

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ



Когда лет десять назад кандидат медицинских наук А.А. Уманская предложила свой метод проведения оздоровительного массажа для детей, среди ее коллег-врачей возникло немало споров о его эффективности.

Многим этот метод показался слишком простым, не верилось, что, применяя его по **несколько минут в день**, можно существенно повысить **устойчивость организма к холоду**, сырости и прочим неблагоприятным факторам внешней среды, а также к **вирусам и микробам**.

**Точечный массаж – это воздействие на биологически активные точки, 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, но это теория...

Стимуляция **активных точек** кожи активизирует выработку в организме собственного

**интерферона**, который, как известно, является в медицине весьма эффективным противовирусным препаратом и поддерживает адаптационные реакции организма **внеблагоприятной экологической**

**Все активные 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.

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

**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 1



Точка 2

**Точка 3** связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно 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.



Точка 3

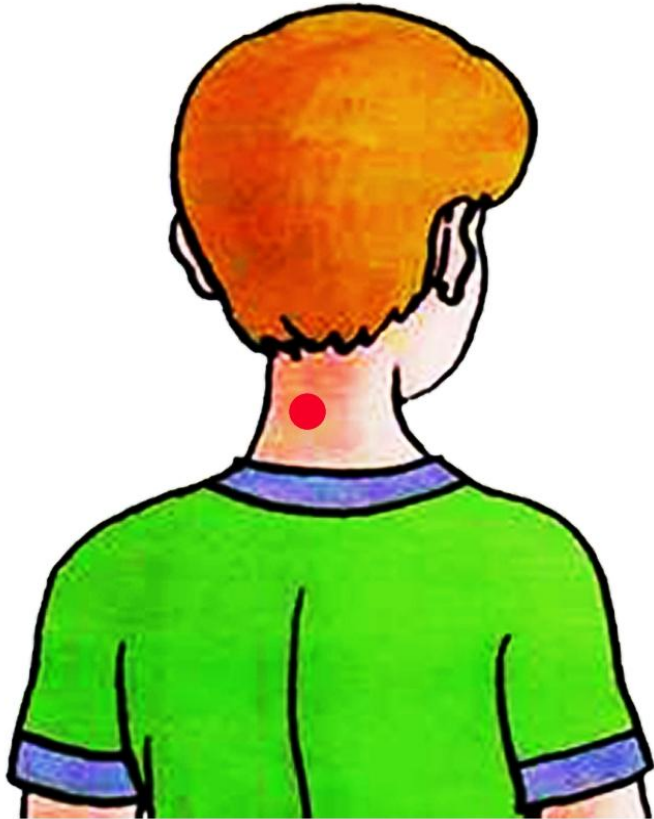


Точка 4

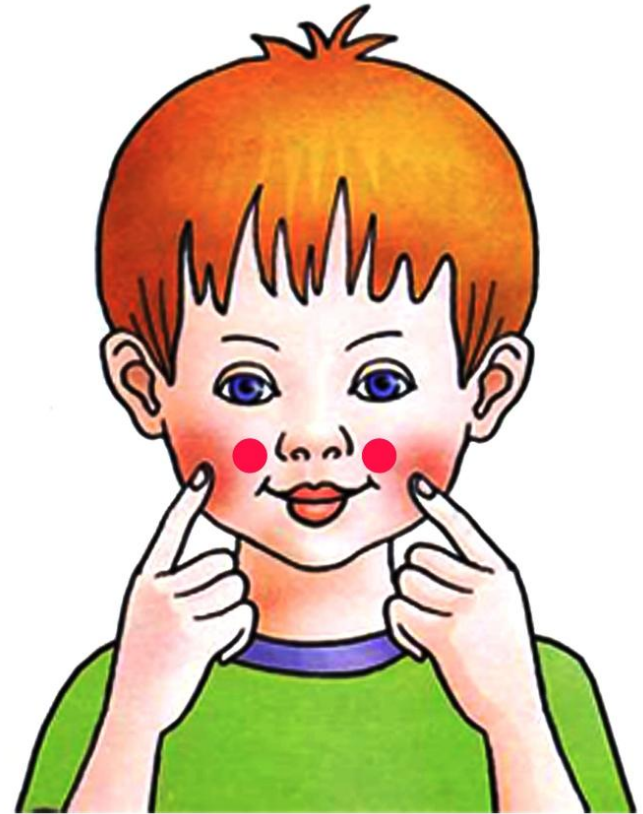


**Точка 5** расположена в области VII шейного и I грудного позвонков. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное – с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки нормализует деятельность сосудов, сердца, бронхов, легких.

**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 5



Точка 5

**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.



Точка 7

Точка 8

Точка 9

Вот как рекомендуется проводить  
точечный массаж по схеме Уманской:

...Утро, вы только что проснулись. Потрите сразу же ладонь о ладонь, чтобы как следует их разогреть. Потеплели руки, побежала по ним кровь – можно приступать к массажу.

**Начинайте в соответствии с нумерацией точек – первая, вторая и так далее.**

**Кончиком указательного или среднего пальца надавите на участок кожи в зоне нужной точки до появления незначительной болезненности. Затем делайте девять вращательных движений по часовой стрелке и девять – против.**

Продолжительность воздействия на каждую точку – не менее 18–20 секунд. Интенсивность воздействия постепенно увеличивайте.

**Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе: делают растирающие движения пальцами сверху вниз, от задней поверхности шеи к передней, одновременно двумя руками.**

**Заодно сделайте разогревающие движения по верхней части груди: ладонью правой руки от левого плеча к правой подмышке и левой – от правого плеча к левой подмышке. Другие симметричные зоны – точки шесть, семь и восемь – массируйте тоже одновременно обеими руками.**

**В общей сложности на процедуру у вас уйдет не больше десяти минут.**

Если вы **обнаружили у ребенка**, которому Вы делаете массаж, точки с повышенной или резко пониженной **болевогой чувствительностью** – это сигнал о **неблагополучии в организме**.

Например, если подобное проявилось при массаже точки 1 – возможны «поломки» в системе кроветворения, а также воспаления трахеи и бронхов; если в области второй зоны – у вас не порядок с иммунитетом, и так далее.

Значит, эти точки нужно дополнительно

Лучше всего точечный массаж делать не только по утрам, но еще днем (если есть такая возможность) и вечером, то есть не реже чем через каждые пять-шесть часов. Утром для быстрой активизации организма нужно оказывать более сильное давление на кожу. Перед сном воздействие осуществляйте легкими, спокойными, неинтенсивными движениями, и хорошо бы в сочетании с дыхательной гимнастикой. Кстати, такой массаж в вечернее время прекрасно подготавливает ко сну.



Очень важный совет: если, например, **в семье есть больные гриппом** или произошел случайный контакт с гриппозным больным на улице, в транспорте, в гостях, необходимо количество сеансов массажа увеличить – проводить их через каждые два-три часа.

Это значительно **повышает иммунитет**, и, следовательно, намного меньше вероятность, что ваш ребенок заболеет.

*Точечный массаж противопоказан только тогда, когда в области зон массажа есть гнойничковые поражения кожи, а также родинки, бородавки, новообразования.*