



A SAÚDE NAS SUAS MÃOS

Lori Reid



Parte I

Mapear as mãos

O ABC da Quiromancia

As suas mãos são portadoras de indicadores vitais sobre o estado da sua saúde – o problema reside em saber quais os sinais a procurar. É esse o propósito desta primeira secção do livro. Aqui são apresentadas as bases fundamentais da arte de ler as mãos, realçando-se as marcas que estão especificamente ligadas à saúde. Irá encontrar todos os elementos básicos: os formatos das mãos e dos dedos, os significados dos montes e das planícies, a textura, a temperatura e a cor da pele, as diferentes impressões digitais e, claro está, as linhas principais e as linhas secundárias. Contém ainda um guia de referência bastante útil e conselhos sobre como ler as suas próprias mãos e as dos seus amigos e familiares. Procure as páginas com recursos especiais, marcadas com uma borda verde, pois estas contêm informação que não só o irão ajudar a tornar a sua análise mais fácil e eficaz, como também aprofundarão o seu conhecimento de quiromancia.

Características das mãos

O toque e os gestos

O toque geral das suas mãos, e a forma como gesticula, fornecem de imediato uma enorme quantidade de informação sobre o seu bem-estar. Ao iniciar o toque, o tônus muscular deveria ser, idealmente, como uma mola – nem demasiado forte, nem demasiado fraco. Uma mão resiliente que responda ao toque como um elástico de borracha denota uma constituição enérgica, com boa resistência à debilitação da saúde e uma elevada capacidade de recuperação.



Mãos duras

Mãos que sejam duras como aço pertencem geralmente a trabalhadores dedicados, do tipo que nunca falta um único dia ao trabalho na sua vida por motivos relacionados com a saúde. No entanto, estas pessoas emocionalmente inflexíveis podem ser frias e têm tendência a demonstrar transtornos psicológicos relacionados com a repressão dos seus sentimentos.

Mãos muito suaves, pastosas

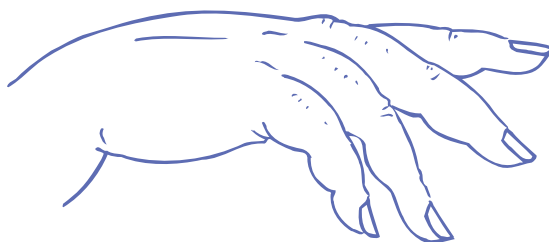
Este é o tipo de mão que dá a sensação de ser uma bola de massa por cozer. Denota um indivíduo indolente e autoindulgente que, de uma forma geral, tem pouca energia física, pouca robustez. Quanto a doenças, está associado a um desequilíbrio da tireoide.

Mãos rechonchudas

É frequente a obesidade aparecer nas mãos sob a forma de falanges basais bastante rechonchudas. Isto também indica indolência e sensualidade. Uma dieta sensata também ajudará a emagrecer estes dedos. Mais difíceis de abordar serão os pequenos depósitos de gordura que também se encontram nas falanges basais, mas, neste caso, situados na face dos dedos, servindo para demonstrar que o problema com o peso já vem de longa data, necessitando de um tratamento mais rigoroso.



Falanges basais rechonchudas



Depósitos de gordura na face das falanges basais

Mãos flexíveis

Mãos flexíveis refletem uma natureza tolerante e descontraída. Com maior capacidade de se ajustar mental, física e emocionalmente às exigências de determinada situação, podem atravessar as diversas intempéries da vida e são menos vulneráveis a doenças sérias.

Mãos rígidas

Mãos naturalmente rígidas (e não as que ficam hirtas por uma doença) sugerem uma tensão reprimida, ou então pessoas que são demasiado severas consigo mesmas. Estas pessoas poderão mostrar-se mais propensas a doenças relacionadas com o stresse, como, por exemplo, a hipertensão (pressão alta) e outros problemas cardiovasculares.

