


**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ПРИ
МЗРУз.**

ДАДАЕВ Х.А.

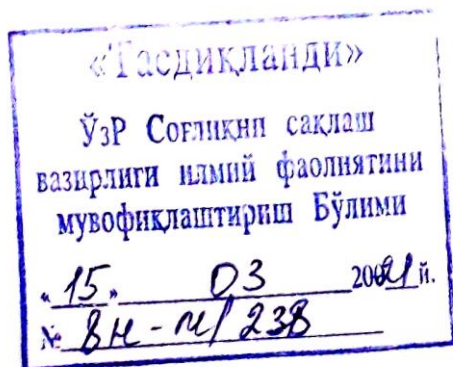
«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник управления
науки и образования
д.м.н., профессор

**У.С. Исмаилов**
«15» 03 2021г.

**РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ В НАРОДНОЙ
МЕДИЦИНЕ**

(Монография)



ТАШКЕНТ – 2021

УДК 373.3

КБК 53.59

Д 12

Д 12

Дадаев Х. А. Рефлексотерапия в народной медицине /монография/. –Т.: «Fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi», 2021. 160 стр.

ISBN 978–9943–7185–1–7

В данной монографии изложены методы рефлексотерапии, характеристика их сущности, методика и техника его применения, учение о точках воздействия. Впервые приводятся данные о воздействии различных факторов (лазерных, электрических, пиявочных и лекарственных трав) на «активные точки». Большой раздел работы посвящен лечебному применению метода при различных заболеваниях нервной системы, внутренних органов и многих других заболеваний.

Монография рассчитана на врачей, клинических ординаторов, магистров

УДК 373.3

КБК 53.59

Рецензенты:

Мирджураев Э.М. – профессор, зав. кафедры «Нейрореабилитации» ЦРПКМР;

Миррахимов Ж. – директор Республиканского научно-практического центра народной медицины.

Рекомендовано к печати по решению ученого Совета Центра развития профессиональной квалификации медицинских работников при МЗРУз. от 24 февраля 2021 года

ISBN 978–9943–7185–1–7

© «Fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi», 2021.

ПРЕДИСЛОВИЕ

У Ярослава Смолякова есть такие слова: «Если я заболею, к врачам обращаться не стану». Такое высказывание говорит о недоверии к врачам, отмечающемся в последнее время все чаще и чаще. Теперь все популярнее становится лечение методами народной медицины, которое сыграло в свое время большую роль в излечении многих болезней, даже таких, которые были не под силу официальной медицине. В последнее время в лечении широко стали применять методы народной медицины.

Лечение методами народной медицины объединяют большую группу способов, оказывающих влияние на активные точки организма. Это воздействие может осуществляться факторами различного характера: механический (Иглотерапия и др), термический (прижигание), электрический, биоэнергетический (*информационная биофизика – электросенсорика, парапсихология*), мануальная терапия, водолечение, гомеопатия, лечебное голодание, фитотерапия, использование природных смол (мумиё, баргшун), и др.

Сопоставив прошлое и настоящее некоторым методов лечения методами народной медицины), мануальная терапия, водолечение, гомеопатия, лечебное голодание, фитотерапия, рефлексотерапия плазменной дугой, эти методы народной медицины апробированных веками, автор пришел длинный путь в научной медицине и стал сторонником принципиально нового подхода к проблеме комплексного лечения. Разносторонность подхода к использованию лечения методами народной медицины в современной клинике и его обоснование будут способствовать внедрению их в практику здравоохранения, что, естественно, повысит уровень оказания медицинской помощи населению.

Мы надеемся, что данная монография с одобрением будет встречена читателями и окажет значительное влияние на развитие лечения методами народной медицины.

Автор с благодарностью примет все замечания и пожелания, которые просит прислать по электронному адресу: EMAIL. d-dadaev@jndex.ru телеграм +998935383472.

Академик Международной Академии информатизации при ООН,
Ш.А.Дадаев – зав.кафедрой хирургии ТашПМИ, д.м.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ

Во исполнение постановления Президента от 10 апреля 2020 г., № ПП-4668 «О дополнительных мерах по развитию народной медицины в Республике Узбекистан» написана данная монография.

Монография «Рефлексотерапия в народной медицине» рефлексотерапия состоит в воздействии на биологически активные точки, которые передают биоэлектрические импульсы организма. Эти точки соединяют специальные пути (меридианы), которые проводят жизненную энергию “чи”.

Точечная рефлексотерапия производится с помощью физиотерапевтических квантовых аппаратов с использованием специальных рефлексотерапевтических наконечников.

При воздействии на биологически активные точки происходит высвобождение эндорфинов, которые блокируют боль. Результатом является не только исчезновение боли, но и увеличение потока крови в нужную область тела. Органы и ткани лучше насыщаются кислородом, быстрее происходит обмен веществ. Кроме того, происходит расслабление напряженных мышц, из организма быстрее выводятся продукты обмена веществ и токсины. Все это дает возможность организму лучше сопротивляться болезням, человек чувствует себя бодрым и полным энергией.

В отличие от других методов чжень-цзю терапии (иглоукалывание, прижигание), точечная рефлексотерапия хорошо переносится практически каждым человеком. К тому же эти методики довольно просты по технике выполнения, относительно безопасны и не имеют побочных эффектов. Поэтому точечную рефлексотерапию можно производить самостоятельно в домашних условиях.

Каждая биологически активная точка может выполнять двойную роль. Если воздействие происходит на точку в том месте, где локализуется боль, точка носит название локальной. Можно воздействовать на эту же точку, если боль возникла в удаленной от нее части тела, тогда точка называется триггерной. Биоэлектрическая энергия от этой точки передается в нужное место по меридианам.

Чаще всего каждая точка используется при лечении различных заболеваний, хотя существуют точки, несущие единичную функцию. Например, воздействие на точку, расположенную на пересе-

чении линий, продолжающих большой и указательный пальцы, помогает не только при болевых ощущениях в результате артритов, но и устраняет головную, зубную боль, боли в суставах, а также оказывает влияние на прямую кишку.

В становлении как специалиста приношу благодарность своим учителям и коллегам: Герою Социалистического Труда, обладателю Государственной премии Узбекской ССР имени Абу Райхона Беруни, Вице президенту АН СССР, академику Рэм Викторовичу Петрову, Сотрудникам 2-ой МОЛГМИ им Н.И.Пирогова, заслуженному деятелю науки, профессору Валентину Сергеевичу Маяту, профессору Юрию Александровичу Нестеренко, профессору Всеволод Дмитриевичу Малышеву, Московской медицинской академии им И.М. Сеченова, профессору Эдуард Израилевичу Гальперину, *Зав кафедрой хирургии САМПИ* профессору Босыт Алиевичу Ахунджанову, директору центра развития профессиональной квалификации медицинских работников профессору Хабибулла Атауллаевичу Акилову, отличнику здравоохранения Узбекистана Абдукариму Усмонхўжаеву и ряд других сотрудников выше указанных институтов.



Встреча президента России В. В. Путина с академиком Рэм Викторовичем Петровым 2012 году.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Точечная рефлексотерапия применяется не только с лечебной, но и с профилактической целью. Воздействие на точки не следует прекращать после исчезновения болевых ощущений. Чтобы предотвратить рецидивы болезни, нужно продолжать воздействовать на те, же точки в течение указанного срока. При лечении заболевания желательно проводить лечение ежедневно.

В профилактических целях можно стимулировать одну или две точки, хотя лучшие результаты достигаются при выполнении всей процедуры целиком.

Особо обращаем внимание, на то, что все методики, приведенные в данной монографии не лечение конкретных заболеваний, снятие болевых и соматоневрологических синдромов, а также снижение тяжести заболевания повышение эффективности основного лечения.

Людам, страдающим серьезными хроническими заболеваниями, следует проводить точечную рефлексотерапию только после консультации с лечащим врачом.

Рекомендуемые процедуры совместимы с традиционными медикаментозными и физиотерапевтическими методами лечения, и не противоречат им.

Проводятся воздействие на каждую точку в течение 20 секунд при бесконтактном до 2-5 секунд при контактном воздействии.

В случае хронических заболеваний, требующих длительного лечения, начальные процедуры проводят с минимальным временем, наращивая его к 3-5 сеансам. Общее количество процедур одного курса однократно, ежедневно, до 7 дней. Курсы (до трех) повторяют с интервалом 1-2 месяца.

Чтобы лечение было более эффективным, его следует выполнять ежедневно. Если это не получается, его можно делать 2-3 раза в неделю.

Лечение нужно проводить в спокойной и удобной обстановке, где можно полностью расслабиться. Выполнять процедуру нужно сидя или лежа.

Одежда должна быть свободной, не затрудняющей кровообращение.

Нежелательно проводить лечение перед едой или сразу после приема пищи. Сеансы следует выполнять не раньше чем через час после еды. После окончания сеанса можно выпить чашку чая.

В одних точках воздействие может сопровождаться ощущением напряжения или онемения, другие точки, возможно, будут болезненными. При ощущении сильной боли воздействие следует прекратить.

Большое внимание при лечении следует уделять дыханию. Дыхание при проведении процедуры должно быть медленным и глубоким, такое дыхание помогает устранению боли и напряженности мышц.

При проведении точечной рефлексотерапии нужно соблюдать следующие правила предосторожности:

- перед проведением точечной рефлексотерапии, обязательно следует проконсультироваться с врачом – специалистом;

- не следует проводить стимуляцию в местах повреждения или воспаления кожи, различных образований кожи (невусы, пигментные пятна и др.), а также на участках кожи со свежими рубцами;

- особенно осторожно следует стимулировать точки в области живота, при некоторых заболеваниях (туберкулез, злокачественные опухоли органов пищеварительного тракта, болезни сердца) производить воздействие в этой области нельзя;

- при стимуляции точек нельзя оказывать на них резкое носильное давление.

Для облегчения работ с плазменной другой нами точка акупунктуры в методической рекомендации даны в английско, русско и китайской транскрипции.

Наименование меридианов в русско-английской транскрипции

Цифровое обозначение меридиан	Русское	Английское
I	Меридиан легких	Lunges (L)
II	Меридиан толстой кишки	Large intestine (Li)
III	Меридиан желудка	Stomach (St)
IV	Меридиан селезенки	Spleen (Sp)

	поджелуд. ж-зы	
V	Меридиан сердца	Heart (Ht)
VI	Меридиан тонкой кишки	Small intestine (Si)
VII	Меридиан мочевого пузыря	Bladder (Bl)
VIII	Меридиан почек	Kidney (K)
IX	Меридиан перикарда	Pericardium (Cx)
X	Меридиан трех полостей туловища (трех обогреват)	Three Heatres (TH)
XI	Меридиан желч. Пузыря	Gall Blader (GB)
XII	Меридиан печени	Liver (Liv)
XIII	Меридиан задне-средний	Governing Vessel (Gv)
XIV	Меридиан перед-сред.	Conception Vessel (CV)

Нужно учитывать, что противопоказания к проведению точечной рефлексотерапии часто носят временный характер. Поэтому после того, как закончатся все острые воспалительные и гнойные процессы, пройдет лихорадочное состояние, обострение заболеваний вегетативной нервной системы и т. д., можно приступать к лечению.

Основные противопоказания:

1. Различные заболевания крови.
2. Острые воспалительные процессы в организме.
3. Высокая температура и острые лихорадочные состояния.
4. Кровотечения и предрасположенность к ним.
5. Активная форма туберкулеза.
6. Злокачественные и другие опухоли любой локализации до хирургического лечения.
7. Тяжелое состояние больного при различных травмах и заболеваниях.

Относительные противопоказания (точки воздействия находятся в области поражения кожи):

1. Различные кожные заболевания, заболевания ногтей, волосистой части головы инфекционного, грибкового или неясного происхождения, а также бородавки, повреждения кожного покрова, кожные высыпания, раздражения кожи, гнойничковые и острые воспалительные процессы на поверхности кожи, герпес, экзема, гирсутизм, контагиозный моллюск и т. п.

2. Наличие ссадин, трещин и других кожных повреждений.

3. Кровоизлияния в кожу, аллергия с геморрагическими и прочими воспалениями.

В период после операции точечная рефлексотерапия нельзя проводить при следующих состояниях пациента:

1. Острая сердечно-сосудистая недостаточность, например, инфаркт миокарда, снижение коронарного кровоснабжения, кровопотеря, отек легких.

2. Печеночная, почечная недостаточность.

3. Эмболия легочной артерии.

4. Острые аллергические реакции на коже.

ЛЕЧЕБНЫЕ МЕТОДИКИ

Виды и способы воздействия на акупунктурные точки (АТ)

Иглотерапия.

Основным методом воздействия в настоящее время является механическое (традиционное), включающее и классический способ иглоукалывания.

Классическая корпоральная иглотерапия – метод лечения заболеваний с помощью воздействия на точки акупунктуры иглами, вводимыми в определенные зоны кожи и подлежащие ткани. Используются иглы из нержавеющей стали и серебра, длиной от 1 до 12 см., диаметром 0,26-0,32 мм.

Существует несколько техник введения игл, которые обеспечивают минимальные болевые ощущения. Большое значение имеют методы, направление, глубина введения игл, время нахождения их в точке, способы манипулирования и извлечения игл.

Преимущества этого способа заключаются в доступности применения, простоте инструментария и достаточно богатом практическом опыте использования. Исходя из диагностических методов, пациенту выставляется восточный диагноз, которому соответствует определённый набор точек воздействия, либо точки подбираются в соответствии с правилами восточной медицины.

Продолжительность сеанса от 15 до 60 минут и более. На курс - от 2 до 20 сеансов.

Аквапунктура и фармакопунктура.

Аквапунктура является разновидностью акупунктуры. Методика заключается во введении в АТ дистиллированной воды или изотонического раствора натрия хлорида. Под фармакопунктурой понимается введение различных лекарственных веществ (чаще гомеопатических) в АТ.

Особенно интенсивно эти методики развиваются в США и называются пролотерапией. Сущность методики: на необходимую глубину вводят полую иглу, добиваясь предусмотренных ощущений. Затем через эту иглу вводят необходимое лекарственное вещество, в количестве 0,3-0,5 мл. на точку.

Лекарственные вещества могут вводиться и в болевые точки (триггерные пункты).

Близка к этим методам мезопунктура, предусматривающая множественные внутрикожные микроинъекции в проекции больных органов и АТ. В точки вводятся преимущественно гомеопатические лекарственные средства. Методика разработана французским профессором Рюбенем в 1983 году.

Точечная рефлексотерапия плазменной дугой аппарата «Азиатский доктор» (портативные размеры: длина 20 см., ширина 1,5 см, высота 3 см., вес 200гр.).

Это дает возможность широкого применения прибора при точечной рефлексотерапии.

АПД однополярен, что позволяет избежать протекания тока через ткани и сопутствующие ему их электролиза, наблюдаемого при применении обычных электрокоагуляторов. В АПД коагуляция осуществляется плазменным пучком, контакт электрода с обрабатываемой поверхностью отсутствует, что создает дополнительную защиту от занесения инфекции в рану. Однополярность АПД достигается тем, что при его работе используют не обычный электрический ток, а квазистатические заряды. Лазмогенерирующая головка создает 500-1000 электростатических разрядов в 1 с, которые воспринимаются глазом как плазменная кисточка.

Статические заряды распространяются по поверхности проводника и не проникают в глубь носителя. Поэтому при работе АПД не происходит глубокого электротермического поражения тканей, подлежащих обрабатываемой поверхности. При возник-

новении плазменной дуги между иглой и тканью на обрабатываемой ткани мгновенно образуется тонкий слой углерода толщиной до 0,1 мм, что дополнительно защищает подлежащие ткани от термического поражения. Это значит, что при воздействии электростатической плазмы на ткань как бы снимаются слои толщиной 0,1мм. При работе АПД происходит частичное распыление материала игольчатого электрода, представляющего собой серебряную иглу. Ионы серебра, попадая в рану, изменяют электрические потенциалы раневой поверхности на продолжительное время, стимулируя процессы регенерации и дополнительно обеззараживая ее. Плазменный пучок вызывает ионизацию воздуха и образование большого количества озона. Если поднести к электроду работающего коагулятора горящую спичку или зажигалку, то озоновый ветер, генерируемый плазмой, погасит ее. Такое количество озона вызывает полное обеззараживание раны, а также положительно влияет на процесс лечения.

Масса АПД 200 г, он работает от аккумуляторов, не требует заземления.

Технические характеристики портативного АПД. Напряжение автономного источника питания, В6-12

Максимальная эквивалентная мощность, Вт15

Головку прибора обрабатывали 0,5%-ным раствором хлоргексидина биглюконата в 70%-ном спирте (экспозиция не менее 2мин). Иглу прибора также можно помещать в спиртовой раствор хлоргексидина.

Непосредственного контакта коагулирующей головки прибора с обрабатываемой тканью не происходит. Плазменная дуга образуется при приближении иглы к ткани на расстояние от 1 до 10 мм.

Электродессикация (это способ, в котором применяется прикосновения острия электрода к коже) высокочастотный эл. Ток (500.000-1.000.000 Гц) высокого напряжения (более 2000 В) и низкой силы тока (100-1000 мА), генерируемый искровым аппаратом с целью производства излучением сильным затуханием. Используется только один активный электрод, разряд рассеивается в пациента и в окружающую среду; заземление не требуется. Поскольку на пациента не замыкается цепь, требуется большая

ЭДС напряжением. Уменьшение напряжения приводит к соответственно меньшему разрушению ткани.

ИЗЖОГА И БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ

Изжога и боли в желудке могут возникнуть при многих видов заболеваний органов пищеварения (которые связаны с проблемами психологического характера).

В лечении этих заболеваний окажет правильно выбранные точки воздействия при проведении рефлексотерапии.

Для проведения сеанса нужно использовать следующие точки:

1. Точка L 6 - кун-цзуй. Симметричная, расположена на тыльной стороне предплечья на расстоянии 2,5 пальцев от лучезапястного сустава. Применяется при изжоге, тошноте, болях в желудке.

2. Точка St 36 - цзу-сань-ли. Симметричная точка, находится на 4 пальца ниже коленной чашечки и на 1 палец к внешней стороне большеберцовой кости. Снимает усталость, изжогу, боли в желудке.

3. Точка Sp 2 да-ду. Расположена кпереди от плюснефалангового сустава I пальца стопы, в месте перехода тыльной поверхности в подошвенную, где пальпируется углубление. Функция: тонизирующая точка.

Точка показана при вздутии живота, рвоте, спазматические боли в желудке, запор, понос, боль в пояснице, боли в стопе и голеностопном суставе, лихорадочные состояния.

4. Точки В 23 шэнь-шу, Симметричные точки, расположенные на пояснице. Точка В 23 находится на два пальца в стороны от позвоночника, а точка В 47—на четыре пальца в стороны от него. Снимает усталость, раздражительность, боли в желудке.

5. Точка CV 3 чжун-цзи. Расположение: на средней линии живота ниже пупка на 4 пальца.

Точка показана при расстройстве менструального цикла, бесплодии, боли в наружных половых органах, опущение матки, вагинит, бели, учащенное болезненное мочеиспускание или задержка мочи, нефрит; боли вокруг пупка с иррадиацией в грудь; боли при грыже, асцит; общее понижение сопротивляемости

организма, снимает боли в желудке и пояснице, помогает при изжоге и запорах.

6. Точка CV 12 - чжун-вань. Несимметричная точка, располагается на линии между основанием грудины и пупком, в области солнечного сплетения. Снимает боли и спазмы в желудке, изжогу, помогает при запорах. Воздействовать на эту точку можно только до еды или не ранее чем через два часа после еды. Не рекомендуется воздействовать на нее более 2 минут. Не следует стимулировать эту точку более 30 секунд при таких заболеваниях, как болезни сердца, гипертония, злокачественные опухоли. Детям стимулировать точки CV 12 можно с 12 лет.

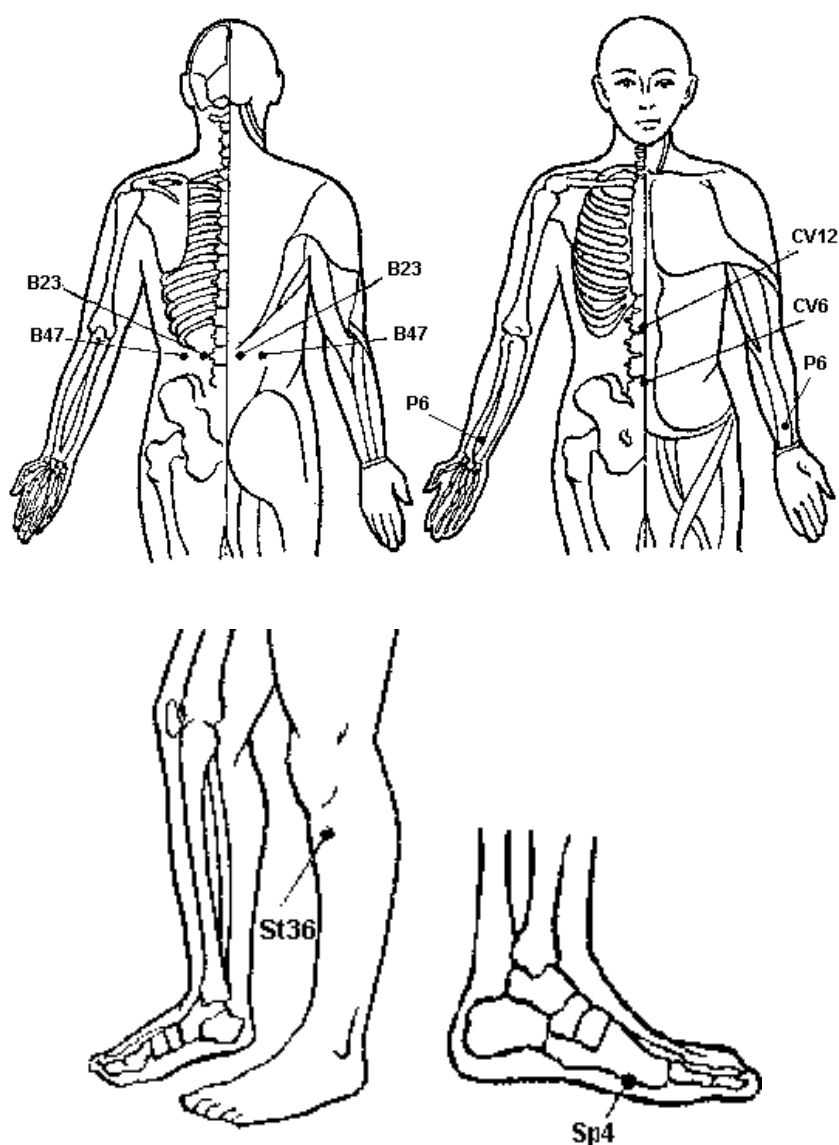


Рис. 1.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ПРИ ИЗЖОГЕ И БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ

№	Наименование точки	Время
1	L 6	20 секунд
2	St 36	20 секунд
3	Sp 2	20 секунд
4	B 23	20 секунд
5	CV3	20 секунд
6	CV 12	20 секунд

1,2 точка — лежа на животе. 3,4 точка — лежа на спине.

На остальные точки можно воздействовать в положении сидя.

БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ

Боли при менструациях могут быть вызваны воспалением мочевыделительной системы, запорами, гормональными нарушениями, напряжением мышц в области таза и т. д. рефлексотерапия поможет снять напряжение мышц в области таза и улучшить кровоснабжение тканей. Систематически проводимая РПД способствует также улучшению работы эндокринной системы.

Выполнять стимуляцию нужно в течение недели до начала менструации, для большего эффекта его можно проводить 2 раза в день.

Точки для снятия боли при менструации:

1. Точка Sp 5 шан-цю. Расположена книзу и немного кпереди от медиальной лодыжки, во впадине.

Точка показана при вздутие живота, рвота, понос, запор, желтуха, геморрой, боль в голеностопном суставе, судороги у детей, боль в языке, снимает боли, отеки, усталость.

2. Точка Sp 6 - сань-инь-цзяо. Симметричная точка, расположена на 4 пальца выше внутренней части таранной кости, возле задней части большеберцовой кости. Снимает отеки и боли при менструациях

3. Точки Sp 12 чун-мэнь и Sp 1-фу-шэ. Симметричные точки, находятся в области таза во впадине, образующейся при сгибании нижних конечностей. Снимает боль при менструации.

4. Точки Bl 27, Bl 28, Bl 29, Bl 30, Bl 31, Bl 32, Bl 33, Bl 34 (крестцовые точки). Точки расположены у основания позвоночника

в области копчика. Помогают при болях в нижней части спины, снимают боль и напряжение при менструации.

5. Точка В1 48 - яг-ган. Симметричная точка, находится примерно на два пальца влево и вправо от крестца между основанием ягодиц и верхней частью тазовой кости.

6. Точка CV 3 чжун-цзи. Расположение: на средней линии живота ниже пупка на 4 пальца.

Точка показана при расстройстве менструального цикла, бесплодии, боли в наружных половых органах, опущение матки, вагинит, бели, учащенное болезненное мочеиспускание или задержка мочи, нефрит; боли вокруг пупка с иррадиацией в грудь; боли при грыже, асцит; общее понижение сопротивляемости организма.

7. Точка CV 6 - ци-хай. Несимметричная точка, расположена на два пальца ниже пупка. Стимуляция этой точки выполняется при запорах, нерегулярности менструального цикла, болезненных менструациях.

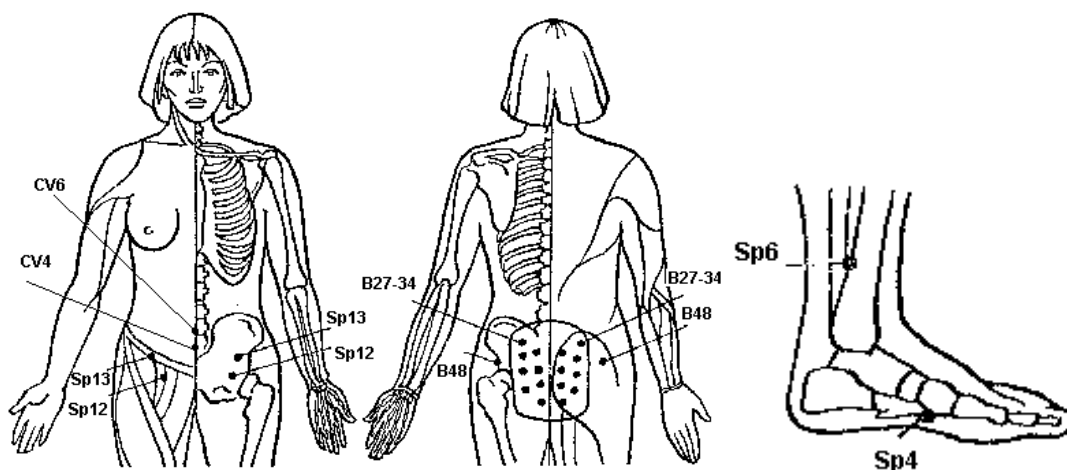


Рис. 2.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ ПРИ МЕНСТРУАЦИИ

№	Наименование точки	Время
1	Sp12	20 секунд
2	Sp13	20 секунд
3	B26	20 секунд
4	B27	20 секунд

5	B28	20 секунд (сканировать область крестца в проекции точек)
6	B29	
7	B30	
8	B31	
9	B32	
10	B33	
11	B48	20 секунд
12	CV3	20 секунд
13	CV6	20 секунд
14	Sp6	20 секунд
15	Sp4	20 секунд

Выполняется в положении лежа.

БОЛИ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ

Рефлексотерапия активизирует кровообращение и улучшает циркуляцию крови в области коленного сустава, что способствует исчезновению отеков в этой части тела. Кроме того, с помощью стимуляции точек можно полностью снять болевые ощущения в коленных суставах.

Точки для снятия отеков и боли в коленных суставах:

1. Точка St 34 лян-цю. Расположена выше "верхнего края коленной чашечки на 2 пальца, где пальпируется небольшое углубление. Точка показана при боли и ограничения движения в коленном суставе, боли в пояснице и нижней конечности, боли в молочной железе, мастите.

2. Точка St 36 - цзу-сань-ли. Симметричная точка, находится под коленной чашечкой в сторону внешней части большеберцовой кости. Снимает боль в коленных суставах, укрепляет мышцы, улучшает общее состояние организма.

3. Точка Sp 5 шан-цю. Расположена книзу и немного кпереди от медиальной лодыжки, во впадине.

Точка показана при вздутие живота, рвота, понос, запор, желтуха, геморрой, боль в голеностопном суставе, судороги у детей, боль в языке. стимуляция этой точки помогает при болях и отеках в области коленных суставов, а также при варикозном расширении вен.

4. Точка BI 53 - бао-хуан. Симметричная точка, расположена на внешней части колена, во впадине, образующейся при сгибе сустава. Снимает напряжение и боли в коленных суставах.

5. Точка ВІ 54 - чжи-бянь. Симметричная точка, расположена на задней поверхности ноги в центре под коленом. Используется при лечении коленных суставов, артритов, ишиаса и болей в спине.

6. Точка К 10 - инь-гу. Симметричная точка, находится между двумя сухожилиями с внутреннего края сгиба коленного сустава. Используется при болях в коленных суставах, брюшной полости, нарушениях деятельности половой системы.

7. Точка Gb 34 - ян-лин-цюань. Симметричная точка, расположена под коленным суставом на внешней части голени, почти перед головкой большеберцовой кости. Снимает повышенный мышечный тонус и боли в области коленных суставов.

8. Точка LiV 8 - цюй-цюань. Симметричная точка, расположена под коленом, где заканчивается впадина, образуемая при сгибе коленного сустава. Помогает при болях и опухолях коленных суставов.

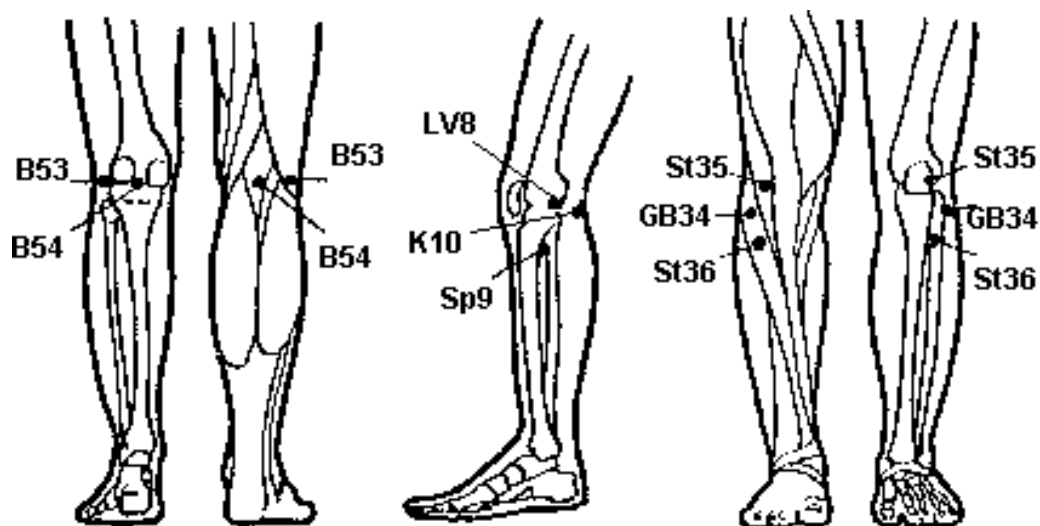


Рис. 3.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ПРИ БОЛЯХ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ

№	Наименование точки	Время
1	B54	20 секунд
2	B53	20 секунд
3	LV8	20 секунд
4	K10	20 секунд
5	Sp5	20 секунд
6	GB34	20 секунд
7	St34	20 секунд
8	St36	20 секунд

Для выполнения сеанса нужно сесть на коврик и вытянуть ноги.

БОЛИ В ШЕЙНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Рефлексотерапия помогает ускорить циркуляцию крови в области шеи, снять напряжение в мышцах шеи, с его помощью можно избавиться от боли, возникшей после перенесенного заболевания или повреждения шейных позвонков.

Точки для снятия боли и напряжения в шейно-грудном отделе позвоночника:

1. Точка В1 3 мэй-чун. Расположена на 0,5 пальца выше начала волосистой части головы, в сторону от средней линии на 1,5 пальца, вертикально выше начала брови.

Точка показан при головной боли, головокружение; заболевания носа, снижение остроты обоняния, фронтит; заболевания глаз.

2. Точка В1 10 - цин-мин. Симметричные точки, находятся ниже основания черепа примерно на 1,5 см, на 1 см влево и вправо от позвоночного столба. Снимает напряжение шейных мышц, боли в горле, усталость.

3. Точка ТН 16 - тянь-ю. Симметричная точка, расположена примерно на 3-5 см (в зависимости от размера головы) назад от мочки уха, во впадинах около основания черепа. Снимает напряжение и боль в шее и плечах.

4. Точка GB 19 нао-кун. Расположена кнаружи от верхней границы затылочного бугра на 2 пальца и выше нижней границе затылочной кости.

Точка показана при головной боли, головокружение, кровотечение из носа; боли в области шеи и затылка, ригидность мышц затылка, бронхиальная астма.

5. Точка GB 21 - цзян-цзин. Симметричная расположена в верхней части плеча, на расстоянии 3-5 см влево и вправо от основания шеи. Ускоряет кровообращение, снимает боль и напряжение в шейной и плечевой области.

6. Точка GV 16 - фэн-фу.

Несимметричная точка, расположена во впадине под основанием черепа.

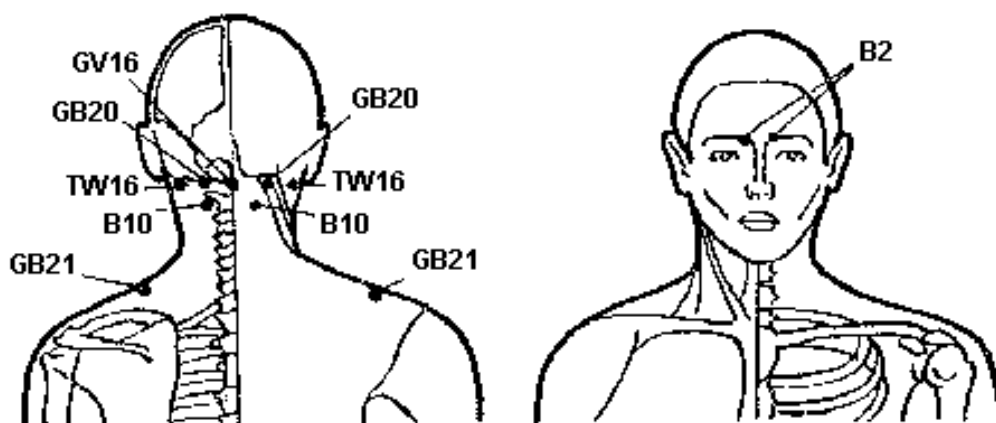


Рис. 4.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛИ И НАПРЯЖЕНИЯ В ОБЛАСТИ ШЕИ

№	Наименование точки	Время
1	BL3	20 секунд
2	GB21	20 секунд
3	B10	20 секунд
4	TW16	20 секунд
5	GB19	20 секунд
6	GV16	20 секунд

Сеанс проводится в положении сидя или лежа.

БОЛИ В ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Рефлексотерапия дает хороший эффект при ишиасе и болях в пояснице, она снимает мышечное напряжение, делает позвоночник более гибким.

Не рекомендуется проводить лечение при переломах костей и повреждениях позвоночных дисков. При сильных болях в пояснице вследствие обострения заболевания лечение проводить только после консультации с врачом.

Для снятия боли в области поясницы нужно воздействовать на точки:

1. Точки BL 23 шэнь-шу и BL 47 хунь-мэнь. Симметричные, расположены между вторым и третьим поясничными дисками позвоночного столба, на уровне талии. Точка BL 23 находится на

расстоянии 2 пальцев влево и вправо от позвоночника, а точка В1 47 — на 4 пальца. Снимает боли в пояснице, усталость и напряжение в спине.

2. Точка В1 47(42) хунь-мэнь. Расположена на уровне промежутка между остистыми отростками IX и X грудных позвонков, в сторону на 3 пальца (параллельно точке В1 I8 гань-шу).

Точка показана при заболевании печени, желтухе, понос, рвота; боли в области груди и сердца с иррадиацией в спину, плеврит, боли в желудке, диспепсия.

3. Точка В1 54 - чжи-бянь. Симметричная точка, расположена в центре коленного сгиба, на его тыльной стороне. Снимает боли и напряжение в спине, пояснице, коленном суставе.

4. Точка CV 3 чжун-цзи. Расположение: на средней линии живота ниже пупка на 4 пальца.

Точка показана при расстройстве менструального цикла, бесплодии, боли в наружных половых органах, опущение матки, вагинит, бели, учащенное болезненное мочеиспускание или задержка мочи, нефрит; боли вокруг пупка с иррадиацией в грудь; боли при грыже, асцит; общее понижение сопротивляемости организма.

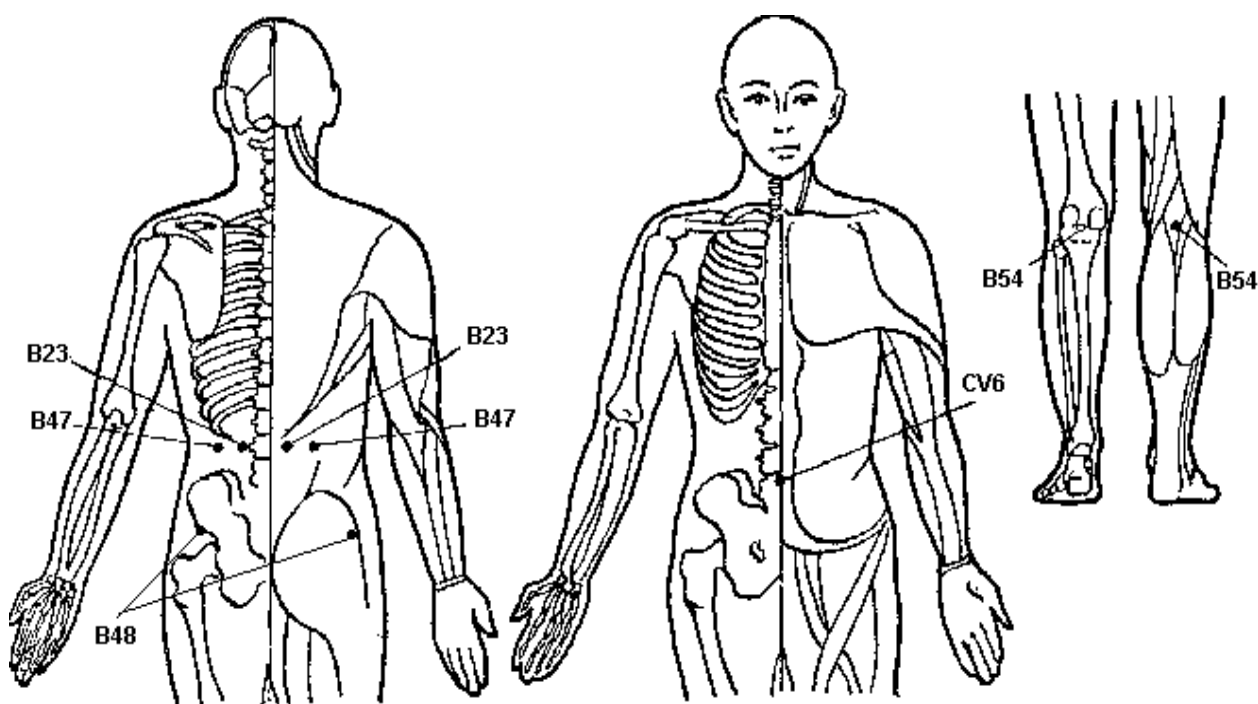


Рис. 5.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ПРИ БОЛЯХ В ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

№	Наименование точки	Время
1	B123	20 секунд
2	B147	20 секунд
3	B148	20 секунд
4	B154	20 секунд
5	CV3	20 секунд

Точки 1,2 - в положении сидя, остальные в положении лежа на спине.

Можно использовать не все вышеперечисленные точки, а лишь некоторые из них — это также даст хороший эффект.

БОЛЬ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ

Рефлексотерапия поможет снять боль и напряжение в области плеч и шеи. Если боли в плечах стали уже хроническими, то потребуется несколько сеансов.

Точки для снятия боли и напряжения в области плечевого сустава:

1. Точка Li 14 - би-нао. Симметричная точка находится на внешней стороне руки, в ее верхней части, примерно на расстоянии $\frac{1}{3}$ длины от конечной точки плеча до локтя. Помогает при усталости и боли в плечах и руках.

2. Точка TH 15 - тянь-ляо. Симметричная точка, расположена примерно на 1 палец вниз от верхнего края плеч, в центре линии, идущей от бокового края плеча к основанию шеи. Применяется при болях и напряжении плеч и шеи.

3. Точка GB 19 нао-кун. Расположена кнаружи от верхней границы затылочного бугра на 2 пальца и выше нижней границы затылочной кости.

