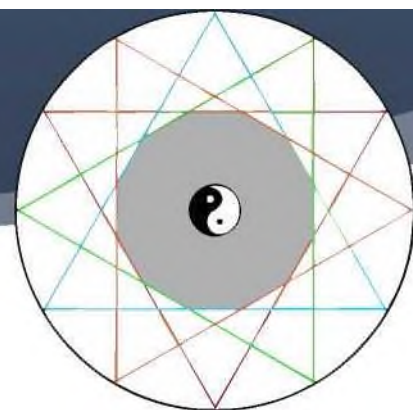


Руководство по традиционной китайской медицине



Содержание:

1. Введение.
2. Цели и задачи.
 - 2.1. Правила и замечания.
3. Краткая история китайской медицины.
4. Практические рекомендации.
 - 4.1. Ароматерапия, лечение голоданием, водолечение, фитотерапия.
 - 4.2. Иглокальвание: показания и противопоказания. Заболевания, которые лечатся этим методом.
 - 4.3. Моксотерапия. Виды моксотерапии, техники работы с моксой.
 - 4.4. Акупрессура. Основные понятия и приемы. Аурикулотерапия. Су Джок.
 - 4.5. Баночная терапия. Виды присосок, основные техники и понятия.
 - 4.6. Аюрведа-наука о жизни
 - 4.7. Различные комплексы упражнений, оказывающие укрепляющий, профилактический и лечебный эффект
 - 4.8. Применение целостных методов у детей
5. Выводы и заключение
6. Приложения
 - 6.1. Важные моменты, используемые в руководстве
 - 6.2. Курсовая работа на тему: "Целостное лекарство"
1. Введение

Альтернативная медицина занимает свое место в современной медицинской практике. Она официально признана во многих странах как использующая нетрадиционные методы положительного воздействия. Она включает в себя все методы благотворного воздействия на здоровье, а также традиционную китайскую медицину (ТКМ), которой посвящено это руководство. В последнее столетие традиционная китайская медицина вместе с особенностями ее лечебных методик все шире используется как для лечения или улучшения общего состояния хронических заболеваний, так и в качестве

дополнительного физиотерапевтического средства, поддерживающего основные лечебные методы во многих странах. Исследования, анализ и изучение традиционной китайской медицины в свете современной науки продолжаются и по сей день. Данное пособие выпущено с целью внести свой вклад в развитие этой отрасли медицины, а также лучше информировать общественность о различных полезных методах воздействия на здоровье. Его потребность связана с предоставлением учебника для практического обучения студентов-медиков, а также врачей общей практики и других врачей, выбравших последипломный курс альтернативной/холистической медицины. Надеемся, что представленное руководство будет также полезно для пациентов, интересующихся этими темами

2. Цели и задачи

В этом курсе мы ставим перед собой следующие цели:

1. Избавление от неправильных привычек и представлений об альтернативной медицине.
2. Подготовка к восприятию новых знаний.
3. Изучение видов, возможностей и показаний нетрадиционной медицины.
4. Построение четкой концепции альтернативной медицины.
5. Приобретение начальных практических навыков и личного опыта.

Цели достигаются задача за задачей.

Задача первая:

Мобилизуйте собственные силы и добивайтесь конкретного результата. Ищите правду в предлагаемой информации и проверяйте ее сами.

Выполняйте назначенные практики со смыслом и вниманием и беспристрастно сообщите о результате.

Обратите внимание на чувство чувствительности и контроля.

Задача вторая:

Создание самостоятельной рутины для интеграции новых знаний в вашу повседневную жизнь.

Задача третья:

Углубление вашего интереса за пределами лечения, чтобы достичь сути медицины как искусства.

Услышу и забуду - Увижу и запомню - Сделаю и пойму.

2.1. Важные заметки:

1. Перед всеми разъяснениями, лекциями, упражнениями и практиками необходимо:

а) Поймите, что вы находитесь в дружественной среде взаимопомощи. Полезно найти свое разумное «я» и таким образом наполнить себя любопытством и концентрацией.

б) Вспомните приятные моменты вашего прошлого обучения, когда вы были счастливы узнать полезные новые вещи и с нетерпением ждете новых таких моментов.

в) Чувства универсальны для всех людей, независимо от того, объясняются ли они на русском или китайском языке, поэтому обратите на них внимание.

г) Поздравьте себя от души с хорошо выполненной работой, каждый час работы в правильном направлении окупается.

2. Результат обучения гораздо больше зависит от вашей концентрации и понимания и гораздо меньше от конкретных задач, поставленных учителем. Думайте с точки зрения принципов, а не только методов исцеления.

3. Система обучения развивает навыки лечения пациентов, а также помогает в самоисцелении и исцелении своего организма. Приступая к занятиям, придерживайтесь правил, которые помогут вам получить максимальную отдачу от курса:

1. Начните день с ощущения здоровья внутри себя, которое вы можете распространить на окружающих.

2. Исключите из своего ума предрассудки и ищите новый взгляд на повседневную жизнь, который сделает вас стабильнее, сильнее, умелее и умнее.

3. Представьте себе медицину такой, какой вы хотите ее видеть.

4. Относитесь к себе и другим с уважением и вниманием, радуйтесь и делитесь даже самыми маленькими достижениями.

5. Будьте благодарны за испытания. Простите тех, кто вас обидел и попросите прощения, простите себя.

7. Доверьтесь своей интуиции, которая будет становиться сильнее после каждого опыта.

8. Искать ответы на вопросы: Что такое медицина? Где это можно применить в жизни? Какие принципы и практики лежат в ее основе и для чего вы будете их использовать?

9. Постарайтесь уподобиться ребенку, изучающему новый мир вокруг вас, и освободите место для сбора тысячелетних знаний, которые вам предлагаются.

10. Помните, что результаты требуют времени и практики, повторение необходимо для реализации и закрепления рецептов, которые работают для вас.

Обязательные правила:

1. Присутствуйте здесь и сейчас, не делайте поспешных выводов и наслаждайтесь маленькими результатами.

2. Оставайтесь сосредоточенными, без лишних разговоров и отвлекающих факторов, также не позволяйте другим отвлекать вас.

3. Не перенапрягайтесь, если чувствуете себя переутомленным, сделайте перерыв.

4. Ни в коем случае не повторяйте механически, без четкой цели и смысла.

5. Активно боритесь со своей ленью и пассивностью.

6. Получайте удовольствие от того, что вы делаете.

7. Рисуйте и пишите по инструкции каждый день и в любое время без ограничений.

8. Читайте специализированную и разнообразную литературу по теме и задавайте смелые вопросы.

Краткая история китайской медицины

Один человек роет колодец, из него пьют тысячи.

Китайская мудрость

Истоки традиционной китайской медицины (ТКМ) восходят к древним временам.

Сегодня ТКМ официально признана частью альтернативной медицины более чем в 129 странах мира. Во многих вузах ей уделяют все больше внимания и изучают ее серьезно и основательно. В Китае есть десятки специализированных клиник ТКМ. ТКМ все чаще практикуется в сочетании с современными методами лечения. Во многих больницах Китая западная и традиционная медицина сочетаются.

Акупунктура (иглолечная терапия) все больше входит в современную медицину, практикуемую на Западе как часть ТКМ. Изданы пособия и учебники по акупунктуре и атласы с анатомическими характеристиками точек. Публикуются статьи и книги,

посвященные научному обоснованию эффектов акупунктуры. Существует сходство акупунктурных точек и каналов у человека и животных, методы лечения у человека применяются и у животных, а ТКМ все больше проникает и в современную ветеринарию. Появляется все больше и больше новых исследований и книг по акупунктуре в ветеринарии. Все еще предпринимаются попытки установить механизм действия методов ТКМ в организме человека и животных.

Методы, используемые ТКМ, также имеют долгую историю. Фигурки людей и животных из кости, мрамора, глины и золота находили в Китае (с 4 тыс. до н.э. по 9-10 вв.). На их поверхности есть символы из точек, спиралей, кругов, линий и разрезов, размещенные в определенных местах тела. Предполагается, что они могут быть образцами древних методов лечения (Закодированные знания о лечении в археологических памятниках, найденных на территории Китая (4 тыс.). Также был обнаружен медицинский набор инструментов, который, как считается, связан с акупрессурой, иглоукалыванием и лечебным прижиганием. Имеются данные о том, что моксатерапия, как часть методов ТКМ, применялась и древними китайцами. В древней китайской народной медицине имеются сведения о применении лечебной акупунктуры иглами акации и боярышника, а баночная терапия до сих пор применяется в Китае как метод лечения в основном при простудных заболеваниях.

В более поздние времена одна из первых попыток внедрения восточных методов лечения психических заболеваний была предпринята в Европе в 1950-х годах. Почти в то же время во Франции ввели иглорефлексотерапию, главным образом для обезболивания. Спустя 25 лет, в 1978 г., в обществе неврологов была создана Научная секция по акупунктуре, а в последующие годы регулярно проводились научно-практические международные конференции, на которых ведущие специалисты обменивались теоретическим и практическим опытом в поле, для лечения акупунктурных заболеваний. Вначале иглоукалыванием лечили в основном неврологические заболевания, но на более позднем этапе круг заболеваний, излечимых этим методом, расширился. Многие европейские специалисты направляются на специализацию в Китай.

Были опубликованы многочисленные свидетельства о положительном влиянии метода лечения акупунктурой на распространенные заболевания и отслеживались эффекты комбинированного воздействия иглоукалывания и электромагнитного воздействия при лечении различных заболеваний на основе восточных терапевтических методов.

Практические рекомендации

Знания – это сокровище, которое повсюду будет следовать за своим владельцем.

Китайская мудрость

Неврологические заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата, функциональные расстройства, головные боли, нарушения сна очень хорошо поддаются лечению в ТКМ. Особенно современным направлением на данный момент является использование ТКМ в борьбе с зависимостями (алкоголь, сигареты, наркотики) и лишним весом. Другие излечимые заболевания: хроническая усталость, снижение иммунитета, желудочно-кишечные заболевания (колит, гастрит, язва желудка), болезни почек, аллергии, гипертония (высокое кровяное давление), депрессии, гинекологические проблемы и сексуальные расстройства, шум в ушах. ТКМ дает очень хорошие результаты при лечении гриппа и других простудных заболеваний (насморка). Симптомы значительно облегчаются, и организм быстрее восстанавливается. Наилучшие результаты достигаются, когда лечение начинается на ранней стадии заболевания. Заболевания периферической нервной системы с чувствительными и двигательными нарушениями: радикулиты (в том числе на фоне дископатии), плекситы, невриты и полиневриты, межреберная невралгия, невралгия тройничного нерва, парезы и параличи лица и др. Функциональные заболевания нервной системы: неврозы, депрессии, тревожные состояния, тики, невротический тремор и другие. Воздействует также на вегетативную дистонию, синдром Меньера, синдром Рейно, полиневропатию конечностей, мигрень и другие. Аллергические заболевания: вазомоторный ринит, сенная лихорадка, бронхиальная астма, нейродермит, крапивница, экзема. Сердечно-сосудистые заболевания: гипертоническая болезнь I и II степени, артериальная гипотензия, начальные стадии атеросклероза, сердечный невроз, стенокардия. Заболевания желудочно-кишечного тракта: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, спастический колит или т. н. синдром раздраженного кишечника, хронические запоры, дискинезия желчевыводящих путей и другие. Заболевания опорно-двигательного аппарата, поражающие мышцы, сухожилия и суставной аппарат. Противопоказаний к применению некоторых методов китайской медицины немного и они чаще рекомендуются, чем обязательны. Каждый случай рассматривается индивидуально, и врач оценивает риски и преимущества той или иной процедуры. Однако лучше избегать манипуляций, когда имеется: истощение, чувство голода, сытый желудок. Также необходимо исключить употребление алкоголя, острые психические возбуждения, необъяснимые состояния, острые боли неясного генеза, тромбозы и эмболии в остром периоде, болезни крови (гемолитические анемии, геморрагические диатезы, лейкозы), острые и хронические инфекционные заболевания в стадии обострения, декомпенсированные заболевания сердца, легких и

других внутренних органов, судороги, беременность, инфаркт миокарда в анамнезе до 6 мес., острые воспалительные заболевания опорно-двигательного аппарата, неопластические образования и необъяснимые опухоли, активную форму туберкулеза, кожные заболевания и повышенную чувствительность кожи, в том числе в области родинок, бородавок, гнойных прыщей, ран. При наличии рубцов возле них можно делать точечный массаж (на них также можно накладывать пластыри). Мокса не применяется при температуре тела выше 38°C. В этом случае продолжаем применять метод после снижения температуры для более быстрого и эффективного восстановления. Не рекомендуется применять некоторые методы ТКМ в возрасте 2 лет (только после консультации со специалистом). Можно использовать банки у детей. Каждая отдельная активная точка имеет более узкие показания и противопоказания, которые необходимо знать перед манипуляцией на ней. Указание на то, что Сань'Инь'Цзяо не следует использовать у детей, а Хэ'Гу не следует использовать беременным женщинам говорит о том, что это необходимо сделать после консультации со специалистом по китайской медицине.

Практическое занятие:

Рассмотрение клинического случая. Полное обследование (предоставляется отдельно).

Самостоятельная подготовка: Теория - Показания и противопоказания для ТКМ.

Практика - Попросите друга заполнить анкету. Любопытно: в Финляндии все студенты-медики проходят курс акупунктуры в рамках своего обучения. Во Франции, Великобритании, Германии, Швейцарии и др. В некоторых странах иглоукалывание практикуется наряду с традиционной медициной, а в некоторых из этих стран лечение финансируется фондом здравоохранения.

4.1. Ароматерапия, лечение голодом, водолечение, фитотерапия. Чтобы достичь нравственного совершенства и быть свободным от болезней, надо овладеть языком общения с природой. У Вэй Синь Согласно классификации Национального центра дополнительной и альтернативной медицины США 1998 года, эти методы лечения определены как биологические методы лечения. Это включает в себя широкий спектр методов лечения с использованием природных веществ, таких как травы, специальные диеты, пищевые добавки и/или витамины, применяемые в дозах и формах, выходящих за рамки традиционной медицины. Сюда входят фитотерапия, апитерапия, лечение пчелиным ядом и другими животными, ароматерапия, терапия Баха, голодание, различные пищевые диеты - макробиотическая диета,

вегетарианство, сыроедение, дезинтоксикация, водолечение и др.

Травяная медицина – фитотерапия. На земле не растет ничего, что нельзя было бы использовать в качестве лекарства. Из древнего трактата по тибетской медицине "Джуд-ши" Фитотерапия определяется как метод лечения и профилактики с использованием растительных продуктов в медицинских целях. Это один из наиболее распространенных альтернативных методов лечения. Травяные препараты включают широкий спектр веществ от домашних отваров до медицинских препаратов, одобренных национальной структурой здравоохранения. По данным ВОЗ, 70-90% населения развивающихся стран используют фитотерапию в дополнение или полностью для удовлетворения своих потребностей в области здравоохранения. Больные используют растительные препараты из-за более мягкого, хотя и более медленного действия. По их словам, их действие более продолжительное, а также меньше побочных эффектов по сравнению с традиционной медициной. В Европе много и разнообразных трав используются населением в разных формах, таких как: настои - измельченные травы помещают в емкость и заливают кипятком, ставят на теплую плиту на 15 минут. Важно, чтобы настой не закипел. Снимите с огня и процедите. Для некоторых трав рекомендуется приготовление **ЭКСТРАКТОВ НА ХОЛОДНОЙ ВОДЕ**. Затем измельченную траву помещают в емкость и заливают кипяченой и охлажденной водой. Закройте крышкой и дайте настояться до 12 часов, затем процедите. **БОЙЛЫ** — водные экстракты, полученные длительным нагреванием на водяной бане и кипячением. Отвары готовят как настои, но нагревают на водяной бане в течение 30 минут. Охладить 10 минут и процедить. Отвары, которые готовят из растений с дубильными веществами, процеживают сразу после снятия с водяной бани. Их можно хранить до трех дней в темном и прохладном месте в холодильнике.

