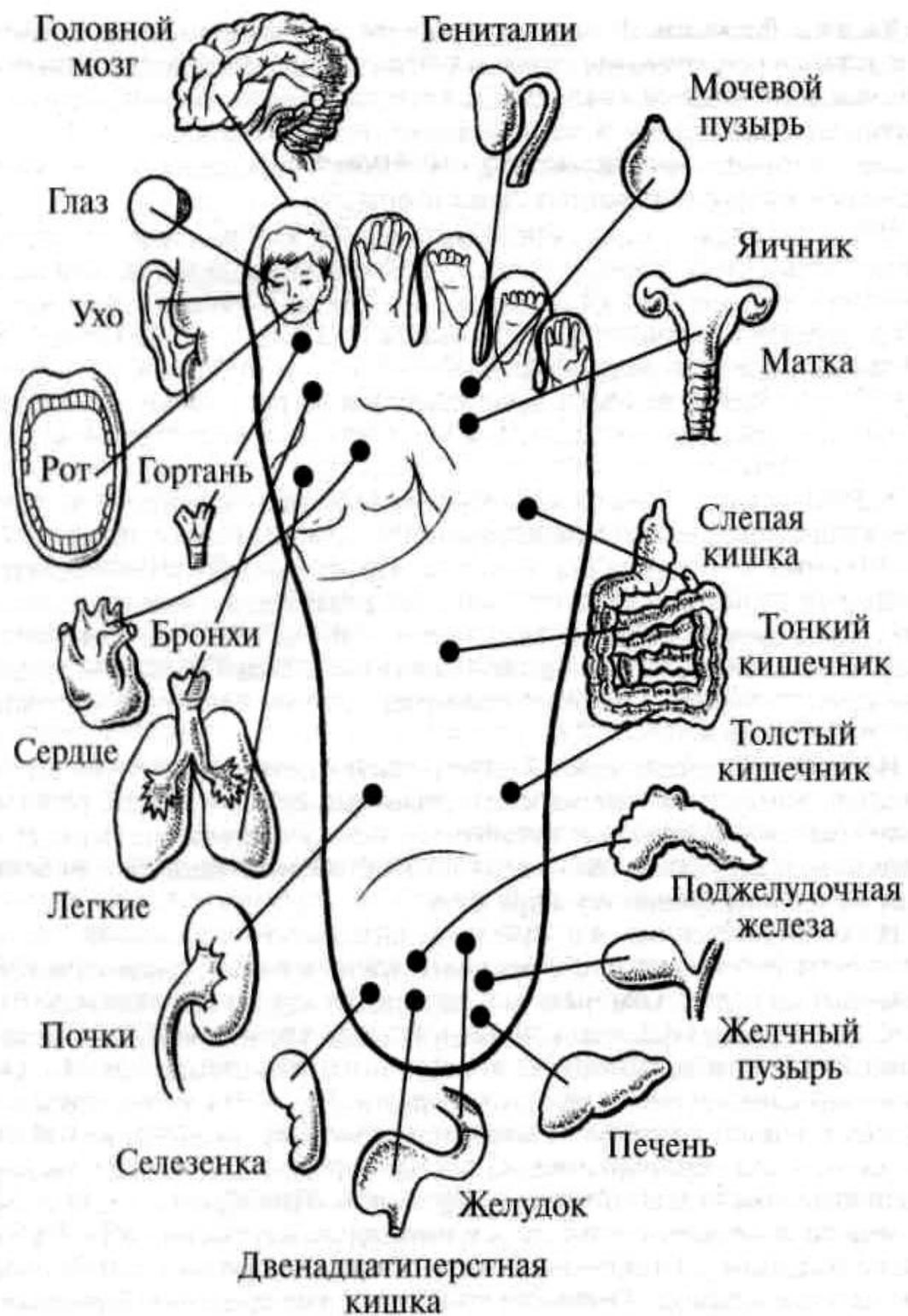


# Точечный массаж как средство закаливания

## Массаж стоп ног.

Учитывая высокую рефлекторную связь между холодовыми рецепторами стопы и слизистой верхних дыхательных путей, хождение босиком является действенным методом повышения устойчивости организма к воздействиям низких температур. Босохождение так же способствует укреплению связок и правильному формированию свода стопы. Ходьба босиком – это своеобразные сеансы точечного массажа. Физиологи доказали, что подошва ног – одна из самых мощных рефлексогенных зон организма человека. На подошвах ног находятся 72 тысячи нервных окончаний, через которые можно подключиться к любому органу. Поэтому ходьба босиком тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии. (рис. 1) Все нагрузки и тренировки должны быть постепенными и систематическими. Начинать лучше с хождения по ковру. Для хождения босиком нужно использовать специальные резиновые коврики и шиповым рифлением. Каждое утро можно начинать с ходьбы по такому коврику. Отличное тонизирующее средство! Можно ежедневно массировать стопы с помощью скалки, массажера. Полезно совместить босохождение с ножными ваннами, последовательно снижая температуру воды. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

