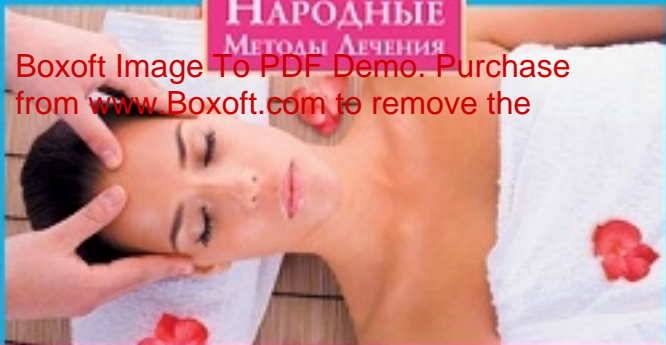


НАРОДНЫЕ
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Boxoft Image To PDF Demo. Purchase
from www.Boxoft.com to remove the



ЛИДИЯ ЛЮБИМОВА

Целебный
САМОМАССАЖ

ДЛЯ БОДРОСТИ ДУХА И РАДОСТИ ТЕЛА

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



Лидия
Любимова

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

Медовый, глиняный, баночный,
ароматический, ледяной

Санкт-Петербург
Издательская группа «Невский проспект»
Издательство «Крылов»
2009

НАРОДНЫЕ
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

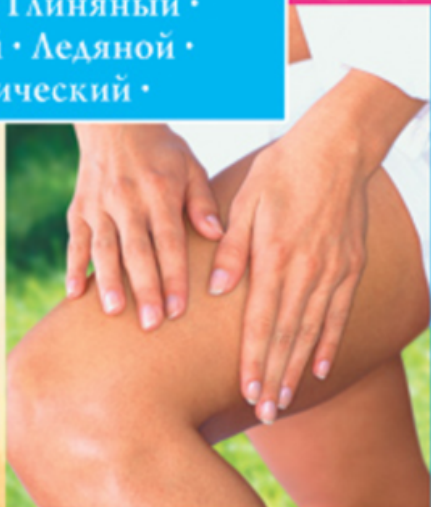


ЛИДИЯ ЛЮБИМОВА

Целебный
САМОМАССАЖ

ДЛЯ БОДРОСТИ ДУХА И РАДОСТИ ТЕЛА

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



НАРОДНЫЕ
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

УДК 616
ББК 54.15
Л88

- Любимова Л. С.
Л88 Целебный самомассаж для бодрости духа и радости тела. — СПб.: Издательство «Крылов», 2009. — 156 с. — (Серия «Народные методы лечения»).

ISBN 978-5-9717-0850-6

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
ISBN 978-5-9717-0850-6 © Издательство «Крылов», 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ЧУДО ПРИКОСНОВЕНИЯ	9
Глава 1. МАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ	12
Массаж был всегда	12
Действие массажа на организм	13
Когда массаж полезен и когда вреден	19
С чего начать — готовим руки к массажу	22
Массаж рук	23
Приемы массажа	24
Поглаживание	25
Растирание	26
Разминание	26
Похлопывание	27
Поколачивание	28
Глава 2. МАССАЖ — ЛЕКАРСТВО, КОТОРОЕ ВСЕГДА ДОСТУПНО	29
Если болит голова	29
Массаж головы	31

Если болят и устают ноги	33
Массаж ног	34
Если беспокоят руки	40
Массаж рук	41
Если вы переутомляетесь	45
Массаж при переутомлении	46
Если болит сердце	47
Самомассаж при болезнях сердца	48
Если болит спина и поясница	48
Массаж поясницы и спины	49
Если вы получили травму	50
Самомассаж при ушибах, растяжениях и разрывах связок и мышц	51
Самомассаж при вывихах суставов	52
Массаж при последствиях переломов	52
Массаж красоты	54
Косметический массаж лица и шеи	54
Кто вы по знаку Зодиака?	58
Глава 3. ВООБРАЖЕНИЕ ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ	62
Массаж воображаемой рукой	65
Массаж воображаемым теплом	67
Массаж лица при помощи ощущений тепла и холода	69
Глава 4. ПОЗАБОТИМСЯ О СВОЕМ ПИЩЕВАРЕНИИ: МАССАЖ ЖИВОТА	71
«Все болезни гнездятся в кишечнике»	71
Массаж мышц живота	72
Метод продавливания живота	74
Методика продавливания	75
Бесконтактный массаж кишечника	77
Методика массажа	78

Глава 5. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ВАКУУМ: БАНОЧНЫЙ МАССАЖ	80
Как вытянуть из себя все болезни?	80
Когда можно и когда нельзя ставить банки	86
Методика баночного массажа	88
Что и как лечит вакуумный массаж	91
Остеохондроз	91
Вакуумный массаж шейного отдела позвоночника	93
Вакуумный массаж спины	94
Боли в груди	95
Вакуумный массаж в области грудной клетки	97
Когда болят руки и ноги	97
Вакуумный массаж ноги	99
Вакуумный массаж коленного сустава	100
Вакуумный массаж стопы	101
Вакуумный массаж рук	102
Для здоровья, красоты и молодости	103
Вакуумный массаж против целлюлита	104
Вакуумный массаж для здоровья, красоты и молодости	106
Глава 6. ВОДА — НАШ ЛУЧШИЙ МАССАЖИСТ	108
Почему водный массаж так полезен	108
Как подготовиться к гидромассажу	110
И снова позаботимся о ногах	111
Самомассаж в ванне	112
Массаж в ванне при помощи щеток	115
Подводный душ-массаж	116
Глава 7. И МЕД, И ЛЕД, И ЦЕЛЕБНЫЕ БАЛЬЗАМЫ	125
Как помочь питанию и очищению организма	125
Медовый массаж	126

Очищение кожи при помощи меда	129
Методика медового массажа	130
Глиняный массаж	132
Глиняные аппликации	136
Глиняное обертывание	138
Глиняный массаж	139
Ароматический массаж	140
Ледяной массаж	145
Лед для красоты	145
Лечебный массаж льдом	147
Массаж ложками	149
Массаж плеч и груди	150
Массаж ложками при целлюлите	151
Массаж ложками для глаз	153
Заключение. ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ — НЕ ТАКОЙ УЖ МИФ	154

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 недоценила 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 во все 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 зна-

чение 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 рефлексы — 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 целесообразные 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 глубоких 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, насыщаться 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 дви-

жений, 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. Специалистами 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 гибки-

ми 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 жизненно 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 за-

крытые 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 всем системам организма и посмотрим, когда массаж полезен, целите-

лен, 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 себорее волосистой части головы, преждевременном выпадении волос, псориазе, склеродермии,

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.

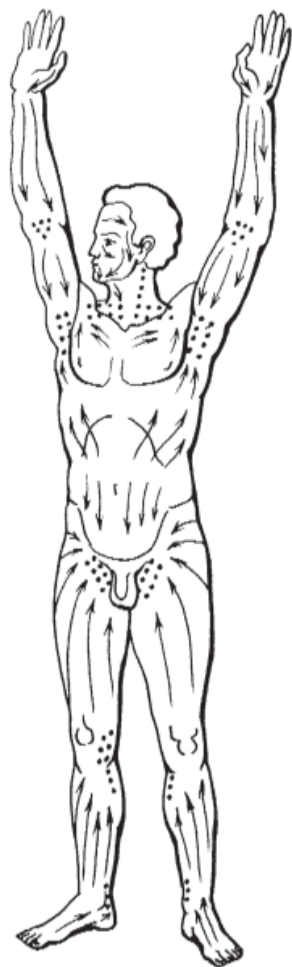
А теперь разомнем каждый палец в отдельности. Делаем это так: сначала сцепляем указательный палец правой руки с указательным пальцем левой руки — оба пальца согнуты крючком и зацеплены друг за друга. Теперь тоже начинаем их с силой тянуть в разные стороны, пока пальцы не разойдутся. Делаем то же самое 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.

Теперь давайте посмотрим, каким образом мы можем помочь себе и близким с помощью собственных рук.

ПРИЕМЫ МАССАЖА



Прежде всего нам надо усвоить такую простую истину: сердце качает кровь, которая течет по направлению от центра к периферии, чтобы отдать кислород и питательные вещества всем органам и тканям организма. Затем кровь должна вернуться назад, к центру, чтобы снова обогатиться кислородом в легких и, пройдя через сердце, устремиться снова к периферии. Чтобы улучшить кровообращение, мы должны помочь крови вернуться обратно от периферии к центру. Поэтому все массажные движения всегда должны быть направлены от периферии к центру: то есть от кончиков пальцев к основанию, от кистей рук к плечам, от стоп к бедрам, и так далее. Направления массажных движений показаны на рисунке.

Усвоив эту простую истину, мы можем начинать осваивать собственно приемы массажа. И начнем с самого простого — поглаживания.

Поглаживание

Этот прием действует успокаивающе, а при длительном применении — обезболивающе. Он спасает от бессонницы, успокаивает дыхание. Кроме того, этот прием улучшает кровоснабжение и питание кожи, а потому способствует разглаживанию морщин и отеков, устранению вялости и дряблости. Ничего сложного в этом приеме нет: все мы знаем, как можно погладить кожу рукой. Поглаживание можно выполнять как прямолинейно — то есть движение руки осуществляется по прямой (например, на бедре от колена до тазобедренного сустава), так и кругообразными движениями (например, на коленном или локтевом суставе).

Поглаживание можно выполнять как одной рукой, так и двумя одновременно: в этом случае одна рука завершает движение, а вторая его начинает, повторяя движение первой, и таким образом движения рук совершаются непрерывно. Возможен вариант комбинированного поглаживания: одна рука делает прямолинейные движения, другая — кругообразные. Этот прием особенно успокаивающе действует на нервную систему. Именно поглаживанием надо начинать и заканчивать любой сеанс массажа.



Растирание

Растирание — более энергичный прием, чем поглаживание, и применяется он тогда, когда надо значительно расширить кровеносные сосуды, чтобы усилить местное кровообращение, согреть ткани. Поэтому растирание обязательно применяется в тех областях тела, которые мало снабжаются кровью — это, к примеру, пятки, подошвы, внешние стороны бедра. Растирание способствует рассасыванию различных твердых и патологических образований, поэтому оно эффективно при кровоизлияниях, отложениях солей, других заболеваниях суставов. Кроме того, растирание позволяет повысить эластичность связок и их подвижность.

Растирание можно проводить разными способами: самый распространенный — растирание основанием ладони и большим пальцем. Такое растирание производится прямолинейно. Другой способ — растирание подушечками всех пальцев одновременно. Такое растирание проводится как прямолинейно, так и кругообразно. Прием можно выполнять как одной рукой, так и двумя руками одновременно.



Прежде чем приступать к растиранию, обязательно надо сделать поглаживание и после растирания, если им заканчивается массаж, опять перейти к поглаживанию.

Разминание

Разминание — это наряду с растиранием основной прием, который мы будем применять. Этот прием позволяет массировать даже глубокие слои

мышц. Разминание значительно ускоряет циркуляцию крови, а потому улучшает крово- и лимфообращение. Но самое главное — разминание оказывает глубокое стимулирующее воздействие на нервную систе-



му, а значит, и на организм в целом. Под воздействием разминания увеличивается частота сердечных сокращений, улучшается работа органов дыхания, повышается эластичность сухожилий.

Для того чтобы выполнить разминание, надо обхватить ладонью массируемую область поперек мышцы и, продвигаясь вверх, с нажимом делать вращательные движения четырьмя пальцами, одновременно со сдвливающими движениями большим пальцем, затем наоборот, вращательные движения большим пальцем с одновременными надавливающими движениями четырьмя остальными пальцами. Все движения надо делать плавно и ритмично, без рывков, так, чтобы не причинить боли. Затем делается то же самое, только добавляется еще одно движение: мы захватываем мышцу, чтобы как бы приподнять ее и слегка оттянуть.

Перед разминанием обязательно надо делать поглаживание и растирание.

Похлопывание

Этот прием значительно раздражает и поверхность кожи, и мышечные волокна, что способствует резкому приливу крови к массируемому участку. Похлопывание действует возбуждающе на нервную систему. Этот прием применяется тогда, когда нуж-



но выйти из состояния вялости и апатии, повысить работоспособность. Если вы утомлены после тяжелой физической или умственной работы, если испытали нагрузки на психику — делать похлопывание не рекомендуется.

Пальцы прижаты друг к другу и ладонь сложена лодочкой, чтобы при похлопывании между ладонью и телом образовывалась своего рода воздушная подушка, которая смягчает удар. Такой «лодочкой» хлопаем ритмично по массируемому месту, обеими руками поочередно.

Поколачивание

Это еще более активный и возбуждающий прием, чем похлопывание. Он проводится ребром ладони, напряженной рукой. Производится удар почти перпендикулярно телу ладонью со



стороны мизинца. Этот прием заставляет сокращаться мышцы, значительно активизируя их и заставляя работать не хуже, чем это делает физзарядка.

Вот вы и узнали все необходимое о технике массажа — и этого вполне достаточно для эффективной самопомощи. На освоение этих приемов у вас уйдет от силы несколько дней. А значит, в ваших руках (буквально!) прекрасный метод оздоровления и омоложения, который всегда и везде, в любых ситуациях будет с вами и никогда не подведет.

Глава 2

МАССАЖ — ЛЕКАРСТВО, КОТОРОЕ ВСЕГДА ДОСТУПНО

ЕСЛИ БОЛИТ ГОЛОВА

Никогда не забуду случай, который заставил меня впервые задуматься о том, как много пользы может принести массаж, а в дальнейшем и всерьез заняться освоением этого прекрасного средства самопомощи. Лет десять назад я страдала головными болями — они мучили меня практически ежедневно, особенно ближе к вечеру. Причем было не важно, занималась ли я весь день умственной работой или физическим трудом, или просто расслаблялась на диване с книжкой — результат был один: ужасная головная боль к вечеру, от которой не спасали ни горячий крепкий чай с целебными травами, ни компрессы и примочки... Сначала спасалась таблетками анальгина и цитрамона, потом они перестали помогать. Перешла на более сильнодействующие средства, но эффект тоже оказался кратковременным, моя голова вскоре перестала реагировать и на них. Врачи ничего толкового

сказать не могли, отделялись общими фразами о переутомлении, о том, что необходимо отдыхать...

И вот однажды я летела в самолете из другого города, где проходила конференция, в которой я принимала участие. Голова, естественно, раскалывалась, и я сидела, откинувшись в кресле, закрыв глаза, и отказывалась от напитков и еды, которую предлагала стюардесса. Мой сосед, мужчина лет пятидесяти, сидевший рядом, заметил мое состояние и спросил, что со мной и не может ли он чем-нибудь помочь. Я ответила, что сильно болит голова, но помочь он мне не сможет, потому что от этих болей давно уже ничего не помогает. Тогда он сказал, что он врач, профессионально занимается лечебным массажем, и предложил снять боль в течение нескольких минут. Я, конечно, не поверила, но согласилась, потому что терять было нечего. Он предложил мне закрыть глаза и расслабиться и начал мягкими успокаивающими движениями массировать мне голову в области волосистой части и висков. Массирующие движения были так приятны, что через несколько минут я с удивлением обнаружила, как боль стихает... Минут через пятнадцать боль прошла совсем! У меня тут же появился аппетит, я с удовольствием перекусила и, приведя в порядок прическу, предстала перед мужем повеселевшая и посвежевшая, как будто и не было позади напряженного труда на конференции и довольно утомительного перелета. Я не знала, как и благодарить моего случайного попутчика, который стал для меня настоящим спасителем. Он оказался известным врачом, автором нескольких

монографий о массаже, и именно ему я во многом обязана своим здоровьем — начав регулярно практиковать самомассаж и к тому же изменив образ жизни, как посоветовал мой попутчик, я довольно легко избавилась от головных болей, которые казались мне неизлечимыми.

Думаю, что головные боли непонятного происхождения — проблема многих и многих современных людей, особенно тех, кто живет в городах и напряженно работает.

Поэтому и начнем с этого эффективнейшего и вместе с тем простейшего метода самопомощи — массажа головы.

Массаж головы

Постарайтесь найти место, где вам никто не помешает — лучше всего уединиться в тихой и полутемной комнате. Сядьте свободно, расслабьтесь, расстегните воротник, чтобы он не стеснял вас, закройте глаза. Отвлекитесь от всех своих проблем, отбросьте все мысли, которые вам мешают, и сосредоточьтесь только на движениях своих рук и ощущениях в вашей голове.

Имейте в виду, что все движения делаются сверху вниз — то есть от макушки головы к затылку, лбу, шее, ушам. Начинаем массаж с поглаживания. Кладем ладони на голову так, чтобы пальцы соединялись на макушке, и начинаем ладонями делать поглаживающие движения по боковым частям головы перед ушными раковинами, так, чтобы ладонями не задевать уши. Затем так же ладонями поглаживаем голову от макушки ко лбу и проходим всю лобную часть, затем от макушки к затылку. Затем делаем

движения в той же последовательности, но теперь уже не ладонями, а кончиками всех пальцев (кроме большого) одновременно.

Теперь переходим к растиранию: устанавливаем пальцы обеих рук в области макушки, слегка надавливаем и начинаем делать вращательные движения всеми пальцами одновременно, но не так, чтобы пальцы скользили по коже, а чтобы кожа двигалась под пальцами, слегка сдвигаясь и растягиваясь. Постепенно сдвигаем массирующие кожу пальцы сначала по направлению к ушам. Затем снова устанавливаем пальцы на макушке и делаем то же самое по направлению к шее, затем от макушки к бровям.

После этого снова повторяем весь цикл поглаживаний.

Затем переходим к растиранию висков, делаем это двумя руками одновременно, растирая по кругу височные области вращательными движениями четырех пальцев.

Теперь делаем разминание всей волосистой части головы двумя руками одновременно, надавливая всей ладонью на кожу головы и слегка растягивая и сдвигая кожу вместе с ладонью.

Заканчиваем массаж опять легким поглаживанием.

Если вы страдаете мигренью, то, выполняя массаж во время приступа, опустите голову на грудь — это усилит эффект массажа.

Обычно бывает достаточно 3—5 минут самомассажа, чтобы прошли головная боль и усталость даже после значительной физической или умственной нагрузки. Если этого недостаточно — проводим самомассаж в течение 10—15 минут.

Кстати, массаж головы помогает не только при усталости и головной боли — он очень полезен и для укрепления волос, и улучшения кровоснабжения, и питания кожи головы. Ежедневный массаж головы может даже полностью прекратить начавшееся выпадение волос!

ЕСЛИ БОЛЯТ И УСТАЮТ НОГИ

Ах, наши многострадальные ноги — уж им-то, пожалуй, достаётся побольше, чем другим частям тела. Ведь главная нагрузка в любой момент нашей жизни, когда мы не спим и не отдыхаем лежа, приходится именно на ноги.

Как же помочь этим бедным ноженькам? Для этого прежде всего надо постараться повысить тонус ножных мышц. Ведь когда ножные мышцы сильные, эластичные, активные, когда они в тонусе — то они берут на себя часть нагрузки при ходьбе или долгом стоянии на одном месте, и кровь лучше циркулирует по сосудам ног. А когда хорошо циркулирует кровь — это значит, не будет там венозного застоя, а следовательно, не будет ни тромбофлебитов, ни варикозного расширения вен.

Единственный способ размять все наши мышцы, расслабить их, вернуть им эластичность и тонус — это массаж. Да и боли и усталость снять — лучше способа вы не найдете.

Мою соседку по даче, милую пожилую женщину по имени Варвара Петровна, мне очень долго пришлось убеждать попробовать массаж. От станции у нас идти не так долго, минут сорок пять не очень быстрым шагом, но Варвара Пет-

ровна после шестидесяти пяти что-то сдавать стала, и главным образом на ноги жаловаться. Как ни посмотрю — все нет ее на даче, а погода стоит хорошая, лето уже в разгаре. Потом, вижу, идет Варвара Петровна, медленно-медленно передвигается. Спрашиваю: «Что ж вы так долго не ехали, Варвара Петровна?» А она в ответ: «Да дома лежала, ноги совсем старые стали, боюсь я теперь в долгую дорогу пускаться. Вот и сейчас еле дошла — болят ноженьки, наверное, палочкой пора уже обзаводиться». «Да что вы, какая палочка, — говорю, — вы же молодая еще женщина, рано вам о палочке думать. Давайте-ка мы с вами массаж попробуем, я вас научу, сможете сами своим ногам помогать». «Да старая я уже, какой массаж», — пыталась отнекиваться Варвара Петровна. Но все же мне удалось ее убедить попробовать. И так ей понравилось, так полегчало сразу — она и забыла, что такую дорогу проделала, еще весь день по огороду бегала, как молодая. Теперь сама справляется с несложными приемами самомассажа и не нарадуется, что это так облегчает ее жизнь.

Давайте и мы с вами научимся снимать усталость и боли, улучшать кровообращение и восстановительные процессы в ногах при помощи самомассажа. Вы увидите, что это совсем не трудно.

Массаж ног

Лучше всего массаж ног делать, сидя на диване, кровати или какой-то другой поверхности так, чтобы одна нога была опущена на пол, а вторая лежала на этой поверхности. Начинаем массаж с бедра. Сначала проводим поглаживание. При этом

руки должны двигаться в направлении от коленного сустава вверх. Затем переходим к растиранию — делаем его в том же направлении. Растираем бедро сначала прямолинейно, затем вращательными движениями.

А теперь переходим к приемам разминания. Делаем разминание двумя руками одновременно на наружной и внутренней части бедра, активно работают все пальцы. Затем так же разминаем переднюю и заднюю поверхности бедра. Вы почувствуете, что этот прием снимает усталость и восстанавливает работоспособность мышц.

А теперь переходим к похлопыванию. В следующий сеанс похлопывание можно заменить поколачиванием — и так чередовать эти два приема от сеанса к сеансу. А заканчиваем массаж бедра опять поглаживанием.

Делаем это поочередно для обеих ног.

Теперь переходим к коленному суставу. Положили массируемую ногу перед собой, слегка согнув колено, и начинаем делать поглаживание двумя руками кругообразными движениями. Если вы массируете правое колено — то правой рукой поглаживаете внешнюю сторону сустава, а левой — внутреннюю, если левое — то наоборот. Затем начинаем делать растирание. Сначала упираемся большими пальцами обеих рук в центральную часть колена, а четырьмя остальными пальцами растираем колено с боков, сначала прямолинейными, затем кругообразными движениями. Затем делаем наоборот: упираемся четырьмя пальцами с боков колена и растираем подушечками больших пальцев центральную часть колена, сначала прямолинейными, затем кругообразными движениями. После этого переходим

к растиранию основанием ладони: плотно прижимаем ладони к боковым поверхностям колена и скользим то вперед, то назад. После этого делаем кругообразные растирания основанием ладони, также с боковых поверхностей колена.