НАСТОЙКИ — жидкие спиртовые настои, приготовленные без нагревания со спиртом. Измельченное растительное сырье помещают в подходящую емкость и заливают спиртом. Дать постоять 7 дней. Затем настойку сливают и фильтруют. Настойки должны быть прозрачными и иметь вкус и запах исходного вещества. Настойки могут храниться длительное время. Их применяют в небольших количествах – в каплях. Их также можно использовать для компрессов и растираний. **ЛАПЫ** - для наружного применения можно заготовить лекарственные растения. Мелкоизмельченные или измельченные части травы заливают теплой водой до образования густой кашицы. Его размазывают по ткани и прикладывают к соответствующему месту. Затем его оборачивают более плотной тканью или марлей. Конечно, это не все способы использования лекарственных растений, но одни из самых распространенных. Их

можно использовать для приготовления мазей, ванн и т. д. Травы необходимо собирать в чистых местах, в определенное время года и в определенный период времени. Например, розовое масло собирают рано утром. Имеет значение и время сбора листьев – до и во время цветения, корни выкапывают ранней весной или осенью, собирают плоды во время созревания. Необходимо учитывать следующее: выбираются только здоровые, чистые растения, свободные от паразитов! Травы следует собирать в солнечные дни в сухом состоянии, когда уже сошла роса. То, как мы готовим и применяем травы, зависит от химического состава веществ, их растворимости в различных растворителях и типа частей растений, которые мы будем использовать. Обычно из мягких частей растений (листьев, цветков и др.) готовят настои, а из твердых частей (коры, корней и др.) отвары. Части растения следует мелко нарезать для лучшего извлечения полезных веществ. Данные исследований показывают, что врачи недостаточно хорошо подготовлены к тому, чтобы консультировать своих пациентов по поводу препаратов растительного происхождения, что может привести к ряду побочных эффектов и нежелательных реакций на лекарства у пациентов. Гинкго билоба, чеснок, женьшень и имбирь обладают антитромбоцитарной активностью и при непосредственном сочетании или в сочетании с другими антитромботическими (антикоагулянтными) препаратами приводят к значительным кровотечениям во время операции. Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*) обладает свойством снижать концентрацию в крови циклоспорина, amitриптилина, дигоксина, индинавира, варфарина, фенпрокумона и теофиллина, а также приводит к межменструальным кровотечениям при применении с пероральными контрацептивами. Гинкго билоба (*Ginkgo biloba*) вызывает кровотечение при применении с варфарином, вызывает повышение артериального давления при применении с тиазидным диуретиком. Женьшень (*Panax Ginseng*) снижает концентрацию алкоголя и варфарина в крови, а при использовании в сочетании с фенелзином приводит к мании. Чеснок (*Allium sativum*) снижает концентрацию варфарина в крови, изменяет фармакокинетику парацетамола, применение с хлорпропамидом приводит к гипогликемии.

Практическое занятие: Приготовление настоя травы лофанта. Высушенное растение насыщено. Положите две столовые ложки его в кипящую воду и поставьте под крышкой на 10 минут на медленный огонь. Фитотерапевты сравнивают лофанту с действием женьшеня. Считается травяным символом молодости и красоты. В тибетской медицине наземную часть лофанта применяют как общеукрепляющее и омолаживающее средство, а также при гастритах, функциональных расстройствах

желчи, гепатитах, благоприятно действует при лечении больных радиацией.

Самостоятельная подготовка: Теория - Узнать характеристики, особенности и свойства лаванды. Практика — найти, собрать и высушить траву в зависимости от времени года, в которое проводится упражнение. Приготовление смеси трав. Любопытно: знаете ли вы, что, по мнению некоторых травников, травы с родины человека обладают для него сильнейшими целебными свойствами.

Ароматерапия. Ароматические вещества достигают областей мозга, неподконтрольных сознанию; они воздействуют на нашу психику и вызывают изменения в наших наклонностях. Маргерит Мори Ароматерапия – направление современной фитотерапии, получившее популярность в последние годы в странах Западной Европы, но применение эфирных масел затерялось еще в веках и древности. Эти вещества получают из листьев, цветков, коры, стеблей, корней растений несколькими способами, наиболее распространенным из которых является перегонка из-за ее доступности и потому, что она дешевле. Эфирные масла оказывают влияние на обоняние и в некоторой степени на чувство вкуса, а значит, и на весь организм человека, воздействуя через ингаляции через рот, вдыхание, растирание, ванночки, полоскания рта, компрессы. Это связано с раздражением органа обоняния, при длительном вдыхании пары масел проходят через легкие и оттуда распространяются по всему организму, оказывая тем самым свое целебное действие на отдельные органы и системы. Многие масла обладают общими лечебными свойствами, такими как антисептические и дезинфицирующие свойства. Растворы лимонного, эвкалиптового, лавандового и мятного масел обладают сильным обеззараживающим действием. Масла гвоздики, лаванды, эвкалипта, тимьяна, корицы, бергамота и ромашки оказывают противовоспалительное действие, применяясь при инфекциях мочеполовых органов, а мятное и анисовое масло для подавления брожения и выделения газов в желудке и кишечнике. Все эфирные масла хорошо проникают через кожу, потому что они жирорастворимы. Проходя через кожу, они попадают в кровоток и достигают каждой клетки в течение нескольких минут. Правильная дозировка эфирных масел играет важную роль в любом состоянии. Большие дозы могут оказывать вредное воздействие на организм, могут раздражать кожу и приводить к жжению или болезненному воспалению, сопровождающемуся образованием волдырей, а иногда и к трудно заживающим ранам или аллергии. Практическое занятие: Приготовление паровой ингаляции: 1 л кипятка, эфирное масло мяты, лаванды или эвкалипта. Положите 1-2 капли 100% эфирного масла в миску и залейте кипятком. Подождите, пока вода немного остынет, прежде чем делать паровую ингаляцию. Обсудите формулу

приготовления смеси эфирных масел. Самостоятельная подготовка: Теория - Изучить биологически активные свойства эфирного масла дамасской розы. Практика – приготовление расслабляющего массажного масла. Любопытно: знаете ли вы, что одна капля мяты эквивалентна 28 чашкам чая из этого растения.

Лечение голодом. Пусть пища будет вашим лекарством, а лекарство — едой. Гиппократ. Голодание — эффективный и безопасный метод детоксикации организма, и мудрецы веками использовали его для исцеления больных. Во многих религиях пост присутствует в той или иной форме как практика. Голодание — это терапия, при которой прием пищи исключается или ограничивается очень небольшими количествами на период от 12 часов до 3 недель. Можно только принимать дистиллированную воду, фруктовые соки или ограничить потребление фруктов. Голодание приводит к снижению веса, замедлению старения, укреплению иммунитета и оптимизации здоровья. При длительном голодании уровень 3-β-гидроксибутирата в плазме примерно в пять раз превышает уровень свободных жирных кислот и ацетоуксусной кислоты. Мозг и другие органы используют кетоновые тела в процессе кетоза, при котором ацетоуксусная кислота и 3-β-гидроксибутират превращаются в ацетоацетил-КоА, а затем в ацетил-КоА. Длительное голодание влияет на активность нейронной сети, оптимизируя работу головного мозга и периферической нервной системы. Голодание влияет на парасимпатическую активность, улучшая перистальтику кишечника и снижая частоту сердечных сокращений и кровяное давление. Истощение гликогена в клетках печени, липолиз и образование кетоновых тел приводит к уменьшению жировых отложений. Голодание улучшает чувствительность клеток мышц и печени к инсулину и снижает выработку ИФР-1. Голодание в течение 3 и более дней вызывает снижение уровня циркулирующего инсулина и глюкозы на 30% и более, а также быстрое снижение уровня ИФР-1, основного фактора роста млекопитающих, который, наряду с инсулином, связан с ускоренным старением и началом появления рака. Основываясь на имеющихся данных исследований на животных и людях, мы можем сделать вывод, что включение голодания в образ жизни взрослых улучшит здоровье и снизит риск многих хронических заболеваний, лежащих в основе ожирения и малоподвижного образа жизни. Специалисты по голоданию рекомендуют один день в неделю проводить только на воде, а каждые несколько месяцев планировать более продолжительное голодание. Голодание не рекомендуется и не проводится у детей и пожилых людей, а также у людей с низкой массой тела, так как может привести к пагубным последствиям. Очень важно, чтобы после голодания организм правильно насыщался пищей. Практическое занятие: Самомассаж живота. Самостоятельная

подготовка: Теория - Вспоминаем анатомические особенности пищеварительной системы. Мини-голодание и его преимущества. Практика - Провести сутки (24 часа) на воде, без приема пищи. В это время наблюдайте за организмом и происходящими в нем изменениями. Любопытно: исследования на животных показывают, что голодание может замедлить процесс старения и привести к долголетию, но исследований на людях все еще недостаточно.

Лечение водой. Какой дар нужен нам так же, как вода? Все (земное) воды пьет и омывается, и очищается, и росится. Святой мученик Ипполит Римский.

В последние годы большое внимание уделяется воде и ее качеству, и были обнаружены многие ее ранее неизвестные свойства. В литературе все чаще встречаются такие термины, как живая и мертвая вода, легкая и тяжелая, целебная вода, вода, способная привести к продлению жизни. Одним из новых применений является воздействие на воду электрическим током – создается электроактивированная вода – так называемая живая и мертвая вода. По данным исследований, в зависимости от типа используемой водной фракции были получены разные эффекты. При использовании католической фракции (живая вода) всхожесть семян повышалась на 30% по сравнению с контролем, а анодная вода (мертвая вода) убивала живые клетки - семена чернели и не прорастали. При замачивании почерневших семян в живой воде их всхожесть увеличилась на 10%. Считается, что живая вода увеличивает жизненную энергию в организме. Исследователи пришли к выводу, что различные фракции электроактивированной воды могут стимулировать или подавлять энергетическое состояние живых клеток в организме и могут использоваться в качестве лечебного и профилактического средства в медицине. Проф. Игнатов из Научно-исследовательского центра медицинской биофизики в Болгарии и проф. О. Мосин из России много лет работают над исследованием свойств воды. Изучают влияние воды на содержание и количество дейтерия в ее структуре, которое различно в разных типах воды, а также при замерзании и оттаивании воды. Уже известно, что отношение человека к природе, чистый воздух, натуральная пища, физическая активность, а также вода, которую человек принимает, оказывает сильное влияние на продолжительность жизни. В Болгарии в горах Родопы живут самые долгожители. Одной из горных вод, которая имеет спектр, близкий к спектру сыворотки крови здоровых людей 8,95 мкм, является вода Родопских гор. Сходными характеристиками обладают горные воды из Тетевена, Бояны и др. Другие ученые изучают воду, замораживая ее. Японский ученый Масару Эмото замораживает воду при температуре -200 С, предварительно достав ее, посветив на нее светом и сфотографировав получившиеся кристаллы. Оказывается, вода создает

различные кристаллические структуры, называемые кластерами. Воздействие звуков классической музыки на воду приводило к образованию красивых кристаллических решеток, в то время как под музыку тяжелого металла вода образовывала фрагментированные и деформированные кристаллические структуры. То же самое было, когда наклеивали на бутылки надписи со словами "спасибо" и "дурак" - на слово "спасибо" получались красивые кристаллы, а на слово "дурак" деформировались. По мнению ученых, у воды есть память, и что бы ей ни показали или чему бы ни подвергали, она сохраняет это в своей кластерной структуре, а затем передает воде в нашем организме. Организм пожилых людей состоит более чем на 50-55% из воды. Когда мы принимаем воду, в зависимости от наших мыслей, эмоций и слов, она меняет свою структуру, что приводит и к изменениям в нашем организме. Доктор Эмото пришел к выводу, что любовь и благодарность являются двумя наиболее важными состояниями, ведущими к гармонизации и исцелению.

Практическое задание: Обсудите и рассмотрите изображения кристаллов воды.

Самостоятельная подготовка: Теория - Каковы свойства воды? Практика - Возьмите три банки по 800 мл, 300 г риса и 2 л воды. Пометьте каждую надписью «Спасибо и я ненавижу тебя». Насыпьте рис в банки так, чтобы на дне остался слой 2 см. Заполните банки водой. В течение месяца каждый день говорите каждой банке то, что написано на этикетке. На первую - спасибо, на вторую - я тебя ненавижу, на третью - вообще не обращайте внимания, игнорируйте. После окончания эксперимента посмотрите результат — как менялся рис в разных банках.

4.2. Акупунктура - показания и противопоказания, заболевания, которые лечат этим методом. Акупунктура снимает телесную боль. Иглоукальвание – лечебный метод, заключающийся в стимуляции точек, расположенных на теле (акупунктурных или биологически активных точек) посредством введения игл. Термин акупунктура состоит из латинских слов *acus* (игла) и *pungere* (укол). Русское название акупунктуры – иглотерапия. Считается, что на заре акупунктуры в древности использовались каменные, костяные или бамбуковые иглы, которые позже были заменены бронзовыми, железными, серебряными и золотыми иглами. Современные иглы для акупунктуры имеют стальной корпус и посеребренную или омедненную ручку из пластика или другого синтетического материала. Не исключено, что иглоукальвание и татуаж связаны и имеют общее древнее происхождение как методы лечебного воздействия на организм человека. Кожа многих древних мумий покрыта татуировками, некоторые из которых обладают целебными свойствами. Авторы связывают татуировки, найденные

на теле «Ледяного человека» Йоци, с используемыми точками акупунктуры и предполагают, что методы лечения, такие как иглоукалывание, которые теперь являются частью альтернативной медицины, использовались в древние времена во всем мире, задолго до того, как китайцы достигли успехов в этой области. Они предполагают, что древние целители наносили татуировки на болезненные места на теле для лечения болезней, существовавших в ту эпоху, т.е. татуировки являются разновидностью акупунктуры – рисунков, наносимых на поверхность тела человека вначале для здоровья, а позже для украшения и с духовным смыслом. В древние времена иглы для акупунктуры использовались повторно, обычно без стерилизации, для разных пациентов. На более позднем этапе, с развитием медицины, иглы после процедуры стерилизуют или используют отдельные иглы. В настоящее время иглы для акупунктуры одноразовые. Каждая игла для акупунктуры состоит из четырех частей: стержня, корня, тела и наконечника. Иглы имеют разные размеры - разную толщину и длину. Выбор соответствующего типа иглы всегда должен учитываться с учетом возраста, пола и конституции больного, лечящегося заболевания, а также степени развития подкожно-жировой клетчатки. Чаще всего используются иглы толщиной 0,30 и длиной 40 мм. Акупунктурные иглы после предварительной дезинфекции кожи вводят в нее на определенную глубину. Обычно они располагаются перпендикулярно к поверхности кожи, но в связи с целями лечения могут располагаться и косо, с введением иглы на разную глубину в зависимости от заболевания, конституции больного и особенностей акупунктурной точки, в которой ставится игла.

