

Содержание

Введение.....	
...	
Глава 1. Основы баночного массажа.....	
1.1. Техника и методика баночного массажа.....	
1.2. Показания к применению.....	
1.3. Противопоказания к применению.....	
Глава 2. Основы медового массажа.....	
1.1. Техника и методика медового массажа.....	
1.2. Показания к применению.....	
1.3. Противопоказания к применению..	
Глава 3. Заключение.....	
Глава 4. Список используемой литературы.....	

Введение

В древнем Китае для лечения многих болезней использовали полые тонкие палочки из глины или из бамбука. Врачеватели создавали в них отрицательное давление и прикладывали к телу больного. Кожа втягивалась внутрь этих палочек, тем самым возникал приток крови к поражённому органу. Древние китайские лекари справедливо полагали, что больной орган может быть излечен хорошим кровообращением. В настоящее время подобная процедура называется вакуумным массажем. На смену палочкам пришли хорошо всем известные банки, внутри которых создается вакуум. При вакуумном массаже увеличивается интенсивность обмена веществ, улучшается кровообращение, ткани лучше снабжаются кислородом. Кроме того, под воздействием вакуумного массажа из организма извлекаются токсические вещества и шлаки.

Баночный массаж:

Принцип данного вида массажа заключается в вакуумном воздействии на ткани при помощи специальных банок: стеклянных, силиконовых, резиновых, либо латексных. Банки следует перемещать линейными, кругообразными и зигзагообразными движениями, в зависимости от зоны их применения. Вакуум благотворно воздействует на ткани, разгоняя лимфатические застои и усиливая кровообращение – это способствует более интенсивному питанию тканей кислородом и исчезновению как внешних проявлений целлюлита, так и внутренних.

Издавна мёд считали средством от многих болезней, и древние врачеватели использовали его в своих рецептах. Первыми втирать мёд в кожу начали в

древнем Тибете. Именно тогда появился первый медовый массаж, который с тех пор и по настоящее время считается лучшим способом придания коже гладкости, упругости и бархатистости.

Эффективность медового массажа и его удивительные свойства основываются на способности мёда адсорбировать токсины. Во время массажа мёд проникает в ткани тела и буквально вбирает в себя накопившиеся шлаки. Именно поэтому при проведении медового массажа можно увидеть, как вместо нанесенного на кожу мёда на теле появляются грязные желтоватые хлопья. Кроме того, мёд способствует растворению подкожных жиров и возвращает коже упругость и эластичность.

Медовый массаж:

Этот вид массажа оказывает не только оздоровительное, но и косметическое влияние, ведь основан он на использовании мёда. Мед обладает скрабирующими свойствами, питает кожу, помогает выводить из организма токсины и, наконец, добавляет эффект ароматерапии, что поможет расслабиться во время сеанса массажа.

Глава 1. Основы баночного массажа.

В основе действия баночного массажа лежит рефлекторный метод, основанный на возникновении гиперемии, раздражении кожных рецепторов создавшимся в банке вакуумом. Под влиянием баночного массажа улучшаются периферическая циркуляция крови, лимфы, межтканевой жидкости.

Устраняются явления застоя, усиливаются обмен веществ и кожное дыхание в массируемом участке тела. Кожа становится упругой, повышается её сопротивляемость к температурным и механическим факторам, улучшается сократительная функция мышц, повышается их тонус, эластичность.

При воздействии вакуум-терапии происходит выделение экстракта сальных и потовых желез. В его состав входят помимо солей, мочевины, ацетон, желчные кислоты, которые в определенных концентрациях токсичны для организма, это дает возможность сравнивать метод баночного массажа с эффектом бани.

1.1 Техника и методика баночного массажа

Перед началом баночного массажа нужно провести легкое поглаживание ладонями той области, которую собираются массировать, втирая в нее небольшое количество массажной смазки (масло, вазелин, крем). Затем берут банку емкостью примерно 200 мл и создают в ней вакуум. Русский способ: вводят в банку на одну-две секунды стержень с зажженной ватой, предварительно смоченный в эфире или спирте, затем тампон удаляют, а банку быстро прикладывают к нужному участку тела.

Тибетский способ: помещают в банку зажженную специальную свечу на широком основании и устанавливают на тело пациента, а когда свеча в банке погаснет, приступают к массажу.

