



Login/Registro



PORTADA BELLEZA MODA BIENESTAR RECOMENDACIONES ACTUALIDAD

Inicio > Estar bien > La salud empieza por los pies  
7715 page

### La salud empieza por los pies

Publicado el: 04 Jun 2011

*Cuidar de sus pies es una de las claves para una buena salud. Técnicas como la digitopuntura y la reflexología son claves para mejorar la salud del resto de nuestro cuerpo.*

Por Eunice Báez  
Más notas del autor  
Foto Shutterstock.com

Pocas cosas son tan relajantes y desestresantes como un masaje en los pies. Según detalla el especialista en balance integral Stefan Thiele, **cuidar los pies es proteger todo el cuerpo.**

Dos técnicas de la medicina alternativa, **la digitopuntura y la reflexología** utilizan los pies como zonas claves para mejorar la salud en general.

"Los pies nos conectan con la tierra y su energía, por eso son puntos claves utilizados en diferentes métodos alternativos", señala Thiele.

La digitopuntura es una técnica de la medicina china. Según estos médicos necesitamos estar en balance perfecto para estar bien.

Precisamente los desbalances de las energías son los que producen enfermedades tanto físicas como emocionales. Para corregir estas diferencias se debe trabajar con los canales de distribución de energía que se encuentran por todo el cuerpo.

Para lograrlo se puede utilizar la digitopuntura. Los resultados van desde **calmar algunos dolores y malestares, hasta combatir el cansancio, el estrés y afecciones emocionales.**

"La mitad de los canales de energía pasan por el pie, pero es importante medir la energía de todos y corregir el desbalance en todo el cuerpo", indica Stefan.



Otra alternativa es la reflexología, que identifica zonas del cuerpo claves como las orejas, manos y principalmente los pies; que reflejan zonas u órganos del cuerpo específicos.

"Cualquier desbalance orgánico se refleja como un bloqueo energético que produce un dolor o una molestia en un punto. La aplicación de reflexología disuelve el bloqueo energético y el órgano puede empezar a mejorar su salud", manifiesta el especialista.

La reflexología del pie es el método más comúnmente utilizado, ya que en los pies se encuentran zonas reflejas de todo el cuerpo.

Una vez que se conocen las zonas específicas se puede aplicar un masaje especial.

Los masajes se aplican prolongadamente en los puntos donde se siente mayor dolor o molestia.

#### Promedio:

Su voto: Ninguno

A 2 personas les gusta esto. Sé el primero de tus amigos.

#### Más notas del autor

Tags: **Estar bien**

o para enviar comentarios



**Revista Perfil**

10,957 people like Revista Perfil.

Facebook social plugin

Comentarios

Regístrese o inicie sesión  
para dejar sus comentarios

Enviar un comentario nuevo

Su nombre:

Asunto:

Votación:

33

Comentario: \*



EN PORTADA

EN ESTA EDICIÓN



ES LO QUE HAY



MODA



EN FORMA



INFORME PERFIL



COCINA



BELLA

Copyright 2012 Revista Perfil, Costa Rica. Derechos Reservados. Cualquier modalidad de utilización de los contenidos de perfilcr.com como reproducción, difusión, enlaces informáticos en Internet, total o parcialmente, solo podrá hacerse con la autorización previa y por escrito del GRUPO NACIÓN GN, S. A. Si usted necesita mayor información o brindar recomendaciones, escriba a [webperfil@nacion.com](mailto:webperfil@nacion.com)