

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер**

**ОСНОВИ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ**

**НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК**

**Львів 2011**

УДК 008.1 (075.8)  
ББК 51.204я73  
С 83

*Рекомендовано до друку вченою радою Львівського державного університету фізичної культури (протокол № 10 від 05.07.2011р.)*

#### РЕЦЕНЗЕНТИ:

**Вовканич А. С.** – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Львівського державного університету фізичної культури;

**Дикий Б. В.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, голова Закарпатської обласної асоціації здорового способу життя, реабілітації та оздоровлення за допомогою природних сил “Закарпатський морж”

#### **Стасюк О. М.**

Основи нетрадиційних методів оздоровлення : Навч. посіб. / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Л. : ЛДУФК, 2011. – с.

У навчальному посібнику представлено теоретичні та практичні аспекти поширених у наш час нетрадиційних методів оздоровлення, придатних для практичного використання. Зокрема, подано їхню класифікацію за певними ознаками, розкрито основні засади енергетичної системи людини. Окремо ґрунтовно описано кожен із нетрадиційних методів оздоровлення: суджок терапія, рефлексотерапія, каппо, традиційний східний масаж, тайський масаж, ароматерапія, літотерапія, аюрведа та ін.

Рекомендується для студентів вищих навчальних закладів зі спеціальності «фізична реабілітація». Може бути корисним широкому загалові для самопідготовки, самодопомоги та самовдосконалення.

ISBN

## ЗМІСТ

Передмова.....	
1	ВСТУП ДО КУРСУ «ОСНОВИ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ».....
1.1	Поняття «нетрадиційної медицини» й «нетрадиційних методів оздоровлення».....
1.2	Перелік і короткий опис нетрадиційних методів оздоровлення.....
	Контрольні запитання й завдання.....
	Обов'язкова література.....
	Додаткова література.....
2	ЕНЕРГЕТИЧНА СИСТЕМА ЛЮДИНИ.....
2.1	Поняття біополя й біоенергії.....
2.2	Поняття аури та чинники, від яких залежить колір шарів аури.....
2.3	Функції аури та методи її зміцнення й оздоровлення.....
2.4	Поняття «чакри» (енергетичний центр). Взаємозв'язок чакр із нервовою системою людини.....
2.5	Динаміка енергії в організмі людини.....
	Контрольні запитання й завдання.....
	Обов'язкова література.....
	Додаткова література.....
3	ОСНОВИ СУДЖОК ТЕРАПІЇ.....
3.1	Історія появи суджок терапії.....
3.2	Основні системи відповідності кистей і стоп: пояснення подібності кисті тілу; інь та янь поверхні тіла. Позитиви суджок терапії.....
3.3	Лікування за системою суджок: основні етапи пошуку лікувальної точки; способи стимуляції лікувальних точок.....
3.4	Показання та протипоказання для застосування суджок терапії.....
	Контрольні запитання й завдання.....
	Обов'язкова література.....
	Додаткова література.....
4	ОСНОВНІ ЗАСАДИ РЕФЛЕКСОТЕРАПІЇ.....

4.1	Учення про енергію, меридіани й життєві точки.....
4.2	Фізіологічні механізми давньосхідної рефлексотерапії.....
4.3	Способи знаходження точок акупунктури та їх найменування.....
4.4	Характеристика класичних меридіанів.....
	Контрольні запитання й завдання.....
	Обов'язкова література.....
	Додаткова література.....
5	ЕЛЕМЕНТИ КАППО ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИ ДЕЯКИХ ТРАВМАХ І НЕБЕЗПЕЧНИХ ДЛЯ ЖИТТЯ СТАНАХ.....
5.1	Поняття каппо та історія виникнення цього методу.....
5.2	Суть методу каппо.....
5.3	Характеристка та вплив прийомів каппо на організм людини.....
5.4	Опис прийомів каппо при деяких травмах.....
	Контрольні запитання й завдання.....
	Обов'язкова література.....
	Додаткова література.....
6	ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ТРАДИЦІЙНОГО СХІДНОГО МАСАЖУ
6.1	Поняття й основні положення традиційного східного масажу.....
6.2	Основні прийоми традиційного східного масажу.....
6.3	Рекомендації для правильного виконання масажу.....
6.4	Масаж окремих ділянок тіла.....
	Контрольні запитання й завдання.....
	Обов'язкова література.....
	Додаткова література.....
7	ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ТАЙСЬКОГО МАСАЖУ.....
7.1	Історія розвитку тайського масажу.....
7.2	Суть методу.....
7.3	Техніка проведення тайського масажу.....
7.4	Значення тайського масажу.....
7.5	Протипоказання щодо проведення тайського масажу.....
	Контрольні запитання й завдання.....
	Обов'язкова література.....

