

# МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

С.Н. ЧАБАНЕНКО



Массаж и фитнес

Снежана Чабаненко

**Массаж при заболеваниях  
органов пищеварения**

«ВЕЧЕ»

**Чабаненко С. Н.**

Массаж при заболеваниях органов пищеварения /  
С. Н. Чабаненко — «ВЕЧЕ», — (Массаж и фитнес)

В настоящее время заболеваниями органов пищеварения страдают очень многие люди. В издании рассказывается о том, как применяют массаж при лечении этих заболеваний вместе с другими средствами, подробно описаны различные методики массажа и приемы самомассажа.

© Чабаненко С. Н.

© ВЕЧЕ

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Применение массажа при лечении различных заболеваний	6
Из истории массажа	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Светлана Чабаненко**

## **Массаж при заболеваниях органов пищеварения**

### **Введение**

Данная книга посвящена использованию массажа при лечении заболеваний органов пищеварения. К ним относятся хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, а также заболевания печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и кишечника. Данными болезнями страдает от 60 до 90 % населения разных стран.

Причины заболеваний различны: неправильное питание, нервные стрессы, тяжелая работа, некачественные продукты, плохая экологическая обстановка. Сейчас наука во многом продвинулась вперед в диагностировании этих болезней и предлагает множество препаратов для их лечения. Но, к сожалению, следует отметить, что число подобных заболеваний увеличивается.

Данная книга предлагает одно из действенных и совершенно безвредных средств, которое поможет справиться с подобными заболеваниями, – лечебный массаж. Следует сказать, что массажирование только в том случае даст желаемый результат, если будет использовано в комплексе с другими лечебными средствами. Каждому больному нужно прежде всего изменить распорядок дня, составить четкий план питания, применять ежедневно массаж, растирания, заниматься лечебной физкультурой.

## **Глава 1. Применение массажа при лечении различных заболеваний**

Издавна массаж применяют при лечении самых разных заболеваний. Он способствует снятию боли и напряжения в мышцах, поднятию общего тонуса организма и восстановлению сил. В настоящее время ученые открывают все новые и новые возможности массажа. Круг его применения постоянно расширяется. Массаж используют при лечении заболеваний нервной системы: различного рода невротозов, невритов, невралгии, болезнях позвоночного столба, конечностей, заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы, различных инфекционных заболеваний.

Методики массажа отличаются в зависимости от заболевания, его тяжести и состояния больного. Никогда не следует пренебрегать противопоказаниями, которые имеют место в некоторых случаях.

При массаже происходит воздействие на нервные рецепторы, расположенные на коже, в мышцах и тканях. Эти рецепторы связаны чувствительными путями с центральной и вегетативной нервной системой. При массаже возникают импульсы, которые передаются по каналам и достигают соответствующих участков в коре больших полушарий головного мозга. Там происходит синтез сложной реакции, которая вызывает функциональные сдвиги в организме.

Нервный фактор при массаже является основным, но существует и механическое воздействие на организм человека, в результате которого усиливается крово- и лимфообращение и движение межтканевой жидкости. Во время массажа удаляются отжившие клетки кожи, устраняются застойные явления, возникшие на некоторых участках, усиливается обмен веществ. Это является очень важным фактором, так как практически при всех заболеваниях мышцы утрачивают эластичность, происходит застой крови, лимфы, межтканевой жидкости, сдавливаются внутренние органы, и организм не может полностью выполнять свои функции.

Массаж способствует устранению негативных проявлений и помогает организму вернуться к полноценному функционированию.

## Из истории массажа

Трудно сказать, как давно появился массаж, но его история насчитывает несколько тысячелетий. Об этом свидетельствуют рисунки на глиняных табличках, папирусных свитках, деревянных брусках, каменных блоках. Особенно впечатляют огромные стелы гробницы Целителя в г. Сакоре (Египет). Десятиметровые каменные плиты сверху донизу покрыты рисунками, на которых изображены различные приемы массажа. Эти рисунки были высечены на камне в III тысячелетии до н. э. по приказу фараона Акамагора.

Но не только в Египте знали массаж. Он был изве – стен в древности в Вавилоне, Ассирии, Месопотамии и Индии, откуда распространился в другие страны.

Ученые-археологи исследовали развалины столицы Древней Ассирии и сделали вывод, что ассирийцы большое внимание уделяли массажным приемам при различных травмах. Доказательством этого являются находки больших каменных блоков в нескольких древних храмах. На рисунках подробно показано, как следует проводить различные приемы массажа.

