



**Как бороться с гриппом:
секреты восточной медицины**

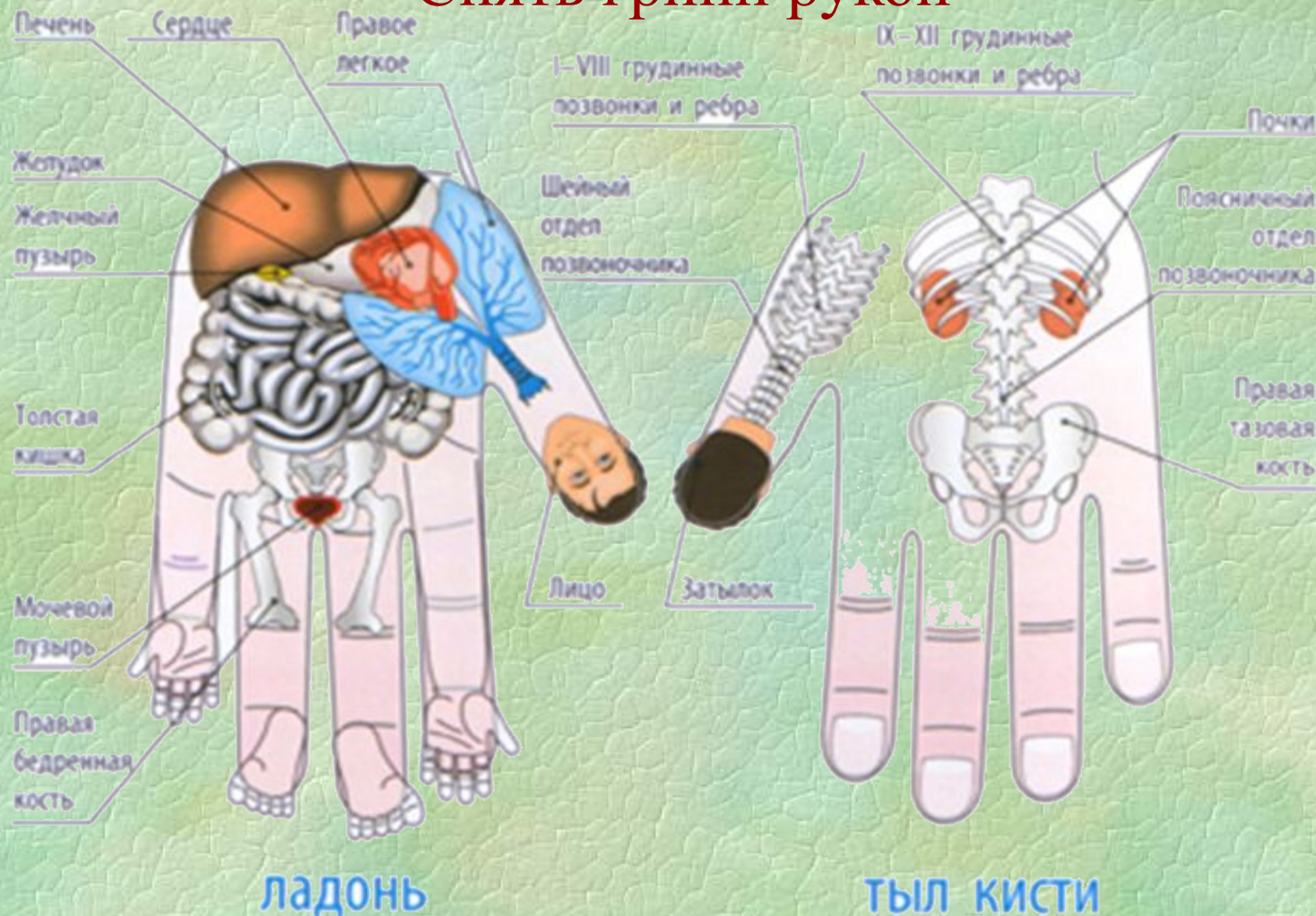


Осень...

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

Специалисты по восточной медицине делятся секретами профилактики и лечения гриппа.

