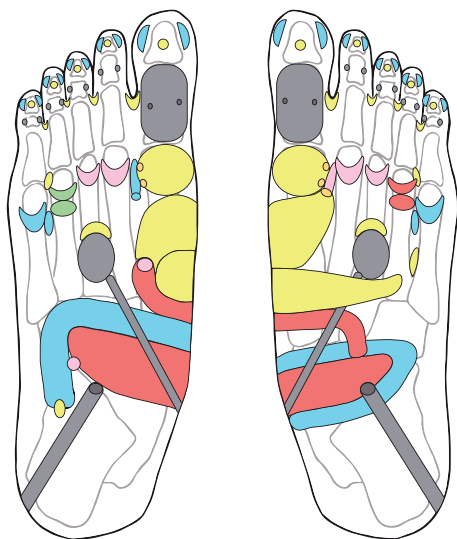




Bestseller



Catia Trevisani

Reflessologia naturopatica



EDIZIONI ENEA

Il libro è strutturato in tre parti.

La prima affronta la visione naturopatica. Ampio spazio è dedicato ai principi e ai fondamenti dell'olismo analizzati in base ai diversi modelli derivati da studi scientifici, i quali arrivano alle medesime conclusioni: la malattia come segnale e mezzo del corpo per riequilibrarsi, l'importanza della visione di insieme che considera corpo, emozioni, psiche e spirito come un tutt'uno, il concetto che in una piccola parte è rappresentato il tutto e che l'uomo è fortemente condizionato dall'ambiente in cui si trova.

Viene poi presa in considerazione l'Energetica cinese, disciplina che aiuta nell'interpretazione delle relazioni tra le parti, fornendo così le basi per la scelta e la combinazione dei punti e delle zone da trattare con la Reflexologia.

La seconda parte è dedicata alla tecnica riflessologica distinta in una prima metodica che interviene sul corpo fisico, pur influenzando positivamente anche sulla psiche per l'unità mente-corpo, e una seconda rivolta alla psiche per il riequilibrio di blocchi emozionali e mentali. Segue la "lettura" della personalità attraverso l'osservazione dei piedi e infine la Tecnica metamorfica che agisce sui blocchi "nel tempo" sciogliendo tensioni legate al periodo prenatale.

La terza parte, sulla Reflexologia Integrata, applica la Floriterapia di Bach a punti e zone riflessogene del piede e la Cromopuntura che, attraverso raggi di luce colorata, riequilibra punti e chakra.

Fare Naturopatia

Catia Trevisani

Reflessologia naturopatica



EDIZIONI ENEA

© 2005 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: novembre 2005

Seconda edizione: giugno 2007

Terza edizione: gennaio 2018

ISBN 978-88-6773-064-3

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Illustrazioni: Federica Aragone

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

*Stai attento al tuo pensiero
esso diventa parola.*

*Stai attento alle tue parole
esse diventano azioni.*

*Stai attento alle tue azioni
esse diventano comportamento.*

*Stai attento al tuo comportamento
esso diventa abitudine.*

*Stai attento alle tue abitudini
esse diventano il tuo destino.*

TALMUD

Indice

13	Introduzione
17	PRIMA PARTE LA VISIONE NATUROPATICA
21	1. I FONDAMENTI DELLA FILOSOFIA OLISTICA
21	Principi e fondamenti dell'olismo
25	Il modello olografico
28	La matrice
29	I sistemi aperti
30	La Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia
31	La nuova medicina di Hamer
34	L'omotossicologia e la legge di Hering
39	Conclusioni
43	2. ENERGETICA CINESE
44	I cinque Movimenti
64	Il ciclo circadiano
65	Le cinque sostanze preziose
70	I meridiani e le dita dei piedi
73	SECONDA PARTE LA REFLESSOLOGIA PLANTARE
75	3. ORIGINE, DEFINIZIONE E PRINCIPI
75	Cenni storici
76	La Reflessologia: definizione e principi

79	Come funziona la Reflexologia
79	Stimolazione del sistema nervoso
80	Stimolazione della circolazione sanguigna e linfatica
80	Stimolazione del sistema endocrino
80	L'anatomia del piede
80	Lo scheletro
82	Le articolazioni
82	I movimenti del piede
84	La mappa
84	Le proiezioni olografiche
85	Meridiani e paralleli
86	Le corrispondenze
87	Le tecniche di massaggio
87	Le reazioni
88	Controindicazioni
88	Note
89	4. PUNTI E ZONE PER SISTEMI E APPARATI
89	Il sistema scheletrico
89	La colonna vertebrale
95	Sterno, clavicola, spalla e arti superiori
97	Anca e arti inferiori
97	Rotula, menischi e rappresentazione inversa dell'arto inferiore
100	I denti
103	L'apparato uro-genitale
103	Rene, uretere e vescica
105	I genitali
109	Il sistema endocrino
109	Le ghiandole endocrine
115	La circolazione
116	Cuore e circolazione arteriosa
119	Fegato e circolazione venosa
121	Il sistema linfatico
121	La circolazione linfatica
122	Gli organi linfatici
126	L'apparato respiratorio
126	Le vie respiratorie
128	I polmoni
129	Zona seno e capezzoli

130	Il sistema digerente
130	Lingua, esofago e stomaco
131	Pancreas e intestino tenue
132	Colon, sigma, retto e ano
134	Zona intestino, fegato e cistifellea
138	Il sistema nervoso
138	Encefalo, cervelletto, plesso solare, diaframma e punti sciatici
140	Centro del linguaggio e zona del sonno
142	Organi di senso
143	I punti del pronto soccorso
143	Cuore e diaframma
144	Mappa generale pianta dx
145	Mappa generale pianta sx
146	Mappa generale dorso dx
147	Mappa generale dorso sx
148	Mappa generale profilo laterale dx
149	Mappa generale profilo mediale dx
151	5. REFLESSOLOGIA E PSICHE
151	Introduzione
152	La scuola di Gerusalemme
153	La lettura del piede: morfologia
153	Il piede nel suo insieme
156	La conformazione del piede
160	Segni vari
161	Altri aspetti morfologici
165	Punti di sblocco a livello psichico
167	Blocchi di tipo mentale, nevralgie al viso
169	Blocchi di tipo emozionale, dolori alle spalle, al torace, alle braccia
172	La tecnica metamorfica
173	La tecnica
175	Le corrispondenze
177	Lo schema prenatale
181	Il trattamento

185	TERZA PARTE
	LA REFLESSOLOGIA INTEGRATA
189	6. REFLESSOLOGIA E FLORITERAPIA
189	La Floriterapia applicata a punti e zone riflessogene del piede
207	7. REFLESSOLOGIA E CROMOPUNTURA
207	La Cromopuntura applicata a punti e zone riflessogene del piede
208	I colori e i loro effetti
211	I sette chakra
217	Riequilibrio dei chakra attraverso i punti riflessi
219	Bibliografia

Indice



In allegato al libro vi è un DVD in cui la dottoressa Catia Trevisani insegna gli aspetti più pratici della disciplina riflessologica mostrando come realizzare un massaggio, come sviluppare una buona manualità e come trovare l'esatta collocazione dei punti.

Il video segue la successione del Capitolo 4 di questo libro in modo da poter essere un valido strumento di studio e consultazione.

Introduzione

La manualità

I punti

1. IL SISTEMA SCHELETRICO

La colonna vertebrale – Sterno, clavicola, spalla e arti superiori – Anca e arti inferiori – Rotula, menischi e rappresentazione inversa – I denti

2. L'APPARATO URO-GENITALE

L'apparato uro-genitale – Rene, uretere e vescica – I genitali

3. IL SISTEMA ENDOCRINO

Le ghiandole endocrine: ipofisi, tiroide, zona metabolismo, paratiroidi, pancreas, surrene, timo

4. LA CIRCOLAZIONE

Cuore, circolazione arteriosa e coronarie – Fegato e circolazione venosa

5. IL SISTEMA LINFATICO

La circolazione linfatica – Gli organi linfatici: tonsille, adenoidi, ascella, appendice, milza

6. L'APPARATO RESPIRATORIO

Le vie respiratorie – I polmoni – Zona seno e capezzoli

7. IL SISTEMA DIGERENTE

Lingua, esofago e stomaco – Pancreas e intestino tenue – Colon, sigma, retto e ano – Zona intestino, fegato e cistifellea

8. IL SISTEMA NERVOSO

Encefalo, cervelletto, plesso solare, diaframma e punti sciatici – Centro del linguaggio e zona del sonno – Organi di senso

9. I PUNTI DEL PRONTO SOCCORSO

Cuore e diaframma

Introduzione

Il mio incontro con la Reflessologia avvenne nel 1985 quasi per caso. Iscritta alla facoltà di Medicina, stavo preparando l'esame di farmacologia, ero molto giovane e avevo già due figli piccoli che continuavano ad ammalarsi con febbri ripetute; le uniche cure che mi venivano proposte erano a base di antibiotici, anche se il solo risultato che ottenevo, ricorrendo ai farmaci, erano ulteriori ricadute. Ero assalita dal dubbio, studiando farmaci ed effetti collaterali, pensavo di essere sulla strada sbagliata, mi arrovellavo nell'idea di cercare una soluzione diversa.

Capitai una sera a una conferenza intitolata "Alimentazione e salute" tenuta da un naturopata che utilizzava molto la Reflessologia plantare e la Nutrizione, non ne sapevo nulla, ma la curiosità e il momento di vita che stavo vivendo mi avevano condotta lì, mi si aprì un mondo. La malattia non era più il nemico da combattere, ma un utilissimo campanello di allarme, come quando si accende la spia dell'olio della nostra automobile, nessuno penserebbe di eliminare la spia, ma ci si preoccuperebbe di introdurre ciò che manca e la spia si spegnerebbe di conseguenza.

La teoria era senza dubbio affascinante, il pensiero che mi frullava in testa era: "C'è un solo modo per sapere se tutto questo è vero: provare", ero decisa a cercare un riscontro nella pratica. Decisi di modificare l'alimentazione della famiglia e di darci un tempo di tre mesi per osservare se sarebbe avvenuto qualche cambiamento, ognuno di noi soffriva di qualche piccolo malessere. Inutile dire che da quel giorno non ho più avuto bisogno di utilizzare farmaci. Dopo i fatidici tre mesi decisi anche di sottopormi a un trattamento riflessologico, il naturopata cominciò a tastare i miei piedi, verificando uno a uno i vari punti dolenti. Fu una sorpresa: il mio corpo raccontava quello che io stessa tentavo, da tempo, di nascondermi. Aspetti del mio carattere, piccoli disturbi, tendenze costituzionali... mi sentii "scoperta", non potevo più fingere di non sapere e provai il desiderio di "guarire": anche se non soffrivo di vere e proprie malattie accettai di mettermi in discussione, cambiai molte

delle mie abitudini, non solo quelle alimentari e frequentai il mio primo corso di Reflessologia plantare.

Mi appassionai così tanto e tale era la voglia di verificare un riscontro, che cominciai subito con amici, conoscenti e chiunque incontrassi disponibile a farsi trattare per qualunque acciacco. Completai gli studi di medicina e cominciai a utilizzare la Reflessologia plantare nella mia pratica medica quotidiana con i pazienti che erano molto felici di essere toccati e massaggiati. Ricordo divertita l'unica sostituzione della mia vita che, per fare un favore a un collega, feci in un ambulatorio pubblico, in cui i pazienti erano assolutamente sorpresi nel trovarsi coccolati e massaggiati, nonché consigliati di integrare le loro cure con cibi sani, impacchi e tisane.

Non ho mai praticato la medicina convenzionale ma, continuati gli studi nelle diverse branche della medicina olistica, ho sempre applicato quei principi naturali, per me fondamentali, che ho la gioia di spiegare in questo libro. Inoltre ho sempre pensato che le persone abbiano il diritto di capire cosa stanno facendo quando si apprestano a queste nuove cure, in modo che possano partecipare con maggior consapevolezza al proprio processo di guarigione. Di qui la necessità della divulgazione con conferenze, piccoli corsi, l'organizzazione di cene, assaggi, corsi di cucina per avvicinare le persone a un'alimentazione più sana.

Quando vengo a contatto con qualcosa che porta benessere e salute non posso fare a meno di trasmettere ciò che ho appreso ad altri: è come se non avesse senso ricevere doni senza poi dividerli, così quando dai pazienti stessi arrivò la richiesta di conoscenze più approfondite ho iniziato a tenere una piccola scuola (la chiamavamo "la scuioletta") in cui si trattavano i più diversi argomenti delle metodiche naturali, oltre che nozioni di anatomia e fisiologia, finché il tutto si trasformò in una vera e propria scuola di naturopatia.

Nel 1995 nacque in forma ufficiale la Scuola SIMO, un percorso di formazione in naturopatia in quattro anni che integra le conoscenze e le tecniche di varie discipline e metodiche atte al mantenimento e al ripristino dello stato di salute.

La Reflessologia plantare naturopatica è parte integrante di questo percorso e questo libro è un modo per diffonderla e condividere con altri le conoscenze e le esperienze di tanti anni, non solo le mie ma anche quelle dei nostri studenti e naturopati. Così è accaduto per la Reflessologia integrata, messa a punto con Camilla Piantanida, naturopata SIMO; nel suo lavoro ha applicato moltissimo la Reflessologia plantare, integrandola a tal punto

con altre metodiche naturopatiche, da essere ora considerata Reflessologia integrata. Colgo l'occasione per ringraziarla vivamente per il suo apporto.

Il libro si struttura in tre parti. Una prima parte che presenta la Reflessologia nella visione naturopatica. Ampio spazio è dedicato ai principi e ai fondamenti dell'olismo secondo modelli diversi che derivano da studi scientifici di medici e ricercatori italiani e stranieri. Ognuno di questi modelli arriva alle medesime conclusioni: la malattia come segnale e mezzo del corpo per riequilibrarsi, l'importanza della visione di insieme che tiene conto di corpo, emozioni, psiche e spirito, il concetto che in una piccola parte è rappresentato il tutto, che l'uomo è in continua relazione con l'ambiente e che esiste un sistema difensivo nel corpo che continuamente opera per l'autoguarigione.

La conoscenza dell'Energetica cinese, antica di millenni, ci permette di conoscere i legami e le correlazioni tra sintomi, organi, visceri, tessuti, organi di senso, emozioni, sapori, odori, climi, colori, consente di mettere in relazione parti del corpo tra loro lontane, sintomi che apparentemente sembrano slegati tra loro, influenze emozionali e ambientali che non sapremmo altrimenti come e dove collocare. Fornisce così le basi per la scelta e la combinazione dei punti e delle zone da trattare con la Reflessologia plantare.

La seconda parte, come uno zoom che evidenzia un aspetto dell'insieme, si focalizza sulla tecnica della Reflessologia plantare come metodica che, all'interno delle stesse leggi e principi riscontrati nei vari modelli scientifici e nell'Energetica cinese, stimola il processo di riequilibrio della persona in tutti i suoi livelli portando all'autoguarigione. Con il termine guarigione si intende il massimo equilibrio (dinamico) possibile per uno specifico individuo. Questo potrà essere per molti la scomparsa di disturbi fastidiosi, o un aumento del livello di energia e forza, per altri un miglioramento della qualità di vita e un'ottima integrazione alle necessarie cure mediche.

Nella tecnica riflessologica si distingue il trattamento di base che interviene principalmente sul corpo fisico, pur influenzando positivamente anche sulla psiche per l'unità mente-corpo, trattamenti di punti specifici per lo sblocco delle emozioni, che influiscono indirettamente anche su distretti fisici, in particolare le spalle, con effetto antalgico e di sblocco, e infine punti relativi a conflitti mentali che influiscono particolarmente sul capo e sulle nevralgie del viso. Il tutto è completato da semplici e accessibili consigli di nutrizione, fitocomplementi, Floriterapia, pratiche igienistiche.