Точка показана при головной боли, головокружение, кровотечение из носа; боли в области шеи и затылка, ригидность мышц затылка, бронхиальная астма.

4. Точка GB 21 - цзян-цзин. Симметричная точка, находится у верхнего края плеча на 3-5 см в обе стороны от основания шеи.

Помогает при усталости, напряжении и боли в плечевом суставе, успокаивает нервную систему.

Не следует воздействовать на эту точку во время беременности.

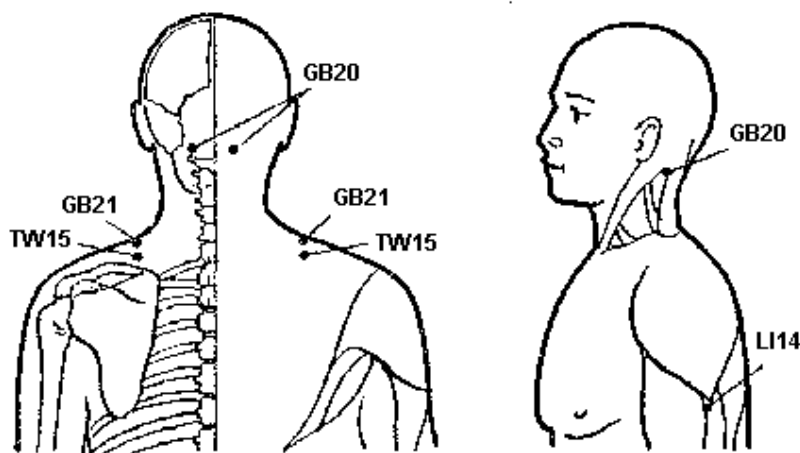


Рис. 6.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛИ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ

№	Наименование точки	Время
1	Li14	20 секунд
2	TH 15	20 секунд
3	GB19	20 секунд
4	GB21	20 секунд

БОЛЬ В ЛУЧЕЗАПЯСТНОМ СУСТАВЕ

С помощью рефлексотерапии можно избавиться от боли, возникшей в лучезапястном суставе в результате повреждений или серьезных заболеваний. Лучший результат получится, если сочетать воздействия на точки с движениями кистей рук.

При боли в лучезапястном суставе необходимо воздействовать на точки:

1. Точка L 6 - кун-цзу. Симметричная точка, расположена на внутренней стороне предплечья на 2,5 пальца вниз от сгиба кисти. Снимает боль в лучезапястном суставе и кисти, тошноту, успокаивает нервную систему.

2. Точка L 7 - ле-цзюе. Симметричная точка, расположена в центре сгиба кисти (на его внутренней стороне). Снимает боли в кистях рук, используется при лечении тендовагинита и ревматизма.

3. Точка ТН 3 чжун-чжу. Расположена во впадине между IV и V пястными костями, кзади от IV пястнофалангового сустава.

Точка показана при головной боли; шум в ушах, фарингит, ларингит, глухота; боли в предплечье и лучезапястном суставе.

4. Точка ТН 5 - вай-гуань. Симметричная точка находится на внешней стороне предплечья на 2,5 пальца вниз от сгиба кисти, между локтевой и лучевой костями.

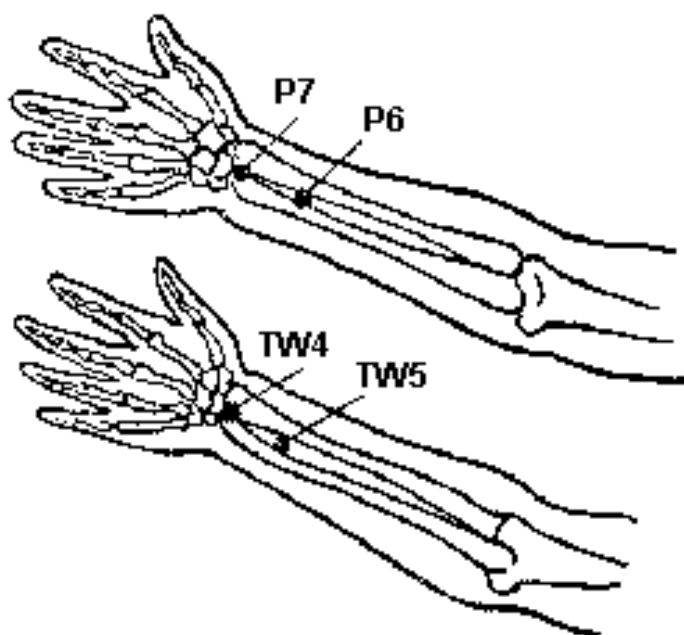


Рис. 7.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛИ В ЛУЧЕЗАПЯСТНОМ СУСТАВЕ

№	Наименование точки	Время
1	L6	20 секунд
2	L7	20 секунд
3	ТН3	20 секунд
4	ТН5	20 секунд

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Для снятия головной боли необходимо воздействовать на следующие точки:

1. Точка Li 4 - хэ-гу. Симметричная точка, располагается в верхней точке мышцы, соединяющей большой и указательный пальцы. Ее легко обнаружить, если соединить большой и указательный пальцы — точка окажется в верхней части мышцы. Снимает боль в лобной части головы, зубную боль, боль и напряжение в плечевом поясе, способствует обезболиванию родов.

2. Точка St 3 - цзюй-ляо. Симметричная точка, расположена в области скулы на линии зрачка. Воздействие на точку снимает напряжение в глазах, восстанавливает носовое дыхание при уменьшает приливы крови к голове, а также уменьшает зубную боль, насморк.

3. Точка Bl 2 —цуань- чжу. Симметричная точка, находящаяся в глазных впадинах возле внутреннего края бровей. Применяется для лечения *воспаления* и напряжения глаз, головной боли в носовой полости.

4. Точка Bl 5 у-чу. Расположена на 1 палец выше начала роста волос и в сторону от средней линии головы на I палец.

Точка показана при головной боли, головокружение; снижение остроты зрения; боли в области плеча и спины.

5. Точка GB 41 - цзу-линь-ци. Симметричная точка, расположена в верхней части стопы между костями четвертого и пятого пальцев. Снимает головную боль, отеки, применяется при лечении артрита и ишиаса.

6 Точка GB 19 нао-кун. Расположена кнаружи от верхней *границы затылочного* бугра на 2 пальца и выше нижней границы затылочной кости.

Точка показана при головной боли, головокружение, кровотечение из носа; боли в области шеи и затылка, ригидность мышц затылка, бронхиальная астма.

7. Точка GV 24 — *шэнь-тин*. Несимметричная точка, располагается в углублении, соединяющем лоб и переносицу по линии бровей. Эта точка активизирует работу эндокринной системы, снимает боль в глазах и головную боль, лечит расстройства пищеварительной системы.

8. Точка Li 3 - тай-чун. Симметричная точка, расположена в верхней части стопы в углублении между 1 и 2 пальцами. Снимает головную боль и боль в глазах, лечит аллергию, артрит, ослабляет боли в ступнях.

Можно использовать только одну-две точки из перечисленных. Если головная боль вызвана, например, запорами, можно воздействовать на точку LI 4 — это поможет избавиться не только от головной боли, но и от ее причины — запоров. Если головная боль вызвана насморком, избавиться от нее можно, используя точки BI 2, St 3 и Li 3. В том случае, если головная боль вызвана искривлением позвоночника, можно оказать воздействие на точку BI 10 одновременно слева и справа.

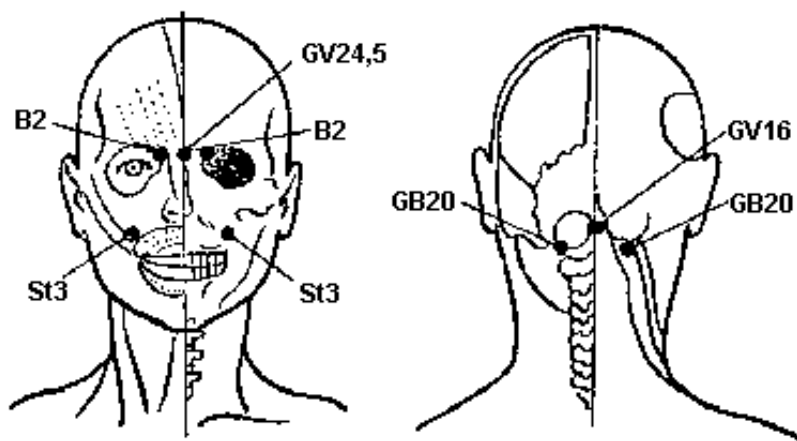


Рис. 8.

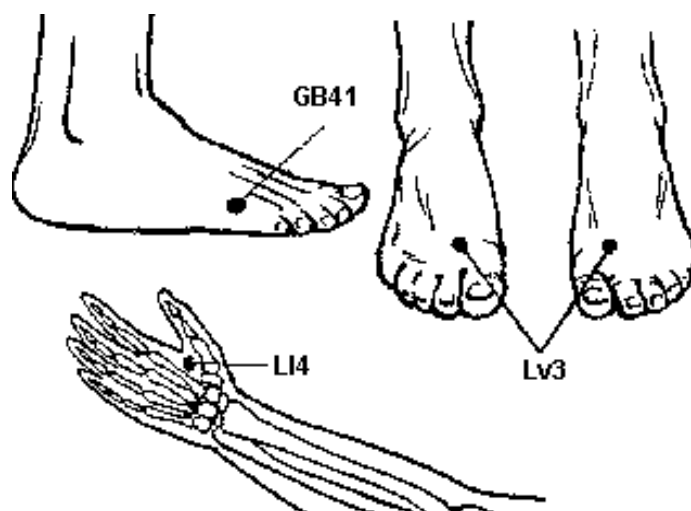


Рис. 9.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ СНЯТИЯ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

№	Наименование точки	Время
1	Li4	20 секунд
2	St3	20 секунд
3	B1 2	20 секунд
4	B15	20 секунд
5	GB 41	20 секунд
6	GB 19	20 секунд
7	GV 24	20 секунд
8	Li 3	20 секунд

БОЛИ В УХЕ

Воздействие производится при болях в ушах в результате перепадов давления, холода, попадания в них воды.

Хотя стимуляция соответствующих точек помогает снять также воспаление в ухе, в данном случае необходимо обязательно обратиться к врачу.

Для снятия боли в ухе необходимо воздействовать на следующие точки :

1. Точка St 6 (7) цзя-чэ. Расположена кпереди и кверху от угла нижней челюсти, где пальпируется углубление.

Показана при парезе лицевого нерва, птоз века, опущение угла рта, охриплости, невралгии III ветви тройничного нерва, боли в зубах нижней челюсти, тризм; боли и напряжение затылочных мышц, паротит.

2. Точка К 3 - тай-си. Симметричная точка, располагается на стопе между ахилловым сухожилием и внутренней частью таранной кости. Снимает зубную боль (особенно во время роста зубов мудрости), а также головную боль и звон в ушах.

3. Точка TH 14 цзянь-ляо. Расположена на задней поверхности плечевого сустава, сзади и ниже акромиального отростка лопатки, или на 1 пальца ближе к позвоночнику от углубления, образующегося при поднимании руки.

Точка показана при боли и парез верхней конечности, боль в плечевом суставе с затруднением движения; невралгия, головокружение.

4. Точка ТН 21 - эр-мэнь. Симметричная точка, находится выше точки S 7 примерно на 1 см. Воздействие на эту точку помогает при головной, зубной боли, боли в ушах.

5. Точка GB 2 - тин-хуэй. Симметричная точка, располагается на 1 см ниже точки St 7. Воздействие на точку помогает снять зубную, головную боль, боль в ушах.

Запрещается воздействие на эту точку с третьего месяца беременности.

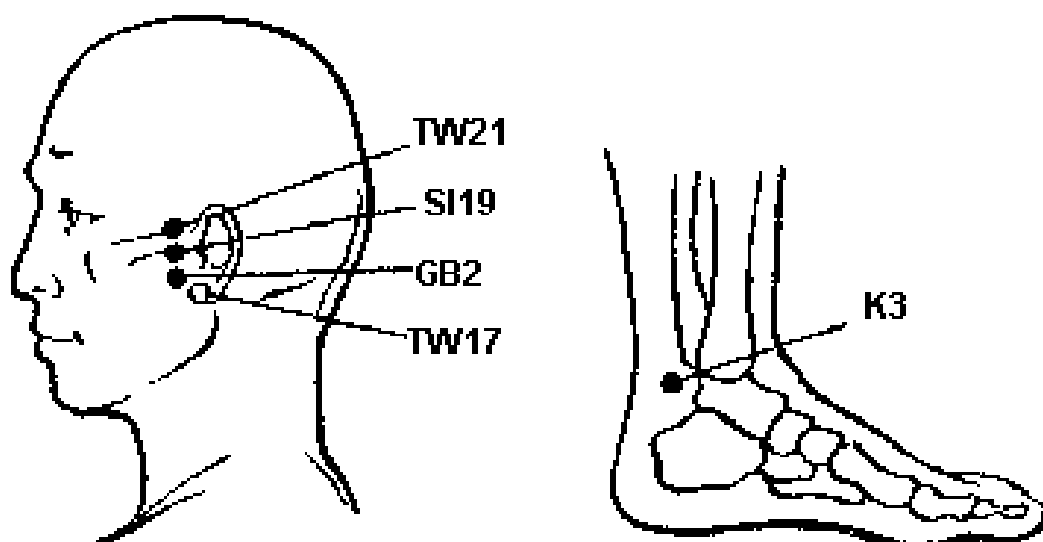


Рис. 10.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛИ В УШАХ

№	Наименование точки	Время
1	St 6	20 секунд
2	К 3	20 секунд
3	ТН 14	20 секунд
4	ТН 21	20 секунд
5	GB 2	20 секунд

Выполняются в положении сидя или лежа.

Весь комплекс следует выполнять 2 раза в день.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

С помощью точечного воздействия можно на время снять зубную боль (перед обращением к стоматологу). Для снятия зубной боли следует воздействовать на точки, расположенные на большом кишечном меридиане, идущем от кистей рук к зубам и деснам.

При выполнении терапии для снятия зубной боли следует помнить, что если болит зуб с правой стороны, стимулировать нужно точки на правой руке.

Воздействие на точку в течение до тех пор, пока зубная боль не прекратится, но не более 20 секунд. Можно использовать не все ниже перечисленные точки, а только одну-две — это также принесет положительный результат.

Для снятия зубной боли нужно воздействовать на следующие точки:

1. Точка St 2(3) - сы-бай/ Расположена вертикально ниже зрачка на 1,5 см ниже точки St 1 чэн-ци.

Точка показана при конъюнктивите, глаукоме, кератите, головной боли и головокружение.

2. Точка St 6 - цзя-чэ. Симметричная точка, расположена между верхней и нижней челюстями. Точку легко обнаружить, если крепко сжать челюсти — она немного выступит вверх. Применяется при лечении зубной боли и зубной невралгии, боли в челюстях, а также боли в горле.

3. Точка Li 4 - хэ-гу. Симметричная точка, располагается на вершине мышцы, соединяющей большой и указательный пальцы. Снимает боль в плечах, зубную и головную боль, обезболивает роды.

4. Точка в ТН 12 сяо-лэ. Расположена на задней поверхности плеча, выше локтевого отростка на 5 пальцев.

Точка показана при головной боли, боль в области шеи, затылка, в руке, эпилептиформные приступы.

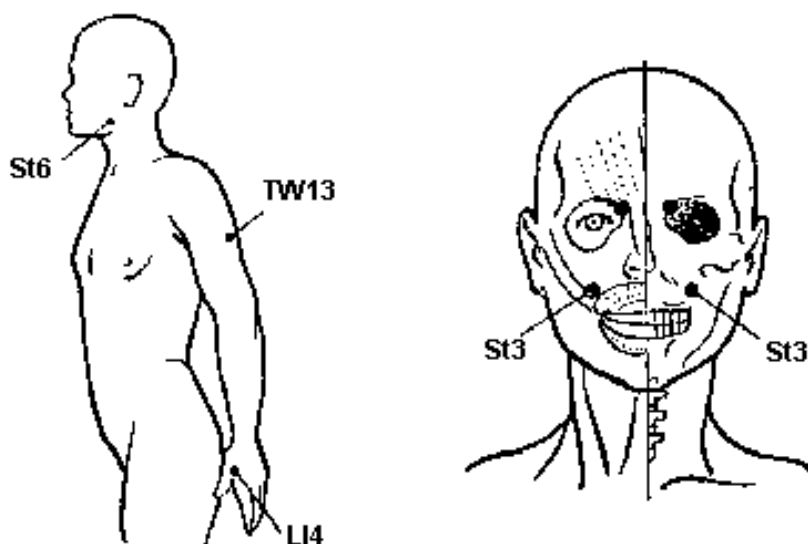


Рис. 11.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ СНЯТИЯ ЗУБНОЙ БОЛИ

№	Наименование точки	Время
1	S 6	20 секунд
2	S 3	20 секунд
3	Li4	20 секунд
4	TH13	20 секунд

Выполнять процедуру следует в положении сидя. Воздействовать на точки нужно с той стороны тела, на которой находится больной зуб.

ДЕПРЕССИЯ

При длительной депрессии необходимо обязательное посещение врача. Однако проведение рефлексотерапия в этом случае не помешает, а окажется очень полезным.

Стимуляция соответствующих точек поможет освободить энергию и снять состояние подавленности и депрессии, эмоциональное состояние значительно улучшится. Особое внимание следует обратить на дыхание (оно должно быть глубоким, чтобы организм лучше снабжался кислородом).

РПД полезно сочетать с прогулками на свежем воздухе, гимнастическими упражнениями, занятиями спортом. Хорошее

действие оказывает контрастный душ. Для снятия депрессии следует воздействовать на точки

1. Точка St 36 – цзу-сан-ли. Симметричная расположена на расстоянии 4 пальцев ниже коленной чашечки и на расстоянии 1 пальца к большеберцовой кости (к ее внешней стороне). Точка снимает усталость, головокружение, укрепляет мышцы, улучшает общее состояние организма.

2. Точка Bl 9 - юй-чжэнь. Расположена на $1\frac{1}{2}$ пальца в сторону от середины верхнего края затылочного бугра (кнаружи от точки УС 17 нао-ху).

Точка показана при депрессии, головной боли, головокружении, боли в глазах, близорукости, хроническом рините, потери обоняния.

3. Точки Bl 23 шэнь-шу и B 52 чжи-ши. Симметричные, расположены в области поясницы на расстоянии 2-4 пальцев от позвоночника. Снимают усталость, головокружение, состояние стресса и депрессии, боли в области поясницы. Не следует воздействовать на эти точки при повреждениях позвоночного столба, переломах костей. При прочих проблемах с позвоночником использовать эти точки можно только после консультации с врачом.

4. Точка Bl 43 – гао-хуан. Симметричная точка, располагается на линии сердца между позвоночным столбом и лопаткой. Помогает улучшить эмоциональное состояние.

5. Точка K 26 кюй-чжун. Симметричная точка, располагается в области грудины на расстоянии трех пальцев от ключицы вниз. Снимает напряжение в области груди, облегчает дыхание, помогает при лечении астмы.

6. Точка K 27 - шу-фу. Симметричная точка, находится в углублении между грудинной костью и ключицей. Снимает боль в горле и кашель, помогает лечить аллергию и астму, эмоциональные расстройства.

7. Точка GB 21 – узянь-узин, Симметричная точка, располагается на расстоянии 2,5-3,7 см от позвоночного столба. Воздействие на нее помогает избавиться от головной боли и головокружения, снимает стресс и депрессию.

8. Точка GV18 (17) - цян-цзянь. Расположена на средней линии головы выше задней границы роста волос на 4 пальца.

Точка показана при сумеречном состоянии, чувстве беспокойства, головной боли, головокружении, рвоте, ригидности мышц затылка, заболевания глаз.

9. Точка GV 20 - бай-хуэй. Несимметричная точка, расположена ниже точки GV 2 в углублении. Снимает состояния стресса и депрессии, головную боль.

10. Точка GV 22 - синь-хуэй. Несимметричная точка, найти ее можно, если двигаться от ушей прямо вверх к темени. Точка снимает головную боль, депрессию, помогает в лечении сердечных приступов, а также улучшает память.

11. Точка CV 17 - тань-чжу, Несимметричная точка, находится в центре грудины (на расстоянии трех пальцев вверх от основания грудины). Снимает беспокойство, тревогу, депрессию.

12. Точка PC 3 - инь-тан. Несимметричная точка, расположена в углублении между бровями. Активизирует работу эндокринной системы, улучшает состояние кожи, снимает головную боль и заложенность носа.

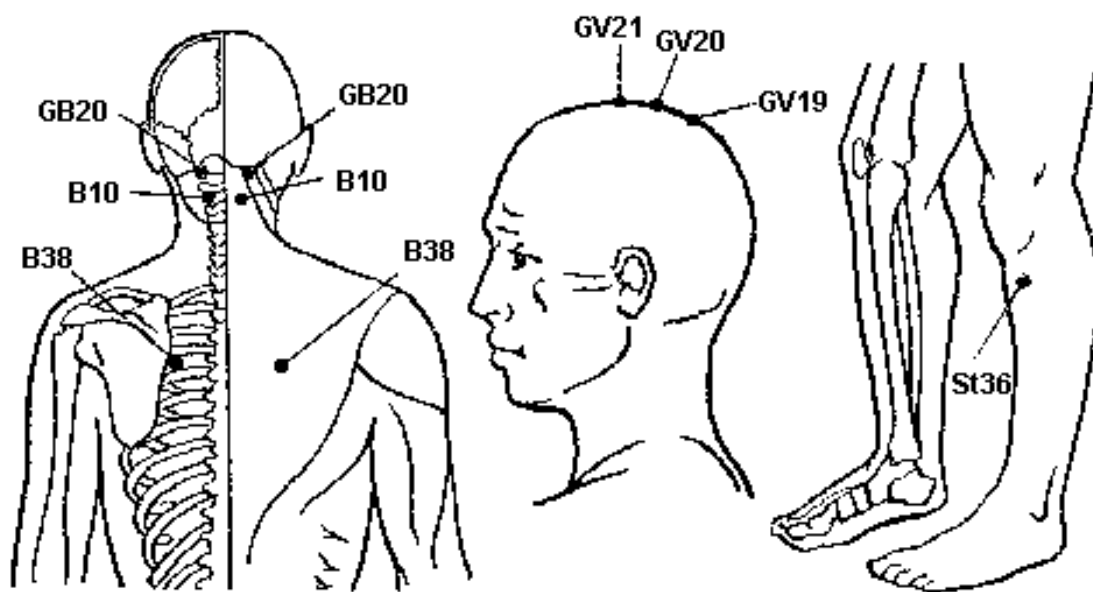


Рис. 12

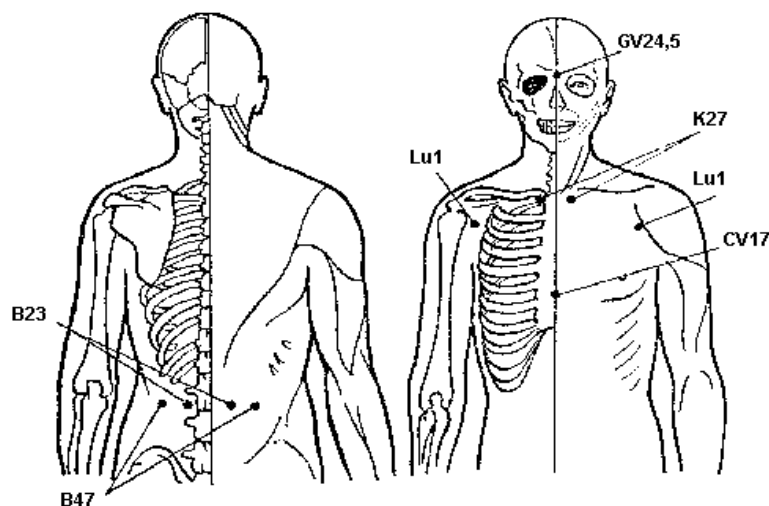


Рис. 13

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ СНЯТИЯ ДЕПРЕССИИ

№	Наименование точки	Время
1	St 36	20 секунд
2	B19	20 секунд
3	B1 23	20 секунд
4	B1 43	20 секунд
5	K 26	20 секунд
6	K 27	20 секунд
7	GB 21	20 секунд
8	GV 18	20 секунд
9	CV 20	20 секунд
10	GV22	20 секунд
11	CV 17	20 секунд
12	PC 3	20 секунд

УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ И УМСТВЕННОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Напряжение и боль в глазах возникают в результате длительного чтения, работы за компьютером, а также общего переутомления. Поэтому воздействуя на соответствующие точки, можно избавиться не только от боли в глазах, но и от общего переутомления организма.

Для лечения усталости глаз необходимо воздействовать на следующие точки. (В М.Р даны общепринятые обозначения точек и их китайские названия в переводе.)

1. Точка St 3 - цзуй-ляо. Воздействие на эту точку снимает боль в глазах, ощущение сухости и жжения глаз, а также головные боли.

2. Точка St 4 - ди-уан. Воздействие на точку снимает напряжение в глазах, восстанавливает носовое дыхание, уменьшает приливы крови к голове.

3. Точка Bl 2 –цин-мин. Эта точка применяется для лечения воспаления и напряжения глаз, головной боли, а также для восстановления остроты зрения.

4. Точка Bl 9 - юй-чжэнь. Расположена на I¹/₂ пальца в сторону от середины верхнего края затылочного бугра (кнаружи от точки UC 17 нао-ху).

Точка показана при головной боли, головокружении, боли в глазах, близорукости, хроническом рините, потери обоняния.

5. Точка GV 16 - фэн-фу. Несимметричная точка, расположена в углублении под основанием черепа. Улучшает общее состояние глаз, горла, носа, ушей. Помогает лечить нервные расстройства и состояния стресса

6. Точка GV 19(18) - хоу-дин. Расположена на средней линии головы выше задней границы роста волос на 5¹/₂ пальца (на I пальца выше точки GV 18 цян-цзянь).

Точка показана при головной боли в теменной или височной области, ригидности мышц затылка, головокружении, депрессии, сильном возбуждении.

7. Точка Li 3 - тай-чун. Симметричная, расположена в верхней части стопы между 1 и 2 пальцами. Снимает усталость глаз и головную боль в глазах.

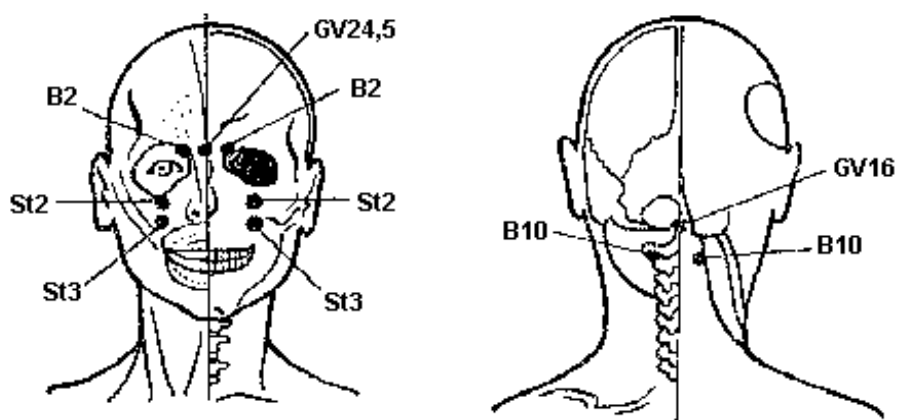


Рис. 14

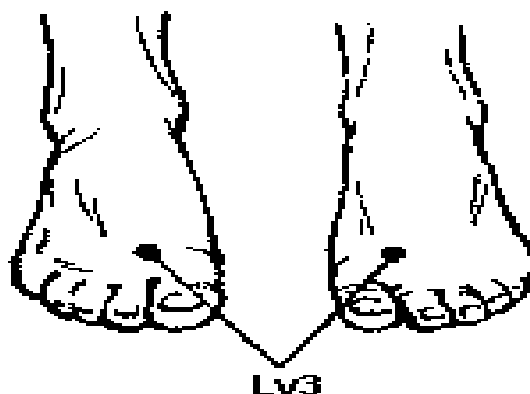


Рис. 15

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ И УМСТВЕННОГО ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

№	Наименование точки	Время
1	St 3	20 секунд
2	St 4	20 секунд
3	B119	20 секунд
4	B 10	20 секунд
5	GV 16	20 секунд
6	GV 19.23	20 секунд
7	Li 3	20 секунд

БЕССОННИЦА

Хроническая бессонница, ослабляющая здоровье, возникает по целому ряду причин. Если причиной появления бессонницы является заболевание, необходимо его лечение у врача-специалиста.

Нарушение сна могут вызвать стрессы, неприятности в семье и на работе, тревоги и переживания. По мнению китайских медиков, бессонница появляется в результате неравномерного распределения энергии: одни меридианы перегружены энергией, по другим она вообще не проходит из-за их блокировки. Рефлексотерапия способна разблокировать эти меридианы и сбалансировать энергию во всем организме.

Применение рефлексотерапия при лечении бессонницы дает хорошие результаты, к тому же стимуляция не оказывает того отрицательного воздействия на организм, какое дают снотворные препараты.

Проведенный сеанс, полностью расслабляет и приводит к быстрому засыпанию. Но если бессонница стала хроническим явлением, необходимо выполнять лечение регулярно в течение месяца.

Точки, на которые следует воздействовать при лечении бессонницы:

1. Точка Нt 7 - шэнь-мэнь. Симметричная точка, находится на внутренней поверхности сгиба кисти. Снимает состояние возбуждения, тревоги, применяется при бессоннице.

2. Точка Вl 11 - да-чжу. Расположена на уровне промежутка между остистыми отростками I и II грудных позвонков, в сторону от средней линии на 1½ пальца.

Точка показана при кашеле, повышение температуры тела с головной болью, крапивнице, боли в области плечевого пояса, ригидности затылочных мышц, парестезии конечностей.

Точка Вl 10 – тянь- чжу. Симметричная точка, находится на 1,5 см ниже основания черепа и в 1 см от позвоночного столба. Используется для лечения стрессов, нервных расстройств, бессонницы.

3. Точка Вl 38 - фу-си. Симметричная точка, располагается на линии сердца между позвоночным столбом и лопаткой. Воздействие на эту точку успокаивает и помогает при бессоннице.

4. Точка Вl 62 - шэнь-май. Симметричная точка, расположена под внешней частью таранной кости, в углублении. Применяется при болях в области пятки, при бессоннице.

5. Точка К 6 - чжао-хай. Симметричная точка, находится под внутренней частью таранной кости, в углублении. Применяется при лечении гипертонии, боли в пяточной области, при чувствах тревоги и беспокойства, хорошо помогает при бессоннице.

6. Точка Р 6 – цэй-гуань. Симметричная точка, расположена на расстоянии 2,5 пальцев от лучезапястного сустава, в центре тыльной поверхности предплечья. Снимает тошноту, расстройство пищеварительной системы, применяется при бессоннице.

7. Точка Gi 2 - тин-хуэй. Симметричная точка, располагается в углублении у основания черепа над позвоночным столбом. Расстояние между точками составляет 5-7,5 см. Используется при лечении артритов, снимает головную боль и напряжение шейных мышц.

8. Точка GV 17 (16) - нао-ху. Расположена на средне линии головы, на верхнем крае затылочного бугра, выше начала задней границы роста волос на 2½ пальца.

Точка показана при головной боли, отеке мозга, боли и напряжении затылочных мышц, боли в глазах, снижение остроты зрения, неврастении, желтухе.

9. Точка CV 17 - тань-чжун. Несимметричная точка, расположена в центре грудины на расстоянии трех пальцев от ее основания. Используется при бессоннице, эмоциональных расстройствах.

10. Точка РС-3 - инь-тан. Несимметричная точка, располагается между бровями. Успокаивает нервную систему, помогает при бессоннице.

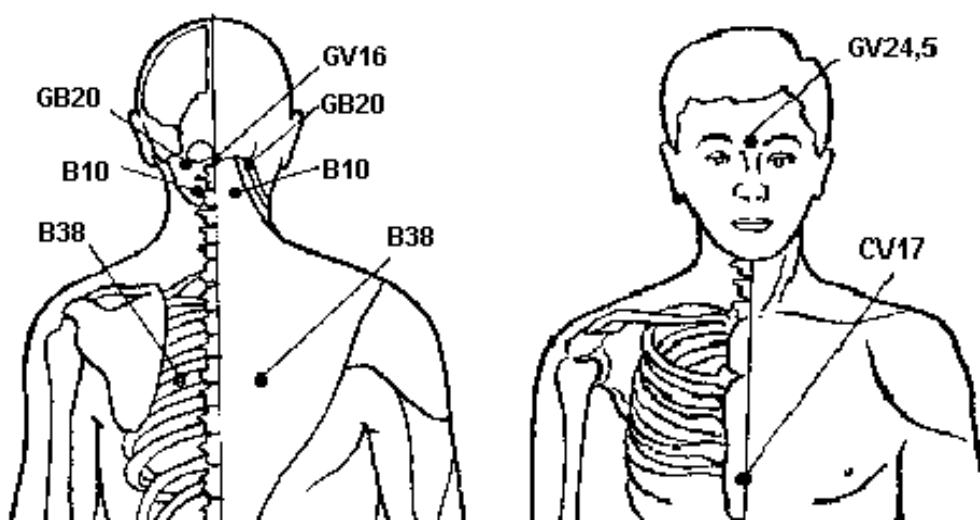


Рис. 16

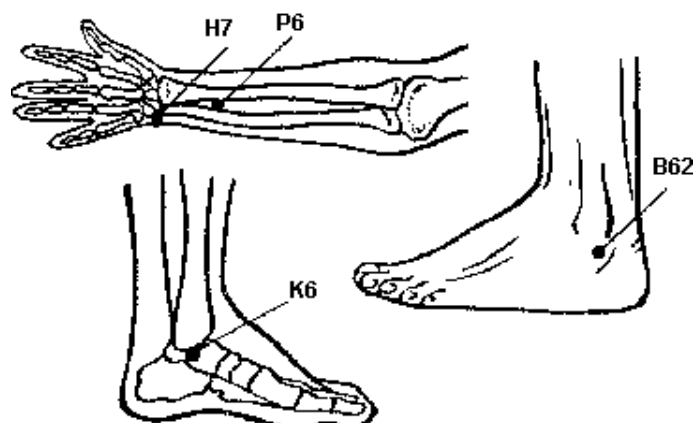


Рис. 17

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ПРИ БЕССОННИЦЕ

Исходное положение — сидя и лежа.

№	Наименование точки	Время
1	H 7	20 секунд
2	Bl 11	20 секунд
3	Bl 38	20 секунд
4	Bl 62	20 секунд
5	K 6	20 секунд
6	P 6	20 секунд
7	G 2	20 секунд
8	GV 17	20 секунд
9	CV 17	20 секунд
10	PC 3	20 секунд

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Синдром хронической усталости сопровождается головокружением и головной болью, быстрой утомляемостью, вялостью и слабостью, болью в мышцах, тошнотой, раздражительностью и депрессией. Это заболевание относится к болезням иммунной системы. Китайская медицина полагает, что здоровье иммунной системы зависит от состояния таких органов, как печень, почки, легкие, селезенка.

Рефлексотерапия способна укрепить иммунную систему, мобилизовать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям и стрессам, значительно поднять жизненный тонус.

Для лечения синдрома хронической усталости необходимо воздействовать на следующие точки:

1. Точка GB 19 - нао-кун. Расположена кнаружи от верхней границы затылочного бугра на 2 пальца и выше нижней границы затылочной кости.

Точка показана при головной боли, головокружении, кровотечении из носа, боли в области шеи и затылка, ригидности мышц затылка.

2. Точка GB 20 - фэн-чи. Расположена под затылочной костью выше задней границы роста волос на 1 пальца, в ямке у наружного края трапецевидной мышцы, где пальпируется углубление.

Точка показана при боли в лобной и височной областях головы, в области шеи, спины, поясницы, заболевания глаз, боли в области внутреннего угла глаза, слезотечении, головокружении, кровотечении из носа, понижении слуха.

3. Точка GB 2 - тин-хуэй. Симметричная точка, находится в углублении под основанием черепа, расстояние между левой и правой точками составляет от 2,5 до 5 см. Используется при лечении артрита, миозита, болях в области шеи, помогает при бессоннице, раздражительности, повышенном кровяном давлении, шоковых состояниях.

4. Точка Li 1 - чжун-фу (“опускающая”). Симметричная точка, расположена в области грудины на расстоянии трех пальцев вниз от ключицы. Помогает лечить астму, кашель, снимает волнение, усталость.

5. Точка P 6 - кун-цзуй (“внутренние ворота”). Симметричная точка, располагается на тыльной стороне предплечья на расстоянии 2,5 пальцев от лучезапястного сустава, в углублении между локтевой и лучевой костями. Используется при заболеваниях органов пищеварения, снимает тошноту, помогает при бессоннице, учащенном сердцебиении, раздражительности.

6. Точка TW 5 - вай-гуань (“внешние ворота”). Симметричная точка, расположена между лучевой и локтевой костями на наружной стороне предплечья на расстоянии 2,5 пальцев от лучезапястного сустава. Воздействие на точку снимает боли в запястье, плече, ревматические боли, повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

7. Точки Bl 23 шэнь-шу и B 47 хунь-мэнь (“море жизни”). Симметричные точки, располагаются на расстоянии 2-4 пальцев от позвоночного столба между вторым и третьим поясничными позвонками. Помогают снимать усталость и мышечную слабость, раздражительность, головокружение. Нельзя воздействовать на эти точки при повреждениях позвоночника, переломах костей.

8. Точка St 36 - цзу-сань-ли (“точка трех миль”). Симметричная точка, находится на 4 пальца ниже коленной чашечки по

направлению к внешней стороне большеберцовой кости. Способствует укреплению мышц, снимает усталость, головокружение.

9. Точка LiV 3 - тай-чун (“больше натиска”). Симметричная точка, располагается между вторым и большим пальцами в верхней части стопы. Используется при головной боли, головокружении, усталости, раздражительности, тошноте.

10. Точка CV 3 - чжун-цзи. Расположена по средней линии живота ниже пупка на 4 пальца.

Точка показана при расстройстве менструального цикла, бесплодии, боли в наружных половых органах, опущении матки, вагините, бели, учащенном болезненном мочеиспускании или задержке мочи, нефрите, боли вокруг пупка с иррадиацией в грудь, боли при грыже, асците, общем понижении сопротивляемости организма.

11. Точка GV 24,5 - инь-тан (“третий глаз”). Несимметричная точка, располагается в углублении между бровями. Снимает головную боль, усталость, раздражительность.

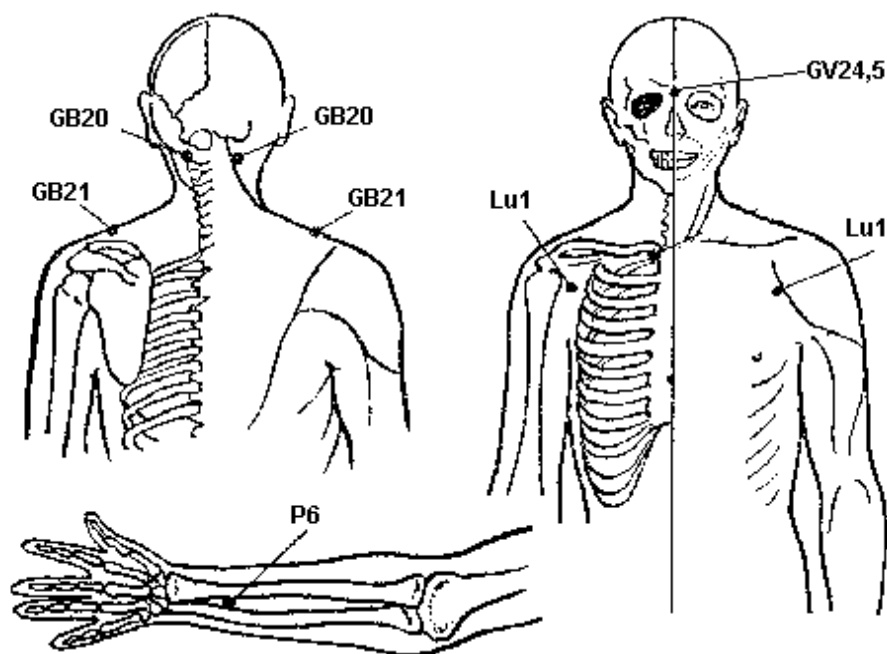


Рис. 18

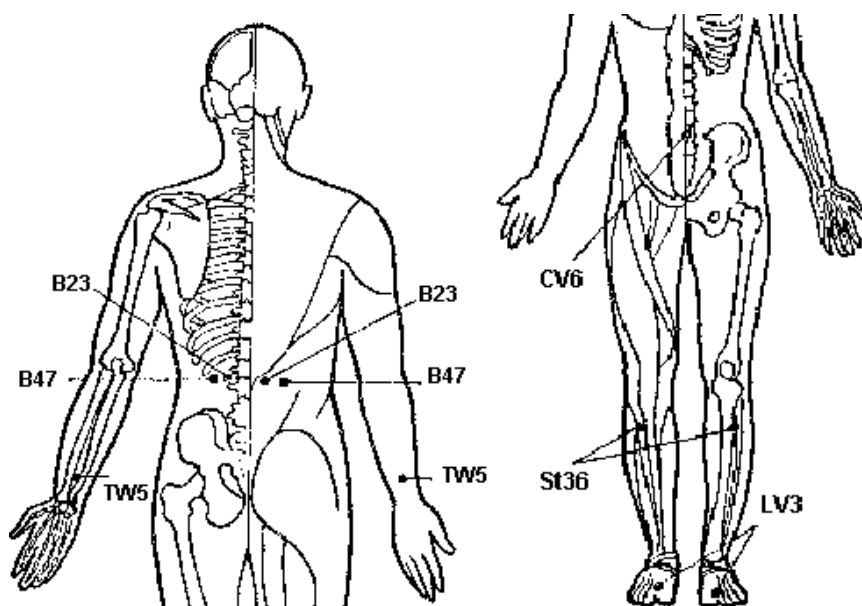


Рис. 19

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

№	Наименование точки	Время
1	GB19	20 секунд
2	GB20	20 секунд
3	Li1	20 секунд
4	P6	20 секунд
5	TW5	20 секунд
6	B23	20 секунд
7	B47	20 секунд
8	St36	20 секунд
9	LiV3	20 секунд
10	CV3	20 секунд
11	GV24,5	20 секунд

Выполнять сеансы следует в положении сидя или лежа.