Додаткова література.....	
8	АРОМАТЕРАПІЯ ТА ЇЇ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИ ДЕЯКИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ.....
8.1	Поняття ароматерапії, історія її розвитку.....
8.2	Методики використання ароматерапії.....
8.3	Вплив різних запахів на організм людини.....
8.4	Ароматерапія та захворювання. Вплив ефірних олій на організм людини (на прикладі ефірної олії лимона).....
8.5	Загальні рекомендації щодо застосування ефірних олій.....
	Контрольні запитання й завдання.....
	Обов'язкова література.....
	Додаткова література.....
9.	ЗМІСТ НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ К. НІШІ.....
9.1	Історія створення системи К.Ніші.....
9.2	Основи системи К.Ніші.....
9.3	Шість правил здоров'я.....
	Контрольні запитання й завдання.....
	Обов'язкова література.....
	Додаткова література.....
10.	ОСНОВНІ ЗАСАДИ ЛІТОТЕРАПІЇ.....
10.1	Поняття літотерапії.....
10.2	Історія виникнення літотерапії.....
10.3	Методики й методи лікування камінням.....
10.4	Лікувальні властивості каміння.....
10.5	Лікувальний вплив різного виду каміння.....
10.6	Поради щодо використання каміння.....
	Контрольні запитання й завдання.....
	Обов'язкова література.....
	Додаткова література.....
11.	РІЗНОВИДИ ДИХАЛЬНИХ ГІМНАСТИК.....
11.1	Поняття «пранаями».....
11.2	Поняття «дихальної гімнастики».....
11.3	Дихання за системою К.П. Бутейка (вольова регуляція глибокого дихання).....

11.4	Парадоксальна дихальна гімнастика А.Н. Стрельникової.....
11.5	Система "Калмицька йога".....
	Контрольні запитання й завдання.....
	Обов'язкова література.....
	Додаткова література.....
12	ОСНОВНІ ЗАСАДИ АЮРВЕДИ.....
12.1	Поняття аюрведи. Основні положення аюрведи.....
12.2	Класифікація хвороб за аюрведою.....
12.3	Аюрведичні методи лікування.....
12.4	Позитивний вплив і протипоказання щодо проведення процедури очищення.....
12.5	Принципи екстреної допомоги при загостренні захворювань.....
12.6	Деякі види аюрведичних процедур.....
	Контрольні запитання й завдання.....
	Обов'язкова література.....
	Додаткова література.....
	СЛОВНИК.....

## ПЕРЕДМОВА

Умови сучасного життя постійно створюють несприятливі, стресові ситуації, які негативно впливають на людський організм. І хоч організм – це унікальне «створіння», яке може адаптуватися до навколишнього середовища, проте ця здатність до адаптації залежить від певних зовнішніх та внутрішніх чинників. Зовнішні чинники розуміють як ступінь впливу на людину екологічних, економічних, політичних, кліматичних, психологічних, соціальних та інших умов життя людини. А внутрішні фактори адаптації – це здатність організму людини до «гнучкості», тобто пристосування до змін навколишнього середовища. Адже основа здоров'я полягає не в тому, щоб ніколи не хворіти, а в тому, щоб легко впоратися з недугами. У цьому допоможуть нетрадиційні методи оздоровлення.

Сучасні люди дедалі частіше звертаються до багатолітнього досвіду предків. Причиною такого зацікавлення переважно є безсилля медицини в певних загрозливих для життя людини станах. Окрім того, вплив деяких медикаментів, біологічних додатків не те що не допомагає, а в деяких випадках призводить до пригнічення діяльності імунної системи людини і, звичайно, до певних розладів життєдіяльності.

Правильне застосування ж нетрадиційних методів оздоровлення людини практично не може негативно вплинути на організм, а їхня оздоровча дія за своїми фізіологічними механізмами є результативнішою для людини і володіє пролонгованим ефектом, який є надзвичайно корисним чинником при лікуванні хронічних захворювань.

