



**Здоровый Образ Жизни**

и долголетие

# **ЗДОРОВЬЕ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ**

## **МАССАЖ СТОП – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ**



руной классик

*Вера Николаевна Куликова*

*Здоровье на кончиках пальцев.  
Массаж стоп – путь к здоровью*

Аннотация

На наших стопах компактно расположены все рефлекторные зоны, ответственные за работу различных органов и систем человеческого организма. Большинство современных людей ведут малоподвижный образ жизни и ходят не босиком, как это делали их предки, а в тесной и неудобной обуви. Регулярное хождение босиком по траве, песку и камушкам способствует стимуляции биологически активных точек на стопе и, следовательно, улучшает работу всех частей человеческого тела. К сожалению, жители городов лишены этой тренировки, они и на природу-то выбирают нечасто. Что же делать? Как поправить свое здоровье? Как избавиться от болезней? Ответ прост: прибегнуть к массажу стоп.

## Введение

Заботясь о своем здоровье, люди часто забывают о такой важной «детали» своего организма, как стопы. А ведь они, эти великие труженицы, не только принимают на себя всю тяжесть нашего тела и беспокойного бытия (подсчитано, что за всю жизнь среднестатистический житель планеты проходит примерно 100 000 километров, то есть более двух раз огибает экватор), но и отвечают за работу других органов. В этом мог убедиться каждый, кому случалось промочить ноги в холодную погоду. Достаточно побегать по улицам в сырых ботинках некоторое время – и насморк обеспечен, если вы не закалялись и не обладаете хорошим иммунитетом. Ученые утверждают: при случайном попадании стоп в холодную воду температурой не выше 12 °С температура слизистой носа очень быстро понижается. А если температура воды около 4 °С, признаки простуды (першение в горле, кашель, насморк и прочие неприятные симптомы) проявятся практически мгновенно.

От состояния стоп зависит работа не только дыхательных путей, но и других органов. Органы слуха, зрения, кости, мочеполовая система, пищевод, щитовидная железа, легкие и бронхи, печень и желчный пузырь – вот далеко не полный их список. Дело в том, что на наших стопах сосредоточено множество энергетических точек, через которые происходит воздействие на органы и системы организма. И воздействие это не всегда благоприятно, если учесть, что люди (особенно женщины) ходят в неудобной обуви и синтетических носках и колготках. Из-за этого происходит неправильное давление на рефлекторные точки стопы, что отражается на работе органа, за который ответственна та или иная точка. О неполадках свидетельствует огрубление кожи и натоптыши, которые не случайно появляются на стопе в одних и тех же местах. Посмотрите на свои ноги внимательно. Зная, где располагается проблемная зона, за какой орган она отвечает, вы сможете поправить дело, используя методы и приемы массажа стоп.

О пользе массажа стоп люди знали еще в глубокой древности. Этот способ оздоровления появился на свет более 3 тысяч лет назад. Врачи Древнего Египта применяли воздействие на рефлексогенные точки на стопах при лечении многих болезней. Древнеегипетские эскулапы не случайно называли стопы одним из ключевых «врат в тайны организма». О популярности этого метода рефлексотерапии свидетельствуют изображения в гробнице Анхмахора, придворного врача из Саккары (2300 год до н. э.). Среди других рисунков, имеющих отношение к мастерству целительства, здесь можно увидеть и демонстрирующий массаж кистей рук и стоп.

Если стопам хорошо, значит, хорошо и всему телу. Наладить работу нездоровых органов поможет и естественный массаж – прогулки босиком по теплomu песку, мокрой гальке и камушкам, свежей траве, а зимой – по снегу. Эти процедуры активизируют энергию в активных биологических точках и дают организму здоровье и силы.

В этой книге мы расскажем, чем полезен массаж стоп, какие его виды используют для лечения болезней и общего оздоровления, как сделать массаж своим близким и самому себе.

#### «Карта» рефлексогенных зон стопы

Определенные участки на поверхности стопы, именуемые рефлексогенными или рефлекторными зонами, имеют нервные окончания, которые связывают их с различными органами и системами. Всего таких нервных окончаний насчитывается около 72 тысяч. Следует сказать, что не только на стопе, но и на других участках кожи человека есть подобные точки – проекции внутренних органов. Однако только на подошвах ступней эти участки расположены так близко друг к другу. Кроме того, именно здесь, на поверхности ступни, эти зоны так четко очерчены, что можно составить их «карту» (рис. 1).

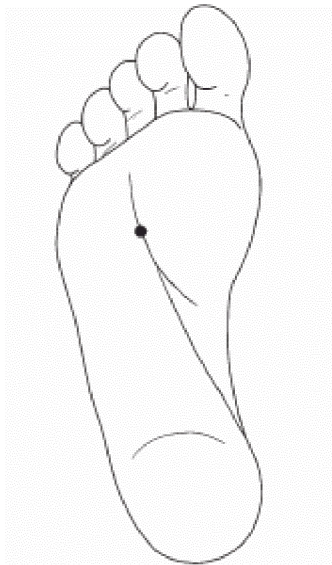


Рис. 1

Специалисты-рефлексологи не случайно называют стопы «коммутатором связей» человеческого тела. Когда человек лежит, этот «коммутатор» бездействует, но когда он встает на ноги, в различные органы поступают сигналы.

Обнаружить связи между рефлексогенными зонами стопы и работой тех или иных органов и систем достаточно просто. Так, подушечки ногтевых фаланг пальцев нижних конечностей имеют прямое отношение к лобным и гайморовым пазухам (левые пазухи спроецированы на пальцы левой стопы, правые – на пальцы правой). Именно поэтому промокшие ноги являются самой частой причиной появления простуды и ее главных симптомов – насморка и головной боли. О том, что активные точки, связанные с глазами, располагаются на сгибах второго и третьего пальцев стопы говорит такой факт: острота зрения немного повысится, если человек возьмет на себя труд встать с места и пройтись. При этом нормализуется внутриглазное давление (если, конечно, для этого не существует каких-либо препятствий).

На передней и боковой частях стоп расположены зоны горла, бронхов, внутреннего уха. Если ноги промокли и замерзли, возможна простуда с насморком, кашлем, ощущением «ваты» в ушах. Неподалеку

от перечисленных участков располагается зона легких, и, если ноги промерзли, воспаление может угрожать и легким.

Особенно четко прослеживается связь между рефлексогенными зонами стопы и внутренними органами у маленьких детей. Их иммунная система еще не полностью сформировалась, поэтому-то и болеют простудными заболеваниями они гораздо чаще, чем взрослые.

Проекции одних органов находятся на обеих ногах; точки, относящиеся к некоторым органам, есть только на одной стопе. Так, участок, ответственный за желчный пузырь, расположен на правой ступне. Зону сердца можно обнаружить в передней части свода левой стопы. Эта связь иногда проявляет себя во внезапной хромоте, болезненности в левой ноге, что может наблюдаться у пожилого человека за день или два до сердечного приступа. Чаще всего люди не обращают внимания на боль в ноге, и совершенно напрасно, ведь это сигнал о том, что с сердцем не все хорошо и имеются нарушения в ритме сокращения сердечной мышцы. Если в это время ощупать левую стопу, в точке проекции сердца можно почувствовать сильную боль.

Другие энергетические точки на стопе также могут быть болезненны, если не в порядке органы, за которые они отвечают.

Для того чтобы привести свои почки и печень в плохое состояние, вовсе не обязательно есть нездоровую пищу, увлекаться спиртным и пить таблетки горстями. Достаточно просто мало двигаться. При малоподвижном образе жизни не происходит естественного массажа рефлекторных зон почек и печени, что в конце концов приводит к болезням. Чтобы этого не случилось, люди, вынужденные, например, проводить много времени за рулем автомобиля или перед монитором компьютера, должны как можно больше двигаться в свободное время. Хорошее тонизирующее воздействие на печень и почки окажет и массаж энергетических точек стопы, связанных с этими органами.

У женщин в центре пяток находятся зоны, связанные с левым и правым яичниками. Нередко перед возникновением тянущих болей внизу живота женщина начинает ощущать боль в пятке той ступни, на которой располагается проекция яичника, воспалившегося первым. А вдоль ахиллова сухожилия с наружной стороны стопы можно обнаружить проекции фаллопиевых труб.

Таким образом, массаж рефлексогенных зон стопы является не только способом лечения и оздоровления, но и методом диагностирования, так как позволяет определить ухудшение функционального состояния конкретного органа. Это ухудшение можно определить благодаря большей чувствительности или болезненности тех или иных энергетических точек.

#### Классический массаж стоп

Массаж стоп пришел к нам с Востока, где его называют «счастьем ног». К нему издавна прибегали китайские и индийские врачи и народные целители.

Какую же пользу может принести человеку массаж стоп? Самым важным его эффектом является стимулирование естественных механизмов выздоровления. Применяя массаж стоп, можно избавиться от болезни без лекарств. Воздействуя на те или иные зоны, расположенные на подошве, нетрудно нормализовать деятельность проблемных органов.

Массаж стоп обладает отличным расслабляющим эффектом, он благотворно влияет на нервную систему, помогает избавиться от усталости. Регулярно массируя стопы, можно избавиться от бессонницы и улучшить общее самочувствие. После сеанса массажа стоп все мышцы тела расслабляются, как бывает после медитации или здорового глубокого сна.