УКАЧИВАНИЕ В ТРАНСПОРТЕ

Снять неприятные ощущения и тошноту, возникающие при поездках на транспорте, полетах в самолете, а также морскую болезнь при путешествиях на морском транспорте поможет стимуляция следующих точек:

1. Точка SI17 - тянь-жун (“божественная внешность”). Симметричная точка, расположенная между окончанием челюстной

кости и мочкой уха. Снимает тошноту, боль в ушах, челюстях, горле, используется при лечении параличей и парезов лицевых мышц.

2. Точка Р 6 - кун-цзуй (“внутренние ворота”). Симметричная, находится на тыльной поверхности предплечья на расстоянии 2,5 пальцев от лучезапястного сустава. Применяет при болях в желудке, кистях, расстройствах желудка, тошноте.

3. Точка Р 5 - чи-цзе (“посредник”). Симметричная точка, располагается между сухожилиями на тыльной стороне предплечья на расстоянии 4 пальцев от лучезапястного сустава. Используется при тошноте и расстройстве желудка.

4. Точка Sp 15 - да-хэн. Расположена на уровне пупка, в сторону от средней линии живота на 4 пальца.

Точка показана при поносе, запоре, непроходимости кишечника, боли в нижней части живота, астеническом состоянии.

5. Точка St 34 - лян-цю. Расположена выше "верхнего края коленной чашечки на 2 пальца, где пальпируется небольшое углубления.

Точка показана при боли и ограничении движения в коленном суставе, боли в пояснице и нижней конечности, боли в молочной железе, мастите.

6. Точка St 36 - цзу-сань-ли (“точка трех миль”). Симметричная точка, находится на четыре пальца ниже коленной чашечки, на один палец к внешней части большеберцовой кости. Точка помогает при расстройстве желудка тошноте, способствует укреплению мышц, снимает усталость.

7. Точка Liv 3 - тай-чун (“больше натиска”). симметричная точка, расположенная между костями большого и второго пальцев верхней части стопы. Снимает боли в желудке и тошноту.

При укачивании в транспорте можно пользоваться не всеми точками, а лишь несколькими из них. Стимуляция этих точек эффективна; при тошноте во время беременности.

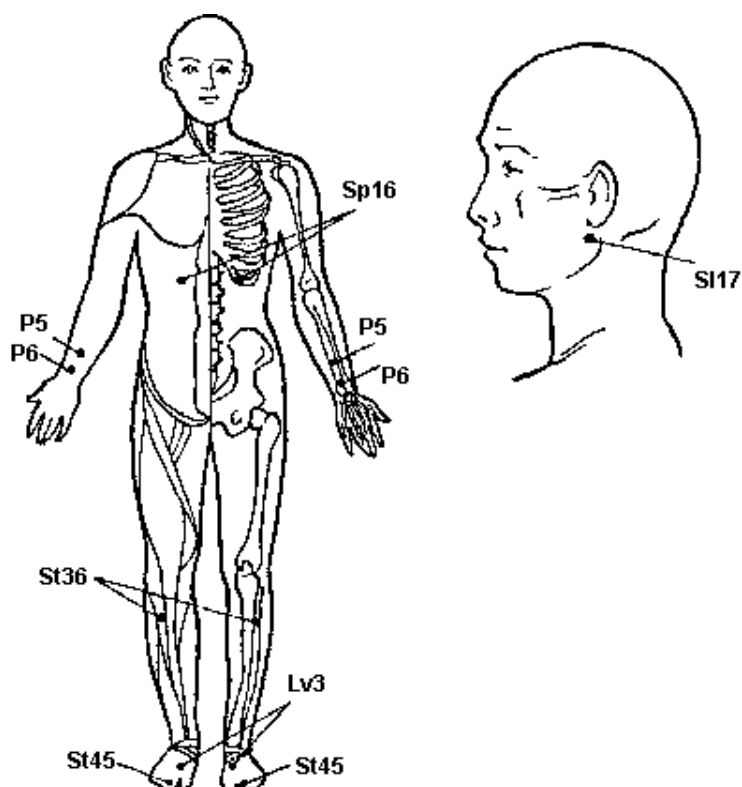


Рис. 20

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ПРИ УКАЧИВАНИИ В ТРАНСПОРТЕ

№	Наименование точки	Время
1	SI17	20 секунд
2	P6	20 секунд
3	P5	20 секунд
4	Sp15	20 секунд
5	St36	20 секунд
6	Liv3	20 секунд
7	St34	20 секунд

ИКОТА

Икота — это спазмы в диафрагме или легких. С помощью рефлексотерапия можно за несколько минут избавиться от икоты. При выполнении сеанса необходимо глубоко дышать.

Точки, на которые следует оказывать воздействие:

1. Точка Li 1 - чжун-фу. Симметричная точка, находится вверху грудины, на 3 пальца вниз от ключицы. Используется при икоте, затрудненном дыхании, избавляет от кашля.

2. Точка Sp 15 - да-хэн. Расположена на уровне пупка, в сторону от средней линии живота на 4 пальца.

Точка показана при поносе, запоре, непроходимости кишечника, боли в нижней части живота, астеническом состоянии.

3. Точка К 27 - шу-фу. Симметричная точка, расположена во впадине между грудинной костью и ключицей. Снимает икоту, кашель, тревоги и страхи, затрудненное дыхание. Используется при лечении астмы.

4. Точка ТН 17 - и-фэн. Симметричная точка, находится в углублении за мочкой уха. Снимает икоту, боль в ушах, зубную боль, боль в челюстях; применяется при параличах и парезах лицевых мышц, паротите.

5. Точка CV 12 - чжун-вань. Несимметричная точка, находится в области солнечного сплетения между пупком и основанием грудины (на 3 пальца ниже основания грудины). Стимуляция этой точки применяется при икоте, изжоге, запорах, расстройстве пищеварительной системы, а также при головной боли и стрессовых состояниях.

Точка CV 16 чжун-тин. Расположена по передне средней линии груди на уровне пятого межреберья.

Точка показана при одышке, удушье, отек легких, бронхиальная астма, боль в горле, спазме пищевода, отсутствие аппетита.

7. Точка CV 22 - тянь-ту. Несимметричная точка, расположена в углублении между ключицами. Снимает икоту, спазмы в горле, изжогу. Применяется при лечении бронхита.

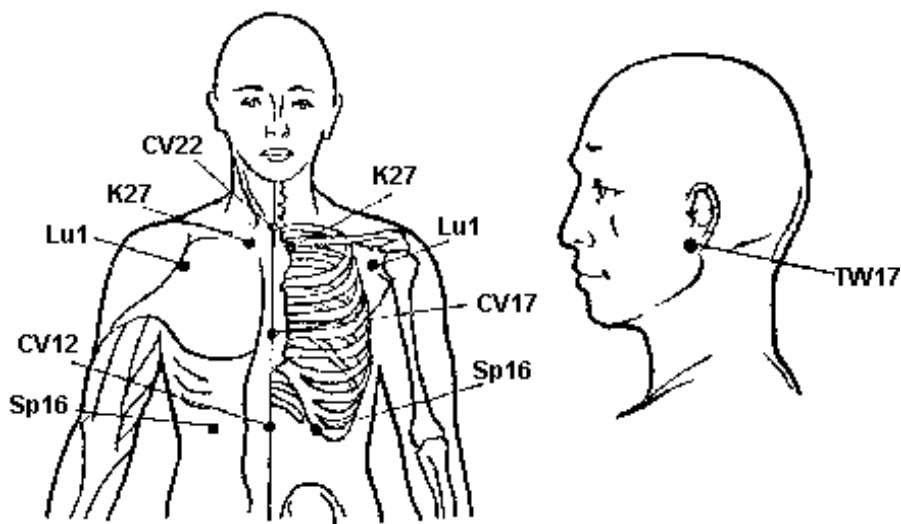


Рис. 21

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ СНЯТИЯ ИКОТЫ

Сочетание точек выполняются в положении сидя или лежа.

№	Наименование точки	Время
1	TW17	20 секунд
2	Sp15	20 секунд
3	CV12	20 секунд
4	CV16	20 секунд
5	Li1	20 секунд
6	K27	20 секунд
7	CV22	20 секунд

Не рекомендуется стимулировать эти точки более 1 минуты

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Хотя рефлексотерапия не лечит простуду и грипп, при этих заболеваниях очень полезно воспользоваться им, т. к. это поможет легче перенести болезнь и быстрее поправиться. Кроме того, рефлексотерапия, если ее проводить систематически, повысит сопротивляемость организма и позволит в будущем избежать простудных заболеваний.

При лечении гриппа и простудных заболеваний необходимо производить воздействие на следующие точки:

1. Точка Li 4 - хэ-гу. Симметричная точка, расположена в верхней части мышцы между большим и указательным пальцами. Применяется при гриппе, простудных заболеваниях, болях в шее, раздражительности и стрессе.

2. Точка Li 12 - эр-цзянь. Расположена во впадине кпереди от пястно-фалангового сустава II пальца с лучевой стороны в месте перехода тыльной поверхности в ладонную

Точка показана при понижении остроты зрения, рините, кровотечении из носа, ларингите, зубной боли, боли в плечевом суставе и спине, лихорадке.

3. Точка Li 20 - ин-сян. Симметричная точка, находится возле ноздрей. Снимает заложенность носа, боли в носовых пазухах, применяется при отеках лица и параличах лицевых мышц.

4. Точка St 3 - цзюй-ляо. Симметричная точка, расположенная на линии зрачка, в нижней части скулы. Помогает при насморке, повышенном глазном давлении, напряжении глаз.

5. Точка Bl 2 - цуань-чжу. Симметричная точка, располагается в месте соединения переносицы и бровей, в углублениях глазниц. Используется при лечении простуды, насморка, снимает напряжение глаз, головную боль.

6. Точка Bl 36 - чэн-фу. Симметричная точка расположена у плечевого выступа по обе стороны позвоночного столба. Болезненность этой точки, усталость и напряжение мышц в этом месте указывают на начало простудного заболевания. Воздействие на эту точку способствует повышению иммунитета, облегчает протекание простудного заболевания, снимает боль в плечах и спине.

7. Точка K 27 - шу-фу. Симметричная точка, расположена во впадине между грудинной костью и ключицей. Стимуляция этой точки производится при кашле, воспалении горла, затрудненности дыхания.

8. Точка GV 15(14) я-мэнь. Расположена между I и II шейными позвонками, выше задней границы роста волос на 1 палец.

Точка показана при головной боли, головокружении, ригидности мышц затылка, менингите.

9. Точка GV 20 - бай-хуэй. Симметричная точка, расположена под основанием черепа между большими вертикальными шейными мышцами. Расстояние между левой и правой точками составляет 5-7,5 см. Применяется при артрите, головных болях и болях в шее, нервозности и стрессе.

10. Точка PC 3 - инь-тан. Несимметричная точка, находится в углублении между бровями. Снимает заложенность носа, головную боль

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Во время сеанса следует помнить, что дыхание должно быть глубоким, процедуры выполнять в положении лежа или сидя.

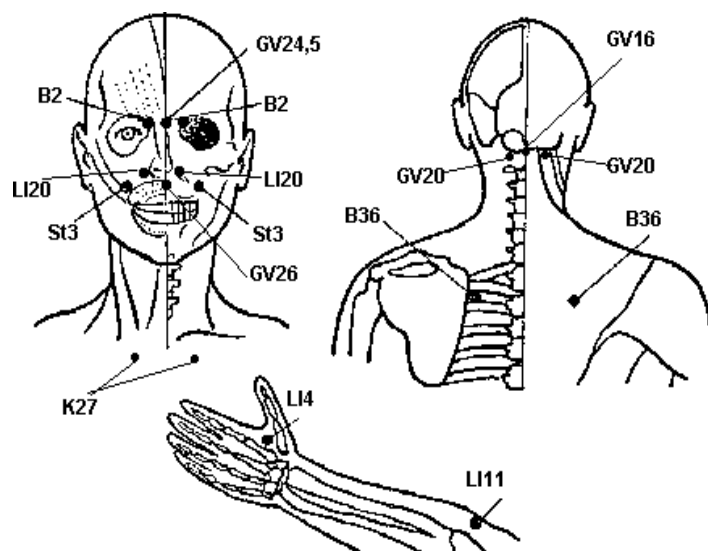


Рис. 22

№	Наименование точки	Время
1	LI4	20 секунд
2	LI12	20 секунд
3	LI20	20 секунд
4	St 3	20 секунд
5	B2	20 секунд
6	B36	20 секунд
7	K27	20 секунд
8	GV15	20 секунд
9	GV20	20 секунд
10	PC-3	20 секунд

НАСМОРК

При насморке, заложенности носа и воспалении носовых пазух необходимо стимулировать следующие точки:

1. Точка LI 4 - хэ-гу. Симметричная точка, расположена в верхней части мышцы, выступающей при соединении большого и указательного пальцев руки. Применяется при насморке (в т. ч. аллергического характера), головной боли.

2. Точка LI 9 хэ-ляо. Расположена на середине расстояния между крылом носа и краем верхней губы, кнаружи от средней линии.

Точка показана при снижении обоняния, кровотечении из носа, полипе носа, вазомоторном рините, парезе мимических мышц рта, тризме, фурункуле лица, астме.

3. Точка St 3 - цзюй-ляо. Симметричная точка находится внизу скулы на линии зрачка. Снимает воспаления полости носа, усталость глаз, зубную боль.

4. Точка Bl 2 - цуань-чжу. Симметричная точка, расположенная в месте соединения бровей и переносицы, во внутренней области глазной впадины. Помогает при воспалениях пазух носа, насморке (в том числе аллергического характера), головных болях, воспалении глаз, улучшает остроту зрения.

5. Точка B 10 – тян-чжу. Симметричная точка, находится на 1,5 см вниз от основания черепа, на 1 см слева и справа от позвоночного столба. Снимает заложенность носа, головную боль, отеки глаз, боли в шее и горле, стрессовые состояния.

6. Точка Bl 7 - тун-тянь. Симметричная, расположенная в верхней части черепа, на линии, идущей от заднего края ушей, расстояние между левой и правой точками составляет 2,5 см. Используется при насморке, воспалениях носовых пазух, головной боли.

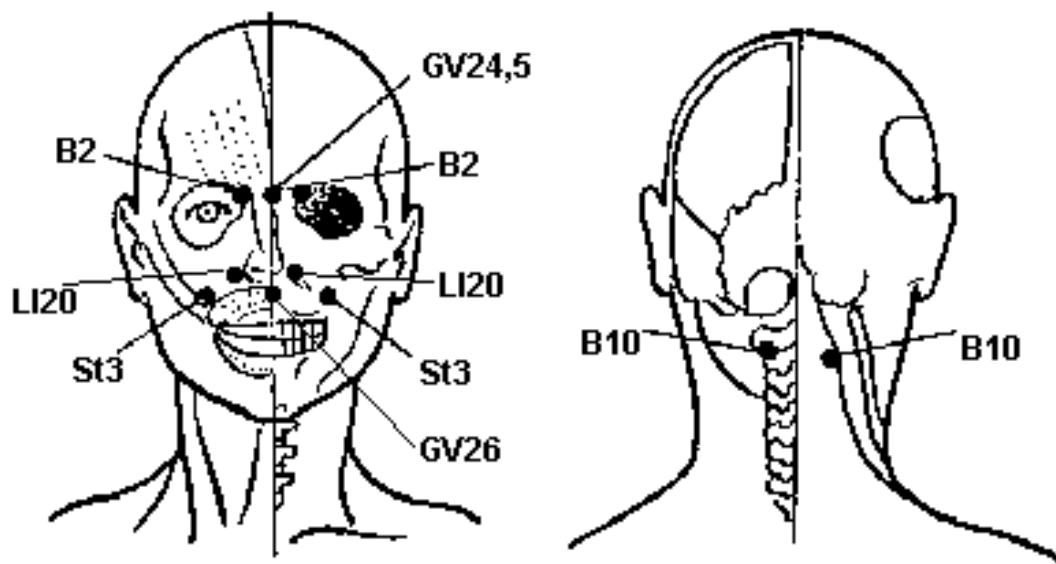


Рис. 23

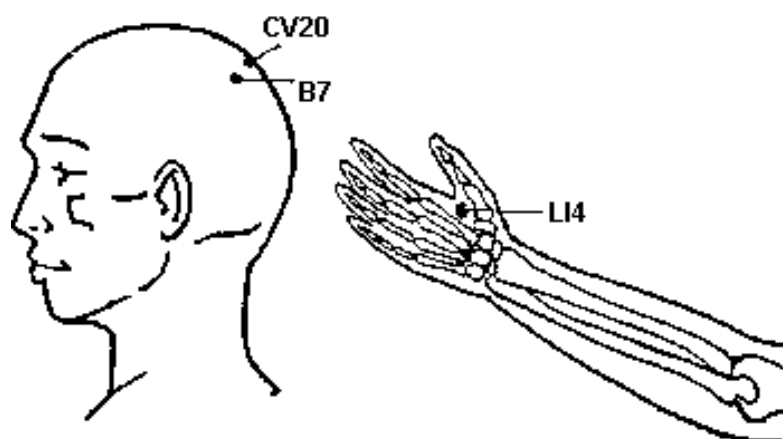


Рис. 24

7. Точка GV 19 (18) хоу-дин. Расположена по средней линии головы выше задней границы роста волос на 5 пальца (на I палец выше точки GV 18 цян-цзянь).

Точка показана при головной боли в теменной или височной областях, ригидности мышц затылка, головокружении, депрессии, сильном возбуждении.

8. Точка GV 26 - жэнь-чжун. Несимметричная точка, расположена между носом и верхней губой. Излечивает насморк, используется при обмороках, головокружении.

9. Точка PC-3 - инь-тан. Несимметричная точка, расположена во впадине между бровями. Снимает воспаления носовых пазух, аллергический насморк, головную боль и усталость глаз.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НАСМОРКА

№	Наименование точки	Время
1	Li 4	20 секунд
2	Li 9	20 секунд
3	St 3	20 секунд
4	B 2	20 секунд
5	B10	20 секунд
6	B 7	20 секунд
7	GV19	20 секунд
8	GV26	20 секунд
9	PC-3	20 секунд

Выполнять сеансы следует в положении сидя или лежа.

В зависимости от состояния можно воспользоваться лишь несколькими точками из перечисленных или только точкой LI 4.

КАШЕЛЬ

Простудные заболевания часто сопровождаются кашлем. Избавиться от кашля поможет воздействие на ряд точек:

1. Точка ВI 11 да-чжу. Расположена на уровне промежутка между остистыми отростками I и II грудных позвонков, в сторону от средней линии на 1 палец.

Точка показана при кашле, повышении температуры тела с головной болью, крапивнице, боли в области плечевого пояса, ригидности затылочных мышц, парестезии конечностей.

2. Точка ВI 38 - фу-си. Симметричная точка, расположена на линии сердца между позвоночным столбом и лопаткой. Помогает при кашле и болезнях дыхательной системы, успокаивает нервную систему.

3. Точка К 27 - шу-фу. Симметричная, находится во впадине между грудинной костью и ключицей. Помогает при кашле, одышке, бронхиальной астме, успокаивает нервную систему.

4. Точка CV 17 тань-чжун. Расположена по переднее - средней линии груди на уровне четвертого межреберья.

Точка показана при боли в груди, удушье, одышке, сердцебиении, бронхите, межреберной невралгии.

5. Точка EX 17 (дополнительная точка Динг Чуань). Симметричная точка, расположена по обе стороны от позвоночного столба чуть выше позвонка, который выступает при наклоне головы назад.

Воздействие на точку оказывает помощь при кашле, воспалении горла, болях в шее и плече, применяется при нарушениях работы щитовидной железы.

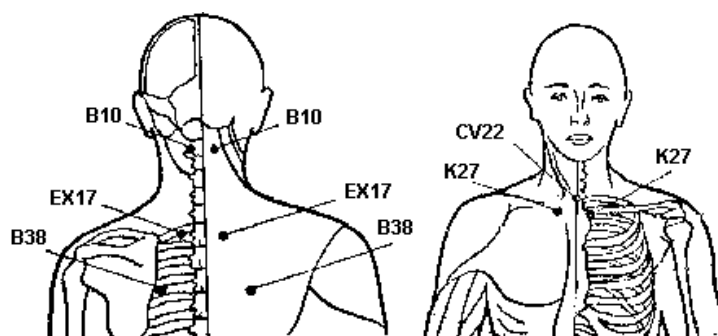


Рис. 25

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КАШЛЯ

№	Наименование точки	Время
1	Вl 11	20 секунд
2	ЕХ17	20 секунд
3	Вl 38	20 секунд
4	К27	20 секунд
5	CV17	20 секунд

Исходное положение — лежа на спине.

АЛЛЕРГИЯ

Аллергия (повышенная чувствительность к воздействию каких-либо факторов окружающей среды) сопровождается различными симптомами. Это могут быть высыпания на коже, насморк, воспаление глаз, кашель, головная боль, затруднение дыхания, повышение температуры и т. д. Причину аллергии должен определить врач-специалист, а квантовое воздействие облегчит состояние и поможет избавиться от многих симптомов аллергической реакции.

Для улучшения состояния организма при наличии аллергической реакции, нужно воздействовать на следующие точки:

1. Точка Li 4 - хэ-гу. Симметричная точка, располагается в верхней части мышцы между большим и указательным пальцами руки. Найти точку легче в тот момент, когда большой и указательный пальцы соединены. Избавляет от всех проявлений аллергической реакции.

2. Точка Li 12 - эр-цзянь. Расположена во впадине кпереди от пястно-фалангового сустава II пальца с лучевой стороны в месте перехода тыльной поверхности в ладонную.

Точка показана при понижении остроты зрения, рините, кровотечении из носа, ларингите, зубной боли, боли в плечевом суставе и спине, лихорадке.

3. Точка St 36 - цзу-сань-ли. Симметричная точка, находится на 4 пальца вниз от коленной чашечки у внешней стороны большеберцовой кости. Улучшает общее состояние организма и состояние кожи, укрепляет мышцы.

4. Точка В1 10 – тянь-чжу. Симметричная точка, расположена на 1,5 см вниз от основания черепа, на 1 см по обе стороны от позвоночника. Снимает аллергические реакции, отеки глаз, головную боль.

5. Точка К 27 - шу-фу. Симметричная точка, находится во впадине между ключицей и грудинной костью. Помогает при аллергиях, бронхиальной астме, воспалении горла, кашле.

6. Точка ТН 5 - вай-гуань. Симметричная точка, располагается на расстоянии 2,5 пальцев от сгиба запястья между локтевой и лучевой костями предплечья. Помогает при аллергических реакциях, способствует укреплению иммунной системы.

7. Точка Li 3 - тай-чун. Симметричная точка, расположена в верхней части стопы между первым и вторым пальцами. Используется при аллергических реакциях различного характера.

8. Точка CV 3 чжун-цзи. Расположена по средней линии живота ниже пупка на 4 пальца.

Точка показана при расстройстве менструального цикла, бесплодии, боли в наружных половых органах, опущении матки, вагините, бели, учащенном болезненном мочеиспускании или задержке мочи, нефрите, боли вокруг пупка с иррадиацией в грудь, боли при грыже, асците.

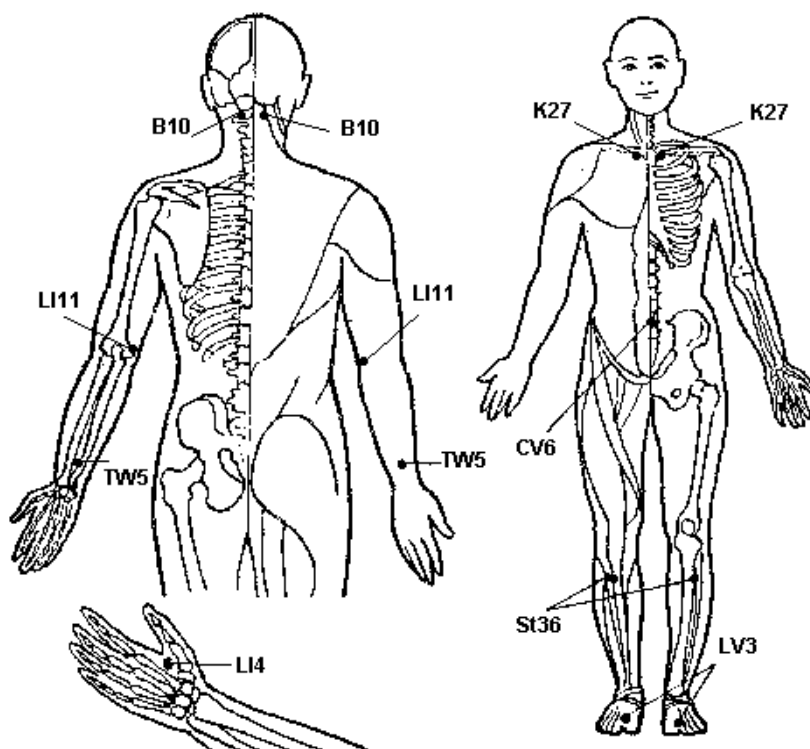


Рис. 26

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЯХ

№	Наименование точки	Время
1	Li3	20 секунд
2	Li4	20 секунд
3	TW5	20 секунд
4	Li12	20 секунд
5	K27	20 секунд
6	CV6	20 секунд
7	B10	20 секунд
8	St36	20 секунд

Сеанс выполняется в положении сидя. Можно использовать для стимуляции не все вышеперечисленные точки, а только некоторые из них.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Больные бронхиальной астмой во время приступа испытывают трудности с дыханием, хрипы, может произойти также отек слизистых оболочек бронхов.

Чтобы облегчить дыхание, можно воспользоваться рефлексотерапией по следующим точкам:

1. Точка L 1 - чжун-фу. Симметричная точка, расположена на внешней части грудины на три пальца вниз от ключицы. Стимуляция этой точки снимает затрудненность дыхания, помогает при бронхиальной астме, кашле.

2. Точка L 8 - цзин-цзюй. Расположена на 1 палец выше проксимальной луче-запястной складки, на лучевой артерии, где пальпируется пульс.

Точка используется при кашле, одышке, астме, боли в груди отеке слизистой оболочки горла и гортани, боли в лучезапястном суставе и кисти.

3. Точка L 10 - юй-цзи. Симметричная точка, расположена на поверхности ладони на возвышении в основании большого пальца. Воздействие на точку эффективно при кашле, затрудненности дыхания, отеке горла.

4. Точка Bl 1 - цин-мин 3. Симметричная точка, расположена между лопатками и позвоночным столбом на один палец вниз от

верхнего края плеч. Используется при астме, насморке, кашле, спазмах плечевых и шейных мышц.

5. Точка К 27 – шу-фу. Симметричная точка, расположена между грудинной костью и ключицей. Используется при астме, кашле, затрудненности дыхания. Успокаивает нервную систему.

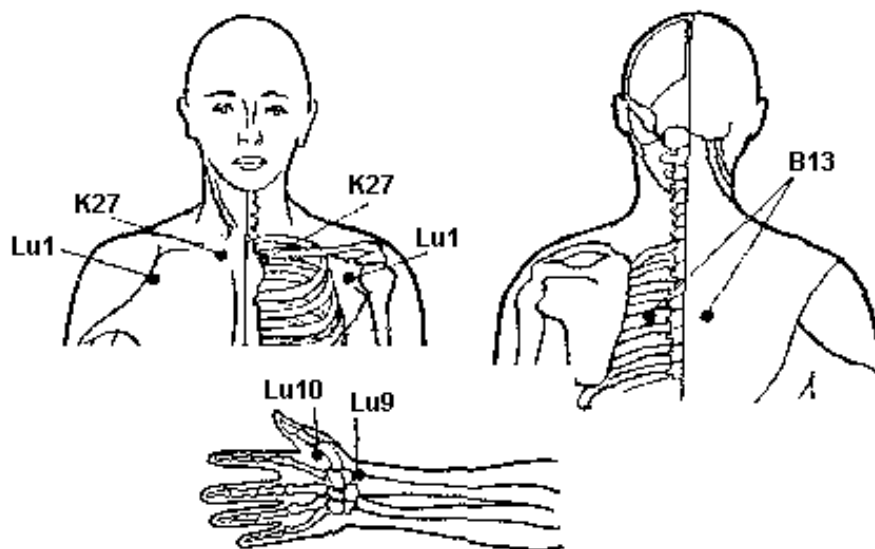


Рис. 27.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

№	Наименование точки	Время
1	L 1	20 секунд
2	L 8	20 секунд
3	L 10	20 секунд
4	B1 1	20 секунд
5	K 27	20 секунд

Сочетание точек следует выполнять в положении сидя.

НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Восточная медицина утверждает, что кожа отражает состояние всех внутренних органов человека. Результатом нарушения работы желудка, печени, надпочечников и других органов, а также гормональных дисбалансов, эмоционального истощения могут быть такие заболевания кожи, как экзема, угри и т. д.

РПД, оказывая тонизирующее и успокаивающее воздействие, поможет нормализовать различные функции организма и значительно улучшить состояние кожи.

При проведения сеанса необходимо воздействовать на следующие точки:

1. Точка St 2 - сы-бай. Симметричная, расположена ниже глазной впадины, в углублении скулы. Используется при угревой сыпи и пятнах на лице.

2. Точка St 3 - цзюй-ляо. Симметричная точка, расположена немного ниже точки St 2 точно под зрачком, в углублении скулы. Активизирует кровообращение в области лица, улучшает состояние кожи, делает ее здоровой и упругой.

3. Точка St 18 жу-гэнь. Расположена в пятом межреберье, кнаружи от центральной линии на 4 пальца.

Точка показана при мастите, недостатке молока, боли в груди, икоте, отрыжке.

4. Точка St 36 - цзу-сань-ли. Симметричная точка, находится ниже коленной чашечки на 4 пальца в сторону внешней части большеберцовой кости. Улучшает состояние кожи, укрепляет мышцы. Особенно полезно воздействие на эту точку при экземе.

5. Точка Bl 10 – тянь-чжу. Симметричная точка, расположена на 1,5 см ниже основания черепа, на 1 см влево и вправо от позвоночника.

6. Точка Bl 22 сань-цзяо-шу. Расположена на уровне промежутка между остистыми отростками I и II поясничных позвонков, в сторону на IV палец.

Точка показана при боли в желудке, рвоте, энтерите, нефрите, неврастении, недержании мочи, отеке ног.

7. Точка Bl 47 — на 4 пальца влево и вправо от позвоночника. Применяется при проблемах с кожей и ушибах.

8. Точка TH 17 - и-фэнь. Симметричная точка, расположена в углублении за мочкой уха. Применяется для улучшения деятельности щитовидной железы, что благотворно влияет на состояние кожи.

9. Точка PC-3 инь-тан. Симметричная точка, расположена между бровями. Улучшает работу эндокринной железы, в результате чего улучшается состояние кожи.

Нельзя стимулировать эти точки при переломах костей и повреждениях позвоночных дисков.

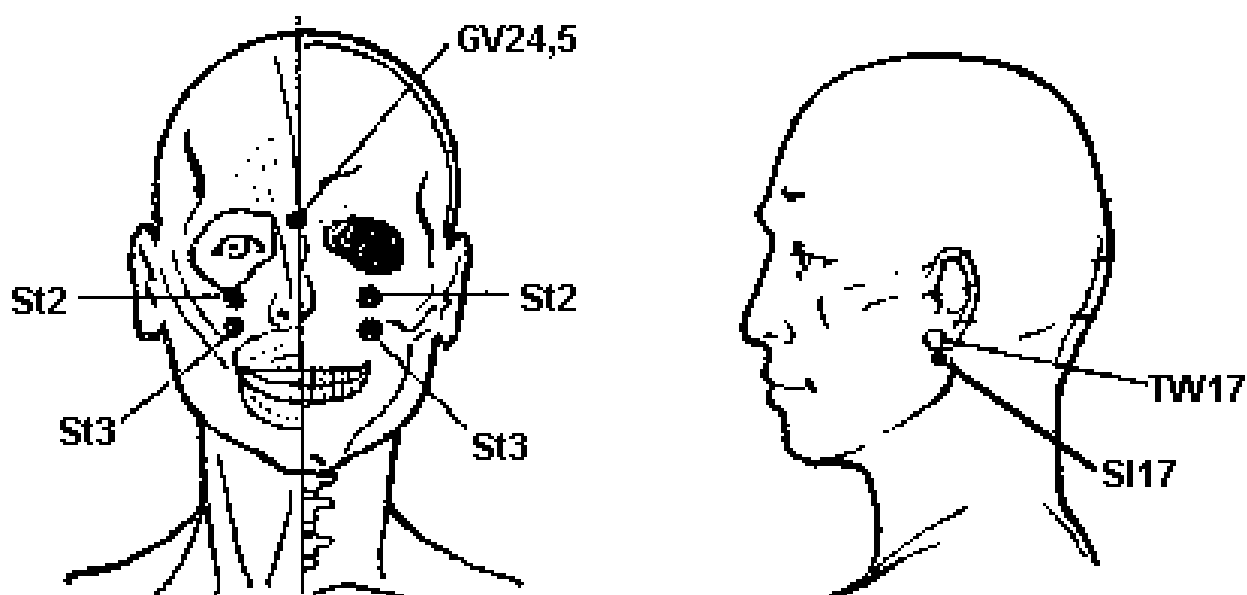


Рис. 28

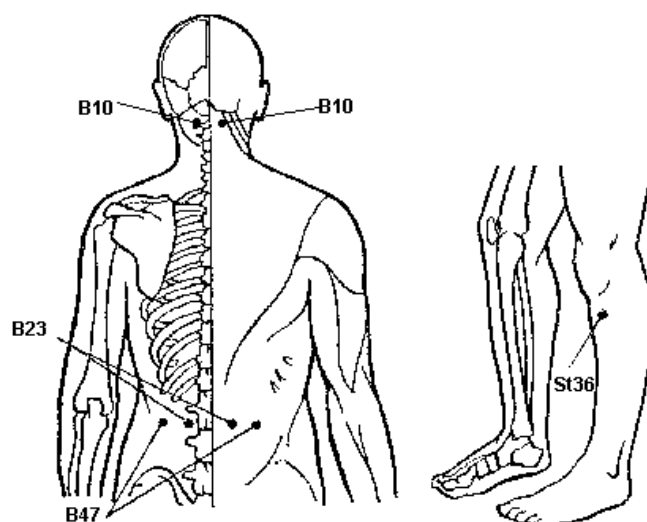


Рис. 29

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ПРИ НАРУШЕНИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ПРОБЛЕМАХ С КОЖЕЙ

№	Наименование точки	Время
1	St2	20 секунд
2	St3	20 секунд
3	St 18	20 секунд
4	Bl 22	20 секунд

5	Bl23	20 секунд
6	Bl47	20 секунд
7	St36	20 секунд
8	TW17	20 секунд
9	PC -3	20 секунд

Все сеансы выполняются в положении сидя.

СУДОРОГИ В ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦАХ

С помощью рефлексотерапия можно не только избавиться от внезапно возникших судорог в икроножных мышцах. Лечение, проводимое систематически в течение 2-3 недель, поможет предотвратить судороги и спазмы в мышцах нижних конечностей в будущем.

При судорогах в икроножной мышце нужно воздействовать на такие точки:

1. Точка Bl 57 - чэн-шань. Симметричная точка, находится в центральной части основания икроножной мышцы, в середине линии, соединяющей пятку и коленный сустав. Стимуляция этой точки помогает снять судороги икроножной мышцы, боль в колене и отеки, кроме того стимуляция этой точки применяется при лечении люмбаго.

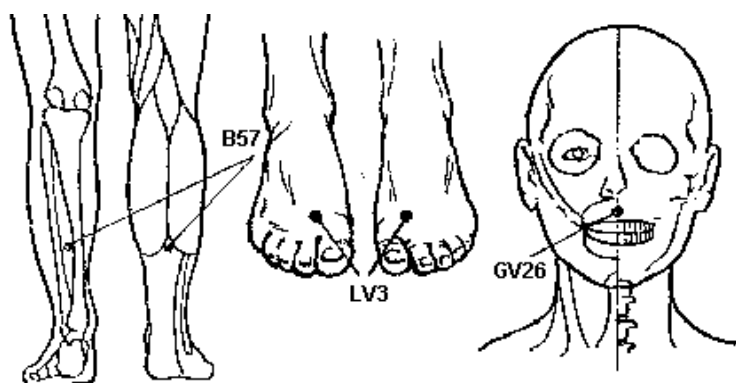


Рис. 30

2. Точка Li 3 - тай-чун. Симметричная точка, находится в верхней части стопы между 1 и 2 пальцами. Применяется при мышечных судорогах нижних конечностей, при артритах и аллергических реакциях.

3. Точка GV 26 - жэнь-чжун. Несимметричная точка, расположена между носом и верхней губой. Снимает судороги в любой части тела, помогает при головокружении и обмороке.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ СНЯТИЯ СУДОРОГ В МЫШЦАХ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

№	Наименование точки	Время
1	Bl57	20 секунд
2	Liv3	20 секунд
3	GV26	20 секунд

НОСОВОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Для остановки носового кровотечения необходимо сочетать рефлексотерапию с давлением (вставить в ноздри ватные тампоны). Если кровотечение очень сильное, необходимо также приложить к переносице лед.

Для остановки носового кровотечения производите стимуляцию следующих точек:

1. Точка Li 4 - хэ-гу. Симметричная точка, расположенная между большим и указательным пальцами руки в верхней точке той мышцы, которая выступает при соединении большого и указательного пальцев.

2. Точка St 3 - цзюй-ляо. Симметричная точка, располагается на линии зрачка на нижней части скулы. Помогает при насморке, головной боли и боли в глазах.

3. Точка Bl 1 - цин-мин. Симметричная точка, расположена у внутренней части глаза над слезным каналом. Снимает боль и напряжение в глазах, останавливает носовое кровотечение.

4. Точка GV 16 - фэн-фу. Несимметричная точка, находится в углублении под основанием черепа. Останавливает носовое кровотечение, снимает головную боль и боль в шее, оказывает благотворное влияние на состояние ушей, горла, носа и глаз.

5. Точка GV 26 - жэнь-чжун. Несимметричная точка, располагается между носом и верхней губой. Применяется для остановки носового кровотечения, головокружения, для оказания помощи при обмороке и судорогах.

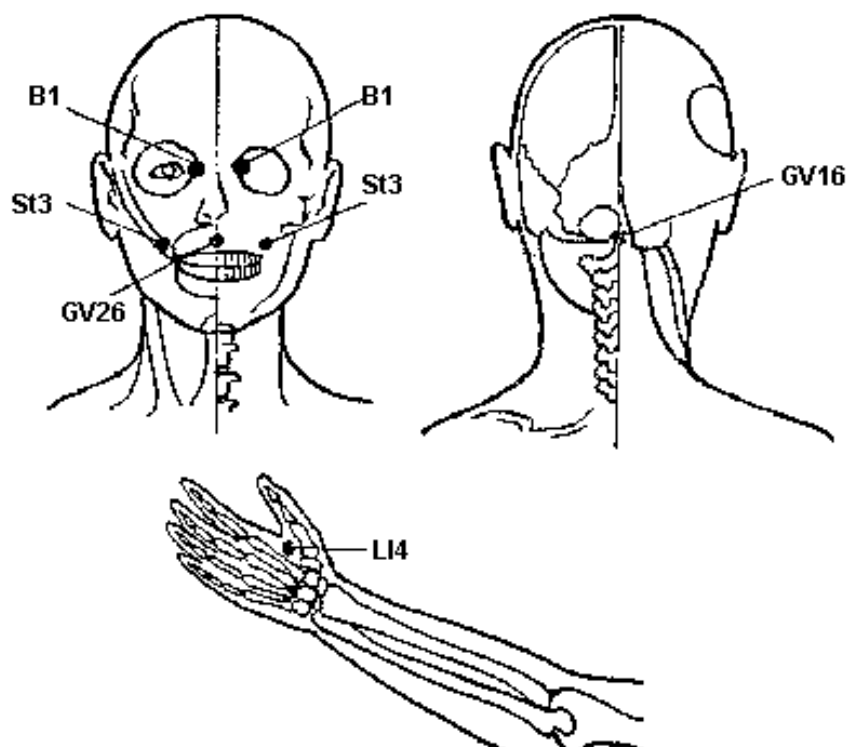


Рис. 31.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ПРИ НОСОВОМ КРОВОТЕЧЕНИИ

№	Наименование точки	Время
1	L 14	20 секунд
2	St 3	20 секунд
3	B1	20 секунд
4	GV16	20 секунд
5	Gv 26	20 секунд

Для остановки кровотечения из носа можно пользоваться не всеми точками из вышеперечисленных, а лишь несколькими.