Похожие каменные блоки были найдены при раскопках местности между Каиром и Басрой, где находился раньше Древний Вавилон. Но не только древние египтяне и ассирийцы были знатоками массажа. Китайцы по праву считаются одними из первых, кто стал использовать массаж в качестве средства для лечения различных заболеваний.

Сами китайцы считают, что массаж появился более 6 тысяч лет назад, в IV тысячелетии до н. э. Спустя 2 тысячелетия массаж занял первое место среди различных средств, применяемых для лечения заболеваний. Во II тысячелетии до н. э. появилась книга, написанная китайским врачом Чжу-цзы. В ней подробно описывалось несколько методик массажа и рассказывалось о пользе массажа. Книга Чжу-цзы быстро распространилась по всему Китаю. Ее стали изучать во многих школах массажа. На ее основе было разработано несколько новых методик массажа. Следует отметить, что именно в это время в Китае насчитывалось более двух тысяч школ массажа. Самые известные мастера из разных школ ежегодно отправлялись на состязание, устраиваемое при императорском дворе. И самые искусные из массажистов получали должности придворных. Наиболее известными из них были массажисты из школ провинций Шандунь, Гуаньчжуань, Хэнань.

Чжу-цзы написал еще несколько книг по массажу. Они стали основным фундаментом, на котором строилось здание классического китайского массажа. Не было ни одного врача ни во времена Чжу-цзы, ни после него, кто не изучил бы «Простой массаж тела» великого китайского целителя.

Эта книга стала основополагающей для других врачей, написавших множество книг, в которых были изложены основы классического массажа. Китайцы не только систематизировали уже известные массажные приемы, но и добавили множество усовершенствованных методик.

Китайские врачи считали массаж искусством, которое требовало особой подготовки и мастерства. Массаж, по их мнению, помогал человеку не только лучше расслабиться, но и достичь гармонии между телом и духом. «После массажа обновленный человек смотрит новыми глазами на окружающий мир», – любил повторять знаменитый китайский целитель И-фуи. Родом из простых крестьян, отданный отцом в шестилетнем возрасте в один из монастырей, он прекрасно освоил предлагаемые методики массажа, а затем разработал несколько новых. И-фуи уже в двадцать пять лет был прославленным массажистом. Выиграв через несколько лет состязание, он был оставлен при дворе. А должность главного придворного врача у императора Лу-цзи получил благодаря случаю.

Император сильно разгневался на девушку-танцовщицу и решил ее казнить. И-фуи стал просить за девушку, говоря, что готов использовать все свое искусство, лишь бы император

простил ее. Лу-цзи согласился, поставив условие, что если ему не понравится массаж И-фуи, то он казнит обоих. Знаменитый массажист согласился. После сеанса массажа император Лу-цзи не только простил девушку, но и сделал И-фуи своим главным придворным врачом. Он заявил своим приближенным, что отныне забудет о болезнях, так как рядом с ним великий врач и целитель. Существует мнение, что император Лу-цзи дожил до 83 лет благодаря ежедневному массажу, который выполнял И-фуи.

Сам И-фуи, став главным придворным врачом, более 40 лет находился на этой должности. За это время он исследовал и сравнил несколько сотен методик различных школ. И-фуи оставил после себя более двух десятков книг, в которых не только сопоставил методики массажа, но и выявил преимущество одних школ перед другими. Сам врач до конца жизни оставался сторонником «простого» массажа и всегда подчеркивал его преимущество перед «сложным».

У него были ученики, многие из которых стали известными целителями, но все-таки не смогли в мастерстве превзойти знаменитого учителя.

Самым известным и знаменитым учеником И-фуи стал Цжуан-цы, который был непревзойденным мастером именно «сложного» массажа, то есть проводимого не только руками, но и специальными палочками. Цжуан-цы использовал при массаже до 200 палочек разной длины и толщины. Последователи Цжуан-цы развили это искусство, еще более усовершенствовав его, а применяемые ими палочки стали прообразом современной акупунктуры. Такие палочки до сих пор используются в некоторых массажных салонах Китая, где придерживаются старинных методик. Но не только китайцы славились массажем. Японцы также разработали собственные методики массажа. Основу они переняли у китайцев, но далее шли самостоятельным путем. Поэтому специалисты всегда могут сказать, какой из массажей – японский или китайский – использован как основа для выполняемых приемов.

