

Дмитрий
КОВАЛЬ

ИЗБАВИТЬСЯ от БОЛИ за 30 секунд!

СЕКРЕТНЫЕ ТОЧКИ ЗДОРОВЬЯ ТАЙНЫ ДРЕВНЕГО КИТАЯ



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ
ТОЧКИ
НАШЕГО
ТЕЛА

Дмитрий Коваль
Избавиться от боли за
30 секунд! Секретные
точки здоровья.
Тайны древнего Китая
Серия «Целительные
точки нашего тела»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9531917

*Дмитрий Коваль. Избавиться от боли за 30 секунд! Секретные точки здоровья. Тайны древнего Китая: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-089466-6*

Аннотация

Как считают на Востоке, воздействие на организм через особые «целебные» точки – это самый доступный и быстрый способ его лечения. Такое воздействие во многих случаях может заменить лекарства, помочь в трудной ситуации, избавит от боли и бессонницы, снимет усталость и нервное напряжение, улучшит цвет лица и омолодит фигуру, позволит провести самодиагностику заболеваний. Стоит лишь открыть эту книгу на нужной странице – и вот она, помощь! Надавливание, простукивание, похлопывание, шлепки по активным точкам

передают быстрый лечебный импульс нашим органам и системам. Для всякого недуга существует несколько лечебных зон. Надавлив на эти зоны, мы сможем восстановить здоровье даже тогда, когда обычный массаж или баня запрещены или недоступны. Атласы лечебных точек организма помещены в этой книге. К атласам даны простые рекомендации воздействия на точки собственными ладонями – это все, что понадобится нам для оздоровления!

Содержание

Лечебные точки – проводники здоровья	8
В каких случаях без массажа не обойтись	10
Когда массаж используют с осторожностью	13
Глава 1	15
Приемы массажа «Надавливание»	16
Внезапная боль в желудке	22
Головная боль любого происхождения	27
Как справиться с укачиванием	29
Печеночная колика	33
Останавливаем диарею (понос)	36
Боль в деснах и зубах	39
Носовое кровотечение	40
Травма: ушиб и растяжение связок	42
При нарушении кровообращения в нижних конечностях	44
Онемение ног	45
Судороги в икроножных мышцах	47
Прострел: резкая боль и ограничение подвижности	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Дмитрий Коваль

Избавиться от боли за 30 секунд! Секретные точки здоровья.

Тайны древнего Китая

© Коваль Д., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

*** * ***

Книга стала настольной в нашей семье: только у кого-то где-то заболело, тут же открываем на нужной страничке – и боль, в прямом смысле этого слова, рукой снимает!

Татьяна, Вологда

Замечательная книга, нужная, полезная, особенно для людей пожилого возраста. Все действия описаны подробно, понятно, с детальными рисунками, легко найти нужный массаж. Настоящая палочка-выручалочка!

Валентина, Москва

Удобно, что к каждому методу даны иллюстрации. Читать не всегда есть время, а тут достаточно посмотреть на рисунок. Самое главное – на себе почувствовала, как эта книга помогает: многие давние боли, с которыми раньше боролась только таблетками, сейчас снимаю за несколько минут собственными руками.

Анна, Новосибирск

Из всех книг по самомассажу эта, наверное, самая универсальная, можно сказать, на все случаи жизни. И если прежде приходилось тратить кучу денег на массажиста, то сейчас просто открываю книгу. Большинство массажей легко запоминается и применяется в любом месте в любое время.

Ксения, Киров

Самое ценное, что дала мне эта книга, – возможность наконец-то избавиться от постоянных мигреней и «гудящих ног». Посоветовала бы каждому, кто давно страдает от хронических болей, срочно бежать в магазин за книгой.

Виктория, Краснодар

Веду исключительно здоровый образ жизни, поэтому лекарствами и таблетками стараюсь по возможности не пользоваться – ищу альтернативные методы лечения. Из всего, что было мною испробовано, самомассаж по точкам оказался самым действенным, быстрым по

результату и несложным.

Мария, Екатеринбург

Лечебные точки – проводники здоровья

Массаж по целебным точкам, который тысячелетиями практикуют на Востоке, – это самый доступный и быстрый способ лечения. Для подавляющего большинства китайцев или японцев зоны массажа, точки воздействия не являются секретом даже если человек далек от медицины. «Свои» главные зоны все знают как азбуку, как индивидуальные ключики к организму, а традиция лечения воздействием на нужные точки вошла в повседневную жизнь и стала таким же привычным делом, как ежедневные гигиенические процедуры. Кроме того, именно в таком лечении и заключается один из секретов выносливости и долголетия восточных народов!

Так почему бы нам не научиться пользоваться этим поистине волшебным средством, чтобы за несколько минут избавляться даже от самых неприятных болей, например зубной или мигрени? Тем более что для этого совсем не обязательно обладать какими-то медицинскими знаниями.

Поверьте, освоить восточный массаж и найти свои лечебные точки нетрудно! Для этого понадобятся атласы активных зон, приведенные в этой книге, и собственные руки.

