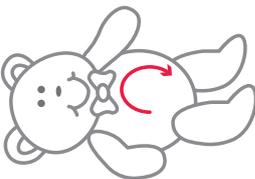
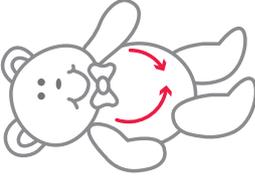
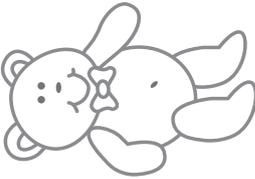
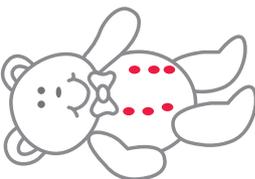
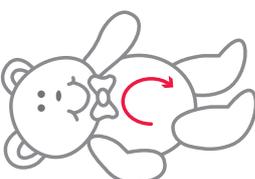




## МЕТОДИКА МАССАЖА ЖИВОТА при запорах\*

Массаж выполняется за 30 мин. - 1 час до еды или 1-2 часа после еды

	1. Положение-лежа на спине. Выполняются круговые поглаживающие движения в области живота по часовой стрелке. Время выполнения - от 1 до 5 минут.
	2. Положение-лежа на спине. Выполняются поглаживающие движения косых мышц живота от периферии к центру. Время выполнения - от 1 до 5 минут.
	3. Положение-лежа на спине. Выполняется точечный массаж пупочной области подушечкой указательного или среднего пальца кисти по часовой стрелке. Время выполнения - от 1 до 5 минут.
	4. Положение-лежа на спине. Выполняется точечный массаж прямых мышц живота подушечкой указательного или среднего пальца кисти по часовой стрелке в 6 точках. Массаж одной точки от 30 сек, до 1 минуты.
	5. Положение-лежа на спине. Массаж заканчивается легкими круговыми поглаживающими движениями в области живота по часовой стрелке. Время выполнения - от 1 до 5 минут.

