AURICULOTERAPIA

5 Protocolos Essenciais na Auriculoterapia

Eduardo Oliveira

INTRODUÇÃO

TERAPIA ALTERNATIVA

Terapêutica possui o significado de tratamento para determinada doença, seja ela feita através da medicina tradicional ou pela terapia alternativa ou complementar.

O que mais se espera de uma terapia é que surte efeito positivo, como consequência do tratamento.

Os efeitos terapêuticos se diferenciam dos efeitos colaterais, pela natureza da situação, de como é utilizado o tratamento e os objetivos que se espera dele.

A terapia alternativa é uma forma de tratamento, que não usa os meios da medicina convencional, como por exemplo, cirurgias, remédios ou procedimentos invasivos, etc.

É usada para o tratamento da pessoa de forma integral, observando seus aspectos emocionais e físicos, além de respeitar as crenças e concepções de vida.

Através da terapia será feito uma avaliação pessoal, a qual mostrará onde há os desequilíbrios na saúde e também em sua qualidade de vida.

A auriculoterapia é um tipo de tratamento terapêutico que consiste em estimular os pontos cutâneos da orelha, dando uma estabilidade interna do organismo.

Hoje, o conhecimento do ser humano, tem sido o ponto de estudo para que seja revista a posição da medicina como a única regeneradora e mantedora da saúde humana, segundo pesquisas muitas pessoas estão procurando terapias alternativas para encontrar a cura da saúde.

A formação de um terapêutico depende de cursos técnicos na área, no Brasil o curso recebe o nome de Curso de Extensão, Latu Sensu e Curso Livre.

Estes cursos visam não invadir a parte da medicina convencional, apenas tratando da pessoa e não da doença.

AURICULOTERAPIA

Auriculoterapia é uma medicina alternativa, um tratamento terapêutico feito na região da orelha, que estimula os pontos cutâneos, que promove a estabilidade interna do organismo.

Muito pouco aplicada, mas desenvolvida desde as civilizações orientais antigas.

Além das palmas das mãos, crânio, as plantas dos pés, a orelha é também microsistemas do nosso corpo.

Na escola chinesa possui mais de 200 pontos no pavilhão auricular para tratamento, já na escola francesa são cerca de 30.

Quando se efetua a sensibilização nestes pontos, através da auriculoterapia, o cérebro impulsiona a área do corpo.

A técnica da auriculoterapia é muito conhecida e desenvolvida na França, onde ganhou grande impulso e vários novos pontos.

Filho define a auriculoterapia como "técnica de análise e tratamento reflexológico por meio de estímulos no pavilhão auricular".

É possível aliviar dores de cabeça, por exemplo, se massagearmos os lóbulos da orelha, que pertence à cabeça, e com a ponta dos dedos, com certeza a dor passará.

Hoje a Auriculoterapia é muito usada no tratamento de obesidade, dores, ansiedade, tabagismo, depressão, síndrome do pânico, etc.

Muitas pessoas buscam essa alternativa para não usar medicamentos químicos e também por não ser um tratamento dolorido.

Esta terapia possui métodos independentes para diagnosticar as enfermidades, possui sua própria teoria.

Os pontos auriculares agem como se fossem um tipo de memória no histórico patológico, e a partir daí fornece informações para o desenvolvimento cronológico de enfermidades.

