

# 10

# przykazań gimnastyki w łóżku

**1** Leżąc w łóżku, po obudzeniu się, wykonaj następujący intensywny masaż: przytul dłonie do uszu tak, aby kciuki przylegały do głowy tuż za uszami. Ściągniętymi palcami dłoni wykonaj 30 ruchów od góry i w dół tak, aby palce, wskazujące poruszały się po małżowinach uszu. Skoncentruj się i trzymaj oczy zamknięte od początku do końca tego zabiegu. Działanie fizjologiczne: zapobiega tworzeniu się zmarszczek na twarzy, wzmacnia się działanie nerwu twarzowego, wzmacnia się cyrkulacja krwi w okolicy skroni oraz wzmacniają się zęby.

**2** Dłoń prawej ręki połóż na czole, a lewą na prawej i poruszaj prawą w prawo, a lewą w lewo po 20 razy tak, aby mały palec poruszał się nad brwią. Działanie fizjologiczne: wzmacnia się cyrkulacja krwi w głowie, znikają bóle i zawroty głowy.

**3** Tylną stroną zgiętych kciuków masuj 15 razy „Jabłka” każdego oka. Działanie fizjologiczne: zapobiega się wszelkim chorobom oczu, uspokajany jest system nerwowy.

**4** Obejmując dłońmi obu rąk na przemian masuj tarczycę 20 razy. Działanie fizjologiczne: polepsza się przemiana materii oraz praca organów wewnętrznych.

**5** Wykonaj masaż brzucha. Prawą dłoń połóż na brzuchu, lewą na prawej dłoni i wykonaj masaż ruchami okrężnymi w kierunku ruchu wskazówek zegara 20 razy, w taki sposób, aby brzuch przemieszczał się z góry na dół. Osiąga się to odpowiednio ustawionymi dłońmi. Działanie fizjologiczne: polepsza się cyrkulacja krwi w okolicach brzucha, wzmacnia się wchłanianie pożywienia, a także praca jelit.

**6** Leżąc na plecach wciągnij jak najmocniej swój brzuch do kręgosłupa, a następnie wypchaj go - 20 razy. Ten zabieg należy przeprowadzić 2-3 razy w ciągu dnia. Działanie fizjologiczne: usuwane są zjawiska zastoju żółci i krwi, wzmacnia się ruch limfy. Osobom otyłym pomaga pozbyć się nadwagi. Leczone są tym sposobem schorzenia wątroby traktu trawiennego.



**7** Leżąc na plecach, zginaj raptownie najpierw prawą, potem lewą nogę w stawie kolanowym i podciągaj ją energicznie do piersi, starając się jednocześnie uderzyć piętą w pośladek, a następnie raptownie wyprostuj nogę i opuść. Wykonaj zabieg każdą nogą po 30 razy. Działanie fizjologiczne: dokonywany jest nie tylko masaż organów wewnętrznych, również gruczołów wydzielania wewnętrznego, wzmacniane są mięśnie brzucha.

**8** Siedząc na łóżku opuść nogi na podłogę. Lewą nogę połów na kolano prawej i prawą dłońią masuj wklęsłą część stopy 20 razy. Następnie tak samo pomasuj prawą stopę. Działanie fizjologiczne: zostaje uregulowana praca serca, leczone są choroby stawów (podagra, choroby reumatyczne).

**9** Siedząc zrób zamek z obojga rąk, połóż je na kark przy głowie odchylonej w tył – 10 razy. Działanie fizjologiczne: wzmacnia się krwionieg w dużych naczyniach krwionośnych głowy, wzmacnia się ruch cieczy rdzeniowo-mózgowej. Wywiera się korzystny wpływ na stan piersi i szyi.

**10** Siedząc przyłóż ściśle dłonie do uszu i bębniij końcami palców obu rąk kolejno wielokrotnie po karku. Działanie: obniża szum w uszach, leczy bóle głowy, pobudza tylną część kory mózgowej, zapobiega głuchocie.

***UWAGA!** Przedstawione w przykazaniach od 1 do 10 zabiegi usuwają zastoje krwi, wzmagają procesy fizjologiczne i pracę wydzielania wewnętrznego.*

## ***Badania: sterowany myślą komputer szansą dla osób sparaliżowanych***

**N**aukowcy z Holandii wszczepili do mózgu całkowicie sparaliżowanej kobiecie implant, dzięki któremu może sterować komputerem i urządzeniami za pomocą samej myśli. To pierwsze takie rozwiązanie na świecie. Cierpiąca na zaawansowane stwardnienie zanikowe boczne pacjentka nie ma właściwie żadnej władzy nad swoim ciałem. Jest jednak w pełni przytomna i świadoma. Nau-

kowcy wszczepili elektrody do mózgu pacjentki. Wybrali m.in. miejsce aktywujące się, gdy człowiek myśli o poruszeniu prawej ręki. Implanty

są połączone z nadajnikiem umieszczonym na piersi kobiety. Nadajnik przesyła impulsy odebrane w mózgu pacjentki do komputera, który wyświetla na ekranie litery oraz kursor. Kiedy chora zobaczy, że kursor zawisł nad odpowiednią literą, musi sobie jedynie wyobrazić, że porusza swoją prawą ręką. To powoduje wybranie tej właśnie litery, a cały proces zaczyna się od początku.

Oprac. Redakcja  
[www.rynekzdrowia.pl](http://www.rynekzdrowia.pl)

