

The background features a soft, romantic aesthetic with several pink roses in various stages of bloom. The scene is filled with a gentle pink and white color palette, accented by numerous small, sparkling light effects and thin, glowing lines that create a dreamy, ethereal atmosphere. The overall composition is balanced and visually appealing, suitable for a health or wellness presentation.

# **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

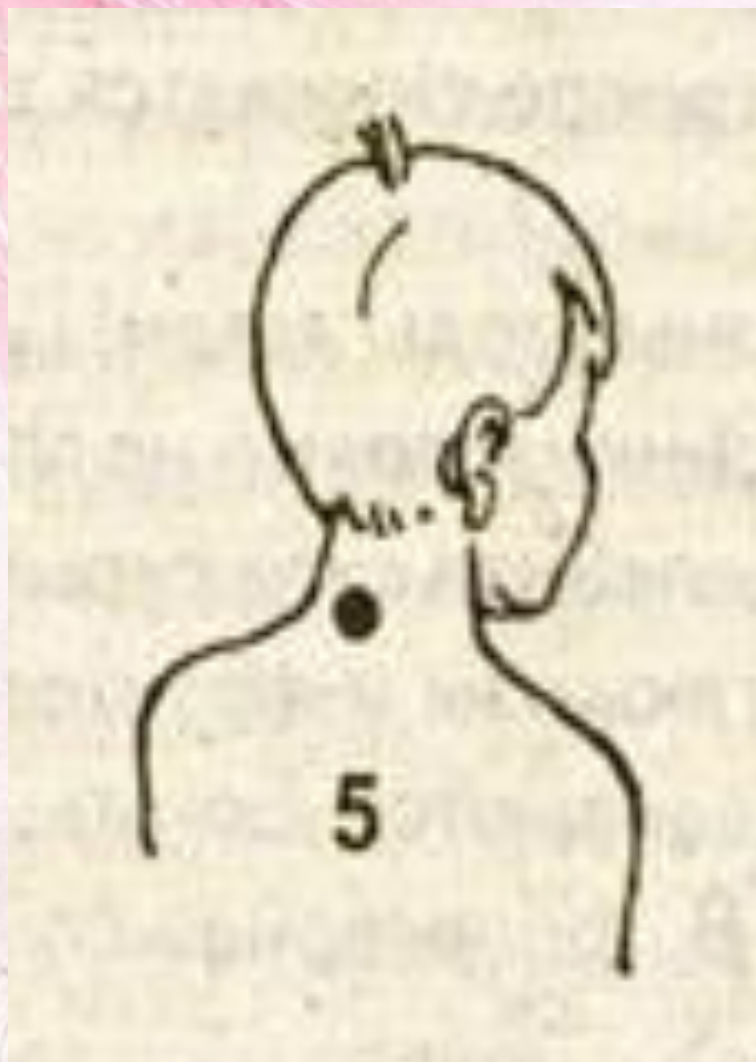
Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи, туловища.

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.



**Будьте  
здоровы!**

The background features a soft, pink-to-white gradient. In the bottom right corner, there is a cluster of roses in shades of pink and white. The entire scene is embellished with numerous small, bright white sparkles and thin, glowing lines that create a shimmering, celebratory atmosphere.