

Cuprins

<i>Prefață la prima ediție</i>	5
<i>Prefață la ediția a II-a</i>	7

PARTEA I Reflexologie și reflexoterapie

1. Ce este reflexologia ?	11
2. Reflexodiagnosticul	11
3. Reflexoterapia	13
4. Cauzele depunerilor toxice în zonele reflexe	14
5. Beneficiarii reflexoterapiei	16
6. Cum se execută masajul manual ?	16
7. Durata și ordinea masajului	18
8. Reacții posibile	20
9. Masajul prin călcare	20
10. Alte mijloace de întărire a organismului	21
11. Avantajele reflexologiei	24
12. Starea psihică a bolnavului – puterea gândului	25
13. Beneficiile reflexoterapiei, componentă a terapiei naturiste	28
14. Limitele terapiei naturiste	32
15. Latura psihologică a relației terapeut-pacient	33
16. Compatibilități și restricții terapeutice ale reflexologiei	34
17. Contribuția nutriției naturiste la îmbunătățirea și menținerea sănătății	34
18. Condiții elementare obligatorii în orice nutriție rațională	37

PARTEA A II-A
Ghid terapeutic al afecțiunilor pe aparate

1. Bolile aparatului respirator	41
1.1. Bronșita (acută și cronică)	42
1.2. Astmul bronșic	45
2. Bolile aparatului cardio-vascular	48
2.1. Angina pectorală	48
2.2. Sindromul de ischemie periferică cronică	49
2.3. Nevroza cardiacă	50
2.4. Boala varicoasă	51
2.5. Boala hemoroidală	53
3. Bolile aparatului digestiv	57
3.1. Gastritele	59
3.2. Ulcerul gastro-duodenal	61
3.3. Sindromul diareic	63
3.4. Sindromul de constipație	64
3.5. Suferințe ano-recto-sigmoidiene	66
3.6. Apendicitele	67
3.7. Enterocolitele cronice	68
4. Bolile ficatului și ale vezicii biliare	70
4.1. Hepatita cronică	71
4.2. Cirozele hepatice	73
4.3. Colecistitele	75
4.4. Angiolcolitele	76
4.5. Dischineziile biliare	77
4.6. Litiaza biliară	78
5. Bolile pancreasului	80
5.1. Pancreatita cronică	81
6. Bolile aparatului renal	83
6.1. Nefrita (glomerula-nefrita)	85
6.2. Pielo-cistite, cistite	86

6.3. Prostatita și hipertrofia de prostată	87
6.4. Litiaza renală	88
7. Bolile endocrine	90
7.1. Bolile glandei tiroide	91
7.1.1. <i>Hipertiroidism</i>	91
7.1.2. <i>Hipotiroidism</i>	92
7.2. Bolile glandelor paratiroide	94
7.2.1. <i>Hipoparatiroidism (lipsa de calciu)</i>	94
7.3. Bolile glandelor genitale feminine	96
7.3.1. <i>Hiperfolliculinemia</i>	96
7.4. Bolile glandelor suprarenale	97
7.4.1. <i>Insuficiența corticosuprarenală</i>	97
7.5. Impotența sexuală	98
7.6. Frigiditatea	99
7.7. Hipoosaria puberală (eunucoidism feminin)	101
7.8. Sterilitatea endocrină feminină	102
8. Boli metabolice și de nutriție	104
8.1. Diabetul zaharat	104
8.2. Obezitatea	108
8.3. Slăbirea	111
8.4. Guta	114
9. Boli reumatice	117
9.1. Poliartrita reumatică	117
9.2. Spondilita anchilozantă	119
9.3. Reumatismul degenerativ. Artrozele	121
9.4. Spondiloza	122
9.4.1. <i>Spondiloza cervicală</i>	122
9.4.2. <i>Spondiloza toracală</i>	122
9.4.3. <i>Spondiloza lombară</i>	123
9.5. Alte artroze	127
9.6. Reumatismul abarticular	128
9.7. Periartrita scapulohumerală	129
10. Bolile sângelui și ale organelor hematoformatoare	131
10.1. Elemente figurate ale sângelui	132