ИМПОТЕНЦИЯ

Причины импотенции могут быть самыми разными (среди них — диабет, нервные заболевания и др.), поэтому прежде всего, следует получить консультацию у врача. Традиционная китайская медицина полагает, что сексуальная активность связана с деятельностью почек, поэтому рекомендуется обратить внимание на работу этого органа.

Отрицательное влияние на потенцию оказывает постоянное мышечное напряжение в тазовой области, в результате чего ухудшается кровоснабжение половых органов.

Систематически проводимый РПД расслабит мышцы области таза, сделает их более гибкими, улучшит кровоснабжение. Кроме того, некоторые точки связаны с работой почек, поэтому воздействие на эти точки поможет усилить потенцию. Точки, расположенные в нижней части спины, помогают при расстройстве функции предстательной железы.

Точки, на которые следует воздействовать для восстановления потенции:

1. Точка St 36 - цзу-сань-ли. Симметричная точка, расположена на 4 пальца вниз от коленной чашечки и на 1 палец по направлению к большеберцовой кости. Помогает при импотенции, укрепляет мышцы и улучшает состояние всего организма

2. Точки Sp 12 - чун-мэнь и Sp 13 - фу-шэ. Симметричные точки, находятся в тазобедренной области внутри складки, которая образуется во время сгиба суставов в месте соединения костей таза и ног. Хорошо помогают при лечении импотенции.

3. Точки Bl 23 шэнь-шу и Bl 47 хунь-мэнь. Симметричные точки, расположены на пояснице, точка Bl 23 — на 2 пальца в обе стороны от позвоночника, точка Bl 47 — на 4 пальца в обе стороны от позвоночника. Помогает при проблемах с потенцией и преждевременной эякуляции, снимает боли в нижней части спины.

Не рекомендуется воздействовать на эти точки при переломах костей и повреждении позвонков.

4. Точки Bl 26, Bl 27, Bl 28, Bl 29, Bl 30, Bl 31, Bl 32, Bl 33. Расположены у основания позвоночника. Стимуляция точек производится при импотенции и болях в нижней части спины. Кроме того, точки K 27 и K 28 помогают при задержке мочи, снимают боли в крестцово-подвздошном суставе. Точки Bl 29 и Bl 30 используются при люмбаго, ишиасе и болях в области крестца.

5. Точка K 1 - юн-цюань (“бурлящие источники”). Симметричная точка, расположена на центральной линии подошвы, в верхней части. Используется при проблемах с потенцией.

6. Точка К 2 жань-гу. Расположена на внутренней поверхности свода стопы во впадине кпереди и чуть ниже бугорка ладьевидной кости.

Точка показана при боли в горле, кровохарканье, импотенции, зуде вульвы, опущении матки и влагалища, расстройстве менструального цикла, эндометрите, цистите.

7. Точка CV 4 - гуань-юань. Несимметричная. Находится на 4 пальца вниз от пупка. Используется при расстройствах мочеполовой системы и импотенции.

8. Точка CV 6 - ци-хай. Несимметричная, расположена на 2 пальца ниже пупка. Применяется при лечении заболеваний мочеполовой системы и импотенции.

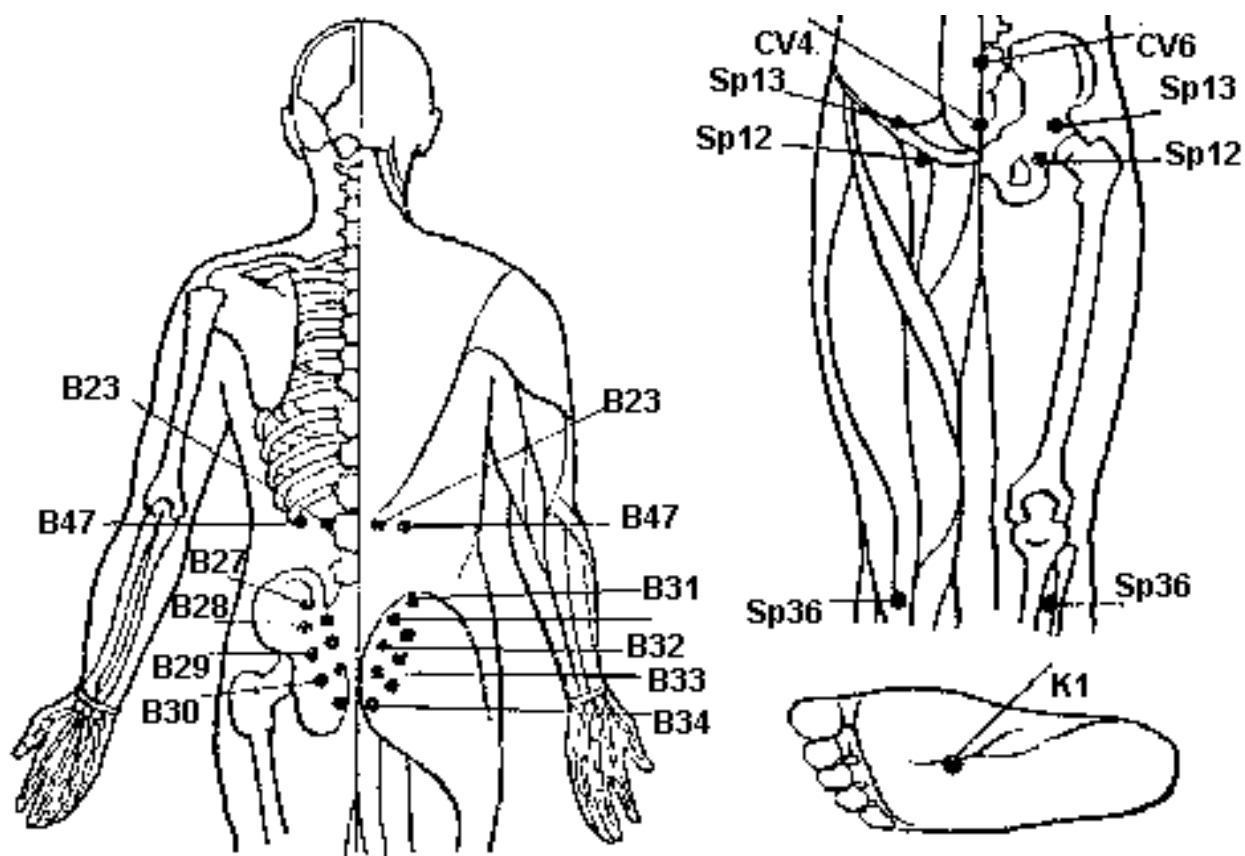


Рис. 32.

СОЧЕТАНИЕ ТОЧЕК ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ИМПОТЕНЦИИ

№	Наименование точки	Время
1	B23	20 секунд
2	B26	20 секунд
3	B27	20 секунд
4	B28	20 секунд
5	B29	20 секунд
6	B30	
7	B31	
8	B32	
9	B33	
10	B47	
11	K1	20 секунд
12	K2	20 секунд
13	St36	20 секунд
14	CV4	20 секунд
15	CV6	20 секунд
16	Sp12	20 секунд
17	Sp13	20 секунд

Выполняются в положении сидя.

ЛЕЧЕНИЕ ПИЯВКАМИ

История использования в лечебных целях пиявок уходит своими корнями в глубину веков

Знаменитый ученый Абу Али ибн Сина (980–1037 в «Каноне врачебной науки» среди прочего упомянул и целебную силу пиявок, помогающих при широком спектре самых разных болезней он перечисляет: от эпилепсии до гепатитов!

В природе существует три разновидности медицинских пиявок: обычная на Украине аптекарская с оранжевыми полосками на спине, встречающаяся в Молдавии, Армении и на территории Краснодарского края лечебная с четырьмя спинными полосами и восточная встречающаяся в Узбекистане, Казахстане, Таджикистане у которой полосы на спине прерываются темными прямоугольными пятнами.

В нашей стране в медицинских целях используют медицинскую пиявку. Она бывает черной, темно-бурой, бурой, темно-зеленой, зеленой, красно-бурой расцветки; на спине - шесть полос красного, светло-бурого, желтого или черного цвета. Наиболее часто применяют три подвида медицинской пиявки.

Лечебная пиявка бывает буро-оливкового цвета с шестью красно-желтыми полосками на спинке, с черными точками по длине тела, пестрым брюшком, шероховатыми кольцами. На концах тела мясистые присоски, на передней части находится рот, на задней - порошица.

Аптекарская пиявка - темно-зеленого цвета, имеет шесть спинных полосок без точек; брюшко желтое, кольца гладкие.

Восточная пиявка - яркая окраска с оранжевыми полосками вдоль тела, которые покрыты черными пятнами; брюшко пиявки черное, с зелеными пятнами.

Строгие научные исследования подтверждают, что пиявки обладают широким спектром действия на организм человека. Это объясняется экологичностью, высокой эффективностью и безопасностью лечения. Воздействие медицинской пиявки на организм складывается из многих факторов: рефлексогенное действие, деконгестия внутренних органов, антикоагулирующее действие, противотромботический эффект, устранение микроциркуляторных нарушений, противоишемическое действие, гипотензивное, иммуностимулирующее, бактериостатическое, противовоспалительное, местное противоотечное, анальгезирующее, антисклеротическое, способствующее устранению нарушений межсистемных взаимодействий.

Столь широкий спектр действия обусловлен гаммой биологически активных веществ, содержащихся в секрете слюнных желез медицинской пиявки.

Таким образом, при воздействии пиявки на акупунктурные точки, мы имеем кроме рефлексогенного действия целый спектр дополнительных эффектов.

Биоэнергетический эффект гирудотерапии

В настоящее время создается представление об энергоинформационных причинах заболеваний и о методах их решения.

Впервые эта идея была высказана в 1997 г. на третьей конференции Ассоциации гирудологов России.

Профессором А. И. Крашенюком было сделано открытие, что пиявки обладают способностью стабилизировать биополе, причем такая стабилизация является наиболее длительной по времени в сравнении с другими методами, например, экстрасенсорными, и может длиться в течение многих месяцев.

В последние годы эта теория получила еще одно подтверждение благодаря удивительному методу, который называется "Эффект Кирлиана" (эффект свечения биологических тканей в высокочастотном электромагнитном поле), получившего с помощью профессора Санкт-Петербургского института точной механики и оптики К. Г. Короткова и его учеников современное компьютерное выражение.

У них на кафедре имеется уникальная установка, которая позволяет проводить диагностику по методу кирли-ановского свечения. Оказалось, что свечение тканей после лечения пиявками меняется, и характер его изменения говорит о такой стабилизации, таком улучшении энерго-информационной структуры, которого не добиться другими методами лечения.

Нейротрофический эффект

Это открытие нейро-трофического эффекта пиявки, впервые сделал профессор К.Г. Коротков несколько лет назад, когда стал лечить детишек, страдающих детским церебральным параличом.

Таких детей, с органическими поражениями центральной нервной системы, возникающими в процессе родовой травмы.

Стимуляция нервных клеток (нейронов), наблюдаемая с помощью фазово-контрастной микроскопии- после воздействия пиявки, определяется заметный характерный рост нейритов (отростков).

Обреченные на инвалидность детишки после ихнего лечения стали в состоянии себя обслуживать, ходить в туалет, на кухню.

В 1996 году вместе с доктором биологических наук Н. И. Чалисовой из Института физиологии мы показали, что экстракт из пиявки способен вызывать рост нервных клеток, появление у них отростков, с помощью которых они контактируют.

Основа действия нервной ткани – это передача информации, благодаря этому мы живем. Способность пиявочного секрета к

восстановлению именно этой функции нервных клеток является совершенно поразительной, новой и открывает очень большие возможности для лечения органических поражений центральной нервной системы, например, последствий инсультов, рассеянного склероза, паркинсонизма, болезни Альцгеймера, миопатии, спаечной болезни, нарушений слуха и зрения травм и многих других заболеваний, перед которыми врачи опускают руки.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Пиявок применяют по назначению врача в зависимости от заболевания от 1 до 10 шт. за сеанс 2-3 раза в неделю, 2-10 сеансов лечения в зависимости от тяжести заболевания.

Точки наложения пиявок:

- 1) промежность, на 1-2 см выше анального отверстия и отступив от средней линии на 1,0-1,5 см с обеих сторон,
- 2) “анальный ромб”,
- 3) ромб Михаэлиса, а также точки воздействия указанные ниже приведенных заболеваний.

Для проведения гирудорефлексотерапии используется метод Абуладзе. Пиявку ставят на точки воздействия на 2-3 мин. потом удаляют, так ставят на 5-10 точек. Далее ранки обрабатывают спиртом или йодом, чтобы остановить кровотечение.

Размер пиявок зависит от характера и локализации заболевания. Для постановки на слизистую полости рта, носа или вагины используют пиявок весом не более 1 г. Пиявок такого же веса используют при косметологических операциях, поскольку мелкие пиявки оставляют малозаметные дефекты на поверхности кожи.

При постановке пиявок следует избегать мест расположения крупных сосудов непосредственно под кожей. Перед постановкой следует обработать кожу пациента дезинфицирующим раствором, затем тщательно вымыть горячей водой до покраснения кожи и исчезновения запаха дезинфицирующего раствора. Пиявки чувствительны к различным запахам (в том числе и к запаху пота). Для постановки пиявки последняя помещается в небольшой сосуд (аптечный пузырек, пробирку), который затем плотно прижимается

к коже в месте постановки. Пиявка присасывается самостоятельно. Пиявки отпадают по мере насыщения кровью. Процедура длится от 30 мин до 3 часов.

Для преждевременного снятия пиявки с пациента при использовании пиявки в качестве живой иглы (метод Абуладзе) применяют ватный тампон, смоченный спиртом или спиртовым раствором йода, который подносят к головной области пиявки. Кожу больного обрабатывают раствором перекиси водорода и накладывают стерильную давящую повязку.

Гирудотерапия должна проводиться подготовленным медицинским персоналом. После процедуры пиявку уничтожают, поместив в раствор хлорамина, 6 % р-р гипохлорида натрия или 70% спирта. Можно использовать крепкий раствор поваренной соли.

Определение качества медицинской пиявки

При определении качества руководствуемся внешним состоянием пиявки. Основными критериями здоровой, годной к применению пиявки служат: активная подвижность при встряхивании банки; после прикосновения последний цепляясь присосками к поверхности; при соприкосновении с кожей присасывается и кусает. Длина взрослых особей - от 7 до 18 миллиметров, вес 1,5 - 2 грамма.

БОЛЕЗНИ ПИЯВОК

Пиявки подвергаются различным заболеваниям. Узловая болезнь – *тело пиявки* делается узловатым, расширяется в одних местах и суживается в других.

Желтуха – пиявки распухают, становятся на ощупь мягкими, дряблыми и приобретают желтоватый цвет.

Слизистая болезнь – тело пиявки становится эластичным, покрывается слизью.

При первом появлении болезней, здоровых пиявок необходимо срочно пересадить в другую емкость, а оставшихся тщательно промыть и оставить на карантин до их полного выздоровления.

Гирудотерапевтический кабинет

Гирудотерапевтический кабинет организуется в лечебно-профилактических учреждениях с целью оказания специализированной медицинской помощи населению.

Пиявки хранят в стеклянных 0,5 - 0,8; 1- и 3-х литровых банках, закрытых перфорированными бытовыми пластмассовыми крышками. Не менее двух раз в неделю необходимо менять воду в банках; с этой целью используется водопроводная вода, отстоянная в открытой посуде не менее двух суток, либо родниковая вода.

Медикаменты и перевязочные материалы	Медицинский инструментарий	Аптечка неотложной помощи
1. Вата гигроскопическая 2. Бинт марлевый шириной 10 см. 3. Бинт трубчатый диаметром 10 см. 4. Лейкопластырь (скотч) шириной 1 см. 5. Спирт 96 град. 6. Физиологический раствор 7. Раствор глюкозы 5% 8. Раствор перекиси водорода, хлорамина 10% 9. Шприцы одноразовые 2,0 с иглой 10. Игла инъекционная одноразовая 11. Простыня 12. Пеленка 13. Перчатка одноразовая 14. Вазелин борный	1. Пинцет анатомический 2. Ножницы тупоконечные 3. Чашки Петри 4. Пузырьки аптечные 5. Колпачки бутылочные 6. Спички 7. Банки стеклянные 200 мл 8. Банки стеклянные 500 мл 9. Банки стеклянные 3-литровые 10. Крышки бытовые пластмассовые 11. Ведро эмалированное с крышкой 12. Банки мед. кровососные 13. Тазики почкообразные 14. Сфигмоманометр 15. Стетофонендоскоп 16. Секундомер 17. Биксы малые 18. Стерилизатор электрический 19. Корнцанг 20. Шпатели 21. Языкодержатель 22. Мензурка 23. Трубка резиновая диаметром 8 мм.	

Уход за пациентом после лечения

Обработка краев ранки изотоническим раствором хлорида натрия способствует ускоренной остановке кровотечения. В редких случаях приходится припудривать кровоточащую ранку измельченной гемостатической губкой. Стопроцентное кровоостанавливающее действие оказывает кровососная банка, накинута на область ранки минут на 10-15.

Не рекомендуется смазывать какими-либо жидкостями кожные ранки: последние защищаются гигиеническими женскими тампонами, которые фиксируются полосками скотча, а на конечностях - трубчатыми или обычными бинтами. Пиявка надежно дезинфицирует своим секретом место укуса, поэтому даже в период кровотечения не возбраняются гигиенические души, после чего ранка вновь закрывается асептической повязкой или наклейкой. Хотя надежнее будет воздержаться от водных процедур 1-2 дня после гирудотерапии, чтобы избежать расчесывания ранок ногтями или мочалкой. Как правило, кровотечение после отпадения пиявки продолжается 5-24 часов. Считается, что чем дольше течет кровь, тем лучше, тем надежнее дренируются застойные очаги. Страхи по поводу угрожающей кровопотери не обоснованы хотя бы потому, что на самом деле из кожной ранки, прокушенной пиявкой, выделяется лимфа, окрашенная кровью.

Противопоказания.

Категорическим противопоказанием к применению гирудотерапии является гемофилия. Также противопоказаниями являются анемия, ярко выраженная гипотония, индивидуальная непереносимость, беременность.

Осложнение

После укуса пиявок остаются ранки глубиной до 1,5мм, кровоточащие. Пациент может испытывать жар, боль около 12 часов. Кожа может представляться синим пятном, сменяющимся на желтый и удерживающийся в течение двух недель.

У людей с повышенной чувствительностью и раздражительностью кожи могут быть припухлости, покраснения. Это не служит противопоказанием для гирудотерапии.

Зуд кожи - местный, вокруг ранки, или общий, проходит через 1 - 2 суток. В это время не нужно расчесывать ранки, а просто

смазать место укуса нашатырным спиртом, смешанным пополам с вазелином; уксусом; раствором бриллиантовой зеленой; марганцовкой. Если кожа воспаляется, то нужно применить примочки теплой водой до согревания.

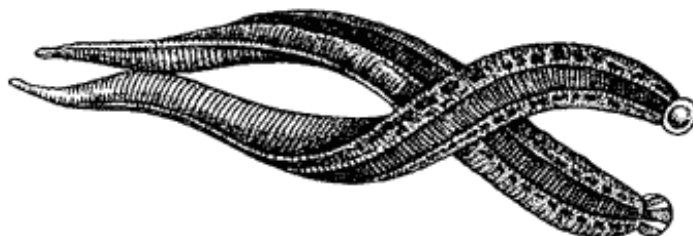


Рис. 33.

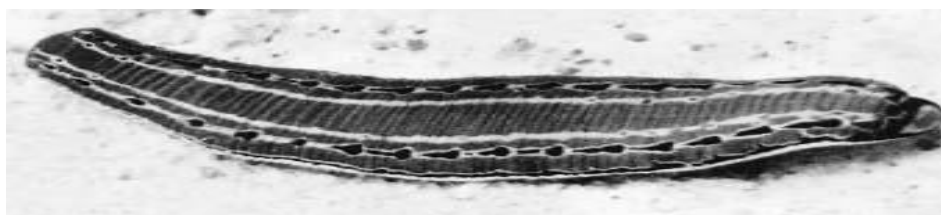


Рис. 34.

ТОЧКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПИЯВКАМИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ИЗЖОГИ И БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ

Для проведения сеанса нужно использовать следующие точки:

1. Точка L 6 - кун-цзуй. Симметричная, расположена на тыльной стороне предплечья на расстоянии 2,5 пальцев от лучезапястного сустава. Применяется при изжоге, тошноте, болях в желудке.

2. Точка St 36 - цзу-сань-ли. Симметричная точка, находится на 4 пальца ниже коленной чашечки и на 1 палец к внешней стороне большеберцовой кости. Снимает усталость, изжогу, боли в желудке.

3. Точка Sp 2 да-ду. Расположена кпереди от плюснефалангового сустава I пальца стопы, в месте перехода тыльной поверхности в подошвенную, где пальпируется углубление. Функция: тонизирующая точка.

Точка показана при вздутии живота, рвоте, спазматические боли в желудке, запор, понос, боль в пояснице, боли в стопе и голеностопном суставе, лихорадочные состояния.

4. Точки В 23 шэнь-шу, Симметричные точки, расположенные на пояснице. Точка В 23 находится на два пальца в стороны от позвоночника, а точка В 47 — на четыре пальца в стороны от него. Снимает усталость, раздражительность, боли в желудке.

5. Точка CV 3 чжун-цзи. Расположение: на средней линии живота ниже пупка на 4 пальца.

Точка показана при расстройстве менструального цикла, бесплодии, боли в наружных половых органах, опущение матки, вагинит, бели, учащенное болезненное мочеиспускание или задержка мочи, нефрит; боли вокруг пупка с иррадиацией в грудь; боли при грыже, асцит; общее понижение сопротивляемости организма, снимает боли в желудке и пояснице, помогает при изжоге и запорах.

6. Точка CV 12 - чжун-вань. Несимметричная точка, располагается на линии между основанием грудины и пупком, в области солнечного сплетения. Снимает боли и спазмы в желудке, изжогу, помогает при запорах. Воздействовать на эту точку можно только до еды или не ранее чем через два часа после еды. Не рекомендуется воздействовать на нее более 2 минут. Не следует стимулировать эту точку более 30 секунд при таких заболеваниях, как болезни сердца, гипертония, злокачественные опухоли. Детям стимулировать точки CV 12 можно с 12 лет.

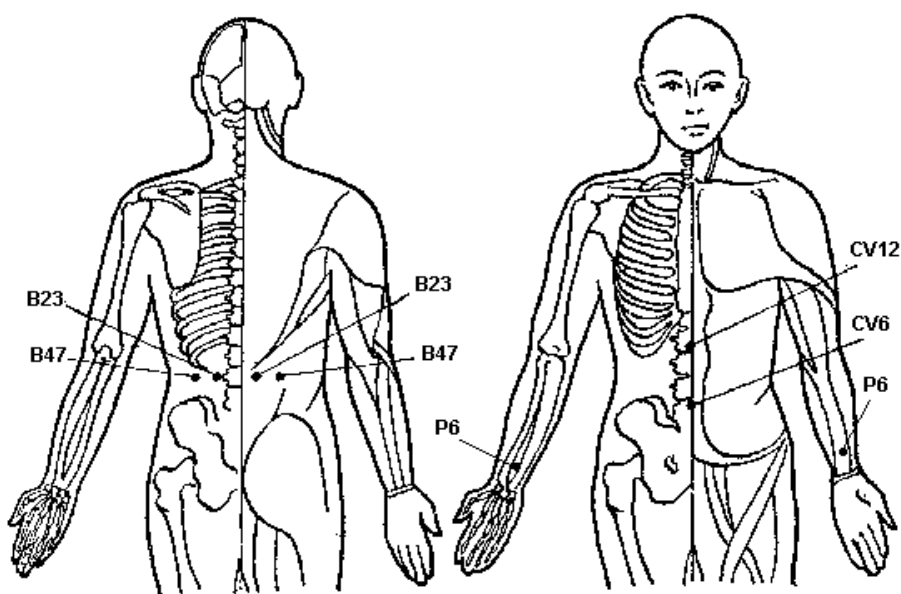


Рис. 35

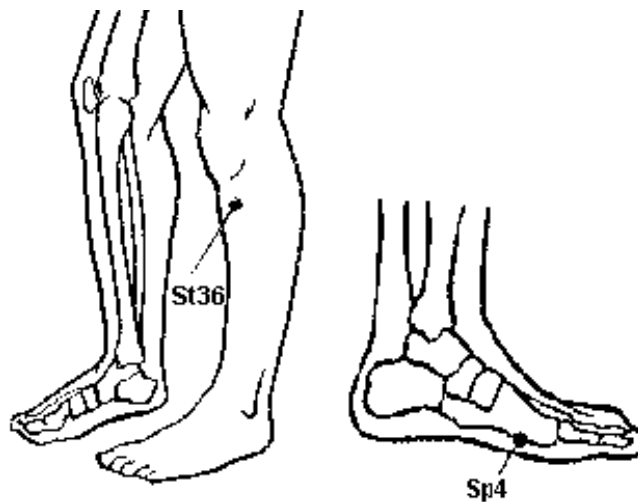


Рис. 36

ТОЧКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПИЯВКАМИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ БОЛЕЗНЕНЫХ МЕНСТРУАЦИЙ

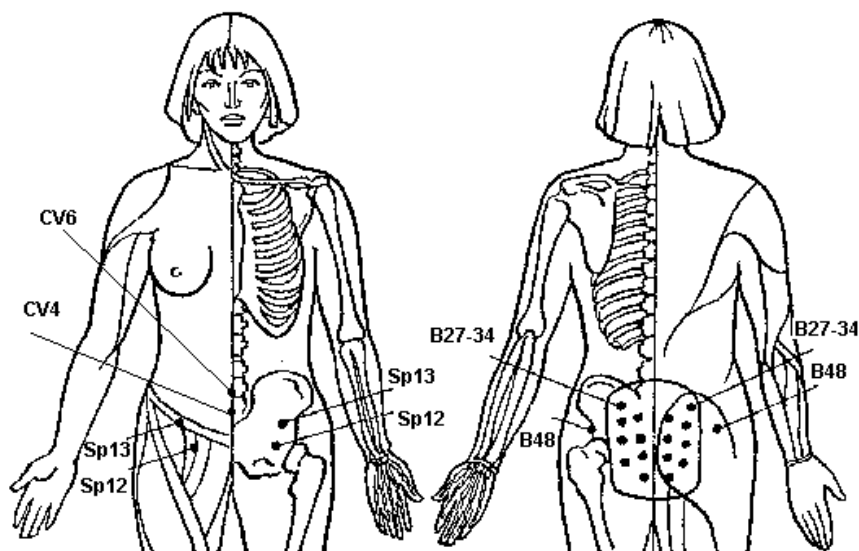


Рис. 37

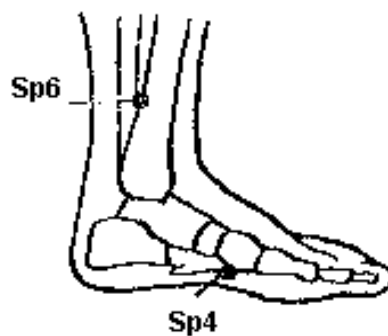


Рис. 38

7. Точка CV 6 - ци-хай. Несимметричная точка, расположена на два пальца ниже пупка. Стимуляция этой точки выполняется при запорах, нерегулярности менструального цикла, болезненных менструациях.

ТОЧКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПИЯВКАМИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ БОЛИ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ

Гирудотерапия активизирует кровообращение и улучшает циркуляцию крови в области коленного сустава, что способствует исчезновению отеков в этой части тела. Кроме того, с помощью стимуляции точек можно полностью снять болевые ощущения в коленных суставах.

Точки для снятия отеков и боли в коленных суставах:

1. Точка St 34 лян-цю. Расположена выше "верхнего края коленной чашечки на 2 пальца, где пальпируется небольшое углубление.

Точка показана при боли и ограничения движения в коленном суставе, боли в пояснице и нижней конечности, боли в молочной железе, мастите.

2. Точка St 36 - цзу-сань-ли. Симметричная точка, находится под коленной чашечкой в сторону внешней части большеберцовой кости. Снимает боль в коленных суставах, укрепляет мышцы, улучшает общее состояние организма.

3. Точка Sp 5 шан-цю. Расположена книзу и немного впереди от медиальной лодыжки, во впадине.

Точка показана при вздутие живота, рвота, понос, запор, желтуха, геморрой, боль в голеностопном суставе, судороги у детей, боль в языке. стимуляция этой точки помогает при болях и отеках в области коленных суставов, а также при варикозном расширении вен.

4. Точка В 53 - бао-хуан. Симметричная точка, расположена на внешней части колена, во впадине, образующейся при сгибе сустава. Снимает напряжение и боли в коленных суставах.

5. Точка В 54 - чжи-бянь. Симметричная точка, расположена на задней поверхности ноги в центре под коленом. Используется при лечении коленных суставов, артритов, шиаса и болей в спине.

6. Точка К 10 - инь-гу. Симметричная точка, находится между двумя сухожилиями с внутреннего края сгиба коленного сустава. Используется при болях в коленных суставах, брюшной полости, нарушениях деятельности половой системы.

7. Точка Gb 34 - ян-лин-цюань. Симметричная точка, расположена под коленным суставом на внешней части голени, почти перед головкой большеберцовой кости. Снимает повышенный мышечный тонус и боли в области коленных суставов.

8. Точка LV 8 - цюй-цюань. Симметричная точка, расположена под коленом, где заканчивается впадина, образуемая при сгибе коленного сустава. Помогает при болях и опухольях коленных суставов.

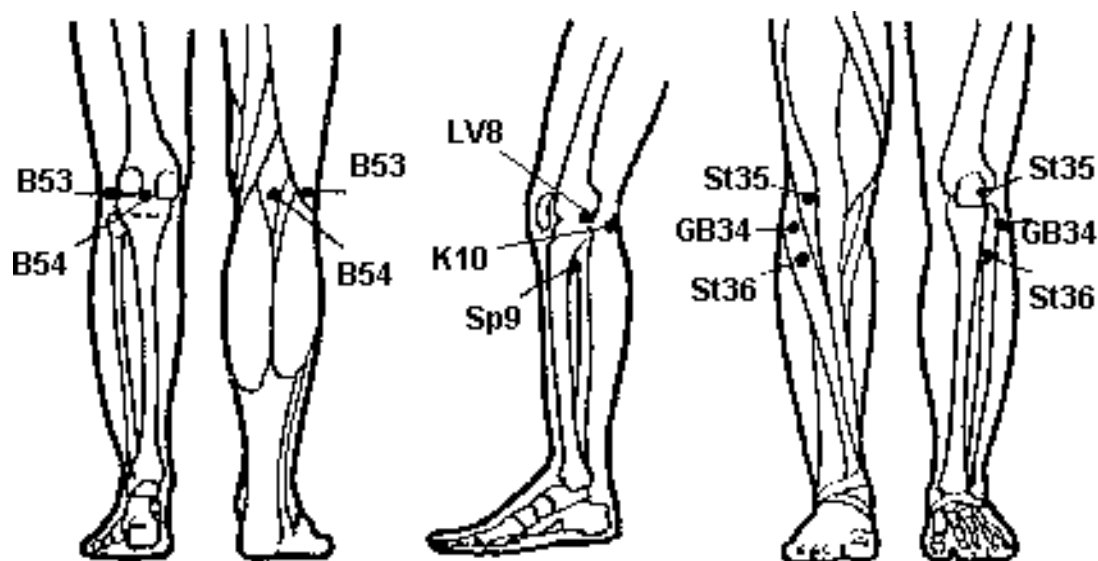


Рис. 39

ТОЧКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПИЯВКАМИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ БОЛИ В ШЕЙНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

6. Точка GV 16 - фэн-фу.

Несимметричная точка, расположена во впадине под основанием черепа.

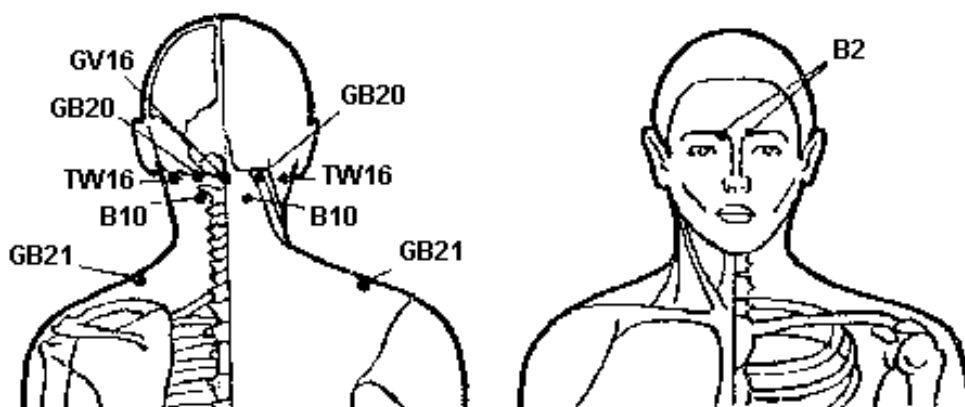


Рис.40

ТОЧКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПИЯВКАМИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ БОЛИ В ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

1. Точки В1 23 шэнь-шу и В1 47 хунь-мэнь. Симметричные, расположены между вторым и третьим поясничными дисками позвоночного столба, на уровне талии. Точка В1 23 находится на расстоянии 2 пальцев влево и вправо от позвоночника, а точка В1 47 — на 4 пальца. Снимает боли в пояснице, усталость и напряжение в спине.

2. Точка В1 47(42) хунь-мэнь. Расположена на уровне промежутка между остистыми отростками IX и X грудных позвонков, сторону на 3 пальца (параллельно точке В1 I8 гань-шу).

Точка показана при заболевании печени, желтухе, понос, рвота; боли в области груди и сердца с иррадиацией в спину, плеврит, боли в желудке, диспепсия.

3. Точка В1 54 - чжи-бянь. Симметричная точка, расположена в центре коленного сгиба, на его тыльной стороне. Снимает боли и напряжение в спине, пояснице, коленном суставе.

4. Точка CV 3 чжун-цзи. Расположение: на средней линии живота ниже пупка на 4 пальца.

Точка показана при расстройстве менструального цикла, бесплодии, боли в наружных половых органах, опущение матки, вагинит, бели, учащенное болезненное мочеиспускание или задержка мочи, нефрит; боли вокруг пупка с иррадиацией в грудь;

боли при грыже, асцит; общее понижение сопротивляемости организма.

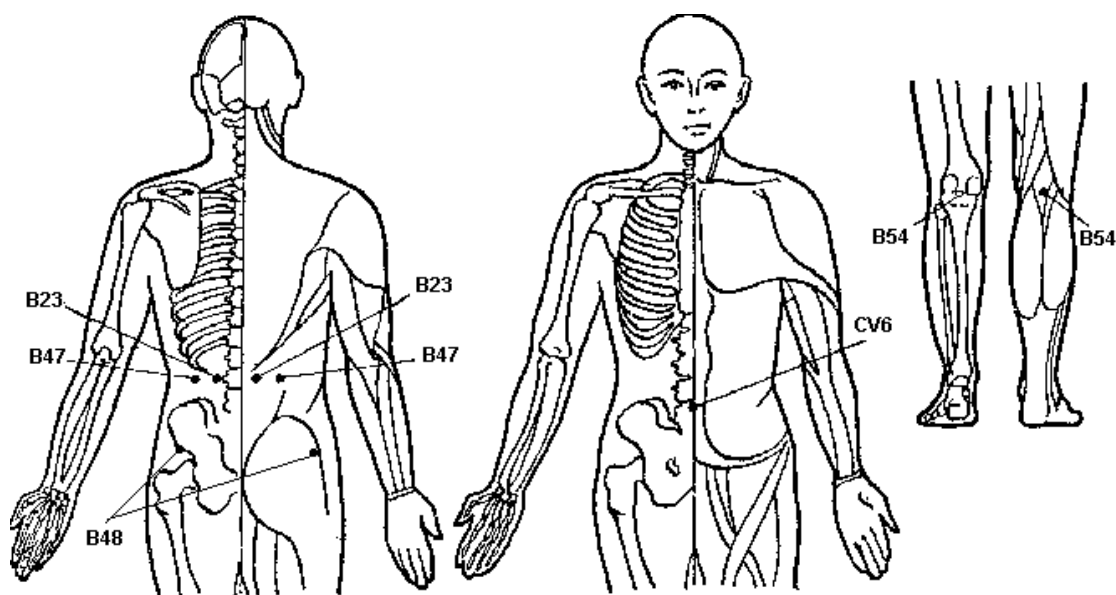


Рис. 41

ТОЧКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПИЯВКАМИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ БОЛИ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ

1. Точка LI 14 - би-нао. Симметричная, находится на внешней стороне руки, в ее верхней части, примерно на расстоянии $\frac{1}{3}$ длины от конечной точки плеча до локтя. Помогает при усталости и боли в плечах и руках.

2. Точка TH 15 - тянь-ляо. Симметричная точка, расположена примерно на 1 палец вниз от верхнего края плеч, в центре линии, идущей от бокового края плеча к основанию шеи. Применяется при болях и напряжении плеч и шеи.

3. Точка GB 19 нао-кун. Расположена кнаружи от верхней границы затылочного бугра на 2 пальца и выше нижней границы затылочной кости.

Точка показана при головной боли, головокружение, кровотечение из носа; боли в области шеи и затылка, ригидность мышц затылка, бронхиальная астма.

4. Точка GB 21 - цзян-цзин. Симметричная точка, находится у верхнего края плеча на 3-5 см в обе стороны от основания шеи.

Помогает при усталости, напряжении и боли в плечевом суставе, успокаивает нервную систему.

Не следует воздействовать на эту точку во время беременности.

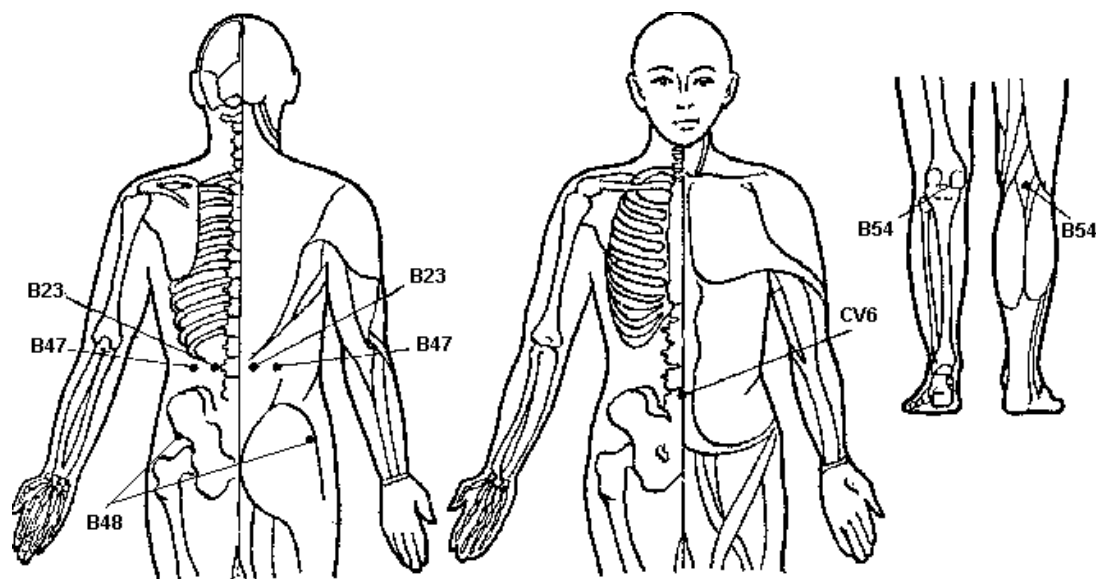


Рис. 42.

ТОЧКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПИЯВКАМИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ БОЛЬ В ЛУЧЕЗАПЯСТНОМ СУСТАВЕ

1. Точка L 6 - кун-цзу. Симметричная точка, расположена на внутренней стороне предплечья на 2,5 пальца вниз от сгиба кисти. Снимает боль в лучезапястном суставе и кисти, тошноту, успокаивает нервную систему.

