

Ação indireta

A reflexologia é a ciência que estuda o fenômeno em que o equilíbrio ou o desequilíbrio do corpo se reflete nos pés, nas mãos, no rosto e nas orelhas. A reflexologia deu origem à reflexoterapia — tratamento holístico, ou seja, completo, feito por meio de estímulos nas áreas do corpo que recebem os reflexos do funcionamento de cada órgão.

Funcionamento da reflexologia podal

- Os pés são compostos por mais de 70 mil terminações nervosas e meridianos e, por isso, são os preferidos para a prática da reflexologia/reflexoterapia.
- A reflexologia podal parte do princípio de que pelas distintas regiões dos pés pode-se acessar cada nervo, glândula, músculo ou órgão do corpo humano.
- O reflexologista usa a pressão, aplicada com ambas as mãos, para detectar partes do organismo que estão desequilibradas.
- Depois de identificar as áreas com problemas, o terapeuta realiza a estimulação específica para prevenir ou tratar o desequilíbrio e evitar doenças.
- A reflexologia também ajuda o corpo a reagir contra os males já instalados.
- As estimulações e massagens são feitas por meio de técnicas de pressão digital e movimentos realizados em ritmo adequado para cada fim. Ao massagear ou estimular essas terminações, o reflexologista pode trabalhar os sistemas circulatório, linfático, respiratório, hormonal, digestivo e nervoso.

A importância dos pés

A reflexologia podal é uma espécie de acupuntura feita com os dedos. Adeptos acreditam que muitos problemas em todo o corpo podem ser amenizados por meio de pressões em pontos específicos

» MÁRCIA NERI

Quando os nervos dos olhos e dos pés forem corretamente entendidos, haverá menos necessidade de intervenções cirúrgicas. A frase é atribuída ao médico canadense William Osler (1849-1919). Considerado o mais brilhantes professor de medicina de seu tempo, Osler era um defensor da reflexologia podal, estudo sistemático dos pontos e efeitos reflexos do organismo nos pés. Embora pouco difundida no Brasil, existem evidências que a reflexoterapia é uma prática milenar. A prevenção e o tratamento por pressão digital e estímulos nos pés eram usados pelos egípcios antigos e pelos chineses. Milhares de anos antes de Cristo, esses povos já sustentavam que cada órgão, glândula e estrutura produz sinais de equilíbrio ou desequilíbrio na base de sustentação do corpo humano. Também conhecida como terapia dos pontos de pressão ou massagem de compressão, a reflexologia é, na prática, uma espécie de acupuntura — com os dedos no lugar das agulhas. De acordo com a reflexóloga Bernadete Lima, ao trabalhar a “totalidade” dos pés, essa prática pode beneficiar integralmente o indivíduo.

Autora de um livro sobre o assunto, Bernadete explica que as orelhas, o rosto e as mãos também recebem reflexos do que ocorre no corpo, mas os pés são mais receptivos ao toque do terapeuta, porque contam com maior número de terminais nervosos. “São eles que refletem e denunciam claramente a quantas anda a máquina humana”, avalia. A prática da reflexologia é fundamentada no princípio de que a energia vital é canalizada ao longo de várias linhas que percorrem o corpo. Na acupuntura, elas são chamadas de meridianos; na reflexologia, de zonas. Segundo esse entendimento, as doenças seriam causadas por bloqueios ou distúrbios em pontos energéticos. A reflexoterapia, segundo Bernadete, permite o desbloqueio por meio de estimulação. “Mas, ao contrário do que muitos pensam, não se trata apenas de uma massagem”, alerta. “A reflexologia é um tratamento que proporciona o autoconhecimento. Ao fazer uma leitura visual e tátil dos pés, o reflexoterapeuta confirma os sinais de perturbação do organismo, explica a técnica e conduz uma conversa com o paciente.” A partir de então, o profissional tem indicações precisas de quais zonas podais demandam

as pressões e movimentos. “Eles são aplicados para devolver o equilíbrio como um todo, porque somos um todo indivisível”, sustenta Bernadete. A proposta é estabilizar as esferas física, mental, emocional e espiritual e não apenas remediar uma situação específica. A terapeuta considera que são necessárias pelo menos 10 sessões para alcançar bons resultados.

Ceticismo

A bancária Cleonice Rodrigues Fernandes, 52 anos, relata que passava por um momento de vida extremamente delicado quando conheceu a reflexologia. O corpo sofria de fibromialgia e a alma, de depressão. As dores provocadas pelas doenças a impediam de dormir, de trabalhar, de viver com qualidade. Sem esperanças, Cleonice buscou a reflexoterapia para amenizar os sintomas que a medicina tradicional, sozinha, não vinha conseguindo aplacar. “Fui à primeira consulta completamente cética. Mas, admito, depois das primeiras sessões eu já era outra pessoa”, conta. A reflexoterapia a ajudou a relaxar, superar a tensão e a dor trazida pela fibromialgia. “Meu corpo passou a aceitar os medicamentos.” Para a

