

Семейный доктор

Юлия Лужковская

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ внутренних органов

 ПИТЕР®



Семейный доктор

Юлия Лужковская

**Лечебный массаж
внутренних органов**

«Питер»

2012

Лужковская Ю.

Лечебный массаж внутренних органов / Ю. Лужковская — «Питер», 2012 — (Семейный доктор)

Издавна на Руси «правили живот», то есть проводили лечебный массаж внутренних органов через переднюю стенку брюшной полости. Аналогичная техника веками используется для лечения хронических заболеваний в Китае, Таиланде, Индии и на Тибете. Самые обыкновенные движения рук творят чудеса:— восстанавливается обмен веществ;— вес приходит в норму;— возобновляется полноценное питание органов и тканей. Немаловажно, что предлагаемую гимнастику можно проводить самостоятельно в домашних условиях. Упражнения помогут справиться с одышкой, головной и сердечной болью, проблемами с пищеварением, гастритами и язвами, заболеваниями печени и почек, повышенным давлением, нарушениями половой функции. Кожа и волосы станут здоровыми, вы будете выглядеть и чувствовать себя минимум на 5 лет моложе. Поверьте, всё в ваших руках! Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Лужковская Ю., 2012

© Питер, 2012

Содержание

Введение	5
Глава 1. Виды массажа	7
Лимфомассаж	8
Точечный массаж	9
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Юлия Лужковская

Лечебный массаж внутренних органов

Введение

Массаж любят все, нет человека, которому он был бы неприятен. Волшебные надавливания, поглаживания, разминания, растирания и другие приемы механического воздействия на тело помогают ощутить бодрость, избавиться от усталости и хронических болей, вернуть здоровье.

Лечебный массаж – одно из наиболее эффективных немедикаментозных средств целительного воздействия на внутренние органы. Все наши органы, размещенные в грудной, брюшной, тазовой полостях, а также в областях головы и шеи, в равной степени важны для происходящих в организме обменных процессов, в цепочке поступления в организм питательных веществ и выведения из него продуктов жизнедеятельности.

Целебное воздействие массажа на внутренние органы многовекторно. Массируя грудную клетку, особенно межреберные промежутки, мы стимулируем дыхательные мышцы, улучшаем снабжение организма кислородом, выведение продуктов обмена веществ, а также помогаем организму справиться с общей усталостью. Сдавливание грудной клетки ускоряет вентилирование сегментов легких, отвечающих за кровообмен. Кроме того, нормализуются функции дыхательной мускулатуры и бронхолегочного кровообращения, улучшается общая проходимость бронхов. Вы можете убедиться в том, что после массажных процедур ваше дыхание становится легче и свободнее.

Под воздействием массажа во всех полостях организма происходит перераспределение потоков крови, выравнивается кровообращение во всех участках легких, кровь начинает интенсивно поступать в более глубоко расположенные ткани.

В результате массажных процедур снижается артериальное давление у гипертоников, улучшается перистальтика гладких мышечных волокон (особенно пищеварительного тракта), отвечающих за сбалансированное функционирование желудка и кишечника, ускоряется желчевыделение, регулируется деятельность желез внутренней секреции. Цикл массажных процедур необходим в послеоперационный период у пациентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Лечебный массаж оказывает положительное влияние и на скорость мочеотделения, в результате чего продукты распада быстрее выводятся из переутомленных мышц. Механическое воздействие на внутренние органы усиливает выделение из организма мочевины, мочевой кислоты, минеральных солей. Благодаря массажным процедурам вместе с лимфой и кровью по организму более интенсивно начинают распространяться гистамин и гистаминоподобные вещества, которые в состоянии застоя раздражают хеморецепторы нервной системы сосудов и других тканей.

Трудно переоценить влияние массажных процедур и на окислительно-восстановительные процессы в тканях за счет ускорения микроциркуляционных процессов и притока кислорода. Одновременно с интенсивным поглощением кровью кислорода поддерживается кислотно-щелочное равновесие ее состава.

Освоить техники и приемы массажа под силу каждому человеку. Разумеется, чтобы овладеть тонкостями знаменитого тайского или японского массажа, нужна специальная подготовка на соответствующих курсах под руководством опытного мастера массажа. Однако лечебный массаж, состоящий из проверенных столетиями приемов, способных купировать болевые ощу-

щения, улучшить функционирование различных внутренних органов, усилить кровообмен и обмен веществ, понизить либо повысить давление или температуру тела, доступен каждому.

