

# МАССАЖ ПРИ ГАСТРИТЕ

К.А. БОРИСОВ



**Кирилл Александрович Борисов**  
**Массаж при гастрите**  
Серия «Массаж и фитнес»

*предоставлено правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=164949](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164949)

**Аннотация**

Когда после вкусного обеда возникают изжога, отрыжка или боль под ложечкой, вы с ужасом думаете: «Неужели гастрит?» Да, скорее всего это именно он. А если при наблюдении подобных симптомов вы не задумываетесь об их первоисточниках, то вам можно лишь посочувствовать.

Запущенный гастрит можно вылечить лишь при помощи хирургического вмешательства, но вовремя поставленный диагноз позволит обойтись более мягкими мерами, диетой и физиопроцедурами, в частности массажем.

# Содержание

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ                                               | 4  |
| ГАСТРИТ                                                | 5  |
| Гастрит – заболевание желудка                          | 6  |
| Причины заболевания гастритом и его диагностика        | 7  |
| Основные симптомы                                      | 7  |
| Стресс – причина заболевания гастритом                 | 8  |
| Диагностика гастрита                                   | 8  |
| Классификация гастрита                                 | 12 |
| Хронический хеликобактерный гастрит                    | 12 |
| Хронический аутоиммунный гастрит                       | 12 |
| Хронический реактивный гастрит                         | 12 |
| Особые формы гастрита                                  | 13 |
| Профилактика гастрита                                  | 15 |
| Профилактика острых гастритов                          | 15 |
| Питание                                                | 15 |
| Продукты                                               | 16 |
| Диета                                                  | 22 |
| ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МАССАЖА               | 25 |
| ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ                        | 30 |
| Действие массажа на функциональное состояние организма | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                      | 33 |

# **Кирилл Александрович Борисов**

## **Массаж при гастрите**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Существует несколько причин возникновения гастрита. В последнее время медиками всего мира активно ведутся исследования бактерии *Helicobacter pylori*, которая при попадании в организм может привести к заболеванию гастритом и различным осложнениям. Но даже учитывая этот факт, можно со всей ответственностью заявить, что подавляющее большинство людей, страдающих болезнью желудка, ввели неправильный образ жизни.

Частое употребление алкоголя, курение и питание всухомятку, несомненно, способствуют развитию хронического гастрита. Недаром американцы, приверженцы fast food, в последние годы стали бороться с этой системой питания.

Развитие гастрита в организме человека может привести к самым неожиданным и плачевным последствиям, например к крупным кровоизлияниям или раку желудка. Несомненно, при первых симптомах следует обратиться к врачу, но здоровый образ жизни и правильное питание должны стать вашей привычкой. Помните: профилактика болезни обходится несравнимо дешевле, чем ее лечение.

## **ГАСТРИТ**

Первые медицинские трактаты о хроническом гастрите были написаны еще в древности Гиппократом. Долгое время эти исследования оставались ведущими в области медицины, усовершенствовали их лишь в наше время – в последние 100-120 лет.

## Гастрит – заболевание желудка

Гастрит – воспаление слизистой оболочки стенок желудка. Это часто встречающееся заболевание желудочно-кишечного тракта наблюдается у людей всех возрастных категорий. Нередко воспаление из простого перерастает в хроническое.

Огромную работу по изучению этого заболевания проделали ученые Б. Маршал и Дж. Варрен в 1983 году. После выхода в свет их научной работы взгляды на природу гастрита резко изменились. Ученые описали свойства микроорганизма, названного *Helicobacter pylori*, попадание которого в организм человека становилось причиной развития гастрита и одного из самых распространенных в мире заболеваний – хеликобактериоза.

*Helicobacter pylori* принадлежит к патогенным бактериям, хотя и обладает свойствами симбионта, т. е. способна сопротивляться иммунным и агрессивным факторам организма, существовать, приспосабливаясь к новым условиям обитания, и активно размножаться. Именно в 1983 году была выдвинута смелая теория о появлении этой бактерии в момент формирования человеческого организма многие тысячелетия назад.

Дальнейшие исследования показали, что, попадая в пищеварительную систему человека, бактерия начинает защищаться от разрушительного действия желудочного сока. В процессе защиты на поверхности микроорганизма вырабатывается вещество уреазы, которое и разрушает стенки слизистой и эпителий желудка. Инфицируя клетки человеческого организма, *Helicobacter pylori* изменяет их геном, так что следующее поколение клеток становится гораздо слабее, и гастрит переходит в острую форму. Рождаясь уже больными, клетки вскоре умирают, сначала поодиночке, а в процессе развития болезни – целыми группами, вследствие чего становится возможным развитие кишечной метаплазии и рака желудка.

В 1990 году на Международном конгрессе гастроэнтерологов в Сиднее гастрит внесли в Международную классификацию болезней органов пищеварения.

## Причины заболевания гастритом и его диагностика

Часто случается так, что, заболевая гастритом, человек даже не подозревает об этом, продолжая вести неправильный образ жизни. В этой главе описаны основные симптомы и причины возникновения гастрита.

### Основные симптомы

Основные симптомы гастрита – это прежде всего:

- желудочные расстройства;
- изжога;
- тошнота;
- рвота;
- дискомфорт и вздутие живота после приема пищи;
- систематическое нарушение стула;
- боли в брюшной полости.

Но стоит отметить, что в ряде случаев гастрит протекает без проявления вышеперечисленных симптомов.

#### *Причины развития острого гастрита*

При эндоскопическом обследовании больного гастритом острая форма проявляется в виде небольших эрозий и точек кровоизлияния, расположенных по всей площади слизистой оболочки. Такие проявления носят названия эрозивного и геморрагического гастрита. При гистологическом исследовании выявляются признаки воспаления слизистой оболочки желудка.

Самые частые причины заболевания гастритом – это повреждение слизистой оболочки. Как уже было сказано, активно изучать это заболевание начали только в последнее столетие. В первых же трактатах были представлены внушительных размеров списки микроорганизмов, способных вызвать гастрит. Позже выяснилось, что такие вирусы, как энтеровирусы, ротавирусы, вирус Норволка, не вызывают гастрита, хотя и являются причиной флегмонозных или эмфизематозных заболеваний, нередко приводящих к летальному исходу.

Список возможных причин и факторов развития острого гастрита:

- стресс;
- неправильное питание;
- частое курение;
- злоупотребление алкоголем;
- агрессивные медикаменты (аспирин);
- агрессивные жидкости (щелочные);
- нестероидные противовоспалительные средства (НПВС);
- вирусы;
- вирусы Herpis;
- цитомегаловирусы;
- бактерии;
- а-гемолитические стрептококки;
- радиационное облучение;

## **Стресс – причина заболевания гастритом**

Ситуация с высокой степенью риска нередко приводит человека к сильным стрессам, последствия которого могут вызвать гастрит.

Такие факторы, как дыхательная недостаточность, заболевание печени и почек, коагулопатия, тяжелые травмы или операции, сильные ожоги, сепсис, повреждение центральной нервной системы, могут привести к так называемому стрессовому гастриту. Довольно часто буквально в течение суток после стрессовой ситуации возникают эрозии слизистой оболочки желудка. Из них у 30% пациентов наблюдаются желудочно-кишечные кровотечения, а у 3-5% они настолько сильные, что являются серьезной угрозой для жизни.

У больных, получивших травму в виде крупных ожогов, наблюдаются язвы Курлинга – повреждение слизистой оболочки верхних отделов желудочно-кишечного тракта. Чаще всего такие язвы образуются в двенадцатиперстной кишке и, активно развиваясь, могут привести к крупным кровотечениям и разрушениям тканей.

