

УДК 615.82
ББК 53.54
М75

В оформлении переплета использованы
фотографии и иллюстрации:

BartlomiejMagierowski, PeachLoveU, siriratsavett, Melinda Nagy,
Yoko Design, Epine, Natata, MoreVector,
Alex Rockheart / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Sketch Master, aniok, Olga Lobareva, geraria, Liliia Hryshchenko,
Vector Tradition, mamita, Channarong Pherngjanda, Val_Iva, geraria,
Anastasia Panfilova, adeholdar, cuttlefish84, dilyanah, Engraving-
Factory, Epine, geraria, Iamnee, ilonitta, jottaonni, Liliia Hrysh-
chenko, logaryphmic, Loniel, mamita, Morphart Creation, MyStocks,
NataLima, overkoffeined, Sketch Master, Vektorgoods studio, white
snow, zhekakopylov / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Эта книга содержит общую информацию и советы, связанные
с потенциальной пользой. Она не должна использоваться в
качестве замены персонализированным
медицинским предписаниям.

Авторы и издатель не несут ответственности за какие-либо
отрицательные последствия, которые могут наступить при
использовании или применении информации,
содержащейся в этой книге.

Молостов, Валерий Дмитриевич.

М75 Китайский массаж ГУА-ША. Китайский метод
выведения токсинов / Валерий Молостов. — Мо-
сква : Эксмо, 2019. — 272 с. — (Главные секреты
медицины Востока).

ISBN 978-5-04-097903-5

Китайский скребковый массаж Гуа-Ша таит в себе волшебный
секрет оздоровления организма. Он значительно отличается от
привычного европейского, так как воздействует не на мышцы и
внутренние органы, а на капилляры кожи, что помогает выводить
и удалять токсины и шлаки из организма.

Четкие массажные линии, массаж лица, антицеллюлитный
массаж, научные теории и обоснования, лечение интоксикации и
диагностика зашлакованности организма, информация о маслах,
скребках и чаях — в этой книге доктор В. Молостов собрал все,
что необходимо знать о древней китайской методике, чтобы без
вреда для здоровья применять ее дома.

УДК 615.82
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-097903-5

© Молостов В., текст, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1.	
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МАССАЖА ГУА-ША	11
Отполированные пластины из рога буйвола	13
Распространение массажа гуа-ша	16
ГЛАВА 2.	
ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТОКСИНОВ В ОРГАНИЗМЕ	19
Химическое уничтожение ядов	35
Биохимия окислительных процессов	40
ГЛАВА 3.	
ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МАССАЖА ГУА-ША	53
ГЛАВА 4.	
ВИДЫ СКРЕБКОВ	71
ГЛАВА 5.	
КАК МАССАЖ ГУА-ША УДАЛЯЕТ ТОКСИНЫ ИЗ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. САМОДИАГНОСТИКА	75
Лечебное воздействия массажа гуа-ша. Научная теория	80
Диагностика	89
ГЛАВА 6.	
ДЕЗИНФЕКЦИЯ КОЖИ. ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ СКРЕБКОВОГО МАССАЖА.....	103

Дезинфекция кожи перед массажем.....	105
Масла для скребкового массажа гуа-ша.....	111
Аромотерапия и фитотерапия.....	148
ГЛАВА 7.	
ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА ГУА-ША.....	173
ГЛАВА 8.	
ВИДЫ МАССАЖА.	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТЫ.....	203
Массаж шеи.....	206
Массаж спины.....	209
Массаж грудной поверхности туловища.....	212
Массаж живота.....	213
Массаж верхних конечностей.....	216
Массаж нижних конечностей.....	218
Атеросклероз.....	219
Алкогольная интоксикация.....	228
Инфекционная интоксикация.....	231
Диабет.....	233
Почечная недостаточность.....	239
ГЛАВА 9.	
ВИДЫ МАССАЖА. КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ.....	243
Антицеллюлитный массаж.....	244
Массаж лица.....	254
Правила подбора эфирных масел.....	260
Об авторе.....	266

Введение

Китайский массаж гуа-ша — это древнейший способ удаления из организма токсинов и шлаков. С помощью специальных скребков из тела удаляются почти все вредные вещества.