# 1. ВСТУП ДО КУРСУ «ОСНОВИ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ»

## *План*

- 1.1. *Поняття «нетрадиційної медицини» й «нетрадиційних методів оздоровлення».*
- 1.2. *Перелік і короткий опис нетрадиційних методів оздоровлення.*

### ***1.1. Поняття «нетрадиційної медицини» й «нетрадиційних методів оздоровлення».***

Чимало з того, що впродовж століть допомагало багатьом поколінням при лікуванні захворювань, на жаль, втрачено. Сучасна медицина починає повертатися до вивчення методів нетрадиційної терапії.

На теперішній час учені практично всіх країн світу дійшли до однозначного висновку: природні, натуральні методи і способи лікування здебільшого не тільки не поступаються за своєю ефективністю впливу на органи і тканини фармакотерапевтичним препаратам, але і за деякими показниками перевершують їх. До того ж, як правило, вони не мають серйозних побічних ефектів.

Дедалі частіше згадуються і переосмислюються рецепти наших предків. Таке повернення до давніх народних традиційних методів лікування властиве не лише для нашої країни: 20% європейців і американців використовують тепер нетрадиційну медицину (М.М. Богачихин, 2008 р.).

*Нетрадиційна (народна) медицина* – це сума всіх знань і практичних методів, що застосовуються для діагностики, профілактики й ліквідації порушень фізичної і психічної рівноваги, які ґрунтуються винятково на практичному досвіді та спостереженнях, що передаються з покоління в покоління як в усній, так і в письмовій формі.



У лікуванні найбільший ефект досягається в тих випадках, коли зусилля офіційної та народної медицини поєднуються. Тобто в період загострення хвороби застосовують засоби й методи традиційної медицини (основний курс лікування), а потім тривалий термін – методи нетрадиційної медицини.

Дотепер більшість лікарів не орієнтовані на такий підхід до лікування хворих: основне, відновне і профілактичне лікування проводиться медикаментозними препаратами, що часто призводить до ускладнень. Не варто протиставляти народну медицину офіційній. Обидві відображують різні аспекти боротьби за здоров'я людини.

Власне, лікування болю становить основне завдання медиків. Найбільшим авторитетом користується той, хто володіє методами швидкого й ефективного усунення болю.

Серед 10 тисяч мешканців США, Великобританії та Ізраїлю в 1998 – 2002 рр. було проведено письмове опитування на тему «Чи зверталися Ви до нетрадиційної медицини або немедикаментозних методів лікування, коли нездужали?». Позитивну відповідь дали 5646 людей, тобто більше ніж 56%. Друге питання стосувалося методу, яким респонденти користувалися. Відповіді розподілилися в такий спосіб: 29,23% – користувалися траволікуванням; 20,48% – користувалися гомеопатією; 14,37% – користувалися голковколюванням і припіканням; 13,06% – користувалися мануальною терапією; 7,51% – користувалися гіпнотерапією; 6,57% – користувалися медитацією та релаксацією; 2,06% – користувалися ароматерапією (М. М. Богачихин, 2008 р.).

Отже, можна стверджувати, що останніми роками в усьому світі стрімко зростає зацікавлення нетрадиційними методами оздоровлення людини.

## ***1.2. Перелік і короткий опис нетрадиційних методів оздоровлення.***

*Нетрадиційні методи оздоровлення* – це зібрані нашими предками досвід та знання про застосування цілющих природних сил води, мінералів та рослин на користь людині (А. Б. Арефьев, 2004 р.).

Нетрадиційні методи оздоровлення поєднують у собі способи народного лікування і стародавнього цілительства, що базуються на знаннях нетрадиційної медицини; лікування за допомогою натуральних препаратів, виготовлених без використання синтетичних компонентів, антибіотиків і гормонів (Л. А. Мороз, 2007 р.).

Умовно всі нетрадиційні методи оздоровлення можна розподілити на три великі групи (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Види нетрадиційних методів оздоровлення**

Основа	Шлях оздоровлення	Види нетрадиційних методів
Внутрішня енергія	контакт з лікувальними точками	суджок, рефлексотерапія, каппо, шиацу, тайський масаж
	концентрація енергії та виконання рухів	цигун, йога, аюрведа, рейки, кольоромедитація, нетрадиційні оздоровчі системи
Використання зовн.природних засобів	контакт, приймання відповідних природних засобів	ароматерапія, літотерапія, водолікування, фітотерапія
Використання комах (фаунотерапія) та тварин (анімотерапія)	контакт із комахами, тваринами	апітерапія, гірудотерапія, дельфінотерапія, іпотерапія та ін.