10.2. Boli ale sângelui	133
10.2.1. <i>Anemiile</i>	133
10.2.2. <i>Leucemiile</i>	136
10.3. Adenopatiile	137
10.4. Splenomegaliile	139
11. Boli dermatologice	141
11.1. <i>Acneea</i>	142
11.2. <i>Psoriazis</i>	144
11.3. <i>Hiperhidroza</i>	147
11.4. <i>Fisurile anale</i>	148
12. Boli O.R.L.	152
12.1. <i>Rinitele</i>	152
12.2. <i>Sinuzitele</i>	154
12.2.1. <i>Sinuzitele maxilare</i>	155
12.2.2. <i>Sinuzitele frontale</i>	156
12.3. <i>Faringo-amigdalita</i>	158
12.4. <i>Otitele</i>	160
12.5. <i>Slăbirea acuității auditive</i>	162
13. Boli oftalmologice	165
13.1. <i>Slăbirea acuității vizuale</i>	166
13.2. <i>Paralizii oculo-motorii</i>	169
13.3. <i>Conjunctivita</i>	169
13.4. <i>Migrena oftalmică</i>	171
13.5. <i>Strabismul funcțional</i>	172
14. Nevroze	173
14.1. <i>Nevroza astenică (neurastenia)</i>	173
14.2. <i>Migrenele</i>	176
14.3. <i>Enurezisul</i>	177
14.4. <i>Epilepsia</i>	179
15. Nevralgiile	181
15.1. <i>Nevralgia de trigemen</i>	181
15.2. <i>Nevralgia intercostală</i>	184
15.3. <i>Nevralgia cervico-brahială</i>	185
15.4. <i>Nevralgia sciatică</i>	186

16. Paralizia și pareze ale nervilor periferici	189
16.1. Hemiplegii și paraplegii spastice	191
17. Boli stomatologice	193
17.1. Gingivitele	194
17.2. Stomatitele	195
17.3. Paradontozele	196
18. Boli ginecologice	197
18.1. Vaginita (vulvovaginita)	200
18.2. Anexita (metroanexita)	201
18.3. Metroragii	202
18.4. Dismenoreea (Algomenoreea)	203
18.5. Amenoreea	206
18.6. Tulburări de menstruație	207

PARTEA A III-A Alcoolismul, tabagismul și consumul abuziv de medicamente

1. Alcoolismul	211
2. Tabagismul	215
3. Consumul abusiv de medicamente	218

PARTEA A IV-A Alte metode de eliminare a toxinelor din organism

1) Curățarea intestinului gros	223
2) Curățarea ficatului	224
3) Curățarea rinichilor	225
4) Curățarea articulațiilor	225
5) Curățarea limfelor	226
6) Curățarea vaselor (artere, vene)	226
7) Curățarea sângelui	227

Appendix - Rețete naturiste și recomandări de viață aparținând regretatului ieromonah Galaction Gh. Mărginean de la Sfânta Mănăstire Horiața din județul Neamț	228
---	------------

Alte afecțiuni care beneficiază de masaj reflexoterapeutic	235
Plânse cu zone reflexogene	241
1. Zone reflexogene din tălpi	243
2. Zone reflexogene în mâini	248
3. Zone reflexe corespondente (segmente corespondente)	249
4. Zone auriculare de masaj reflexoterapeutic	251
5. Reflexologia vertebrală	254
<i>În loc de postfață</i>	257
<i>Postfață la ediția a II-a</i>	259
<i>Bibliografie selectivă</i>	261

**Ion Chiruță
Vasile Postolică**

INCURSIUNE ÎN REFLEXOTERAPIE

Ghid reflexoterapeutic

**Sănătate prin masaje, alimentație
și remedii naturiste**

**POLIROM
2015**

Precizăm că nu se cunosc încă toate funcțiile glandelor din organismul uman.

Următoarele afecțiuni ale glandei tiroide constituie exemple concrete în care aplicarea reflexoterapiei a indus efecte benefice.

7.1. Bolile glandei tiroide

7.1.1. Hipertiroidism

Este o hiperfuncție a glandei tiroide, constând în creșterea, peste limitele normale, a hormonilor tiroidieni în plasmă.