Китайский массаж гуа-ша — это древнейший способ выведения из организма токсинов и шлаков. С помощью специальных скребков через кожу убирают все вредные вещества.

После концентрации токсинов в коже они удаляются из организма естественным образом: молекулы токсинов разлагаются на воду и углекислый газ.

Далее яды удаляются через поверхностный слой кожи, почками с мочой и лёгкими благодаря выведению углекислого газа. Такой вид массажа отлично подходит в качестве профилактики и лечения различных заболеваний, связанных с повышенной интоксикацией.

Гуа-ша — это китайская техника лечебно-го или косметического массажа. Его название переводится с китайского языка как «выскрести из тела всё плохое», где «гуа» — скрести, выскрести, а «ша» — плохое, ненужное для организма. Под «плохим» подразумевается некая субстанция болезни, от которой человек хочет избавиться. Благодаря массажу специальными скребками, все вредные вещества (эндогенные и экзогенные токсины) выходят на поверхность кожи, часть из них рассасывается организмом под кожей. Главный механизм лечебного воздействия массажа состоит в выведении продуктов клеточного распада и токсинов из кожи спины, и так как токсины являются «плохой» составляющей организма, то название передаёт суть процесса лечения.

Если захотите опробовать на себе экзотическую новинку в виде массажа гуа-ша, будьте готовы к тому, что спина покроется синяками. Китайские врачи утверждают: это под кожу выделились продукты распада, токсины, яды, шлаки, которые накапливались годами. Через 6 дней гематомы исчезнут, а платой за терпение будет полное очищение вашей кожи от шлаков.

Впервые этот вид массажа возник у крестьян, живших на территории Китая 6000 лет до нашей эры. В то время полевые работы проводили в упряжке с двумя буйволами. Старых буйволов превращали в мясную пищу, а их рога спиливались, полировались и использовались в качестве инструмента для массажа. Из всех древних китайских методик гуа-ша, пожалуй, самая «народная». В каждой деревне имеется специалист в этой области. Массаж обычно проводится скребком, который делается из рога буйвола. Впрочем, мастера гуа-ша используют и другие инструменты: медные монеты, черепаховые панцири, серебряные гребни, гладкую и плоскую морскую гальку и даже фарфоровые ложечки для китайского супа мисо. Форма скребка может быть самой разной: от простых овалов до филигранных молоточков или замысловатых рожков — каждая для своей части тела.

Длительное трение скребка, изготовленного из кости, по коже нельзя назвать массажем, если рассматривать гуа-ша с позиций европейской медицины. Массаж по-европейски — это когда руками или аппаратом воздействуют на мышцы, внутренние органы, а «живая плоть» разминается, вытяги-

вается, сжимается, сотрясается. Когда пальцы массажиста деформируют форму внутренних органов, мышц, связок, суставов, нервов, крупных сосудов. При массаже гуа-ша кожу пациента скребут до появления мелких кровоподтёков. Трение скребка по коже продолжается долго — 30–60 минут. При этом внутренние органы и мышцы не массируются, а основное воздействие оказывается на кожу и в меньшей степени на подкожную клетчатку. С точки зрения европейской медицинской терминологии, метод нанесения кровоподтёков на кожу назвать массажем нельзя. Это обширная, но лёгкая травматизация кожного покрова и подкожной клетчатки, которая наносится пациенту массажистом сознательно, с целью оказания лечебного эффекта. После массажа пациент ощущает себя так, будто его «побили палкой». Это болит кожа, которая стягивается при заживлении многочисленных кровоподтёков.

