

Nº 105 / 2,10 €



Hidroterapia
EN CASA Y EN EL MAR



RECETAS FRESCAS
Tomates y berenjenas

dietétiCa

www.dieteticaysalud.com

y Salud

Cosmética marina

Bella como una sirena

Dieta étnica

Con especias

Psico

vacaciones sin conflictos

fotoenvejecimiento

Plantas para evitarlo



verano sin riesgos

- * DIGITOPUNTURA DE URGENCIAS
- * BOTIQUÍN DE ACEITES ESENCIALES
- * SOL Y PLAYAS SEGUROS
- * YOGA PARA VIAJAR
- * TURISMO DE SALUD



NUEVO

Suplemento Hombres

dieta, complementos y ejercicio



En los viajes, en los hoteles, cuando estás de vacaciones lejos de tu médico de cabecera y sin tus remedios caseros, la digitopuntura de urgencias puede ayudarte a aliviar pequeños problemas de salud. Busca el punto o puntos de tratamiento, realiza una sencilla presión, y el alivio puede ser inmediato.

POR JUAN R. VILLAVERDE (acupuntor)

Sin agujas, utilizando sólo las yemas de tus dedos, puedes actuar sobre los puntos de acupuntura activos y obtener casi los mismos resultados que un acupuntor. Este breve manual, sin ser una panacea, puede resultarte de gran ayuda en las vacaciones. Llévalo contigo. Claro está que no pretendemos que sustituyas al médico cuando tengas un problema importante o desees un diagnóstico preciso de tus dolencias, sino que utilices la digitopuntura como un remedio de urgencia, sin efectos secundarios, para aplicarte a ti mismo o algún familiar. Te presentamos una guía gráfica para aplicar la digitopuntura en 12 dolencias que se pueden presentar durante tus vacaciones o en tus viajes. Los dibujos te ayudarán a encontrar el punto exacto donde debes realizar la presión.

Cómo se hace

Tonificar: cuando al punto le precede la letra "T", deberás tonificar la zona; es decir, se efectuarán masajes circulares rápidos sobre el punto indicado por un período de 1 minuto aproximadamente. Como efecto añadido en los puntos "T" efectuarás rotaciones en el sentido de las agujas del reloj (dextrógiras).

Dispersar: cuando al punto le precede la letra "D", deberás dispersar o sedar la zona, para lo cual tendrás que efectuar movimientos rotatorios lentos y algo más profundos durante un período de 2 minutos en cada punto. Como efecto añadido en los puntos "D", efectuarás rotaciones en el sentido contrario a las agujas del reloj (levógiras).

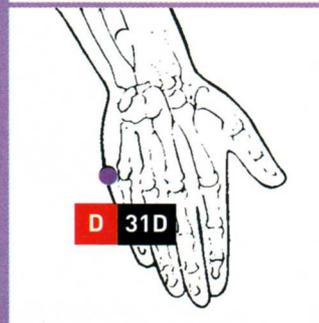
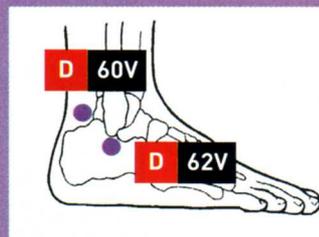
Percusiones: dar unos pequeños golpes con la yema de los dedos en el punto señalado.