Японцы во многом были последователями И-Фуи, то есть не использовали для массажа других инструментов и приспособлений, кроме собственных рук. Также японцы с древних времен и до настоящего времени придерживаются постулата о том, что массаж должен проводиться только в том месте, «которое радует взгляд и ласкает слух». В помещениях, где проводился массажный сеанс, они открывали раздвижные двери, и массируемый мог видеть красивый пейзаж: цветущие растения, вечнозеленые деревья, живописные камни. Его слух улаждало пение птиц и журчание стекающей по камням воды. Не изысканные драпировки, музыка и стихи создавали особую ауру при массаже, но красота и гармония природы. При массаже тело человека максимально расслаблялось, а его душа очень остро чувствовала красоту окружающего мира.

В наше время множество врачей по рекомендациям психологов советует применять именно японский массаж, так как он лучше других позволяет избавиться от стрессов и различных расстройств нервной системы.

На основе классического японского массажа разработан особый точечный массаж шиацу, который в наше время занимает не последнее место среди нетрадиционных способов лечения различных заболеваний.

Японцы также прославились тем, что сочетали применение массажа с водными процедурами. Сначала человек погружался в горячий источник, а затем, после выхода из него, подвергался массажу. Японцы, живущие на островах с уникальной климатической зоной, открыли целебные свойства термальных источников – онсенов – очень давно. Об этом свидетельствуют письменные документы VIII века. Онсенов различают девять видов, в зависимости от преобладания в них тех или иных минеральных веществ. «Красными» онсены называют из-за избытка в них железа, в «соляных» много различных минеральных солей, а в «угревых» – щелочи (после купания в таком источнике кожа становится скользкой, словно у угря).

В зависимости от температуры воды человек мог провести в источнике от 5 до 35 минут. Затем удалялся в особую беседку, где и проводился массаж. Этот обычай насчитывает уже несколько веков, но не утратил своей актуальности и в наше время.

Раньше массаж был привилегией монахов закрытых монастырей, но с конца XVI века о нем стало известно и касте воинов-самураев. Именно в XVI веке знатный феодал Такеде Сенгену после сражений со своими воинами отправлялся купаться в горячие источники. Среди его свиты обязательно находилось несколько врачей, которые прекрасно владели приемами массажа. Такеде Сенгену заметил, что после купания в онсенах и массажа быстрее заживают раны от меча, заживают переломы, порезы и ушибы. Кроме этого, купание и массаж хорошо помогали снять напряжение после боя и прекрасно восстанавливали силы перед новыми сражениями.

Слава о непобедимых и неуязвимых воинах Такеде Сенгену прокатилась по всей Японии. Многие недруги феодала пытались выведать секрет быстрой поправки его воинов, но так ничего и не добились. Открыт этот секрет был лишь в XIX веке, когда в Европе начали пристально изучать разные методики массажа, в том числе и стран Дальневосточного региона.

В наше время данными средствами – купанием в онсенах и массажем – пользуются японские спортсмены, когда готовятся к соревнованиям.

В середине XX века японские врачи открыли, что можно сочетать с массажем не только купание в термальном источнике, но и массаж руками с массажем струями воды. Японцы стали строить небольшие искусственные водопады возле источников. Такие методы очень хорошо помогают сохранить здоровье и долголетие. А пожилые люди, которые прибегают к подобным средствам оздоровления, утверждают, что это прибавляет им сил, и они чувствуют себя помолодевшими.

В настоящее время европейские и американские ученые обратили пристальное внимание на японский массаж, который сочетается с купанием в термальных источниках. Проводятся исследования возможностей лечения болезней таким способом.

Несколько лет назад французским ученым Полем Гангуа было открыто, что эти средства прекрасно помогают при лечении многих заболеваний органов дыхания. Поэтому сейчас американцы и европейцы заняты разработкой новых методов лечения различных заболеваний на основе исследований Поля Гангуа.

Если вернуться к древним временам и обратиться к другим странам, то особо следует выделить Индию. Эта страна также прославилась множеством школ массажа. Индийские врачи написали огромное количество книг, в которых описывались разные приемы и техники массажа.

Индийские врачеватели использовали массаж при лечении многих заболеваний, но их методики во многом отличались от китайских и японских. Индийцы первыми начали применять до массажа влажное обтирание и разработали массаж в условиях паровой бани. В этом помещении применялись легкие массажные приемы, а для более сложных предназначалось другое помещение.

