

Utilice el punto de acupuntura Estómago 36 para la salud en general

La experiencia clínica ha demostrado que el punto Estómago 36 es uno de los puntos de acupuntura más importantes para mantener un estado de salud óptimo. Por lo tanto, la estimulación de este punto al menos una vez por semana producirá resultados espectaculares.

El punto **Estómago 36** es el punto de acupuntura más utilizado por sus potentes efectos y la gran variedad de aplicaciones, entre ellas, ser el punto de tratamiento preferido para el fortalecimiento del sistema inmunitario.

Punto de acupuntura: Estómago 36 (E 36)

Nombre chino: Zu San Li

Nombre inglés: Leg Three Li (Tres distancias)

Elemento: Tierra

Situación: El punto Estómago 36 está situado unos 2,5 cm (1 pulg. o cuatro dedos) por debajo de la rótula sobre la parte exterior de la pierna, en la depresión entre la tibia y el músculo tibial anterior.

El punto Estómago 36 es un punto *Lower He-sea*, por el cual el *Qi* (energía vital que mantiene la salud espiritual, emocional, mental y física de una persona en equilibrio) penetra al nivel más profundo del meridiano para comunicarse con su órgano correspondiente, es decir, el estómago. También es un punto de los conocidos como *Sea of Water and Grain* que produce un fuerte efecto en su sistema relacionado, puesto que el punto Estómago 36 actúa directamente sobre el apetito y la digestión.

Además, es el punto *Comando* para el abdomen. Los puntos Comando causan efectos potentes y amplios sobre las regiones del cuerpo que se relacionan con ellos y suelen utilizarse para tratar desequilibrios de cualquier origen, tanto crónicos como agudos. Por lo tanto, el punto Estómago 36 se considera el más fuerte de todos los puntos del meridiano Estómago.

El punto Estómago 36 produce una gran cantidad de beneficios que favorecen el equilibrio natural:

- Revitaliza todo el meridiano.
- Alivia el dolor y la hinchazón.
- Armoniza el estómago.
- Regula el bazo.
- Apoya, regula y fortalece el *Qi* (energía).
- Revive el *Yang* al mismo tiempo que nutre el *Yin*.
- Como en la teoría de los *cinco elementos* la *Tierra* es la madre del *Metal*, el punto ST36 favorecerá levemente la función pulmonar.

Desde el punto de vista biológico, el estómago es la parte del sistema digestivo que recoge, descompone y digiere los alimentos para extraer los nutrientes y la energía, y desechar lo que no se puede utilizar. La descomposición química de proteínas, lípidos y carbohidratos comienza en el estómago, desde donde se envían los productos útiles al bazo para convertirlos en *Qi* y sangre, y se pasan al intestino delgado los productos derivados.

Nota del editor:

Los acupuntores tradicionalmente han utilizado el punto Estómago 36 para el tratamiento de las siguientes afecciones: dolor de rodillas y piernas, dolor en la tibia, dolor y distensión abdominal, alergia, asma, dolor en el pecho, tos, problemas digestivos y gastrointestinales, indigestión, vómitos, mareos, fiebre, hipertensión arterial, ataques convulsivos, problemas en el sistema reproductivo y debilidad general.