Нижче коротко подано визначення кожного нетрадиційного методу оздоровлення.

*Суджок* – це унікальний метод оздоровлення східної медицини, основою якого є вплив на точки кистей рук (су) і стоп ніг (джок).

*Рефлексотерапія* – нетрадиційний метод оздоровлення за допомогою різноманітних способів впливу на визначені ділянки тіла для лікування різних захворювань.

*Каппо* («кап» – оживлення, «по» – наука, метод) – це метод реанімації людини й виведення її з шокowego стану, у тому числі і зняття больових синдромів та відновлення організму після ударів.

*Шиацу* («ши» – пальці, «ацу» – надавлювання) – давній китайський метод лікування надавлюванням пальцями на відповідні точки тіла.

*Тайський масаж* – це особливий напрям масажу, що робить акцент на точковий вплив; мистецтво встановлення містичного зв'язку між тим, хто його отримує, і тим, хто його здійснює; найдавніший метод традиційної тайської медицини, який має на меті досягти очищення організму і гармонізації внутрішньої енергії.

*Цигун* – це китайська методика зміцнення здоров'я.

*Йога* – це метод заспокоєння розуму й спрямування енергії в потрібні канали.

*Аюрведа* (наука про життя) – це індійська оздоровча система, знання про здоровий спосіб життя й досягнення щастя та довголіття.

*Рейки* – це система оздоровлення людини, яка заснована на техніці накладання рук.

*Кольоромедитація* – це ефективний метод впливу кольору на організм для відновлення його нормальної життєдіяльності.

*Ароматерапія* – це метод терапії з застосуванням натуральних ефірних олій, які захищають від бактерій і грибків, впливають на обмін речовин і керують біохімічними процесами.

*Літотерапія* – це метод лікування каміннями.

*Фітотерапія* – це метод лікування лікарськими рослинами, з яких виготовляються фітозбори, трав'яні чаї, олійні витяжки, напари, настоянки, мазі.

*Апітерапія* – нетрадиційний метод лікування за допомогою бджіл.

*Гірудотерапія* – це метод лікування медичними п'явками, який позитивно впливає на людський організм, практично не маючи жодних негативних побічних ефектів.

*Дельфіноterapia* – метод лікування, заснований на спілкуванні з дельфінами. Це ефективна психологічна реабілітація для людей, які потрапили в екстремальні умови: пережили землетруси, урагани, аварії чи інший сильний стрес.

*Іпотерapia* («гіппос» – кінь) – метод лікування, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди.

### **Контрольні запитання й завдання**

- 1. Чим нетрадиційна медицина відрізняється від традиційної?*
- 2. Що таке нетрадиційні методи оздоровлення?*
- 3. Які групи нетрадиційних методів оздоровлення Вам відомі і що лежить в основі кожної з них?*
- 4. Якими двома шляхами здійснюється оздоровлення при застосуванні нетрадиційних методів, основою яких є використання внутрішньої енергії організму?*
- 5. Перерахуйте нетрадиційні методи оздоровлення, в основі яких є використання зовнішніх природних засобів (факторів).*
- 6. Перерахуйте нетрадиційні методи оздоровлення, в основі яких є використання тварин та комах.*
- 7. До якої групи нетрадиційних методів оздоровлення належить літотерapia?*
- 8. До якої групи нетрадиційних методів оздоровлення належить аюрведа?*
- 9. Що таке апітерapia?*
- 10. Розкрийте зміст поняття гірудотерapiї.*

### **Обов'язкова література**

1. Мороз Л. А. Дорогоцінна енциклопедія народного цілителя. – Донецьк : БАО, 2007 – 400 с. ISBN 978-966-338-390-3 (укр), ISBN 9787-966-338-215-9 (рос).
2. Нетрадиційні методи діагностики і терапії. Самосюк І. З., Лисенюк В. П., Лиманський Ю. П. [та ін.]. – К. : Здоров'я, 1994. – 240 с.

### *Додаткова література*

1. Арефьев А. Б. Энциклопедия целительства. – М. : РИПОЛ. Классик, 2004. – 416 с. – (Ванна тайна). – ISBN 5-7905-2837-6.
2. Богачихин М. М. Гуманология: человек может все / состав. и ком. М. М. Богачихина. – М. : Ганга.2008. – 320 с. – ISBN 978-5-98882-065-9.