Индийцы, подобно китайцам и японцам, перед проведением массажных приемов тщательным образом очищали тело. Сначала они использовали чистую воду, а затем омывали тело ароматной водой. После проведения массажных приемов применялись водные процедуры – окатывание тела водой или купание в водоеме. Купание после массажа, по мнению и индийских, и японских целителей, давало хороший результат не только для оздоровления тела, но и для его омоложения.

Современная наука, занимающаяся вопросами продолжительности жизни, здоровья и долголетия, взяла на вооружение старинные методики. Ученые, тщательно изучив их, разработали целый массажный комплекс для омоложения организма. Данными методиками пользует-

ются сейчас не только в массажных салонах стран Дальнего Востока, но также в европейских и американских институтах красоты.

Стоит еще раз вспомнить Древний Египет. Там к массажу был несколько иной подход, что связано с особенностями климата. Жаркое солнце, сухой воздух и пыль делали кожу грубой. Кроме этого, на коже часто появлялись трещины. Массажные приемы также применялись грубые. Вместо нежных прикосновений особое внимание уделялось глубокому разминанию, растиранию и ударным приемам.

Подготовка к массажу обязательно включала в себя ванну. Кроме нее, применялось также обтирание влажной тканью. Далее проводилось растирание нагретыми маслами. Их втирали руками и специальной шерстяной тканью, чтобы масло проникло глубже в кожу, размягчило ее, сделало эластичной и податливой, то есть готовой для массажных приемов. После такой подготовки массажист приступал непосредственно к массажированию.

Но не только египтяне использовали воду и масло для проведения массажа, к этому прибегали и древние греки. Последние вообще считали воду и масло необходимыми атрибутами, без которых правильный массаж невозможен. Древние греки имели специальные школы, в которых обучали рабов искусству массажирования. О пользе массажа писали многие известные древнегреческие врачи. Некоторые из этих трудов дошли до наших дней. Высказывания о пользе массажирования можно встретить у Гиппократ и Галена. Древние греки обратили особое внимание на то, как благотворно действует массаж при лечении различных заболеваний. Кроме этого, они попытались определить, для какого заболевания какой вид массажа более подходит.

Древнегреческие врачи считали, что массаж важен не только для больных. К ежедневному массажированию нужно прибегать и здоровым людям, чтобы постоянно держать тело в хорошей физической форме. Такой подход был весьма актуален, ведь греками был создан культ здорового, сильного человека. Только такой человек был способен участвовать в играх и состязаниях, которые постоянно устраивались в разных городах, а в случае необходимости он мог стать воином.

Специальная комиссия отбирала для участия в войне здоровых и крепких людей. Вместе с воинами отправлялись на войну и рабы, которые до начала битвы готовили воинов, а после сражения проводили массаж, чтобы снять напряжение, усталость, помочь при ушибах и травмах. Известно, что на каждые 10 тысяч воинов, участвовавших в сражении, приходилось по 3–4 тысячи специально обученных массажу рабов.

Греки первыми разделили общий массаж, который подходил для здоровых людей, и лечебный массаж, предназначенный для больных. Греческий врач Геродикос, живший в 484–425 годах до н. э., был первым, кто постарался дать физиологическое обоснование массажа, а его великий современник Гиппократ (460–377 годы до н. э.) продолжил эту работу. Он и его последователи также проводили четкую границу между общим и лечебным массажем.

Подобное разделение и схожие методики наблюдались и у древних римлян, которые многое позаимствовали у греков. Примером может служить устройство общественных бань, где имелись особые массажные помещения. Богатые граждане имели такие помещения в собственных домах; там их гости могли отдохнуть, принять ванну, получить массаж, восстанавливающий силы. Подобная приверженность к массажу была не роскошью, а необходимостью, так как римляне, подобно грекам, большое внимание уделяли культуре тела.

Массажные приемы римляне продолжали совершенствовать, о чем есть свидетельства в трудах знаменитого врача и ученого Цельса. Цельс был большим приверженцем массажных приемов. Кроме него, оставили после себя труды о пользе массажа Асклепиад, Гален, Манкониус и Филий Главт (I–II века н. э.). Многие их труды, к сожалению, были уничтожены во время нашествия на Рим варваров, и сохранились только некоторые отрывки. Но даже эти отрывки средневековые врачи считали образцом для подражания и многое из них почерпнули.