При тяжелых травмах головы нередко наблюдается образование так называемых язв Кушинга. Развиваясь, эти язвы значительно повышают секрецию, т. е. процесс выработки соляной кислоты, что ведет к нарушению химического баланса среды органов брюшной полости. Язвы Кушинга в большинстве своем очень глубокие, и их развитие сопровождается сильными кровотечениями и перфорацией.

Гастрит в различных своих проявлениях – очень опасное заболевание, нередко ведущее к таким последствиям, как рак желудка, и даже к летальному исходу, поэтому при первых признаках этого заболевания стоит обратиться к врачу и провести диагностику.

## **Диагностика гастрита**

Многие люди живут, не подозревая, что уже болеют гастритом. На первых стадиях явных признаков этого заболевания может и не быть, а легкую тошноту или появляющуюся время от времени изжогу подавляющее большинство склонно списывать на единичные случаи.

В этой главе речь пойдет о способах обследования и диагностики, способных выявить гастрит даже на самых ранних стадиях заболевания. Ведь чем раньше распознать болезнь, тем легче будет от нее избавиться.

### *Объективное обследование*

Этот тип исследования самый простой, но, к сожалению, крайне неинформативный. Объективное исследование выявляет лишь внешние симптомы болезни – такие, как похудение и бледность кожного покрова пациента. В случае хронического аутоиммунного гастрита с синдромом плохого пищеварения и всасывания можно заметить морщины в уголках губ, ломкость ногтей, кровоточивость десен, гиперкератоз, преждевременное облысение. На языке обычно присутствует белый или желтоватый налет с отпечатками верхних зубов по краям.

При заболевании хеликобактерным гастритом выявляется язвенная симптоматика. Некоторые результаты дает пальпация живота.

У больных аутоиммунным гастритом наблюдаются такие признаки, как повышенная утомляемость и сонливость, резкое снижение веса, потеря аппетита, симметричные парестезии в конечностях. Почти во всех случаях заметны бледность кожных покровов, налет на языке и небе, проявляется неврологическая симптоматика. Возможны также проблемы со зрением и появление глоссалгии – жжение языка и ротовой полости.

Но однозначно поставить диагноз можно лишь при более глубоких исследованиях и дополнительных методах диагностики: анализе крови, исследовании состояния костного мозга. О них и многих других будет рассказано ниже.

#### *Зондовые и беззондовые методы диагностики*

Уже долгое время в нашей стране практикуется такой метод диагностики, как зондирование. Тонкий зонд, представляющий собой трубку с микрокамерой и датчиками, проглатывается пациентом, и врач получает возможность исследовать желудок больного. Хотя за последнее время такой метод диагностики устарел, им часто пользуются, поэтому мы немного о нем расскажем.

Исследования проходят в три фазы: натощак (пациент не принимает пищу 6-8 часов), через час после введения зонда (базальная секреция – реакция органов кишечника на механическое воздействие, т. е. введение зонда) и после искусственного стимулирования.

Изначально для стимулирования желудка использовали различные дозы обычной пищи, в наше время благодаря развитию медицины используются парентеральные возбудители секреции. Это такие препараты, как гистамин и пентагастрин, в некоторых случаях – инсулин и эуфиллин.

После введения в организм пациента 0,008 мг/кг гистамина (при среднем весе – 0,4-0,5 мг) врач смотрит следующие параметры:

1. Общее количество желудочного сока за два часа (норма 150-250 мл).
2. Общая кислотность.
3. Дебит-час соляной кислоты (количество кислоты, выработанной за один час).
4. Дебит-час пепсина (повышение содержания пепсина в желудочном соке за один час).

Этот тест получил название субмаксимальный гистаминовый, его результаты позволяют поставить диагноз в 97% случаев.

Кроме того, используется суточный мониторинг. Данный метод тоже основывается на помещении зондов в брюшную полость пациента. Отличие данного теста состоит в количестве зондов (их гораздо больше, и они значительно меньше в диаметре) и времени, затраченном на его проведение.

#### *Беззондовые методы диагностики*

В настоящее время большинство клиник отказываются от подобного теста. Беззондовый метод исследования дает лишь примерные результаты, на основе которых поставить однозначный диагноз невозможно.

#### *Фиброгастроскопия с биопсией*

Одним из ведущих способов диагностики гастрита является фиброгастроскопия с биопсией. Этот метод позволяет тщательно обследовать 45 отделов желудка и является гарантией обнаружения предракового состояния, что является основной задачей таких тестов.

#### *Фиброэзофагогастродуоденоскопия (ФЭГДС)*

Данный метод достаточно эффективен и доступен уже большинству клиник. Он позволяет исследовать пищевод, желудок и двенадцатиперстную кишку, но в наше время считается устаревшим и рутинным. Исследования органов брюшной полости ведутся при помощи гибких эндоскопов на жидких кристаллах с фиброволоконной оптикой (своеобразная камера).

Обычно ФЭГДС проводится как стартовый тест при первых жалобах. Его показания делятся на плановые и экстренные.

К экстренным показаниям относятся:

- обнаружение желудочно-кишечных кровотечений;
- наличие инородных объектов в системе органов брюшной полости.

К плановым показаниям относятся:

- установление диагноза и его визуальное подтверждение;
- определение параметров развития процесса (пораженные участки, скорость распространения инфекции);
- назначение лечащих процедур;
- анализ эффективности лечения. Инвазивные и неинвазивные методы диагностики

Мы уже говорили о том, что для диагностики гастрита нужно быть уверенным в наличии у пациента бактерий *Нр* или в их отсутствии. Именно для этих целей проводятся инвазивные и неинвазивные исследования. В наше время подобных методов достаточно много, и врач выбирает тот или иной способ в зависимости от состояния и индивидуальных особенностей организма.

При инвазивных методах исследования изучению подвергается биоптат слизистой оболочки желудка. К инвазивным тестам относятся бактериологический, гистологический, быстрый уреазный тест. Эти тесты проводятся для исследования прежде всего слизистой оболочки и гастродуоденальной зоны желудка.

#### *Быстрый уреазный тест*

Данный тест эффективен только при наличии инфекции, которая активно функционирует и распространяется. Вводимое в желудок вещество приводит к увеличению рН-среды и в зависимости от результата изменяет окраску. Данный процесс может проходить от десяти минут и до суток. Показания теста бывают следующими:

- через 1 час – сильное инфицирование слизистой (+++);
- через 2 часа – умеренное инфицирование слизистой (++);
- от 2 до 24 часов – незначительное инфицирование слизистой (+);
- более 24 часов – отрицательный результат (-).

Несомненный плюс этого теста – простота выполнения и гарантия выявления инфекции. Практикуется несколько разновидностей такого теста.

- CLOtest (Delta West Ltd, Bentley, Australia);
- Hpfast (GI Supply, Philadelphia, USA);
- De-nol-test (Yamanauchi);
- Pyloritek (Serin Research Corporation, Elkhart, India).

#### *Фазово-контрастная микроскопия*

Данный тест является одним из самых эффективных методов диагностики нахождения в организме пациента *Нр*. Обладая высокой чувствительностью, тест дает результат уже через несколько минут. Исследования результата проводятся в лаборатории при помощи фазово-контрастного микроскопа.

Свежий биоптат кладется на стекло и накрывается другим, смоченным иммерсионным маслом. Исследования проводятся методом фазового контраста, при стократном увеличении *Нр* отлично видны. Представляющие собой изогнутые спирали микроорганизмы своим наличием позволяют поставить однозначный диагноз. Но этот тест обладает существенным недостатком: обработка его результатов может проходить исключительно в лабораторных условиях, в эндоскопическом кабинете.

#### *Бактериологическая диагностика*

Этот метод диагностики является одним из самых сложных и дорогих. Его использование предназначено в основном для определения чувствительности организма пациента к различным препаратам.

#### *Гистологический метод*

Гистологический метод является так называемым золотым стандартом в диагностических исследованиях хеликобактерной инфекции.

