

---

---

# Sumário

PREFÁCIO .....	11
INTRODUÇÃO .....	13
PARTE I	
1. O QUE É MEXCOTERAPIA .....	16
2. ANAMNESE .....	18
3. A IMPORTÂNCIA DO BANHO.....	23
4. MEXCOTERAPIA E PRÁTICA ESPORTIVA.....	28
5. A DIETA DESINTOXICANTE .....	30
6. COLUNA VERTEBRAL E MEXCOTERAPIA.....	37
7. A MEXCOTERAPIA NAS REABILITAÇÕES .....	44
8. PSICOSSOMÁTICA E MEXCOTERAPIA .....	54
9. A MEXCOTERAPIA E A CRIANÇA ESPECIAL .....	61
10. O MAPA DAS EMOÇÕES .....	65
PARTE II	
11. EXERCÍCIOS.....	76
PARTE III	
12. MASSAGEM .....	180



---

---

## Prefácio

Acredito que toda pessoa nasce com um dom. O meu foi descoberto e manifestado há trinta anos, quando iniciei o desenvolvimento dessa nova e revolucionária técnica terapêutica – que, por si só, ao longo dos anos, se comprovou altamente eficaz em seus resultados benéficos na reabilitação e cura dos mais variados pacientes.

Entendo também que a reabilitação ou cura de determinada disfunção ou anomalia está relacionada com três fatores básicos: tratamento correto aplicado, força de vontade e persistência do próprio paciente e, principalmente, fé e confiança que o paciente tem na sua cura e no profissional que o está tratando. É isso que venho constatando ao longo de três décadas de convivência com meus pacientes, que manifestam a necessidade de ser tratados como uma unidade MENTE–CORPO–ESPÍRITO, ou seja, por meio de uma visão holista.

Como, além de profissional, tenho muita fé em Deus – pois acredito que meu dom me foi dado por ele – e em Cristo – que me serve de inspiração para vencer os desafios a mim apresentados –, creio que, sem isso, seria muito difícil superar os obstáculos e obter sucesso em minha profissão, bem como transmitir aos meus pacientes a confiança que eles necessitam adquirir para se curar.

Portanto, antes de escrever qualquer linha deste livro, ajoelhei-me e agradei a Deus pela sua obra manifestada em todos os meus pacientes curados pela Sua vontade. E pedi que o Senhor, meu Pai, conduzisse os meus pensamentos para que Sua obra seja apreciada pelos Seus filhos aqui na Terra. Porque nada é nosso – nem a inteligência nem o êxito de qualquer profissão – se não for da vontade de Deus.

---

---

## Introdução

**E**ste livro não ensina apenas exercícios posturais; acima de tudo, ele traz técnicas para a recuperação de diferentes patologias da coluna, por meio de exercícios terapêuticos específicos que deverão ser cuidadosamente selecionados para cada caso, pois muitas vezes os movimentos físicos inadequados não só agridem a estabilidade emocional, como prejudicam a reversão do quadro.

É preciso lembrar que nem todos os diagnósticos são resultado de males físicos, mas também de fatores psicológicos. É pensando assim que pretendo utilizar o meu método, baseado em movimentos que praticamos no dia-a-dia.

Idealizei três séries de exercícios direcionados à individualidade de cada ser humano e sua queixa particular, que qualquer pessoa poderá executar, na medida em que não requerem nenhum tipo de aparelho ou acessório, apenas auto-estima e força de vontade. O resultado final dependerá 90% do paciente e 10% do técnico orientador.

Utilizo neste livro uma linguagem simples, de fácil compreensão para todos os que adotarem esse método, seja em hospitais, clínicas ou consultórios, e *especialmente em casa, como uma obra de auto-ajuda.*

Meu objetivo é levar o leitor a compreender o funcionamento do próprio corpo e aprender a manipulá-lo mantendo o respeito que ele merece, devolvendo-lhe também a autoconfiança para superar qualquer desequilíbrio fisiológico.