Из книги вы узнаете о базовых принципах национальных школ массажа и о техниках выполнения основных приемов. Я расскажу вам, какие массажные приемы и в какой последовательности необходимо сочетать, массируя те или иные точки в случае различных заболеваний. Кроме того, вы прочитаете о принципах самомассажа, проводить который можно без массажного стола и кушетки, прямо на рабочем месте.

Глава 1. Виды массажа

Существует большое количество видов массажа, но мы будем рассматривать массаж внутренних органов. Выделяют *сегментарный* массаж (прежде всего лимфомассаж), то есть массаж, при выполнении которого механическое воздействие на кожные покровы и прилежащие к ним ткани осуществляется руками массажиста; *точечный* массаж (надавливание пальцами на те или иные точки); *бесконтактный* массаж (воздействие теплом, исходящим от рук массажиста, однако с кожными покровами руки не соприкасаются).

Лимфомассаж

В основе такого массажа лежит лимфодренажная процедура, цель которой – стимулировать отток лимфы за счет воздействия руками массажиста на лимфатические центры, коллекторы и капилляры.

Чем старше становится человек, тем с большей интенсивностью жидкость накапливается в межклеточном пространстве, проявляясь на лице в виде ежедневных отеков. Отечность объясняется возрастным дисбалансом между кровеносной и лимфатической системами, ведущим к рыхлости, возрастной полноте и целлюлиту.

Лимфатический массаж способствует не только снижению отечности. Он показан при ревматических заболеваниях (артрите, артрозе), в послеоперационный реабилитационный период, при угревой сыпи, во время беременности, для укрепления иммунной системы, при сердечной недостаточности, почечных и инфекционных заболеваниях.

Лимфомассаж начинается с мягких поглаживаний для снятия общего напряжения. Далее массажист выполняет поверхностный лимфодренаж, воздействуя на расположенные в коже лимфатические капилляры, а также на нейрорецепторы, которые направлены от кожи к гладким мышцам.

После этого следует основной этап – глубокий лимфодренаж, задача которого – активно механически воздействовать на лимфатические сосуды, провоцируя их энергичное сокращение. Речь идет об интенсивном воздействии на области проекций пахово-бедренных и подколенных лимфатических узлов.

Поначалу процедура лимфомассажа кажется болезненной, ведь массажист использует сильные щипки, выворачивание и выкручивание кожи, захватывает кожу большим и указательным пальцами, сначала разведя их на удаление друг от друга, а затем резким движением сводя вместе. Однако после первых сеансов наступает привыкание, и процедура уже не вызывает боли.

Некоторые массажисты стремятся «обезболить» лимфомассаж, выполняя его мягкими расслабляющими движениями. Однако это неверно, так как снижает эффект от процедуры, а он при правильном выполнении массажа весьма высок: происходит общее оздоровление организма, выводятся токсины, рассасываются лимфостазы конечностей, усиливается питание, дыхание и метаболизм кожных покровов, кожа заметно молодеет, исчезают островки целлюлита.

Если массаж проводился правильно, то по окончании сеанса повышается потребность в мочеиспускании. Это означает, что в организме активизировался процесс детоксикации выводящих систем.

Лимфомассаж показан не только больным. Здоровым людям он полезен в профилактических целях ради поддержания сбалансированного метаболизма.

Если полная процедура кажется вам утомительной, можно ограничиться массированием живота в течение 10 мин. Конечно, полного эффекта можно достичь, лишь когда помассируются и интенсивно пощипаны грудь, ноги, спина и ягодицы. Лимфомассаж ягодиц полезен для профилактики воспаления предстательной железы у мужчин и придатков у женщин. Лимфомассаж лица, особенно лба и шеи, дарит долголетие и продляет свежесть кожи. Не следует опасаться того, что щипками вы повредите кожные покровы. Наоборот, так вы сделаете кожу лица более упругой и эластичной.

Точечный массаж

Сначала поговорим о точечном массаже рефлексогенных зон, расположенных на средней линии живота (рис. 1.1).

