

Powyższa metoda nadaje się doskonale, aby wzmocnić osłabłe muskuly, rozpuścić zbyteczny tłuszcz, nagromadzony pod skórą i pomaga organizmowi do wessania szkodliwych substancji, nagromadzonych w organizmie.

Trzecim rodzajem masażu jest **tarcie** ruchem okrężnym. Przy jego zastosowaniu rozcieramy wskazane miejsce czubkami palców, wkładając w to mniejszą lub większą ilość energii, zależnie od potrzeby.

Dzięki temu, tak jak przy stosowaniu uciskania pomagamy do szybszego wessania szkodliwych składników, zgrupowanych w określonym miejscu.

Metoda masażu zwanego Thure-Brandt polega na stosowaniu powyższych wskazówek w wypadkach zastarzałych chorób kobiecych, jak zmiana położenia wewnętrznych organów i szkodliwych przerostach, jednak należy się zawsze przedtem poradzić doświadczonemu lekarzowi, gdyż od napozór drobnych różnic zależy skuteczność kuracji. Jeśli masowanie — tarcie jest odpowiednio wykonane, możemy osiągnąć zdumiewająco dodatnie wyniki kuracji.

Masaż przy zastosowaniu uderzeń dokonywujemy kantem dłoni, całą dłonią, lecz z nieco zgiętymi palcami, lub za pomocą pałeczki. Metoda ta jest nieco bolesna, lecz dzięki uderzeniom, wywołując skurcze mięśni, przyspiesza wessanie zbytecznych pozostałości w tkankach.

Masaż elektryczny, dzięki przypuszczaniu prądu przez mięśnie, wywołuje delikatne ich wstrząsy i wibracje, co pomaga skutecznie w wypadkach uszkodzenia nerwów lub paraliżu.

Wszystkie cztery rodzaje masażu, jakie wymieniliśmy w powyższym artykule pozwalają nam w rozmaitych wypadkach stosować różnorodne zabiegi, począwszy od gwałtownych uderzeń, a skończywszy na najdelikatniejszych chwytach.

Ścisłe zastosowanie rodzaju masażu do przyczyn choroby jest nieodzownym założeniem do osiągnięcia celu.

Na ogół biorąc można się orjentować zasadą, iż im silniejszy jest rozwój mięśni, i im lepsze odżywianie danego człowieka, tem można stosować energiczniejszy rodzaj masażu. We wypadku, jeśli organizm nie jest zbyt silny, należy stosować łagodniejsze rodzaje masażu, gdyż zbyt gwałtowne mogą nie pomóc, ale zaszkodzić.

Przy wszystkich rodzajach masażu trzeba wykonywać ruchy pionowe, równoległe z naturalnym kierunkiem obiegu krwi, czyli innemi słowami: ten ze sposobów masowania będzie najskuteczniejszy, który możliwie najdokładniej imituje naturalne ruchy poszczególnych części organizmu, potęgując przez to ich przyrodzone działanie.