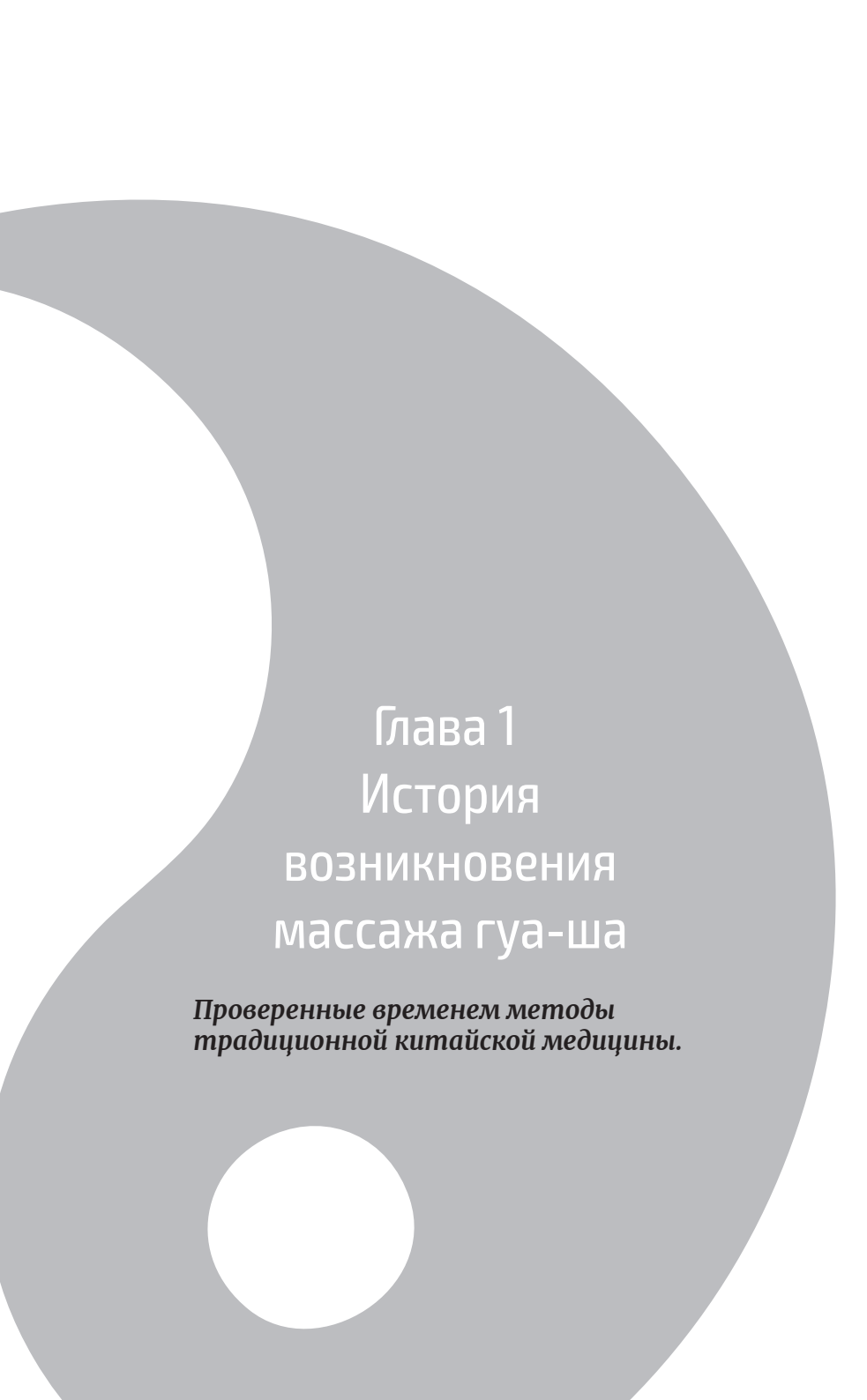
В этой книге вы найдете информацию о положительных сторонах метода гуа-ша, и о болезнях, где применение гуа-ша абсолютно не эффективно.

健康

Массаж гуа-ша — это не энергетический метод лечения. Он очень редко воздействует на руки и ноги, где находятся самые активные в терапевтическом отношении точки акупунктуры, охватывая их все без разбору, без учёта функций. Все законы китайской акупунктуры в этом массаже полностью игнорируются. Поэтому можно утверждать, что нет никакой связи массажа гуа-ша с акупунктурными точками и с акупунктурными меридианами.