Punto cero: hacer una presión con la uña durante 1 minuto. ▣

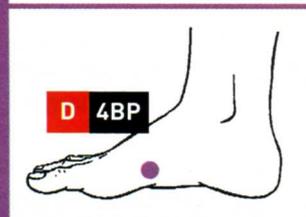
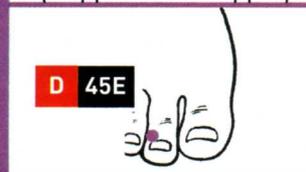
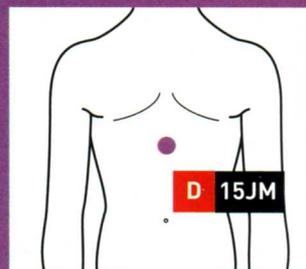
Digitopu

1 Agarrotamiento o ramba en la pierna

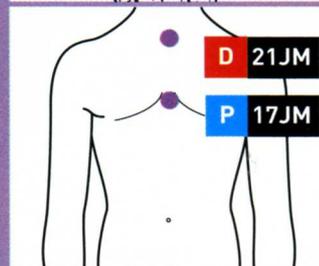
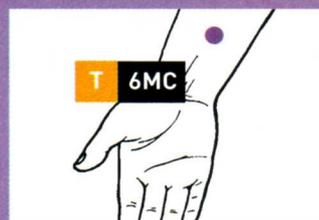
Aplicar el tratamiento en el lado contrario al de la ramba.



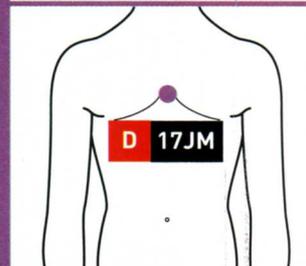
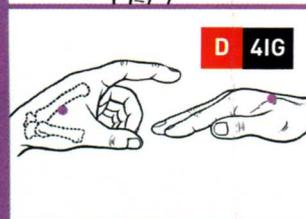
2 Ardor de estómago



7 Angustia (o choque emocional)

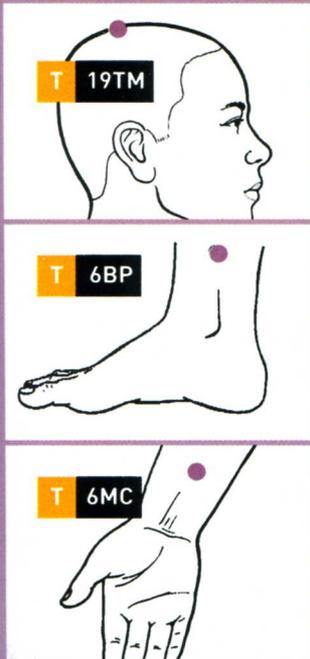


8 Asma

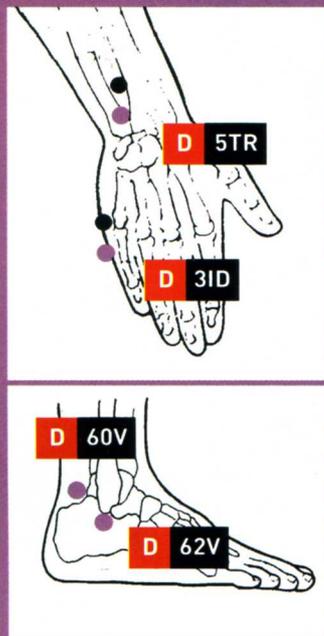


- T tonificar
- D dispersar
- P percusiones

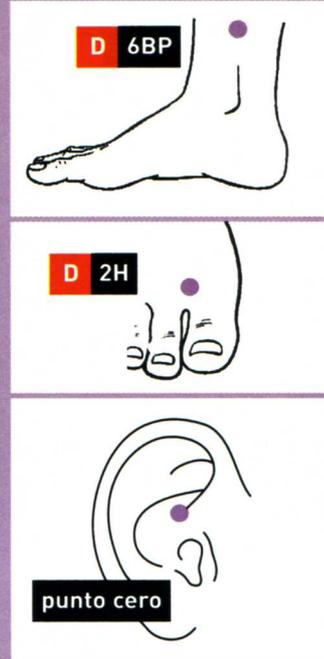
3 Astenia (decaimiento)



