

Tips de acupresión, olvida las agujas

2010-07-31 20:50:38



Se trata de la acupresión, la cual se basa en ejercer presión local sobre los puntos específicos del cuerpo, los mismos empleados por la acupuntura. “El tratamiento puede incrementar la circulación sanguínea y mejorar algunas condiciones físicas como sinusitis, dolor, náusea o fatiga”, asegura Byn Clark, acupunturista.



Cuando tienes dolor de cabeza

“Comienza por aplicar presión en la zona de la mano localizada entre el dedo pulgar e índice, presiona con esos mismos dedos pero de la otra mano”, dice Clark. Sentirás que el área comienza a endurecerse, porque es un punto relacionado con tu cabeza. “La presión ahí puede mitigar el dolor de muelas o de mandíbula”, explica. Para combatir la migraña, debes hacer lo mismo y realizar movimientos circulares con los dedos.



Si estás a punto de vomitar

Ejerce presión en la parte interna de la muñeca. “Utiliza los dedos índice y pulgar y oprime con bastante firmeza”, explica Marshall Sager, acupunturista de Filadelfia. autor de más de 40 estudios publicados en 2009



Si te duele el cuello

“Pon tu mano extendida sobre una mesa, con la palma apuntando hacia abajo, luego alza tu dedo medio”, dice el doctor Sager. Aplica presión en la primera falange a partir de la uña. Si la molestia se ubica en la parte trasera del cuello, oprime en la parte frontal del dedo. Si duele en uno de los lados, entonces presiona sobre el mismo lado en el dedo.

Marnie Soman | Men's Health

Opción sin agujas

Se trata de la acupresión, la cual se basa en ejercer presión local sobre los puntos específicos del cuerpo, los mismos empleados por la acupuntura. “El tratamiento puede incrementar la circulación sanguínea y mejorar algunas condiciones físicas como sinusitis, dolor, náusea o fatiga”, asegura Byn Clark, acupunturista.

Cuando tienes dolor de cabeza

“Comienza por aplicar presión en la zona de la mano localizada entre el dedo pulgar e índice, persiona con esos mismos dedos pero de la otra mano”, dice Clark. Sentirás que el área comienza a endurecerse, porque es un punto relacionado con tu cabeza. “La presión ahí puede mitigar el dolor de muelas o de mandíbula”, explica. Para combatir la migraña, debes hacer lo mismo y realizar movimientos circulares con los dedos.

Si estás a punto de vomitar

Ejerce presión en la parte interna de la muñeca. “Utiliza los dedos índice y pulgar y oprime con bastante firmeza”, explica Marshall Sager, acupunturista de Filadelfia. autor de más de 40 estudios publicados en 2009

Si te duele el cuello

“Pon tu mano extendida sobre una mesa, con la palma apuntando hacia abajo, luego alza tu dedo medio”, dice el doctor Sager. Aplica presión en la primera falange a partir de la uña. Si la molestia se ubica en la parte trasera del cuello, oprime en la parte frontal del dedo. Si duele en uno de los lados, entonces presiona sobre el mismo lado en el dedo.

Marnie Soman | Men's Health