Варвары, разграбившие Рим, не владели искусством массажа и не стали перенимать его у побежденных. Конечно, в варварских племенах тоже пользовались массажем, но это были лишь самые простейшие и грубые приемы, которым было очень далеко до подлинного искусства массажа древних римлян. И очень долго в Европе массаж не развивался и не совершенствовался.

В это время китайцы и японцы полностью завершили поиски возможностей применения массажа и лишь поддерживали существующие традиции. В Европе массажем пользовались редко, лишь знахари иногда применяли его для лечения вывихов и ушибов. Но на Востоке начиная с VIII века массаж переживал расцвет.

Свидетельством этого могут служить книги восточных врачей, которые восхваляли массаж как «чудодейственное средство для восстановления сил и снятия усталости». Знаменитый философ и врач Ибн Сина – Авиценна (980–1037 годы), который с 16 лет начал лечить людей, подчеркивал в своем «Врачебном каноне» пользу массажа как отличного лечебного средства. В «Каноне» он указал следующие виды массажа: сильный, укрепляющий тело, и слабый, смягчающий, расслабляющий; продолжительный, способствующий похуданию; умеренный, равный физическим нагрузкам; восстановительный после физических упражнений. Этот труд содействовал развитию массажа в Турции, Персии и других странах.

Кроме этого, в своем труде «Куландж» он подробно описал заболевание желудка, которым страдал сам и привел подробно различные средства лечения этой болезни. Первое место он отвел именно массажу, поставив его прежде лекарств. В «Куландже» Авиценна объяснял, насколько важно для больного применение сначала массажа, а затем уже лекарственных средств.

По воспоминаниям его ученика и сподвижника Джузджани, Ибн Сина не только лечил массажем людей, но прибегал к этому средству сам, когда колики в желудке становились очень сильными. «Я уговаривал шейха принять лекарства, – писал Джузджани в биографии Ибн Сины, – но он не слушал меня. Вместо этого шейх ложился на спину, на специально расстеленную циновку, и начинал медленными длинными пассами массировать живот. Затем движения изменялись, становились более энергичными, а шейх старательно подбирался к больному месту. Его тонкие пальцы, казалось, касаются какого-то хрупкого сосуда, когда он добирался до источника боли. Но затем они превращались в быстрых и подвижных скорпионов, которые набрасывались на боль, терзающую плоть шейха. После такого массажа он поднимался с циновки и садился к столу. Я замечал, что боль отступила и больше не терзает внутренности шейха. Он просил сказать ученикам, что продолжит лекции, как только появится месяц. И многие приходили на занятия, смотрели на улыбающегося шейха, разъясняющего самые трудные вопросы, и никто из них не мог предположить, что еще в полдень он едва мог ходить от терзающего куланджа».

Свидетельству Джузджани можно верить, он составил самую точную и правдивую биографию своего учителя. В ней автор упоминал о многих трудах Авиценны, которые погибли во время набега султана Махмуда в 1024 году. К сожалению, погибла во время пожара и книга «Куландж», но отрывки из нее можно встретить не только у Джузджани, но и у Ибн Араби, а также в письмах Авиценны к аль-Бируни. Поэтому современные исследователи считают, что книга «Куландж» восстановлена в настоящее время почти полностью. И конечно, особый интерес для врачей имеют те главы, в которых рассказывается о лечении болезней желудка с помощью массажа.

В своих суждениях и практическом применении массажа Авиценна не был одинок. Его поддерживал другой знаменитый врач, живший в XII веке, – Ибн Араби. Он прославился не только как знаменитый философ, но и врач, оставивший после себя множество книг по практическому применению массажа при различных заболеваниях. Много полезного Ибн Араби почерпнул из трудов Авиценны, дополнил их и развил. Ибн Араби первым стал использовать

массаж при лечении различных форм нервных и психических заболеваний. Он разработал и применял на практике собственные методики массажа, которые помогали избавиться от навязчивых идей и необоснованных страхов.

Используемые им методики избавляли от невралгий, а подлинную славу он заслужил себе тем, что с помощью массажа мог вылечить человека от мигреней. Однажды его наградили эмир Ашик-хан, который долгое время страдал от ужасных головных болей. Он предложил Ибн Араби должность главного врача при своем дворе. Но Ибн Араби отказался от этой должности, предпочтя остаться в родном городе. К Ашик-хану он отпустил своего лучшего ученика. Между учителем и учеником долгие годы шла переписка, в которой обсуждалось применение различных массажных приемов. Многие из этих писем сохранились до настоящего времени и дают прекрасное представление о техниках и методиках средневекового восточного массажа.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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