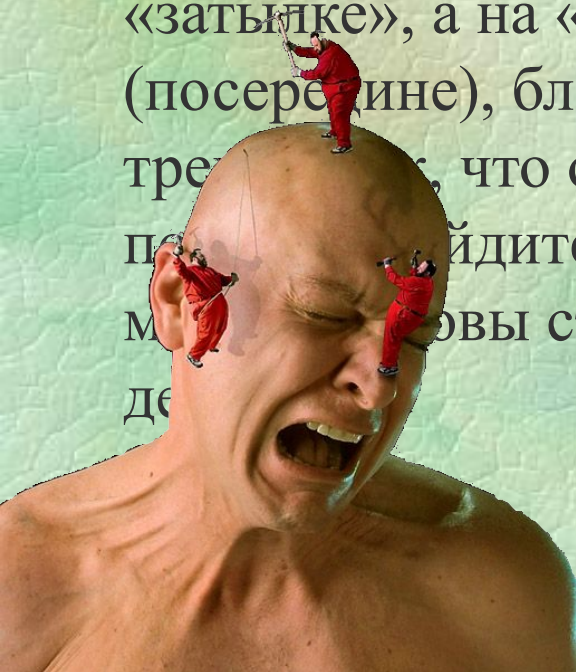
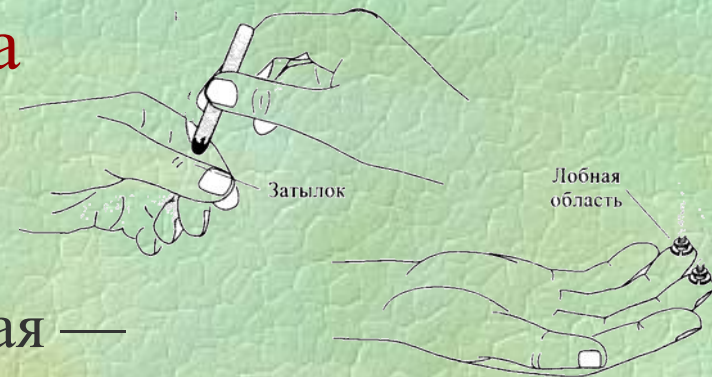
Снять грипп рукой



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 головы 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),

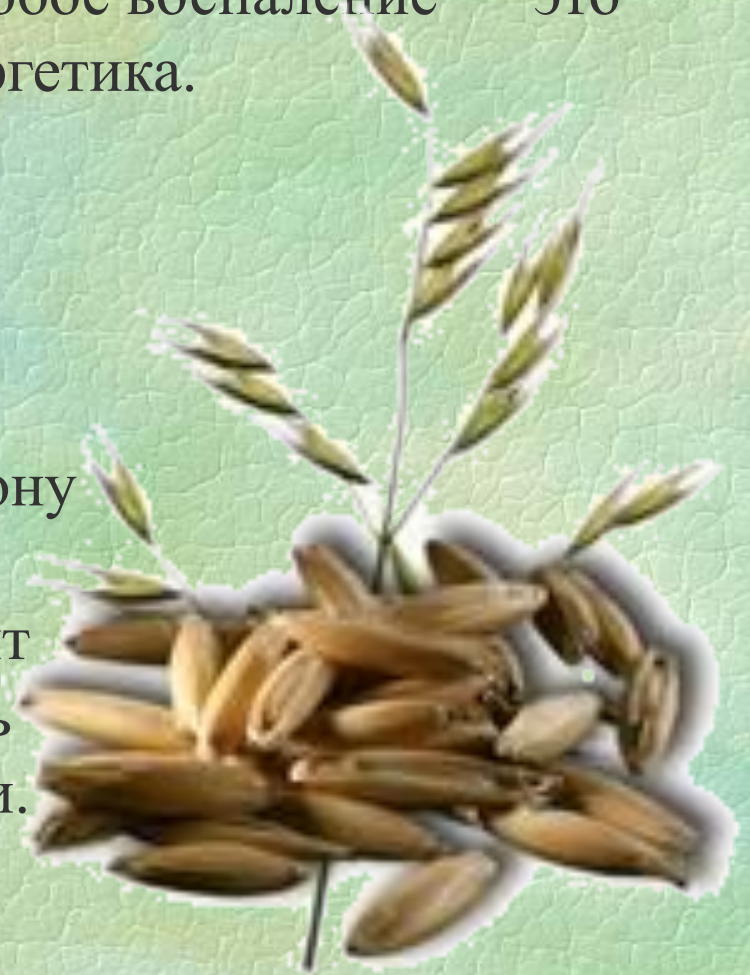
имеет здоровую энергию, а, значит, эффект от лечения будет куда выше.



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.

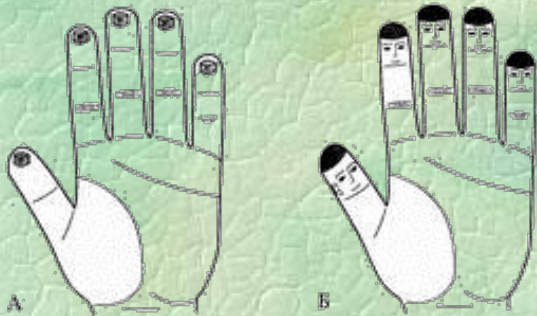


От температуры - фломастер



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.



*Маникюжные процедуры для снижения температуры:
А — аппликация кусочков льда; Б — окрашивание
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.