Simptome clinice semnificative:

- tulburări psihice – labilitate afectivă, accentuate procese de excitație psihică;
- tulburări neuropsihice – tremurături hipertiroidiene, accentuate la emoții și oboseală, mai frecvente la extremități;
- tulburări de somn – somn neliniștit, insomnii, coșmaruri;
- tulburări cardiovasculare – tahicardie, manifestată prin puls cu frecvențe de 100-140 bătăi/minut. Pot apărea extrasistole sau fibrilații atriale (confundate uneori cu afecțiuni cardiace);
- tulburări digestive – tranzit intestinal accelerat (3-15 scaune/zi);
- tulburări vegetative – pielea caldă, de culoare roz, fiind tot timpul transpirată. Unghii friabile, chelire precoce.
- tulburări ale celorlalte glande endocrine:
 - insuficiență gonadică (la femei, hipotrofie mamară, la bărbați, hipotrofie testiculară cu impotență);
 - insuficiență paratiroidiană (având influență asupra calciului în organism).

Se vor elimina din consum alcoolul, cafeaua, condimentele, bolnavii consumând alimente bogate în vitaminele A, B, C, precum și un regim hipercaloric bazat pe glucide și proteine.

Tratamentul prin masaj reflexoterapeutic va viza redresarea circulației tiroidiene, conducând atât la normalizarea cantitativă și calitativă hormonală, cât și la normalizarea structurilor tiroidiene.

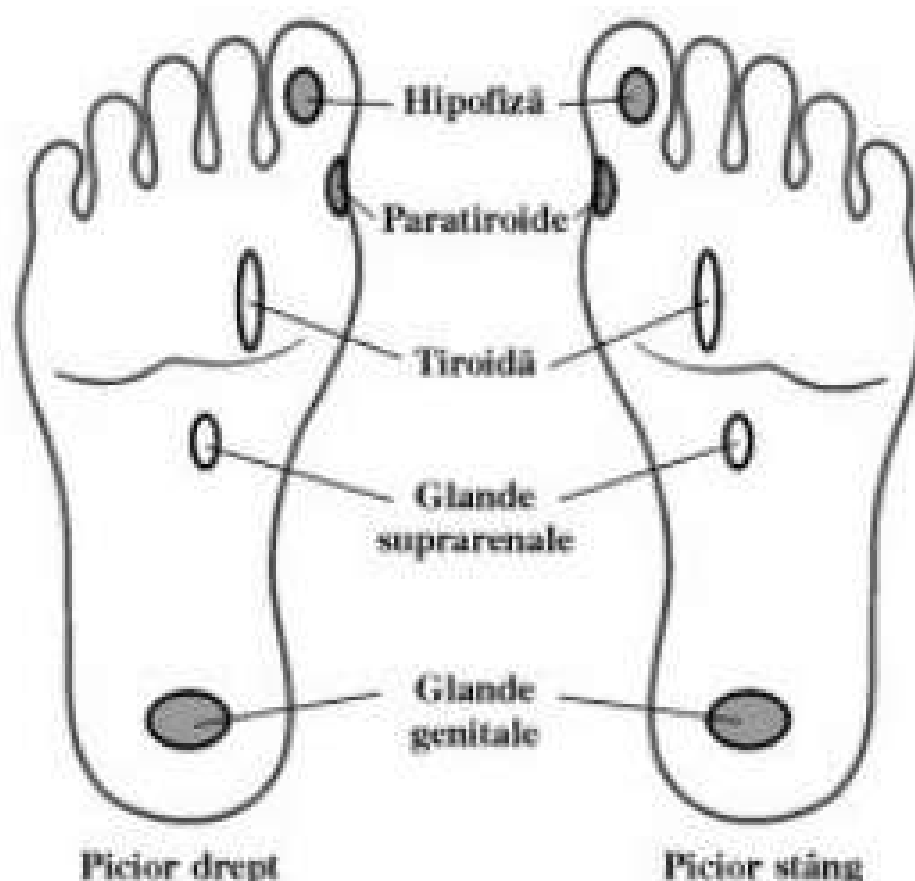


Figura 12 - Zone reflexogene din tălpi pentru tiroidă

7.1.2. Hipotiroidism

Este o afecțiune provocată de insuficiența secreției tiroidiene. Mixede- mul este unul din cele mai caracteristice simptome ale insuficienței tiroidiene.