Массаж активных зон по эффективности сродни иглоукалыванию или прогреванию, а проделать его можно самосто-

ятельно в любом месте и в любое время! Инструмент для лечения всегда при себе – это наши руки. Работа с точками не вызывает неприятных ощущений, наоборот, является прекрасным способом психологической разгрузки, позволяет расслабиться и отдохнуть!

В каких случаях без массажа не обойтись

Массаж точек считается эффективным **методом быстрой помощи** при многих внезапных болях и болезненных состояниях: печеночная колика, расстройство пищеварения, укачивание, головная боль, онемение конечностей, повышенное давление и многое другое.

Воздействие на нужные участки способно быстро **снять стресс** и предотвратить его последствия.

Здоровым людям массаж необходим для **профилактики** заболеваний всех систем организма.

И, наконец, его можно и нужно использовать на всех **этапах лечения**:

- **нервной системы.** В том числе невралгии и невриты, а также частичная потеря чувствительности, парезы тканей, вялые параличи. Головные боли, миалгии и миозиты. Бессонница и вегето-сосудистая дистония;
- **дыхательной системы.** В том числе бронхит, пневмония, бронхиальная астма;
- **сердечно-сосудистой системы.** В том числе гипертония и гипотония (сниженный тонус сосудов), стенокардия, хроническая недостаточность миокарда и даже реабилитация после инфаркта;
- **невыраженного (умеренного) атеросклероза сосудов**

головного мозга;

- **желудочно-кишечного тракта.** В первую очередь нарушение моторики кишечника, а также хронический гастрит;

- **репродуктивных органов у женщин и мужчин,** а также болезней системы выделения (в том числе ишурия или задержка мочи, недержание мочи, импотенция);

- **эндокринной системы** (нарушение обмена веществ);

- **последствий травм,** а в большинстве случаев помощь на всех стадиях заживления ушибов, растяжений и даже переломов. Лечение функциональных расстройств после травмы (тугоподвижность, мышечные изменения, рубцовые сращения) вообще не должно проходить без самомассажа;

- **болей в спине, шее, поясницы, обусловленных остеохондрозом и радикулитом. Хронические артриты** (даже в острой стадии, о чем мы будем говорить!), артрозы суставов, и крупных, и мелких (в том числе пальцев), ограничение (контрактура) подвижности суставов;

- **болезней кожи.** Хронические дерматозы различного происхождения в неострой фазе, нейродермиты, крапивница, рецидивирующий фурункулез в неострой стадии, герпетическая инфекция;

- **стоматология и лицевая хирургия.** Пародонтоз, артрозы верхнечелюстных суставов, невралгия лицевого нерва, нарушения и спазмы мимической и жевательной мускулатуры.

Кроме всего прочего, самомассаж – это своевременная **косметологическая помощь** ! Увядание кожи, сниженный тонус глубоких мышц лица, образование двойного подбородка и целлюлита с самомассажем предотвращаются или значительно замедляются.

Настоящая книга – это сборник простых и действенных приемов снятия усталости, лечения и, что немаловажно, самодиагностики. Пальцы, надавливая на кожу, ощупывая ткани, становятся самым тонким, самым чувствительным индикатором неполадок. А эффект от чуткой диагностики и массажа будет замечен совсем скоро!

Когда массаж используют с осторожностью

Как и любая врачебная процедура, интенсивные приемы массажа имеют определенные ограничения. Перед такими приемами мы будем вводить предостережения. Относитесь к ним внимательно, но не расстраивайтесь, если они вас касаются! Всегда существуют способы «обойти» ограничения за счет других видов массажа. И, конечно, мы будем находить такие обходные маневры. Сейчас же перечислим общие **предостережения**, они таковы.

- Вторая половина беременности и первый месяц после родов являются абсолютным противопоказанием к самомассажу в области живота. А вот массаж груди в период грудного вскармливания и после его завершения бывает очень полезен!
- Острые инфекционные заболевания и лихорадочные состояния.
- Поражения кожи – травмы, ожоги, гнойные и грибковые инфекции. При фурункулезе и микозах в местах высыпаний и на значительной территории вокруг них противопоказан любой массаж, и эти заболевания требуют кропотливого лечения.
- Резкое истощение организма.
- Опухоли любого характера и локализации.

- Выраженный склероз сосудов со склонностью к тромбозам и кровоизлияниям (то есть холестериновые отложения на стенках сосудов, в которые разрастается соединительная ткань) требует осторожности. В этом случае ограничимся массажем кистей и стоп.

- Выраженные невроты с аффективными состояниями, а также судорожными припадками.

- Серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы, в том числе острые миокардиты (воспаление сердечной мышцы), воспаления сердечных оболочек, пороки сердца в стадии декомпенсации (снижающие качество жизни), гипертоническая болезнь 3 степени и такие серьезные сердечные патологии, как инфаркт миокарда в остром периоде, частые приступы стенокардии, острая сердечно-сосудистая недостаточность.

