

ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ ЗДОРОВЬЯ

Массаж биологически активных зон, разработанный доктором А.А.Уманской, вошел в практику педиатров как надежный и общедоступный метод профилактики и лечения респираторно-вирусных и гриппоподобных заболеваний.

Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Точечный массаж – это воздействие на биологически активные зоны, расположенные на коже человека. Как известно, кожа – своего рода «броня», защищающая внутренние органы. Под влиянием инфекции, из-за постоянно идущего размножения вирусов в слизистых оболочках дыхательных путей, лор-органов и пищеварительного тракта защитные свойства кожи нарушаются: она становится проницаемой в первую очередь для электромагнитных полей, в окружении которых мы живем. В кожной «броне» возникает окно, нечто вроде озоновой дыры над Антарктидой, – и тогда в органах, связанных с этими «открытыми» кожными структурами, появляются болезненные изменения.

МЕТОДИКА

Как воздействовать на биоактивные точки?

Надавите на кожу подушечками одного или нескольких пальцев. Более слабое воздействие - для профилактических целей, максимальное – в лечебных. Затем сделайте вращательные (как бы ввинчивая шуруп) движения – 9 раз влево, и столько же вправо – и переходите к следующей зоне. Можно начать считать «раз и два, раз и два»- это именно тот диапазон, в котором работает наша вегетативная нервная система.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе. Для этого одновременно двумя руками делают растирающие движения пальцами (всегда сверху вниз!) от задней к передней поверхности шеи.

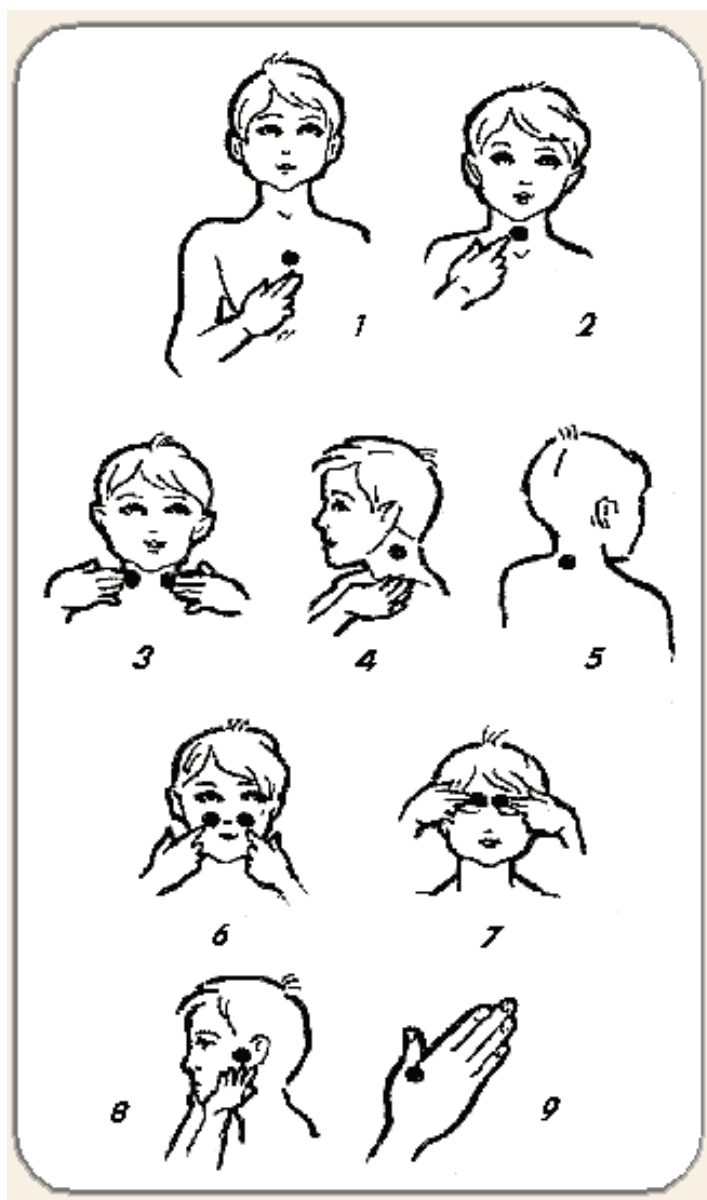
Другие симметричные зоны (6, 7, 8) тоже массируйте одновременно.