2. Точка L 7 - ле-цзюе. Симметричная точка, расположена в центре сгиба кисти (на его внутренней стороне). Снимает боли в кистях рук, используется при лечении тендовагинита и ревматизма.

3. Точка TH 3 чжун-чжу. Расположена во впадине между IV и V пальцами, кзади от IV пястно-фалангового сустава.

Точка показана при головной боли; шум в ушах, фарингит, ларингит, глухота; боли в предплечье и лучезапястном суставе.

4. Точка TH 5 - вай-гуань. Симметричная точка, находится на внешней стороне предплечья на 2,5 пальца вниз от сгиба кисти, между локтевой и лучевой костями.

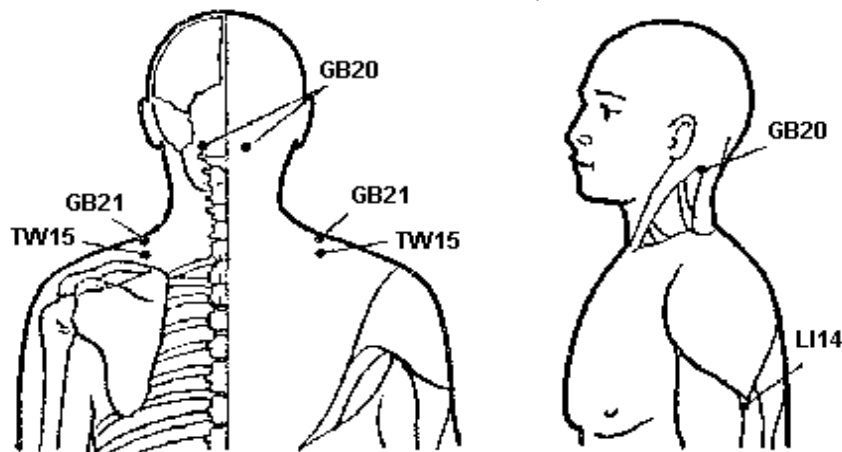


Рис. 43

ТОЧКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПИЯВКАМИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ

Для снятия головной боли необходимо воздействовать на следующие точки:

1. Точка L 4 - хэ-гу .Симметричная точка, располагается в верхней точке мышцы, соединяющей большой и указательный пальцы. Ее легко обнаружить, если соединить большой и указательный пальцы — точка окажется в верхней части мышцы. Снимает боль в лобной части головы, зубную боль, боль и напряжение в плечевом поясе, способствует обезболиванию родов.

2. Точка St 3 - цзюй-ляо .Симметричная точка, расположена в области скулы на линии зрачка. Воздействие на точку снимает напряжение в глазах, восстанавливает носовое дыхание при уменьшает приливы крови к голове, а также уменьшает зубную боль, насморке.

3. Точка Bl 2 –цуань- чжу. Симметричная точка, находящаяся в глазных впадинах возле внутреннего края бровей. Применяется для лечения воспаления и напряжения глаз, головной боли в носовой полости.

4. Точка Bl 5 у-чу. Расположена на 1 палец выше начала роста волос и в сторону от средней линии головы на I палец.

Точка показана при головной боли, головокружение; снижение остроты зрения; боли в области плеча и спины.

5. Точка GB 41 - цзу-линь-ци. Симметричная точка, расположена в верхней части стопы между костями четвертого и пятого

пальцев. Снимает головную боль, отеки, применяется при лечении артрита и ишиаса

6 Точка GB 19 нао-кун. Расположена кнаружи от верхней границы затылочного бугра на 2 пальца и выше нижней границы затылочной кости.

Точка показана при головной боли, головокружение, кровотечение из носа; боли в области шеи и затылка, ригидность мышц затылка, бронхиальная астма.

7. Точка GV 24 – шэнь-тин. Несимметричная точка, располагается в углублении, соединяющем лоб и переносицу по линии бровей. Эта точка активизирует работу эндокринной системы, снимает боль в глазах и головную боль, лечит расстройства пищеварительной системы.

8. Точка Li 3 – тай-чун. Симметричная точка, расположена в верхней части стопы в углублении между 1 и 2 пальцами. Снимает головную боль и боль в глазах, лечит аллергию, артрит, ослабляет боли в ступнях.

Можно использовать только одну-две точки из перечисленных. Если головная боль вызвана, например, запорами, можно воздействовать на точку LI 4 — это поможет избавиться не только от головной боли, но и от ее причины — запоров. Если головная боль вызвана насморком, избавиться от нее можно, используя точки BI 2, St 3 и Li 3. В том случае, если головная боль вызвана искривлением позвоночника, можно оказать воздействие на точку BI 10 одновременно слева и справа.

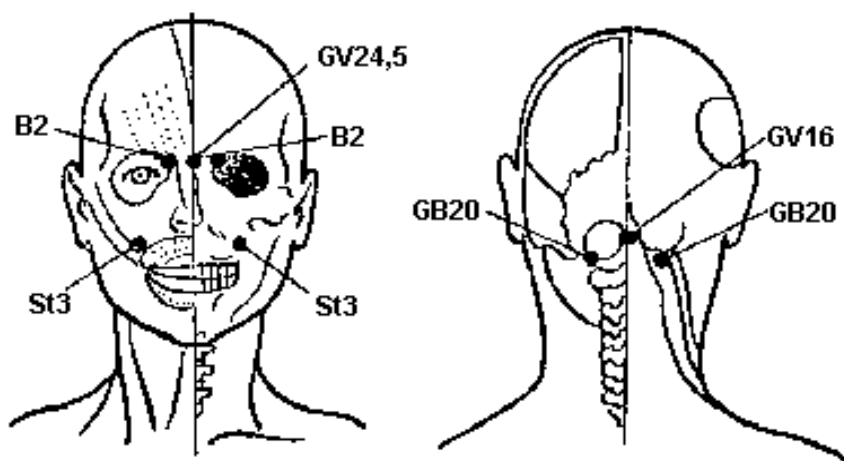


Рис.44

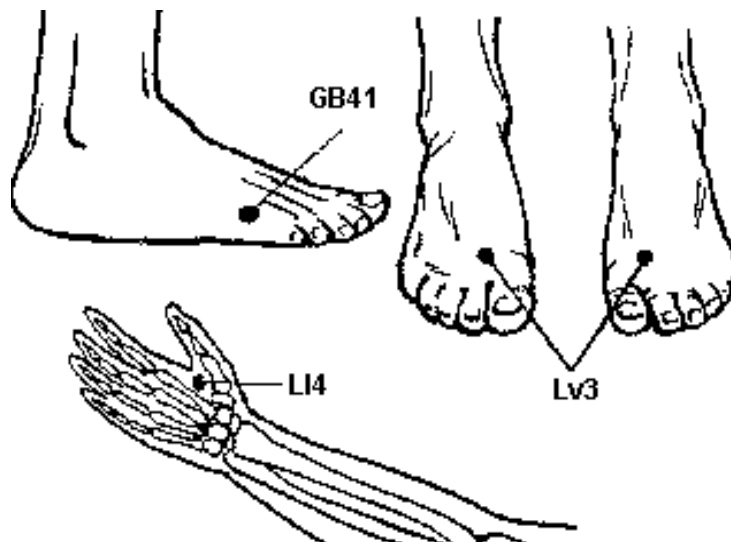


Рис. 45

ТОЧКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПИЯВКАМИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ БОЛИ В УХЕ

1. Точка St 6 (7) цзя-чэ. Расположена кпереди и кверху от угла нижней челюсти, где пальпируется углубление.

Показано при парезе лицевого нерва, птоз века, опущение угла рта, охриплости, невралгии III ветви тройничного нерва, боли в зубах нижней челюсти, тризм; боли и напряжение затылочных мышц, паротит.

2. Точка К 3 - тай-си. Симметричная точка, располагается на стопе между ахилловым сухожилием и внутренней частью таранной кости. Снимает зубную боль (особенно во время роста зубов мудрости), а также головную боль и звон в ушах.

3. Точка ТН 14 цзянь-ляо. Расположена на задней поверхности плечевого сустава, сзади и ниже акромиального отростка лопатки, или на 1 пальца ближе к позвоночнику от углубления, образующегося при поднимании руки.

Точка показана при боли и парез верхней конечности, боль в плечевом суставе с затруднением движения; невралгия, головокружение.

4. Точка ТН 21 - эр-мэнь. Симметричная точка, находится выше точки S 7 примерно на 1 см. Воздействие на эту точку помогает при головной, зубной боли, боли в ушах.

5. Точка GB 2 - тин-хуэй. Симметричная точка, располагается на 1 см ниже точки St 7. Воздействие на точку помогает снять зубную, головную боль, боль в ушах.

Запрещается воздействие на эту точку с третьего месяца беременности.

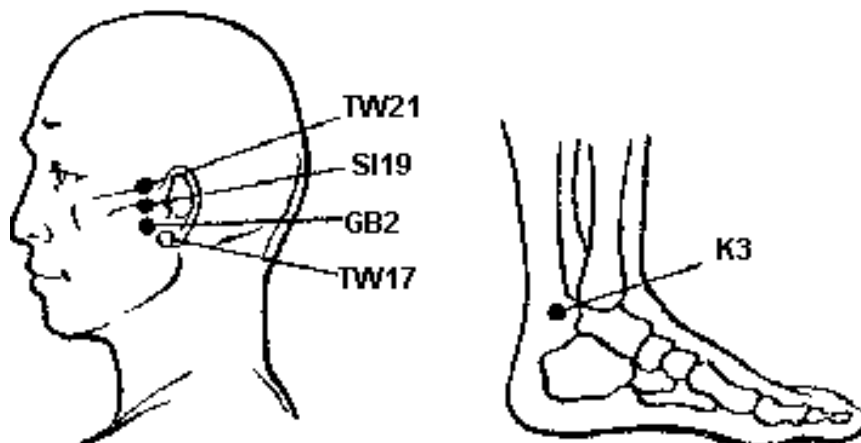


Рис.46

ТОЧКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПИЯВКАМИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗУБНОЙ БОЛИ

1. Точка St 2(3) - сы-бай/ Расположена вертикально ниже зрачка на 1,5 см ниже точки St 1 чэн-ци. Точка показана при конъюнктивите, глаукоме, кератите, головной боли и головокружение.

2. Точка St 6 - цзя-чэ. Симметричная точка, расположена между верхней и нижней челюстями. Точку легко обнаружить, если крепко сжать челюсти — она немного выступит вверх. Применяется при лечении зубной боли и зубной невралгии, боли в челюстях, а также боли в горле.

3. Точка LI 4 - хэ-гу. Симметричная точка, располагается на вершине мышцы, соединяющей большой и указательной пальцы. Снимает боль в плечах, зубную и головную боль, обезболивает роды.

4. Точка в ТН 12 сяо-лэ. Расположена на задней поверхности плеча, выше локтевого отростка на 5 пальцев.

Точка показана при головной боли, боль в области шеи, затылка, в руке, эпилептиформные приступы.

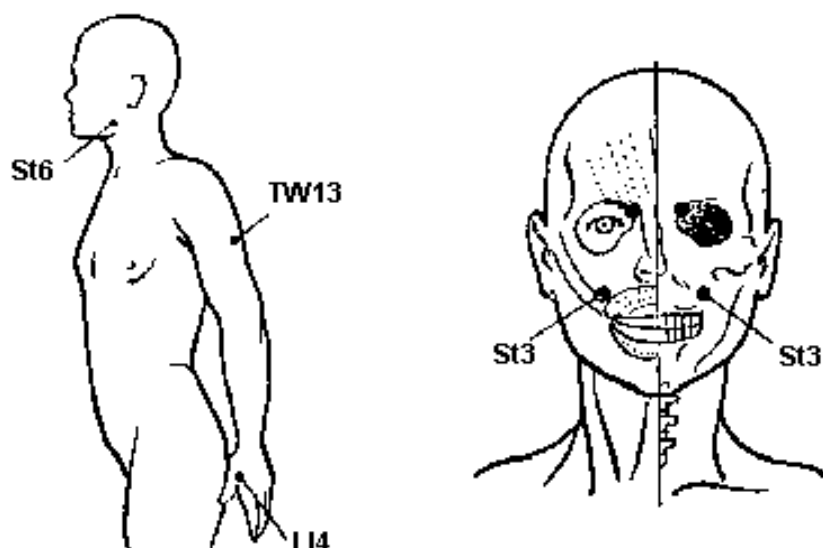


Рис. 47

ИСКУССТВЕННОЕ РАЗВЕДЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПИЯВКИ

В последние десятилетия пиявки из медицины практически исчезли. Однако многочисленные осложнения после применения лекарственных препаратов заставили специалистов вернуться к эффективным старинным методам лечения. Один из них – гирудотерапия (бделлология) - лечение пиявками.

Современная фармакология, безусловно достигшая крупных успехов, зачастую оказывается бессильной при лечении ряда заболеваний. Более того, появилась целая серия болезней, которые называют "лекарственными". На одной из Ассамблей Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ, Женева, 1991, 44-я сессия Всемирной Ассамблеи здравоохранения) ученые пришли к выводу, что надо изучать опыт народной медицины и использовать его в тех случаях, когда эффекты от использования ее методов подтверждаются научными данными. Благодаря этому, в последние годы произошел всплеск интереса к изучению пиявок, исстари известных целителей множества различных заболеваний, результатом которого стали несколько выдающихся открытий, дающих возможность объяснить чудодейственные свойства "живой иглы".

Из 600 видов пиявок пригодными для лечения являются лишь три вида.

В нашей стране в медицинских целях используют медицинскую пиявку.

Это кольчатый червь длиной около 6-9 см. Спинка её зеленоватого цвета с оранжевыми полосками, а также бывает черной, темно-бурой, бурой, темно-зеленой, зеленой, красно-бурой расцветки; на спине - шесть полос красного, светло-бурого, желтого или черного цвета.

Лечебная пиявка бывает буро-оливкового цвета с шестью красно-желтыми полосками на спинке, с черными точками по длине тела, пестрым брюшком, шероховатыми кольцами. На концах тела мясистые присоски, на передней части находится рот, на задней - порошица.

Аптекарская пиявка - темно-зеленого цвета, имеет шесть спинных полосок без точек; брюшко желтое, кольца гладкие.

Восточная пиявка - яркая окраска с оранжевыми полосками вдоль тела, которые покрыты черными пятнами; брюшко пиявки черное, с зелеными пятнами.

Это очень важно для определения качества пиявки: одноцветные, без полосок на спине, пиявки считаются непригодными для медицинских целей.

Бракуются пиявки и по другим показателям: волосистые пиявки, пиявки цилиндрической формы, пиявки с тупыми головками тоже не годятся для использования в гирудотерапии.

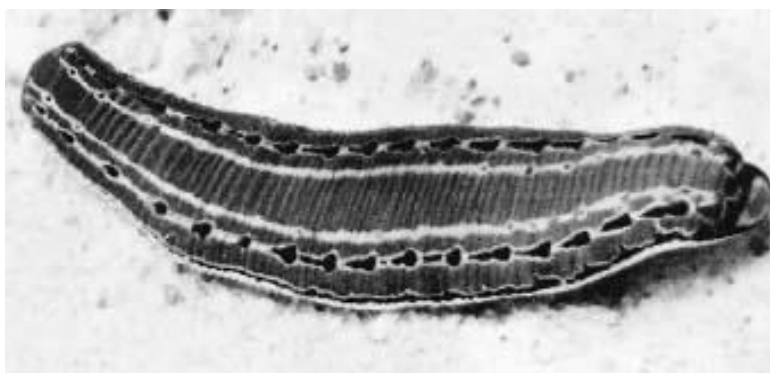


Рис. 48. Медицинская пиявка

«Правильная» пиявка гладкая, почти плоская, с острой головкой. В ротовой полости пиявки расположены 3 челюсти с хитиновыми зубчиками, а по краям челюстей открываются протоки

слюнных желёз, секрет которых и оказывает лечебное воздействие на пациента.

Пиявка – гермафродит, то есть обладает признаками обоих полов. Это, конечно, не значит, что она оплодотворяет сама себя – это значит, что при встрече пиявки оплодотворяют друг друга. Еще одно удивительное свойство пиявки в том, что она обладает обонянием, вкусом, осязанием, различает тепло и свет. Питаются кровью животных, приходящих на водопой. Именно с таким представлением о происхождении лечебных пиявок и связан довольно распространенный среди наших современников миф о том, что пиявка может занести в кровь человека грязь или какую-либо инфекцию. Раньше такие случаи бывали, хоть и не часто: пиявка защищает себя от микробов, содержащихся в крови, обеззараживая ее своей слюной.

Но на современном этапе развития гирудотерапии (бделлологии) даже гипотетическая возможность заражения какой-либо инфекцией через пиявку исключена.

В желудке пиявки кровь остается свежей, не свертывается и не загнивает в течение двух-трех месяцев, что обусловлено секрецией специальных желез и деятельностью особых микроорганизмов */Pseudomonas hirudinis/*, населяющих пищеварительную систему пиявки, последняя уничтожает все микробы поступающие в нее.

Пиявок для лечения больных выращивают в стерильных условиях на биофабриках.

На биофабриках используется так называемый «баночный метод», при котором специалисты работают с каждой пиявкой отдельно. В итоге пиявки становятся практически «ручными», что впоследствии очень помогает гирудотерапевту в работе с пиявками. После применения пиявка уничтожается.

В естественных условиях пиявки вырастают до оптимальной, с точки зрения гирудотерапевтов, величины только к 3 годам жизни. Благодаря методике Синевой и Щеголева можно получать половозрелых пиявок уже спустя 1-1,5 года после их выхода из кокона.

В отличие от других животных свинья удивительно похожа на человека не только генетически, но и физиологически. По многим параметрам (состав крови, размер внутренних органов, температура

тела, давление, физиология пищеварения, всеядность и др.) свинья стоит к человеку ближе всех животных, исключая обезьяну. Она болеет теми же болезнями, что и человек, и лечить ее можно теми же лекарствами и почти в тех же дозах, что и людей.

Если пиявку откармливать часто (лучше кровью свиней) летом при температуре 24-25 °С, а зимой 18-20 °С, то пиявка будет откладывать яйца один раз в полгода.

Важнейшим условием быстрого выращивания полноценных медицинских пиявок является их регулярное кормление свежей сгустками свиной крови, которая закупается на бойнях. Используются крупные сгустки, образовавшиеся при свертывании кровяной массы. Для полноценной подкормки пиявок берется исключительно кровь здоровых свиней, а также, крупного и мелкого рогатого скота. Сгустки помещаются на дно специальных сосудов, куда затем выпускают нескольких пиявок. Когда хорошо откормленные пиявки достигают некоторой величины, считающейся достаточной (масса в пределах 1-2 г), их перестают подкармливать, чтобы сделать пригодными для проведения лечебных процедур.

Ускоренное размножение червей помогают обеспечить маточники, имитирующие естественную среду размножения пиявок.

Пригодные для воспроизводства, т. е. тщательно откормленные и достигшие заданных размеров пиявки носят название маток. Их попарно помещают в банки, заполненные водой. Пиявковод должен следить за тем, чтобы оптимальная температура среды, поддерживающая активность пиявок и их репродуктивные способности, была постоянной. Копуляция и откладка коконов с яйцами происходят у пиявок при температуре среды от 25 до 27 °С.

Брачный период, во время которого происходит спаривание, занимает по времени около 1 мес., после чего пиявок рассаживают по маточникам.

В качестве маточника можно использовать любую емкость, оборудовав ее под своеобразный террариум - имитацию наземных условий, поскольку пиявки откладывают коконы именно на суше. Маточником может служить настоящий террариум, предназначенный для содержания представителей наземной фауны, обустроенный соответствующим образом аквариум, сосуд (2-3-литровая банка с широкой горловиной) или ящик.



Рис. 49. Копуляция *Haementeria costata*. (Кона-
ненин, 19066).

Рис. 49

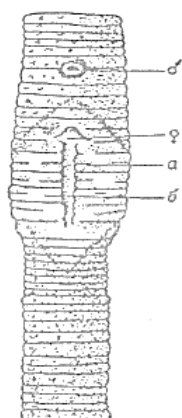


Рис. 53. Пиясок *Piscicola geometra*. ♂ — мужской гоно-
пор; ♀ — женский гоно-
пор; *а* — копулятивная
зона; *б* — углубление на
копулятивной зоне. (Paw-
łowski, 1936a).

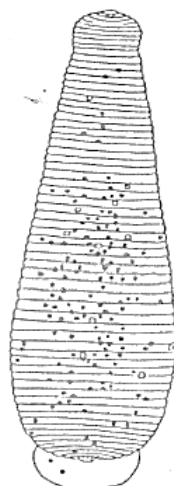


Рис. 54. Места при-
крепления сперматофо-
ров на поверхности
тела пиявки из семей-
ства *Glossiphontidae*.
(Herter, 1936a).

Рис. 50

На дно маточника кладется влажная торфяная почва, представляющая благоприятную среду для медицинских пиявок и их коконов. Поверх торфа выстилаются мягкие торфяные дернинки, регулирующие влажность почвы. Матки свободно передвигаются по торфу, в котором чувствуют себя комфортно, и постепенно закапываются в нее.

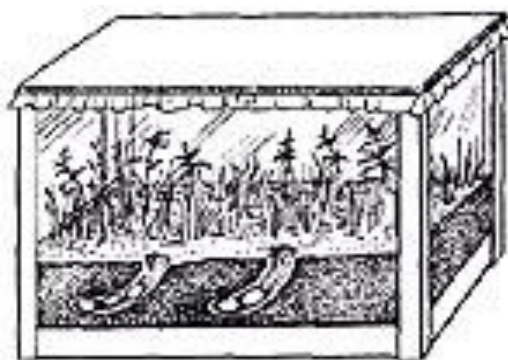


Рис. 51

Прорывая неглубокий ход в почве, пиявка через два месяца откладывает в него кокон.

Яйца развиваются в течение определенного срока, по прошествии которого коконы переносятся из маточников в воду. Здесь выводятся нитчатки, так называют маленьких молодых пиявок. Кокон небольшой (длиной до 2 см). Он немного похож на кокон гусениц — сделан из тонких нитей, которые состоят из вещества, выделяемого телом самой пиявки. Плодовитая пиявка может отложить несколько таких коконов за сезон. В каждом коконе ждут своего появления на свет 15–20 новорожденных пиявочек, которых специалисты называют «нитчатками».

Образное и в то же время верное название. Они действительно очень маленькие и тонкие. Нитчатки способны нападать разве что на головастика с их нежной кожей.

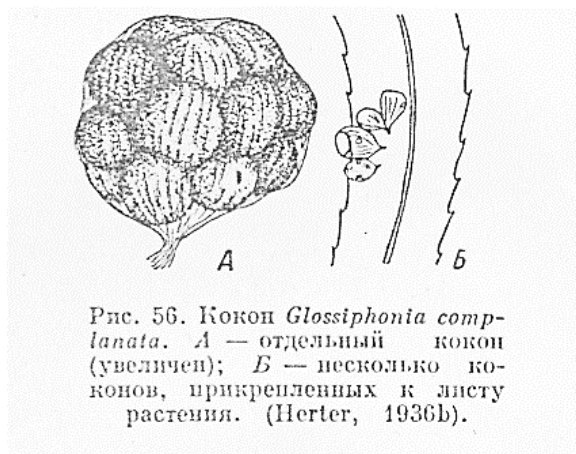


Рис. 56. Кокон *Glossiphonia complanata*. А — отдельный кокон (увеличен); Б — несколько коконов, прикрепленных к листу растения. (Herter, 1936b).

Рис. 52

Их масса достигает от силы 0,03 г, а длина тела равняется 7-8 мм. Кормление нитчатки. Берем кровь от животных т.е когда забиваем животное, то свернувшуюся кровь кладем в марлю и вешаем над банкой так чтобы ее конец соприкасался с водой тогда нитчатка начнет присасываться к марли с кровью. Отпускаем одну лягушку нитчатка питается ее кровью для того чтобы они быстро развивались. Для содержания пиявок применяют также небольшие прудики и сажалки, имитирующие естественную среду обитания червей

Искусственные водоемы широко используются и в наше время. В пределах одного пиявководческого хозяйства они объединяются в регулируемую систему. Через сеть канавок или труб в них поступает вода реки, озера и т. п. Очень важно, чтобы водоемы снабжались свежей водой, поскольку пиявки чувствительны к *чистоте воды*. Желательно устраивать прудики и сажалки на открытых пространствах, избегая затененных участков, поскольку черви предпочитают места, хорошо освещаемые солнцем. Прудики засаживают разнообразной водной растительностью, не засоряющей искусственные водоемы.

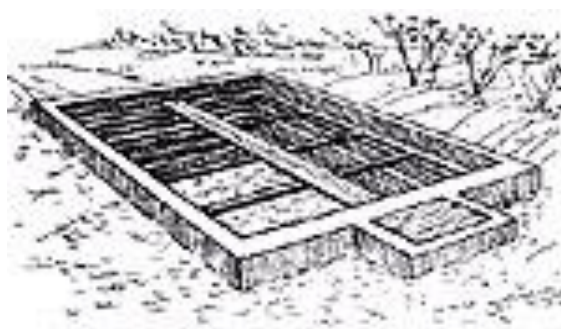


Рис. 53

Одновременно на дне бассейнов работники хозяйств выкладывают кучи камней. Длительное изучение поведения и экологии пиявок подсказало, что эта мера необходима: пиявки охотно используют кучи камней в качестве домиков, прячась под этими маленькими завалами. Прудики, сажалки и бетонированные бассейны применяются лишь в течение теплого времени года. С наступлением осенних холодов пиявок укладывают в кадки с торфом (банки), переводя червей на зимнее хранение. Условия в кадках близки к естественным, т. е. благоприятствуют спячке.

Кадки заполняют не только торфом, но и торфяной землей (смесью торфа и почвы) или глиной. Грунт увлажняется до определенной степени. Сверху каждая емкость с пиявками закрывается чистой материей и обвязывается. Подготовленную таким образом кадку (банку) переносят в прохладное помещение (подвал), где она стоит *всю зиму*. Попад в кадку (банку), пиявки поначалу проявляют беспокойство, изучают незнакомую обстановку. Но это длится недолго. Активность червей снижается, едва они закопаются в грунт. Успокоившись, пиявки впадают в оцепенение и не выходят из этого состояния на протяжении всего периода зимовки. Извлеченные из кадок (банок) и помещенные в тепло пиявки быстро пробуждаются. Достаточно опустить сонного червя в воду, как он выходит из оцепенения и практически сразу может применяться для лечебных процедур.

Помимо соблюдения правил консервационного хранения, целесообразно проводить ежедневный осмотр пиявок. Он не занимает много времени и может быть выполнен даже неспециалистом. Если у пиявок замечены признаки нездоровья, проводится санитарная обработка емкости, в которой они содержатся, а также принимаются другие меры, призванные пресечь распространение заболевания.

Заболевшие особи своевременно удаляются из сосуда. На них можно опробовать существующие методики лечения пиявочных болезней. Тем не менее, подсаживать поправившихся червей к здоровым не рекомендуется, а для них надо держать отдельную посуду пока не будет полной уверенности в факте их выздоровления и пока не истечет срок карантина. Непременно удаляются из сосуда мертвые пиявки. Следует также знать, что негодные пиявки: больные и бывшие в употреблении - уже не могут использоваться в лечебных целях.

Санитарная обработка применяется в отношении сосуда, где находились больные или мертвые пиявки. На то время, пока емкость тщательно промывается, здоровые пиявки помещаются в сосуд для временного содержания. Никаких специальных химических дезинфицирующих средств, при обработке основного сосуда не используется, поскольку пиявки чрезвычайно чувствительны к примесям в воде.

Применять бактерицидные и подобные им препараты допустимо лишь в случае, если сосуд впоследствии не будет использоваться для хранения пиявок в течение длительного времени, а сами пиявки будут пересажены в новую емкость. Если запасного сосуда для хранения пиявок не имеется, то их придется пересаживать в старый сосуд, на стенках которого не должно оставаться каких-либо следов обработки.

В такой ситуации верным способом является тщательное промывание емкости горячей водой. В промытом сосуде рекомендуется подержать в течение 3-4 ч. прохладную чистую воду, которая затем выплескивается. Только после этого емкость заполняется водой окончательно, и в нее возвращают пиявок.

О посуде, в которой следует держать доброкачественных червей, подготовленных к медицинскому употреблению, стоит сказать особо. В консервационном хранении расхожих пиявок используется преимущественно стеклянная (реже глиняная) посуда, не следует использовать посуду, изготовленные из окрашенного стекла - зеленого, коричневого, красного или синего. Не разрешается содержать червей в бутылках и узкогорлых банках: извлекая оттуда пиявку, вы неизбежно травмируете ее.

Высокие требования предъявляются к воде, в которую помещаются пиявки. Она должна быть максимально чистой, свободной от взвеси (мути) и богатой кислородом. Поэтому использовать кипяченую или дистиллированную воду для хранения пиявок запрещается. Водопроводная вода кажется более подходящей, однако в ней содержится хлор в количествах, безвредных для человека, но губительных для пиявок, которые очень чувствительны к подобным примесям. Чтобы использовать водопроводную воду для хранения пиявок, ее необходимо пропустить через современную систему очистки, оснащенную специальным фильтром.

Однако наилучшим выходом будет использование незагрязненной воды из природного водоема, желательно большого озера или реки. Нельзя брать воду в период "цветения", поскольку в это время она бедна кислородом, но насыщена ядовитыми продуктами разложения гибнущих в огромном количестве микроскопических

водорослей. Не следует брать воду из малых стоячих водоемов, т. к. она может оказаться затхлой.

Не особенно подходит для хранения пиявок и колодезная вода. Грунтовые воды, поступающие в колодцы, обычно насыщены солями железа, из-за чего вода становится жесткой. А медицинские пиявки плохо переносят жесткость воды. Даже относительно мягкие колодезные воды плохо сказываются на состоянии некоторых особей.

Пиявковод должен всегда иметь под рукой значительный запас пригодной для пиявок воды. Ведь ее необходимо менять ежедневно! Если делать это немного реже, вода быстро загрязнится, и пиявки заболеют. Даже в тех случаях, когда пиявковод имеет возможность ежедневно снабжать своих пиявок отличной водой, необходимо делать небольшие запасы, получая при этом тройную пользу.

Во-первых, постоявшая некоторое время в емкости водопроводная вода освобождается от остатков хлора, пропущенных фильтром. Во-вторых, она принимает комнатную температуру. В-третьих, всегда необходимо учитывать элемент случайности. Неожиданное обстоятельство может помешать человеку своевременно сменить воду, а при наличии запасов.

Делать большие запасы нецелесообразно, но объем заготовленной жидкости должен с лихвой покрывать вычисленный расход. Под хранение запасенной воды берутся глиняные и стеклянные сосуды, аналогичные тем, что используются для содержания пиявок. Каждый раз при смене воды проводится чистка емкости, где содержатся пиявки.

Емкость заливают не полностью, потому что заполненный до краев неудобен для пиявок: они имеют привычку выбираться из воды и прикрепляться к стенкам сосуда, проводя в этом положении долгое время. Отсутствие такой возможности плохо повлияет на самочувствие пиявок. Чтобы пиявки могли свободно передвигаться вне жидкости, необходимо заполнять емкость на $1/2$ или $2/3$ высоты. Если вместимость сосуда невелика, допускается заполнить его на $3/4$ высоты.

Человек, ответственный за хранение пиявок, должен следить за тем, чтобы сосуд с ними был постоянно плотно закрыт. Пиявки

необычайно подвижны и, как мы только что выяснили, склонны частенько выползать из воды. Поэтому они способны легко покинуть емкость, в которой хранятся. Сосуд следует закрывать плотной белой тряпочкой, которую туго завязывают. Требуется пользоваться лишь чистой материей. Грязная тряпка может вызвать раздражение или даже заражение нежной кожицы выбирающихся из воды пиявок.

Ничуть не менее важным условием консервационного хранения размноженных пиявок является поддержание оптимальной температуры их среды. Она приближена к комнатной температуре. Нехватка тепла или его избыток негативно, а порой и губительно сказываются на состоянии пиявок.

Другой важный фактор здоровой жизни этих организмов - освещение. Оно им очень необходимо, но, тем не менее, пиявки не переносят яркого, прямого солнечного света. В водоемах они непременно прячутся под камнями или в других затененных укрытиях. Наихудший эффект имеет длительное воздействие солнечных лучей на брюшко пиявок. Вот почему сосуд с пиявками запрещается держать на солнце. Его следует ставить в тень, избегая, однако, слишком темных помещений.

САМОМАССАЖ

Самомассаж – это применение массажных приемов на самом себе.

Механизм действия самомассажа на организм и влияние его на отдельные системы такие же, как и при массаже, выполняемом массажистом.

Однако следует учитывать, что проведение самомассажа является определенной физической нагрузкой, воздействие которой отражается на эффективности влияния приемов массажа.

Имеет ли право человек без медицинского образования практиковать самомассаж.

Имеет в том случае, когда он соблюдает определённые правила.

Начнем с самомассажа. Анна Марквард говорит об этом так, «Тот кто достаточно подвижен и гибок, чтобы подтянуть стопы к кистям рук вполне может попытаться самостоятельно проводить себе массаж». Хронические заболевания, когда больной

всесторонне обследован врачом, лечение уже проводилось и неожиданностей не предвидется. В такой ситуации есть возможность пробудить защитные силы самого организма, поддержать работу этих сил. Сделать это может сам больной или кто-то из окружающих и при этом, что особенно важно, можно уменьшить боли, а то и совсем их устранить, и причем такие боли которые не проходили ни от каких медикаментов (А.Бирах 1995.)

Даже имея небольшой опыт самомассажа, легко на самом себе дозировать интенсивность и длительность выполнения приемов.

Поэтому самомассаж может широко использоваться любым человеком: например, как гигиеническое средство в повседневном уходе за своим телом).

Особенно эффективен самомассаж, проведенный в дополнение к утренней гимнастике.

Самомассаж – определенная система приемов дозированного механического воздействия, выполняемая своими руками или с помощью аппаратов на обнаженных участках собственного тела.

Самомассаж и утренняя гимнастика, проводимые ежедневно в *гигиенических целях, являются активными средствами сохранения нормальной жизнедеятельности организма и предупреждения расстройств, связанных с пониженной двигательной активностью.*

Самомассаж достаточно широко применяется в спортивной практике для повышения мышечной работоспособности и устранения явлений утомления.

Лечебный самомассаж применяется в домашних условиях под контролем врача при заболеваниях сердечнососудистой системы, органов дыхания, последствиях травм костно-мышечной системы и других болезнях.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОМАССАЖА

Для проведения ручного самомассажа на дому необходимо иметь светлую, просторную, чисто прибранную и хорошо проветренную комнату, с температурой воздуха в пределах 20-23°C и относительной влажностью его не выше 60%. В ней должна быть следующая мебель: кушетка (кровать или полумягкий диван), стул,

табурет, скамеечка для ног, зеркало настенное, коврик прикроватный на полу; сетевая розетка на стене.

Тело должно быть чистым, обнаженным полностью или частично; лучше всего проводить самомассаж после теплого душа.

Ногти должны быть коротко острижены и вычищены, руки вымыты с мылом или протерты марлевым шариком, смоченным одеколоном.

Чтобы не повредить кожу, перед процедурой следует снять кольца, наручные часы, браслет.

Лечебный самомассаж не следует, проводить непосредственно перед едой или сразу после обильного приема пищи. Перерыв между процедурой и едой должен быть около 2 ч.

Самомассаж должен проводиться при максимально, расслабленных мышцах в массируемой области тела. С течением времени после многократных процедур самомассажа вырабатывается способность автоматически расслаблять мышцы любой части тела. Необходимо помнить, что максимальное расслабление мышц конечностей происходит при сгибании всех суставов конечностей под определенным углом до так называемого среднефизиологического положения.

Важным условием для проведения процедуры самомассажа является правильное исходное положение, наиболее удобное для выполнения того или иного приема. Чаще всего используется положение сидя на застланной простыней кушетке (кровати), реже применяются положения стоя или лежа.

При этом особое внимание обращается на правильное положение массируемой конечности.

Например, самомассаж стопы удобно проводить в положении сидя на кушетке с согнутой в коленном суставе ногой.

Положением для самомассажа кисти может служить также положение сидя, но с уложенной на бедре, согнутой в локтевом суставе рукой.

Для лучшего скольжения рук по поверхности тела, особенно при влажной коже и выраженном волосяном покрове на участке воздействия, применяют чаще всего тальк. Он хорошо впитывает пот, не вызывает раздражения кожи, делает ее гладкой, в меньшей степени засоряет поры, чем другие смазывающие средства. Тальк в

небольшом количестве наносят на руки или на массируемую поверхность.

При сухой коже используют вазелин.

В последние годы в качестве смазывающих средств применяют растительные масла (оливковое, кедровое, персиковое и др.), а также специальные массажные кремы.

При соответствующих показаниях, по назначению врача, могут применяться в процессе проведения процедуры лечебного самомассажа некоторые лечебные мази. Они вызывают стойкую гиперемию кожи, оказывают анальгезирующее и противовоспалительное действие при хронических заболеваниях и последствиях травм суставов, мышц и периферических нервов.

В середине процедуры самомассажа указанные мази наносят тонким слоем на кожу в области патологического очага и втирают в нее последующими массажными приемами.

По окончании процедуры лечебного самомассажа с применением мазей на эту область может быть наложена сухая повязка или компресс.

После процедуры самомассажа остатки талька снимают сухим полотенцем, избыток вазелина удаляют ватным шариком или марлевой салфеткой, смоченными одеколоном.

В крайнем случае можно провести процедуру "сухого самомассажа" без присыпки и без смазывающих средств. При этом необходимо ограничить время проведения самомассажа и число его приемов.

Нарушение указанных правил и условий может снизить эффективность самомассажа и способствовать возникновению гнойничковых заболеваний кожи.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ САМОМАССАЖА

Показания.

Самомассаж в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой рекомендуется проводить систематически на дому всем здоровым людям различного возраста.

Лечебный ручной самомассаж в домашних условиях проводят по назначению и под наблюдением врача.

Наиболее часто его применяют в сочетании с физиотерапией и лечебной гимнастикой при лечении больных со следующими заболеваниями: травмы и заболевания костно-мышечной системы (закрытые травмы мягких тканей - с 3-4-го дня после травмы, хронические заболевания и последствия травматических повреждений суставов, позвоночника, контрактуры и тугоподвижность суставов, остаточные явления переломов костей конечностей, последствия термических поражений и др.); заболевания и последствия повреждений нервной системы (невралгии, невриты, радикулиты, спастические и вялые параличи, атрофии мышц и др.); нарушения обмена веществ (ожирение, подагра); предупреждение развития пролежней и пр.

Эффективен самомассаж при ряде заболеваний системы кровообращения, органов дыхания, пищеварения, гинекологических и других болезнях.

Противопоказания.

Противопоказания к применению самомассажа: острые лихорадочные состояния, острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивость, цинга, гнойные процессы любой локализации, заболевания кожи (инфекционного и грибкового происхождения), кожные высыпания, раздражения и повреждения кожи, грибковые заболевания ногтей и волосистой части головы, болезни крови, острое воспаление вен, тромбоз или значительное варикозное расширение вен, эндартериит (осложненный трофическими нарушениями, гангреной), атеросклероз периферических сосудов, тромбангиит в сочетании с атеросклерозом мозговых сосудов (сопровождающийся церебральными кризами), аневризмы сосудов, воспаление лимфатических узлов и осудов, аллергия (с геморрагическими высыпаниями), кровоизлияния на коже, туберкулез в активной форме, заболевания органов брюшной полости с аклонностью к кровотечению, состояние после кровотечений (при язвенной болезни, гинекологических заболеваниях, травматических повреждениях), хронический остеомиелит, доброкачественные и злокачественные опухоли, психические заболевания (с резким возбуждением и значительно измененной психикой), сифилис, острая сердечно-сосудистая недостаточность (инфаркт миокарда, кровопотеря, отек легких), почечная и печеночная недостаточность,

эмболия легочной артерии, острейшие боли с применением наркотиков, острые кожные аллергические реакции (крапивница и др.).

Кроме того, самомассаж не рекомендуется применять при наличии припухлости в области лимфатических узлов (подколенных, паховых, подмышечных и др.), болезненности их, а также при спаянности узлов с кожей и подлежащими тканями.

Не следует применять самомассаж сразу после больших физических нагрузок и при резком переутомлении.

Необходимо отметить, что в ряде случаев противопоказания носят временный характер и после стихания острого воспалительного процесса, исчезновения лихорадочного состояния и т. д. самомассаж можно применять.

Не рекомендуется массировать живот при грыже, беременности, менструациях, а также при наличии камней в желчном пузыре и почках.

Приступая к освоению методики самомассажа, необходимо соблюдать следующее:

- все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы к ближайшим лимфатическим узлам;
- верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;
- нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;
- грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;
- шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;
- поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;
- сами лимфатические узлы не массировать;
- стремиться к оптимальному расслаблению мышц массируемых областей тела;
- руки и тело должны быть чистыми;
- в некоторых случаях самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное или шерстяное белье.

