

НАРОДНЫЕ  
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ



ЛИДИЯ ЛЮБИМОВА

*Целебный*  
**САМОМАССАЖ**

ДЛЯ БОДРОСТИ ДУХА И РАДОСТИ ТЕЛА

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



«КРЫЛОВ»

Народные методы лечения

Лидия Любимова

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

«Крылов»

2009

## **Любимова Л. С.**

Целебный самомассаж для бодрости духа и радости тела /  
Л. С. Любимова — «Крылов», 2009 — (Народные методы  
лечения)

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.

© Любимова Л. С., 2009

© Крылов, 2009

## Содержание

Введение	5
Глава 1	6
МАССАЖ БЫЛ ВСЕГДА	6
ДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ	7
КОГДА МАССАЖ ПОЛЕЗЕН И КОГДА ВРЕДЕН	10
С ЧЕГО НАЧАТЬ – ГОТОВИМ РУКИ К МАССАЖУ	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **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 «растирать», 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 рефлекс – 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 рефлексам. 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 глубинных 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, насы-

щаться 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, улучшается 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. Специальными 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 связки, 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 жиз-



ненно 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 всех 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 пневмонии 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 склонности к кровотечениям, при опухоли органов брюшной полости.

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

родермии, 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 помощью 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.