La lettura della personalità, attraverso l'osservazione dei piedi nell'insieme e nelle loro singole parti, è di grande aiuto per comprendere i tipi psicologici e il loro tipo di squilibrio, non solo, dà anche una direzione sull'approccio

più efficace sia a livello riflessologico che colloquiale. Per ultimo la tecnica metamorfica agisce sui blocchi “nel tempo” sciogliendo tensioni legate al periodo prenatale.

La terza parte tratta la Reflessologia integrata in cui al massaggio si abbina l'applicazione locale dei Fiori di Bach e la Cromopuntura che, attraverso l'utilizzo di fasci luminosi colorati, rende la tecnica più rapida ed efficace oltre a completarla con il trattamento dei chakra sempre attraverso le loro zone riflesse.

Ringrazio vivamente docenti e studenti della Scuola SIMO che, grazie a un continuo scambio di conoscenze, esperienze, condivisioni, hanno reso possibile questo libro.

Catia Trevisani

Seconda parte

La Reflessologia plantare

3

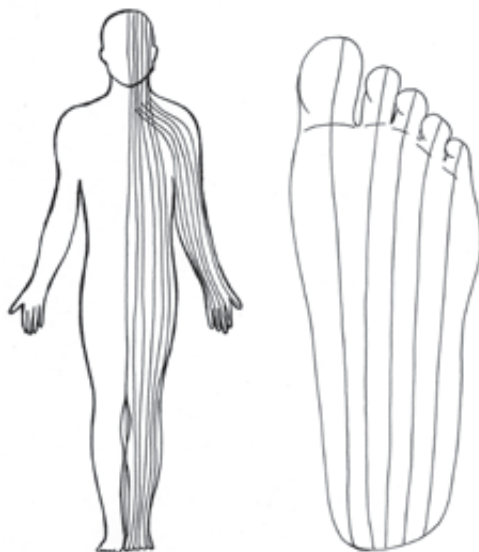
Origine, definizione e principi

Cenni storici

La Reflessologia ha origini molto antiche. Già nei Veda, antichissimi libri sacri dell'India, si legge che non sarà colto da alcuna malattia chiunque massaggerà i suoi piedi prima di andare a dormire. Tra le testimonianze più antiche vi è il pittogramma di un papiro che risale al 2500-2330 a.C., ritrovato nella tomba di un medico egiziano, che rappresenta due uomini dalla pelle scura che massaggiano il piede a due uomini dalla pelle chiara. Ma dobbiamo attendere tempi più recenti per trovare dei veri e propri studi sulle zone riflesse del corpo.

Sir Henry Head nel 1893, a Londra, scoprì che alcune zone della pelle sviluppano un'ipersensibilità alla pressione quando un organo, collegato a tali zone da terminazioni nervose, non funziona correttamente; pubblicò il suo studio, le sue ricerche si riferiscono alle zone algesiche dell'epidermide, i dermatomi e non a delle reali corrispondenze punto-organo.

Agli inizi del Novecento W. Fitzgerald, un otorinolaringoiatra americano, elaborò la cosiddetta "terapia zonale". Alla base di tale teoria vi era la scoperta che applicando una certa pressione alle dita si otteneva un effetto anestetico: tramite questa tecnica Fitzgerald ebbe modo di effettuare interventi chirurgici minori senza ricorrere a farmaci. Lo studioso suddivise il corpo in dieci zone longitudinali uguali che andavano dalla sommità del capo alla punta dei piedi. Il numero dieci corrisponde al numero delle dita, si ha così un sistema semplice in quanto ciascuna zona include un dito della mano e del piede. Le zone sono di larghezza uguale e percorrono tutto il corpo, davanti e dietro. Vi furono poi un medico, il dottor Riley, e sua moglie, che apprezzarono le ricerche di Fitzgerald e decisero di sperimentare la nuova tecnica nella loro attività ambulatoriale. Riley aggiunse alle 10 zone longitudinali 8 divisioni orizzontali. Ma fu in realtà l'assistente di Riley, Eunice Ingham, a fondare la Reflessologia plantare.



LE DIECI ZONE LONGITUDINALI ELABORATE DA FITZGERALD

Grazie a un lavoro di ricerca sul campo, la Ingham riuscì a trovare precise corrispondenze tra il corpo e i piedi e disegnò su di essi la “mappa” dell’intero corpo. Scrisse inoltre due libri: *Storie che i piedi possono narrare* (1938) e *Storie che i piedi hanno narrato* (1963). Gli allievi della Ingham diffusero poi la tecnica negli Stati Uniti e in Europa.

La Reflessologia: definizione e principi

Il nome della tecnica deriva dal termine riflesso, la cui definizione medica è:

Risposta che l’organismo dà involontariamente e talvolta anche inconsciamente a stimoli provenienti dall’ambiente che lo circonda, o dal suo interno stesso. Il riflesso ha sempre un finalismo, la reazione che scatena è sempre utile all’economia dell’intero organismo.

Le funzioni dei riflessi sono due: la prima è la difesa, per esempio la luce intensa provoca la miosi, cioè il restringimento della pupilla, la seconda è l’omeostasi (equilibrio dinamico con la minima spesa energetica), per esempio in alta montagna la riduzione della pressione parziale di ossigeno dovuta

all'altezza provoca un cambio nella respirazione, si iperventila in modo da mantenere uno stato di equilibrio nonostante le modificazioni ambientali. I riflessi costituiscono le risposte più rapide che il corpo possa dare in quanto hanno a che fare con l'autoconservazione, con la parte più antica del nostro cervello, il cervello rettile, quello legato agli istinti.

Il termine riflesso rimanda inoltre all'idea dello specchio. Nei nostri piedi è "riflesso" l'intero corpo. Lo specchio rimanda un'immagine reale, spesso diversa da quella creata dalla nostra mente. Sarà capitato a tutti di specchiarsi e osservare un'immagine un po' diversa dalla percezione di sé di quel momento, come la sensazione di stare bene e poi vedersi con delle occhiaie scure, oppure sentirsi "bruttini" e poi osservare che l'immagine che lo specchio riflette non è poi così male. Il corpo non sa mentire, attraverso la Reflessologia plantare possiamo raccogliere i messaggi sempre veritieri del corpo.

Bisogna poi considerare che il piccolo riflette il grande, che è possibile riconoscere l'intero in ogni sua parte: piedi, mani, orecchie, lingua, naso, volto, schiena, colon, ecc. Sono state compilate delle mappe che rivelano come tutte queste parti contengono punti e zone riflesse dell'intero corpo. L'Iridologia è un altro esempio: attraverso lo studio dell'iride si può leggere la costituzione dell'individuo, vi è una mappatura ormai riconosciuta e utilizzata in molti paesi del mondo che localizza in essa organi e sistemi, nell'iride è "scritta" la storia fisica e psichica di ogni individuo e di tutta la sua famiglia con le sue tendenze ereditarie.

La Reflessologia plantare è utilizzata come metodica valutativa e di riequilibrio. Il dolore che si manifesta alla pressione nei vari punti del piede segnala uno squilibrio nelle parti del corpo corrispondenti, consentendo così di riconoscere le disarmonie ancora prima della comparsa di sintomi, è un ottimo modo per leggere i messaggi del corpo e giungere così a quello stato di autoconoscenza che è alla base di ogni vera guarigione. Non è quindi un modo per diagnosticare malattie, compito specifico del medico, si tratta piuttosto di una valutazione energetico-funzionale globale, in cui vengono presi in considerazione, nel loro insieme, gli aspetti fisici, psichici ed energetici di una persona. La pratica riflessologica ha quindi un grande valore di prevenzione, inoltre può essere indirettamente terapeutica: con il massaggio al piede è infatti possibile ottenere un riequilibrio generale, accompagnato dalla scomparsa di disturbi e in molti casi anche di malattie.

Ogni metodica naturale è in realtà volta a rafforzare la tendenza dell'organismo all'autoconservazione e quindi all'autoguarigione. Il naturopata e il riflessologo non guariscono nessuno, né curano le malattie, ma stimolano i processi di autoguarigione del corpo portando un'"informazione". L'infor-

mazione è in questo caso data dalla stimolazione di precisi punti del piede a cui il corpo risponde in forma riflessa, dando cioè luogo a reazioni utili all'economia dell'organismo e quindi tali da riportarlo in equilibrio. Se la persona, però, non modifica gli aspetti della propria vita che le hanno procurato il disagio, o la malattia, il corpo tornerà a dare segnali di (in)sofferenza.

Compito del terapeuta sarà allora quello di portare chiarezza e una maggior comprensione dei messaggi del corpo perché la persona metta in atto tutto ciò di cui ha bisogno per attivare il processo di autoguarigione. Le risposte dell'organismo allo stimolo-informazione che viene immesso con il massaggio al piede non vengono decise a priori da chi esegue il trattamento, ma è il corpo che reagisce secondo le sue leggi, producendo sempre reazioni funzionali al benessere dell'organismo.

Da questo punto di vista è evidente che con la Reflessologia plantare non si può mai danneggiare, né si può sbagliare. Uomini di tutte le culture si massaggiano i piedi da sempre senza conoscere mappe e corrispondenze, per un bisogno naturale, trovando in questo una risposta di rilassamento e benessere. La conoscenza e lo studio delle zone riflessogene, però, rendono il trattamento più efficace e veloce nelle sue risposte di riequilibrio.

La Reflessologia plantare è utilizzata da anni in molti paesi del mondo come "tecnica terapeutica", quello che può cambiare è l'approccio di colui che esegue il trattamento. In caso di un malessere allo stomaco, per esempio, si può semplicemente massaggiare la sua zona riflessa, ottenendo nella maggior parte dei casi un rapido miglioramento dei sintomi, ma questo non è molto diverso dall'approccio allopatico che cerca una medicina per ogni sintomo e si rischia di veder riapparire il malessere di nuovo dopo un po' di tempo.

In un approccio globale, olistico, tipico invece di discipline come la naturopatia, si massaggiano, oltre allo stomaco, tutte le zone ad esso correlate dal punto di vista fisico, anatomo-fisiologico, ma anche dal punto di vista energetico, si trattano punti correlati agli aspetti psichici connessi a quest'organo, si danno consigli alimentari, di igienistica (impacchi, bagni, ecc.), eventualmente si possono abbinare rimedi semplici di tipo erboristico, di drenaggio o di sostegno delle debolezze costituzionali, o di tipo floreale per una riarmonizzazione a livello emotivo. Questo approccio ottiene dei risultati straordinari in quanto non combatte il sintomo, o la malattia, ma mette la persona, nella sua unità mente-corpo, nelle migliori condizioni per rafforzare la sua salute e tornare a un pieno stato di benessere.

Nel caso di patologie importanti, o gravi, laddove si rendano necessarie terapie mediche, il supporto della Reflessologia plantare, abbinata a un programma di benessere, può migliorare grandemente la qualità di vita.

Come funziona la Reflessologia

La Reflessologia plantare agisce, a livello generale, sul sistema nervoso, endocrino, immunitario e circolatorio, portando a un riequilibrio profondo e globale.

Il massaggio dei vari punti, correlati a precise parti del corpo, attiva reazioni di riequilibrio che possono essere di sedazione o stimolazione, con effetti empiricamente provati e verificabili su qualsiasi persona.

Più acuta è la sintomatologia, più evidente sarà l'effetto: un mal di denti si riduce, ad esempio, entro breve, così come massaggiando il punto del pancreas endocrino a un diabetico e misurando la glicemia al termine del trattamento si osserva una riduzione dei valori praticamente immediata. Chiaro è che questo è un approccio di tipo sintomatico, che ha un senso solo se si interviene anche con un lavoro di riequilibrio globale. In caso contrario, dopo un intervallo di tempo più o meno lungo, il sintomo torna a manifestarsi.

Stimolazione del sistema nervoso

Il trattamento riflessologico ha un profondo effetto sull'intero sistema nervoso, costituito da sistema nervoso centrale, periferico e autonomo. Il sistema nervoso centrale è formato da midollo spinale ed encefalo, contenuti rispettivamente nel rachide e nel cranio.

Il sistema nervoso periferico comprende i nervi che collegano il sistema nervoso centrale alla periferia. Il sistema nervoso autonomo provvede alla vita vegetativa e si divide in sistema ortosimpatico (o simpatico) e parasimpatico. Il sistema ortosimpatico interviene per lo più in situazioni di stress acuto, quello parasimpatico entra invece in azione quando lo stress si è ormai ridotto e l'emergenza è passata. Entrambi hanno come fine la sopravvivenza dell'organismo nelle situazioni più disparate e il mantenimento dell'omeostasi.

Gli impulsi generati dalla pressione esercitata su punti o zone riflessogene viaggiano attraverso il sistema nervoso autonomo, che controlla, attraverso i riflessi, l'azione involontaria di organi interni, visceri, ghiandole, vasi. Il trattamento di punti e zone riduce la tensione e lo stato di stress generale, aumenta la secrezione di endorfine a livello del sistema nervoso centrale e favorisce tutte quelle reazioni che, attraverso il sistema nervoso autonomo, garantiscono l'omeostasi.

Il sistema ortosimpatico in particolare dà risposte rapide, intense, di breve durata, una sua attivazione è quindi utile nelle emergenze. Il sistema parasimpatico dà invece risposte lente e di lunga durata. Al di sotto della quinta vertebra lombare abbiamo una prevalenza del sistema parasimpatico, al di

sopra di quello simpatico, di conseguenza, a seconda che si trattino punti della mano, dell'orecchio o del piede, il tipo di risposta cambia.

La Reflessologia della mano e l'Auricoloterapia, i cui punti appartengono al sistema ortosimpatico, potranno essere utilizzati nelle situazioni di emergenza, ma per avere effetti che durino nel tempo occorre rivolgersi alla Reflessologia plantare, non a caso la metodica, nel settore, più diffusa.

Stimolazione della circolazione sanguigna e linfatica

Il massaggio della pianta del piede migliora l'irrorazione e quindi la circolazione del sangue che apporta nutrienti e ossigeno e asporta anidride carbonica e tossine. La pressione effettuata su punti e zone riflesse connesse all'apparato cardiocircolatorio e al sistema linfatico aumenta tale effetto. La stimolazione degli organi emuntori consente infine l'eliminazione delle tossine. Il trattamento riflessologico ha dunque un effetto drenante, di ripulitura della matrice e di attivazione dei meccanismi di detossificazione.

Stimolazione del sistema endocrino

Se i nervi costituiscono il sistema "elettrico" del corpo, le ghiandole endocrine rappresentano quello chimico. Riversano infatti nel sangue gli ormoni, messaggeri chimici che controllano le funzioni di organi e tessuti. Abbiamo visto come sistema nervoso, endocrino e immunitario siano intimamente connessi. Di nuovo la Reflessologia, agendo sul riequilibrio del sistema nervoso, influenza quello endocrino e quindi anche il sistema immunitario.

Come insegna la Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia quest'ultimo può a sua volta influenzare gli altri sistemi. Si attiva dunque un circuito di autoguarigione e di riequilibrio che va in profondità.

L'anatomia del piede

Lo scheletro

Il piede svolge una funzione di sostegno e di locomozione. Il suo scheletro è composto da 26 ossa e si divide in tre parti: tarso, metatarso e falangi. In anatomia si usa il termine distale per l'organo o la parte anatomica che si trova lontano rispetto al centro dell'apparato a cui appartiene, o rispetto al centro dell'organismo; si ricorre al termine prossimale per l'organo o la parte che si trova invece vicina all'uno o all'altro. La parte mediale del piede è quella più prossima al piano mediano del corpo; la parte laterale quella più lontana.

