

Dietetica



y salud

Alimentos
bronceadores

2,10 € nº 92

Tisanas contra la
hipertensión

Nutre tu
memoria

Depilación
natural

Do-in
contra el dolor
de cabeza

Más bella con
cromoterapia

Incienso
¿Qué aroma
te conviene?

4 aliados

anticelulitis

aceites esenciales, algas,
automasaje y fresas

Do-in

contra el dolor de cabeza

Esta técnica tradicional asiática resulta muy eficaz para calmar dolores como la migraña. A través de una serie de automasajes con las yemas de los dedos sobre zonas energéticas precisas, se restablece el equilibrio y desaparece el dolor y la tensión. Texto: Juan R. Villaverde

El Do-in es una técnica tradicional asiática que se utiliza para restablecer los flujos armónicos de la energía en el cuerpo humano. Una vez restablecida la armonía corporal, la enfermedad y el dolor desaparecerán. Para ello se realiza una serie de auto-

masajes con las yemas de los dedos sobre zonas energéticas precisas.

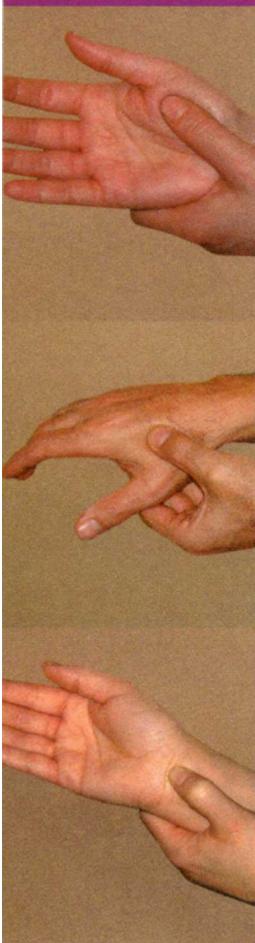
Dónde y cómo practicarlo

- Busca un lugar tranquilo, a ser posible libre de ruidos y con una luz tenue o en semipenumbra.
- Adopta una postura cómoda y relaja-

da, procurando aflojar las prendas que te puedan oprimir (corbata, cinturón, sujetador), y mantén la columna vertebral recta y libre de tensiones. Puedes apoyarla sobre el respaldo de una silla, si lo prefieres.

- Siguiendo la tradición oriental, la nariz y el ombligo deberán estar alineados.

El automasaje paso a paso



 **1** Comienza por un masaje en la base del pulgar (la eminencia tenar), primero de una mano y luego de la otra. Deberá ser un masaje suave, pero vigoroso al mismo tiempo. Si no tienes mucha fuerza en tus manos, puedes ayudarte con una pelota dura (una de golf o una como las que se utilizan en rehabilitación).

 **2** A continuación realiza una presión con rotación sobre un punto situado entre el dedo pulgar y el índice, en la cara dorsal de la mano, conocido como *Hegu* y que posee un gran poder analgésico en todo tipo de dolores de cabeza. Deberás presionar dicho punto durante un par de minutos en cada mano.

 **3** Seguidamente realiza otro masaje sobre un punto situado dentro de la muñeca, en la cara palmar, conocido como *Daling*. Has de proceder como en el caso anterior; es decir, debes dedicar un par de minutos a cada mano, efectuando una presión con ligera rotación.



 **4** En tercer lugar presiona ambos lóbulos de las orejas. Ésta es una zona donde se proyecta el cerebro en general y el masaje de la misma aumenta el riego sanguíneo en el cerebro, así como el aporte de oxígeno. Harás un pinzamiento con masaje en ambos lóbulos de la oreja al mismo tiempo durante 2 o 3 minutos.



 **5** Los últimos puntos que debes tratar se encuentran en la base de la nuca y se conocen con el nombre de *Fengchi*. Debes efectuar un masaje rotatorio simultáneamente en ambos puntos con los pulgares, durante un par de minutos.



 **6** Cuando se sufre de migrañas acompañadas de disturbios visuales, puede añadirse una presión sobre los puntos *Zanzhu*, situados en el extremo interno de ambas cejas. Como en los casos anteriores, efectuarás una presión durante un par de minutos.



7 Antes de terminar y levantarte, realiza varias inspiraciones y espiraciones lentas y profundas. Concéntrate de nuevo en el punto bajo el ombligo y trata de “atrapar el Qi” (la energía vital), que te devolverá tu estado de salud. Finalmente, abre de nuevo los ojos.

8 Repite el ejercicio 2 veces al día, en caso de crisis agudas, o bien cada 2 o 3 días cuando se trate de migrañas crónicas repetitivas.

- Permanece unos minutos en esa posición, con los ojos cerrados y concentrándote en la zona del bajo vientre (nuestro centro energético más importante). No importa si acuden pensamientos a tu mente o si el dolor de cabeza impide la concentración, simplemente déjate llevar por el momento, no luches contra nada, como si fueses un bote a la deriva en medio del océano.

La migraña

De todos los dolores de cabeza, probablemente la migraña sea uno de los más frecuentes y molestos. Se trata de un dolor pulsátil e intenso que la

mayoría de las veces afecta a un lado de la cabeza. El dolor empieza repentinamente y puede estar precedido o acompañado de síntomas visuales, neurológicos o gastrointestinales. La migraña se manifiesta cuando las arterias que irrigan el cerebro se constriñen y después se dilatan, lo que activa los receptores de dolor. Dado que los dolores de cabeza y los principales síntomas de la migraña solamente ocurren después de la dilatación de las arterias constreñidas, el aura, o sensación que precede al dolor, es una señal de alarma durante la cual se puede prevenir el dolor gracias a las técnicas que nos brinda el Do-in.

Tipos

Como ya hemos dicho, la migraña o jaqueca es el dolor de cabeza más habitual y es el doble de frecuente en la mujer. Resulta más común en personas de entre 20 y 50 años, aunque también se dan casos en niños de 3 a 5 años. Existen varios tipos de migraña. La más frecuente es la migraña común o clásica, que se caracteriza por la sensación de malestar en la mitad de la cabeza, con un dolor pulsátil que se inicia en la frente y la sien, y puede abarcar el ojo y extenderse al otro lado de la cabeza. A veces va asociado a náuseas e intolerancia del ruido y la luz. El dolor puede variar de intensidad, de leve a muy intenso y desesperante. Existen otras variedades como la oftálmica, la vasomotora (hemipléjica), la migraña menstrual, asociada a la ansiedad y la depresión durante la menstruación.

Otra variedad complicada con el sistema simpático y el nervio trigémino, muy dolorosa, llamada migraña neurálgica o de cluster, es más frecuente en el hombre. Se presenta alrededor del ojo y sien, y luego el dolor se extiende a la nuca, oído y a la mitad de la cabeza. Generalmente, afecta a un solo lado, con dolor de tipo opresivo, pulsátil y lacerante.

Las causas que precipitan el dolor son el estrés, insomnio, café, chocolate, vino tinto, embutidos, quesos añejos, salsa de soja y otros alimentos. Además del trabajo continuado en una postura incorrecta, como en el trabajo frente al ordenador. ■