- Категорическим противопоказанием к массажу ног, поясницы является варикозное расширение вен 2–3 степени, тромбофлебиты.

Глава 1

Скорая помощь в любых условиях

Неотложные состояния настигают нас внезапно. Некоторые из них мы можем снять сами, а иногда и просто обязаны это сделать, если врачебная помощь недоступна. Однако для скорой помощи с массажем есть серьезные предостережения, мы приводим их перед соответствующими приемами. Отнеситесь к предостережениям внимательно!

Для начала освоим простейший прием **надавливание**, который наиболее эффективно снимает внезапную боль.

Приемы массажа «Надавливание»

Надавливание производится достаточно интенсивно, но при этом дискомфорта доставлять не должно. «Стандартное» или среднее время давления на определенную зону составляет 5–7 секунд. Зоны на шее являются исключением, они надавливаются не более 3 секунд.

В этом разделе мы будем практиковать этот прием довольно часто, давайте научимся выполнять его правильно!

Большой палец – самый «ходовой» исполнитель надавливания, он всегда должен быть жестким. Для надавливания используют подушечку пальца, движение направлено книзу, перпендикулярно к поверхности давления. Посмотрите на фотографии, на них показаны правильное (фото 1, а) и неправильное (фото 1, б и фото 1, в) положение руки во время работы.

Если вы думаете, что неправильное положение навредит массируемой коже или мышцам, то ошибаетесь. При достаточно сильном надавливании мы рискуем травмировать суставы пальца. Именно для поддержания массирующих пальцев в здоровом рабочем состоянии требуется правильная техника выполнения!

Совмещенные большие пальцы (вернее, подушечки больших пальцев) обладают удвоенной силой (фото 1, г). Ес-

ли вы правша, левый палец помещается сверху и дополняет усилие правого.

а



Фото 1. Правильное положение большого пальца при на-
давливании

б



B



Фото 1 (*продолжение*). Неправильное положение большого пальца



Д



Фото 1 (окончание). Совмещенные пальцы

Указательный и средний пальцы вместе также обладают удвоенной силой, если средний палец поместить на кон-

чик указательного пальца (фото 1, д). В основном этот прием используется, когда совмещать большие пальцы неудобно.

Четыре или три сложенных пальца (указательный, средний и безымянный) – наш следующий инструмент. Чаще всего этот способ надавливания используется для работы с большими поверхностями тела: живот, спина, лицо.

Ладони (или только **опорная часть** ладони) тоже нужны для больших участков, а также для давления на глаза. Ладони не поранят глаза, как это могут сделать пальцы при случайном соскальзывающем движении.

Внезапная боль в желудке

ВНИМАНИЕ!

Самомассажем мы будем лечить только спазматические боли в подвздошной области (нижняя часть живота справа и слева). Не путайте боли в желудке и острые боли в животе, самостоятельные или сопровождающиеся рвотой, поносом, бледностью кожных покровов.

«Острый живот» требует немедленного медицинского обследования, поскольку может быть признаком серьезных заболеваний кишечника и гинекологических нарушений у женщин, требующих хирургического вмешательства!

Боль в подвздошной области, возникшая внезапно, является признаком воспаления желудка. Довольно часто она

обусловлена невротизацией, порождающей безразличное отношение к питанию. Если боль локализуется в правом подреберье, значит, нарушена деятельность желчного пузыря, методы самомассажа для этого случая см. *Глава 5. Приемы против хронических болезней. Точки здоровья печени.*

Для снятия спазмов в желудке сначала воздействуем на спину.

1. Находим с обеих сторон позвоночника точки (1) под лопатками и надавливаем на области вокруг них что есть силы четырьмя пальцами или гребнями кулаков в течение 5–7 секунд (рис. 1). Повторяем это надавливание 5–6 раз.

