



многие нервные окончания, воздействие на данную зону помогает компенсировать нарушения бронхов, вилочковой железы, сердца и легких, нормализует вегетосудистый тонус, помогает при головной боли и фарингите.

6-я зона - воздействие на данную зону приводит к улучшению носового дыхания, уменьшению воспаления слизистых оболочек уха, носа и гайморовых пазух, нормализации деятельности эндокринных желез, стимулирует организм на выработку своего интерферона и других биоактивных противовирусных веществ. При регулярной акупрессуре этой зоны значительно уменьшаются боли в ухе, улучшается слух, а также ускоряется развитие речи, предупреждается заикание, так как 6-я зона связана со средним и внутренним ухом, вестибулярным аппаратом, а также гипофизом, слизистыми оболочками носа и гайморовых пазух.

7-я зона - акупрессура этой зоны оказывает влияние на лобные пазухи решетчатых костей носа, а также лобные отделы мозга, вследствие чего стимулируется их кровоснабжение, улучшает память и внимание, уменьшаются головная боль и боли в глазах, также воздействие на данную зону приводит к уменьшению косоглазия.

8-я зона - точечный массаж данной зоны уменьшает боли в ушах при отите и в горле при ангине, улучшает слух и нормализует деятельность вестибулярного аппарата, уменьшается воспаление слизистых оболочек уха, носа, гайморовых пазух и миндалин, так как 8-я зона связана со слизистыми оболочками среднего уха, гайморовых пазух и полости носа и миндалинами, а также с вестибулярным аппаратом, стволовыми структурами мозга и гипофиза.

9-я зона - это общеукрепляющая зона, она располагается на кистях рук - на вершине бугорка или складочки прижатых друг к другу большого и указательного пальцев. При точечном воздействии на 9-ю зону происходит усиление работы всех вышеперечисленных зон.

## Точечный массаж А.А.Уманской.



Методическая копилка детско-родительского клуба

«Здоровый малыш»

Педагог Г.И.Попова

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.

**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.

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.

Последовательность массажа по системе А.А.Уманской:

1-я зона - воздействие на данную зону помогает улучшить кровообращение трахеи, бронхов, легких, сердца и значительно уменьшить кашель и боли в области грудины.

2-я зона - воздействие на данную зону повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям, так как она связана с вилочковой железой (тимусом) – центральным органом иммунной системы, играющим большую роль и формировании защитных сил организма. При точечном массаже 2-й зоны нельзя подниматься выше яремной ямки и слишком сильно надавливать.

3-я зона - массировать необходимо осторожно, не придавливая сонную артерию. Точечный массаж этой зоны улучшает деятельность щитовидной железы, регулирует химический и гормональный состав крови, помогает значительно уменьшить охриплость.

4-я зона - надавливание производится только сверху вниз, при этом регулируется деятельность всех сосудов головы, шеи и туловища, нормализуется работа диафрагмы, снимается головная боль, уменьшаются проявления фарингита, так как 4-я зона связана с задней стенкой глотки.

5-я зона - расположена в районе остистых и поперечных отростков седьмого шейного и первого грудного позвонков, где пересекаются