Преимущества такого теста в том, что он не портится при хранении и транспортировке, исследования полученных результатов могут проводиться любым специалистом буквально в полевых условиях, а проведение самого теста отличается относительной простотой.

К неинвазивным тестам относятся иммуноферментный тест (Read-Fast Test) и дыхательный уреазный тест с применением меченой мочевины. Метод неинвазивной диагностики базируется на изучении анализов крови, кала, сыворотки, выдыхаемого воздуха.

#### *Иммуноферментный тест*

Этот метод относится к экспресс-тестам и является косвенным. С его помощью можно определить в крови пациента антитела к *Helicobacter pilory*.

Этот тест проводится в рекордно короткие сроки и не требует сложной аппаратуры и лабораторных условий для обработки результатов. Но дело в том, что наличие антител в крови еще не гарантирует нахождение активной инфекции в желудке пациента, поэтому экспресс-тесты обычно проводятся для массовых исследований, например во время эпидемий. Стоит также отметить, что на ранних этапах развития инфекции тест не даст положительных результатов.

## **Классификация гастрита**

В древности гастрит считался единой болезнью желудка, поэтому и способы лечения всегда были одинаковы. В наше время современные исследования позволили классифицировать болезнь по ряду признаков.

### **Хронический хеликобактерный гастрит**

Хеликобактерный гастрит – наиболее широко распространенный вариант гастрита, вызываемый бак-териями-хеликобактерами. Попадая в желудок, эта бактерия способна сохраняться в нем длительное время, сопротивляясь кислотной среде, и размножаться, повреждая слизистую оболочку желудка.

Признаками этого вида гастрита служат такие ощущения, как:

- преждевременное насыщение;
- распирающее и переполнение желудка;
- вздутие живота после приема пищи;
- изжога;
- отрыжка;
- регургитация;
- срыгивание;
- слюнотечение;
- анорексия.

Но полный набор этих симптомов у больного встречается крайне редко.

### **Хронический аутоиммунный гастрит**

Хронический аутоиммунный гастрит медики кратко называют ХГА и выделяют следующие фазы течения болезни: обострения и ремиссии. Также существуют стадии патологического процесса: компенсации и декомпенсации.

Для обострений характерны такие признаки, как:

- желудочный дискомфорт;
- желудочные расстройства;
- появление на стенках желудка эрозий и кровоизлияний;
- нарушение стула;
- сбои в работе кишечника и поджелудочной железы.

Во время ремиссии клинические признаки заболевания наблюдаются крайне редко.

В период компенсации у больных проявляется патология желудка. При этом кишечник и поджелудочная железа начинают работать более активно, компенсируя секреторную недостаточность. Так обеспечивается нормальный обмен веществ и гидролиз тканей.

В период декомпенсации активно проявляются признаки заболевания: урчание в брюшной полости, вздутие живота, нарушение стула, плохая работа кишечника и поджелудочной железы.

### **Хронический реактивный гастрит**

Этот вид гастрита возникает вследствие частого использования так называемых агрессивных медикаментов (например, аспирина) или рефлекса под названием дуоденит.

Дуоденит – это процесс обратного движения содержимого двенадцатиперстной кишки. Дело в том, что желудок имеет кислую среду, а двенадцатиперстная кишка – щелочную. Соединение веществ, находящихся в этих органах, вызывает реакцию нейтрализации, что значительно снижает способность желудка переваривать пищу и приводит к повреждению слизистой оболочки. В качестве признаков обычно наблюдаются: спазматические боли в животе, тошнота, рвота желчью, изжога.

## Особые формы гастрита

Из многочисленных классификаций хронических гастритов у гастроэнтерологов всего мира наиболее популярна предложенная в 1974 году. В ней заболевание разделяют на три основные формы – поверхностный, атрофический и гипертрофический гастрит.

В 1960 году Н. С. Смирнов выделил три варианта гипертрофического гастрита:

1. Зернистый.
2. Бородавчатый.
3. Полипозный.

А также особые формы хронического гастрита:

1. Гигантский гипертрофический.
2. Ригидный антральный.
3. Эрозивный.

### *Поверхностный гастрит*

В качестве признаков наблюдаются средней степени отечность и легкая ранимость слизистой оболочки, повышение образования слизи, очаговая гиперемия.

### *Атрофический гастрит*

В этом случае наблюдается сильное истончение слизистой ткани, окрашивание слизистой в серый цвет. Уменьшаются размеры складок слизистой желудка, сосудистый рисунок принимает определенный вид. Отдельные участки слизистой начинают атрофироваться, что может привести к серьезным последствиям.

При резко выраженной атрофии слизистая оболочка делается сухой, резко истончается, становится легко ранимой, складки на ней почти полностью исчезают.

### *Гипертрофический гастрит*

Основным признаком этого вида гастрита является значительное утолщение складок слизистой, между которыми скапливается большое количество слизи. Складки обычно изгибаются, образуя определенный рисунок. Часто наблюдается появление небольших выростов на стенках желудка. Сама слизистая сильно отекает.

### *Зернистый гипертрофический гастрит*

Явным признаком зернистого гипертрофического гастрита являются наросты диаметром 3-5 мм на слизистой оболочке. В процессе развития болезни площадь поверхности этих наростов может достигать нескольких квадратных сантиметров.

### *Бородавчатый гипертрофический гастрит*

Признаки этого вида заболевания очень схожи с признаками гипертрофического гастрита, с той разницей, что наросты не образуют площадок, а растут отдельно. Их размеры существенно больше, и своей формой они напоминают бородавки, откуда и произошло название данного заболевания.

*Полипозный гипертрофический гастрит*

Признаками этого вида гастрита служат полиповидные образования и наросты на утолщенных складках слизистой желудка. Единичные наросты или небольшие группы их встречаются в основном на задней стенке желудка. При обследовании такие наросты напоминают раковую опухоль.

*Ригидный антральный гастрит*

Признаками этого вида гастрита являются резкий отек слизистой желудка, частые спазмы, хронический воспалительный процесс, охватывающий все отделы желудка.

Причиной всех вышеперечисленных симптомов является поражение антрального отдела желудка, его постепенная деформация и уменьшение диаметра выходного отдела желудка.

## Профилактика гастрита

Современная медицина способна вылечить практически любую форму гастрита, даже в достаточно запущенной стадии. Но чем проводить лечение, тратя время и деньги, лучше вообще не допускать заболевания. В этой главе речь пойдет о профилактике гастрита.

### Профилактика острых гастритов

Меры по профилактике и предупреждению острого гастрита базируются прежде всего на устранении причинных факторов возникновения заболевания. Исходя из этого весь ряд предупредительных мероприятий можно условно разделить на две части:

1. Меры общественной профилактики.
2. Меры индивидуальной профилактики.

К сожалению, первый вид профилактики зависит исключительно от органов управления и власти. Это такие мероприятия, как контроль над качеством производимых продуктов общественного питания, мероприятия по санитарному надзору, проведение активных работ с населением, регулярные проверки мест продажи продуктов службами санэпиднадзора (базары, рынки), чтение лекций населению на тему правильного питания и отказа от вредных привычек.

Но самой важной, безусловно, является индивидуальная профилактика. Она базируется прежде всего на правильном рационе питания и ведении здорового образа жизни.

Полноценный пищевой рацион должен содержать нужное количество жиров, белков, углеводов, витаминов и микроэлементов, их количество рассчитывается исходя из веса человека.

### Питание

*Если отец болезни всегда неизвестен, то мать ее – всегда питание.*

**Союз диетологов**

Правильно составленный график приема пищи – очень важный элемент предупреждения гастрита. Конечно, принимая во внимание такие факторы, как работа, учеба и прочее, весьма затруднительно завтракать точно в восемь или обедать точно в час, но постарайтесь принимать пищу каждый день в определенные часы.