Textura da pele

No que se refere à textura da pele, quanto mais fina parecer e quanto mais delicado for o toque da sua mão, mais fraca será a constituição emocional e física, bem como o sistema imunitário. Quanto mais rugosa e áspera for, mais robustez terá, além de ser mais resistente a doenças. Uma mão demasiado áspera pode denotar uma falta de sensibilidade. Mãos rugosas e secas poderão ser um dos sintomas de uma tiroide insuficiente, enquanto mãos brilhantes e suaves podem indicar a situação contrária, uma tiroide excessivamente ativa (hipertiroidismo).

Cor e temperatura

A cor das nossas mãos e qualquer descoloração da pele que não seja natural podem fornecer indicadores vitais sobre a nossa saúde – além de revelar alguns dos nossos hábitos! Níveis de calor e de frio, bem como humidade ou secura excessivas, também são indicadores importantes. Em alguns casos, a temperatura da mão pode fornecer pistas valiosas sobre o estado do sistema endócrino (glandular). Embora a temperatura normal possa variar de indivíduo para indivíduo, uma mão idealmente saudável não deveria estar demasiado quente ou demasiado fria, nem demasiado húmida ou demasiado seca.

A linguagem gestual

Assim que entra no consultório, um médico astuto irá de imediato dar início à avaliação do seu estado psicológico mediante a observação da sua linguagem corporal, incluindo a forma como utiliza as suas mãos – se as segura de forma frouxa ou se gesticula animadamente, se as mantém numa pose relaxada ou se executa pequenos movimentos nervosos.

Os psicólogos confirmam que os nossos gestos são um dos primeiros indicadores do nosso estado de espírito. O que descobriram foi que, como a maioria das nossas reações é autónoma, deveríamos confiar mais nos nossos olhos e menos nos nossos ouvidos (ou seja, aquilo que diz que se passa consigo)! Assim sendo, e de um ponto de vista da saúde, os nossos gestos podem revelar bem mais sobre como nos estamos a sentir mentalmente do que qualquer descrição que possamos dar por palavras.

Notas sobre saúde

Estados de nervosismo e de ansiedade poderão ser denunciados por pequenos movimentos súbitos das mãos, como contorcer as mãos, brincar constantemente com fios de cabelo ou mexer incessantemente num colar ou num anel. No entanto, estes movimentos são completamente distintos dos tremores involuntários sintomáticos de uma variedade de doenças.

Os quatro tipos de mãos

Tal como, geneticamente, podemos ser classificados de loiros, morenos ou ruivos, havendo quem diga que isso diz muito sobre a nossa personalidade, também as nossas mãos, aos olhos de um analista de mãos experiente, podem ser classificadas com uma de quatro

categorias. Cada categoria fornecerá informação pertinente sobre o que nos move. Uma vez definida a categoria geral, conseguiremos então traçar um caminho para a análise específica de marcas na pele e formações de linhas.

A mão do elemento Terra

Aparência

Quadrada, com dedos curtos e pontiagudos. O mais provável será haver poucas linhas na palma da mão – em muitos casos, apenas três ou quatro –, mas serão fortes, dando à mão uma aparência organizada e uma sensação de energia positiva. Impressões digitais que se mostrem arqueadas ou enroladas pertencerão, com certeza, a este tipo de mão.

Temperamento e estilo de vida

Pessoas de índole tradicional, sólidas, estáveis e de pés assentes na terra. Práticas, empenhadas no trabalho e sensatas, estas pessoas apreciam uma vida ordenada. Fãs do ar livre, bem como de atividade física, detestam passar demasiado tempo em casa e mantêm uma afinidade natural com a Natureza. Tenazmente persistentes, não desperdiçam tempo com pormenores desnecessários.



A mão do elemento Ar

Aparência

Palma da mão quadrada e dedos longos. A palma terá várias linhas – pelo menos, mais do que as essenciais –, mostrando-se estas claras e bem definidas. Impressões enroladas representarão o padrão predominante. De certa forma, a mão do elemento Ar lembra um conjunto de “arames”.

