

Микробы в теплое время года плодятся быстрее, продукты соответственно скорее портятся, а фрукты и овощи не всегда нами моются с должным тщанием.

Летом чаще обычного случаются желудочно-кишечные расстройства, в том числе и запоры. Как себе помочь? Вспомните о традиционном восточном (китайском) массаже. Он успешно применяется много столетий, не дает побочных эффектов, повышает действенность лекарств, а в легких случаях позволяет обойтись без них.

Начните с **общего массажа живота**. Указательным, средним и безымянным пальцами любой руки, постоянно делая вращательные движения по часовой стрелке и умеренно надавливая, медленно выполните 6–9 больших кругов по окружности живота (также по часовой стрелке).

Далее приступайте к массажу конкретных биологически активных точек.

1. **Нэй-гуань*** (звездочка означает, что точка имеет пару. Массировать по очереди нужно обе). Нормализуют работу органов брюшной полости, оказывают успокаивающее (седативное) и обезболивающее действие.

Располагаются на внутренней поверхности предплечья на расстоянии двух поперечников большого пальца руки (по-китайски – **2 цуня**) от самой глубокой складки запястья между двумя сухожилиями. Большой палец положите на точку, остальными обхватите руку. Интенсивно, до терпимой боли надавливайте на **нэй-гуань** 0,5–1 минуту.

2. **Цзю-вэй**. Регулирует работу многих органов грудной и брюшной полости. Воздействие на нее снимает боль в верхней части живота, помогает справиться с изжогой, отрыжкой, тошнотой и рвотой.

Анатомически соответствует солнечному сплетению и находится под концом грудины. Делая выдох, интенсивно надавливайте на точку указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук 10–20 секунд. Учтите: **цзю-вэй** болезненна.

3. **Чжун-вань**. Массируя ее, можно избавиться от метеоризма, поноса или запора.

Ищите точку на средней линии живота, посередине между нижним концом грудины и пупком. Когда вы чувствуете напряжение, схваткообразную боль в животе (спастический запор), интенсивно надавливайте на точку



Массаж для расстроенного желудка

средними пальцами рук. При тяжести в желудке, отрыжке, тошноте, возникшей после еды, при упорном, но не сопровождающемся болью запоре (атоническом), метеоризме, слегка надавливая, спокойно вращайте пальцами по часовой стрелке.

В обоих случаях воздействуйте на **чжун-вань** 1–2 минуты. В норме она не болезненна.

4. **Тянь-шу***. В китайском массаже используют при запорах, метеоризме и поносе.

Расположены на расстоянии **2 цуней** справа и слева от пупка (массировать обе одновременно). При длительном запоре, а также метеоризме надавливайте на точки средними или указательными пальцами, совершая ритмичные вращательные движения (примерно 60 в минуту) по часовой стрелке. При схваткообразной боли, спазмах и поносе интенсивно надавливайте на точки, одновременно совершая очень быстрые вращательные движения.

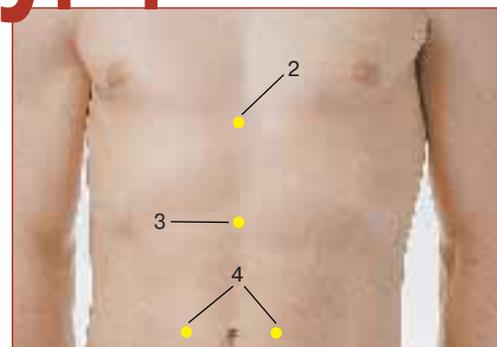
Время воздействия в обоих случаях – 2–3 минуты.

5. **Сань-инь-цзяо**. Массировать рекомендуется при тяжести в нижней части живота, снижении аппетита, поносе и рвоте, возникших после еды.

Находится точка на **3 цуня** выше лодыжки с внутренней стороны. Интенсивно надавливайте на нее 2–3 минуты большим пальцем, одновременно совершая вибрирующие движения (остальные пальцы охватывают ногу).

Завершив комплекс, повторите общий массаж живота.

Кстати, воздействие на указанные точки поможет лучше себя чувствовать и при обострении самых разных хронических недугов органов желудочно-кишечного тракта, в частности, таких, как гастродуоденит, энтероколит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.



А. В. ТАРАКАНОВСКИЙ,
врач-рефлексотерапевт