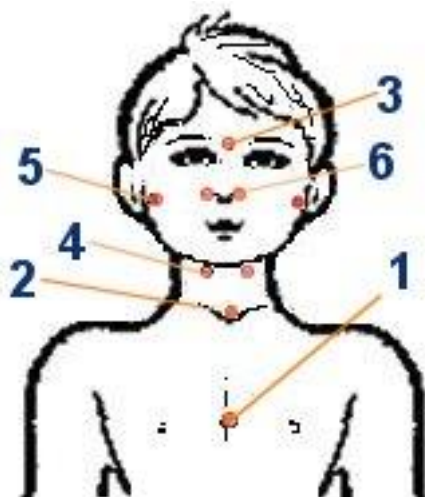




Точечный массаж для поднятия иммунитета по методике Уманской

Массаж прост и эффективен, не имеет противопоказаний. Исследования, проведённые А.А.Уманской показали, что при использовании точечного массажа в организме происходит саморегуляция выработки целого ряда биологически активных веществ: интерферона, комплемента, лизоцима и д.р. Массируют следующие точки.

1 - На середине грудины, на уровне прикрепления к ней 5-ого ребра.

2 - В центре яремной впадинки грудины

3 - В желобке в месте схождения надбровных дуг

Симметричные точки:

4 - На уровне верхнего края щитовидного хряща, у переднего края грудинно-ключично-сосцевидной мышцы

5 - У переднего края хряща ушной раковины, на уровне межкозелковой вырезки

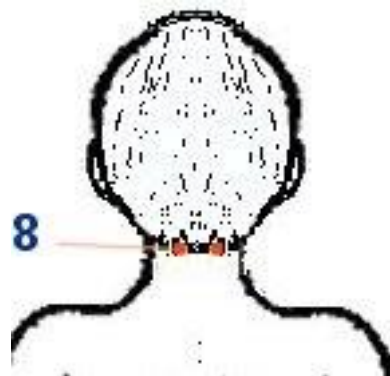
6 - На середине расстояния между носогубной складкой и серединой крыла носа



7 - На тыльной стороне кисти, на вершине мышечного

валика, образующегося при приведении большого пальца к указательному

8 - В углублении, образованному затылочной костью, ближе к позвоночнику



Массировать точки нужно подушечками большого, указательного или среднего пальца вращательными движениями по часовой стрелке и против, по 4-5 секунд в каждую сторону. Начинать массаж с легкого нажима, постепенно усиливая интенсивность воздействия. Массаж рекомендуется проводить ежедневно, а после контакта с больным ОРЗ или при появлении первых признаков заболевания проводят так называемый ключевой массаж. Для этого вращательным движением надавливают на точку до появления легкой болезненности 2 секунды, затем на 1 секунду, палец отрывают от кожи и затем опять надавливают 1-2 секунды.

На точку 7 можно положить кусочек лука или чеснока, закрепить пластырем. Держать несколько часов.