

Digitopressione

Siete in coda a un semaforo e vi sembra di non riuscire più a respirare. Avete alcune pratiche da sbrigare in ufficio e l'idea di dover ancora fare la spesa vi fa sudare freddo. Potete gestire da sole l'ansia che vi prende effettuando con il dito mignolo pressioni su specifici punti situati lungo i meridiani energetici. Massaggiateli premendoli con moto rotatorio fino a quando avvertite che la parte è più sciolta. Mantenere la pressione per pochi secondi (in genere dieci), quindi, lasciare. Con l'aiuto della dottoressa Luisella Vigna, ecco dove e come eseguire questi micromassaggi.

Tachicardia: effettuare tre pressioni lungo le pieghe del polso (parte anteriore). Qui scorre il canale d'energia del cuore. Nel giro di qualche minuto avvertirete che i battiti tornano regolari.

Sudori freddi, vertigini gira-

menti di testa: portate gli indici delle mani dalla punta delle orecchie fino alla sommità del capo. Massaggiare per qualche minuto il vertice della testa, centralina dell'energia per ripristinare il benessere nel corpo.

Fame d'aria e difficoltà a respirare: stimolare il polso nell'area alla base del pollice con pressioni circolari così l'energia va nuovamente al polmone che torna a espandersi correttamente.

Testa pesante e dolorante: stimolare il punto che si trova sulla mano a metà dell'incavo formato da pollice e indice.

Problemi digestivi da stress: cercate le due piccole cavità sotto il ginocchio, una all'interno e l'altra all'esterno. Individuate il punto che si trova quattro dita sotto la cavità esterna, nel tessuto a lato dell'osso della tibia. Massaggiatelo per qualche minuto.



In farmacia

Impatiens, Bach Original Flower Remedies. È il rimedio floreale indicato quando si vive sempre di fretta. Di Guna, 20 ml, 9,10 euro.

Stress Stop, Australian Bush Flower. Un mix di fiori australiani che aiuta a eliminare gli stati d'ansia. Di Green Remedies, 30 ml.

White Chestnut, Princeps. Aiuta a rilassare la mente migliorando la concentrazione. 10 ml, 8,60 euro.



Fiori di Bach

Tutti abbiamo una voce interiore che ci guida. Ma non la ascoltiamo perché ci lasciamo fuorviare da interferenze interne o esterne. E allora nascono ansie, inquietudini che spesso somatizziamo in disturbi fisici. I fiori di Bach non modificano la personalità, possono però smussare quegli aspetti che provocano sofferenza. «Tra i rimedi più indicati», dice Angelo Bianco, medico, esperto in floriterapia «segnalo **Impatiens**, se si vive sempre con ritmi velocissimi e ci si sente impazienti. Ne beneficiano le persone dall'intelligenza vivace che parlano, agi-

scono, comprendono tutto con estrema rapidità appena sperimentano stati di sfinimento per eccessivo dispendio energetico. Se c'è anche tendenza a rimuginare, ad essere invasi da un dialogo interno torturante, pressati da pensieri invadenti, **White Chestnut** aiuta a rilassare la mente migliorando la concentrazione. Oggi per calmare l'iperattività e la sensazione di non riuscire mai a fermarsi ci sono anche i fiori australiani: **Black eyed**, utile per rallentare il passo, **Baronia** per neutralizzare i pensieri ossessivi o ripetitivi che creano insonnia».

Daniela Pecci

La digitopressione è una tecnica di medicina orientale che permette di risolvere da soli i piccoli disturbi quotidiani. Bastano 3-4 minuti di trattamento e il malessere scompare.