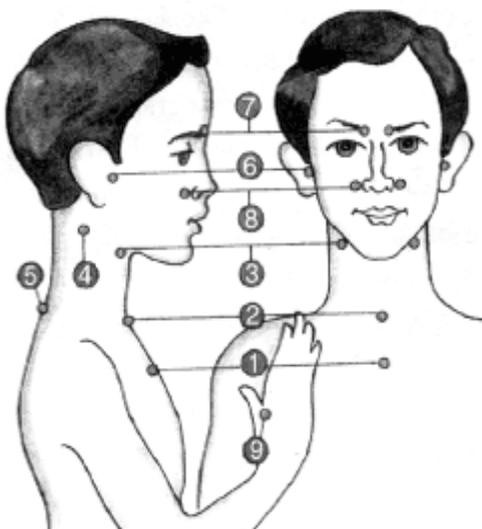
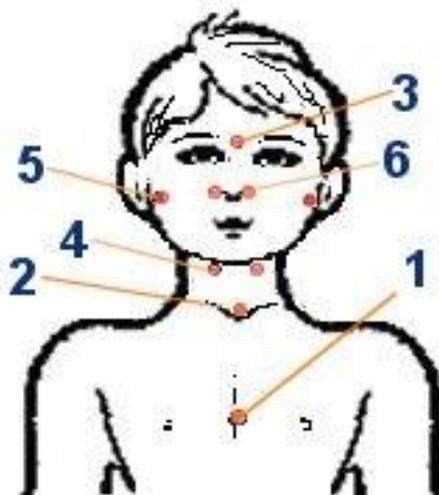


Памятка для родителей «Волшебные точки»



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.



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.

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