

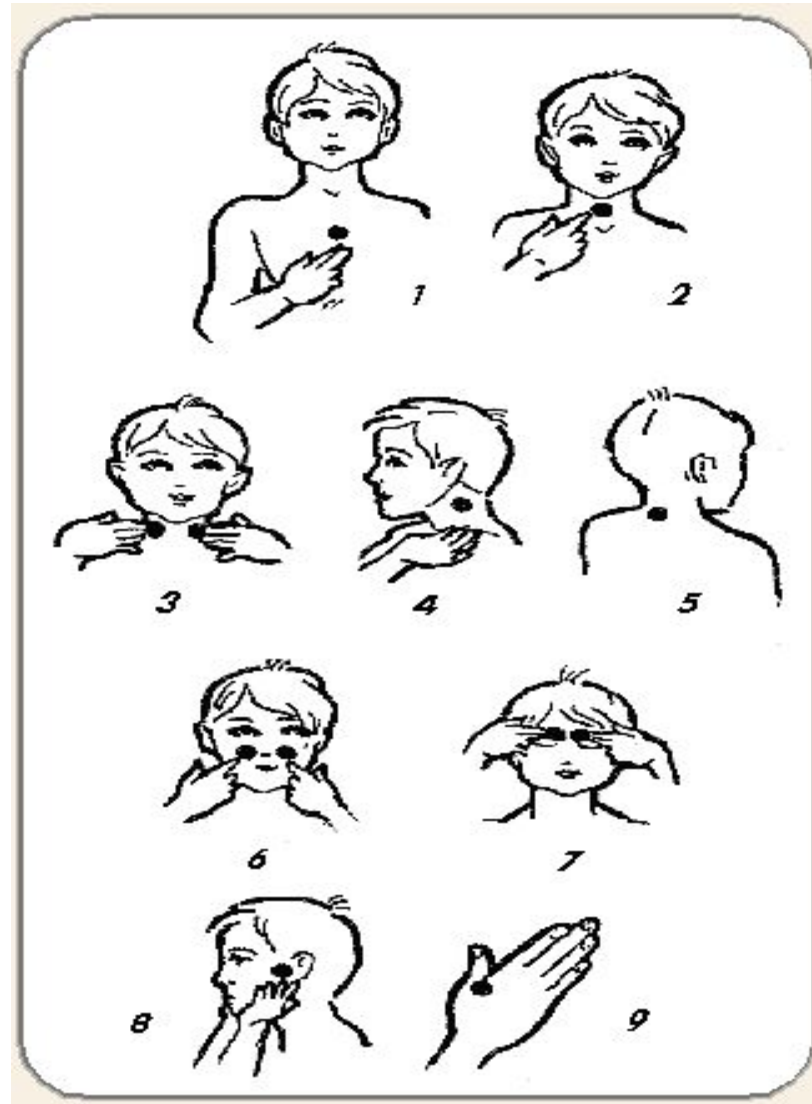
# Здоровье и оздоровление

# Медико-биологические восстановительные средства

Средства восстановления	Воздействие средств
Группа глобального воздействия	
Суховоздушная и парная баня, общий ручной и аппаратный массаж, аэрионизация, ванны	Наиболее важные функциональные системы организма
Группа общетонизирующего воздействия	
Ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, местный массаж	Средства, оказывающие тонизирующее влияние на организм.
Жемчужная, хвойная, хлоридно-натриевая ванны, восстановительный массаж.	Средства обладают преимущественно успокаивающим действием.
Вибрационная ванна, контрастный душ, предварительный массаж	Средства оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние.
Группа избирательного воздействия	
Теплая или горячая ванна (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), облучение ультрафиолетовыми лучами, теплый душ, массаж (тонизирующие растирания) аэрионизация.	На определенные органы и системы или звенья.