Иглоукалывание — это метод лечения, который использовался для лечения различных заболеваний и симптомов на протяжении сотен лет. Наиболее полно раскрыты возможности акупунктуры в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также заболеваний, поражающих периферическую нервную систему - радикулитов, невритов, невралгий. Хорошо переносят головные боли (мигрень) и ночное недержание мочи у детей. Акупунктура полезна при аллергических компонентах бронхиальной астмы и других аллергических состояниях. Используемое для профилактики и предотвращения, иглоукалывание направлено на укрепление иммунной системы. Этот метод всегда помогает уменьшить боль, при функциональных нарушениях в организме и снизить общее напряжение организма при умственном напряжении. Может применяться при лечении зависимостей (алкогольной, сигаретной и др.). При инфекционных заболеваниях, хирургических заболеваниях и др. его функция только вспомогательная. Иглоукалывание можно сочетать с пропусканием электрического тока через иглы (электроакупунктура) или с моксотерапией, при которой иглы

нагреваются напрямую. Важно, что иглорефлексотерапия используется в комплексной терапии совместно с фитотерапией, массажем, баночной терапией, моксотерапией, лечебной гимнастикой, лечебным питанием и лечебными методиками современной медицины. Чтобы лечение было успешным, в одной лечебной программе необходимо делать от 10 до 20 процедур, а при более тяжелых хронических заболеваниях и больше. Процедуры можно делать каждый день или несколько раз в неделю в течение одного-двух дней. Многократное лечение иглоукалыванием влияет только на острые состояния.

Акупунктуру можно проводить в основном двумя методами: успокаивающим (седативным) методом воздействия и возбуждающим (тонизирующим) методом. Согласно ТКМ, возбуждающий метод соответствует «прибавлению» (бу), а седативный метод «отниманию» (сэ) энергии в организме.

Акупунктуру можно делать два раза в день – утром и днем. Утром на спине (задняя часть тела), днем на животе (передняя часть тела). Программы лечения обычно включают от 10 до 20 процедур, которые можно проводить ежедневно или в течение определенного периода времени. Процедуры постепенно сокращают до одной в день, нескольких в неделю, до одной в неделю или для поддержания оздоровительного эффекта один раз в месяц. Лечебные программы от 10 до 20 процедур можно проводить несколько раз в год, чаще всего весной и осенью при смене времен года. При более серьезных заболеваниях лечение может длиться несколько лет. Продолжительность процедуры акупунктуры может варьироваться по времени в зависимости от используемого метода и заболевания, при котором он применяется. В среднем иглоукалывание длится 20-30 минут, а во время процедуры иглы стимулируются каждые 5-10 минут.

Осложнения от иглоукалывания очень редки. Риск минимален при правильно выполненной акупунктуре. Существуют особенности и состояния, при которых этот метод не рекомендуется или должен применяться с особой осторожностью: нарушения свертываемости крови, недавно перенесенный инфаркт миокарда, наличие кардиостимулятора (не следует применять электроакупунктуру), беременность (можно применять, но только на некоторые точки), онкология (в некоторых случаях можно применять с осторожностью).

Практический сеанс: демонстрация акупунктуры на пациентах или добровольцах.

Самостоятельная подготовка:

Теория. Изучите функции и расположение точки Дзу'Сан'Ли (ST36). Перечислите пять заболеваний, при которых рекомендуется лечение иглоукалыванием. Практика - Найдите иглотерапевтов в вашем районе.

Любопытно: акупунктура языка становится все более популярной в качестве метода лечения. Врач, который использует ее в новую эпоху, — профессор Сунь, практикующий в основном в Гонконге. Аутизм – одно из заболеваний, при которых изучается эффективность языковой акупунктуры, а также при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

4.3. Моксатерапия. Виды моксотерапии, техники работы с моксой

Там, где иглоукалывание не помогает, используется мокса. Моксатерапия — это метод сжигания трав на коже или над ней над определенными точками акупунктуры. Это часть традиционной китайской медицины (часто используется для краткости просто «Мокса»). Мокса представляет собой смесь трав с наибольшим процентным содержанием полыни – *Artemisia vulgaris*, подвида вида *Chrysanthemum*, а также может содержать шалфей, дягиль китайский и другие травы. Используемая для моксы дикая полынь обрабатывается по специальной технологии и длительное время хранится на складе при определенных условиях для усиления ее качеств. Затем его прессуют и готовят в удобной для употребления форме – мокса-сигары или мокса-конусы. Каждая провинция и университет изготавливают свой тип моксовой сигары по оригинальному рецепту. Эти моксы имеют специфический запах и при горении выделяют дым. В древности моксой также пользовались для отпугивания комаров и других насекомых путем окуривания ею помещения в течение 15-20 минут. Считается, что дым моксы очищает помещение от бактерий и вирусов. В настоящее время также используются современные бездымные сигары моксы, которые выделяют меньше дыма. В России можно найти оба типа сигар моксы - оригинальные китайские сигары моксы и бездымные сигары моксы. Лечение оригинальной китайской мокса-сигарой дает лучшие результаты, но бездымная мокса-сигара более практична и не издает специфического запаха. Бездымная мокса-сигара состоит на 90% из древесного угля и селитры и на 10% из полыни. Как проводится моксатерапия? Мы можем разделить моксу на два типа: прямая мокса и непрямая мокса. Прямая мокса использует конусы моксы, которые помещаются на кожу. В древности это был основной метод моксотерапии. При использовании этого метода существует риск ожога и образования волдырей на коже. При непрямой моксе существует определенное расстояние в несколько сантиметров между кожей и моксой, или между кожей и моксой помещается прокладка. В качестве подушечек используются кусочки имбиря и чеснока, которые протыкаются в нескольких местах. Когда мокса пупка сделана, пупок сначала

наполняют солью, а на него помещают конус моксы. Сегодня в западном мире для моксотерапии чаще используются полынные или бездымные сигары с моксой. Перед процедурой полынную сигару (или бездымную мокса-сигару) поджигают и тлеют, затем подносят близко к коже. Одним из методов работы с моксой является статическая мокса, при которой мы нагреваем выбранную точку, держа сигару из полыни на расстоянии 2-3 см от кожи в течение от 3 до 20 минут, в зависимости от того, какой эффект должен быть достигнут. Сигару из полыни можно держать в руке или использовать специальную коробку для моксы, в которую помещается одна или несколько сигар. Этот метод воздействия является наиболее применяемым, он оказывает преимущественно седативное действие. В норме ощущается приятное тепло в месте воздействия, которое распространяется в определенном направлении (в глубину и по ходу соответствующего канала). Место нагрева краснеет, кожа становится теплой на ощупь. Если потепление становится слишком сильным, отодвигаем мокса-сигару, если недостаточно, подносим ближе. С помощью полынной сигары также можно описывать небольшие круги вокруг точки акупунктуры, чтобы рассеивать тепло вокруг точки и не обжигать кожу. Точки нагреваются до появления гиперемии (покраснения кожи), до приятного тепла, которое может ощущаться в месте воздействия или иногда перемещаться от точки в глубь тела, по ходу канала или к органу, который подключен к этой активной точке. Помимо чувства жара в области воздействия могут возникать и другие ощущения. Это специфические ощущения - реакции в виде покалывания, пощипывания, тяжести, имеющие специфическое распространение, - они входят в феномен "Дю'Си".

Такие более специфические реакции легче возникают у более здоровых и чувствительных людей или у людей, занимающихся боевыми искусствами, йогой или интенсивными видами спорта. При заблокированном в психическом, физическом и энергетическом отношении организме реакции слабее.

Для более сильного возбуждения можно использовать другой прием, сигару приближают к появлению жжения на коже и тут же отодвигают. Техника называется «клевание», потому что движение сигары имитирует «клевание» птицы. Продолжительность эффекта обычно составляет 2-3 минуты и оказывает тонизирующее действие.

Также можно медленно перемещать моксу вперед и назад на таком расстоянии от кожи, чтобы пациент чувствовал приятное тепло. Обычно это занимает 10-15 минут, этим методом можно обрабатывать большие участки тела. Также можно описать расширяющиеся круги сигарой вокруг точки акупунктуры, чтобы охватить большие

участки кожи в течение примерно 20-30 минут. Этот метод обычно используется при кожных заболеваниях.

Еще один метод сильной стимуляции – прямая мокса с полынной сигарой. В этом методе мы прогреваем кожу, быстро касаясь ее полынной сигарой 3-5 раз. Следует использовать только оригинальную китайскую моксу, а не современную бездымную моксу, потому что есть риск обжечь кожу. Хорошо, чтобы этот метод выполнял специалист по китайской медицине.

Воздействие посредством этого особого тепла (моксы) дает тонизирующий, согревающий эффект, повышающий активность соответствующей системы или органа. Такого же рода воздействие происходит и на психику. Прилив сил, бодрости, поднимающий настроение, прогоняющий страх и усталость. Эффект иногда проявляется сразу, уже во время процедуры или через какое-то время в зависимости от реактивности организма.

Основные функции моксы

Она согревает каналы и рассеивает холод, улучшает плавное течение ци и крови вверх и вниз по каналу. Укрепляет и защищает Ян от коллапса, защищает от болезней и сохраняет тело здоровым и ведет к долголетию.

Кроме того, были проведены научные исследования, и было установлено, что: производство лейкоцитов увеличивается сразу после моксы и сохраняется в течение 5-6 дней.

Повышаются эритроциты, гемоглобин, а также другие компоненты крови, такие как Са, Mg, стимулируются процессы восстановления тканей.

Повышается уровень глюкозы в крови максимум на 30 минут и восстанавливается в течение 24 часов.

Влияет на способность вырабатывать антитела, улучшает общее кровообращение и лимфедему, повышает активность надпочечников - очень хороший эффект при аутоиммунных заболеваниях, ревматоидном артрите, а также стимулирует иммунную систему при гипертонии.

Применение моксы в древние времена

На Востоке моксу издревле используют не только в народной медицине, но и в народных традициях Китая и Японии.

Вот несколько примеров этого:

Самураи использовали моксу перед битвой, чтобы повысить свою выносливость и не чувствовать страха.

Жители китайских деревень используют моксу для поддержания своего здоровья и трудоспособности.

Курьеры в древнем Китае, путешествующие на дальние расстояния, использовали ее, чтобы выдерживать длительные путешествия в неблагоприятных условиях (низкие температуры, ветер, влажность).

Водители рикш используют его при физических перегрузках и постоянном недоедании.

Монахи используют моксу при подготовке к медитации, чтобы еще больше сбалансировать свое психическое состояние.

Этот метод успешно применяется при: хронической усталости, астено-адинамическом синдроме, состояниях сниженного иммунитета - частых простудах, повышенном и пониженном артериальном давлении, заболеваниях суставов и мышц, бронхиальной астме, колитах, гастритах и других функциональных нарушениях пищеварения, вегето-сосудистой дистонии и т. д.

Мокса может применяться в детском и пожилом возрасте.

В детском возрасте мокса используется для лечения неврозов, стимуляции общего тонуса, повышения иммунитета у детей, часто болеющих острыми вирусными заболеваниями верхних дыхательных путей, у хронически больных детей, при восстановлении после тяжелых заболеваний и травм. Родители больного ребенка легко могут быть обучены специалистом китайской медицины правильному выполнению моксы по определенной схеме.

Согласно современным исследованиям, прогревание тлеющей полынью более эффективно, чем другие способы прогревания акупунктурных точек (теплый воздух, горячий металл, стекло, тлеющий табак или фитиль, надавливание на точки чесноком до обжигания и др.). Пока не найден метод, способный заменить моксу – даже воздействие на точки электрическим током и лазером не имеет подобных эффектов. Классическое воздействие моксой дает более медленный, но гораздо более стойкий и глубокий результат.

Где производится прижигание?

Схема точек воздействия выбирается в зависимости от цели процедуры и особенностей каждого конкретного пациента.

Для взрослых

Ключевые точки: Сюань'Цзи, Шу'Фу, Да'Джуи, Мин'Мэн, Шоу'Сан'Ли, Хе'Гу, Дзу'Сан'Ли.

Дополнительные точки: Фей'Шу, Шэнь'Шу, Чжун'Фу, Ци'Хай, Вай'Гуань, Сань'Ин'Цзяо, Сюань'Цзюнь.

Для детей

Ключевые точки: Сюань'Цзи, Шу'Фу, Да'Жуй, Гао'Хуан, Мин'Мэн, Шоу'Сан'Ли, Хэ'Гу, Дзу'Сан'Ли.

Дополнительные точки: Fei'Shu, Shen'Shu, Jun'Fu, Wai'Guan, Xuan'Jun. Мы рекомендуем прогревать не более 3-4 из перечисленных точек за одну процедуру. Точки прогреваются последовательно сверху (от головы) вниз (к ногам), нагрев заканчивается в точке Дзу'Сан'Ли.

Время прогревания - в среднем от 5 до 10 минут (в отдельных точках может быть до 15-20 минут), до покраснения и чувства потепления в точке, в глубине и по ходу канала.

Важно! Время прогрева точек - 5-10 мин (если используем 2-3 точки - прогреваем по 5-7 (до 10) минут на точку, 4-6 точек прогреваем по 2-5 минут), до покраснения и чувства точечного жара. Симметричные точки могут нагреваться одновременно с обеих сторон. У детей должно ощущаться более легкое тепло, а у взрослых - приятное и легко переносимое согревание. Внимание! Осторожно нагревайте, чтобы не обжечься. В этом случае обработайте место ожога (дефламол, йодацепт или 100% эфирное масло лаванды) и накройте стерильной марлей. Метод моксы эффективен при правильном применении. В Китае прогревание моксой также делается до 15-20 минут на точку, с использованием прямой моксы в виде конусов, накладываемых на кожу, и это часто сопровождается образованием пузырей на коже, что считается частью лечебного эффекта. В Европе прямая мокса с образованием пузырей редко используется при моксовом нагреве, в основном она проводится китайскими специалистами. Причиной этого является образование волдыря и остающийся в этом месте рубец, что сопровождается косметическим дефектом. Противопоказания к моксотерапии: тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, беременность, варикозное расширение вен (не наносить местно на пораженные вены), алкогольная и наркотическая интоксикация, психические заболевания, местные воспаления и покраснения кожи (не наносить местно на пораженные участки), и при высокой температуре тела (не применять при температуре тела выше 38°C, в этом случае применяем метод после снижения температуры для более быстрого выздоровления).

Практическое занятие: Демонстрация моксотерапии.

Самостоятельная подготовка:

Теория. Узнайте о траве полыни, из которой делают сигары моксы.

Познакомьтесь с видами моксотерапии и показаниями к ее применению. Практика. Самостоятельно нагрейте точку Дзу'Сан'Ли.

Любопытно: древняя японская легенда рассказывает о чудесах точки Дзу'Сан'Ли и о том, как целая семья жила более 150 лет. Согласно легенде, члены этой семьи воздействовали на Дзу'Сан'Ли ("точку долголетия" или также называемую "точкой ста болезней") каждый четвертый день, нагревая ее моксой.

4.4. Акупрессура. Основные понятия.

Аурикулотерапия. Су Джок.

Мудрец не лечит болезни, а предотвращает их.

Китайская пословица.

Акупрессуру можно применять в раннем возрасте детям и пожилым людям. Для лучшего лечебного эффекта ее хорошо сочетать с другими видами лечебных методов – травами, БАДами, лекарствами.

Как делать акупрессуру?

Важен правильный выбор точек и зон тела и способа воздействия на них.

Вначале мы растираем руки, чтобы согреть и зарядить их энергией. Точки акупунктуры прощупываются теплыми руками, чтобы определить их состояние.

Степень болезненности определяет силу и время воздействия. Для профилактики воздействуют на безболезненные точки с нормальной чувствительностью – массируют около 1 минуты каждую точку 3 раза в день. При болезненности точек массировать до 2-3 минут каждые 1-2 часа в день. После того, как боль прошла, продолжаем как при профилактическом режиме.

Время воздействия не самое главное, важнее добиться конкретных ощущений при этом воздействии, таких как согревание, покалывание или тяжесть, которые специфичны для каждой точки.

Важно! Во время массажа точки несколько раз надавливаются кончиком указательного, большого или безымянного пальца (или двумя пальцами) до появления легкой боли, затем совершаем вращательные движения по часовой и

против часовой стрелки. Утром и в течение дня движения могут быть интенсивнее, а вечером перед сном - легче, медленнее и спокойнее. С помощью этой техники мы пытаемся добиться умеренно сильного, скорее уравнивающего эффекта. Это можно использовать практически во всех случаях. Это более щадящая и комфортная техника, которая называется «Пин'Бу, Пин'Се» – «ни стимуляции, ни подавления».