Данная процедура нормализует работу внутренних органов, систем и желез, способствует улучшению кровообращения и питания кожи, уменьшению боли в ногах, спине и суставах, выведению из организма продуктов обмена и токсинов. После массажа стоп человек ощущает приятное состояние легкости и комфорта. Массаж стоп дает и эстетический эффект, при регулярном его применении уменьшаются отеки нижних конечностей, появляется ощущение легкости в ногах. Разумеется, большую пользу может принести и массаж спины, но, как уже говорилось выше, ни на одной части тела, кроме как на подошве ступни, нет такого сосредоточения рефлексогенных точек, связанных практически со всеми органами и системами. Стимуляция этих точек оказывает тонизирующее воздействие на зрение, слух, носовые пазухи, кости, суставы и т. д. Массаж стоп, как и массаж других частей тела, подразумевает несколько основных типов воздействия на организм. Тонизирующее воздействие представляет собой усиление процессов возбуждения в центральной нервной системе. Это вызывает увеличение потока нервных импульсов от массируемых рефлексогенных точек к коре головного мозга. Тонизирующее действие массажа особенно полезно людям, ведущим малоподвижный образ жизни. Такие процедуры включают в себя глубокое разминание, встряхивание, потряхивание и ударные приемы: рубление, поколачивание, похлопывание. Для усиления тонизирующего эффекта массаж нужно проводить в ускоренном темпе, сеанс при этом должен быть достаточно коротким.

Более длительным будет сеанс массажа с успокаивающим воздействием. В данном случае деятельность центральной нервной системы не возбуждается, а, напротив, тормозится. Чтобы добиться успокаивающего эффекта, применяются такие массажные приемы, как поглаживание и растирание в медленном темпе продолжительное время.



Трофический эффект массажа – это ускорение кровотока и движения лимфы, что способствует улучшению снабжения тканей кислородом и питательными веществами.

Следует сказать, что массаж стоп – это не только воздействие на рефлексогенные точки на подошве. Так, на своде стопы находятся участки, которые соотносятся с позвоночником. Стимуляция этих точек может облегчить боли в спине. Очень важно воздействие на участки на нижней поверхности пальцев ног: эти зоны связаны с носовыми пазухами, зубами, ушами, глазами. Выполняя массаж, нужно также обратить внимание на плюсну и предплюсну. Стопу составляют 26 мелких костей (рис. 2), из которых 7 относят к предплюсне, 5 – к плюсне, остальные 14 – к фалангам пальцев ног. Массаж пространства между этими костями может быть очень эффективным. Все эти участки необходимо обрабатывать с достаточной осторожностью, в то время как на подошву (пятка и подушечки) следует воздействовать более энергично, поскольку здесь у взрослых людей обычно очень толстая кожа.

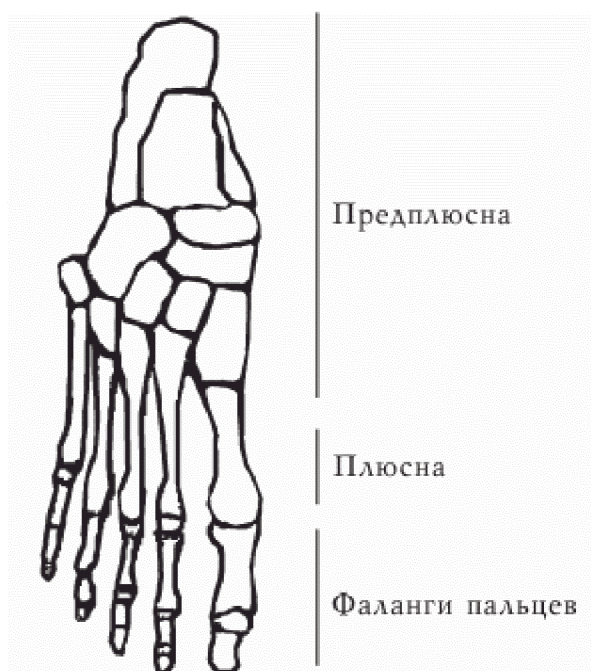


Рис. 2

ПОКАЗАНИЯ К МАССАЖУ СТОП

Основными показаниями являются: расстройства пищеварительного тракта; острые респираторные заболевания; нарушения кровообращения; заболевания конечностей; плохое выведение жидкости из организма; нарушения сердцебиения; головные боли, мигрени, невралгии; стрессы и состояния тревожности; тошнота; нарушения репродуктивной системы у женщин и у мужчин и многие другие недуги. Массаж стоп – это также прекрасная профилактика болезней.

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Массаж стоп как стимуляция рефлексогенных зон не показан беременным, а также людям, страдающим тяжелыми сердечными недугами и кожными заболеваниями. С большой осторожностью к нему следует относиться при глубоком тромбозе и варикозном расширении вен (необходимо избегать затрагивать больные вены). Не рекомендовано воздействие на стопы при отеках ног, а также для женщин в период менструации. Усилить эффект от массажа можно с помощью питательного крема, который втирается в кожу. Если процедура направлена на снятие боли, тяжести в ногах, желательно использовать разогревающий крем. А для релаксационного и расслабляющего массажа рекомендуется использовать ароматические эфирные масла. Но о них чуть позже.

#### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА СТОП

Под колено партнера, которому проводите массаж, подложите большую подушку, еще одну поместите под стопу.

1. Возьмите стопу полусогнутыми ладонями с обеих сторон и начните энергично растирать ее с боков вверх и вниз (рис. 3). Эти движения помогут расслабить мышцы и суставы.



Рис. 3

2. К еще большему расслаблению стопы приведет такое воздействие. Поместите свои ладони под лодыжку и сделайте несколько движений то вперед, то назад, чтобы нога покачивалась то влево, то вправо (рис. 4).



Рис. 4

3. Левую руку сожмите в кулак, приложите его к подушечкам ниже пальцев. Правой рукой обхватите стопу сверху. В таком положении прижмите обе ладони к стопе (рис. 5). Сделайте левой рукой нажим на подошву, а правой производить растирание верхней части ступни. Движения левой и правой рукой проводите поочередно.

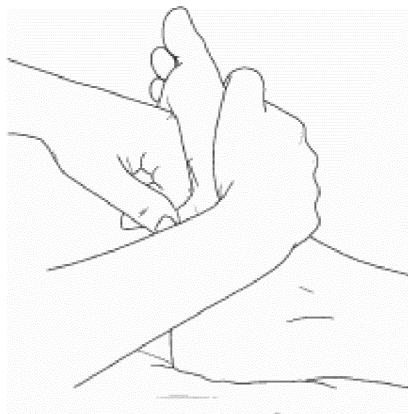


Рис. 5

4. Правую руку оставьте на стопе сверху, левую поместите под пятку. Захватите стопу обеими руками, осторожно потяните пятку на себя, одновременно с этим покрутите стопу в одну и другую сторону (рис. 6).



Рис. 6

5. Поместите большие пальцы обеих рук на стопу сверху, остальные пальцы прижмите к подошве (рис. 7). Сводя и разводя большие пальцы, растирайте стопу. Начинайте растирание с подъема; перемещая руки, двигайтесь к основанию пальцев ноги.



Рис. 7

6. Прижмите большой палец левой руки к подошве, обхватите остальными пальцами стопу сверху. Большой палец правой руки приложите к подошве в области пятки и начинайте растирать внутреннюю поверхность подошвы круговыми движениями (рис. 8). Постепенно передвигайте правую руку от пятки к подушечкам, затем двигайтесь в обратном направлении. Поменяйте руки и растирайте подошву левой рукой.

7. Поднимитесь по стопе от щиколоток вверх и помассируйте пальцами кожу вокруг косточек.

8. Помассируйте каждый палец ноги в отдельности, несильно нажимая на его основание. Начинайте с большого пальца стопы, работайте указательным и большим пальцами левой руки, правой придерживайте пятку. Ваш большой палец должен располагаться сверху массируемого пальца, указательный снизу. Разминайте, растирайте и слегка покручивайте палец из стороны в сторону, затем потяните его.

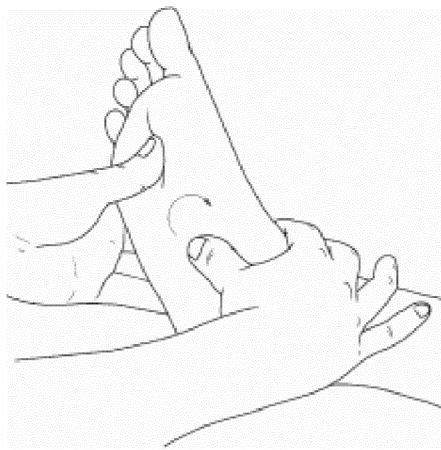


Рис. 8

9. Заканчивать сеанс следует расслабляющим поглаживанием. Обхватите ступню обеими руками, левая ладонь должна лежать сверху, правая снизу. Совершайте ритмичные поглаживания верхней части стопы левой рукой движением к себе, а правой от себя к лодыжке и голени.

После массажа пациент должен некоторое время побыть в состоянии покоя.

#### КЛАССИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ СТОП

1. Самомассаж стоп следует начинать с наружной стороны стопы, то есть с той поверхности, которую принято называть подъемом.

Положите ногу на ногу. Начинайте воздействие с поглаживания наружной стороны стопы, двигаясь от пальцев к голеностопному суставу.