IL TARSO

Il tarso è formato da 7 ossa. Il calcagno è l'osso più grosso del piede, quello che tocca per primo il suolo quando si cammina. Costituisce la differenza maggiore tra piede e mano: le scimmie, ad esempio, sono quadrumani, non hanno cioè sviluppato il calcagno, osso che consente la posizione eretta. Il calcagno è posto sotto l'astragalo, è l'osso più sporgente della parte posteriore del piede e la sua estremità anteriore si articola con il cuboide. È tra le prime ossa a formarsi. L'astragalo si sovrappone al calcagno, si articola con le ossa della gamba ed è situato dietro allo scafoide (parte mediale del piede), che si articola distalmente con i tre cuneiformi.

IL METATARSO

Il metatarso è composto da 5 ossa lunghe, i metatarsi, che si numerano partendo da quello posto medialmente. Il quinto metatarso è quello laterale.

LE FALANGI

Le falangi sono 14. Tre per ogni dito ad eccezione dell'alluce che ne ha due. Vengono denominate falange, falangina e falangetta dalla più prossimale a quella distale. Le due ossa sesamoidi sono grandi circa come piselli e sono posizionate medialmente sulla testa distale del primo metatarso.

PIEDE CALCANEARE E PIEDE ASTRAGALICO

Se suddividiamo il piede in senso longitudinale possiamo distinguere il piede calcaneare da quello astragalico. Il piede calcaneare occupa la porzione laterale del piede, è composto da calcagno, cuboide, quarto e quinto metatarso, falangi di quarto e quinto dito. Questa porzione di piede è determinante per l'appoggio laterale dei metatarsi. Il calcagno permette di assumere la posizione eretta, il piede calcaneare è quindi fondamentale per l'assunzione di questa postura.

Il piede astragalico occupa la porzione mediale del piede e comprende l'astragalo, osso fondamentale per la maggior parte dei movimenti del piede, in quanto dà il senso della direzione: in caso di parestesie che interessino le prime tre dita e in modo particolare l'alluce si inciampa anche su una superficie liscia. Dal punto di vista psicosomatico problemi al piede calcaneare indicano "difficoltà a stare in piedi", problemi al piede astragalico ci rivelano invece "difficoltà a trovare una direzione".

Le articolazioni

Il piede si muove grazie alle 13 articolazioni di cui è dotato. Le tre principali riguardano l'astragalo e sono:

- l'articolazione tibio-peroneo-astragalica, che consente il movimento del piede rispetto alla gamba a livello di caviglia;
- l'articolazione astragalica inferiore-posteriore, che consente il movimento astragalo-calcagno;
- l'articolazione astragalica inferiore-anteriore, che consente il movimento astragalo-scafoide.

Abbiamo poi:

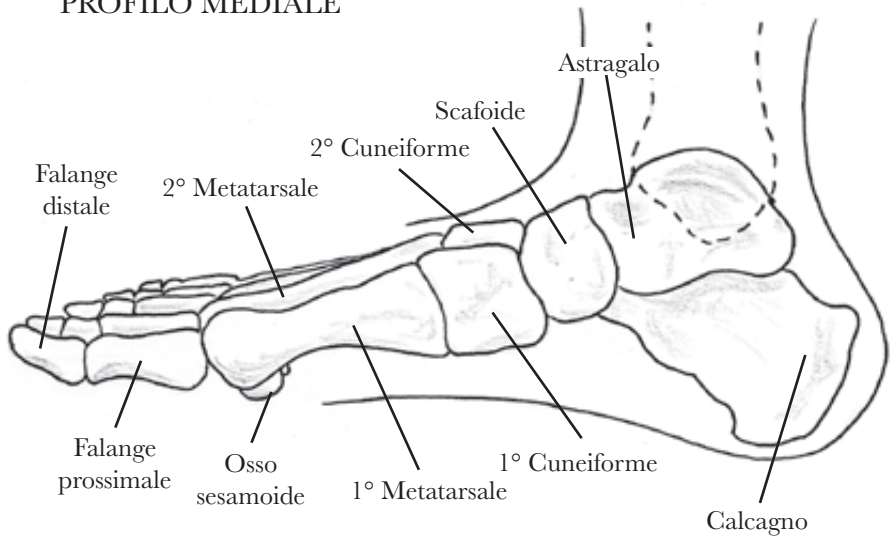
- l'articolazione di Chopart o medio-tarsica, che articola astragalo e calcagno posti posteriormente con scafoide e cuboide posti anteriormente;
- l'articolazione tarso-anteriore, che governa i movimenti molto limitati tra i cuneiformi, tra questi e scafoide e cuboide;
- l'articolazione di Lisfranc o tarso-metatarsica, che permette il movimento tra i cinque metatarsi e cuneiformi e cuboide;
- l'articolazione metatarso-falangea, tra metatarso e falangi;
- le articolazioni interfalangee, tra falangi e falangine e tra falangine e falangette.

I movimenti del piede

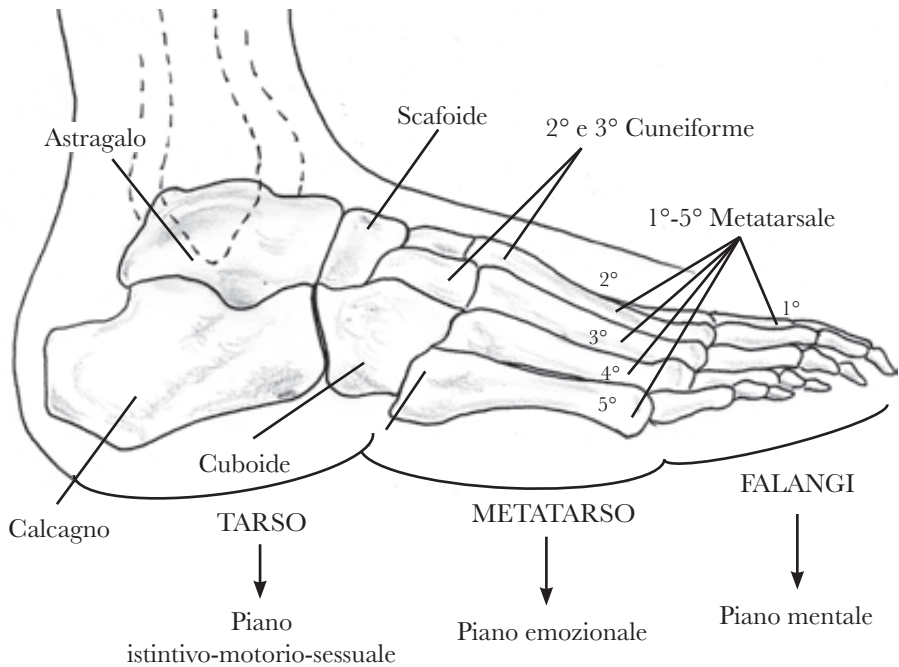
Il piede assolve a vari movimenti, definiti da una precisa terminologia.

- *Piede in adduzione*: l'avampiede si avvicina all'asse mediale.
- *Piede in abduzione*: l'avampiede si allontana dall'asse mediale.
- *Piede in supinazione*: la parte plantare guarda verso l'interno.
- *Piede in pronazione*: la parte plantare guarda verso l'esterno.
- *Piede in estensione*: l'avampiede si allontana dall'asse tibiale.
- *Piede in flessione*: l'avampiede si avvicina all'asse tibiale.

PROFILO MEDIALE



PROFILO LATERALE



La mappa

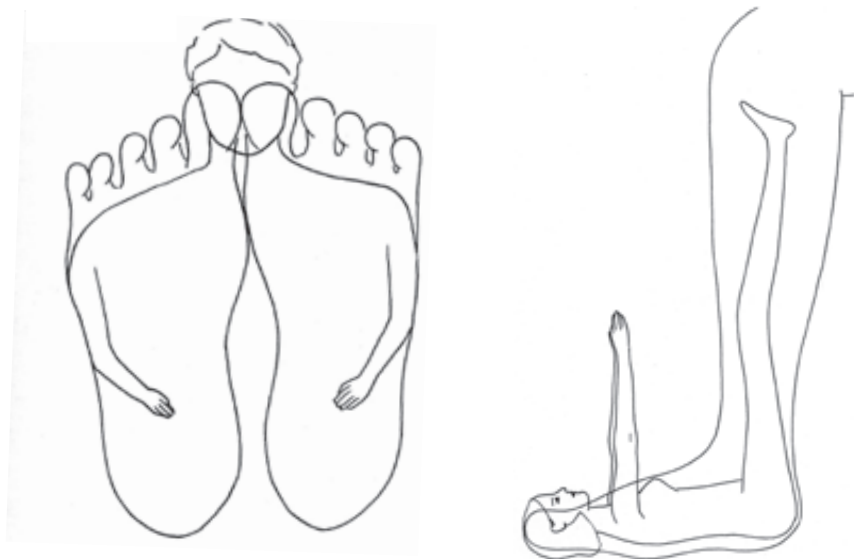
La Reflessologia utilizza punti e zone riflesse organizzati in una mappa.

Le proiezioni olografiche

Parlando dell'ologramma abbiamo visto come ogni piccola parte comprenda il tutto. La Reflessologia si basa sullo stesso principio, sulla proiezione cioè dell'intero corpo in una sua parte. Nel caso della Reflessologia plantare la parte che contiene il tutto è il piede: è come se proiettassimo sul piede la fotografia rimpicciolita dell'intera persona.

Ciò che è in alto è posto in alto, ciò che è in basso in basso, ciò che è davanti davanti, ciò che è dietro dietro, ciò che è posto lateralmente lateralmente, ciò che è posto al centro al centro, ciò che è in superficie in superficie e ciò che è in profondità in profondità.

Le dita corrispondono quindi alla testa, i metatarsi al torace e all'arto superiore, il tarso all'addome, alla pelvi e agli arti inferiori. Fa eccezione l'arto inferiore, che ha anche una seconda rappresentazione lungo la gamba. In questo caso è come se la persona fosse fotografata in due posizioni, una seduta con i talloni sotto i glutei e una sdraiata con gli arti inferiori in alto. Non è difficile riconoscere l'immagine di una persona seduta, in un piede visto secondo il profilo mediale. La colonna presenta alcune curve fisiologiche che ritroveremo proiettate sul piede, sia in una visione plantare, sia nella visione del profilo mediale.

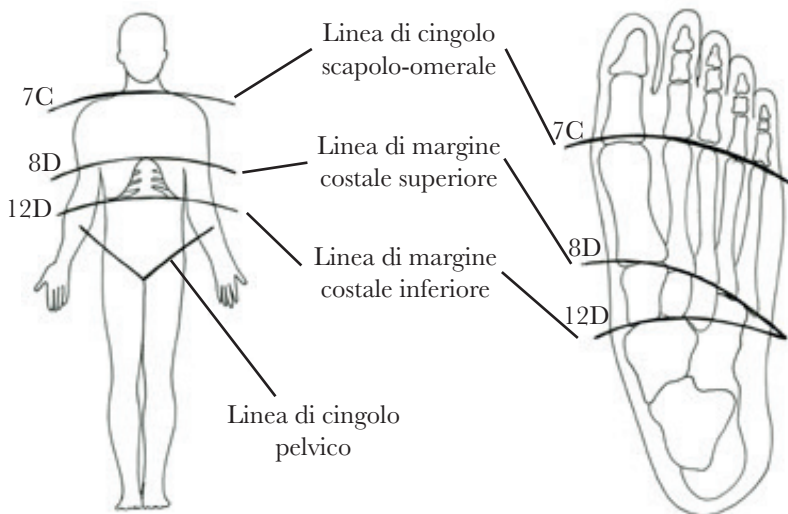


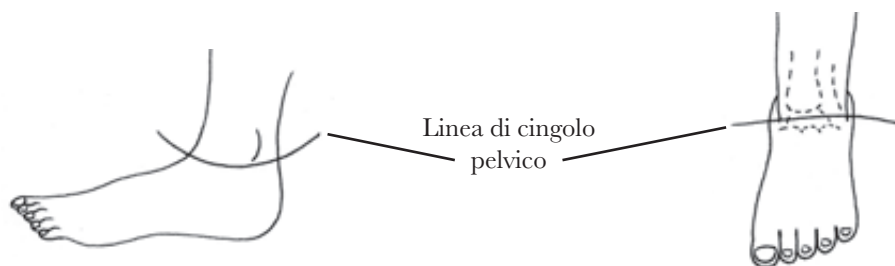
Gli organi doppi sono proiettati su entrambi i piedi, gli organi singoli solo su un piede nel lato corrispondente (fegato solo a destra, cuore solo a sinistra ecc.). Gli organi unici e centrali sono proiettati su entrambi i piedi medialmente, metà su un piede e metà sull'altro.

Meridiani e paralleli

Per disegnare la mappa si utilizzano meridiani e paralleli. Per meridiani non si intendono, in questo caso, i canali energetici tipici dell'agopuntura, ma linee convenzionali longitudinali. Ne tratteremo una per ogni dito, più un meridiano centrale tra i due piedi accostati. I paralleli sono invece linee trasversali e sono costituiti da tre linee:

- la linea di cingolo scapolo-omerale, che separa il tronco dal capo e dal collo; nel piede corrisponde all'articolazione metatarso-falangea;
- la linea di margine costale, che separa il torace dall'addome e si divide in inferiore e superiore in quanto la parte dorsale della gabbia toracica è più bassa di quella ventrale; nel piede corrispondono all'articolazione tarso-metatarsica o di Lisfranc (linea di margine costale superiore) e all'articolazione di Chopart (linea di margine costale inferiore);
- la linea di cingolo pelvico (inguine), che separa il tronco dagli arti inferiori; nel piede corrisponde all'articolazione tarsale superiore o tibio-peroneo-astragalica (caviglia).





Il piede è suddivisibile in tre parti che corrispondono ai diversi piani di cui è costituito l'essere umano: le falangi corrispondono alla testa e al piano mentale, i metatarsi corrispondono al torace e al piano emozionale, il tarso infine corrisponde all'addome e alla pelvi oltre che al piano istintivo-motorio-sessuale.

- falangi (testa) —————> piano mentale;
- metatarso (torace) —————> piano emozionale;
- tarso (addome, pelvi) —————> piano istintivo-motorio-sessuale.

Le corrispondenze

Esistono inoltre, tra organi o parti anatomiche e rispettive zone del piede, alcune corrispondenze dettate dalla consistenza del tipo di tessuto interessato. Ovvero a osso corrisponde osso, a muscolo corrisponde muscolo, a liquido corrisponde soffice.

Occorre inoltre ricordare che la mappa è fedele all'originale dal punto di vista funzionale più che da quello anatomico: un organo con molte funzioni, anche se di piccole dimensioni, sarà maggiormente rappresentato di un organo di dimensioni superiori con poche funzioni.

IL CALLO

Il callo rivela uno squilibrio cronico dell'organo rappresentato nella zona riflessa. Spesso si attribuisce la presenza di un callo a un problema di scarpe, se così fosse basterebbe cambiare le scarpe e il callo sparirebbe. Nella maggior parte dei casi, però, questo non accade e chi soffre del problema continua ad averlo.

PUNTI DIRETTI E INDIRETTI

I punti si distinguono in diretti e indiretti. I primi corrispondono all'organo fisico, i secondi sono collegati all'organo relativo da un punto di vista energetico e quindi anche psicologico.

EPICENTRO

È un punto preciso, focale, e ha un significato energetico con tutte le sue correlazioni.