По мнению некоторых авторов, для стимуляции массируйте точку против часовой стрелки, а для успокоения массируйте точку по часовой стрелке.

Большинство авторов рекомендуют изменить направление.

Массаж делается сверху вниз в порядке описания точек.

Важно! Обычно при проблемах в организме активные точки становятся более болезненными. Это также облегчает их обнаружение (они более болезненны, чем окружающие ткани). Каждая активная точка имеет специфические особенности при лечении китайским массажем – направление, технику массажа и специфические ощущения, которые следует испытывать.

- Аурикулотерапия

Аурикулотерапия – метод воздействия на точки и области, расположенные на ушной раковине. Наибольший вклад в развитие аурикулотерапии в ее нынешнем виде внес французский врач доктор Поль Ножье, заново открывший этот метод лечения, а впоследствии этот метод был признан и получил дальнейшее развитие у китайских врачей. Считается, что на ушной раковине есть области и точки, которые связаны со структурами по всему телу человека. Воздействие на точки и участки мочки уха повышает общий жизненный тонус и защитные силы организма.

Точки и области в области уха используются при лечении и профилактике различных состояний. Лечится около 40 заболеваний, с хорошим эффектом на болевые симптомы, у детей и взрослых. Курс лечения обычно состоит из 10 процедур, можно использовать несколько курсов лечения.

Способы воздействия на мочку уха:

Установка временных игл или микроигл. Временные иглы вводят на 30 мин, во время процедуры стимулируют иглы каждые 5-10 минут. Микроиглы вводят на неделю, чередуя уши каждую неделю и вводят в другое ухо.

Кровопускание – применяется при высокой лихорадке и аллергических

состояниях, гипертонии. Кончик уха прокалывают иглой и делают кровопускание не менее 3 капель.

Прижигание и надрезы определенных участков в ухе – эти методы применялись еще Гиппократом для лечения некоторых заболеваний, в современности они применяются редко.

Самая популярная карта областей уха — это карта, на которой точки органов человеческого тела соответствуют наложенному изображению перевернутого ребенка.

Некоторые из наиболее важных точек и областей уха:

Точка Shen'Men (Шэнь (психика) Мэн (дверь)) - отвечает за психоэмоциональное состояние, успокаивает, помогает при бессоннице; оказывает обезболивающее и спазмолитическое действие, противовоспалительное действие, часто включается в процедуры.

Нулевая точка уха (Point Zero) — управляет энергией и чувствительностью уха.

Применяется, когда необходим болеутоляющий и успокаивающий эффект.

В середине нижней части «малого уха» (козелка) находится точка, стимулирующая защитные силы организма, общий тонус, противовоспалительные реакции, противоаллергические реакции, оказывающая спазмолитическое действие.

Хеликс (Хеликс). Хрящевая часть, очерчивающая форму уха. На нем есть точки, одни из которых отвечают за внешний вид тела – опорно-двигательный аппарат, а другие – за гормональную систему.

Scarpha (дамская ямка). Она расположена между спиралью и антиспиралью. Она содержит области пальцев, запястья, локтя, плеча, плечевого пояса и ключицы.

Антеликс (Antihelix) - Его верхняя часть делится на верхнюю и нижнюю ножку, между ними образуется треугольная ямка: верхняя часть отвечает за нижнюю конечность, а нижняя за седалищный нерв. На ней располагаются области голеностопных, коленных, поясничных позвонков, грудных позвонков, шейных позвонков. Fossa triangularis (Треугольная ямка) — здесь находится точка шэньмэн, а также внутренние половые органы, матка и придатки.

Cavitas conchae — нижняя часть раковины, граничащая с козелком и противокозелком и достигающая своим нижним концом также дольки. В этой части располагаются внутренние органы.

Cymba conchae - расположена на вершине раковины и граничит с ножкой завитка и

нижней ножкой противозавитка. В этой части располагаются внутренние органы. На задней поверхности уха находится гипертоническая борозда. Аурикуломассаж (массаж ушей). Этот массаж особенно полезен для укрепления здоровья у детей и взрослых, на Востоке считается, что он продлевает жизнь. Массаж выполняется кончиком пальца или большим и указательным пальцами, причем во время массажа ухо можно тянуть во все возможные стороны (вверх, вниз и в стороны). В результате массажа ухо должно стать красным и теплым.

- Су Джок

Су Джок – это восточная (корейская) методика оздоровления, которую могут применять даже сами пациенты. Она помогает облегчить боль, а также справиться с различными проблемами со здоровьем. Согласно теории Су Джок, на наших ладонях и стопах есть точки, соответствующие всем органам нашего тела. Су Джок терапия была создана в 1980 году корейским профессором Пак Дже Ву. Применяя этот метод, он смог вылечить многих больных от различных хронических заболеваний. Помимо массажа на точки можно ставить семечки, кристаллы, мелкие прижигания и иглы.

Практическое занятие: Массаж важных точек на теле и области ушей.

Самостоятельная подготовка:

Теория - Анатомическое расположение основных точек на теле и области ушей.

Практика. Внимательно посмотрите на уши любимого человека и запишите свое наблюдение. Самостоятельное обнаружение основных биологически активных точек на поверхности тела человека. Делайте самомассаж ушей.

Любопытно: Массаж ушей — один из самых простых и в то же время приносит огромную пользу для здоровья. На Востоке говорят, что утренний массаж ушей можно сравнить с движением всего тела. Таким образом, после утреннего массажа ушей у вас улучшается тонус, настроение и силы в течение дня, а вечерний массаж ушей оказывает расслабляющее и успокаивающее действие, снижая накопившееся за день напряжение.

4.5. Баночная терапия. Виды присосок, основные понятия и техники

Нет неизлечимых болезней, есть неизлечимые люди. Тибетская мудрость.

Баночная терапия является частью ТКМ, а также методом, который используется в разных странах как часть народной медицины. Первые присоски изготавливались из рогов животных, бамбука, бронзы, глины. В настоящее время присоски используются в различных материалах, от бамбука до пластика, стекла, резины и силикона.

Механизм действия. При размещении присосок создается локальный отсос кожи внутри присоски, его получают с помощью тепла (огня) или механических приспособлений - ручных или электрических насосов. Наложённая на кожу чаша вызывает специфические изменения в структуре подлежащих тканей, охватывает нервы и мышцы, усиливает кровообращение и вызывает аутогемотерапию. В целом, снижение давления, вызванное банками, может расширять подлежащие кровеносные сосуды, улучшать микроциркуляцию, способствовать восстановлению капиллярных эндотелиальных клеток, ускорять грануляцию и развитие новых кровеносных сосудов. Улучшается периферическая циркуляция крови и лимфы. Ещё одним моментом действия баночной терапии является рефлексия, при которой происходит раздражение рецепторов кожи от вакуума, создаваемого при баночной терапии, гиперемия и активация активных точек. Чашки обычно используются только на мягких тканях, которые могут плотно прилегать к краям чашки. Присоски можно использовать по отдельности или парами, чтобы покрыть большую площадь. Темные круги могут появиться в месте установки чашечек из-за разрыва капилляров прямо под кожей, но они отличаются от кровоподтеков, вызванных тупой травмой. В зависимости от состояния здоровья пациента получение пятен от присосок варьируется в разной цветовой гамме, что оказывает лечебное и диагностическое воздействие. Розовый отпечаток присоски указывает на хорошее кровообращение. Бледно-фиолетовый отпечаток указывает на умеренный застой крови. Фиолетовый отпечаток – сильный застой крови в организме. Множественные мелкие и крупные петехии – наличие заболевания с застоем крови и токсинов. Бело-серый отпечаток говорит о недостатке крови и ци. При появлении волдырей наблюдается избыток влаги и токсинов.

Классификация и виды баночной терапии. По наличию/отсутствию жидкости в Венере. Сухая присоска - Влажный/мокрый.

По способу размещения. С механическим всасывающим насосом.

Установка силиконовой присоски вручную. Огненная присоска.

По используемой технике. Статическая присоска, скользящая присоска, съёмная присоска, чаша с иглой для акупунктуры.

По материалу чашки. Присоски животного происхождения - рог животного.

Растительного происхождения – бамбук.

Изготавливаются из разных материалов, таких как бронза, стекло, глина, пластик, силикон, резина.

Процедура обычно заключается в создании на коже небольшого участка низкого давления воздуха. Чашки могут быть разных форм и иметь диаметр от 25 до 76 мм. Пластиковые, силиконовые, бамбуковые и стеклянные чашки являются наиболее распространенными материалами, используемыми сегодня. При таком виде баночной терапии не происходит нарушения целостности кожи.

Влажная присоска. Сочетание вакуума и контролируемого лекарственного кровотечения. Этот тип банок чаще используется в Китае, чем сухие банки. Здесь сначала создается мягкое всасывание с помощью присоски на выбранной области и оставляется примерно на три минуты. Затем чашу удаляют и делают небольшие поверхностные разрезы кожи с помощью трехзубчатой иглы или специального молотка с семью звездочками с маленькими иглами, расположенными в форме цветка. На третьем этапе вторично ставится присоска, во время которой выделяется небольшое количество крови. Ее также можно непосредственно постукивать лечебным семизвездным молотком до тех пор, пока не произойдет кровотечение, после чего на обработанный участок помещается присоска.

Как правило, влажные банки дают более сильный оздоровительный эффект, а сухие банки имеют больше профилактический и расслабляющий эффект.

Присоски, которые создают вакуум с помощью механического всасывающего насоса. На этих присосках у нас есть насос, который мы прикрепляем и всасываем кожу, он работает через клапан, расположенный в верхней части присоски. Они просты в использовании, имеют разные размеры, могут применяться как для статических, так и для скользящих и отслаивающихся присосок, но в меньшей степени, чем стеклянные, в двух последних техниках.

Силиконовые присоски просты и удобны в использовании даже новичкам. Вакуум, который они создают, слабее по сравнению с другими типами.

Огненные присоски. Так размещаются стеклянные, бамбуковые и роговые присоски. Одним из способов создания более низкого давления в чашке является ее нагревание или воздуха внутри нее открытым пламенем, а затем прикладывание ее к коже. Когда воздух внутри присоски охлаждается, он сжимается и слегка втягивает кожу внутрь. Второй способ заключается в использовании ватного тампона, смоченного в 95% спирте, удерживаемого пинцетом и поджигаемого зажигалкой, спичкой или свечой. Затем пылающий ватный шарик на несколько секунд вставляется внутрь присоски, быстро вынимается и присоска помещается на кожу.

Статическая присоска. В этой технике можно использовать все типы присосок. Их размещают на определенных акупунктурных точках, вдоль каналов или в болезненных зонах и выдерживают 3-15 минут (детям - 3 минуты, молодым девушкам - 5 минут, женщинам - 7 минут). У более слабых людей и с ригидными мышцами они держатся недолго и вакуум должен быть слабее, потому что может возникнуть спазм мышцы, расположенной под присоской.

Выдвижная присоска. Кожу предварительно смазываем массажным кремом, ставим присоску и начинаем мягко и плавно скользить ею по обрабатываемому участку, по ходу канала или наоборот в зависимости от синдрома.

Съемная присоска. Кожу здесь тоже следует предварительно смазать. После введения присоски происходит внезапное отсоединение, сопровождающееся громким звуком, далее следует быстрое введение и снова отсоединение.

Последние две методики очень часто сочетают с мышечными, суставно-сухожильными проблемами, невралгиями, так как обладают быстрым обезболивающим и расслабляющим действием, их делают до появления петехий на коже.

ВенДуса с иглой для акупунктуры. Перед размещением присоски в точку акупунктуры вводят иглу, после чего на нее помещают присоску.

Показания к применению баночной терапии.

Различные методы показаны для различных жалоб. Принцип этого лечения заключается в регулировании и стимулировании движения ци и крови, а также в облегчении боли, вызванной застоем крови и блокировкой ци. Баночная терапия снимает мышечный спазм и улучшает выведение лишней жидкости и токсинов из организма. Стимулируется периферическая нервная система. Баночная терапия в ТКМ используется при различных состояниях, таких как неврологические и мышечные жалобы, синдром запястного канала, а также различные острые и хронические болевые синдромы, такие как боль в плече и шее, опоясывающий герпес, паралич лицевого нерва, кашель и одышка, акне, грыжа поясничного диска и шейный спондилез. В большинстве исследований использовалось влажное наложение банок с последующим удерживанием чашек на месте, скольжением и снятием чашки.

Метод можно легко освоить с практикой.

Побочные эффекты. Баночная терапия считается относительно безопасной, особенно если ее проводят обученные медицинские работники.

Потенциальные побочные эффекты включают: легкий дискомфорт, ожоги,

кровоподтеки, изменение цвета кожи.

Не применять:

- беременным и женщинам во время менструального цикла.
- людям с метастатическим раком, с переломами костей или острыми мышечными спазмами.
- В местах, где есть варикозное расширение вен, тромбоз глубоких вен, кожные язвы, а также на крупных артериях.

Во время терапии при появлении у больного бледности, тошноты, сердцебиения, потливости, похолодания ладоней и стоп присоски следует снять, тело оставить в лежачем положении, прогреть, принимать теплые жидкости. Это случается редко, особенно у людей с лабильной психикой или при проведении процедуры натошак. Чашки чаще всего располагают в положении больного лежа или сидя, в зависимости от особенностей обрабатываемых зон.

Практический урок: Знакомство с различными видами присосок и приемами работы с ними.

Самостоятельная подготовка:

Теория - Действие баночной терапии.

Практика. Опрос пожилых родственников, применяли ли к ним банки для лечения. Дайте близкому человеку или другу следующий рецепт для профилактики болезней и повышения иммунитета:

Первый вариант - статическая банка - необходимо 10 банок одинакового размера, располагая банки вдоль медиального канала мочевого пузыря, где расположены точки Шу внутренних органов. Они остаются от 3-15 минут в зависимости от пациента.

Второй вариант - скользящая присоска - необходима 1 или 2 присоски, кожу предварительно смазываем массажным кремом или массажным маслом и скользим присосками последовательно или одновременно по ходу медиального канала мочевого пузыря и по всей спине.

Любопытно: многие спортсмены, актеры и другие известные люди используют баночную терапию для профилактики и лечения.

4.6. Аюрведа - наука о жизни.