После растирания несколько раз активно согните и разогните колено, подтягивая его к себе, к груди, и снова вытягивая ногу. Закончите массаж поглаживанием. Сделайте все то же самое с другим коленом.

Теперь перейдем к голеням. Слегка сгибаем ногу в колене, можно положить ногу нижней частью голени на колено другой ноги. Проводим поглаживание задней поверхности голени в направлении от пятки к колену, двумя руками одновременно, сначала прямолинейными, затем вращательными движениями. Затем переходим к разминанию. Для этого кисти обеих рук ставим поперек икроножной мышцы и поочередно, то левой, то правой рукой, захватываем ее и как бы смещаем по направлению вверх. После этого делаем легкое похлопывание.

Отдельно нужно промассировать область над пяткой — так называемое ахиллово сухожилие. Сделайте прямолинейное и кругообразное растирание этой области. Делается это одной рукой, так, чтобы большой палец растирал сухожилие с наружной стороны, а четыре остальных пальца — с внутренней.

Затем массируем пятку — ногу для этого укладываем щиколоткой на колено другой ноги. Делаем прямолинейные и вращательные растирания подушечками пальцев.

Теперь нам нужно не забыть и о передней поверхности голени. Делаем сначала, как всегда,

поглаживание в направлении снизу вверх, затем растирание, которое делаем одной рукой, а другой в это время придерживаем колено массируемой ноги. Затем делаем разминание, сначала подушечками больших пальцев обеих рук, затем подушечками остальных пальцев, прямолинейными и кругообразными движениями, в направлении снизу вверх. Заканчиваем поглаживанием.

Очень важная «рабочая» часть ноги — стопа и голеностопный сустав. Здесь и травмы бывают частенько — многие страдают от склонности к растяжению связок. Регулярный массаж укрепит мышцы и связки, сделает их более эластичными, и ваша нога перестанет подворачиваться от всякой малейшей на то причины, а если и подвернется, то последствия будут не такими тяжелыми.

Приступая к массажу стопы, сначала разогнем пальцы ног. Для этого кругообразными движениями подушечек пальцев делаем растирания каждого пальца ноги, начиная от ногтя. Затем делаем прямолинейные растирания каждого пальца ноги, так, чтобы большой палец массирующей руки находился сверху, а остальные четыре пальца внизу. После этого рукой немножко погибаем, поразгибаем и поворачиваем в разные стороны пальчики ноги.

После того как закончили массаж пальцев, начинаем растирать подъем ноги. Делаем это подушечками четырех пальцев обеих рук, прямолинейными и вращательными движениями. Затем растираем всю стопу, уперевшись четырьмя пальцами рук в подошву, а большими — в подъем, сначала поочередно, затем одновременно растираем подъем и подошву. Растирание делаем по «канавкам», которые образованы кос-

точками стопы. Затем обхватываем стопу ладонями двух рук и как бы слегка расплющиваем, раздавливаем ее, как будто хотим отделить друг от друга мелкие косточки.

Теперь переходим к массажу голеностопного сустава. Делаем сначала поглаживание двумя руками, затем переходим к растиранию — делаем его по направлению к ахиллову сухожилию, вдоль сустава, сначала прямолинейным, затем спиралевидным движением. Для этого сначала большой палец руки ставим с внутренней стороны сустава, а четыре остальных пальца растирают голеностопный сустав по направлению к ахиллову сухожилию, затем неподвижно располагаются с внешней стороны четыре пальца, а большой растирает сустав с внутренней стороны. Затем делаем растирание сустава ладонями: правой рукой — с правой стороны, левой рукой — с левой стороны. После растирания надо активно поработать голеностопным суставом: погнать, поразгнать, поворачивать им в разные стороны.

Для людей ослабленных или пожилых, которым не так-то просто выполнить массаж стопы и голени (ведь для этого надо либо нагнуться довольно низко, либо сильно сгибать ногу в колене), можно предложить другой, очень простой способ массажа: массаж одной ноги при помощи другой. Выполняется он очень легко: сядьте удобно, поставьте массируемую ногу на пол и начинайте пяткой другой ноги растирать сначала пальцы, затем подъем стопы прямолинейными и вращательными движениями. Можно делать такое растирание и наружным, и внутренним краем стопы. Точно так же массируется и голень — растирается пяткой, областью ахилло-

условии, что они не слишком далеко зашли), самомассаж поможет.

По мере того как вы будете практиковаться в массаже, вы почувствуете, как ваши руки привыкают это делать, становятся чувствительными, скоро они сами будут «знать», какие области и как нужно массировать. А ноги, привыкнув к массажу, тоже как будто сами начнут «просить», чтобы их помассировали, они будут чувствовать, какой области нужен массаж больше, какой меньше, какой зоне сколько времени уделить и каким способом массажа отдать предпочтение.

ЕСЛИ БЕСПОКОЯТ РУКИ

Нашим рукам достается в жизни разве что немногим меньше, чем ногам. А ведь хочется, чтобы руки были не только здоровыми, сильными, не подверженными усталости, но и красивыми. Но какая красота может быть в усталых натруженных руках — и вены на них вздуваются, и кожа становится дряблой, сухой, и суставы пальцев деформируются... Массаж может не только предотвратить подобные вещи, но и частично устранить, если патологии не зашли слишком далеко.

Единомышленицу в деле увлечения массажем я нашла совершенно случайно, на берегу лесного озера, куда я летом стараюсь ходить купаться почти в любую погоду. Заметила я там одну женщину, которая тоже появлялась на пляже чуть ли не ежедневно. Женщина была совсем не молода, явно за шестьдесят, и поразила она меня тем, что плавала очень хорошо и всегда делала заплыв на длинную дистанцию: непременно доплывала до

ва сухожилия и другими частями стопы в разных направлениях.

Кстати, и практически здоровым людям такой массаж может быть полезен, ведь он приносит пользу одновременно и массируемой, и массирующей ноге!

Довелось мне как-то помочь молодой девушке двадцати двух лет, с которой мы были в одной туристической группе за границей. От долгих прогулок по улицам одного из красивейших городов Европы у нее так разболелось колено, что она практически не могла сделать ни шага и постоянно вскрикивала от боли при ходьбе. А о том, чтобы подняться или спуститься по лестнице, и речи не было. Если бы она чуть раньше позаботилась о том, чтобы вести более подвижный образ жизни, если бы освоила методы самомассажа, то этих неприятностей удалось бы избежать. Но лучше поздно, чем никогда (тем более что двадцать два года — это еще не слишком поздно, хотя сильные боли уже заставляли поторопиться). Однажды вместо того чтобы пойти вечером в маленький уютный ресторанчик, где наша группа прекрасно проводила время, мы остались с девушкой в ее номере в гостинице, чтобы привести в порядок ее колено. Ну что ж, зато на следующий день она была в полной боевой готовности к очередной пешеходной экскурсии, и теперь я слышала от нее лишь удивленные возгласы, мол, ну надо же, нисколько не болит!

Так вот, лучше не доводить до такого, а заняться самомассажем заблаговременно — но если даже уже случились неприятности (при

противоположного берега совсем не маленького озера, немного отдыхала там и так же вплавь возвращалась обратно. Я тоже плаваю неплохо, да и моложе ее намного, а вот на такие «подвиги» не решалась по той причине, что руки очень быстро уставали. И вот однажды я увидела, как женщина после очередного своего заплыва интенсивно массирует руки. На берегу никого, кроме нас с нею, не было — день выдался пасмурный, хоть и теплый. Невольно мы разговорились и познакомились. Моя собеседница оказалась вовсе не бывшей спортсменкой, как я предположила поначалу, а человеком творческой профессии, художницей. В свое время она так перетрудила руки, что ей грозила профнепригодность. Спасло ее плавание и, конечно же, массаж. Глядя на нее, я еще больше убедилась в чудодейственности этого метода. Мы с ней начали делиться известными нам приемами массажа, успешно применять их на практике все на том же берегу лесного озера. Вскоре мы уже вместе переплывали озеро. Причем прежней усталости в руках я не чувствовала!

Массаж поможет и тогда, когда руки устали от тяжелой работы или занятий спортом, когда надо снять боль и вернуть работоспособность. А самое главное — массаж делает руки сильнее и выносливее, помогает предотвратить многие болезни.

Массаж рук

Лучше всего делать массаж рук в положении сидя. Постарайтесь сесть удобно, так, чтобы вы могли расслабиться.

Начинаем массаж с плеча — это вся область выше локтя, до плечевого сустава. Имейте в виду,

что сильно нажимать на руку в этой области не надо, ведь там очень близко находятся плечевая артерия и вена. Начинаем с поглаживания. Ладонь противоположной руки кладем на массируемую руку спереди — так, чтобы большой палец приходился на внутреннюю поверхность руки, а четыре остальных — на внешнюю. Движение идет от локтя вверх. Далее делаем растирание — для этого прижимаем большой палец массирующей руки к остальным пальцам и прикладываем сложенную таким образом ладонь к внешней стороне массируемого плеча. Движение проходит только по внешней стороне руки, внутреннюю не затрагиваем, растираем снизу вверх. Теперь переходим к разминанию — для этого захватываем ладонью плечо с внешней стороны, обхватывая его поперек всеми пальцами массирующей руки (большой палец — с внутренней стороны, четыре остальных — с внешней), и, захватывая кожу вместе с мышцей, как бы стараемся оттянуть ее кверху.

Это мы разминали плечо с двух сторон — внешней и внутренней. Но теперь надо размять еще и заднюю поверхность плеча. Это делается пальцами рук и основанием ладони, причем большой палец прижат к остальным пальцам. Заводим массирующую руку за локоть и кладем чуть выше локтя с задней стороны, затем начинаем делать поглаживания по направлению к подмышечной впадине, затем растираем, а потом разминаем этот участок, можно сделать еще и легкое похлопывание. Заканчиваем поглаживанием.

Поработав с мышцами плеча, мы подготовили к массажу плечевой сустав. Обхватываем плечевой сустав всей ладонью и начинаем растирать поочередно то подушечками четырех пальцев, когда

большой неподвижен, то подушечкой большого пальца, когда остальные неподвижны. Растираем и прямолинейными, и кругообразными движениями. Затем поворачивайте плечевым суставом во все стороны — вот и все, вы его и размяли.

Теперь перейдем к локтевому суставу. Разворачиваем массируемую руку ладонью вверх и ладонью другой руки снизу обхватываем локтевой сустав (четыре пальца с наружной стороны, большой — с внутренней). Начинаем подушечками пальцев тщательно растирать боковые поверхности сустава, прямолинейными и кругообразными движениями, попеременно то большим пальцем, то четырьмя остальными пальцами. После растирания активно сгибаем и разгибаем руку в локте несколько раз.

Теперь можно массировать предплечье — участок руки от запястья до локтя. Начинаем с поглаживания. Затем делаем растирание — лучше всего делать это бугром большого пальца. Ладонь при этом располагается поперек массируемой руки. Дальше делаем разминание подушечкой большого пальца, при этом четыре пальца находятся снизу, а большой — сверху массируемой руки. Затем меняем положение массирующей руки — четыре пальца сверху, большой снизу, и разминаем предплечье подушечками четырех пальцев.

Теперь нам нужно промассировать лучезапястный сустав. Сначала поглаживаем эту область, потом растираем, обхватив всей ладонью, так, чтобы большой палец был с тыльной стороны руки. Сначала делаем прямолинейные растирания поочередно то большим пальцем, то четырьмя остальными, затем кругообразные растирания в такой же последовательности.

И вот теперь мы дошли до пальцев и кистей. Вот этот массаж просто необходим людям определенных профессий, связанных с постоянным напряжением пальцев и кисти: и тем, кто много работает на компьютере, и швеям, и художникам, и пианистам. К тому же этот массаж особенно важен для красоты наших рук. Для этой цели кисти и пальцы можно массировать даже по два раза в день, а добиться наилучшего эффекта помогут еще теплые ванночки после массажа.

Итак, поворачиваем кисть ладонью вниз и сначала делаем поглаживания от ногтей до запястья — как минимум 5—6 раз. После этого растираем кисть в том же направлении основанием или ребром ладони. Затем растираем кисть подушечками пальцев — прямолинейными и кругообразными движениями. Для этого устанавливаем подушечки четырех пальцев у оснований пальцев массируемой кисти (большой палец в это время упирается в ладонь снизу) и делаем движения по кисти вперед-назад, но так, чтобы пальцы не скользили по коже, а слегка сдвигали кожу, примерно на один сантиметр то в одну, то в другую сторону. Потом делаем кругообразные растирания по тому же принципу.

Затем меняем положение массирующей руки так, чтобы большой палец был сверху, а четыре остальных пальца упирались в ладонь снизу, и массируем поверхность кисти большим пальцем кругообразными движениями. После этого разминаем кисть, делая вращательные движения по ее поверхности основанием другой ладони.

Теперь поворачиваем массируемую руку тыльной стороной кисти вниз и делаем все то же самое с ладонью.

Пальцы массируем так: сначала поглаживаем каждый палец поочередно движениями от ногтей к основанию, затем растираем, захватывая палец «клещами» из согнутых указательного и среднего пальцев, которыми делаем прямолинейные и кругообразные движения в том же направлении. Так делаем со всеми пальцами. После этого несколько раз сжимаем пальцы в кулак и снова разжимаем их.

ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕУТОМЛЯЕТЕСЬ

Если вы заняты умственной работой, если работать приходится много, а отдыхать некогда, если это работа сидячая, если она к тому же связана с частыми стрессами, с постоянным эмоциональным напряжением — вы прекрасно знаете, что такое переутомление.

На самом деле различные дискомфортные состояния в теле в связи с переутомлением — явление обычное. Ведь при интенсивной умственной работе и эмоциональном напряжении у нас усиливается напряжение мышц. Причем чем сильнее и длительнее умственная нагрузка и утомление — тем сильнее становится мышечное напряжение и сопутствующие ему болезненные явления. Вот почему от переутомления так часто болит шея, спина, особенно в верхней ее части, между лопаток и в области, прилегающей к шее.

Наш организм устроен так, что в нем существует обратная связь между процессами, происходящими в теле, и состояниями психики. То есть, с одной стороны, повышенная эмоциональная возбудимость приводит к патологическому на-

пряжению мышц — а с другой стороны, это напряжение мышц, став привычным для организма, постоянно само провоцирует повышенную эмоциональную возбудимость, напряжение психики. Получается замкнутый круг! Но, с другой стороны, такая обратная связь позволяет нам регулировать состояние своего здоровья разными путями: мы можем попытаться психологическими методами снять эмоциональное напряжение — и тогда нам легче будет расслабить зажатые мышцы; а можем посредством массажа воздействовать на мышцы — и тогда нам будет легче снять эмоциональное напряжение и, следовательно, нормализовать работу всего организма.

Массаж при переутомлении

Начать желательно с массажа головы — делаем его так же, как и при головных болях. Затем переходим к массажу груди и передней поверхности шеи. Для этого сначала поглаживаем переднюю поверхность грудной клетки по направлению к подмышечным впадинам. Потом без сильного нажима поглаживаем круговыми движениями область сердца. Потом делаем растирание подушечками пальцев верхней части грудной клетки вдоль ключиц, начиная от середины шеи (от впадинки между ключицами) и двигаясь в стороны, к плечам. Подушечки пальцев выполняют при этом вращательные движения. Затем поглаживаем переднюю поверхность шеи, начиная от подбородка вниз. Далее переходим к массажу задней поверхности шеи. Сначала поглаживаем шею от затылка вниз. Затем делаем растирание этой области подушечками пальцев прямолинейными и кругообраз-

ными движениями. Усиливаем давление пальцами, а затем переходим к более интенсивному разминанию — начиная сверху вниз прихватываем кожу вместе с мышцами и слегка оттягиваем. Затем делаем легкое похлопывание кончиками пальцев. Переходим к массажу верхней части спины — насколько сможем достать ладонями со стороны шеи: поглаживаем от лопаток до шеи, затем растираем мышцы спины со значительным усилием, так, чтобы кожа вместе с мышцами сдвигалась под нашими пальцами. Затем разминаем мышцы, захватывая их всеми пальцами рук, как бы защипывая и оттягивая кожу вместе с мышцами. Заканчиваем самомассаж поглаживанием.

ЕСЛИ БОЛИТ СЕРДЦЕ

Этот массаж облегчает состояние при стенокардии, атеросклерозе сосудов, гипертонии и гипотонии, при хронической ишемической болезни сердца и даже при восстановлении после инфаркта миокарда. Задача массажа при болезнях сердца и сосудов — прежде всего улучшить кровообращение и устранить застойные явления, а также повысить тонус сосудов и мышц, в том числе и сердечной мышцы. Есть множество свидетельств специалистов о нормализации артериального давления благодаря массажу, о том, что улучшается состояние сосудов, да и боли проходят. Особенно помогает массаж, когда приступ стенокардии или боли в сердце вызваны отрицательными эмоциями, волнением, перенапряжением: массаж позволяет привести в норму душевное состояние, расслабить мышцы, а значит,

устранить напряжение. Но имейте в виду, что при приступе боли в сердце нужно прежде всего принять соответствующее лекарство, обеспечить свободный доступ воздуха, расстегнув воротник и освободившись от слишком тесной одежды, и лишь когда почувствуете, что боль стихает, потихонечку приступайте к массажу. Если боль не проходит — лучше обратиться за медицинской помощью.

Самомассаж при болезнях сердца

Начинаем с поглаживания верхней части грудной клетки и области сердца. Двигаемся снизу вверх, к шее. Затем легонько растираем эти области подушечками пальцев. Если вы делаете массаж вне болей и приступов — можно более интенсивно разминать грудную клетку, делая подушечками пальцев зачищывающие движения. Затем переходим к поглаживанию мышц спины от лопаток к шее, затем растираем и разминаем эту область. Заканчиваем поглаживанием, затем снова переходим к поглаживанию области сердца. Желательно сделать массаж верхних и нижних конечностей.

ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА И ПОЯСНИЦА

Люди «сидячих» и «стоячих» профессий знают, как порой после рабочего дня ноет спина и поясница. Не спасает ничего — никакая, казалось бы, самая удобная поза, принятая дома перед телевизором или просто на диване с книгой в руках. За ночь чуть полегчает — а утром опять начинается все сначала.

А ведь этих страданий можно избежать при помощи такого простого и вместе с тем универсального метода, как самомассаж. Ну как же, скажете вы, спину-то свою разве достанешь? Это как локоть, который, как ни старайся, не укусишь. Надо к массажисту идти — иначе никак...

Не волнуйтесь, вовсе нет надобности идти к массажисту, чтобы сделать массаж спины. Этот массаж можно сделать вполне качественно и самостоятельно. Надо только знать, как это делается — освоить наиболее удобные для этого приемы. Давайте сейчас мы с вами этим и займемся.

Массаж поясницы и спины

Массаж этот надо делать сидя или стоя. С поясницей вообще все очень просто. Туловище слегка отклоняем назад, заводим руки за спину и делаем сначала поглаживания поясницы двумя ладонями одновременно от позвоночника в стороны 2—3 раза и от ягодиц вверх, тоже 2—3 раза. Затем приступаем к растираниям. Сначала растираем поясницу тыльной стороной ладоней. Делаем это двумя руками одновременно прямолинейными движениями, вверх и вниз. Затем переворачиваем кисти рук, так, чтобы теперь ладони легли на поясницу, и делаем растирания подушечками пальцев вдоль позвоночника, сначала прямолинейными, затем кругообразными движениями. Пальцы при этом располагаются поперек поясницы.

После растирания очень хорошо сделать несколько наклонов туловищем вперед, назад и в стороны, а затем немного поворачивать тазом в одну и в другую сторону. Заканчиваем массаж поглаживанием.

Теперь переходим к массажу спины. Заводим руки за спину и делаем поглаживающие движения от поясницы вверх, по направлению к лопаткам, так высоко, как сможем достать. Затем растираем эту область тыльной стороной кисти, снизу вверх — вы убедитесь, что так достать до лопаток значительно легче, чем ладонями. Затем сжимаем руки в кулаки и разминаем спину тыльной стороной кулака. Делаем для этого вращательные движения кулаками вдоль позвоночника снизу вверх.

А теперь берем жесткое полотенце, скручиваем его в 3—4 раза и растираем с его помощью всю спину, держа полотенце за концы в обеих руках. Делаем это по направлению от таза к плечам 5—6 раз. После этого еще раз повторяем все движения руками и заканчиваем массаж поглаживанием.

ЕСЛИ ВЫ ПОЛУЧИЛИ ТРАВМУ

От травм, к сожалению, не застрахован никто. Все мы хоть раз в жизни, да набивали себе синяки и шишки, и хорошо еще, если судьба уберегла от переломов и вывихов! Пусть она и дальше вас от этого бережет — и все же некоторые приемы самопомощи и помощи близким в этом случае знать не помешает. Естественно, в первые часы и даже дни после травмы ни о каком массаже речи быть не может — здесь требуются другие меры: наложение повязок или гипса, вправление суставов, воздействие холодом: если есть открытые раны — то обеззараживание их. Но массаж может очень и очень нам помочь на всех стадиях выздоровления, начиная с са-

мых ранних. Вот здесь при помощи массажа мы можем уменьшить болезненность, снять отеки, восстановить функции поврежденных тканей, ускорить заживление травм и сращивание костей, предотвратить различные осложнения при заживлении — такие, как образование избыточных костных мозолей, плохую подвижность суставов, атрофию мышц. Благодаря массажу можно значительно раньше поднять на ноги человека, получившего травму, чем это прогнозируют врачи.

Самомассаж при ушибах, растяжениях и разрывах связок и мышц

В случае, если вы ушиблись, получили растяжение или разрыв сухожилий или мышц — первые 48 часов нужен только покой, воздействие холодом и фиксирующие повязки. А вот начиная с третьего дня, если только не повреждены крупные сосуды и нет опасности кровотечений, при нормальной температуре тела можно применять массаж. Делают его ежедневно, но в первые 2—3 дня не надо даже притрагиваться к поврежденной области — массировать нужно области выше места повреждения. Например, при растяжении связок голеностопного сустава массируют мышцы голени, при повреждении голени или колена — мышцы бедра. Применяется поглаживание, круговое растирание и разминание.

Через 2—3 дня, если нет ухудшения состояния, такого, например, как усиление боли, можно осторожно приступать к массажу поврежденной области. Для начала нужно ограничиться лишь нежными поверхностными поглаживаниями. А вот по мере того как будет уменьшаться болез-

ненность, уходит припухлость, рассасываются гематома — интенсивность массажных движений нужно постепенно увеличивать. От поглаживания переходим к растиранию и разминанию, а затем и похлопыванию. Сначала этим процедурам нужно уделять по 5—10 минут в день, затем увеличивать длительность до 15—20 минут.