Также для баночного массажа используют специальные силиконовые или пластиковые банки, их просто прикладывают и сжимают, создавая тем самым вакуум. Присосавшейся банкой делают скользящие массажные движения:

- прямолинейные
- спиралевидные
- зигзагообразные.

При массаже применяется два метода:

- 1) Лабильный метод (скользящий) – банка постепенно передвигается (без отрыва от кожи массируемого участка) Движение при массаже осуществляется по ходу лимфатических и кровеносных сосудов прямолинейно. Таким образом, массаж способствует оттоку лимфы и крови. В течение всей процедуры насадка должна двигаться плавно, без рывков и без нажима на ткани.
- 2) Стабильный метод (неподвижный) – банка располагается на одном месте в течение 1–2 мин. Оптимальным временем воздействия на одну область является 3 мин, но не более 5 мин. Стабильный метод подразумевает возможность осуществления точечного массажа.

Баночный массаж сопровождается ощущениями умеренной боли, жжения, тепла. Кожа в области проведенной процедуры становится слегка отечной. Появление на коже синяков считается нормальной реакцией кожи на вакуумный массаж, они проходят самостоятельно за несколько дней. После окончания массажа больного надо укутать одеялом, дать стакан чаю с лимоном или малиной. Продолжительность массажа 5 – 15 мин ежедневно или через день. Время массажа индивидуально.

1.2 Показания к применению.

Баночный массаж – очень действенное лечебное средство от таких заболеваний: - болезни органов дыхания (пневмония, бронхит, астма и пр.); - сердечнососудистые заболевания (гипертония, стенокардия и др.) - неврологические заболевания (невралгии, невриты и пр.); - ожирения и целлюлит; - болевые симптомы, мышечные спазмы; – усталость, бессонница.

1. При остеохондрозе позвоночника делают скользящие массажные движения от поясницы к шейному позвонку. Особое внимание уделяют массажу паравертебральных зон на расстоянии 2–3 см от остистых отростков позвоночника. Движения прямолинейные, при этом вверх двигают банку с усилием так, чтобы перед банкой «шла» складка кожи, движения вниз – без усилия.

1а. При шейном остеохондрозе делают круговые движения банкой вокруг седьмого позвонка (чтобы его найти, необходимо наклонить голову, это будет самый выступающий позвонок). Направление движения – по часовой стрелке не касаясь седьмого позвонка, количество движений – нечетное (11–15). После этого делают массаж трапециевидной мышцы от головы к плечам.

2. При простудных заболеваниях, бронхитах, пневмонии – массируют от нижних углов лопаток к плечам (на спине), боковые поверхности грудной клетки, а так же от мечевидного отростка грудины к левому и правому плечу.

3. При миозитах поясничных мышц, массируют вдоль поясницы, при миозитах мышц предплечья, массируют мышцы задней поверхности шеи и спины. При пояснично-крестцовом радикулите массируют поясничную область, а если боль иррадирует в ногу, то и заднюю поверхность ноги от подколенной ямки к ягодичной складке.

4. При целлюлите проводят баночный массаж мышц бедра и ягодиц.

Перемещение банки круговое, зигзагообразное, прямолинейное (все виды движений по 5–6 раз). При воздействии баночного массажа происходит механический разрыв жировых клеток. Для усиления эффекта смазать массируемую поверхность противцеллюлитным кремом. Курс массажа – 1 месяц. Нельзя делать массаж на внутренней поверхности бедра, при грыжесечении и аппендэктомии.

5. В целях повышения иммунитета у ослабленных, длительно болеющих применяется методика аутогемотерапии, которая заключается в наложении на

кожу ягодицы на 30–60 секунд банки в режиме большого вакуума. Курс массажа – 10 дней.

6. Массаж при травмах применяют для нормализации крово- и лимфотока, снятия болевого синдрома, рассасывания отёка, гематомы, регенерации и репарации тканей, нормализации окислительно-восстановительных процессов. Массаж начинают делать выше места ушиба (рефлекторно-отвлекающий), постепенно спускаясь на прилегающие к зоне ушиба участки.

1.3. Противопоказания к применению.