Аюрведа, традиционная индийская медицинская система, продолжает оставаться одной из самых древних и до сих пор живущих традиций. Это целостный подход, ориентированный на человека. Аюрведа состоит из физических, психологических, философских, этических и духовных принципов поддержания здоровья. Согласно ее

принципам, каждая клетка и часть тела обладает способностью к самообновлению и самоисцелению. Для поддержания и сохранения здоровья, а также для лечения болезней Аюрведа предлагает следовать различным режимам. Это: ежедневный режим под названием Диначарья, сезонный режим – Ритучарья, пять детоксикационных и очищающих терапий – Панчакарма и терапии для омоложения организма – Расаяна. Садвритта (идеальные сочетания) и Ачара Расаяна (кодекс поведения) чрезвычайно важны для поддержания здоровья и счастья с психологической точки зрения. Как и всякая серьезная наука, Аюрведа имеет свои ведущие и непреложные аксиомы, без которых невозможно понять ее философию. Они основаны на: - учение Панчамахабута (Panchamahabuta), или Пяти Элементов; - учение о трех дошах: Вата, Питта, Капха. Различные терапевтические методы в Аюрведе

1. ПУРВАКАРМА – комплекс подготовительных терапий, направленных на сбор токсинов с периферии в центральную часть организма – пищеварительную систему. Пурвакарма проводится в двух вариантах: - Снехана - умягчение тела; - Сведана (Svedana) - потливость тела. Снехана, в свою очередь, делится на 2 вида: Бахья — внешнее умягчение тела различными целебными травяными маслами, или Абхьянтар — внутреннее умягчение тела питьем, бульканьем или помещением в нос или уши травяного масла или гхи.
2. ПАНЧАКАРМА – включает пять терапий, выводящих накопившиеся в организме токсины: - Вамана - индуцированная рвота, целью которой является уравнивание энергии Капхи и удаление токсинов из верхней части тела. - Вирекана - индуцируемое слабительное действие, направленное на балансировку энергии Питты и вымывание токсинов из пищеварительной системы. - Васти - лечебная клизма, целью которой является сбалансировать энергию Ваты, вывести накопленные токсины и улучшить работу толстой кишки. - Насья (Nasya) или Сировирекана (Sirovirecana) – закладывание в нос лечебного масла с целью выведения токсинов из области головы. - Рактамоксана (Raktamoksana) - методы кровопускания. После окончания воздействия панчакармой, связанной с применением в определенной последовательности различных терапий, назначают образ жизни, называемый паскатакармой, и специальную диету - самсарджана-краму. Аюрведа – тысячелетняя система заботы о здоровье и лечении человека. Следование советам и рецептам может значительно замедлить процесс старения и обеспечить лучшую жизнь с физическим и умственным долголетием. Аюрведа — наиболее распространенная форма дополнительной медицины в Индии. Ее используют 80% пациентов, кроме нее встречаются традиционная медицина Сиддха и Унани. В Индии 250 аюрведических колледжей, и это официально признанная медицина наравне с традиционной медициной. Популярность аюрведы в основном связана с ее терапевтической эффективностью против большинства хронических

заболеваний, при которых современные лекарства неэффективны. Аюрведа официально признана ВОЗ и очень популярна в США, Германии, Италии, Голландии. В России очень хорошие результаты зафиксированы у 105 детей в возрасте от 3 до 16 лет с бронхиальной астмой, желчнокаменной болезнью, ДЦП, вегетососудистой дистонией, сколиозом, получавших лечение аюрведой.

У детей с ДЦП, пролеченных аюрведическими методами, улучшилась координация движений, увеличилась мышечная сила, походка стала более устойчивой, а также улучшились показатели биоэлектрической активности головного мозга, психического состояния, иммунитета и поведения. Ни у одного ребенка не было побочных реакций. Опыт применения Аюрведы в педиатрии показал эффективность и возможность ее использования при большом количестве заболеваний.

Аюрведу чаще всего применяют при артритах, заболеваниях печени, кашле и простуде, камнях в почках, кожных заболеваниях, диспепсии, запорах, хронических болях.

Практический урок: Обсуждение различных методов лечения в Аюрведе.

Определение собственной доши.

Самостоятельная подготовка:

Теория. Каковы характеристики различных дош?

Практика. Закапывание лечебного масла в нос для выведения токсинов из области головы.

Любопытно: в Советском Союзе серьезный интерес к ней впервые проявили в 1989 году после аварии на Чернобыльской АЭС, когда врачи впервые обратились к аюрведе. Основное внимание уделялось лечению детей, пострадавших в результате аварии, и разработке методов лечения лучевой болезни. У большинства больных наступило улучшение, повышение самооценки, исчезли головные и суставные боли, прекратились дегенеративные процессы, усилилась регенерация тканей, у всех произошло значительное повышение иммунитета и снижение респираторных инфекций.

4.7. Различные комплексы упражнений, оказывающие укрепляющее, профилактическое и оздоравливающее действие.

Нет большей беды, чем незнание меры. Нет большего преступления, чем погоня за богатством. Лао-цзы. Каждая отдельная система в организме может стимулироваться различными физическими упражнениями, и каждый комплекс движений приводит к разным эффектам. Многие люди готовятся к дню или заканчивают его с помощью гимнастики. Для одних это плавание, езда на велосипеде или ходьба, для других разные виды спорта. Специалисты-медики давно признали положительное влияние движения на здоровье, и назначение различных двигательных комплексов является частью физиотерапии, реабилитации, медицины труда и т. д. Шведские разработки для передвижения людей с ограниченными возможностями также нашли большую популярность, в основном в Северной Америке, а отсюда и во всем мире. Сегодня их вырывают из контекста и продвигают в виде фитнеса. Есть двигательные упражнения и в традиционных культурах разных народов. В Индии они являются частью йоги, в Китае их называют Цигун, а в Болгарии они хорошо сохранились в народных танцах. Из-за нашего внимания мы сосредоточимся на практике китайской медицины. Если нам нужно классифицировать движения, мы обратимся к кинезиологии и можем различать динамические и изометрические упражнения. Однако с точки зрения китайской медицины мы можем разделить их на два типа — внутренние и внешние. Одно и то же движение можно выполнять в обоих видах гимнастики, разница лишь в том, куда направлено внимание и чувство. Если мы сосредоточимся на ощущениях от мышц, сухожилий и фасций, то это будет внешнее движение, а если мы сосредоточимся на ощущениях от вегетативной нервной системы, кровообращения и костей, это будет внутренняя гимнастика. Вне зависимости от того, являемся ли мы поклонниками «солнечного комплекса» или «свингового комплекса», длительный эффект требует настойчивости, времени и усилий. Основная причина, по которой мы используем двигательные упражнения, заключается в том, что они приносят нам здоровье, а также настойчивость, время и силу. Это немного парадоксально, но таких вещей в жизни немного. Небольшие вложения необходимы для получения прибыли, которая в данном случае велика, поскольку не может быть получена никаким другим способом. Итак, какую гимнастику нам выбрать - в зале или на улице, изометрическую или динамическую, с инвентарем или без, групповую или соло и т.д.? Если мы делаем это для развлечения, я бы сказал, что каждый месяц новый. Но если мы ищем оздоровительный эффект, то необходимо высокое качество

понимания, преподавания и практики, и я рекомендую китайскую лечебную гимнастику с зарегистрированным инструктором (тренером по ушу). Какие преимущества дают мне уверенность в этой рекомендации: - В этих практиках сохраняется здоровая направленность. - Отсутствие излишней мистики, как и во многих других восточных практиках. - Они просты и безвредны, их можно практиковать в любом возрасте и у всех пациентов без противопоказаний. - Их можно делать как индивидуально, так и в группе. - Спортивное снаряжение не требуется. - В России есть сертифицированные инструкторы.

И как принято в дебатах, достаточно трех доводов, а перечисленные нами лишь шесть из многих, которые можно было бы перечислить. Самое главное, чтобы системы оздоровления, которые мы используем, подходили нам индивидуально. Недостатками занятий ушу являются: отсутствие во всех городах подготовленных специалистов; длительный период, необходимый для того, чтобы почувствовать положительный эффект; это требует терпения и усердия, качеств, для развития которых требуется время.

Несомненно, одними из древнейших систем гимнастики, которые и сегодня сохраняют большую популярность, являются сохранившиеся в Китае. «Игра пяти животных», «Упражнения пяти тибетцев», «13 позиций» и тысячи других упражнений цигун, а также сотни стилей боевых искусств были выбраны миллионами людей во всем мире для ежедневной практики.

Гимнастика для внутренних органов — возможно ли это? Это возможно, когда на них делается акцент, и таков комплекс «пяти животных». Конструкция этих движений сложная, асимметричная и направлена на улучшение кровообращения, дренажа и силы основных внутренних органов. Поскольку они выполняются в положении стоя и с шагом, они также улучшают баланс и моторику.

Лучшей системой, но и более сложной, является тайцзи-цюань. Зародившись как боевое искусство, сейчас оно более популярно как разновидность китайской лечебной гимнастики, которая очень хорошо укрепляет дыхательную систему. Тайцзи-цюань часто представляют и практикуют как терапию, основанную на боевых искусствах, но с целью улучшения здоровья и долголетия. Ее можно использовать для профилактики простудных заболеваний и повышения иммунитета. Тайцзи-цюань известна как длинная серия медленных и плавных движений, выполняемых каждое утро в парке людьми в Китае и во всем мире. Исследователи тайцзи-цюань обнаружили, что длительная практика благотворно

влияет на улучшение контроля равновесия, гибкости, укрепление скелетной и мышечной системы, уменьшение боли, стресса и беспокойства, а также улучшение сердечно-сосудистой и дыхательной функции у здоровых людей, а также тем, кто страдает от сердечной недостаточности, высокого кровяного давления, стенокардии, артрита и рассеянного склероза.

Мы должны делать упражнения в тихом месте или просто не обращать внимания на окружающие звуки, чтобы сэкономить энергию. Используются движения легкие, приятные, медленные или погружение в себя в неподвижном положении (ограничиваем мысленный шум и активность органов чувств). Чем меньше напряжение в концентрации, тем сильнее будет желаемый результат, тем легче и эффективнее мы его получим. Таким образом, с одной стороны, мы избавляемся от лишнего напряжения в нервной системе, с другой стороны, создаем доминанту – образ мишени. Лучше "созерцание цели", чем "цепляние за эффект". С помощью методов релаксации и концентрации мы уменьшаем «ментальный шум» — одну из вещей, которая больше всего тормозит умственную деятельность человека. Когда вся психика спокойна, цель одна – выполнение движения, и энергия направляется на выполнение цели. Ощущения, которые могут возникнуть в теле во время цигун, такие как покалывание, жар и т. д., являются нормальными в результате практики, но нежелательны, чтобы отвлекать нас (эти ощущения являются «побочным продуктом» и отвлекаться на это явление нежелательно). Необходимо помнить, что такое цель – здоровье является главной целью нашей гимнастики.

Глаза — важный орган, относящийся к одному из наших основных органов чувств, но им часто пренебрегают в различных гимнастических упражнениях, несмотря на его массовую болезненность. Именно поэтому мы сосредоточимся на них. Как известно, в состав наружного зрительного анализатора входят шесть наружных по отношению к главному яблоку мышц и одна внутренняя, отвечающая за аккомодацию глаза. И так легкая зрительная гимнастика будет включать в себя три упражнения: Отслеживание цифр с циферблата в двух направлениях (динамическом и изометрическом) - 5 мин.; Глядя на большой палец перед окном (упражнение на аккомодацию) - 5 мин.; Надавливание на глаза - 1 мин. В китайском боевом искусстве Вин Чун глазная гимнастика интегрирована в комплекс форм.

Практическое занятие: Дыхательная гимнастика; Упражнение обезьяны.

Самостоятельная подготовка:

Теория - 10 основных принципов тайцзи-цюань.

Практика - "Махание руками в облаках" (s[^]Yun Shou), Стиль Ян Тайцзицюань, Ушу. Занимайтесь зрительной гимнастикой дома.

Любопытно: Целенаправленное создание упражнений для развития физических и психических качеств существует с незапамятных времен человечества. Слово «гимнастика» происходит от греческого слова *wirmod*, что означает «обнаженный, безоружный», потому что древние спортсмены тренировались и соревновались без одежды.

Термин Тайцзи переводится как Великий Предел и восходит к более чем 5000 г. до н.э. как основное понятие в даосизме.

4.8. Применение холистических методов у детей

Забота о детях начинается еще до их рождения. Оба партнера должны иметь психологическую, умственную и физическую подготовку, когда они собираются стать родителями. К сожалению, большинство людей считают, что достаточно иметь финансовую обеспеченность, жилье и т. д., и не обращают внимания или вообще не задумываются о том, насколько важны наше физическое здоровье, наше душевное состояние и наши эмоции и чувства до и во время беременности. Будущие родители должны приложить усилия и перейти на лечебно-очистительный режим как минимум за 3 месяца до беременности. В их рацион должно входить больше свежих продуктов – фруктов, овощей, круп, орехов, рыбы, морепродуктов и меньше молочных продуктов, яиц, мяса и макаронных изделий, полуфабрикатов, рафинированных продуктов. Вредные привычки, а также факторы социальной среды, так или иначе наносящие вред здоровью, должны быть устранены или сведены к минимуму. Частое употребление кофе следует прекратить или сократить до одного раза в день и употреблять кофе без кофеина. Потребление алкоголя также должно быть ограничено, сейчас самое время бросить курить. Мы рекомендуем следовать «Семи золотым ключам к здоровому образу жизни» доктора Хироми Шинья. Кроме физического здоровья, мы должны постоянно заботиться о своей духовной жизни и, что бы ни происходило, помнить, что происходящее с нами спасительно для нашей души. Будущим родителям полезно читать духовную литературу, посещать службы в храме, наполнять сердце любовью к Богу и таинством сотворения жизни.

Наши эмоции – неотъемлемая часть нас самих, и когда их долгое время не контролируют, они начинают вредить внутренним органам. Поэтому важно, чтобы партнеры вели сбалансированную эмоциональную жизнь.

Чем мы можем помочь партнерам в этот период? Помимо советов и рекомендаций, мы можем дать им общеукрепляющие процедуры методами традиционной китайской медицины, будь то акупунктура, мокса, банки, травы, в зависимости от пациента. Этими процедурами мы стремимся улучшить кровообращение в малом тазу, укрепить органы, улучшить движение ци и крови, устранить внутренние и внешние патогены.

Использование некоторых эфирных масел, таких как лаванда, сандаловое дерево, нероли, ладан, бергамот, как во время процедур, так и в домашних условиях способствует устранению умственной усталости и стресса, улучшению сна и настроения. При пониженном либидо мы рекомендуем пациентам использовать такие масла, как иланг-иланг, жасмин, корица, роза, нероли, они воздействуют на железы внутренней секреции и являются мощными афродизиаками.

У нас будет ребенок.

Период беременности – волшебное время для всех. Чувствовать и наблюдать, как растет жизнь, — это чудо. Здесь родители должны продолжать вести свой здоровый образ жизни, но несколько видоизмененный для женщины по отношению к ее новому состоянию. И еда, и упражнения, и эмоции должны быть сбалансированы и адаптированы к ее потребностям. Следует исключить любые вредные вещества, факторы и привычки, применение препаратов следует согласовать с лечащим врачом.

В этот период очень сильное влияние оказывает психическое и эмоциональное состояние матери. Литературы по пренатальному воспитанию очень много, и будущей маме полезно ознакомиться с этой темой. Чем больше нового и интересного он пробует, узнает, делает, тем больше он передает ребенку в своей утробе.

И здесь ТКМ может помочь матери и ребенку. Во время первого и второго триместров беременности колется точка прекрасного ребенка - Ju'Bin BB9, она успокаивает ум, питает и тонизирует кровь, точки Dzu'San'Li ST36 и Nei'Guan P6 можно колоть при симптомах, таких как тошнота, рвота, раздражительность, бессонница.

Мокса также может использоваться во время беременности, но в определенные моменты.

Мы можем использовать определенные травы и эфирные масла во время беременности при различных заболеваниях, например, корень имбиря и листья

мяты перечной обладают противорвотным действием, масло немецкой ромашки оказывает успокаивающее действие, как на нервную систему, так и на пищеварение.

Во время родов мы также можем использовать различные холистические методы. Точки Хэ'Гу DC4, Цзянь'Цзин ЖМ21, точки на крестце и талии поддерживают сокращения матки и изгнание плода.

У нас есть ребенок

Дети имеют свои анатомо-физиологические особенности, и мы должны адаптировать к ним нашу терапевтическую деятельность.

В разном возрасте у детей есть определенные общие заболевания, а также состояния, которые необходимо предотвращать и лечить. Например, до года у малыша чаще всего бывают колики, беспокойный сон, проблемы с пищеварительной системой, кожные высыпания. Лучшая пища для ребенка – материнское грудное молоко, и тем не менее у малышей на грудном вскармливании все равно бывают колики и вздутие живота. Мать должна быть предупреждена и знать, что то, что она принимает, проходит через грудное молоко, и должна быть осторожна с некоторыми продуктами, которые раздражают и вызывают колики у ребенка. Также она может принимать травяные отвары из пажитника, фенхеля и семян аниса, которые обладают успокаивающим, газосберегающим действием и в то же время стимулируют выработку грудного молока. Акупрессуру и легкий детский массаж можно применять как профилактически, так и при дискомфорте, массажным маслом из оливкового масла с 25% эфирным маслом немецкой ромашки. Он обладает прекрасным успокаивающим эффектом и может также использоваться при прорезывании зубов.