Избегайте переедания, особенно перед сном, ужинать лучше за 3-4 часа до сна. Принимать горячую пищу (лучше первое) нужно хотя бы раз в день. Очень важно снизить до минимума приемы слишком холодной и очень острой пищи, жирных продуктов (копчености, пряности, сало), а также продуктов, которые трудно усваиваются организмом (грибы, моллюски). Избегайте длительных перерывов между приемами пищи, еды всухомытку или на ходу. После приема пищи обязательно употребляйте теплое питье (чай, кофе, компот, сок и т. д.). Ограничьте алкоголь и курение.

Если вы готовите еду сами, следует соблюдать несколько простых правил.

1. Овощи и фрукты перед употреблением следует тщательно мыть.
2. Мясо или рыбу необходимо хорошо прожаривать или тушить.
3. Приготовленную пищу лучше употреблять в течение суток, поэтому старайтесь готовить на один, максимум – на два дня.

4. Продукты питания рекомендуется хранить в прохладном, защищенном от света и насекомых месте, лучше всего в холодильнике.

5. Старайтесь не покупать продукты сомнительного качества, помните: здоровье не купишь.

При регулярном соблюдении этих простых правил риск заболеть гастритом из-за проникновения в ваш организм болезнетворных микроорганизмов значительно снижается.

Теперь скажем несколько слов по поводу непосредственного приема пищи. Практически любые продукты, будь то кусок жареного мяса или манная каша, нужно тщательно пережевывать. Отсюда следует, что необходимо внимательно следить за состоянием ваших зубов и ротовой полости. Посещайте стоматолога хотя бы раз в полгода и старайтесь как можно быстрее лечить пораженные кариесом зубы. При их потере обязательно воспользуйтесь протезированием. Также следует устранять очаги хронической инфекции:

- хронический тонзиллит;
- туберкулез;
- холецистит;
- хронический гайморит.

Для профилактики аллергического гастрита нужно избегать употребления индивидуально противопоказанных продуктов питания и медикаментов. Хотя в некоторых случаях постепенное увеличение их количества в рационе помогает преодолеть аллергическое отторжение.

Для профилактики коррозивного гастрита следует избегать случайного или преднамеренного приема ядовитых и агрессивных веществ, некоторых медикаментов. Это такие вещества, как:

- щелочи;
- кислоты;
- хлороформ;
- мышьяк;
- синтетические спирты;
- алкоголь высокой концентрации;
- салициловая кислота;
- аспирин.

## Продукты

*Человек по своему неблагоприятию в еде, питье и неводержанности умирает, не прожив и половины той жизни, которую бы мог прожить. Он употребляет самую трудно перевариваемую пищу, запивая ее ядовитыми напитками, и после этого поражается, почему не живет до ста лет...*

**Поль Брегг (известный американский пропагандист здорового образа жизни)**

Несомненно, в мясных и рыбных продуктах содержится ряд полезных и зачастую необходимых для здоровья элементов. Но следует отметить, что люди, отказавшиеся от мяса, т. е. вегетарианцы, есть, а вот те, кто отказался от фруктов и овощей, встречаются нечасто.

Продукты растительного происхождения содержат много веществ, полезных для организма человека: фруктозу, сахарозу, крахмал, витамины, клетчатку, органические кислоты, микроэлементы, легкоусваиваемые минеральные соли. В цитрусовых, а также луке и чесноке есть фитонциды, которые убивают болезнетворные бактерии в ротовой полости. И это далеко не полный список.

Конечно, не во всех овощах или фруктах находятся все вышеперечисленные вещества, поэтому ниже мы приведем список, в котором кратко расскажем о полезных свойствах того или иного растения.

## Продукты

### *Абрикосы (урюк, курага)*

Имеют высокое содержание калия. Помогают при гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях. Курагу и урюк рекомендуется употреблять людям, перенесшим инфаркт миокарда, больным стенокардией (150-200 г в день).

### *Арбуз, дыня*

Рекомендуются к употреблению при ряде заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек, склонности к камнеобразованию. Хорошее мочегонное средство.

### *Баклажаны*

Имеют способность уменьшать содержание холестерина в крови, почках, печени. Рекомендуются к употреблению при атеросклерозе, болезни почек, печени, подагре.

### *Бобовые (горох, фасоль)*

Эти растения содержат элементы под названием пурины, которые способствуют отложению солей, поэтому их запрещают употреблять при мочекаменной болезни, мочекишечной диатезе.

### *Виноград*

Имеет высокое содержание глюкозы, минеральных веществ, фруктозы, органических кислот и витамина Р. В засушенном виде (изюм) содержит большое количество калия. Виноград обладает способностью выводить из организма мочевую кислоту, что препятствует появлению камней. Его постоянное присутствие в рационе способствует снижению артериального давления, помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек.

### *Вишня, черешня*

Имеет высокое содержание каротина, органических кислот, микроэлементов. Сок вишни является слабительным, сокращает процессы брожения в организме.

### *Ежевика*

Позитивно влияет на перистальтику желудка, настой из ягод оказывает хорошее успокаивающее действие.

### *Земляника лесная*

Рекомендуется к употреблению при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желчевыводящих путей, язвенной болезни, нарушениях солевого обмена в организме (подагра), гипертонии, хорошо регулирует деятельность кишечника.

### *Капуста*

В капусте содержится такой элемент, как тартроновая кислота. Она значительно сокращает процесс превращения углеводов в жиры, поэтому употребление капусты предотвращает ожирение. В соке капусты содержится витамин U, который помогает организму заживлять язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Постоянное присутствие капусты или ее

сока в рационе помогает предотвратить гастрит и язвенную болезнь. Кроме того, капуста является желчегонным средством.

#### *Капуста морская*

Обладает свойствами хорошего физиологического раздражителя кишечника, содержит ряд морских солей и минералов, полезных для организма. Употребляется в сыром (морские салаты) или засушенном виде. Сухую морскую капусту (семена, нарезанные листья) замачивают в воде или молоке и принимают перед едой вместе с жидкостью. Возможно ее использование в порошковом состоянии вместо соли.

#### *Картофель*

Картофель содержит большое количество калия, в нем почти нет натрия. Такой баланс веществ значительно улучшает мочеотделение. Сок картофеля употребляют для лечения гастрита при повышенной кислотности. Но при заболевании диабетом и при ожирении содержание картофеля в рационе следует максимально сократить.

#### *Крупы*

Овсяная крупа (геркулес) содержит калий, фосфор, железо, магний, витамины, вещества, сокращающие всасывание жиров. Сваренная на воде, овсянка особенно полезна, т. к. обволакивает стенки желудка, препятствуя появлению язв.

Гречка содержит огромное количество витаминов группы В, минеральных солей, магния. Широко используется при заболевании диабетом, ожирении.

Манка содержит много белка и крахмала, но в этой крупе почти отсутствуют клетчатка и витамины. Рекомендуются при обострениях гастрита, язвенной болезни.

Рис содержит большое количество углеводов, но витамины и клетчатка в его составе практически отсутствуют. Рекомендуются к употреблению при многих заболеваниях кишечника.

#### *Лук*

Зеленые побеги лука богаты витамином С, фосфором, каротином, калием. Репчатый лук обладает способностью убивать болезнетворные бактерии в полости рта и желудке. Противопоказан при острых заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта.

#### *Малина*

Широко используется при простудных заболеваниях, хорошее потогонное средство. Настой из листьев малины является хорошим успокоительным. Но в малине содержится большое количество пуринов, поэтому она противопоказана при подагре и заболеваниях почек.

#### *Морковь*

Имеет необычайно высокое содержание каротина (до 65%) и витамина А, полезного для зрения. Хорошо усваивается организмом только вместе с жирами. Рекомендуются при заболевании печени, почек, гипертонии, запорах, отложении солей. При геморрое рекомендуется морковный чай.