Temperamento e estilo de vida

Pessoas com mãos do elemento Ar têm mentes vivas, inquisitivas, que as tornam eternas estudantes, sempre ansiosas por aprender. A sua mentalidade volátil prospera num contexto de comunicação, variedade e azáfama. Faladoras e amigáveis, as suas mentes estão em constante movimento e, enquanto aprendizes rápidos, têm um intervalo de atenção curto e pouca tolerância ao tédio.



Típos dos elementos

Estas quatro categorias de mãos, cujos nomes advêm dos elementos da Terra, do Ar, do Fogo e a Água, representam os modelos “puros”. Poucas serão as mãos que terão uma correspondência exata (tendo em conta que cada mão é única – nem sequer a nossa mão direita corresponderá perfeitamente à nossa mão esquerda), mas, regra geral, deveriam

apresentar mais características de uma determinada categoria. Se a sua mão se encaixar em duas categorias, simplesmente significará que possui uma combinação das respectivas qualidades. Dê uma vista de olhos às descrições de ambos os tipos a que crê que a sua mão possa pertencer, e em seguida decida qual o conjunto de características que melhor se encaixa no seu perfil e na sua natureza.

A mão do elemento Fogo

Aparência

Dedos curtos, mas uma palma maior do que a mão do elemento Terra. Uma boa quantidade de linhas fortes e impressões digitais em espiral.

Temperamento e estilo de vida

Fisicamente superdinâmicas, estas pessoas estão sempre em movimento, necessitando de aventura e entusiasmo e muitas vezes canalizando

a sua energia para o desporto. Representando a vida e a alma da festa, são maravilhosas com as outras pessoas, espalhando entusiasmo onde quer que vão. Extrovertidas, é frequente tornarem-se artistas ou animadores. Atingindo o seu grau máximo de felicidade em situações de adrenalina elevada, têm tendência a trabalhar horas a fio, assim como a levar-se ao seu limite físico e mental.



A mão do elemento Água



Aparência

Longa, muitas vezes esguia e graciosa, esta mão tem uma palma caracteristicamente oblonga, e dedos longos e pontiagudos. A palma da mão estará invariavelmente coberta por inúmeras linhas finas. São frequentes os padrões enlaçados nas impressões digitais.

Temperamento e estilo de vida

O tipo de mão mais sensível e gentil. Poéticas e românticas, estas pessoas têm

jeito para a música e as artes. Cultas e refinadas, possuem bom gosto, mas há uma tendência para não serem mundanas, vivendo com a cabeça entre as nuvens. Esta mão bela reflete um corpo elegante, e muitas destas pessoas trabalharão na área da moda e da beleza, sendo também modelos, ou estarão ligadas às artes. Extremamente ansiosas, estarão no seu melhor num ambiente calmo e harmonioso.

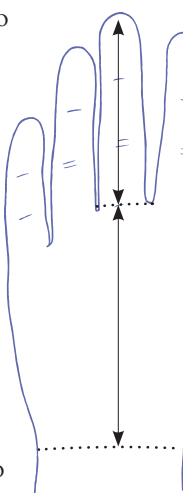
Dedos e polegares

Os seres humanos são as únicas criaturas a possuir dedos tão incrivelmente articulados e polegares desenvolvidos. Esta combinação única permite-nos fazer e criar, o que explicará o

nosso desenvolvimento e sucesso tecnológico. Para analistas de mãos, os dígitos têm um papel fundamental na hora de avaliar o carácter e as habilidades de determinado indivíduo.

Comprimento dos dedos

Os dedos são classificados como sendo curtos ou longos, embora esta classificação esteja sempre baseada no seu comprimento relativamente à palma da mão. Para se estabelecer esta correspondência, o dedo médio é medido desde a sua ponta até ao ponto onde se cruza com a palma da mão. Por sua vez, a palma é medida a partir desse ponto até à prega superior do pulso, sendo em seguida comparadas ambas as medições. Se o dedo representar pelo menos três quartos do comprimento da palma da mão, os dígitos serão considerados “longos”.



