



Как бороться с гриппом:  
секреты восточной медицины

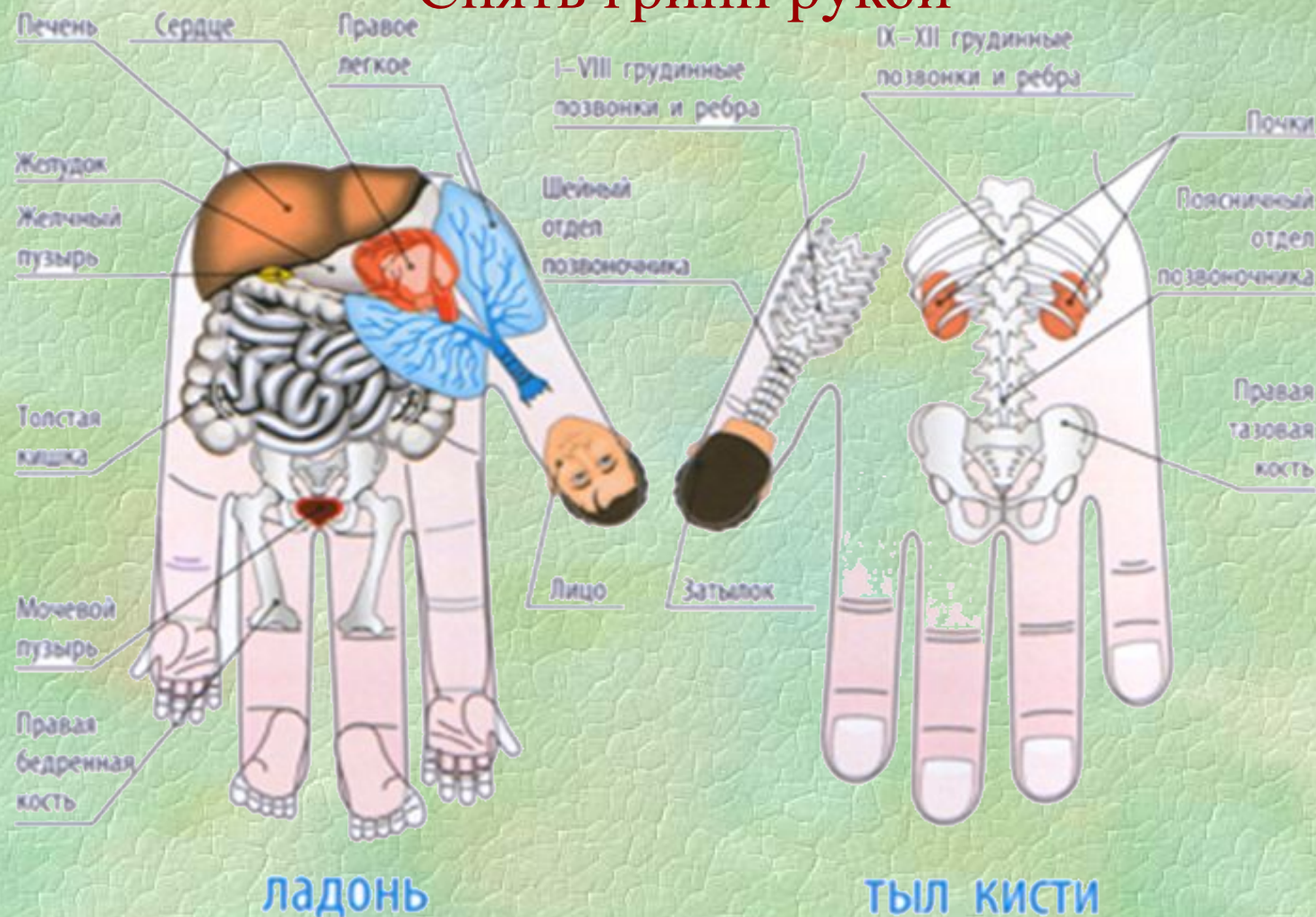


Осень...

И снова грипп, и снова у многих из нас нет против него иммунитета.

