Точечный массаж для укрепления иммунитета

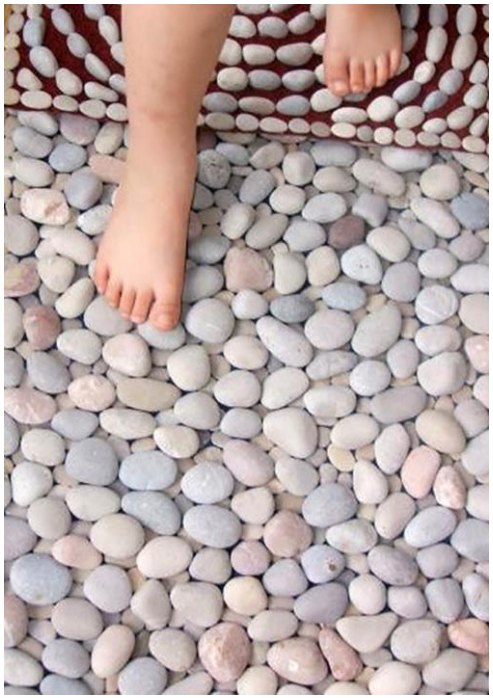
Методов закаливания при помощи точечного массажа довольно много, но наиболее эффективный – метод кандидата медицинских наук А. А. Уманской.

Суть метода заключается в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле ребёнка. Эти точки – как кнопки на пульте, управляют всем организмом.

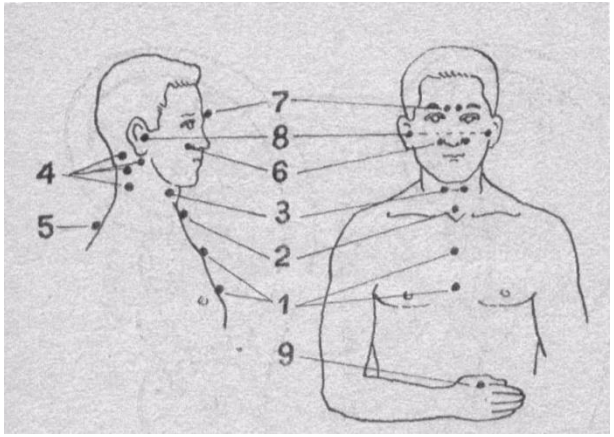
Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, пальцев рук, мышц, сухожилий, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включаться в работу различным органам человека. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов.





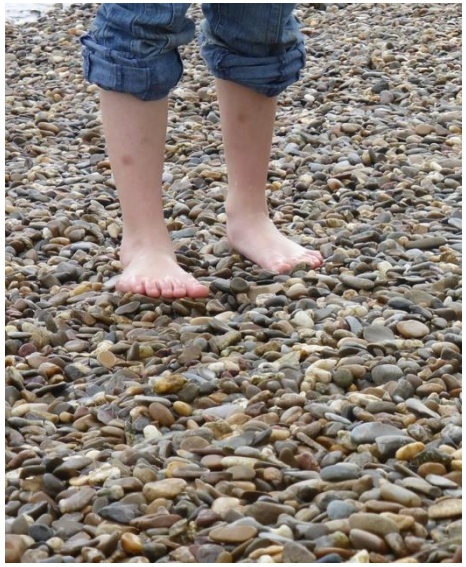


- *Точка 1* – область всей грудины, которая связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.
- *Точка 2* – связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма.
- *Точка 3* – связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани. Массаж этой точки улучшает кровообращение, обмен веществ, выработку гормонов.
- *Точка 4* – связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.
- *Точка 5* – расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов, сердца, бронхов, лёгких.

