

REFLESSOLOGIA PLANTARE

(versione "pocket" delle 70 e passa pagine di [Carlo Annoni](#))

Come sono belli sui monti i piedi del messaggero di lieti annunzi che annunzia la pace. (Is.52,7)

STORIA DEL PIEDE

Nonostante vengano generalmente ritenuti una parte aliena dell'anatomia e raramente valorizzati per il loro ruolo estremamente importante, i piedi hanno una storia affascinante e gli antropologi li riconoscono come il tratto fisico più prettamente umano. Il passaggio dei primi antropoidi dalla postura accovacciata a quella eretta, circa cinquanta milioni di anni fa, scatenò una serie di eventi.

Queste forme di adattamento rivestono un ruolo altamente significativo nella storia dell'evoluzione; infatti, i piedi, che in origine dovevano sostenere ciascuno un quarto del peso corporeo, dovettero adattarsi a portarne il doppio e la colonna vertebrale, che prima formava un arco nella posizione accovacciata, incominciò gradualmente a raddrizzarsi. L'alluce, che era simile al pollice della mano, si allineò alle altre dita, e il tallone si abbassò, perché doveva appoggiare sul terreno per sostenere meglio il peso del corpo.

In passato, il piede era tenuto in grande considerazione: [Leonardo da Vinci](#) lo definì "un'opera d'arte, un capolavoro di ingegneria" e a ragione, se si considerano le dimensioni dei piedi in rapporto al peso che devono sostenere. Il fascino che circonda questa parte del corpo, apparentemente umile, risale agli albori della storia: i piedi rivestono un ruolo non trascurabile nella mitologia, nella religione e nella cultura generale. Il riferimento mitologico più famoso è senza dubbio quello del "tallone d'Achille" che ancora oggi è utilizzato per indicare un punto debole.

Il "piede greco", un termine derivato dalla mitologia antica, si riferiva in origine alle dee che avevano il secondo dito del piede più lungo del normale, simbolo dei loro poteri maschili. Inoltre, le dee vergini erano sempre rappresentate con i piedi coperti per sottolineare la loro castità, poiché essi erano considerati come parti del corpo molto intime, tanto che denudarli equivaleva a un esplicito invito sessuale.

Poeti e autori autorevoli (Shakespeare, Tennyson e Oscar Wilde per citarne solo alcuni) spesso declamarono le lodi dei piedi nelle loro opere. Anche nelle tradizioni religiose i piedi hanno sempre rivestito un ruolo importante; nella Bibbia per esempio, il piede è spesso citato in senso metaforico. La tradizione asiatica di baciare i piedi rappresentava un gesto di sottomissione nei confronti di una persona autorevole, come un papa o un santo, mentre l'abitudine di levarsi le scarpe sulla soglia di templi e luoghi sacri viene ancora osservata da buddisti, induisti e musulmani. Anche questo rituale viene citato nella Bibbia, quando Dio dice a Mosè: "leva i sandali dai piedi, perché il suolo che calpesti è sacro". Nella civiltà cinese, i piedi erano considerati il massimo simbolo sessuale, e per renderli il più possibile attraenti e modellarli nella forma desiderata, alle bambine venivano fasciati strettamente fin dalla nascita, bloccando così lo sviluppo delle ossa e modificando completamente la loro forma, in modo da farli restare minuscoli. Fortunatamente questa usanza dolorosa e dannosa non viene più osservata. Il piede è un raffinatissimo capolavoro di meccanica che purtroppo, con il passare degli anni, è stato sempre più trascurato.

LE ORIGINI DELLA REFLESSOGIA

Le origini della riflessologia sono da ricercare in un passato alquanto remoto, quando i trattamenti che implicavano vari tipi di pressione erano riconosciute come forme di medicina preventiva e curativa. Non si sa tuttavia con certezza dove e come la riflessologia ebbe origine, ma le fonti storiche indicano che il massaggio del piede fu praticato nel corso della storia da numerosi popoli e in diverse culture. Secondo una teoria ampiamente condivisa da numerosi riflessologi di fama, anche se mancano in effetti prove esaustive, la riflessologia ebbe origine in Cina circa 5000 anni fa. Tuttavia, la civiltà egizia e quella babilonese si svilupparono prima di quella cinese e proprio in Egitto è stata rinvenuta la più antica e preziosa testimonianza storica sulla pratica della riflessologia. Il reperto, un pittogramma su papiro datato intorno al 2500 - 2330 a.C. fu trovato a Saggara nella tomba di un medico egiziano, Ankmahor, un personaggio molto influente a quei tempi, secondo per importanza soltanto al re. La scena rappresenta due uomini dalla carnagione scura che massaggiano i piedi e le mani di altri due uomini più chiari. Secondo un'altra teoria, furono gli Incas a tramandare agli indiani americani una forma di massaggio basato sui punti riflessogeni, ma anche in questo caso non sono disponibili prove concrete. Per secoli la tribù cherokee del Nord Carolina ha riconosciuto l'importanza del ruolo del piede nel mantenimento dell'equilibrio fisico, mentale e spirituale. Attualmente Jenny Wallace, un'indiana cherokee appartenente al clan dell'Orso, pratica l'attività di "reflessologa del piede". Ha dichiarato: "Nella mia tribù la riflessologia del piede è considerata una pratica di massaggio molto importante e fa parte di una cerimonia sacra a cui partecipano tutti. I piedi poggiano sulla terra e grazie ad essa lo spirito si collega all'universo. I piedi rappresentano il nostro contatto con la terra e con le energie che la percorrono". Lo studio e lo sviluppo della riflessologia, avviati da pionieri europei e intraprendenti americani, hanno gettato le fondamenta come le conosciamo al giorno d'oggi. Nell'Europa del XIV secolo si conosceva e si praticava già una forma elementare di riflessologia.

