

Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей

Еще когда-то Антуан де Сент-Экзюпери написал:
« Я верю даже, что придет день, когда мы, заболев и не ведая причины заболевания, доверимся физикам, которые, ни о чем нас не спрашивая, возьмут у нас шприцем кровь, выведут на основании её анализа несколько величин, перемножат их, после чего, заглянув в таблицу логорифмов, исцелят нас какой-нибудь пилюлей. И все-таки случись мне заболеть, я пожалуй пойду к старому сельскому врачу, который взгляд на меня искоса, пощупает мой живот и, положив мне на спину старенький носовой платок, выслушает мои легкие, потом немного покашляв, раскурит свою трубку, почешет бороду и, чтобы вернее меня исцелить, улыбнется мне... Разумеется, я преклоняюсь перед Наукой. Но я преклоняюсь и перед Мудростью».

Самомассаж и точечный массаж

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.

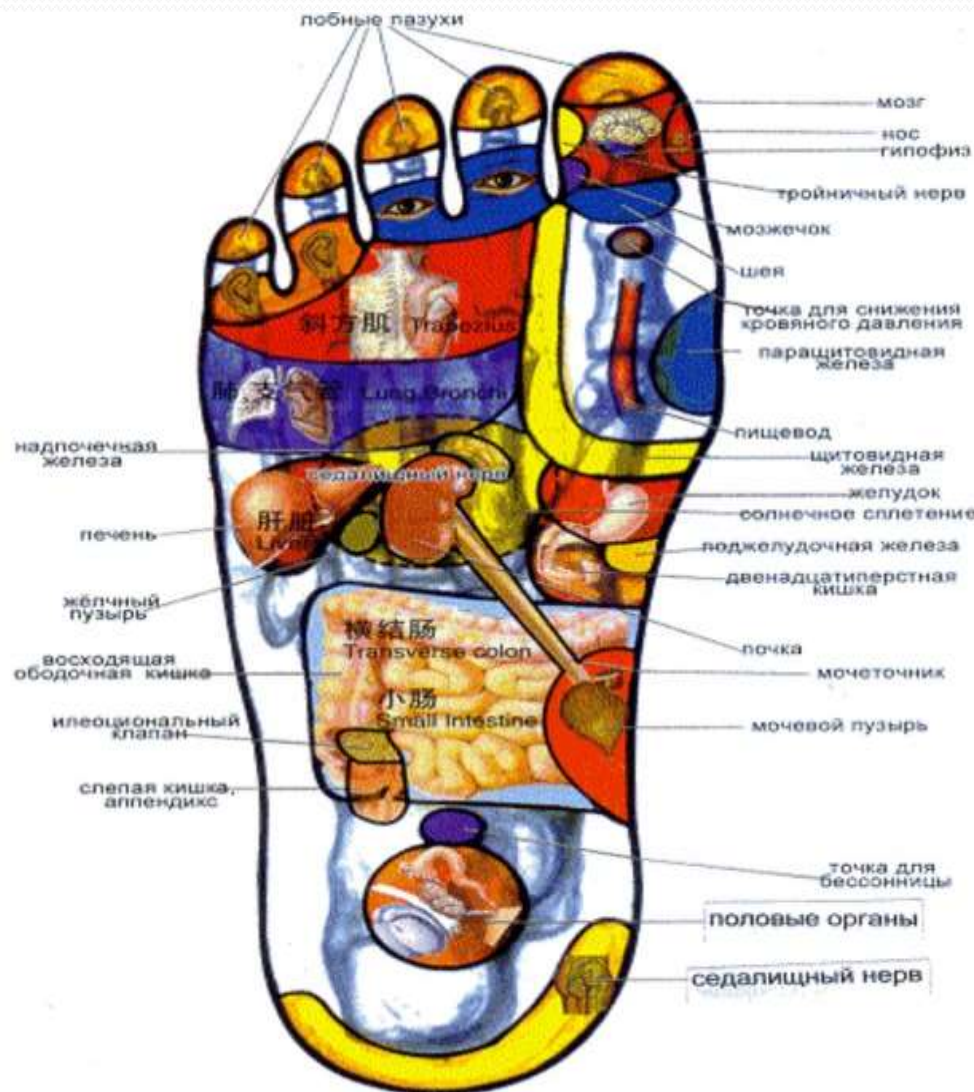
«Ёжик, Ёжик – чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
По ладошке прокачу,
Погладить ёжика хочу.
По ладошке покатаю,
К себе его я прижимаю»



