

Алевтина Корзунова

**МАССАЖ
И НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА**

УДК 616-085
ББК 53.52
К66

Корзунова, А.

К66 Массаж и народные средства / А. Корзунова. — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 172 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75531-8

Возможно, вы даже и не догадываетесь о том, какой целебный эффект оказывает массаж на организм. С древних времен применение массажа при различных недугах считалось одним из самых действующих средств.

Эта книга расскажет вам о применении массажа в сочетании с маслами, мазями, настоями и настойками, приготовленными в домашних условиях, о приемах массажа, о лечении болезней с помощью массажа и народных средств.

BIC VXH
BISAC MED011000

ISBN 978-5-521-75531-8

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Содержание

Введение

Глава 1. История массажа

Массаж в Древней Руси

Глава 2. Современные представления о влиянии массажа на организм

Противопоказания к применению массажа

Виды массажа:

лечебный (включая аппаратный)

гигиенический (включая косметический)

косметический;

спортивный

саунамассаж

Показания к применению массажа

Глава 3. Техника приемов массажа и их влияние на организм человека

Поглаживание

Растирание

Разминание

Вибрация

Глава 4. Приготовление лекарственных форм

Настой

Отвар

Настойка

Масло

Мазь

Глава 5. Лечебный массаж и множественные средства народной медицины

Заболевания сердечно-сосудистой системы:

Эфирные масла для массажа, ингаляции при сердечных заболеваниях

Рецепты при заболеваниях сердечно – сосудистой системы

Острые заболевания органов дыхания

Дыхательный массаж

Массаж грудной клетки

Средства, применяемые при заболеваниях органов дыхания совместно с массажем

Мази для массажа

Ванны при заболеваниях органов дыхания

Травяные сборы для лечения заболеваний органов дыхания

Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата и позвоночника

Заболевания органов пищеварения

Заболевания печени и желчного пузыря

Болезни кишечника

Нарушение обмена веществ

Заболевания мужских и женских половых органов

Заболевания кожи

Заключение

ВВЕДЕНИЕ

Современная медицина в своем арсенале содержит множество средств для различных видов и методов лечения больных. Однако, пожалуй, самым древним лечебно-профилактическим средством, укрепляющим здоровье и имеющим самый широкий спектр применения, является массаж.

Возникновение массажа относится к глубокой древности. Установить, когда человек стал осознанно использовать массаж, невозможно. Ни письменные источники, дошедшие до наших дней, ни археологические раскопки не дают нам никаких указаний на этот счет.

Некоторые считают, что массаж – французское слово, произошедшее от глагола «masser» – что значит «растирать». Другие считают, что слово произошло от арабского «масс» – «касаться», «нежно надавливать»; третьи выдвигают версию, что слово произошло от греческого «masso» – что означает, «сжимать руками», или от латинского «massa» – «пристающее к пальцам».

Среди многочисленных приемов массажа главная роль принадлежит разминанию, растиранию мягких тканей тела. Сама природа показала человеку, что если ушибленное, болезненное место погладить, потереть, помассировать, то станет легче. Такие поглаживания, потирания и были, видимо, первыми приемами массажа.

О действии массажа на органы и весь организм, о его видах и разных методах исполнения, о связи массажа с физиотерапевтическими процедурами, сочетании с маслами, ароматерапией, солями, лекарственными

препаратами вы узнаете в этой книге. Кроме того, я расскажу и о противопоказаниях в применении массажа.

Вы должны также помнить о том, что массаж – лишь часть комплекса, направленного на профилактику и лечение различных заболеваний. Не забывайте, что в этот комплекс также необходимо включить очищение организма, рациональный режим питания. Кроме того, важными факторами являются душевное равновесие, хороший настрой, направленный на излечение, доброе отношение к близким и окружающим, а это так непросто в агрессивном для человека мире. Но цена всему – ваше здоровье и здоровье близких для вас людей. Поэтому радуйтесь жизни, солнцу, всему живому: цветку, солнцу, ребенку – это тоже лекарство.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ МАССАЖА

Массаж существует более 10 тыс. лет.

В манускрипте 2698 г. до н. э. – древнейшей китайской книге «Кун фу» («искусство человека») подробно описываются приемы массажа, рассказывается о его лечебном действии на организм человека, содержатся указания, в каких случаях применять те или иные приемы. При всей упрощенности изложения анатомии и наивности представлений о физиологии человека, древняя китайская медицина отличалась оригинальностью и заслуживает особого внимания.

Современная техника китайского массажа разнообразна и довольно сложна. Она включает поглаживания, растирания, пощелкивания, сжимания, разминания и сдавливания. В этих манипуляциях принимают участие не только пальцы и кисти массажиста, но и его локти, а иногда и ноги.