## **2. ЕНЕРГЕТИЧНА СИСТЕМА ЛЮДИНИ**

### *План*

- 2.1. *Поняття біополя й біоенергії.*
- 2.2. *Поняття аури та чинники, від яких залежить колір шарів аури.*
- 2.3. *Функції аури та методи її зміцнення й оздоровлення.*
- 2.4. *Поняття «чакри» (енергетичний центр). Взаємозв'язок чакр із нервовою системою людини.*
- 2.5. *Динаміка енергії в організмі людини.*

### **2.1. Поняття біополя й біоенергії.**

Усі відомі нам представники стародавньої східної медицини стверджували, що організм людини є невід'ємною частиною Космосу.

Людський організм – складноорганізована й саморегульована біоенергетична динамічна система, що перебуває в певній рівновазі із зовнішнім світом. Людині, як і кожному живому організмові, властива наявність власного біоенергетичного поля – біополя.

*Біополе* – це складне специфічне психофізичне поле, що існує довкола живих організмів і всередині них (Б. Бреннен, 1992 р.). Просторова енергія (енергія космосу) акумулюється біологічними об'єктами і, трансформуючись у біоенергію, бере участь у процесах їхньої життєдіяльності (схема 1). Ці процеси можна свідомо цілеспрямовано формувати.

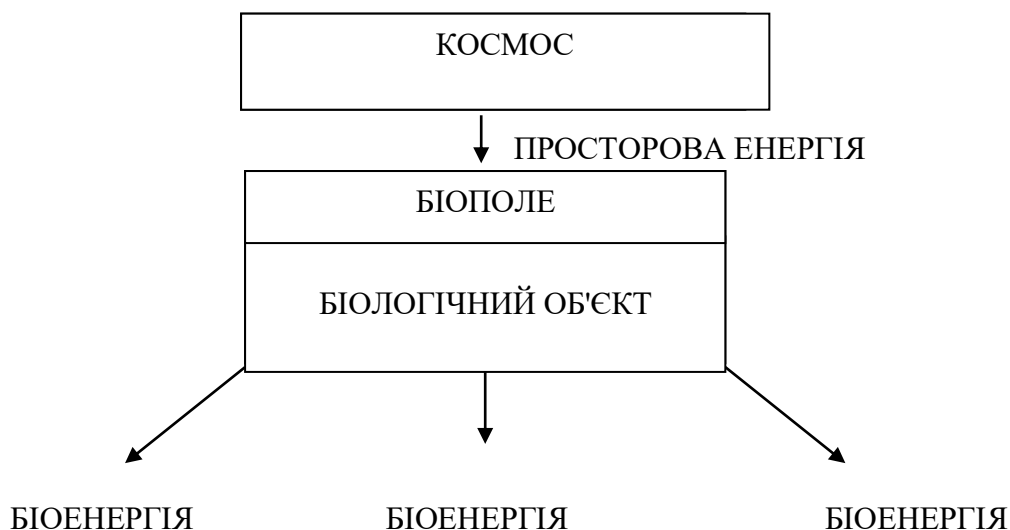


Схема 1. Процес передачі біоенергії

*Біоенергія* – це первородна, життєдайна, основоположна універсальна енергія (Г. Л. Апанасенко, 1992 р.; О. А. Красавин, 2004 р.). Людина отримує цю енергію від матері під час народження, а потім певну частину акумулює додатково впродовж життя. На відміну від кровоносних судин і крові, біомеридіани та біоенергія невидимі.

Біоенергія – це складний комплекс хвильових енергетичних процесів, які притаманні живим організмам і пов'язані з енергоінформаційним полем Всесвіту. Згідно з висловлюванням В.І.Вернадського, Космос впливає на

людину через біополе, а кожний предмет є носієм біополя (О. А. Красавин, 2003 р.).

Уперше про біопольові взаємодії згадувалося в давньоіндійській філософії, яка пов'язала безпосереднє співіснування людини з Космосом, з усім Всесвітом у цілому.

Життя людини як мікрокосмічної частини природи залежить від постійного припливу енергії з макрокосмосу і керується тими самими силами й законами, котрі діють у Всесвіті. В експериментальних розробках учених Л.Чижевського, В.І.Вернадського підтверджується тісна залежність явищ, які відбуваються в біосфері, від космічних факторів. Доведено факт високої чутливості всіх живих організмів (одноклітинних і багатоклітинних) до електромагнітних полів різних частот (О. А. Красавин, 2004 р.).