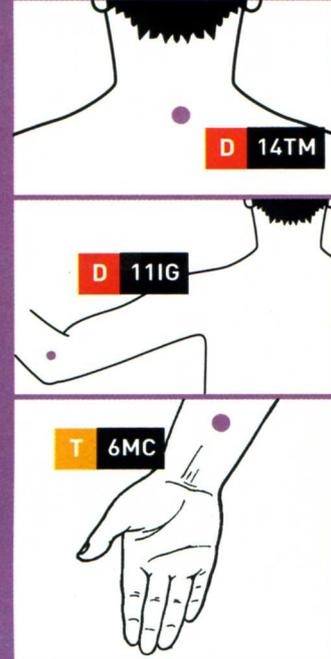
4 Cervicalgias (dolor y tensión en la nuca y el cuello)



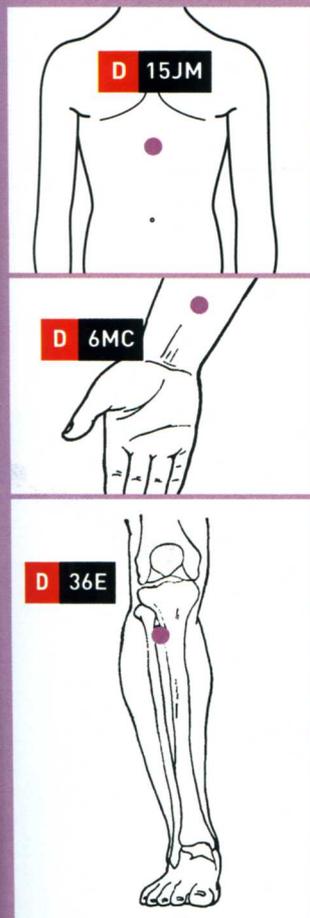
5 Sofocos por la menopausia



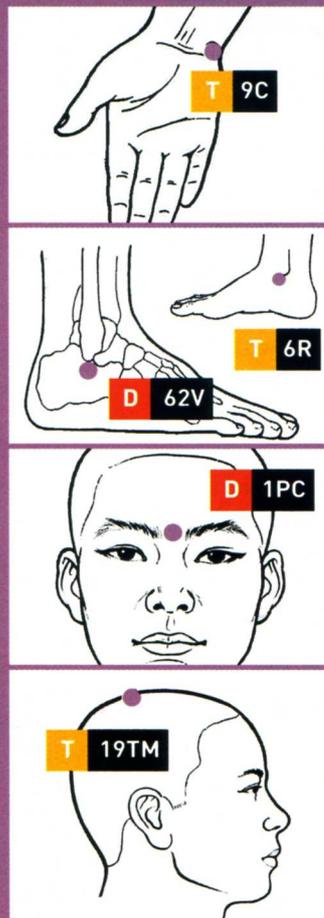
6 Insolación



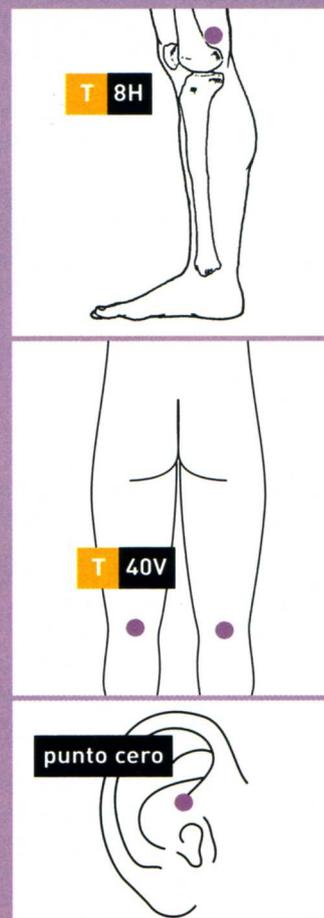
9 Náuseas



10 Insomnio



11 Urticaria



12 Mal de los aviones o jet lag