Необходимо отметить, что самомассаж требует от массирующего значительной мышечной энергии, создает большую нагрузку на сердце и органы дыхания, как и всякая физическая работа, вызывая при этом накопление в организме продуктов обмена веществ.

К тому же при его выполнении нет свободы в движениях, да и отдельные манипуляции затруднены.

Тем самым ограничивается рефлекторное воздействие массажа на организм.

Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой удобной позе - за письменным столом, на сиденье автомобиля, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т. п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные нарушения функций и заболевания.

Существуют различные подходы к лечению посредством прикосновения, массажа и работы с телом.

Некоторые системы сосредоточены на физиологии, другие - на снятии эмоционального напряжения, третьи же работают более аккуратно, на энергетическом уровне организма.

Теперь о самих приемах, с помощью которых вы сможете сделать массаж себе.

Приемы подразделяются на основные и вспомогательные.

К основным относят поглаживание, растирание, разминание и потряхивание.

Поглаживание

С него начинают любой массаж, им же и заканчивают. Это самый древний и эффективный способ воздействия, нередко достаточно одного, но своевременного сеанса поглаживания, чтобы успокоить боль при радикулите, мигрени, снять нервное напряжение, улучшить сон и даже высушить слезы обиды.

Поглаживание может быть поверхностным и глубоким.

Поверхностное поглаживание выполняют ладонью или подушечками пальцев одной или обеих рук. Ладони или пальцы полностью прижимают к коже, легко надавливая на нее. Эти мягкие движения рук подготавливают к процедуре, помогают расслабиться, снимают волнение.

После этого можно перейти к глубокому поглаживанию, уже более энергичному. При этом ладони плотно охватывают поверхность кожи массируемой части с двух сторон и скользят по ней в направлении к центру этого участка. Прием стимулирует деятельность лимфатической и кровеносной систем, согревает кожу, улучшает ее питание, разглаживает морщины, снимает отеки, успокаивает нервное возбуждение.

Растирание

Далее переходим к растиранию. При этом приеме массажа рука не скользит по коже, а смещает лежащие под ней ткани в разных направлениях.

Чаще всего растирают суставы, сухожилия, пятки, подошвы ступней ног и другие участки, которые плохо снабжаются кровью.

Растирание выполняют медленно, подушечками пальцев, опорной частью кисти или ребром ладони (в зависимости от того, что удобнее для массируемого участка кожи тела). Например, растирая спину, ухватите большим, указательным и средним пальцами обеих рук по складке кожи и медленно перемещайте их от поясницы к шее, как бы перекачивая между пальцами.

Растирание следует обязательно чередовать с поглаживанием.

Надавливания.

Прием надавливания выполняется подушечкой большого пальца (можно применять надавливание суставами, ладонями, ребром ладони, пальцами), осуществляют круговыми движениями вдоль массируемой области тела. Производится медленно и постепенно, без рывков, с одинаковым нажимом.

Этот прием усиливает кровообращение, обезболивает, расслабляет, его следует производить в течение нескольких минут.

Давление нужно увеличивать постепенно. Для успокоения нервной системы надавливание следует производить в течение 1 минуты.

Надавливание в течение нескольких секунд стимулирует и тонизирует. Применяется при массаже ягодиц и верхней части бедра.

Разминание

Разминание оказывает более глубокое действие на мышцы и ткани, его называют "пассивной гимнастикой" для мышц, связок и сосудов.

Разминание массируемого участка можно проводить продольно и поперечно, по полукругу или по спирали, одной или обеими руками, при этом участок кожи с мышцами под ним захватывают пальцами и оттягивают вверх, растягивая и слегка сдавливая, или выполняется подушечкой большого пальца. В случаях воздействия на большие группы мышц можно использовать ребро ладони.

Все это делают мягко, не причиняя боли.

Особое внимание следует обратить на разминание мышц спины, от состояния которых во многом зависят наше настроение и работоспособность. Пускайте в ход ладони, подушечки всех пальцев, тыльную сторону кисти, сжатой в кулак, лишь бы размять не только поверхностные, но и глубокие мышцы спины.

ВСТРЯХИВАНИЕ - ПОТРЯХИВАНИЕ

Данный прием является разновидностью так называемого вибрационного массажа, который характеризуется применением быстрых колебательных или толчкообразных движений, вызывающих сотрясение тканей. Он выполняется на крупных мышцах с целью их расслабления.

Потряхивание производите одной рукой. В зависимости от массируемой части тела делайте потряхивание ладонной частью кисти и пальцами или только одними пальцами. Надавливая ладонью и пальцами на мышцу, осуществляйте быстрые колебательные движения в стороны. При этом накладывайте руку поперек хода мышечных волокон.

Выполняйте встряхивание только на конечностях. Встряхивание нижних конечностей делайте двумя руками, а верхних - одной.

ДВИЖЕНИЯ

Под движениями понимают элементарные двигательные акты, характерные для того или иного сустава. Движения способствуют ускорению тока крови и лимфы в сосудах, удалению из тканей

суставной сумки продуктов распада, уменьшению мышечных спазмов, увеличению подвижности суставов.

Движения в суставах рекомендуем чередовать с различными приемами самомассажа - растираниями, разминаниями.

Вибрация

Она обладает обезболивающим действием.

Вибрация может быть непрерывной сопровождающейся сериями непрерывных колебаний по 10-15 секунд каждая. Колебания выполняют ладонью или подушечками пальцев, в одной точке или на участке кожи, по которому рука постепенно перемещается.

Прерывистая вибрация выполняется как одиночные, ритмичные удары, с отрывом руки от массируемого участка после каждого удара.

Вспомогательные.

Вспомогательные приемы – это глажения и поглаживание, которые могут быть граблеобразными, гребнеобразными и щипцеобразными.

Все эти массажные приемы (мы насчитали четыре) должны выполняться именно в той последовательности, в какой описаны.

Каждый из приемов подготавливает организм к проведению следующего, делая его особенно восприимчивым к массажу.

Самомассаж головы.

Назначение массажа головы – улучшить кровоснабжение, питание кожи, мышц и волосяных сосочков. Он противопоказан при сильном выпадении волос, гнойничковых процессах, гипертонии II-III степени.

Прежде чем приступить к массажу, необходимо усвоить следующее:

1. Массажные линии на голове начинаются на макушке и радиально расходятся от нее во все стороны (рис. 54).

2. Массировать нужно в направлении наклона роста волос.



Рис. 54

3. Массаж должен быть энергичным (особенно это касается тех, у кого ослабленные волосы).

4. Во время разминания пальцы должны быть плотно прижаты к коже, а не скользить по волосам.

5. Массаж головы должен продолжаться не более 10-15 минут.

6. Массаж головы как оздоровительный курс включает в себя не менее 15-20 сеансов.

7. Необходимо знать месторасположение зон головы и мышц (рис.54).

Последовательность выполнения приемов при массаже головы следующая:

шею нужно освободить от одежды, плечи закрыть полотенцем или накидкой;

протереть кожу головы и шеи ватным тампоном, смоченным в спиртовом растворе или одеколоне;

если волосы сухие, то перед массажем нужно смазать их репейным маслом или смесью равного количества касторового или оливкового масла;

начиная со лба, большим и указательным пальцами обеих рук необходимо захватить в складки всю толщину тканей в области надбровных дуг и сдавить.

Подобные движения следует повторить по всей длине надбровных дуг, от переносицы к вискам (малейшее смещение пальцев влечет за собой давление на глазные яблоки и может вызвать нежелательный рефлекс!).

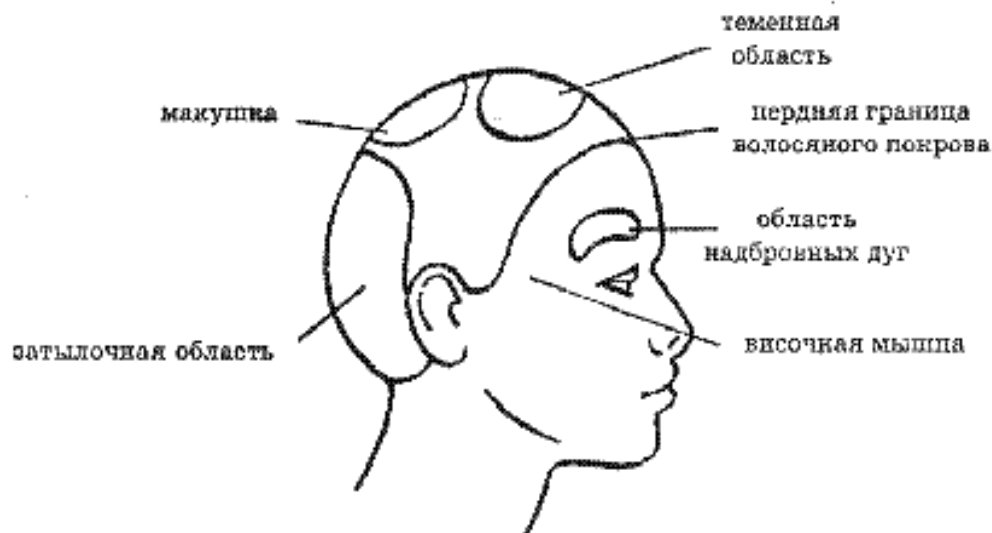


Рис. 55



Рис. 56

Затем нужно подушечками двух-трех пальцев обеих рук проделать круговые разминания височной области. Подушечками четырех пальцев необходимо произвести давящее поглаживание от надбровных дуг по направлению к передней границе волосяного покрова, затем следует сомкнуть пальцы и ладонью погладить лоб снизу вверх — от надбровных дуг до края волосяного покрова.

Теперь нужно перейти к массажу волосистой части головы.

Первым делом необходимо расчесать волосы от макушки в разные стороны (на пробор), затем кончиками одного или двух пальцев правой руки следует произвести круговые разминания по ходу пробора от макушки к границе волосистой части головы (рис. 56). Далее нужно сделать то же самое по следующему пробору и т.

д. После того как разминания будут проделаны по всем проборам, нужно кончиками четырех согнутых пальцев сдвинуть кожу каждого пробора вперед и назад от макушки к периферии.



Рис. 57

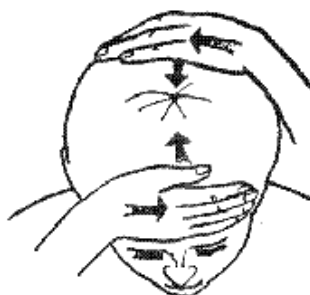


Рис. 58

Наложить кисти рук на волосистую часть головы параллельно друг другу. Правую кисть - на теменную область, а левую - на затылочную. Правой рукой необходимо выполнять разминание, а левой - поддерживать голову. Движения следует выполнять по кругу, передвигаясь по всей голове (рис. 57).

Затем правой и левой руками нужно обхватить соответствующие половины головы, при этом пальцы обеих рук необходимо развести, кончики пальцев должны соприкасаться. Кожу вместе с лежащими под ней тканями следует сдвигать одновременно в противоположных направлениях (рис. 58).

Правой рукой нужно плотно обхватить теменную, а левой - затылочную области. При этом кожу вместе с лежащими под ней тканями необходимо сдвинуть навстречу друг другу. Такие движения нужно произвести по всей поверхности головы. Заключительный этап массаж шеи.

Самомассаж бедра.

Массировать нужно при слегка согнутой ноге. Сначала необходимо произвести поглаживающие движения по наружной, а затем внутренней поверхности бедра от коленного сустава вверх, не доходя до паховой области. Далее нужно произвести растирание более энергичными кругообразными движениями по наружной поверхности бедра. Затем следует применить продольное разминание бедра.

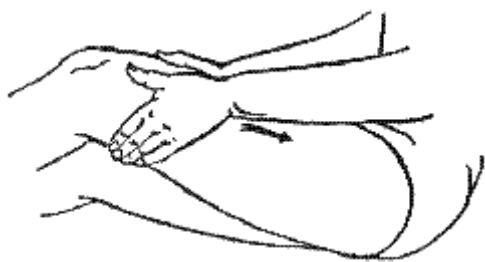


Рис. 59



Рис. 60

Для этого то одной, то другой рукой необходимо захватывать ткани в продольные складки и сжимать (рис. 59). Далее следует применить поперечное разминание бедра (рис. 60).

Закончить массаж бедра нужно поглаживающими движениями снизу вверх, не затрагивая области паха. Передняя поверхность бедра массируется в положении сидя, например, на диване, вытянув вдоль его края массируемую ногу, а свободную поставив на пол. При самомассаже задней поверхности бедра, массирующийся лежит на диване на боку с согнутыми в коленных суставах ногами. Массаж делают на ноге, лежащей сверху. Для самомассажа задней поверхности можно принять и другое положение: массирующийся сидит боком на краю дивана, свободная нога согнута в коленном суставе и стопой опирается о пол, а массируемая отставляется назад и в сторону и опирается только носком.

На мышцах бедра выполняются следующие приемы: поглаживание, выжимание (поперечное, ребром ладони), разминание (ординарное, двойное кольцевое, двойной гриф, продольное), растирание гребешками пальцев, основанием ладони, круговое подушечками пальцев, потряхивание, ударные приемы.

Коленный сустав.

Коленный сустав массируется в том же положении, что и передняя поверхность бедра. Применяются следующие приемы: поглаживание, щипцеобразное растирание и растирание основанием ладони, прямолинейное и круговое растирание подушечками пальцев обеих рук. В конце самомассажа коленного сустава необходимо выполнить несколько сгибаний и разгибаний в нем.

Самомассаж голени и стопы

Проводится в положении сидя, нога согнута в коленном суставе и стопой опирается, например, о диван.

Прежде чем приступить к массажу голени, нужно сесть и согнуть ногу в колене. Затем одной рукой нужно обхватить переднюю поверхность, другой - заднюю и одновременно погладить всю голень снизу вверх до коленного сустава.

далее большие пальцы обеих рук нужно расположить на передней поверхности, а остальные - на задней и начать процедуру растирания кругообразными движениями от голеностопного сустава вверх. После этого переднюю поверхность голени нужно растереть большими пальцами продольно.

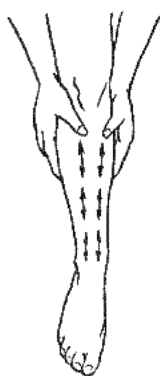


Рис. 61

Растирание необходимо производить вверх и вниз на каждом отрезке голени (рис. 61). В заключение нужно произвести поглаживание передней поверхности голени и икроножной мышцы. Самомассаж голеностопного сустава проводят во всех удобных положениях.

Сначала выполняют поглаживание справа двумя руками, а затем - растирания, - «щипцами» - вдоль голеностопной щели; - спиралевидное-прямолинейное растирание, когда четыре пальца движутся к одному и один - к четырем (в первом случае большой палец зафиксирован с внутренней стороны сустава, четыре движутся вниз к пяточному (ахиллову) сухожилию, во втором четыре пальца зафиксированы, а большой движется с внутренней стороны); кругообразное растирание.

Растирания можно делать с отягощением.

Кругообразные растирания голеностопной щели проводят подушечками четырех пальцев одной руки и с отягощением. Прямолинейные и кругообразные растирания можно делать двумя руками одновременно: правой - справа, левой - слева. Затем надо сде-

лать пять-десять пассивных движений: вращение, разгибание и сгибание.

Хороший результат дает массаж пяточного (ахиллесова) сухожилия и голеностопного сустава в бане и ванной, после того, как разогретый связочно-суставный аппарат стал более податливым.

Самомассаж голени можно делать в положении сидя на скамье или поставив ногу на возвышение.

После предварительного поглаживания три-четыре раза выполнить выжимание обхватом (голень обхватывается двумя кистями, и энергично снизу вверх до коленного сустава проводится отсасывающий массаж четыре-пять раз). После этого растирают пяточное (ахиллесово) сухожилие четырьмя и пятью пальцами обеих рук три-четыре раза, далее — межфаланговыми суставами согнутых указательных пальцев три-четыре раза. Допустимы и другие приемы растирания. В этом же положении голеностопный сустав тщательно растирают подушечками всех пальцев обеих рук, фалангами согнутых пальцев и др.

Самомассаж берцовых мышц.

Включает поглаживание (попеременное двумя руками), выжимание, щипцеобразное разминание.

На тыльной стороне стопы применяются: поглаживание двумя руками, растирания (прямолинейное, зигзагообразное, кругообразное, подушечками пальцев одной руки и с отягощением).

При самомассаже ахиллова сухожилия применяется щипцеобразное растирание - "щиппы" от пятки к икроножной мышце.

На пятке делают растирание: щипцеобразное, прямолинейное и круговое то четырьмя пальцами с внутренней стороны (большой палец фиксируется с наружной), то большим пальцем с наружной стороны (четыре пальца фиксируются с внутренней).

Самомассаж пальцев стопы начинается с растирания. Одна рука фиксирует стопы спереди, а все пальцы другой обхватывают и массируют по очереди каждый палец. Применяется прямолинейное и круговое растирание подушечками пальцев. На подошвенной стороне стопы делается растирание гребешками пальцев к пятке.

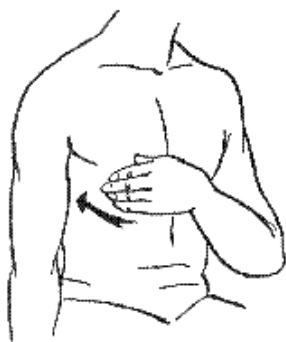


Рис. 62.

Самомассаж груди

Прежде чем приступить к массажу груди, нужно сесть. Самомассаж груди производится поочередно с каждой стороны. Руку со стороны массируемой половины тела нужно опустить. Пальцами другой руки необходимо погладить половину грудной клетки по межреберным промежуткам спереди назад (рис. 62). То же сделать на другой половине груди, делают в положении сидя, лежа и стоя, в зависимости от условий. Массирующийся сидит на стуле, положив ногу на ногу, а на приподнятое бедро - руку со стороны массируемого участка.

Применяются следующие приемы: поглаживание (от межреберного угла руки движутся вверх, а затем в сторону к подмышечной впадине); выжимание (рука движется по двум-трем участкам большой грудной мышцы); ординарное разминание делается в том же направлении, что и выжимание, при этом рука должна полностью захватывать мышцу; потряхивание; круговое и прямолинейное растирание подушечками пальцев.

Самомассаж мышц шеи

Делают в положении сидя или стоя. На задней поверхности шеи применяют поглаживание (обе руки плотно прикладываются к затылку и движутся вниз, а затем по трапецевидным мышцам в обе стороны от позвоночного столба); разминание (кисти ставятся несколько горизонтально к шее и движутся вниз от затылка, пальцы производят разминающие кругообразные движения); растирание (руки ставятся более перпендикулярно к шее и движутся с энергичным надавливанием в том же направлении, затем пальцы обеих рук устанавливаются на затылочный бугор, при этом слегка сгибаются и основанием ладоней прикладываются к голове, и

несильно надавливая, производят растирающие кругообразные движения по всем направлениям).

На передней поверхности шеи применяются поглаживание попеременно двумя руками от угла нижней челюсти вниз и растирание на грудино-ключично-сосцевидной мышце вниз и вверх.

Самомассаж плеча

Массирующийся сидит, положив ногу на ногу, массируемая рука свободно лежит на приподнятом бедре. На двуглавой мышце плеча производятся поглаживание, выжимание, ординарное *разминание, потряхивание.*

Самомассаже трехглавой мышцы плеча

Массирующийся сидит расставив ноги, массируемая рука выпрямлена и свисает между ног. Выполняются поглаживание, выжимание, ординарное разминание, потряхивание.

Самомассаж дельтовидной мышцы

Делается в двух исходных положениях: массирующийся сидит на стуле, массируемая рука лежит на столе; массирующийся сидит на диване (кушетке), одна нога стоит на полу, другая, согнутая в коленном суставе, на диване (кушетке), массируемая рука, согнутая в локтевом суставе, лежит предплечьем на колене стоящей на кушетке ноги и слегка свисает.

В этих положениях выполняют поглаживание, выжимание по двум-трем участкам, круговое растирание подушечками пальцев (в области сустава), ординарное и щипцеобразное разминание и потряхивание.

В этих положениях массируют плечевой и локтевой суставы, применяя круговое растирание подушечками пальцев и гребешками.

После растирания выполняют движения в суставах в различных направлениях.

Самомассаж предплечья

Массируется в том же положении или сидя, руки лежат на коленях. На сгибателях и разгибателях применяются поглаживание, выжимание, растирание подушечками пальцев, ординарное разминание.

Самомассаж кисти и пальцев

Массируется пальцами и ладонью другой руки. Поглаживания должны производиться по тыльной, а затем ладонной поверхности от кончиков пальцев до предплечья. Далее следует растирание; подушечкой большого пальца необходимо растереть ладонь, каждый палец в отдельности, тыльную сторону кисти и лучезапястный сустав (рис. 63). Массаж нужно заканчивать поглаживанием руки.



Рис. 63

Руки лежат на столе ладонью вниз. На пальцах проводится щипцеобразное растирание, на ладонной поверхности растирания проводятся большим пальцем, а остальные пальцы поддреживают кисть с тыльной стороны. самомассаж кисти заканчивается активными движениями пальцев.

Самомассаж мышц спины

Начинают с поглаживания - ладони обеих рук плотно прикладываются к спине и движутся от позвоночного столба в обе стороны, затем делается растирание основанием ладони или гребешками пальцев и разминание кулаками.

Самомассаж широчайших мышц спины

Массирующийся сидит на кушетке, кладет ногу на ногу, а одноименную с массируемым участком - на приподнятое бедро. В этом положении разноименной рукой от таза вверх выполняют поглаживание, выжимание, одинарное разминание.

Самомассаж живота

Живот нужно массировать лежа на спине, согнув ноги в коленях (при таком положении расслабляется брюшная стенка). Вначале нужно произвести поглаживание, описывая ряд кругов справа налево по направлению часовой стрелки. Во время данного поглаживания силу давления (вначале незначительную) необходимо

постепенно увеличить (особенно у тучных). Затем следует разминание в виде мелких вращательных движений от нижней части живота с правой его стороны: не торопясь, нужно продвигать пальцы вверх до ребер, далее поперек живота и снова вниз, закончить разминание нужно в нижней части живота с левой его стороны (рис. 64).

Вслед за разминанием снова необходимо произвести круговые поглаживания. Можно поглаживать живот одновременно двумя руками с боковых сторон к пупку, как бы поднимая живот. Массаж живота нужно закончить активными гимнастическими упражнениями, укрепляющими брюшной пресс.



Рис. 64

Выполняется в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами. Применяются следующие приемы: поглаживание (рука движется по ходу часовой стрелки, совершая подковообразное движение справа от нижней части живота вверх к правому подреберью, затем к левому подреберью и нижней части живота вверх к правому подреберью, затем к левому подреберью и нижней части живота слева, область мочевого пузыря не массируется); разминание (ординарное одновременно двумя руками в горизонтальном направлении от боковых участков к середине живота).

Разминания проводятся от подреберья вниз. Если захватить мягкие ткани живота трудно, делают разминание фалангами согнутых пальцев.

На косых мышцах живота самомассаж делается рукой, противоположной массируемому участку, снизу от гребня подвздошной кости вверх.

Самомассаж ягодичных мышц, крестцово-поясничной области и спины

Проводится в положении стоя. Массирующийся стоит на свободной ноге, нога на массируемой половине слегка согнута в колене, стоит на носке и отведена назад и немного в сторону.

На ягодичных мышцах применяются следующие приемы: поглаживание (от бедра вверх), выжимание, ординарное разминание, потряхивание.

Самомассаж крестцово-поясничной области

Проводится в положении стоя и слегка прогнувшись назад, ноги на ширине плеч.

Применяются: поглаживание (ладони обеих рук движутся вверх, а затем в обе стороны от позвоночного столба, прием может выполняться тыльной стороной кистей); растирание (прямолинейное - подушечки пальцев обеих рук движутся то вверх к пояснице, то вниз. К копчику); кругообразное (выполняется так же как и прямолинейное).

После каждого приема следует делать поглаживание.

Самомассаж косметический

Самомассаж оказывает благоприятное действие на кожу, сосуды и мышцы лица и способствует поддержанию его хорошего состояния. Благодаря самомассажу лица кожа становится более гладкой, эластичной, улучшается ее тургор, устраняется отечность.

При расширенных капиллярах массаж делается очень мягкими, медленными, скользящими движениями. Нанеся крем на пальцы кистей и растерев его между ними (этот этап процедуры повторяется по мере надобности и в дальнейшем), можно приступать к самомассажу.

Все движения самомассажа производятся тремя кругами.

Первый круг составляет легкое поколачивание кончиками сложенных вместе 2-го, 3-го и 4-го пальцев каждой руки, второй круг - нажимающие, вдавливающие хлопки, третий - вибрационные движения, называемые пальцевым душем.

Техника этих движений чрезвычайно проста.

Самомассаж производится в следующем порядке: по первому кругу самомассажа (легкое поколачивание) движения повторяются 2-3 раза; по второму кругу (вдавливающие хлопки) - 1 раз; по третьему кругу (пальцевый душ) - при желании и наличии времени можно повторять до 3 раз.

В области глаз и вокруг них производятся легкие и попеременные поколачивающие движения 2-ми и 3-ми пальцами, а затем слабые нажимы поочередно двумя пальцами так, чтобы удары подушечками пальцев следовали один за другим (замедленная вибрация).

Самомассаж вокруг глаз заканчивается пальцевым душем.

Перед началом и в течение всего времени проведения самомассажа челюсти должны быть разжаты.

Применяя самомассаж, следует знать примерную схему движений.

1. От нижней точки середины подбородка до контура лица и кончая под мочкой уха.

2. От подбородочной впадины (под нижней губой) до мочки уха.

3. От углов рта к слуховому проходу.

4. Прежде чем переходить от середины верхней губы к векам и ушным раковинам, надо сделать 10-15 поколачиваний 2-м и 3-м пальцами на верхней.

Самомассаж с приспособлением

Самомассаж – это применение массажных приемов на самом себе.

Механизм действия самомассажа на организм и влияние его на отдельные системы такие же, как и при массаже, выполняемом массажистом.

Однако следует учитывать, что проведение самомассажа является определенной физической нагрузкой, воздействие которой отражается на эффективности влияния приемов массажа.

Имеет ли право человек без медицинского образования практиковать самомассаж.

Имеет в том случае, когда он соблюдает определённые правила.

Начнем с самомассажа. Анна Марквард говорит об этом так, «Тот кто достаточно подвижен и гибок, чтобы подтянуть стопы к кистям рук вполне может попытаться сомостоятельно проводить себе массаж». Хронические заболевания, когда больной всесторонне обследован врачом, лечение уже проводилось и неожиданностей не предвидется. В такой ситуации есть

возможность пробудить защитные силы самого организма, поддержать работу этих сил. Сделать это может сам больной или кто-то из окружающих и при этом, что особенно важно, можно уменьшить боли, а то и совсем их устранить, и причем такие боли которые не проходили ни от каких медикаментов (А.Бирах 1995.).

Даже имея небольшой опыт самомассажа, легко на самом себе дозировать интенсивность и длительность выполнения приемов. Поэтому самомассаж может широко использоваться любым человеком *например, как гигиеническое средство в повседневном уходе за своим телом*). Особенно эффективен самомассаж, проведенный в дополнение к утренней гимнастике.

Самомассаж - определенная система приемов дозированного механического воздействия, выполняемая своими руками или с помощью аппаратов на обнаженных участках собственного тела.

Самомассаж и утренняя гимнастика, проводимые ежедневно в гигиенических целях, являются активными средствами сохранения нормальной жизнедеятельности организма и предупреждения расстройств, связанных с пониженной двигательной активностью.

Самомассаж достаточно широко применяется в спортивной практике для повышения мышечной работоспособности и устранения явлений утомления.

Лечебный самомассаж применяется в домашних условиях под контролем врача при заболеваниях сердечнососудистой системы, органов дыхания, последствиях травм костно-мышечной системы и других болезнях.

Самомассаж с приспособлениями.

Существует огромное количество приспособлений для массажа: массажные Камни, палочки, шарики, шипованные валики, эластичные пружинные кольца, водные и т.д.

В странах Востока они с древнейших времен применялись для лечения и профилактики различных заболеваний. Такие приспособления зачастую носили ритуальный характер, к ним относились чрезвычайно бережно, хранили в особых футлярах и следили за их неприкосновенностью. Делались они из ценных, редких пород дерева, из слоновой кости, из благородных металлов, материалов, самих по себе обладающих целебными свойствами.

Массажеры такого типа применяются в основном для самомассажа, профилактики и лечения хронических заболеваний, а также для улучшения самочувствия.

САМОМАССАЖ КАМНЯМИ (СТОУН)

Применение горячих камней в лечебных целях известно с древнейших времен.

История их использования насчитывает более четырех тысячелетий. Терапевтическое действие камней было хорошо *известно индейцам.*

Центральной Америки и народам Востока. Лечение камнями издревле активно применялось в медицине Японии, Китая, Тибета и Филиппин. В настоящее время в мире распространены две разновидности массажа камнями – восточная и американская.

Массаж камнями (stone massage) выполняется различными камнями, которые формировались на склонах действующих вулканов и медленно остывали. Эти камни содержат огромное количество полезных микро- и макроэлементов. Используется черный базальт (горячие камни) и белый мрамор (холодные камни). Благодаря своей структуре и плотности белый мрамор и базальт дольше, чем другие горные породы, сохраняют тепло, что дает возможность глубокого прогревания и обеспечивает великолепный терапевтический эффект.

Для массажа применяются камни определенной формы, размера и обязательно гладкие. Горячие камни нагревают в специальных печах или в горячей воде до температуры около 50°, холодные охлаждают льдом. Во время сеанса их поочередно прикладывают к телу пациента. Горячие для прогревания и расслабления глубоких мышц, холодные для улучшения кровообращения и наполнения тела энергией. Контраст температур, чередование расслабления и сокращения обеспечивает "тренировку" сосудов и нервных окончаний и оказывает сильное целительное воздействие. Великолепным вариантом горячих камней является полированный жадеит (jadeite, jade) – *полудрагоценный камень зеленого цвета, обладающий уникальным минеральным составом. При нагревании он выделяет множество минеральных соединений, оказывающих омолаживающее,*

тонизирующее и общеукрепляющее воздействие на организм человека.

Американскую оригинальную методику массажа камнями Lastone разработала Мэри НЕЛЬСОН-ХАННИГАН из Аризоны, выпускник Института искусства целительства, учредитель Корпорации LaStone Therapy. Основой для ее разработок, в частности, послужил богатый целительский опыт народов Центральной Америки. Особенностью метода является большое количество и разнообразие камней — используется около 54 кусочков камня разной формы: от больших плит для пресса до маленьких кусочков, которые кладутся между пальцев ног.

Начинается сеанс с того, что пациент ложится спиной на горячие базальтовые камни, чтобы прогреть и расслабить мышцы спины. Камни выкладываются "хитрой" мозаикой, чтобы обеспечить комфортное размещение тела и обеспечить наилучший лечебный эффект.

Сам массаж начинают с медленных поглаживающих движений, чтобы размять и дополнительно разогреть мышцы; постепенно массаж становится более сильным. Периодически для контрастного воздействия к телу прикладывают охлажденный мрамор.

Эта методика получила распространение не только на американском континенте, но и в Европе.

Основной акцент в ней делается на снятие стресса, гипертонуса мышц и на облегчение протекания восстановительных процессов в мягких тканях.

В восточной разновидности массажа камнями уделяется большое внимание их энергетическому воздействию на человека. При помощи полудрагоценных энергетически ёмких камней через биоактивные точки наполняют жизненной силой весь организм, нормализуют и гармонизируют ток энергий, вытягивают отрицательную энергию и заряжают положительной. Помимо вулканических горячих и холодных камней используются полудрагоценные чакральные камни нефрит, горный хрусталь, гематит, яшма, тигровый глаз, бирюза, топаз, лазурит и аметист. Не все вместе, конечно, а те, которые есть в наличии и индивидуально подходят пациенту.

Сеанс проводится с использованием аромамасел, в сопровождении релаксирующей музыки.

По сути, стоун-терапия сопоставима с воздействием сауны, но при этом она направлена не на весь организм, а на отдельные его части. И это расширяет область применения терапии, потому что сауна показана далеко не всем.

Массаж с применением горячих и холодных камней очень показан при нарушении обмена веществ, головных болях, остеохондрозе, сколиозе, артри-тах, при депрессиях, синдроме хронической усталости, в стрессовых ситуациях, при лечении ожирения I степени (в том числе нашумевшего в последние годы целлюлита) и других заболеваниях.

МАССАЖНЫЕ ПАЛОЧКИ

Есть несколько их разновидностей, как для самомассажа, так и для воздействия на акупунктурные точки. Для обнаружения БАТ и воздействия на них используют палочки с закругленным тупым концом для угнетения и более тонким (но не острым) концом для тонизирования, цилиндрические стержни с шариком диаметром 5-6 мм (угнетение) или диаметром 1-2 мм (тонизирование).

Массаж точки делают вращательными движениями как по часовой, так и против часовой стрелки. Палочка устанавливается по возможности в центр точки строго перпендикулярно. Разминают точку до тех пор, пока болевое ощущение не исчезнет совсем и не появится ощущение тепла.

По сравнению с иглоукалыванием палочка оказывает более мягкое воздействие и следовательно более безопасна.

Палочки другого типа оказывают воздействие сразу на множество активных точек, длиной они в две-три ширины ладони, толщиной примерно с палец, могут оканчиваться шаровидными наконечниками, окрашенными в янские (для возбуждения) и иньские (для успокоения) цвета. Их прокатывают между ладонями (с внутренней и с наружной поверхности) и вдоль стоп (с внутренней и с наружной поверхности), а также по тем участкам тела, которые в этом нуждаются. Массируют до ощущения прогрева, приятного тепла.

Массаж палочками из сандалового дерева для тибетских лам является неотъемлемой частью утреннего ритуала. Начинают с головы, лица, шеи.

Шаровидным наконечником воздействуют на биологически активные точки. Затем двумя палочками, при встречном движении, они растирают участки кожи.

Особое внимание уделяя позвоночнику, растирают спину, поясничную зону, ноги, руки.

Специальным массажным диском, который также выполнен из сандалового дерева, тщательно растирают стопы. После этого протирают тело и палочки специальной жидкостью и убирают их в особые футляры.

Также имеются и другие разновидности массажных палочек: в японском косметическом шиацу применяются хрустальные, в креольском антицеллюлитном массаже бамбуковые, в методе д-ра Р. Кареева янтарные.

В шиацу применяются специальные массажные шары "ки-гонг", их прижимают и слегка вращают по часовой стрелке. В китайской медицине используют массажные шары Ан-ни-кен; но самыми известными являются тибетские музыкальные омолаживающие шары бао-динга.

Выяснилось, что молодым занятия с шарами дают живость ума и силу рук, пожилым помогают избавиться от старческих недугов.

Регулярные занятия с шарами длительное время сохраняют на высоком уровне память и умственные способности, помогают справиться с усталостью, избежать ненужных тревог.

С точки зрения современной медицины, благотворный эффект воздействия шаров легко объяснить теснейшей связью, существующей между кистью руки и центральной нервной системой. Кроме того, согласно представлениям традиционной китайской медицины, на пальцах и ладонях рук находятся активные точки, воздействие на которые оказывает благотворное влияние на сердце, сосудистую систему, систему пищеварения.

Ёжики-шарики и валики "Каштан" с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Если покатавать его между ладонями, тут же ощущается прилив тепла и лёгкое покалывание. Его

остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма.

"Каштану" доступны участки, недоступные обычному массажёру, и с ним легко регулировать интенсивность прилагаемых усилий. С его помощью можно выполнить ряд следующих полезных и приятных упражнений.

Подойти к стене, разместить "каштан" между стеной и спиной и, приседая, покатаь его вдоль спины.

Разместить "каштан" между лопаток и покатаь боковыми движениями, прижимая к стене, затем разместить выше и еще выше, прижимая уже шеей и затылком.

Зажать между шеей и плечом и слегка покатаь, особенно не поворачивая и не запрокидывая головы.

Взять в ладони и покатаь между ними.

Прижать к телу и покатаь по рукам, ногам, животу, голове.

Положить на пол и покатаь ногами.

Десять–пятнадцать минут ежедневных занятий с "каштаном" дают очень хороший оздоравливающий эффект.

Есть аналогичные массажеры, выполненные в виде шипастых валиков различных размеров из разнообразных материалов, от больших "скалок" для массирования стоп до ручных ёжиков, которые удобно перебирать руками, задумавшись или нервничая.

Лучшими вариантами являются ёжики, вырезанные из целебных редких пород дерева; они помимо активизации точек акупунктуры еще и воздействуют на них своей положительной живой энергетикой.

Пружинный самомассаж.

Пружинные эластичные кольца – это гениальное изобретение корейской традиционной медицины, позволяющее человеку самостоятельно достичь ощутимого оздоровительного эффекта при массаже рук.

Кольцо одевается на палец и интенсивно прокатывается до стойкого покраснения массируемого пальца. Поскольку все тело проецируется на каждый палец, то такой массаж оказывает и профилактическое, и общеоздоравливающее действие.

Для усиления лечебного воздействия массажеры покрываются чистым золотом и нитридом циркония.

Пружинные массажеры, как правило, предлагаются наборами по два–три кольца разного диаметра, подобранного с учетом анатомически наиболее часто встречающихся размеров пальцев рук человека. При этом самый маленький массажер предназначен для мизинца, средние и большие массажеры – для указательного, среднего, безымянного и большого пальцев.

Правильно подобранный массажер не должен сильно пережимать палец или легко сниматься с него.

Проведение массажа не требует никаких особых знаний и усилий, его проводят в любое свободное от работы руками время.

Эластичные кольца особенно эффективны для лечения больных с патологией нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Занятия с пружинными массажерами очень полезны для детей.

Массаж пальцев развивает мануальные способности рук, способствует быстрому усвоению навыков письма, развивает речь и концентрирует внимание у дошкольников и младших школьников.

Рекомендуется проводить массаж пальцев после напряженной работы руками, особенно музыкантам, врачам, спортсменам, программистам, после подъемов тяжестей, переохлаждений рук.

Для достижения лечебного эффекта массируют:

При кардиоболевом синдроме – кончики мизинцев обеих рук.

При заболеваниях сердца и тонкого кишечника – мизинец.

При сосудистой патологии, гипертонии, сексуальных проблемах – средний палец.

При колитах, сопровождающихся запорами – указательный палец.

При головных болях и шейном остеохондрозе – большой палец.

Следует учесть также, что на указательном, среднем и безымянном пальцах расположены зоны иннервации нервной системы, поэтому массаж этих пальцев показан при нервном возбуждении.

При повышенной нервной возбудимости, повышенном артериальном давлении рекомендуются массажеры с покрытием нитрида циркония.

При функциональной вялости, депрессиях, пониженном кровяном давлении, запорах – массажеры с золотым покрытием.

Ци, самомассаж.

Ци - это энергия или природная сила, заполняющая Вселенную.

Существует три основных типа ци. Небесам (небу, или Вселенной) соответствует Небесная ци (тянь ци), состоящая из сил, воздействующих на Землю со стороны небесных тел таких, как свет Солнца и Луны, а также влияние Луны на морские приливы и отливы. Земля имеет Земную ци (ди ци), которая испытывает влияние Небесной ци, поглощая ее. Человеку соответствует Человеческая ци (жэнь ци), которая подвержена влиянию предыдущих двух типов ци. Интересно, что основной причиной популярности тайцзи цюань является не боевой, а оздоровительный его потенциал. Будучи боевым искусством, тайцзи цюань при этом обеспечивает высокую степень физического расслабления, равновесия и душевного покоя.

Что важнее всего, он улучшает внутреннюю циркуляцию ци, способствуя укреплению здоровья и избавлению от многих болезней.

С древнейших времен и до сегодняшнего дня даосские учителя выглядят удивительно юными и здоровыми. Судя по их облику, активности и подвижности, им можно дать лет на двадцать меньше, чем на самом деле.

Один из способов сохранения такой жизнеспособности заключается

в омоложении при помощи Даосского Самомассажа или ци самомассажа. Используя эту методику, даосы применяли внутреннюю энергию, или ци, для укрепления и омоложения органов чувств (глаз, ушей, носа, языка, зубов, кожного покрова) и внутренних органов.

Сегодня техника Даосского Омолаживающего Самомассажа Ци насчитывает приблизительно пять тысяч лет; до недавнего времени она принадлежала к числу тайных знаний, которые учитель передавал небольшой группе избранных учеников.

Щеточный массаж

Массаж щеткой используется в форме самомассажа или в качестве вспомогательного средства при других видах массажа. *Применяется щетка с натуральной, короткой, жесткой щетиной, с длинной удобной ручкой.* Движение мелких щетинок по коже сопровождается улучшением микроциркуляции крови и лимфы, а также улучшает обмен веществ между клеткой и межклеточной жидкостью.