Cauze determinante :

- infecții acute (gripa, scarlatina, rujeola, reumatismul poli- articular acut etc.) ;
- infecții cronice (tuberculoza, sifilisul).

Semne clinice : fața rotundă, ca o lună plină, cu pleoapele umflate, ochii mici înfundați în orbite, nasul lățit, buzele îngroșate. Pielea este aspră, îngroșată, uscată, rece și cianotică la extremități. Unghiile sunt sfărâmicioase, păr rar, chelie frecventă. Bolnavii prezintă stări depresive, au atenția scăzută și memoria slabă. Influențând și alte

glande cu secreție internă, în astfel de cazuri se poate constata și insuficiență gonadică, cu infantilism genital și sterilitate la bărbați, amenoree, menoree și metroragii la femei. Hipotiroizienii au rezistență scăzută la infecții și la factorii nefavorabili din mediu (frig, umezeală, poluare).

Ca și în hipertiroizism, **masajul reflexoterapeutic** va urmări refacerea funcției glandulare. Zona reflexă a glandei tiroide se află pe talpă, între primul și al doilea metatarsian și falanga degetului mare. Tratatamentul reflexoterapeutic are efecte benefice și în afecțiunile tiroidiene (hipo și/sau hipertiroizism), fiind necesar atât masajul zonelor reflexogene ale organelor subordonate ca funcție glandei tiroide, cât și masajul zonei reflexe a hipofizei, care coordonează funcția celorlalte glande cu secreție internă.

Schemă de masaj

- zona glandelor tiroidiene – 10 minute la fiecare picior;
- zona glandelor paratiroidiene – 3 minute la fiecare picior;
- zona traseu renal (rinichi, uretere, vezică) – 5 minute la fiecare picior;
- zone genitale (planșele 2-3 – 36 și 50) – 3 minute la fiecare picior;
- zona glandei hipofize – 3 minute la fiecare picior.

Masajul se va face în etape de 20-30 de ședințe, apoi o dată pe săptămână, timp de 2-3 luni, fiecare zi în care s-a efectuat tratamentul prin reflexoterapie fiind urmată de o zi de pauză.

Metode naturiste

Concomitent cu aplicarea masajului reflexogen, se pot folosi și următoarele **ceaiuri** cu efect de reglare a tulburărilor hormonale și de descongestionare a organelor conexe.

Rețeta 1: infuzie de crețișoară (*Alchemilla vulgaris*) și de coada-șoricelului (*Alchillea millefolium*), o linguriță de plante la 1/4 litru

de apă clocotită. Se vor consuma 2 cești pe zi, una dimineața, iar cealaltă cu o jumătate de oră înainte de masa de seară.

Rețeta 2: infuzie de drăgaică (*Gallium verum*), salvie (*Salvia officinalis*) și vâsc (*Viscum album L.*), preparată dintr-o linguriță din amestecul de plante, în părți egale, la 1/4 litru de apă clocotită. Se vor bea 2 cești/zi, cu înghițituri mici.

Pentru descongestionare și reglare hormonală este indicat consumul zilnic alternativ al ceaiurilor precedente, timp de 2-3 luni. Spălatul, seara, cu apă rece și oțet (vezi capitolul „Alte mijloace de întărire a organismului”), combinat cu reflexoterapia, ceaiurile indicate și un regim alimentar și de viață corespunzător acestor afecțiuni, va avea, de asemenea, efecte benefice asupra sistemului glandular și implicit asupra întregului organism.

7.2. Bolile glandelor paratiroide

Zona reflexă a glandelor paratiroide este situată pe marginea internă a piciorului, înaintea articulației metatarso-falangiană a degetului mare (planșa 1, punctul 13 și planșa 3, punctul 13 din capitolul „Planșe cu zone reflexogene”).

7.2.1. Hipoparatiroidism (lipsa de calciu)

Insuficiența parathormonului influențează indeosebi metabolismul fosfo-calcic, determinând creșterea fosforului seric și scăderea calciului din serul sangvin. Principala consecință a hipocalcemiei este tetania sau „spasmofilia”. Tetania se întâlnește frecvent la persoanele tinere de sex feminin.

