

Самомассаж кистей рук принесёт много пользы - он оказывает благотворное влияние на работу внутренних органов. Его можно делать каждый день перед сном. Возьмите любой жирный крем и делайте движения.

Алгоритм действий:

1. Поглаживать и растирать ладошки вверх-вниз;
2. Разминать и растирать каждый палец вдоль, затем поперёк;
3. Растирать пальчики спиралевидными движениями.



Самомассаж пальцев рук.

Массаж большого пальца стимулирует деятельность головного мозга и тонизирующее действует практически на весь организм. Отражает состояние легких, бронхов и печени. Например, притупи кашля можно смягчить и даже вылечить массируя большой палец, слегка надавливая на край лунки у основания ногтя.

Массаж указательного пальца способствует хорошей работе желудка, среднего- кишечника. Напрямую "посыпает" сигналы в область всего пищеварительного тракта.

Движения давлением на ногтевую пластину помогают при болезненных ощущениях в полости рта, включая зубную боль. Середина пальца- зона желудка, печени, желчного пузыря.

Нижняя часть пальца и мясистая поверхность между большим и указательным пальцами отражает состояние толстого кишечника.

Безымянный палец связан нервной системой, и массаж его помогает побороть все нервные расстройства, стрессы и плохое настроение.

Средний палец связан с нашей системой кровообращения.

Мизинец- с сердцем, поэтому тибетские целители советуют покусывать его ноготь при сердечном приступе.

“Рука является вышедшим наружу головным мозгом.”

И. Кант

**НАШ УМ НАХОДИТСЯ
НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ**



Точки здоровья



vk.com/be.women