Массаж был очень популярен в Индии. О нем писали в медицинском трактате «Аюрведа» (наука о жизни). Так называлась жизненная система, которая включала лечение массажем, травами, кореньями, маслами, минералами и металлами.

Многие приемы массажа в Индии хранятся в тайне и передаются только по наследству от отца к сыну. Школа массажа в Индии не имеет единого направления. Обучение этому мастерству начинается с детских лет и заканчивается к 25 годам.

На первом этапе мальчику позволяют делать массаж, рекомендованный только при одном конкретном заболевании; учат, в какое время дня и какие места следует массировать. На следующем этапе он овладевает искусством залечивать раны, узнает о снадобьях и травах.

За 15 веков до н. э. массаж был хорошо известен во многих арабских странах. На одном из папирусов в саркофаге египетского полководца были изображены такие приемы массажа, как растирание, поглаживание и поколачивание.

Самое древнее изображение массажиста хранится в ассирийском отделе Нового музея в Берлине. Среди предметов, принадлежащих ассирийскому царю Санхериба (705 – 681 гг. до н. э.), оказался барельеф из алебаstra,

изображавший двух человек, один из которых массирует другого.

Массаж у египтян применялся как средство ухода за телом вместе с умащиванием (втиранием в кожу тела масел и мазей).

Из Египта эта процедура пришла в Древнюю Грецию – колыбель европейской цивилизации. У греков под термином «апитерапия» был широко распространен не только лечебный и гигиенический, но и спортивный массаж.

О практическом применении массажа в спорте говорили и писали многие знаменитые греки: Геродикос, Гиппократ, Демокрит – автор знаменитого афоризма «в здоровом теле – здоровый дух». В Древней Греции спортсмены отдавали себя в руки педотрибов, которые их купали, натирали, массировали, смазывали и втирали в их тело мельчайший песок, специально привозившийся с берегов Нила.

Уже в древности массаж утвердился не только как один из способов укрепления здоровья, но и как прекрасное средство лечения многих заболеваний. Греческий врач Геродикос был первым, кто применял массаж как оздоровительное средство. Его ученик Гиппократ продолжил развитие методики и применял массаж для лечения больных.

Большой популярностью в Древней Греции пользовался гигиенический и косметический массаж. Имелись специальные салоны по уходу за кожей лица, рук, за волосами. После посещения бань обязательной

процедурой также был массаж с последующим натираем тела различными маслами.

Из Древней Греции приемы массажа перешли в Древний Рим. Труды врачей Римской империи вобрали в себя все достижения теории и практики массажа китайцев, индусов, египтян, греков и способствовали дальнейшему его развитию как искусства врачевания и средства физвоспитания.

Важную роль в развитии массажа в Древнем Риме сыграл видный римский врач I в. до н. э. Асклепиад. Он рекомендовал движение во всех его видах, был противником всякого рода лекарственной терапии и пропагандировал гимнастику, массаж и водные процедуры. Асклепиад подразделял массаж на сильный и слабый, сухой и масляный, кратковременный и продолжительный.

Один из последователей Асклепиада, Авл Корнелий Цельс, считал массаж основным методом лечения многих болезней.

В своей книге «О медицине» А. К. Цельс целую главу посвятил массажу, где рекомендовал его применение в борьбе с болезнями печени, суставов рук и ног, при психических заболеваниях.

Его преемником был врач школы гладиаторов в Пергаме Клавдий Гален, который описал приемы поглаживания, растирания и разминания мышц.

В дальнейшем распространение христианства с его идеей умерщвления плоти и верой в загробный мир не способствовало развитию медицины. Уход за телом считался одним из проявлений язычества. И лишь народы,

не приверженные христианству, продолжали применять массаж в медицине и в быту.

МАССАЖ В ДРЕВНЕЙ РУСИ

Славянские племена Древней Руси, проживая в суровых условиях северного климата, широко использовали мытье и парение в банях. А какая же баня без самомассажа с похлестыванием веником по телу! Этот вид массажа назывался хвощеванием.

Хотя обычай париться с веником уходит в далекое прошлое, но он и сейчас живет и здравствует. Причина такой живучести проста – она в пользе и удовольствии, которые приносит людям эта банная процедура.

Древний славянский массаж тела веником распространен в наше время среди многих народов не только России, но и восточной Европы: Польше, Чехии, Словакии, Болгарии и др.

В Древней Руси применялся также лечебный массаж. В частности, при лечении ревматических болей и при травмах с успехом применяли растирания суставов и разминание мышц, при этом пользовались мазями, жирами и сваренными из трав и листьев специальными снадобьями.

Хотя применение массажа на Руси имеет многовековую историю, научного объяснения его действия на организм человека долгое время не существовало. Только во второй половине XIX в. стали появляться труды