

Дмитрий МАКУНИН

МАССАЖ ЛЕЧИТ

- СУДОРОГИ В НОГАХ
- БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ
- ИКОТУ И ОБМОРОКИ
- ДАВЛЕНИЕ И ТАХИКАРДИЮ
- ЗАПОР И МЕТЕОРИЗМ



**Москва
2020**

УДК 615.82
ББК 53.54
М17

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
ksenvitaln, Sabelskaya, onot, Anysh / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Макунин, Дмитрий Александрович.

М17 Массаж лечит: судороги в ногах, боли в пояснице, икоту и обмороки, давление и тахикардию, запор и метеоризм / Дмитрий Макунин. — Москва : Эксмо, 2020. — 192 с. — (Лечение доступными средствами).

ISBN 978-5-04-212386-3

Как в домашних условиях, так и вне дома, когда на быструю медицинскую помощь рассчитывать не приходится, массаж является наиболее удобным, а порой и единственным методом профилактики и лечения различных недугов. Автор собрал самые простые и действенные способы помочь себе и близким при головной боли, боли в суставах и мышцах, судорогах, икоте, а также в более серьезных случаях: при тахикардии, гипертоническом кризе и неврологических проблемах.

**УДК 615.82
ББК 53.54**

ISBN 978-5-04-212386-3

© Макунин Д., текст 2019
© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
-----------------------	----------

АЗБУКА МАССАЖА	17
-----------------------------	-----------

МАССАЖ – СКОРАЯ ПОМОЩЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ	39
--	-----------

Как помочь страдающему сердцу	40
-------------------------------------	----

Если что-то попало в горло	60
----------------------------------	----

Обморок: как оказать помощь	65
-----------------------------------	----

Судороги: что делать	71
----------------------------	----

Бронхиальная астма: как справиться с приступом	78
---	----

Гипертонический криз: снижаем давление	83
--	----

Боль в животе, запор, метеоризм и другие... ..	88
--	----

Ох, уж эта простуда!	115
----------------------------	-----

Если разболелся зуб	124
---------------------------	-----

Как справиться с головной болью без таблеток	130
---	-----

«Икота, икота, иди на Федота...»	138
--	-----

Криомассаж при ушибах и растяжениях	145
---	-----

Когда «прихватит» поясницу	147
----------------------------------	-----



4

СОДЕРЖАНИЕ

Почечная колика: первая помощь	156
Как быстро восстановить силы	161
Если нужно успокоиться	172
Когда наутро мучительно больно... ..	176

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	179
-------------------------	------------



5

ВВЕДЕНИЕ



ВВЕДЕНИЕ

*Здоровье соблюдается исполнением
и употреблением всего того,
что полезно.*

Н. М. Максимович-Амбодик

Замечали ли вы, что после ушиба, стараясь как-то уменьшить боль, сразу же начинаете растирать поврежденное место рукой? Причем нередко мы совершаем это действие рефлекторно, неосознанно. Вполне вероятно, что подобные непроизвольные движения и навели древних врачей на мысль использовать растирание для лечения различных травм и прочих недомоганий. Нашим далеким предкам при отсутствии других средств лечебного



воздействия в непростых жизненных ситуациях нередко приходилось прибегать к единственному доступному средству — к рукам, что, в конечном итоге, и привело к появлению массажа.

О том, что наряду с другими методами народной медицины первобытные народы в качестве лечебного средства широко использовали и массаж, наглядно свидетельствуют многочисленные описания европейцев, побывавших в самых отдаленных уголках земного шара. К примеру, коренные жители одного из островов в Океании при головных болях, согласно описанию одного французского путешественника, «массировали лоб и волосистую часть головы», а если человек страдает от усталости, то «ложится на траву и заставляет троих или четверых маленьких детей топтать его спину ногами». А вот как с помощью массажа папуасы Новой Гвинеи избавили от головной боли знаменитого русского исследователя Н. Н. Миклухо-Маклая: «Девочка подошла ко мне и, схватив обеими руками мою голову, стала сжимать ее периодически изо всех сил. Я предоставил свою голову в полное ее распоряжение. Давление перешло в растирание кожи головы двумя пальцами, причем массажистка выдавливала растираемое место, насколько могла. Когда правая рука ее устала, она стала делать это левой, причем я заметил, что сила пальцев левой руки ее не уступала силе правой. Ощущение было приятное: я при этом как-то перестал чувствовать боль и даже не подумал о кокосовом масле и охре, которыми были смазаны ее руки».