# Биологически-активные точки

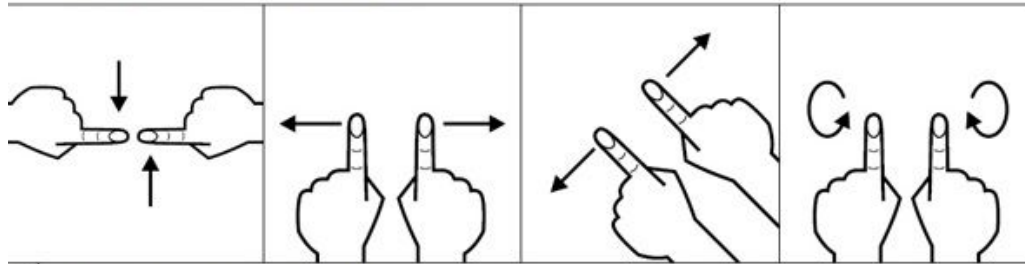
•



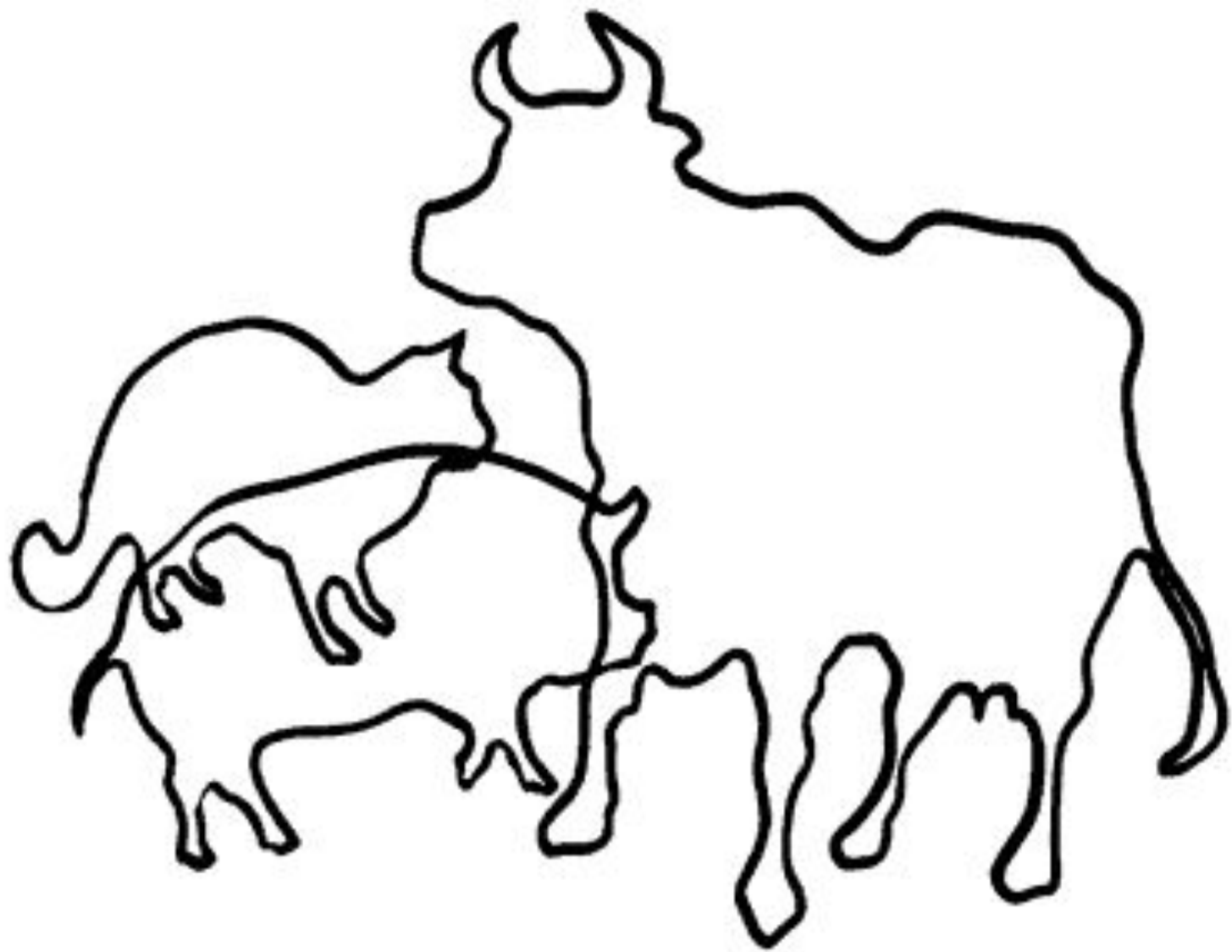
- Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кровотоковение.
- Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость инфекционным болезням.
- Точка 3 связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.
- 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 VII шейного и I грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.
- Точка 6 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.
- Массаж точки 8 положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.
- Массаж точки 9 нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми точками, о которых было рассказано.

