

НАРОДНЫЕ  
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ



ЛИДИЯ ЛЮБИМОВА

*Целебный*  
**САМОМАССАЖ**

ДЛЯ БОДРОСТИ ДУХА И РАДОСТИ ТЕЛА

- Медовый • Глиняный •
- Баночный • Ледяной •
- Ароматический •



**Лидия Сергеевна Любимова**  
**Целебный самомассаж для**  
**бодрости духа и радости тела**  
**Серия «Народные методы лечения»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4951853](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4951853)*

*Целебный самомассаж для бодрости духа и радости тела:*

*Издательство «Крылов»; Санкт-Петербург; 2009*

*ISBN 978-5-9717-0850-6*

### **Аннотация**

Что может быть приятнее и целебнее прикосновений и поглаживаний, разминания и растирания тела? С помощью этих несложных массажных приемов можно укрепить здоровье, подпитаться жизненной энергией, продлить молодость. Выделяемые при этом эндорфины – гормоны радости – улучшают настроение и дарят удовольствие от жизни. Под действием массажа и самомассажа ускоряется кровообращение, повышается жизненный тонус, начинают лучше работать органы пищеварения и дыхания, снимается напряжение мышц, молодеет кожа. Кроме традиционного массажа существуют и необычные, малоизвестные его виды, зачастую гораздо более эффективные. Из этой книги вы узнаете о лечебных и омолаживающих свойствах самомассажа вакуумного и медового,

глиняного и ледяного, ароматического и массажа ложками. Техники проведения необычных видов массажа просты и легко применимы в домашних условиях. Следуя рекомендациям автора, вы сможете самостоятельно и без использования фармацевтических препаратов справиться с головной или сердечной болью, переутомлением или стрессом, снять мышечное напряжение, стать более здоровым и счастливым. *Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

# Содержание

Введение	5
Глава 1	8
МАССАЖ БЫЛ ВСЕГДА	8
ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ	10
КОГДА МАССАЖ ПОЛЕЗЕН И КОГДА	17
ВРЕДЕН	
С ЧЕГО НАЧАТЬ – ГОТОВИМ РУКИ К	20
МАССАЖУ	
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Лидия Сергеевна Любимова**

## **Целебный самомассаж для бодрости духа и радости тела**

### **Введение**

### **ЧУДО ПРИКОСНОВЕНИЯ**

Часто ли вы ощущаете недомогание, беспричинную усталость, нервозность, головную боль и другие неприятные ощущения в теле? Часто ли вы смотрите на себя в зеркало и печально вздыхаете: да, пора бы отдохнуть или хотя бы выспаться? Часто ли вы обреченно машете рукой, глядя на свое отражение: возраст, ничего не поделаешь?

Да, недомогания, дискомфорт душевный и телесный, недовольство собой – это бич многих и многих людей в наше время. Но большинство из нас и не догадываются, как мало надо, чтобы снять неприятные симптомы, вернуть бодрость и работоспособность, преодолеть болезни и даже продлить молодость. Иногда спасают от многочисленных бед

всего лишь... несколько движений рукой. Да-да, я говорю о массаже. О чудодейственном средстве, которое, к сожалению, до сих пор недооценила ни традиционная, ни нетрадиционная медицина. Это средство помощи и самопомощи еще не открыло в полной мере нам всех своих тайн и возможностей!

Может быть, вы замечали, что когда у нас что-нибудь болит, рука сама так и тянется потереть больное место. Если мы ушиблись – мы совершенно инстинктивно начинаем растирать место ушиба. Если болит голова – мы прикладываем ладонь к голове. Все это мы делаем не задумываясь, помимо своей воли. Так природа призывает нас проявить заботу о своем теле – прикоснуться, растереть, помассировать и тем самым облегчить боль, улучшить свое состояние. И вам действительно становится лучше.

Ведь применяя методы и приемы массажа, мы начинаем говорить со своим телом на одном языке. Он понятен и близок телу, это, если можно так сказать, его родной язык. Тело не знает другого языка, кроме языка ощущений. И когда мы даем телу эти ощущения при помощи массажа – тело понимает нас, оно понимает, чего мы от него хотим, и отвечает именно так, как нам нужно. Оно отвечает на такую заботу о себе тем, что оздоравливается и омолаживается.