Le basi scientifiche della teoria dei punti riflessogeni furono gettate dagli studi neurologici condotti intorno al 1890 da sir Henry Head a Londra. Nel 1898 egli scoprì che alcune zone della pelle sviluppano un'ipersensibilità alla pressione quando un organo collegato a tali zone da terminazioni nervose non funzionava in modo efficace. Tra la fine del 1890 e i primi anni del 1900 alcune tecniche sviluppate in Germania divennero note come "Massaggio riflessogeno": per la prima volta i benefici delle tecniche del massaggio furono attribuiti alle azioni di riflesso. Gli europei continuarono ad approfondire le ricerche iniziate da questi medici, ma il merito dell'affermazione della riflessologia va attribuito agli studiosi americani. Il dottor William Fitzgerald, noto come il creatore del massaggio zonale, nacque nel Connecticut, nel 1872. Nel 1895 si laureò in medicina all'università del Vermont e fece pratica in vari ospedali di Vienna e Londra. Grazie alle nozioni acquisite in Europa e nel corso della sua ricerca, Fitzgerald scoprì che se si applicava una certa pressione sulle dita, si otteneva un effetto anestetico locale sulla mano, il braccio e la spalla, fino a raggiungere la mascella, il viso, l'orecchio e il naso. Egli suddivise il corpo in zone per sfruttare l'effetto anestetico dei punti di riflesso; esercitando la pressione su di una specifica parte del corpo, riusciva a stabilire quale altra parte ne sarebbe stata influenzata. Definì quindi 10 zone longitudinali uguali che andavano dalla sommità del capo alla punta dei piedi. Nel 1919 il dottor Joseph Shelby Riley raffinò le tecniche della riflessologia e tracciò i primi diagrammi dei punti di riflesso del piede, giungendo alla conclusione che oltre alle linee longitudinali, esistevano nel corpo anche otto divisioni orizzontali. Questi medici svilupparono e raffinarono la teoria del massaggio zonale, ma Eunice Ingham elevò la riflessologia al ruolo di scienza. Dopo essersi avvicinata al massaggio zonale, si convinse che i piedi avrebbero dovuto essere il bersaglio specifico della riflessologia, proprio a causa della loro natura altamente sensibile. Tracciò una mappa dei piedi riportando le zone ed il loro effetto sul resto dell'organismo e infine riuscì a creare sui piedi stessi una mappa di tutto il corpo.

CHE COS'E' LA REFLESSOLOGIA E COME FUNZIONA

La riflessologia è un'arte gentile, una scienza affascinante e una forma estremamente efficace di massaggio del piede. La riflessologia è un trattamento "olistico", un termine derivante dal greco holos, che significa "intero"; quindi considera l'individuo come un'entità che comprende corpo, mente e spirito. I riflessologi non isolano la malattia per tentare di eliminare i sintomi, né agiscono in modo specifico su di un organo o un apparato che presenta dei disturbi, ma piuttosto operano sulla persona nella sua interezza, allo scopo di farle raggiungere uno stato di equilibrio e armonia.

Quest'arte non deve essere confusa con un normale massaggio del piede o del corpo in generale: è una tecnica basata sulla pressione di specifici punti riflessogeni del piede, che si fonda sulla premessa che tali zone riflessogene hanno delle corrispondenze in tutte le parti del corpo. Dal momento che il piede rappresenta un microcosmo del corpo, tutti gli organi, le ghiandole ed altre parti, vi sono rappresentati in una disposizione simile. Possiamo quindi affermare che i piedi rivestono un ruolo fondamentale nel raggiungimento e nel mantenimento della salute e del benessere. La relazione tra chi pratica e chi riceve è un aspetto molto importante nel processo di guarigione, perché il riflessologo agisce da mediatore per attivare il potenziale autocurativo della persona.

Lo scopo della riflessologia è di far scattare i meccanismi che portano all'omeostasi, cioè ad uno stato di equilibrio e armonia. Il passo più importante verso il raggiungimento di questo obiettivo è di ridurre la tensione ed indurre il rilassamento. Il rilassamento rappresenta il primo passo verso la normalizzazione, perché quando il corpo è rilassato, il processo di guarigione può avviarsi; con un massaggio professionale sui punti di riflesso dei piedi è possibile individuare quali parti del corpo non sono in equilibrio e di conseguenza non funzionano in modo efficiente. Il trattamento può correggere questi squilibri e riportare il corpo in condizioni ottimali. Questa forma di massaggio è utile sia per curare vari disturbi, sia per mantenere il corpo in salute e prevenire la malattia; infatti, il massaggio di riflessologia aiuta ad individuare i problemi al manifestarsi dei primi sintomi e con il trattamento è possibile bloccare o rallentare il processo che porta alla malattia.

L'organismo dell'uomo è una macchina meravigliosa: tante parti lavorano insieme per farlo funzionare nel modo più efficiente. L'effetto nocivo di emozioni ed atteggiamenti negativi, stress, stile di vita e alimentazione errata ecc. può disturbare l'equilibrio del corpo, diminuendone l'efficienza. Se una sola parte dell'organismo inizia a funzionare male, tutto l'insieme ne risente dando luogo a quella moltitudine di dolori, disturbi minori e senso di affaticamento generale che rappresentano il segnale dell'insorgere di malattie più gravi.

La riflessologia può essere considerata come una revisione, una "messa a punto" del corpo e dal momento che non si può sostituirlo con uno nuovo, come accade con le auto, sembra logico prendersi cura di quello che si ha. Il riflessologo non guarisce ma aiuta a riportare in equilibrio tutti i sistemi corporei stimolando le zone meno attive e calmando quelle eccessivamente attive, senza interferire con le parti che funzionano in modo adeguato.

Dal momento che tutti i sistemi del corpo sono strettamente collegati, qualsiasi elemento che agisce su di una singola parte, alla fine influenza tutto l'insieme. Questa forma di massaggio agisce su vari livelli:

- fisiologico;
- psicologico;
- spirituale.

La riflessologia libera i sentieri energetici, stimolando la sfera fisica, emotiva e mentale del paziente. Se il corpo è "fuori fase", significa che non sta funzionando in modo efficiente e la riflessologia può contribuire a riportarlo in uno stato armonico. Sia la riflessologia sia la teoria dei meridiani, si basano sulla premessa che i "canali" o "sentieri" di energia attraversano tutto il corpo, collegandone gli organi e tutte le parti. L'efficacia della riflessologia dipende con tutta probabilità dalla stimolazione e dalla rivitalizzazione di questo flusso energetico.

L'energia è la base di tutte le forme di vita e rappresenta un fattore vitale nel processo di guarigione. In medicina tradizionale orientale, l'idea che la salute dipenda da un flusso armonico dell'energia è da sempre accettata. Secondo questi sistemi, l'universo è permeato da una intricata rete di flussi energetici "sottili" e il mondo materiale non è altro che una grossolana manifestazione di tali forze. In Occidente tuttavia, limitati dai confini della medicina convenzionale, si è sviluppata una vera e propria ossessione per le cosiddette "prove scientifiche", riuscendo così per troppo tempo a minare preziosi metodi curativi tradizionali. L'energia è l'elemento che collega tutte le parti costitutive dell'universo. Nella medicina orientale, la salute è considerata come il risultato del movimento armonioso e fluido delle energie ai livelli più sottili. In Oriente, queste energie, hanno diversi nomi: gli yogi le chiamano prana, i lama tibetani le definiscono lung - gom, i giapponesi sakia - tundra o ki e i cinesi definiscono l'energia con il termine ch'i. In occidente questi vocaboli vengono tradotti liberamente come "energia vitale" o "forza vitale". Ch'i è un termine molto difficile da definire: una descrizione valida è racchiusa nel seguente brano tratto da "Il segreto del fiore d'oro" (un libro cinese della vita): "I cieli crearono l'acqua grazie all'UNO. Questa è la vera energia del grande UNO. *Se l'uomo raggiunge l'UNO diventa vivo, se lo perde muore. Ma anche se l'uomo vive nell'energia, non vede l'energia. Se l'uomo conserva come un tesoro la vera energia, può prolungare la durata della sua vita e applicare il metodo per creare un corpo immortale.* L'energia regola qualsiasi funzione del corpo e circola nelle viscere, nella carne e alla fine raggiunge tutte le cellule e i tessuti, seguendo percorsi che sono chiaramente distinti."