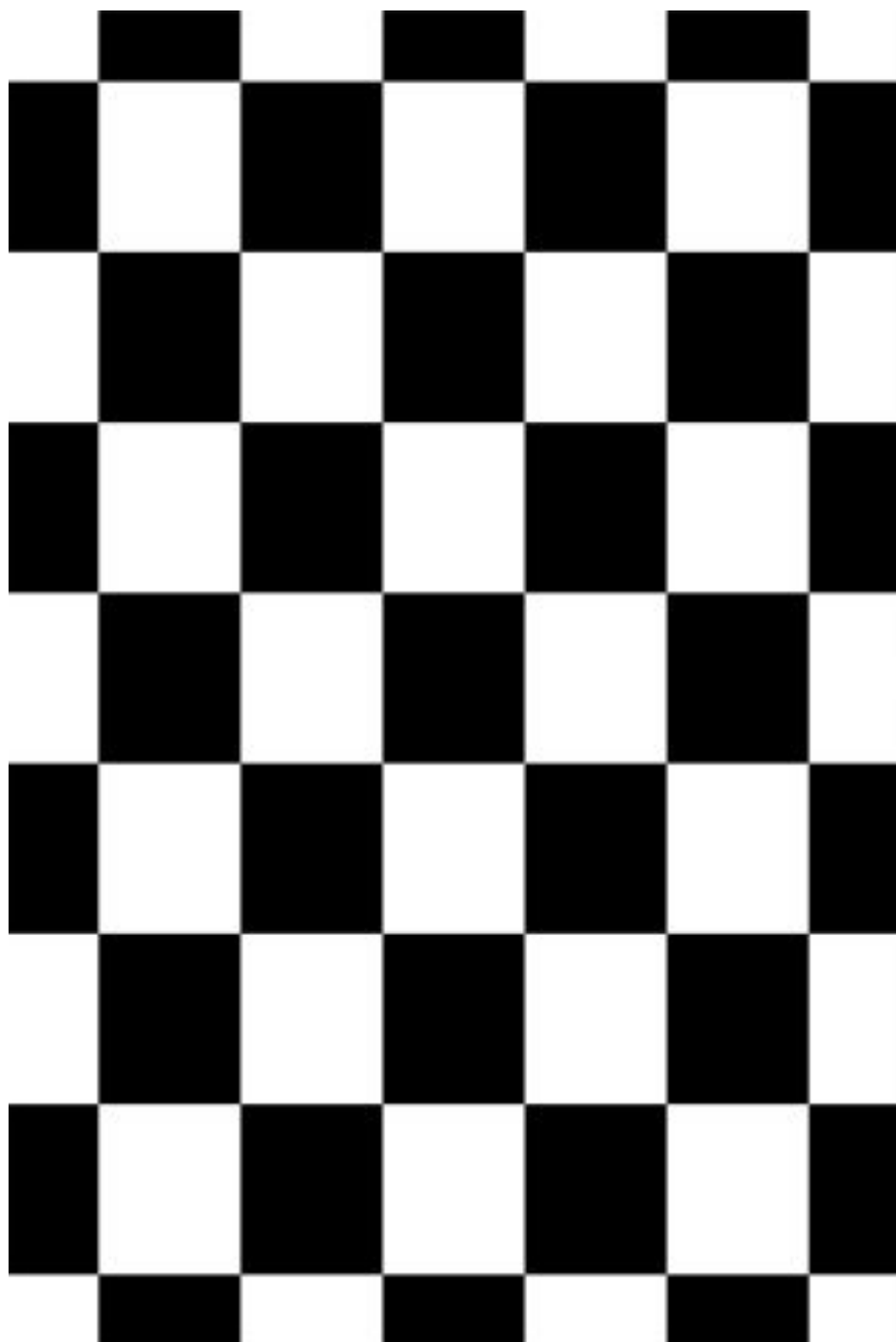
# Расслабление глазных мышц

- 0 **УМЫТЬСЯ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ** (по возможности)
- 1 **ЗАЖМУРИТЬСЯ** (3-5 секунд, нужно чувствовать расслабление мышц лица после открытия глаз, 8 раз)
- 2 **МОРГАНИЕ** («крылья бабочки», 1-2 минуты)
- 3 **ФОКУСИРОВКА** (близь - даль, плац 15 см от лица, очень легко и ритмично, не напрягаясь, обязательная фиксация в ближней и дальней точках, не тренировка а **расслабление**)
- 4 **РАСФОКУСИРОВКА** (смотреть перед собой, но удерживать пальцы в поле зрения)