Выполняйте растирание (прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, круговое) вдоль плюсневых промежутков. Проводите приемы подушечкой большого пальца (или подушечками четырех других пальцев), ребром ладони или гребнем пальцев сжатой в кулак руки. Хороший эффект дает растирание с отягощением (одну руку положить поверх другой).

Поместите большие пальцы рук на подошву, остальными обхватите наружную поверхность стопы, расположив их в промежутках между косточками плюсны и предплюсны. Массируйте стопу, начиная от пальцев и продвигаясь в противоположную сторону.

Обхватите стопу обеими руками с боков: большие пальцы рук должны располагаться на наружной стороне стопы, а все остальные – на подошве. Энергичными надавливаниями разминайте и растирайте промежутки между плюсневыми косточками (рис. 9).

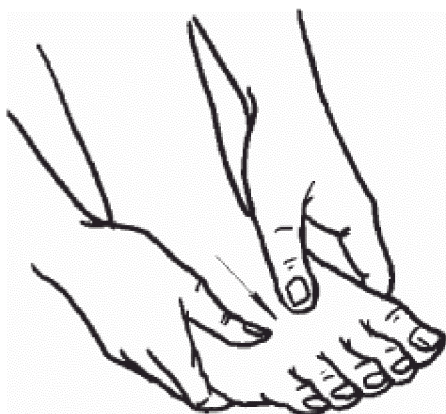


Рис. 9

2. Следующий этап самомассажа – воздействие на внутреннюю поверхность стопы (подошву). Чтобы усилить стимуляцию рефлексогенных зон, улучшить кровообращение, используйте кремы для ухода за ногами.

При массаже подошв обычно применяют приемы поглаживания, растирания, разминания, вибрации.

Выполните поглаживание внутренней стороны стопы: плоскостное, обхватывающее по подошвенной поверхности, гребнеобразное (с помощью костных выступов пальцев, полусогнутых в кулак) от подушечек пальцев к пятке.

Выполняйте растирание (прямолинейное или круговое) костными выступами пальцев, фалангами или подушечками четырех пальцев. Движения нужно направлять в сторону мизинца.

Массируйте подошву с помощью приема разминания (щипцеобразное, надавливающее). Щипцеобразное разминание выполняйте большим и указательным или большим, указательным и средним пальцами, сложенными в виде щипцов.

Завершите самомассаж подошвы приемами вибрации (поколачивание, похлопывание, пунктирование, встряхивание). Поколачивание можно выполнять одним или несколькими пальцами, костяшками согнутых пальцев или кулаком. Пунктирование выполняется подушечками указательного и среднего пальцев одновременно или по отдельности (как при работе на клавиатуре компьютера), а также четырьмя пальцами.

3. Пальцы нужно массировать каждый в отдельности. Для правой стопы используйте левую руку и наоборот. Обхватите палец ноги всеми пальцами руки и производите круговые растирающие движения от ногтя к основанию. Эффективно прямолинейное растирание поперек пальца, при этом большой палец массируемой руки находится сверху, остальные четыре пальца – снизу. Следует знать, что самомассаж пальцев ног, в особенности большого пальца и участка непосредственно под ним, применяют при подагрических болях и для профилактики подагры. Действенность такого массажа возрастает, если чередовать его с горячими ножными ваннами.

Выполнив растирание пальцев, сделайте сгибание, разгибание и вращение. Все эти приемы нужно провести для каждого пальца в отдельности.



4. При самомассаже пяток используйте поглаживание, разминание и растирание, которое будет основным приемом массажа этого участка стопы. Так как кожа на пятках обычно грубая, проводите прямолинейное или круговое растирание с нажимом. Массаж следует выполнять подушечками пальцев, расположив большой палец сверху, а все остальные снизу. Можно массировать пятки костными выступами пальцев, сложенных в кулак.

5. Ахиллово (пяточное) сухожилие удобнее всего массировать, поместив одну ногу на другую. Можно также принять позу сидя на полу и согнув ногу в колене. Движения при выполнении массажных приемов нужно производить вдоль ахиллова сухожилия от пятки к икроножной мышце. Самым эффективным приемом для воздействия на этот участок стопы является растирание (прямолинейное, спиралевидное, круговое и щипцеобразное). Выполняйте массаж костными выступами пальцев рук, сложенных в кулак, а также подушечками пальцев; сначала всеми пальцами, кроме большого, затем только большим пальцем.

#### Индийский массаж стоп

Массаж для лечения болезней и общего оздоровление организма применялся в Индии и других странах Востока с древнейших времен. Индийские йоги называли ноги «распределительным щитом» организма, справедливо полагая, что через этот «щит» можно воздействовать на любой участок человеческого тела.

Индийский массаж стоп проводится в положении сидя или лежа (на спине или животе), тело пациента должно быть расслаблено. Если массируемый лежит, под голеностопный сустав нужно положить валик. Перед началом сеанса тщательно вымытые ноги необходимо смазать подогретым маслом.

Нельзя проводить индийский массаж стоп, если имеются грибковые заболевания – сначала надо избавиться от них.

#### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

1. Проведите общий массаж стопы, используя поглаживание, растирание, надавливание. Растирайте подошву от пятки к пальцам и в обратную сторону.

2. Потяните каждый палец по отдельности, возьмите стопу в ладони с боков и сожмите ее.

3. Начинайте стимуляцию определенных рефлексогенных зон стопы. Большой или средний палец прижмите к нужному участку и проведите растирание, разминание, надавливание. Каждую стопу массируйте по отдельности.

4. После массажа рефлексогенных точек выполните поглаживания стопы, затем вращения пальцев и голеностопного сустава.

#### Ароматический массаж стоп

Ароматический массаж используют как с лечебными, так и с косметическими или психологическими целями. Он может успокоить или взбодрить, снять раздражительность или побороть усталость и апатию. С помощью подобных процедур нетрудно активизировать мыслительную деятельность, унять боль в мышцах и суставах, улучшить кровоток и т. д. Эфирные масла усиливают воздействие на рефлексогенные зоны ступней, однако очень важно, чтобы масла были выбраны правильно. Обычно составляется композиция из нескольких элементов, при этом базовое масло необходимо подогреть до температуры примерно 37 °С. После этого в него следует добавить по несколько капель других масел.

#### ЭФФЕКТ НЕКОТОРЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Для расслабления и лечения головной боли можно использовать эфирное масло лаванды. Его же, а также масло лиметты и розмарина применяют для массажа при утомляемости ног. Розмарин рекомендован при болезнях дыхательных путей (пневмония, бронхиты, бронхиальная астма). При потливости ступней помогают масла кипариса, шалфея, апельсина и чайного дерева. При сухой кожи эффективны масла пачули, сандала, мирры. Эфирное масло сандалового дерева также полезно при лечении функциональных расстройств у мужчин (например, при функциональной импотенции). Масло розы обладает выраженным антисептическим свойством, его можно употреблять для массажа при стрессе, нервном перенапряжении, лечении женских болезней.

При расстройствах нервной системы и бессоннице прекрасное воздействие оказывает эфирное масло герани. Помимо него, бороться с проблемами засыпания помогут масла шалфея, ромашки, мелиссы, лаванды, розы. Масло перечной мяты утоляет болевые ощущения и способствует нормализации пищеварения. Эфирное масло можжевельника тонизирует нервную систему, улучшает пищеварение. Лавровое масло снимает спазмы сосудов, кишечника, желчных путей. Масло эвкалипта увеличивает проходимость бронхов.

Тонизируют и стимулируют психическую и физическую активность эфирные масла цитрусовых. Они же уменьшают выделение гормона адреналина, который отвечает за стресс. Ароматический массаж с эфирным маслом лимона, апельсина или мандарина взбодрит и поднимет настроение.

#### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ АРОМАТИЧЕСКОГО МАССАЖА СТУПНЕЙ

Ароматический массаж нужно делать мягко и деликатно, без нажима. Основные его приемы – поглаживание, разминание, мягкие нажатия, круговые движения. В этом виде массажа не следует использовать похлопывания и надавливания.

1. Прежде чем распределить масло по массируемой поверхности, разотрите его в своих руках, затем нанесите на кожу ступней и распределите легким поглаживанием, без нажима. Ладони должны мягко скользить от кончиков пальцев стопы по направлению к туловищу.

2. Начинайте массировать с больших пальцев, сверху вниз, после чего двигайтесь по боковым поверхностям.

3. Наружную поверхность стопы (подъем) массируйте большими пальцами, выполняя круговые движения.

4. Затем проведите массаж пальцев стопы, действуя большими пальцами обеих рук.

5. Завершите процедуру легким поглаживанием.

#### Массаж стоп по методу шиацу

Техника шиацу (япон. «ши» – «пальцы», «ацу» – «надавливание») – это метод лечения с помощью ритмичного надавливания на энергетические точки подушечкой пальца. В большинстве случаев массаж проводится одним пальцем. Им производится действие, напоминающее прижимание приклеиваемой к конверту марки. При этом воздействие приходится не на все точки подряд, а только на некоторые пункты, поэтому точечный массаж шиацу иногда называют пунктирным (рис. 10). Нажатие может совершаться с достаточной силой или напоминать легкое прикосновение; колебания производятся с частотой примерно 5-10 раз в секунду.