МАССАЖ « Суд-жук»



Профилактика плоскостопия



«Неболейка»

(самомассаж биологически активных зон кожи)
Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.

(Указательными пальцами растирать крылья носа.)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком. (Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны ~ вместе.)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело! (Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)

Знаем, знаем ~ да-да-да, нам простуда не страшна! (Потирать ладошки друг о друга.)



Самомассаж

А.А. Уманской



Алла Алексеевна Уманская



Директор Института проблем эмбриогенетического нейроэндокринного иммунного дефицита (ЭНЭИД) РАЕН”,
Научный руководитель городской экспериментальной площадки.
Зав.кафедрой “Основ здоровья и профилактической медицины”
МИСРЛиС

Академик РАЕН, профессор.
Метод прошел клинические испытания в НИИ гриппа МЗ РФ и НИИ вирусологии им. Д. И. Ивановского РАМН и показал свою практическую эффективность. Особо актуальным считаю применение точечного массажа в периоды межсезонья, когда возрастает всеобщая заболеваемость гриппом и простудой.

Все знают, что любые методы закаливания необходимо проводить постепенно, чтобы не нанести вреда малышу.

Ребенка нужно предварительно подготовить к закаливающим процедурам.

Специалисты рекомендуют сделать это с помощью массажа. Наиболее популярным сегодня является точечный массаж биологически активных точек организма по системе

профессора
Аллы Алексеевны

УМАНСКОЙ.



Точечный массаж???

- Акупрессура или точечный массаж является разновидностью рефлексотерапии и представляет собой лечение и профилактику заболеваний через давление на биоактивные точки тела. Данный метод был известен в китайской традиционной медицине еще более 5 тысяч лет назад, передаваясь устно из поколения в поколение.
- При акупрессуре воздействие оказывается на те же точки, что и при акупунктуре - иглоукалывании. В отличие от иглоукалывания точечный массаж довольно прост по технике выполнения, поэтому его можно производить самостоятельно в домашних условиях в виде самомассажа.

Метод А.А. Уманской

- Одним из таких методов является точечный массаж биологически активных точек по системе профессора Аллы Алексеевны Уманской, разработанный в Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова.
- Метод высоко эффективен для профилактики и лечения гриппа и ОРЗ, его эффект обусловлен усилением кровообращения в слизистых полости носа и ее пазух, а для сторонников альтернативной медицины - в восстановлении функции энергетических каналов.
- При точечном массаже происходит стимуляция биоактивных зон и в кровь выбрасываются интерфероны, секреторные антитела иммуноглобулины А и другие биологически активные вещества, усиливающие неспецифическую защиту организма. Рекомендую проводить точечный массаж всем, особенно с целью профилактики, если вы часто болеете гриппом или простудой.

Правила проведения массажа по системе А.А.Уманской.

1. Точечный массаж необходимо выполнять строго в последовательности, соответствующей нумерации на схеме.
2. Для профилактики гриппа и ОРЗ точечный массаж рекомендуется делать 3-6 раз в день, последний раз за два часа до сна. Для лечения гриппа и ОРЗ - через каждые 30-40 минут или не реже одного раза в 1,5-2 часа, до полного восстановления здоровья, при этом чередовать массаж с ингаляциями, закапыванием носа, полосканием горла.
3. Точечный массаж выполняется кончиком указательного или среднего пальца. В профилактических целях производится слабое надавливание, в лечебных - максимальное надавливание. Затем производятся вращательные движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки - то в одну, то в другую сторону. Воздействие на симметричные зоны можно проводить сразу двумя руками.