- 5 **МЕТКА НА СТЕКЛЕ** (минимум 5 минут, не всматриваться и не разглядывать объект, перемещать взгляд спокойно и без усилий)
- 6 **РАДУЕМСЯ ЗА СВОИ ГЛАЗА** (какие же они у меня хорошие!)
- 7 **МАССАЖ ВЕК**
- 8 **УШКИ НА МАКУШКЕ** (добиваться шевеления ушей вместе с кожей на голове)
- 8 **УШКИ НА МАКУШКЕ** (добиваться шевеления ушей вместе с кожей на голове)
- 9 **ЗАТЯЖНОЕ ДЫХАНИЕ** (5 глубоких вдохов-выдохов)
- 10 Помним про **ПАЛЬМИНГ** и **СОЛЯРИЗАЦИЮ**





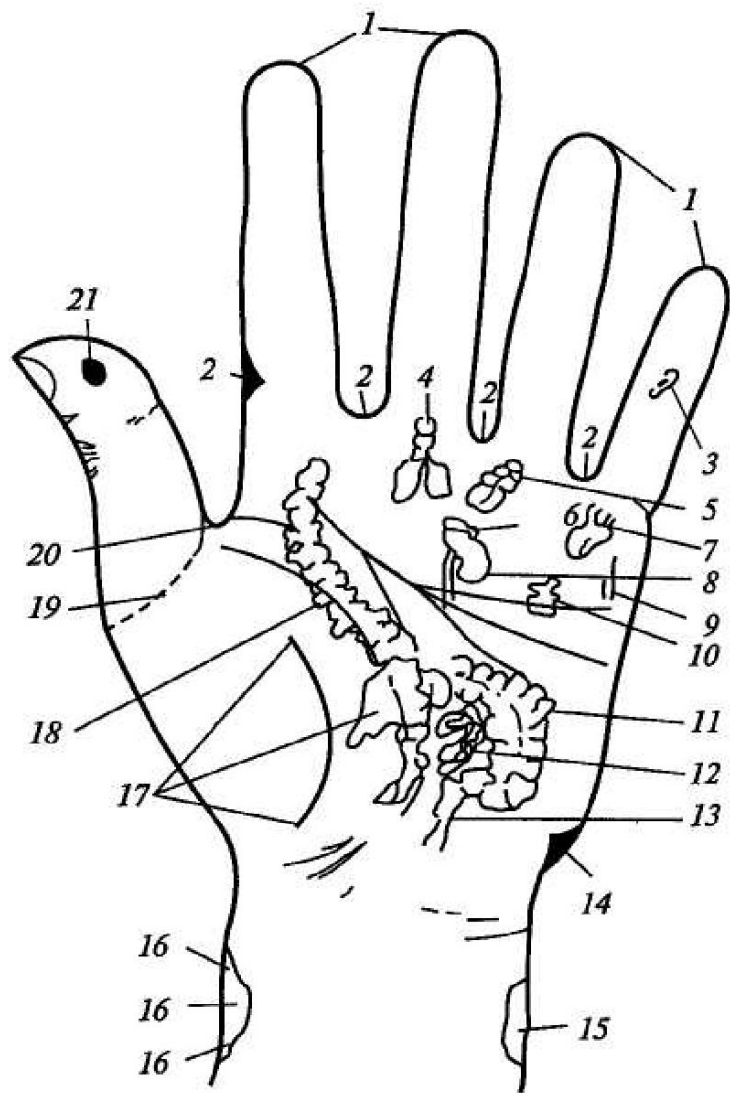
center of the screen,  
blink several times.