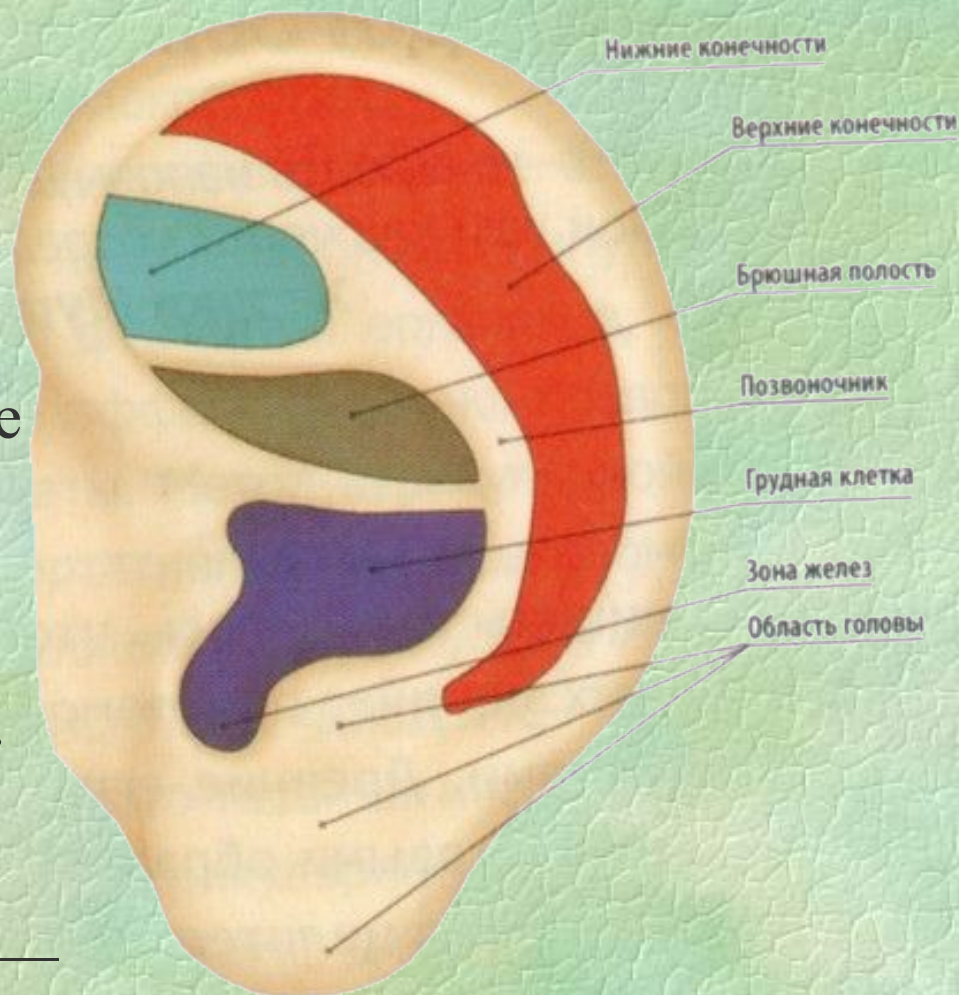


Профилактика:
три шага от болезни

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

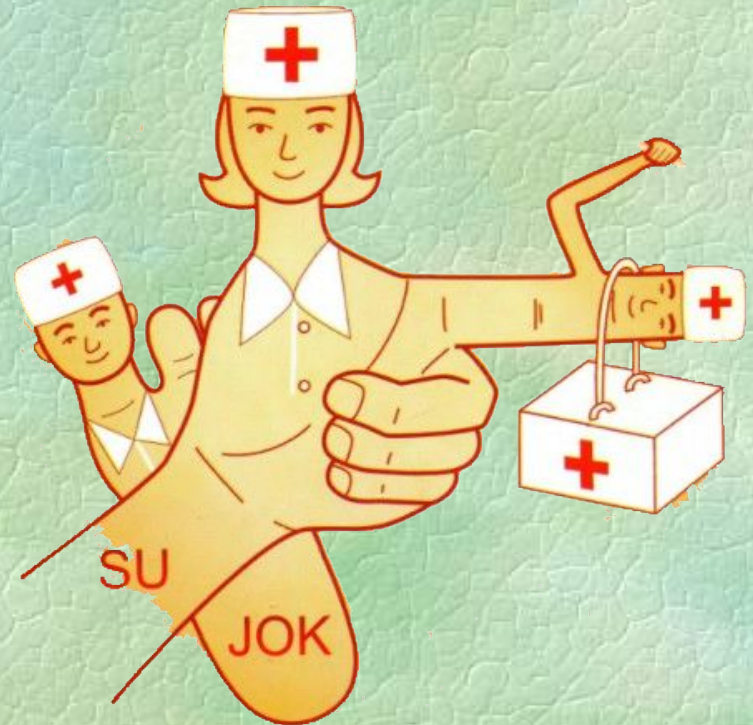
3. Медитация улыбки. Любой стресс резко снижает иммунитет. Потому постарайтесь жить с ровным настроением и уверенностью в том, что решаемы абсолютно все вопросы. А настроиться на позитив поможет следующая техника. Каждое утро начинайте с того, что улыбнитесь себе в зеркало. Затем сядьте поудобнее и поулыбайтесь: 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://irtafax.com.ua/analytics/2013-03-21-19.html>





Спасибо за внимание!