

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

Врач высшей
категории

Юлия ПОПОВА



**Самые эффективные
методы лечения**



Медовый массаж,
глинолечение,
целебные ванны –
скорая домашняя
помощь

Пилули
из одуванчика:
спасительное
средство

Внимание, перегрузка!
Как облегчить ношу
своему организму

Целительное питание
для ваших
суставов



«КРЫЛОВ»

Юлия Сергеевна Попова
Заболевания суставов. Самые
эффективные методы лечения
Серия «Ваш семейный врач»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952677

Заболевания суставов. Самые эффективные методы лечения: ИК «Крылов»; Санкт-Петербург;
2010
ISBN 978-5-4226-0137-0

Аннотация

Здоровые суставы позволяют человеку двигаться свободно и легко. Но если сустав воспаляется и начинает болеть, то каждое движение может стать мучительным. Это не только доставляет массу неудобств и страданий, но даже, при отсутствии своевременного лечения, может превратить человека в калеку.

Как же не допустить этого, избавиться от болей и как можно дольше сохранить суставы здоровыми, рассказывается в нашей книге.

Вы узнаете, какие средства лучше всего избавляют от болей и воспалений. Какие методы и рецепты наиболее эффективны при лечении остеохондроза, артрита, радикулита, подагры... Как не только снять боль, но и устранить причину заболевания.

С помощью этой книги вы вновь сможете ощутить радость движения!

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Введение	4
Что представляет собой опорно-двигательный аппарат?	5
Кости – живая ткань	6
Боли в суставах – скорая домашняя помощь	7
Массаж	8
Как усилить действие массажа	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Юлия Сергеевна Попова

Заболевания суставов

Самые эффективные методы лечения

Введение

Заболевания, о которых пойдет речь в этой книге, не так уж и безобидны. И не безобидны они не только потому, что причиняют страдания и неудобства, но еще и потому, что при отсутствии соответствующего лечения превратят кого угодно в самого настоящего калеку. В лучшем случае еще можно будет заменить хирургическим путем разрушившийся сустав на искусственный, хотя это весьма сложная и дорогостоящая операция. В худшем же случае можно и вообще остаться до конца своих дней прикованным к постели. А чтобы до этого дело не доходило, нужно всего лишь своевременно обращать внимание на все те сигналы, которые посылает нам наш бдительный организм и принимать соответствующие меры.

К сожалению, для очень многих людей сегодня боли в суставах стали обычным явлением. Многие даже уже привыкли к хрусту суставов при каждом повороте или шаге, к различного рода припухлостям и покраснениям вокруг локтей, колен, пальцев рук и ног.

В книге мы постарались представить в сконцентрированном виде материал, позволяющий определить причины тех или иных болей в суставах, а также облегчить состояние человека, страдающего одним из многочисленных суставных заболеваний.

Благодаря этой книге вы сможете предупредить, остановить или, в крайнем случае, избавиться от отрицательных последствий таких заболеваний, как артрит, артроз, радикулит. Применяйте на практике то, что может принести вам реальную пользу, и не относитесь пренебрежительно к своему здоровью.

Что представляет собой опорно-двигательный аппарат?

Все знают, что основой человеческого тела является скелет, который состоит из множества костей. Места соединения костей между собой называются *суставами*.

У младенцев все косточки еще мягкие, поскольку состоят из *хрящевой ткани*. Но постепенно мягкие и податливые хрящики превращаются в твердые и неподатливые кости. У взрослых хрящевая ткань остается только на суставах, то есть в местах соединения костей друг с другом.

Хрящевая ткань, выстилая суставные поверхности, позволяет костям скользить относительно друг друга, не стирая при этом костной ткани. Впрочем, для того чтобы костная ткань не стиралась, существует еще и специальная смазка – *суставная жидкость*. Если этой жидкости недостаточно, сустав становится малоподвижным и начинает поскрипывать при движениях. Это может кончиться совсем плохо, особенно если включится природный механизм обызвествления, то есть хрящ в малоподвижном суставе начнет постепенно превращаться в кость. Тогда уже никакая медицина не поможет.