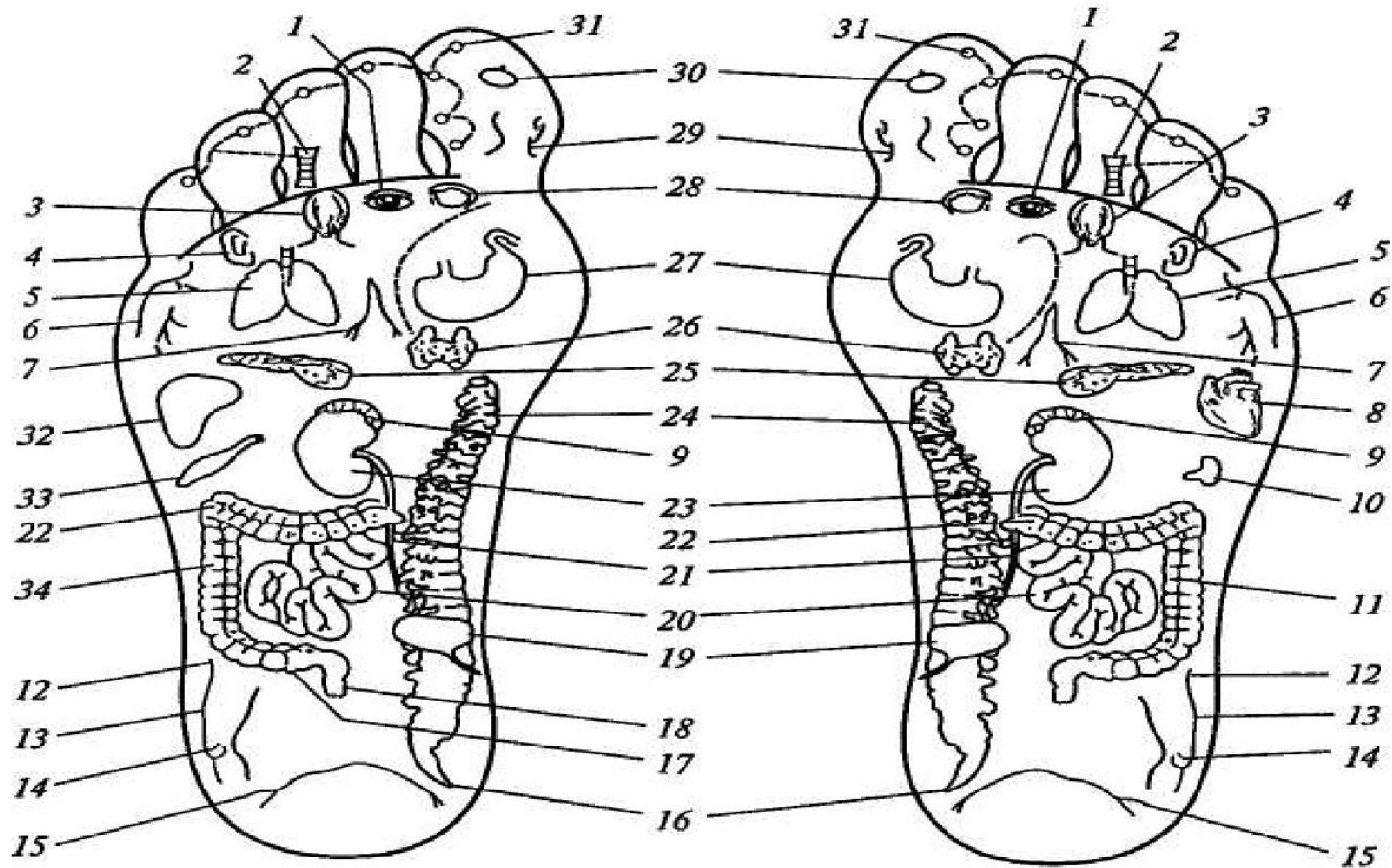


## Топография рефлексогенных зон на руке человека:

- 1 — лобные пазухи;
- 2 — зрение; 3 — слух;
- 4 — легкие;
- 5 — поджелудочная железа;
- 6 — надпочечники;
- 7 — сердце; 8 — почка;
- 9 — плечо, плечевой сустав;
- 10 — селезенка;
- 11 — толстая кишка;
- 12 — тонкий кишечник;
- 13 — прямая кишка;
- 14 — пояснично-крестцовый отдел;
- 15 — яичко, яичники;
- 16 — половой член, мочеточник, простата;
- 17 — мочевого пузыря;
- 18 — позвоночный столб;
- 19 — шея; 20 — горло;
- 21 — гипофиз

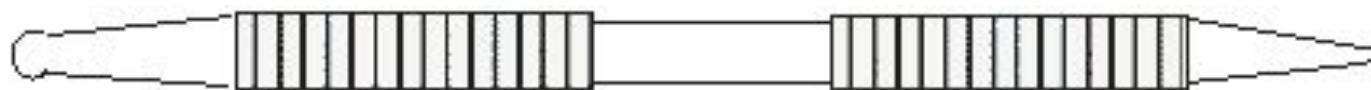


## Топография рефлексогенных зон на подошвах:



1 — глаза; 2 — бронхи; 3 — затылок; 4 — ухо; 5 — легкие; 6 — плечо, плечевой сустав; 7 — солнечное сплетение; 8 — сердце; 9 — надпочечник; 10 — селезенка; 11 — нисходящая толстая кишка; 12 — тазобедренный сустав; 13 — бедро; 14 — коленный сустав; 15 — седалищный нерв; 16 — копчик; 17 — аппендикс; 18 — клапан; 19 — мочевой пузырь; 20 — тонкий кишечник; 21 — мочеточник; 22 — поперечная кишка; 23 — почка; 24 — грудной отдел позвоночника; 25 — поджелудочная железа; 26 — щитовидная железа; 27 — желудок; 28 — горло, миндалины; 29 — шея; 30 — гипофиз; 31 — лобные пазухи; 32 — печень; 33 — желчный пузырь; 34 — восходящая толстая кишка