Нет, я не призываю всех немедленно пойти в дорогие массажные салоны. Речь в этой книге пойдет не о том. Существует множество простых, хоть и слегка забытых, способов

самомассажа, существуют методики как классического, так и нетрадиционного массажа, которые не так часто применяются на практике, но при этом очень эффективны. Они не используются, как правило, в массажных салонах, но зато доступны абсолютно каждому человеку, независимо от его подготовки. Прекрасное средство самопомощи и помощи близким – в буквальном смысле слова в ваших руках. И надо лишь чуть-чуть стараний, чтобы открыть для себя путь к молодости и здоровью.

Давайте оставим в стороне сложные формы профессионального массажа, который действительно доступен лишь специалистам, а освоим элементарные, несложные, доступные всем без исключения методы. Давайте начнем заботиться о своем теле прямо сейчас. И оно ответит благодарностью, потому что тело всегда отвечает благодарностью на нашу заботу. Оно ответит бодростью, здоровьем, хорошим настроением и прекрасным самочувствием. И для этого нужно совсем немного: только ваше желание, и больше ничего.

# **Глава 1**

## **МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ**

### **МАССАЖ БЫЛ ВСЕГДА**

Массаж – очень древнее средство помощи и самопомощи. И это говорит о том, что массаж – средство естественное, как сама природа, а вовсе не выдуманное медиками или учеными. Как только человек появился на земле, как только он начал охотиться, использовать примитивные орудия труда, добывать себе пищу и оборудовать жилище – он неизбежно, инстинктивно начал пользоваться могучим средством исцеления: растиранием ушибленных мест, прикосновением к тем частям тела, где ощущался дискомфорт. Эти инстинктивные действия, конечно, нельзя назвать массажем. Но несомненно, массаж возник и развился именно из них – сначала он стал элементом народной медицины, который применялся во многих племенах первобытных людей, а позднее стал неотъемлемой частью культуры практически всех народов. Не случайно корень «масс», от которого и произошло слово «массаж», есть в языке многих народов земли, и значение этого корня приблизительно одинаково: у французов глагол, происшедший от этого корня, означает «рас-



тирать», у арабов – «касаться, нежно надавливать», у греков – «сжимать руками». Еще в IX веке до нашей эры в древнекитайских медицинских трактатах говорилось о большой целительной силе массажа, древнеиндийские манускрипты и древнеегипетские папирусы тоже подробно описывают приемы и техники массажа. В Древнем Риме и в Древней Греции, где придавалось особое значение физической культуре, массаж, естественно, тоже был распространен очень широко, о его огромной роли писали и говорили знаменитый греческий врач Гиппократ и выдающийся римский врачеватель Асклепиад. Если бы массаж не был поистине великим целительным средством – разве пронесло бы человечество знание о нем через всю свою историю, разве дошли бы эти приемы до наших дней?

# ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ

О том, как конкретно разные виды массажа работают на оздоровление, мы еще будем говорить подробно в соответствующих главах. А пока рассмотрим, как же воздействует массаж на различные системы организма.

Массаж – это далеко не только механическое воздействие на кожу, хотя и само по себе такое воздействие уже полезно. Все приемы массажа связаны в первую очередь с таким свойством нашего организма, как рефлексy – условные и безусловные. Рефлекс – это спонтанная, то есть не зависящая от вашей воли реакция организма на какой-либо раздражитель.

Вся деятельность организма, да и вся жизнь человека тесно связаны с рефлексами. В ответ на запах вкусной пищи начинается выделение слюны и желудочного сока. Мы обожглись – рефлекторно отдергиваем руку. Чувствуем холод – сжимаемся в комочек. И так далее. Но, оказывается, не только организм в целом, но и отдельные органы, ткани, клетки организма способны на рефлекторную реакцию в ответ на какое-либо воздействие. Так, в ответ на массаж организм выдает целую цепочку рефлекторных действий: изменяется состояние сосудов, улучшается кровообращение, повышается активность различных органов и систем, что улучшает их функционирование, снимается напряжение мышц... Все это

крайне целительные реакции.

Каким же образом получается, что организм так реагирует на массаж? Дело в том, что жизнедеятельность всего нашего организма регулируется нервной системой. Она управляет и сокращением мышц, и работой сердца, и желез внутренней секреции, и, в конечном итоге, всех органов и систем. А нервные окончания, связывающие все органы и системы с центральной нервной системой, распределены у нас по всему телу. Механическое воздействие на кожу – это прежде всего воздействие на нервные окончания, на рецепторы, которые преобразовывают это механическое воздействие в сигналы, несущие информацию нервным центрам. То есть механическое воздействие на кожу преобразуется в нервный импульс. Этот нервный импульс поступает в центральную нервную систему – в мозг.