Специалисты по восточной медицине делятся секретами профилактики и лечения гриппа.

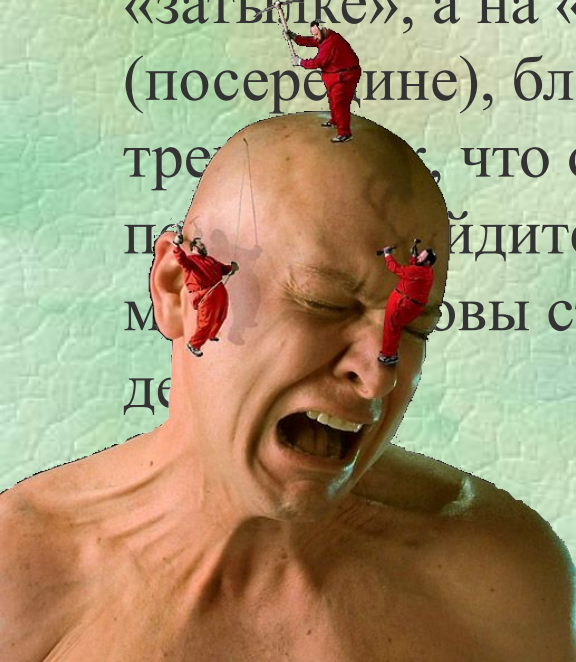
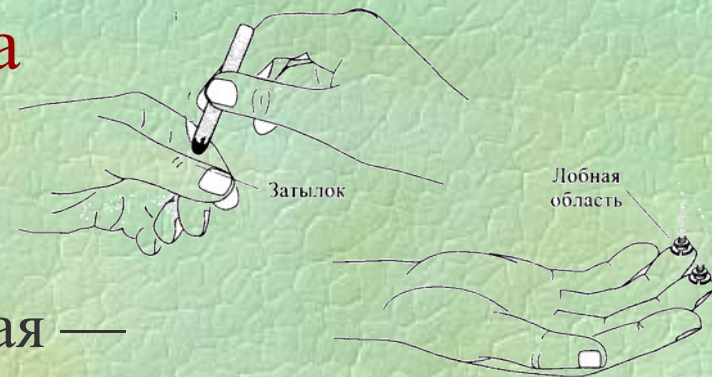
# Снять грипп рукой



Согласно технике су-джок, большой палец — это «голова», ноготь — «затылок», мягкая часть — «лицо».

## От головной боли — спичка

Если боль височная, то ее зона — слева и справа от «лица», ближе к верхнему краю ногтя. Если боль лобная — то наверху пальца, посередине «лица». Если боль затылочная, то на «затылке» пальца. Надавливайте на указанные на рисунке точки спичкой с силой по 3—5 секунд 3—5 раз каждую точку. При этом лучше нажимать не на самом «затылке», а на «лицевой» стороне пальца (посередине), ближе к линии сустава. Если голова трещит, что область локализации боли не найдите по всем трем зонам. Такой массаж стоит проводить не меньше 3-х раз в



## При заложенности носа — гречка

Вершина завитка (естественный рисунок на коже) на тыльной стороне большого пальца — точка, связанная с носом. Прикладывайте на нее на ночь гречневое или яблочное зерно (вернее два, округлыми концами друг к другу). Такая акупунктура улучшает дренирование, потому способствует отхождению слизи из области носа.



Зернышки закрепляйте бумажным скотчем, чтобы они могли «дышать». Если нет возможности (желания) возиться с зерном всю ночь, то нажимайте на указанную точку в течение дня по принципу, указанному в предыдущем блоке. Но учтите, что зерно, как живой предмет и зародыш (в отличие, скажем, от спички),