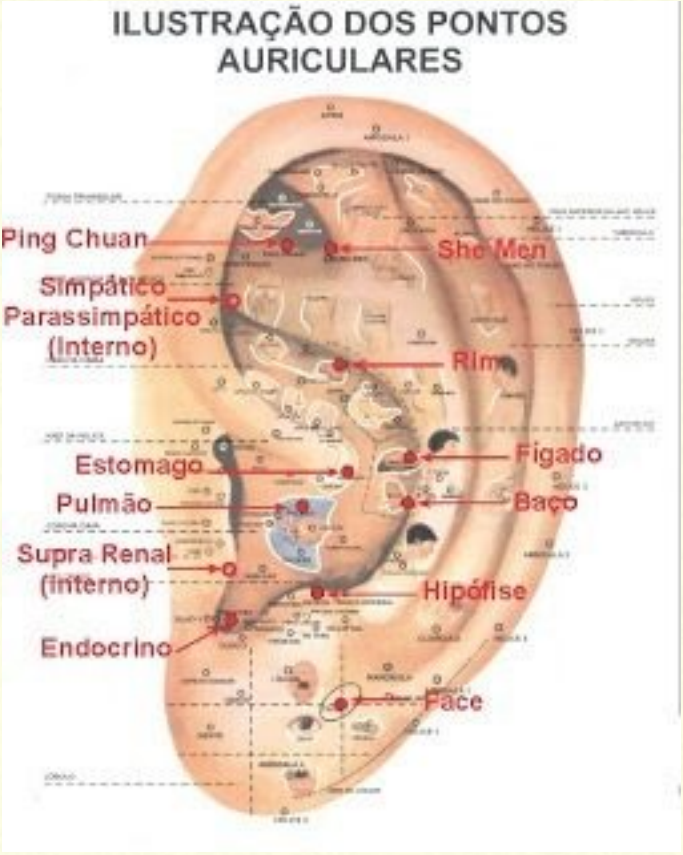
O pavilhão auricular é uma parte importantíssima do corpo humano, pois possui um microsistema, que funciona como receptor de sinais, podendo mostrar as mudanças fisiológicas do corpo.

Estes sinais refletem na orelha, localidades diferentes para cada enfermidade.

As reações que surgem no pavilhão auricular surgem antes mesmo que a enfermidade se manifeste, e desaparece assim, que a enfermidade é curada.

A Auriculoterapia vem tendo grande destaque nestes últimos anos, sendo indicado ao paciente que necessita levar para casa o tratamento.

O próprio paciente pode pressionar as sementes ou esferas nos pontos auriculares.



5 PROTOCOLOS ESSENCIAIS NA AURICULOTERAPIA

1. Cefaleia:

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) 99% da população sofrerá de dores de cabeça ao menos uma vez durante a vida.

No Brasil pesquisas recentes apontam que 6,9% da população tem cefaleia crônica diária, o que representa cerca de 14 milhões de pessoas.

As cefaleias podem ser primárias quando não relacionadas com nenhuma outra doença (como no caso da enxaqueca e da cefaleia tipo-tensão), ou secundárias, quando relacionadas com doenças como sinusites, meningites, hemorragias e tumores cerebrais.

As Cefaléias primárias ocorrem com maior frequência e são de dois tipos:

Tensional (episódica ou crônica) que afeta mais os homens;

Migrânea (ou enxaqueca) que afeta 20% das brasileiras.

Nas cefaleias as dores podem ser em pontadas ou peso.

Podem sentir intolerância a luz e/ou ruídos.

A dor não piora ao movimento e a intensidade é leve.

Pode ocorrer tensão ou espasmo (50% dos casos) em músculo trapézios, músculos escalenos esternocleidomastoídeos.

Dicas para orientar seus pacientes:

O uso indiscriminado de analgésicos comuns causa tolerância e dependência.

Antes de mais nada lembre-se de buscar um diagnóstico e saber o que está provocando a dor.

Longos períodos olhando para telas de eletrônicos em geral como computadores, tablets, celulares ou TV costuma causar dores de cabeça.

Beber água é importante: a desidratação pode causar dores de cabeça, em razão da redução do fluxo de sangue e de oxigênio para o cérebro.

Atenção com as refeições: alimentos gordurosos e bebidas alcoólicas podem desencadear crises de cefaleias.

Evite aborrecimentos desnecessários, reflita antes se vale a pena discutir ou se entristecer. Tudo passa!!

Fique alerta para o que desencadeia sua crise de cefaleia: o autoconhecimento é fundamental para a prevenção.

2. Insonia:

Deitar e conseguir dormir de 6 a 8 horas consecutivas é um problema para mais de 40% da população, segundo dados da OMS.