Abaixo disso, serão classificados como “curtos”. Dedos longos são um indicador de um trabalhador diligente, alguém que presta atenção aos detalhes. Estas pessoas têm tendência a ser lentas e metódicas, concentrando-se em fazer uma tarefa de cada vez. Em contraste, pessoas com dedos curtos açambarcam tudo de uma vez. Isto faz com que sejam trabalhadores rápidos, bons “malabaristas” e excelentes organizadores, se bem que sejam propensos a apanhar uns quantos atalhos sempre que lhes convenha.

Os polegares

De todos os dígitos, os polegares são os indicadores mais importantes das forças e fraquezas psicológicas. O polegar deve equilibrar a mão quer na sua forma, quer no seu comprimento. Se for demasiado curto em relação à palma da mão, sugere falta de confiança e de poder pessoal. Se dominar a palma da mão, revela alguém a quem lhe falta a subtilidade e que possivelmente é demasiado agressivo. Um polegar que pareça “confortável” no conjunto da palma da mão e dos dedos revela vitalidade, convicção e sensatez.

Formato do polegar

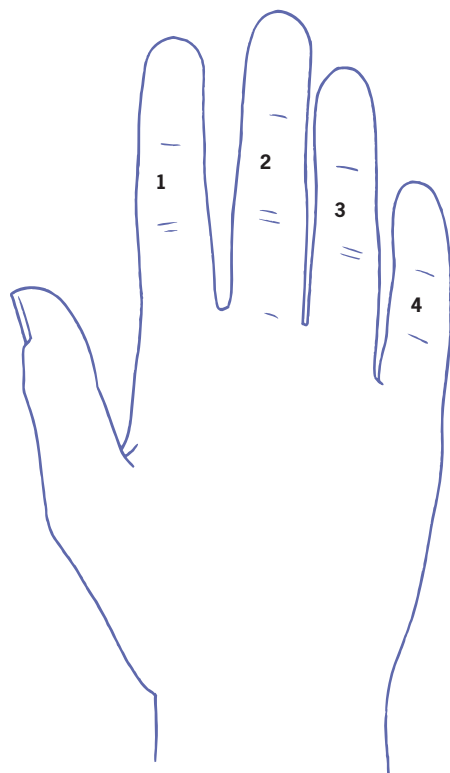
Um polegar curto e grosso indica bastante energia e determinação, mas a capacidade de

raciocínio não será correspondente. É possível que esteja perante uma personalidade dominante, obstinada. Uma pessoa que tenha traços implacáveis, ou que tenha um feitio desagradável, terá frequentemente uma ponta de polegar grossa e bolbosa.

Um polegar curto e estreito revela indecisão, uma pessoa que será facilmente influenciável, talvez até submissa – sobretudo se o polegar também tiver uma aparência mais frágil do que o resto da mão.

Se a segunda falange for estreita e tiver um formato parecido com uma ampolheta, é sinal de que a pessoa é discreta e sensível. No entanto, se for tão grossa como a secção superior, trata-se de alguém para quem as coisas são o que são.

Dedos individuais

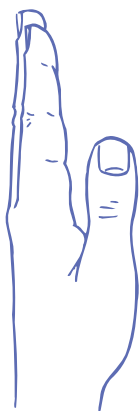


1 Indicador Simboliza o “eu” e revela como determinado indivíduo se vê a si próprio. Uma pessoa confiante com elevada autoestima possuirá um indicador reto e erguido. Se for mais longo do que o dedo médio, a pessoa terá uma natureza dominadora. Se for mais curto, sugerirá um complexo de inferioridade.

2 Médio Denota o nosso sentido de responsabilidade. Idealmente, este dedo será ligeiramente mais longo do que os seus vizinhos em cada um dos seus lados, e deverá manter-se erguido. Se assim for, revela uma pessoa com um bom sentido de dever. Se for bastante mais longo, indicia uma natureza mórbida, e uma possível depressão. No caso de ser muito mais curto, revelará um carácter não-convencional e irresponsável.

