

## ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

### ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПРОТИВ ОРВИ И ГРИППА

Древний метод акупунктуры, т.е. воздействия на определенные /активные/ точки тела с помощью массажа, и сегодня может быть использован каждым из нас для предупреждения и лечения ОРВИ, гриппа и др.

Воздействие, оказывают кончиком указательного или среднего пальца или 2-3 пальцами сразу. Силу воздействия регулируют болезненными ощущениями: надавливают до появления болезненности, а затем проводят вращательные движения по часовой стрелке и против нее с последующим продвижением к соседней зоне /3-5 сек. на каждую зону/; в симметричных зонах можно воздействовать двумя руками.

Утром и в течение дня для быстрой активизации организма более сильное давление сочетают с быстрыми, интенсивными движениями в зоне акупунктуры. А перед сном воздействие надо осуществлять легкими, спокойными, неинтенсивными движениями.

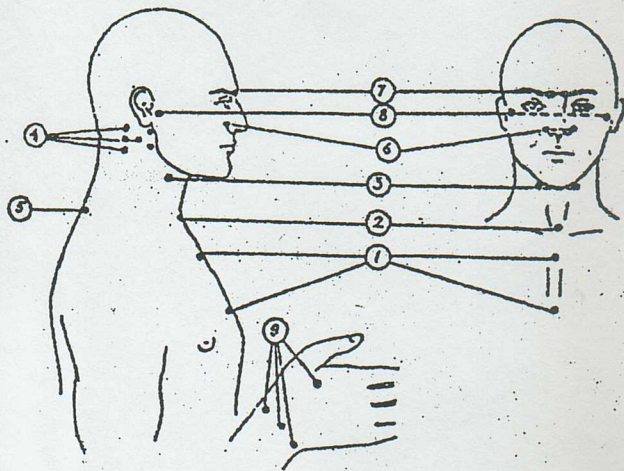
При отсутствии клинических проявлений заболевания или если при обследовании не выявлено ни одной зоны с повышенной болевой чувствительностью — производят интенсивное воздействие /кроме областей 2 и 3/ в течение 3-5 секунд на каждую зону не менее 3 раз в день с интервалами 5-6 часов.

При выявлении зон с повышенной болевой чувствительностью или измененной чувствительностью воздействуют на болевые центры этих зон по 10-15 секунд каждые 30-40 минут в течение дня до полного восстановления нормальной болевой чувствительности. После этого переходят на обычный профилактический режим.

В осенне-зимне-весенний период, когда склонность к заражению особенно велика, точечный массаж целесообразно сочетать с другими профилактическими мерами: применять оксолиновую мазь, ремантадин, интерферон, витамины и др. Воздействие следует осуществлять после каждого контакта с больными ОРВИ, не реже чем через 2-3 часа.

При строгом соблюдении правил воздействия метод не имеет возрастных ограничений и с целью повышения сопротивляемости организма может применяться в комплексе с другими мероприятиями больными с различными хроническими заболеваниями легких и сердца, ревматоидными артритами, хроническими неспецифическими полиартритами и др.

#### ЗОНЫ АКУПUNKТУРЫ ДЛЯ ПРОФИЛИКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА, ОРВИ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЙ



Противопоказан точечный массаж при гнойничковых заболеваниях кожи в области зон акупунктуры, а также при наличии здесь родинок бородавок и новообразований.

Эффективность метода в полной мере проявляется при его регулярном и систематическом использовании в течение всей жизни.

Этот метод рекомендован к внедрению Главным управлением лечебно-профилактической помощи Минздрава СССР.