Китайский массаж гуа-ша не имеет никакого отношения к китайской акупунктуре. Желание врача подогнать объяснение лечебного эффекта китайского массажа гуа-ша к китайской теории движения энергии *ци* по акупунктурным меридианам является абсолютно неоправданной. Направление гиперемированных полос, получаемых скребками при массаже, абсолютно не соответствуют расположению меридианов на человеческом теле. Мало того, на туловище гиперемированные полосы, полученные от массажа гуа-ша, расположены поперёк меридианов акупунктуры. Поэтому «подогнать» причину лечебного эффекта массажа гуа-ша под теорию воздействия скребка на 12 стандартных акупунктурных меридианов обречена на провал. Посмотрите, как работают китайские специалисты по этому виду массажа: они не обращают никакого внимания на существование акупунктурных точек, никак не учитывают тот факт, что пересекают линии меридианов, а скребки не касаются меридиана желчного пузыря, печени, почек, сердца, перикарда, толстой и тонкой кишки, селезёнки и поджелудочной железы, которые расположены на животе и на груди. Специалисты по скребковому массажу полностью игнорируют закон пяти элементов, не учитывают воздействие на ло-пункты меридианов, на точки пересечения и т.д. Причина лечебного воздействия массажа гуа-ша совершенно другая, нежели причина излечения при воздействии иглы на акупунктурные точки. Все законы китайской акупунктуры в этом массаже

полностью игнорируются. Поэтому можно утверждать, что не прослеживается никакой связи массажа гуа-ша с акупунктурными точками и с акупунктурными меридианами. К сожалению, в книгах российских авторов бездоказательно утверждается, что массажист методикой гуа-ша как-то согласует своё лечебное воздействие с расположением определённых точек акупунктуры. Авторы книг по массажу гуа-ша на русском языке (Самойлова Л., Лазарев Г. Б., Дубинин К. и другие) жёстко увязывают массаж гуа-ша с акупунктурными точками. Практически вся книга Самойловой «Массаж гуа-ша» посвящена описанию терапевтическим свойствам акупунктурных точек. При чём здесь акупунктурные точки? Зачем насильно привязывать друг с другом два разных метода лечения — акупунктуру и массаж? Непонятно!



Глава 1
История
возникновения
массажа гуа-ша

*Проверенные временем методы
традиционной китайской медицины.*

Методы традиционной китайской медицины (ТКМ) существуют уже не одно тысячелетие и проверены временем. Это акупунктура, акупрессура, гимнастика цигун, массаж гуа-ша и десятки других методов лечения и оздоровления.

Долгое время историки предполагали, что самым древним народным методом лечения Китая является акупунктура (иглокалывание), которая возникла в Тибете примерно 4000 лет до нашей эры. Археологи находили так называемые «акупунктурные камни» Бяньши¹, из которых изготавливали стержни-иглы для акупунктуры. Но в 1963 году во Внутренней Монголии было сделано важное археологическое открытие: найдены пластины различных форм из того же камня, которые, как позже выяснилось, использовались для специального скребкового лечебного массажа — гуа-ша. Возраст пластин для массажа гуа-ша составил 6000 лет. Поэтому можно утверждать, что самым первым народным методом лечения в Китае была не иглотерапия, а массаж гуа-ша. Следовательно, ещё до развития акупунктуры в Китае была известна практика «выскребания болезни» из тела человека с помощью специальных скребков, изготовленных из рогов живот-

¹ Заострённые камни, использовавшиеся до создания металлических игл.

ных, а реже — скребками из натуральных камней (особенно нефрита) или обожжённой глины — хуанту (дословно — глина, или желтая земля). Древние китайские земледельцы 6000 лет назад проводили полевые работы в упряжке двух буйволов. Старых буйволов превращали в мясную пищу, а их рога спиливались, полировались и превращались в инструмент для массажа. В древние времена во всех перечисленных странах массаж гуа-ша проводился специальной пластиной, изготовленной из рога буйвола. Пластина могла быть любого размера и любой формы, лишь бы врачу было бы удобно её держать в руках.