DESTRA E SINISTRA

Il piede destro corrisponde alla parte destra del corpo, quello sinistro alla sinistra.

Le tecniche di massaggio

I punti non si trattano mai con il pollice piatto, ma occorre esercitare la pressione tenendo le due falangi del pollice in modo da formare un angolo di circa 135° . La pressione va esercitata con il polpastrello, non con l'unghia che può dare fastidio; il braccio, la mano e la spalla devono essere sempre rilassati.

L'intensità della pressione varia a seconda del soggetto: bimbi, anziani e persone ipersensibili richiedono una pressione minore. Il trattamento va iniziato con un contatto delicato, che rilassi e infonda sicurezza e fiducia, si fa seguire una manipolazione che scioglia le articolazioni e le tensioni del piede. Dopo aver trattato zone e punti riflessi si conclude con un massaggio piacevole.

Si inizia e si conclude il trattamento massaggiando i punti dei reni.

*Le reazioni*

Nel corso del trattamento si possono avere varie reazioni: caldo, sudorazione, rossore in viso, riso, pianto... Sono tutte forme di scarico e quindi di riequilibrio. Un freddo eccessivo con brividi indica saturazione, è bene concludere subito il trattamento con un breve massaggio rilassante che comprenda la zona del metabolismo, coprire la persona con una coperta e lasciarla riposare almeno per una decina di minuti. Dopo il trattamento talora possono

comparire brividi di freddo, o sonnolenza, oppure la sensazione di “ossa rotte”, più spesso invece il soggetto ha la sensazione di un grande benessere. Tutto dipende dalle sue condizioni iniziali.

I brividi, la sonnolenza, l'indolenzimento generale compaiono più facilmente in persone molto stressate e “schermate” che non si lasciano mai andare, vivono in una forte tensione interna, una compressione continua, oppure persone che da lungo tempo si affaticano e vanno avanti grazie alla continua pressione che, attraverso l'uso di vari tipi di stimolanti (caffè, tè nero, carni rosse, ecc.), esercitano sui loro surreni, con continua produzione di adrenalina.

Il trattamento riflessologico crea una sorta di reset, per cui vi è un rilassamento generale con la sensazione di una grande stanchezza e la voglia di dormire che va assecondata per consentire al corpo il recupero delle energie.

Controindicazioni

L'assunzione di farmaci antinfiammatori e antalgici di tipo non steroideo (Fans), seguita a breve da un trattamento riflessologico, può scatenare reazioni ortosimpatiche caratterizzate da freddo con brividi intensi, senso di angoscia e paura. Prima di procedere con il trattamento è opportuno accertarsi che i farmaci siano stati sospesi da almeno 24 ore. Nel caso ci si trovi di fronte a una reazione ortosimpatica occorre chiudere il trattamento, massaggiare dolcemente la zona metabolismo e coprire la persona con una coperta. La reazione non è pericolosa, ma è spiacevole.

Note

Il massaggio si può praticare a tutti, dal neonato all'anziano, e in qualsiasi situazione; se la persona ha appena mangiato è bene usare una maggiore delicatezza. In caso di ciclo mestruale non vi sono controindicazioni. Se il flusso è troppo scarso potrebbe migliorare e intensificarsi trattando il punto dell'utero, in caso di flusso abbondante è preferibile evitarlo, o trattarlo con delicatezza.

Una donna in gravidanza ottiene grandi benefici dal massaggio al piede, viene naturale trattare l'utero dolcemente. In caso di rischio di aborto la Reflessologia funziona, come già spiegato, attivando reazioni riflesse che portano beneficio all'intero organismo; pertanto se si tratta di un feto malato o malformato può facilitarne l'espulsione, se invece si tratta solamente di una debolezza dell'utero, questo viene rafforzato e si hanno esperienze di donne che sono riuscite a portare avanti delle gravidanze a rischio con grande benessere e tranquillità grazie alla Reflessologia plantare. Il parto è facilitato dal massaggio riflessologico, vi sono molte esperienze di ostetriche che trattano i punti riflessi del piede per aiutare le partorienti.

4

Punti e zone per sistemi e apparati

Il sistema scheletrico



Le ossa sono correlate energeticamente al Movimento Acqua e in particolare ai Reni, organi che secondo la fisiologia classica occidentale regolano lo scambio dei sali minerali. I Reni sono la sede dell'energia ancestrale, le ossa rappresentano la nostra matrice, si può cambiare forma col passare del tempo, nelle varie fasi della vita, ma la struttura ossea resta sempre la stessa.

Il colore associato è il nero, il sapore il salato, l'aspetto psichico correlato è la volontà, la forza d'animo, la capacità di decidere, la volontà di vivere e la capacità di agire per realizzare i progetti. L'emozione è la paura, l'ansia generalizzata che nasce dalla difficoltà di far fluire la vita. La paura porta a fissarsi in idee e modelli rigidi e la rigidità si manifesta nel corpo attraverso la struttura ossea. Dunque per i disturbi delle ossa, il trattamento del sistema scheletro, o di sue singole parti, va sempre accompagnato dal massaggio dei punti dei reni.

La colonna vertebrale

La colonna vertebrale è costituita da 32 vertebre (quanti sono i denti nell'adulto) separate da dischi intervertebrali. I corpi vertebrali contengono il midollo osseo, il canale formato dalla sovrapposizione degli archi vertebrali contiene il midollo spinale. La colonna presenta inoltre quattro curvature fisiologiche: la lordosi cervicale, la cifosi dorsale, la lordosi lombare e la curvatura sacro-coccigea.

Le vertebre si distinguono in cervicali, dorsali, lombari, sacro e coccige. Dalle vertebre fuoriescono i nervi spinali che si distribuiscono a organi, muscoli e cute, ogni vertebra è quindi collegabile a precise aree cutanee (dermatomeri) e a determinati muscoli, organi o visceri. I dischi intervertebrali fanno da ammortizzatori tra i corpi vertebrali per sopportare il peso del corpo nella stazione eretta e per parare gli urti. Per espletare al meglio questa

loro funzione sono soprattutto costituiti da acqua, con disciolti sali minerali e tessuto connettivo. I dischi intervertebrali sono correlati ai Reni (acqua e sali) e alla Milza (connettivo).

Curvature fisiologiche:

- una lordosi cervicale, ovvero una curvatura convessa in avanti;
- una cifosi dorsale, ovvero una curvatura convessa all'indietro;
- una lordosi lombare, ovvero una curvatura convessa in avanti;
- una curvatura sacrale e coccigea, ovvero una curvatura convessa all'indietro.

Vertebre:

- 7 vertebre cervicali (C1-C7);
- 12 vertebre dorsali o toraciche (D1-D12);
- 5 vertebre lombari (L1-L5);
- osso sacro (costituito da 5 vertebre sacrali saldate);
- coccige (costituito da 3-4 vertebre coccigee saldate).



ATLANTE ED EPISTROFEO (C1 E C2)

C1 e C2 (atlante ed epistrofeo), le prime due vertebre, sono ampiamente rappresentate in quanto contribuiscono ai molteplici movimenti del capo. Si trattano sotto l'alluce, uncinando dal basso verso l'alto appena sotto la piega trasversale che si forma piegando il dito.

È la zona “del sì e del no”, così chiamata in riferimento ai movimenti di assenso e diniego: un ispessimento della pelle in quest'area indica, come ogni ispessimento o callosità, uno squilibrio cronico, nello specifico la tendenza a non accogliere ciò che il quotidiano ci manda. Tale atteggiamento si riflette, nel corpo, in un irrigidimento a livello della nuca. Di solito la persona che soffre di tensioni alla nuca non sa che il suo atteggiamento mentale influisce su questo, esplicitarlo e parlarne può essere un ottimo stimolo per migliorare l'attitudine e quindi la sintomatologia. Il massaggio in sé produce un rilassamento della muscolatura e il rilascio delle emozioni connesse allo stato di contrattura; la manifestazione degli stati emotivi accompagnata dalla verbalizzazione con un terapeuta capace di un buon ascolto può portare a

un grande benessere. Talora la sintomatologia può peggiorare in seguito al massaggio, soprattutto se la problematica è cronicizzata, l'informazione inviata porta a galla contenuti compressi da tempo, talora dolorosi, e alla fine il rilascio porta alla scomparsa del sintomo.

C3

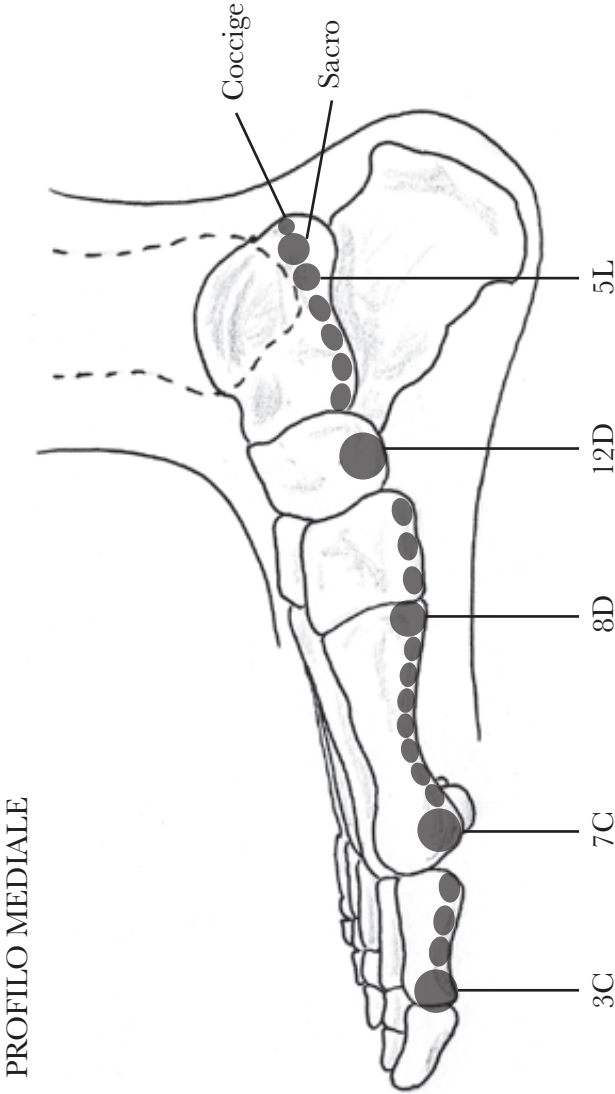
C3 si trova sul punto che sporge medialmente flettendo l'alluce. È un punto collegato alle ghiandole salivari. La zona C3-C7 si tratta a "bruco", esercitando una pressione contemporaneamente a una progressione continua, senza interruzioni. Si parte da C3, si prosegue sul margine mediale del piede mantenendosi esattamente sulla cresta ossea e si arriva alla sporgenza successiva a livello dell'articolazione metatarso-falangea, che corrisponde alla proiezione di C7-D1. È un punto collegato alla tiroide. Qui molto spesso si trova una zona dolente e infiammata, la famosa "cipolla". In tal caso non si tocca la zona finché non si è disinfiammata. Si prosegue poi, sempre medialmente, sul primo metatarso, fino alla testa prossimale, sede del punto che corrisponde a D8, punto correlato allo Stomaco, si continua sempre a livello osseo fino alla sporgenza successiva più evidente, il tubercolo dello scafoide che corrisponde a D12, punto collegato all'intestino. Le proiezioni delle vertebre lombari si trovano sotto al malleolo interno a partire da D12. L5 è situata subito sotto al malleolo interno, il punto è collegato ai Reni. Dopo la vertebra si incontra una fessura verticale che corrisponde al disco che la separa dal sacro. Questo è il punto maggiormente sollecitato di tutta la colonna, in quanto segna il passaggio dalla parte mobile a quella statica. Il massaggio di questo punto a volte libera brevi scariche simili a una piccole scosse elettriche. Continuando sul bordo dell'osso si incontrano il sacro e infine il coccige, appena dietro e leggermente sotto al malleolo interno. Trattando il punto del coccige si potrà sentire, sul bordo superiore alla fine dell'astragalo, una piccolissima sporgenza ossea.

Il massaggio della zona riflessa della colonna si pratica quasi sempre perché non solo dà sollievo nei disturbi alla schiena, ma tonifica tutto l'organismo: alle singole vertebre infatti corrispondono distretti corporei che comprendono organi e visceri che sono "nutriti" dai nervi periferici che fuoriescono dalle vertebre stesse, sciogliendo le contratture questi sono più liberi e la muscolatura in generale più rilassata. In particolare il massaggio della zona lombare aiuta nelle lombalgie e nei dolori dovuti a ernie discali, producendo un rilassamento della muscolatura lombare con conseguente riassetto e allontanamento dei corpi vertebrali.

COLLEGAMENTI TRA VERTEBRE E ORGANI

Vertebre	Organi collegati	Sintomi
1C	Approvvigionamento del sangue, testa, cuoio capelluto, ossa faccia, orecchio interno e mediano, sistema nervoso simpatico	Mal di testa, nervosismo, insonnia, raffreddore, emicrania, depressione, amnesia, epilessia
2C	Occhio, nervo ottico, nervo uditivo, seni mastoidei, lingua, fronte	Sinusite, allergie, strabismo, sordità, disturbi visivi, cecità, mal d'orecchie, svenimento
3C	Guancia, orecchio esterno, ossa della faccia, denti, nervo facciale	Nevralgia, neurite, acne, foruncoli, eczema
4C	Naso, labbra, bocca, tromba d'Eustachio	Febbre da fieno, catarro, sordità, adenoidi
5C	Corde vocali, ghiandole del collo, faringe	Laringite, mal di gola, raffreddore
6C	Muscoli del collo, spalle, tonsille	Torcicollo, dolori alle braccia, tonsillite, tosse canina
7C	Ghiandola tiroidea, borsa sierosa del collo, gomito	Borsite, raffreddore, disfunzione della tiroide, gozzo
1D	Avambraccio, polsi, mani, dita esofago, trachea	Asma, tosse, respirazione difficile, dolori avambraccio e dita
2D	Cuore, valvole, arterie coronarie	Disturbi funzionali del cuore
3D	Polmoni, bronchi, seni, capezzoli	Bronchite, pleurite, polmonite, congestione, influenza
4D	Vescica biliare e i suoi canali	Disturbi biliari, itterizia
5D	Fegato, plesso solare, sangue	Disturbi del fegato, bassa pressione, cattiva circolazione, artrite
6D	Stomaco	Disturbi allo stomaco, indigestione, bruciore, dispepsia

7D	Pancreas, duodeno, is. di Langerhans	Diabete, ulcera, gastrite
8D	Milza, diaframma	Disturbi ematopoetici, singhiozzo
9D	Ghiandole surrenali	Allergia, orticaria
10D	Reni	Disturbi dei reni, arteriosclerosi, fatica cronica, nefrite, pielite
11D	Reni e utero	Certe affezioni della pelle: acne, foruncoli, eczema, autointossicazione
12D	Intestino tenue, tromba di Fallopio, circolazione linfatica	Reumatismi, flatulenza, certe forme di sterilità
1L	Colon e inguine	Costipazione, colite, dissenteria, ernia
2L	Appendice, addome, ceco	Appendicite, crampi, respirazione difficile, acidità, varici
3L	Organi sessuali, ovaie, testicoli, utero, ginocchia	Affezioni alla vescica, mestruazioni dolorose o irregolari, aborti, menopausa, impotenza, dolori del ginocchio
4L	Prostata, muscoli lombari, nervo sciatico	Sciatica, lombaggine, minzione difficile, mal di schiena
5L	Parti inferiori delle gambe: caviglia, piede, dita e arco plantare	Cattiva circolazione delle gambe, piedi freddi, crampi
Sacro	Osso iliaco, glutei	Disturbi sacro-iliaci, deviazione della colonna vertebrale
Coccige	Retto, ano	Emorroidi, prurito, irritazione, dolori alla base della colonna vertebrale



Massaggiando inoltre Reni e Milza si fortificano i dischi intervertebrali alla cui debolezza è da imputare l'ernia. La Reflexologia plantare non cura le malattie, ma porta a un riequilibrio del sistema, per cui, in taluni casi la patologia svanisce da sé come conseguenza di un riassetto generale, talora la guarigione non è possibile e occorre un intervento di tipo medico, soprattutto se le ernie sono di dimensioni ormai troppo grandi, in tal caso è una buona tecnica di sostegno da affiancare.