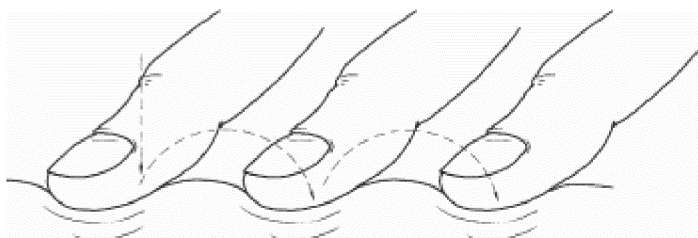


Рис. 10

Давление на рефлекторную точку должно осуществляться не кончиком пальца, а всей поверхностью первой фаланги в направлении вниз. Чаще всего в шиацу используется большой палец, но в некоторых случаях применяются другие пальцы или вся ладонь. Нажимать на массируемую поверхность нужно не толчками, похожими на удары, а так, как будто на палец переносится вся тяжесть вашего тела. Степень и сила нажима зависят от состояния массируемого и от его заболевания. Продолжительность одного нажима должна составлять от 5 до 7 секунд.

### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

1. Начинать массаж следует с наружной (тыльной) стороны стопы. Встаньте лицом к внутренней части подъема левой стопы массируемого, обхватите пальцы стопы левой рукой и, придерживая их большим пальцем правой руки, делайте нажатия (рис. 11) на три точки, располагающиеся между наружной и внутренней частью лодыжки, там, где голень соединяется со стопой (рис. 12). Каждое нажатие должно продолжаться 3 секунды. Повторите процедуру 3 раза.



Рис. 11

2. Проведите массаж всей наружной поверхности стопы по указанным на рисунке 13 точкам, расположенным в четыре ряда. Каждый ряд начинается в промежутке между большим и вторым пальцами; все точки, которые нужно массировать, располагаются между

косточками. Придерживая пальцы стопы одной рукой, надавливайте на рефлексогенные точки большим пальцем другой руки (рис. 14).

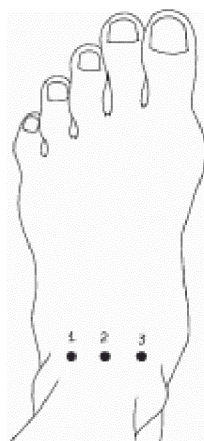


Рис. 12

Начинать массаж нужно с первой точки, расположенной в первом ряду между большим и вторым пальцами. Каждое нажатие должно продолжаться 3 секунды. Когда первый ряд будет пройден, переместите палец к первой точке второго ряда. Продолжайте воздействие до тех пор, пока не будут пройдены все 16 точек четырех рядов.

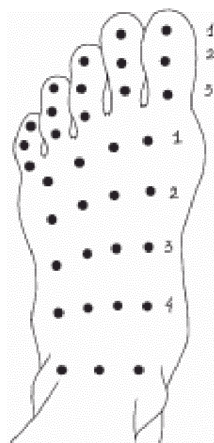


Рис. 13



Рис. 14

3. Следующий этап – массаж пальцев стопы. Точки, которые должны подвергаться воздействию, расположены на каждой фаланге каждого пальца, то есть по 3 на пальце (рис. 13). Всего их 15. Встаньте лицом к стопе массируемого, одной рукой обхватите лодыжку, большим и указательным пальцами другой руки с двух сторон сдавите палец пациента. Ваш большой палец должен делать нажим сверху, а указательный – снизу (рис. 15). Начните массаж с большого пальца стопы, затем переходите к остальным. Воздействие на каждую точку должно продолжаться 2 секунды.

4. Воздействуйте на суставы пальцев стопы. Обхватите лодыжку массируемого одной рукой, пальцы стопы – другой. Проведите сгибание и разгибание пальцев (рис. 16).

5. Проведите процедуру разгибание стопы. Одной рукой обхватите лодыжку, другую положите на подошву у основания пальцев. Согните стопу по направлению к колену массируемого (рис. 17). Эту процедуру нужно провести всего один раз, но медленно и плавно, затратив на нее 10 секунд.



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

## САМОМАССАЖ СТОП ПО МЕТОДУ ШИАЦУ

1. Сначала проведите массаж наружной поверхности стопы. Стимулируйте все 19 точек этой области (рис. 13) большими пальцами



обеих рук, сведенными вместе. В первую очередь надавливайте на 3 точки в месте перехода голени в стопу (на сгибе). Каждую из этих точек массируйте в течение 3 секунд. Процедуру повторите 3 раза.

Затем массируйте 16 точек наружной поверхности стопы (рис. 13), которые расположены в промежутках между косточками (рис. 18). Начинайте массаж с ряда точек прямо под пальцами. Время воздействия на каждую точку – 3 секунды.

2. Приступите к массажу пальцев ног. Воздействуйте поочередно на каждую из 3 точек, которые расположены на каждом пальце (рис. 13). Сдавите палец ноги большим и указательным пальцами рабочей руки, начинайте с точки у основания пальца (рис. 19). Работая с пальцами стопы, не просто надавливайте, а как бы разминайте каждый из них. На обработку одной точки тратьте примерно 3 секунды.

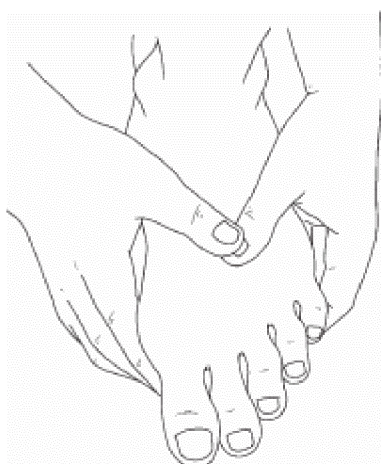


Рис. 18

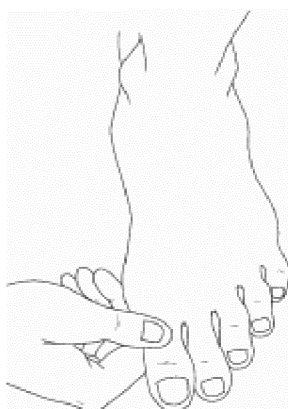


Рис. 19

3. Обработайте внутреннюю поверхность стопы – подошву. Для этого выверните ногу и наложите на подошву большие пальцы обеих рук (рис. 20). Совершайте последовательно нажимы на четыре точки на подошве (рис. 21), начиная с области у основания пальцев (точка 1) по средней линии стопы и постепенно продвигаясь к пятке. Вторая точка располагается в углублении свода стопы, третья – в углублении перед пяткой, четвертая – в середине пятки. На каждое надавливание затрачивайте 3 секунды.

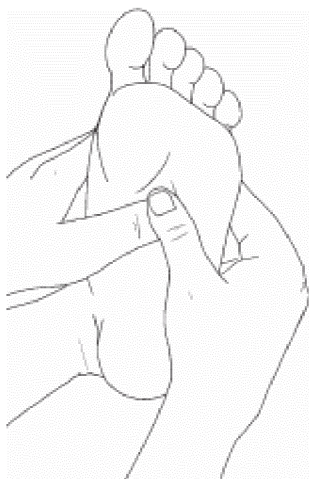


Рис. 20

Процедуру повторите 3 раза. Закончите массаж сильным трехкратным надавливанием на третью точку.

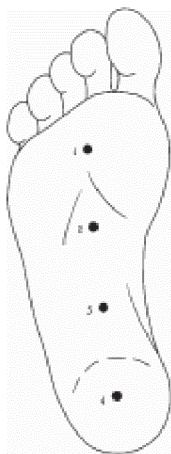


Рис. 21

#### ЕСЛИ НОГИ УСТАЛИ

Нагрузка на нижние конечности так велика, что к концу дня мы чувствуем усталость, тяжесть и боль в ногах. Иногда чувство тяжести

настолько велико, что бывает трудно заснуть. Снять боль и прочие неприятные ощущения поможет сеанс массажа по методу шиацу.

1. Надавите на каждую из трех точек на пальцах ноги по 3 раза (рис. 13). На каждый нажим отводите 2 секунды. Первым массируйте большой палец, затем все остальные. После этого подушечкой большого пальца руки совершайте нажимы в промежутках между костями в области подъема ноги.

2. Закончив массаж пальцев и наружной стороны стопы, воздействуйте на точки с внутренней стороны стопы – подошвы (рис. 21). Начните со стороны пальцев, продвигайтесь к пятке. Массаж этой области не только помогает снять усталость и боль в конечностях, но и способствует нормализации работы почек. Так как при переутомлении деятельность этого парного органа нарушается, очень важно тонизировать его с помощью массажа.

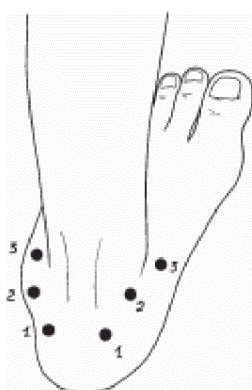


Рис. 22

3. Стимулируйте точки на внутренней и наружной поверхности лодыжки, двигаясь от пятки к подъему (рис. 22).

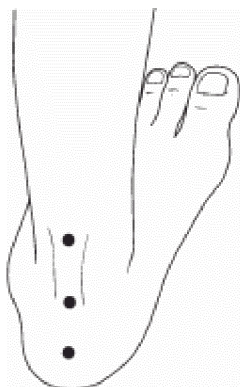


Рис. 23

4. Последний этап процедуры – массаж ахиллова (пяточного) сухожилия. Надавливайте поочередно на каждую из трех точек, представленных на рис. 23.

