**Emésztőrendszer**

1. **szakasz**
2. **szájüreg**: a nagylábujj lábfej felöli részén a köröm alatti területtől a lábujj tövéig. A körömtől lefele masszírozzuk 0,5 percig, középerősen.
3. **állkapocs**: nagylábujj lábfej felöli részén az első és a második ujjperc ízesülésének területe vízszintesen. Vízszintesen oda-vissza masszírozzuk 0,5 percig középerősen.
4. **fogak**: a lábujjak köröm alatti vízszintes területe. Oda-vissza masszírozzuk 0,5 percig erősen.
5. **nyelv**: a szájüreg területének közepe függőleges sávban. 0,5 percig középerősen masszírozzuk, lefelé.
6. **torok, garat**: a nagylábujj tövénél a belső talpéltől a nagylábujj közepéig. 1 percig középerősen a lábéltől az ujjak irányába. (kampós-forgatásos technika – nyak)
7. **gégefő**: a lábfejen az első és a második ujj között a lábujjak tövénél. 0,5 percig középerősen, pontnyomással masszírozzuk.
8. **nyelőcső**: talpon az első és a második lábujj tövétől indul lefele a nagylábujj talppárnája mellett. Lefele masszírozzuk húzó mozdulattal 0,5 percig középerősen.

**Emésztőrendszer**

1. **szakasz**
2. **gyomor**: a nagylábujj párnája alatt egy ujjbegynyi terület. Körkörösen vagy lefele húzva 1-2 percig középerősen.
3. **gyomorszáj**: csak a bal talpon található, a nagylábujj és a második lábujj között, a gyomorterület felső részén. Pontnyomással 0,5 percig középerősen.
4. **gyomorkapu**: csak a jobb talpon található, a gyomor területének alsó és belső szélén. Pontnyomással 0,5 percig középerősen.
5. **patkóbél** (nyombél): a gyomor alatti területen található, egy ujjbegynyi terület. Körkörösen vagy lefele húzva 1-2 percig középerősen.
6. **hasnyálmirigy**: Mindkét talpon megtalálható, de a kisebb rész (kb. egy kisujj körömnyi terület) a jobb talpon, a nagyobb pedig a bal talpon található. A vese magasságában helyezkedik el, a gyomor és a nyombél találkozásánál. 1-2 percig finoman masszírozzuk, húzó mozdulattal. A jobb talpon a talpél irányába, a bal talpon pedig a vese irányába masszírozzuk.
7. **máj**: csak a jobb talpon található, a 4-5. lábujj vonalában, a gyomor magasságában. Körkörösen 0,5-1 percig finoman masszírozzuk.
8. **epehólyag**: a máj területén található, annak a gyomorhoz közelebbi szélén. Pontnyomással 0,5-1 percig finoman masszírozzuk.

**Emésztőrendszer**

1. **szakasz**
2. **vékonybél**: a vastagbél által körbe határolt terület. A húgyhólyag felett, a belső talpéltől a vese szélének vonaláig terjed. Lefelé húzó mozdulattal masszírozzuk az egész területet 1-2 percig középerősen.
3. **féregnyúlvány**: csak a jobb talpon található a sarokpárna felett, a külső talpéltől kb. fél cm távolságra. Pontnyomással 0,5 percig középerősen masszírozzuk.
4. **felszálló vastagbél**: a féregnyúlványtól (jobb talp) indul felfele a külső talpéllel párhuzamosan a vese alsó vonaláig, megkerülve a vékonybél területét. Felfele, a lábujjak irányába, húzó mozdulattal masszírozzuk 1-2 percig, középerősen, erősen.
5. **haránt vastagbél**: a felszálló ág folytatása vízszintes irányba egészen a belső talpélig a nyombél alatt, majd folytatódik tovább vízszintesen a bal talpon. Jobb talpon a belső talpél irányába, bal talpon a belső talpél felől a külső talpél felé masszírozzuk húzó mozdulattal 1-2 percig középerősen, erősen.
6. **leszálló vastagbél**: a bal talpon a haránt vastagbél folytatásaként lefele kanyarodik a sarokpárna irányába, majd ismét egy kanyart ír le a húgyhólyag felé, körbe fogva a vékonybelet. Lefele a sarokpárna irányába, a talpél mentén, majd elkanyarodva a belső talpél felé masszírozzuk húzó mozdulattal, 1-2 percig középerősen, erősen.
7. **végbél**: (csak a bal talpon) a vastagbél folytatása, amely a húgyhólyag felső széléig tart. Pontnyomással 1 percig középerősen, erősen masszírozzuk.
8. **végbél kiegészítő**: a külső és belső oldalon, a sarokpárna élének közepén található. Pontnyomással 1 percig középerősen, erősen masszírozzuk.
9. **végbélnyílás**: (csak a bal talpon) a húgyhólyag felső és belső széle mellett, a végbél terület végén található. Pontnyomással 1 percig középerősen, erősen masszírozzuk.
10. **végbélnyílás kiegészítő**: mindkét lábon a láb belső oldalán a sarok ívének a közepén található. Pontnyomással 1 percig középerősen, erősen masszírozzuk.
11. **aranyér**: az Achilles-in mentén felfele, a térd irányába húzó mozdulattal 1 percig, finoman, középerősen masszírozzuk.
12. **hasfal**: a lábfejen a lábujjak és a boka közötti területet megfelezve a bokához közelebbi terület. A boka irányába húzó mozdulattal 1-2 percig finoman, középerősen masszírozzuk.