Cauze determinante: traumatisme chirurgicale în zona glandelor paratiroide, iradiieri, hemoragii sau infecții localizate la nivelul glandelor paratiroide.

Cauze favorizante: vârsta (tânără), sexul (feminin), sarcina, nașterea, alăptarea, frigul, oboseala, emoțiile, consumul excesiv de cafea.

Semne clinice:

- contracții tonice ale musculaturii somatice (mai rar viscerale), denumite și contracții tetanice sau spasme musculare. Cel mai frecvent contracțiile apar la membrele superioare, generând „mână de mamoș”, iar contracțiile buzelor determină transformarea gurii în „bot de știucă”;
- bolnavii cu lipsă de calciu sunt ușor iritabili;
- părul este friabil și își pierde luciul;
- unghiile sunt subțiri, se îndoaie și se rup cu ușurință.

Examenele de laborator ne indică o calcemie de 7-8 mg % față de 10 % cât este normal.

Tratamentul prin reflexoterapie dă rezultate foarte bune în peste 85 % din cazuri.

Schemă de masaj

- zonele reflexe paratiroidiene – 5-15 minute fiecare;
- zonele reflexe tiroidiene – 5 minute fiecare;
- zonele reflexe hipofizare – 3 minute fiecare;
- zonele reflexe intestin subțire – 3 minute fiecare.

Zonele reflexe ale paratiroidelor se vor masa câte 5 minute fiecare, la început, până la 15 minute. Ședințele de masaj se fac zilnic, timp de 20-30 de zile, apoi se repetă analiza la calcemie. Bolnavii cu calcemia scăzută vor mânca alimente proaspete, bogate în calciu. Mersul desculț prin iarbă umedă, băile generale cu apă rece și oțet vor fi benefice, contribuind, alături de tratamentul prin masaj, la redresarea glandelor paratiroide și implicit a stării generale.

În cazul hipocalcemiei se poate folosi cu bune rezultate și următoarea rețetă naturistă: 10-15 lămâi, 10 ouă proaspete cu coajă albă, 360 de grame de miere de albine și 1 pahar de coniac bun.

Cele 10 ouă întregi și crude se pun într-un borcan, iar peste ele se adaugă sucul de la 10-15 lămâi (sucul să acopere ouăle). Borcanul se învelește în hârtie neagră, se acoperă și se păstrează la răcoare până se dizolvă coaja de la ouă (1-2 săptămâni). Se adaugă mierea și coniacul, se amestecă bine conținutul și se pune borcanul într-un loc cald și întunecos. Periodic se îndepărtează spuma care se formează, amestecând conținutul cu o lingură de lemn. Din momentul în care nu se mai formează spumă, conținutul poate fi folosit, fiind mai întâi strecurat și pus în borcane închise la culoare, apoi dat la rece. Se ia din preparat câte 1 păhărel de 3 ori/zi după mese, timp de 21 de zile. Rețeta se poate repeta după 1 lună.

7.3. Bolile glandelor genitale feminine

7.3.1. *Hiperfoliculinemia*

Este o afecțiune glandulară în care secreția de foliculină este mult crescută peste normal. Foliculina este unul din hormonii glandelor genitale feminine și are influență în dezvoltarea organelor genitale, a glandelor mamare și a comportamentului feminin.

Pentru reglarea funcției glandelor genitale, se vor masa zonele reflexe genitale (planșa 2, punctul 36 – zona ovarelor), punctele reflexe ale hipofizei (planșa 1, punctul 4), punctele reflexe ale tiroidei (planșa 2, punctul 11), zonele reflexe limfatice (planșa 4, punctele 39, 40, 49).

Schemă de masaj

- zona reflexă ovare – 5 minute la fiecare picior ;
- zona reflexă hipofizară – 5 minute la fiecare picior ;
- zona reflexă tiroidiană – 5 minute la fiecare picior ;
- zone reflexe limfatice – 2 minute la fiecare punct.

Masajul se poate face de 1-2 ori/zi, timp de 20-30 de zile, apoi se va continua cu 2 ședințe/săptămână încă 2-3 luni. Cu o săptămână