

*Мудрость веков  
во имя здоровья*

The background features a soft, pinkish-gold gradient with a subtle floral pattern. In the bottom right corner, there is a cluster of pink roses. The entire image is framed by a decorative gold border with intricate scrollwork and floral motifs.

***Массаж может заменить  
любое лекарство в мире,  
но все лекарства в мире не  
заменяют действия  
массажа.***

***Тиссо, французский  
клиницист***

**Массаж - это лечебный метод, совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, осуществляемых рукой или специальным аппаратом.**



# Значение точечного массажа

- ✓ избавление от головной боли;
- ✓ лечение гриппа, насморка и ангины;
- ✓ снятие боли при воспалении уха и носовых пазух;
- ✓ уменьшение зубной боли;
- ✓ снятие боли в спине и животе;
- ✓ снижение артериального давления;
- ✓ нормализация работы кишечника.

# Техника точечного массажа

- ❑ Перед массажем необходимо слегка потереть руки, чтобы усилить циркуляцию крови и согреть их.
- ❑ Затем надо осторожно нащупать нужную точку кончиками пальцев.

# Тонизирующий точечный массаж

Основным видом воздействия на массируемую точку является короткое сильное надавливание и быстрое удаление пальца от точки.

Длительность такого массажа не должна превышать одной минуты.

Возбуждающий массаж выполняют при воздействии на 6-8 точек





The background features a soft-focus image of several pink roses in the lower right quadrant. A thin, ornate gold border with a repeating scroll pattern frames the entire page. The overall color palette is light pink and cream, with a subtle bokeh effect of light spots.

# **Профилактика простудных заболеваний**





## Точка 1

связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, вилочковой железой и костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение. Точка расположена на груди, на четыре пальца ниже ямки в месте соединения ключиц.



## Точка 2

регулирует иммунные функции организма —  
повышается

сопротивляемость к  
инфекционным  
заболеваниям.

расположена на передней  
поверхности шеи, над  
ямкой в месте соединения  
ключиц.

## Точка 3

контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

Массажные зоны расположены с двух сторон на переднебоковых поверхностях шеи, по бокам от гортани, под выступающими углами нижней челюсти.





## Точка 4

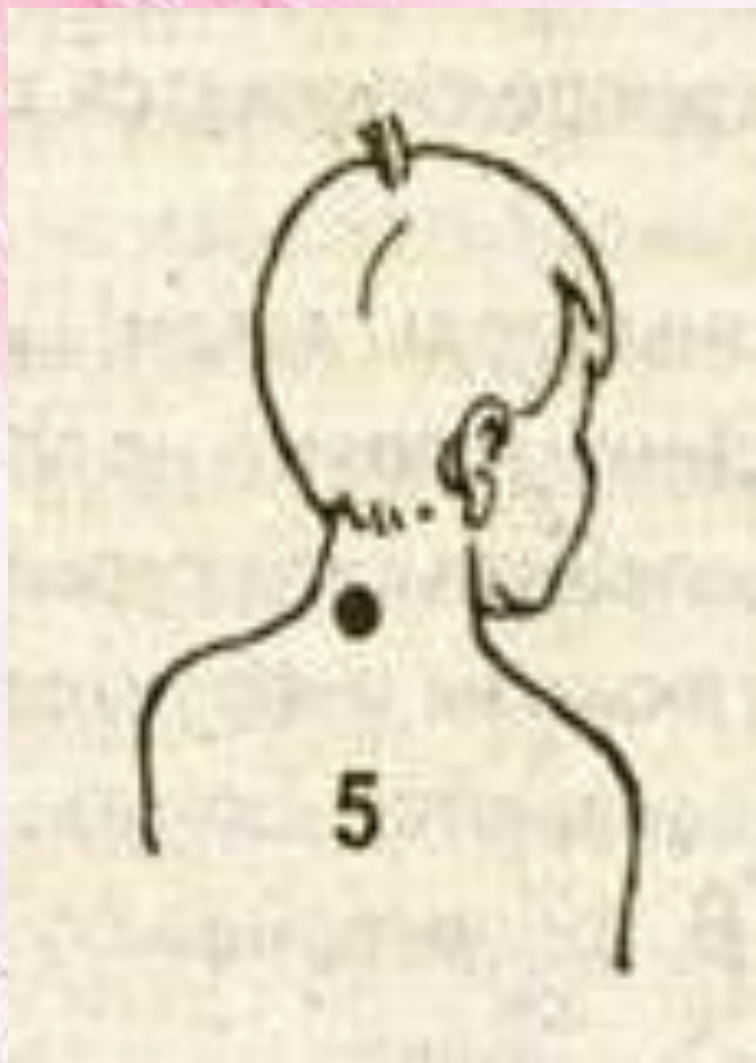
Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи, туловища.

Располагается на заднебоковых

поверхностях шеи, под ушными раковинами.

Шею сзади необходимо массировать сверху вниз.





## **Точка 5**

**Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, лёгких**  
**Расположена в области наиболее выступающего 7-го шейного позвонка.**



**Точка 6**  
улучшает  
кровообращение  
слизистой оболочки носа  
и гайморовых полостей.

Дыхание через нос  
становится свободным и  
насморк проходит. Точка  
расположена на верхней  
челюсти с двух сторон от  
крыльев носа.





**Точка 7**  
улучшает  
кровообращение в  
области глазного яблока  
и лобных отделов мозга.  
Она расположена с двух  
сторон в начальных  
точках надбровных дуг  
у корня носа..

## Точка 8

Массаж этой области  
воздействует на орган  
слуха и вестибулярный  
аппарат. Располагается  
перед козелками  
ушных раковин  
(у выступа перед  
ушным отверстием).



## Точка 9

При массаже этих точек  
рефлекторно  
нормализуется  
деятельность многих  
внутренних органов.  
Расположена на кисти  
руки, в треугольнике  
между первым (большим)  
и вторым (указательным)  
пальцами.





# Массируем уши

1. Быстро загните уши вперёд, сначала мизинцем, а потом всеми пальцами. Прижмите ушные раковины к голове, затем отпустите. Повторите несколько раз, чтобы вы ощущали в ушах хлопок. Гибкость ушных раковин способствует общему укреплению организма.
2. Захватите кончиками большого и указательного пальцев обе мочки уха, затем с силой потяните их вниз. Повторите 5—6 раз. Эта процедура особенно полезна при закаливании горла и полости рта.

3. Большим и указательным пальцами прижмите выступ ушной раковины, находящийся спереди. Сдавливайте и поворачивайте его во все стороны в течение 20—30 секунд. Этот приём рекомендуется применять регулярно, так как это укрепляет нос, горло, гортань.

**Или вы тревожитесь  
о своём здоровье,  
или здоровье  
потревожит Вас**

**Евгений Горобченко**



**Будьте  
здоровы!**

The background features a soft, pink-to-white gradient with a subtle floral pattern. In the bottom right corner, there is a cluster of pink roses. The entire image is framed by a decorative gold border with intricate scrollwork and floral motifs.