**Реферат**

**на тему:**

*“Точковий масаж для відновлення*

*і покращення зору при початкових стадіях розвитку короткозорості*

*і далекозорості”*

Часом ми тягнемося до очей і починаємо терти незрозумілі нам свідомо місця навколо них. Це говорить про те, що ми підсвідомо відчуваємо ті місця, що відповідають за різні функції, чи масаж яких може полегшити якийсь стан.

Швидше всього, що китайці дуже уважно спостерігали за собою і навколишніми, тому саме вони створили точковий масаж. На відміну від акупунктури, він не вимагає втикання в шкіру голок, і переноситься легше.

Навколо очей знаходяться дуже важливі місця. Їх радять масажувати не тільки офтальмологи. Вони зв'язані і з іншими органами в нашому організмі. Тому часто навіть коли очі втомилися не сильно, нам хочеться помасажувати місця навколо очей.

При цьому пульсація і незначний біль у тих, котрі ми масажуємо, означає, що точка масажу знайдена правильно.

На такі місця натискають ритмічно одночасно великими чи вказівними пальцями. Кінчиками пальців при цьому треба робити кругові рухи з радіусом обертання в 1-2 мм на кожній з парних, одночасно масажованих місць. Це крапки, згідно китайської термінології, тіан-інг, інг-мінг, сі-бай. Місця тіанг-інг розташовані в основ брів, інг-мінг – між куточками очей і переніссям, сібай – унизу під очима по середині.

Фахівці рекомендують легко чи із середнім зусиллям натискати на цятки, а при видиху – продовжувати обертання без натиску. І так протягом 8 вдихів-видихів для кожної цятки.

Це, звичайно, далеко не всі цятки, яких навколо очей знаходиться дуже чимало.

Точковий масаж стимулює кровообіг в області очей, впливає на чуттєву шкіру навколо них. У результаті такого масажу ця область набуває здоровий вид. Він здійснює профілактику короткозорості та близорукості, не дозволяє їй розвиватися.

Він знімає напругу й упорядковує й очі, і прилягаючі до них області. Такий масаж рекомендують для зняття болю в очах, мігренях, тремтіння вік і око.

І, звичайно, древня китайська медицина стверджує, що такий масаж і має загальнозміцнювальний вплив на багато інших органів. А ще вони рекомендували його від заложеності носа, гаймориту й інших ознак простудних захворювань.

Сучасні вчені давно звернули увагу на такі лікувальні властивості масажу. Вони вирішили додати до них магнітний вплив, адже ці цятки зв'язані з магнітними лініями організму. Використання магнітного поля взагалі давно стоїть у фізіотерапевтів на досить почесному місці. На підставі новітніх досліджень у цій області вченим удалося створити масажер для очей.

Як приклад можна привести Жезатон Бриз. Він сполучає в собі магнітну і механічну акупунктуру на найважливіші крапки, розташовані навколо очей.

Ви можете і самі масажувати крапки навколо очей. Але, по-перше, скільки це займе часу, щоб ви дійсно відчули результат – у вас адже тільки два пальці, а, по-друге, ваші пальці не є магнітами, вони не випромінюють магнітне поле в достатній кількості.

А в цьому масажорі цілих 22 пальця – по одинадцятьох на кожне око. Таких рук ні в кого на планеті немає точно. Пальчики зроблені із силіконового гелю високого очищення, що не має ніяких побічних реакцій.

На вершині кожного щупу розташована пластина зі сплаву магнітних рідкоземельних металів. Мікромотор, розташований усередині масажера, контролюється IC чипом і забезпечує необхідне акупунктурний вплив з різною швидкістю. Необхідно відзначити, що в апарата є пульт керування, за допомогою якого можна регулювати роботу приладу.

Попередити короткозорість та далекозорість, призупинити їх прогресування допомагає спеціальна методика точкового масажу, що поліпшує кровопостачання ока, знімає напругу очних м'язів, підвищує гостроту зору.

Самомасаж точок можна проводити в положенні сидячи і лежачи. Перед процедурою кінчиком вказівного пальця намацайте крапки, згідно запропонованих нижче інструкцій. При натисненні на них повинні виникнути хворобливість, почуття чи ломоти розпирання.

Починати масаж потрібно з цяток 1 і 2. Масажуйте одночасно кожну крапку (крім крапок на руках) праворуч і ліворуч кінчиками вказівних чи великих пальців протягом 2-3 хвилин. Рух пальця обертальне чи злегка вібруюче. Тиск повинний бути помірним з легким наростанням і наступним ослабленням.

Потім приступите до масажу цяток 3, 4, 5, 6. Їх масажуйте так само, але скоротивши час впливу до хвилини.

Таким чином, на масаж усіх цяток піде 7 - 8 хвилин. Дорослому можна проводити його два-три разу в день, дитині досить одного разу. Курс - 2-3 тижня. Повторний курс можна провести через 1-2 тижні.

Цятка 1 - на внутрішній поверхні передпліччя на відстані трьох пальців вище складки зап'ястя.

Цятка 2 - на задній поверхні шиї між м'язами і потиличною кісткою.

Цятка 3 - на відстані 0,3 см від внутрішнього кута ока.

Цятка 4 - на нижньому краї орбіти ока на рівні зіниці.

Цятка 5 - на відстані 0,5 см від зовнішнього кута ока.

Цятка 6 - на відстані 0,5 см від зовнішнього кінця брови в поглибленні.

**Використана література:**

1. Наше здоровя – в наших руках. – М., 1988.
2. Дещо цікаве про масаж. – К., 2000.
3. Учіться само оздоровлюватися. – Харків, 1993.