Il flusso d'energia segue una direzione precisa con caratteristiche peculiari e ben definite. Quando noi riflessologi facciamo un massaggio, trasmettiamo alla persona, una particolare energia che ci permette di riportarlo in armonia. Cosa succede però al riflessologo? Riceve tutta l'energia negativa della persona trattata. Come difendersi da questo? Durante il convegno di quest'anno, il Dr. Mario Luvìè, segretario nazionale della A.I.F.E.P. (Associazione Bioterapeuti Europei) ci ha dato alcuni suggerimenti atti a preservare il proprio benessere, prima e dopo ogni trattamento di riflessologia.

PRIMA

- Se è possibile, lavorare sopra un pavimento di legno.
- Usare suole di rame da mettere all'interno delle scarpe.
- Togliere tutto il materiale di oro, bracciali, orologio, collane.
- Incrociare le gambe sotto il lettino per bloccare il ritorno delle negatività.

DOPO

- Prendere tra le mani una lastra di rame e tenerla per alcuni minuti.
- Sempre lavarsi le mani dopo ogni trattamento.
- Fare la doccia alla fine della giornata lavorativa.

Infine quando una persona viene da noi per farsi fare un massaggio di riflessologia, per sapere se è una persona piena di negatività, bisogna invitarla a bere un bicchiere di vino precedentemente annacquato a sua insaputa. Se la persona tossisce, vuol dire che è pieno di negatività. Un altro mezzo di confronto è quello di preparare in un angolo della stanza, vicino al lettino, tre bicchieri contenenti il 70% di sale grosso ed il restante 30% di acqua. Se la persona è piena di negatività, l'acqua risale il sale grosso ed esce fuori. Curioso. Vero?

Prima di effettuare un programma di trattamento si rende necessario una minuziosa ricerca visiva e tattile dei piedi. Il piede è un libro aperto ma bisogna saperlo leggere per poter capire le problematiche della persona. Il riflessologo inizia quindi ad ispezionare i piedi per rilevare tutto ciò che di utile può esserci per poter scoprire i piccoli segreti che ognuno di noi porta dentro. Con gli occhi, bisogna verificare che i piedi abbiano la stessa forma, lo stesso colore e con le mani bisogna sfiorare e a volte spingere con forza per riscoprire i punti che sono privi di energia: questo è fare una ricerca o indagine riflessologica. A secondo della risposta al dolore, il riflessologo è in grado di individuare se l'organo ispezionato è sano o malato. La ricerca o indagine è indispensabile per programmare un percorso di trattamento riflessologico. Ho deciso, visto le condizioni di Stefania, di non eseguire la ricerca dei punti dolenti in quanto i suoi piedi sono freddi e muti: dormono ancora. Mi sono ripromesso di eseguirla in un momento migliore della sua vita.

Preso da un improvviso coraggio inizio subito il trattamento.

DIECI FLESSIONI DEI PIEDI

caute e dolci per pompare il sangue al cervello, adeguandomi al meccanismo di respirazione del respiratore automatico.

PLESSO SOLARE



è anche conosciuto come il centralino nervoso del corpo. Esso fa parte del sistema nervoso simpatico, alimenta gli organi addominali al di sotto del diaframma ed è situato dietro allo stomaco e davanti al diaframma. Il plesso solare è di fondamentale importanza per raggiungere uno stato di rilassamento perché può diminuire i livelli di stress e nervosismo, indurre una respirazione profonda e regolare e riportare la calma. Il punto riflesso del plesso solare si trova su ambo i piedi, sotto l'articolazione metatarso falangea del terzo dito. E' stata mia premura iniziare con questo punto perché il plesso solare è l'elemento regolatore neurovegetativo pertanto è l'elemento equilibrante dell'emotività del paziente. Questa zona riflessa è collegata direttamente alla zona del cervello tramite la linea del cingolo scapolare, è anche ubicata al centro del diaframma ed è in diretto contatto con la zona delle surrenali che sono dipendenti dall'azione neuroattiva del plesso solare. Da questo si trae la conclusione che il plesso solare è l'elemento di congiunzione tra il monitoraggio elaborante del cervello, la dinamicità dell'azione del cuore, l'ossigenazione dei polmoni per azione motoria del diaframma, l'assetto ormonale adrenalinico e cortisonico delle surrenali.

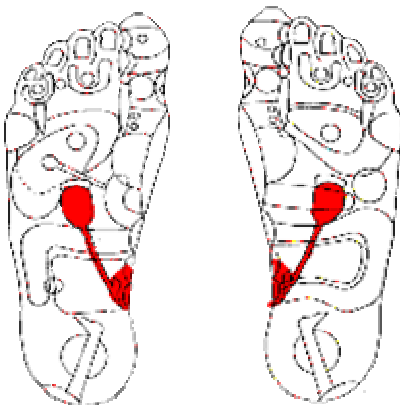
COLONNA VERTEBRALE



la parte interna del piede presenta una curvatura naturale che corrisponde alla colonna vertebrale. Il rachide è la principale struttura importante del corpo, perché ne sostiene il peso e rappresenta l'asse fondamentale dei movimenti. E' formata da