Живі системи й організм людини складаються з клітин. Клітина має систему, що забезпечує здійснення складних біоенергетичних процесів. Вивченню цих процесів у наш час велику увагу приділяють біофізики, біологи, радіологи та спеціалісти інших наук.

В.І.Вернадський зазначав, що будь-яка речовина – жива й нежива – оточена фізичним полем. Проте ці поля мають різні властивості. Живі об'єкти здатні змінювати своє випромінювання, спрямоване на динамічні системи, а неживі – ні (О. А. Красавин, 2004 р.).

Отже, людський організм – це не просто фізична структура, що складається з молекул, а структура, котра має, як і все живе, енергетичні поля. Енергію цих полів називають по-різному: «прана» – в Індії, «чі» – у Китаї, «кі» – в Японії. Наукова її назва – біоплазматичне поле енергії.

## ***2.2. Поняття аури та чинники, від яких залежить колір шарів аури.***

Термін «аура» походить від грецького слова «авра» – подих, бриз. Багато енциклопедій трактують цей термін як невидиму енергетичну оболонку, випромінювання (Г. Г. Карасев, 2004 р.). Аура (від грец. aura – віяння) –це прояв біополя, видимий за певних умов у вигляді променів, що світяться, або своєрідних оболонок довкола тіла людини, котрі мають певне

кольорове забарвлення залежно від духовного, фізичного і психічного стану людини (рис.1).

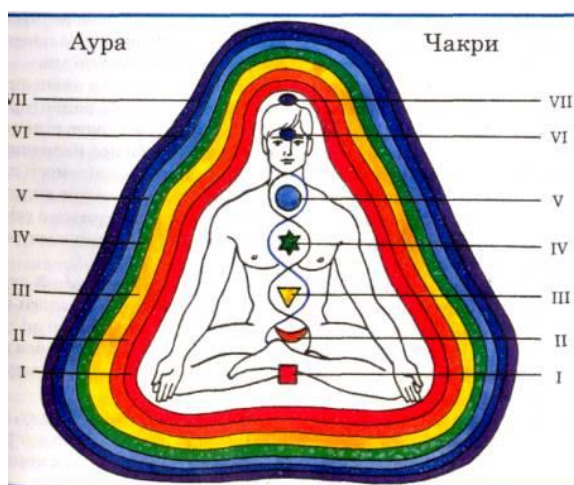


Рис.1. Аура людини

Аура людини має сім шарів енергетичної оболонки тіла, або сім шарів-тіл, різного розміщення, кольору, яскравості, форм, текучості, густини й функціонування.

Аура має певну яскравість, може бути забарвлена в червоний, жовтий, синій, фіолетовий та інші кольори і також може мати веселкове поєднання барв.

*Червоний колір аури.*

Правильний відтінок червоного вказує на відмінні здібності керівника. Генерали й вожді мали в аури багато чистого червоного кольору. Особливо чистий відтінок червоного з яскраво-жовтим краєм вказує на "хрестоносця" – людину, яка завжди прагне допомагати іншим. А от у аури звичайного вбивці, червоний колір має коричневий відтінок.

В аури декого з вождів людства було багато червоного навколо обличчя, проте, на жаль, у багатьох із них червоний колір мав неприємні відтінки.

Неприємний червоний колір – брудного відтінку або занадто темний – вказує на поганий або злісний характер. Така людина ненадійна, безглузда, підступна, прагне мати з когось зиск.



Тьмянний червоний зазвичай свідчить про нервові збудження. Чим світліший червоний (світліше – не означає чистіше), тим більше нервова людина. Такі люди дуже рухливі, не можуть побути у спокої більше ніж декілька секунд. Як правило, вони егоцентричні.

Червоні кольори навколо органів показують їх стан. Тьмянний червоний колір, тим паче з коричневим відтінком, що повільно струмує з органу, вказує на рак. Побачивши це, можна сказати, в якій стадії розвитку знаходиться ракова пухлина. Залежно від кольору аури, можна передбачити, які хвороби уразять тіло в майбутньому, і ужити запобіжних заходів. Така діагностика може стати одним із найкорисніших застосувань "ауротерапії". Плями, спалахи червоного на щелепі вказують на зубний біль.

Яскраво-червоний колір зазвичай "попереджає" про зайву самовпевненість, про те, що людина занадто любить себе. Це колір помилкової гордості, гордості без жодних на те підстав.

