
ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ

**Японский массаж Шиatsu
против ваших недугов**



Илья Валерьевич Мельников
Японский массаж Шиацу
против ваших недугов
Серия «Восточный массаж»

Текст предоставлен автором
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3262575

Аннотация

Еще за 5000 лет до н.э. массаж применялся в Китае, Японии, Египте и других странах Востока. В наши дни интерес к массажу как к лечебному фактору не ослабевает, а все более возрастает, особенно к разновидностям точечного массажа. В этой книге вы можете узнать подробно при каких недугах следует применять технику массажа Шиацу, и как правильно нужно его выполнять в той или иной ситуации.

Содержание

Нормализация функции желудка и кишок	4
Запор	6
Понос	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Илья Мельников

Японский массаж Шиацу

против ваших недугов

Нормализация функции желудка и кишок

Снижение или потеря аппетита часто свидетельствует о серьезных нарушениях в организме. Восстановление аппетита является признаком здоровья. Восстановить его можно путем воздействия методом Шиацу на брюшную полость.

Если выполнять каждое утро в течение трех минут в постели определенные приемы, можно улучшить отхождение газов, скопление которых вызывает дискомфорт, и усилить приток свежей крови в брюшную полость, что способствует улучшению обмена веществ.

Метод Шиацу может способствовать предотвращению язвенной болезни, а также иных заболеваний желудка и двенадцатиперстной кишки.

Для самостоятельного применения приемов Шиацу следует лечь, вытянув ноги прямо. Указательным, средним и безымянными пальцами надавить в течение трех секунд на

надчревную область три раза. Затем, сместив руки немного ниже, вновь надавить на живот, затем еще ниже тоже три раза. После этого следует надавить три раза на две точки справа и три раза на две точки слева, то есть сначала над печенью, затем над селезенкой. Далее, положив ладонь правой руки на область желудка, а левую руку на правую, нужно выполнять надавливание примерно тридцать секунд.

Запор

Важным фактором хорошего здоровья человека являются нормальные процессы поглощения пищи, ее усвоения и выведения отходов. Чрезмерно большое потребление пищи вызывается ложным ощущением голода. Это не дающее покоя чувство ненасыщенности может проявляться даже сразу же после обильной еды. Постоянная привычка все время что-либо есть, переедание, привычка к курению – все это обусловлено набухшим состоянием слизистой оболочки желудка и кишечника. Стенки пищеварительного тракта насыщены соком и очень мягкие. Такое их состояние вызывает даже при полном желудке, чувство голода.

Ощущение голода уменьшается только при дальнейшем введении сытной и плотной пищи в организм, так как она, воздействуя своим весом, сжимает стенки тракта, или же курением, которое уменьшает количество жидкости в слизистой, как бы высушивая ее и временно снижает чувствительность стенок тракта.

Человек, который испытывает такое ложное чувство голода или ощущающий недостаток силы воли, чтобы бросить курить, после начала занятий по системе Шиациу начинает осознавать и чувствовать, что причиной этих его склонностей является опухшее состояние стенок желудка и кишечника. От обильной пищи организм получает во много раз

меньше энергии по сравнению с количеством воспринимаемой энергии Ци. Частые приемы пищи способствуют и запорам.

Чтобы устранить хронический запор необходимо каждое утро выполнять следующие правила.

Кал имеет тенденцию застаиваться в сигмовидной кишке, расположенной слева по диагонали вниз от пупка. У человека, страдающего хроническим запором, в этом месте обнаруживается уплотнение.

Применяя трехпальцевую методику Шиацу, растирающими движениями обеих рук необходимо воздействовать на эту область в течение трех минут. После начавшейся перестальтики в кишке ощущается позыв к дефекации. Затем следует выпить стакан теплой слегка подсоленной воды. При такой ежедневной утренней процедуре функции сигмовидной кишки должны нормализоваться.

Понос

Для поноса характерна избыточная перистальтика кишок, которая является следствием чрезмерного раздражения стенки кишки, повышенной чувствительности ее слизистой оболочки или нарушения функции вегетативных нервов, регулирующих перистальтику.

Кроме того, причиной поноса может быть переедание, чрезмерное питье, раздражение слизистой оболочки кишки накопившимися каловыми массами, психогенным фактором (в результате испуга), пищевая аллергия, гастрогенные факторы (недостаток пищеварительных соков), ночное переохлаждение, общая простуда. При более серьезных факторах этого недомогания, вызванных энтеритом, инфекционными болезнями (холерой, дизентерией), а также туберкулезом, язвенным колитом, раком прямой кишки, нарушениями секреции эндокринных желез в результате заболеваний щитовидной железы, болезни Аддисона или токсинами, образующимися при пневмонии, септических состояниях и токсикозе, необходимо немедленно обратиться к врачу.

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.