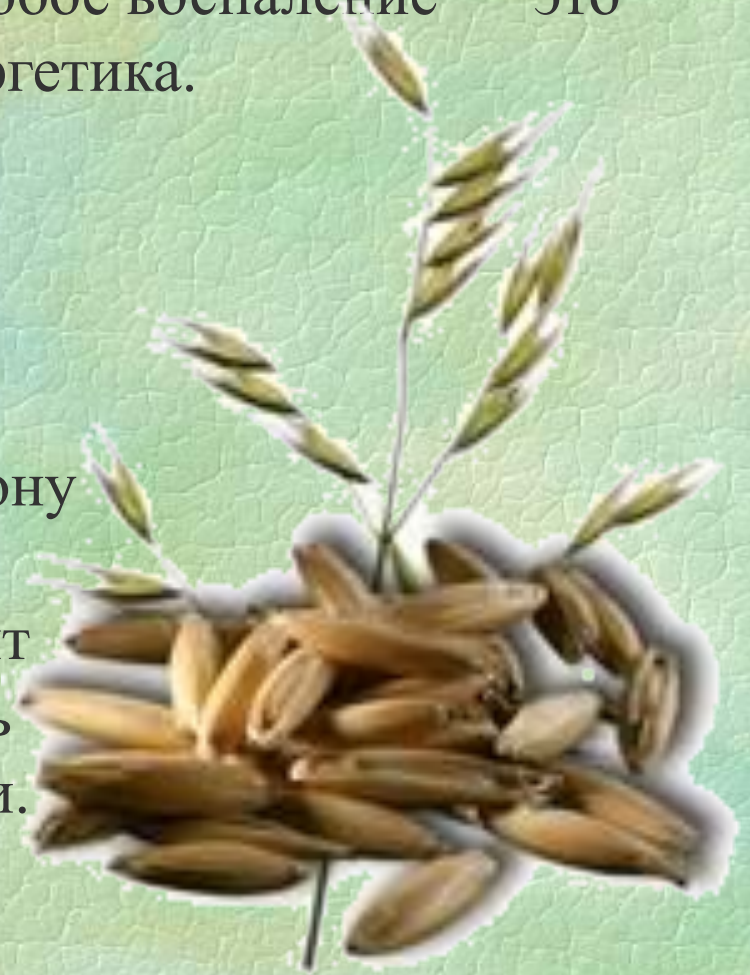
имеет здоровую энергию, а, значит, эффект от лечения будет куда выше.



## Дерущему горлу «массаж» сустава

Под первым суставом большого пальца находится «трахея» — массируйте ее в течение дня. Любое воспаление — это патогенная энергетика.

Потому на ночь прикладывайте на зону горла компрессы из любого зерна. Как уже было сказано, семя содержит в себе силу жизни и будет оттягивать на себя негативную энергию болезни.





## Боль в ушах - табу на тепло

«Уши», как вы уже догадались, расположены на ребре большого пальца: сбоку посередине с обеих сторон от ногтевой пластины.

Воздействовать на них нужно по тому же принципу, что и на

остальные точки.

Единственное отличие — категорически запрещены воздействия на «уши» любым теплом. В противном случае это может усилить воспалительные процессы в самих ушах.



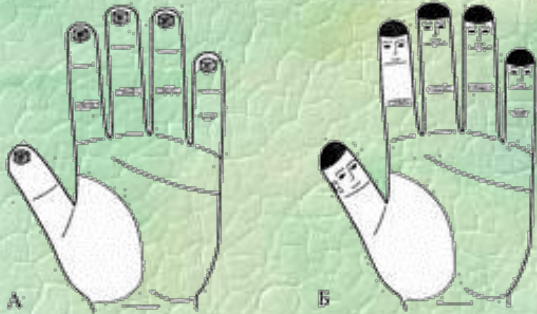


## От температуры - фломастер



Так как в головном мозге находятся центры терморегуляции, то нормализовать температуру тела можно, воздействуя на них, а вернее на их проекцию все на том же большом пальце. Эта зона расположена в области ногтевой пластины. Воздействовать нужно энергией холода. Максимально ее имеет черный цвет.

Покройте ногти (можно на всех пальцах рук и ног) лаком или фломастером соответствующего цвета. Держите «маникюр», пока не уйдет жар.



*Маникюрные проводники для снижения температуры:  
А — аппликация кусочков льда; Б — закрашивание  
кончиков пальцев в черный цвет.*



**ВНИМАНИЕ!** Проводить акупунктуру нужно так: мужчинам на пальцах левых рук и ног, женщинам – на правых.

Считается, что мужские энергии идут через наше тело слева, женские – справа. И таким образом, эффект от «массажа» будет выше.

