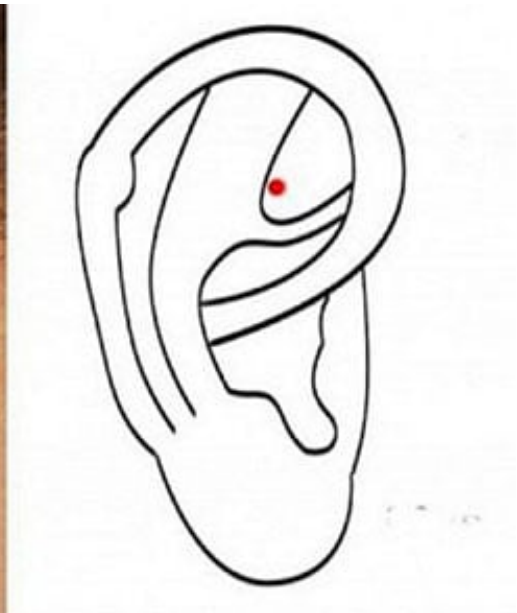
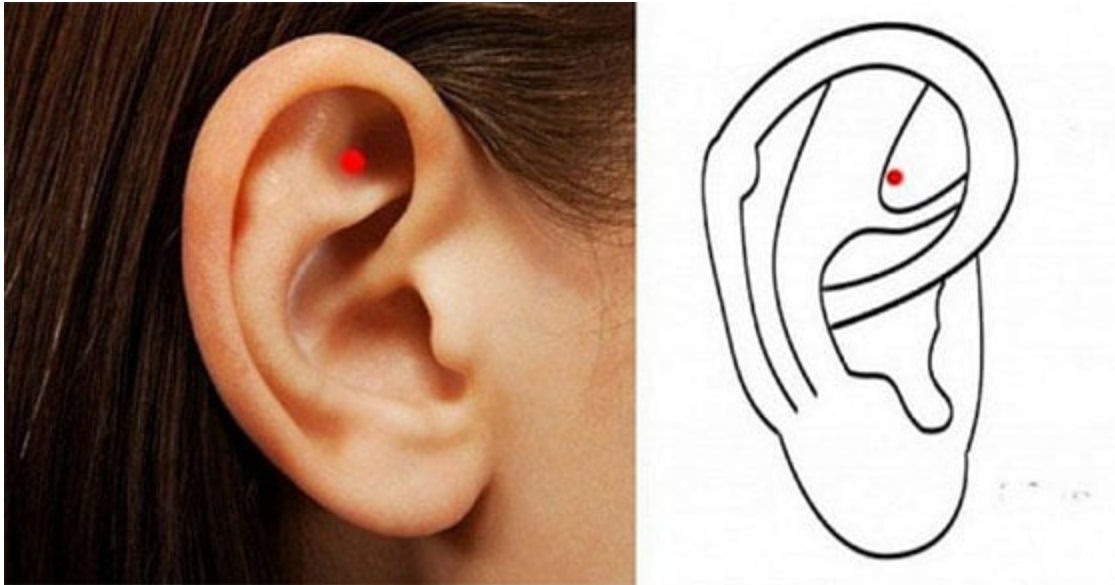


TENDENCIAS

Esto es lo que pasa si masajeas este punto de la oreja

El Ciudadano · 22 de octubre de 2015





En un programa de televisión sobre la vida sana, Mark Sandomirsky, un doctor de la ciencia médica y psiquiatra, aconseja a sus pacientes para aliviar el estrés usando una técnica sencilla.

Las causas y los efectos del estrés a menudo varían, y las personas lo experimentan de muchas maneras diferentes. Después de estar estresado, nos quedamos con una sensación incómoda de pesadez o dolor en ciertas partes del cuerpo.

La primera cosa que debes hacer es deshacerte de todas las emociones destructivas. No las guardes. Luego, retira los efectos físicos. La Psico-reflexología ayuda mucho. El hecho es que nuestros cuerpos tienen puntos antiestrés naturales.

La cultura china antigua llamó a este punto Shen Men o «La Puerta del Cielo». El tratamiento de esta área trae energía celestial a todo tu cuerpo. Shen Men es un punto profundo, milagroso que fortalece tu salud en general, disminuye el estrés y aumenta la energía.

Este punto de acupresión también suprime la inflamación y la adicción y el masaje alivia el dolor en cada parte de tu cuerpo. El Shen Men o la Puerta del Cielo está

situado en el centro de la tercera parte superior de la oreja.

Consejos del Dr Sandomirsky:

Con el uso de un bastoncillo de algodón, pulsa este punto y masajea suavemente.
Respira profundamente.

Luego escucha a tu cuerpo con cuidado.

Manten la respiración profunda.

Cuando inhales mira hacia la izquierda, y en la exhalación mira hacia la derecha.

Sentirás cómo tu cuerpo se calma.

Consejos adicionales:

Masajea este punto con los dedos.

Masajea bien cada vez que estés estresado.

También puedes repetir esta técnica cada noche antes de ir a la cama

visto en **Medicinas Naturales**

Fuente: [El Ciudadano](#)