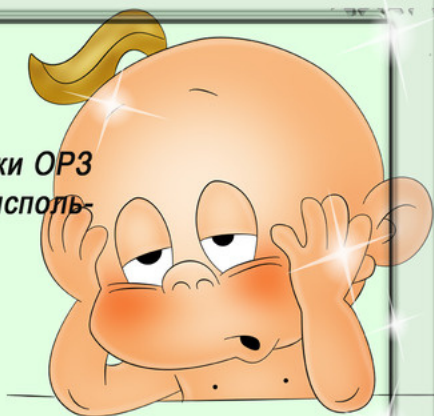


Эффективным средством профилактики ОРЗ является массаж лица, для которого используются следующие приемы:



1. Средними фалангами согнутых указательных пальцев массируем крылья носа и участок кожи верхней челюсти, примыкающей к носу ниже переносицы. Время воздействия 30 сек.

2. Плотно прижав ладонь к кончику носа, его интенсивно растирают, двигая ладонь сначала по вертикали, а затем по горизонтали, до возникновения приятного тепла в носу.

3. Делают глубокий вдох ртом, затем, во время сильного выдоха через нос попеременно закрывают и открывают ноздри, указательными пальцами сдавливая и отпуская крылья носа. Повторить до 5 раз.

4. Тыльными сторонами ладоней мягко, но с некоторым напряжением, проводят по верхней челюсти от подбородка к ушам. Повторить несколько раз.

5. Скользящими движениями проводят пальцами от середины лба к вискам 10-15 раз.

6. Растирая кожу лба, вращая ладони и продвигаясь по периметру. Повторяют движение до появления приятного жжения.

7. Укрепляющее воздействие оказывает массаж ушных раковин. Благоприятно влияет на носоглотку.

8. Хороший эффект даёт также массаж стоп ладонями, подушечками пальцев, краем ладони, пальцами, сложенными в кулак, до согревания стоп.

9. На массаж каждой стопы затрачивают не менее 1-1.5 мин.