Sonolência excessiva durante o dia, falta de energia, déficit de memória, sono não reparador, perda da vontade sexual são apenas alguns dos sintomas destes distúrbios.

Estatísticas demonstram que quase 40% dos indivíduos, em alguma fase da vida, sofrerão de insônia, ou seja, experimentarão dificuldades para pegar no sono ou para voltar a dormir, se acordarem no meio da madrugada.

As consequências das noites mal dormidas são conhecidas: alterações de humor, irritabilidade, falhas de memória e aprendizagem e aumento de quadro de dor, entre outras.

Sensação de cansaço constante, falta de disposição e sem criatividade são problemas relacionados a insônia e dificuldades de produção de melatonina - hormônio responsável pela regulação do sono.

As cefaleias primárias e os distúrbios do sono costumam ser comorbidades, pois são sintomas ou doenças que podem ocorrer na mesma pessoa.

Dicas para orientar seus clientes:

Segundo os especialistas são necessárias no mínimo 5h30min de sono por noite.

Massagem, acupuntura, auriculoterapia, banhos mornos, respiração e meditação são práticas que nos auxiliam a relaxar e "desligar" os pensamentos.

É fundamental manter a regularidade nos horários de sono, estabelecer uma rotina diária, otimizar o ambiente onde vai dormir, com escuridão total e pouco ruído.

Não utilizar despertador com barulho ou luminosidade.

Exercícios físicos vigorosos são estimulantes contraindicados à noite.

Refeições pesadas ou em grandes quantidades próximas à hora de deitar podem provocar refluxos e sensação de inchaço, prejudicando o sono. Evite-as.

Café, refrigerantes, chá preto e o chá mate e principalmente as colas, que contêm cafeína.

Desligar TODOS os eletrônicos da casa uma hora ante de dormir.

3. Memória e Concentração:

Memória e concentração estão relacionadas com o emocional e a fisiologia e, portanto, é fundamental ter clareza quanto aos hábitos que incorporamos.

Vários fatores podem interferir e a alimentação e ansiedade são as principais causas.

Devemos estar presentes para as ações que vamos executar e não ficar distraídos pensando em tudo que tem para fazer.

Um exemplo bem prático dessa situação é quando for tomar banho ou escovar os dentes, ou mesmo quando estiver guardando as chaves do carro ficar presente para o que está fazendo, assim evitará esquecer onde as guardou, ou se usou shampoo.

A ansiedade bloqueia a capacidade de concentração.

A preocupação excessiva com o futuro dificulta a clareza e o foco, além de afetar o humor.

Dicas práticas para orientar seus clientes:

Meditação: estudos demonstram que a sua prática diária produz resultados práticos efetivos.

Pesquisas científicas revelam que lembrar de momentos felizes, sentir realmente a sensação deste momento, lembrar todos os detalhes e reviver a emoção ativa positivamente o cérebro, potencializando seus resultados frente a uma prova ou entrevista.

Manter regularidade de sono é fundamental para estimular criatividade e aumentar o foco, em razão da produção de hormônios como serotonina e melatonina.

Antes de dormir, relacione 3 tarefas para fazer no dia seguinte, assim aumentará sua produtividade.

Alimente-se de forma adequada, beba bastante água e faça exercícios físicos, pois hábitos saudáveis estimulam a concentração e ativam a circulação.

Consumir nozes, amêndoas, óleo de côco, cúrcuma e ameixa seca, reduzir açúcar, carne processada e farináceos trará grandes benefícios: mais disposição, concentração e poder de foco.

4. Tabajismo

A OMS estima em 40% da população mundial adulta sejam fumantes, ou seja, 2,8 bilhões, sendo aproximadamente 47% de toda a população masculina e 12% da população feminina.

A nicotina age se ligando aos receptores nicotínicos cerebrais localizados na região chamada de sistema de recompensa cerebral (SRC) que são ativados liberando dopamina e causando sensações de prazer, por isso vicia.

No Brasil, o câncer de pulmão é o tipo de tumor mais letal e também uma das principais causas de morte no país.

