**Тибетский рецепт долголетия**

Большинство людей, едва почувствовав недомогание, начинают искать помощь извне: идут к врачам или целителям, пьют лекарства или настой трав. И совсем не задумываются о том, какая колоссальная сила само исцеления заложена в них самих! Но эта сила заблокирована, надо помочь организму повысить его сопротивляемость. И путей этой помощи немало. Один из них предлагают тибетские врачи. Приводимый ниже комплекс доступен практически каждому.

**Весь комплекс лучше делать с закрытыми глазами. Начинается он с растирания ладоней до ощущения тепла.**

Утром, лёжа на постели, делайте усиленный массаж ушей сжатыми ладонями сверху вниз 30 раз. Большие пальцы за уши, указательные - двигаются по раковинам, ладони доводятся до уровня рта. Лицо предохраняется от морщин, улучшается действие лицевого нерва и циркуляция крови в височной части, укрепляются зубы.

Правую ладонь положить на лоб, левую сверху, движения вправо-влево 30 раз. Мизинцы над бровью. После этого упражнения полежать 1-2 минуты обязательно с закрытыми глазами, сосредоточив внимание на области лба. Проходят головная боль, головокружение.

Тыльной стороной больших пальцев массировать глазные яблоки 15 раз. Это упражнение благотворно влияет на нервную систему, предохраняет глаза от заболеваний.

Правую ладонь положить на щитовидную железу, левую - на правую ладонь. 30 движений сверху вниз до живота. Улучшаются обменные процессы и работа внутренних органов.

Ладони кладутся таким же образом на живот. Сделать 30 круговых движений по часовой стрелке. Упражнение оказывает большую помощь работе кишечника.

С усилием втягивать живот к позвоночнику, а затем выпячивать. Проделывать 20-30 раз, но ослабленным, начинать с 5-10 раз. Этот массаж ликвидирует застойные явления желчи и крови, усиливает движение лимфы, помогает избавиться от лишнего веса, исключительно благотворно воздействует на печень и желудочно-кишечный тракт.

Попеременно одну и другую ногу подтягивать к груди и разгибать. Повторите двумя ногами. Проделать 30 раз. Идёт большое положительное воздействие на внутренние органы и железы внутренней секреции.

Сесть на край кровати, правую ногу положить на левую. Ладонью правой руки массировать 30 раз выемку ступни. Затем, левую ногу положить на правую и продолжать то же самое. Через биологически активные точки на ступне идёт благотворное воздействие на многие внутренние органы, регулируется работа сердца, устраняются болезни сосудов.

Сцепленные в замок пальцы рук положить на затылок. Сделать по 15 горизонтальных и вертикальных движений, чтобы усилить кровообращение больших кровеносных сосудов головы, движения спинно-мозговой жидкости полезно для шеи.

Плотно приложить ладони рук к ушам и кончиками пальцев поочерёдно "барабанить" по затылку. Снимает головные боли в области затылка, помогает избавиться от шума в ушах.

После выполнения всего комплекса полезно выпить стакан терпимо горячей или комнатной температуры воды и несколько минут полежать, полностью расслабившись. Упражнения можно выполнять не только утром, но и в любое время, когда желудок не обременён пищей.