



Ваше здоровье действительно находится в Ваших руках, особенно если учесть тот факт, что каждый палец отвечает за орган.

Даже официальная медицина признает наличие в человеческом теле энергетических каналов, соединяющих разные органы. Причем у каждого такого канала есть своего рода выходы, являющиеся их проекциями. Пальцы как раз считаются одним из таких отражений внутреннего состояния организма.

Парадоксальность лечения заключается в том, что, массируя определенные зоны, человек может самостоятельно улучшить свое самочувствие. Важным является сам процесс и техника. Правильные движения и сила давления творят чудеса.

Руки – это ворота в энергетическую систему организма человека.

Не бывает такого, чтоб точка, расположенная на правой руке, отсутствовала на левой. Она не только будет присутствовать, но и местоположение её будет таким же. Это позволяет человеку быстро запомнить расположение всех активных точек как на внутренней, так и на тыльной стороне ладони.

Техника массажа

Для каждого пальца нужно сделать по 3 подхода.

Желательно в течение дня массировать пальцы до 5 раз.

Каждый раз затрачивайте на воздействие хотя бы 7-10 минут.

Не забывайте, что такие массажи должны быть регулярными.

К основным приемам следует отнести: поглаживания, надавливания, выжимания, растирания, вибрации и разминания.

Воздействие осуществляется сначала по внутренней поверхности. Затем комплекс массирующих манипуляций осуществляется по внешней стороне рук.

Сначала растирайте кисти, чтобы они согрелись – посвятите этому не меньше минуты.

Разомните суставы – для этого методично сжимайте и разжимайте кулаки около 10 раз.

Теперь займитесь пальцами. Массажруйте каждый, двигаясь сверху вниз. И не пропустите ни одного участка!

Если палец отвечает за орган, который у вас «проблемный», уделите ему побольше времени.

Затем помассируйте ладони и запястья, чтобы поставить финальную точку, разотрите руки еще раз.

Даже если Вы не помните точно, какой палец отвечает за какой орган, можете смело приступать к массажу – вреда организму Вы в любом случае не причините.

Неважно, в каком положении Вы находитесь в этот момент, не играют роли и такие факторы, как прием пищи. Хотя считается, что наиболее эффективным будет сеанс, который проведен с утра, на голодный желудок.

Процесс массирования

Когда человек надавливает на активную точку, он побуждает блуждающий нерв к действию. Тот, в свою очередь, может регулировать процессы дыхательной системы, ритм сердечных сокращений, процессы пищеварения. Если при надавливании возникает сильная или резкая боль в месте расположения активной точки, можно с уверенностью сказать о том, что у человека есть проблемы с определенным органом. Ему необходимо обратиться за помощью к специалисту.

Точечный массаж аналогичен по результату иглоукальванию. Он очень прост на практике, не требует наличия инструментов и медицинского оборудования. Для того чтобы сделать точечный массаж, необходимо подушечкой пальца, которая поставлена вертикально, определить местонахождение необходимой точки. Далее медленно и без усилий начать её массировать круговыми движениями, постепенно увеличивая силу надавливания. Кожа должна двигаться вместе с пальцем. Для того чтобы массаж был эффективен, необходимо выбрать определенный интенсивный ритм, который будет соблюдаться на протяжении всей процедуры.

Массаж рук положительно влияет на ткани, способствуя насыщению их кислородом, и кровообращению, улучшая его. При этом уменьшается мышечное напряжение и напряжение связок, происходит усиление лимфообращения. Массаж рук может проводиться в домашних условиях самостоятельно. Данная процедура не только полезна, но и весьма приятна.

Как правило, общий массаж рук занимает не больше пятнадцати минут. Следует отметить также, что для его проведения не требуется особых условий.

Массаж кистей рук можно проводить с использованием различных средств. При этом не существует каких-либо ограничений в их выборе. В салонах, как правило, применяют специальные масла и кремы. В домашних условиях массаж рук можно произвести, используя традиционные питательные средства. Для проведения процедуры при огрубевшей коже рекомендуется использовать льняное масло.