До групи червоних кольорів належить також рожевий (не плутайте з кораловим), він вказує на незрілість. У підлітків рожевий переважає над іншими відтінками червоного. У дорослих рожевий свідчить про інфантильність і ненадійність.

Коричнево-червоний, схожий на сиру печінку, вказує на злу, мерзенну людину, одну з тих, кого краще уникати, бо вони можуть принести нещастя. Якщо такий колір видно навколо якого-небудь органу, то людина, ймовірно, скоро помре.

#### *Помаранчевий колір аури.*

Помаранчевий – це тільки одна з гілок червоного, але ми виокремлюємо його спеціальний розділ, тому що в деяких релігіях Сходу вважали його кольором Сонця і ставилися до нього з особливою повагою. Саме тому на Сході так багато помаранчевого. Незалежно від того, якої думки дотримуємося ми, помаранчевий – колір добра. Люди з яскравим відтінком помаранчевого в аурі поважають ближніх, вони гуманні, завжди роблять усе можливе, щоб допомогти іншим, менш щасливим. Жовто-

помаранчевий колір теж бажаний, він говорить про самоконтроль і багато інших добродієностей. Коричнево-помаранчевий показує в'ялу, пригнічену, ледачу людину, якій "усе все одно". Він також свідчить про хвороби нирок.

Помаранчевий із відтінком зеленого говорить про те, що людина любить сваритися заради самої сварки.

#### *Жовтий колір аури.*

Золотисто-жовтий колір означає, що людина духовна. Усі великі святі мали золоте кільце навколо голови. Чим вища духовність, тим яскравіше сяє золотий колір. Зауважимо, що дуже високодуховна натура має в аурі також кольори індиго. Ті, у кого в аурі присутній жовтий, духовно й морально здорові. Людині з яскраво-жовтим в аурі можна довіряти повністю.

Людина з недостатньо яскравим відтінком жовтого (кольори зіпсованого чедерського сиру) – боязка, тому говорять: "пожовтів від страху". Мабуть, це було помічено не однією людиною з тих, хто бачив ауру, оскільки такі вирази існують у різних мовах. Неяскравий відтінок жовтого говорить про погану людину, про людину, яка усього на світі боїться. Червонувато-жовтий – це теж недобре, він говорить про фізичну, моральну й розумову боязкість, відсутність власних духовних поглядів і переконань. Люди з червонувато-жовтим завжди кидаються від однієї релігії до іншої, завжди шукають щось, чого не можна досягти за п'ять хвилин. Проте в них відсутня витримка, вони ні на чому не затримуються більше ніж декілька хвилин. Люди з червоно-жовтим і коричнево-червоним в аурі завжди шукають свою половину, але не знаходять її.

Варто відзначити, що, якщо в людини руде волосся і багато жовтого в аурі, – людина забіякувата, образлива і сприймає будь-яке зауваження як персональну образу. Це особливо стосується тих, хто має яскраво-руде волосся і червонясту, нерідко з веснянками шкіру. Інтенсивніші червоні відтінки в жовтому говорять про те, що в людини комплекс неповноцінності. Чим більше червоного відтінку, тим більше людина комплексує.

Коричнево-жовтий вказує на нечисті думки й дуже слабкий духовний розвиток.

Якщо коричневий поступово переходить у жовтий і іноді має форму забулених смуг, то це вказує на розумовий розлад. Людина, яка страждає на роздвоєність, часто має одну половину аури блакитнувато-жовту, а іншу коричневу або зеленувато-жовту. Це дуже неприємна комбінація.

#### *Зелений колір аури.*

Колір одужання, вчення й фізичного зростання. Великі лікарі-хірурги мали багато зеленого в аурі, у них також було багато червоного; цікаво, що ці два кольори прекрасно поєднуються і не створюють дисонансу. Червоний і зелений у матеріальному світі часто здаються різким і неприємним поєднанням, але в аурі воно приємне. Зелений у поєднанні з деякими відтінками червоного свідчить про блискучого хірурга, дуже освічену людину. Тільки зелений без червоного може говорити про те, що людина – видатний лікар, який знає свою справу, або доглядальниця, яка любить свою роботу.

Зелений з відповідним відтінком блакитного вказує на обдарованого учителя. Деякі з великих учителів мали в аурі зелений із блакитними смугами, стрілами або спіралями. Часто між зеленим і блакитним проходить тонка золота смужка, яка говорить про те, що учителя учні люблять і він має усі необхідні духовні якості, щоб навчити найкращого.