3 Anelar Descreve a criatividade de uma pessoa e a satisfação pessoal com a sua vida. Se este dedo exceder o dedo médio, será sinal de um sonhador e de um apostador. Um dedo muito curto pode significar uma atitude filistina com escassa apreciação cultural.

4 Mindinho Representa a nossa habilidade para os negócios, para a ciência e para as comunicações. Se for consideravelmente mais longo do que os restantes dedos, pode indicar uma natureza espirituosa, articulada. Se for muito curto, sugerirá dificuldade em se expressar, quer verbalmente, quer sexualmente.



Proporção normal do polegar



Polegar curto, grosso



Polegar curto, estreito



Segunda falange estreita

Forma e contornos da unha

As unhas também têm uma incrível história para contar. Com um mero relance, unhas fortemente roídas sugerem uma disposição nervosa; se tiverem indícios de manchas castanhas denunciam um fumador compulsivo. Qualquer imprevisto no seu crescimento, seja ele orgânico ou nutricional, crônico ou agudo, irá, de alguma forma, ficar registado no próprio tecido das unhas, que se torna sensível devido à forte corrente sanguínea que passa por baixo. Um crescimento anômalo, sulcos, pregas, falhas ou descoloração da unha são algumas das formas em que as doenças, temporárias ou de carácter mais duradouro, deixam as suas marcas.

Aqui poder-se-ão encontrar algumas pistas incríveis relacionadas com o sistema cardiovascular, o funcionamento glandular e o equilíbrio nutricional, além de qualquer problema que nos possa afligir psicologicamente. Uma nutrição pobre, em especial, afetará o desenvolvimento das unhas, pelo que se manifestará claramente numa variedade de anomalias.

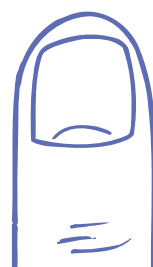
Formato da unha

Tem vindo a ser reconhecido, ao longo de vários séculos, que o formato das nossas unhas reflete o nosso temperamento. E é esse temperamento que descreve a nossa constituição física, que influencia a maneira como vemos a vida, que governa a nossa interação com os outros, que afeta o modo como lidamos com os acontecimentos e as circunstâncias, e que, de um modo geral, denota o nosso bem-estar mental e emocional.

Em termos genéricos, pode dividir-se a forma da unha em três categorias principais:

- quadrada (um temperamento estável, com algumas exceções notáveis)
- em forma de leque (um carácter sensível e extremamente ansioso)
- longa (indivíduo fisicamente delicado com uma imensa energia nervosa)

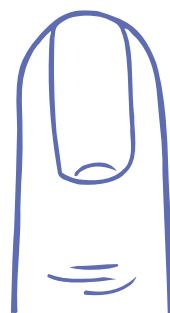
Contudo, cada categoria tem subdivisões. Embora o tamanho da unha deva ser tido em conta em relação ao tamanho da mão em si, regra geral (no que diz respeito à correlação entre a forma da unha e o temperamento), quanto menor for a unha, mais crítica e mesquinha é a perspetiva da pessoa sobre a vida e, em termos físicos, ela terá uma maior tendência para sofrer de problemas cardiovasculares, especialmente a partir da meia-idade; pelo contrário, quanto maior for a unha, mais calma, plácida e tolerante é a natureza da pessoa, e os problemas de saúde que manifestará serão ao nível de perturbações psicológicas ou nervosas (para informação mais aprofundada, ver p. 52).



Quadrada



Em leque



Longa

Sinais de aviso

Aqui se listam algumas características das unhas que podem indicar problemas de saúde de diversos tipos. Para uma análise aprofundada, consulte as páginas 53-54.



▲ Unha côncava

Caracterizada por uma aparência lembrando o formato de uma colher, regra geral devido a deficiências nutricionais.



▲ Unha convexa

Caracterizada por uma curvatura pronunciada da unha, em que a ponta da unha se enrola na ponta do dedo; pode indicar problemas respiratórios.