Кроме хряща и суставной жидкости в местах соединения костей друг с другом есть еще и *связки*, которые прикрепляются непосредственно к костям. Связки состоят из прочной соединительной ткани и создают прочность скрепления костей в суставе.

К опорно-двигательному аппарату относятся и *сухожилия*, но они, в отличие от связок, скрепляют не кости, а мышцы с костями.

Кости – живая ткань

До недавнего времени считалось, что скелет имеет только механическую функцию, то есть является опорой тела и способствует передвижению. Отсюда произошел термин «опорно-двигательный аппарат». Однако в последнее время выяснилось, что скелет выполняет и целый ряд других жизненно важных функций.

Было установлено, что кость представляет собой самую настоящую живую *ткань* с высокой чувствительностью к различным регуляторным и контролирующим механизмам. Прежде всего эта ткань активно участвует в обмене веществ, в частности, в поддержании на определенном уровне минерального состава крови. Нарушение какого-либо одного из многочисленных звеньев внутренних обменных процессов может привести к нарушению саморегуляции скелета. Кости начнут либо отдавать больше, чем следует, и становиться хрупкими (*остеопороз*), либо, наоборот, «разрастаться», превращая в кости хрящи и связки, что как раз и является одной из распространеннейших причин ухудшения работы суставов и боли в них.

Боли в суставах – скорая домашняя помощь

Все радикальные средства лечения суставных заболеваний могут проводиться лишь специалистами в медицинских учреждениях.

Здесь мы расскажем вам лишь о том, что можно предпринимать самостоятельно для экстренной и эффективной помощи себе и своим близким. В тех же случаях, когда описанные в этой книге рецепты и способы окажутся бесполезными, необходимо обращаться к врачу.

Массаж

Может быть, вы замечали, когда у нас что-нибудь болит, рука сама так и тянется потереть больное место. Если мы ушиблись – инстинктивно начинаем растирать место ушиба. Если болит голова – 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 состояние действительно улучшается.

Все, что нужно нашему телу, мы можем дать ему самостоятельно. Позаботиться о своем теле с помощью массажа можно и не тратя деньги на сеансы в массажных кабинетах. Освоить основные приемы массажа может каждый человек без специального образования.

Массажные процедуры не только помогут вам снять ту или иную боль, они способствуют также очищению кожи, заметно улучшают ее дыхание.

Хорошо помогает массаж и при некоторых механических повреждениях, например ушибах и вывихах. С помощью такого простого механического воздействия можно снять боль и поправить сустав. Постоянная практика массажа позволяет повышать подвижность суставов и увеличивать эластичность мышц, способствует разглаживанию и рассасыванию рубцов и различных высыпаний. Очень эффективно воздействует массаж и на нервные окончания, в результате чего улучшается общее нервно-психологическое состояние человека.

Более активный массаж, обычно практикуемый опытными массажистами, способствует укреплению скелета, особенно грудной клетки и позвоночника, позволяет улучшить кровоснабжение, а тем самым и функционирование всех внутренних органов, что уже само по себе имеет немалый положительный эффект.

Если вы страдаете каким-либо серьезным заболеванием внутренних органов или у вас имеется перелом, ни в коем случае не прибегайте к услугам непрофессиональных массажистов. В таких случаях следует быть очень осторожным и не предпринимать никаких оздоровительных мероприятий, не посоветовавшись прежде с врачом-специалистом.

Массаж полезен не всегда

Массаж полезен и здоровым, и больным. Более того, при многих заболеваниях его назначают в качестве лечения как действенное терапевтическое средство. Массаж применяется и для профилактики многих болезней, и для восстановления организма после перенесенных заболеваний.

Массаж показан при растяжении 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.

Противопоказаниями же являются воспалительные процессы, сопровождающиеся повышением температуры тела, нагноением, сильным кровоизлиянием и воспалительным отеком; тромбоз сосудов, острый остеомиелит, опухоли костей и суставов. Противопоказан массаж также при инфекционных, гнойничковых и грибковых заболеваниях кожи, при повреждениях и раздражениях кожи, при различного вида опухолях.

