

## Закаливающие упражнения на ушных раковинах

1. Быстро загнуть уши вперед, сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, а затем отпустить (ощущение хлопка в ушах). Способствует общему укреплению здоровья (5—6 раз).
2. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. Потянуть их вниз, затем отпустить. Повторить 5—6 раз. Эта процедура полезна при закаливании горла, поскольку на ушной мочке расположены рефлексогенные зоны миндалин и полости рта.
3. Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся спереди выступушной раковины — козелок. Сдавливать и поворачивать его во все стороны в течение 10 сек. Рекомендуется делать массаж регулярно. Он стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань. Со временем отступят насморк, кашель, аллергия.