33 vertebre: 7 cervicali, 12 toraciche, 5 lombari, 5 sacrali e 4 coccigee. Le vertebre sono collegate da dischi di cartilagine e sono sostenute da legamenti. La colonna vertebrale racchiude il midollo spinale, il canale centrale del sistema nervoso, che è una continuazione del tronco cerebrale attraverso cui i nervi che partono dal cervello si diramano a tutte le parti del corpo. Ad ogni vertebra è associata una coppia di nervi spinali, che partono dal midollo e influenzano la zona relativa al livello da cui hanno origine. Questi nervi alimentano specifici organi, quindi qualsiasi compressione e danno al nervo avrà un effetto diretto sulla parte del corpo collegato. Le zone di riflesso della colonna vertebrale hanno origine sulla parte plantare e terminano sulla parte mediale in prossimità del malleolo. I punti di riflesso delle prime due vertebre cervicali (atlante-epistrofeo) si trovano plantarmente sotto la plica dell'alluce destro e sinistro, a metà della prima falange. Le altre 5 vertebre cervicali si localizzano sulla parte mediale dell'alluce destro e sinistro, dalla metà della prima falange all'articolazione metatarso falangea. I punti di riflesso delle 12 vertebre dorsali o toraciche, si trovano lungo il fianco dorso-mediale del primo metatarso. Le 5 vertebre lombari si trovano lungo il margine mediale del cuneiforme e dello scafoide. I punti corrispondenti alle 5 vertebre sacrali vanno tra l'articolazione dello scafoide e dell'astragalo sino a metà dell'astragalo stesso. Infine i punti di riflesso delle vertebre coccigee si trovano lungo il margine mediale dell'astragalo destro e sinistro. La zona della colonna vertebrale è senza ombra di dubbio la zona più ampia, più stimolata, più recettiva, più trasmittiva e direttamente collegata con tutte le zone di riflesso del piede. Ho lavorato su questi punti della colonna non per aiutare soltanto le vertebre di Stefania bensì anche i nervi spinali, la circolazione sanguigna di quell'area, i legamenti adiacenti, i muscoli e soprattutto il midollo spinale che in questo caso è stato lesa dal virus della varicella.

APPARATO URINARIO



è un sistema che regola il contenuto chimico e idrico del sangue. I prodotti di scarto sono potenzialmente velenosi, devono essere dunque rimossi, o escreti, prima che abbiano il tempo di creare danni. Il sistema urinario è formato da reni, vescica, uretere e uretra. Elimina gli scarti di azoto in un liquido detto urina. Inoltre elimina dal sangue anche acqua e sali in eccesso: questo assicura che il volume e la pressione osmotica rimangano nei limiti impostati. Il punto di riflesso dei reni si trova plantarmente su ambo i piedi, nello spazio tra la base del 2 e 3 metatarso. Il punto di riflesso della vescica si trova plantarmente e medialmente in ambo i piedi, dalla metà dello scafoide alla metà dell'astragalo. Il punto di riflesso dell'uretere si trova su ambo i piedi, partendo dalla base del 2 e 3

metatarso fino all'articolazione astragalo-scafoidea. L'apparato urinario è il principale apparato escretore del corpo. Quindi, stimolo i reni affinché abbiano a funzionare meglio e filtrino meglio il sangue. Passo l'uretere, affinché il condotto tra reni e vescica sia libero ed elastico. Lavoro la vescica, per renderla elastica e ben funzionante. Il trattamento di tutte queste zone favorisce l'eliminazione delle scorie (sostanze tossiche) e prepara l'intero organismo a riequilibrare le sue funzioni.

ORGANI DI SENSO

Il senso è un sistema che rileva variazioni specifiche dentro o fuori il corpo. I sensi ci consentono di rispondere al mondo circostante e ai cambiamenti nell'organismo. Gli esseri umani hanno cinque sensi speciali: vista, udito, equilibrio, gusto e odorato. Questi sensi si basano su recettori posti in speciali organi di senso. Esistono anche sensi generali, come il tatto, che usano recettori dispersi in tutto il corpo.



VISTA: Il processo visivo si potrebbe spiegare brevemente in questo modo: i tessuti nervosi della retina vengono impressi dalle immagini attraverso le pupille e il cristallino; da qui il nervo ottico trasporta le impressioni all'area visiva della corteccia cerebrale, dove vengono interpretate. In entrambi i piedi, i riflessi si trovano plantarmente sulla 2 e 3 falange del 2 e 3 dito, collegate fra loro.



UDITO: l'orecchio, l'organo dell'udito, è un sistema estremamente complesso di cavità, ossa e membrane, concepito in modo tale che le onde sonore nell'atmosfera vengano intercettate e trasmesse al centro dell'udito, che si trova nel lobo temporale della corteccia cerebrale. I punti di riflesso sono situati plantarmente su ambo i piedi, sulla 2 e 3 falange del 4 e 5 dito, collegate fra loro.

EQUILIBRIO: è il senso che rileva la gravità ed il movimento. Senza di esso sarebbe impossibile mantenere la stazione eretta. Esso rileva l'equilibrio, cioè il modo in cui il corpo è posto, relativamente alla attrazione di gravità, ed il modo in cui si muove. Ambedue questi aspetti sono percepiti nell'orecchio interno. Il punto di riflesso si trova dorsalmente su ambedue i piedi tra i metatarsi del 4 e 5 dito.

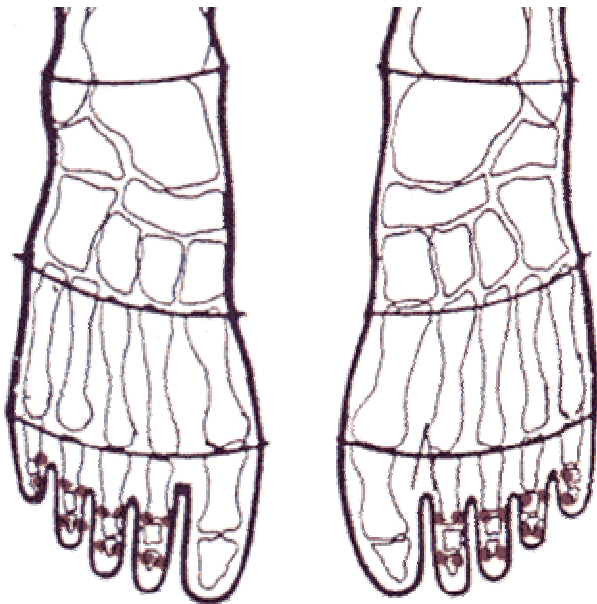
GUSTO - ODORATO : sono due sensi appaiati. Vengono usati per rilevare le sostanze chimiche presenti nell'aria e nel cibo, e per distinguere le sostanze che si possono mangiare da quelle che possono essere dannose.



LINGUA : è costituita di muscoli lisci che prendono il cibo e lo inghiottono, aiuta nella produzione dei suoni ed ha la superficie coperta di piccoli organi (papille gustative) usati per identificare i diversi alimenti. Il gusto è un senso che rileva le sostanze chimiche negli alimenti tramite i chemiorecettori. Essi contengono microscopici filamenti che innescano impulsi nervosi se entrano in contatto con sostanze chimiche. Infine i calici gustativi sono piccoli fasci di cellule che contengono gruppi di chemiorecettori che rilevano le sostanze chimiche in soluzione. Il punto di riflesso della bocca - lingua si trova in ambo i piedi sulla articolazione fra la 1 e 2 falange del 1° dito.