Основные правила массажа

Массаж следует делать только в спокойном, расслабленном состоянии.

Ваши ощущения должны быть приятными (обходите лимфатические узлы и, если есть, повреждения и порезы).

Массажные движения лучше производить от периферии к центру (если массируете ноги – от стопы к паху, если руки – от кистей к плечам).

При выполнении массажа чередуйте мягкие, поглаживающие и растирающие движения с резкими ударами, похлопываниями и щипками. Например, сначала растерев и немного размяв какую-либо часть тела, можно побить по ней ребром ладони или потыкать пальцами.

Массажу отдельных участков тела или конечности должен предшествовать общий массаж всей области тела или всей конечности.

Массаж конечностей следует производить по очереди, сначала полностью одной руки или ноги, затем – другой.

На внутренней стороне бедра и предплечья не следует производить ударов и вибрирующих движений.

Продолжительность массажа одного участка не должна превышать 15–20 минут.

Если болят ноги

Бедра

Начинаем массаж с бедра. Сначала проводим поглаживание – одновременно двумя руками или поочередно. При этом руки должны двигаться от коленного сустава вверх. Затем переходим к растиранию – делаем его в том же направлении, от коленного сустава вверх. Растираем бедро сначала прямолинейными, затем вращательными и спиралевидными движениями. Вы сразу же почувствуете приятные ощущения в ноге. И не удивительно: ведь приемы растирания способствуют и хорошему прогреванию мышц, и усилению кровообращения.

Теперь переходим к приемам разминания двумя руками одновременно на наружной и внутренней частях бедра. Активно работают все пальцы, разминая мышцы, направление – от колена вверх. Затем так же разминаем переднюю и заднюю поверхности бедра. Вы почувствуете, что этот прием снимает усталость и восстанавливает работоспособность мышц.

Теперь переходим к похлопыванию. Делаем его тоже в направлении от колена вверх. В следующий сеанс похлопывание можно заменить поколачиванием – и так чередовать эти два приема от сеанса к сеансу. Заканчиваем массаж бедра опять поглаживанием.

Делаем это поочередно для обеих ног.

Коленный сустав

Теперь переходим к коленному суставу. Положим массируемую ногу перед собой, слегка согнув, и начинаем поглаживать колено двумя руками кругообразными движениями. Если вы массируете правое колено, то правой рукой поглаживаете внешнюю сторону сустава, а левой – внутреннюю, если левое, то наоборот.

Далее делаем растирание. Сначала упираемся большими пальцами обеих рук в центральную часть колена, а четырьмя остальными пальцами растираем колено с боков, сначала прямолинейными, затем кругообразными движениями. Потом делаем наоборот: упираемся четырьмя пальцами с боков колена и растираем подушечками больших пальцев центральную часть колена, сначала прямолинейными, затем кругообразными движениями. 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, так же – с боковых поверхностей колена.

После растирания несколько раз активно согните и разогните колено, подтягивая его к груди, и снова вытягивая ногу до горизонтального положения. Заканчиваем массаж поглаживанием обеими руками.

Сделайте все то же самое с другим коленом.

Если в коленях была какая-то тяжесть, ощущался дискомфорт, вы почувствуете, что эти явления ушли.

Голень

Теперь перейдем к голени. Сидя в том же положении, слегка сгибаем ногу в колене. Если вам так будет удобнее, 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 по направлению от пятки к подколенной ямке.

Отдельно нужно промассировать область над пяткой – так называемое ахиллово сухожилие. Сделайте прямолинейное и кругообразное растирание этой области. Делается это одной рукой (соответствующей ноге), так чтобы большой палец растирал с наружной стороны, а четыре остальных пальца – с внутренней (руку для этого надо как бы повернуть внутренней стороной по направлению к ноге).

Затем массируем пятку. Ногу для этого кладем щиколоткой на колено другой ноги. Делаем прямолинейные и вращательные растирания подушечками пальцев. После этого переходим к подошве – растираем так же прямолинейными и кругообразными движениями.