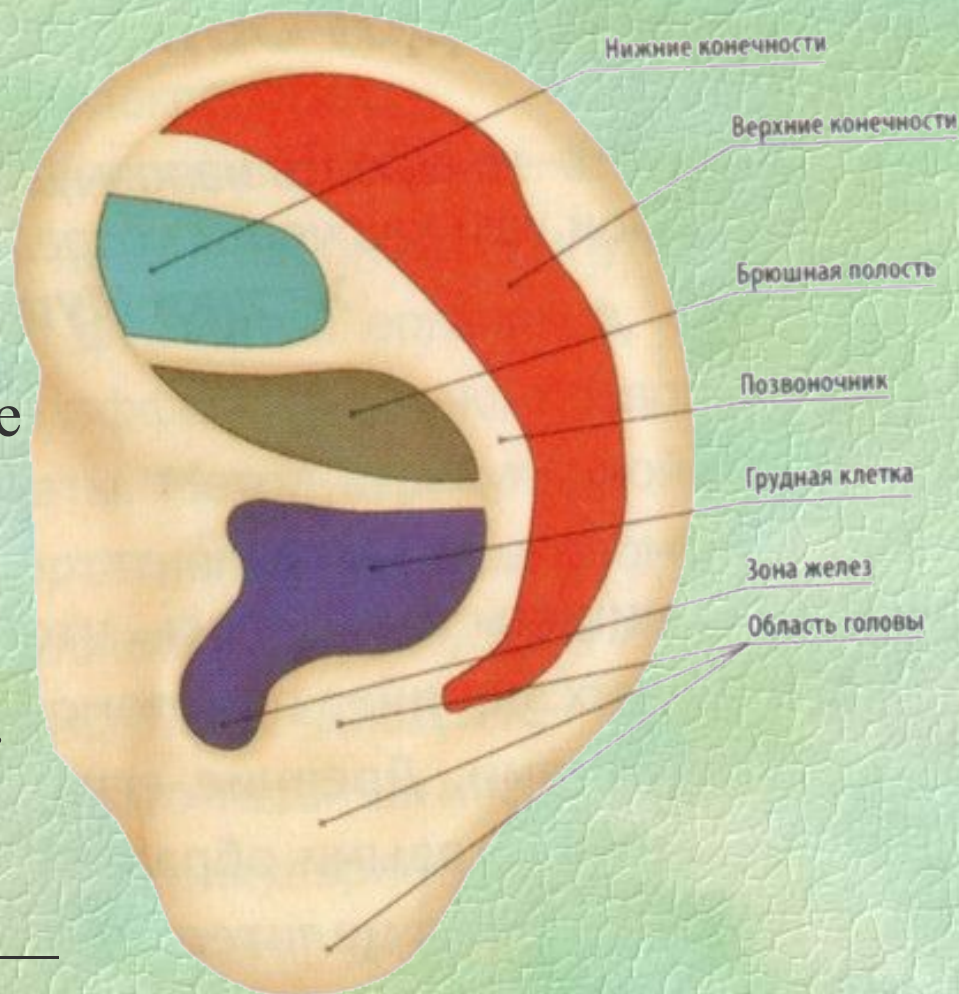




Профилактика:  
три шага от болезни

## 1. Зарядка для ушей.

Поскольку на ухе находятся десятки точек, связанных с различными органами, то она повысит кровообращение практически во всех внутренних органах и системах, что наилучшим образом отразится на тонусе. Прodelывайте эту нехитрую зарядку ежедневно. Хотя бы по утрам, но лучше — несколько раз в день.





Трижды потрите указательным пальцем перед козелком (бугорок перед ушной раковиной) левого уха, затем по 3 раза потяните за мочку вниз, далее за верхний край уха вверх, потом возьмите себя за наружную часть раковины и потяните ухо тоже трижды в сторону.