OLFATTO : è il senso che rileva le sostanze portate dall'aria e per mezzo del quale si percepiscono gli odori. I segnali dell'olfatto sono elaborati dal sistema limbico del cervello, che tratta anche le emozioni e la memoria. Normalmente l'aria entra nel corpo attraverso le narici e passa nella cavità nasale. Qui scorre oltre un rivestimento, la membrana olfattoria, che contiene chemiorecettori detti cellule olfattorie. Ciglia su queste cellule raccolgono le sostanze portate dall'aria e innescano impulsi inviati attraverso i nervi olfattori ai bulbi olfattori, rigonfiamenti che si estendono a coppie dalla parte frontale del cervello. Il punto di riflesso del naso si trova sulla parte dorsale della 2° falange del 1° dito destro e sinistro sotto la base dell'unghia.

NERVO TRIGEMINO



È il 5° paio dei nervi cranici. Le fibre sensitive del trigemino originano dal ganglio semilunare di Gasser, localizzato nella scatola cranica, a livello dell'apice della rocca petrosa dell'osso temporale. Da questo ganglio partono tre rami periferici, denominati nervo oftalmico, nervo mascellare e nervo mandibolare. Questi raccolgono la sensibilità generale della cute della faccia, del cuoio capelluto, del globo oculare, della congiuntiva, della dura madre, delle mucose della cavità nasale e della bocca, dei denti, di parte del padiglione dell'orecchio e della mucosa che riveste i due terzi anteriori della lingua. I punti di riflesso del nervo trigemino si trovano su ambedue i piedi sul 2° - 3° - 4° - 5° dito sullo spigolo delle articolazioni interfalangee sia plantarmente che dorsalmente, mentre sul primo dito, sempre plantarmente, ci sono sette punti che percorrono l'articolazione interfalangea.

TUTTE LE ZONE DELLA TESTA



La prima vertebra cervicale, l'atlante e la seconda l'epistrofeo, hanno una forma speciale che consente la rotazione e il movimento perpendicolare della testa. Vicino ad esse è situato il centro del respiro. Queste due vertebre trovano riscontro su ambo due i piedi sotto l'articolazione tra la 1° e 2° falange del primo dito.

CERVELLO; è un centro di raccolta e di smistamento di tutti gli impianti sensitivi e motori. È anche la sede di elaborazione delle funzioni psichiche. Esso è organizzato in "dipartimenti", ciascuno dei quali controlla una parte diversa del corpo. Il punto di riflesso si trova plantarmente su ambedue i piedi sui polpastrelli del 1° dito in zona corrispondente alla seconda falange.

CERVELLETTO: è la parte dell'encefalo che coordina i movimenti inconsci. Esso riceve aggiornamenti continui sulla posizione e sui movimenti dell'organismo. Inviando istruzioni ai muscoli, regola la postura del corpo e fa sì che si muova in modo coordinato. Il punto di riflesso si trova su ambedue i piedi sotto il punto del cervello fino alla base interfalangea tra la 1° e 2° falange del 1° dito.

CALOTTA CRANICA: è la parte del cranio che circonda e protegge il cervello. Alla sua base si trova un foro ovale, detto grande forame occipitale. La parte superiore del midollo spinale passa attraverso questo foro e va a collegarsi al cervello. Il punto di riflesso sui piedi si trova bilateralmente sulla parte superiore del 1° dito coprendo tutta la larghezza

dell'unghia. Mentre il punto del grande forame occipitale , ovvero la base cranica si trova plantarmente su ambedue i piedi nella parte distale della prima falange.

MASTOIDE: l'apofisi mastoidea è il rilievo dell'osso temporale che si sente dietro l'orecchio. In essa si inseriscono i muscoli: lo sternocleidomastoideo e lo splenio. I punti di riflesso si trovano lateralmente al 1° dito subito sotto l'articolazione tra la 1° e 2° falange.

DENTI: sono strumenti di sopravvivenza. Sono una struttura dura all'interno della bocca che taglia o sminuzza il cibo. I denti permanenti sono 32. In ciascuna mascella ci sono 4 incisivi con bordo tagliente, 2 canini che afferrano e strappano, 4 premolari che frantumano e masticano e 6 molari che rompono e masticano con molta forza. I punti di riflesso relativi ai denti sono distribuiti equamente sulle dieci dita dei piedi: incisivi sul 1° dito, incisivi e canini sul 2° dito, premolari sul 3° dito, molari sul 4° dito e i denti del giudizio sul 5° dito. Questi punti sono orientati verso la zona dorsale per quanto riguarda i denti superiori mentre, per quelli inferiori, verso la zona plantare sugli spigoli della 1° falange.

SENI PARANASALI: si trovano in molte ossa che circondano la cavità nasale e contribuiscono ad alleggerire il cranio. Sono rivestite di membrane mucose. La zona di riflesso occupa la parte dorsale del 2° e 3° dito e 4° e 5° dito collegati fra di loro.

OCCHI - ORECCHIE: per la parte anatomica e riflessologica, vedesi i punti già trattati in precedenza.

APPARATO DIGERENTE



Tutti dobbiamo mangiare per vivere, ma questo è solo il primo passo della nutrizione. Le sostanze nutrienti devono essere estratte dal cibo per poter essere utilizzate e questo è il compito dell'apparato digerente. La digestione è un processo che trasforma il cibo in modo che il corpo possa usarlo. Gran parte del cibo è formato da sostanze composte da molecole complesse prima che il corpo possa assimilarle, le trasforma in unità più piccole, grazie a proteine dette enzimi. Gli enzimi accelerano particolari reazioni chimiche che trasformano il cibo. La parte principale dell'apparato digerente è un tubo, detto tratto gastro-intestinale, che è lungo circa nove metri e che corre dalla bocca all'ano. La struttura del tubo cambia in modo da adattarsi a scopi diversi. Per esempio, l'esofago ha delle pareti muscolari che servono ad inghiottire il cibo, mentre l'intestino tenue è rivestito da villi che assimilano il cibo digerito. L'apparato digerente contiene anche altri organi che assistono alla trasformazione del cibo come la lingua, i denti, le ghiandole salivari, il fegato, la cistifellea ed il pancreas.

DENTI: per la parte anatomica e riflessologica vedesi i punti già trattati in precedenza.

GHIANDOLE SALIVARI: producono saliva. Essa è un fluido digestivo che aiuta il cibo a scivolare nella gola. Contiene l'enzima ptialina che digerisce l'amido. I punti di riflesso si trovano sul bordo mediale, a metà della prima falange del 1° dito sia destro che sinistro.