# Су Джок терапия



Щуп



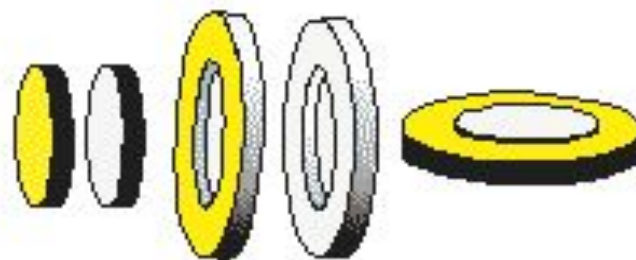
Магнитная стрелка



Игла



Магнитные звездочки



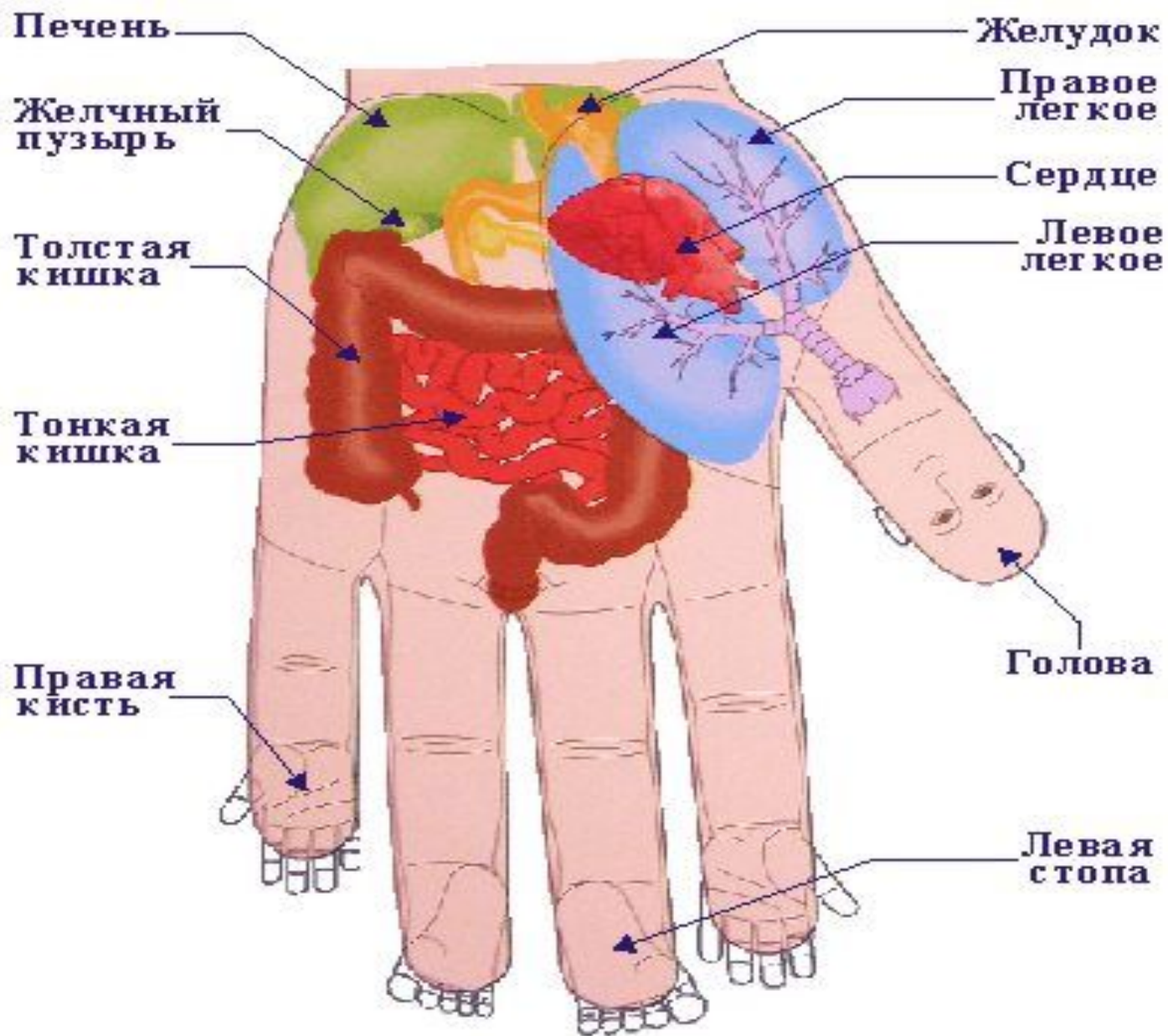
Круглые и кольцевые магниты

