

***Массаж может заменить  
любое лекарство в мире,  
но все лекарства в мире не  
заменяют действия  
массажа.***

***Тиссо, французский  
клиницист***

**Массаж - это лечебный метод, совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, осуществляемых рукой или специальным аппаратом.**

# Значение точечного массажа

- ✓ избавление от головной боли;
- ✓ лечение гриппа, насморка и ангины;
- ✓ снятие боли при воспалении уха и носовых пазух;
- ✓ уменьшение зубной боли;
- ✓ снятие боли в спине и животе;
- ✓ снижение артериального давления;
- ✓ нормализация работы кишечника.

# Техника точечного массажа

- ❑ Перед массажем необходимо слегка потереть руки, чтобы усилить циркуляцию крови и согреть их.
- ❑ Затем надо осторожно нащупать нужную точку кончиками пальцев.

# Тонизирующий точечный массаж

Основным видом воздействия на массируемую точку является короткое сильное надавливание и быстрое удаление пальца от точки.

Длительность такого массажа не должна превышать одной минуты.

Возбуждающий массаж выполняют при воздействии на 6-8 точек



**Будьте  
здоровы!**

The background features a soft, pastel color palette of pinks and purples. It is adorned with numerous small, bright white sparkles and light rays. In the bottom right corner, there is a cluster of roses in shades of pink and white. The overall aesthetic is romantic and celebratory.