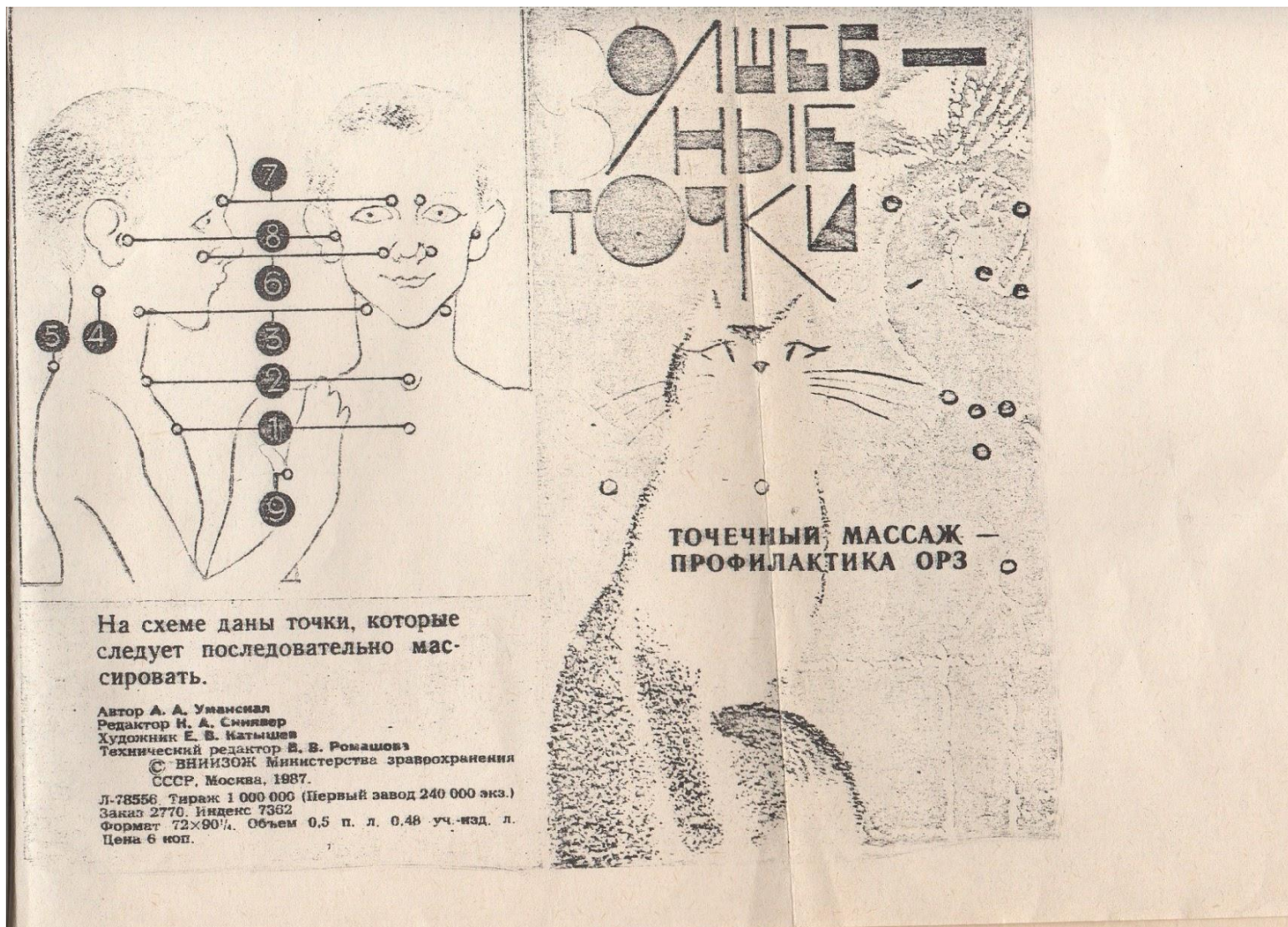


# А.А. Уманская Волшебные точки

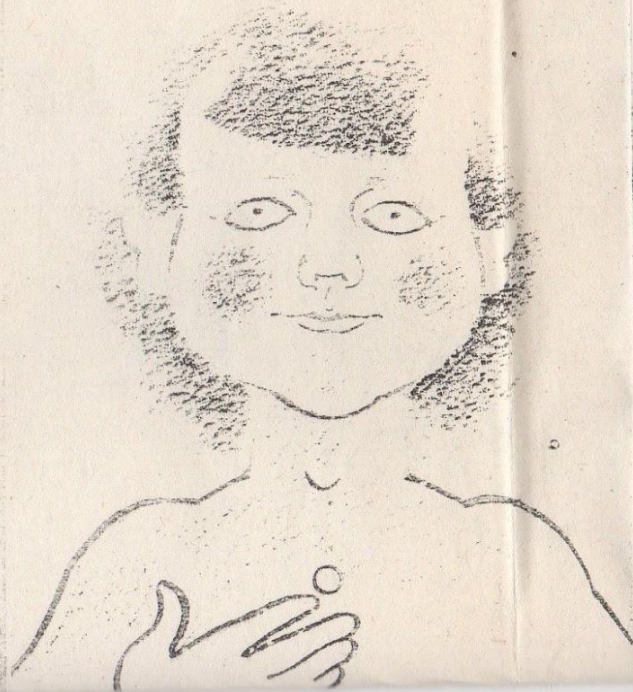


Существует много невидимых бактерий и вирусов и среди них те, которые вызывают кашель, насморк, боль в горле, ушах, то есть острые респираторные заболевания — ОРЗ.