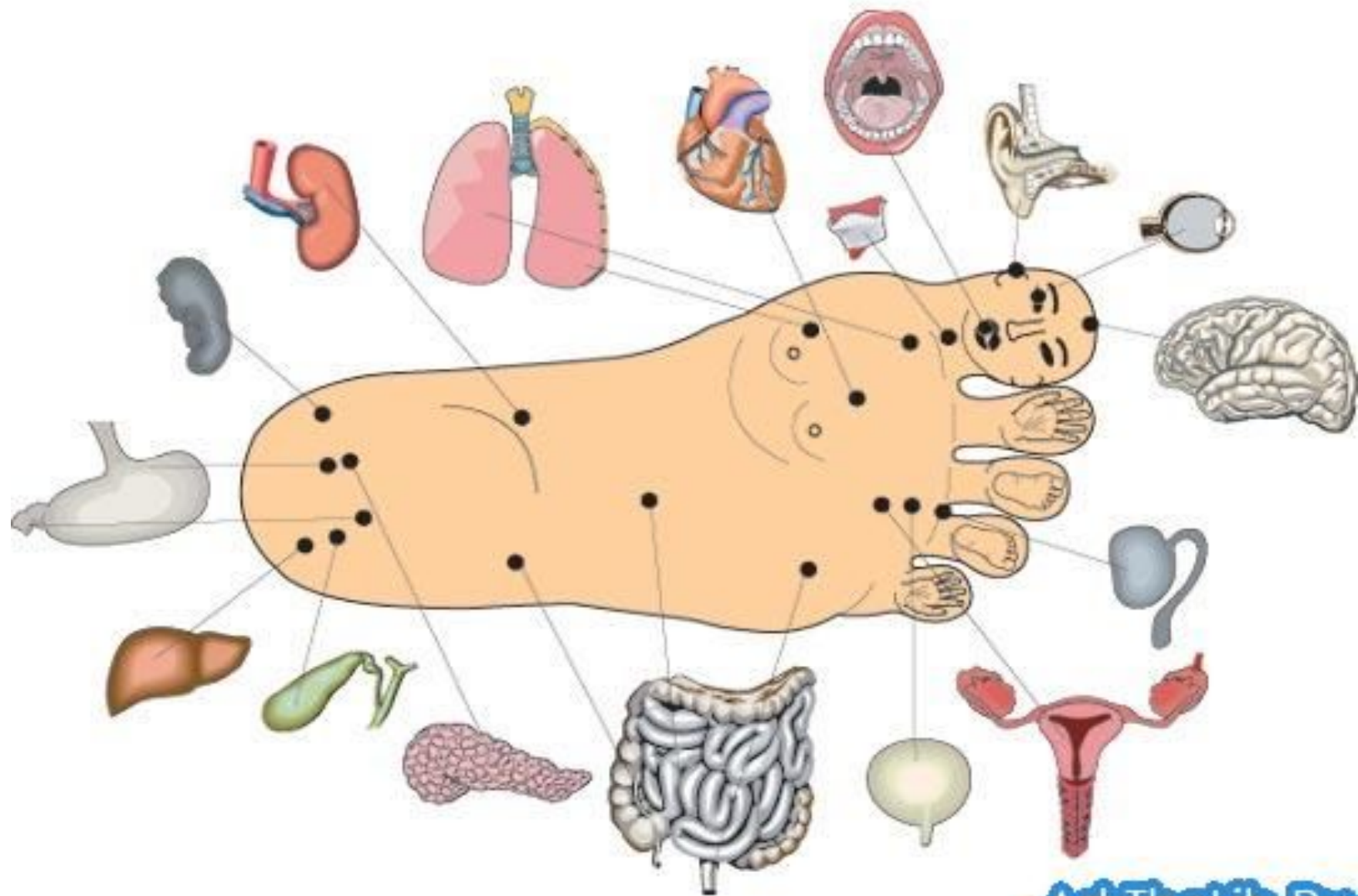


Мини-мокса



Подставка для минимоксы





# Соответствие лицу на дистальной фаланге большого пальца



- **БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**