Теперь нам нужно промассировать переднюю поверхность голени. Для этого можно положить ногу на ногу. Начинаем, как всегда, с поглаживания в направлении снизу вверх, затем переходим к растиранию, которое делаем противоположной по отношению к ноге рукой, а рукой, соответствующей ноге, в это время придерживаем колено массируемой ноги.

После этого делаем разминание, сначала подушечками больших пальцев обеих рук, затем подушечками остальных пальцев, прямолинейными и кругообразными движениями, в направлении снизу вверх. Заканчиваем массаж поглаживанием.

Стопа и голеностопный сустав

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

Приступая к массажу стопы, сначала разомнем пальцы ног. Для этого охватываем поочередно каждый палец ноги пятью пальцами массирующей руки и кругообразными движениями подушечек пальцев делаем растирания, начиная от ногтя до основания пальца ноги.

Затем делаем прямолинейные растирания каждого пальца ноги, так чтобы большой палец массирующей руки находился сверху, а остальные четыре пальца внизу, на нижней поверхности массируемого пальца. После этого рукой, противоположной массируемой ноге, немножко погибаем, поразгибаем и поворачиваем в разные стороны пальчики ноги.

После того как закончили массаж пальцев, начинаем растирать область подъема ноги. Делаем это подушечками четырех пальцев обеих рук, прямолинейными, кругообразными и вращательными движениями. Затем растираем всю стопу, упершись четырьмя пальцами рук в подошву, а большими – в подъем, сначала поочередно, затем одновременно растираем подъем и подошву. Растирание делаем по «канавкам», образованным косточками 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 собственно 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 устанавливаем с внутренней стороны сустава, а четыре остальных пальца растирают голеностопный сустав по направлению к ахиллову сухожилию, затем неподвижно устанавливаются с внешней стороны четыре пальца, а большой растирает сустав с внутренней стороны.

Далее делаем растирание сустава поверхностями ладоней двух рук одновременно: правой рукой – с правой стороны, левой рукой – с левой стороны. После растирания надо активно поработать голеностопным суставом: погнуть, поразгнуть, 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 нагибаться 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 – на коврик, кусок поролона или плотной мягкой ткани – и начинайте пяткой другой ноги растирать сначала пальцы, затем подъем стопы прямолинейными и вращательными движениями. Такое растирание можно делать и наружным, и внутренним краем стопы. Точно так же массируется и голень – растирается пяткой, областью ахиллова сухожилия и другими частями стопы в разных направлениях.

Кстати, такой массаж может быть полезен и практически здоровым людям. Стопы приобретают повышенную прочность и даже устраняются такие дефекты, как плоскостопие!

Водный массаж стопы

Подготовьте тазик с теплой водой, опустите туда ступни ног и сделайте с помощью рук 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. Массажные движения делайте в направлении от пальцев по подошве и стопе. Затем помассируем каждую ступню поочередно пяткой другой ноги. В отличие от обычного массажа, вам не придется прикладывать особых усилий ни руками, ни ногами – ведь вода сводит к минимуму все мышечные напряжения. 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 эффекты водного массажа ног позволят различные добавки в воду – такие ванночки буквально творят чудеса. Например, ножная ванночка с добавлением морской соли, пищевой соды или обычной мыльной пены улучшит кровоснабжение стоп и облегчит боль.

Если ноги буквально «гудят» от усталости, то в этом случае быстро 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 этого смойте мыло и намажьте ступни жирным кремом для ног.

Если болят руки

Массаж поможет 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.

Лучше всего делать массаж рук в положении сидя. Постарайтесь сесть удобно, так, чтобы вы могли расслабиться. Очень важно, чтобы вас никто не отвлекал, чтобы внимание не перескакивало на какие-то внешние объекты и вы могли полностью сосредоточиться на том, что делаете, на ощущениях в вашем теле.

Плечо

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, а также нервы.

Приступаем к поглаживанию. 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 тоже снизу вверх.