Опухолевые образования на любой стадии развития (доброкачественные, злокачественные); - Гипертония третьей-четвертой степени; - Кожные заболевания в месте, куда должны ставить банки; - Туберкулез; - Болезни крови и кровотечения различной интенсивности; - Тромбозы сосудов, тромбоз флебит; - Пороки сердца; - Острые болезни сердца; - Повышенная температура тела; - Вторая половина беременности. Также существует ряд точек на теле, куда противопоказано ставить банки и делать баночный массаж:

1. Внутренняя поверхность бедра и плеча
2. Область под коленом
3. Область сердца
4. Непосредственно на позвоночник
5. Женская грудь

Глава 2. Основы медового массажа

Медовый массаж зачастую воспринимают, как исключительно косметическую процедуру. Однако это далеко не так. Он оказывает лечебное, общеукрепляющее действие при многих заболеваниях. Любой вид массажа очень полезная процедура. Его применяли в Древнем Египте и в Спарте, на Руси и в Турции. При использовании меда лечебный эффект от массажа не только приумножается в несколько раз, но и, можно сказать, выходит на абсолютно другой уровень воздействия на организм.

Особенность данной методики в том, что задействуются абсолютно все рецепторы кожи. Таким образом, мощнейший поток нервных импульсов достигает центральной нервной системы, вызывая обширную ответную реакцию со стороны всех органов и систем;

- питательное и оздоравливающее действие самого меда. Как известно, мед это кладезь витаминов, микроэлементов и других биологически активных веществ. При проведении массажа мёд не только оказывает благоприятное действие на

кожу, но и проникает через нее внутрь организма. Этим достигается тонизирующее и общеукрепляющее действие, повышается иммунитет, гармонизируются функции внутренних органов.

Достоинство такого метода «целебного питания» тела заключается в том, что содержащиеся в меде полезные вещества не разрушаются, что частично происходит при употреблении его внутрь;

- очищающее действие. Очищается кожа (верхний покров эпителия снимается, как при пилинге), раскрываются протоки сальных и потовых желез, через которые активно выводятся различные продукты обмена веществ. Мед обладает уникальными абсорбирующими свойствами и прекрасно вбирает в себя все вещества, подлежащие удалению из организма;

- улучшается крово- и лимфообращение и в коже, и в подкожных тканях.

Благодаря этому ускоряется обмен веществ, облегчается доставка кислорода к тканям, усиливаются процессы восстановления поврежденных тканей, улучшается выведение шлаков. Хорошо выражены противовоспалительное, противоотечное действие;

- косметический эффект. Кожа становится гладкой, эластичной, упругой, уменьшается ее дряблость, рассасываются патологические бугорки и капсулы в подкожно-жировой клетчатке;

- снижается повышенный тонус мышц, мышцы быстрее восстанавливаются после нагрузки, повышается их выносливость;

- обезболивающее, общетонизирующее и успокаивающее действие.

1.1. Техника и методика медового массажа.

Методика медового массажа: Для выполнения медового массажа понадобится:

1. Мед — натуральный. Цветочный, липовый, клеверный, гречишный или любой другой. Желательно использовать мед без добавок и обязательно не засахарившийся.

2. Как дополнение в мед рекомендуется добавлять эфирные масла (особенно цитрусовые): лимонное, грейпфрутовое, апельсиновое, мандариновое, можно добавить масло можжевельника, эвкалипта, лаванды - необходимо учитывать, какого эффекта этим хотим добиться (тонизация или расслабление). Масла добавлять из расчета: на 1 чайную ложку меда 3-5 капель масла или смеси масел. Готовить данную смесь необходимо непосредственно перед массажем. При этом необходимо соблюдать правило: сначала смешиваются масла, а затем они добавляются в мед и тщательно перемешиваются.

3. Емкость для воды, губка.

4. Два средних махровых полотенца. Целительное действие массажа с применением меда будет достигнуто только в случае равномерной обработки всего туловища. В противном случае эффект лечения одного участка может привести к обострению заболевания в другом. Перед тем, как приступить к курсу медовых процедур, следует провести один-два сеанса массажа с использованием масла для того, чтобы хорошо подготовить организм к вероятным болевым ощущениям. Начинать медовый массаж нужно на сухом теле. Затем, постепенно разогревая его, начинать вводить жидкий мед. Полноценный сеанс медового массажа должен длиться около двух часов. Но это при условии общеукрепляющего курса здоровому человеку. При заболеваниях сеансы гораздо короче.