O consumo d e t a b a c o é o m a i s importante fator de risco para o desenvolvimento de câncer de pulmão.

• O tabagismo causa 200 mil mortes por ano no Brasil (23 pessoas por hora);

• 45% das mortes por infarto agudo do miocárdio na faixa etária abaixo de 65 anos;

• 85% das mortes causadas por bronquite crônica e enfisema pulmonar (doença pulmonar obstrutiva crônica).

Dicas Práticas para orientar seu paciente:

Exercício físico é uma ótima opção para oxigenar melhor o organismo e liberar neurotransmissores que geram sensação de bem-estar e prazer.

Aumentar a ingesta de vitamina C .

Beber muita água.

Força de vontade é fundamental, portanto, afastar-se de pessoas que fumam ou de ambientes impregnados de nicotina ajudarão a não pensar no cigarro.

Fazer Auriculoterapia te deixará mais calmo e poderá suprir seu vício, também atuará na desintoxicação.

As vantagens em parar de fumar:

- Em 20 minutos: os batimentos cardíacos e a pressão arterial se normalizam.

- Em 12 horas: o nível de monóxido de carbono no corpo desce para parâmetros saudáveis.

- De 2 a 12 semanas: a circulação sanguínea e a função pulmonar melhoram bastante.

- De 1 a 9 meses: tosse e respiração entrecortada típicas dos fumantes se tornam raras.

5. Estresse:

Você já ouviu dizer que o estresse prejudica a saúde. A manutenção de níveis altos no organismo de cortisol, hormônio do stress facilita a deterioração da saúde.

Tudo isso ocorrendo gera aceleração do envelhecimento e o desgaste precoce de órgãos vitais.

O alto nível de estresse pode alterar o humor, causar irritabilidade, nervosismo ou desequilíbrio emocional gerando problemas físicos.

Pode ser caracterizado por sensações de medo, desconforto, preocupação, irritação, frustração e indignação.

O estresse somente se torna um problema quando está em excesso e assim pode causar transtornos físicos e emocionais.

Estresse em excesso é capaz de atrapalhar e muito o sono, pois a pessoa não consegue parar de pensar em sua rotina.

Cansaço em demasia é um sinal de alerta, você sente que seu corpo e sua mente estão exaustos, por isso é importante descansar.

Escute seu corpo e respeite seus limites!!

Dicas para orientar seu paciente:

Meditação é uma ótima opção, pois controlamos melhor nossas emoções.

A respiração também é de fundamental importância e uma dica valiosa é quando estiver estressado respirar profundamente por 3 vezes, só esta ação já retira você da fisiologia do stress e devolve a coerência cardíaca.

Seja feliz: lembrar de momentos felizes, sentir realmente a sensação deste momento, lembrar todos os detalhes e reviver a emoção faz com seu cérebro se inunde de dopamina.

Quando não lidamos bem com as emoções elas podem refletir no organismo provocando desequilíbrio como baixa da imunidade, insônia, bruxismo.

Uma mudança efetiva é estabelecer limite de horas para trabalhar diariamente.

Acupuntura, floral, massagem e técnicas de relaxamento fazem bem, aliviam estresse e te deixaram com mais vitalidade.

Sair da rotina, buscar momentos de diversão faz com que você tenha tempo de recuperação e alívio no estresse extremo.

Exercícios físicos regulares ajudam a descarregar e aliviar as tensões. Há liberação de endorfina e adrenalina age na redução do estresse e produz a sensação de prazer e melhora a qualidade do sono.

O cortisol atua como anti-inflamatório, o glucagon aumenta a quantidade de glicose no fígado, o GH (hormônio do crescimento) transmite bem-estar.

A alimentação adequada é fundamental para o equilíbrio do corpo e para reforçar a imunidade.

Muito obrigado pela sua atenção, espero poder ajudar você com esse conteúdo.

Para se aprofundar mais nesse assunto acesse meu canal no YouTube: Eduardo Silva

UM FORTE ABRAÇO!