Теперь переходим к разминанию. Для этого захватываем ладонью плечо с внешней стороны, обхватывая его поперек всеми пятью пальцами массирующей руки (большой палец – с внутренней стороны, четыре остальных – с внешней), и, захватывая кожу вместе с мышцей, как бы стараемся оттянуть ее кверху. Делаем такие движения по направлению вверх на протяжении всего участка руки от локтя до плечевого сустава.

Это мы разминали плечо с двух сторон – внешней и внутренней. 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 над локтем с задней стороны. Начинаем делать поглаживания по направлению к подмышечной впадине, затем растираем, 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 прямолинейными и кругообразными движениями. Затем поворачивайте плечевым суставом во все стороны – вот и все, вы его и размяли.

Локтевой сустав

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.

Предплечье

Затем можно массировать предплечье – участок руки от запястья до локтя. Массируемая рука по-прежнему обращена ладонью вверх. Начинаем с поглаживания: плотно прижимаем массирующую ладонь к области запястья и поглаживаем руку по направлению к локтевому суставу.

Затем делаем растирание – лучше всего бугром большого пальца, плотно прижатого к ладони. Ладонь при этом установлена поперек массируемой руки. Дальше делаем разминание – подушечкой большого пальца, при этом четыре пальца находятся снизу, а большой – сверху массируемой руки. Делаем большим пальцем вращательные движения по направлению к локтю.

Затем меняем положение массирующей руки – четыре пальца сверху, большой снизу, и разминаем предплечье подушечками четырех пальцев.

Запястье

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

Кисти рук

И вот теперь мы дошли до кистей. Этот массаж просто необходим тем, у кого работа связана с постоянным напряжением пальцев и кисти: тем, кто много работает на компьютере, швеям, художникам, пианистам. Массаж помогает справиться даже с хроническими болями в пальцах.

Выполняется массаж руки следующим образом. 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 1 см то в одну, то в другую сторону.

Затем делаем кругообразные растирания по тому же принципу. После этого 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. Затем разминаем кисть, делая вращательные движения по ее поверхности основанием ладони другой руки.

Теперь поворачиваем массируемую руку ладонью вверх и делаем все то же самое с ладонью.

Пальцы руки

Пальцы массируем примерно так: сначала поглаживаем каждый палец поочередно движениями от ногтей к запястью, затем растираем, захватывая палец «клещами» из согнутых указательного и среднего пальцев (поместив массируемый палец между этими пальцами у их основания), которыми делаем прямолинейные и кругообразные движения по направлению от ногтя к основанию пальца. Так делаем со всеми пальцами. После этого несколько раз сжимаем пальцы в кулак и снова разжимаем их.

Вы почувствовали легкость в руках? Руки как будто ожили, стали подвижнее, теплее? Это и значит, что в них уже начались оздоровительные процессы.

Как усилить действие массажа

Как действуют на наш организм различные кремы, бальзамы, очищающие и питательные маски, молочко, сливки для тела и другие средства? Их воздействие вовсе не ограничивается поверхностным слоем кожи, как думают многие. Полезные вещества, содержащиеся в этих косметических средствах, проникают очень глубоко в кожу, впитываясь через поры, и в итоге попадают в кровь, оказывая воздействие на весь организм.

Но мы можем сделать это воздействие еще более мощным, сочетая его с массажем. Ведь массаж значительно активизирует те средства, которые нанесены на кожу, способствуя впитыванию кремов и мазей в ткани и в кровь.

Медовый массаж

Целительные свойства меда хорошо известны еще с давних времен. Мед – поистине уникальный природный продукт. Все полезные свойства меда мы можем во много раз усилить с помощью массажа. Через кожу мед отдает нашему организму все свои полезные вещества, ведь медовый массаж приводит к резкому улучшению кровообращения в глубоких слоях кожи и мышцах, а за счет этого 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 из нашей кожи. В итоге проходят усталость и болезненные ощущения, появляется ощущение легкости, возрастает активность, уходит дискомфорт из мышц и суставов. А уж при радикулите медовый массаж не только полезен, но просто незаменим.

