

Этот массаж незаменим для часто болеющих детей, а также в качестве эффективного и безвредного способа профилактики и лечения простуд и ОРВИ. Массируя 3 раза в день определенные зоны в области головы, грудины, шеи и рук, можно активизировать защитные силы организма. Любая мама легко овладеет техникой точечного воздействия, а затем при желании научит своего ребенка.

Массаж ПРОТИВ ОРВИ

► Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи и бронхов. При массаже уменьшается кашель.

► Массаж точки 8 положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

► Точка 2 связана со слизистой оболочкой отделов глотки, гортани, а также с тимусом, регулирующим иммунные функции организма. Массаж повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

► Массаж точки 7 улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, области глазного яблока и лобных отделов мозга.

Воздействовать на точки нужно кончиком указательного или среднего пальца, надавливая на кожу до появления легкой болезненности. Затем сделайте 9 вращений по часовой стрелке и 9 – против. Симметричные точки 3, 4, 6, 7, 8 массируйте одновременно двумя руками.

► Массаж точки 3 повышает защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

► Точка 6 связана с гипофизом. Воздействие на нее улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости и самого гипофиза. Дыхание становится свободным, насморк проходит быстро.

► Точка 4 связана со слизистой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим узлом. Воздействие на эту точку активизирует кровоснабжение головы, шеи и туловища.

► Массаж точки 5, расположенной в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков, нормализует деятельность сосудов сердца, бронхов, легких.