Как правильно ставить пальцы при массаже



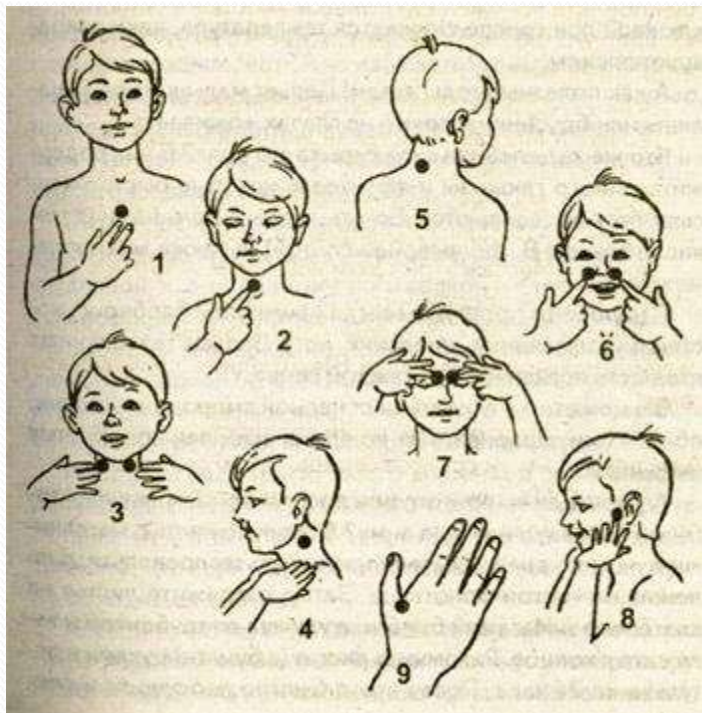
Правильно

Неправильно

Неправильно

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.

ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ



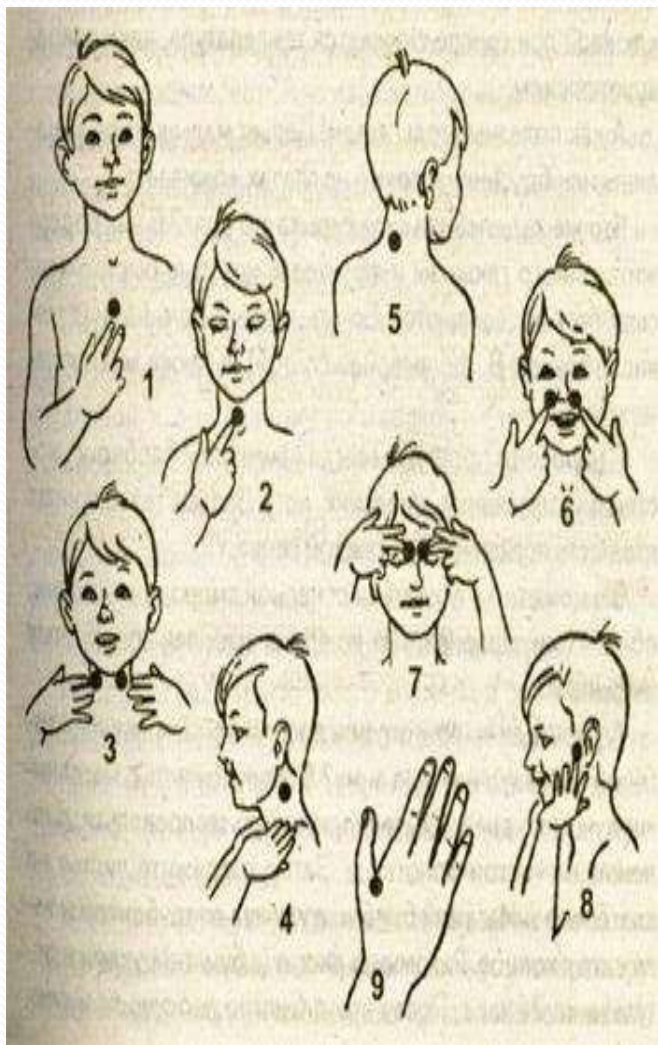
- Уманской предложено 9 зон.
Основные

(2-4,4-8) сосредоточены в области лица и шеи.

