

Как избавиться от головной боли без лекарств?

Головная боль в той или иной степени доставляет массу неприятностей каждому человеку и является одним из самых распространенных болезненных ощущений, чувствуя которое, рука непроизвольно тянется за упаковкой таблеток. Но существует более безопасный способ борьбы с головной болью – массаж.

Массаж является, вероятно, одним из самых старых средств, используемых для облегчения физической немощи. Есть свидетельства, что массаж использовался китайцами еще 3000 лет назад.

Китайская медицина – древнейшая наука. Одним из ее важнейших достижений можно по праву назвать открытие того факта, что надавливание на определенные точки тела способно свести к минимуму, а то и вовсе снять боль и благотворно воздействовать на внутренние органы человека. Вскоре после этого уникального открытия началась разработка и конкретной методики лечения. И в 1027 году, благодаря трудам врача Ван Вэй-и, увидел свет «Атлас точек бронзового человека», который для врачей того времени стал официальным руководством для излечения больных.

Точечный массаж до настоящего времени успешно применяется в лечении самых разнообразных заболеваний. Способен он избавить и от такой неприятности, как головная боль.

Производить точечный массаж следует ногтем или подушечкой пальца, мягко надавливая и массируя необходимую область. При нажатии на соответствующие точки в организме происходит высвобождение эндорфинов, блокирующих боль. В результате ликвидируются не только болевые ощущения, но и увеличивается приток крови в нужную часть тела. В результате ткани и органы лучше обогащаются кислородом, быстрее происходят процессы обмена веществ.

Для того чтобы побороть головную боль, необходимо при помощи массажа воздействовать на следующие девять точек:

1. Точка фэн-чи – «ворота сознания» – симметричная точка, расположенная во впадинах под основанием черепа.

2. Точка фэн-фу – «замок ветра» – точка, находящаяся в основании черепа, в углублении под ним.

3. Точка цуань-чжу – «ствол бамбука» – симметричная точка, расположенная около начала бровей, возле их внутреннего края.

4. Точка инь-тан -«третий глаз» – точка, расположенная посередине лба между внутренними краями бровей.

5. Точка цзюй-ляо – «красота лица» – симметричная точка, которая находится внизу на скуле на одной вертикали со зрачком.

6. Точка сы-бай – «четыре просветления или четвертая белизна» – симметричная точка, находящаяся на одной вертикали с центром зрачка, под нижним краем смотрящего вперед глаза.

7. Точка хэ-гу – «входя в долину» – симметричная точка, располагающаяся между указательным и большим пальцами руки, в верхней точке соединяющей их мышцы.

8. Точка тай-чун – «больше натиска» – эта симметричная точка находится в углублении между первым и вторым пальцами верхней части стопы.

9. Точка цзу-линь-ци – «выше слез» – симметричная точка, которая располагается между четвертым и пятым пальцами верхней части стопы.

Как избавиться от головной боли без лекарств

Автор: admin

18.11.2013 20:19 -

Массаж этих точек в течение минимум трех минут способен избавить от головной боли и многих других неприятных болевых ощущений в области носа, горла, ушей, а также помогает снять зубную боль; боль, напряженность и усталость глаз; дискомфорт в шее. Воздействие на некоторые из точек, например, такие, как GB 20, LV 3, GB 41, осуществляется при лечении артрита, а массаж точки GV 24,5 способен активизировать работу эндокринной системы и лечить расстройства пищеварительной системы.

Сегодня точечный массаж широко применяется в нетрадиционной медицине. В его действенность можно верить или нет, но самым правильным решением будет испробовать эту методику собственноручно.

Автор - **Елена Дробот**

[Источник](#)