

## **ГУАША**

Метод китайской народной медицины. «Гуа» означает «скрести», а «ша» — нечто плохое, то есть такой массаж соскребает с вас все плохое. Его проводят с помощью скребков или пластин на любой поверхности: на лице, голове, шее, конечностях, спине и животе.

После массажа на коже выступают следы красного, фиолетового и даже черного цвета. Их называют пятна «ша». С точки зрения западной медицины — это микроскопические кровоизлияния, однако восточная медицина видит в них позитивный знак — выход негативной энергии из тела. Следы сигнализируют о застое крови и уровне проблем, связанных с внутренними органами.

### **Показания к ГУАША**

- простуда, бронхит – снимается отек слизистой и одышка,
- остеохондроз – снимается отек и мышечный спазм, улучшается лимфоток и кровообращение в массируемом месте,
- холецистит – уходит чувство тошноты, спазм и боль в желчном пузыре,
- боль в суставах – нормализуется кровообращение и подвижность, спадает отек соседних тканей,
- угревая сыпь – выводятся токсины, которые ее создают,
- нарушения работы нервной системы — сон становится более спокойным,
- снижение иммунитета — повышается тонус и сопротивляемость.
- Общее влияние массажа гуаша на организм выражается в том, что он:
- убирает застои крови,
- способствует сокращению воспалительных процессов,
- нормализует рабочую активность органов,
- убирает лишний вес,
- повышает выносливость сердечно-сосудистой системы, в частности понижает артериальное давление.

Косметологическое воздействие массажа гуаша — это устранение пигментации и угревой сыпи, подтяжка кожи. Он также используется при корректировании фигуры и антицеллюлитной программе. Массаж гуаша показан людям как с тяжелыми физическими нагрузками, так и с гиподинамией, а так же тем, кто связан с интенсивными интеллектуальными нагрузками.

## Скребки для массажа гуаша



В качестве инструмента для массажа гуаша используется скребок (его еще называют пластиной) из минералов (оникс, нефрит, сердолик, агат, обсидан), кости и рога крупных животных (буйвол), металла (медь).

## Правила и особенности проведения массажа гуаша



Для массажа используется специальное масло гуаша. Длительность массажа зависит от количества задействованных зон и их размера (время потраченное на спину 20-летней девушки и 40-го мужчины не будет одинаковым). Одна зона приблизительно занимает 15-20 минут. Но даже для всего тела массаж гуаша не делают дольше часа.

После процедуры появляется сильное чувство усталости. Специалисты утверждают, что по силе нагрузки этот массаж равен пробежке на пару десятков километров.

После массажа гуаша следует:

- надеть теплую одежду (оптимальный вариант — вязаную),
- находиться в теплом помещении без сквозняков,
- воздерживаться от купания в течение 6 часов,
- пить больше теплой воды или травяного чая 1-2 дня после массажа гуаша.

Следующий сеанс назначают после того, как спали следы предыдущего, как правило, это 3-7 дней. Массаж гуаша повторяют до тех пор, пока не перестанут появляться темные пятна и болезненные ощущения. Обычно для этого хватает 5-10 сеансов.

Чтобы положительно повлиять на продолжительность своей жизни, советуют повторять массажный комплекс ежегодно.

## **Противопоказания массажа гуаша**

- аллергия на компоненты или приступ аллергии на другие вещества незадолго перед массажем,
- заболевания инфекционного характера,
- тромбоцитопения,
- лихорадка,
- кожные заболевания и открытые раны на участке проведения массажа,
- беременность,
- переломы, которые еще не срослись,
- онкологические заболевания,
- болезни, связанные с системой гемостаза,
- гемофилия,
- снижение функции почек,
- гиперчувствительность кожи.