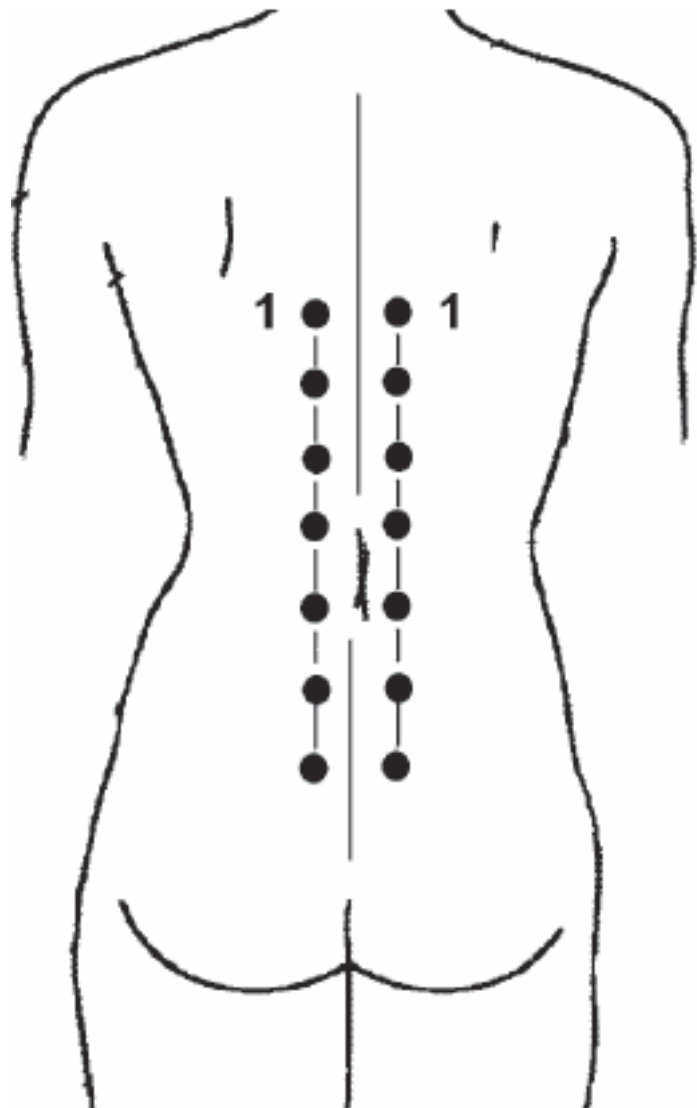


Рис. 1. Внезапная боль в желудке

2. Если боль не унялась, надавливаем поочередно с каждой стороны позвоночного столба, начиная от точки (1) – вниз. Прорабатываем точки через каждые 5 см, опускаясь до 5-го поясничного позвонка. Каждое надавливание длится не менее 3 секунд.

3. Надавливаем четырьмя пальцами обеих рук одновременно на надчревную область (фото 2) и опускаемся чуть ниже на область желудка. Пять-шесть минут такого надавливания уймут боль.



Фото 2. Внезапная боль в желудке

Если дотянуться до нужных точек на спине не получается, можно использовать массажер или сразу перейти к 3-му приему, пропустив массаж

Головная боль любого происхождения

Успокаивать головную боль, обусловленную остеохондрозом, сужением сосудов, другими причинами невротического характера мы будем учиться в следующих главах. Головную боль, вызванную неопределенной причиной, попробуем снять при помощи нескольких эффективных приемов, которые не только снимают болевой синдром, но и комплексно воздействуют на организм, устраняя целый ряд возможных причин головной боли.

1. Надавливаем в течение 5 секунд на каждую из 6 точек заднесрединной линии, проходящей через макушку (рис. 2). Сделаем 3 прохода по указанным на рисунке точкам.

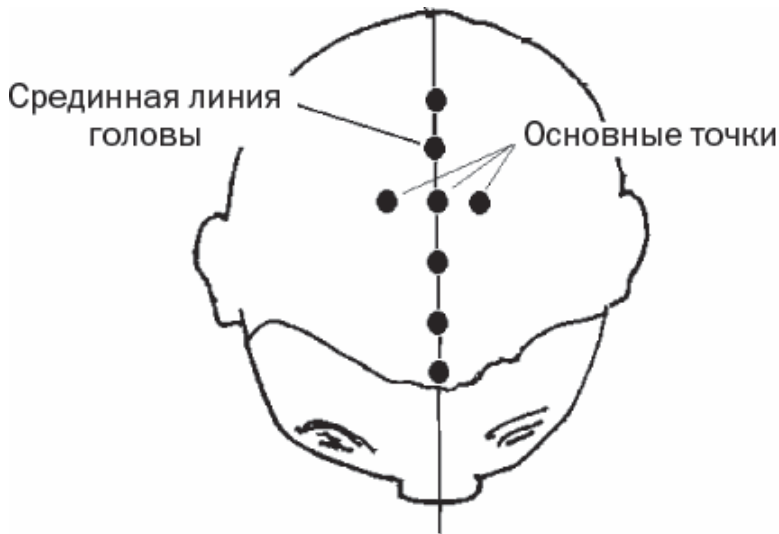


Рис. 2. Головная боль любого происхождения

2. Затем воздействуем по 5 секунд на 3 основные (для этого массажа) точки слева и справа от центра макушки (рис. 2). Всего выполняем 4 прохода по указанным точкам.

3. Повторяем надавливание на точки заднесрединной линии, стараясь двумя ладонями обхватить голову и задействовать все точки одновременно (в течение 5 секунд). Всего делаем 4 цикла надавливаний.

4. Теперь одновременно надавливаем на 3 основные точки слева и справа от центра макушки. Всего 4 цикла надавливаний.

Как справиться с укачиванием

Чтобы справиться с укачиванием, надо установить его причину.

1. Укачивание может быть связано с недостаточным притоком свежего воздуха в салоне автомобиля. В этой ситуации нет смысла выполнять массаж. Надо просто обеспечить вентиляцию легких и исключить запах бензина и других вредных соединений.

2. Если укачивание возникает при резком торможении, поворотах автомобиля, нужно остановиться, выйти на воздух и сильно надавить на сосцевидные отростки за ухом (выступающие за ухом кости, рис. 3, а) и на надчревную область (рис 3, в).