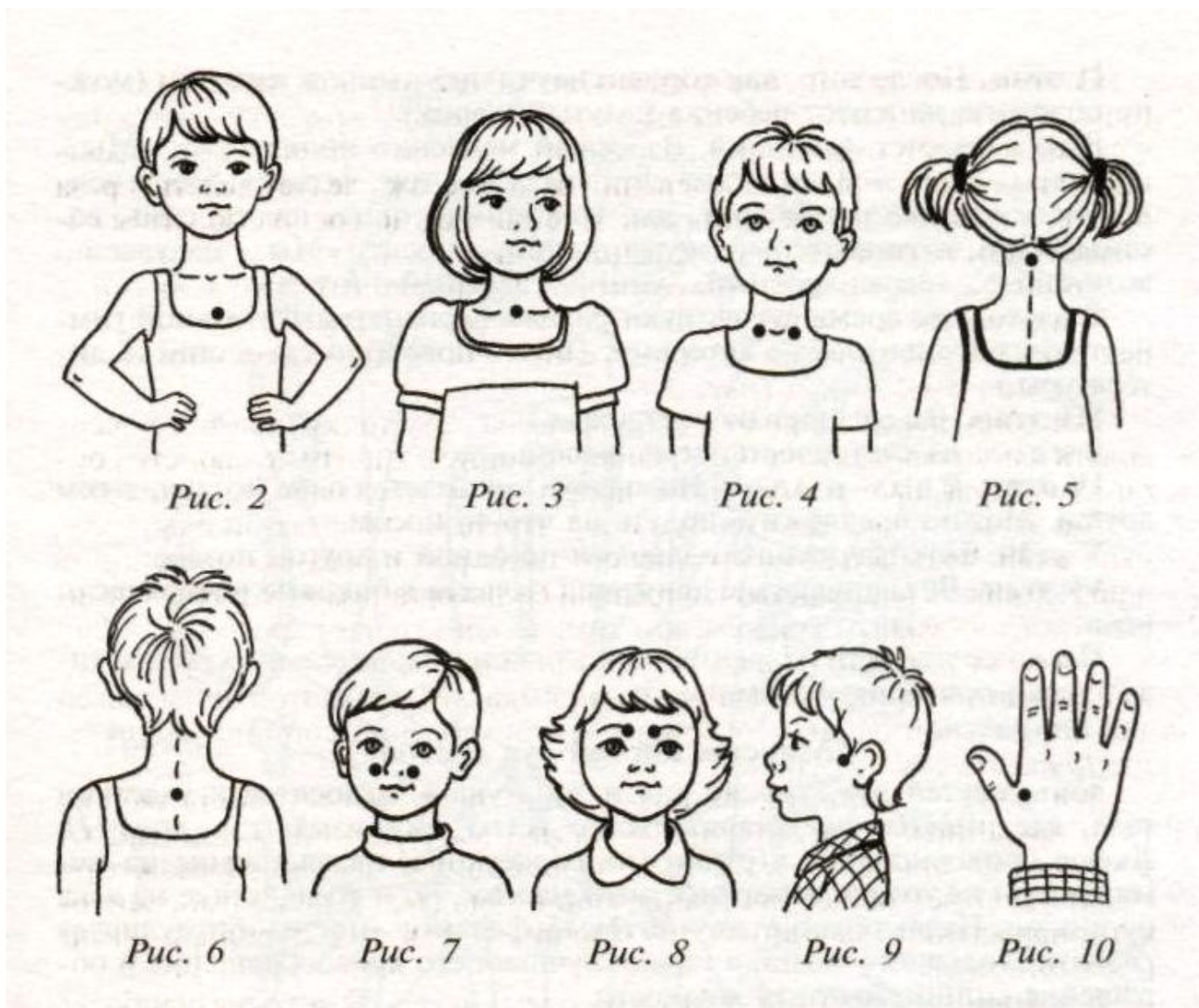


*Рис. 1.* Точки соответствия внутренним органам на стопе по методу су-джок-акупунктуры

## Самомассаж от простуды (автор А.М.Уманская)

У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов в целом, а также слизистых оболочек носа, горла, бронхов. Под воздействием самомассажа организм и взрослого и ребенка начинает сам себя лечить. Делать его несложно. Слегка следует надавливать на необходимую точку и делать круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Для профилактики респираторных заболеваний этот массаж следует делать 3 раза в день. Детей следует познакомить с этими волшебными точками.