▲ Unha protuberante

Uma condição mais grave do que a unha curva, pois, enquanto nesta última apenas a ponta fica curva, aqui os tecidos do leito ungueal ficam inchados, levando a que a unha ganhe uma bossa e cresça acima da cutícula, dando a toda a unha uma aparência bastante bolbosa.

Unhas rugosas, grossas e quebradiças

Uma rugosidade pronunciada pode indicar problemas do sistema imunitário; unhas espessas, duras, possivelmente amarelas, indicam problemas cardiovasculares e linfáticos; unhas quebradiças poderão indicar falta de cálcio.

Luas

À semelhança de outras características da mão, o tipo, a forma e a cor das luas poderão muito bem ser herdados, pelo que trarão consigo qualquer predisposição para doenças.

Cor do leito ungueal

Tal como com a pigmentação da pele, a cor do leito ungueal (a parte que se vê através da camada córnea que constitui a unha) reflete o estado do sistema vascular. Manchas e pontos costumam indicar uma deficiência mineral ou vitamínica.



▲ Sulcos horizontais

Caracterizados por linhas ou ranhuras horizontais nas unhas, por vezes únicas, ou então formando uma série de ondulações da cutícula até à ponta. Pegar numa sanduíche enquanto se apressa para aquelas reuniões importantes todas as tardes, viver de batatas fritas e comida processada, passar por um trauma ou decidir abruptamente fazer uma dieta extrema, todas estas circunstâncias podem deixar a sua marca sob a forma de sulcos horizontais.

► Sulcos verticais

Caracterizados por estrias dentro do próprio tecido ungueal, notando-se um alto se se passar o polegar por cima delas. Estes sulcos também são causados por uma produção irregular do tecido ungueal. Os sulcos verticais poderão ser hereditários, indicando eventuais problemas de saúde, e sulcos distintos em todas as unhas estão relacionados com artrite reumatoide.



As unhas e a saúde

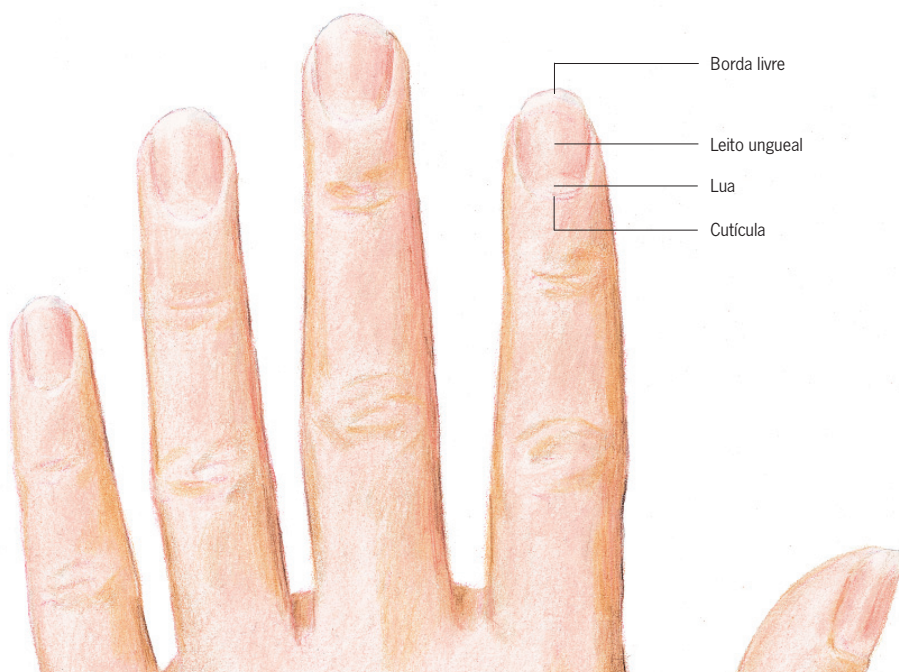
Já no século III a. C., Hipócrates, erudito grego e pai da medicina, reconhecia o valor do desenvolvimento e da forma das unhas na detecção de doenças. Para Hipócrates, a coloração das unhas em especial era uma janela para a saúde de determinado indivíduo. Uma unha demasiado vermelha sugeria-lhe uma disposição perigosamente colérica; demasiado branca, uma constituição fleumática. A investigação científica moderna veio comprovar muitas das suas teorias originais, mostrando que o processo delicado de crescimento das unhas é sensível às mais ínfimas alterações fisiológicas.