Самомассаж при вывихах суставов

При вывихе сустав, конечно же, прежде всего вправляют. После этого необходима достаточно длительная фиксация сустава в неподвижном состоянии. Если это вывих сустава пальца — то массаж можно начинать уже через 3—4 дня, при вывихе плечевого сустава — через 7—10 дней, а при вывихе коленного сустава — только через 10—12 дней. В первые дни проводится массаж только прилегающих областей, зону травмы затрагивать не надо. Применяются поглаживания, разминания, легкое похлопывание. Затем можно постепенно приступать к массажу собственно травмированной области. Здесь применяется поглаживание и растирание, все это делается очень нежно и бережно. По мере заживления переходят к более активному массажу поврежденного сустава. При этом в весь период лечения не надо забывать и об активном массаже прилегающих мышц — очень важно поддерживать их в тонусе.

Массаж при последствиях переломов

Бывает так, что сломанная кость очень долго не срастается или срастается вроде бы и правильно, но в месте перелома образуются утолщения,

костные мозоли, или кость срослась, но не проходят болезненные ощущения, есть отеки, и сломанная конечность уже не так подвижна, не так сильна и вынослива, как прежде... Всех этих явлений можно избежать, а можно и избавиться от них, если они уже появились.

Начинать нужно с массажа областей выше перелома. Применяют поглаживание, растирание и разминание. При переломах нижних конечностей очень полезно помассировать и ягодичные мышцы: применяется поглаживание, растирание, глубокое разминание и похлопывание. При переломах верхних конечностей массируются область шеи, грудной клетки и верхней части спины.

Через несколько дней нужно перейти к массажу собственно поврежденной области (естественно, речь идет о состоянии после перелома — то есть когда травма уже зажила, но имеются остаточные явления). Здесь сначала нужно делать только поглаживание и поверхностное растирание и постепенно переходить к глубокому растиранию и разминанию. В месте перелома применяется поглаживание и растирание круговыми движениями, разминание со сдвиганием тканей подушечками пальцев. Если перелом плохо срастается и появилась медленно затвердевающая мозоль — то это место с достаточным нажимом поглаживают кончиками пальцев, затем делают разминание короткими штрихообразными движениями подушечками пальцев, затем разминание с надавливанием и поколачивание ребром ладони. Каждый прием нужно чередовать с поглаживаниями, при необходимости делать паузы для отдыха. Если образовалось утолщение, избыточная костная мозоль — то не нужно воздейст-

вовать на нее слишком интенсивно, похлопываний и поколачиваний нужно избежать, лучше ограничиться поглаживаниями, растиранием и разминанием без слишком сильного надавливания. Массаж обязательно заканчивается поглаживанием больной конечности. Эффективность массажа увеличится, если делать его сразу после теплой ванны больной конечности.

МАССАЖ КРАСОТЫ

Какой женщине не хочется быть красивой и молодой как можно дольше! И многие готовы платить за красоту большие деньги, подвергаясь различным процедурам, дорогостоящим, но не всегда эффективным, а часто и чреватых различными неприятными последствиями... А ведь буквально в руках у каждой женщины есть прекрасное и абсолютно бесплатное средство поддержания красоты и молодости, которое с успехом может служить нам многие и многие годы, — это массаж. Лучшего способа профилактики увядания кожи просто не найти.

Нельзя делать массаж лица в том случае, если у вас есть воспалительные процессы на коже, если сильно расширены кровеносные сосуды, если на верхней губе, щеках и подбородке наблюдается усиленный рост волос.

Косметический массаж лица и шеи

Настройтесь на положительный лад, на то, что вы сейчас будете сотворять настоящее чудо — чудо красоты и молодости. Можно включить

приятную расслабляющую музыку и, прежде чем начать массаж, посидеть несколько минут с закрытыми глазами, подумать о чем-нибудь хорошем, вспомнить что-то приятное.

Сначала очищаем лицо ватным тампоном, смоченным в лосьоне или жидком креме, соответствующем типу вашей кожи. Очень хорошо, если перед массажем мы еще сделаем горячий компресс, особенно если кожа сухая. Такой компресс вызывает прилив крови, расширяет поры, способствует ее очищению и удалению омертвевших частиц. Не забываем так же подготовить к массажу и шею.

Теперь наносим на лицо и шею питательный крем и уже после этого приступаем к массажу. Имейте в виду, что массаж лица делать нужно осторожными, аккуратными движениями, стараясь не растягивать и не сдвигать кожу.

Сначала поглаживаем боковые и переднюю поверхности шеи двумя ладонями попеременно, причем левая ладонь поглаживает правую сторону, а правая ладонь — левую. Движения идут сверху вниз, от заушных областей и от подбородка по направлению к груди. Затем левой рукой нежно растираем правую сторону шеи, направляясь вниз, затем правой рукой растираем левую сторону шеи, так же делая движения в направлении к ключицам. После этого делаем разминание: тыльными поверхностями четырех пальцев (от указательного до мизинца) совершаем нежные круговые движения по передней поверхности шеи, слегка надавливая на мягкие ткани и по возможности не сдвигая кожи. Заканчиваем массаж шеи легкими поколачиваниями тыльной стороной пальцев обеих рук

одновременно, в области всей шеи и под подбородком.

Теперь переходим собственно к массажу лица. Начинаем с поглаживания лба пальцами обеих рук одновременно. Делаем эти поглаживания в направлении снизу вверх — от бровей в направлении волос. Затем поглаживаем височные области — это делаем уже всей поверхностью ладоней, от лба к затылку выше ушных раковин. Заканчиваем поглаживание легким надавливанием ладонями на виски.

Теперь начинаем делать поглаживание лица тыльными сторонами пальцев обеих рук: сначала поглаживаем от наружного угла глаза к вискам, к ушной раковине и к мочке уха; затем от крыльев носа — к мочке уха; затем от середины подбородка к области под ухом, при этом нужно, чтобы указательный палец находился под краем челюсти и проводил поглаживание там своей внутренней поверхностью. После несколько раз слегка надавливаем тыльной поверхностью пальцев возле наружного угла глаза.

Затем закрываем глаза и производим легкие поглаживания вокруг глаз — делаем это подушечками указательного и среднего пальцев. Начинаем очень легкое поглаживающее движение, следя за тем, чтобы не сдвигалась кожа. От области висков, под глазами, доходим до внутреннего угла глаза, затем средними пальцами поглаживаем основание носа, после этого снова, указательным и средним пальцами, поглаживаем область над глазом от внутреннего угла глаза к наружному. Затем поглаживаем брови от переносицы к вискам также двумя пальцами, пропуская бровь между ними. Затем слегка

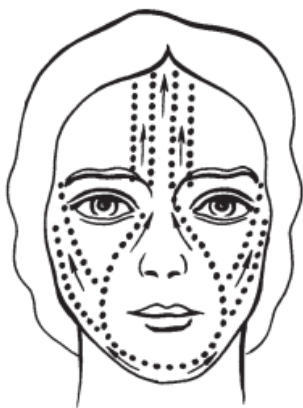
надавливаем ладонями у наружных углов глаз. Теперь нам нужно сделать растирание складок кожи и тех участков лица, где уже есть морщинки или где существует наибольшая вероятность их образования. Растираем подушечками указательного или среднего пальцев обеих рук одновременно, выполняя спиралевидные движения. Направления движения указаны на рисунке — это и есть области складок кожи и наиболее вероятного образования морщин.



После этого делаем так называемый «пальцевый дождь», когда мы последовательно, как при работе на пишущей машинке, слегка поколачиваем подушечками всех пальцев обеих рук наше лицо, делая кругообразные движения. Обрабатываем так последовательно область лба, щек, вокруг губ, подбородок.

Теперь сделаем ритмичные глубокие надавливания кончиками пальцев — они выполняются в направлении по схеме, изображенной на рисунке.

Заканчиваем массаж легкими поколачиваниями лица внутренней поверхностью всех пальцев одновременно. Начинаем со лба, потом поколачиваем щеки



и подбородок. Делаем это обеими руками попеременно, прямыми пальцами, стараясь делать это в ритме барабанной дроби.

Заканчиваем массаж легким поглаживанием лица.

Ну как ощущения? Чувствуете себя посвежевшей, помолодевшей? Да и улыбаться захотелось, такая легкость в лице появилась, напряжения ушли, и даже застарелые складки-«сердитки» между бровями уже начинают разглаживаться? И это чудо сделали вы сами. И теперь вы это можете делать когда угодно — хоть каждый день. Прекрасное средство хорошего настроения, молодости и красоты всегда с вами.

Но мы будем знакомиться далеко не только с традиционным, классическим массажем, о котором мы только что говорили. Ведь кроме него существует множество нетрадиционных видов массажа. Например, массаж, в котором в качестве основного средства воздействия мы используем не руки, а свое воображение, которое помогает включить в работу ощущения массирования различных органов. Вы увидите и на своем опыте убедитесь, что такой способ массажа тоже очень эффективен. Об этом, наряду с приемами традиционного массажа, мы поговорим уже в следующей главе.

КТО ВЫ ПО ЗНАКУ ЗОДИАКА?

Казалось бы, а это какое имеет отношение к массажу? Астрологи считают: самое прямое. Конечно, можно в это верить, а можно не верить, но все же не помешает принять к сведению тот факт,

что согласно астрологии каждый из нас рождается не только с определенным типом характера в соответствии со своим знаком Зодиака, но еще и со склонностью к определенным болезням. Существует даже такое направление в астрологии — астромедицина, которая позволяет на основе гороскопа ставить диагнозы и назначать лечение. Наряду с сильными местами каждого знака астромедицина выделяет и их уязвимые места. В соответствии с этим можно сказать, какие виды массажа каждому знаку наиболее полезны.

ОВЕН — обладает в принципе очень крепким здоровьем. Они всегда активны и неутомимы. Для Овнов очень важно вести здоровый образ жизни, и тогда они могут дожить до глубокой старости, сохранив бодрость и здоровье без лекарств и вмешательств медицины. Слабые места у Овнов — это голова и лицо, а сильные — почки и нервы. Значит, особенно желателен для них массаж головы, лица и шеи, особенно если есть склонность к головной боли и к напряжениям лицевых мышц из-за повышенной эмоциональности, к которой склонны Овны.

ТЕЛЕЦ — очень терпелив, легко переносит боль, но это не значит, что надо пренебрегать своим здоровьем. Слабое место у Тельца — горло, а сильное место — органы малого таза. Тельцу надо беречь свои дыхательные пути, по возможности не простужаться и особое внимание уделить массажу груди и шеи.

ВЛИЗНЕЦЫ — в целом имеют хорошее здоровье, хотя с трудом расслабляются, склонны к перенапряжению. У них часто бывает бессонница. Слабые места — плечи, предплечья, кисти рук. Сильные места — бедра и суставы. Показан успо-

каивающий массаж, который выполняется при переутомлении, и массаж рук.

РАК — чувствителен, склонен ко всевозможным недомоганиям, при этом часто пренебрегает здоровым образом жизни и спортом. Слабые места — желудок, легкие. Сильные — колени, кожа, кости. Показан массаж груди и спины, а также мышц живота.

ЛЕВ — типичный представитель этого знака здоров, бодр, крепок и привлекателен внешне. Он быстро поправляется после болезней, но склонен к переутомлению. Слабые места — спина и сердце. Сильные места — мышцы, голени, лодыжки. Рекомендован массаж спины, груди, массаж от переутомления.

ДЕВА — болеет редко и к тому же душевно здорова, не склонна к нервным заболеваниям и депрессиям. Слабые места — кишечник, желудок. Сильные — ступни и пальцы ног. Желательно избегать тяжелой пищи и уделить внимание массажу мышц живота.

ВЕСЫ — слабо сопротивляются болезням, предрасположены к радикулиту и ревматизму, иногда ненароком культивируют свои болезни сами, так как им нравится, когда все им сочувствуют и заботятся о них. Слабые места — поясница, почки, нервы. Сильные места — голова, лицо. Нужно уделить особое внимание массажу поясницы.

СКОРПИОН — хорошо сопротивляется болезням, очень вынослив, как правило, это долгожитель. Слабые места — низ живота, половые органы. Сильные места — горло, шея. Показан общеукрепляющий профилактический массаж спины и живота.

СТРЕЛЕЦ — знак спортивных, развитых физически людей, они часто ведут здоровый образ жизни и даже с возрастом не становятся вялыми и хилыми. Слабые места — бедра, суставы. Сильные места — плечи, предплечья, кисти рук. Надо уделить внимание массажу ног.

КОЗЕРОГ — вынослив, болеет редко, а с возрастом только набирает силу. Но они склонны к пессимизму, придают большое значение проблемам, которые для других людей ничего не значат, и это наносит вред их здоровью. Слабые места — кости, кожа, суставы, особенно колени. Сильные — желудок, легкие. Показан массаж ног, спины, лица и успокаивающий массаж.

ВОДОЛЕЙ — умеет воспринимать жизненные невзгоды философски, что позволяет ему сохранить здоровье. Поэтому часто это долгожитель. Слабые места — ноги ниже колена, мышцы. Сильные места — спина, сердце. Надо уделить особое внимание массажу ног.

РЫБЫ — чувствительны, часто имеют слабое здоровье. Слабые места — голеностопный сустав (подвержены растяжению связок). Склонны к простудам. Показан массаж ног, а также успокаивающий профилактический массаж груди, спины, шеи. При этом для Рыб очень важно, чтобы массажные процедуры сопровождались положительным самовнушением.

Глава 3

ВООБРАЖЕНИЕ ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ

Итак, мы успешно освоили разновидности классического массажа, которые помогают становиться более здоровыми и молодыми. Мы с вами уже говорили, что эти приемы массажа воздействуют не только на кожу, мышцы и прилегающие мягкие ткани, но и рефлекторно оказывают влияние на внутренние органы. Однако бывают случаи, когда такого рефлекторного воздействия все же недостаточно.

Вспомните, не бывало ли у вас такого желания: когда что-то болит, беспокоит какой-то орган — желудок, или печень, или кишечник, или еще что-то — дотянуться бы до него руками, размять как следует, помассировать, а заодно очистить, освободить от всякой грязи, и даже кажется, боль можно было бы снять рукой — если бы только рука туда дотянулась. Ведь поглаживание, растирание и другие приемы обычного массажа успокаивают и головную боль, и другие ви-

ды боли. Значит, не случайно это желание добраться руками и внутрь организма, чтобы успокоить боль и там.

Так вот: это желание не только вполне оправданно, но и осуществимо! Ведь кроме такого замечательного инструмента исцеления, как наши руки, природа дала нам еще один не менее замечательный инструмент — наше воображение. Те участки нашего тела, до которых мы не можем дотянуться руками, мы можем с не меньшим успехом массировать при помощи своего воображения.

Вам кажется, что это нереально, ведь воображение это что-то нематериальное, как же можно при его помощи делать настоящий массаж? Сейчас вы убедитесь в том, что воображение может порождать в нашем теле вполне реальные ощущения.

Закройте глаза и представьте себе, что перед вами на блюдечке лежит лимон — желтый, с пузырчатой кожицей. Вы только что его обдали кипятком, и от него исходит замечательный аромат. Вот вы начинаете нарезать лимон тонкими круглыми пластинками. По ножу течет лимонный сок, аромат становится еще сильнее, каждый кусочек лимона тоже истекает соком, а как красивы эти кусочки — бледно-желтого цвета, полупрозрачные, если смотреть на свет. Вот вы берете такой желтый сочный кусочек лимона и подносите его ко рту...

Ну как? Вы уже глотаете слюнки? А может, вам даже захотелось поморщиться, как будто и впрямь лимонный сок уже у вас во рту? Откройте глаза. Убедитесь, что никакого лимона перед вами нет. Лимон был только в вашем воображе-

нии. Но ощущения вы при этом испытали реальные! И физиологическая реакция вашего организма на воображаемый лимон была вполне реальной — ведь слюна-то во рту появилась настоящая!

Так вот в чем секрет: при помощи образов нашего воображения мы можем воздействовать на физиологию.

Это значит, что даже воображаемый массаж воздействует так же, как и массаж реальный. Конечно, для этого требуется некоторая тренировка, но в принципе эффект достигим для всех.

Сейчас вы уже очень хорошо освоили приемы традиционного массажа. Вы промассировали практически все свое тело. И ваше тело, конечно же, запомнило ощущения, которые оно испытывало, когда вы его массировали. Да, наше тело тоже обладает памятью — оно запоминает ощущения. И мы при желании в любой момент можем воспроизвести эти ощущения по памяти.

Проделайте небольшой эксперимент: примите расслабленную позу и сделайте несколько массирующих движений на какой-либо части тела — например, на руке. Теперь закройте глаза и попробуйте воспроизвести эти же движения уже мысленно. Вспомните ощущения, которые возникали у вас при реальном массаже. Не правда ли, ощущения всплывают в памяти очень легко? Теперь попробуйте мысленно промассировать тот же участок другой руки и представить себе, что и она испытывает те же ощущения, они, возможно, будут менее яркими, но они будут!

А теперь давайте освоим приемы такого массажа при помощи силы нашего воображения.

Массаж воображаемой рукой

Примите удобную позу, расслабьтесь, закройте глаза. Направьте все свое внимание на кисти рук. Представьте себе, что вы держите их под струей теплого воздуха. Тепло входит в ваши руки, руки согреваются, вы ощущаете, как тепло разливается по ладони, пальцам, охватывает всю кисть... Теперь представьте себе, как будто вы сжимаете и разжимаете кисти — на самом деле кисти по-прежнему неподвижны, но мы сжимаем и разжимаем их мысленно, в своем воображении. Вспомнили это ощущение — когда руки сжимаются и разжимаются, почувствовали его? Теперь вообразите, что вы месите тесто — оно теплое, мягкое, пластичное, легко поддается вашим рукам. Руки вспомнили все эти ощущения?

А теперь начинайте мысленно массировать кисти рук, разминать каждый палец — как мы это делали, когда осваивали традиционные методы самомассажа. Опять же в реальности руки неподвижны — все делаем только в своем воображении! Но несмотря на то, что массаж был воображаемым, вы почувствуете, что руки и на самом деле разогреты, размяты, как будто вы делали массаж на самом деле. Вы сами уже убедились, что воображение оказывает непосредственное воздействие на физиологию!

А теперь вашими разогретыми, размятыми руками вы можете помассировать любую часть тела. Например, голень — особенно это полезно, если ноги у вас устали. Начните, например, с правой ноги — представьте себе, что вы рукой как следует массируете голень правой ноги. Через минуту-другую вы почувствуете, что ощущения в правой

ноге сильно отличаются от ощущений в левой: и тепло по ноге пошло, и усталость ушла. Теперь так же поработайте воображаемой рукой с вашей левой ногой.

Вы чувствуете, какие возможности дает вам такой способ массажа? Вы теперь можете дотянуться до любого участка тела. Попробуйте сделать воображаемый массаж тех участков спины, до которых вы не дотягиваетесь реальной рукой. Только в воображении старайтесь сильнее, активнее массировать тело — очень хорошо представьте себе, как ваши пальцы разминают кожу и мышцы, как проникают глубоко в мягкие ткани.

А теперь попробуем провести самый смелый эксперимент: поместим нашу воображаемую руку внутрь тела — так, чтобы можно было дотянуться до любого органа. Важный совет: избегайте прикасаться к сердцу, это очень нежный орган, он требует бережного обращения, и его не нужно трогать даже мысленно. А вот с органами брюшной полости поработать в воображении очень и очень полезно.

Итак, мысленно поместили свою руку внутрь тела и дотянулись до того органа, который больше всего вас беспокоит, из которого хотелось бы убрать боль, неприятные ощущения, который хотелось бы освободить от всего лишнего, от накопившихся шлаков. Мысленно начинаем поглаживать этот орган. Вы почувствуете (может быть, не сразу, но со временем ощущения станут четкими), как по этому органу разливается тепло, как там, может быть, появляется ощущение приятной пульсации. Это и значит, что улучшилось кровоснабжение, активизировался обмен веществ, лучше пошли процессы питания и очище-

ния. Продолжаем мысленно поглаживать, а затем растирать и разминать больной орган. При растирании можно представлять себе, что вы как будто снимаете грязный налет с органа — как стирают пыль с дорогой вещи. И вот ваш очищенный орган уже начинает сиять золотистым светом — светом здоровья.

Если вы будете делать такой массаж каждый день, то очень скоро почувствуете улучшение своего состояния.

Но мы можем делать массаж не только при помощи воображаемой руки. Существует множество других способов массажа при помощи воображения. Мы можем вызывать в нашем теле различные ощущения — например, тепла и холода, которые тоже оказывают сильное оздоравливающее воздействие, не хуже чем обычный массаж. Можно представить себе, что по нашим рукам, ногам и по всему телу перекачивается маленький светящийся шарик, теплый или даже горячий — как маленькая шаровая молния. Эта воображаемая шаровая молния разогреет ткани изнутри, улучшит кровообращение, сделает сосуды более эластичными. Давайте попробуем сделать такой массаж.

Массаж воображаемым теплом

Мысленно поместите воображаемый светящийся шарик внутрь своей ладони и начинайте его катить по руке вверх, затем перекачивайте через плечевой пояс в другую руку (только так, чтобы по дороге он не задевал сердца) и катите до пальцев другой руки. Затем снова начинайте

катить шарик вверх, но теперь уже спиралевидными движениями. Представляйте себе, как он хорошо прогревает, прочищает все внутри, оживляет ткани вашего тела, заставляет лучше бежать кровь. То же самое сделайте и с ногами, но только шарик не надо перекатывать из одной ноги в другую: дошли от пальцев до верха и снова вернулись вниз, к пальцам, потом опять вверх — вниз, но спиралевидными движениями. То же самое с другой ногой. Когда вы делаете этот массаж, старайтесь ни на миг не терять этого ощущения — как шарик катится внутри вас.

Попробуйте поэкспериментировать — чередовать такой внутренний массаж воображаемым теплом с массажем воображаемым холодом, для чего можно представлять себе, что вы перекатываете внутри своего тела снежок или кусочек льда. Тут главное — научиться доверять себе и «слышать» свое тело: ведь при разных состояниях для нас может быть целительным как тепло, так и холод. Каких ощущений вам сейчас хочется — тепла или холода, чего просит тело, что вам кажется приятнее? Это ощущение и используйте — организм сам знает, что ему нужно для исцеления. Когда мы чередуем ощущения тепла и холода — мы тренируем наши сосуды, и весь организм начинает работать активнее, четче, а значит, легче восстанавливается, оздоравливается и омолаживается.

Кстати, по поводу омоложения — и здесь массаж при помощи воображения, пожалуй, самый лучший наш помощник. Мы с вами уже говорили о традиционном массаже лица, но вы, наверное, заметили, что с лицом, в отличие от других частей тела, нужно обходиться особо аккуратно.

А потому, может быть, стоит попробовать обойтись вообще без прикосновений к лицу руками? И здесь нам поможет сила нашего воображения! Вы увидите, если делать такой массаж регулярно (желательно каждый день), то очень скоро положительные результаты обязательно появятся.

