

Самомассаж и гимнастика при простуде



В осенне-зимний период, когда многочисленные **вирусы** атакуют со всех сторон, многие задаются вопросом: какие способы борьбы с ними, а также профилактики являются наиболее эффективными и безвредными для организма? Существует масса новомодных препаратов, чья задача - поддержание и укрепление иммунной системы, но не стоит забывать про проверенные веками народные способы, в том числе, точечный самомассаж и оздоровительную гимнастику.

Регулярный самомассаж и гимнастика повышают сопротивляемость организма различным вирусам, а во время течения болезни позволяют легче перенести ее и быстрее восстановиться. Но нужно помнить, что в период острого состояния, а тем более при высокой температуре, которая зачастую сопровождается инфекционные заболевания, массаж и гимнастика строго противопоказаны. Дождитесь, пока температура нормализуется и приступайте.

Правила проведения самомассажа

Прежде чем приступить к самомассажу подготовьте руки: они должны быть чистыми и теплыми. Выберите массажное масло, лучше всего, если это будут эфирные масла из разряда хвойных, например, пихтовое. Примите удобную позу (лежа или сидя), максимально расслабьте мышцы, нормализуйте дыхание – оно должно быть глубоким и ровным. Следите за тем, чтобы самомассаж не вызывал неприятных ощущений, тем более не допустимо, чтобы на теле после его проведения оставались гематомы. Продолжительность





профилактического массажа – 5-20 минут не менее двух раз в день. Во время болезни более эффективно повторять процедуру массажа до 5 раз в день. Курс – не менее 20 сеансов.

Дыхательная гимнастика для носа



Первым встречает вирусы нос, ведь вирусы и бактерии попадая в носоглотку вместе с вдыхаемым воздухом, встречаются здесь с волосками и слизью носовых ходов, которые вырабатывают собственный интерферон (противовирусный агент). Поэтому свободное носовое дыхание является обязательной и наилучшей профилактикой простудных заболеваний. Этому способствует специальная гимнастика, выполняемая в сидячем положении в хорошо проветренном помещении.

- ✚ Сделайте очень медленный вдох через рот, затем рывками выдохните воздух через нос. Повторите 5 раз.
- ✚ Медленно вдохните через нос и выдохните в обычном темпе через сомкнутые губы. Повторите не менее 5 раз.
- ✚ Закройте рот рукой. Зажмите одну ноздрю указательным пальцем, другой вдыхайте и выдыхайте в обычном темпе 5 раз. Прodelайте это упражнение другой ноздрей.
- ✚ Губы сомкните и надуйте щеки. Медленно выпускайте воздух через сжатые губы, помогая нажатием ладоней. Повторите упражнение 5 раз, делая вдох через нос в обычном темпе.

Самомассаж носа

Если вирусы все-таки добрались до вас и нос уже «заложен» сделайте следующее упражнение: в течение пяти минут разминайте пальцем точки, что находятся у верхнего края носогубной складки, рядом с крылом носа. Для большей эффективности во время массажа воспользуйтесь эвкалиптовым маслом.

Очень эффективно и такое упражнение. Двумя указательными пальцами обеих рук надавите на крылья носа и, не отрывая пальцев, делайте поглаживающие движения к переносице, отрывая руки у внутреннего края глаза. Упражнение



нужно делать до появления тепла в носу, а чтобы усугубить эффект воспользуйтесь пихтовым или эвкалиптовым маслом.

Массаж при простуде

Знание «правильных» точек поможет быстрее восстановиться, когда острый период заболевания пройдет. Найдите точку, что находится на кистях рук, между большим и указательным пальцами (ближе к большому). Зажмите ее указательным и большим пальцами другой руки и делайте легкие ритмические надавливания, пока не появится ощущение ломоты, тяжести и даже небольшой боли. Повторите массаж на другой руке.



Самомассаж при головной боли



Верный спутник простуды – головная боль. Избавиться от болевых ощущений помогут следующие элементы самомассажа. Зажмите точки, расположенные справа и слева от шейной мышцы, в ямке, что ниже теменной кости. Давите на точки, которые расположены сбоку между наружными углами глаз на наружной стороне глазниц в течение 10 минут.

Самомассаж лица

Проводить **самомассаж** лица следует по массажным линиям, выполняя при этом аккуратные поглаживающие и растирающие движения. Начните со лба, перейдите к крыльям носа, после помассируйте область за ушами. Каждое движение делайте 10-15 раз.

Найдите точку, что располагается в месте соединения переносицы и бровей. Нажатие на нее снимает напряжение глаз, головную боль и помогает лечить насморк.

Нажатие на несимметричную точку, что находится в углублении между бровями, избавит вас от насморка и головной боли.

Массаж точки, которая расположена между грудинной костью и ключицей, поможет справиться с кашлем и болезнями горла.

Болезненность симметричной точки, расположенной у плечевого выступа по обе стороны позвоночного столба указывает на начало простуды. Вовремя заметив болевые ощущения, начинайте делать массаж этой точки – это не только избавит от боли в спине и плечах, но и укрепит иммунитет, а также облегчит протекание болезни.