

Консультация для родителей

Массаж против гриппа и простуды (это полезно знать)



Не стоит часто принимать лекарства, особенно детям, тем более что существует немало других, более безопасных способов одолеть [простуду](#). Например, разные виды массажа: массаж от насморка, кашля, прогревающий массаж.

Массаж от насморка

Такой массаж не следует выполнять при высокой температуре, а также в местах раздраженной [насморком](#) кожи.

Выполняйте его легкими массирующими движениями указательных или больших пальцев в течение одной минуты. Воздействовать на симметричные точки следует одновременно пальцами обеих рук.

1. Помассируйте точки, расположенные у крыльев носа и чуть повыше крыльев носа.
2. Затем помассируйте точку, находящуюся выше переносицы - между бровями, а также точки, находящиеся рядом с козелком ушей.
3. Для облегчения самочувствия при насморке также можно воздействовать на точки, расположенные между большим и указательным пальцами на внешней стороне рук, на внутренней стороне запястий, под коленками, у внешних уголков глаз, на линии перехода от головы к шее.

Справиться с [кашлем](#) вам поможет специальный **противокашлевый массаж**, который займет примерно 10 минут. Выполнять его следует 5 дней подряд, но только не при повышенной температуре. Перед процедурой нужно дать больному выпить травяной отхаркивающий отвар или растительный сироп - например, корня солодки.

Массаж следует делать со средней силой - не слишком нежно, но и не слишком грубо.

Массаж от кашля

1. Положите больного на живот, кожу спины смажьте кремом. Массируйте поочередно обе половины спины, захватывая область с боков.
 2. Выполните пощипывания и хлопки, двигаясь вниз по спине и обратно.
 3. Хорошенько разотрите спину всей ладонью, от поясницы к плечу и обратно, до появления красноты.
 4. Затем пальцами обеих рук поделайте горизонтальные зацепы, как на пирожках.
 5. Далее похлопайте по спине подушечками пальцев.
 6. Быстро поколотите по спине ребрами ладоней.
 7. Теперь поколотите ребрами кулаков. После этого положите руку на спину больного и попросите его откашляться.
 8. Затем переверните его на спину и разотрите грудь ладонью до розоватого цвета.
 9. Нежно, легкими круговыми движениями двух пальцев разотрите впадинку, находящуюся под кадыком. Снова попросите больного откашляться.
- После массажа положите больного в постель и укройте теплым одеялом.

А вот третьим способом можно воспользоваться лишь в том случае, если нет аллергии на мед.

В целях прогревания делаем медовый массаж. Но помните, что делать его нужно осторожно, так как при прилипании меда к рукам массажиста у пациента могут возникнуть болевые ощущения. При жалобах на боль следует снизить нажим. Также помните, что нельзя выполнять прогревающие процедуры в период повышенной температуры.

Греемся медом

Для этого массажа вам потребуется небольшое количество натурального пчелиного меда, так как только он содержит уникальное природное вещество, которого нет в других продуктах - особый природный антибиотик. Благодаря этому антибиотику **мед** действует обеззараживающе, обладает антибактериальными свойствами и уничтожает инфекцию без вреда для организма. Эти свойства меда особенно хорошо воздействуют на организм во время массажа, так как мед через кожу отдает нашему организму все свои полезные вещества. Зато все вредные вещества, шлаки и токсины он выводит из нашего организма, попросту впитывая их в себя, забирая из нашей кожи. Кроме того медовый массаж приводит к резкому улучшению кровообращения в глубоких слоях кожи и мышцах, благодаря этому улучшается питание не только кожи, но и внутренних органов и тканей. После такого массажа наступает такой мощный и длительный эффект прогревания, что простуда сразу отступает.

Разогревающий медовый массаж выполняется очень просто:

- Нанесите на руки небольшое количество меда, разотрите по ладоням, чтобы мед покрыл их гладким равномерным слоем и немного согрелся.
- Прикладывайте ладони к спине больного и затем как бы отдергивайте их к себе. Продолжайте так делать в течение 8-10 минут. Руки вскоре начнут приклеиваться, а между ними и спиной образуется вязкая смесь грязного цвета: это и есть вредные токсины, другими словами - хворь выходит.
- Ослабляйте или усиливайте нажим, смотря по ощущениям больного.
- После процедуры необходимо помыть массируемый участок тела и укрыть больного теплым одеялом.