Однако следует предупредить вас, что во время массажа придется испытать некоторые болезненные ощущения: нанесенный на тело мед во время процедуры подсыхает и густеет и пальцы начинают достаточно сильно приклеиваться к вашему телу. Это вызывает некоторые болезненные ощущения, но эта боль вполне терпима и к тому же является составной частью целительного эффекта: благодаря ей достигается глубинная проработка всех тканей.

Противопоказанием для проведения медового массажа является аллергия на мед.

Для полноценного медового массажа вам потребуется помощник – самостоятельно провести эту процедуру достаточно сложно, поскольку она требует довольно больших усилий.

Очистительный медовый массаж

Для массажа и для очищения нужно прежде всего грамотно выбрать мед. Мед лучше покупать либо в магазине, либо на рынке у проверенного продавца. При этом следите, чтобы мед был натуральным цветочным, без добавок, и ни в коем случае не засахарившимся.

Перед массажем примите душ и как следует просушите кожу полотенцем. Вот вы и готовы к процедуре очищения медом.

Ваш пациент должен предварительно принять душ и, насухо вытерев тело полотенцем, лечь на живот. Сначала разогреваем тело при помощи обычного массажа. Затем намажьте массируемое место медом и приступайте непосредственно к его очищению.

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

Не забывайте периодически вытирать руки полотенцем, чтобы грязь не накапливалась на ваших руках. Постепенно руки перестанут прилипать к телу пациента. Часть меда впиталась, а часть снята с кожи вместе с грязью, и кожа теперь сухая и чистая. Сам пациент может в это время испытывать дискомфорт и даже некоторую болезненность. Это значит – надо заканчивать массаж.

После массажа намочите махровое полотенце в горячей воде, положите на массируемое место, подержите примерно минуту, затем снова намочите, снова прижмите и так повторите 2–3 раза. После этого в кожу вотрите жирный питательный крем, пихтовое или растительное масло, сверху прикройте теплым, махровым 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 массажем лишь одного какого-то места, а при желании пациента сделайте 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 медовым массажем, достаточно 10 дней, затем сделайте перерыв на 10 дней, после чего можно провести еще 10 сеансов.

Водный массаж

Массаж в воде полезен и приятен прежде всего потому, что в воде, как известно, тело становится намного легче и мы обретаем не достижимое на суше состояние невесомости. Уже это способствует расслаблению мышц.

Если вы делаете массаж в теплой воде, то ткани расслабляются еще лучше. Успокаиваются нервы, быстрее проходит боль, уменьшаются спазмы. Массирующие движения руки, щетки или струи воды в этих условиях действует гораздо эффективнее, чем на воздухе. При водном массаже кровоизлияния и отеки рассасываются гораздо быстрее, чем при обычном массаже. Заметно улучшается обмен веществ, кровоснабжение кожи и всего организма в целом, увеличивается подвижность суставов и даже рассасываются рубцы и швы.

Самомассаж в ванне

Массаж в теплой ванне – это способ поистине родиться заново, сбросить с себя груз усталости, напряжения, недомоганий, проблем. Для этого нужно наполнить ванну теплой водой температурой 36–38 °С. Если вы хотите усилить действие массажа, можно добавить в воду какие-либо травяные настои, морскую соль и т. д., в зависимости от того, какого эффекта вы хотите достичь.

Массаж в воде начинают с поглаживаний, затем переходят к растиранию и разминанию. Сначала делают массаж ног, потом рук, далее переходят к шее, спине, пояснице, затем массируют брюшной пресс, грудь, после этого волосистую часть головы. Всего уделите массажу 15–25 минут, после чего 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.

* * *

Если вы хотите добиться *успокаивающего действия*, добавьте хвойный концентрат (50 г порошкообразного концентрата или 100 мл жидкого концентрата на ванну). Хвойный экстракт можно приготовить самим: для этого иглы, небольшие веточки и шишки сосны заливают холодной водой и кипятят полчаса, затем хорошо закрывают и настаивают 12 часов. На ванну достаточно 1,5 л такого экстракта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.