Отполированные пластины из рога буйвола

Так как многие тысячелетия главным инструментом массажа гуа-ша были отполированные и очень гладкие пластины из рога буйвола, то начать повествование о массаже необходимо с рассказа о распространении буйволов по территории Китая. Забегая вперёд необходимо пояснить, что эти животные в южных сельскохозяйственных районах Китая появились около 8000 лет назад, о чём говорят археологические раскопки древних деревень, в культурных слоях которых находят кости буйволов. До этого периода дикие буйволы населяли Индию, которая граничит с Китаем. Возник массаж ГУ-АША у древних

земледельческих племён Китая. Впервые информация о массаже ГУ-АША упоминается в китайских манускриптах, написанных в 200 году до н.э., как метод «выскабливания болезни из тела». Гуа-ша возник в Китае, но тысячелетия назад распространился по всей Восточной Азии. Подобные техники применяются практически во всех странах Юго-Восточной Азии, Дальнего Востока. Места распространения индийского (или азиатского)



Гуа-ша впервые возник в Китае, и уже тысячелетия назад распространился по всей Восточной Азии.

буйвола сегодня это северо-восток Индии, западные провинции Китая, а также отдельные районы Малазии, Индокитая

и Шри-Ланки. Это самый крупный из диких быков. Индийский буйвол проник на территорию Китая, примерно, 10 000 лет назад через земли Бангладеш с юга. Археологи полагают, что скребковый массаж гуа-ша возник на юге Китая на границе Индии (Бангладеш) и Китая 8000 лет назад. Население Китая уже 10 000 лет назад состояло из оседлых крестьян, которые занимались исключительно земледелием: выращивали рис, пшеницу, овёс, фрукты и овощи. Дикий буйвол хорошо одомашнивался, легко подвергался дрессировки, и по природе своей имеет абсолютно миролюбивый нрав. Этот вид животных разводился китайскими крестьянами как тягловая сила для повозки и для плуга. Это плотно сложенное животное иссиня-черного цвета с коренастыми, белыми снизу ногами. Широкая голова с квадратной мордой обычно опущена. Рога

очень крупные, треугольные в поперечном сечении, и они могут полукругом загибаться вверх или широко расходиться в стороны от головы, образуя одну пологую дугу. Рекордная длина рога — 195 см.

Хвост длинный, с продолговатой жесткой кисточкой на конце. Из чувств особенно хорошо развито обоняние, слух у индийского буйвола тоже очень острый, но зрение посредственное. Кормится животное главным образом на рассвете и вечером, иногда ночью. Предпочитает ростки крупных злаковых растений, которые легко затянуть в рот длинным шершавым языком, чтобы оторвать, прижав нижними резцами. Верхних резцов, как у прочих быков, у него нет. Как у всех жвачных, пища сначала накапливается в первом отделе желудка — рубце, затем в виде полупереваренной жвачки отрыгивается и снова пережевывается перед окончательным заглатыванием.



Распространение массажа гуа-ша

Под влиянием западных колониальных держав с середины XIX века начался упадок традиционной медицины в Китае. Господствующая верхушка страны начала отдавать предпочтение западной медицине. Традиционная китайская медицина подвергалась дискриминации, как примитивная и отсталая, и начала приходить



В последние годы китайское правительство провело переоценку своих культурных богатств, и направило немалые средства на рекламу лечебных свойств традиционной китайской медицины.

в упадок. Дело дошло до настоящего запрета массажа гуа-ша и акупунктуры при гоминдановском правительстве (1912–1949 годы). Лишь после прихода к власти Мао Цзэдуна были сняты жёсткие запреты на народные

лечения, и началось медленное возрождение традиционной народной медицины. В Европе и Америке восточную медицину и, в частности, гуа-ша, принимали довольно недоверчиво, так что дело доходило до курьезов. Так, в 60-е годы в США приехало большое количество эмигрантов из Вьетнама и Китая, которые лечили друг друга скребковым массажем, в том числе и маленьких детей. У них после курса скребкового массажа на туловище было много кровоподтёков. Но когда этих детей со следами массажа видели представители властей, то незамедлительно забирали