У детей акупунктура заключается в быстром введении и немедленном извлечении иглы, рекомендуется колоть меньшее количество точек, 2-3. Очень хорошо влияет на боли, тошноту, рвоту, колики, ночное недержание мочи, астму, нервозность, бессонницу. Моксотерапия и баночная терапия также могут применяться у детей в зависимости от возраста и состояния. Мокса имеет очень хороший успокаивающий эффект при синдромах простуды, ночном мочеиспускании, диарее, и мы можем применять баночную терапию при заболеваниях дыхательных путей, но с очень легким вакуумом. Делаем

статическую присоску или раздвижную, медленно и аккуратно.

Хороший рецепт защиты детей от тяжелых болезней и эпидемий: Мокса четырех важных точек на спине, образующих энергетический крест Да'Жуй КУ14 (под С7); Shen'Ju КУ12 (под Th3); Feng'Meng РМ12 (на уровне Th2) - левый и правый. Травы и эфирные масла также можно использовать у детей, но нужно знать, какие из них можно, а какие противопоказаны в детском возрасте. Кроме того, дозы должны быть крайне малы, а масла должны быть разбавлены, поскольку они могут привести к ожогам кожи ребенка и внутренним интоксикациям с тяжелыми последствиями. Ингаляции можно делать 1-2 каплями эфирного масла на миску с горячей водой при кашле, заложенности носа и других воспалениях органов дыхания. Подходящими маслами являются мята перечная, лаванда, ладан, эвкалипт. Чтобы вылечить больное горло, мы можем закапать половину куска коричневого сахара с одной каплей чайного дерева или немецкой ромашки. Эфирные масла должны быть 100% чистыми и органическими, чтобы их можно было использовать в лечебных целях.

При заложенности носа или выделениях детям старше 10 лет можно делать промывание солевым раствором. Это очищающая процедура, часть аюрведической системы. Изготавливается с носовой канистрой «Нэти», в которой 1 ч. л. морской соли с теплой водой. После растворения его вводят в одну ноздрю, а жидкость выходит через другую. Дышите через рот. Затем ноздри меняются. После того, как вода истечет, голову наклоняют, если осталась вода, и осторожно сморкаются. Таким способом нос очень хорошо очищается от выделений. Примечание. Прежде чем выполнять эту или любую другую процедуру у ребенка, сначала сделайте ее на себе, чтобы знать, чего ожидать в результате и побочных эффектах.

Практическое занятие: локализация и обсуждение рекомендаций по лечению ночного недержания мочи у детей. Обсуждение общих симптомов у детей.

Самостоятельная подготовка:

Теория. Изучите особенности лечения ТКМ у детей. Практика - промойте нос кувшином.

Необходимые материалы: Кувшин с водой, 1 ч. л. морской соли, 200 мл теплой воды.

Любопытно: в конце первого года жизни у ребенка настолько развит мозг, что он на 60% соответствует мозгу взрослого. Он продолжает развиваться до 25-го года.

5. Выводы из первых уроков и заключение

5.1. Выводы

Когда два умных человека советуются друг с другом, может сложиться даже лучшая перспектива. Если смешать желтый и красный, можно получить новый цвет.

Сакье (средневековый тибетский ученый)

Это не начало вашего знакомства с человеком и методами лечения, но это еще один шаг на вашем пути. Вы уже заложили основу для понимания места альтернативной диагностики и терапии во всей системе здравоохранения и жизни и теперь готовы строить целое здание. Независимо от того, как много они вам показывают, остается только то, что вы только что поставили на место, так что тренируйте свою мысль и практику, чтобы они оставались активными и острыми. Эти усилия вознаградят вас тем, что вы будете здоровы и энергичны.

Эти первые занятия являются подготовительными и сосредоточены на основных важных моментах медицины с упором на альтернативные методы лечения, и есть еще тысячи способов их комбинирования и бесконечные ситуации, в которых их можно применять.

Всем будет полезно снова просмотреть этот журнал с самого начала. Заполните пропуски, а также выполните практические упражнения.

Мы будем признательны, если вы решите стать членом Российского общества традиционной китайской медицины и Федерации ушу, что дает вам приоритет в участии в семинарах, конференциях и конгрессах, а также вы можете воспользоваться частными уроками в утвержденных практиках. Еще одним важным преимуществом является то, что вы сможете сдавать экзамены, на которых ваши навыки проверяются, оцениваются и направляются для дальнейшего развития.

После периода активной деятельности сделайте небольшой перерыв, а именно:

- в конце интенсивной недели или после насыщенного семинара подарите себе 2 дня отдыха, воспользуйтесь массажем или сауной, вы это заслужили;

- изменить тип упражнений на что-то с меньшей интенсивностью, например, покататься на велосипеде, поплавать или потанцевать. Это также даст необходимое разнообразие для психики.

После этого восстановления вы обнаружите, что тело отдохнуло, разум прояснился, и у вас появилась новая готовность к работе.

Если занятия показались вам слишком сложными или обременительными, просто повторите их. С каждым повторением они будут становиться лучше и легче.

5.2. Заключение

У человека ровно столько чувств, сколько необходимо для восприятия мира во всей его полноте, во всей его тотальности.

Л. Фейербах

Здорово иметь в конце каждой книги ключ, открывающий путь вперед. Спасибо за ваше терпение, усилия и мотивацию изменить себя и свое понимание медицины как искусства. Вы уже начали знакомиться с мудростью наших учителей и профессоров. Я предлагаю вам лучшее из них и из нас и надеюсь защитить вас от многих заблокированных и обманчивых путей, доступных искателям знаний и умений. В истории медицины немало нелепостей и ошибок, от которых проигрывали и пациенты, и врачи. Избегайте энтузиастов, которые создали свои собственные системы из маленьких произведений искусства с ограниченным пониманием и большим эгоизмом. Вы легко узнаете хорошего врача по его открытому обучению, дружелюбному отношению и непоколебимому стремлению к истине и эффективности. Педагогический подход также очень важен. Желающих лечить или заниматься самолечением много, и врач должен уметь работать как индивидуально, так и с группами. Кроме того, пациенты очень разные по уровню, интересам и способностям, что делает каждое обследование педагогической задачей. Так что цените себя и врачебное искусство и требуйте профессионализма, ведь риск велик, ставка бесценна, а здоровье очень легко потерять и трудно обрести.

6. Приложения

Ничто в мире не сравнится с обучением без слов и пользой бездействия.

Лао-цзы

6.1. Приложение: Важные точки, использованные в руководстве

1. ИНЬ ТАН (Ех-НН 3) "Зал Печатей" - место, где сосредоточено подсознание.

Локализация: точка находится между бровями.

Анатомические образования, рефлекторно реагирующие на воздействие на точку: нос, пазухи, лицевые нервы (тройничный и лицевой).

Показания: головная боль, синусит, ринит (насморк), бронхиальная астма,

успокаивает психику.

2. МИН МЭНЬ (ДУ 4) "Дверь жизненного цикла" - точка усиления и оздоровления ББ.

Локализация: ниже остистого отростка второго поясничного позвонка.

Анатомические структуры, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: почки, надпочечники, брюшная аорта и отходящая от нее почечная артерия, позвоночный столб, спинномозговые нервы, мышцы спины.

Функция:

- почка – образует мочу, поддерживает водно-солевой баланс в организме, синтезирует большое количество биологически активных веществ – ренин, эритропоэтин, простагландины и др.;
- почечная артерия – кровоснабжает почки и надпочечники;
- надпочечники – выделяют важные гормоны (минералокортикоиды, глюкокортикоиды и половые стероиды), выделяют адреналин. Реагирует на стресс. Показания: упадок сил, общая усталость, отсутствие тонуса, боли в поясничной области, заболевания мочеполовой системы.

Особенно показан для воздействия в детском возрасте.

3. ШЭНЬ ЧЖУ (ДУ 12) «Место, являющееся опорой тела». Локализация: под остистым отростком 3-го грудного позвонка.

Анатомические образования, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: позвоночник, легкие, мышцы спины, симпатические ганглии.

Функция:

- позвоночник — выполняет три основные функции — опорную, защитную и двигательную;
- легкое;
- симпатические ганглии -- связаны с деятельностью вегетативной нервной системой (ВНС регулирует работу внутренних органов, желез и сосудов).

Показания: кашель, бронхиальная астма, рекомендуется часто болеющим детям и взрослым, при медленном и тяжелом восстановлении после болезни, боли в спине. Также с чувством холода в конечностях (как вегетативное проявление, а не при сосудистой недостаточности).

Применяется: массаж, мокса, лечебные пластыри.

4. ДА ЧЖУЙ (ДУ 14) «Место под нижним краем самого длинного остистого отростка седьмого шейного позвонка»

Локализация: под остистым отростком наиболее выступающего позвонка между шейным и грудным отделами позвоночника (С7).

Легко обнаруживается при наклоне головы вперед — точка находится во впадине под остистым отростком наиболее выступающего позвонка. Анатомические образования, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: позвоночник, симпатические ганглии, трахея, легкие, шея и место прикрепления мышц спины.

Функция:

- позвоночник – выполняет три основные функции – опорную, защитную и моторную.
- симпатические ганглии – связаны с деятельностью вегетативной нервной системы (регуляция работы внутренних органов, желез и сосудов);
- трахея, легкое.

Показания: грипп, кашель, лихорадка, скованность в спине, стрессовые состояния, неврозы, аллергия, состояние пониженного жизненного тонуса, скованность и боль в шее, бронхиальная астма, астения, тяжелое восстановление после болезни.

5. БАЙ ХУЙ (БАЙ ХУЙ, ДУ 20) «Перекресток всех болезней» (бай - сто, хуэй - перекресток)

Локализация: на макушке в месте пересечения линии, проходящей через середину головы, и линии, соединяющей кончики ушей.

Анатомические структуры. М. osario/gopHaNz, эпикрамальная мышца (galea aroneurotica), кость черепа.

Показания: головная боль, головокружение, насморк, боли в пояснице и спине, инсульт, снижение памяти, бессонница, невроз и др.

Применяется: массаж, иглорефлексотерапия, мокса.

6. РЕН ЧЖУН, ДУ 26

Локализация: на границе верхней и средней трети в вертикальной борозде над верхней губой.

Анатомические образования: ветви n. trigeminus, m. orbicularis oris, а. абиалис высший.

Показания: потеря сознания, судороги у детей, обмороки, потеря голоса, насморк, неврит лицевого нерва и др.

Применяется: массаж, иглорефлексотерапия.

7. ГУАНЬЮАНЬ (ГУАНЬ ЮАНЬ, ЖЕНЬ 4) (Гуань - узловая точка, юань - начальная ци) Локализация: по средней линии живота, на 3 цуна (4 пальца) ниже пупка.

Анатомические образования: ветви n. subcostalis, linia alba, а. epigastrica

superficialis, fascia transversalis, брюшина.

Показания: ночное недержание мочи, импотенция, диарея, боли в животе, болезненные менструации, бессонница, гипертония, нерегулярные менструации и др.

Применяется: массаж, иглорефлексотерапия, банки, мокса.

8. ЦИ ХАЙ (РЕН 6) «Море энергии»

Локализация: на 2 поперечных пальца ниже пупка, а при более выраженном ожирении на расстоянии 2/5 от пупка до лобковой кости.

Анатомические структуры, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: мышцы живота, тонкая и толстая кишка, в глубине — брюшная аорта и вегетативные сплетения в брюшной полости.

Функция:

- брюшная аорта – участвует в кровоснабжении органов брюшной полости, малого таза, нижних конечностей;
- тонкий и толстый кишечник – участвуют в всасывании воды и питательных веществ, которые мы принимаем с пищей;
- вегетативные сплетения брюшной полости – иннервируют органы брюшной полости и таза.

Показания: восстановление после тяжелых заболеваний, для общего укрепления при хронических заболеваниях, при неврозах, хронической усталости, упадке сил, болях в животе, бессоннице, импотенции.

Применяется: массаж, мокса, банки, лечебные пластыри.

9. СЮАНЬ Дж., РЭН 21 «Жемчужный нефрит»

Локализация: расположена в центре рукоятки грудины, одним большим пальцем через яремную ямку у основания шеи.

Анатомические образования, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: грудина, вилочковая железа, трахея, бронхи.

Функция:

- грудина – рефлексогенная зона, связанная с дыханием;
- тимус – вырабатывает лимфоциты (открыты для иммунитета организма), взаимодействует с железами внутренней секреции;
- трахеи и бронхи – проводят, увлажняют и очищают воздух на пути к легким.

Показания: заболевания верхних дыхательных путей, в том числе носа и горла, бронхиальная астма, бронхит, тревожность, гиперэмоциональность, стимулирует кроветворение.

10. ТАЙЧУНЬ (ТАЙ ЧУН, LIV 3) (Тай - много, чунь - дополнительный канал

Чунмай) Локализация: точка расположена во впадине дистальнее сустава между I и II плюсневыми костями стопы.

Анатомические образования: ветви п. глубокая промежность, а. I дорсальная плюсневая кость, m. extensoris hallucis longus, m. межкостная спинная мышца.

Показания: проблемы с печенью, головная боль, конъюнктивит, головокружение, бессонница, гипертония, заболевания мышц и сухожилий, ночное недержание мочи, боли в коленях и др.

Применяется: массаж, иглорефлексотерапия, мокса, банки.

11. ТИНХУЙ (Великобритания 2) «Перекрёсток слуха»

Три точки, взятые вместе, можно назвать «зоной слуха».

Локализация: точки располагаются в борозде в непосредственной близости от части уха, закрывающей слуховой проход, — «маленькой ушной раковины» (козелка). Анатомические структуры, рефлекторно реагирующие на воздействие в области заданных точек: слухо-равновесный нерв, слуховой и вестибулярный аппараты.

Функция:

- слухо-равновесный нерв - чувствительный нерв, в котором сочетаются слуховая и равновесная части;
- слуховой и вестибулярный аппарат – они связаны со слухом и равновесием.

Показания к массажу этих трех точек: массаж особенно полезен как профилактика поражения слухового нерва, особенно при инфекциях верхних дыхательных путей. Это связано с тем, что эта область связана со слуховым нервом, который уступает только зрительному нерву по восприимчивости к токсинам и инфекциям. Желательно сохранить слуховой нерв при заражении или риске заражения.

Применение: массаж.

Противопоказаны: мокса, присоски и медицинские пластыри.

Важные моменты для лечения заболеваний уха. При шуме в ушах и снижении слуха. В случаях снижения слуха во время или после вирусной инфекции или лечения антибиотиками, помимо обращения к врачу для лечения слухового нерва (при его повреждении), можно также включить самомассаж этих точек для более быстрого восстановления слуха. ушной нерв.

12. ФЭН-ЧИ (GB 20) «Озеро Ветра», «Место, где патогенный ветер собирается, как в озере».

Локализация: точка ниже затылочной кости, латеральнее трапециевидной мышцы. Анатомические структуры, рефлекторно реагирующие на воздействие в

области точки: мышцы шеи, затылочные нервы, позвоночная артерия, первые шейные позвонки.

Функция:

- затылочные нервы – иннервируют кожу и мышцы затылка;
- позвоночная артерия – участвует в кровоснабжении головного и спинного мозга.

Показания: насморк, головная боль, аллергические заболевания, внутреннее напряжение, бессонница, ригидность затылочных мышц, головокружение.

Применение: массаж.

Противопоказаны: мокса, банки, лечебные пластыри (может сделать специалист по китайской медицине).