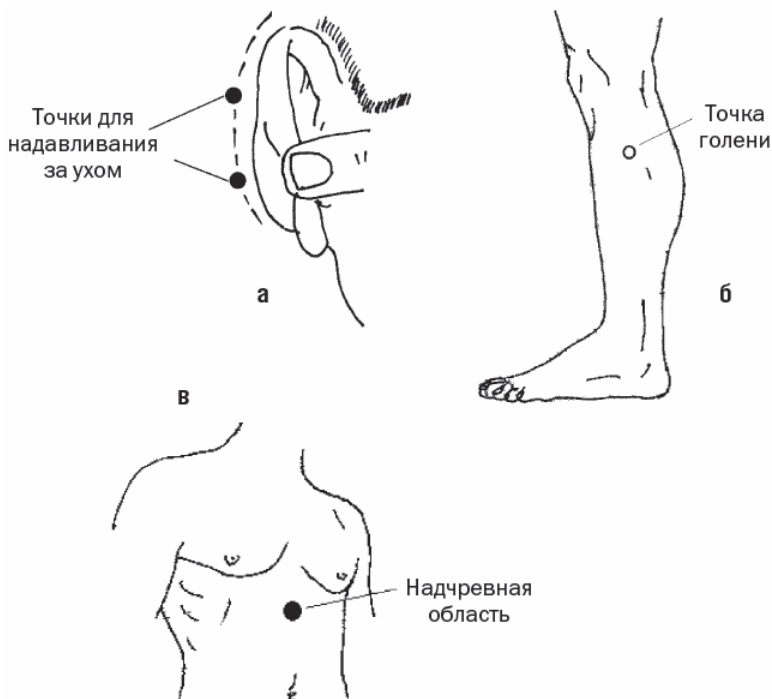


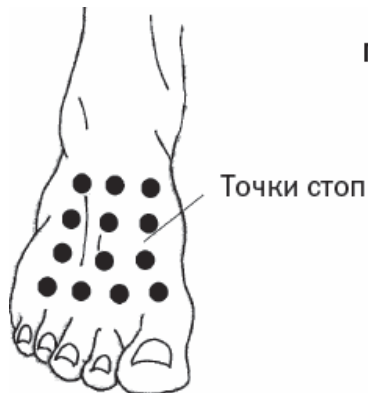
Рис. 3. Точки против укачивания

Сосцевидным отростком называется часть височной кости, расположенная за ухом, которая сообщается с барабанной полостью среднего уха.

3. Причиной укачивания может быть голод, плохой сон, долгое сидение в одной позе. Чтобы помочь себе, надо надавить пальцами на особые точки на голених (одновременно на

обеих, см. рис. 3, б), затем обработать надавливанием своды стоп (в течение 5 секунд каждую точку, рис. 3, г), а также зону продолговатого мозга (рис. 3, д).

Г



Д

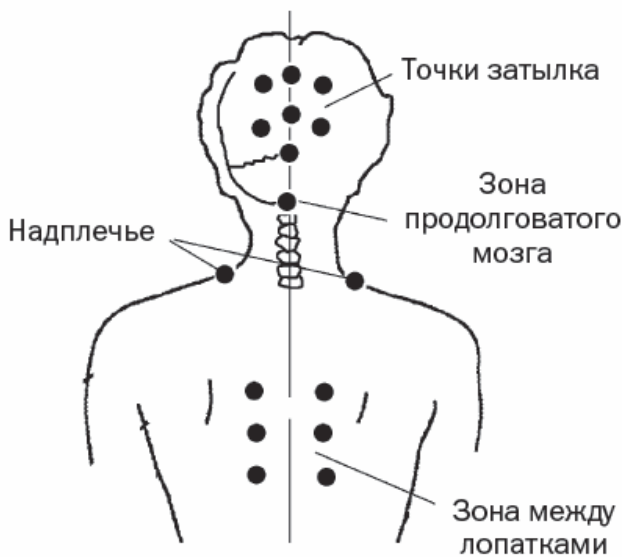


Рис. 3. Точки против укачивания (*окончание*)

И в завершении воздействовать пальцами на затылок (рис. 3, д).

4. Если укачивание стало следствием плохого пищеварения или самовнушения, надавите пальцами на сосцевидные отростки за ухом (рис. 3, а), затем воздействуйте на зону продолговатого мозга (рис. 3, д), плотно надавите четырьмя пальцами обеих рук затылок, надплечье и зону между лопатками (рис. 3, д).

Как только уйдет напряжение в указанных зонах, пройдет и тошнота.

Печеночная колика

Нарушение обмена веществ приводит к несвоевременному расщеплению холестерина и других веществ, образованию конкрементов и камней в желчном пузыре.

Шевеление даже небольших камней дает остро болезненную реакцию, называемую печеночная колика. Распространение боли возможно в правую лопатку, в межлопаточные зоны и даже правое плечо. Если нет возможности обратиться к врачу, поступаем так.