Массаж лица **при помощи ощущений тепла и холода**

Сядьте удобно, закройте глаза и представьте себе, что вы подносите к лицу теплый комочек — либо воображаемый шарик, с которым мы уже работали, либо, например, маленький круглый горячий пирожок. Мысленно прикладываем «пирожок» к правой щеке и делаем им вращательные движения. Ну как, почувствовали прилив тепла к щеке? Теперь сделаем то же самое с левой щекой, затем переместим воображаемый пирожок на лоб, потом поведем им по подбородку и шее, охватывая шею и с боков тоже. Стараемся удерживать при этом ощущение движения тепла по лицу и шее, а для этого не теряем сосредоточенности ни на миг!

А теперь начинаем делать «пирожком» спиралевидные движения вдоль линий складок и морщинок — так, как это указано на схеме, где показаны движения массажа лица, с той только разницей, что теперь мы это делаем не рукой, а воображаемым комочком тепла.

Затем повторяем все сначала — но теперь уже с воображаемым снежком или кусочком льда.

То, что мы с вами только что сделали, вполне можно назвать бесконтактным массажем, который воздействует даже сильнее, чем обычный

косметический массаж: ведь под воздействием ощущений тепла и холода усиливается циркуляция крови и лимфы, исчезают венозные застои, активизируется деятельность сальных и потовых желез, раскрываются и начинают работать даже бездействовавшие капилляры, а самое главное — работой своего воображения мы восстанавливаем функции нервных рецепторов, которые отвечают за рефлекторные связи коры головного мозга с сосудами, мышцами, кожей лица. Раз от раза работа нашей мысли, нашего воображения будет становиться все эффективнее.

Глава 4

ПОЗАБОТИМСЯ О СВОЕМ ПИЩЕВАРЕНИИ: МАССАЖ ЖИВОТА

«ВСЕ БОЛЕЗНИ ГНЕЗДЯТСЯ В КИШЕЧНИКЕ»

Я специально выделила целую главу, чтобы отдельно рассказать о массаже живота. Слово «живот» не случайно в старину означало «жизнь». Здоровье всего организма зависит от работы желудочно-кишечного тракта. Еще древнегреческий врач Гиппократ говорил: «Все болезни гнездятся в кишечнике».

Нарушения обмена веществ, расстройство функции кишечника и желудка, что приводит к плохому перевариванию пищи, хронические гастриты, колиты, диарея, спазмы — все это бич многих и многих современных людей. Неправильное питание, постоянные стрессы, нездоровый образ жизни приводит к тому, что нарушается работа желудочно-кишечного тракта. К различным расстройствам приводит и неумеренный прием лекарств, особенно антибиотиков. Конечно, сейчас изобретено множество лекарственных средств «для желудка незаменимых», в аптеках

можно купить и травяные сборы, и всевозможные чаи... Иногда их применение действительно необходимо, но если мы приобретем привычку постоянно поддерживать работу желудка на нормальном уровне исключительно посредством лекарственных средств — то ничего хорошего из этого не получится: желудочно-кишечный тракт вообще разучится работать самостоятельно, будет все время нуждаться в «костылях» в виде лекарства.

Массаж — самый естественный способ нормализовать работу желудка и кишечника. Кроме того, после массажа исчезают застойные явления, а значит, освобождаясь от шлаков, оздоравливается и организм в целом. К тому же массаж повышает секрецию пищеварительных желез и желез внутренней секреции — следовательно, пища переваривается значительно лучше, налаживается нормальный обмен веществ. Да и брюшной пресс этот массаж укрепляет, что тоже немаловажно.

Давайте сначала освоим традиционный вид массажа живота.

Массаж мышц живота

Массаж лучше всего делать через 1,5 — 2 часа после еды. Нужно лечь на спину и слегка согнуть ноги в коленях — эта поза позволяет максимально расслабить мышцы живота. Начинаем массаж с мягкого, нежного поглаживания — лишь слегка касаясь кожи. Для этого кладем ладонь левой руки на нижнюю часть живота справа (на область аппендикса) и начинаем плавно двигать ее сначала вверх к правому подребе-

рю, затем в направлении к левому подреберью, затем вниз, к левой части низа живота, затем снова на область аппендикса. Таким образом ладонь описывает полный круг по часовой стрелке. Такие скользящие движения без особого давления надо выполнять 1—2 минуты.

После этого начинаем делать растирания. Удобнее всего это делать, сжав ладони в кулаки и тыльной стороной согнутых пальцев обеих рук одновременно растирать мышцы живота от пупка вниз и вверх. Затем растираем зону подреберья — для этого раскрытые ладони кладем на середину грудной клетки и слегка давящим движением скользим вниз к тазу. Сделать это 3—5 раз.

Теперь нужно перейти к разминанию. Старайтесь не делать слишком глубокого надавливания пальцами. Разминание делаем круговыми движениями подушечек пальцев, при этом рука проходит полный круг вокруг пупка по часовой стрелке. Затем, начиная от подреберья, делаем захватывающие и оттягивающие движения сверху вниз. Затем применяем следующий прием разминания: руки кладем на живот так, чтобы одна ладонь располагалась выше другой, и делаем движения в горизонтальном направлении (вправо и влево) навстречу друг другу, так, чтобы при этом мышцы живота смещались.

Затем нужно помассировать боковые мышцы — между ребрами и тазом. Сначала делаем поглаживания в направлении вверх, к ребрам. Потом делаем растирания основанием ладони вверх и в стороны. Затем делаем разминание — каждая рука разминает соответствующую сторону живота, правая — правую, левая — левую.

Делаем это одновременно с двух сторон. Ладони кладем так, чтобы большие пальцы были обращены в сторону спины, а четыре остальных — к центру живота. Разминаем живот подушечками четырех пальцев прямолинейными и кругообразными движениями. Направление движений: от ребер вниз, к тазу. Можно также разминать эти области и поперек.

Заканчиваем массаж поглаживанием.

МЕТОД ПРОДАВЛИВАНИЯ ЖИВОТА

«Все болезни гнездятся в кишечнике», как вы поняли, именно по той причине, что в желудочно-кишечном тракте могут возникать застойные явления, он плохо переваривает пищу, плохо освобождается от отходов — и вот уже начинаются в кишечнике процессы брожения и гниения, и непереваренные и невыведенные отходы начинают отравлять ядами весь организм.

Иногда в кишечнике накапливается очень большое количество таких отходов — до нескольких килограммов. Если кишечник уже запущен, если очищение от шлаков не проводилось годами — то при помощи обычного массажа с этим справиться трудно. И вот тут нам на помощь придет более сильный метод — метод московского профессора Огулова, получивший название «висцеральная терапия» (название это произошло от латинского слова *viscera*, что означает «внутренности»). Суть этого метода состоит в глубоком продавливании живота руками с целью устранения застойных явлений в желудочно-кишечном тракте.

Профессор Огулов тоже придерживался мнения, что работа других органов в большой степени зависит от того, как функционируют органы пищеварения. Поэтому висцеральная терапия лечит не только желудочно-кишечный тракт, устраняя в нем застойные и воспалительные явления, она тем самым способствует лечению множества заболеваний, в том числе болезней нервной системы, суставов, кожи.

Этот метод сейчас уже достаточно широко распространен в медицинских кругах. Он очень прост и доступен всем. Он полезен не только для профилактики — с его помощью можно даже устранить начинающееся заболевание. В этом случае применять его надо сразу же, как только появляются какие-то неприятные ощущения в желудочно-кишечном тракте: тяжесть, небольшая боль, ощущение давления.

Методика продавливания

Тут надо набраться мужества, преодолеть страх — и надавить посильнее рукой (но только не резко, а плавно и постепенно) как раз на то место, где ощущается боль. В первый момент, конечно, придется перетерпеть возможное усиление болевых ощущений — но не пугайтесь, продолжайте надавливание до тех пор, пока боль не исчезнет. Довольно скоро вы почувствуете, что боль от такого глубокого надавливания действительно ушла. Прекратите надавливание, затем повторите его снова, но уже под другим углом, и сделайте так несколько раз. Выполнять эту процедуру можно и сидя, и лежа, и стоя — как вам удобнее, а надавливать на различные участки живота можно

как кистью, сжатой в кулак, так и пальцами. Если усилия одной руки вам кажется недостаточно — то можно помочь другой рукой: одной надавливаем, а другой помогаем сверху.

Постепенно вы таким образом произведете полное обезболивание и почувствуете, как все неприятные симптомы ушли. И не только боль пройдет — при этом еще и все функции органа восстановятся полностью, и он начнет работать нормально, застойные явления в этой области исчезнут, и процессы освобождения от шлаков, ядов, отходов пойдут активнее.

А для профилактики застойных явлений и болезней нужно время от времени продавливать так различные участки живота.

Попробуйте начать с желудка, даже если вам кажется, что он у вас совершенно здоров. Начинаем кулаком или четырьмя пальцами плавно, но сильно надавливать на него — так, чтобы рука проникала на максимальную глубину. Не появилась ли боль? Если появилась — продолжаем плавно надавливать и держим руку максимально глубоко до тех пор, пока боль не исчезнет. Если боли нет, то, достигнув максимальной глубины, начинаем делать рукой кругообразные вибрирующие движения — как будто стараемся проникнуть еще глубже.

Затем то же самое сделаем с печенью. После переходим к области кишечника. Таким образом постепенно продавливаем весь живот. На это уйдет не более пяти минут.

Почему же при таком продавливании может появиться боль, если даже до этого ничего не болело? Не значит ли это, что мы таким образом

причиняем себе какой-то вред? Нет, ни в коем случае. Это означает лишь то, что застойные процессы в желудочно-кишечном тракте зашли достаточно далеко — поэтому при надавливании и возникает спазм. Мы создаем внутри брюшной полости достаточно сильное давление — это давление и играет огромную очистительную роль: оно ликвидирует застой, заставляет включаться в работу сразу очень большое количество кровеносных сосудов, которые начинают активно омывать кровью область застоя, усиливают обмен веществ и процессы очищения там. Поэтому и боль в итоге исчезает.

Висцеральная терапия — это своего рода гимнастика для внутренних органов. Желательно уделять этой процедуре по пять минут ежедневно, лучше по утрам. Это лучшая профилактика желудочно-кишечных заболеваний — а значит, и обеспечение здоровья всего организма в целом.

БЕСКОНТАКТНЫЙ МАССАЖ КИШЕЧНИКА

Мы с вами уже говорили о бесконтактном массаже — массаже, когда мы вызываем те или иные ощущения в нашем организме при помощи воображения. Вы уже убедились сами, как действует такой массаж. Давайте попробуем использовать еще одну его разновидность для того, чтобы улучшить работу кишечника. Только сначала для этого вспомните, как мы представляли себе комочек тепла и кусочек льда, которые мы помещали внутрь нашего тела для массажа. Сейчас мы попробуем сделать то же самое с кишечником.

Методика массажа

Лягте в удобную позу, расслабьтесь и представьте себе, что вы держите в правой ладони комочек тепла — горячий пирожок или светящийся теплый шарик. Теперь мысленно помещаем этот комочек в ту область, где у нас находится аппендикс. Постарайтесь не терять ощущение, что теплый шарик у вас в животе! Почувствуйте, как он приятно прогревает вас изнутри. Теперь начинайте мысленно перемещать этот шарик вверх, не теряя ощущения тепла, затем, дойдя до области подреберья, двигайте шарик влево, затем снова вниз и возвращайтесь к исходной точке. Таким образом мы сделали полный круг вокруг живота по часовой стрелке. Сделайте еще два таких же круга. Теперь делаем следующий круг — уже меньшего диаметра, проводя шарик ближе к пупку. Тоже делаем три круга. Следующий круг — совсем маленький, совсем близко к пупку. Тоже три раза. А затем мысленно помещаем наш шарик как раз в область пупка и оттуда по часовой стрелке начинаем по спирали двигать шарик внутри живота, постепенно, по ходу спирали, отходя от пупка все дальше и дальше.

Затем делаем все то же самое, но теперь заменив теплый комочек на воображаемый снежок или кусочек льда.

Старайтесь делать этот массаж очень тщательно; внимательно следите, как перемещаются эти ощущения, почувствуйте их движение буквально каждой клеточкой, ничего не пропуская. Следите за тем, как реагирует кишечник: появилось ли ощущение какого-то движения, исчезновения за-

стоев, активизации кишечника или, наоборот, расслабления и успокоения, если ваш кишечник не в меру активен? Если вы чувствуете подобные изменения, это означает, что процесс оздоровления уже начат, что функции кишечника начали регулироваться и приходить в норму. Ваш организм обязательно запомнит эти благоприятные перемены и сам будет к ним стремиться. А вы, конечно, всегда поможете ему в нужную минуту.

Эффект будет больше, если вы через некоторое время добавите к такому массажу при помощи ощущений тепла и холода еще и массаж воображаемой рукой — будете представлять себе, как будто вы рукой разминаете и очищаете ваш кишечник, убирая из него все лишнее, все отходы, шлаки, отчищая его «до блеска», до идеального состояния чистоты и здоровья.

Глава 5

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ВАКУУМ: БАНОЧНЫЙ МАССАЖ

КАК ВЫТЯНУТЬ ИЗ СЕБЯ ВСЕ БОЛЕЗНИ?

До сих пор мы с вами говорили о разновидностях массажа, в которых не используется никаких дополнительных приспособлений — мы пользовались только таким инструментом, как наши собственные руки и наше воображение.

Но существуют еще и другие виды массажа, которые тоже обладают замечательными целебными свойствами — это массаж, который осуществляется при помощи специальных приспособлений. При этом сила и глубина воздействия этих методов подчас во много раз превосходит силу и глубину, которые дает воздействие руками. Как бы вы отнеслись к мысли подвергнуться массажу, который будет производиться... вакуумом?

«Ну, это что-то космическое, — скажете вы, — а потому непонятное, наверное, очень сильное и опасное». Да, слово «вакуум» нам всем известно, и ассоциации оно вызывает именно с космосом. Во всяком случае, вам, может быть, кажется, что вакуум — это нечто, чего не бывает в нашей

обыденной жизни, и тем более — нечто, чего мы не можем получить в домашних условиях и использовать для лечения.

В таком случае вы будете очень удивлены, узнав, что создать вакуум в домашних условиях вполне возможно, и ничего страшного и непонятного он собою не представляет. Более того — возможно, вы уже подвергались воздействию вакуума, хоть и не догадывались об этом. Ведь вакуум легко создается внутри обычных медицинских банок. Тех самых банок, которые вам наверняка ставили на спину при воспалении легких или простудных заболеваниях. Но вряд ли вы тогда догадывались, что лечение медицинскими банками — это тоже не что иное, как массаж. Но не обычный массаж, который делают руками, а вакуумный массаж.

Что же такое «вакуум»? В переводе с латыни это слово означает «пустота». Конечно, в медицинской банке абсолютной пустоты, в отличие от космического вакуума, создать невозможно — здесь можно говорить скорее о сильно разреженном воздухе. И все же разреженности этого воздуха достаточно, чтобы он, как и вакуум, втягивал в себя прилегающую материю — в данном случае участки человеческого тела.

Что же происходит с организмом, когда на него оказывается такое вот локальное воздействие вакуумом? И почему это воздействие мы по полному праву называем массажем?

Прежде всего, медицинские банки позволяют создать достаточно сильные перепады давления, которые воздействуют на организм. Ведь края банки давят на кожу и мягкие ткани — и одновременно кожа и мягкие ткани втягиваются

внутри банки. Налицо резкий перепад давления на ограниченном участке тела. В то же время в пространстве между банками возникает как бы горизонтальное натяжение тканей. Благодаря этим перепадам давления и происходит мощная и очень глубокая проработка мягких тканей на большой площади тела одновременно. При обычном массаже воздействие, в общем-то, ограничивается поверхностными тканями — иногда этого достаточно, а иногда нет. Недостаточно этого в том случае, если застойные явления охватили глубинные структуры организма, добраться до которых руками нет никакой возможности. По глубине воздействия на мягкие ткани вакуумный массаж просто не имеет аналогов. Ведь обычный массаж при помощи рук — это тоже по сути воздействие перепадами давления. Но эти перепады не так сильны, как при воздействии вакуумом.

Вообще надо сказать, что лечение вакуумом еще только завоевывает свои позиции в медицине, и воздействие банками все еще не оценено по достоинству. Хотя все больше специалистов прибегают к этому, как выясняется, древнему способу исцеления. Да-да, медицинские банки — это вовсе не изобретение XX века. Еще известный древнеримский врач Гален, живший в I веке нашей эры, использовал банки — он нагревал их изнутри пламенем и накладывал на кожу, на которой предварительно были сделаны небольшие надрезы. Таким образом производилось целебное кровопускание, с помощью которого, как считалось, из организма выводятся яды и вредные вещества, становящиеся причиной заболеваний. И в Древнем Китае, и в арабских странах тоже применялось лечение банками.

Сейчас древний метод исцеления находит все больше научных обоснований и применяется все шире в разных сферах медицины. Например, известны открытия современных российских специалистов в области стоматологии — в частности, открыт метод лечения при помощи вакуума такого заболевания, как киста на корне зуба. В нашей стоматологии до сих пор «лечат» кисту лишь одним способом — удаляя больной зуб. Но оказывается, это считающееся неизлечимым заболевание можно действительно вылечить при помощи вакуума! Специальным аппаратом создается вакуум, которым удаляется содержимое кисты, и на ее месте образуется полость, которая постепенно заживает, так как там образуются новые клетки костных и мягких тканей. И зуб удается спасти!

К сожалению, это изобретение не нашло широкого распространения, и в огромном большинстве стоматологических клиник вам ничего, кроме удаления зуба, в этом случае не предложат... Это еще раз свидетельствует о том, что свойства вакуума еще не оценены по достоинству и широкое его применение в медицине — это дело будущего.

Какое же конкретное действие производят банки в организме?

Банки прорабатывают самые глубинные слои мышц, связок и других тканей, а значит, улучшается циркуляция крови и лимфы, устраняются застойные явления. Благодаря этому выводятся токсины, вредные вещества, которые могли годами накапливаться в тканях, что приводит к общему улучшению самочувствия. Под воздействием банок улучшается обмен веществ, ускоряются процессы регенерации тканей — организм омолаживается. При этом жизненные процессы

активизируются и ускоряются и в тех органах и системах, которые рефлекторно связаны с тканями, непосредственно подвергающимися воздействию банок.

Банки прекрасно «тренируют» сосуды, которые начинают интенсивно расширяться под воздействием перепадов давления, повышается эластичность и проходимость сосудов, вступают в работу даже те мельчайшие капилляры, которые уже давно бездействовали, не подводили кровь к органам и тканям из-за того, что их просветы закрылись. Банки вновь откроют эти просветы — и организм начнет в полной мере снабжаться кровью, кислородом и питательными веществами, вплоть до каждой клетки тела.

Банки оказывают мощнейшее расслабляющее воздействие на ткани организма — таким образом, снимается напряжение, а значит, уходят стрессы.

Мы видим, что этот метод поистине универсален — и как средство исцеления от многих болезней, и как способ омоложения, очищения организма, мобилизации его внутренних ресурсов.

Многих этот метод отпугивает тем, что после его применения на теле остаются некрасивые пятна. Тут возникает вопрос: а не вредно ли это, ведь пятна — это те же синяки, значит, рвутся сосуды, возникают кровоизлияния... Короче говоря, травмы. Оправданно ли такое вот травмирование своих тканей, даже во имя исцеления?

Поспешу разубедить вас: пятна — это не только не плохо, это очень хорошо! Пятна, возникающие после воздействия банок, — тоже свидетельство исцеляющего эффекта. Более того, они сами по себе целительны! Именно благодаря пятнам це-

лебное воздействие вакуумного массажа длится несколько суток, а вовсе не ограничивается собственно временем сеанса.

Сейчас учеными уже доказано, что даже обычная гематома, а попросту синяк, является прекрасной питательной средой для обновления тканей, для роста новых здоровых клеток. А эффект пятна от банки превосходит эффект обычной гематомы — ведь здесь речь идет лишь о микроскопических кровоизлияниях, которые легко рассасываются, не вызывая никаких осложнений, и при этом содержащихся там полезных веществ достаточно для оздоровления и обновления тканей. Причем эти вещества воздействуют не только собственно на ту область, где была поставлена банка, но и на весь организм!

Что же это за полезные вещества? Это и элементы крови, и белковые вещества плазмы крови, и различные физиологически активные вещества, которые «производит» организм, — прежде всего гормоны. Эти вещества прекрасно стимулируют иммунную систему всего организма. Можно сказать, что это — собственные, внутренние лекарства, которые вырабатывает организм под воздействием вакуумного массажа. Баночный массаж оживляет систему саморегуляции организма, и он начинает активно сопротивляться болезням. То есть на борьбу с болезнями мобилизуются внутренние резервы организма. А мобилизация внутренних резервов — это и есть самый лучший способ лечения.

Так что не нужно бояться пятен — тем более что они проходят довольно быстро, за неделю максимум, и по мере исцеления практически перестают образовываться. Если баночный массаж

уже не оставляет пятен — это свидетельство здоровья, свидетельство того, что организм уже не нуждается в выработке внутренних лекарств для самоисцеления.

Итак, общий оздоравливающий и омолаживающий эффект, стимуляция иммунитета, антистрессовое воздействие, вывод шлаков и токсинов, улучшение обмена веществ — вот далеко не полный перечень всех тех замечательных эффектов, которые можно получить от вакуумного массажа. Но прежде чем мы будем говорить об исцеляющем воздействии банок при конкретных заболеваниях, уделим внимание очень важному разделу этой главы — поговорим о том, когда банки особенно полезны, и о том, какие существуют противопоказания для проведения баночного массажа.

КОГДА МОЖНО И КОГДА НЕЛЬЗЯ СТАВИТЬ БАНКИ

Банки очень полезны не только больному, но и здоровому человеку, в целях профилактики самых разных заболеваний. А уж если появились недомогания или тем более серьезные заболевания — тогда никак нельзя игнорировать этот замечательный метод исцеления.

Какие же болезни лечат банки?

Мы все знаем, что банки обычно ставят при воспалении легких, бронхите, астме, и в этих случаях вакуумный массаж действительно дает прекрасный результат. Но это далеко не полный перечень болезней, которые излечиваются при помощи банок.

Знаете ли вы, что банки оказывают неоценимый положительный эффект при болезнях опорно-двигательного аппарата? И это прежде всего всем известный остеохондроз позвоночника. Но это еще не все. Вакуумный массаж показан при радикулитах, ревматических артритах, артрозах суставов, сколиозе позвоночника, грыже позвоночных дисков.

Банки помогут и в том случае, если вас мучают головные боли, невралгические боли, бессонница, атеросклероз мозговых сосудов (в начальной стадии развития).

И конечно, банки спасут от преждевременного старения, увядания кожи, помогут избавиться от целлюлита, повысить тонус мышц и эластичность кожи.

Теперь перечислим случаи, когда банки противопоказаны.