Если проводится самомассаж, рекомендуется проводить его регулярно - каждый день или через день, в течение пяти-десяти минут, лучше перед душем, на протяжении одного-двух месяцев.

Выполняется массаж мягкими, интенсивными движениями снизу вверх, начиная со стопы, лодыжек, далее к икрам, коленям и бедрам. Ягодицы массируют более энергично. Затем массируют круговыми движениями живот, поясницу вокруг талии по направлению к животу.

При желании обрабатывают длинными движениями руки от кисти к плечу. Особенно чувствительные места аккуратно обходят. По каждой обрабатываемой области проходят щеткой по 2-5 раз, пока кожа слегка не порозовеет. Явное покраснение и раздражение кожи недопустимо.

Применяется щеточный массаж и в восточной практике, в так называемом линейном массаже, для воздействия на циркулирующую энергии по ходу меридианов. Только направления движений несколько другие. На руках и ногах (а именно там расположены наиболее эффективные точки) меридианы расположены группами с одинаковым направлением энергии. На передней (ладонной) поверхности руки проходят 3 меридиана с направлением энергии от плеча к кисти. Проводя массажной щеткой в этом направлении, оказывают воздействие на все три меридиана сразу. На задней (тыльной) поверхности руки расположены также три меридиана, но с противоположным направлением хода энергии - от кисти к плечу. Соответственно меняется и направление щеточного массажа.

Несколько сложнее проведение процедуры на ногах. Дело в том, что на ноге различают не две, а четыре поверхности: внутренняя, передняя, наружная и задняя. При этом количество ножных меридианов также равно шести, но три из них, с

центростремительным направлением энергии, расположены на внутренней стороне, а остальные, центробежные, по одному на передней, наружной и задней поверхностях ноги. Это значит, что движения на внутренней поверхности выполняются снизу вверх, а на остальных наоборот, сверху вниз.

Не рекомендуется проводить щеточный массаж вечером, так как он оказывает сильное возбуждающее воздействие.

Также он нежелателен для людей с повышенной возбудимостью. В области варикозных расширений, если таковые имеются, щеточный массаж не проводится.

Массаж бамбуковыми палочками

Антицеллюлитный массаж бамбуковыми палочками пришел к нам с южных берегов Индийского океана, с островов Маскаренского Архипелага, имеющих вулканическое происхождение.

Для проведения массажа используются специальные палочки, выпиленные из древесины тропических пород деревьев или бамбука.

Массажные палочки из бамбука под аккомпанемент этнической музыки отбивают на вашем теле ритм, похожий на барабанный.

Бамбук является уникальным растением, восстанавливающим баланс энергии Инь и Янь в организме. Благодаря своим положительным свойствам массаж бамбуковыми палочками служит прекрасным дополнением мануальных техник и других видов массажа.

МАССАЖ БАМБУКОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

Предлагаемый массаж двумя бамбуковыми палочками относится к эксклюзивной SPA-программе. Древняя философия бамбукового массажа основывается на утверждении, что бамбук придает энергию голове. Эта школа массажа сравнима со школой йоги, она возвращает человеку активность, повышает тонус.

Методика объединяет три вида массажа: в основе лежит разогрев движениями общего массажа, затем массажист начинает делать специальные движения китайскими грушевыми палочками, и у человека происходит процесс расслабления.

Заключительная часть проводится бамбуковыми палочками.

Этот экзотический массаж дарит клиенту не только расслабление и хорошее самочувствие, но и яркие впечатления от самой процедуры, проводимой при приглушенном свете в сопровождении тихой музыки.

Противопоказаниями для массажа бамбуковыми палочками служат следующие заболевания: кровотечения, острый воспалительный процесс, болезни крови, заболевания кожи, новообразования, опухоли, варикоз, туберкулез, венерические заболевания, заболевания органов брюшной полости, менструация и беременность, камни в желчном пузыре и почках, грипп, ОРВИ, ангина.

Массаж ложками.

Методику массажа ложками разработал врач-косметолог Рене Кох. Основой для методики послужил опыт его матери. Она помогала юному Рене избавиться от последствий детских шалостей, прикладывая холодную ложку и растирая ею синяки и ушибы.

Массаж ложками выполняется в форме утреннего косметического самомассажа.

Для этого используются простые столовые, десертные, чайные ложки, охлажденные, смазанные маслом или кремом. Для массажа лица и шеи лучше использовать серебряные или мельхиоровые ложки, но подойдут и простые.

Массаж выполняется на чистой, безо всякой косметики коже.

Основные движения:

круговое растирание - с нажимом по часовой стрелке, затем легонько, не надавливая, - против; спиралевидное растирание и глажение.

Смазанные кремом ложки прикладывают к основанию бровей у переносицы и круговыми движениями ведут к вискам.

Вращательными движениями ложками, смазанными кремом, проводят от губ вдоль щек к ушам. Делается это в несколько проходов, начиная с верхней губы, затем с нижней.

Ложку, охлажденную в мелко колотом льде, прикладывают к векам. Это хорошо помогает устранить отечные мешочки и темные круги под глазами.

Вращательными движениями теплой масляной ложкой проводят от основания шеи к подбородку. За несколько проходов, сначала по середине, затем по боковым поверхностям.

Теплые масляные ложки размещают в ложбинке декольте и круговыми движениями двигаются к подмышечным впадинам.

Охлажденную ложку прикладывают к локтевому сгибу и круговыми движениями скользят вверх по внутренней, а затем внешней стороне плеча.

Холодной, смазанной антицеллюлитным кремом ложкой сначала водят по часовой стрелке вокруг пупка, затем по косым мышцам живота с усилием вверх и кнаружи.

Холодной, смазанной антицеллюлитным кремом ложкой энергично массируют бедро от колена до таза. Сначала обрабатывают внутреннюю, а затем уже внешнюю сторону.

Большими салатными охлажденными ложками круговыми движениями массируют ягодицы, в направлении от центра в стороны, затем снизу вверх.

Спину массируют, двигаясь от копчика вверх. Круговые массажные движения направлены от позвоночника вдоль ребер.

Медовый массаж

Это метод, пришедший к нам из древнего Тибета. Он основан на взаимодействии кожи и биологически активных веществ, содержащихся в мёде, включая стандартные механизмы действия других видов массажа.

Относится к разновидности рефлексотерапии - изумительное сочетание лечебного действия пчелиного меда и массажа. Резкое улучшение кровообращения в глубоких слоях кожи и подлежащих мышцах, способствует улучшению питания внутренних органов и тканей.

Мед, отдавая биологически активные вещества, адсорбирует токсины и способствует быстрому выведению их из организма. Такой массаж проводится для увеличения лимфотока и чистки кожи.

Кожа после применения медового массажа становится шелковистой, упругой и разглаживаются подкожные уплотнения, улучшается общее состояние организма.

Курс медового массажа рассчитан на 15 сеансов, проводимых через день. Очень важно, что массаж проводится не каждый день, а именно через день.

Что нужно для массажа?

Мед – натуральный цветочный, липовый или любой другой, без добавок и обязательно не засахарившийся.

В качестве дополнения в мед можно вводить ароматические масла:

лимонное, апельсиновое, мандариновое, грейпфрутовое масло можжевельника, эвкалипта, лаванды, петит-грейна.

Расчет - 1 чайная ложка меда - 5 капель масла или смеси масел.

Если мы делаем массаж бедер и ягодиц, достаточно 2 чайных ложек меда и 5 капель масел.

Примеры смесей для медового массажа:

2 чайные ложки меда, 5 капель лимонного масла, 2 капли эвкалиптового, 2 капли масла лаванды 2 чайные ложки меда, 3 капли лимонного масла, 2 капли апельсинового, 2 капли масла лаванды, 3 капли можжевельника 2 чайные ложки меда, 5 капель лимонного масла, 5 капель апельсинового 2 чайные ложки меда, 3 капли лимонного масла, 2 капли масла лаванды, 5 капель мяты.

Мед с маслами смешиваются непосредственно перед массажем. Если используются несколько масел, то сначала смешиваются масла, затем добавляется мед и тщательно перемешивается.

Мед наносится на ладони рук и похлопывающими движениями переносится на массируемую зону. Уходит часть смеси, другая остается на руках.

Если таких зон несколько - то каждая зона массируется по очереди.

После того, как мед полностью перенесен на тело, ладони крепко "приклеи-ваются" к телу и резко отрываются. Постепенно, похлопывающие движения должны становится более резкими и сильными. Прижимайте руки плотнее. Соответственно и отрывайте их более резко.

Мед вбивается в кожу и на поверхности остается только тоненький слой.

Затем на руках начинает появляться белая масса. В начале она выходит из пор за руками и остается на коже. А затем большинство

массы переходит на ладони. Процедура довольно болезненная и проводится минут 5-10.

Далее мед смывается теплой водой в нежесткой мочалкой. *После массажа кожу обязательно смазать увлажняющим кремом.*

После массажа остаются местами синяки, которые пропадают с течением времени.

ВИСОЧНОЕ ПОСТУКИВАНИЕ

«Височное постукивание» — это древняя техника. Изначально ее использовали на Востоке для снятия боли, но она также весьма эффективна в разрушении старых привычек и одновременном установлении новых.

Постукивание вокруг височной кости — в начале висков и затем назад вокруг уха — делает мозг более восприимчивым к обучению, на какое-то время приостанавливая другие сенсорные потоки.

Это также успокаивает меридиан Тройного обогревателя, потому что мы постукиваем в направлении, противоположном его естественному течению, и именно Тройной обогреватель играет решающую роль в регулировании привычек нашего тела. Успокаивая ту часть нервной системы, которая борется за поддержание наших старых привычек, мы легче приобретаем новую привычку.

В 1970 году основатель прикладной кинесиологии Джордж Гудхарт обнаружил, что постукиванием вдоль линии черепного шва мы можем на время изменить механизмы, пропускающие сенсорную информацию. Если мы занимаемся самовнушением или произносим определенные звуки одновременно и постукиваем по соответствующим точкам, наш ум будет особенно восприимчив к этому.

Височное постукивание также настроено на существующие различия между левым и правым полушариями коры головного мозга.

Поскольку левое полушарие головного мозга у большинства людей отвечает за критические и скептические установки, заявления, выраженные негативными словами, больше созвучны его способу функционирования и легче усваиваются нами.

Подобные заявления «выстукиваются» с левой стороны головы.

Точно так же, поскольку правое полушарие чрезвычайно восприимчиво ко всему доброжелательному, позитивные высказывания «выстукиваются» с правой стороны.

У людей с ведущей левой рукой все наоборот, и мы можем убедиться в этом, проведя энергетическое тестирование. Если мы демонстрируем сильную реакцию, выстукивая негативные заявления с левой стороны, то точно должны следовать приведенным выше указаниям; если наша реакция слаба, то поменяем в указаниях слова «правый» и «левый».

Начать с того, что определить привычку, установку, автоматическую эмоциональную реакцию или состояние здоровья, которое мы бы хотели изменить. Опишем одним предложением изменение, которое желаем увидеть, формулируя его утверждением в настоящем времени, словно желаемое состояние уже имеется. Это не обязательно должно быть правдой — скорее, это заявление, которое мы хотели бы видеть реальностью в будущем. Например, мы можем сказать: «Подвергаясь давлению, я сохраняю спокойствие и самообладание». Обычно помогает, если мы записываем свое утверждение. Затем снова произносим его, сохраняя то же значение, но используя негативные слова (например, «не», «нет», «никогда» и т. д.) Таким образом, слова «спокойствие и самообладание» можно выразить при помощи негативных высказываний:

«Я больше никогда не буду подвергаться стрессу, испытывая давление».

Заметим, что значение остается позитивным даже при использовании негативных слов. Другой пример высказывания: «Я ем для поддержания здоровья и хорошей формы и наслаждаюсь своей пищей»; его можно выразить негативными словами «Я не ем из-за беспокойства или одержимой потребности есть».

Время выполнения — примерно, одна минута.

1. Начав с висков, постукиваем по левой стороне головы спереди назад тремя средними пальцами левой руки. Выскажем негативно сформулированное высказывание в ритме постукивания. Постукиваем достаточно крепко, чтобы соприкосновение было

твердым, и пальцы как бы отскакивали от головы. Постукивая спереди назад около пяти раз, каждый раз высказывая свое утверждение.

2. Повторяем то же самое с правой стороны, выстукивая правой рукой, но на этот раз произнося утверждение в позитивных выражениях.

3. Повторим процедуру несколько раз в день. Чем больше мы выстукиваем утверждение, тем быстрее и сильнее это произведет воздействие на нашу нервную систему и Поле привычки.

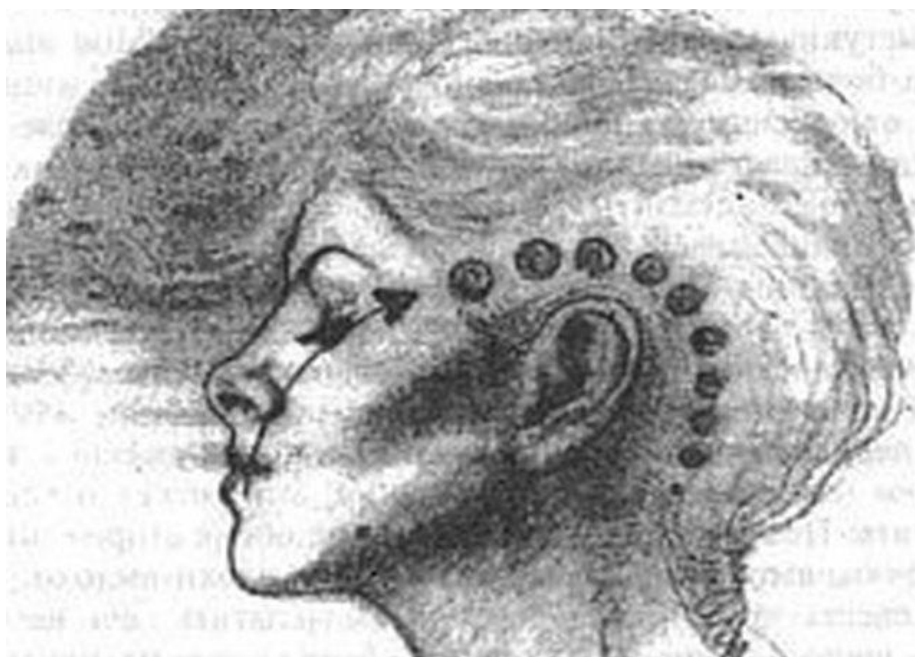


Рис. 65

Височное постукивание комбинируем разного рода мощные элементы, в том числе повторение, самовнушение и неврологическое перепрограммирование. Это воздействует не только на мозг, но и на каждый меридиан, поэтому сообщение о нашем намерении переносится в каждую систему нашего тела. Это обезоруживающе простой способ изменения многих моделей, которые нельзя преодолеть лишь одной силой воли. Параллели между нашими физическими и эмоциональными трудностями часто бывают просто ошеломляющими. Иногда «поведение» органа начинает буквально отражать наше собственное поведение. Продемонстрируем это на личном примере. Иногда нам бывает трудно провести четкую

границу во взаимоотношениях с людьми. Учитывая характер своей работы, это может стать серьезной проблемой.

Однажды, несколько лет назад, я стала очень чувствительна к инфекциям. Словно моя вилочковая железа, ответственная за защиту тела от инфекции, моделировала свое поведение, подражая мне. Я начала «выстукивать» в левом виске утверждение: «Моя вилочковая железа больше не позволяет внешним враждебным элементам вторгаться в мою систему» и в правом: «Моя вилочковая железа бдительно поддерживает крепкие границы, которые не пропускают внешние враждебные элементы». Не только наша восприимчивость к инфекциям уменьшилась, но и улучшилась способность устанавливать четкие границы. Превосходство височного постукивания еще и в том, что сводя свое намерение в два коротких высказывания, мы иногда можем достичь сути сложных и сбивающих с толку взаимоотношений между телом, умом и душой.

Другой вариант использования височных точек связан с их поглаживанием без слов и без постукивания. Это может и успокаивать, и питать.

Поместим пальцы на виски с обеих сторон и поглаживаем точки, выполняя при этом глубокие вдохи-выдохи.

Когда мы хотим съесть что-нибудь — возможно, насытить свое неумное желание, — погладим височные точки с обеих сторон одновременно, выполняя при этом глубокие вдохи-выдохи. Если, например, мы испытываем неодолимое желание поесть или дать волю другой пагубной привычке, погладим свои височные точки. Многие люди чувствуют насыщение благодаря этой простой процедуре, и желание уходит.

Китайский омолаживающий самомассаж: постукивание по ногам для выведения токсинов.

Постукивания и похлопывания — это эффективные техники для выведения токсинов, усиления циркуляции крови, стимуляции спинного мозга, расслабления мышц и сухожилий и устранения блокад в энергетических каналах. Постукивание и похлопывание по ногам поможет достичь всех этих целей.

Метод очень простой: вы прохлопываете вниз по ноге открытой ладонью, затем меняете направление и простукиваете ногу едва сжатым кулаком.

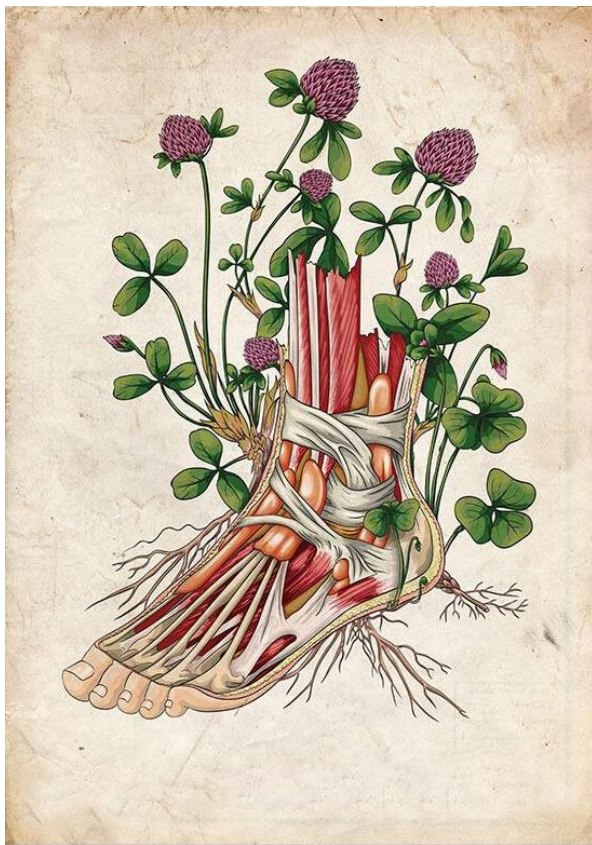


Рис. 66

Мы будем простукивать ноги по четырем отдельным линиям: передней, внутренней, внешней и задней. Вы можете делать это стоя или сидя, вытянув ноги перед собой.

1. Разотрите руки, пока они не станут горячими. Начните с левой ноги.

2. **Передняя линия:** Начните хлопать открытой ладонью от верхней части бедра, продолжайте двигаться вниз по бедру, через колено, вниз по передней части икры, минуя лодыжку, до кончиков пальцев.

Поменяйте направление и простучите едва сжатым кулаком левой руки вверх от кончиков пальцев до верхней части бедра.

3. **Внутренняя линия:** Начните хлопать от внутренней стороны левого бедра, продолжайте двигаться вниз от внутренней стороны бедра до внутренней стороны лодыжки, и так до большого пальца ноги.

Поменяйте направление и простучите кулаком от большого пальца вверх по внутренней стороне до верхней части бедра.



Рис. 67

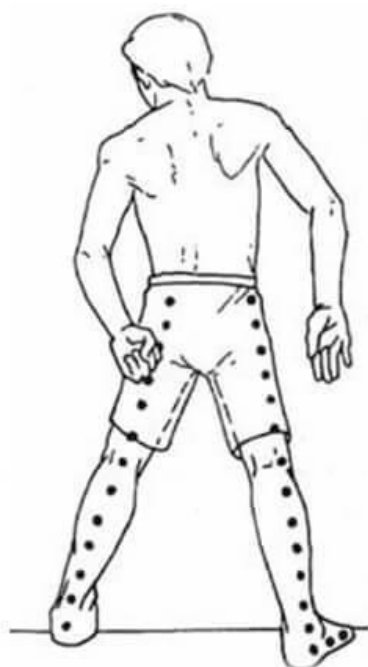


Рис. 68

4. Внешняя линия: Прохлопайте внешнюю сторону левой ноги, от тазобедренного сустава вниз по бедру и лодыжке вплоть до мизинца.

Поменяйте направление и простучите слабо сжатым кулаком по внешней стороне ноги вверх.

5. Задняя линия: Прохлопайте левой рукой от ягодиц вниз по задней стороне бедра к колену. Резко хлопните по задней стороне колена минимум 6 раз, чтобы вывести токсины и отложения, накопившиеся там.

Это первоначально может привести к появлению следов от ударов или багровых пятен (которые и являются выходящими отложениями) на задней стороне колена, но это только полезно. Продолжайте хлопать по задней стороне икры вниз до самой пятки.



Рис. 69

Поменяйте направление и простучите слегка сжатым кулаком от пятки вверх к левой ягодице.

6. Подошва Стопы — «Бурлящий Источник»: Поднимите левую ногу, натяните пальцы ног, чтобы растянуть мышцы и сухожилия. Поместите большой палец руки ниже подушечки стопы и найдите углубление ближе к самому центру стопы.

Держите пальцы ног поднятыми, сделайте глубокий массаж углубления; оно, вероятно, будет довольно чувствительным или напряженным. Если нет, двигайте большим пальцем вокруг этого места до тех пор, пока не обнаружите какую-либо напряженную точку; сделайте массаж этой точки. Резко шлепните по нижней части стопы минимум 9 раз.

7. Повторите шаги 1—6 для правой ноги. Линии, связанные с сердцем. Люди, которые плохо спят, или у них проблемы сердцем — им нужно восстановить кровообращение. Эти линии находятся на изгибе локтя и подмышек. Там тонкая кожа, много вен, именно там можно простукивать, но не слишком сильно.

Линии в паху — простукивание лимфоузлов.

Хлопки ладонками. На ладони находятся активные точки всех основных органов человека: голова, сердце, позвоночник, печень, почки. Если нужно взбодрить все тело, достаточно примерно минуту похлопать. Растирание ладоней: хорошо помогает, при утомлении. Растирать нужно до приятной горячей температуры ладоней.

Самостоятельное простукивание собственного позвоночника, используя дверной проём, упираясь о него копчиком и раскачиваясь, слегка бить мышцами спины. Крайне простая и эффективная техника.

Простукивание под коленкой — аналогично простукиванию на изгибе локтя. Ежедневное простукивание застойных зон организма.

Открытие энергетических каналов на пальцах.

Прежде чем воздействовать на застойные зоны организма, возбудим энергетику ладоней, откроем энергетические каналы на пальцах рук. В уголках ногтей находятся биологически активные точки, принадлежащие энергетическим каналам нашего тела. Чтобы практика была эффективной, точки должны быть открыты к приему энергии. Упражнение имеет самостоятельное значение, его можно выполнять утром, а также вечером перед сном. Для открытия каналов выполняем следующую последовательность действий.

1. Закроем глаза и постараемся сосредоточить внимание на своих действиях. Согнем руки перед грудью (ладони смотрят вниз).

2. Согнем на правой руке указательный и средний пальцы. Проведем согнутыми пальцами вдоль боковой поверхности пальцев левой руки (пальцы левой руки прямые!). Вдоль каждого пальца — по 2 раза (рис. 70).

3. Это же действие сделайте для выпрямленных пальцев правой руки.



Рис. 70

Простукивание областей застоя

1. Простукивание самих себя или взаимомассаж начинаем с головы. Простукивание головы заключается в ерошащих щипках волосистой части головы. Округлите ладонку так, будто вы держите яблоко или апельсин, запустите в свою шевелюру и пощипывайте, «покусывайте» пальцами голову, взбивая прическу. В волосах скапливается негативная энергия, энергичное взбивание прически устраняет негатив.

2. Затем массируем руки. Вытягиваем вперед массируемую руку, энергично отшлепываем ее по всей длине другой, массирующей, рукой – от ладони до плечевого сустава. Массируемую руку постепенно и медленно вращаем в плечевом суставе так, чтобы шлепки равномерно распределялись на внутреннюю и наружную поверхность руки. Шлепаем до красноты. Затем сменяем руки, продолжаем массаж.

3. Следующая зона – боковая поверхность ребер ниже подмышечной впадины (рис. 71). Для женщин эта зона особенно важна, поскольку на боковой поверхности грудной клетки расположены лимфатические узлы, связанные с молочной железой. Массаж этой зоны предупреждает образование доброкачественных опухолей молочной железы. Энергично простукиваем левой рукой правую боковую поверхность. Затем беремся рукой за подмышечную

впадину, проминаем ее и нежно простукиваем. Массаж производим на каждой боковой поверхности в течение 2 минут.



Рис. 71

В европейском массаже не принято воздействовать на подколенные впадины, сгибы локтевых суставов, подмышечные впадины из-за скопления лимфоузлов.

Китайская практика принимает подобные ограничения лишь отчасти: зоны лимфоузлов не прогревают с помощью источника тепла. Но на массаж запрет не распространяется, поэтому мы смело выполняем простукивание подмышечных впадин!

4. Затем выполняем важное упражнение для грудной клетки (у женщин это упражнение имеет особое значение, поскольку, как и предыдущая процедура, улучшает состояние молочной железы). Разводим руки в стороны на горизонтали плеч и делаем одновременные широкие махи назад обеими руками, как бы расширяя грудную клетку. При этом вращаем руки в плечевых суставах в горизонтальном направлении (импульс вращения заметен только по ладони, мелькают ее наружная и внутренняя стороны).

Ладони вверх – раз, руки отводим назад, возвращаем вперед. Ладони вниз – два, руки отводим назад, возвращаем вперед. Делаем порядка 50 отведений назад.

5. Затем обеими руками разминаем область 7-го шейного позвонка, которая относится к первичным застоям (рис. 72). Когда

в этой области образуется «холка», энергия срединного меридиана практически постоянно пребывает в критическом застое, ее надо проталкивать. Энергично мнем холку двумя руками одновременно, затем простукиваем надплечье (место, где носят погоны).



Рис. 3.3, б

Рис. 72

Техника простукивания включает следующие упражнения

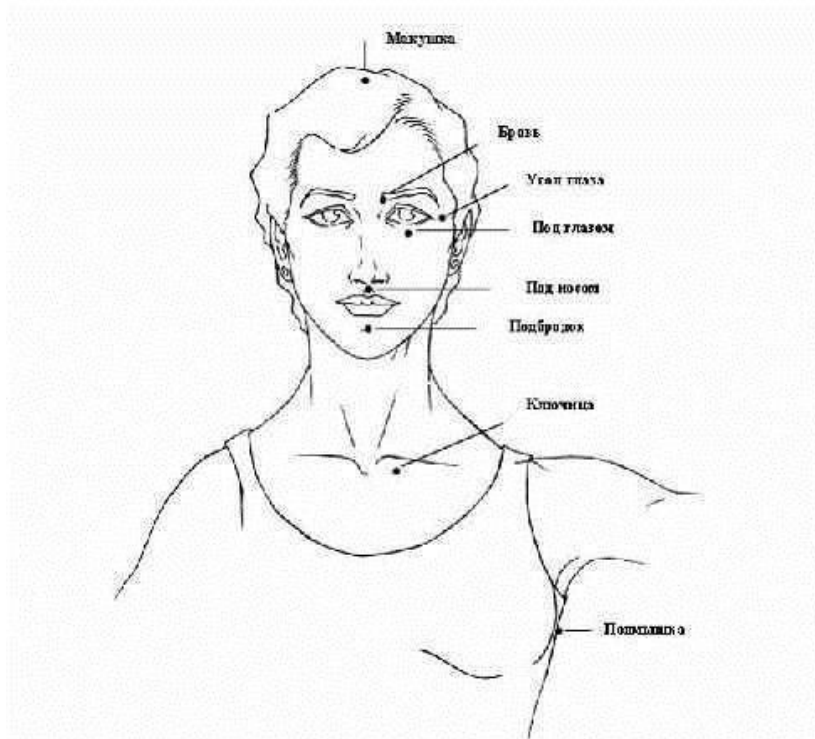


Рис. 73

Похлопывание по поверхности головы и области шеи

Стоя или сидя (спина прямая на стуле), голова в вертикальном положении, смотрим вперед, расслабление всего тела. Поднимим руки вверх и похлопаем ладонями по поверхности головы и шеи:

левой ладонью — по левой, правой — по правой стороне. Сначала похлопываем по шее, двигаясь по лбу, затем в обратном направлении. Повторяем 5-8 раз. Это упражнение помогает снять и предупредить головную боль, головокружение, укрепить память.

Похлопывание по области груди и шеи

Станем прямо, расслабимся. Полусжатыми в кулак ладонями похлопаем: левой по правой области груди, правой — по левой области. Сначала в направлении сверху вниз, затем снизу вверх. 200 раз по каждой стороне. Затем начинаем похлопывание по области спины: левой полусжатой в кулак ладонью по левой стороне спины, правой — по правой. 100 раз по каждой стороне. Это упражнение улучшает циркуляцию крови и способствует лечению респираторных и сосудистых заболеваний.

Похлопывание по области плеч

Сидя (спина прямая) или стоя, похлопаем левой рукой по правому плечу и наоборот. 100 раз каждой рукой. Уменьшает боль в области плеч.

Похлопывание руками по ногам

Похлопаем правой рукой по левой ноге, левой рукой по правой ноге. 100-200 раз по каждой. Улучшаем циркуляцию крови в ногах и уменьшаем боль в руках. Упражнение выполнять лучше сидя. При похлопывании по левой ноге поставьте правую ногу на небольшую скамеечку, чтобы мышцы левой ноги полностью расслабились. Похлопывайте обеими руками, идя вниз от бедер к икрам и вверх от икр к бедрам 200 раз. Затем перейдите на другую ногу. Также 200 раз.



Рис. 74

В заключение сделайте поколачивание и массаж данной точки на обеих руках. Обратить внимание на следующие моменты

При похлопываниях тело должно быть полностью расслаблено, дыхание естественным, мысли спокойными.

Сила хлопка равномерная, может быть постепенно увеличена. Число похлопываний должно определяться нашим состоянием здоровья, но не слишком маленьким.

Соблюдаем указанные направления движений: не допускаем случайных похлопываний то там, то здесь.

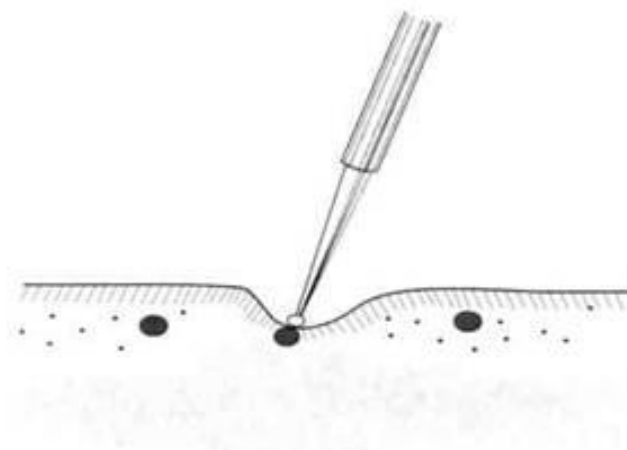
Семянотерапия.

Принципы применения семян растений

Стимуляцию лечебных точек и зон соответствия можно проводить при помощи игл, массажеров и других искусственных стимуляторов. Но особый интерес представляет использование для этих целей различных частей растений: игл, листьев, лепестков, черенков и особенно семян (плодов).

Воздействие природными материалами на живой организм по принципу подобия должно быть более эффективным, ведь в системах соответствия воплощена информация о теле человека, а в семенах (плодах) растений сконцентрирована информация о свойствах растений.

Семена и другие части растений можно использовать для аппликации на зоны соответствия больным органам и частям тела. Чаще всего оказывается воздействие на наиболее болезненные точки. Для этого диагностической палочкой исследуют всю зону соответствия области заболевания (рис. 75).



**Рис. 75. Резко болезненная точка становится точкой
воздействия**

Для того чтобы выявить самые болезненные точки («шарики соответствия»), последовательное надавливание на них должно производиться с одинаковой силой. Когда диагностическая палочка попадает в «шарик соответствия», у человека возникает эмоциональная или непроизвольная двигательная реакция. Поэтому такие точки часто называют «точками „ой“». Именно на них и необходимо фиксировать семена. Если семя правильно поставлено на точку соответствия, то при нажатии должна ощущаться боль, которая может сопровождаться двигательной реакцией.

Сначала семена прикрепляются на кусочек лейкопластыря (лучше бумажного), а уже затем фиксируются на кисти (стопе) пациента. Для надежности сверху на них дополнительно можно накладывать еще несколько полос лейкопластыря (рис. 76).

Кроме прикрепления единичных семян к болезненным точкам соответствия, ими можно покрывать всю зону.

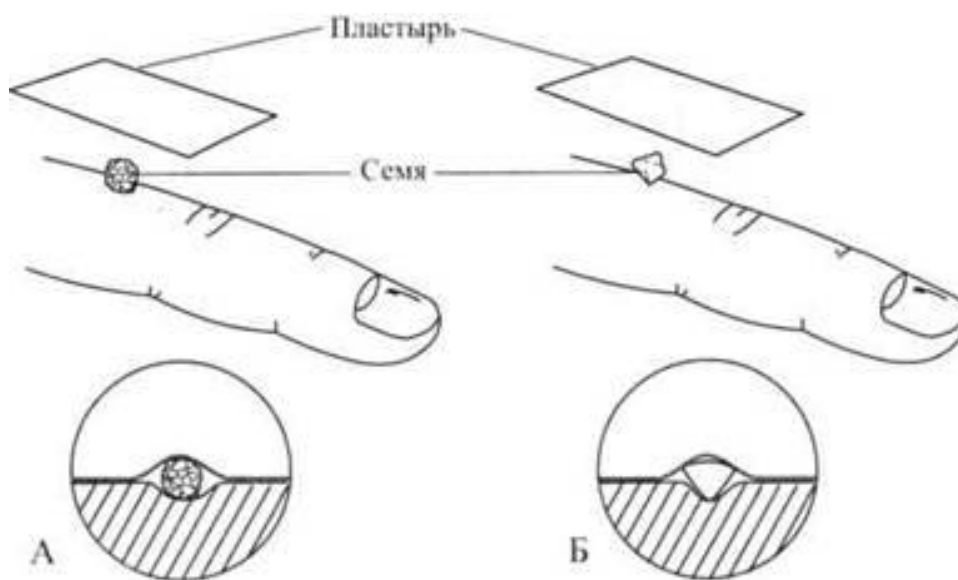


Рис. 76. Проведение семянотерапии на пальце круглым семенем (А) и ребристым семенем (Б) вследствие области заболевания. В том случае болезненные «шарики соответствия» можно не искать.

В зависимости от зоны, на которую крепятся семена, их расположение на лейкопластырь может быть различным. Если семенами стимулируются достаточно большие участки кожи кисти или стопы (например, зоны соответствия легким, сердцу, печени, желудку, тонкому и толстому кишечнику), то на кусочке

лейкопластыря они располагаются произвольно. Важно, чтобы размер лейкопластыря с семенами полностью покрывал всю зону соответствия области заболевания (рис. 77).

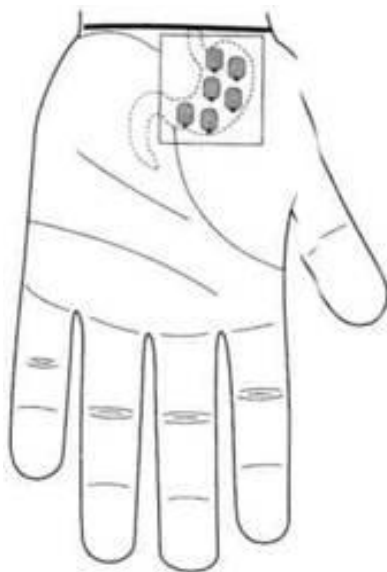


Рис. 77. Лечение хронического гастрита семенами кукурузы

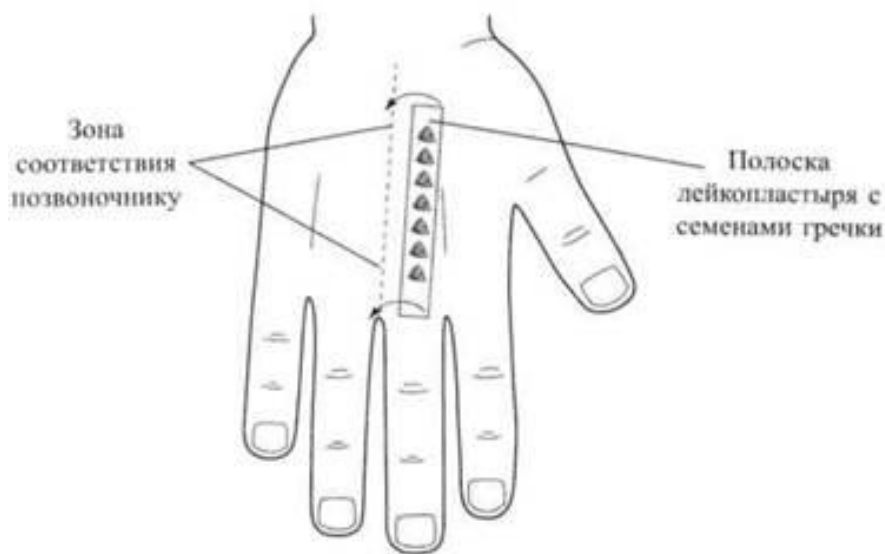


Рис.78. Лечение пояснично-крестцового отдела позвоночника в стандартной системе соответствия кисти



Рис. 79. Лечение позвоночника в системе «насекомого»

На зону соответствия позвоночнику лучше прикрепить полоску лейкопластыря с цепочкой семян (рис. 78. 79). Такой же принцип можно использовать для лечения органов, соответствия которым находятся между суставами.

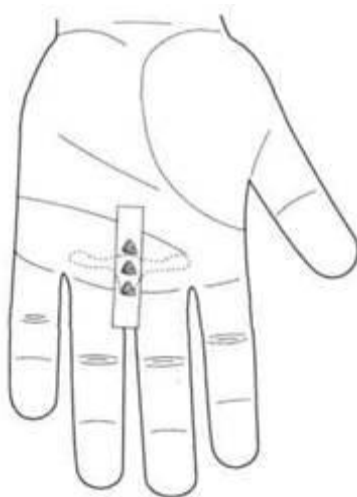


Рис. 80. Лечение менструальной боли

Если зона соответствия достаточно мала (например, соответствия глазам, ушам, носу, зубу, пальцам и т.д.), можно использовать только одно семя (рис. 81).

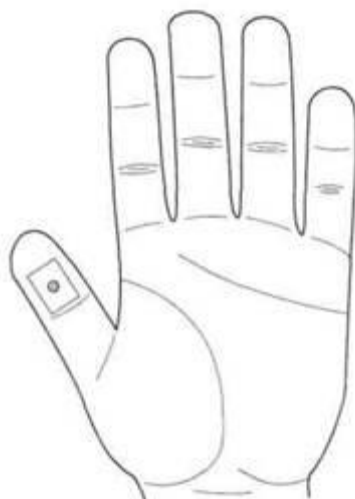


Рис. 81. Постановка семени на зону соответствия носу по стандартной системе соответствия

Аппликацию семян можно производить от нескольких часов до суток, после чего, при необходимости продолжить лечение, их нужно заменить на новые. Часто, особенно при лечении детей, семена прикрепляют на ночь.

Как живые биологические структуры, семена обладают большой жизненной силой, необходимой для прорастания и появления нового растения. При проведении лечения биологические поля семян вступают во взаимодействие с зонами соответствия больным органам и частям тела, восстанавливая их энергетический потенциал (рис. 82).

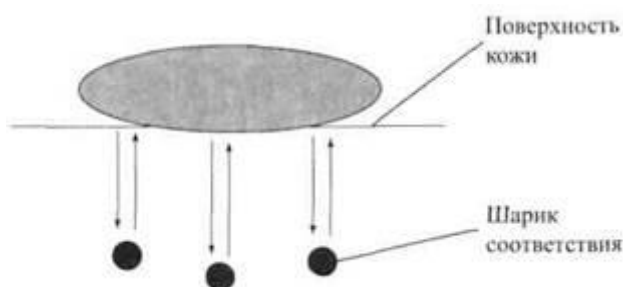


Рис. 82.

Взаимодействие семени, прикрепленного к коже, с «шариками соответствия» в результате этого семена могут изменять свою структуру, форму и цвет (становиться мягкими, хрупкими, трескаться, чернеть, увеличиваться или уменьшаться в размерах). Все эти изменения являются показателями активного взаимо-

действия семян с точками соответствия, что дает возможность ожидать хороший результат лечения.