- ❖ **1 зона** расположена на груди. Массаж этой зоны ведет к улучшению кровообращения и иннервации костного мозга, пищевода, трахеи, бронхов, легких. (рис.2)
- ❖ **2 зона** связана с вилочковой железой. Эту точку полезно массировать для профилактики ОРЗ. Она регулирует защитные свойства организма, повышает иммунитет к простудным заболеваниям. (рис.3)
- ❖ **3 зона** – место разделения сонных артерий. Воздействие на эту зону позволяет регулировать обмен веществ и поддерживать постоянство внутренней среды организма. (рис.4)
- ❖ **4 зона** – район первых четырех шейных позвонков, где расположена затылочная ямка. Массаж этой точки важен для нормальной работы головного мозга, сердечнососудистой системы. (рис.5)
- ❖ **5 зона** – 7-ой шейный позвонок. Если наклонить голову вперед, то самый выступающий острый отросток и будет он. Массаж этой зоны улучшает общее состояние организма, позволяет компенсировать нарушения, связанные с влиянием фактора внешней среды. (рис.6)
- ❖ **6 зона** – область носа и гайморовых пазух. Эта точка наиболее доступна для массажа. Воздействие на эту зону поможет вылечить от насморка, облегчить носовое дыхание. Улучшается кровоснабжение слизистой оболочки носа и гайморовых пазух и вырабатывается большое количество биологически активных противовирусных веществ.(рис.7)
- ❖ **7 зона** – надбровные дуги ближе к переносице. Массаж этой точки



- ❖ улучшает кровоснабжение лобных отделов мозга, глаз. Это помогает снимать головную боль и боль в глазах. (рис.8)
- ❖ **8 зона** – у самой ушной раковины. Массаж этой точки обеспечивает хорошее состояние некоторых отделов коры головного мозга, вестибулярного аппарата и отдела слуха. Воздействие на эту точку уменьшает боль в ушах. (рис. 9)
- ❖ **9 зона** – место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони. Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка. (рис.10)

При систематическом применении точечного массажа не только повышается степень закаленности, но даже если ребенок заболеет, заболевание пройдет в более легкой форме. Если массаж делать длительное время, то можно избавиться от аденоидов и других хронических заболеваний носоглотки.

## **Ушные раковины.**

Они являются своеобразной рефлексогенной территорией, которая состоит из контакта со всеми без исключения внутренними органами и системами организма. Есть несколько способов укрепления здоровья с помощью «ушной гимнастики»

1. Несколько раз подергать за оба уха, взявшись за верхнюю часть большим и указательным пальцами.
2. Потереть мочку уха, расположив ее между средним и указательным пальцами.
3. Вставить концы больших пальцев в наружный слуховой проход и сделать несколько вращательных движений.
4. Ладонями отогнуть ушные раковины, а затем резко их отпустить, почувствовать легкий хлопок («хлопаем ушками») и др.

## **Массаж кистей рук.**

Зона кистей рук, как и зона ушей, относятся к участкам тела, где имеется представительство всего организма. (рис.11) Любое прикосновение к рукам (их растирание, надавливание на поверхность) не только поверхностный массаж, но и воздействие на весь организм. Надавливание на ногтевые фаланги (ногти) стимулирует развитие головного мозга, а так же улучшает его кровообращение и обращение спинномозговой деятельности.

Это чрезвычайно важно для детей с повышенным внутричерепным давлением (в настоящее время это не редкость), а также для детей, которые перенесли сотрясение головного мозга и менингит. В то же время подобный массаж успокаивает детей. В Древнем Китае был обычай перебирать в руках грецкие орехи (некоторые врачи и сейчас рекомендуют делать это). Подобный массаж рук у малыша не только способствует закаливанию, но и улучшает умственное и физическое развитие детей (особенно развитие речи). Кстати, для точечного массажа кистей в лавках специальной народной медицины продаются специальные колечки для нанизывания на пальцы.



Рис. 11. Точки соответствия внутренним органам на кисти по методу су-джок-акупунктуры