Вакуумный массаж нельзя проводить при наличии любых опухолей — как доброкачественных, так и злокачественных, при острых инфекционных заболеваниях, при выраженном склерозе сосудов, при склонности к тромбозам, при тромбофлебите, варикозном расширении вен II—III степени, при судорожных состояниях, при пороках сердца, инфаркте миокарда в остром периоде, гипертонической болезни III степени, острых воспалительных процессах сердечной мышцы, частых приступах стенокардии, гнойничковых и грибковых поражениях кожи. Противопоказан вакуумный массаж также во второй половине беременности.

Нежелательно проводить вакуумный массаж при всевозможных невыясненных диагнозах, а также в состоянии усталости, после тяжелых

физических нагрузок, после горячей ванны, в состоянии алкогольного опьянения, при психических расстройствах.

Воздержитесь от проведения вакуумного массажа грудным детям и старикам старше 80 лет.

Кроме того, нужно иметь в виду, что никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя ставить банки на область сердца, глаз, ушей, сосков молочных желез, и беременным женщинам на живот.

Но помните, что баночный массаж очень сильное средство, и перед тем как его применять, необходимо посоветоваться с врачом.

МЕТОДИКА БАНОЧНОГО МАССАЖА

Конечно, проведение вакуумного массажа требует определенных навыков. И все же этому может научиться любой человек, даже без специальной подготовки. Помню, учась в вузе по специальности, весьма далекой от медицины, мы все же проходили подготовку на медицинской кафедре. Дело было поставлено на полном серьезе, с экзаменами и зачетами, и даже с практикой в больнице. Так вот мы, семнадцатилетние девчонки-первокурсницы безо всякого медицинского образования, моментально осваивали практику постановки банок и учились не на манекене, а ставили банки реальным больным в реальной больнице. Как правило, все у всех сразу получалось, и больные не жаловались!

Конечно, здесь уже не может идти речь о самомассаже, как в предыдущей главе этой книги. Но зато вакуумный массаж — прекрасный способ помочь своим близким.

Сначала давайте позаботимся о необходимом инвентаре. Что же нам потребуется для проведения баночного массажа? Конечно, в первую очередь нам потребуются банки разного размера. Сразу скажу: банки — это вовсе не проблема. Можно приобрести в аптеке медицинские банки, а можно использовать и обычные майонезные и даже поллитровые банки. Естественно, если мы пользуемся не медицинскими, а обычными банками, нужно прежде всего очень тщательно обследовать их края: чтобы там ни в коем случае не оказалось ни малейших сколов и шероховатостей, чтобы края были идеально ровными и гладкими (да и медицинские банки тщательно проверяйте при покупке и перед каждым сеансом массажа).

Кроме банок нам понадобится 96% -ный спирт, вата, металлический стержень, на который можно намотать кусочек ваты, или зажим для удержания ватного тампона, а также масло для массажа или вазелин — для подготовки кожи больного к массажу.

Очень хорошо, если человек, которому вы собираетесь ставить банки, перед процедурой примет теплую ванну или хотя бы вымоется под душем. Затем уложите пациента в удобную позу, так, чтобы он мог максимально расслабиться, и смажьте те области тела, которые будут подвергаться воздействию вакуумом, вазелином либо маслом для массажа. Теперь нужно сделать несколько движений обычного, классического массажа — поглаживания, растирания, разминания. После можно приступить собственно к вакуумному массажу.

Для этого берем кусочек ваты, смачиваем его в спирте и либо наматываем на конец металли-

ческого стержня, либо скручиваем из ваты тампончик, который держим металлическим зажимом, — у нас получился своеобразный фитиль, который нам теперь надо поджечь. Поджигаем его — и теперь у нас горящий факел. Берем банку и подносим ее как можно ближе к тому участку тела пациента, на который мы будем накладывать банку, но следим при этом, чтобы не обжечь пациента, поэтому старайтесь использовать небольшой ватный тампон, чтобы факел был небольшим. Теперь нам нужно провести прием, который требует некоторых навыков: очень быстро внести горящий факел внутрь банки, поддержать там 1—2 секунды, затем вынуть его оттуда, и также очень быстро приложить банку к телу пациента. Все края банки должны быстро и одновременно соприкоснуться с кожей, после чего банку слегка прижимают к телу и переходят к установке следующей банки.

Сколько и каких банок надо ставить? Чем более глубокого воздействия мы хотим достичь — тем большего объема банки надо ставить. На тех зонах, где имеются значительные жировые прослойки и мышечная масса — в общем, много мягких тканей, или если пациент человек крупный, а вы при этом хотите, чтобы «до костей пробрало» — ставьте банки покрупнее, до 500 миллилитров, там же, где лишь «кожа да кости» — достаточно банок поменьше. Впрочем, начинать процедуры в любом случае лучше с маленьких банок, от сеанса к сеансу постепенно увеличивая их размеры. Что касается охвата поверхности тела — то банки надо ставить не только на больные участки, но и на прилегающие зоны, стараясь, чтобы они покрывали как можно большую поверхность тела.

Например, при боли в области лопаток банки надо ставить на всю поверхность спины, как и при болях в области поясницы: захватываем банками пространство от шеи до ягодиц.

Но о том, как именно лечить вакуумным массажем ту или иную конкретную болезнь, мы с вами сейчас поговорим подробнее.

ЧТО И КАК ЛЕЧИТ ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ

ОСТЕОХОНДРОЗ

Помню историю с дочерью моей соседки — Олечки, которой тогда было только двадцать пять лет. Но в этом совсем молодом возрасте уже года три ее мучили приступы боли в области шеи и затылка, причем боль, как она говорила, отдавалась в руки и лопатки. Все это сопровождалось хронической усталостью, бессонницей, головными болями, постоянным ощущением разбитости. И не удивительно — Оля сразу после окончания школы начала работать машинисткой, потом совмещала эту работу с учебой в институте, а после окончания института не смогла устроиться по специальности и продолжала все так же стучать на машинке по восемь часов в день. Такая многолетняя сидячая работа в сочетании с малоподвижным образом жизни и привела к остеохондрозу уже в молодом возрасте.

Сегодня этой болезнью века страдает каждый третий человек в возрасте старше двадцати лет. А после сорока остеохондроз есть у всех, за очень редким исключением.

И конечно, без изменения образа жизни эту болезнь не преодолеть. Но если она уже дает о себе знать — то, конечно, ни о каких занятиях физкультурой и речи быть не может. Кстати, очень много случаев, когда человек, страдая от головной боли, долго и безуспешно обследуется у разных специалистов, пытаясь выявить причину этой боли, от которой не спасают даже самые сильные таблетки, и готов уже подозревать у себя чуть ли не опухоль головного мозга, когда выясняется, что причина этих страшных болей — банальный, но такой коварный остеохондроз... Так вот, когда вас уже мучают боли — нужно прежде всего привести организм в норму, хотя бы относительную, а потом уже думать о том, как сделать свой образ жизни более подвижным и здоровым.

Именно это я и посоветовала в свое время Оле, которая как-то в разговоре пожаловалась мне на свое состояние. Поскольку лучшего средства от остеохондроза, чем вакуумный массаж, я не знаю — то я сразу и предложила Оле попросту поставить банки.

Помню, какое скептическое отношение со стороны и Оли, и ее мамы стало ответом на мое предложение. Банок Оля боялась еще с тех времен, когда однажды в детстве ей их поставили во время бронхита — бронхит-то прошел, но потом остались такие некрасивые пятна, и вот это Олю тревожило больше всего. Ведь уже начинается пляжный сезон, как она сможет появиться на людях в купальнике, если у нее будут такие пятна?

Я почувствовала, что доводы о пользе пятен тут не сработают, и решила сказать Оле правду: может так случиться, что ее болезнь вовсе не позволит ей

даже подумать о пляже и купании, потому что уже сейчас легкий поворот головы вызывает у нее боль чуть ли не во всем теле. Тем более что никакие обезболивающие препараты даже в большом количестве ей уже не помогают. Один раз она даже лечилась у мануального терапевта — тут улучшение наступило, но, к сожалению, недолгое — через какое-то время все симптомы снова вернулись.

После долгих уговоров Оля согласилась попробовать этот метод — тем более что другого выхода у нее не было. Пришлось провести с ней целых девять сеансов вакуумного массажа. Уже после первого сеанса она почувствовала значительное облегчение! Заулыбалась, повеселела, сказала: «Ой, как будто у меня с плеч какой-то тяжеленный груз сняли!» А после третьего сеанса полностью прошла боль в спине, шея стала более подвижной, прекратились и головные боли. И, кстати, после пятого сеанса пятна от банок исчезли — и больше уже не появлялись. После этих девяти сеансов Олина мама научилась ей ставить банки сама и ежемесячно в течение полугода проводила еще по одному сеансу для профилактики. С тех пор прошло три года — остеохондроз Олю больше не мучает, хотя, как мне кажется, образ жизни она особенно не изменила...

Вакуумный массаж шейного отдела позвоночника

А теперь давайте познакомимся с методикой вакуумного массажа при болях в шее. Рекомендуются этот массаж не только при остеохондрозе шейного отдела позвоночника, но и при мышечных болях в этой области, при перенапряжении мышц спины, спазмах мышц, мигренях.

Пациент лежит на животе. Сначала проводим подготовительный этап — применяем приемы традиционного массажа: поглаживание, растирание, разминание. После этого на заднюю поверхность шеи и частично на боковые поверхности накладываем 2—3 банки маленького размера с горлышком, не превышающим в диаметре 3 сантиметра. Держим банки от полминуты до одной минуты, затем их аккуратно снимаем, надавливая пальцами на прилегающую к банке кожу. Следующий сеанс проводим через день-два. Теперь банки можно взять размером побольше и держать 2—3 минуты. Далее проводим сеансы с интервалом в 2—3 дня — всего нужно провести 7—9 процедур, постепенно увеличивая время воздействия до 5 минут. Через две недели нужно повторить весь курс сначала. Даже самые затвердевшие мышцы шеи при этом расслабляются, шейный отдел становится очень подвижным, а главное — уходят боли.

Вакуумный массаж спины

Если остеохондроз распространяется не только на шейный отдел позвоночника, но и на любые другие отделы, если вы страдаете радикулитом, если есть мышечные боли в спине и грудной клетке, то необходимо проводить вакуумный массаж спины.

Пациент лежит на животе. Начинаем опять с классического массажа — поглаживаний, растираний, разминаний. Нам потребуется от 5 до 9 банок. Накладываем банки по обе стороны от позвоночника, на область от шеи до ягодиц, сверху вниз. Первый раз держим банки одну минуту. Проводим 7—9 сеансов с интервалом 2—3 дня,

постепенно увеличивая время воздействия до 5 минут. После первых сеансов могут появиться различные неприятные состояния — припухлости и даже некоторое усиление болевых ощущений. Этого бояться не надо — в последующие сеансы эти симптомы пройдут и появятся явные признаки выздоровления: исчезнет боль, появится ощущение приятной расслабленности, исчезнут всевозможные наросты в области некоторых позвонков, а также уплотнения мышц и мягких тканей, увеличится степень свободы движений в суставах, и даже вес начнет приходить в норму, если у вас есть с этим проблемы!

Вакуумный массаж спины — это основной метод баночной терапии. Поэтому при очень многих диагнозах нам практически не обойтись без этого вида массажа. Его необходимо применять и при заболеваниях сердца, и при гипертонической болезни, и при заболеваниях дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, если, конечно, они миновали острую форму.

После лечения, для профилактики любых болезней, нужно проводить всю процедуру с интервалом в один месяц хотя бы в течение полугода. Да и здоровому человеку, чтобы оставаться здоровым как можно дольше, раз в полгода этот массаж пойдет на пользу!

БОЛИ В ГРУДИ

Мама моей ближайшей подруги, пожилая женщина, недавно отметившая 65-летие, начала жаловаться на постоянные боли в левой стороне груди, отдающие в руку, усиливающиеся при кашле и чихании. Но кардиограмма упорно не

показывала серьезных патологий в сердце — таких, которые могли бы вызывать столь сильные боли. Да, есть аритмия, есть некоторые возрастные изменения — но в целом для ее возраста женщина обладала вполне здоровым сердцем, а ведь Татьяна Ивановна (так зовут маму подруги) была почти уверена, что у нее инфаркт...

Но, обследовавшись у лучших кардиологов и пройдя все возможные диагностические процедуры, Татьяна Ивановна все же убедилась, что инфаркта у нее нет, а причиной болей стали патологические изменения мягких тканей грудины. В межреберных мышцах появились небольшие уплотнения размером с горошину — такое случается частенько, и не только в пожилом возрасте. На первый взгляд такие изменения мягких тканей могут казаться каким-то безобидным пустяком, но именно они вызывают сильнейшие боли, которые неспециалист может принять за боли в сердце. Эти боли могут наблюдаться и с левой, и с правой стороны груди, и даже с двух сторон сразу.

Татьяну Ивановну долго пришлось уговаривать на вакуумный массаж — не верила она в это. А потом все же решилась — и облегчение наступило сразу же, а постепенно эти боли прошли совсем.

Конечно, существуют и другие возможные причины боли в груди — это и тот же остеохондроз, и невралгии межреберных нервов, да и болезни сердца — такие, как стенокардия. При всех этих болезнях также поможет вакуумный массаж, как поможет он и при других болезнях органов грудной клетки: хронических бронхитах, трахеобронхитах и пневмониях, бронхиальной астме, застойных явлениях в легких.

Вакуумный массаж в области грудной клетки

Во всех названных случаях очень желательно сочетать массаж грудной клетки с массажем спины.

Для проведения вакуумного массажа груди больной ложится на спину, и начинаем мы как обычно с классических приемов традиционного массажа: поглаживаний, растираний, разминований. Затем на область большой грудной мышцы, на грудину и по ее краям накладываем 3—5 банок среднего размера. Держим одну минуту. Но и через минуту можно не снимать банки, а чуть-чуть отдавить прилегающую кожу пальцем, чтобы прилегание банки к коже было не таким сильным (но чтобы банка и не отстала совсем), и сделать банкой несколько вращательных движений, сдвигающих кожу, — таким образом мы продолжим сеанс, еще 1—2 минуты делая уже не статический, а динамический массаж банками.

Курс терапии — 7—9 сеансов с интервалом в 2—3 дня, причем с четвертого сеанса надо увеличивать размер банок. Через 1—2 месяца нужно провести повторный курс из 3—5 сеансов. Боли снимаются быстро и эффективно, исчезают застойные явления в легких, вылечиваются хронические заболевания бронхов, улучшается деятельность сердца.

КОГДА БОЛЯТ РУКИ И НОГИ

Мы с вами уже уделили достаточно внимания массажу ног и рук классическими, традиционными методами — казалось бы, зачем возвращаться

к этой теме? Но дело в том, что бывают случаи, когда традиционный массаж либо совсем не помогает нам справиться с болезнями, либо его воздействия оказывается маловато. Это случается, когда артрозы, артриты, отложения солей и другие заболевания зашли уже слишком далеко, причиняют сильную боль, которую ничем не снять, и лечению относительно мягкими методами не поддаются. Мы уже говорили, что вакуумный массаж по глубине и силе воздействия значительно превосходит обычный, традиционный массаж.

У моей бывшей коллеги Марины, сорокатрехлетней женщины, которая всегда следила за собой, прекрасно выглядела и на здоровье особо не жаловалась, вдруг начались проблемы, да какие: сначала возникли сильные боли в пояснице, а потом они перешли в правую ногу, захватив бедро и голень. Боли были нестерпимые, обезболивающие таблетки не помогали. Дальше — хуже: в ноге появилось чувство онемения. Марина страшно перепугалась, что нога может вообще отняться.

В поликлинике ее направили на рентген, и рентген показал поражения позвонков поясничного отдела. Назначили ей массаж, еще какие-то процедуры — она все выполняла, некоторое облегчение вроде бы наступило, но все же боли и неприятные ощущения в ноге продолжали ее беспокоить. И тогда я на свой страх и риск предложила ей сделать в домашних условиях баночный массаж. Марина мгновенно согласилась, и в тот же вечер я ей поставила банки и на поясницу, и на ногу. Облегчение наступило сразу же. Дальше мы проводили такие сеансы через день — и через две недели все боли и неприятные ощущения

ушли полностью. С тех пор прошло больше года — Марина на боли не жалуется, и, надеюсь, столь неприятных моментов, которые она пережила, ей и впредь удастся избежать.

Вакуумный массаж ноги

Этот массаж применяется при радикулитах, ишиасе, ишиомиалгиях, артритах и артрозах, судорогах и спазмах мышц ног, мышечных болях, отложениях солей, при посттравматических состояниях. Пациент ложится на живот, расслабляет мышцы ног. Естественно, как и при всех видах вакуумного массажа, предварительно применяем приемы классического массажа. Банки нужно ставить не только собственно на больную ногу, но и на поясницу, и на ягодицы. Обратите внимание: если даже болит только одна нога, банки все равно надо ставить на обе ноги! Потребуется довольно большое количество банок разного размера. Большие банки ставим на поясницу по обе стороны от позвоночника, на ягодицы и верхнюю часть бедра. Банки среднего размера ставим на нижнюю часть бедра и верхнюю часть голени. Маленькие банки ставим на нижнюю часть голени до пятки. Во время вакуумного массажа ноги могут появиться болезненные ощущения — это связано с тем, что мышцы в процессе массажа сильно напрягаются. Но зато на ногах пятна образуются гораздо реже, чем на других областях тела, что в данном случае вовсе не свидетельствует об отсутствии лечебного эффекта. Продолжительность сеанса — 10—15 минут, нужно провести 7—9 сеансов ежедневно или через день.

Многие люди, занимающиеся физкультурой и спортом, к сожалению, знают, что такое травма коленного сустава. Моя хорошая знакомая, страстная поклонница здорового образа жизни, почти не ведала, что такое боли в руках или ногах. Но однажды после некоторого перерыва решила вновь пойти на занятия аэробикой. Вот этот перерыв, в течение которого она слегка утратила спортивную форму, и сослужил ей плохую службу: одно неловкое движение, оступилась, упала — и прямо в спортивном зале повредила мениск левого коленного сустава. Вот тут и начались ее мучения. Два месяца она провела в больнице. Прошла, казалось, все возможные виды лечения, но улучшения так и не наступило. Ей предложили операцию — она отказалась. Так и выписали ее с болями в колене, с плохой подвижностью сустава. Уже начала падать духом: неужели хромать придется всю жизнь — или все же решиться на операцию?

От операции, от болей и хромоты ее спас вакуумный массаж. Достаточно оказалось одиннадцати сеансов, но уже после третьего сеанса моя знакомая воспрянула духом: боли уменьшились, подвижность сустава увеличилась! К десятому сеансу все функции сустава восстановились полностью, быстро наступило выздоровление, и никакой операции не потребовалось.

Вакуумный массаж коленного сустава

Применяется при повреждении мениска или связок коленного сустава, после операций этой области, при ревматоидном артрите, артрозе коленного сустава, болях в суставе любого характера.

Пациент лежит на спине, под коленный сустав нужно подложить валик или подушечку, или просто скрученное одеяло. Банки накладываем на переднюю и боковые поверхности бедра и на всю область мягких тканей вокруг сустава. На внутреннюю поверхность бедер ставим маленькие банки, на все остальные области — средние. Держим 3—5 минут. Всего нужно провести 7—9 сеансов с интервалом в один-два дня.

На нашу стопу выпадает, пожалуй, самая большая нагрузка — а потому это особо уязвимая область. Какие только напасти не сваливаются на стопу — тут и растяжения связок, и пяточные шпоры, и хроническое перенапряжение от ходьбы и постоянных физических нагрузок. Но, признайтесь, вам не приходило в голову лечить все это при помощи банок? Значит, теперь в вашем распоряжении еще одно прекрасное и эффективное средство лечения.

Вакуумный массаж стопы

Проводится при артрозах и артритах голеностопного сустава, посттравматических состояниях, пяточных шпорах, для восстановления после операций на этой области, при хроническом перенапряжении мышц стопы (так называемой «маршевой стопе»).

Пациент ложится на живот или на спину, как удобнее, поза должна быть удобной, чтобы мышцы ног смогли максимально расслабиться. Желательно применять банки специальной конфигурации, соответствующие анатомическим особенностям этой области тела, но, в принципе, можно

применить и банки самого маленького размера. Одновременно применяются 2—3 банки, которые размещаются на мягких тканях вокруг голеностопного сустава. Процедура длится 5—10 минут. Курс лечения — 9—11 процедур, которые проводятся ежедневно или через день. После снятия банок проводятся поглаживания стопы, после чего стопу надо несколько раз слегка встряхнуть.

Если случилось, что когда-то подвижные, красивые руки вдруг стали негибкими, не подчиняющимися нам, да к тому же начали болеть — давайте попробуем помочь нашим драгоценным рукам при помощи вакуумного массажа.

Вакуумный массаж рук

Проводится при артрозах, артритах, невритах, мышечных болях, онемении в руках, посттравматических состояниях. Сначала делаем классический массаж — начиная с пальцев и постепенно двигаясь к плечевому суставу. Потом ставим банки на область шеи — это предварительная часть массажа. Держим их 1—2 минуты и снимаем. Потом переходим к массажу собственно рук. Конечно, если мы лечим, к примеру, артрит суставов пальцев — нам понадобятся особые, узкие банки маленького размера, для того чтобы можно было установить их на пальцы. На всех остальных областях руки ставим обычные банки: на кисти, предплечья и внутренние поверхности плеча — маленькие, на внешнюю поверхность плеча и плечевой сустав — побольше. Держим 1—2 минуты. Всего делаем 7—9 сеансов с интервалом в 1—2 дня, постепенно уве-

личивая время воздействия до 10—15 минут. Примерно через месяц весь курс лечения желательно повторить.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

Большинство из нас привыкло считать, что банки применяются лишь для лечения болезней. Но на самом деле это не так. Мы ведь уже говорили с вами о том, что вакуумный массаж и шлаки выводит, и улучшает иммунитет, и помогает справиться со стрессами, а значит, не заболеть теми болезнями, которые берут начало от стрессов (а таких большинство). Да и процессы обновления, регенерации тканей начинают протекать гораздо быстрее — а значит, вакуумный массаж реально способствует омоложению! К тому же обычные, казалось бы, банки позволяют избавиться от лишних жировых отложений, устранить дефекты кожи, вернуть ей молодость, эластичность, здоровье.

Предположим, у вас есть проблемы — лишний вес или такой бич многих женщин, как целлюлит. Слово это относительно недавно появилось в нашем лексиконе, а само явление было всегда: то, что называли у нас эффектом «апельсиновой корочки» или «стеганого одеяльца». Целлюлит происходит вовсе не от лишнего веса, как считают многие, это самая настоящая болезнь неправильного обмена веществ, которым страдает каждая третья женщина в возрасте от 25 до 30 лет и уже четверо женщин из пяти в возрасте от 30 до 40 лет, вне зависимости от веса тела и пропорций фигуры. Целлюлит — это патологическое изменение структуры жировой

ткани, когда в ней происходят сбои в процессах кровоснабжения. Из-за того, что клетки подкожной жировой ткани плохо омываются лимфой и кровью, в них накапливаются различные продукты распада, а также жидкости, которые не выводятся из организма. Эти-то накопившиеся шлаки и создают под кожей такие бугорки и вмятинки, что делает кожу похожей на рыхлую и неровную апельсиновую корку. Особых физических страданий это не причиняет, а вот психологический дискомфорт из-за неэстетичности этого явления — проблема довольно серьезная.