1. Стоя пробуем надавить руками на точки правой лопатки и межлопаточной области, см. рис. 4. Если подвижность плечевых суставов не позволяет дотянуться до лопаток, воспользуйтесь деревянным массажером.

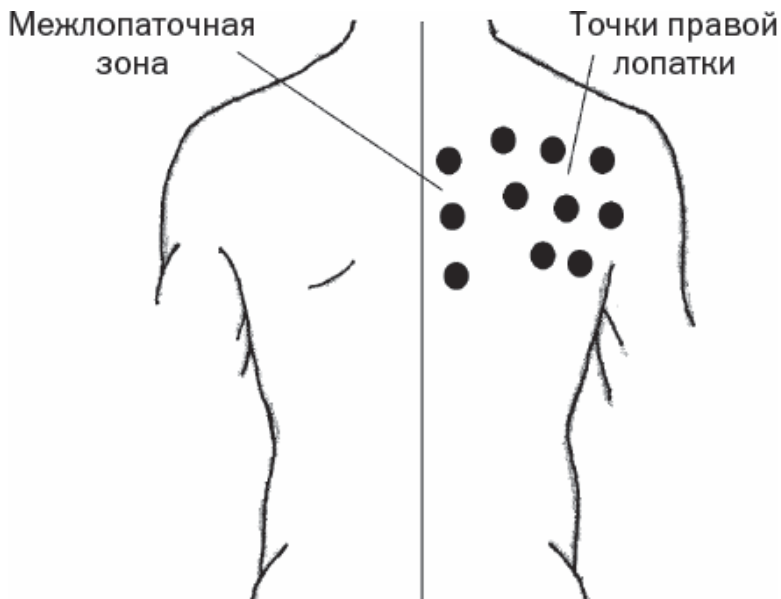


Рис. 4. При печеночной колике

2. Ложимся на левый бок. При этом разминаем пальцами правой руки правое надплечье, интенсивно, до боли, по 3 секунды за один проход.

3. Затем открытой ладонью разминаем (надавливаем) правый бок от низа лопатки до поясницы (фото 3).



Фото 3. При печеночной колике

4. Переворачиваемся на спину и 3–4 раза также открытой ладонью надавливаем на область правого подреберья.

Останавливаем диарею (понос)

Для начала следует понять, что понос вызывается избыточной перистальтикой кишечника. А перистальтика, в свою очередь, провоцируется излишним раздражением стенки кишечника. Провоцировать его могут: чрезмерное питье и еда, патологические изменения в кишечнике, аллергии и токсикозы при острых инфекционных заболеваниях, дисфункция вегетативной нервной системы, которая регулирует перистальтику. Без массажа здесь не обойтись!

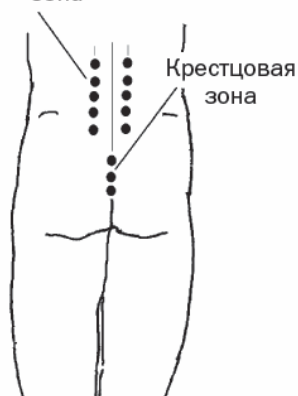
При поносе, вызванном невротизацией, поступаем следующим образом.

1. Надавливаем совмещенными средними пальцами на заднюю поверхность шеи и на проекцию продолговатого мозга, который управляет рефлексом нервной системы. Надавливание на каждую точку 3 секунды, повторяем прием трижды.

2. Затем большими пальцами по 3 секунды надавливаем на точки, расположенные вокруг лопаток (см. рис. 4) и подмышечных ямок. Это прием поможет создать здоровое напряжение в мышцах лопаточной зоны, которое способствует укреплению желудка и кишечника.

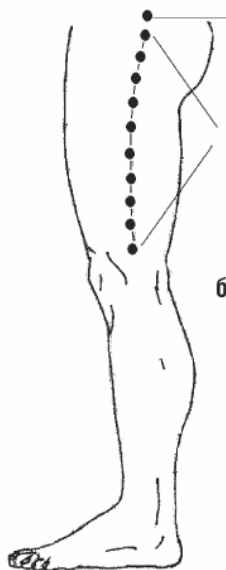
3. Надавливаем совмещенными указательным и средним пальцами на точки поясничной и крестцовой области (рис. 5, а).

Поясничная
зона



а

Зона большого
вертела
бедренной кости



Боковая
поверхность
бедр

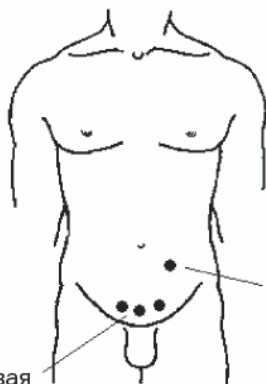
б

Точка
стопы



в

Лобковая



Нисходящая
ободочная
кишка

Рис. 5. Останавливаем диарею

4. Надавливаем на бедра. Используем точки, расположенные выше большого вертела бедренной кости (рис. 5, б). Эти точки являются основными для успокоения слизистой оболочки кишечника и прекращения поноса; выполним 5 надавливаний на каждую точку длительностью 3 секунды.