Oltre al trattamento si consigliano alimenti che fortificano Reni e Milza e si sconsigliano quelli che li indeboliscono. Un'alimentazione povera di sali minerali a cui si aggiunge un consumo eccessivo di zuccheri, soprattutto raffinati, in persone predisposte, porta a problematiche delle ossa e alla debolezza dei tessuti retti dalla Milza, tra cui i connettivi, con possibile formazione di ernie. Si consigliano invece alimenti remineralizzanti: alghe, sesamo e cereali integrali. Lo stesso vale per l'osteoporosi e tutte le situazioni in cui sia necessario rafforzare le ossa.

L'Equiseto è una pianta remineralizzante molto ricca in silicio, che favorisce notevolmente l'assorbimento del calcio attraverso la creazione di un ambiente intestinale più consono e ne evita la precipitazione nei tessuti molli. Al contrario i latticini, che vengono solitamente consigliati per il calcio, non risolvono le carenze di questo minerale e ne favoriscono la precipitazione provocando, in soggetti predisposti, calcificazioni. Il calcio e il silicio di origine vegetale sono gli unici a essere perfettamente assorbiti e metabolizzati. L'azione remineralizzante assegna a questa pianta un ruolo importante nelle turbe osteoarticolari, nei disturbi del connettivo, migliora capelli e unghie. Inoltre l'Equiseto ha un effetto diuretico senza modificare l'equilibrio elettrolitico e antianemico in quanto stimola la produzione di globuli rossi da parte del midollo osseo. Unica controindicazione è l'ipertensione arteriosa. Questa pianta erbacea cresce in ambienti umidi, palustri e acquitrinosi e, con le sue azioni, ci mostra la sua grande affinità con il Movimento Acqua.

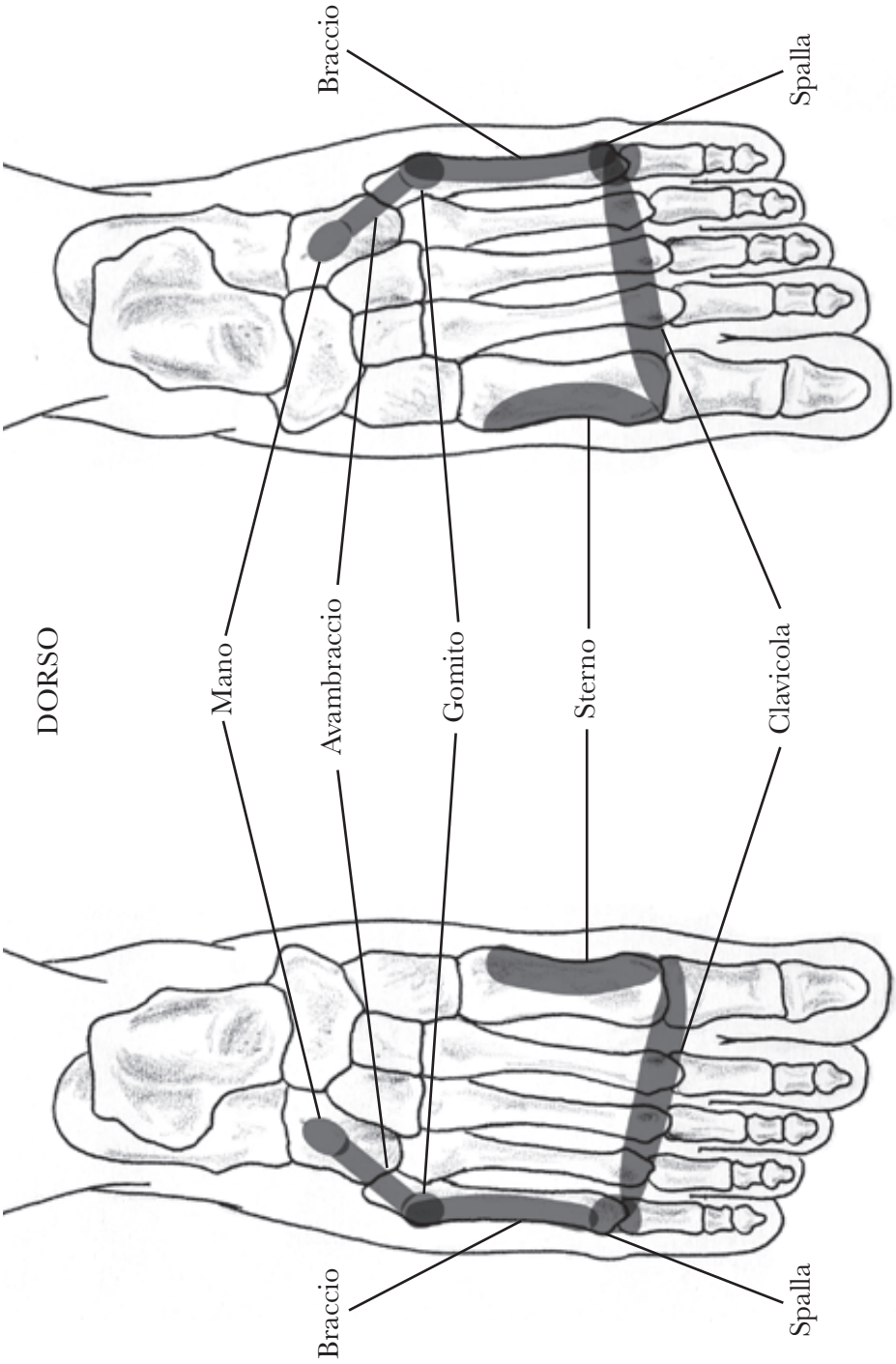
Sterno, clavicola, spalla e arti superiori

STERNO

Lo sterno si trova sul dorso del primo metatarso.

CLAVICOLA

La clavicola si proietta dorsalmente sulle teste distali dei metatarsi.



SPALLA E ARTI SUPERIORI

L'articolazione scapolo-omerale, o articolazione della spalla, si proietta sull'articolazione metatarso-falangea del quinto dito.

Il gomito corrisponde all'epifisi prossimale del quinto metatarso (a forma di becco).

L'omero è l'osso che li congiunge e si proietta sulla parte dorso-laterale del quinto metatarso.

Il punto diretto di polso e mano si trova nella fossetta del cuboide. Tale punto corrisponde, nel piede destro, al punto dell'appendice indiretta, nel piede sinistro a quello del sigma indiretto. L'avambraccio, con radio e ulna, corrisponde alla linea che unisce gomito e mano.

I punti delle mani sono spesso dolenti in persone che non lamentano disturbi in esse, infatti questi punti sono correlati in modo indiretto ad altri distretti corporei, appendice e sigma. Potremmo pensare alla posizione fetale con le manine appoggiate sull'addome: a destra si trova l'appendice, a sinistra il sigma. I punti indiretti hanno sempre importanti valenze psichiche.

L'appendice indiretta nell'uomo segnala problemi con la propria parte maschile, nella donna segnala problemi nella relazione con gli uomini. Il sigma indiretto nell'uomo segnala problemi nella relazione con le donne, nella donna problemi con la propria parte femminile. Queste problematiche si possono verificare attraverso il colloquio ponendo domande in modo delicato e discreto. La maggior parte delle volte però accade che nelle varie sedute di massaggio la persona liberi, verbalizzando, talora anche piangendo, la tensione emotiva che soggiace al punto che si sta trattando.

Anca e arti inferiori

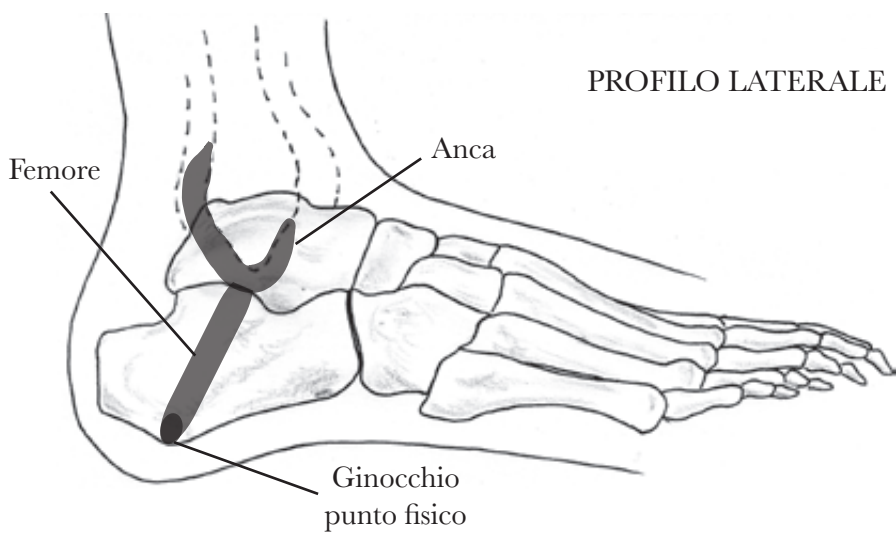
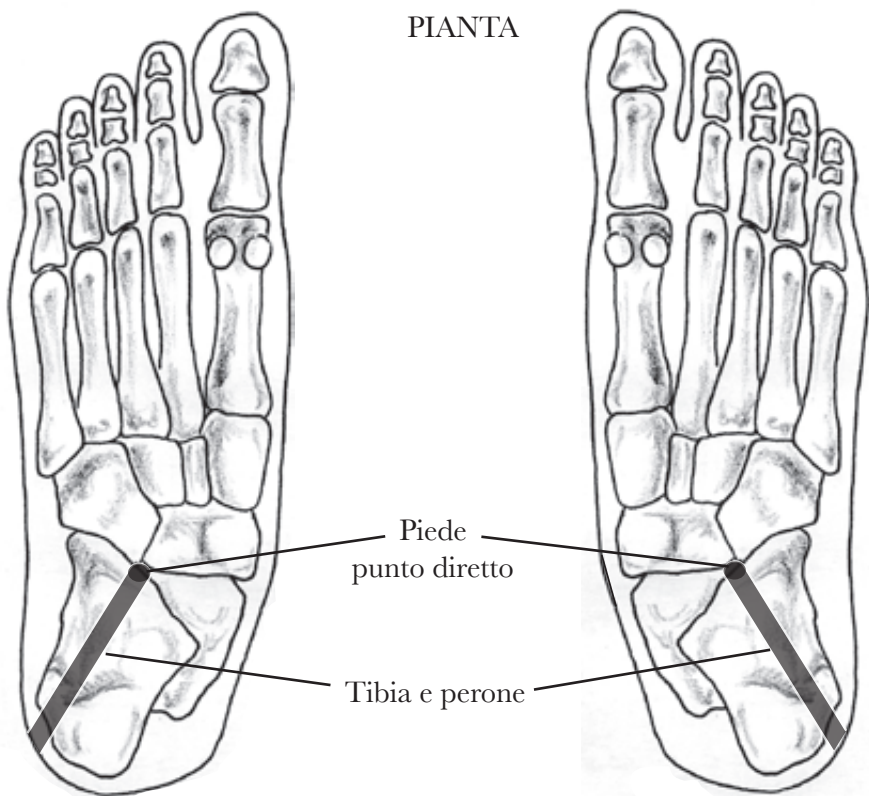
L'anca, o articolazione coxo-femorale, è collegata energeticamente al Rene. Si trova in un canaletto sotto e dietro al malleolo esterno ed è a forma di semiluna.

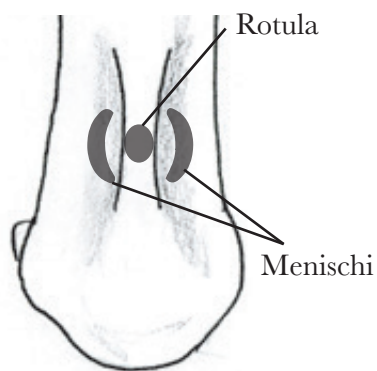
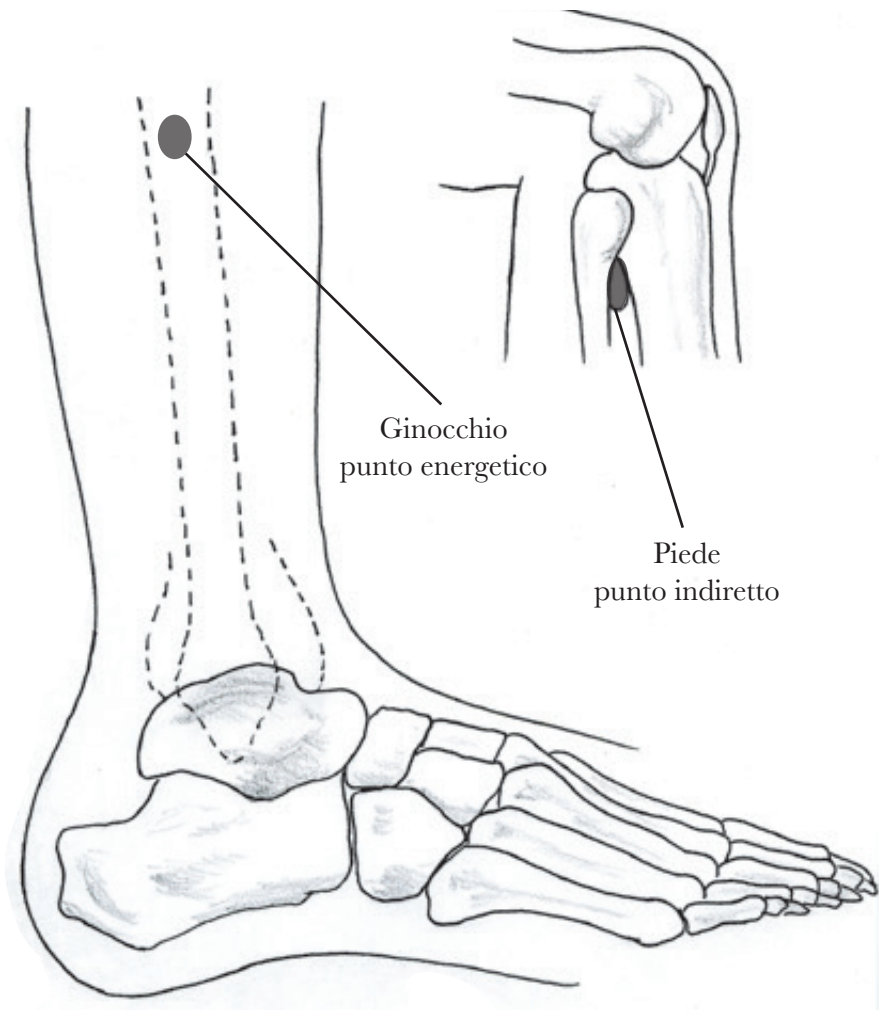
Il punto diretto del ginocchio si trova sulla tuberosità esterna del calcagno. La linea che unisce anca e ginocchio corrisponde al femore.