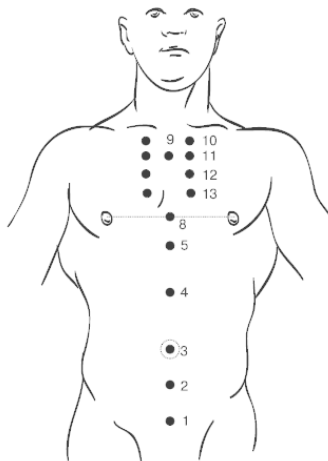


Рис. 1.1. Рефлексогенные зоны на животе

Первая зона находится на середине линии верхнего края лобка. Ее следует массировать в случаях различных мочеполовых расстройств.

Вторая зона располагается на середине вертикали между лобком и пупком. Ее массируют для лечения сбоя менструального цикла, при болях в области мочевого пузыря, недержании мочи, импотенции, нервных расстройствах.

Третья зона представляет собой центр пупка – ее не массируют, а лишь слегка растирают края и поглаживают. Этот прием очень действенен, если человека укачивает в транспорте.

Четвертая зона находится на середине вертикали между пупком и мечевидным отростком. К ее массажу прибегают при сильных болях в любых внутренних органах, при заболеваниях желудка, поджелудочной железы, печени и желчного пузыря.

Пятая зона размещена прямо под мечевидным отростком. Ее нужно массировать очень аккуратно и осторожно, ведь она покрывает собой солнечное сплетение. Массаж этой зоны рекомендован при повышенной и пониженной кислотности желудка, стенокардии, сердечных и нервных расстройствах. Самомассаж данной зоны необходим после родов всем женщинам, если они не хотят, чтобы растянутый живот так и остался дряблым.

Следующие рефлексогенные зоны расположены на плоскости грудной клетки, они продолжают среднюю линию живота. Напомню, что ее массаж выполняют от грудных мышц и ключиц к подмышечным впадинам, сначала поглаживая межреберные участки (имитируем работу граблями по направлению к позвоночнику), а затем растирая грудину и реберные дуги.

Восьмая зона находится в точке пересечения средней линии и горизонтальной линии, проходящей через соски. Эту зону следует массировать при бронхиальной астме, спазме голосовых связок, кашле, тошноте и рвоте, болях в груди.

Девятую зону массируют при затрудненном дыхании, охриплости голоса, кашле, болях в груди. С помощью массажа этой зоны можно мгновенно унять сильное сердцебиение, преодолеть одышку – нужно надавить подушечками больших пальцев на грудь посередине расположения восьмой и девятой зон на выдохе по направлению к спине.

Десятая, одиннадцатая, двенадцатая и тринадцатая зоны размещены в межреберных промежутках. Их массируют при болях в груди, ушибах ребер, а также при заболеваниях

органов дыхания и почек. Массаж этих точек полезен матерям, кормящим грудью. При этом следует не массировать грудь, а лишь слегка растирать ее по направлению к соску.

Выполнять точечный массаж несложно. Он может быть как успокаивающим, так и возбуждающим. Успокаивающий массаж показан при хронических болях, бессоннице, кашле, стенокардии.

Такой массаж выполняют подушечками пальцев. Первый этап массажа – легкое поглаживание кожи (едва ее касаясь) рефлексогенной зоны. Затем усиление надавливания пальцами и потом – растирание, суть которого в том, что пальцы не скользят по коже, а перемещаются вместе с ней.

В процессе растирания следует усиливать давление пальцев, доводя его до того, чтобы палец «ввинчивался» в кожный покров.

Следующий этап – разминание, призванное расслабить мышцы в глубине массируемой зоны: палец должен «утонуть» в них. Идеальный результат – когда у массируемого возникает чувство онемения тканей либо ощущение легкого электрического разряда.

Палец должен «зависнуть» в глубине зоны примерно на 7 с, после чего его нужно вернуть в исходное положение медленными вращательными движениями.

В среднем прием повторяется 4 раза и длится 3 мин, а всего сеанс должен состоять из массажа не более чем четырех рефлексогенных зон. Если результата добиться не удалось – боль не прекратилась либо расслабление не наступило, – увеличивать сеанс не следует, лучше добавить прием непрерывной вибрации, выполняя ее в течение 2 мин.