De que são feitas as unhas

As unhas são feitas de um material proteico chamado queratina, encontrado por todo o reino animal em pelos, garras, penas e até em cascos e nos chifres de rinocerontes.

A função primária da unha é de proteção, protegendo a ponta sensível e nervosa do dedo contra possíveis danos.

A produção da unha é um processo contínuo, levando cada unha cerca de seis meses a crescer da cutícula ao sabugo – o final da parte “viva” rosada da unha. A borda livre, ou ponta branca, cresce para fora da “matriz”, ou leito ungueal; como está separada das células vivas, pode ser cortada ou tratada esteticamente como se desejar. Em todas as avaliações das unhas, é no sabugo, e não na ponta branca, que a informação se aplica. Como as unhas são produzidas continuamente, elas respondem de imediato a quaisquer entraves ao seu processo de crescimento (interrupções no fornecimento de sangue, uma alimentação pobre, um choque súbito que abale o sistema nervoso), ficando tal ocorrência registada no próprio tecido da unha ou na pigmentação do leito ungueal que se situa por baixo.



Como são feitas as unhas

A produção das unhas decorre sob a superfície do dedo, aproximadamente 7 a 8 mm além da cutícula. Pressione gentilmente a base da unha do seu polegar e irá aperceber-se de uma ligeira depressão correspondente no dedo, na zona onde a placa da unha continua em direção à sua raiz. É aqui que a unha se começa a formar, primeiramente com uma textura mole e semelhante a um gel, enrijecendo em seguida em camadas comprimidas, enquanto força o seu caminho para fora do dedo.

Fornecimento de sangue sensível

À medida que a unha cresce por cima do leito ungueal, as camadas córneas tornam-se transparentes. O tom rosado familiar das unhas deve-se, na verdade, aos tubos capilares que se encontram no leito sob elas, que nutre a unha. É precisamente devido à sua sensibilidade ao fornecimento de sangue subjacente que o estado da unha é um registo tão eficaz da saúde. Se o fornecimento de

Cutículas e meias-luas

No seu rebordo, cada unha está protegida por uma porção de pele chamada cutícula, que serve como um escudo estanque, impedindo que sujidade ou infeções invadam o delicado mecanismo de crescimento subjacente. A meia-lua esbranquiçada, ou lúnula, na base da unha faz parte da raiz densa. As meias-luas são vistas com maior frequência nos polegares e com menor frequência nos dedos mindinhos. O seu tamanho e a sua cor acrescentam informações úteis para o diagnóstico da unha.

sangue for de alguma forma insuficiente, influenciará de imediato a forma como a unha cresce. Isto significa que, quer lesões, quer doenças, podem resultar num desenvolvimento anómalo, em deformidades e numa descoloração óbvia das nossas unhas.

Notas sobre saúde

A taxa de crescimento da unha difere mediante uma variedade de fatores. Antes de mais, as nossas unhas dos pés crescem a um quarto da velocidade das nossas unhas das mãos. Quando somos jovens, as nossas unhas crescem mais depressa do que quando somos velhos. No tempo quente do verão, crescem mais do que no inverno. Pessoas destreas constatarão que necessitam de cortar as unhas da sua mão direita com maior frequência do que as da sua mão esquerda (e vice-versa para os esquerdistas). E até as unhas dos nossos dedos médios e indicadores parecem ultrapassar em rapidez as dos dedos anelares e mindinhos, embora as dos polegares cresçam mais depressa do que todas as outras.



◀ Unhas vermelhas

Predisposição para uma fraca circulação de sangue

Unhas pálidas ▶

Poderão indicar falta de ferro