13. JIEN'DZIN (JIANG JING, GB 21) «Самое глубокое место (как колодец) на плечевом поясе

Расположение: посередине между точкой Дажуй (самый выступающий шейный позвонок) и плечевым отростком лопаточного гребня.

Анатомические структуры, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: легкое, мышцы спины, добавочный нерв, надлопаточная артерия.

Функция: легкое (см. выше).

Показания: грипп, простуда, боль и скованность в шее, верхних конечностях и спине.

Применяется: массаж, мокса, банки, лечебные пластыри.

14. ЯН ЛИН ЦЮАНЬ (YANG LING QUAN, GB 34) (Ян - снаружи, линь - холм, цюань - весна)

Локализация: во впадине впереди и ниже головки большеберцовой кости.

Анатомические образования: Fascia cruris, m. длинный разгибатель пальцев, a. tibialis anterior, ветви n. peroneus communis и n. peroneus superficialis, головка малоберцовой кости.

Показания: боль, слабость и усталость в нижних конечностях и коленях.

Воспаление желчного пузыря, боли в животе, общая усталость, при гемипарезах и повреждениях сухожилий и др.

Применяется: массаж, иглорефлексотерапия, баночная терапия, мокса, пластыри.

15. СЮАНЬ ЧЖУН (GB 39) «Место, где в древности к ногам детей прикрепляли колокольчик»

Локализация: четыре поперечных пальца выше наружной лодыжки, впереди голени.

Анатомические образования, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: мышцы голени (малые большеберцовые мышцы), нервы голени (малый большеберцовый нерв).

Показания: гриппоподобная лихорадка, боль в горле, тяжесть в груди и животе, головная боль и ригидность затылочных мышц, боли в голенях.

16. ВАЙ ГУАНЬ (ТВ 5) «Внешняя страна»

Локализация: точка расположена на три поперечных пальца вверх от середины лучезапястного сустава на тыльной поверхности предплечья, между локтевой и лучевой костями.

Анатомические структуры, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: мышцы, нервы и сосуды предплечья (лучевой нерв, лучевая артерия).

Показания: жалобы, связанные с погодными изменениями (метеотропные реакции), с влиянием холода и сырости, повышенная температура при простуде и гриппе, кашель, бронхит, головная боль, тошнота, рвота, глухота, шум в ушах, упадок сил, нарушение движений и боли в руках. Применяется: массаж, мокса.

17. ER MEN (ТВ 21) «Дверь слуха». См. TING HUI (TING HUI GB 2) «Перекрёсток слуха».

18. НЭЙ'ГУАНЬ (НЭЙ ГУАНЬ, Р 6) (Нэй - внутренняя, гуань - узловое место)

Локализация: на середине двух цуней (трех пальцев) над внутренней кожной складкой запястья.

Анатомические образования: *n.cutaneus antebrachii lateralis*, *n.cutaneus antebrachii lateralis*. кожный *antebrachii medialis*, *n. срединная*, передняя фасция, *m. глубокий сгибатель пальцев*, *m. квадратный пронатор*, *n. передняя межкостная мышца*, *a. interossea anterior*, *membrana interossea antebrachii*.

Показания: боли и тяжесть в эпигастрии и грудной клетке, рвота и тошнота, тахикардия, беспокойство, боли в предплечье и локте и др. Применяется: массаж, иглорефлексотерапия, мокса, банки.

19. ЮН ЦЮАНЬ (1 МАЛЫШ) (Юнь - весна, весна, цюань - весна) Локализация: на стопе в углублении, образуемом при подошвенном сгибании стопы.

Анатомические структуры: *n. медиальная подошвенная мышца*, подошвенный апоневроз, короткий сгибатель пальцев, узкий сгибатель пальцев, *m. lumbricalis II*, ладонная дуга, *mm. межкостная подошвенная и тыльная*.

Показания: боль в стопе, головная боль, потеря голоса, боль в горле, снижение зрения, потеря сознания, головокружение, общая усталость и др.

Применяется: массаж, иглорефлексотерапия, банки, мокса.

20. ТАЙ'СИ (ТАЙ XI, МАЛЫШ 3) (Тай - великий, си - ручей)

Локализация: в углублении между внутренней частью лодыжки и ахилловым сухожилием.

Анатомические образования: n.saphenus, n. тибialis, a. tibialis posterior, сухожилие no m.flexoris hallucis longi.

Показания: заболевания мочеполовой системы, боли в поясничной области, проблемы в голеностопном суставе, онемение нижних конечностей, шум в ушах, боль в горле, бессонница, зубная боль и др.

Применяется: массаж, иглорефлексотерапия, банки, мокса.

21. ШУ-ФУ (ШУ-ФУ, КИД 27) «Место, где изливается и накапливается энергия канала»

Локализация: три поперечных пальца (два цуна) сбоку от грудины, подключичная.

Анатомические образования, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: легкое, вилочковая железа, бронхи.

Функция:

- легкое – участвует в процессе дыхания, согласно китайской медицине, связано с регуляцией «энергии» в организме, а также с состоянием кожи и волос;
- вилочковая железа, бронхи - см. выше.

Показания: заболевания верхних дыхательных путей, в том числе носа и горла, бронхиальная астма, успокаивает затрудненное дыхание и кашель, при стеснении и болях в животе и грудной клетке.

22. ФЭЙ ШУ (БЛ 13) (ФЭИ - легкое)

Локализация: точка расположена на уровне середины между остистыми отростками 3-го и 4-го грудных позвонков, латерально от позвоночника - на половине расстояния от внутреннего края лопатки до остистых отростков позвонков (два поперечных пальца от средней линии, проходящей через середину спины - по верхушкам остистых отростков позвонков).

Анатомические структуры, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: легкие, мышцы спины, межреберные мышцы, межреберные нервы.

Функция: легкое (см. выше).

Показания: заболевания органов дыхания, кашель, межреберная невралгия, боли в спине.

Применяется: мокса, баночные и лечебные пластыри.

23. СИНЬШУ (XIN SHU, BL 15) (Шу - точка сердца)

Локализация: 1,5 цуна (два пальца) от управляющего канала на уровне нижнего края остистого отростка 5-го грудного позвонка.

Анатомические структуры: поверхностные и глубокие мышцы спины. Ветви шейного и подмышечного сплетений, 5-й межреберный нерв и n. accessorius, 5-я из дорсальных ветвей спинномозговых нервов.

Показания: сердцебиение, невроты, боли в сердце, общая усталость, кашель, бессонница, боли в плечах и спине и др.

Применяется: массаж, иглорефлексотерапия, баночная терапия, мокса, пластыри.

24. ШЕН ШУ (БЛ 23) (Шэнь - почка)

Локализация: точка расположена на уровне середины между остистыми отростками 2-го и 3-го поясничных позвонков, латеральнее позвоночника - на половине расстояния от линии, опущенной от внутреннего края лопатки и остистых отростков позвоночника. Позвонки (два поперечных пальца от срединной линии, проходящей через середину спины, - по верхушкам остистых отростков позвонков).

Анатомические структуры, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: почки, мышцы спины, надпочечники.

Функция: почки и надпочечники (см. выше).

Показания: для восстановления после тяжелых заболеваний, для общего укрепления у часто болеющих детей, при невротозах, общем истощении и хронической усталости, при заболеваниях мочеполовой системы, болях в поясничной области, болях в нижних конечностях. Тонизирует функцию почек.

Применяется: мокса, банки и лечебные пластыри.

25. КУНЬЛУНЬ (KUN LUN, BL 60) (Куньлунь - название одной из священных гор в Китае, место за наружной лодыжкой, напоминающее гору Куньлунь.) Локализация: в углублении между наружной лодыжкой и пяточным сухожилием.

Анатомические структуры: n. suralis, v saphena parva, гг. латеральные лодыжки от а. перонея. Сухожилие короткой мышцы малоберцовой кости и др.

Показания: боли в пояснице, поясничной области, спине и руке, боли и припухлости в стопе, тяжелые роды, головная боль, ригидность затылочных мышц и др.

Применяется: массаж, иглорефлексотерапия, банки, мокса.

26. ФЭН МЕНЬ (BL 12) «Врата ветра»

Локализация: на уровне нижнего края остистого отростка 2-го грудного позвонка, сбоку от позвоночника, на середине расстояния между внутренним краем лопатки и отростками позвонков (два поперечных пальца от средней линии, проходящей через середину спины по верхушкам остистых отростков

позвонков).

Анатомические структуры, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: легкие, мышцы спины, межреберные мышцы, межреберные нервы.

Функция: легкие.

Показания: грипп, кашель, головная боль, ригидность затылочных мышц, боли в спине, общая усталость, заболевания легких, такие как бронхиальная астма, аллергические состояния.

27. ГАНЬШУ (ГАНЬ ШУ, BL 18) (Гань - печень, шу - корреляционная точка. Шу точка - печень)

Локализация: 1,5 цуна (два пальца) от управляющего канала на уровне нижнего края остистого отростка 9-го грудного позвонка.

Анатомические структуры: поверхностные и глубокие мышцы спины. Ветви шейного и подмышечного сплетений, 9-й межреберный нерв и n. accessorius, 9-я из задних ветвей спинномозговых нервов.

Показания: проблемы со зрением, проблемы с печенью, много сновидений, боли в спине, психическое напряжение, общая усталость, мания, бессонница и др.

Применяется: массаж, иглорефлексотерапия, баночная терапия, мокса, пластыри.

28. ПИ ШУ (ПИ ШУ, BL 20) (Пи - селезенка, шу - коррелирующая точка. Шу точка селезенки)

Локализация: 1,5 цуна (два пальца) от управляющего канала на уровне нижнего края остистого отростка 11 грудного позвонка.

Анатомические образования: поверхностные и глубокие мышцы спины, ветви подмышечного сплетения, 11-й межреберный нерв и n. accessorius, 11-я из дорсальных ветвей спинномозговых нервов.

Показания: боли и тяжесть в животе, рвота, диарея, диспепсия, маточные кровотечения, общая усталость, боли в спине и др.

Применяется: массаж, иглорефлексотерапия, баночная терапия, мокса, пластыри.

29. ВЭЙ'ЦЗЮН (WEI ZHONG, BL 40) (Вэй - сгиб, Джун - середина)

Локализация: посередине задней поперечной кожной складки коленного сустава.

Анатомические образования: n. cutaneus femoris posterior, широкая фасция бедра, n. tibialis, v. poplitea, a. poplitea.

Показания: боли в поясничной области, нарушение функции тазобедренного сустава, ночное мочеиспускание, рвота, диарея, атрофия мышц и др. Одна из четырех основных точек тела.

Применяется: массаж, иглорефлексотерапия, банки, мокса.

30. ГАО ХУАНГ (GAO HUANG, BL 43) «Центр Жизни»

Локализация: на внутреннем крае лопатки на уровне остистого отростка 4-го грудного позвонка (или между средней и верхней третью внутреннего края лопатки).

Анатомические структуры, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: мышцы спины, нервы, иннервирующие спину, легкие. Функция: легкие.

Показания: заболевания легких, у часто болеющих детей и взрослых, при медленном и тяжелом восстановлении после болезней, астенодинамическом синдроме (выраженная хроническая усталость, снижение жизненного тонуса, хронические малоподвижные процессы), ухудшении памяти, при расстройствах пищеварения, ночной потливости, невротических состояниях, при анемии и боли в спине.

Особенно это проявляется в детском возрасте. Один из пунктов, входящих в рецепты долголетия. В древности считалось, что эта точка показана при лечении многих заболеваний и имеет профилактическое действие.

31. ТИН ГОНГ (SI 19) «Дворец слуха». См. TING HUI (TING HUI GB 2) «Перекрёсток слуха».

32. САНЬ ИНЬ ДЗЯО (SAN YIN JIAO, SP 6) «Перекресток 3-х Инь» (в этом месте пересекаются каналы DL, CHD и BV)

Локализация: точка расположена на 4 ширины пальца вверх от внутренней лодыжки позади голени.

Анатомические структуры, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: крупная кожная вена, мышцы, нервы и сосуды голени (большой большеберцовый нерв, большая большеберцовая артерия).

Показания: жалобы, связанные с ощущением холода (во всем теле, руках и ногах), при упадке сил, повышенной утомляемости, бессоннице, неврозах, болях в животе, головной боли, заболеваниях пищеварительной и мочеполовой систем.

Применяется: массаж, мокса.

Противопоказания: Не рекомендуется применять в детском возрасте без консультации со специалистом китайской медицины. Рефлекторное воздействие на внутреннюю поверхность ноги влияет на половую систему и нервно-психическое состояние.

33. ЗУ САН ЛИ (ST 36) «Три ли на ногах»

Точка расположена на 3 цуна (4 пальца) ниже коленной чашечки. Другие

названия: «точка долголетия», «точка божественного спокойствия», «дверь в рай», «великий целитель ног и коленей».

Локализация: 4 пальца от нижнего края надколенника и один поперечный палец латеральнее переднего края большеберцовой кости.

Она может располагаться следующим образом: При согнутом в коленном суставе под углом 90° ладонь руки положить на надколенник, а указательный палец сбоку от переднего края голени. Точка расположена рядом с кончиком среднего пальца. Анатомические структуры, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: мышцы голени, нервы и сосуды голени (передняя большеберцовая артерия и малый большеберцовый нерв). Функция: это одна из четырех основных точек тела (точки с самым широким диапазоном действия). Регулирует деятельность желудка, укрепляет общий иммунитет.

Показания: заболевания желудочно-кишечного тракта, в т.ч. и полость рта, грипп, простуда, укрепляет иммунитет к инфекционным заболеваниям, боли и усталости в ногах, повышает сопротивляемость и защитные силы организма у часто болеющих детей и взрослых. Его также используют при лечении бронхиальной астмы.

В детском возрасте воздействие на «Точку долголетия» помогает при неврозах, головных болях, панических состояниях, повышает защитные силы у часто болеющих детей, повышает общий тонус у детей с пониженным жизненным тонусом и др. Это самая эффективная точка для снятия нервного и психического напряжения. Китайская пословица гласит: «Если у тебя есть ребенок, помни, что есть точка Дзу Сан Ли». В Китае она считается точкой долголетия, и считается, что ее регулярный массаж и прижигание продлевают жизнь. Особенно эффективно воздействие на точку утром. Массаж в этот момент можно включить в утреннюю гимнастику.

34. ХХГУ (НЕ ГУ, ЛИ 4) (Х - точка соединения, гу - горное горло, место, где большой и указательный пальцы встречаются и образуют горло) Локализация: точка расположена между 1-й и 2-й пястными костями, на вершине мышцы, приводящей I палец.

Анатомические образования, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: мышцы кисти, нервы и сосуды кисти (лучевая артерия и лучевой нерв), носоглотка, пазухи, зубы.

Функция: выраженное рефлексогенное действие на носоглотку (боль в горле, затруднение дыхания через нос и др.).

Показания: грипп, насморк, проблемы с движением верхних конечностей. Одна

из четырех основных точек в теле (точки с самым широким спектром действия, остальные три точки - ЛЬЕ'КЬЮ, ДЗУ'САН'ЛИ, ВАЙ'ДЖУН);

- заболевания полости рта (хроническое воспаление горла, инфекционно-аллергический насморк, простуда, грипп, обезболивание при зубной боли как временная мера - не заменяет визит к стоматологу);
- лицевой - при неврите лицевого нерва, головной боли, головокружении, вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому типу, ощущении слабости и бессилия, общеанестезирующего действия, задержке менструального цикла;
- заболевания толстой кишки (при запорах), кожи (нейродермия, экзема).

Использование этой точки у беременных противопоказано.

Будьте осторожны, когда делаете акупрессуру на эту точку — она очень чувствительна.

35. ШОУ САН ЛИ (SHOU SAN LI, LI 10) (Место на верхней конечности, отстоящее на три единицы измерения от наружного надмыщелка плечевой кости)

Локализация: на три пальца (два цуна) ниже конца локтевого сгиба.