Il piede si trova sotto al tallone sulla linea del "tacco".

Rotula, menischi e rappresentazione inversa dell'arto inferiore

Il ginocchio, compresi i suoi legamenti, può essere distinto in parte laterale, mediale, rotula e menischi. In questo caso si tratta la parte esterna del ginocchio sulla tuberosità laterale del calcagno, la parte mediale sulla tuberosità mediale, la rotula sulla parte posteriore del calcagno all'altezza del tendine





d'Achille, i punti dei menischi sia sulla parte mediale che sulla parte laterale del calcagno, a poca distanza da quelli della rotula.

Nella rappresentazione inversa dell'arto inferiore che si trova non tanto sul piede quanto sulla gamba, l'anca si trova nella stessa posizione e il ginocchio a metà del perone sul lato esterno della gamba. Questo è un punto indiretto, si trova sul meridiano Vescica biliare e sta a indicare uno squilibrio del Movimento Legno che si manifesta con sintomi al ginocchio.

Il piede, e quindi la caviglia, si trova quattro dita trasversali sotto la rotula, lateralmente alla cresta tibiale.

Mentre la zona della colonna si tratta spesso per il suo effetto benefico su tutto l'organismo, le altre parti del sistema scheletrico si trattano solo quando vi è un interessamento locale.

I denti

Per il loro alto contenuto di sali minerali i denti sono collegati ai Reni, poi ogni dente è correlato al meridiano che passa per il dito del piede su cui esso è rappresentato. Dunque ogni dente è connesso a un Movimento energetico, a un Organo o un Viscere, come si è visto nella parte dedicata all'Energetica. I denti sono, per questi circuiti energetici, come dei "fusibili" che saltano quando il circuito è in sovraccarico, facendo da salvavita all'organo corrispondente.

Quelli dei denti sono punti ortosimpatici e danno reazioni abbastanza rapide. Si utilizzano per le problematiche dentarie, ma ancora più spesso come riequilibrio energetico globale, essendo localizzati su zone di passaggio dei meridiani. Sono punti molto efficaci in caso di febbre, stanchezza cronica, nelle patologie importanti, quando si vuole dare una ricarica generale, in caso di mal di testa, o di nevralgie. Inoltre si tratta sempre il punto del dente collegato all'organo o viscere che si trova in stato di squilibrio. Hanno anche una buona azione sulla psiche, in particolare liberano la mente. Per esempio un mal di stomaco da causa alimentare beneficia rapidamente del massaggio sulla zona stomaco, se invece la causa del disturbo è di origine psichica la risoluzione sarà più veloce se si abbina il massaggio dei punti dei denti correlati allo Stomaco che si trovano sul secondo dito.

I singoli punti dei denti si trovano:

- a metà della falange prossimale dell'alluce lateralmente (sul lato mediale c'è la colonna), sugli spigoli superiore e inferiore ci sono i punti riflessi del primo incisivo superiore e inferiore (2 punti);
- a metà della falange intermedia (falangina) di secondo, terzo e quarto dito, sugli spigoli laterali e mediali, superiori e inferiori, ci sono i punti riflessi del secondo incisivo superiore e inferiore e canino superiore e inferiore sul

secondo dito (4 punti), primo e secondo premolare superiore e inferiore sul terzo dito (4 punti), primo e secondo molare superiore e inferiore sul quarto dito (4 punti);

- a metà della falange intermedia (falangina) del quinto dito, sugli spigoli mediali superiore e inferiore si trovano i punti riflessi del terzo molare superiore e inferiore (2 punti).

Sull'alluce e sul quinto dito sono rappresentati solo due denti, sulle altre dita quattro. Sulla faccia esterna della falange prossimale del quinto dito troviamo l'articolazione temporo-mandibolare, zona molto dolente nelle persone che digrignano i denti.

Se i punti sono eccessivamente dolenti è consigliabile esercitare una pressione costante fino a che il dolore si riduce, poi si passa al massaggio.

COLLEGAMENTO TRA DENTI E MERIDIANI

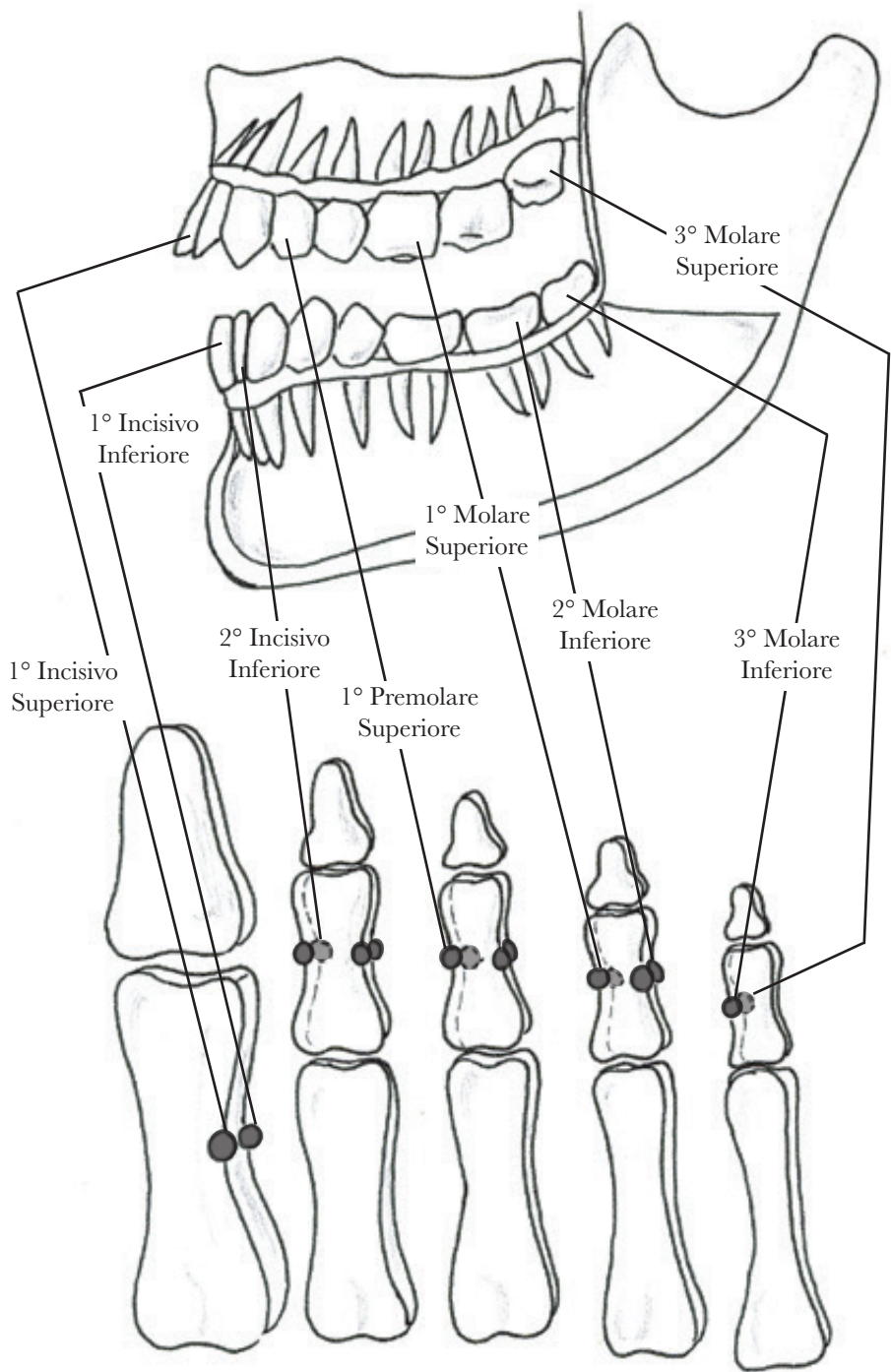
Primo incisivo	→	Fegato	→	Movimento Legno
Secondo incisivo e canino	→	Stomaco	→	Movimento Terra
Primo e secondo premolare	→	Milza	→	Movimento Terra
Primo e secondo molare	→	Vescica Biliare	→	Movimento Legno
Terzo molare	→	Vescica	→	Movimento Acqua

Il trattamento generale dei punti dei denti riequilibra i meridiani influenzando positivamente sui Movimenti Legno, Terra e Acqua con tutte le loro correlazioni, importante è l'azione sullo *Shen* e sui suoi diversi aspetti in base al dito interessato e al meridiano che lo attraversa.

In caso di ascesso dentale occorre trattare, oltre al punto del dente interessato, anche la circolazione linfatica superiore per drenare la zona che in breve si sgonfierà.

Crab Apple, uno dei Fiori di Bach, abbinato al massaggio, può essere molto utile in quanto depura e aiuta a drenare il pus. Si diluiscono 8 gocce in mezzo litro d'acqua e si sorseggia durante il giorno. Un enteroclisma con due litri di acqua tiepida pulisce l'intestino e aiuta a detossificare l'organismo. Pyrogenium 5H è il rimedio di emergenza per un ascesso che ha già superato la fase iniziale ed è molto dolente.

La formazione di pus è un meccanismo che il corpo mette in atto per eliminare gli accumuli delle tossine; con questi semplici rimedi e il massaggio la risoluzione dell'ascesso è rapida, soprattutto se si interviene alla sua insorgenza.



L'apparato uro-genitale



Rene, uretere e vescica

Secondo la Medicina Cinese i Reni sono la sede dell'energia ancestrale e il magazzino del *Jing* che determina la costituzione e la vitalità, governa la crescita e lo sviluppo dell'individuo, in particolare la crescita di ossa, denti, capelli, il normale sviluppo del cervello, la maturazione sessuale, il *Jing* controlla anche midollo osseo e sistema nervoso.

I Reni governano la sfera sessuale sia a livello strutturale che funzionale. Dunque problemi di ossa e ritardi di crescita, problemi di funzione riproduttiva e fertilità, d'invecchiamento precoce, le anemie, richiedono il trattamento dei Reni, come anche i disturbi di memoria e di concentrazione, o la sensazione di testa vuota, oltre che i disturbi dello *Shen* (vedi Energetica).

I Reni sono correlati al colore nero e al sapore salato.

I RENI

Qualsiasi trattamento si inizia massaggiando il punto riflesso del rene sinistro e si conclude massaggiando entrambi i punti dei reni, in modo da stimolare l'eliminazione delle tossine liberate durante la seduta. I due reni si trovano sulla pianta destra e sinistra, al centro dell'arco plantare, nella zona del terzo metatarso e nel punto più profondo. Il dolore tipico dei reni è profondo e cupo.

LA VESCICA

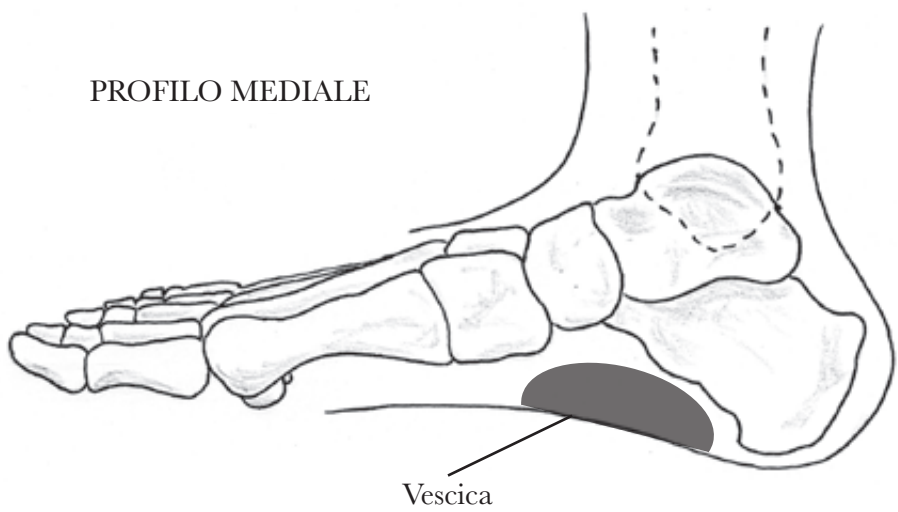
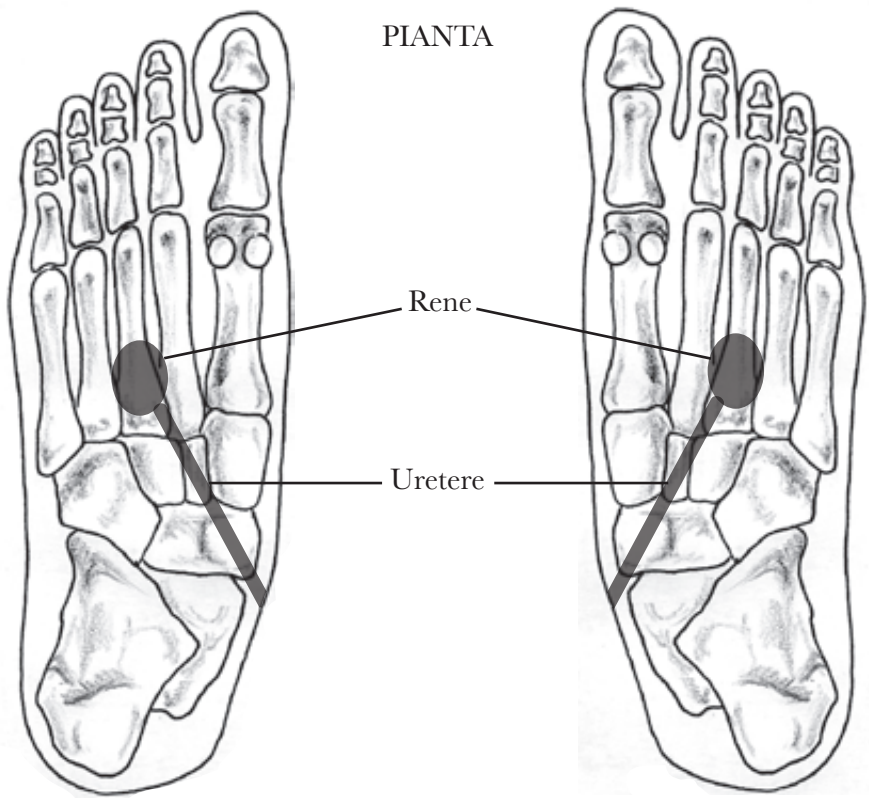
La zona della vescica è soffice, si trova sul lato mediale del piede. Si tratta di un organo centrale ed è rappresentato su entrambi i piedi: la metà di destra sul piede destro, la metà di sinistra su quello sinistro. Può essere arrossata in caso di cistite.

A volte è visibile, sul lato mediale del piede, una sorta di bolla, che ci dà informazioni sull'organo a livello costituzionale. Una bolla ampia e un po' gonfia è indice di buona funzionalità, l'organo può "(con)tenere" a lungo. Se la bolla quasi non si vede ed è piatta l'organo tiene meno e le minizioni saranno più frequenti.

L'URETERE

Si trova sulla linea che unisce rene e vescica, è molto utile massaggiarlo durante le coliche renali.

I Reni sono tonificati dal sapore salato in quantità moderata e da vari alimenti tra cui: semi di sesamo, alghe, fagioli azuki (soia rossa), castagne. Soffrono per un eccessivo consumo di dolce, in particolare zucchero bianco. Tra le piante si è già accennato all'effetto benefico dell'Equiseto.



