

Газета «Здравушка».

Наша задача здорового ребенка. На страницах газеты мы начнем разговор о том, как сохранить и укрепить здоровье дошкольника.

На страницах «Здравушки» вы найдете много интересной и полезной информации о здоровье ребенка.

Знания, умения, навыки, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к сохранению собственного здоровья во взрослом возрасте.

Публикация полезна для повышения интереса родителей к здоровью детей.



ЗДРАВУШКА

**ГАЗЕТА
ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ
РОДИТЕЛЕЙ**



Целительные точки на ладонях

Знаете ли вы, что при небольшом недомогании обязательно принимать горькое лекарство, достаточно сделать массаж ладоней и пальцев рук для бодрости и хорошего самочувствия.

Пальцы, как и кисти рекомендуется массировать в любую свободную минуту, и особенно если руки холодные или потные. Каждый палец «отвечает» за свой орган, и благодаря такому массажу происходит оздоровление всего организму.

1. Большой палец отражает состояние лёгких, бронхов и печени.
Например, любые приступы кашля можно смягчить и даже вылечить, массируя большой палец, особенно сильно надавливая на край лунки у основания ногтя.
2. Указательный палец напрямую «посылает» сигналы в область всего пищеварительного тракта.
Давление на точку, под ногтевой пластиной помогает при любых болезненных ощущениях в полости рта, включая зубную боль. Середина пальца – зона желудка, печени и желчного пузыря. Нижняя часть пальца и мясистая поверхность между большим и указательным пальцами отражает состояние толстого кишечника.
3. Средний палец – «ведёт диалог» со всей системой кровообращения.
4. Безымянный палец связан с нервной системой, и массаж его помогает побороть все нервные расстройства, стрессы и плохое настроение.
5. Мизинец связан с тонким кишечником и сердцем. Ежедневное растирание этого пальца и нажатие на точку у основания ногтя, избавляют от хронических запоров.

Массаж кистей рук хорош тем, что его можно выполнять везде и всегда, в любом положении: стоя, сидя, лёжа. Начинать массаж надо с общего растирания кистей рук, делая это около минуты. В результате температура кожи повышается, руки согреваются, и вы можете продолжить массаж.