ОРЗ — коварные и опасные заболевания. Иногда даже легкое течение болезни может дать тяжелые осложнения.

Есть много различных способов профилактики и лечения ОРЗ, но один из самых простых, эффективных и безвредных — это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов.

Массаж повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.



2



Приемы точечного массажа очень легко освоить взрослым, а затем научить детей.

**Точка 1** связана со слизистой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

**Точка 2** регулирует иммунные функции организма. Повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

3



4



**Точка 3** контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

**Точка 4.** Шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

**Точка 5** расположена в области 7 шейного и первого грудного позвонка.

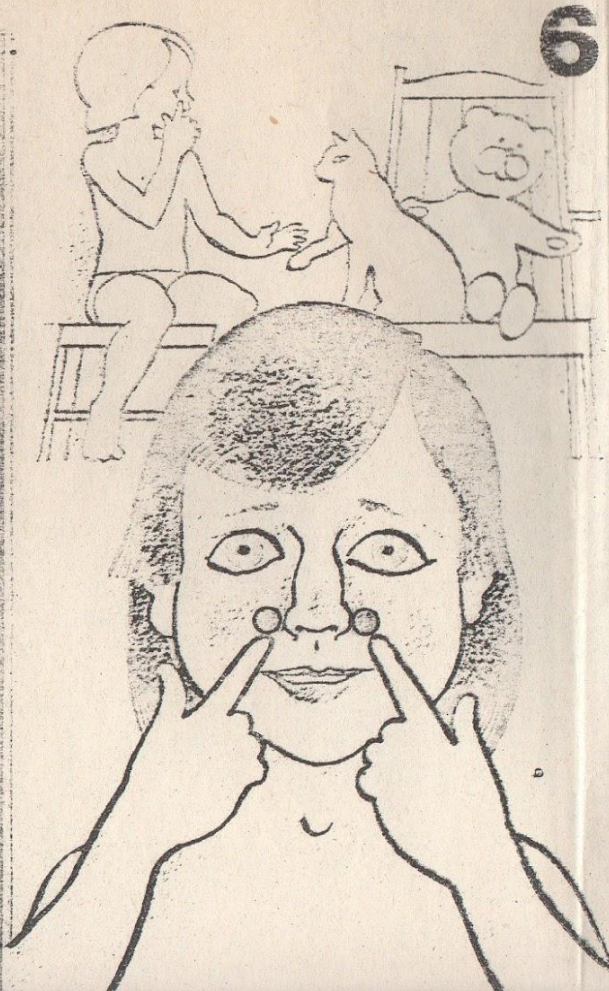
**5**

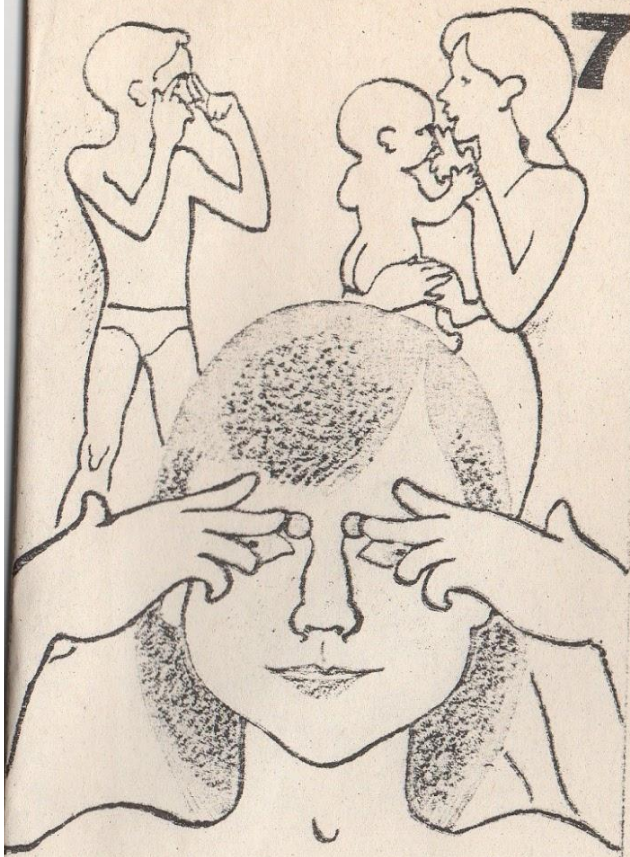


**Точка 6** улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гаймаровой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

**Точка 7.** Улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

**Точка 8.** Массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.





**Точка 9.** Руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

Массаж надо делать 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять в противоположную).

Если вы обнаружили у себя или у ребенка болезненную зону, то ее надо массировать через каждые 40 минут в том же режиме, до полного восстановления чувствительности.

Ежедневно массируйте эти «волшебные точки». Желаем вам здоровья и бодрости.