#### *Огурцы*

Весьма полезны при ожирении. Хотя огурцы почти не содержат витаминов и клетчатки и практически полностью состоят из воды, в них есть тартроновая кислота, которая препятствует переходу углеводов в жиры.

### *Орехи грецкие*

Имеют высокое содержание витаминов С, А, Е, витаминов группы В. Также содержат жирные масла. Постоянное их присутствие в рационе улучшает перистальтику, помогает при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, ожирениях, малокровии, запорах, болезнях печени.

### *Петрушка*

В корнях этого растения содержатся вещества, способные рассасывать камни в почках и мочевом пузыре. Однако при острых заболеваниях почек петрушку к употреблению запрещают.

### *Помидоры*

Даже в консервированном виде богаты каротином, калием, витаминами нескольких групп. Рекомендуются к употреблению при ожирении в виде составляющего овощных салатов.

### *Редька, редис*

Имеют высокое содержание витаминов, пуринов, ферментов. В их состав входит вещество под названием лизоцин, которое обладает антибактериальными свойствами. Способствуют улучшению пищеварения и мочеотделения, но при подагре и заболеваниях печени и почек строго противопоказаны.

### *Свекла*

Способствует усвоению организмом витаминов группы В<sub>12</sub>, имеет высокое содержание минеральных солей, витаминов. Прекрасное мочегонное и мягкое слабительное средство. В народной медицине сок сырой свеклы в смеси с медом – хорошее лекарство при гипертонической болезни.

### *Сельдерей*

Имеет в своем составе вещества, оказывающие противовоспалительное и мочегонное действие. Рекомендуется при подагре, заболеваниях почек.

### *Слива*

Этот широко распространенный фрукт содержит витамины, минеральные соли, кислоты, необходимые организму. Сушеная слива – чернослив – употребляется при запорах.

### *Смородина черная*

Имеет в своем составе целый ряд витаминов – С, В, Р, а также каротин. Засушенные листья, содержащие фитонциды, можно заваривать вместе с чаем. При таких желудочных заболеваниях, как гастрит и язвенная болезнь, рекомендуется к употреблению смородиновой сок и отвар из этих ягод. Отвар из листьев смородины помогает организму вырабатывать мочевую кислоту.

### *Тыква*

Содержит большое количество минеральных солей, витаминов. Позитивно влияет на работу кишечника, мочеотделение. Смесь тыквенного сока и меда является хорошим успокоительным средством.

*Укроп*

Улучшает мочеотделение, является желчегонным средством. Сок укропа – натуральное слабительное.

*Хрен*

Повышает выделение соляной кислоты в желудке, имеет мочегонные свойства. Строго противопоказан при обострении гастрита, язвенной болезни желудка.

*Чеснок*

Улучшает мочеотделение, хорошо подавляет процессы брожения и гниения в кишечнике. Имеет высокое содержание фитонцидов. Издавна применяется в качестве лекарства от насморка, запора. Его постоянное присутствие в рационе позволит профилактировать такие заболевания, как грипп и ОРЗ.

*Яблоки*

Эти фрукты содержат большое количество пектинов, органических кислот, витаминов, фитонцидов, минеральных веществ, железа. Сладкие сорта яблок рекомендуются при подагре, заболевании сердечно-сосудистой системы, склонности к камнеобразованию, кислые – при диабете и ожирении.

В яблоках содержатся ферменты, которые разрушают половину витаминов группы С при пережевывании, поэтому для полного использования витаминов рекомендуется приготовление яблочного компота.

## **Растения, травы**

*Аистник цикutowый*

Имеет вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, бактерицидное и успокоительное свойства. Рекомендуется при стенокардии, пневмонии, простуде, плеврите, внутренних кровотечениях.

*Алоэ*

Это растение имеет достаточно широкую сферу применения. При наружном использовании является ранозаживляющим и бактерицидным, применяется для лечения открытых ран, ожогов, опухолей. При приеме внутрь является мягким слабительным, повышает иммунитет организма. Рекомендуется при хроническом гастрите с пониженной кислотностью, энтероколите, гастроэнтерите, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

*Белая акация*

Экстракт этого растения имеет жаропонижающее, отхаркивающее, противовоспалительное и спазмолитическое свойства. Настои и вытяжки из белой акации применяют при пиелонефрите, воспалениях мочевыводящих путей, болях в желудке и кишечнике, почечнокаменной болезни.

Отвар из коры помогает при запорах, повышенной кислотности, язвах желудка и кишечника.

*Брусника*

Имеет вяжущее, сахароснижающее, антисептическое, желчегонное, солерастворяющее свойства. Повышает диурез и сопротивляемость вредным микроорганизмам. Применя-

ется при заболеваниях печени (острых и хронических), цистите, энурезе, хронических запорах, подагре, остеохондрозе, пиелонефрите.

Отвар из ягод применяется для лечения острых форм гастрита с низкой кислотностью, ревматизма, почечно-каменной болезни.

#### *Буквица лекарственная*

Имеет противовоспалительное, желчегонное, мочегонное, слабительное, обезболивающее свойства. Регулирует артериальное давление. Улучшает процесс пищеварения, кровоснабжение органов и обмен веществ. Эффективно применяется при хроническом гломерулонефрите и пиелонефрите, сопровождающимися высоким кровяным давлением.

Используется также при трахеите, туберкулезе легких, стойком кашле с гнойной мокротой, желудочно-кишечных заболеваниях, гиперацидном гастрите, желтухе, гепатите, воспалениях мочевыводящих путей.

Медикаменты, приготовленные на основе этого растения, рекомендуются при гипертонии, нервных заболеваниях, эпилепсии, подагре и полиартрите.

Как наружное средство буквица применяется при золотухе, варикозном расширении вен, язвах, раке кожи.

#### *Дудник лесной*

Чай настойка из корней этого растения имеют потогонное, отхаркивающее, противовоспалительное и мочегонное свойства. Также используется в качестве болеутоляющего при зубной боли, артрите, невралгии, ревматизме.

Хорошее успокоительное средство. Повышает работоспособность поджелудочной железы, выделение желудочного сока, желчевыделение.

Рекомендуется при вздутии живота, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дискинезии желчных путей, гипацидных гастритах.

#### *Зверобой*

- вытянутый;
- продырявленный.

Улучшает кровоснабжение, укрепляет сосуды, повышает степень фильтрации почек при колитах, кровавых поносах, почечно-каменной болезни. Также обладает бактерицидными свойствами. Широко применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

#### *Золототысячник малый*

Возбуждает аппетит, улучшает секрецию желез желудочно-кишечного тракта, желчеотделение. Хорошее противовоспалительное, кровоостанавливающее средство. Широко применяется при многих заболеваниях органов брюшной полости, печени, почек, повышенной кислотности.

#### *Тысячелистник*

- щетинистый;
- цельнолистный;
- хрящеватый;
- панновский;
- сдавленный;
- обыкновенный.

По своим лечебным свойствам почти все виды близки между собой. Натуральное кровоостанавливающее средство при регулярных носовых, легочных, геморроидальных, десен-

ных кровотечениях. Кроме того, расширяет желчные протоки, регулирует обмен веществ, снимает боли в желудке и кишечнике, улучшает аппетит. Применяется при бессоннице, истерии, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта.

#### *Полынь*

- австрийская;
- полевая;
- однолетняя;
- обыкновенная;
- эстрагон;
- горькая;
- приморская;

Хороший возбудитель аппетита, помогает желудку усваивать трудноусваиваемые элементы, обладает успокоительными свойствами. Улучшает секрецию и повышает кислотность в желудочно-кишечном тракте, регулирует баланс кислот при заболеваниях печени. Рекомендуются при заболеваниях желчного пузыря, желтухе, малярии, воспалениях мочевого пузыря и почек, туберкулезе, спазматических реакциях в животе.