Массаж обратного воздействия показан, когда нужно быстро снять утомление, перестроиться на позитивную волну, вернуть утраченный тонус мышц. Этот тип массажа выполняется очень энергично. Первый этап – поверхностное поглаживание, затем растирание и далее – разминание. На протяжении всего сеанса массажа периодически необходимо вдавливать палец в центр рефлексогенной зоны, как бы вонзая его. Одновременно используются щипки, хлопки и слабая вибрация. Побочный эффект возбуждающего массирования – повышение артериального давления (следует быть осторожными людям, у которых оно и так высокое), стимуляция деятельности печени и желудка. Особенно аккуратно нужно массировать зоны лица, темени, мочек уха. Если проводить приемы слишком агрессивно, можно получить неприятный результат в виде отеков. Нельзя массировать в один сеанс более шести зон и воздействовать на каждую из них более 40 с. С большей силой можно массировать только рефлексогенные зоны, находящиеся на спине, на ягодицах, над мышцами плеч и бедер.

Если массаж выполнен правильно, то на участках зон и за их границами появляется ощущение электрического разряда, а затем на некоторое время – онемения.

Рассмотрим самые эффективные и доступные каждому варианты сеансов точечного массажа (при необходимости их можно повторять до 3 раз в день). Самые чувствительные рефлексогенные зоны находятся у человека на руках и ногах. Наиболее резонансные из них следующие.

Первая зона. Находится на середине ладони, между костями среднего и безымянного пальцев (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Первая зона

Ее точечно массируют при нервном возбуждении, повышенном артериальном давлении, эпилепсии, онемении конечностей.

Вторая зона. Расположена на кисти между костями большого и указательного пальцев (рис. 1.3). Ее точечный массаж показан при головной боли, неврастении, нервном возбуждении, бронхиальной астме, бессоннице, онемении конечностей. Кроме того, массажирование данной зоны укрепляет весь организм.



Рис. 1.3. Вторая зона

Третья зона. Находится на три пальца ниже середины надколенной чашечки (рис. 1.4). Помимо того, что массаж этой зоны помогает при неврастении, нервном возбуждении, бессоннице, повышенном артериальном давлении, желудочно-кишечных заболеваниях, болях в ногах, ее регулярный массаж помогает поддерживать общий тонус организма.



Рис. 1.4. Третья зона

Выше я перечислила случаи, когда показан успокаивающий массаж. При апатии, потере работоспособности, невозможности сконцентрироваться следует массировать эти же зоны, но выполняя возбуждающий массаж.

Многие люди принимают успокоительные лекарства, чтобы не раздражаться, не срываться на домашних и коллегах, не впадать в апатию и держать под контролем свою склонность к сильным эмоциональным переживаниям. Однако постоянный прием седативных средств далеко не безвреден для организма. Предлагаю вам заменить медикаментозные препараты точечным массажем, который вы можете делать превентивно, чувствуя, как на вас накатывают негативные эмоции, либо предполагая нервную ситуацию в общении с окружающими.

Здесь я имею в виду точечный массаж рефлексогенных зон, расположенных на кистях рук (рис. 1.5).

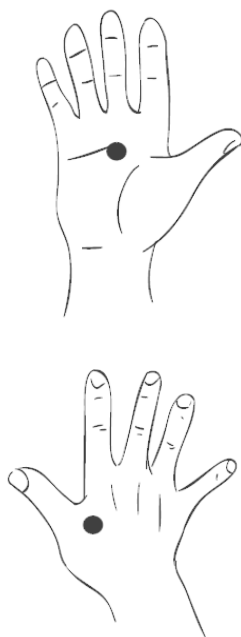


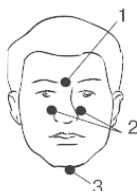
Рис. 1.5. Рефлексогенные зоны на кистях

Данный вид массажа выполняется подушечками пальцев. Первый этап – поглаживание, затем разминание. Силу нажима пальцев на зону необходимо постепенно увеличивать, доводя до максимума. Каждую зону нужно массировать 4 раза – вся процедура должна занять примерно 2 мин.

Чтобы избавиться от вялости, вызванной синдромом хронической усталости, быстро привести себя утром в тонус, можно делать ежедневный возбуждающий массаж. В этом случае первый этап, как и в технологии успокаивающего массажа, – поглаживание. Затем в ходе разминания следует регулярно сильно и резко надавливать на рефлексогенные зоны, «толкая» их пальцами до появления онемения. Каждую зону нужно массировать 6 раз, весь сеанс длится примерно 1,5 мин.