ESOFAGO: è un condotto muscolare che passa dalla faringe attraverso il torace e si unisce alla parte di stomaco sopra al diaframma. Il cibo ed i fluidi sono spinti attraverso l'esofago da movimenti peristaltici, che sono contrazioni simili al moto ondoso delle pareti intestinali. La zona di riflesso dell'esofago si trova plantarmente su ambedue i piedi sulla linea che va dallo spazio interdigitale del 1° e 2° dito fino all'articolazione metatarso-falangea.

CARDIAS: è l'orificio superiore dello stomaco attraverso il quale l'esofago si combina con la cavità gastrica. Il punto di riflesso si trova sul piede sinistro, nello spazio tra il 1° e 2° metatarso sotto le teste distali.

STOMACO: è una grossa sacca muscolare che si trova al di sotto del diaframma, sul lato sinistro del corpo. Il cibo ingerito passa nell'esofago fino a raggiungere lo stomaco, dove viene mescolato ai succhi gastrici e agli enzimi per avviare il processo digestivo. La zona riflessa dello stomaco si trova su ambedue i piedi, plantarmente sotto le prime teste metatarsali distali.

PILORO: è la parte terminale dello stomaco che si continua con il duodeno. In corrispondenza del piloro lo strato muscolare della parete gastrica si ispessisce fino a formare uno sfintere (muscolo a forma circolare) detto valvola pilorica che regola il passaggio degli alimenti dallo stomaco al duodeno. L'apertura della valvola pilorica sembra regolata da numerosi fattori, fra cui la reazione e l'osmolarità del contenuto gastrico, l'attività motoria dello stomaco e lo stato di ripienezza del duodeno. Il punto di riflesso del piloro si trova sul piede destro, nello spazio tra il 1° e 2° metatarso sopra le teste prossimali.

INTESTINI: essi coprono l'80% della lunghezza totale dell'apparato digerente. Sono situati nella parte inferiore dell'addome, ripiegati su se stessi per adattarsi ad uno spazio limitato. L'intestino è un tubo che digerisce il cibo e assorbe sostanze nutrienti e acqua. La prima parte dell'intestino è quella del tenue che porta a termine la digestione e l'assorbimento. La seconda parte è quella del crasso: non gioca alcun ruolo nella digestione ed il suo compito è quello di assorbire l'acqua ed i sali. Punti riflessi degli intestini: I. tenue = si trova su ambedue i piedi e ricopre lo scafoide, il cuboide e parte del calcagno. Duodeno = si trova sul piede destro, su una linea curva che va dallo spazio fra le teste prossimali del 1° e 2° metatarso al 1° cuneiforme continuando sul piede sinistro attraversando il 1° e 2° cuneiforme. Valvola ileo cecale = il punto di riflesso si trova nell'incavo fra il cuboide e la punta laterale superiore del calcagno del piede destro. I. crasso = è composto da quattro parti: cieco - colon - sigma - retto. Si trova su ambedue i piedi e ricopre lo spigolo laterale del calcagno sinistro, il cuboide, il 5° metatarso sia destro che sinistro, 3° cuneiformi, la parte alta del calcagno del piede sinistro, calcagno e malleolo mediale. Colon ascendente = parte dal piede destro, dallo spigolo laterale del calcagno e sale lungo il cuboide fino alla base del 5° metatarso. Colon trasverso = parte dalla base del 5° metatarso del piede destro attraversando medialmente i tre cuneiformi e continuando sugli stessi del piede sinistro fino alla base del 5° metatarso del piede sinistro. Colon discendente = parte dalla base del 5° metatarso del piede sinistro e lungo il cuboide sino alla parte alta del calcagno, dove forma un'ansa verso l'interno e inizia il sigma che prosegue trasversalmente al calcagno con il retto fino alla parte mediale del piede nella zona riflessa del coccige. Sigma = si trova plantarmente sul piede sinistro appena sotto il punto di riflesso dell'intestino tenue. Retto = si trova plantarmente e medialmente sul piede sinistro dalla fine del punto di riflesso del sigma fino all'infossamento superiore del calcagno.

FEGATO E' un organo che immagazzina le sostanze nutrienti e produce bile. E' diviso in due lobi principali, e occupa gran parte della cavità superiore destra dell'addome. E' la sede di centinaia di reazioni chimiche e immagazzina sostanze chimiche vitali come le vitamine e il glucosio fino a quando non vengono richieste. La sua sola funzione nella digestione è quella di secernere la bile. Il suo compito è quello di raccogliere il sangue dal canale alimentare tramite la circolazione epatica, e regolarne il contenuto chimico prima di lasciarlo fluire nel corpo.

FUNZIONI PRINCIPALI DEL FEGATO

<u>Funzione</u>	<u>Processo implicato</u>
Regolazione dello zucchero nel sangue	Assorbe glucosio in eccesso e lo conserva come glicogeno; lo libera se necessario
Metabolismo dei grassi	Converte i grassi in modo da conservarli o distruggerli per liberare energia.
Produce gran parte del colesterolo.	
Riserva di vitamine	Conserva vitamine, come A,D e B12
Riserva di minerali	Conserva ferro e rame, minerali utili alla produzione di emoglobina.
Metabolismo delle proteine	Raccoglie gli amminoacidi e li usa per fare le proteine; sottopone quelli in eccesso a deaminazione.
Produzione della bile	Forma la bile e i sali in essa disciolti.
Disintossicazione	Elimina le sostanze chimiche velenose dal sangue e le decompone.
Decomposizione degli ormoni	Elimina gli ormoni dal sangue e li decompone.

La zona di riflesso del fegato si trova plantarmente sul piede destro ed occupa la 5°- 4° - 3° articolazione metatarso-falangea, spaziando fino alla base delle teste prossimali degli stessi metatarsi.

CISTIFELLEA O COLECISTI

E' una sacca ripiegata sotto al fegato che immagazzina la bile. E' connessa con il fegato ed il duodeno da condotti detti "dotti biliari". Essa raccoglie la bile dal fegato e la concentra eliminando la maggior parte dell'acqua. Quando il cibo semi digerito entra nel duodeno, le pareti muscolari della cistifellea pompano la bile nell'intestino tenue. Il punto di riflesso della colecisti si trova estendendo il 4° dito del piede destro, sotto la quarta articolazione metatarso falangea.