## **Диета**

Мы уже говорили о том, что профилактика болезни обходится гораздо дешевле, чем ее лечение. Но что делать, если вы уже больны? Именно для этого случая предусмотрен этот раздел. Помимо любого лечения, во время гастрита нужно правильно питаться, т. е. соблюдать диету. Ниже будут изложены основные принципы питания и приведены списки продуктов, которые обязательно нужно включать в ваше меню.

#### *Принцип питания при гастрите*

Несомненно, получая консультацию у любого гастроэнтеролога, вы услышите, что основной способ лечения гастрита – это диета.

При диете необходимо употреблять пищу, которая даст больному желудку максимальный покой и избавит его от чрезмерного выделения желудочного сока.

#### *Меню диеты при гастрите (независимо от кислотности)*

##### Напитки:

- чай;
- кофе с молоком, сливками;
- какао с молоком, сливками.

##### Хлебобулочные изделия:

- сухари;
- подсушенный белый хлеб.

##### Закуски:

- тертый сыр (неострый);
- сырное масло;
- колбасный сыр;
- диетические сосиски и сардельки;
- нежирные сорта ветчины, колбасы и окорока;
- копченая нежирная рыба;
- хорошо вымоченная сельдь.

##### Молочные продукты:

- молоко цельное, обезжиренное, сгущенное, ацидофильное;
- йогурт;
- кефир;
- пахта;
- творожный сыр;
- свежий творог;
- простокваша.

Жиры:

- масло растительное рафинированное;
- масло сливочное, топленое, оливковое.

Яйца:

- всмятку;
- яичница и глазунья на пару.

Супы:

- ряд супов на нежирном мясе, рыбе;
- грибной суп;
- овощные отвары;
- борщи;
- свекольники;
- супы с протертыми крупами;
- молочные супы

Крупы и макаронные изделия:

- каши из протертых круп всех видов или дробленки;
- мелкорубленые отварные макароны;
- отварная вермишель («паутинка»).

Овощи (пюре и салаты из мелко нарезанных отварных овощей):

- кабачки;
- тыква;
- патиссоны;
- огурцы;
- помидоры;
- зеленый горошек;
- морковь;
- свекла;
- спаржа.

Зелень, которую следует употреблять в сыром виде:

- зеленый лук;
- зеленый салат;
- петрушка;
- укроп.

Фрукты (мягкие сладкие сорта в протертом, вареном, запеченном виде):

Ягоды (только сладкие сорта):

- малина;
- клубника;
- земляника;
- арбуз.

Сладкое:

- заварные кремы;
- компоты;

- протертые фрукты и ягоды;
- желе;
- кисели.

Соусы, пряности:

- рыбные;
- мясные;
- сметанные;
- лавровый лист;
- корица.

Категорически запрещаются к употреблению при гастрите:

- алкогольные напитки;
- свежие хлебобулочные изделия;
- фасоль, горох, крупные макароны, рожки;
- твердые и острые сыры;
- жареные яйца;
- жареное мясо, жирные сорта мяса, сало (топленое, соленое, вареное и т. д.);
- жирная рыба (к примеру, балык), а также рыбные консервы;
- шоколад, конфеты, торты;
- все виды перца, хрен, горчица, острый кетчуп.

## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МАССАЖА

История массажа своими корнями уходит в глубокую древность. Искусство лечить прикосновением практиковалось во многих странах мира как в профилактических целях, так и для лечения многих болезней, и на данный момент назвать место и время его зарождения весьма затруднительно.

Основу самого слова можно обнаружить во многих языках:

- арабское *mass* – «касаться, нежно надавливать»;
- латинское *massa* – «прилипающий к рукам, пальцам»;
- греческое *masso* – «сжимать руками»;

– древнееврейское «машень» – «ощупывать». Народы Древнего Востока открыли целебные

свойства массажа более 2,5 тыс. лет назад. Хотя, по некоторым данным, это дата его официального открытия как искусства лечения и борьбы с недугом, а простые приемы массажа использовались и ранее. Массаж был известен грекам, египтянам, индийцам, китайцам.

О зарождении и истории развития массажа многое могут рассказать древние архитектурные сооружения и артефакты. Древние папирусы, вазы, рисунки, гравюры, найденные археологами, несут массу информации, наглядно показывая тот или иной этап развития искусства врачевания.

Один из самых известных памятников древности – алебастровый барельеф, изображающий врача-массажиста и его пациента. Это произведение искусства хранится в ассирийском отделе Нового музея в Берлине. Согласно папирусу, найденному в саркофаге египетского полководца, в первый раз такой прием, как парный массаж, был применен именно в Египте. На папирусе изображены некоторые простые приемы массажа и два массажиста, проводящих сеанс парного массажа.

Огромный вклад в развитие массажа внес Древний Китай. Сочетания китайских методов массажа с различными маслами для тела, вытяжками из трав и иглоукалыванием творили настоящие чудеса. Издавна в Китае при помощи массажа лечили практически все заболевания, уже не говоря о снятии стресса или усталости. Достоверно известно, что в Древнем Китае было открыто немало лечебно-гимнастических школ, практикующих лечение массажем. Слава об этих заведениях быстро распространилась по всей стране. В них стремились попасть жители всей империи независимо от сословия и занимаемого положения в обществе.

Врачеватели этих школ получили звание небесных и пользовались большим почетом и уважением. Их умения и древние секреты способствовали излечению самых тяжелых болезней.

В IX веке в Китае открылся первый в мире медицинский институт, в котором массаж был обязательным для изучения.

Не забывали о массаже и мастера единоборств. Так, в покрытом многими тайнами храме Шаолинь иноки использовали самомассаж для подготовки к тяжелым физическим нагрузкам и лечения травм, полученных в процессе тренировок. Сохранившаяся до наших дней книга неизвестного китайского мастера под названием «Кунг-фу» рассказывает не только о различных приемах ведения боя, но и о приемах массажа и их лечебном воздействии.

Подобные книги, изобилующие иллюстрациями, наглядно показывают, что цивилизация Древнего Китая знала способы лечения таких болезней, как ревматизм, гастрит, спазмы мышц, вывихи.

Разумеется, Древний Китай не был единственным местом, где достигли больших успехов в использовании и развитии массажа. Так, в Древней Индии массаж был не только способом лечения недугов, но и частью религии. Брамины – жрецы и служители храмов – в совершенстве владели многими приемами массажа и включали его в религиозные обряды. Исцеляя очередного больного, жрецы приписывали успех проведенных процедур Всевышнему. К этой касте люди относились с уважением и суеверным страхом.

Множество найденных книг свидетельствует о развитии массажа в Древней Индии. «Аюрведа» («Знание жизни») датируется 1600 годом до н. э. В этой книге собраны многие исследования в области медицины и способы лечения различных болезней. Книга «Сукрута» содержит информацию о многих приемах массажа, воздействии на разные участки тела человека, способах проведения массажа.

Жители Древней Индии могли лечить с помощью массажа заболевания органов брюшной полости, позвоночника, переломы, вывихи и даже змеиные укусы. Отдельно созданное направление массажа и самомассажа было ориентировано на ежедневное поддержание хорошего самочувствия и бодрости.

После того как страну завоевали арабы, массаж стал приобретать классические черты. Взяв индийскую методику, арабы совместили ее со своей и внесли многие новые элементы.

Цейлонская летопись истории страны с VI века до н. э. – «Махавамса» – повествует о многих приемах массажа, которые были созданы индусами, жившими на территории Непала и Шри-Ланки. Согласно летописи, индусы изобрели массаж примерно в то же время, что и древние индийцы. А в 1000 году до н. э. в Непале были открыты медицинские школы.