La vescica soffre in genere di infiammazioni (cistiti) per le quali non è sufficiente trattare il punto che le corrisponde, occorre lavorare anche sui Reni come Movimento energetico correlato e sull'Intestino. Spesso le cistiti sono associate a stipsi, pertanto si consiglia un'alimentazione a base di fibre per ristabilire la funzionalità intestinale e un enterocisma con acqua tiepida per liberare l'intestino, in modo da eliminare la fonte di germi e tossine.

L'Uva ursina è una pianta utile in caso di cistite e svolge un'azione non solo antibatterica, ma anche antidolorifica e antinfiammatoria; si utilizza per non più di tre settimane.

Per le cistiti acute con piuria (urine torbide con pus), o per le forme croniche è consigliabile il Brugo MG che ha uno specifico organotropismo per le vie urinarie e l'intestino; si può abbinare al Mirtillo rosso MG che ha proprietà antisettiche, anti-microbiche e antinfiammatorie delle vie urinarie oltre a regolarizzare la motilità e la funzionalità enzimatica intestinale.

In caso di colica renale si trattano sempre tutti e tre i punti di rene, vescica e uretere, sono utili bagni caldi.

I genitali

UTERO/PROSTATA

L'utero corrisponde, nell'uomo, alla prostata. Il punto riflesso si trova sotto al malleolo interno e sotto la 5L, su entrambi i piedi, è morbido ed è localizzato sulla diagonale che dal malleolo si porta all'estremità inferiore del calcagno, può essere dolente anche se la persona è giovane, se vi sono problematiche che coinvolgono il piano istintivo-sessuale.

OVAIE/TESTICOLI

Le gonadi sono collegate alla Milza, oltre che ai Reni, e il colore abbinato è il giallo per la correlazione con il Movimento Terra. Si trovano sotto e leggermente dietro al malleolo esterno. A volte, esercitando la pressione, si sente una pallina sotto le dita. I testicoli sono localizzati in questa sede, cioè lateralmente e non medialmente come si potrebbe pensare data la posizione anatomica, perché si ha la rappresentazione fetale in cui ovaie e testicoli sono nella stessa sede, nella pelvi, solo successivamente i testicoli migrano all'esterno.

TUBE/CANALE SEMINALE

Le prime collegano l'ovaio all'utero nella donna, il secondo la prostata al testicolo nell'uomo; infatti la zona riflessa delle une e dell'altro si trova nel canale dell'articolazione tarsale superiore.

PENE/VAGINA

Le zone riflesse si trovano nel canaletto situato dietro al malleolo mediale.

Il punto della prostata può essere dolente in soggetti molto giovani, evidentemente in tal caso sarà da interpretare soprattutto a livello psicosomatico. Si dice che la prostata sia “il secondo cuore dell’uomo”, così come si dice che le donne siano uterine. Negli uomini che non si ascoltano profondamente e si rifugiano eccessivamente nel mentale il punto della prostata duole; spesso anche le ipofisi. Il trattamento aiuta a sciogliere le tensioni interne e, attraverso il dialogo, si può aiutare la persona a prendere consapevolezza e contatto con la sua parte più interna offrendo un aiuto e un supporto.

In caso di ipertrofia della prostata nell’anziano il massaggio va abbinato a consigli alimentari e rimedi erboristici, quando la situazione non è tale da richiedere l’intervento medico.

Tutti i semi oleosi contengono zinco e acidi grassi essenziali (EFA) che tendono a normalizzare le dimensioni della prostata, un ottimo rimedio popolare consiglia di consumare ogni giorno un quarto di tazza di semi di zucca. L’olio di semi di girasole e l’olio di lino spremuti a freddo possono essere aggiunti al pasto nella misura di un cucchiaino al giorno. La soia invece ha un’azione preventiva: si consigliano prodotti a base di farina di soia, o formaggio di soia (tofu) per la presenza di fitosteroli.

Per le donne la tematica è molto simile a quella maschile, forse ancora più profonda. Il tema del femminile, quando è in squilibrio, si manifesta con disturbi e patologie dei genitali femminili. Le cisti alle ovaie, se sono liquide, possono sciogliersi. Si devono eliminare gli alimenti che favoriscono i ristagni, utilizzare cibi e sapori mobilizzanti e sciogliere ristagni emotivi profondi.

In particolare è bene evitare latte e derivati, ridurre le carni il più possibile e consumare piuttosto del pesce, fagioli azuki (soia rossa) che tonificano i reni, una piccola quantità di alghe, un pizzico di piccante (zenzero, peperoncino, ecc.) e succo di ribes nero.

Portage glacier è un’essenza ambientale dell’Alaska che aiuta a lasciar andare gli accumuli emotivi, i blocchi, i ristagni, e si può abbinare, tra i Fiori di Bach, a Crab Apple che è il rimedio floreale della pulizia e del drenaggio, a Honeysuckle, se la donna non riesce a lasciar andare il passato e ha bisogno di cambiare modello di comportamento, a Beech se il contenuto emotivo è legato alla rabbia.

I fibromi all’utero sono una sorta di “indurimento” del femminile, l’utero non è più riconosciuto come il luogo preferenziale di percezione, perde la sua morbidezza e flessibilità ed è sostituito dalla testa, dalla mente, modalità più vicina al maschile (anche se, portata all’eccesso, danneggia anche l’uomo).

Full moon reflection è un'essenza ambientale dell'Alaska che richiama "l'archetipo del femminile", è per le donne che hanno perso il contatto con la loro femminilità nel senso più profondo, quando lo yin è ritirato a favore di uno yang apparentemente più vincente e gratificante. Quest'essenza di luna richiama dall'inconscio dolcezza, sensualità, sensibilità, accoglienza, ascolto, comprensione, introspezione, silenzio, un amore che sa comprendere e "contenere". Aiuta ad accettare il femminile nelle sue alternanze e ciclicità, nella sua ipersensibilità e apparente fragilità. Illumina il grande potenziale che l'archetipo femminile sa esprimere e tutto il suo potere, rende coscienti della grandezza e della bellezza dei propri aspetti femminili senza soffocarli perché ritenuti deboli o inadeguati.

Femin è una miscela floreale australiana (Bush Flowers) che riarmonizza la donna rispetto al femminile, non tanto relativamente all'archetipo profondo, per il quale è preferibile Full moon reflection, ma rispetto alla personalità. Quando il modello familiare femminile non è equilibrato, crea incertezze e insicurezze nella figlia femmina che non trova un modello di riferimento. Potrebbe essere in contatto con l'archetipo per cui percepisce e gioisce della sua femminilità, ma non sa come esprimerla, come viverla nel mondo, nel rapporto con gli altri, con uomini e donne. Inoltre Femin aiuta nell'accettazione del proprio corpo e della sessualità, pertanto migliora il rapporto con la fisicità e la femminilità. L'accettazione del corpo riguarda anche i momenti di particolare cambiamento come menarca, menopausa, gravidanza, in cui, oltre alle modificazioni fisiche vere e proprie, la donna percepisce vere tempeste emotive legate ai cambi ormonali. Questa miscela agisce anche fisicamente sui disturbi mestruali e le infiammazioni vaginali.

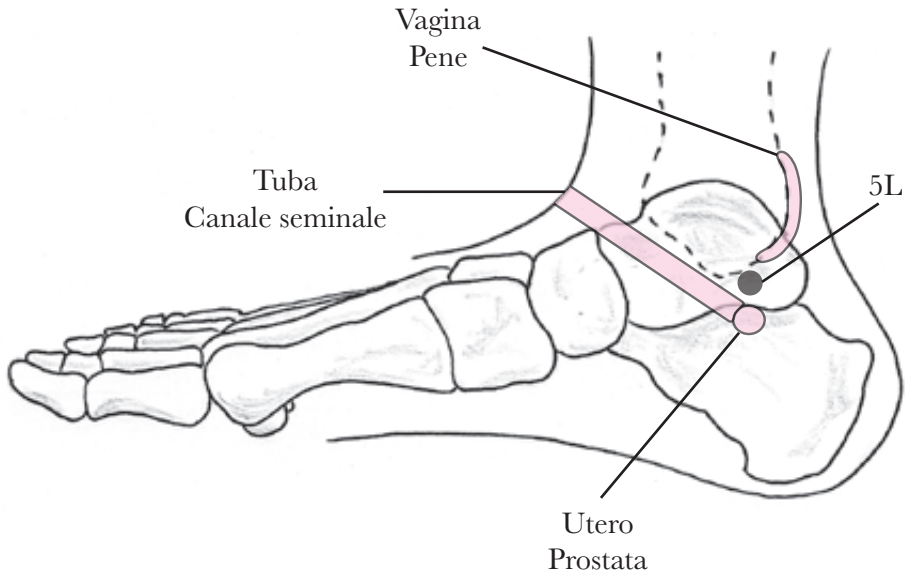
She Oak (fiore australiano contenuto anche in Femin) ha la forma di un ovaio, può essere utilizzato come terapia ormonale sostitutiva assumendo 7 gocce del rimedio puro mattina e sera per due settimane al mese, aiuta ad eliminare i fastidiosi disturbi tipici della menopausa.

Il Mirtillo rosso MG, già accennato per le vie urinarie, ha affinità anche per i genitali femminili e si può abbinare al Rovo MG e all'Ontano bianco MG per i fibromi uterini che stabilizza in modo che non aumentino di dimensioni ed evita alla donna le perdite emorragiche che spesso li accompagnano.

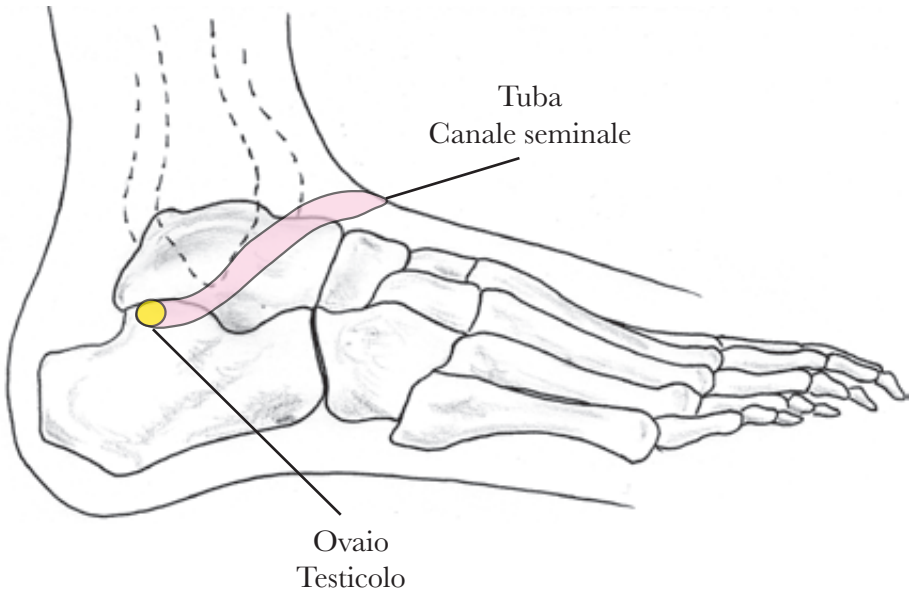
L'olio essenziale di salvia annusato calma le vampate della menopausa.

Le infiammazioni dei genitali hanno sempre una correlazione, a livello energetico, con il Fegato che in questi casi deve essere sempre trattato; per i disturbi mestruali, occorre abbinare, oltre al punto del Fegato epicentro, anche il punto della Milza e il punto sciatico superiore (vedi oltre).

PROFILO MEDIALE



PROFILO LATERALE



Il sistema endocrino



Le ghiandole endocrine

Le ghiandole endocrine sono collegate energeticamente alla Milza e quindi al colore giallo.

Producono alcune sostanze, gli ormoni, che vengono immessi direttamente nel sangue e hanno la proprietà di interagire con le cellule di determinati organi, detti “organi bersaglio”. Le principali ghiandole endocrine sono:

- l'epifisi o ghiandola pineale;
- l'ipofisi;
- la tiroide;
- le paratiroidi;
- il timo;
- le ghiandole surrenali;
- il pancreas (nella sua parte endocrina costituita dalle Isole di Langerhans);
- le ghiandole sessuali (ovaie e testicoli).

Le ghiandole endocrine sono sottoposte a un meccanismo di *feedback* di regolazione umorale. È importante sapere che, quando si assume un farmaco di tipo ormonale, entra in funzione il *feedback* per cui, essendo già presente la sostanza, la ghiandola endocrina che la produce viene inibita.

Quando invece si abbassa la concentrazione di un ormone nel sangue, sempre attraverso questo meccanismo di autoregolazione, la ghiandola viene stimolata nella sua funzione; pertanto il farmaco sopperisce alla carenza ormonale, ma tende a inibire ulteriormente la ghiandola interessata, al punto che diventa poi difficile un ritorno alla normalità. In queste situazioni la Reflexologia aiuta a ritrovare un equilibrio che porterà spontaneamente a una minore necessità del farmaco e al conseguente miglioramento della funzione ghiandolare.

Vi sono situazioni, come l'asportazione della ghiandola in seguito a un intervento chirurgico, in cui il farmaco è indispensabile come terapia sostitutiva. In questi casi è bene comunque trattare la zona riflessa dell'organo, anche se fisicamente non è più presente, in quanto l'informazione inviata stimola comunque il massimo equilibrio ancora possibile attraverso la funzione di altri distretti corporei.

Il massaggio inoltre scioglie il trauma dell'intervento con le emozioni ad esso connesse, anche se sono passati molti anni. C'è da considerare infine che, secondo l'energetica, le varie parti del corpo hanno non solo un aspetto materiale, fisico, ma anche energetico su cui si può ancora lavorare.

L'IPOFISI

È una piccolissima ghiandola posta nella sella turcica, all'interno del cranio, è il direttore d'orchestra dell'intero sistema endocrino ed è a sua volta collegata, anatomicamente e funzionalmente, all'ipotalamo. Avendo molte funzioni è ampiamente rappresentata nei piedi.

Al centro del dermoglofo dell'alluce (la spirale dell'impronta digitale) troviamo l'ipofisi diretta che ha un significato più fisico. L'ipofisi non solo controlla le altre ghiandole stimolandole o inibendole, ma produce anche l'ormone della crescita; infine il massaggio dell'ipofisi diretta sinistra stimola la memoria a lungo termine, per quella a breve termine si tratta invece l'ipofisi diretta destra.

I punti indiretti si trovano al centro del dermoglofo delle altre dita e hanno soprattutto una correlazione con il mentale; in base al meridiano che passa per il dito su cui sono rappresentate hanno una relazione con un aspetto specifico dello *Shen*. Ipofisi sporgenti segnalano una buona capacità di elaborazione mentale. Quando sono tutte dolenti indicano stress mentale.

Trattare a lungo tutte le ipofisi può essere utile, oltre che in tutti i disturbi di tipo ormonale, anche nei casi di insonnia da sovraccarico mentale. Si abbina sempre il massaggio del punto riflesso della Milza. Il massaggio di tutte le ipofisi produce un piacevole rilassamento mentale.

White Chestnut è il fiore di Bach per l'insonnia da eccesso di pensieri, o preoccupazioni.

Betulla verrucosa semi MG, oltre a essere un tonico dell'umore migliora la memoria, è particolarmente adatta agli studenti in periodo di esami.

Abete MG aiuta i bambini un po' gracili nelle fasi di crescita.

LA TIROIDE

La zona della tiroide si trova nella pianta del piede, sotto l'attaccatura dell'alluce, comprende quindi l'articolazione metatarso-falangea e la testa distale del primo metatarso, dove sono localizzate le ossa sesamoidi. Il punto focale si trova premendo a uncino dal basso verso l'alto sotto l'osso sesamoide.

