

¿Te gustaría saber  
cuando tienes vértigo?  
¿como disminuir  
los molestos síntomas?

Libera Tu Salud, te propone seguir varios  
pasos que la medicina tradicional China tiene  
para este síndrome.



**Cuando llegamos a marearnos y nuestra visión se nubla, podemos estar hablando de vértigo, la medicina china considera que el “viento interno” puede estar afectando a la cabeza.**

**Libera Tu Salud te propone seguir los consejos de la Dra. Wen-Hsiu Hu Wen, Licenciada en Medicina Tradicional China, para disminuir los vértigos en estos sencillos pasos:**



1

# La acupuntura y la fitoterapia

ayudan en estos casos a liberar  
bloqueos, tonificar la insuficiencia  
y eliminar el exceso.

Ésta técnica, trabaja puntos  
cerca de la cabeza que eliminan el  
viento.

El cerebro necesita tranquilidad para  
poder gobernar, y el viento, por su  
ligereza, perturba fácilmente.

Es aconsejable combinarla con auto  
masaje y ejercicio.



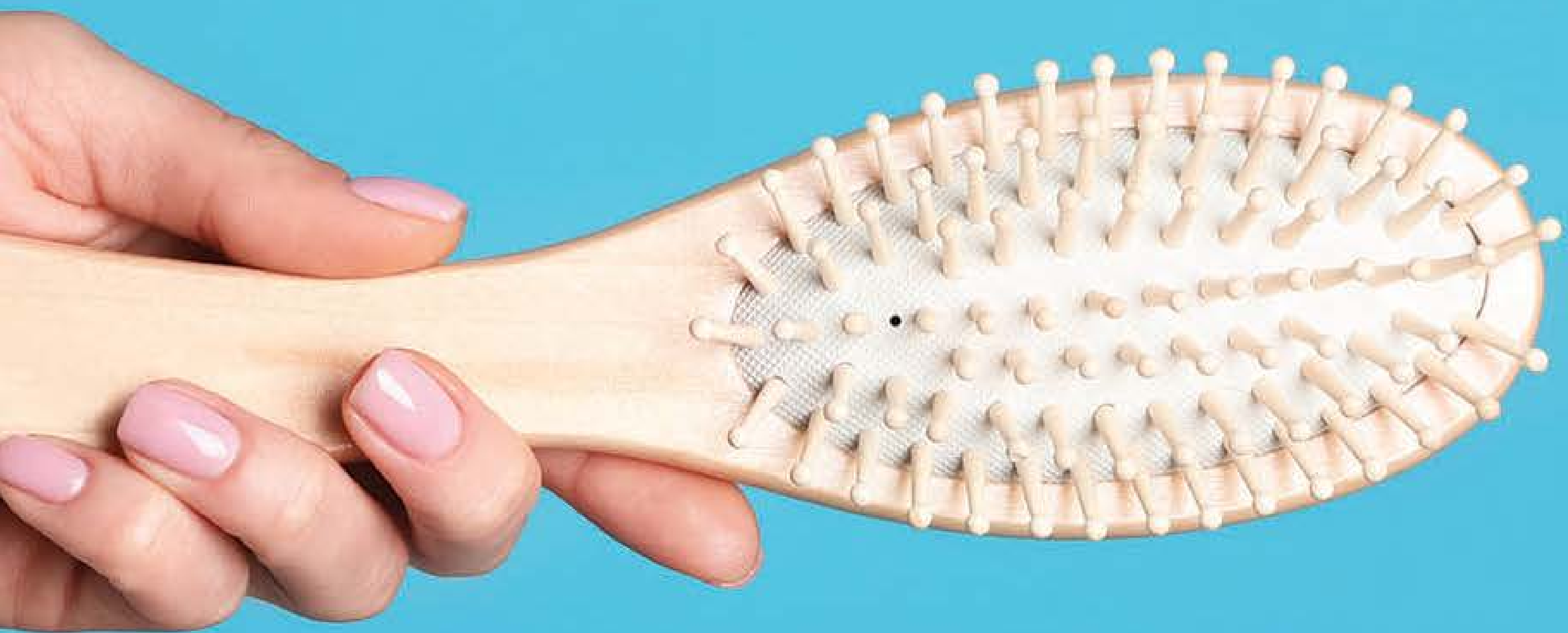


# 2 Automasaje para los vértigos.

**Lo más sencillo es masajearse la oreja, por dentro y por fuera, un par de veces al día, durante 2 ó 3 minutos.**



También es muy relajante masajear la cabeza con un cepillo de púas gruesas o los dedos de la mano de 3 a 5 minutos:



se peina desde la nuca a la frente, con la cabeza inclinada hacia delante, empezando por la línea central y luego se bordean las orejas; después se repite con la cabeza erguida y en sentido contrario, de la frente a la nuca, y se acaba tamborileando la coronilla con la punta de los dedos.



# 2

## Estiramientos y ejercicios para mitigar el vértigo:

El ejercicio puede consistir en 20 minutos de estiramientos de la columna y la parte cervical, movilizando hombros y cuello.

Ejercicios como yoga, chikung, tai chi, caminar o nadar ayudan a prevenir, así como unos buenos hábitos alimentarios. El alcohol se desaconseja por activar el fuego de hígado y perjudicar al chi de estómago.





¿Te gustaría saber más sobre este padecimiento que afecta a muchas personas en el mundo y lo que propone esta ancestral cultura?, no dejes de visitar nuestro artículo completo en la herramienta “Conoce más”, te va a ser de gran utilidad.

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.