## Таиландский массаж стоп

Близким к шиацу является необыкновенно популярный в наше время таиландский (тайский) массаж стоп, который также направлен на энергетические точки. Таиландский массаж представляет собой технику, заимствованную из массажных традиций Китая. Стимуляция рефлекторных зон на ступне способствует общему оздоровлению организма и улучшению работы практически всех органов и систем.

Таиландский массаж выполняется пальцами и косточками пальцев, сжатых в кулак.

### САМОМАССАЖ ПО ТАИЛАНДСКОМУ МЕТОДУ

Если проводить такой самомассаж регулярно, эффект от него будет не меньшим, чем от сеансов у опытного массажиста.

1. Приготовьте масло для массажа. Возьмите жидкий массажный крем (две трети) и смешайте его с камфорным маслом (одна треть). Разотрите смесь в пальцах. Сядьте в удобное широкое кресло, обопритесь о его спинку спиной, подогните одну ногу и нанесите масло на стопу.

2. Сожмите руку в кулак и хорошо разотрите им подошву, двигаясь от пальцев к пятке и обратно. Повторяйте движение в течение примерно 15 секунд.

3. Такими же движениями массируйте боковые и наружную стороны стопы.

4. Делая зигзагообразные движения, массируйте костяшками пальцев подошву.

5. Согните указательный палец и его косточкой массируйте наружную поверхность пальцев стопы. Каждый палец обрабатывайте 10–15 раз.

6. Косточкой согнутого указательного пальца проведите дугообразное растирание вокруг лодыжки.

7. Согните кисть руки в кулак и его гребнем массируйте спиралевидными движениями боковые стороны стопы от лодыжки к пальцам.

8. Растирайте большим пальцем руки участки у основания пальцев стопы со стороны подошвы. Для каждого пальца повторите массаж 10–15 раз.

9. Выполните ритмичные постукивания по всей подошве внешней стороной руки, сжатой в кулак, в течение 15 секунд.

10. Согните указательный палец и его косточкой разотрите лодыжку с внутренней стороны в течение 15 секунд.

11. Гребнем кулака делайте круговые движения от лодыжки до колена и в обратную сторону 3–4 раза.

12. Ровной поверхностью пальцев, сжатых в кулак, хорошо разотрите ногу от лодыжки до колена, обходя большеберцовую кость.

13. Растирайте ногу от колена к лодыжке гребнем пальцев, сжатых в кулак, 10–15 раз.

Китайский точечный самомассаж стоп при некоторых недомоганиях

Чжень-цзю-терапия, включающая в себя иглоукалывание и прижигание акупунктурных точек, появилась в Китае несколько тысячелетий назад. И в настоящее время эта древняя восточная методика пользуется неизменным успехом при лечении самых разных заболеваний. Понятно, что иглоукалывание и прижигание способен провести только хорошо обученный специалист, однако эффективным может быть и простое воздействие на те же самые точки с помощью точечного массажа, который китайские врачи применяли как вспомогательный метод при иглотерапии для продления ее эффекта или как самостоятельный способ лечения некоторых заболеваний.

Внимание! Массаж акупунктурных точек по китайской технике (пальцевое чжень) противопоказан при кожных заболеваниях, повреждениях кожи в области воздействия, тромбозе, тромбофлебите, гипертонической болезни I и II степени, пороках сердца, инфаркте миокарда, глубоком склерозе головного мозга, онкозаболеваниях и беременности. Всем, кто страдает серьезными заболеваниями, делать точечный массаж можно только после консультации с лечащим врачом.

Точечный массаж по китайской методике чжень эффективен при лечении головных болей, заболеваний суставов, артритов, трахеитов, хронических бронхитов, бронхиальной астмы, язвы желудка, запоров, ожирения и других недугов. Он помогает бороться с усталостью, бессонницей, стрессами, улучшает память и работоспособность, замедляет старение.

Если симптомы заболевания исчезают после нескольких сеансов точечного массажа, прекращать его не следует. Чтобы предотвратить рецидив болезни, необходимо продолжить воздействовать на те же точки.

В профилактических целях проводить точечный массаж можно 2 раза в неделю, при лечении заболеваний – ежедневно по 2–3 раза.

Точечный самомассаж по методу чжен можно проводить не ранее чем через час после еды. Нельзя прибегать к нему незадолго до приема пищи, но после окончания сеанса можно выпить стакан чая. В день массажа нежелательно употреблять алкоголь даже в минимальных дозах.

Массаж можно делать в комплексе с другими лечебно-оздоровительными процедурами, однако воздействовать на области, на которых проводились какие-либо физиотерапевтические процедуры, допустимо только через 4–5 часов после них.

#### ПРИЕМЫ И ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

В китайском точечном массаже приняты следующие приемы.

1. Разминание. Этот прием производят подушечкой большого пальца, все остальные пальцы находятся в свободно согнутом положении и не касаются массируемой поверхности. Большой палец следует поставить в нужную точку и проводить им кругообразные движения. При этом кожа не должна смещаться в сторону, двигается лишь подкожная клетчатка. Вначале разминание проводится со скоростью 1 движение за 1 секунду, постепенно скорость возрастает до 3 движений за 1 секунду. Этот прием помогает устранить скованность или напряженность мышц.

2. Надавливание. Данный прием, следующий за разминанием, иногда называют сильной прессацией. Это главный прием точечного массажа, зачастую сеанс состоит только из надавливаний. Если надавливание выполняется после разминания, обычно проводится 21–25 разминаний, а затем столько же приемов надавливания. В случае, когда сеанс массажа состоит только из надавливаний, обычно выполняется от 71 до 75 движений.



Надавливание следует проводить подушечкой большого пальца, остальные пальцы полусогнуты. Большой палец располагают перпендикулярно к массируемой поверхности. При выполнении надавливаний кожа не должна сдвигаться в сторону.

Производить надавливание следует плавно, давление усиливать постепенно, чтобы ощущалось тепло и слабая (не сильная!) болезненность. Массируя точку, нужно совершать небольшие колебательно-вращательные движения, но при этом палец не должен смещаться по коже. Если ощущается сильная болезненность, интенсивность надавливания надо уменьшить или даже приостановить выполнение приема в этой точке и перейти к другой.

Иногда необходимо применить усиленное надавливание, в таком случае используется отягощение другим пальцем той же руки или пальцем другой руки.

Для расслабления или обезболивания прием следует проводить в течение нескольких минут. Чтобы успокоить нервную систему, надавливание проводят в течение 1 минуты, а если на него затрачивается несколько секунд, то оно стимулирует и тонизирует.

3. Растирание. Данный прием применяется для усиления тока крови и лимфы. Его используют для устранения отеков, припухлостей, онемения. С помощью растирания можно тонизировать кожу и стимулировать нервные окончания. Прием выполняют подушечками пальцев.

4. Толкание. Прием выполняется лучевой и ладонной поверхностью большого пальца, остальные пальцы полусогнуты. Движение при этом должно быть направлено в центр точки, на которую производится воздействие. Вначале давление должно быть небольшим, затем оно усиливается.

5. Поглаживание. Этот прием производится подушечкой большого пальца, все остальные сжаты в кулак и не касаются массируемой поверхности. Поглаживания производятся в двух перекрещивающихся направлениях. В результате поглаживания в массируемых точках должно появиться ощущение тепла. Данный прием активизирует ток крови и лимфы.

6. Вонзание. Этот прием производят большим или указательным пальцем. Вонзание совершается медленно, постепенно интенсивность движения увеличивается. В результате в массируемой точке возникает ощущение онемения и тепла. Держать палец в акупунктурной точке следует 20–30 секунд.

7. Вибрация. Данный прием обычно выполняют после вонзания, используя подушечку большого или среднего пальца. Длительность приема – 20 секунд. Вибрация тонизирует мышцы.

8. Резание. Этот прием похож на вонзание, но производится не подушечкой пальца, а ногтем. Чтобы не поранить кожу в акупунктурной точке, действовать нужно предельно осторожно. Резание выполняется обычно в тех точках, в которых недостаточно развита подкожная клетчатка.

#### ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ С ПОМОЩЬЮ ТОЧЕЧНОГО САМОМАССАЖА ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль может быть вызвана самыми разными причинами (простуда, болезни глаз, проблемы с сосудами головного мозга и т. д.), и разобраться в этих причинах способен только врач. С помощью массажа можно лишь снять симптом и тем самым на время облегчить себе существование. Прежде чем приступить к борьбе с головной болью с помощью точечного массажа стоп, убедитесь, что эта боль не связана с повышенным артериальным давлением.

При головной боли, вызванной насморком, воздействуйте на точку, расположенную на наружной поверхности части стопы, в межкостной бороздке между большим и вторым пальцами стопы (рис. 24). Обрабатывайте в течение 1 минуты сначала одну стопу, затем другую.

Массаж этой точки эффективен также при умственном переутомлении, усталости глаз, аллергии, артритах, болях в ступнях.

Снять головную боль поможет массаж точки, расположенной между косточками четвертого и пятого пальцев на наружной поверхности стопы (рис. 25). Воздействие на эту точку используется также при отеках, артрите и ишиасе. Стимулируйте эту точку в течение 1 минуты сначала на одной, затем на другой ноге.