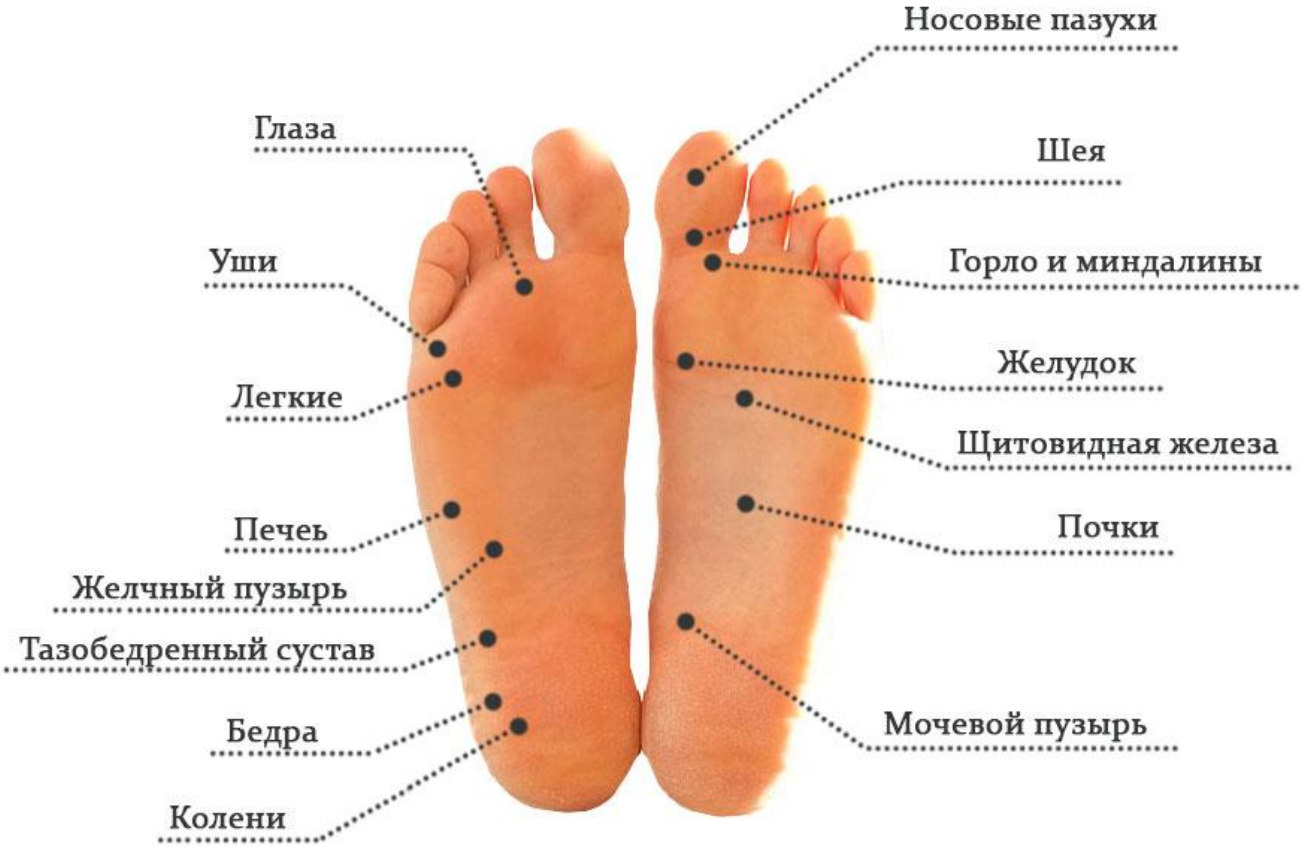




- – связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.
- *Точка 7* – связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга. Улучшается зрение, стимулируется умственное развитие.
- *Точка 8* – массаж этой точки, расположенной в районе ушных козелков, положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.
- *Точка 9* – массаж этой зоны на кистях рук нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определённые области коры больших полушарий связаны со всеми вышеперечисленными точками.
-



- Порядок воздействия
- Начинать массаж нужно с первой зоны, а затем последовательно массировать отдельные участки согласно нумерации.
- Массировать точки нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца вращательными движениями по часовой стрелке и против, по 4-5 секунд в каждую сторону. При этом нужно постепенно увеличивать интенсивность воздействия.
- В области третьей и четвёртой зоны нужно массировать иначе. Для этого делают растирающие движения пальцами сверху вниз от задней к передней поверхности шеи. В симметричных зонах можно воздействовать одновременно двумя руками.
- Хорошо размяв все участки и затратив на массаж всего 3-4 минуты, Вы быстро мобилизуете защитные силы у ребёнка. Если же в одной из зон при массаже ребёнок почувствует болезненность, это сигнализирует о неблагополучии в организме.
- Например, если повышенная болевая чувствительность отмечается в области первой зоны, то это свидетельствует о «поломках» в системе кроветворения; если в области второй зоны – непорядок с иммунитетом и так далее. Значит, нужно повторять данную процедуру через каждые полчаса, пока боль не пройдёт.
- Сколько раз в день проводить массаж?
- Для профилактики и оздоровления организма желательно такой массаж делать утром, днём и вечером – не реже 5-6 часов, и как можно чаще в период острой стадии заболевания. Утром для быстрой активации организма следует оказывать более сильное давление на зоны. Перед сном воздействие надо осуществлять лёгкими, спокойными движениями.
- Воздействие на точечные зоны должно проводиться систематически, то есть каждый день. Перерыв в 1-2 дня быстро приводит к снижению эффективности.
-


Носовые пазухи
Глаза
Шея
Уши
Горло и миндалины
Желудок
Легкие
Щитовидная железа
Печень
Почки
Желчный пузырь
Тазобедренный сустав
Мочевой пузырь
Бедра
Колени