дополнительные (1,5,9)- сзади, у позвоночника, на поверхности грудной клетки и на руках.

Зоны эти были выбраны отнюдь не случайно.

Надежная защита от гриппа и простуды



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

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 организма инфекционным заболеваниям.

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 кровоснабжения головы, шеи, туловища.

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.

Надежная защита от гриппа и простуды

* Точки 6

Связаны со слизистой среднего уха, вестибулярным аппаратом. При воздействии на эти зоны перестают болеть уши, улучшается слух, ускоряется развитие речи, предупреждается заикание и уменьшаются головокружения в транспорте, на качелях.

* Точки 7

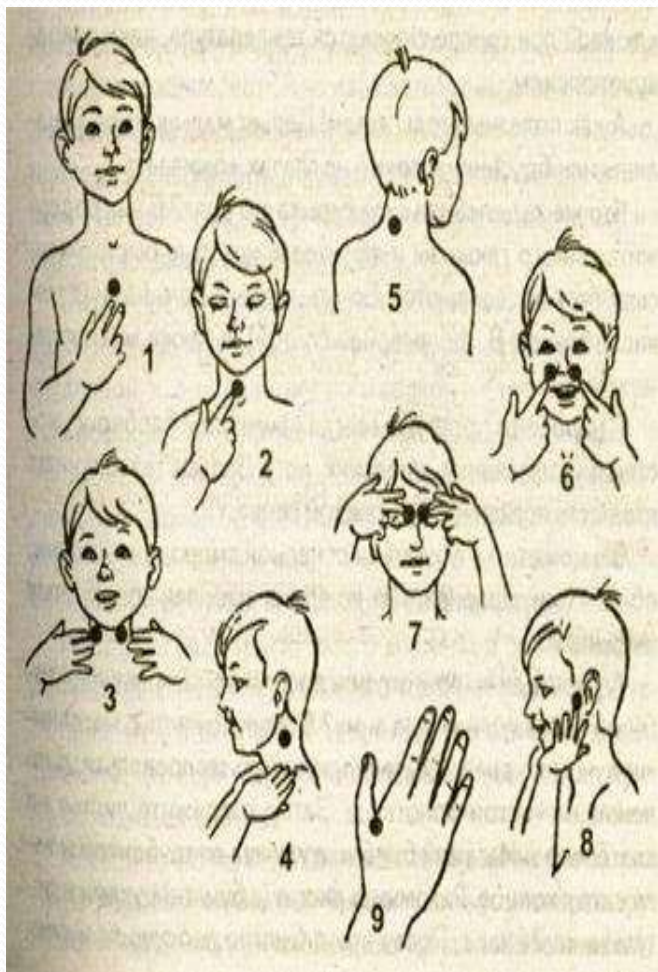
Связаны со слизистыми лобных пазух решетчатых костей носа, а также лобными отделами мозга. Уменьшается головная боль, проходит косоглазие. Улучшается память, внимание, трудоспособность.


* Точки 8

Связаны со слизистыми оболочками гайморовых пазух и полости носа, а также со стволовыми структурами мозга и гипофиза. Эти зоны можно назвать "зонами жизни". При воздействии на них дыхание становится свободным. Улучшается настроение, поведение, характер, нормализуется рост и вес.

* Точки 9

Руки человека связаны через верхний шейный и звёздчатый симпатические ганглии со всеми органами. Большой и указательный пальцы занимают самую большую поверхность в коре головного мозга. Воздействие на зоны рук приводят к нормализации многих функций организма и усиливают работу всех вышеперечисленных зон, стимулирует работу головного мозга и всего организма.





Очень важно знать точечный массаж противопоказан только тогда, когда в области зон массажа есть гнойничковые поражения кожи. А также родинки, бородавки и новообразования.



Здоровья Вам и
Вашим близким!