COLEDOCO

E' un canale di unione tra il dotto cistico e il dotto epatico. Dopo aver incrociato la parte superiore del duodeno, attraversa la testa del pancreas e va a sfociare sull'apice della papilla maggiore del duodeno. Essa è localizzata a circa 10 cm. Sotto l'apertura pilorica dello stomaco. Il punto di riflesso del coledoco si trova lungo la linea che unisce la base dell'articolazione del 4°metatrso e lo spazio tra le teste prossimali del 1° e 2° metatarso.

PANCREAS

E' un organo che produce fluidi digestivi e regola il livello dello zucchero nel sangue. E' situato sotto lo stomaco. Le cellule pancreatiche, che secernono gli enzimi usati nella digestione, formano le ghiandole esocrine dette "acini". Un acino è formato da una massa rotonda di cellule che liberano succo pancreatico nel duodeno attraverso il dotto pancreatico. Le cellule pancreatiche che producono gli ormoni sono ghiandole endocrine dette "Isole di Langerhans".Esse producono l'ormone insulina e glucagone che controllano il livello di glucosio nel sangue. Queste isole liberano gli ormoni direttamente nel sangue._La zona riflessa del pancreas si trova su ambedue i piedi: Testa (piede destro sopra l'epifesi prossimale del 1° metatarso), Corpo e Coda (piede sinistro sopra l'epifesi prossimale del 1°- 2°- 3° 4° metatarso).

PLESSO LOMBARE E SACRALE, NERVI FEMORALE, OTTURATORIO, SCIATICO E TRIGEMINO

Le radici dei nervi spinali si uniscono a formare il tronco nervoso principale e sulla parte posteriore di ogni nervo c'è il ganglio spinale. Quindi le fibre nervose sensitive raggiungono il midollo spinale attraverso la radice posteriore e tutte le fibre nervose motrici lasciano il midollo spinale dalla radice anteriore. Pertanto i tronchi nervosi periferici sono dei nervi misti con fibre motrici e sensitive e si riuniscono in determinate parti del corpo chiamandosi plessi. Ho stimolato il plesso lombare che origina dai primi quattro nervi lombari ed è situato nello spessore del muscolo psoas al davanti dei processi trasversi delle vertebre lombari. In particolare ho stimolato il nervo femorale che innerva i muscoli della loggia anteriore della coscia in particolare il quadricipite, le articolazioni dell'anca e del ginocchio, la cute della faccia anteriore della coscia e del lato mediale della gamba, della caviglia e del piede. Il nervo otturatorio che innerva i muscoli adduttori della coscia, le articolazioni dell'anca e del ginocchio ed un'area di cute sulla fascia mediale della coscia. Il plesso sacrale che origina dal quarto e quinto nervo lombare e dai primi quattro nervi sacrali. Di questo plesso ho stimolato solo il nervo sciatico. Esso scende dalla pelvi attraverso il grande foro ischiatico dell'osso dell'anca per portarsi sui glutei. Da qui discende nella regione posteriore della coscia, innervando tutti i muscoli, giunge fino al suo terzo inferiore e qui si divide in nervo sciatico tibiale e peroneo. Il punto di riflesso del plesso lombare si trova su ambedue i piedi tra il 1° - 2° cuneiforme. Il punto di riflesso del nervo femorale si trova su ambedue i piedi sulla parte anteriore e superiore del malleolo tibiale. Il punto di riflesso del nervo otturatorio si trova su entrambi i piedi sulla parte posteriore del malleolo tibiale. Il punto di riflesso del plesso sacrale si trova sulla faccia anteriore dello scafoide. Il punto del nervo sciatico inferiore si trova nella parte postero superiore del calcagno dei due piedi, mentre il nervo sciatico superiore si trova sulla cresta tibiale posteriormente a quattro dita sopra il malleolo. Poi ho pensato bene di stimolare di nuovo il nervo trigemino che è il più grande nervo cranico. I punti di riflesso del trigemino si trovano su entrambi i piedi sul 2-3-4-5 dito, sullo spigolo delle articolazioni interfalangee sia plantarmente che dorsalmente, mentre sul 1° dito, sempre plantarmente si trovano sette punti che percorrono l'articolazione interfalangea.

RICERCA DEI PUNTI DOLENTI

La sensibilità fisica proviene dalle terminazioni nervose ripartite in seno ai segmenti, ai muscoli, ai vasi, alle viscere. Sono queste terminazioni o "recettori" che trasformano una stimolazione meccanica (quale può essere una ricerca dei punti di riflesso sui piedi), termica, chimica, elettrica, in un messaggio che sarà trasmesso al cervello e che provocherà certe sensazioni, tra cui il dolore. La gravità e l'intensità di un dolore sono difficili da valutare perché dipendono non solo dalla malattia, ma soprattutto dal paziente. Ognuno lo riceve, lo concepisce e lo spiega in una maniera differente.

Ho cercato di seguire l'indagine secondo lo schema del grande maestro Elipio Zamboni:

- IPOFISI
- CERVELLO, CERVELLETTO E BASE CRANICA
- PROCESSO MASTOIDEO, TEMPIA E MANDIBOLA
- VOLTA CRANICA O MENINGI
- ATLANTE ED EPISTROFEO
- COLONNA VERTEBRALE

- PUBE
- ARTO SUPERIORE
- ARTO INFERIORE
- DENTI
- OCCHIO E ORECCHIO
- PLESSO SOLARE
- TIROIDE, TIMO
- POLMONI, ALBERO BRONCHIALE
- CUORE
- FEGATO, CISTIFELLEA, COLEDOCO
- STOMACO
- DUODENO
- INTENSTINO TENUE E CRASSO
- VALVOLA ILEOCECALE
- VESCICA, URETERE, RENE
- CAPSULE SURRENALI
- MILZA, PANCREAS
- APPARATO GENITALE
- CIRCOLAZIONE LINFATICA INFERIORE
- CIRCOLAZIONE LINFATICA VERTEBRALE
- CIRCOLAZIONE LINFATICA INGUINALE
- CIRCOLAZIONE LINFATICA SUPERIORE
- TONSILLE
- SENO
- CIRCOLAZIONE SANGUIGNA E CORONARIE
- VESTIBOLO
- NASO, LINGUA, ADENOIDI

Segni convenzionali per il grado di sopportazione dolore durante la ricerca dei punti dolenti:

- ++++ dolore intensissimo
- +++ dolore forte
- +++ dolore medio
- ++ dolore lieve
- + dolore quasi nullo