Анатомические структуры, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: мышцы предплечья, лучевой нерв, локтевой сустав. Показания:

заболевания легких, заболевания толстой кишки (например, раздраженный кишечник), боль в руке, локте, зубная боль, головная боль, кожная аллергия, сильная хроническая усталость, снижение жизненного тонуса, переутомление.

Применяется для повышения защитных сил, физической и умственной выносливости.

36. ЦЮЙ ЧИ (QU CHI, LI 11) (Цюй - складка, ци - озеро)

Локализация: в согнутом локтевом суставе в верхней части кожной складки.

Анатомические структуры: ветви *n. cutaneus brachii lateralis inferior*, *v. головная*, *м. плечелучевая*, *м. лучевой разгибатель запястья*, *а. рекуррентный радиалис*.

Показания: боль в животе, запор, общий дискомфорт, гипертония, проблемы с движением верхней конечности, для снижения высокой температуры, боли в горле, зубной боли, простуды и т. д.

Применяется: массаж, иглорефлексотерапия, мокса, банки.

37. ИН СЯН (LI 20) (Место, откуда нос впервые воспринимает аромат)

Локализация: точка расположена рядом с носогубной складкой, напротив середины латерального края крыла носа.

Анатомические структуры, реагирующие рефлекторно при точечном воздействии: нос, пазухи, лицевые нервы.

Функция: нос и носовые пазухи

Показания: грипп, синусит, ринит (насморк), затрудненное носовое дыхание, снижение обоняния, бронхиальная астма.

38. ЧЖУН ФУ (ZHONG FU, LU 1) «Среднее положение»

Локализация: точка расположена под углом плеча и ключицы, внизу на уровне первого межреберья - один большой палец от угла плеча и ключицы (один Цун).

Анатомические структуры, рефлекторно реагирующие на воздействие в области точки: легкое, грудные мышцы, подключичные вены и артерии, подмышечные сплетения.

Функция: легкое (см. выше).

Показания: кашель, грипп, бронхиальная астма, хронический бронхит, ларингит, ринит (насморк), общая слабость, боль в груди.

Применяется: мокса, банки и лечебные пластыри.

39. ЛЬЕ'СЮЭ (LIE QUE, LU 7) (Lie - расположенный, tsue - углубление)

Локализация: над шиловидным отростком лучевой кости, на 1,5 цуна (три пальца) выше лучевого края внутренней кожной складки запястья. Анатомические образования: лучевая кость, лучевая артерия, ветви n.radialis (r.superficialis), fascia antebrachii, m. квадратный пронатор.

Показания: заболевания легких, кашель, астма, боль в горле, головная боль, ригидность затылочных мышц. Это одна из четырех основных точек тела — Лье Цюэ (для головы и шеи), Хэ Гу (для лица и рта), Вэй Цзюнь (для спины и поясничной области), Зу Сань. Ли (для органов брюшной полости).

Применяется: массаж, иглорефлексотерапия, банки, мокса.

Приложение: Рецепты

6.3.1. Рецепты моксатерапии

Перечисленные рецепты можно использовать:

- для лечения частых заболеваний дыхательной системы
- для более быстрого восстановления после гриппа
- для лечения хронических заболеваний
- при умственном и физическом истощении
- медленном и трудном восстановлении после болезни.

У взрослых

1. Рецепт: Гао'Хуань + Шоу'Сань'Ли + Зу'Сань'Ли.

2. Рецепт: Гао'Хуань + Шоу'Сань'Ли + Хэ'Гу + Зу'Сань'Ли.

3. Рецепт: Сюань'Цзи, Шу'Фу, Да'Чжуй, Фэн'Мэн, Мин'Мэн, Хэ'Гу, Дзу'Сан'Ли.

4. Рецепт: Сюань'Цзи, Шэнь'Чжу, Гао'Хуан, Шоу'Сан'Ли, Хэ'Гу, Дзу'Сан'Ли. У детей:

1. Рецепт: Сюань'Цзи, Шу'Фу, Да'Чжуй, Фэн'Мэн, Шоу'Сань'Ли, Дзу'Сань'Ли.

2. Рецепт: Сюань'Цзи, Шэнь'Джу, Гао'Хуан, Мин'Мэн, Хэ'Гу, Дзу'Сан'Ли.

3. Рецепт: Сюань'Цзи, Да'Жуй, Фэн'Мэн, Гао'Хуань, Шоу'Сань'Ли, Хэ'Гу, Дзу'Сань'Ли.

4. Рецепт: Гао'Хуань + Фэн'Мэн+ Цзу'Сань'Ли.

Женщинам с частыми заболеваниями дыхательной системы и нарушением менструального цикла или выраженным климаксом рекомендуем следующий рецепт: Сань'Инь'Цзяо + Хэ'Гу + Дзу'Сань'Ли.

- В эти рецепты мы добавляем Min'Meng и Shen'Shu, когда необходимо укрепить нервную систему.

- При длительном гриппе с субфебрильной температурой можно добавить Хуан'Jun.

Профилактически каждые 4 дня прогревать точку Дзу'Сан'Ли - древний рецепт долголетия.

6.3.2. Рецепты точечного массажа

Еще несколько важных особенностей массажа 24 активных точек (реакции точек при массаже)

При массировании активной точки вы должны почувствовать:

Гао'Хуань - локальная боль.

Цзяньцин — легкая боль, покалывание, ощущение иррадирующего озноба по всему телу, вплоть до пяток.

Дзу'Сан'Ли — локальная боль, жар, покалывание, спазмы. Ощущения могут иррадиировать в голеностопный сустав.

Да'Jui — умеренная боль в этом месте, теплота и онемение.

Джун'Фу - локальная боль.

In'Tan — легкая боль и скованность, иррадирующие в голову.

Yin'Xiang — умеренная боль и слезы.

Мин'Мэн - легкая боль, тяжесть, онемение.

Хуан'Zi — локальный жар, легкая боль.

Сань'инь'цзяо — локальная боль, спазмы, онемение, жар.

Хуан'Jun — локальная боль, спазмы, онемение, тепло, которое может иррадиируют в подошву.

Wai'Guan — умеренная боль, онемение, спазмы.

Fei'Shu — умеренная боль, спазмы, тяжесть, жар.

Фэн-Чу — легкая боль и скованность в основании черепа, шее и голове.

Иногда вы можете чувствовать напряжение в глазах.

Feng'Meng - умеренная боль, спазмы, тяжесть, жар.

Не'Gu — сильная боль, покалывание и жар.

Цихай — Жар, тяжесть или стеснение в животе. Ощущения могут доходить до промежности или до груди.

Шэньшу — локальная легкая боль, жар, спазмы, тяжесть в животе.

Shen'Ju - умеренная боль, спазмы, тяжесть, онемение.

Shou'San'Li - боль, покалывание, судороги, тепловое излучение.

Шу'Фу - легкая боль, тяжесть, стеснение в груди.

Точки перед ухом - Эр'Мэн, Тин'Гун, Тин'Хуэй - локальная боль, растяжение и перелив тепла в ухо.

Какие точки выбрать для самомассажа при гриппе и простуде?

Ключевые точки: Ин'Тань, Ин'Сянь, Сюань'Цзи, Шу'Фу, Да'Жуй, Цзян'Цзин, Мин'Мэн, Шоу'Сань'Ли, Хэ'Гу, Дзу'Сань'Ли.

Бонусные точки: «Зоны слуха», Фэн'Че, Фей'Шу, ШэньШу, ЦзюньФу, Ци'Хай, Вай'Гуань, Сань'Инь'Цзяо, Сюань'Цзюнь.

Как сделать самомассаж уха?

1. Первым делом подготавливаем руки - растираем их, пока не почувствуем тепло и силу.

2. Делаем «общий массаж ушей»: растираем ладонями уши, осторожно оттягиваем ухо вверх, в стороны и назад, мягкой частью уха вниз, слегка прижимая уши ладонями и сдвигая их внутрь в круг.

3. Массируем точку «Ноль».

4. Массируем участок в районе козелка, надавливаем до легкой болезненности,

5. Делаем массаж в районе точки Шень Мэн.

6. Натираем всю периферийную область.

7. Интенсивно растираем уши до появления жара.

Обычно в результате массажа уши становятся теплыми. Помимо ощущения тепла в ушах появляется ощущение комфорта. Мы можем делать этот массаж несколько раз в течение дня.

6.3.4. Применение: Рецепт от ночного недержания мочи у детей

Использованные точки:

Ци'Хай + Гуань'Юань + Шень'Шу + Тай'Си

Непрямая мокса сигарой, которую держим на расстоянии 3 см от кожи,

постоянно прикасаясь к коже, проверяя, нагревается ли она. Нагреваем до легкой гиперемии. Будьте осторожны, чтобы не обжечь кожу. Если это произойдет, немедленно нанесите эфирное масло лаванды или дефламола. Делается 10 процедур и затем перерыв, через месяц можно повторить снова.

6.3.5. Приложение: Семь золотых ключей доктора Хироми Шинья (из книги «Фактор энзимов»)

1. Хорошая диета

1.1. 85-90% растительной пищи

а. 50 % цельнозерновых продуктов, коричневый рис, цельнозерновые макароны, ячмень, мюсли, цельнозерновой хлеб и соевые бобы, зеленая фасоль, нут, чечевица, фасоль, горох, черная, белая и розовая фасоль

б. 30% зеленые и желтые овощи и корнеплоды - картофель, морковь, батат, свекла, водоросли

с. 5-10% фруктов, семян и орехов

1.2. 10-15% животных белков

а. любая рыба, желательно мелкая, крупная содержит ртуть

б. птицы - в небольшом количестве

в) следует избегать говядины, телятины и баранины

д. яйца

д. соевое молоко, соевый сыр, рисовое молоко, миндальное молоко

1.3. Продукты в дополнение к диете – травяные чаи, таблетки из морской капусты – бурой, пчелиной пыльцы и прополиса, ферментные добавки, поливитамины и минеральные добавки.

1.4. Дополнительные рекомендации

а. Прекратите есть и пить вечером за 4-5 часов до сна.

б. Каждый кусочек пережевывайте 30–50 раз, а твердую и трудноперевариваемую пищу — 70–75 раз.

в) Ничего не ешьте между приемами пищи, кроме фруктов.

г. Ешьте фрукты и пейте соки за 30-60 минут до основного приема пищи.

е. Ешьте больше сырой или слегка приготовленной на пару пищи. Нагревание пищи выше 90 градусов убивает ферменты.

ж. Не ешьте окисленные продукты.

з. Ешьте ферментированные продукты.

Будьте дисциплинированы в еде. Ты то, что ты ешь.

1.5. Продукты и вещества, которых следует избегать или ограничивать

а. молочные продукты - свежее и кислое коровье молоко, сыр и другие молочные продукты

б. зеленый чай, китайский чай, английский чай, кофе.

г. сладости и сахар

д. никотин

е. алкоголь

г. шоколад

д. жир и масло

1. соль - редко используйте морскую соль с микроэлементами.

2. Хорошая вода

а. Взрослым следует ежедневно выпивать не менее 6-10 стаканов воды.

б. Выпейте 1-3 стакана воды после пробуждения утром.

в) Выпивайте 2-3 стакана воды примерно за час до каждого приема пищи.

3. Соблюдение регулярности.

Возьмите за привычку регулярно опорожнять кишечник и очищайте желудочно-кишечный тракт. Делать кофейные клизмы. Не используйте слабительные.

4. Умеренные физические нагрузки

Ходьба 5 км, бег, плавание, теннис, велоспорт, йога, боевые искусства, аэробика.

5. Достаточный отдых.

Вечером ложитесь спать в одно и то же время и получайте 6-8 часов непрерывного сна. Вздремните примерно через 30 минут после обеда.

6. Дыхание и медитация

Практикуйте позитивное мышление. Делайте глубокое брюшное дыхание 4-5 раз в час. Выдох должен быть вдвое длиннее вдоха. Будьте добры к себе.

7. Радость и любовь.

Каждый день уделяйте время тому, чтобы чувствовать благодарность. Смейтесь, пойте, танцуйте. Живите активно и полноценно и посвятите свою жизнь, работу и мысли тем, кого любите всем сердцем.

6.5. Рекомендуемая литература:

1. Гаава Лувсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. Медицина, Москва, 1987.

2. Горанова, З. Курс лекций по китайской медицине. АНБ, София.

3. Горанова, З. Ан-мо - Китайский лечебный массаж. Национальная академия наук, 1994, София.

4. Горанова, З. Атлас на основе китайского точечного атласа. АНБ, София.

5. Горанова, З. Базовая терминология традиционной китайской медицины. АНБ ПРЕСС, 2000, София.
6. Ганчева, Н. Здоровье с Востока. Эд. ТНТ-21 - Здоровье от ООО Изтока, Москва, 2009.
7. Рыжов В. А., Курко О. В. Игры пяти зверей. Система оздоровительных упражнений. Физкультура и спорт, Москва, 1990.
8. Качан А.Т., Богданов Н.Н., Варнаков П.Х. и другие. Анатомо-топографическое расположение телесных акупунктурных точек и показания к их применению. Воронеж, 1990.
10. Лю Пейюй, Линь Хоушэнь. 300 вопросов о тайной китайской медицине цигун. Москва, 1995 год.
11. Сиврев Д. Анатомия человека. Издательство университета, ул. Загора.
12. Тянь Цуньхуо, Гао Лишань. Чудо акупунктуры.
13. Томова Сн., Шакола В.В. Здоровье и долголетие с Мокса и Ци. Эд. Алтея.
14. Хоанг Бао Тиау, Коанг Ньеп. Иглоукальвание. Медицина, Москва, 1988.
15. Zichen, H. Корни мудрости. Восток - Запад, Москва, 2002.
16. Qianqun, W. 36 очков здоровья: акупрессура и цигун.
17. Цзэ Ц., Чжангуй Х., Универсальная цигун-терапия, Янус, 2002.
18. Позиция Американской ассоциации диетологов по вегетарианским диетам. Ссылка: Позиция ADA: Вегетарианские диеты. J Am Diet Assoc. 2003; 103:748-765.
18. Хироми Шинья Ферментативный фактор, 2018.
19. Ковачева Л. Голод – друг и лекарство.
20. Масару Эмото. Тайные послания воды.
21. Полная энциклопедия очищения тела.
22. Хироми Шинья. Омолаживающий фактор.
23. Макс Герсон. Терапия рака.
24. Скотт Юрек. Ешь и беги.
25. Йоги Рамачарака. Наука дыхания индийских йогов.
26. Мирзакарим Норбеков. Опыт дурака, пришедшего к прозрению, как избавиться от очков.
27. Фидешу Додсон. Искусство воспитания.
28. Джеспер Юл. Ваш компетентный ребенок.
29. Заряна и Нина Некрасовы. Хватит воспитывать детей - помогите им вырасти.
30. Луковникова М.В. Роль отца. <https://xn--7sbai4alteasnao.xn--p1ai/public3.php>
31. Библия Ветхий и Новый Завет.
32. Жития святых.

33. Детская Библия.
34. Архимандрит Ефрем. Слова об Иисусовой молитве.
35. Архимандрит Серафим. Преподобный Серафим Саровский.
36. Иеромонах Серафим Роуз. Душа после смерти.
37. Священник Даниил Сысоев. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ БЕССМЕРТИЯ или что делать, если мы все-таки умрем.
38. Моксатерапия. Чжао Ань, Энни Пешева. Хайлин, 2014.
39. Здоровье и долголетие с моксой и цигун. Снежана Томова, Валерий Шакола. Эд. Алтея.
40. Акупрессура (мануальная). Проф. Иванка Кирова. Медицина и физкультура, София, 1998.
41. Грипп, простуда и китайская медицина (путеводитель). д-р В. Шакола, д-р Н. Димитров, д-р Н. Пировский, проф. Матюгин. Стара Загора, 2010.