Техника выполнения медового массажа.

Итак, перед собственно медовым массажем проводится разогревающий обще-мышечный массаж. Разумеется - без масла, ибо мед на масло не пойдет... Очень хорошо тут идут различные массажеры, усиливающие крово-снабжение. Потом на разогретое тело наносится мед и начинается его втирание и массажирование тела с медом. Через некоторое время мед частично впитывается, частично густеет, и делать массажные движения становится уже не возможно. Тогда техника меняется и массаж производится методом прилипания-отлипания рук массажиста от тела клиента. Массажист прижимает руки к телу, а потом отлепляет их.

Характер этого "отлипания" бывает разный: можно отдергивать резко, можно - мягко. Кроме того используется прилипание не всей ладонью, а различными её частями (кончиками пальцев, пальцами, ребром ладоней). Далее, чередуется прилипание обеих рук вместе и каждой руки попеременно... В общем, набор

приемов достаточно велик и определяется прежде всего особенностями личности клиента. Как только ему становится некомфортно, интенсивная фаза массажа прекращается. Когда у человека достаточно высокий болевой порог, решительный характер и сильная воля, тогда действительно, со стороны это действие может выглядеть страшновато. Но клиент при этом чрезвычайно доволен. В других же случаях, напротив, до прилипания целой ладонью дело даже не доходит и работа производится только пальцами или даже только подушечками пальцев. Итак, как только клиенту становится некомфортно, массаж прекращается, образовавшиеся хлопья стираются горячим полотенцем, на от массированную часть тела делается теплый компресс, после чего следует переход на следующую часть тела. После всего массажа клиент обязательно принимает теплый душ для того, чтобы смыть остатки меда. И тут мы имеем ещё один важнейший момент, в котором кроется причина ещё одной опасности, связанной с медовым массажем: в некоторых салонах, где предлагается медовый массаж нет душа и отработанный мед просто стирается полотенцем. Это не очень хорошо... Ведь отработанный мед реально токсичен. Мёд действительно мощнейший сорбент - это не преувеличение. Он вбирает в себя огромное количество шлаков и токсинов из нашего организма. А потому его необходимо полностью, без остатка смыть. Как вы понимаете, стирая мед полотенцем, этого достичь никак не возможно и мед частично втирается обратно, в очищенное тело клиента. В результате какая-то часть сорбированных токсинов втирается в поры, забивает их, проникает в кровь, и организму придется тратить силы на нейтрализацию этих токсинов.

Итак - душ после полного цикла медового массажа обязателен! После чего происходит заключительная часть массажа – кожа смазывается маслом или увлажняющим кремом. После массажа первым делом необходимо выпить стакан теплой воды, а потом попить чаю, лучше зеленого. Это не прихоть, не дань восточным традициям - действительно необходимость. Дело в том, что мед обладает замечательной способностью связывать жидкость в организме. Благодаря этой способности, мед отлично помогает при диарее, при отеках при застоях лимфы, крови и т.д. Но если особого переизбытка жидкости в организме нет, это свойство может несколько снизить нормальное содержание жидкости. Ничего особо страшного в этом нет, но если некоторым количеством чая или воды восполнить уровень жидкости, то очистительный эффект будет существенно выше, ненужных веществ из организма будет

выведено больше. Как уже говорилось ранее длительность всего этого массажного действия обычно более 2-х часов.

Важно: греть мёд нельзя- он теряет свои питательные свойства. Четырех-пяти столовых ложек меда должно быть вполне достаточно для одного сеанса массажа.

В отличие от всех остальных методик, медовый массаж подразумевает, предварительный разогрев поверхности кожи классическими массажными методиками или массажными приспособлениями (массажерами, массажными аппликаторами). В случае выполнения без предварительного разминания и разогрева поверхности кожи вы можете получить у человека резкий прилив крови к массируемому участку тела, тем самым вызвав головную боль, перепад давления или сердечный приступ. Из-за активности меда рекомендуется проводить процедуры медового массажа не чаще 3 процедур в неделю вне зависимости от участка тела, на котором производится медовый массаж.