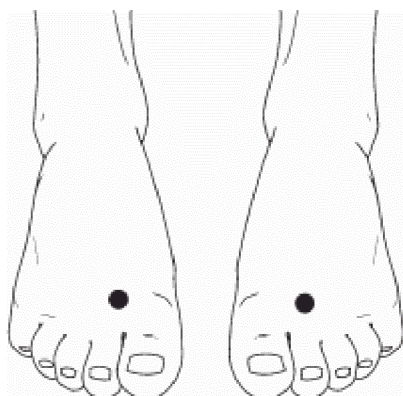


Рис. 24

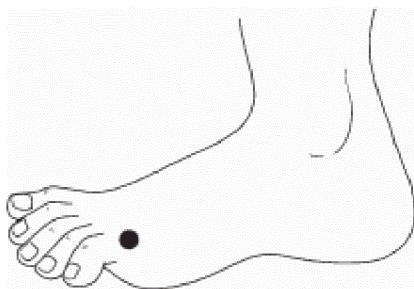


Рис. 25

#### ОТЕК ЛИЦА

При отеке лица массируйте точку, показанную на рис. 25, а также 5 точек, представленных на рис. 26. Все они располагаются на одной линии, идущей от места сгиба стопы до наружного края корня ногтя

второго пальца. Первую, самую верхнюю, точку вы найдете в ямке в месте сгиба стопы. Вторая точка тоже находится в ямке на самой высокой части подъема. Третья точка расположена на наиболее широком участке впадины между плюсневыми костями. Четвертую точку можно обнаружить в самом низу впадины между второй и третьей косточками плюсны. Последняя, четвертая точка расположена у наружного угла корня ногтя второго пальца, прямо за ногтевым валиком.

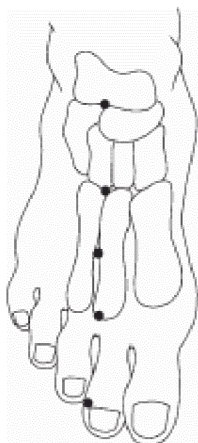


Рис. 26

#### БОЛЬ В УШАХ

Нужная точка располагается на стопе между ахилловым (пяточным) сухожилием и внутренней частью таранной кости (рис. 27). Воздействие на эту точку помогает снять звон и боль в ушах, если они вызваны перепадами давления, холодом, попаданием в них воды. Массаж данной точки облегчает состояние и при воспалении уха, однако так получается снять лишь симптом, но не избавиться от самой болезни. В этом случае следует обязательно обратиться к врачу.

Также эффективно воздействие на точку и при зубной боли, в особенности когда растут зубы мудрости. Не рекомендовано обрабатывать данную точку будущим мамам с третьего месяца беременности.

Энергично надавливайте на точку большим пальцем в течение 1 минуты сначала на правой, потом на левой стопе.

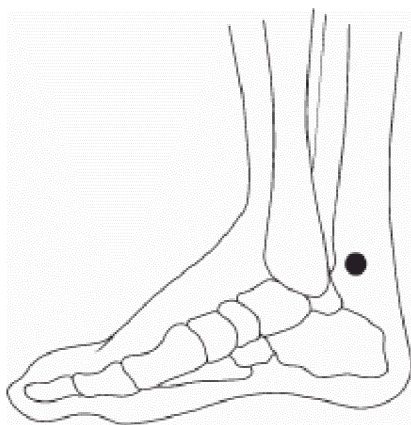


Рис. 27

### КОЖНЫЙ ЗУД

Кожный зуд может быть вызван самыми разными причинами (кожные заболевания, невроты, аллергии, болезни печени и т. д.).

Выяснить провоцирующий фактор способен лишь врач, однако облегчить состояние можно с помощью самомассажа.

Воздействуйте на точку, расположенную у основания большого пальца ноги, перед косточкой на границе, разделяющей наружную и внутреннюю сторону стопы (рис. 28).

Вторая точка находится на внутренней поверхности голени, в ложбинке, которая начинается сзади лодыжки, между лодыжкой и ахилловым сухожилием.

Еще одна точка, которую можно массировать при кожном зуде, располагается у наружного угла корня ногтя мизинца, обнаружить ее можно сразу за ногтевым валиком (рис. 29).

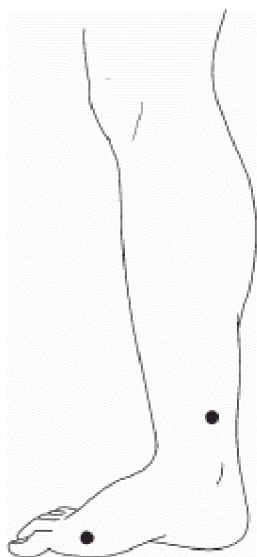


Рис. 28

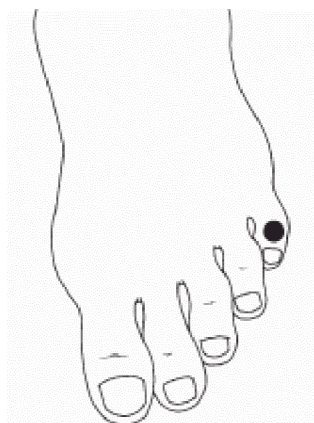


Рис. 29

### БЕССОННИЦА

Постоянная бессонница может быть следствием какой-либо болезнью, и в этом случае необходима консультация врача. К проблемам со сном способны привести стрессы, неурядицы в семье или на работе, тревоги, переживания, умственное перенапряжение и т. п. Китайские врачи уверяют, что бессонница возникает в результате неравномерного распределения энергии, когда одни меридианы перегружены ею, а к другим она вовсе не поступает, потому что они заблокированы. Разблокировать их поможет точечный массаж, в отличие от лекарственных снотворных препаратов он совершенно безвреден.

Если бессонница стала для вас постоянной проблемой, выполняйте массаж ежедневно в течение месяца.

Название этой точки (рис. 30) в переводе с китайского звучит как «радостный сон». Располагается она в углублении под внутренней частью таранной кости.



Рис. 30

Массировать ее можно не только при проблемах с засыпанием, но и при болях в области пятки, гипертонии, чувствах беспокойства и тревожности. Поместите большой палец левой руки на эту точку на левой ноге, а большой палец правой руки на симметричную точку на правой ноге.

Одновременно с этой точкой остальными пальцами обеих рук можно массировать еще одну точку, которая расположена в углублении под внешней частью таранной кости (рис. 31). Китайцы называют эту точку «спокойный сон».

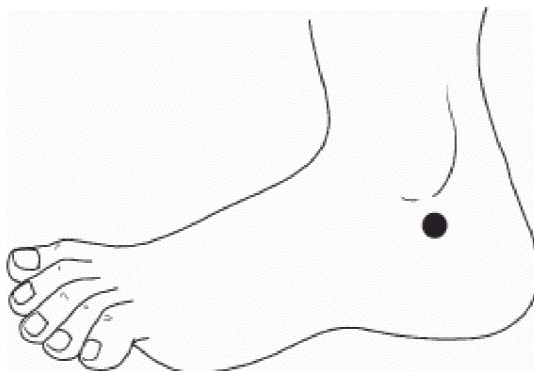


Рис. 31

Надавливайте на обе точки одновременно в течение 1 минуты.

#### ИЗЖОГА И БОЛЬ В ЖЕЛУДКЕ

Боль в желудке может быть вызвана самыми разными причинами, в том числе и серьезными заболеваниями. Если же боль, изжога и другие неприятные ощущения – последствия стресса или неправильного питания, значительную помощь может оказать массаж точки, расположенной на своде ступни под выступом, который образован косточкой большого пальца (рис. 32). Воздействуйте на эту точку в течение 1 минуты сначала на одной, а затем на другой стопе.

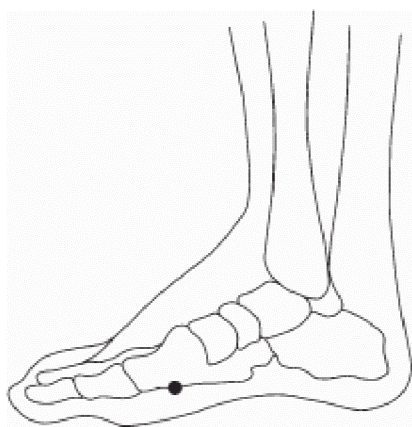


Рис. 32

#### БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ

Точечный массаж помогает снять напряжение мышц в тазовой области, улучшить кровоснабжение тканей. Если проводить его систематически, возможна нормализация деятельности эндокринной системы. Прибегать к точечному массажу рекомендуется за несколько дней до начала менструации; продолжать его нужно в течение недели по 2–3 раза ежедневно.

Массируйте 2 точки (рис. 33) на внутренней поверхности стопы (на подошве). Первая из этих точек расположена в передней части стопы, в углублении на линии, идущей от кончика второго пальца до середины заднего края пятки. Вторая точка находится во впадине спереди от бугорка ладьевидной кости, который можно нащупать спереди и книзу от внутренней лодыжки.



