

[Галина Дубравина](#)

ГИМНАСТИКА УМАНСКОЙ

Сегодня, когда много тревоги из-за эпидемии коронавируса и нет конкретных мер профилактики, а интернет переполнен различными фейковыми метод борьбы с инфекцией, хотелось бы напомнить о старом, апробированном еще в 70-х годах прошлого века методе стимуляции иммунной системы.

Этот метод был разработан профессором Аллой Алексеевной Уманской в Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова и прошёл клинические испытания в НИИ гриппа и НИИ вирусологии.

Мы в нашей Мастерской рассказываем о нём, и показываем, как это делается в рамках программы Оздоровляющее Прикосновение. Он заключается в точечном массаже акупунктурных точек на теле, что приводит к повышению иммунитета при вирусных инфекция (грипп, ОРВИ).

Рекомендуется проводить массаж 3-5 раз в день, а при появлении признаков заболевания каждые 1,5 – 2 часа.

1. Воздействовать на зоны нужно в том порядке, в котором они приведены на рисунке. Начинаем с первой зоны, затем вторая и так далее. Последовательность важна, так как включаются одна за другой системы организма. Вначале запускается кроветворная функция, а затем уже включаются органы управления иммунной системы.

2. Необходимо воздействовать на все 9 зон, не пропуская ни одной из них, чтобы получить эффект в полном объеме. Перемена точечных зон местами при массаже приводит к неполному результату от занятий.

3. Как воздействовать на зоны? Сначала надавите на кожу в обозначенной зоне одним или несколькими пальцами (подушечками пальцев). Если вы используете эту практику для профилактики-то можно делать легкие надавливания, если в лечебных целях- то сильнее. Найдите для этого в области выбранной зоны наиболее чувствительную (болезненную) точку или область. Затем начинайте делать вращательные движения, как будто вы вкручиваете что-то. 9 раз в одну сторону (по часовой стрелке), затем девять раз в другую (против часовой стрелки). Продолжительность давления на каждую точку составляет 15–20 секунд.

4. При массировании 1-й зоны используются подушечки четырех пальцев одновременно. Необходимо массировать всю грудину снизу вверх 3 раза.

5. На 3 зону (зону сонной артерии) воздействуйте поглаживая осторожно, но интенсивно вверх- вниз 3 раза вдоль сонных артерий, не надавливая сильно, чтобы не перекрыть поток крови.

6. При стимуляции 4-й зоны применяется иная техника – поглаживание по направлению сверху вниз.

7. Симметричные точки (3, 4, 6, 7, 8) можно стимулировать одновременно обеими руками или по очереди - как вам удобно.

8. Помните, что вы делаете не просто массаж, а включаете пульт управления организмом, поэтому процедура длится для каждой точки гораздо меньше, чем при обычном точечном массаже. Считайте при надавливании в таком темпе: «Раз-и-два, раз-и-два...».

9. Если точки при надавливании очень болезненны, то уменьшайте интенсивность. Не нужно себя мучить!

10. Можно втирать в биологически активные зоны мази, типа вьетнамского бальзама «Звездочка», наклеивать перцовый пластырь, рисовать йодные сеточки, прикреплять пластинки из меди.

11. Желательно 5-6 раз в течение дня для профилактики. В период болезни- каждый

час.

12. Наилучший эффект достигается при ежедневном применении. Не следует прерываться даже на пару дней, эффективность процедуры может снизиться. При неимении достаточного свободного времени лучше уменьшить частоту массажа с 6 раз до 1-2, чем не делать вообще.

Если в семье есть больные гриппом или произошел случайный контакт с гриппозным больным на улице, в транспорте, в гостях, необходимо количество сеансов массажа увеличить – проводить их через каждые два-три часа. Это значительно повышает иммунитет, и, следовательно, намного меньше вероятность, что ваш ребёнок и вы сами заболете.