5. Большими пальцами сильно надавливаем на точку между основаниями 1-го и 2-го пальца ноги (рис. 5, в). Выполним по 5 надавливаний на каждой стопе, можно действовать одновременно на обеих стопах.

6. Ладонью медленно и плотно надавите на низ живота (лобковую зону) и на зону над нисходящей ободочной кишкой (рис. 5, г).

Боль в деснах и зубах

Если воспалился зубной нерв, а до врача нужно еще доехать, массаж жизненно необходим, поскольку терпеть зубную боль практически невозможно и страдает от нее в первую очередь нервная система.

1. Надавливаем трижды по 3 секунды большим пальцем под нижней челюстью со стороны болезненного зуба (рис. 6).

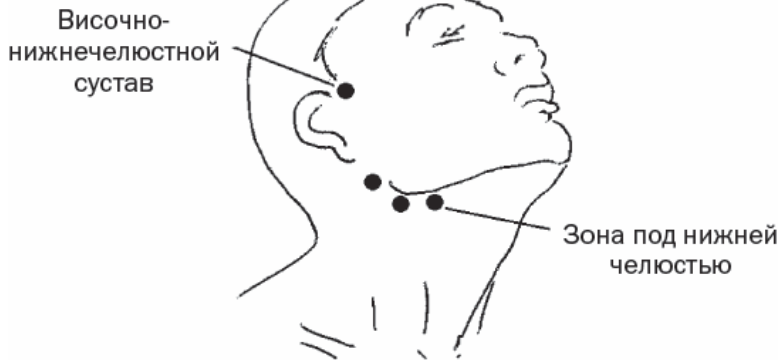


Рис. 6. При боли в деснах и зубах

2. Надавливаем на проекцию височно-нижнечелюстного сочленения в течение 5 секунд (рис. 6).

3. Теперь сильно и кратковременно (по 3 секунды) надавливаем тремя пальцами на височные области.

4. И достаточно долго (до 10 секунд) нажимаем тремя пальцами на область щеки над воспаленным корнем. Боль постепенно утихнет.

Носовое кровотечение

Частые носовые кровотечения – серьезный повод для обращения к врачу. Прежде всего необходимо исключить патологические изменения на слизистой оболочке носового прохода.

Довольно часто носовые кровотечения являются следствием повышенного артериального давления или острого эмоционального напряжения. Во всех этих случаях действуем следующим образом.

1. Сначала традиционно затыкаем ноздри ватой и кладем холод на переносицу.

2. Садимся на стул, слегка наклоняясь вперед. Надавливаем и массируем зону продолговатого мозга (рис. 7) до тех пор, пока не остановится кровь.

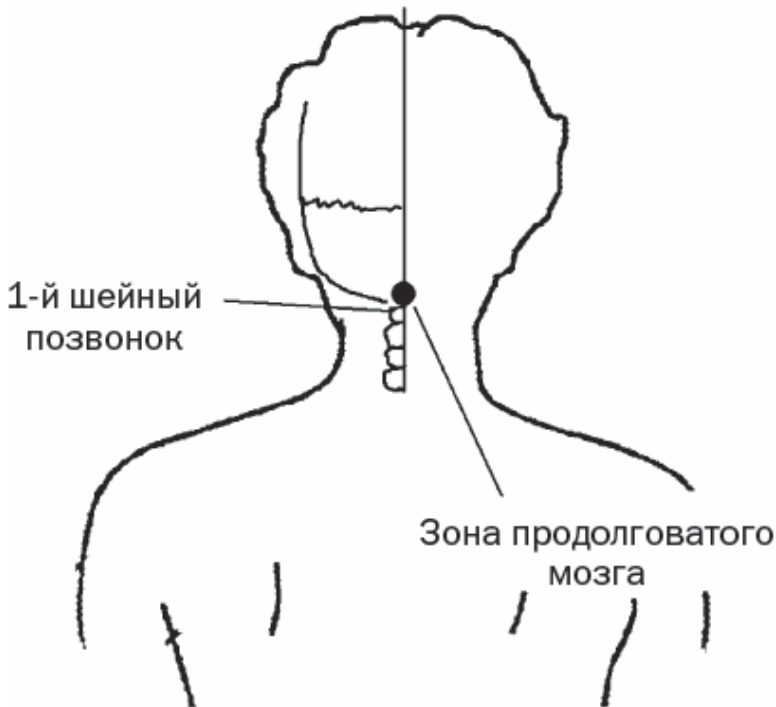


Рис. 7. При носовом кровотечении

Травма: ушиб и растяжение связок

Можно ли методом массажа заменить тепловую процедуру? Конечно! Надавливания, так же как тепловое воздействие, вызывают прилив крови к травмированному участку.

К тому же водные процедуры и раздражающие компрессы могут быть противопоказаны из-за поражения кожных покровов. А локальное надавливание неприятностей поверхностным тканям не доставит. Воздействуем следующим образом.

