

*Мудрость веков
во имя здоровья*

The background features a soft, pinkish-purple gradient with a subtle pattern of small, glowing white dots. In the bottom right corner, there is a cluster of roses in shades of pink and light purple. The entire image is framed by a decorative border consisting of elegant, swirling lines in a light gold or beige color.

***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. The entire scene is framed by a delicate, gold-colored border with intricate scrollwork and floral patterns. The overall color palette is warm, consisting of various shades of pink, light purple, and cream, accented with small, sparkling light effects.

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

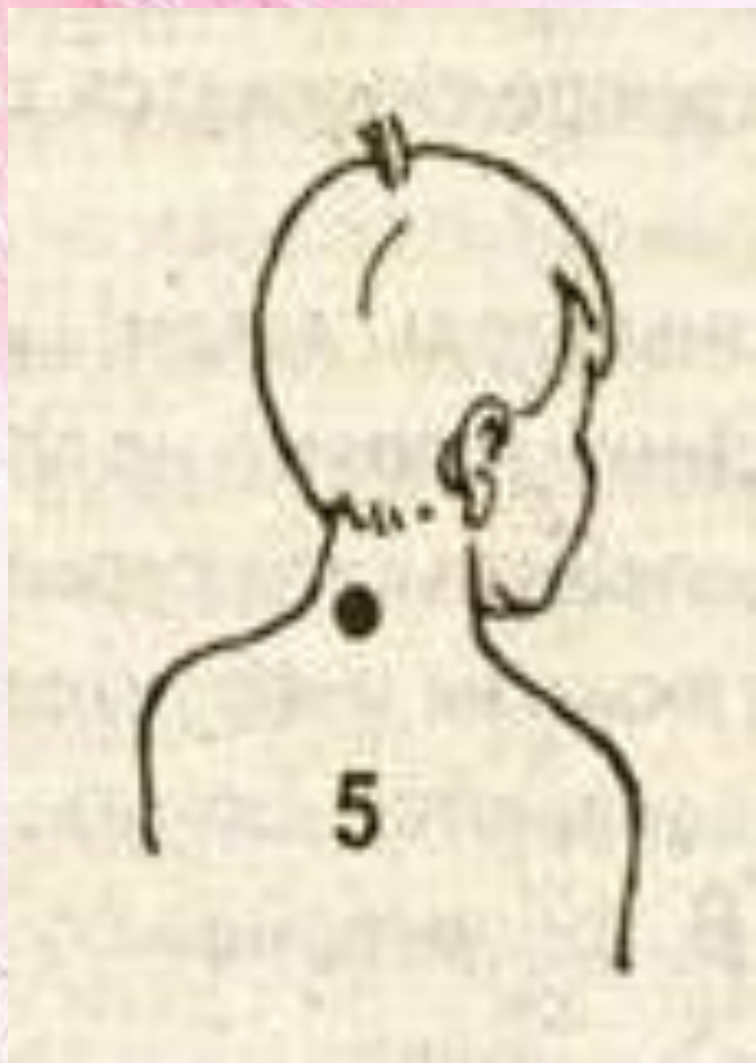
Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи, туловища.

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.