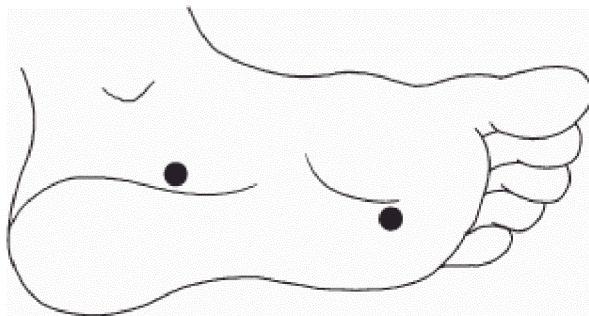


Рис. 33

Затем массируйте три точки, показанные на рис. 34. Первая точка расположена на наружной поверхности стопы во впадине, которая находится кзади от наружной лодыжки, примерно посередине между лодыжкой и ахилловым (пяточным) сухожилием.

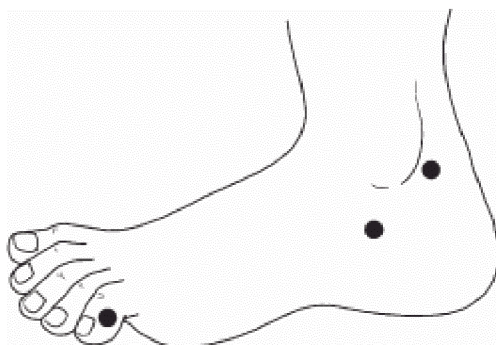


Рис. 34

Вторая точка находится во впадине книзу от наружной лодыжки, примерно на границе между внутренней (подошвенной) и наружной (тыльной) сторонами стопы. И третью точку можно найти на мизинце, кнаружи от корня ногтя, сразу же за ногтевым валиком.

### ИМПОТЕНЦИЯ

Возникновение импотенции может быть связано с самыми разными заболеваниями (диабет, аденома простаты и др.), поэтому необходимо получить консультацию врача. Согласно теории традиционной китайской медицины, сексуальная активность напрямую зависит от деятельности почек.

Для восстановления потенции нужно воздействовать на 2 точки стопы. Первая располагается между ахилловым (пяточным) сухожилием и внутренней частью таранной кости (рис. 27). Вторая точка находится на центральной линии подошвы, в верхней ее части (рис. 35). Массировать обе точки можно одновременно. Положите ступню левой ноги на бедро правой, поместите большой палец левой руки на первую точку, надавливайте на нее, направляя движение вниз. Большим пальцем правой руки надавите на вторую точку. Массируйте обе точки в течение 1 минуты, затем повторите массаж для правой ноги.

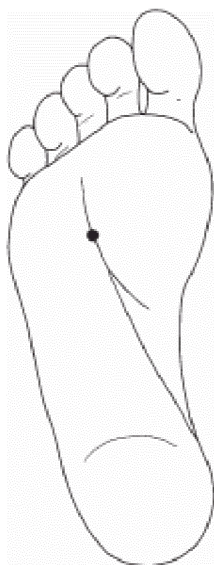


Рис. 35

## Массаж стоп между делом

Чтобы провести массаж или самомассаж стоп, необходимо найти хотя бы чуточку свободного времени. А если день так заполнен делами, что выкроить не получается даже полчаса? В таком случае имеются другие возможности.

Раздобудьте «колючий» резиновый коврик, вроде тех, что кладут возле входной двери для очистки грязной обуви. Бросьте его в ванной. Во время утреннего и вечернего умывания скиньте тапочки и потопчитесь по коврику босиком – пусть ваши ноги получают свою дозу стимулирующего воздействия.

Если вы вынуждены часами сидеть за компьютером, тоже не теряйте времени даром. Используйте специальный коврик для массажа, валик-каталку с колючками (лучше деревянную) или хотя бы просто катайте по полу скалку в течение 5-10 минут.

Не упускайте ни одной возможности для воздействия на активные точки на ваших стопах. На пляже скиньте шлепанцы и походите по гальке или песку босиком. Сделайте хотя бы сотню шагов.

Если отпуск давно прошел, приятный и полезный сеанс "пляжного" массажа можно организовать и дома.

Возьмите картонную коробку, насыпьте в нее гладкие камушки. Если их нет, можно воспользоваться фасолью. Кладите столько, чтобы дно коробки было закрыто полностью. Встаньте в коробку босыми ногами и переступайте по камушкам или фасоли в течение 10 минут. Если вы будете прибегать к такому массажу регулярно, то вскоре заметите значительные улучшения в работе вашего организма.

## МАССАЖ ПЛЮС ЗАКАЛИВАНИЕ

Древние врачи считали, что подвижность – это здоровье, поэтому старались не укладывать своих пациентов в постель надолго, как это было принято в более поздние времена. Уже в античную эпоху медики знали о существовании рефлекторных зон на подошве, ответственных за тот или иной орган человеческого тела. Сейчас даже при активном образе жизни полноценного массажа ступней обычно не происходит, потому что наши ноги всегда обуты. Вспомните, когда вы последний раз скидывали обувь, чтобы пробежаться по траве?

Себастьян Кнейп, немецкий священник и целитель XIX века, писал: «Весьма полезно ходить босиком по мокрой траве. Все равно, смочена ли она росой, дождем или просто полита водой. Чем больше влаги на траве, тем дольше совершать прогулки, и чем чаще их совершать, тем лучших результатов в закалке можно добиться». Но хождение по влажной траве – это не только способ закаливания, но и профилактика таких широко распространенных в наше время заболеваний, как инфаркт миокарда, стенокардия, инсульт, гипертония и, разумеется, ОРВИ.

Как уже говорилось выше, при случайном погружении стоп в холодную воду температура слизистой оболочки носа мгновенно понижается, после чего появляются симптомы простуды. Однако, если охлаждать ноги намеренно и регулярно, уже через три недели температура слизистой перестает изменяться, и признаков простудных заболеваний не наблюдается. Хождение босиком закаливает, укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает работу других органов и систем. Конечно же, это происходит благодаря активной стимуляции рефлекторных точек стопы. Таким образом, босохождение действует не менее эффективно, чем индийский, японский, тайский или любой другой массаж стоп.

Легче всего начинать приучать себя к хождению босиком летом, на море или даче. Достаточно прогуляться утром по влажным от росы травам и камушкам, которым выложены дорожки на участке, – и сеанс

массажа получен. Людям с ослабленным здоровьем и маленьким детям начинать ходить босиком лучше дома, по полу комнаты утром и вечером. В первый день следует проводить процедуру не дольше 10–15 минут, с каждым днем ее можно удлинять на 5 минут и довести до 1 часа. В первое время допустимо ходить по полу в носках. Уже через месяц таких домашних тренировок будет не страшно выйти босиком в сад или во двор, походить по мокрой траве (утром и вечером, когда выпадает роса), по влажному рыхлому песку или камушкам. Если вы живете в собственном доме или же у вас есть дача, обязательно соорудите во дворе дорожку из камней. Летом перед тем, как ступить босиком на дорожку, полейте ее холодной водой. В зависимости от степени вашей тренированности и состояния здоровья продолжительность процедуры хождения должна составлять 3-30 минут.

Провести сеанс закаливающего массажа можно и дома. Только на этот раз камушки или гальку насыпьте не в коробку, а в невысокий пластиковый или металлический тазик, после чего налейте холодную воду. Ходите по мокрым камушкам и летом и зимой ежедневно хотя бы 1 минуту.

Зимой в широкий таз или ванну можно набрать снега со двора или балкона и энергично походить по нему. Это тоже очень эффективная процедура закаливания в сочетании с массажем стоп. Снег должен быть мягким, рассыпчатым, а не слипшимся и комковатым. Начинать нужно с 1 минуты, постепенно увеличивая время процедуры. Этот метод не только закаливает, но и улучшает кровообращение, работу сердца, сосудов и других органов и систем. Данная процедура помогает избавиться от фурункулов, нарывов, головной и зубной боли. Не рекомендуется прибегать к хождению по снегу людям, у которых на ногах есть нарывы, и тем, у кого стопы сильно потеют. Прежде чем обратиться к этому способу закаливающего массажа, нужно устранить названные проблемы.

После прогулки по сырой траве или снегу помассируйте ступни и икроножные мышцы, используя приемы поглаживания, растирания и разминания.

#### Приспособления для массажа

Для массажа можно использовать специальные массажеры, которые эффективно воздействуют на рефлекторные точки на стопе. Существуют массажеры-каталки самых разных конструкций. Наибольшую пользу принесут подобные изделия, изготовленные из пород деревьев, оказывающих благотворное влияние на человеческий организм. Это береза, дуб, можжевельник, осина и др.

Массажер-каталка для стоп сделана в форме скалки с зубчатой поверхностью. Встречаются массажеры в виде беговой дорожки. Воздействие на стопу осуществляется за счет прокатывания зубчатой поверхностью по внешнему и внутреннему своду стопы, а также по всей стопе, в том числе пятке и пальцам. С боков массажера имеется гладкая поверхность, ее действие на стопу аналогично поглаживанию до и после воздействия зубчатой поверхности.

Самое главное при работе с массажером-каталкой – найти оптимальную степень надавливания на кожу, при которой не возникает болевых ощущений, однако чувствуется достаточное давление. Если при массаже появляется чувство тепла, кожа слегка краснеет, значит, степень воздействия выбрана верно.

Массаж с помощью специальной каталки для стоп активизирует обмен веществ, ток крови и лимфы, в результате регулярного использования массажера рассасываются затвердения разного свойства, исчезают болевые ощущения, улучшается сон и общее самочувствие.