С развитием медицины приемы массажа и самомассажа постепенно совершенствовались. Свидетельства об их широком распространении в качестве лечебно-оздоровительного средства в государствах Древнего мира — Вавилоне, Египте, Греции, Риме и др. — можно найти во многих сочинениях и рукописях, относящихся к тем далеким временам. Свидетельствуют об этом и сохранившиеся до наших дней изображения массажных манипуляций на древнеегипетских папирусах, а также барельефах, украшающих храмы и дворцы правителей. Самое древнее из подобных изображений имеется на барельефе, найденном при раскопках дворца ассирийского царя Синаххериба (704–681 годы до нашей эры).

Из Древнего Египта, где массаж часто сочетался с растиранием («умаживанием») тела ароматическими маслами и различными водными процедурами, этот метод лечения и ухода за телом попал в Древнюю Грецию, где наряду с гимнастическими упражнениями стал не только одним из важнейших элементов искусства врачевания, но и неотъемлемой частью эллинской культуры. Многие знаменитые древнегреческие врачи проявляли интерес к целебным свойствам массажа. Великий врач и «отец медицины» Гиппократ (460–377 годы до нашей эры) считал массаж одним из важнейших способов лечения и часто рекомендовал его при различных заболеваниях, в частности, при болезнях суставов. Он же впервые



дал и научное обоснование лечебного действия массажа на организм человека.

Первыми и самыми простыми техниками массажа — такими, как разминание, поглаживание, поколачивание, — владели многие народы в древности.

В эпоху Древнего Рима использовать массаж для профилактики и лечения болезней стали особенно широко. О большой популярности массажа и самомассажа среди римлян свидетельствует, в частности, дошедший до нас трактат знаменитого ученого-энциклопедиста и врача Авла Корнелия Цельса «О медицине» (около I века н. э.), в котором одна из глав о здоровье начинается следующими словами: «Здоровый человек, который чувствует себя хорошо..., не нуждается ни во враче, ни в массажисте».

Важную роль в деле профилактики и лечения заболеваний и травм отводил массажу и знаменитый древнеримский врач Клавдий Гален (131–201 годы н. э.), в течение нескольких лет служивший главным врачом школы гладиаторов в Пергаме. Он выделил девять видов массажа и подробно описал такие методы, как поглаживание, растирание и разминание мышц.



Массажные процедуры чаще всего проводились в комфортабельных общественных банях — термах (от греч. *thermae* — ‘горячая баня’), которые строились практически во всех древнеримских городах. К концу периода республики только в Риме насчитывалось 170 общественных терм, а ко времени заката империи (IV век) их было уже около тысячи. Пропускная способность столичных терм была такова, что несколько тысяч человек могли одновременно купаться в бассейнах и ароматических ваннах, заниматься гимнастикой, принимать массаж и пользоваться другими гигиеническими и лечебными процедурами.

Дело в том, что, согласно традициям тогдашней медицины, сама баня также относилась к числу эффективных целебных средств, и ее широко использовали при лечении различных болезней. Вот как, например, писал об исцеляющих свойствах бани неизвестный древнеримский поэт (перевод Ю. Ф. Шульца):

*Даров источник многих в банях мы найдем:
Смягчить мокроту могут, влагу тела взять,
Избыток желчи гонят из кишок они,
Смягчают зуд, — приятен и докучен он, —
И обостряют зреньё; если ж кто-нибудь
Стал плохо слышать, уши прочищают тем.
Забывчивость уносят, память же хранят,
Для размышленья разум проясняют вмиг,
К беседе оживленной направляют речь,
А тело все блестит от омовенья там.*



10

ВВЕДЕНИЕ

Вначале посетители терм входили в раздевалку (аподитериум), а оттуда — в специально натопленное помещение — тепидарий, где организм постепенно привыкал к горячему воздуху и подготавливался к купаниям в горячей воде в кальдарии. Бассейны с холодной водой находились в длинной светлой комнате с куполообразным сводом — фригидарии. В таких же светлых и просторных помещениях с высокими куполообразными потолками размещались парные — судатории, при которых были маленькие комнаты, предназначенные для массажных процедур. В одной из таких комнат (трепидариуме) проводились различные подготавливающие процедуры — разминание, растирание, гимнастика, после которых выполнялись основные приемы массажа тела, в особенности суставов.

Различные приемы массажа и показания к их применению подробно описаны и в трудах многих выдающихся представителей арабской медицины, в частности, Авиценны (980–1037), который отмечал: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями и массажем человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней... Тот, кто оставит физические упражнения и массаж, часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движения, привлекающего в органы прирожденную пневму, являющуюся для каждого органа орудием жизни». При этом сильный массаж Авиценна рекомендовал