

Укрепление иммунитета ребенка

Очень частенько юные предки сталкиваются с неуввязками, связанными со слабым здоровьем их детей. И вроде бы соблюдают рекомендации врачей почаще бывать с ребенком на воздухе, одевать по сезону, не кутать, даже начинают постепенное закаливание. А итог один – малыш снова простудился. Все дело в том что у малыша ослаблен иммунитет. Способов укрепления иммунитета много. Но почти все из них требуют специальной подготовки, либо довольно огромных временных издержек. Мы предлагаем совсем обычный и доступный метод – массаж ушных раковин. Почему конкретно их? Дело в том, что ушные раковины – это типичная рефлекторная зона, имеющая контакт почти со всеми внутренними органами. Поэтому воздействуя на ушки малыша, мы тем самым активизируем работу всего организма, посылаем ему сигналы о том, куда направить усилия. Любопытно, что опытный врач по форме и состоянию ушных раковин многое может выяснить о здоровье человека. Спецами уже давно подмечено: если мочки ушей короткие, чахлые, искривленные и прочно приросли к щекам, это не только косметический дефект. Обладатели таковых ушей в подавляющем большинстве собственном имеют нехорошее физическое развитие, изнежены, ослаблены. Поэтому присмотритесь к ушным раковинам собственного малыша и - вперед, к закаливанию! Однако, прежде, чем приступить к закаливающим процедурам, выполните поначалу сами, а потом с малышом эти элементарные приемы массажа.

Упражнение 1: "Хлопаем ушами"

Зачните уши вперед, поначалу мизинцем, а затем всеми пальцами. Прижмите ушные раковины к голове, потом отпустите. Повторите несколько раз, чтоб вы чувствовали в ушах хлопок. Улучшение гибкости ушных раковин содействует общему укреплению организма.

Упражнение 2: "Тянем-потянем вниз"

Захватите кончиками среднего и указательного пальцев обе мочки уха. С силой потяните их вниз, потом отпустите. Повторите 5–6 раз. Эта процедура в особенности полезна при закаливании гортани и полости рта, так как на ушной мочке размещены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта.

Упражнение 3. "Крутим-вертим"

Введите большой палец в внешнее слуховое отверстие, а указательным пальцем прижмите находящийся впереди выступ ушной раковины, так называемый козелок. Сдавливайте и поворачивайте его во все стороны в течение 20-30 секунд. Постоянное выполнение такового обычного приема провоцирует функцию надпочечников, укрепляет нос, гортань и горло.

Выполняйте эти упражнения и будьте здоровы!