Для массажа рефлекторных точек стоп можно использовать палочку (лучше деревянную), применяя при этом специальные масла и кремы. В качестве основного масла можно брать кунжутное, оливковое, подсолнечное, добавляя в него концентрированные эфирные масла, способные оказать нужное лечебное воздействие. Для массажа обеих стоп будет достаточно 5-15 мл масла или массажного крема.

#### Упражнения для укрепления мышц стопы

Массаж будет более эффективным в сочетании с гимнастикой для мышц стопы. Представленные ниже упражнения хороши тем, что не только укрепляют мышцы стопы, но и помогают стимулировать рефлекторные точки. Выполнять эту гимнастику желательно хотя бы 2–3 раза в неделю.

#### КОМПЛЕКС 1

1. Снимите обувь. Возьмите стеклянную бутылку, положите ее на пол и катайте средней частью ступни в течение 30 секунд.
2. Катайте бутылку внешним краем ступни в течение 30 секунд.
3. Катайте бутылку внутренним краем ступни в течение 30 секунд.
4. В течение 1 минуты ходите по комнате на носках.
5. Катайте бутылку внешним краем ступни в течение 30 секунд.
6. Катайте бутылку внутренним краем ступни в течение 30 секунд.
7. В течение 1 минуты ходите по комнате, ступая всей ступней, пальцы держите наружу.

8. В течение 1 минуты ходите, ступая всей ступней, держа пальцы внутрь.

9. В течение 30 секунд походите по комнате на пятках, направив пальцы стопы наружу.

10. В течение 30 секунд ходите на пятках, направив пальцы внутрь.

11. Стоя на всей ступне, совершайте приседания в течение 1 минуты.

12. Стоя на внешних краях ступней, приседайте 30 секунд.

13. Стоя на внутренних краях ступней, приседайте 30 секунд.

14. Встаньте на пятки, оторвите пальцы от пола и походите так по комнате в течение 30 секунд.

15. Поднимитесь на носки и попрыгайте так в течение 1 минуты.

## КОМПЛЕКС 2

Сядьте на краешек стула, стопы поставьте на пол. Спину держите прямой.

1. Согните пальцы стопы, затем выпрямите их. Повторите упражнение 10 раз.

2. Пятку прижмите к полу, носок приподнимите. Опустите носок на пол, пятку приподнимите, а затем опустите. Повторите упражнение 10 раз.



3. Выполняйте круговые движения носками, пятка не отрывается от пола. Повторите упражнение 10 раз.

4. Поставьте ноги на носки, пятку оторвите от пола. Выполните 10 круговых движений пятками.

5. Выпрямите правую ногу в коленном суставе. Вытягивайте носок стопы от себя, затем тяните на себя. Выполняйте упражнение то левой, то правой ногой попеременно по 10 раз.

6. Возьмите небольшой резиновый мячик, гимнастическую палку или стеклянную бутылку и катайте стопой в течение 5-10 минут. Это упражнение можно делать, сидя за компьютером или перед телевизором.

### КОМПЛЕКС 3

Выполняйте каждое упражнение 5-10 раз.

1. Встаньте прямо, поставьте стопы крест-накрест, перенесите вес своего тела на внешние края стоп.

2. Считая про себя, согните пальцы ног. На счет 10 распрямите пальцы, снова сосчитайте до 10, затем опять согните пальцы.

3. Приподнимитесь на носках, оторвите пятки от пола, после чего резко поставьте пятки на пол.

4. Для выполнения этого упражнения вам потребуется доска, покрытая лаком. Зафиксируйте ее под углом  $45^\circ$ , например, с помощью петли, закрепленной на шведской стенке. Медленно переступайте по доске, поднимаясь вверх. Постепенно увеличивайте угол наклона.

5. Положите на пол доску высотой от 5 до 10 см, поставьте ноги так, чтобы пальца лежали на доске, а пятки остались на полу. Совершайте медленные движения сначала вправо, потом влево.

#### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ И НАПРЯЖЕНИЯ В НОГАХ

1. Сядьте на стул, приподнимите ноги и проделайте ступнями круговые движения.

2. Согните пальцы ног по направлению вниз, затем резким движением разогните их вверх и энергично пошевелите ими.

3. Встаньте на ноги. Переступайте сначала на внутренних, затем на внешних краях стоп.

4. Переступайте медленно на одном месте, вытягивая стопы пальцами вниз так, как это делают актеры пантомимы. Сделайте не менее 10 шагов.

#### Ванночки для ног

Массаж стоп полезно сочетать с ванночками для ног. Ванночки могут быть холодными, горячими, теплыми и контрастными. Горячие ванночки расслабляют, усиливают отделение пота, активизируют обмен веществ, их часто применяют как средство от простуды. Холодные ванночки тонизируют, улучшают кровообращение, закаливают и укрепляют организм. Они снимают усталость, стимулируют работу сосудов и сердца, помогают избавиться от бессонницы. Но наибольшую пользу, по мнению специалистов, приносят контрастные ванночки для ног.

#### КОНТРАСТНЫЕ ВАННОЧКИ

Резкая смена температур тонизирует рефлексогенные зоны на стопах, способствует закаливанию и улучшению кровообращения. Контрастные ванночки применяются при сильной потливости и синдроме холодных ног, часто встречающемся у представительниц прекрасного пола. Такие ванночки полезны при мигренях, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и сосудов нижних конечностей; они помогают снять усталость, отеки, болевые ощущение и тяжесть в ногах после большой нагрузки.

Внимание! Нельзя применять контрастные ванночки во время обострения заболеваний сердца и почек.

Чтобы провести процедуру контрастной ванночки для ног, приготовьте два таза. В один наберите горячую (40–42 °С) воду, в другой – холодную (10–12 °С). Поочередно опускайте ноги по щиколотку то в горячую (на 1–2 минуты), то в холодную (на 15–20 секунд) воду. Если это для вас сложно, начинайте с более комфортных процедур. Сначала погружайте стопы в горячую воду температурой 36 °С на 15 секунд, затем в холодную воду с температурой 23–22 °С всего на 5 секунд. По мере адаптации длительность процедур и контраст горячей и холодной воды можно увеличить.

Контрастные ванны рекомендуется делать ежедневно или через день. При варикозном расширении контраст горячей и холодной воды должен быть меньше. В воду можно добавлять любые травы.

#### ТЕПЛЫЕ ВАННОЧКИ С ПРИРОДНЫМИ НАПОЛНИТЕЛЯМИ

Теплые ножные ванны успокаивают, расслабляют и помогают лечить некоторые заболевания. Они очень полезны при бессоннице.

Ванночка с ромашкой и липой

Ванночка с добавлением отвара ромашки, липы и меда снимает усталость и отеки ног. Насыпьте в емкость по 1 столовой ложке цветков ромашки и липы, залейте 1 литром крутого кипятка и дайте настояться 5 минут. Влейте отвар в 1 литр теплой воды, растворите в воде 1 столовую ложку меда, все хорошо перемешайте и опустите стопы в таз на 15–20 минут.

#### Ванночка с мятой и крапивой

Такая ванночка хорошо тонизирует. Возьмите по 1 столовой ложке сухой травы мяты и крапивы, залейте 1 литром крутого кипятка и дайте настояться 5–7 минут. Процедите отвар и перелейте его в таз с теплой водой. Опустите стопы в воду на 20 минут.

#### Ванночка с ромашкой, липой, крапивой и льняным семенем

Такая ванночка помогает при воспалениях кожи ног. Возьмите по горсти каждого из перечисленных растений, залейте 1 литром крутого кипятка и дайте настояться в течение получаса. Процедите и вылейте в таз, добавьте 2 литра теплой воды и погрузите стопы в ванночку на 20–30 минут.

#### Ванночка с древесной золой и солью

Теплые ванночки с древесной золой и солью полезны для пожилых и ослабленных людей, а также для женщин в период климакса. Они успокаивают, улучшают кровообращение, снимают головные боли, судороги и боли в горле. В теплой воде температурой 37–39 °С разведите 1 столовую ложку соли, добавьте 2 столовые ложки древесной золы и хорошо перемешайте. Опустите ноги в воду на 12–15 минут.

#### Солевая ванночка с хвойным экстрактом и лимонным соком

Ванночка с такими наполнителями тонизирует уставшие ноги, снимает болевые ощущения и улучшает кровообращение.

Налейте в таз 3 литра воды температурой 37–39 °С, растворите в ней 3 столовые ложки соли (морской или обычной поваренной). Добавьте 2 столовые ложки хвойного экстракта и 2 столовые ложки лимонного сока. Опустите в воду ноги на 15 минут.

#### Солевая ванночка с липой и мятой

Такая ванночка хорошо снимает отеки на ногах. Возьмите по 1 столовой ложке липового цвета и мяты, залейте 1 литром крутого кипятка. Дайте настояться 10–15 минут, процедите и вылейте настой в таз с теплой водой. Растворите в воде 1 столовую ложку соли и опустите в таз ноги на 15 минут.

После массажа ступней и ножной ванночки не забудьте нанести на ноги крем. Существуют специальные кремы, снимающие усталость. Наиболее эффективным считается крем с экстрактами конского каштана, кофеина, полевого хвоща и прочих составляющих, активизирующих ток крови и лимфы.