Единственный способ попробовать устранить эти жидкости и продукты распада из подкожной жировой клетчатки — воздействовать на них массажем. Потому что физкультура, изменение режима питания тут бессильны. Причем обычного массажа будет маловато — для излечения от целлюлита требуется очень глубокая проработка тканей. А вот баночный массаж — едва ли не единственное действительно эффективное средство борьбы с этим недугом, ведь вакуум как ничто другое способствует активизации обмена веществ на самом глубоком уровне и освобождает мягкие ткани от осевших там продуктов распада.

Вакуумный массаж против целлюлита

Сначала применяем на проблемных участках приемы традиционного массажа. Затем ставим на эти области 6—7 банок. Держим банки 10—15 минут, затем немного отжимаем их пальцами и начинаем делать круговые движения банками, после чего снимаем банки и устанавлива-

ем их снова. Так делаем два-три раза за всю процедуру, таким образом, продолжительность всего массажа примерно 40—45 минут. Заканчиваем сеанс поглаживанием.

Проводим от 11 до 17 сеансов с интервалами 1—2 дня. Желательно одновременно соблюдать диету. Уже после первого курса не только исчезают явления целлюлита и кожа становится гладкой и упругой, но и происходит заметное снижение веса тела и объема массируемых областей.

Но вакуумный массаж помогает не только при такого рода проблемах. Предположим, вы деловой человек, у которого практически нет свободного времени, чтобы заняться собой, у вас нервная работа, вы общаетесь с большим количеством людей и, конечно, приходите вечером домой, как выжатый лимон. Вы замечаете, что шея, затылок, верхняя часть спины словно окаменели, сжались так, как будто на плечах лежит неимоверный груз. Это и есть не что иное, как действие стресса. Наше тело имеет так называемые стрессозависимые зоны, которые первыми реагируют на стресс и реагируют именно напряжением мышц, переходящим в уже органические изменения мягких тканей, нарушение функций позвоночника, ухудшение кровоснабжения этих областей... Если вы посмотрите на себя в зеркало в таком вот состоянии — то тоже не обрадуетесь: и мешки под глазами, и цвет лица не тот, и тонус кожи явно оставляет желать лучшего. Постоянный, хронический стресс — это тот фактор, который заставляет нас терять здоровье, стареть раньше времени, ведь стресс убивает красоту и молодость.

И все это можно предотвратить простой процедурой баночного массажа, которую для молодых людей до 30 лет достаточно проводить всего лишь 1—2 раза в месяц, для людей от 30 до 40 лет — 2—3 раза в месяц, для тех, кто старше сорока — раз в неделю.

Вакуумный массаж для здоровья, красоты и молодости

Этот массаж лучше всего делать по утрам, натощак. Сначала используются приемы классического массажа, а потом накладываются банки на область спины, ягодиц и на те области, где имеются лишние жировые отложения, например на бедра. Достаточно одновременно 5—7 банок.

Держим банки несколько минут, после чего их нужно снять и переставить на другие части тела. Например, если вы хотите избавиться от жировых отложений на животе — то банки можно поставить на живот. Затем, минут через 15, снова снимаем банки и переставляем на другие части тела. Так, последовательно, можно охватить банками все тело — и спину, и живот, и грудь, и руки, и ноги. Общая продолжительность сеанса — примерно 1 час. После того как сняты последние банки, делаем поглаживания руками, а затем принимаем контрастный душ.

Вы моментально почувствуете, как улучшилось настроение, ощутите прилив энергии, повышение работоспособности, легкость и приятные ощущения во всем теле. Как будто вы только что из тренажерного зала! Постепенно вы заметите, что улучшается общее самочувствие,

вы меньше болеете, лучше спите, ушла нервозность, и вы почувствуете себя молодым, здоровым и сильным человеком. Да и перемены в вашей внешности будут свидетельствовать о том же — улучшится фигура, состояние кожи, цвет лица. И это при том, что вы не делаете даже утреннюю зарядку, не говоря уже о более серьезных занятиях физкультурой и спортом. И все это доступно каждому, абсолютно безопасно и практически безболезненно. Вы теперь знаете секрет вечной молодости! Так оставайтесь молодыми как можно дольше.

Глава 6

ВОДА — НАШ ЛУЧШИЙ МАССАЖИСТ

ПОЧЕМУ ВОДНЫЙ МАССАЖ ТАК ПОЛЕЗЕН

Каким целительным силам природы мы вечно воздаем свою благодарность, потому что без них нет здоровья, да и просто нет жизни? Правильно: солнцу, воздуху и воде! Если бы не эти три природные силы, то и нас с вами просто не существовало бы, потому что именно благодаря им и зародилось на Земле это великое чудо — жизнь.

Все живое на Земле вышло именно из моря. А поскольку море и вода вообще для нас — родная стихия, то она остается целительной для человека. Любые водные процедуры, ванна, душ, баня — очень полезны. Не говоря уже о том, как полезны купания, плавание, игры в воде, процедуры закаливания! Да, воде мы многим обязаны.

Но мы можем извлечь из нашего общения с водной стихией двойную, а то и тройную пользу! Ведь мы можем совместить целительную силу водных процедур с целительным воздействием массажа!

Вы, наверное, не раз видели женщин, которые, купаясь в море или в озере, делают в воде интенсивные движения руками возле живота — вверх и вниз. А может, вы и сами не раз делали подобное? И, конечно, стремились к тому, чтобы похудеть, приобрести красивую форму живота, сбросив лишний жир и укрепив мышцы. Ну что ж, и правильно делали. Вы и выполняли не что иное, как простейшую форму гидро-массажа. Конечно, чтобы похудеть, одного-двух раз такого массажа мало, да и в течение всего одной-двух минут делать его явно недостаточно (а у большинства купальщиц на большее, как правило, не хватает терпения). Но даже от такого импровизированного экспресс-массажа в морской воде ощущения были самыми что ни на есть приятными, правда? И казалось, что живот как-то подтянулся и мышцы там стали более упругими и эластичными...

Так почему же так полезен и так приятен массаж в воде? Ну прежде всего потому, что в воде мы, как известно, «теряем вес» — тело становится намного легче, и мы обретаем недостижимое на суше состояние невесомости. Это уже способствует расслаблению мышц — мы как будто сбрасываем с себя не только ту тяжесть, которую возложила нам на плечи жизнь с ее стрессами, проблемами и неурядицами, но и тяжесть (иногда, прямо скажем, избыточную) собственного тела. В теплой воде успокаиваются нервы, быстрее проходит боль, уменьшаются спазмы. Массирующее движение руки, щетки или струи воды в этих условиях действует гораздо заметнее и эффективнее, чем на воздухе. Например, при массаже в воде кровоизлияния и отеки рас-

сасываются гораздо быстрее, чем при обычном массаже. Заметно улучшается обмен веществ, кровоснабжение кожи и всего организма в целом, увеличивается подвижность суставов. Ну и, конечно, общее состояние организма улучшается — и кожа розовеет, и ткани приятно разогреваются, появляется чувство легкости, свежести, бодрости.

Гидромассаж, массаж в воде и при помощи воды — одна из самых приятных и самых полезных процедур. И для того чтобы получить сеанс гидромассажа, не обязательно иметь дома джакузи, душ Шарко или специальные аппараты для гидромассажа. Мы будем использовать более простые и доступные всем приспособления, но при этом тоже очень эффективные. Самое главное, чтобы у вас дома была ванна, а с остальным уже значительно легче. Если нет ванны, даже сидячей, вы сможете сделать водный массаж ног при помощи обычного тазика.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ГИДРОМАССАЖУ

Прежде всего нужно учесть, что любые водные процедуры, в том числе и гидромассаж, лучше всего проводить как минимум через полтора-два часа после еды, совсем хорошо — натощак, но никак не сразу после обильного приема пищи. В крайнем случае перед процедурой гидромассажа можно очень легко перекусить.

Если вы чувствуете озноб или недомогание — откажитесь от водной процедуры, отложите ее

до тех времен, когда вы будете чувствовать себя хорошо.

Следите, чтобы вода во время гидромассажа была теплой, но не горячей, и примерно соответствовала температуре тела: 36—37 градусов.

Не злоупотребляйте массажем в ванной — его можно делать не чаще, чем раз в неделю.

Противопоказания для водного массажа: острые стадии всех заболеваний, а также острые проявления заболеваний кожи, инфекционные и грибковые процессы на коже, наличие ранок, язвочек и гнойничков.

И СНОВА ПОЗАБОТИМСЯ О НОГАХ

И опять ведем разговор о ногах — что поделать, очень многое в нашей жизни зависит от того, в каком состоянии наши ноги. Не уставайте заботиться о ногах, чем больше заботы и внимания вы им уделяете — тем лучше.

Вот и сеансы гидромассажа давайте начнем именно с ног. Делается это очень легко.

Подготовьте тазик с теплой водой, опустите туда ступни и сделайте при помощи рук тот самый самомассаж, о котором мы уже говорили, со всеми его традиционными приемами — поглаживанием, растиранием, разминанием — с той только разницей, что теперь мы делаем все это в воде. Затем помассируем каждую ступню поочередно пяткой другой ноги.

Вы почувствуете, как ступни расслабятся, как уходит усталость. Особенно эффективен

такой массаж после трудного дня, который вы провели на ногах. Если есть отеки и кровоизлияния — они будут рассасываться интенсивнее. Если есть болевые ощущения — они уйдут. Улучшится кровоснабжение, восстановится двигательная функция.

Усилить эффект водного массажа ног позволят различные добавки в воду — такие массажные ванночки буквально творят чудеса.

- × Например, ножная ванночка с добавлением морской соли или пищевой соды улучшит кровоснабжение стоп и облегчит боль.
- × Если ноги так устали, что буквально гудят, то быстро снять усталость поможет теплая ванночка из настоя смеси мяты, конопли и бузины.
- × Если вы натерли ноги, если кожа ног воспалена — поможет ванночка с отваром сосновых игол или ромашки.
- × Если кожа на ногах ороговела, сочетайте массаж ног с растиранием стоп кусочком пемзы, предварительно намылив их. После смойте мыло и намажьте ступни жирным кремом для ног.
- × При потливости ног делайте ванночки из отвара дубовой коры (50—100 граммов коры дуба на 3—5 литров воды) или настоя шалфея и крапивы (50—100 граммов смеси на 3—5 литров воды).

Самомассаж в ванне

Вы устаете, постоянно напряжены, вы чувствуете, что все тело как будто разбито, и даже сон у вас не очень хороший и не дает желанного от-

дыха? Это означает только одно: вы совсем забыли о себе, не уделяете себе внимания.

Вода — вот прекрасное средство снятия усталости и напряжения, средство расслабления и обретения комфорта, как душевного, так и телесного. Вы замечали, какое чувство легкости во всем теле бывает после ванны или бани — как будто мы сбросили килограммов десять грязи, и не меньше. Просто вода как будто смывает еще и «грязь» психологическую, тяжесть с нашей души — есть у нее такое свойство. Не случайно ведь говорят, что вода переносит информацию — вот она и смывает с нас информацию о наших проблемах, бедах, конфликтах, неприятностях, отрицательных эмоциях, которые мы «цепляем» на себя в процессе жизни, как днище корабля — ракушки. Словом, вода — это стихия природы, которая поистине творит чудеса.

Самомассаж в теплой ванне — это способ поистине родиться заново, сбросить с себя груз усталости, напряжения, недомоганий, проблем. А сделать это очень просто — такой самомассаж доступен всем.

Сначала, конечно, нужно налить в ванну воды — теплой, но не горячей, 36—38 градусов. Затем по желанию, если вы хотите усилить действие массажа, можно смешать с водой какие-либо добавки — в зависимости от того эффекта, какого вы хотите достичь.

* Если вы хотите добиться успокаивающего действия ванны, добавьте в нее хвойный концентрат (50 граммов порошка концентрата или 100 миллилитров жидкого концентрата на ванну). Концентрат можно заменить и приготовленным собственноручно хвойным экс-

трактом: для этого иглы, небольшие веточки и шишки сосны заливают холодной водой и кипятят полчаса, затем плотно закрывают и настаивают 12 часов. На ванну достаточно 1,5 литра такого экстракта. Хвойные ванны помогают при повышенной раздражительности, неврозах и бессоннице, болях в суставах, они укрепляют сердце и нервы.

- × При сердечных и нервных заболеваниях, вывихах, ревматизме, различных затвердениях мягких тканей помогают лавандовые ванны — нужно добавить в ванну несколько капель лавандового масла.
- × Если у вас есть отложение солей — очень полезно принимать ванну с настоем разных трав. Для этого нужно собрать травы и цветы с одной поляны, затем эту смесь высушить, и из 1 килограмма сушеной смеси приготовить отвар, залив холодной водой и прокипятив в течение получаса. Лучше делать это накануне вечером. Затем отвар нужно укутать и дать настояться в течение ночи. Потом раствор процедить и вылить в теплую ванну.
- × Если у вас болят суставы, попробуйте ванну с настоем листьев топинамбура — сушеные листья заваривают, настаивают и процеженный настой добавляют в ванну. 10—12 ванн избавляют от болей полностью.

Можно делать массаж и в обычной ванне, просто в теплой воде, безо всяких добавок.

Начинаем массаж в воде как обычно — с поглаживания, затем переходим к растиранию и разминанию — так, как это описано в главе о самомассаже. Сначала делаем массаж ног, по-

том рук, потом переходим к шее, спине, пояснице, затем массируем брюшной пресс, грудь, затем волосистую часть головы. Всего уделите массажу 15—25 минут, после еще немного отдохните, лежа в ванне. Вы почувствуете, что усталости и утомления больше нет, а ваш организм поблагодарит вас за то, что вы помогли ему улучшить обмен веществ, активизировать кровообращение, вывести шлаки и токсины.

Такой массаж противопоказан при травмах в острой стадии, отеках, гипотонии, инфекционных воспалительных заболеваниях в острой стадии, простуде, гриппе.

Массаж в ванне при помощи щеток

Если нужно оказать очень сильное стимулирующее воздействие, то вместо обычного самомассажа руками в ванне можно применять самомассаж при помощи щеток с мягкой щетиной. Когда нам нужно это особо сильное воздействие? Например, тогда, когда существуют хронические заболевания или давние травмы, долгое время нас беспокоящие, или когда нужно значительно повысить возможности организма, например, у спортсменов перед решающим соревнованием или у любого человека, которому предстоит сложная напряженная работа. Но и в других случаях такой массаж бывает полезен — например, когда нам нужно активизировать все силы организма для выздоровления от затянувшейся болезни.

В ванну для такого массажа также можно добавлять разные травяные настои или морскую соль.

Если трудно начать массаж сразу со щеток — начинайте со специальных массажных губок, а через 2—3 ванны перейдете на щетки. Возьмите одну или две щетки (губки) и делайте массаж в той же последовательности и в тех же направлениях, что и обычный самомассаж руками. Продолжительность этой процедуры — 15—20 минут.

Этот массаж противопоказан при заболеваниях кожи, фурункулезе, варикозном расширении вен, острых травмах, повышенной температуре тела.

Подводный душ-массаж

Настоящий подводный душ-массаж каждый из нас может устроить у себя в ванной. Для этого вам потребуется совсем немного — кусок резинового шланга со специальной насадкой, позволяющей регулировать напор воды и при необходимости перекрывать воду — наподобие тех, что используются для полива огорода. Единственное, за чем вам придется следить, — это чтобы ванна не переполнялась. Такое импровизированное приспособление для подводного душа с успехом заменит вам посещение специальных процедур в медицинском учреждении.

Для чего нужен такой подводный душ-массаж? Он применяется далеко не только для оздоровления всего организма, но в первую очередь для лечения травм, заболеваний и их последствий: при последствиях повреждений суставов, мышц и сухожилий, при невритах и радикулитах, при остеохондрозе и других болезнях позвоночника, при рубцах и остаточных явлениях по-

сле заживления ран и язв, при хронических колитах и запорах.

Подводный душ-массаж — достаточно сильнодействующая процедура, она помогает там, где не помог обычный массаж.

Но прежде чем приступать к этой процедуре, обязательно надо учесть собственное состояние — если вы ощущаете слабость, недомогание, лучше воздержаться от этого вида массажа. И конечно, **противопоказан подводный душ-массаж** при любых заболеваниях и травмах в острой стадии, при инфекционных процессах и грибковых заболеваниях на коже, при разрывах сосудов, тромбозе вен, повышенной температуре тела. Не массируют молочные железы и паховую область.

Во всех остальных случаях подводный душ-массаж подействует вам в исцелении и общее состояние улучшит, потому что он, как и обычный массаж, но только в большей степени, улучшает кровоснабжение кожи и прилегающих тканей, активизирует обмен веществ, увеличивает подвижность суставов и позвоночника.

Непередаваемые ощущения вы испытаете после такого массажа: и кожа розовеет, и руки и ноги приятно разогреваются, а во всем теле появляется чувство легкости, бодрости, свежести — воистину, как говорится, «будто заново родился».

Подводный душ-массаж в своей собственной ванне — одно из самых сильнодействующих средств, к тому же это приятная процедура и, если хотите, слегка экзотичная: такого у себя на дому еще не делал никто из ваших знакомых,

не так ли? Попробуйте, станьте первооткрывателем — не пожалеете!

Признаюсь честно, идея устроить такой массаж у себя дома мне пришла в голову на собственном огороде, когда я поливала грядки при помощи шланга со специальной насадкой. Погода в то лето была жаркая, и хотя дело шло к вечеру, парило еще изрядно. Вот я то и дело и направляла струю воды на себя. Несколько раз увеличила напор до предела, чем вызвала веселый смех мужа и детей: «Ого, наша мама душ Шарко принимает!» Я посмеялась вместе с ними, но от такого «душа Шарко» отказалась: струя была слишком сильно. Вот тогда-то я и вспомнила о существовании подводного душа-массажа и о том, что мне однажды пришлось подвергаться этой процедуре: в юности повредила плечевой сустав, и врач прописал мне такой душ. Процедура тогда мне очень понравилась, и самое главное — помогла избавиться от последствий травмы: травматического периартрита. Вот я и подумала: а почему бы не попробовать нечто подобное у себя дома? Ведь если направить эту мощную струю из шланга на себя в воде — эффект будет совсем другим, достаточно сильным, но более мягким.

Эксперимент ставила, разумеется, на себе. Пришлось, конечно, воздействовать струей воды очень дозированно, часто перекрывать воду, потому что ванна при таком напоре наполняется достаточно быстро. Но все же эффект не заставил себя ждать — исчезли боли в стопе, оставшиеся после вывиха, полученного пару лет назад, явно уменьшилось отложение солей в коленном суставе — боли при долгой ходьбе му-

чить перестали. Да и общее состояние было после массажа прекрасным — именно таким, когда горы свернуть хочется!

Итак, как же именно делать подводный душ-массаж самому себе?

Прежде всего наливаем в ванну теплой воды — температура ее должна быть 36—38 °С. Заполнить водой нужно лишь половину ванны — так как во время массажа остальное заполнится очень быстро. Надеваем на кран шланг с насадкой — вот и все, наш «аппарат» для подводного душа-массажа готов к применению. Теперь надо погрузиться в воду и почувствовать, как теплая вода приятно охватывает все тело, создает ощущение невесомости, помогает расслабиться мышцам... Такое расслабленное состояние — необходимое условие для глубокой, сильной проработки тканей массажем.

Сначала слегка поработаем со всей поверхностью тела. Техника достаточно проста: под водой, так же как и при обычном массаже руками, применяются уже известные вам приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Как все это можно делать не руками, а струей воды? Очень просто, ведь мы можем изменять и угол воздействия струи: можем воздействовать ею перпендикулярно на поверхность тела, тогда воздействие будет сильным и глубоким, а можем лишь слегка скользить струей по поверхности, тогда воздействие будет более слабым; можем менять и амплитуду воздействия струей воды, и направление движения.

Итак, устанавливаем необходимый напор струи — так, чтобы он был достаточно сильным, но при этом комфортным. И начинаем с погла-

живания. Берем шланг в руку, погружаем его конец с насадкой в воду, устанавливаем напор воды на максимум или почти на максимум — и направляем струю воды под углом 30—40° на свое тело, двигаясь от периферии к центру. Прорабатываем так руки, ноги, спину (как сможем достать), живот, грудь... Не надо это делать долго, одной минуты достаточно. Расстояние между кожей и насадкой шланга — от 10 до 30 сантиметров.

Не забываем при необходимости спустить часть воды из ванны, после чего продолжаем: переходим к растиранию. Для этого насадку шланга нужно держать уже перпендикулярно к поверхности тела. Заметим, если поглаживание мы делаем на всем теле — это, так сказать, «разминка» — то приемами растирания и разминания воздействуем уже только на проблемную область, ту, которую, собственно, мы хотим излечить.

Итак, направляем насадку перпендикулярно больному месту и начинаем делать прямолинейные, а затем кругообразные движения душем, одновременно помогая себе пальцами другой руки, которая так же делает на больном месте растирающие прямолинейные и кругообразные движения. Расстояние между кожей и насадкой шланга при этом составляет от 3 до 10 сантиметров.

Затем переходим к разминанию. Для этого берем душ в одну руку, а пальцами другой руки глубоко захватываем под водой массируемые ткани, оттягиваем мышцы, после чего воздействуем на это место струей воды под углом примерно в 45°, делая душем кругообразные движения.

Другая рука в это время разминает ткани зашипывающими и оттягивающими движениями. Расстояние между насадкой душа и кожей — от 10 до 30 сантиметров.

А теперь перейдем к вибрации. Для этого, по-прежнему удерживая шланг под водой, направляем струю воды на массируемый участок и производим кистью руки, держащей насадку, колебательные движения сверху вниз и снизу вверх, а также слева направо и справа налево. Расстояние между кожей и насадкой шланга — от 10 до 25 сантиметров.

Как же мы можем лучше помочь себе при помощи подводного душа-массажа в случае различных конкретных травм и заболеваний?