Поступивший сигнал вызывает в центральной нервной системе ответную реакцию, которая связана с перестройкой связей между нейронами – клетками, образующими мозг. А связи между нейронами – это и есть то, от чего зависит вся жизнедеятельность организма, и, конечно, его здоровье. Так вот: массаж так воздействует на нервную систему, что патологические связи между нейронами начинают разрушаться, а вместо них возникают новые, здоровые связи, причем в них включаются ранее не работавшие нейроны – то есть происходит как бы обновление мозга, улучшение его деятельности, а вследствие этого улучшается и работа дыхательной,

сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем организма.

Ответная реакция центральной нервной системы на любое воздействие, в том числе и на массаж, – это и есть рефлекс. То есть массаж порождает множество рефлексов, под воздействием которых происходят различные изменения в органах и системах организма. Человек ощущает это как успокоение или, напротив, прилив бодрости – в зависимости от характера воздействия, как ощущение тепла, расслабленности, исчезновение болевых ощущений, улучшение общего самочувствия. Причем воздействию подвергается именно весь организм в целом, на самых глубоких уровнях, а не только на уровне кожи и поверхностных мышц, как можно было бы подумать. И происходит это именно благодаря системе рефлексов.

Несмотря на свое глубинное воздействие, самое непосредственное воздействие в процессе массажа оказывается в первую очередь на *кожу*.

Прежде всего в процессе массажа слущиваются отжившие, омертвевшие клетки кожи, которые постоянно образуются на ее поверхности. Таким образом кожа очищается от этого верхнего омертвевшего слоя. А раз она очищается – значит, начинает лучше дышать, насыщаться кислородом. Это активизирует обменные процессы в коже, и прежде всего процессы регенерации, обновления кожного покрова. Вот – первый шаг к вашей молодости!

Но это еще не все. Массаж не только очищает кожу от верхнего отмершего слоя, он улучшает работу сальных и потовых желез, расположенных в коже. Это дает коже необходимую смазку и предотвращает ее пересыхание. А если вы не допускаете пересыхания кожи – это значит, что вы просто-напросто не даете ей стареть! Ведь молодая здоровая кожа – это кожа, на которой всегда присутствует естественная смазка. Кроме того, массаж улучшает кровоснабжение кожи, а следовательно, и ее питание – ведь именно с кровью клетки нашего тела получают необходимые им питательные вещества. Нормальное питание кожи делает ее эластичной, упругой. То, что молодости дается как само собой разумеющееся, безо всяких усилий, в более зрелом возрасте можно получить с помощью массажа. Результат будет ничуть не хуже – плюс масса удовольствия от самого процесса!

Следующий уровень нашего организма, на который массаж оказывает непосредственное воздействие, – это *мышцы*. Мышцы – это очень важная часть нашего организма. Не случайно мышцы составляют от 30 до 40 % веса нашего тела, ведь они обеспечивают всю совокупность движений, на которую способен наш организм. Чтобы стала возможной эта совокупность движений, которая, собственно, и есть жизнь, – мышцы наделены способностью сокращаться. Чем лучше сокращаются мышцы – тем активнее работают все органы и системы организма.

Под действием массажа мышцы разогреваются, улучша-

ется их кровоснабжение, по кровеносным сосудам к мышцам начинают усиленно доставляться с кровью кислород и питательные вещества, которые, в свою очередь, поставляют мышцам энергию, позволяющую им активно сокращаться. Мышечная ткань, как и кожа, словно оживает, насыщаясь энергией и силой, уходят все застойные явления, которые затрудняли работу мышц. При этом, в отличие от физического труда и спорта, массаж не утомляет мышцы, а, заставляя их сокращаться, работать, одновременно дает им ни с чем не сравнимое расслабление, а значит, отдых. Специалистами установлено, что пятиминутный массаж значительно эффективнее, чем пассивный двадцатиминутный отдых. После такого массажа работоспособность мышц возрастает в 3–5 раз.

А как чувствуют себя ваши *суставы*? Нет ли там боли, скованности в движениях? Эти симптомы, увы, тоже признак старения. С помощью массажа можно укрепить связи, придать суставам большую подвижность, эластичность, чем значительно улучшить их работу. Массаж просто необходим при различных повреждениях суставов и связок – растяжениях, вывихах и ушибах. Если суставы припухают после ходьбы или физической работы – тоже спасет массаж. Суставы, которые в результате массажа становятся гибкими и выносливыми, менее подвержены повреждениям, выдерживают большие нагрузки. Массаж действительно помогает вернуть молодость суставам!

А теперь поговорим о *крови и кровообращении*. Сама наша жизнь зависит именно от того, осуществляется ли обмен веществ между отдельными тканями организма, а обмен веществ зависит от того, как работает кровеносная система, ведь необходимые эти вещества переносятся кровью. Массаж значительно увеличивает скорость движения крови по сосудам. Значит, интенсивно выводятся вредные вещества из организма, а ткани активно снабжаются кислородом и питанием. Исчезают отеки и прочие застойные явления – и вы сразу же начинаете чувствовать себя лучше.

Еще одна очень важная проблема, которую позволяет решить массаж, связана с капиллярами. Если у вас часто бывают холодными руки и ноги – это говорит о том, что плохо работают капилляры. Капилляры – это мельчайшие сосудики, которыми пронизано все тело человека вплоть до каждой клетки. Они настолько тонки, что просветы внутри них очень легко могут закрыться вообще. При малоподвижном образе жизни так и происходит. Капилляры перестают работать, перестают доносить кровь не только к рукам и ногам, но и ко многим другим жизненно важным органам и системам организма. Не снабжаемые питанием ткани со временем отмирают – а это ведет уже к органическим поражениям органов и систем.

Массаж – идеальное средство профилактики и лечения в этом случае. Массаж открывает закрытые капилляры, заставляет их лучше работать, доносить кровь с кислородом

и питательными веществами до каждой клетки организма. Кровоснабжение тканей сразу же улучшается, а с этим снижается риск заболеваний.

Массаж очень полезен для *дыхательной системы* – хотя, казалось бы, в процессе массажа на нее не оказывается непосредственного воздействия. Но когда мы воздействуем на подкожные рецепторы грудной клетки и дыхательных мышц, мы оказываем рефлекторное воздействие и на легкие, бронхи, дыхательные пути. В результате увеличивается вентиляция легких, начинают дышать и те участки, в которые раньше плохо поступал кислород. Это способствует профилактике и излечению заболеваний дыхательных путей.



# КОГДА МАССАЖ ПОЛЕЗЕН И КОГДА ВРЕДЕН

Массаж полезен и здоровым, и больным людям – при многих заболеваниях массаж назначается в качестве лечения, как действенное терапевтическое средство. Не говоря уже о том, что массаж применяется для профилактики многих болезней и для восстановления организма после перенесенных заболеваний. И все же в некоторых случаях массаж нежелателен. Противопоказаний для тех видов массажа, о которых мы поведем речь, не так много, но все же о них обязательно надо знать.

Давайте пройдем по всем системам организма и посмотрим, когда массаж полезен, целителен, просто необходим, а когда лучше от него отказаться.

*Сердечно-сосудистая система:* массаж полезен при ишемической болезни сердца и даже при инфаркте миокарда, стенокардии, при гипертонической болезни, при гипотонии, при неврозах сердца, пороках сердца, заболеваниях артерий и вен. Противопоказан массаж при острых воспалительных заболеваниях миокарда и болезнях сердца, ревматизме в активной фазе, значительном расширении вен и их воспалении, тромбозе.

*Органы дыхания:* массаж показан при склонности к ангинам, при фарингитах и ларингитах, хронической пневмо-

нии и бронхите, насморке, эмфиземе легких, бронхиальной астме в период между приступами при нормальной температуре тела. Противопоказан массаж при острой стадии любых заболеваний, при повышенной температуре тела, при активной форме туберкулеза, при экссудативном плеврите в острой стадии, при болезнях в стадии тканевого распада.

*Опорно-двигательный аппарат:* массаж показан при растяжениях связок, сухожилий и мышц, ревматоидном артрите и других повреждениях суставов, при вывихах, ушибах, разрывах связок, остеохондрозе, искривлениях позвоночника, нарушениях осанки, плохой подвижности суставов в результате заболеваний и травм. Противопоказания: воспалительные процессы, сопровождающиеся повышением температуры тела, нагноением, сильным кровоизлиянием, воспалительным отеком, тромбоз сосудов, острый остеомиелит, опухоли костей и суставов.

*Пищеварительная система:* массаж помогает в лечении колитов, гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки вне стадии обострения, заболеваниях печени и желчного пузыря, опущении желудка. Противопоказан массаж при симптомах обострения заболеваний, таких как тошнота, рвота, при наклонности к кровотечениям, при опухоли органов брюшной полости.

*Нервная система:* массаж помогает при последствиях нарушения мозгового кровообращения, остаточных явлениях полиомиелита, невралгиях, радикулите, болезни Паркинсо-

на, церебральном атеросклерозе. Противопоказан массаж во всех случаях, когда есть острые боли, при туберкулезных поражениях нервной системы, при выраженном склерозе сосудов мозга с склонностью к тромбозам и кровоизлияниям, при судорожных припадках, очень сильном переутомлении и возбуждении.

*Мочеполовая система:* массаж рекомендуется при хроническом уретрите, простатите у мужчин, у женщин – при неправильном положении матки и ее функциональной неполноценности, при бесплодии, нарушении менструального цикла, при климактерических неврозах, после хирургических вмешательств. Противопоказания: острые воспалительные процессы половых органов, маточные кровотечения, кровоточащие эрозии шейки матки, новообразования матки и ее придатков, послеродовой и послеабортный период, во время беременности можно массировать только поясницу и нижние конечности.

*Кожные покровы:* массаж рекомендован как лечебное средство при угревой сыпи лица, сухой себореи волосистой части головы, преждевременном выпадении волос, псориазе, склеродермии, красном плоском лишае. Противопоказан массаж при инфекционных, гнойничковых и грибковых заболеваниях кожи, при повреждениях и раздражениях кожи, при опухолях кожи.

# С ЧЕГО НАЧАТЬ – ГОТОВИМ РУКИ К МАССАЖУ

Для помощи самим себе и своим близким нам вовсе не надо осваивать сложные приемы массажа, доступные лишь специалистам. Мы ограничимся простыми, но эффективными приемами. И для начала познакомимся поближе с тем прекрасным инструментом, который дан нам природой, но который мы так редко используем для исцеления, – нашими руками.

Ладонь – не только самая активная, но и одна из самых чувствительных зон нашего тела. На ладони очень много рефлекторных зон, посредством которых можно воздействовать на все тело. Это значит, один только массаж кистей рук и ладоней позволяет воздействовать оздоравливающе на многие органы и системы! А если мы делаем самомассаж – польза получается двойная: воздействие ладони сочетается с ответным воздействием на ладонь, и в организме как бы замыкается круг целительного воздействия, идет и прямое, и обратное воздействие одновременно.

Поэтому начнем нашу работу с самого простого метода, который является не только подготовительным к основным сеансам массажа, но и обладает целительным воздействием на весь организм, – с массажа рук.

## Массаж рук

Поставьте руки перед грудью и переплетите пальцы рук так, чтобы ладони были направлены к себе. Постарайтесь, чтобы пальцы плотно прилегали друг к другу. Теперь начинайте тянуть ладони в противоположные стороны, с напряжением, преодолевая сопротивление сплетенных пальцев. Делайте это до тех пор, пока кисти рук рывком не высвободятся. Повторите это упражнение несколько раз.

А теперь разомнем каждый палец в отдельности. Делаем это так: сначала сцепляем указательный палец правой руки с указательным пальцем левой руки – оба пальца согнуты крючком и зацеплены друг за друга. Теперь тоже начинаем их с силой тянуть в разные стороны, пока пальцы не разойдутся. Делаем то же самое с каждой парой пальцев поочередно. После этого разомнем, помассируем каждый палец в отдельности на обеих руках от кончика до основания.

Этот массаж как бы настраивает весь организм на особую волну – волну здоровья. Уже один только этот метод помогает улучшить работу систем дыхания и кровообращения, укрепить мышцы тела, восстановить душевное равновесие.

Вот с такой разминки нужно начинать все виды массажа, которые мы проводим руками. Чуть позже мы узнаем, что существуют виды массажа, который мы делаем не руками, а с помощью других способов воздействия, в том числе с по-

мощью нашего воображения. И все же руки – пожалуй, самый удобный и самый доступный инструмент воздействия.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.