Теперь 3 раза промассируйте круговыми движениями сам козелок, а затем и всю раковину.

Повторите упражнение с правым ухом. Если удобно, можете выполнять такую зарядку одновременно для двух ушей.

Признак того, что зарядку вы проделываете правильно, — чувство жара в ушах.

## 2. Окуривание инфекций.

На наших руках тоже есть ряд точек, стимулируя которые можно мобилизовать и укрепить иммунную систему, благодаря чему, даже встретившись с вирусом, организм сможет отразить его атаки. Профессионалы чаще всего воздействуют на эти точки иглоукалыванием. Дома для этого можно использовать ароматическую палочку.





Подожгите ее и клюющими движениями, но не дотрагиваясь до ладони, а лишь очень-очень близко поднося к ней, пройдите по указанным на рисунке точкам. Возле каждой из них задерживайтесь на 1—3 минуты. Лучше, если палочка будет полынная: эта травка больше других обладает бактерицидным действием. Таким образом, проводя активацию защитных сил организма через точки, вы еще получите сеанс противомикробной ароматерапии, вдыхая полынный ды

**3. Медитация улыбки.** Любой стресс резко снижает иммунитет. Потому постарайтесь жить с ровным настроением и уверенностью в том, что решаемы абсолютно все вопросы. А настроиться на позитив поможет следующая техника. Каждое утро начинайте с того, что улыбнитесь себе в зеркало. Затем сядьте поудобнее и поулыбайтесь: любому органу, который вас сейчас беспокоит; соседу, с которым вы вчера не поладили; заданию шефа, которое вам не по душе и т. д.

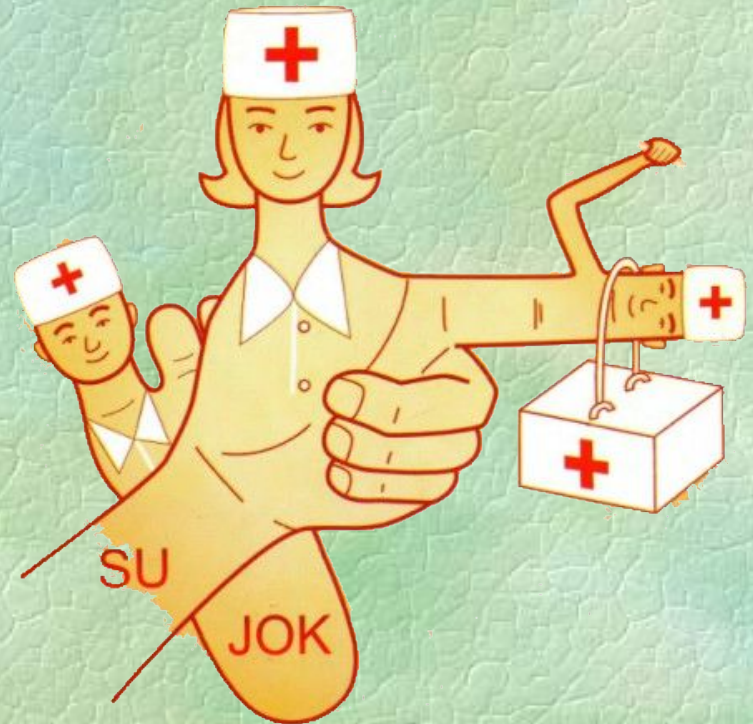
Поскольку в головном мозге есть т. н. зеркальные нейроны, то они отзеркалят ваши гримасы и, даже если вам сегодня не очень-то и весело, то позитив все равно спроецируются из «зеркала» в реальность.





## Источники:

- <http://discussiya.com/2013/03/21/how-to-fight-the-flu-the-secrets-of-oriental-medicine/>
- [http://news.guru.ua/news/308874/Как\\_borotsja\\_s\\_grippom\\_sekret\\_y\\_vostochnoj\\_mediciny.html](http://news.guru.ua/news/308874/Как_borotsja_s_grippom_sekret_y_vostochnoj_mediciny.html)
- <http://irtafax.com.ua/analytics/2013-03-21-19.html>





Спасибо за внимание!