При вывихах, ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц, сухожилий, при последствиях переломов костей и других травм начинаем делать подводный душ-массаж как минимум через 3—4 дня после травмы, и то при условии, если нет повышенной температуры тела, обширных повреждений тканей, разрыва крупных сосудов. Первые 2—3 дня массируем только области выше места повреждения — применяем поглаживание, растирание, разминание, вибрацию. Делаем как минимум 7—9 процедур. В следующие 2—3 дня переходим к массажу собственно места повреждения, но применяем только поверхностное поглаживание, удерживая насадку душа на расстоянии не менее 25—30 сантиметров от больного места, и затем очень нежно разминаем массируемую область, удерживая насадку на расстоянии не менее 15 сантиметров от больного места. В последующие 2—3 дня можем уже применять все приемы массажа: поглажи-

вания, растирания с расстоянием между насадкой и телом не менее 10 сантиметров, разминания и вибрации с расстоянием не менее 10 сантиметров. Таким образом делаем всего 7—9 процедур, через некоторое время весь курс можно повторить.

При остеохондрозе, спондилезе, спондилоартрозе позвоночника сначала применяем лишь поглаживание струей воды области спины, таза, бедер. Через 2—3 дня переходим к растиранию и разминанию водой этих областей, а также делаем глубокое поглаживание, удерживая насадку душа на расстоянии не более 10 сантиметров от поверхности тела. Еще через 2—3 дня добавляем приемы растирания области крестца, нижних краев грудной клетки, тазобедренных суставов и бедер.

При хронической стадии полиартритов, радикулитов, невритов, ограничении подвижности суставов массируем сначала зоны, прилегающие к пораженным областям, — делаем это 2—3 дня, применяя поглаживание и растирание. Через 2—3 дня начинаем массировать собственно больную область, применяя поглаживание (с расстоянием между насадкой и телом в 10—20 сантиметров), растирание (с расстоянием в 3—5 сантиметров) и вибрацию (с расстоянием 10—20 сантиметров). После массажа надо сделать несколько движений в воде, стараясь включить в работу больные суставы, насколько это возможно.

Обязательно надо иметь в виду, что при обострениях этих болезней такой массаж не принесет вам никакой пользы: в этом случае он не эффективен и даже может усугубить болезненные

процессы. Применяйте его только при хронических стадиях болезней. При всех формах хронического тромбофлебита подводный душ-массаж противопоказан!

При хронических колитах и запорах массируем сначала область поясницы и нижней части грудной клетки, затем мышцы брюшного пресса. Применяем все названные приемы массажа. Через 2—3 дня добавляем к этому массаж области нижнего отдела позвоночника, на уровне толстой кишки. Здесь делаем массаж по часовой стрелке, применяя только нежные поглаживания (с расстоянием между насадкой и кожей 25—30 сантиметров), круговые растирания (с расстоянием не меньше 10 сантиметров) и вибрации (с расстоянием не меньше 30 сантиметров).

При ожирении, к сожалению, такой массаж не очень эффективен — на жировую ткань он не оказывает заметного влияния. В этом случае значительно эффективнее все же душ Шарко, но его в домашних условиях сделать невозможно. Но все же я бы не утверждала, что массаж в воде совсем не способствует похуданию, что такое его свойство — не более чем миф. Дело в том, что такой подводный массаж значительно повышает эффективность физических упражнений, и если вы сочетаете подводный душ-массаж с гимнастикой, то можете через некоторое время отметить снижение веса тела. Особенно эффективен такой душ-массаж сразу после физических нагрузок: в этом случае он особенно хорошо стимулирует обменные процессы, за счет чего и происходит нормализация веса. Кроме того, подводный душ-массаж после физических

упражнений способствует снятию нервного возбуждения и быстрому восстановлению работоспособности утомленных мышц.

Здоровья вам, бодрости и самых приятных ощущений от подводного душа-массажа! Но помните, что все хорошо в меру и даже самым замечательным методом все же не надо злоупотреблять. Старайтесь, чтобы продолжительность одной процедуры не превышала 15 минут, а максимальный курс лечения — не более 15 процедур подряд (по одной процедуре ежедневно). При необходимости, примерно через месяц, курс можно повторить.

Глава 7 И МЕД, И ЛЕД, И ЦЕЛЕБНЫЕ БАЛЬЗАМЫ

КАК ПОМОЧЬ ПИТАНИЮ И ОЧИЩЕНИЮ ОРГАНИЗМА

Вы когда-нибудь задумывались о том, как действуют на наш организм различные кремы, бальзамы, очищающие и питательные маски, молочко, сливки для тела и другие средства, которые знакомы каждой женщине? Их воздействие вовсе не ограничивается поверхностным слоем кожи, как думают многие. Полезные вещества, содержащиеся в этих косметических средствах, проникают очень глубоко, впитываясь через поры, и в итоге попадают в кровь, оказывая тем самым воздействие на весь организм. На этом построен и принцип действия лечебных кремов и мазей: в самом деле, ведь различные обезболивающие и снимающие воспаление мази мы наносим только на кожу — а они оказывают действие на больные суставы, позвоночник, мышцы, глубоко залегающие ткани... Точно так же и различные очищающие средства проникают в ткани достаточно глубоко и могут очищать

организм не на поверхностном, а на довольно глубоком уровне.

Но мы можем сделать это воздействие еще более глубоким, еще более мощным. Как? Сочетать его с массажем. Ведь массаж значительно усиливает действие тех средств, которые нанесены на кожу и впитываются через нее в глубинные ткани и в кровь.

МЕДОВЫЙ МАССАЖ

Целительные свойства меда известны очень хорошо с давних времен. Мед — поистине уникальный природный продукт. Натуральный пчелиный мед содержит множество необходимых для человеческого организма минеральных веществ — здесь и калий, улучшающий работу мышц, и кальций, необходимый для укрепления костей и нормального состава крови, и железо, участвующее в образовании кровяных клеток, и фосфор, и магний, также необходимые для костей и крови. Кроме того, он содержит еще и совершенно уникальные природные вещества, не содержащиеся в других продуктах. Это прежде всего маточное молочко и особый природный антибиотик, попадающий в мед непосредственно из организма пчелы. Благодаря этому антибиотик мед действует обеззараживающе, обладает антибактериальными свойствами, уничтожает носителей инфекции. О свойствах же маточного молочка вообще нужно говорить отдельно.

Этот продукт применяется для лечения очень многих болезней — и заболеваний дыхательных путей, и атеросклероза, и различных воспалений,

и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, и гриппа, и гипотонии — всего и не перечислишь. А еще оно повышает жизненный тонус, регулирует жировой обмен, очень полезно для крови, а благодаря содержанию в нем витамина Е способствует регенерации, омоложению тканей и клеток нашего организма, причем кожи — не в последнюю очередь.

Все эти полезные свойства меда мы можем во много раз усилить при помощи массажа. Мед через кожу отдает нашему организму все свои полезные вещества. Медовый массаж приводит к резкому улучшению кровообращения в глубоких слоях кожи и мышцах, и благодаря этому улучшается питание не только кожи, но и внутренних органов и тканей. Кроме этого мед выводит из организма вредные вещества, шлаки и токсины, попросту впитывая их в себя, забирая их из нашей кожи. Кожа, как известно, является органом выделения, ее поры — это те самые «ворота», через которые организм выводит то, что ему не нужно. Очистив эти «ворота», вы можете организму быстрее и лучше очиститься от шлаков. В итоге проходит усталость и боль, возрастает активность, уходят неприятные ощущения из мышц и суставов. А уж при простуде, радикулите, кашле медовый массаж не только полезен, но просто незаменим.

Медовый массаж — это слишком большая роскошь, считаете вы? А вы попробуйте сделать это хоть один раз — и вам так понравится и ваш внешний вид, и ваше состояние после массажа, что он станет одной из ваших любимых процедур. Даже несмотря на то, что во время массажа придется испытать некоторые болезненные

ощущения: мед, нанесенный на тело, в процессе процедуры подсыхает и густеет, и пальцы массажиста начинают достаточно сильно приклеиваться к вашему телу, и соответственно, отрываться с некоторой болезненностью для вас. Впрочем, эта боль вполне терпима. Зато после массажа ощущение бодрости, разогретости, тепла во всем теле ничуть не уступает ощущению, которое бывает после парилки с хорошим березовым веничком. Все стрессы и перегрузки тут же забудутся, будто их и не было — а на смену им придет ощущение полета, свежести, легкости. Я уже не говорю о состоянии кожи после такого массажа — она станет шелковистой, упругой, разгладятся морщинки и неровности, подкожные уплотнения.

Для полноценного медового массажа вам потребуется помощник — самостоятельно провести эту процедуру с собой сложно, это потребует больших усилий, а при медовом массаже лучше не напрягаться, и по возможности обеспечить себе покой, пока над вашим телом будет работать кто-то другой. О том, как проводить собственно массаж, мы поговорим чуть позже, а пока я хочу предложить вам такой облегченный вариант даже не массажа, а очищения кожи при помощи меда, который вы можете провести самостоятельно.

Прежде всего, и для массажа, и для очищения кожи нужно, конечно, грамотно выбрать мед. Не покупайте его у случайных людей — они очень часто сбывают подделки, где настоящего меда на самом деле очень мало, а заменен он подкрашенным сахарным сиропом. Поэтому лучше покупать либо в магазине, либо на рынке у

проверенного продавца. При этом следите, чтобы мед был натуральным цветочным, безо всяких добавок и ни в коем случае не засахарившимся. Теперь примите душ и как следует просушите кожу полотенцем. Вот вы и готовы к процедуре.

Очищение кожи при помощи меда

Проследите за тем, чтобы кожа была сухой — не влажной и ни в коем случае не потной. Сначала нанесите тонкий слой меда на стопу одной ноги и начинайте слегка втирать его в кожу — делайте это примерно в течение 30 секунд. Ладони будут прилипать к коже, но мед довольно-таки быстро впитается. Продолжайте растирать намазанный участок кожи, и вы увидите, как на ней появляются грязные катышки или сероватые «лепешки». Это означает, что мед вытянул шлаки из кожи, и теперь они вышли на поверхность. Когда вы сотрете с кожи эти грязные катышки, кожа станет сухой и не липкой. Переходите к следующей стопе, затем к голени — и так идите по всему телу все выше и выше. Лицо очищается в последнюю очередь.

После завершения процедуры вымойте руки теплой водой без мыла, возьмите большое махровое полотенце, полностью намочите его в горячей воде, отожмите и последовательно накладывайте на очищенные участки кожи начиная со стоп, слегка массируя кожу через полотенце так, чтобы она увлажнилась. Затем отожмите полотенце, снова смочите горячей водой и переходите к следующему участку очищенной кожи — так пройдите по всему телу. Потом, не

растирая, слегка просушите тело сухим полотенцем. Процедура завершена. Такое очищение не только освобождает кожу от шлаков, но и улучшает кровообращение, и полностью снимает старые отжившие клетки кожи и ороговевшие, омертвевшие участки.

А теперь перейдем собственно к процедуре медового массажа. Сначала можете научиться этому самостоятельно, чтобы испробовать на своих близких, а потом уже научите это делать их — чтобы они, в свою очередь, могли сделать этот массаж вам.

Методика медового массажа

Сразу предупреждаю: если у вас есть хоть малейшее чувство брезгливости к человеку — откажитесь делать ему этот массаж, ведь во время процедуры грязь с его кожи неизбежно переходит на ваши руки, и если вам это совсем уж неприятно, то и не беритесь за дело. Вообще данный вид массажа можно делать лишь близким людям, вызывающим у вас только добрые чувства.

Ваш пациент должен предварительно принять душ и насухо вытереть тело полотенцем, затем лечь на живот. Сначала «разогреваем» тело при помощи приемов обычного массажа. Намазываем небольшой участок спины (чуть больший, чем общая площадь ваших обеих ладоней) не очень толстым, но и не тонким слоем меда и начинаем обеими руками одновременно надавливать и отрывать руки от тела. Вы почувствуете, что при надавливании ладони как бы «присасываются» к

коже вашего пациента — в этом отношении медовый массаж даже немного схож с баночным: банка тоже присасывается к телу. Постепенно усиливайте нажим рук и делайте отрыв более резким. Ваша ладонь, отрываясь от тела пациента, как бы вытягивает из него всю грязь, все шлаки и токсины.

Если ваш пациент жалуется на слишком уж сильную боль, если кожа у него нежная и чувствительная, то лучше делать массажные движения не ладонью, а поверхностью пальцев или даже только подушечками пальцев. Эффект, конечно, будет слабее — но это все же лучше, чем переусердствовать, вызвав у пациента сильную боль или даже кровоподтеки.

Через некоторое время вы заметите, что мед на коже пациента превращается в густую серую массу — вот сколько грязи вытянул из него мед, даже несмотря на то, что перед массажем он принимал душ! Очищения водой нашей коже, оказывается, недостаточно, а мед вытягивает глубинные слои грязи, которые ни в какой ванне не смоешь! Вы увидите, как у вашего пациента розовеет кожа, что вызвано расширением сосудов, вы почувствуете, как мед всасывается в его кожу, неся организму здоровье.

Естественно, не забывайте периодически вытирать руки полотенцем — чтобы эта грязь не накапливалась на ваших руках. Постепенно вся грязь с ваших рук перейдет на полотенце, ваши руки перестанут прилипать к телу пациента.

Часть меда впиталась в спину, а часть снята с кожи вместе с грязью, и кожа теперь сухая и чистая. Пациент может в это время испытывать дискомфорт на поверхности кожи, некото-

рую болезненность. Это значит, надо заканчивать массаж на этой области спины и переходить к следующей.

После массажа надо намочить махровое полотенце в горячей воде, положить на спину пациента, подержать примерно одну минуту, затем снова намочить, снова прижать, и так сделать 2—3 раза. После этого в кожу спины втираем жирный питательный крем, пихтовое или растительное масло, сверху прикрываем спину теплым, толстым полотенцем на 10 минут. В это время ваш пациент испытает самые приятные ощущения — он расслаблен, ему тепло и хорошо.

На первый раз достаточно. На следующий день можете не ограничиваться лишь массажем спины — сделать медовый массаж рук, ног, живота и груди, но только осторожно, обходя чувствительные участки кожи и область сердца. Обязательно спрашивайте пациента о его ощущениях — и при усилении дискомфорта прекращайте массаж.

Чтобы пройти полный курс оздоровления и очищения, желательно делать медовый массаж ежедневно в течение десяти дней, затем сделать перерыв на десять дней, после чего сделать еще десять ежедневных сеансов.

ГЛИНЯНЫЙ МАССАЖ

Природа поистине создала все необходимое, чтобы человек был здоровым. А мы чуть что — бежим в аптеку за лекарствами. Между тем целебные средства очень часто находятся в буквальном смысле слова у нас под ногами!

Самая обыкновенная глина — одно из таких уникальных целебных средств. Не случайно согласно древним легендам, и первый человек был создан из глины! Глина — действительно очень органичная для человека субстанция, если не сказать больше — близкородственная. Некоторые исследователи уверяют даже, что глина позволяет выправить биополе, улучшить энергетику человеческого организма — потому что глина именно энергетически, или, как еще говорят, по своим вибрациям, очень близка человеку. Вспомните, как приятна на ощупь глиняная посуда. Да и месить в руках глину тоже приятно! Это и говорит о том, что глина — очень благоприятный энергетически продукт. Возможно, так происходит потому, что глина действительно концентрирует в себе все природные силы — и магнетизм Солнца, и энергетику Земли, а также энергию, присущую воздуху и воде, ведь глина входит в непосредственный контакт со всеми природными стихиями и концентрирует в себе всю их силу и мощь.

А кроме этого, глина содержит множество полезных веществ. В ней имеются практически все необходимые человеку микроэлементы и биологически активные вещества! Это в том числе и такие важные вещества, которые участвуют в образовании тканей, костей, зубов, поддержании нормального состава крови. Благодаря этому глина способствует регенерации — обновлению и омоложению тканей. Кроме того, глина обладает антисептическим действием, уничтожает вредоносные бактерии, и помогает выводить из организма вредные вещества, так как, будучи нанесенной на кожу, просто вытягивает разные

яды и токсины наружу и впитывает в себя. Еще Гиппократ писал, что глина выводит из организма все отрицательное, и воспалительные процессы, идущие в организме, переходят в глину.

Да, пожалуй, все древние цивилизации уже знали о чудесных свойствах глины и успешно использовали их. Из Древнего Египта дошел до нас рецепт царицы Нефертити, которая накладывала глину на разогретое эфирными маслами тело и возлежала в таком виде несколько часов. Египетские женщины, следовавшие этому рецепту, по преданиям, становились настолько обольстительными, что мужчины не могли устоять перед ними, и буквально падали к их ногам. Кроме того, в древних папирусах найдены рецепты врачевания глиной различных воспалений и лихорадок.

В природе встречается несколько разновидностей глины — есть глина белая, голубая, зеленая и красная. Ее цвет зависит от состава: например, белая глина содержит много кальция, а зеленая — кремния. Целебными свойствами обладают все эти разновидности глины, но каждой из них присущи свои уникальные свойства. Белая глина помогает при истощении и анемии. Зеленая глина способствует излечению от атеросклероза, туберкулеза. Красная глина помогает при болях в суставах. Особо ценной считается голубая глина. Она обладает свойством сообщать организму энергетику здоровья — проводились исследования, которые показали, что она образует энергетическое поле, аналогичное полю, создаваемому здоровыми клетками человеческого организма. А потому такая глина буквально настраивает человека на здоровую волну. При

этом ее применение не имеет абсолютно никаких противопоказаний. А массаж многократно усиливает целебное воздействие глины!

Где же раздобыть глину, да еще такую, чтобы она была экологически чистой? Лучше всего покупать глину в аптеке, благо что сейчас она продается. Но можно найти ее и в естественных природных месторождениях — в карьерах, в местах, где есть трещины в земле. Если повезет, можете обнаружить вполне качественную глину даже на собственном садовом участке — для этого надо только прокопать землю поглубже и добраться до слоя глины. Используйте глину только в том случае, если она будет вам приятна по виду, цвету, запаху и, конечно же, на ощупь — только такая глина энергетически вам «созвучна» и будет для вас действительно полезна.

А дальше — очень важно правильно приготовить глину. Сначала ее надо хорошенько высушить — либо на солнце, либо, если солнца нет, просто положив ее около какого-нибудь источника тепла — например, обычного обогревателя. Когда глина высохнет, нужно истолочь ее в порошок, попутно очищая ее от камешков, песка и других посторонних примесей. Затем истолченную в порошок глину засыпать в эмалированную или деревянную посуду, а еще лучше — в необожженный глиняный горшок, залить чистой водой и дать постоять несколько часов, затем как следует размешать и размять получившуюся смесь руками, чтобы там не осталось комочков. В результате у вас должна получиться достаточно густая однородная масса. Такая глина готова к употреблению. Не забывайте

только, что к процессу приготовления глины желательнее приступать с позитивным настроением на здоровье и хорошее самочувствие — своим плохим настроением вы можете сбить здоровые вибрации глины и она впитает в себя все плохое, что исходит от вас в этот момент!

А когда глина готова, вы можете приступать к священнодействию. Отнеситесь к чудодейственным манипуляциям с глиной именно так — как к прекрасному ритуалу преображения, оздоровления, красоты и молодости. Не обязательно сразу начинать с массажа, попробуйте сначала просто наносить глину на кожу, а также сделать глиняные аппликации и глиняное обертывание.

Глиняные аппликации

Попробуйте хотя бы раз в неделю проводить такую процедуру: развести глину водой до консистенции густой сметаны и намазать этой массой все тело — от кончиков пальцев ног и рук до корней волос.

Подготовьте заранее место, куда вы сможете лечь — например, застелите кровать полиэтиленовой пленкой, чтобы не запачкать ее глиной, — и полежите полчаса, стараясь максимально расслабиться, отогнать все мысли и заботы. Вы почувствуете, как тело расслабляется, как уходит усталость, как успокаиваются нервы, и настроение улучшается. После просто тщательно сотрите подсохшую глину с кожи, не смывая ее, несмотря на то, что на теле останется глиняный налет. Через несколько часов при желании можете принять душ. Глина окажет очистительное

и оздоровительное воздействие не только на кожу, но и на весь организм. Если у вас что-то болело — вы почувствуете, что боль отступает. Вы почувствуете, что помолодели лет на десять — и зеркало вам подтвердит ваши ощущения: кожа действительно станет более молодой, вы приобретете цветущий свежий вид.

Глина обладает большим терапевтическим эффектом — а потому с ее помощью можно проводить не только общеукрепляющие и омолаживающие процедуры, но и лечить разные болезни. Глина помогает при радикулите, артрите, варикозном расширении вен, при различных воспалительных процессах, последствиях переломов, ран, ожогов, она снимает головную боль и боль в суставах, в позвоночнике. Для лечения можно применять глиняные аппликации на больное место.

Для этого глину разводят до консистенции достаточно густого теста, но при этом пластичного, а не разваливающегося на комья, и делают из глины лепешку толщиной 1—1,5 сантиметра размером с больное место. Глиняную лепешку нужно положить на влажную хлопчатобумажную ткань и приложить глиной к телу, затем закрепить бинтами и сверху накрыть чем-нибудь теплым. Такой «компресс» держат около двух часов. Глина в буквальном смысле слова будет «вытягивать» болезнь — а потому такая процедура может даже сопровождаться некоторым усилением боли, но пугаться не надо, это и значит, что лечение идет успешно.

А что делать, если болят все суставы, ломит все косточки или ноют все мышцы? Такое состояние

снимается глиняным обертыванием. Глиняное обертывание — это и хорошее профилактическое средство от многих болезней.

Глиняное обертывание

Разводим 3—4 столовые ложки глиняного порошка в 1 литре теплой воды, и в этом растворе тщательно смачиваем простыню. Затем заворачиваемся в эту простыню, стараясь, чтобы она покрывала все тело (естественно, не с головой), сверху укутываемся клеенкой или полиэтиленовой пленкой, и накрываемся теплым одеялом. Лежим 1,5—2 часа, расслабляясь и думая о чем-нибудь хорошем. Представляйте, что уходят болезни, и очищается не только тело, но и душа!

И глиняные аппликации, и обертывания можно сочетать с массажем. Но лучше всего глиняный массаж делать, нанося на тело не собственно глину, а глиняный порошок — тот самый, который получился, когда вы высушили глину на солнце, а потом растерли ее и освободили от посторонних примесей, либо порошок, купленный в аптеке. Кстати, при помощи глиняного порошка вы сможете провести даже экспресс-диагностику своего состояния: по «поведению» порошка на вашем теле можно выявить проблемные зоны, где таятся болезни. Если при нанесении порошка на тело вы видите, что на некоторых участках порошок темнеет, увлажняется или приобретает консистенцию крупинок — словно «створоживается» — значит, именно в этих областях у вас не все благополучно, обратите на эти зоны особое внимание! Итак, приступаем собственно к массажу.