Подводя итог, можно сказать, что о пользе и способах проведения массажа знали многие народы. Однако первые медицинские трактаты на эту тему появились в Греции. Ведущий медик тех времен Геродикос (484 – 425 годы до н. э.) доказал полезное воздействие массажа на организм человека с физиологической точки зрения. Впоследствии его лучший ученик Гиппократ (460 – 337 годы до н. э.), которого называют отцом медицины, продолжил дело Геродикоса. Вклад Гиппократа в эту область медицины поистине огромен. Он провел многочисленные опыты и исследования, доказав полезное воздействие массажа.

Благодаря трудам выдающегося ученого массаж стал реальным средством лечения и поддержания работоспособности организма.

О массаже писали такие поэты, как Гомер и Пиндар. В своих произведениях они рассказывали о прекрасных девах, которые умащивали благовониями уставших героев.

В Древней Греции массаж охватывал почти все сферы жизнедеятельности. Создавались центры отдыха, практиковавшие успокоительный, расслабляющий и лечебный массаж. Его внедряли в армию, школы, спорт.

Активно развиваться массаж начал после завоевания Римской империей земель от Пиренейского полуострова и Британии до Персии, Армении и Египта. Римляне собрали все сведения о массаже, систематизировали их и активно развивали искусство врачевания, внедряя новые теории и методики.

Гражданином Римской империи Асклепиадом (157 – 128 годы до н. э.), греком по происхождению, были открыты первые в Риме школы врачевания. Выдающийся врач создал новую методику, в которой выделил виды массажа. Так, он разделил его по способам проведения (сухой и с применением масла), по времени проведения (кратковременный и продолжительный), по силе воздействия (сильный и слабый). Именно Асклепиадом был создан метод вибрационного массажа и разработаны полные курсы лечения, которые включали в

себя не только различные виды массажа, но и диеты, определенный распорядок дня и физические упражнения.

Всемирно известный медик-исследователь Авл Корнелий Цельс в своем многотомном труде «О медицине» посвятил массажу немало страниц. Ученый описал многие приемы массажа, их воздействие и пользу, а также дал ряд рекомендаций по его применению при различных заболеваниях.

Клавдий Галлен – главный врач школы гладиаторов в Пергаме – в своих научных трудах подробно описал девять видов массажа, дал советы и рекомендации по использованию многих приемов. Галлен был первым, кто предложил методику выполнения утреннего и вечернего массажа, а также методики самомассажа для различных слоев населения (делался упор на профессию человека).

После падения Римской империи популярность массажа стала уменьшаться. Ввиду того что основной религией в то время было христианство, а массаж прежде всего должен был укреплять тело и к душе отношения имел мало, церковь не одобряла такого лечения. По этой причине развитие массажа на Западе приостановилось.

Но в странах, свободных от подобных предрассудков, массаж продолжал развиваться и совершенствоваться. В конце X века экономическое и культурное развитие Средней Азии пошло значительно быстрее, появились новые мыслители и исследователи.

Абу Али ибн Сина (980-1037 годы), широко известный под именем Авиценна, первым открыл в Багдаде больницу, избрав в качестве основного метода лечения массаж. Этот человек стал самым ярким представителем восточной медицины, культуры, науки. Многие его исследования в области медицины описаны в знаменитом труде «Каноны врачебной науки» и положены в основу лечения и профилактики многих заболеваний и в наше время.

При лечении больных особое внимание уделялось именно массажу. Существовало много видов массажа, направленных на лечение различных недугов. В своих трудах Абу Али ибн Сина писал: «Массаж бывает различным: сильным, который укрепляет тело; слабым, в результате чего тело смягчается; продолжительным, отчего человек худеет, и умеренным, от которого тело процветает...»

Благодаря стараниям великого ученого массаж быстро распространялся по территории Малой и Средней Азии. Но системы массирования Абу Али ибн Сины сильно отличались от систем, придуманных в Греции и Риме. Здесь практиковались более жесткие приемы: сильные рывки и надавливания, массирование локтями и коленями, даже ходьба по телу пациента и удары по нему.

В Европе переломный момент настал лишь в XIV–XV веках, когда инквизиция немного ослабила давление на общество, позволив ученым издавать свои сочинения. В то время в свет вышли труды таких врачей-исследователей, как Монди де Сиучи и Пиетро Егилата. Эпоха Возрождения стала золотым временем для бельгийца Андреаса Везалия и англичанина Уильяма Гарвея. Их многотомные трактаты поведали Западу немало об анатомии и физиологии человека.

В конце XVI века было опубликовано сочинение итальянца Меркулиаса «Искусство гимнастики», в котором ученый собрал и систематизировал все известные на тот момент сведения о массаже и лечебной гимнастике. Книга изобиловала цветными иллюстрациями и ценными рекомендациями и советами.

В XVIII веке появились сочинения Гофмана, Андре, Борелли. Работа Гофмана «Радикальное указание, как человек должен поступать, чтобы избежать ранней смерти и всевозможных болезней» вызвала необычайный ажиотаж у населения Европы. В ней немецкий ученый рассказал о том, как избавиться от многих болезней в домашних условиях и prolongировать свою жизнь. Упор главным образом делался на массаж и правильное питание.

Но, несмотря на новые открытия, массаж так и не достиг былой популярности. Его целительные свойства начали активно использовать лишь в XIX веке. Огромный вклад в это дело внес Петр Генрих Линг (1776 – 1839 годы), основавший шведскую систему массажа. Благодаря своей известности и высокому положению в обществе Линг смог широко распространить свою систему оздоровительного массажа практически по всей Европе.

Его увлечение массажем началось после травмы плеча, которая почти парализовала руку. Ученый начал активно заниматься гимнастикой, фехтованием, сочетая эти занятия с сеансами массажа. Примерно через год от травмы не осталось и следа, а рука вновь обрела былую ловкость и подвижность. Тогда Линг уверовал в лечебные свойства массажа и вплотную занялся его изучением, попутно заинтересовав нескольких коллег из Королевской академии. Его исследования и опыты отражены в книге «Общие основы гимнастики», в которой были изложены многие теоретические выкладки и описание приемов массирования в сочетании с гимнастикой.

К середине XIX века количество научных работ, посвященных массажу, значительно возросло. Открылись новые институты и больницы, практикующие лечение массажем и гимнастикой.

История развития массажа в России началась со времен существования раздробленных племен в Древней Руси. Массажем древние охотники и воины укрепляли свой организм, лечили травмы, полученные в боях, некоторые массажные приемы входили в обряды. Потребность в массаже была обусловлена прежде всего суровым климатом и родом занятий населения. Массаж на Руси обычно сочетался с тяжелыми физическими нагрузками и закаливанием.

Обязательный атрибут даров – березовый веник – лишний раз показывает, как ценились на Руси чистоплотность и массажные процедуры, ведь процесс парения в бане уже содержит в себе многие массажные приемы. Хлестание веником можно условно считать растиранием, а в сочетании с высокой температурой в помещении эффект этого приема многократно возрастает.

Летописец Нестор повествует: «Как ся мыют и хвощут... видех бани древяны и пережгут их вельми, и сволокутся, и будут нази и обольются мытелью, и возьмут ветвие и начнутся бити... и облиются водою студеною и таке живут». Нестор описывал процесс не только омовения, но и профилактики. В жаркой бане люди хлестали друг друга размягченными в кипятке вениками, а после обливались холодной водой или обтирались снегом. О выносливости и здоровье русичей слагались легенды, ведь недаром их сравнивали с медведями.

Но, несмотря на активное применение массажа в повседневной жизни, его научное обоснование было сделано не так давно. Трактаты и сочинения на эту тему стали появляться лишь во второй половине XIX века.

В России первые исследования в области массажа принадлежат ученым В. М. Бехтеву, Н. Я. Вельяминову, С. П. Боткину, В. А. Манассеину. Долгое время они изучали последствия физического воздействия на разные участки тела человека, создавая новые методы и программы, включавшие в себя не только массаж, но и правильное питание, закаливание и физические упражнения.

