



## Точечный массаж для профилактики и лечения острых респираторных заболеваний по Уманской А. Л.

Если ваш ребенок собирается посещать дошкольное учреждение или он пообщался с больным ОРВИ, промочил ноги, начинайте делать массаж 9 активных точек.

Все органы и системы имеют свое представительство на поверхности тела, на коже. Воздействуя на эти активные точки, мы воздействуем на орган, который может заболеть или болен. Этим самым предупреждаем заболевание или лечим его.

**Точка 1** расположена в области выступающего угла груди на уровне 2—3-го ребер. При массаже ее уменьшается кашель, улучшается кровообращение пищевода, трахеи, бронхов, легких.

**Точка 2** расположена в области яремной ямки. При нежном массаже этой железы, органа, отвечающего за иммунитет, повышается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

**Точка 3** расположена в области передней поверхности шеи с обеих сторон. Массаж способствует усилению защитной функции слизистой оболочки глотки и гортани.

**Точка 4** расположена на боковой поверхности шеи в районе поперечных отростков 1—5-го шейных позвонков. Массаж их активизирует кровообращение головы, шеи, туловища. Массаж продольный, сверху вниз, от места роста волос вниз по шее.

**Точка 5** расположена между 7-м шейным и 1-м грудным позвонками. При наклоне головы вперед 7-й шейный позвонок — самый выступающий. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких, помогает бороться с глубоким кашлем.

**Точка 6** расположена в области крыльев носа, над гайморовыми пазухами. При массаже улучшается кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовой полости, гипофиза. Дыхание через нос становится свободным.

**Точка 7** расположена в области внутренней поверхности бровей. Массаж улучшает кровоснабжение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, области глазного яблока и лобных отделов мозга (рис. 13).

**Точка 8** расположена в области козелка уха. Массаж этой зоны дает возможность влиять на вестибулярный аппарат, слух.

**Точка 9** находится на тыльной стороне кисти, между большим и указательным пальцами. Массаж ее нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми вышеперечисленными точками.

Для профилактики ОРВИ массаж делается 3—4 раза в день, для лечения заболевания — 8—12 раз в сутки. Каждая точка массируется 15—30 сек. Массаж проводится средним и указательным пальцами, некоторые точки удобнее массировать большим пальцем, Круговые движения проводят в две стороны (по часовой стрелке и против), по 7—9 вращений в каждой точке. При правильном попадании в точку ощущается легкая болезненность. Если же точка резко болезненна, массировать ее нужно чаще — каждый час, до ликвидации болезненности.

Если ребенок кашляет, обратите внимание на точки 1 и 5; при остром насморке — на точки 6 и 7. При точечном массаже вы сами сможете выбрать точки, которые лучше действуют на вас и вашего ребенка.