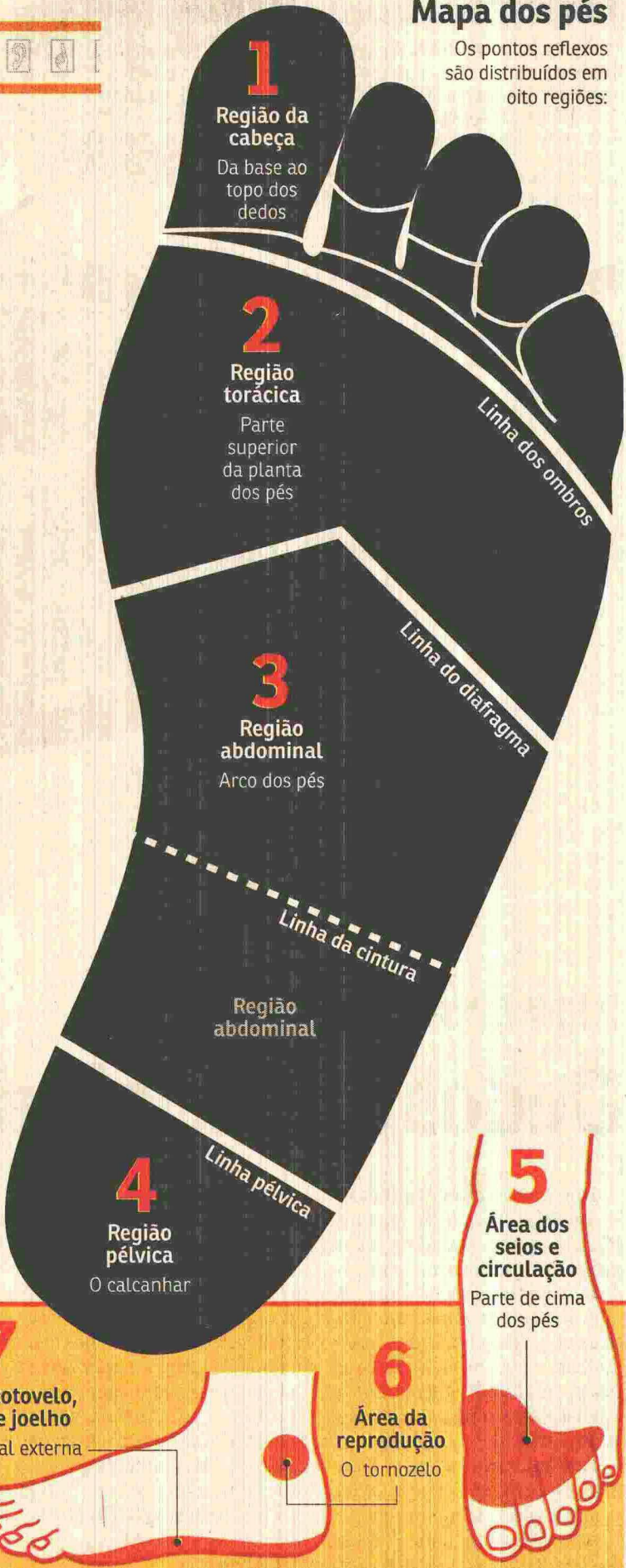
bancária, a reflexologia é profilática, mas atua também como coadjuvante no tratamento de patologias que incapacitam. “Aprendi a me conhecer. Consigo controlar a dor, que não é mais incapacitante, e não deixo mais a depressão entrar em minha vida. A reflexologia virou uma companheira”, diz. A terapeuta de Londrina (PR) Adriana Vitorino pondera que os pés são menosprezados no dia a dia corrido da vida moderna. Eles ficam escondidos, muitas vezes apertados, mas são tão relevantes que garantem suporte ao corpo. Os pés estão “em contato com a energia da terra”. O toque nessa região é, geralmente, prazeroso. As pessoas costumam relaxar durante a terapia e isso favoreceria ainda mais a ação dos estímulos promovidos pelo reflexoterapeuta. “Não focamos na doença, mas no indivíduo. A massagem reflexológica ativa o mecanismo de cura que existe no interior de cada um. Seu efeito é cumulativo”, explica. A especialista assegura ter pacientes que eliminaram cálculos renais, se livraram da insônia, de enxaquecas e da tensão pré-menstrual. “No entanto, é bom deixar claro: jamais suspendemos medicações ou tratamentos prescritos pela medicina tradicional. Atuamos como coadjuvantes”, enfatiza Adriana.

www.correiobraziliense.com.br

Ouçá entrevista com a reflexóloga Bernadete Lima.

Mapa dos pés

Os pontos reflexos são distribuídos em oito regiões:



Casos que podem ser tratados

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| ■ Enxaqueca | ■ Problemas na coluna |
| ■ Asma | ■ Sinusite |
| ■ Distúrbios no aparelho digestivo | ■ Artrite, artrose e gota |
| ■ Hepatite | ■ Hérnias |
| ■ Gordura no fígado | ■ Hemorroidas |
| ■ Insônia | ■ Lesões por esforço repetitivo |
| ■ Dores musculares | ■ Fibromialgia |
| | ■ Rinite alérgica |