La tiroide indiretta o zona metabolismo si trova sulla pianta del piede sotto l'attaccatura delle altre dita comprese le teste distali del secondo, terzo, quarto e quinto metatarso. Il massaggio di questa zona riscalda il corpo.

A livello energetico la tiroide ha a che fare con l'espressione creativa, a sinistra rispetto agli affetti e alla vita interiore, a destra rispetto al lavoro e alle relazioni con il mondo esterno. Il riscontro di questo punto dolente è

molto frequente. Quando duole a sinistra vi è una difficoltà nell'espressione dei sentimenti, a destra segnala che alla persona non piace il lavoro che fa, oppure soffre del fatto che non riesce ad esprimersi come vorrebbe attraverso il suo lavoro.

In moltissime persone viene riscontrata questa problematica, il punto duole quasi sempre negli artisti che hanno bisogno di far emergere continuamente la loro creatività e spesso non è la cosa più facile, è un po' il loro "tormento", anche se la loro attività artistica funziona bene. Il corpo, attraverso le zone riflesse, manifesta come la persona vive una determinata situazione, non la situazione oggettiva. A livello fisico la tiroide stimola il metabolismo generale, il trattamento non cambia in caso di ipo o ipertiroidismo, in quanto, grazie al sistema dei riflessi, si produce sempre una risposta di riequilibrio.

A livello nutrizionale il consumo di piccole quantità di alghe è un ottimo sostegno per la tiroide, a maggior ragione se vi è ipotiroidismo, sono controindicate in caso di ipertiroidismo.

Vervain è il fiore di Bach che si utilizza in caso di iperfunzione della ghiandola, in questo caso come piante riequilibranti si consigliano Sanguinello MG abbinato a Viburno MG e Biancospino MG, quest'ultimo se la tiroide disturba il ritmo cardiaco.

LE PARATIROIDI

Si trovano sulla pianta del piede, nello spazio tra primo e secondo metatarso, premendo contro la testa del primo. Regolano il metabolismo di calcio e fosforo.

Sono state riscontrate disfunzioni alle paratiroidi, in particolare adenomi, in persone che rimandavano le cose più belle della loro vita al periodo della pensione. Oltre al massaggio è stato utile modificare la strategia e trovare un modo per anticipare, almeno nei ritagli di tempo, la realizzazione di qualche desiderio. Si può rischiare che il corpo ci accontenti e anticipi un invecchiamento e un'osteoporosi che non sono adeguati all'età.

IL TIMO

La zona del timo si trova sul dorso del piede, sul primo metatarso. Ha un ruolo importante a livello immunitario e nei processi di rigenerazione cellulare.

A livello energetico questa zona ha a che fare con la gratificazione, a sinistra negli affetti, a destra nel lavoro; non è un segnale di come si comportano gli altri nei nostri confronti, ma della modalità con cui si vive la relazione, in questo caso in rapporto al proprio bisogno di gratificazione.

I SURRENI

Si trovano sopra ai reni. Si trattano con un massaggio a uncino, premendo dal basso verso l'alto. Il dolore è pungente, "a unghia". Sono le ghiandole che rispondono allo stress producendo adrenalina, consentono quindi di adattarsi alle situazioni avverse. Inoltre queste producono cortisone e lo dosano perfettamente in base ai bisogni del corpo.

I surreni sono le ghiandole dello stress, abbiamo già visto la teoria di Selye e quella di Hamer. Per esemplificare: immaginiamo un uomo primitivo che si trova in condizione di pericolo, per esempio incontra un animale pericoloso, può decidere se fuggire o affrontarlo. In quel momento tutto l'organismo si prepara alla lotta o alla fuga attivando il sistema ortosimpatico con tutte le sue reazioni: dilatazione della pupilla, redistribuzione del sangue per aumentare l'afflusso ai muscoli e ridurlo nella pelle e nel sistema digestivo, aumento della frequenza del battito cardiaco e della ventilazione per avere a disposizione più sangue ossigenato, liberazione di glucosio dai depositi per essere disponibile per l'attività muscolare, ecc. Attraverso poi la sua reazione fisica di combattimento o di fuga l'uomo primitivo brucia le sostanze immesse in circolo e poi tutto ritorna in equilibrio.

Oggi non ci capitano più situazioni minacciose a livello fisico, ma le persone vivono in una condizione di costante allarme e paura. È il famoso stress sul posto di lavoro, nella competitività coi colleghi, nella relazione con i superiori, nella paura di perdere il posto sicuro o nelle preoccupazioni finanziarie.

Il problema maggiore consiste nel fatto che non c'è lo scarico a livello fisico come invece sarebbe naturale e vi è un afflusso costante di adrenalina, con tutti i cambiamenti fisici che questo comporta, senza che venga attuato il comportamento che la natura del nostro corpo si aspetterebbe. Inoltre non c'è il momento di stop e di riequilibrio perché la condizione di allarme spesso rimane costante nel tempo. Questo comporta un abuso dell'attività delle ghiandole surrenali che energeticamente sono sostenute dai Reni. Da qui può derivare un vuoto di Rene, quindi evidenti occhiaie scure e sintomi vari legati a uno squilibrio dell'energia del Movimento Acqua.

Massaggiare i punti dei surreni li sostiene, abbinando sempre il trattamento dei punti dei reni, senza dimenticare il cuore, connesso agli squilibri dello *Shen*, oltre alle zone tiroidee per l'espressione di sé. L'esercizio fisico è molto utile per scaricare ed eliminare lo stato di intossicazione che induce questo meccanismo fortemente stressante.

I surreni producono anche cortisone. I soggetti che a causa della loro patologia assumono questa sostanza come farmaco necessitano particolarmente del massaggio sui punti del surrene, in modo da riequilibrarlo (*feedback* ormo-

nale). Questo punto si tratta anche in caso di forti infiammazioni e di attacchi di asma.

Tra i fitocomplementi il Ribes nero MG è il più attivo nel ripristino della sensibilità del surrene alle stimolazioni anche in soggetti con scarso funzionamento ghiandolare conseguente a lunghe cure cortisoniche, è il rimedio cosiddetto *cortison-like* per la sua azione antinfiammatoria e antiallergica. Il suo effetto può essere potenziato abbinando Ontano nero MG.

IL PANCREAS ENDOCRINO

Il corpo e la coda dell'organo si trovano sulla pianta del piede sinistro prendendo come riferimento l'8D. Il punto si tratta premendo sulla pianta subito sotto la zona dell'8D e continuando orizzontalmente fino al quarto metatarso. Il pancreas endocrino produce insulina e glucagone, ormoni deputati alla regolazione della glicemia, una produzione insufficiente di insulina causa diabete.

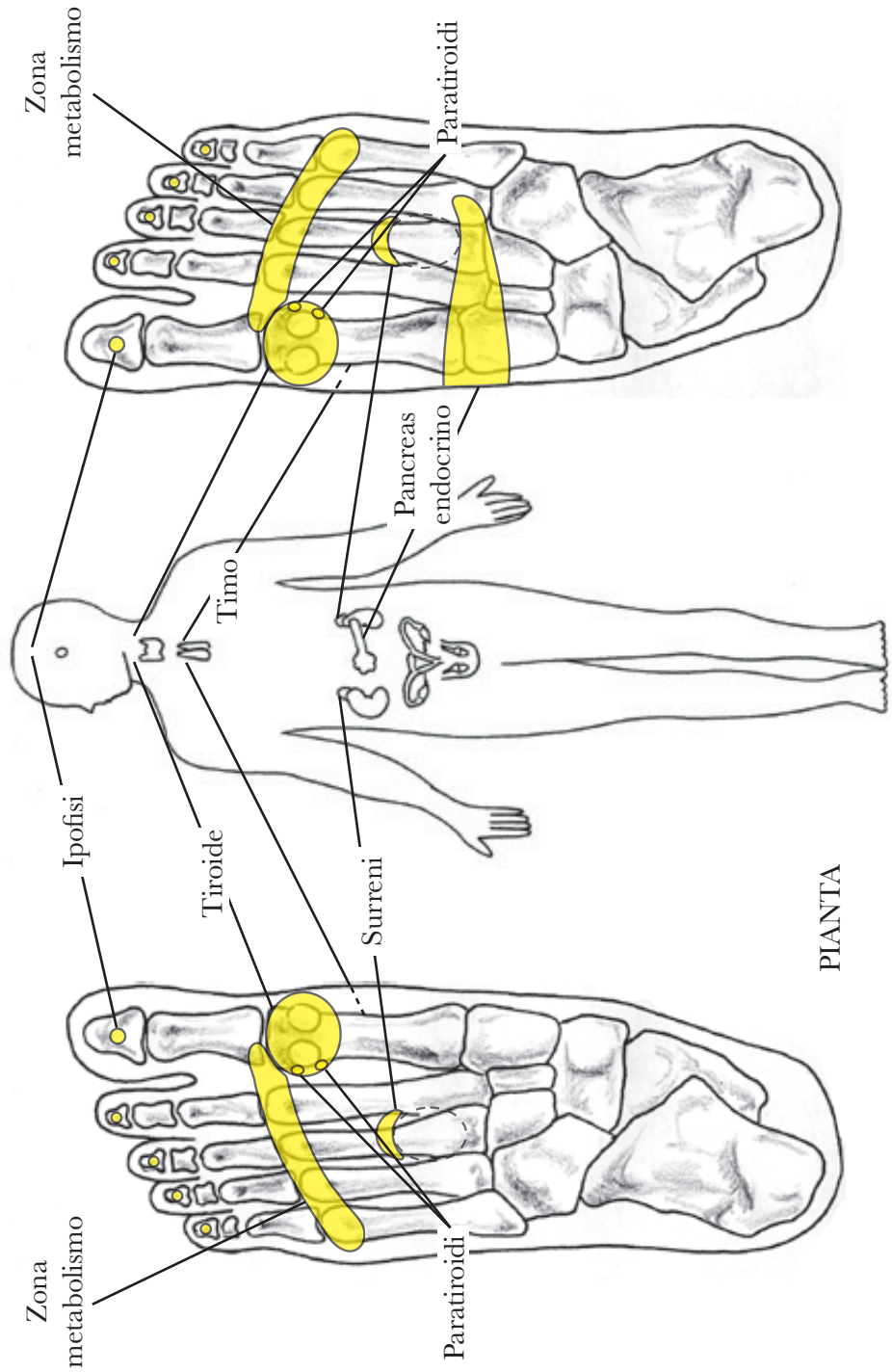
LE GHIANDOLE SESSUALI O GONADI (vedi pagina 105)

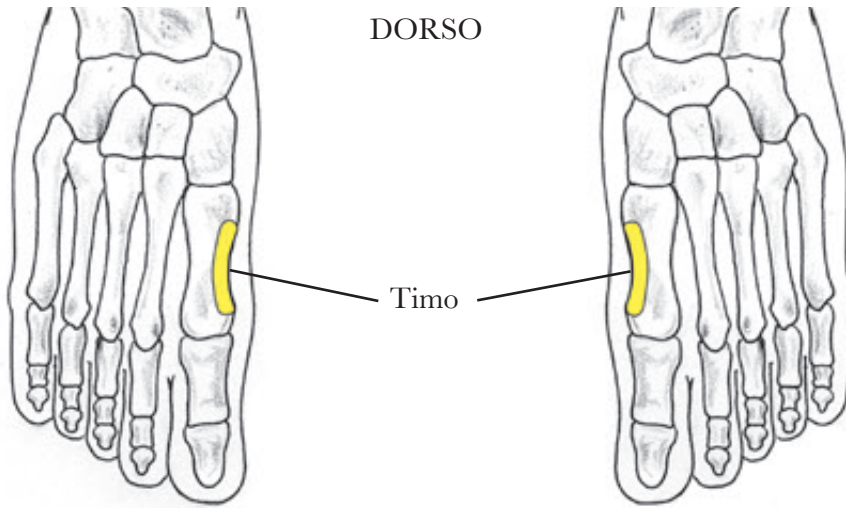
Si trovano, come abbiamo visto, sotto e leggermente dietro al malleolo esterno.

È provato che il trattamento del pancreas endocrino riduce la glicemia, specialmente se accompagnato a un'alimentazione adeguata; per chi è costretto a utilizzare l'insulina è necessario adeguare i dosaggi che potrebbero ridursi.

Non è questo lo spazio per affrontare la dieta del diabetico, comunque è fondamentale l'eliminazione degli zuccheri semplici e il consumo di carboidrati complessi con fibre. Gli alimenti integrali sono molto benefici in quanto la presenza della fibra rallenta l'assorbimento del glucosio e non provoca forti sbalzi glicemici. È importante anche eliminare il tè nero e il caffè che, stimolando i surreni, inducono in via indiretta l'aumento della glicemia, che invece tende a essere regolarizzata dal succo di Mirtillo nero.

Peach flowered tea tree è un fiore australiano (Bush Flowers) che bilancia le secrezioni pancreatiche, in particolare l'insulina. A livello profondo l'effetto dell'essenza è il bilanciamento emozionale, la confidenza con se stessi, l'abilità a raggiungere i traguardi prendendosi la responsabilità della propria salute senza esserne angosciati.





La circolazione



Si distinguono la circolazione arteriosa, venosa e linfatica. Secondo l'Energetica oltre alle pompe meccaniche che regolano la circolazione fisica dei fluidi del corpo, esistono "pompe energetiche" i cui punti vanno sempre massaggiati abbinati alle zone riflesse della circolazione.

Per la circolazione arteriosa coincidono entrambe con il cuore; per quella venosa la pompa meccanica è data dalla muscolatura: muscoli intrinseci (della parete venosa), muscoli estrinseci (degli arti inferiori), diaframma, oltre che dalle valvole venose che impediscono il reflusso del sangue; la parte energetica è invece correlata al Fegato.

Per la circolazione linfatica la pompa meccanica è la stessa della circolazione venosa, la parte energetica è correlata alla Milza. La respirazione, con il movimento a mantice del diaframma, e l'attività muscolare sono molto importanti per tutta la circolazione, in particolare per il ritorno venoso e linfatico. Si consigliano pertanto delle passeggiate a passo sostenuto e respirazioni profonde.

- *Circolazione arteriosa*

Pompa meccanica: cuore.

Pompa energetica: Cuore.

- *Circolazione venosa*

Pompa meccanica: muscoli intrinseci e valvole venose, muscoli estrinseci, diaframma.

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

www.edizionienea.it

www.scuolasimo.it

Catia Trevisani si laurea in medicina nel 1988 presso l'Università degli Studi di Milano; contemporaneamente approfondisce e pratica la medicina olistica. Ha fondato e dirige dal 1995 la Scuola SIMO (Scuola Italiana di Medicina Olistica). Da oltre vent'anni si occupa della formazione di naturopati con un approccio olistico e globale alla persona e alla salute. Pratica come medico naturopata e promuove la medicina olistica attraverso corsi e libri. Tra le sue pubblicazioni ricordiamo *Curarsi con il cibo* (Terra Nuova), *Fiori di Bach e naturopatia* (Edizioni Enea), *Fondamenti di nutrizione* (Edizioni Enea), *Cucinare secondo natura* (Edizioni Enea), *Scegli di splendere* (Edizioni Enea).

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 49,00

Tradizioni millenarie ci hanno svelato
che nei nostri piedi è riflesso l'intero corpo.
Oggi la Reflexologia plantare è ampiamente utilizzata.
È una metodica valutativa e di riequilibrio semplice e sicura
che consente di riconoscere le disarmonie ancora prima
della comparsa dei sintomi.

Il libro è corredato da un DVD per apprendere
efficacemente la conoscenza pratica di questa preziosa
tecnica terapeutica.

ISBN 978-88-6773-064-3



9 788867 730643 >