Глиняный массаж

Глиняный порошок мы будем наносить не сразу на все тело — а последовательно, соответственно тем участкам, которые мы в данный момент собираемся массировать. Глиняный массаж можно проводить в той же последовательности, в какой мы проводим обычный самомассаж — конечности, грудь, живот, спина, лицо — или в любой другой, в зависимости от того, какие проблемы вы хотите решить в первую очередь. Сначала проводим поглаживания массируемого участка без глины. Затем наносим глиняный порошок на массируемый участок тела — и применяем более активные методы массажа: разминание с пощипыванием, поколачивание, а также, надавливая пальцами на кожу, делаем вибрирующие движения, как бы стараясь втереть глину поглубже в кожу, проникнуть в глубь тела. Старайтесь делать массирующие движения ритмично — для этого можно включить музыку, только, конечно, не слишком быструю и возбуждающую, а спокойную, медитативную. Некоторые специалисты даже подстраивают ритм массажных движений под колокольный звон — ведь считается, что вибрации церковных колоколов очень целительны, и, включаясь в них, мы автоматически несем исцеление телу. Если вы будете делать массаж под запись колокольного звона — вы достигнете огромного оздоравливающего и преображающего эффекта — поистине почувствуете себя новым человеком, будто заново родились!

Множество легенд связано с глиной. Одна из них очень похожа на истину: болезнь, вытянутая

из организма глиной, уже никогда больше не вернется. Глина лечит раз — и навсегда, избавляет вас от болезни полностью, и гарантирует, что ворота к ней не будет. Конечно, поверив в волшебные целительные силы глины, не надо забывать о том, что главные условия здоровья — это здоровый образ жизни, позитивный взгляд на мир и хорошее, доброе отношение к себе и другим. Если вы будете придерживаться этих правил, то глина вам обязательно поможет!

АРОМАТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Много ли в нашей жизни разнообразия? У большинства людей — не очень. Работа, дом, телевизор, изредка, может быть, походы в театр, летом — поездки на дачу. Вот и вся жизнь. А ведь человек не может существовать вне новых впечатлений, вне мира эмоций, которые дают нам ощущение красок мира. Без этого жизнь становится пресной, мы обедняем себя эмоционально. А бедная эмоциями жизнь — это прямой путь к стрессам и неврозам. Именно бедность эмоциональной жизни заставляет нас тосковать, скучать, сожалеть об упущенных возможностях. А это все чередом депрессией, утратой смысла жизни.

Вы уже, конечно, поняли, сколько новых приятных ощущений может дать даже такая простая процедура, как ванна с различными травяными добавками, как массаж в этой ванне, как процедура медового массажа. Стоит только начать заботиться о себе, делать что-то приятное для себя и своего здоровья, как жизнь качественно преобразуется, насыщается новыми ощу-

щениями, новыми эмоциями — а значит, новым смыслом.

Вы знаете, как связаны наши эмоции, ощущения с миром ароматов? Вы знаете, что такое ароматический массаж? Если не знаете, то вам предстоит еще открыть для себя целый удивительный и прекрасный новый мир, новую планету — планету ароматов.

Ароматические масла, благовония — от всего этого веет таинственностью и утонченностью Востока, экзотическим миром, так влекущим к себе, обещающим так много удивительных открытий... А ведь вы можете насладиться всем этим не выходя из дома, устроив уголок Востока прямо в своей комнате.

Прислушайтесь к себе, к своему настроению, к душевному состоянию, попробуйте определить эту единственную и неповторимую ноту, на которой звучит ваша душа, и подберите для себя ароматы в соответствии с этой нотой, с вашей индивидуальностью, с вашими желаниями. Сотворите для себя свой собственный мир ароматов — ведь сейчас в специальных магазинах можно выбрать любые благовония, любые ароматические масла, которые только душа пожелает: бергамот, анис, лимон, эвкалипт, лаванда, мята, кориандр, сандал, розмарин, авокадо, персик, мускат... Правда, от одних только названий уже приятно кружится голова и щекочет ноздри? Можно при желании смешать по несколько капель разных масел — и найти ваш и только ваш собственный аромат...

Все эти ароматические масла не только приятны для обоняния — они еще и полезны для нашей кожи и всего организма. Практически все масла поднимают настроение, снимают стрессы и

напряжение, успокаивают и укрепляют расшатанные нервы. Они помогают также победить уныние, страх, тревогу, бессонницу, депрессию. Кроме того, у каждого масла есть и свои собственные, только ему присущие свойства.

- × Если вы хотите хорошенько расслабиться, отдохнуть, понежиться в облаке ароматов, освободившись от всех тревог, проблем, стрессов дня — то вам подойдет ромашковое, еловое, лавандовое или апельсиновое масло. Именно эти масла очень хорошо способствуют расслаблению.
- × Если вам нужно взбодриться, преодолеть апатию и лень, почувствовать прилив сил — используйте масло мяты, лимона, муската или тимьяна. Эти масла прекрасно тонизируют наш организм.
- × Масло кипариса и герани особенно хорошо стимулирует кровообращение. Кроме того, герань способствует повышению упругости кожи.
- × Масло можжевельника уменьшает отечность тканей.

Масла по силе и эффективности своего воздействия намного превосходят другие вещества, ведь масло обладает особым свойством: его молекулы по своим размерам очень малы. А потому, благодаря своему малому размеру, они очень хорошо проходят сквозь кожу, легко и очень глубоко проникают в ткани организма, попадают в кровь и быстро доносятся до всех органов.

Ароматический массаж — не только приятная процедура, он оказывает очень сильное воздействие на весь организм. Под влиянием масел не только улучшается питание и кровоснабжение тканевых структур, не только оказывается

положительное воздействие на внутренние органы — под действием ароматов перестраивается даже мозговая деятельность, мозг буквально «прочищается», и вы начинаете мыслить ясно и четко, а значит, вы теперь можете по-новому взглянуть на мучающие вас проблемы и найти решения, которые будут свежими и нестандартными. Ароматические масла пробуждают творческую жилку и в вашей душе!

Чтобы приступить к ароматическому массажу, нам кроме ароматических масел потребуются еще и основа для них — базисное, или транспортное, масло (которое названо так, потому что оно как бы транспортирует к клеткам кожи и тканей добавленные в него ароматические масла). В качестве такой основы можно использовать оливковое масло или детское косметическое масло, которое можно купить в парфюмерном магазине. На 10—20 миллилитров базисного масла добавляем 6—8 капель ароматического масла по своему вкусу или по 2—3 капли нескольких видов разных масел — как вам больше нравится. Смесь тщательно перемешивается.

Очень важно приготовить для такого массажа соответствующую обстановку. Можно запастись специальными ароматическими курящими палочками, подобрав их по запаху тоже в соответствии со своим желанием и настроением. Можно включить тихую медитативную музыку. Отнеситесь к ароматическому массажу, как к некоему таинственному ритуалу, посвященному вам, и только вам.

Когда все готово, нужно раздеться, принять душ (кожа после этого может остаться слегка влажной, не обязательно насухо вытираться по-

лотенцем), потом лечь в удобную позу, расслабиться и нанести на тело смесь масел. Делайте это с удовольствием, с любовью, наслаждайтесь процессом! Можно сначала дать маслу немного впитаться — и уже потом приступать к массажу. Имейте в виду, что полезные вещества разных масел усваиваются нашим организмом с разной скоростью. Эвкалипт проникнет сквозь кожу через 20—40 минут, анис, бергамот, лимон — через 40—60 минут, лаванда и герань — через 1—1,5 часа, кориандр и мята — через 1,5—2 часа. Так что настройтесь на долгую процедуру!

Постепенно приступайте к самомассажу — он делается так, как это уже описывалось во второй главе. Конечно, массаж с маслами будет отличаться от обычного массажа — вы почувствуете, как хорошо скользят по телу руки, как тело быстро разогревается, как впитывание разогретого ароматного масла дарит самые приятные ощущения.

Вы обязательно почувствуете, как изменилось к лучшему после такого массажа и ваше самочувствие, и настроение, и даже само восприятие жизни. Жить все-таки стоит несмотря ни на что, не так ли? Ваше настроение — в ваших руках, вы сами можете создать его при помощи ароматов. Со временем вы начнете разбираться, какой аромат как влияет на вас, на ваше самочувствие, и подберете ту гамму, которая вам больше всего подходит.

При необходимости ароматический массаж можно чередовать с сеансами массажа с различными целебными бальзамами, эликсирами, мазями и кремами. Согревающие мази очень полезно использовать для восстановления функции суставов при вывихах и растяжениях, а также

при артритах, радикулитах, миалгии, ишиасе. Они оказывают обезболивающее, противовоспалительное, противоотечное действие, улучшают микроциркуляцию крови. Спортивные бальзамы помогают расслабить напряженные мышцы и снимают мышечные боли. Специальные массажные бальзамы и эликсиры с экстрактами лекарственных растений способствуют оздоровлению и омоложению, хорошему самочувствию.

ЛЕДЯНОЙ МАССАЖ

А это — для самых бесстрашных любителей новых острых ощущений. Или для тех, кто уже испробовал все прочие средства уменьшения боли при травмах, артритах, артрозах и других заболеваниях, но желаемого результата пока не получил.

Не удивляйтесь: лед — это тоже лечебное средство, и вы прекрасно это знаете. Не случайно при вывихах и растяжениях первое, что нужно сделать, приложить холод к поврежденному месту. А как часто холодной повязки требует больная голова. И прищемив палец или ударившись, мы тоже инстинктивно тянем больное место под кран с холодной водой...

А еще лед — это косметическое средство, позволяющее сохранить молодость и красоту.

Лед для красоты

Приготовьте в холодильнике лед из чистой профильтрованной воды, а еще лучше — из отвара лекарственных трав. Когда лед готов, возь-

мите один кусочек и в течение 2—3 минут осторожно водите им по лицу в направлении массажных линий, но только без нажима, лишь слегка, нежно касаясь кожи. Затем несколько раз приложите лед к щекам, лбу, подбородку, вискам, слегка прижимая, но не двигая. Делайте это до тех пор, пока лицо не замерзнет. Как только это произошло — сразу же закончите процедуру.

Это простое средство даст и закаливающий эффект, и сделает кожу молодой, упругой, улучшится цвет лица, очистятся поры. После такого массажа не вытирайте лицо — пусть оно останется влажным. И обязательно нанесите на лицо питательный крем.

Если наберетесь смелости — попробуйте постепенно начать прикладывать кусочек льда не только к лицу, но и ко всему телу. Конечно, это можно делать только в теплом помещении и в том случае, если вы не испытываете озноба, недомоганий и других неприятных ощущений. Не делайте этого в состоянии нервозности, напряжения, раздражительности — ваше состояние должно быть спокойным, а тело расслабленным.

Лед действует гораздо сильнее, чем холодная вода. Поэтому воздействие льдом, как в косметических, так и в лечебных целях, должно быть очень непродолжительным — от 2 до 5 минут. Обязательно учитывайте это, если будете применять массаж льдом. Если держать лед дольше — возможно стойкое сужение сосудов и синюшность тканей. Но лед действует так сильно, что даже кратковременного массажа достаточно

для улучшения состояния: под воздействием льда снижается проницаемость сосудов, предотвращается возникновение отеков, снимаются болевые ощущения, увеличивается подвижность суставов.

Для массажа льдом в лечебных целях вам даже не потребуется специальная форма для приготовления льда. Возьмите обычный целлофановый мешочек, налейте в него немного воды, покрепче завяжите и положите на час в морозилку. Вот и готов ледяной «массажный прибор».

Конечно, на всем теле сразу применять ледовый массаж нежелательно. Ограничьтесь только больными и проблемными областями.

Лечебный массаж льдом

Массируемое место надо немного приподнять — например, подложив под него подушечку. Затем берем лед и растираем по кругу сначала области вокруг повреждения, а потом само больное место. Через несколько минут массажа надо сделать несколько физических упражнений или каких-нибудь движений, хотя бы самых простых. Через несколько часов повторить массаж льдом — и повторять его многократно в течение дня, обязательно чередуя с упражнениями.

Если вы получили травму, то желательно в первые 2—4 часа после этого приложить лед к травмированному месту (массировать пока не обязательно). Через 2—3 дня массажи льдом чередуют с прогреванием.

Сама видела, как при помощи вовремя проведенного лечения льдом удалось избежать серьезных последствий травмы. Дело было за городом, во время прогулки по лесу, куда мы отправились с компанией друзей. Одна девушка из нашей компании неловко спрыгнула с какого-то пенька и сильно подвернула ногу. По себе знаю, чем чреваты такие травмы. А она знала это еще лучше, чем я: с детства страдала склонностью к повреждениям связок. Поэтому наша знакомая присела на тот самый пенек и обреченно заявила: «Все. Ходить я больше не смогу». Больших трудов стоило заставить ее подняться с пенька и общими усилиями довести до дачи нашего приятеля, к которому мы все и приехали в гости. Тащили мы ее буквально на себе, хотя я знала, что в первый час после травмы такого рода повреждения еще не причиняют особой боли — она дает знать о себе позже. Но наша знакомая, видимо, уже предчувствуя эту боль, боялась ступить на поврежденную ногу. К счастью, у нашего приятеля на даче был холодильник и с электричеством там было все в порядке. Быстро сделали лед и в течение всего дня прикладывали его к больной ноге пострадавшей. Потом намазали ногу обнаружившимся у кого-то лечебным бальзамом. И что бы вы думали? Ни синяка, ни припухлости, обычных при такого рода травмах, не образовалось. Боль еще давала о себе знать, но уже на следующий день наша знакомая могла ходить без посторонней помощи. Наши друзья даже в шутку уже окрестили ее симулянткой. Но я-то видела тот момент, когда у нее подвернулась нога, и могу свидетельствовать, что подвернулась она действительно

очень сильно. Я даже опасалась сначала, нет ли там вывиха. Но все обошлось, и во многом благодаря целительному льду.

МАССАЖ ЛОЖКАМИ

Ну и напоследок — для самых больших любителей экзотики и всего нового и необычного. Мы уже говорили о самых разных приспособлениях для массажа, но вот ложки... Вы о таком не слышали? А ведь если вдуматься — это и просто, и очень эффективно, и доступно всем. Не случайно известный косметолог доктор Рене Кох однажды задумался о возможностях столовых приборов в деле красоты и здоровья — и изобрел уникальную методику массажа при помощи обычных ложек. А все потому, что в детстве, когда он набивал себе синяки и шишки, мать лечила его простым и действенным способом — окунала в холодную воду обычную ложку и прикладывала к больному месту. И ведь помогало!

Став врачом, Рене Кох начал использовать в своей практике не только холодные, но и горячие ложки, и даже ложки, смазанные кремами и маслами. Оказалось, что такой массаж способствует выводу излишков жидкости из тканей, улучшает кровоснабжение и лимфоток, помогает сделать мышцы более упругими, вернуть контурам лица и очертаниям фигуры утраченную четкость. Женщины под действием ложек Коха на глазах молодеют, хорошеют, избавляются от кругов под глазами, морщинок на лице, приобретают свежий цвет лица. Поистине все гениальное просто!

Честно говоря, я сама не поверила и посмеялась, когда узнала об этом методе в первый раз — решила, что это шутка, и не более того. А потом подумала: а почему бы не испробовать это на себе? Ну хотя бы «ради смеха» — как я говорила тогда...

Каково же было мое удивление, когда результат превзошел ожидания. Вот вам и шутка — метод-то работает, да еще как. Попробуйте и вы — не пожалеете.

Сделать это очень просто. Две обычные металлические столовые ложки у вас в доме, конечно, найдутся. Лучше всего такой массаж делать утром, после пробуждения. Только сначала обязательно примите душ. Можно нанести на кожу крем или ароматическое масло, можно смазать ими и ложку. Делается массаж очень просто — тело растирается выпуклой частью ложки круговыми движениями, сначала по часовой стрелке, потом против. Естественно, особое внимание уделить нужно проблемным местам: где кожа и мышцы становятся дряблыми, где появляются морщинки или где есть отеки, одутловатость, жировые складки.

Массаж плеч и груди

Чтобы предотвратить мышечную дряблость, очень полезно использовать следующие приемы: две теплые ложки, смазанные маслом, держим в двух руках и одновременно прикладываем к центру груди — в ложбинку декольте. Оттуда начинаем одновременно двумя ложками делать круговые движения, продвигаясь к подмышечным впадинам.

Затем охлажденную ложку прикладываем к локтевому сгибу и круговыми движениями скользим вверх по внутренней стороне руки. Если делать это регулярно — то вы еще долго сможете носить открытые платья, не стесняясь своих рук, плеч и груди.

Можно попробовать при помощи ложек бороться даже с целлюлитом. Эффект, конечно, будет не столь большой, как при вакуумном массаже, но если проблемы еще не зашли слишком далеко и вам не больше сорока лет, то есть шансы справиться с ними и таким относительно мягким методом!

Массаж ложками при целлюлите

Берем охлажденную ложку, смазываем ее кремом. Сначала массируем с достаточно сильным нажимом внутреннюю сторону бедра, затем внешнюю. Так делаем с обеими ногами. Потом две охлажденные ложки одновременно прикладываем к ягодицам и с сильным нажимом массируем их круговыми движениями, сначала продвигаясь в направлении от центра в стороны, а затем снизу вверх. Делать это нужно каждый день по 15—20 минут.

Эффект будет заметнее, если вы воспользуетесь к тому же каким-либо антицеллюлитным препаратом, которых сейчас достаточно много в продаже. Это и гели, и кремы, и лосьоны, и масла. Они содержат, как правило, кофеин, соединения кремния, витамины А, С, Е, различные ферменты, эфирные масла, экстракты гинго, плюща, тигровой травы, конского каштана,

бурых морских водорослей — то есть те вещества, которые нормализуют обмен веществ, повышают эластичность кожи, расщепляют жир, облегчают отвод жидкости и продуктов распада из жировых тканей через лимфосистему.

Перед применением антицеллюлитного препарата на чистую влажную кожу желательнее нанести крем-скраб для очищения кожи, отшелушивания отмерших клеток. Через непродолжительное время его надо смыть и нанести на час-полтора антицеллюлитный крем или гель. Сначала можно обернуть пленкой обработанные кремом участки тела и полежать спокойно, а потом снять пленку и заняться массажем.

Если вам больше тридцати пяти и целлюлит уже имеет ярко выраженную форму — то совсем от него избавиться будет трудно, но все же заметные улучшения произойдут. Если вы сделаете курс таких процедур накануне пляжного сезона (хотя бы в течение двух недель ежедневно), то летом сможете закрепить достигнутый успех: солнечные ванны, купание, употребление большого количества свежих фруктов и овощей — все это способствует улучшению обмена веществ, выводу из тканей продуктов распада и избытка жидкостей, а вследствие этого целлюлит становится менее заметным, а то и проходит вовсе.

Если вы хотите избавиться от жировых отложений в проблемных местах — массируйте их с усилием холодными ложками: например, делая круговые движения по животу вокруг пупка.

А теперь давайте поговорим о наших глазах. Блеск глаз, красивые веки, гладкая кожа под глазами, безо всяких отеков и кругов — это тоже

признаки молодости. Но и с годами мы можем их сохранить — опять же при помощи массажа. Руками массировать глаза не очень удобно, и ложки тут нам сослужат хорошую службу.

Массаж ложками для глаз

Погружаем обычную столовую ложку в мелко колотый лед, охлаждая ее таким образом, затем закрываем глаза и прикладываем ложку к векам. Через некоторое время вы заметите, что и отечные мешочки, и темные круги под глазами исчезли.

Пусть ваши глаза всегда светятся здоровьем! Оставайтесь красивыми и молодыми как можно дольше!

Заключение

ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ — НЕ ТАКОЙ УЖ МИФ

Знаете ли вы, что жизненно важные органы нашего организма — сердце, мозг, печень — остаются молодыми гораздо дольше, чем кожа и мышцы? А уж душа, пожалуй, и вовсе способна сохранять вечную молодость несмотря ни на что... Скажите, как вы думаете, что заставляет нас чувствовать свой возраст? Пожалуй, всего две вещи: отражение в зеркале и еще — болезни. Вот и все! Потому что свежесть чувств, молодость духа, юное сердце и здравый ум можно сохранять до самых преклонных лет. В таком случае, что же такое старость? Снижение тонуса мышц и кожи и появление болезней? Но ведь этого можно избежать, если уметь заботиться о себе, вести здоровый образ жизни и использовать все доступные методы оздоровления и омоложения — такие, например, как массаж.

Ведь это очень несправедливо — при том, что молода душа, молоды жизненно важные органы, чувствовать себя стариком только из-за того, что в структурах мягких тканей происходят какие-то там изменения. Которые и происходят-то не

столько от возраста, сколько от неправильного образа жизни и недостатка внимания к себе. В самом деле, одним из признаков старения считается так называемое «высушивание» организма. А высушивание — это недостаточная микроциркуляция жидкостей в тканях, которая происходит из-за того, что снижается число активно работающих капилляров и они перестают доносить до тканей кровь с питательными веществами, нарушается и обращение лимфы. Но ведь это — разрешимая проблема! Просто с возрастом надо уделять ей побольше внимания, вот и все. Надо использовать все доступные методы, чтобы восстанавливать работу капилляров в организме и тем самым предотвращать процессы высушивания тканей, а вместе с этим — и процессы старения. И разнообразные виды массажа здесь — едва ли не самый эффективный и самый доступный способ.

Вернуть своим тканям нормальное крово- и лимфообращение, предотвратить высушивание, активизировать обменные процессы — это и значит сохранить молодость, это и значит отодвинуть старость и болезни очень далеко за горизонт. А душа и сердце у вас и так всегда останутся молодыми. Я верю в это. Поверьте в это и вы. И тогда мы навсегда сохраним присущий молодости интерес к жизни, способность радоваться и удивляться всему новому, неизведанному, способность делать открытия, вновь и вновь открывая для себя каждодневное чудо бытия... Общими усилиями мы одолеем старость. Давайте начнем делать это прямо сегодня. У нас с вами для этого есть все шансы. Желаю вам силы и бодрости на этом пути и, конечно, веры в себя. Здоровья вам — здоровья души и тела! Вы этого достойны!

Лидия Сергеевна Любимова
ЦЕЛЕБНЫЙ САМОМАССАЖ
ДЛЯ БОДРОСТИ ДУХА И РАДОСТИ ТЕЛА

Ведущий редактор *С. П. Куликов*
Художественный редактор *М. Н. Иванова*

Подписано к печати 22.03.2009. Гарнитура Миниатюра.
Формат 84 × 108¹/₃₂. Объем 5 печ. л. Печать офсетная.
Тираж 2800 экз. Заказ №

*Налоговая льгота — общероссийский
классификатор продукции ОК-005-93, том 2 — 953000*

Адрес для рукописей
sk@vkrylov.ru

Издательство «Крылов».
Адрес для писем: 190068, Санкт-Петербург, а/я 625.

Отдел сбыта: тел./факс (812) 714-44-70, 571-26-25, 970-33-21.

Е-mail:
sales@vkrylov.ru
mp@vkrylov.ru

<http://www.vkrylov.ru>

По вопросам размещения рекламы
в книгах издательства «Крылов» обращайтесь:
тел.(812) 714-48-97, e-mail: ep@vkrylov.ru

Отпечатано по технологии CtP
в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.