Практикуется выполнение точечного массажа с целью *профилактики ОРВИ*. Помочь он может лишь на начальной стадии простудного заболевания, когда у вас появилось ощущение заложенного носа, легкое саднение в горле. Проводить массаж нужно 3 раза в день, массируя каждую точку, о которых мы сейчас поговорим, в течение 2–3 мин. Несимметричные точки следует массировать пальцем правой руки, симметричные (не на руках) – сразу двумя пальцами левой и правой руки.

Посмотрите на рис. 1.6.



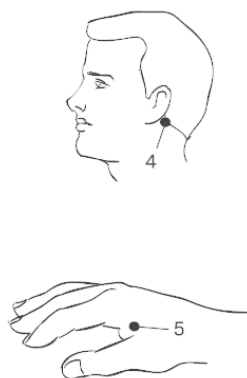


Рис. 1.6. Точки для массажа с целью профилактики ОРВИ

Точка 1. Эта несимметричная точка находится в центре переносицы, посередине горизонтали между бровями.

Ее нужно массировать указательным пальцем, совершая синхронные легкие надавливающие вращательные движения.

Точка 2. Симметричная точка, расположенная на верхней границе боковой борозды крыла носа.

Ее следует массировать, используя указательные пальцы, – прерывисто легко надавливать.

Точка 3. Несимметричная точка в центре подбородка.

Массаж нужно выполнять большим пальцем, совершая легкие надавливающие синхронные круговые движения.

Точка 4. Симметричная точка сзади сосцевидного отростка за ушной раковиной, отстоит на 1,5 см от края волосяного покрова.

Ее следует массировать указательными пальцами – легко надавливая, синхронно совершать круговые движения.

Точка 5. Симметричная точка на тыльной поверхности кисти между большим и указательным пальцами.

Надавливать необходимо сильно и прерывисто большим пальцем.

Точечный массаж быстро и эффективно помогает при *переутомлении*. Почувствовав, что на вас навалилась усталость, отвлекитесь от работы – для сеанса массажа хватит 12 мин. Нужно задействовать 4 точки, изображенные на рис. 1.7.

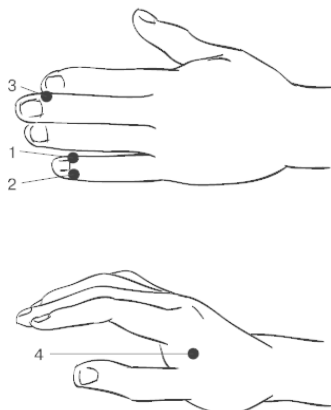


Рис. 1.7. Точки для массажа при переутомлении

Точка 1. Симметричная точка внутри угла ногтевого ложа мизинца.

На нее следует надавливать большим или указательным пальцем до появления легкой боли и резко массировать в течение 2 мин.

Точка 2. Симметричная точка снаружи угла ногтевого ложа мизинца.

На нее нужно надавливать большим или указательным пальцем до появления легкой боли и резко массировать в течение 2 мин.

Обе точки можно массировать одновременно, обхватив кончик мизинца указательным и большим пальцами.

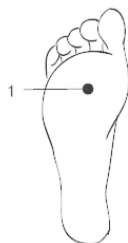
Точка 3. Симметричная точка на среднем пальце, отстоящая на 3 мм от угла ногтевого ложа и указательного пальца.

Следует выполнять то же самое, что и с предыдущими точками, в течение 2 мин.

Точка 4. Симметричная точка на тыльной поверхности кисти между большим и указательным пальцами.

Необходимо проделать то же самое в течение 3 мин.

С помощью точечного массажа можно быстро *снять усталость ног* после долгой ходьбы. Необходимо принять удобное сидячее положение и работать со следующими четырьмя точками (рис. 1.8).



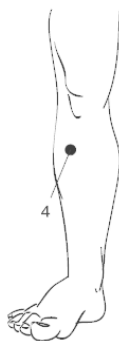


Рис. 1.8. Точки для массажа при усталости ног

Точка 1. Симметричная точка на подошве стопы, расположенная в ямке, которая образуется при сгибании пальцев.

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.