1.2. Показания к проведению медового массажа:

- при лечении и профилактике умственного и физического утомления;
- при нарушении сна, неврозах, астеническом синдроме;
- при заболеваниях опорно-двигательного аппарата — различных проявлениях остеохондроза позвоночника (в стадии ремиссии), артрозах суставов, последствиях травм, миозитах и пр.;
- при вегетососудистой дистонии;
- при заболеваниях органов дыхания;
- при неврологических заболеваниях — парезах, невритах и невралгии;
- при ожирении, целлюлите, дряблости кожи.

1.3. Противопоказания.

Однако, спешу огорчить всех, у кого присутствует пищевая аллергия на мед — это, к сожалению, сразу же отменяет назначение медового массажа. Если не знаете о реакции, то перед началом процедуры нужно провести пробу на чувствительность к меду и эфирным маслам (если последние добавляются в состав смеси). Для этого необходимо нанести несколько граммов смеси на

нижнюю часть предплечья, внутреннюю поверхность на 15 минут. Если в итоге не возникнет никаких изменений, высыпаний, дискомфортных ощущений, зуда, и т. п., то данную смесь можно применять. Так же отмена медового массажа касается и тех: у кого присутствует обильный волосяной покров на области тела, подвергаемой массажу; новообразования различного генеза; заболевания щитовидной железы; сердечная недостаточность; туберкулез; повышенное или пониженное давление и его частые колебания; повреждение целостности кожных покровов или наличие гнойничковых образований; варикозное расширение вен. В случае использования меда необходимо внимательно изучить свое тело на наличие венозных звездочек на ногах. Это является предвестником того, что использование медового массажа может увеличить их количество и от него нужно отказаться.

Глава 4. Заключение.

Высокая эффективность баночного массажа позволяет применять его при самых разных заболеваниях. Прежде всего, конечно, бронхо-легочные заболевания – это многие из нас помнят с детства. Кроме того, банки рекомендовано использовать при лечении нарушений кровообращения, проблемах в системе пищеварения. Заболевания мочевыделительных органов, нервной системы и опорно-двигательного аппарата – все это тоже показания к баночному массажу. Хорошие показатели наблюдаются при лечении головных болей, бессонницы, повышенной нервозности, и конечно же, эффективное

лечение целлюлита, поскольку вакуум разрушает патологические подкожные образования. Одним словом, баночный массаж – это уникальная методика, с помощью которой можно решить самые разные проблемы.

Польза медового массажа широко известна. Его назначают грудным детям с самого рождения. Он благотворно влияет на тонус мышц, улучшает работу всех систем организма. Прекрасно расслабляет тело, повышает настроение.

Процедура с применением мёда становится вдвойне эффективней. Польза от медового массажа заключается в физическом расслаблении и укреплении организма. Тело, через кожные покровы, впитывает все вещества, содержащиеся в мёде. Состав этого продукта насчитывает множество микроэлементов и витаминов, которые полностью усваивает человеческий организм.

Глава 5. Список литературы.

1. Гурвич М.М. "Диета для здоровья". 1997. Москва, Изд. "ТЕРРА"
2. Марголина А. Альманах "Косметика и медицина", Москва, 2001, №3.
3. "Морская капуста - "два а одном" против целлюлита". 2000. материалы НИИ Атеросклероза РАЕН.
4. Коллис Н., Эллиот ЛА, Шарп К и др. "Профилактика целлюлита - миф или реальность", 1999, Plast Reconstr Surg.
5. Филипп Бланшмезон, "Kosmetik Baltikum", октябрь-ноябрь 2004
"Достижения в борьбе с целлюлитом"
6. Михайличенко П.П. "Вакуум-терапия: баночный массаж". 2000.СПб.
Издательство "Невский проспект"
7. Кирьянова В.В., Егорова Г.И., Фролова З.К., Тубин Л.А. "Применение лечебных грязей в клинической практике", 1999. Издание СПбМАПО, СПб.

8. Титов В.Н. "Нарушение транспорта в клетки насыщенных жирных кислот в патогенезе эссенциальной гипертонии". 1999

9. Артур Безуглый, "Комплексные методы лечения целлюлита с использованием аппаратной физиотерапии", "Kosmetik International" №6. 2005

10. Илья Тираспольский, "Лишний вес и целлюлит", "Kosmetik International" №2. 2005