

Точечный массаж для укрепления иммунитета



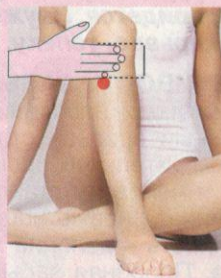
Марият МУХИНА

Невролог, врач-рефлексотерапевт, д. м. н.

На теле расположено множество биологически активных точек. Массируя их, можно активизировать защитные силы организма, уменьшить воспаления и даже снизить температуру. Каждую точку массируйте 30 сек. – 1 мин. подушечкой пальца по часовой стрелке.

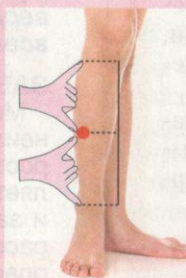
Пока вакцина от вируса только тестируется, а лекарства пропадают из аптек, окажите поддержку организму, используя приемы традиционной китайской медицины

5 целительных точек



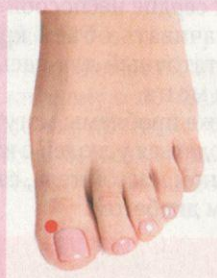
ЦЗУ-САН-ЛИ

Найти ее просто: поместите руку так, чтобы указательный палец лег ниже границы коленной чашечки, пальцем другой руки найдите под мизинцем углубление между костями ноги. Массаж активизирует защитные силы.



ФЭН-ЛУН

Эта точка расположена у наружного края большеберцовой кости, посередине на линии между краем коленной чашечки и косточкой щиколотки. Массировать эту точку стоит при кашле, боли в груди, головной боли и высокой температуре.



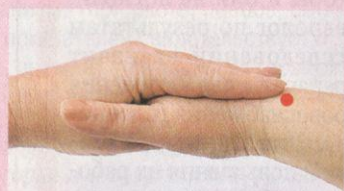
ИНЬ-БАЙ

Расположена на большом пальце ноги в 3 мм от внутреннего угла ногтя. Воздействие на инь-бай рекомендовано для повышения иммунитета, а также при диарее, проблемах в легких – кашле, одышке.



ЛЕ-ЦЮЭ

Чтобы ее найти, скрестите кисти так, чтобы четыре пальца легли на тыльную сторону, а большой оказался на ладони. Выпрямите указательный палец. Точка окажется у его кончика. Воздействие на точку используется для лечения болезней легких, при жаре.



ХЭ-ГУ

Находится на внешней стороне кисти в месте соединения костей большого и указательного пальцев, ближе к кости указательного. Массаж хэ-гу оздоравливает, уменьшает симптомы простуды.



ВНИМАНИЕ!

Все представленные точки парные – расположены на обеих конечностях симметрично. Массируйте обе.

Фото: Depositphotos (7), Екатерина Егорова