

Aprieta estos puntos de tu cuerpo y aliviarás tus dolores

El Ciudadano · 20 de diciembre de 2015



Los chinos la llevan. Su historia es tremenda y la manera en cómo han desarrollado distintos aspectos de su vida es admirable.

Uno de ellos corresponde a su medicina y la acupresión resulta una técnica sumamente efectiva y validada por la medicina occidental tradicional.

Numerosos estudios han demostrado las bondades de esta forma medicinal, la que establece que en el cuerpo humano existen cerca de 400 puntos de acupresión

y 12 meridianos principales que vinculan diferentes órganos, como si fuera una suerte de red de conexiones.

La manera correcta de desarrollar esta técnica es apretando moderadamente por pocos segundos y respirando profundo, los diferentes puntos de este «mapa» de acupresión.

Ahora te mostramos los 10 puntos de acupresión más importantes:

1. Hegu

Ubicación: punto entre el pulgar y el dedo índice.

Alivia dolores de cabeza.

Este punto de acupresión es conocido por tratar los dolores de cabeza. También ayuda a aliviar los dolores de muelas, dolor de cuello, dolor de hombros, artritis, estreñimiento y resacas.

Este punto de acupresión se encuentra en la zona carnosa entre el pulgar y el dedo índice, en el punto más alto del músculo, donde tanto el pulgar como el dedo índice se unen. Pulsa el punto y masajéalo durante unos minutos.

Nota: No presiones este punto de acupresión durante el embarazo (promueve contracciones uterinas).

2. Neiguan

Ubicación: 2 pulgadas (5 centímetros) bajo la muñeca.

Reduce náuseas y vómitos.

Esta zona es conocida como punto de que cura las náuseas y vómitos causados por una variedad de razones, incluyendo mareo, embarazo, post-cirugía y post-quimioterapia. También alivia el malestar estomacal, dolor de cabeza, dolor en el pecho, y el dolor y malestar ocasionados por el síndrome del túnel carpiano.

Este punto se encuentra entre los dos grandes tendones en la parte interior de la muñeca, alrededor de tres dedos por debajo de la base de la palma de la mano. Presiona el punto durante unos minutos y repite varias veces.

3. El Tercer Ojo

Ubicación: entrecejo.

Alivia la fatiga crónica y el cansancio visual.

Este punto es bueno para calmar la mente, mejorar la memoria, aliviar el estrés, la fatiga crónica, los dolores de cabeza, el cansancio visual y el insomnio. También ayuda a aliviar el dolor en los senos nasales (a causa de la sinusitis) y la congestión nasal.

En primer lugar, cierra los ojos. Luego, usando el dedo mayor, presiona el punto entre tus cejas y mantén durante unos minutos. Repite esto una vez al día.

4. Mar de la Tranquilidad

Ubicación: en el esternón.

Para la curación emocional.

Este punto de acupresión es conocido como CV 17. Presionar esta zona ayuda a restaurar el sentido de calma y a aliviar la ansiedad, el nerviosismo, la depresión, la histeria y otros desequilibrios emocionales. También ayuda a estimular el sistema inmunológico.

Este punto está situado en el centro del esternón, alrededor de cuatro dedos sobre la base del hueso. Presiónalo varias veces, no aprietes por más de un par de segundos.

Nota: La columna vertebral debe estar recta.

5. Zu San Li

Ubicación: bajo la rótula.

Combate problemas estomacales.

Este punto de acupresión se utiliza para mejorar los trastornos digestivos, incluyendo la indigestión, diarrea, estreñimiento, hinchazón, gases, dolor abdominal, náuseas y vómitos. Además, estimula el sistema inmunológico, combate la fatiga, fortalece el cuerpo y promueve el bienestar general.

Presiona este punto y relájate. Puedes pulsar el punto en ambas piernas simultáneamente.

6. Weizhong

Ubicación: tras la rodilla.

Alivia la artritis y ciática.

Este punto ayuda a reducir varios dolores y molestias, como por ejemplo: el dolor de rodillas y de espalda, rigidez en la espalda, artritis en rodilla, espalda o caderas, y el dolor de la ciática.

Un estudio publicado por el British Medical Journal en 2006, muestra que la acupresión puede ser más eficaz que la fisioterapia para aliviar el dolor de la espalda baja.

Pulsa el punto por un minuto y luego relájate. Después de unos minutos, repite.

7. Bladder Shu – Puntos Sacros

Ubicación: cercano al coxis.

Calma los dolores menstruales.

Este punto es bueno para relajar el útero y aliviar los dolores menstruales, reducir la ciática y el dolor en la espalda baja.

Se encuentra en el sacro, es decir, la base de la columna vertebral directamente por encima del hueso de la cola (coxis). Pulsa el punto con las dos manos por unos minutos. Repite el proceso varias veces.

8. Shen men

Ubicación: fosa triangular, en la oreja.

Ayuda a dejar de fumar.

Este punto de acupresión ayuda a deshacerse de una adicción, dejar de fumar, aliviar el estrés, la ansiedad, la depresión, el insomnio y las enfermedades inflamatorias.

Se cree que le ayuda a dejar de fumar, haciendo que el sabor de los cigarrillos sea menos deseable.

Este punto de acupresión se encuentra en la mitad superior de la oreja, sobre el ápice de la fosa triangular.

Masajea el punto durante unos minutos. Si deseas mejores resultados, éste proceso debe ser realizado por un profesional.

9. Tianzhu o Pilar Celeste

Ubicación: costados del cuello alto, zona del musculo esplenio.

Combate el insomnio y el estrés.

Estos puntos de acupresión ayudan a reducir el estrés, la ansiedad, el cansancio, el agotamiento, el dolor de cabeza o la sensación de pesadez en la cabeza, dolor de cuello, insomnio, fatiga visual y rigidez en el cuello.

Estos puntos son dos, y están situados en un dedo de ancho por debajo de la base del cráneo en cada lado, en los músculos prominentes del cuello situados 1/2 pulgada (1 1/2 cm) hacia afuera de la columna vertebral. Presiona los puntos varias veces todos los días.

10. Tai Chong

Ubicación: dorso del pie, entre el primer y segundo hueso metatarsiano.

Mejora la concentración.

Este punto es bueno para mejorar la memoria, la concentración, aliviar dolores de cabeza, y sensación de ojos cansados, ayuda a combatir la fatiga, reducir la resaca, reforzar el sistema inmunológico y prevenir las alergias, ya que mantiene la energía del cuerpo fluyendo sin problemas.

Aprieta este punto y mantén la presión durante unos minutos. Repite este proceso dos o tres veces al día.

Con información de **senderosaludable.net**

Fuente: El Ciudadano