1. Слегка надавливаем ладонью на поврежденный участок, буквально в том месте, где находится припухлость, кровоподтек и боль. Надавливание продолжаем до тех пор, пока не исчезнет раздражение от воздействия и пульсация.

2. Если травмирована конечность, аккуратно воздействуем ладонью (надавливаем) от верхнего до нижнего суставов, между которыми находится пораженный участок.

3. При ушибе голеностопа сгибаем больную ногу в колене и аккуратно растягиваем ее руками (фото 4): одна рука поддерживает ногу под коленом, другая плавно тянет голеностоп вперед, чтобы задействовать в работу всю голень («растянуть» голень). Такое лечение ускорит заживление тканей мышц и суставов.



Фото 4. Ушиб голеностопного сустава

При нарушении кровообращения в нижних конечностях

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

При варикозном расширении вен нижних конечностей, при тромбозе и флебите сосудов массаж противопоказан! Точечное надавливание допускается на участках с нерасширенными венами при исключении

флебита (воспаления вен).

Онемение ног

Если сосуды ног длительное время передавлены, ноги «немеют». Восстановить кровообращение надо как можно скорее, особенно если больной склонен к венозному застою.

1. Вытягиваем ноги и сильно надавливаем большим пальцем на точки боковой поверхности голени (рис. 8, а).

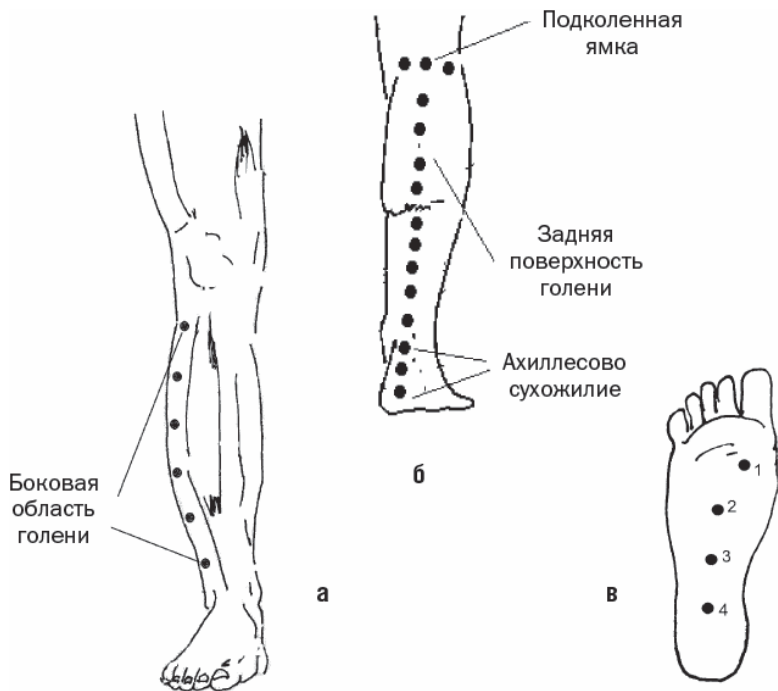


Рис. 8. При онемении ног

2. Мягко массируем икроножную мышцу.

ВНИМАНИЕ!

При варикозной болезни ног и тромбофлебите пропустите этот прием, перейдите сразу к точечному надавливанию на лодыжки и подошвы.

3. Затем надавливаем по 3 секунды на все приведенные точки задней поверхности голени, лодыжки и 4 точки по-

дошвы ступней (рис. 8, б, в).

Судороги в икроножных мышцах

1. На ноге, сведенной судорогой, сильно надавливаем в течение 7 секунд на большой вертел бедренной кости большим пальцем (рис. 9).

Большой вертел
бедренной кости



Рис. 9. Судорога в икроножных мышцах

2. Надавливаем на 3 точки, расположенные на задней поверхности ноги в районе подколенной ямки (каждая точка испытывает воздействие трижды по 3 секунды), см. рис. 8, б.

3. Надавливаем в течение 3 секунд на точки задней поверхности голени, продвигаясь к лодыжке (рис. 8, б).

4. Затем обрабатываем боковую поверхность голени (также по 3 секунды), см. рис. 8, а.

5. Переходим на лодыжку (ахиллесово сухожилие) и подошвенную часть ступни (рис. 8, б, в), время надавливания то же.

Такие воздействия надо проводить как можно чаще, особенно в периоды учащения судорог. Это позволит избежать венозного застоя или снизить риск его проявления.

Прострел: резкая боль и ограничение подвижности

Приемы надавливания дают хороший расслабляющий эффект, но воздействовать надо очень аккуратно, чтобы не навредить процессу выздоровления. Соблюдайте осторожность в работе! А действовать будем следующим образом.

1. Слегка надавливаем на болезненный участок. Если боль нетерпимая, разогреваем пораженную область горячими ладонями. Для этого хорошо разотрите ладони друг о друга и положите горячую ладонь на болезненную зону.

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.