ПОРЯДОК ВОЗДЕЙСТВИЯ

Воздействовать на биозоны надо в определенном порядке. Всегда начинайте с зоны 1, после чего последовательно переходите к зонам 2, 3 и т.д. Менять их местами нельзя, иначе эффект от ваших занятий будет неполным. Каж-

дая система организма должна своевременно «включиться» для того, чтобы воздействовать на остальные органы и системы.

Наиболее проблемные зоны надо массировать чаще. Для того, чтобы их обнаружить, проведите обследование тела малыша: осторожно, очень нежно нажмите области грудины, шеи, лица, позвоночника, ягодиц, рук и ног ребенка. Если ребенок никак не реагирует на прикосновения, то есть ведет себя как обычно, спокойно, тогда можно предположить, что в этой области все в порядке. Если же ребенок плачет, старается увернуться, то не нужно прилагать усилий. Достаточно легко дотрагиваться до той или иной зоны, чтобы понять, действительно ли она более чувствительна, чем соседние. Тогда особое внимание при массаже – ей, пока по реакции малыша не поймете, что боль прошла.



Все предназначенные для массажа точки объединены в девять зон: основные (2–4, 6–8) сосредоточены в области лица и шеи, дополнительные (1, 5, 9) – сзади, у позвоночника, на передней поверхности грудной клетки и на руках. Выбраны эти зоны вовсе не случайно, и вот почему.

Точка 1 связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кровотообразование.

Точка 2 связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также с тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма. Массаж этой точки повышает сопротивляемость инфекционным болезням.

Точка 3 связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одно-

временно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

Точка 4 связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

Точка 5 расположена в области VII шейного и I грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.

Точка 6 связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное – гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7 связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга.

Массаж точки 8 положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Массаж точки 9 нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми точками, о которых было рассказано.

При систематическом и правильном применении он дает отличные результаты. С дошкольниками точечный массаж лучше проводить в игровой форме, воздействуя на биоактивные зоны в соответствии с текстом «Гномик здоровья».

«ГНОМИК ЗДОРОВЬЯ»

ЗОНА 1

Гномик в пальчиках живет
Он здоровье нам несет.
Раз, два, три, четыре, пять
Будем с гномиком играть:
Руки у груди согнем,
Кружочки рисовать начнем.
Девять раз рисуем влево
Девять раз рисуем вправо.

ЗОНА 2

Гномик наш поднялся выше,
К шейке подобрался выше.
Снова хочет рисовать,
Пальчиками поворачивать.
Девять раз вращаем влево
Девять раз вращаем вправо.

ЗОНА 3

Гном еще поднялся выше –
К нашей голове поближе.
Легко мы будем нажимать,
Кружочки нежно рисовать.
Девять раз рисуем влево
Девять раз рисуем вправо.

ЗОНА 4

Гном за ушами спрятался,
Смеется он над нами.
Видно очень хочет он
Поиграть с друзьями.
Его попробуем достать,
Сверху вниз понажимать.
Эй, друг, не зевай!
Ты до девяти считай.

ЗОНА 5

Неужели гномик наш
Убежал домой?
Нет! Всего лишь спрятался
За твоей спиной.
Сзади бугорок найдем –
И вокруг него пройдем.
Девять раз обходим влево
Девять раз обходим вправо.

ЗОНА 6

Гнома мы ловить начнем –
Крылья носа разотрем.
Девять раз вращаем влево
Девять раз вращаем вправо.

ЗОНА 7

Гном еще поднялся,
К бровкам подобрался.
Гнома я в бровях ловил,
А он по кругу все ходил.
Девять раз идем мы влево
Девять раз идем мы вправо.

ЗОНА 8

Тут наш гном совсем умолк
И пустился наутек.
К ушкам подберемся ближе –
Может, здесь его услышим?
Девять раз покрутим влево
Девять раз покрутим вправо.

ЗОНА 9

Прятаться наш гном устал,
И домой от нас сбежал.
Ключ от дома мы возьмем
И здоровье в нем запрем.
Девять раз покрутим влево
Девять раз покрутим вправо.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !