

**Дмитрий МАКУНИН,  
практикующий врач с 30-летним стажем**

# **МАССАЖ ЛЕЧИТ**



- СУДОРОГИ В НОГАХ
- БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ
- ИКОТУ И ОБМОРОКИ
- ДАВЛЕНИЕ И ТАХИКАРДИЮ
- ЗАПОР И МЕТЕОРИЗМ



**+21 СПОСОБ БЫСТРО ПОМОЧЬ  
РАБОТЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ**

**Дмитрий Александрович Макунин**  
**Массаж лечит: судороги**  
**в ногах, боли в пояснице,**  
**икоту и обмороки, давление и**  
**тахикардию, запор и метеоризм**  
Серия «Лечение  
доступными средствами»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48403711](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48403711)*

*Массаж лечит. Судороги в ногах, боли в пояснице, икоту и обмороки,  
давление и тахикардию, запор и метеоризм: Эксмо; Москва; 2019  
ISBN 978-5-04-105128-0*

### **Аннотация**

Как в домашних условиях, так и вне дома, когда на быструю медицинскую помощь рассчитывать не приходится, массаж является наиболее удобным, а порой и единственным методом профилактики и лечения различных недугов. Автор собрал самые простые и действенные способы помочь себе и близким при головной боли, боли в суставах и мышцах, судорогах, икоте, а также в более серьезных случаях: при тахикардии, гипертоническом кризе и неврологических проблемах.

# Содержание

Введение	5
Азбука массажа	17
Классический массаж	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Дмитрий Макунин**  
**Массаж лечит. Судороги**  
**в ногах, боли в пояснице,**  
**икоту и обмороки,**  
**давление и тахикардию,**  
**запор и метеоризм**

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
ksenvitaln, Sabelskaya, onot, Anysh / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Макунин Д., текст 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# Введение

*Здравие соблюдается исполнением и употреблением всего того, что полезно.*

**Н. М. Максимович-Амбодик**



Замечали ли вы, что после ушиба, стараясь как-то уменьшить боль, сразу же начинаете растирать поврежденное место рукой? Причем нередко мы совершаем это действие ре-

флекторно, неосознанно. Вполне вероятно, что подобные произвольные движения и навели древних врачей на мысль использовать растирание для лечения различных травм и прочих недугов. Нашим далеким предкам при отсутствии других средств лечебного воздействия в непростых жизненных ситуациях нередко приходилось прибегать к единственному доступному средству – к рукам, что, в конечном итоге, и привело к появлению массажа.

О том, что наряду с другими методами народной медицины первобытные народы в качестве лечебного средства широко использовали и массаж, наглядно свидетельствуют многочисленные описания европейцев, побывавших в самых отдаленных уголках земного шара. К примеру, коренные жители одного из островов в Океании при головных болях, согласно описанию одного французского путешественника, «массировали лоб и волосистую часть головы», а если человек страдает от усталости, то «ложится на траву и заставляет троих или четверых маленьких детей топтать его спину ногами». А вот как с помощью массажа папуасы Новой Гвинеи избавили от головной боли знаменитого русского исследователя Н. Н. Миклухо-Маклая: «Девочка подошла ко мне и, схватив обеими руками мою голову, стала сжимать ее периодически изо всех сил. Я предоставил свою голову в полное ее распоряжение. Давление перешло в растирание кожи головы двумя пальцами, причем массажистка выдавливала растираемое место, насколько могла. Когда правая рука ее

устала, она стала делать это левой, причем я заметил, что сила пальцев левой руки ее не уступала силе правой. Ощущение было приятное: я при этом как-то перестал чувствовать боль и даже не подумал о кокосовом масле и охре, которыми были смазаны ее руки».

С развитием медицины приемы массажа и самомассажа постепенно совершенствовались. Свидетельства об их широком распространении в качестве лечебно-оздоровительного средства в государствах Древнего мира – Вавилоне, Египте, Греции, Риме и др. – можно найти во многих сочинениях и рукописях, относящихся к тем далеким временам. Свидетельствуют об этом и сохранившиеся до наших дней изображения массажных манипуляций на древнеегипетских папирусах, а также барельефах, украшающих храмы и дворцы правителей. Самое древнее из подобных изображений имеется на барельефе, найденном при раскопках дворца ассирийского царя Синаххериба (704–681 годы до нашей эры).

Из Древнего Египта, где массаж часто сочетался с растиранием («умаживанием») тела ароматическими маслами и различными водными процедурами, этот метод лечения и ухода за телом попал в Древнюю Грецию, где наряду с гимнастическими упражнениями стал не только одним из важнейших элементов искусства врачевания, но и неотъемлемой частью эллинской культуры. Многие знаменитые древнегреческие врачи проявляли интерес к целебным свойствам мас-

сажа. Великий врач и «отец медицины» Гиппократ (460–377 годы до нашей эры) считал массаж одним из важнейших способов лечения и часто рекомендовал его при различных заболеваниях, в частности, при болезнях суставов. Он же впервые дал и научное обоснование лечебного действия массажа на организм человека.

Первыми и самыми простыми техниками массажа – такими, как разминание, поглаживание, поколачивание, – владели многие народы в древности.

В эпоху Древнего Рима использовать массаж для профилактики и лечения болезней стали особенно широко. О большой популярности массажа и самомассажа среди римлян свидетельствует, в частности, дошедший до нас трактат знаменитого ученого-энциклопедиста и врача Авла Корнелия Цельса «О медицине» (около I века н. э.), в котором одна из глав о здоровье начинается следующими словами: «Здоровый человек, который чувствует себя хорошо..., не нуждается ни во враче, ни в массажисте».

Важную роль в деле профилактики и лечения заболеваний и травм отводил массажу и знаменитый древнеримский врач Клавдий Гален (131–201 годы н. э.), в течение нескольких лет служивший главным врачом школы гладиаторов в Пергаме. Он выделил девять видов массажа и подробно описал такие методы, как поглаживание, растирание и разминание мышц.

Массажные процедуры чаще всего проводились в ком-

фортабельных общественных банях – термах (от греч. *thermae* – ‘горячая баня’), которые строились практически во всех древнеримских городах. К концу периода республики только в Риме насчитывалось 170 общественных терм, а ко времени заката империи (IV век) их было уже около тысячи. Пропускная способность столичных терм была такова, что несколько тысяч человек могли одновременно купаться в бассейнах и ароматических ваннах, заниматься гимнастикой, принимать массаж и пользоваться другими гигиеническими и лечебными процедурами.

Дело в том, что, согласно традициям тогдашней медицины, сама баня также относилась к числу эффективных целебных средств, и ее широко использовали при лечении различных болезней. Вот как, например, писал об исцеляющих свойствах бани неизвестный древнеримский поэт (перевод Ю. Ф. Шульца):

*Даров источник многих в банях мы найдем:  
Смягчить мокроту могут, влагу тела взять,  
Избыток желчи гонят из кишок они,  
Смягчают зуд, – приятен и докучен он, —  
И обостряют зренья; если ж кто-нибудь  
Стал плохо слышать, уши прочищают тем.  
Забывчивость уносят, память же хранят,  
Для размысленья разум проясняют вмиг,  
К беседе оживленной направляют речь,  
А тело все блестит от омовенья там.*

Вначале посетители терм входили в раздевалку (аподитериум), а оттуда – в специально натопленное помещение – тепидарий, где организм постепенно привыкал к горячему воздуху и подготавливался к купаниям в горячей воде в кальдарии. Бассейны с холодной водой находились в длинной светлой комнате с куполообразным сводом – фригидарии. В таких же светлых и просторных помещениях с высокими куполообразными потолками размещались парные – судатории, при которых были маленькие комнаты, предназначенные для массажных процедур. В одной из таких комнат (трепидариуме) проводились различные подготавливающие процедуры – разминание, растирание, гимнастика, после которых выполнялись основные приемы массажа тела, в особенности суставов.

Различные приемы массажа и показания к их применению подробно описаны и в трудах многих выдающихся представителей арабской медицины, в частности, Авиценны (980–1037), который отмечал: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями и массажем человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней... Тот, кто оставит физические упражнения и массаж, часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движения, привлекающего в органы приращенную пневму, являющуюся для каждого органа орудием жизни». При этом сильный массаж Авиценна рекомендовал

для укрепления тела, а умеренный – для «поддержания нормальных функций организма». Среди различных видов массажа он особо выделял «грубое растирание, которое... способствует приливу крови к поверхности тела», и легкое растирание, под воздействием которого «кровь собирается и удерживается в органах».

Во множестве стран мира, проведение массажа совмещали и по наши дни совмещают с купанием в банях и водными процедурами.

В X–XI веках арабская медицина переживала свой расцвет, и ее рекомендации получили широкое распространение не только в Аравии, но и в Турции, Персии, Бухаре, Грузии и других соседних странах. Поскольку методика и техника массажа, применявшиеся в этих странах, несколько отличались от принятых в Европе методик массажных манипуляций, такой вид массажа стали называть «восточным». Он выполняется не только руками, но и ногами; проводится без смазывающих средств, чтобы достичь более глубокого воздействия на кожу; главное внимание уделяется растираниям, пассивным и активно-пассивным движениям в суставах, причем с довольно значительным физическим усилием; проводится, главным образом, в банях в сочетании с теплом, водой и гигиеническими процедурами. Вот как, например, описал свои ощущения, испытанные от восточного массажа в знаменитых Тифлиссских банях, А. С. Пушкин: «Гассан... начал с того, что разложил меня на теплом каменном полу,

после сего начал ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение. Азиатские банщики приходят иногда в восторг, впрыгивают вам на плечи, скользят ногами по бедрам и пляшут по спине вприсядку... После чего долго тер он меня шерстяной рукавицей и, сильно оплескав водой, стал умывать намыленным полотняным пузырем. Ощущение необъяснимое: горячее мыло обливает вас, как воздух!.. После пузыря Гассан отпустил меня в ванну, тем и кончилась церемония».

В древнеиндийских медицинских трактатах, объединенных еще три тысячи лет назад в единую медико-философскую энциклопедию под названием «Аюрведа» («Знание жизни»), наряду с другими натуральными методами лечения подробно описаны и различные приемы массажа, а также показания к их применению при тех или иных недугах.

Первым письменным свидетельством о применении лечебного массажа в Древнем Китае считается китайский манускрипт «Конг-фу» («Искусство человека»), датированный 2698 годом до нашей эры. Почти во всех древнекитайских провинциях имелись врачебно-гимнастические оздоровительные и учебные центры, где готовили специалистов по массажу и лечебной гимнастике. В VI веке н. э. в Китае было организовано первое в мире государственное медицинское учебное заведение, в котором будущие врачи в обязательном порядке изучали лечебный массаж, а в XVI столетии издает-

ся 64-томная энциклопедия «Сан-Тсай-Ту-Госи» с подробным описанием техники и методики древнекитайского массажа.

Представления о здоровье, болезнях и их лечении в древнекитайской медицине основывались на натурфилософских учениях «инь-ян» и «у-син», согласно которым здоровье человека обеспечивается равновесием этих двух начал и пяти первоэлементов, нарушение же их правильного взаимодействия приводит к болезни. Исходя из этого, в традиционном китайском массаже с древнейших времен и до наших дней используются особые приемы и методы воздействия, направленные на биологически активные точки акупунктуры и энергетические каналы («меридианы») на теле человека, вдоль которых группируются эти точки. Различают точечный китайский массаж (с воздействием на точки акупунктуры), линейный (с воздействием на линии меридианов) и смешанный. Применяются в нем и такие приемы классического массажа, как поглаживание, растирание и др., но с минимальным усилием. Отличаются в китайском массаже и движения рук, зачастую весьма значительно, что выражается в принципе «мо» – «растирать по кругу», что сводится к различным поворотам руки, круговым движениям по часовой стрелке (и против нее) и смешанным движениям. Используются также круговые движения руки вокруг определенного центра с постепенным смещением кругов, но с обязательным захватом при каждом движении центральной точки. Боль-

шое значение придается и количеству массирующих движений, причем в китайском массаже их четное число связано с субстанцией «инь», а нечетное – с «ян».

У представителей разных культур, техники массажа имели собственную специфику. Многие из них были задокументированы в древних манускриптах и энциклопедиях.

Издавна различные приемы массажа широко использовали и на Руси, в частности, большой популярностью пользовалось среди русичей так называемое «хвоцевание» – хлестанье тела веником в бане. «Как ся мыют, – писал летописец Нестор об этом методе массажа, – хвощут... видех бани древяны и пережгут их вельми, и сволокуются, и будут нази, и обольются мытелью, и возьмут ветвие и начнут себя бити... и обливаются водою студеною и таке живут». Кроме того, древнерусские врачеватели для лечения травм и суставных болей растирали суставы, разминали мышцы и другие части тела, сочетая эти массажные приемы с втиранием в болезненные места различных снадобий, приготовленных из лечебных трав и кореньев. Передаваемые из поколения в поколение знания об этом методе народного лечения и богатый практический опыт его применения для укрепления и исцеления организма позволяли нашим предкам на долгие годы сохранять хорошее здоровье в условиях довольно сурового климата.

С упадком античной культуры интерес к массажу в Евро-

пе на несколько столетий был практически утрачен. Лишь в XVI веке основоположник хирургии А. Паре описал методику проведения массажа и его целебное действие на организм. Весьма высоко оценивал этот метод лечения и знаменитый Парацельс (1493–1541). В последующие XVII–XVIII столетия о пользе лечебного массажа и методах его применения писали в своих трудах Ф. Гоффман, Тиссо и другие известные европейские врачи того времени.

На массаж обратили внимание и в России, где этот метод лечения стали активно применять во второй половине XIX и в начале XX века. Весьма положительно оценивали массаж и рекомендовали использовать его в лечебной практике такие известные русские врачи, как М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин, С. П. Боткин, Н. А. Вельяминов и др.

Именно в этот период отечественными врачами-клиницистами были подробно изучены и описаны физиологические явления, происходящие в организме здорового и больного человека под влиянием массажа, и дано их научное обоснование. Были разработаны и предложены для практического использования новые, более эффективные приемы массажа, получившие в дальнейшем широкое распространение в клиниках всего мира, тщательно исследованы показания и противопоказания к его назначению при тех или иных патологиях. Наряду с другими методами профилактики и лечения массаж стали активно применять во многих клиниках, больницах и специальных лечебницах.

В настоящее время интерес к массажу и самомассажу с каждым годом все более возрастает. Практическая доступность, относительная простота и весьма высокая эффективность массажа позволяет использовать его для профилактики и лечения целого ряда заболеваний, а в случае необходимости, особенно при отсутствии лекарственных препаратов, – в качестве эффективного средства первой помощи.

# Азбука массажа

*Всякое дело совершенствуется овладением техникой. Всякий навык достигается упражнением.*  
*Гиппократ*



Как в домашних условиях, так и вне дома, особенно в экстренных ситуациях, когда на быструю медицинскую помощь рассчитывать не приходится, массаж является наибо-

лее удобным, а порой и единственным методом профилактики и лечения различных недугов. Но, прежде чем использовать его для оказания необходимой помощи, следует понять основную сущность его физиологического и лечебного действия, а также уяснить некоторые весьма важные технические нюансы тех или иных массажных манипуляций, на что, естественно, потребуется какое-то время, внимание, усидчивость и тренировка.

Начнем с того, что массаж – это один из методов рефлексотерапии (от лат. *reflexus* – ‘отраженный’, ‘повернутый назад’), представляющей собой совокупность различных лечебных методов, применение которых основано на внешнем раздражении определенных зон на поверхности тела человека.

В настоящее время существует несколько видов массажа, используемых с различными целями и отличающихся методами и техникой выполнения. Кратко остановимся на тех из них, приемы которых наиболее подходят для самостоятельного применения.

# Классический массаж

Классический, или европейский массаж широко применяется при лечении травм и заболеваний, а также используется для снятия утомления и повышения работоспособности. Он может быть общим, когда для оздоровления организма воздействие оказывается на все части тела, и местным, предполагающим воздействие на одну определенную часть тела.

В основе физиологического и лечебного эффектов классического массажа и самомассажа (применения массажных манипуляций на самом себе) лежат сложные процессы, обусловленные нервно-рефлекторным и гуморальным воздействием на все органы и ткани организма. Сущность подобного воздействия заключается в раздражении нервных окончаний, находящихся в коже, мышцах, связках, сосудах и во внутренних органах. Возникающий при этом поток импульсов, попадая в кору головного мозга, вызывает общую ответную реакцию организма, проявляющуюся в виде различных функциональных изменений в органах и системах организма.

Под влиянием дозированных механических воздействий улучшается дыхание, пищеварение, кровообращение и другие физиологические процессы. Усиливается образование биологически активных веществ, которые, поступая с током

крови и лимфы, оказывают благотворное влияние на жизнедеятельность тканей и органов.

# 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.