Одним из ярких примеров таких трудов стало «Слово о пользе и предметах водной гигиены, или Науки сохранять здоровье военнослужащим», изданное основоположником русской терапевтической школы М. Я. Мудровым. В этой книге были опубликованы последние исследования в области лечения без применения медикаментов и многие рекомендации по улучшению физической подготовки военных в России.

В. А. Манассеин, заслуженный терапевт и медик-исследователь, вошел в историю как человек, внесший кардинальные изменения в учебный план Военно-медицинской академии. Он предложил обучать студентов основам массажа и лечебной гимнастики.

Особо можно отметить конец XIX века, когда в России стали создаваться центры подготовки специалистов по массажу и гимнастике.

Широко был известен массаж и в дореволюционное время, но в тот период позволить его себе могли лишь очень состоятельные люди. После революции массаж получил массовое распространение, его стали применять практически во всех больницах и оздоровительных центрах. Одновременно ведущие врачи того времени И. М. Саркизов-Серазини, С. Г. Зыбелин, И. З. Заблудовский и В. П. Добролюбов изучали отдельный вид массажа – спортивный. Особые техника, манера исполнения и приемы позволяли быстро подготовить спортсмена к нагрузкам и устранить некоторые травмы, не уходя с соревнований. Позже кафедра по изучению спортивного массажа была основана в Московском институте физкультуры И. М. Саркизовым-Серазини.

Подводя итог, можно сказать, что массаж развивался практически во всех странах мира. Им лечили все слои населения независимо от сословия, социального положения в обществе и вероисповедания. И конечно, история показывает, что существует не так много болезней, при которых массаж не смог бы помочь.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ

Достаточно долго влияние массажа сводилось в основном к механическому воздействию на массируемые ткани. На самом же деле механизм его действия основан на физиологических процессах, которые влияют на многие системы и органы человеческого тела. В механизме действия массажа можно выделить три основных фактора: механический, гуморальный и нервный.

Первоначально воздействию массирующих движений подвергаются нервные окончания, располагающиеся в различных кожных слоях и имеющие непосредственную связь с вегетативной и центральной нервной системой. Передаваемая им механическая энергия испытывает превращение в энергию нервного возбуждения, которое и будет первоначальной точкой отсчета ряда сложных рефлекторных реакций организма. Оно обусловлено раздражением кожных рецепторов и тех, что находятся в мышцах, сухожилиях, связках, суставных сумках, рецепторов стенок сосудов.

Центральная нервная система получает импульсы, которые передаются участкам коры больших полушарий головного мозга. Там происходит их синтез в общую реакцию, вследствие чего возникают различные функциональные сдвиги. В результате способности импульсов изменять функциональное состояние изменения происходят и в коре головного мозга, а также других его отделов (мозжечок, спинной мозг, функциональные образования ствола головного мозга).

Процесс превращения какого-либо раздражителя (внешнего или внутреннего) можно охарактеризовать как удар по рецепторному прибору организма, который затем становится явлением нервного возбуждения, модифицируясь в нервный процесс. Затем по нервным волокнам возбуждение передается в центральную нервную систему, откуда оно поступает по определенным каналам в тот или иной внутренний орган, где полученный сигнал видоизменяется в специфический процесс клеток данного органа. Так осуществляется воздействие любого раздражителя на ту или иную систему организма и его деятельность. Изменения в работе сердца, легких, кишечника, мышц и других тканей объясняются нервно-рефлекторным воздействием массажа на них.

В зависимости от состояния центральной нервной системы ответные реакции организма могут быть различными. Также на это влияет и функциональное состояние нервных окончаний, в первую очередь подвергающихся раздражению. Игрет роль и дозировка, характер массажных приемов, методика и техника их проведения и другие условия.

Немалая роль в механизме воздействия массажа на организм отводится гуморальному фактору. Им обусловлено образование в коже биологически активных веществ и их дальнейшее поступление в кровь. Данные вещества относятся к тканевым гормонам и принимают участие в процессах сосудистых реакций, передаче нервных импульсов и других реакциях организма.

Массаж оказывает влияние на повышение жизнедеятельности элементов глубоких слоев кожи, поскольку они имеют свойство вырабатывать высокоактивные вещества, так как обладают внутрисекреторной функцией. По кровеносным и лимфатическим сосудам они разносятся по всему организму, при этом, в свою очередь, влияя на отдельные органы и его системы.

Гуморальный фактор управляется корой больших полушарий головного мозга и потому не является самостоятельным. Во взаимодействии с нервным он обеспечивает необходимое сочетание реакций организма.

Помимо прямого воздействия, при массаже ткани подвергаются механическому воздействию – смещению, растяжению, давлению в результате массажных движений. Все

это способствует тому, что циркуляция крови, лимфы, межтканевой жидкости улучшается. Также устраняются застойные явления, усиливается обмен веществ, улучшается кожное дыхание на массируемой области.

Из всего вышесказанного следует, что воздействие массажа на организм – это очень сложный физиологический процесс, включающий в себя взаимодействие нервного, гуморального и механического факторов, среди которых главенствует первый.

## **Действие массажа на функциональное состояние организма**

Выбрав в качестве способа воздействия на организм массаж, можно изменять функциональное состояние первого в зависимости от того, какое именно воздействие в данный момент требуется. Выделяют пять основных типов воздействия: тонизирующее, успокаивающее, трофическое, энерготропное, нормализация функций.

Тонизирующее действие массажа характеризуется усилением процессов возбуждения в центральной нервной системе. Это обуславливается двумя причинами: во-первых, повышением числа нервных импульсов, идущих от проприорецепторов массируемых мышц в кору больших полушарий головного мозга, и во-вторых, повышением функциональной активности ретикулярной формации головного мозга. Тонизирующим действием можно пользоваться тогда, когда есть необходимость устранить отрицательные явления при гиподинамии, которая может быть вызвана различными факторами – вынужденным малоподвижным образом жизни, патологией (травмы, психические расстройства и т. п.). К приемам, которые обладают способностью оказывать хороший тонизирующий эффект, относятся энергичное глубокое разминание, встряхивание, потряхивание и все ударные приемы (рубление, поколачивание, похлопывание). Чтобы добиться максимального тонизирующего эффекта, массаж выполняют в быстром темпе при небольшой его протяженности по времени.

Следствием успокаивающего действия массажа является торможение всех процессов деятельности центральной нервной системы. Оно вызвано тем, что на экстеро- и проприорецепторы оказывается умеренное, ритмичное и продолжительное раздражение. Такие приемы, как ритмичное поглаживание и растирание, проводимые медленно и достаточно долго, оказывают хороший успокаивающий эффект.

Трофическое действие массажа, в результате которого повышается скорость тока крови и лимфы по сосудам, направлено на улучшение доставки кислорода и питательных веществ к клеткам тканей. Для восстановления работоспособности мышц трофическое действие имеет особенно важное значение.

Целью энерготропного действия массажа является прежде всего повышение работоспособности нервно-мышечного аппарата. Это проявляется в активизации биоэнергетики мышц, улучшении обменного процесса в мышцах, ускорении ферментативных процессов, а также в повышении скорости сокращения мышц.

Нормализация функций организма под действием массажа выражается главным образом в регуляции динамики нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга. Это имеет огромное значение, когда процессы возбуждения нервной системы слишком преобладают над процессами торможения или наоборот. Во время проведения массажа возникает очаг возбуждения в зоне двигательного анализатора. Согласно закону отрицательной индукции, он может подавить очаг застойного, патологического возбуждения в коре головного мозга. Нормализующее действие массажа используется при лечении травм, поскольку он способствует скорейшему восстановлению тканей, устранению атрофии мышц. При необходимой нормализации функций различных органов обычно применяют сегментарный массаж определенных рефлексогенных зон.

## **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.