	MONOLAT.	DESTRA	SINISTRA
IPOFISI		+++++	+++++
CERVELLO		++++	+++++
MENINGI		++++	++++
VOLTA CRANICA		+	++
ATLANTE EPISTROFEO		++++	++++
COLONNA CERVICALE		+++++	+++
COLONNA DORSALE		++++	+++
COLONNA LOMBARE		+++++	+++
PUBE		+	++
ARTI SUPERIORI		+++++	+++++
GINOCCHIO		++++	+++
FEMORE		+++	++
OCCHI		+++	+++
ORECCHIE		+++	+++
PLESSO SOLARE		+++++	+++++
TIROIDE		+++	+++
POLMONI		+++++	+++
BRONCHI		+++	+++
CUORE	+++		
FEGATO	+++++		
CISTIFELLEA	+++++		
STOMACO		+++++	+++++
DUODENO		+++	+++
INTESTINO TENUE		++++	++++
INTESTINO CRASSO		++++	++++
APPENDICE	+++++		
APPARATO URINARIO		+++++	+++++
MILZA	+++++		

PANCREAS		+++	+++
APPARATO GENITALE		+++++	+++++
TONSILLE		+++++	+++++
CIRC.LINF. INFERIORE		+++++	+++++
CIRC.LINF. INGUINALE		+++++	+++++
CIRC.LINF. VERTEBRALE		+++++	+++++
CIRC.LINF. SUPERIORE		+++++	+++++
SENO		+++	+++

SECONDO PERCORSO REFLESSOLOGICO

APPARATO URINARIO

CIRCOLAZIONE LINFATICA:

- INFERIORE I punti di riflesso iniziano nella zona calcaneare e risalgono lungo la gamba fino a cm. 8 circa, sopra il malleolo sia medialmente che lateralmente.
- INGUINALE I punti di riflesso si trovano sul dorso del piede lungo l'articolazione tibio tarsica.
- VERTEBRALE I punti di riflesso si trovano a ridosso della colonna vertebrale, lungo il decorso medio plantare dei piedi.
- MILZA Il punto riflesso della milza si trova in zona plantare del piede destro, tra il 4°- 5° metatarso, sopra la linea diaframmatica.
- APPENDICE Il punto riflesso dell'appendice si trova nell'incavo fra il cuboide e la punta laterale superiore del calcagno del piede destro.
- SUPERIORE I punti di riflesso si trovano nella zona inter digitale tra il 1°e 2° dito, tra 2°e 3° dito, tra 3°e 4° dito, tra 4°e 5° dito di entrambi i piedi.

APPARATO OSTEO ARTICOLARE

CIRCOLAZIONE SANGUIGNA - CUORE

Il punto riflesso del cuore si trova sul piede sinistro in zona plantare dal 2°al 4° metatarso appena al di sopra della linea diaframmatica fino alla base delle dita. Il punto riflesso della circolazione sanguigna si rinviene sul dorso del piede sinistro tra il 2°- 4° metatarso, al di sotto del cingolo scapolare..

APPARATO DIGERENTE

PLESSO SOLARE

GHIANDOLE SURRENALI:

sono due piccoli organi a secrezione interna, cioè produttori di ormoni, che sono situate una sopra ciascun rene. Queste ghiandole sono divise in due parti, e ciascuna produce ormoni diversi. La parte esterna, o corteccia, produce gli ormoni corticosteroidi, che modificano la concentrazione degli ioni nel sangue e favorisce il controllo del metabolismo. La parte interna, la sostanza midollare, produce l'ormone adrenalina che serve per preparare il corpo agli sforzi.

Il punto di riflesso delle ghiandole surrenali si trova plantarmente e medialmente al 3° distale del 3° metatarso del piede destro e sinistro.

RENI

MILZA

è un organo che è posto nella parte posteriore nella regione ipocondriaca sinistra, fra la parete posteriore dello stomaco, il rene sinistro ed il diaframma. Fa parte del sistema linfatico e produce linfociti e fagociti per combattere le infezioni. Inoltre, essa partecipa attivamente alla formazione dei globuli rossi prima della nascita.

Dopo la nascita, di solito cessa di produrre nuovi globuli rossi e si limita a filtrare il saper estrarne i globuli vecchi, che hanno perso la loro efficacia. L'emoglobina che si libera viene trasformata in bilirubina, normalmente eliminata dall'organismo, invece il ferro viene incamerato per formare nuova emoglobina.

Il punto di riflesso della milza si trova sulla faccia plantare del piede destro, tra il 4°- 5° metatarso, sopra la linea diaframmatica.

APPARATO URINARIO

PLESSO SOLARE

TESTA

CUORE e CIRCOLAZIONE SANGUIGNA

SISTEMA ENDOCRINO

è un sistema di coordinamento che libera nel sangue messaggeri chimici. E' formato da nove ghiandole che producono gli ormoni che liberano direttamente nel sangue.

IPOFISI

è il quartiere generale del sistema endocrino. Libera ormoni che controlla direttamente le funzioni dell'organismo, e altri che attivano altre ghiandole perché producano loro ormoni.

Il punto di riflesso si trova sul cuscinetto del 1° dito dei piedi, nel centro del dermoglifto.

TIROIDE

è la ghiandola che controlla il metabolismo e livelli del calcio.

Il punto di riflesso si trova plantarmente, in ambedue i piedi, dalla articolazione metatarso falangea fino alla metà della 2° falange del 1° dito.

SURRENALI

sono le ghiandole che aumentano il tasso metabolico e preparano il corpo agli sforzi. Il punto di riflesso si trova plantarmente e medialmente al 3° distale del 3° metatarso del piede destro e sinistro.

TIMO

è una ghiandola coinvolta in due diversi sistemi del nostro organismo.

All'interno del sistema linfatico contribuisce alla produzione delle cellule T, che combattono le infezioni. All'interno del sistema endocrino produce ormoni che favoriscono la maturazione delle cellule T. Il punto di riflesso del timo si trova medialmente sulla 1° falange del 1° dito.

PANCREAS

è un organo che produce fluidi digestivi e regola il livello dello zucchero nel sangue. Si divide in testa - corpo - coda .

Punto riflesso della testa = plantarmente sul piede destro sopra l'epifesi prossimale del 1° metatarso.

Punto riflesso del corpo - coda = plantarmente sul piede sinistro sopra l'epifesi prossimale del 1° - 2° - 3° metatarso.

GONADI

sono le ghiandole genitali destinate a elaborare e rilasciare le cellule riproduttrici. Questi punti di riflesso si trovano sulla parte laterale dei piedi, a metà strada tra apice calcaneare e malleolo.

FEGATO

INTESTINO TENUE e CRASSO

COLONNA VERTEBRALE

STERNO

è un osso posizionato nella parte anteriore del torace.

Il punto di riflesso si trova dorsalmente e lateralmente al 1° metatarso di entrambi i piedi. Questo punto va stimolato perché, sotto di esso è posizionato il timo, che è sempre utile e pronto per la produzione di anticorpi.