Кроме того, семена можно использовать в качестве массажеров. Для стимуляции зон соответствия больших размеров (соответствия печени, желудка, легким и др.) можно применить твердые косточки персика, плодов манго, грецкий орех, конский каштан, шишки хвойных деревьев, початок кукурузы (рис. 83). Для *средних и малых зон соответствия.*

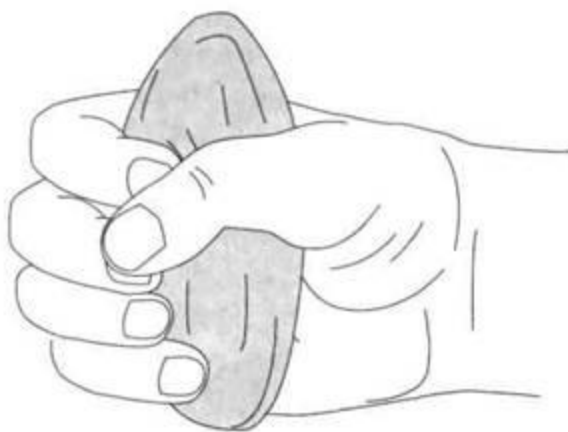


Рис. 83.

Массаж: ладонной поверхности кисти косточкой манго

(проекции сердца, матки, глаза, носа и др.) лучше использовать косточки фиников, желуды, мелкие каштаны, лесной орех, шишки ольхи, зрелые колоски пшеницы, круглые косточки вишни или семена кукурузы, кедровые орешки. Массажером может также служить кусочек ствола или ветки растения, например, бамбука, жесткий стебель льна. Покатайте между руками лимон, луковицу, клубень картофеля, морковь. Покатайте пальцами горошину или орешек. Чем не массажер?

Летом в деревне или на даче походите утром, пока еще не высохла роса, босиком по траве, а еще лучше — по стерне свежескошенной травы. В лесу разуйтесь и встаньте на траву под деревом. Прикоснитесь руками к его шероховатому стволу. Почувствуйте, что вы стоите на большой теплой ладони, образованной переплетением корней деревьев и трав. Ощутите эту добрую силу в своих стопах, кистях и поблагодарите Природу за лечение.

Все леса, рощи, поляны, луга священны. Это храмы Природы. Без них мы не могли бы жить!

ЛЕЧЕНИЕ С УЧЕТОМ ПОДОБИЯ ФОРМЫ И СВОЙСТВ РАСТЕНИЙ (СЕМЯН)

Органы и части нашего тела имеют продолговатую форму (конечности, кишечник, нос, губы), округлую (глаза, голова, молочные железы), бобовидную форму (почки, желудок), грушевидную (матка, желчный пузырь), гроздевидную (поджелудочная железа) и другие формы. Для лечения заболеваний внутренних органов можно использовать семена с подобной им формой. Например, для лечения глазных болезней — семена круглой формы (горох, черный перец); для лечения заболеваний почек — семена фасоли; при сердечных заболеваниях — семена калины, гречки или тыквы. Болезни поджелудочной железы можно лечить виноградными косточками; а при заболеваниях головного мозга проводить массаж зон соответствия головному мозгу при помощи грецкого ореха, форма которого напоминает полушария головного мозга (рис. 84).

Можно использовать не только подобие формы семян, но также подобие формы и свойства самих растений. Например, стебли бамбука, гвоздики, злаковых и некоторых других растений имеют сочленения, напоминающие суставы (рис. 85). Значит, при заболеваниях суставов стебли этих растений можно использовать как массажеры или так же, как и семена, этих растений применять для аппликаций в зонах соответствия пораженным суставам.

Есть растения (плауны), стебли которых имеют схожесть с позвоночником, а строение веточки папоротника напоминает грудной отдел позвоночника с отходящими от него ребрами. Стебли, листья и семена таких растений можно применять при заболеваниях позвоночника и грудной клетки (рис. 84).

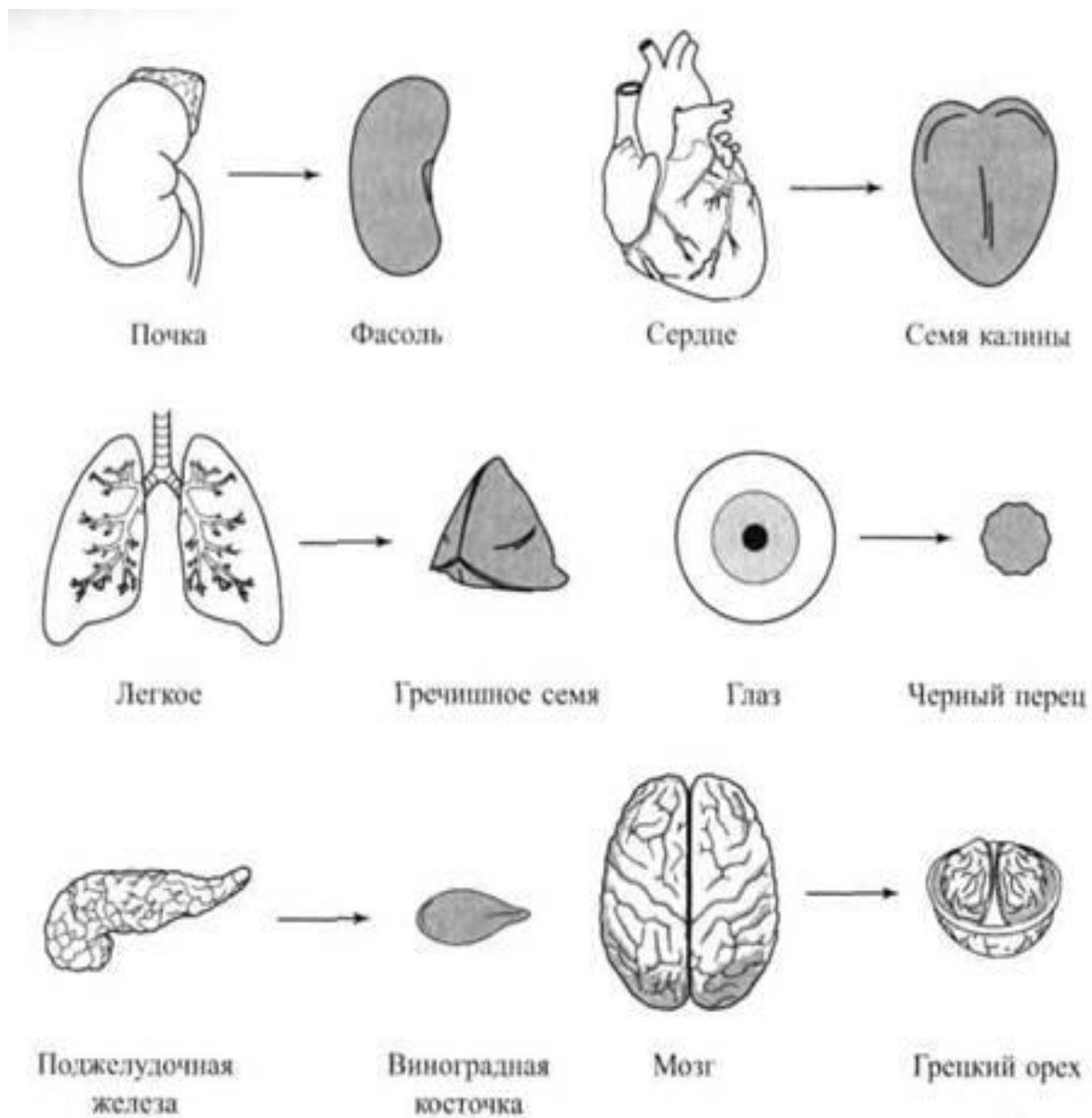


Рис. 84. Подобие формы семян и внутренних органов

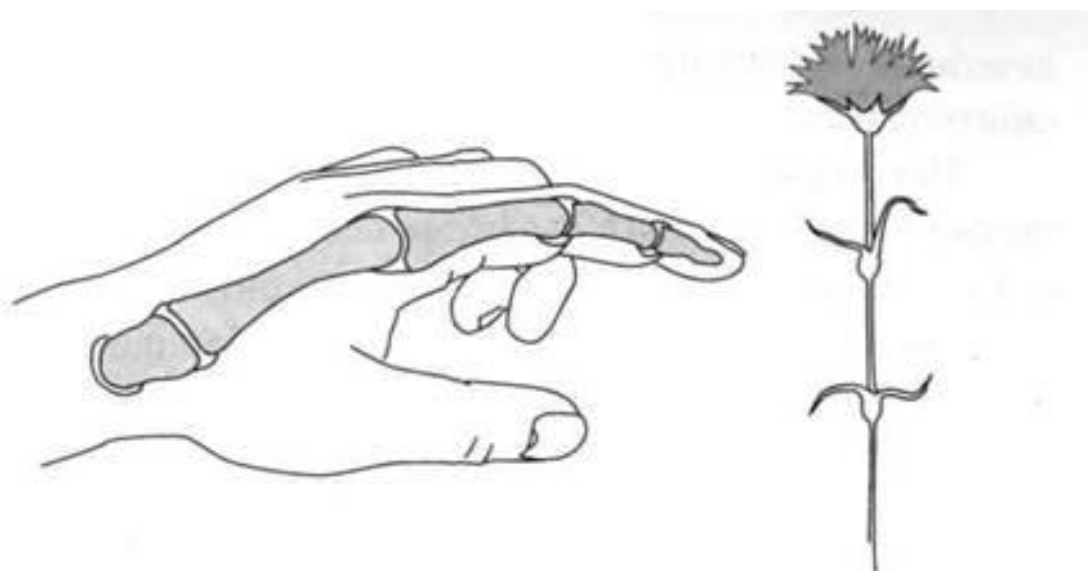


Рис. 85. Подобие «суставов» гвоздики и суставов кисти

Если растение выделяет белый млечный сок, его семена применяют для увеличения количества молока у кормящих женщин, а если желтый — то можно ожидать хороший лечебный эффект при лечении заболеваний печени и желчного пузыря.

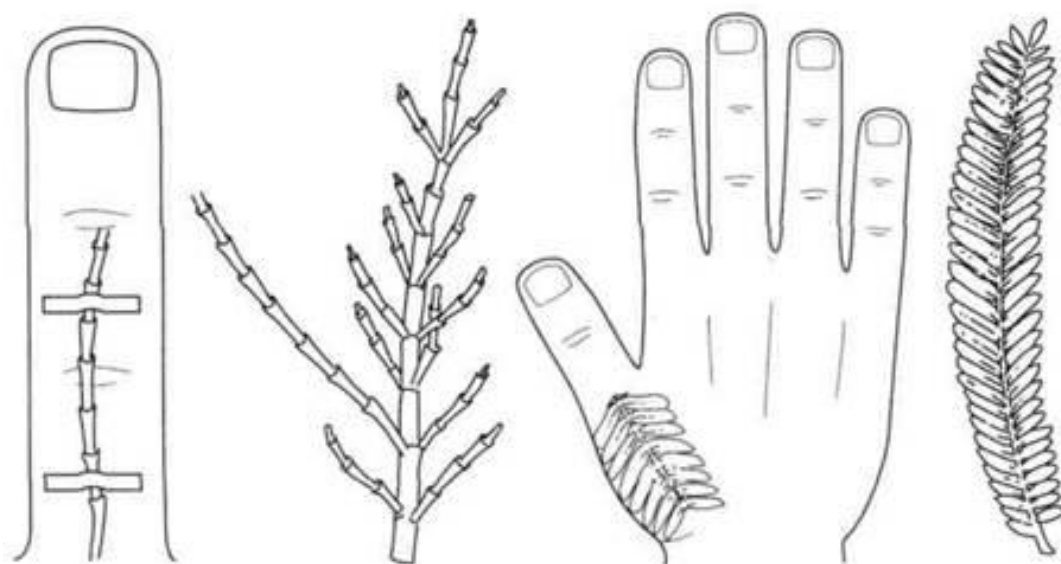


Рис. 86. Использование для лечения стеблей и веточек растений

Некоторые семена содержат много густого сока. Ими можно лечить воспалительные процессы, сопровождающиеся образованием слизи (насморк, гастрит, бронхит). Для этого подойдут, например, семена льна. При патологическом скоплении жидкости в полостях тела, отеках можно применять семена водных растений (рис. 86).

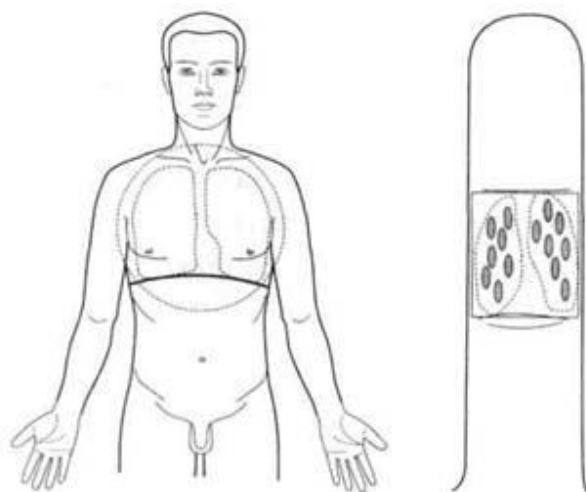


Рис. 87. Лечение хронического бронхита семенами льна по системе «насекомого»

Ягоды рябины, калины, боярышника растут гроздьями, напоминающими по форме тромб. Семена этих растений можно использовать для лечения болезней, связанных с повышенной свертываемостью крови, и для профилактики тромбообразования. При стенокардии проводится их аппликация на зоны соответствия сердцу, при ишемическом инсульте — на зоны соответствия головному мозгу и т.д. (рис. 88).



Рис. 88. Лечение стенокардии семенами калины

Облепиха, брусника, клюква — это растения, ягоды которых хорошо переносят холод, практически не меняют своих свойств на

морозе. Следовательно, их семена (ягоды) нужно использовать при простудных заболеваниях.

ЛЕЧЕНИЕ С УЧЕТОМ СПОСОБА РАСПРОСТРАНЕНИЯ СЕМЯН

Способ распространения семян в природе также можно учитывать для проведения лечения.

Семена многих растений рассеиваются по воздуху при помощи ветра. Для этого они имеют «парашютики», как одуванчик, пушинки, как тополь, «крылышки», как клен или ясень. Есть растения, которые распространяются, как перекати-поле. Семена таких растений лучше использовать для лечения заболеваний суставов, связок и мышц.

Репейник и череда имеют колючки, которые цепляются за одежду людей и шерсть животных. Такие семена лучше использовать при лечении заболеваний кожи, а также волос и ногтей.

Стручки, содержащие в себе семена, имеют способность раскрываться при достижении зрелости, после чего семена рассеиваются в окружающей среде. Их можно использовать при лечении заболеваний, сопровождающихся спазмами (например, почечная колика, болезненные менструации).

ЛЕЧЕНИЕ С УЧЕТОМ ПЕРИОДОВ ПОКОЯ И АКТИВНОСТИ СЕМЯН

Большинство семян имеют период покоя — это промежуток времени, когда семена находятся в непроросшем состоянии, и период активности, когда они прорастают и дают начало новому растению. С учетом этого, хронические заболевания лучше лечить семенами, находящимися в состоянии покоя, а острые — семенами в состоянии активности (т.е. проросшими).

Для удлинения периода покоя семян их можно поместить в холодильник или облучить голубым, зеленым или фиолетовым светом, используя прибор для цветолечения.

Для повышения активности семян следует воздействовать на них оранжевым, красным светом или же просто подвергнуть

облучению ярким, лучше солнечным, светом в течение одного часа. Можно провести аэрацию, погрузив их в стакан с теплой водой и пропуская через воду воздух при помощи аквариумного компрессора в течение двух часов. С этой же целью можно замочить семена в теплой воде (25—30°) и ежедневно менять ее до появления на семенах пены. Семена, покрытые жесткими оболочками (косточковые), можно погрузить в кипяток на 15 минут.

ПРИМЕНЕНИЕ СЕМЯН С УЧЕТОМ ИХ СТРОЕНИЯ

Семена голосеменных растений, к которым в основном относятся хвойные породы, следует использовать для лечения хронических болезней. Семена двудольных растений (бобовые) — для лечения острых заболеваний, а однодольных (злаковые, лилейные) — с целью гармонизации функций нашего организма (рис. 89).



Рис. 89 Семена однодольных и двудольных растений

Можно применить другой подход: семена древесных растений использовать для лечения хронических заболеваний, а травы — при острых болезнях.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИИ О ЛЕКАРСТВЕННЫХ СВОЙСТВАХ РАСТЕНИЙ

Так как семена содержат в себе информацию обо всем растении, при лечении следует пользоваться знаниями о его целительных свойствах.

Например, аппликация в области соответствия почкам семян арбуза, дыни, петрушки будет усиливать мочегонный и противовоспалительный эффекты. Прикладывание семян боярышника на зоны соответствия головному мозгу вызывает успокаивающее действие, а на область соответствия сердцу помогает при функциональных расстройствах сердечной деятельности и легких формах аритмии.

Стимуляция семенами лимонника китайского зоны соответствия головному мозгу будет способствовать повышению трудоспособности, уменьшению умственной и физической усталости. Если же их поместить на зоны соответствия продолговатому мозгу, то они окажут стимулирующее действие на сердечнососудистый и дыхательный центры (рис. 90).

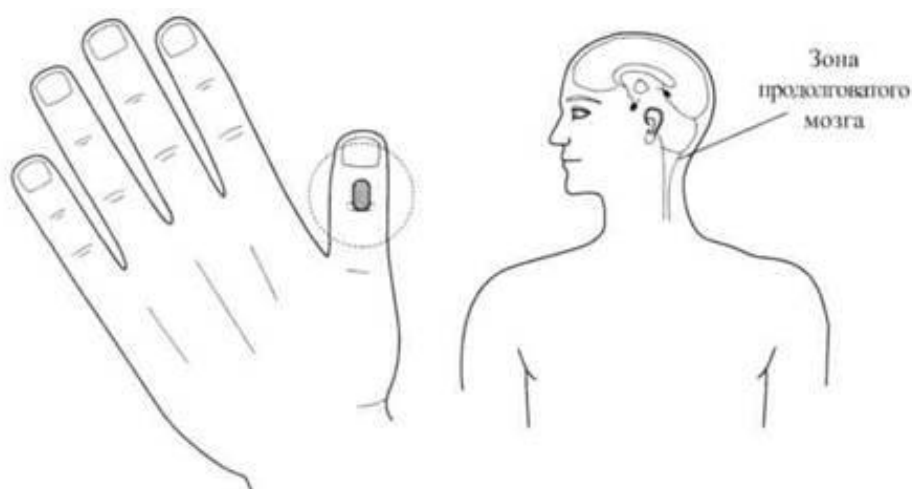


Рис. 90. Зона соответствия продолговатому мозгу

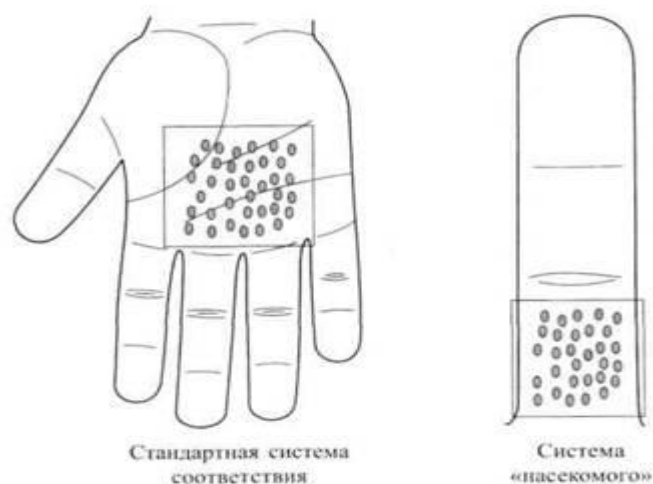


Рис. 91. Применение семян укропа при метеоризме (вздутие кишечника)

Воздействие семенами майского ландыша на точки соответствия сердцу поможет при легких формах хронической сердечной недостаточности. Семена черемухи, черники, обладающие вяжущими свойствами, можно использовать при поносах, поместив их на зоны соответствия тонкому и толстому кишечнику. У плодов укропа и тмина используют их ветрогонное и спазмолитическое действие, применяя их при метеоризме (рис. 91).

Конский каштан применяется в качестве массажера зон соответствия варикозно-расширенным венам. Причем массаж нужно проводить по направлению от периферии к центру.

Семена шиповника прикрепляют на область соответствия грудины при болезнях крови, сопровождающихся кровотечениями (рис. 92). Их также применяют при гепатитах.

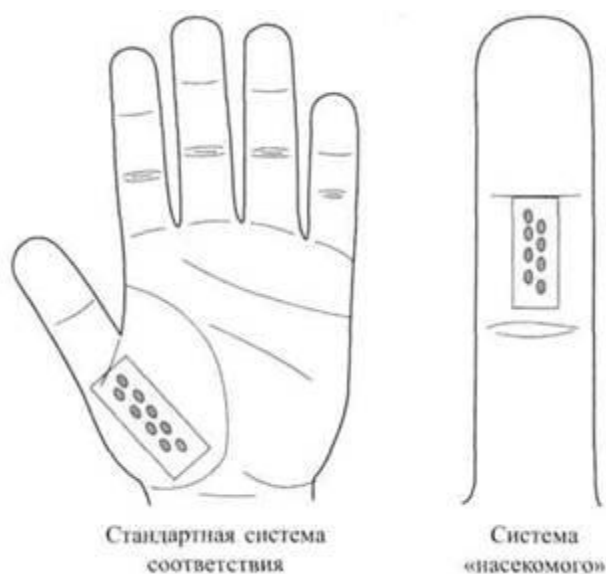


Рис. 92. Аппликация семян шиповника на зону соответствия грудины

и как желчегонное средство. При этом семена шиповника помещают на зоны соответствия печени и желчному пузырю (рис.93). При застое желчи в желчном пузыре можно также использовать и семена овса.

Семена граната помогают при нарушениях слуха и зрения, риса — при бронхитах и бронхиальной астме, ячменя — при геморрое и подагре, льна — при запорах и зубной боли, ноготков — при воспалении глаз и тромбозах, гороха — при анемии и мочекаменной болезни, семена кукурузы — при сахарном диабете,

эпилепсии и т.д. Этот список можно продолжать бесконечно (рис. 94).



Рис. 93. Применение семян шиповника при застое желчи

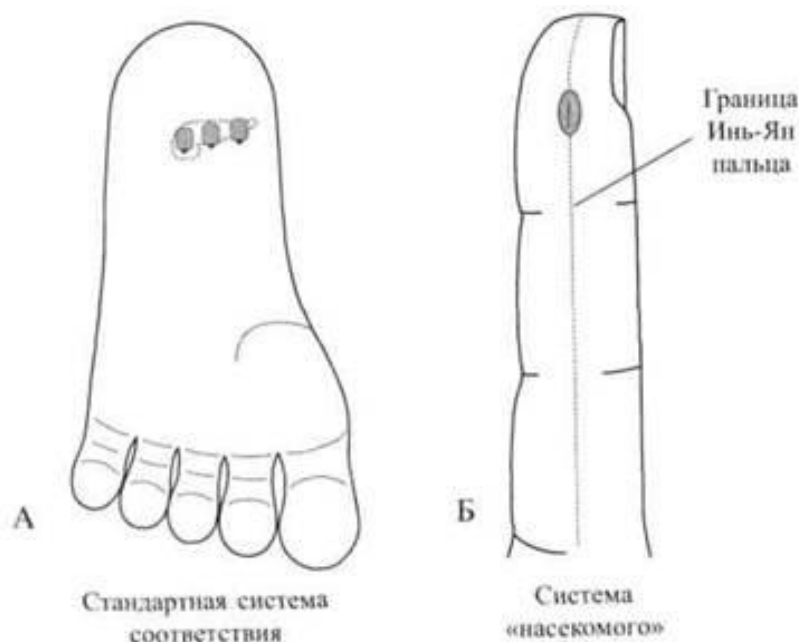


Рис. 94. Лечение диабета семенами кукурузы (А) и нарушения слуха косточкой граната(Б)

СЕМЕНА И ШЕСТЬ ЭНЕРГИЙ

Учитывая форму, цвет и вкус семян, запах цветов растений и их плодов, семена можно разделить на восемь групп соотнести их с Восемью Энергиями (Восемью Ки) (рис. 95).

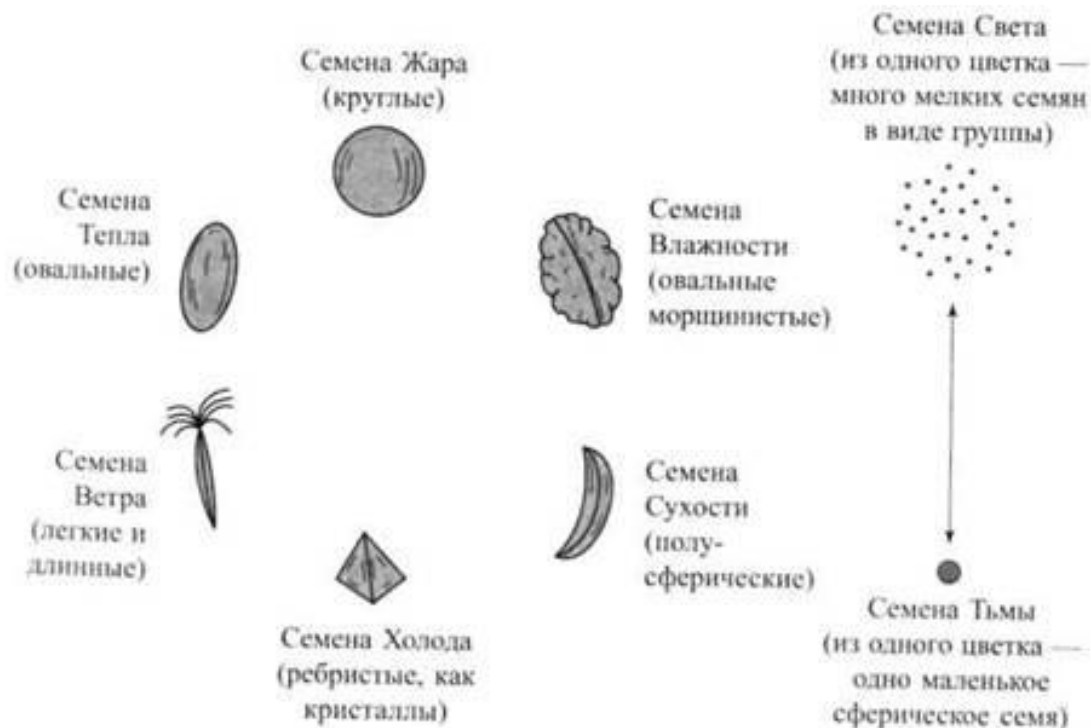


Рис. 95. Форма семян согласно теории Шести Энергий

В группу семян категории Ветра входят семена зеленого цвета, имеющие длинную форму и кисловатый вкус. Они используются для улучшения работы печени, желчного пузыря, суставов, мышц, усиления перистальтики (например, при запорах). Эти семена также могут использоваться для уменьшения отеков, жировых отложений, для сокращения избытка выделяемых жидкостей (насморк, слезотечение, понос, потливость и т.д.) (рис. 96).



Рис. 96. Применение семян тмина при атонических запорах

Группа семян категории Тепла применяется для нормализации работы сердца, тонкого кишечника, кровеносных сосудов, а также используется при лечении вирусных заболеваний (грипп, ОРВИ), судорогах и спазмах, для лучшего сращения переломов костей, при бронхиальной астме, атеросклерозе сосудов, болезнях крови и ряде других заболеваний. В группу семян категории Тепла входят семена красного цвета, овальной формы и острого вкуса (рис. 96).

Группа семян категории Жара используется для общеукрепляющего действия, ускорения процессов восстановления организма, заживления ран. Они полезны старикам, детям, ослабленным людям, страдающим хроническими заболеваниями. В этих случаях семена можно прикреплять на энергетические точки кистей и стоп. Они также могут использоваться для гармонизации работы любого органа, особенно нервной системы. К этой группе относятся семена оранжевого цвета, круглой формы и приятного освежающего вкуса (рис. 97.)

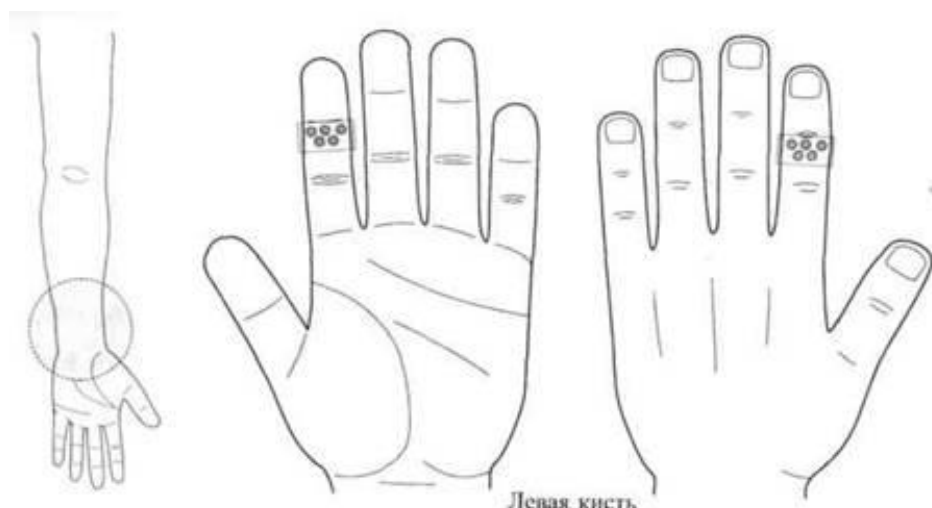


Рис. 97. Применение семян красного жгучего перца для лечения перелома костей предплечья в типичном месте

К группе семян категории Влажности относятся семена желтого цвета, овально-морщинистой формы и сладковатого вкуса. Они применяются для стимуляции деятельности желудочно-кишечного тракта, для улучшения лимфотока, при заболеваниях, сопровождающихся судорогами, сильными длительными болями, а также для лечения остеохондрозов, желчнокаменной и мочекаменной болезней (рис. 98).

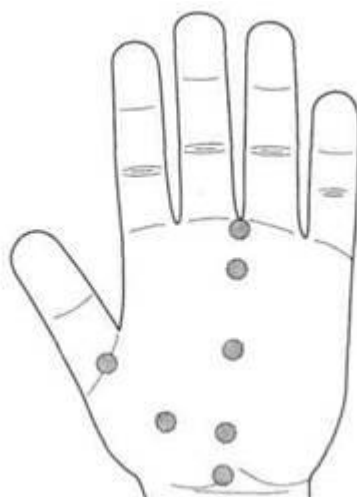


Рис. 98. Применение круглых семян гороха при общем ослаблении организма

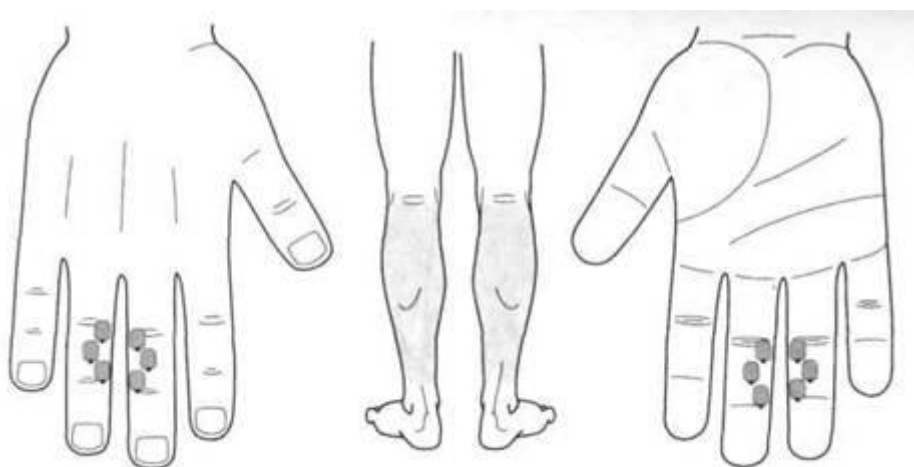


Рис. 99. Лечение спазмов икроножных мышц желтыми семенами кукурузы

Группа семян категории Сухости используется при заболеваниях легких, толстого кишечника, кожи и слизистых оболочек. Они применяются при кровотечениях, учащенном пульсе, поносах. Эту группу составляют семена коричневого цвета, полусферической формы и горьковатого вкуса (рис. 99).

Группа семян категории Холода применяется при заболеваниях почек и мочевого пузыря, для увеличения прочности костей, зубов, а также при повышенной температуре тела, отеках, заболеваниях, сопровождающихся образованием гноя, чрезмерным выделением жидкостей, для снижения веса. В эту группу входят семена черного цвета, ребристой (кристаллической) формы и солоноватого вкуса (рис. 100).

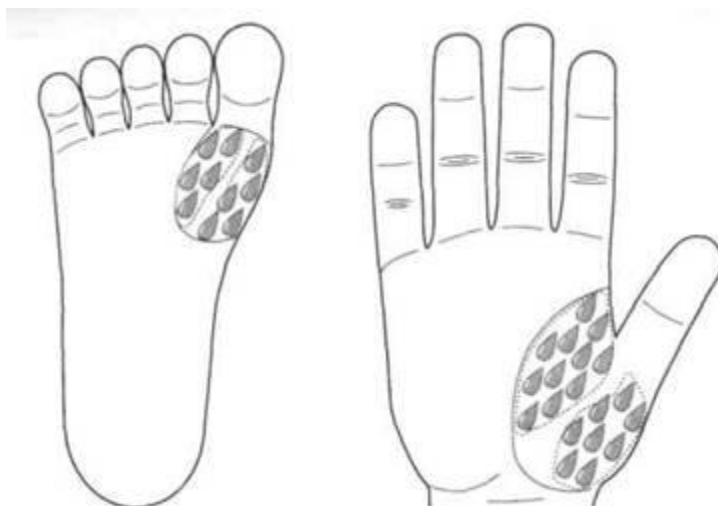


Рис. 100. Применение коричневых семян груши при воспалительных заболеваниях легких

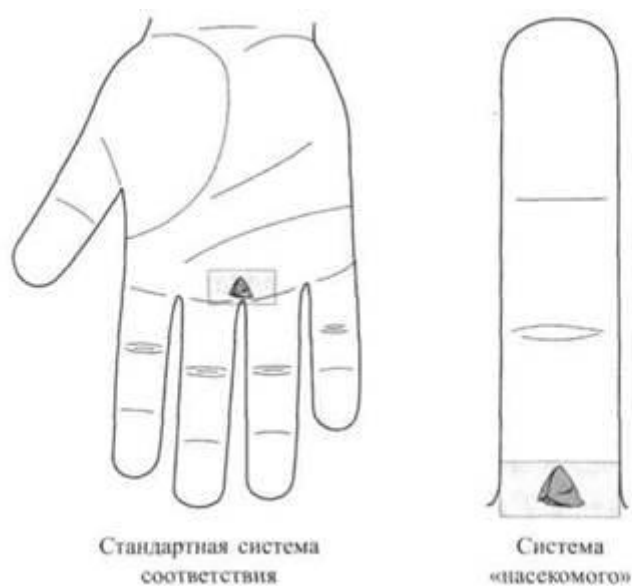


Рис. 101. Применение семян гречихи, покрытых черной оболочкой, для лечения цистита (воспаление мочевого пузыря)

ЛИТЕРАТУРА

1. Абу Али Ибн-Сино. Канон врачебной науки Т. Фан 4 том 1980 г. 500 с.
2. Х. Дадаев. Без лекарственных методы лечения. Т. Ибн-Сино 1995 г. 210 с.
3. Х.Дадаев. «Дорисиз даволаш усуллари». Т. Ибн-Сина 2001 г. 40 с.
4. Х.Дадаев. «Зулук билан даволаш» Метод.рекомендация. Т. 2007 г. 18 с.
5. Д.Г.Жаров Секреты гирудотерапии. М. Медицина 2000 г. 75 с.
6. Ю.Каменев, О.Каменев. «Вам поможет пиявка». Практическое руководство по гирудотерапии. ЗАО «Весь С.П. 2000 254с.
7. Т.Ш. Маматова, С.М. Бахрамов, Д.Э. Пардаев. «Гирудотерапия в коррекции лечения фурункулов и карбункулов носа». Метод рекомендации Т. 1999г. 6 с.
8. Н.М. Маджидов, В.Д. Трошин, Т.С. Ковалев. «Практическая неврология». Часть 3 Т. Ибн-Сино 1996 г. 195-196с.
9. Т.В. Павлова, В.А Савинов. Пиявка лечит всё. М. Медицина 1998 г. 120 с.
10. Д.Н. Стояновский. Медицинская пиявка. Кровопускание. М. Медицина 1998 г. 70 с.
11. Г.Г. Щеголев, М.С. Федорова. «Медицинская пиявка и ее применение». Медгиз 1955 г. 67 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Общие рекомендации.....	6
Лечебные методики.....	9
Аквапунктура и фармакопунктура	10
Изжога и боли в желудке	12
Болезненные менструации	14
Боли в коленных суставах.....	16
Боли в шейном отделе позвоночника.....	18
Боли в пояснично-крестцовом отделе позвоночника	19
Боль в плечевом суставе	21
Боль в лучезапястном суставе	22
Головные боли	24
Боли в ухе	26
Зубная боль	28
Депрессия	29
Усталость глаз и умственное переутомление	32
Бессонница	34
Синдром хронической усталости	37
Укачивание в транспорте	40
Икота	42
Простудные заболевания	44
Насморк	46
Кашель	49
Аллергия	50
Бронхиальная астма	52
Судороги в икроножных мышцах	56
Носовое кровотечение	57
Импотенция	58
Лечение пиявками	61
Искусственное разведение медицинской пиявки	80
Самомассаж	90
Самомассаж камнями (стоун).....	113
Массажные палочки	115
Массаж бамбуковыми палочками	121
Литература.....	156

[illegible]

ДАДАЕВ Х.А.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Ташкент – “Fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi”– 2021

Редактор:	Ш.Кушербаева
Художник:	У.Ортиков
Корректор:	Ш.Миркасимова
Компьютерная вёрстка:	М.Зойирова



E-mail: tipografiyacent@mail.ru Тел: 97-450-11-14, 93-381-22-07.

Разрешено в печать 13.07.2021.

Формат 60x84 ¹/₁₆. Гарнитура «Times New Roman».

Офсетная печать. Усл. печ.л. 9,75. Изд. печ.л. 10,0.

Тираж 300. Заказ № 110.

**Отпечатано в типографии
«Fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi»
г. Ташкент, ул. Фозилтепа, 22 б.**



Дадаев Холмурат, 1952 года рождения.

Кандидат медицинских наук, член корреспондент Международной академии информатизации при Организации объединённых наций.

В 1975 году окончил Среднеазиатский медицинский педиатрический институт.

С 1977 года начал свою деятельность – старший лаборант кафедры хирургических болезней №1 САМПИ, ассистент кафедры до 1992 года.

В 1985 году защитил кандидатскую диссертацию, во 2-ой МОЛГМИ имени Н. И. Пирогова.

1989-1992 гг. – целевой докторант Московской медицинской Академии им. И.М. Сеченова.

1992-2001 гг. – директор фирмы «Богучан Тибет».

С 2001 года директор центра «Мануальной терапии» при Ташкентском институте усовершенствования врачей, далее зав. курсом «Мануальной терапии», доцент кафедры «Нейрореабилитации с курсом Восточной медицины», ассистент курса «Народной медицины».

В становлении как специалиста приношу благодарность своим учителям и коллегам: Герою Социалистического Труда, обладателю Государственной премии Узбекской ССР имени Абу Райхона Беруни, Вице президенту АН СССР, академику Рэм Викторовичу Петрову,

Сотрудникам 2-ой МОЛГМИ им Н.И.Пирогова, заслуженному деятелю науки, профессору Валентину Сергеевичу Маяту, профессору Юрию Александровичу Нестеренко, профессору Всеволод Дмитриевичу Малышеву, Московской медицинской академии им И.М. Сеченова, профессору Эдуард Израилевичу Гальперину,

Зав кафедрой хирургии САМПИ профессору Босыт Алиевичу Ахунджанову, Ректору ТашИУВ профессору Хабибулла Атауллаевичу Акилову и ряд других сотрудников выше указанных институтов.

Нужно вставить на 3 (в конце предисловия) или 5 стр. (в конце Введения)

Встреча президента России В. В. Путина с академиком Рэм Викторовичем Петровым 2012 году.



Курсивом отмечены умершие учителя

Вам как редактору просьба где вы считаете поставить фото автора и его учителей оставляю на ваше усмотрение.

Ни у каждого автора имеется учителя которыми встречались с президентом.

Это изюменка которая повысит покупательскую способность монографии.

Уважаемая Шоирахон не смог до вас дозвонится.

Сделал поправки которые вы отметили.

В разделе лечения пиявками я убрал начало название болезней немного изменил. Но точки воздействия надо обязательно оставить. Так как наши врачи не

могут догадаться, что надо листать назад в начало страницы чтобы узнать точки. Поэтому по нашему маленькомц опыту надо точки воздействия оставить хоть они и повторяются.

С уважение автор