Проте, якщо людина має в аурі жовтувато-зелений, – вона ненадійна, і чим більше неприємного жовтого в неприємному зеленому, тим більше ненадійна людина, тим менше на неї можна покластися. Жовтувато-зелений

колір буває в таких "фокусників", які в очі говорять людині люб'язності, а потім підкладають йому свиню в грошових справах.

У таких людей спостерігається суміш лимонно-зеленого з жовтим. Якщо зелений переходить у блакитний, зазвичай приємного небесно-блакитного відтінку або електрик, – це вказує на найнадійніших людей.

#### *Блакитний колір аури.*

Блакитний часто розглядають як колір духовного світу. Він також свідчить про інтелектуальні можливості, незалежно від духовних, але, звичайно, відтінок блакитного має бути правильний. Блакитний з яскравим відтінком – це дуже вдалий колір.

Чим яскравіше блакитний колір, тим здоровіша й бадьоріша людина. Блідо-голубий – колір людини, яка часто коливається, не здатна приймати рішення, таку людину потрібно підштовхнути, щоб вона на що-небудь зважилася.

Темніший відтінок блакитного говорить про те, що людина робить успіхи, розвивається. Якщо відтінок блакитного ще темніший, це говорить про те, що людину захоплюють життєві завдання і вона отримує від них задоволення. Темно-блакитний часто буває в аурі місіонерів, які стали місіонерами за покликанням. Такий колір не трапляється в тих, хто став місіонером тому, що захотів безкоштовно облетіти весь світ.

#### *Колір аури індиго.*

Ми говоритимемо про індиго й фіолетовий в одному розділі, оскільки один переходить в іншій і часто якості, пов'язані з одним кольором, залежать від іншого. Люди зі значною кількістю індиго в аурі – це люди з глибокими релігійними переконаннями, не обов'язково ті, для яких релігія є професією. Це далеко не те саме. Деякі люди говорять, що вони релігійні, деякі вірять в те, що вони релігійні, але говорити з упевненістю можна тільки побачивши ауру, – індиго доводить це переконливо. Якщо в людини видно рожевий пилочок у смузі індиго, це говорить про те, що людина образлива й неприємна, особливо для підлеглих. Рожевий пилочок в індиго – показник деградації, він

позбавляє ауру чистоти. Іноді люди з індиго, фіолетовим або пурпурним в аурі мають сердечні хвороби або розлади шлункової діяльності.

*Сірий колір аури.*

Сірий пом'якшує кольори аури. Якщо ви дивитеся на ауру одягненої людини, сірий нічого не означає, в аурі завжди будуть сірі смуги і плями. Але припустимо, що ми розглядаємо голе тіло. Сірий вказує на слабкість характеру й зазвичай слабке здоров'я. Якщо в людини видно сірі смуги над життєво важливими органами, це говорить про те, що орган руйнується, зруйнований або під загрозою руйнування. Медична допомога потрібна негайно. У людей із постійними сильними головними болями спостерігається сірий димок.

Колір аури залежить від:

- фізичного стану людини;
- духовно-моральних якостей,
- психічного стану (переживань людини);
- намірів у цей момент.

У творчої особистості аура має смарагдово-зелений колір. У людей із високою духовністю з'являється світлове кільце, розміщене навколо голови таким чином, як це зображується на православних іконах з образами святих із німбом, що світиться, золотистого, блакитного чи білого кольорів.

Колір із часом може змінюватися залежно від уявної та емоційної діяльності людини. Колір аури й її якість може змінити усвідомлена та неусвідомлена думка.

Чистота основного кольору аури людини може порушуватися відтінками інших кольорів, появою темних плям, різного роду променів та іскор. Колір може бути настільки невизначеним, що його важко назвати.

*Зміни кольору аури можуть бути зумовлені:*

- фізичними або моральними недоліками цієї людини;
- негативним усвідомленням чи неусвідомленням впливом уяви іншої людини.

Як уже зазначалося, аура складається із семи шарів-тіл різної густини. Внутрішній її шар найщільніший. Кожен наступний шар пронизує всі попередні шари, враховуючи фізичне тіло, і набуває їхньої форми. Кожен із шарів можна розглядати як рівень вищих вібрацій. Кожен шар поширюється за межі попереднього (Г. П. Малахов, 1994 р.).

Аура має яйцеподібну форму, що оточує тіло від голови до куприка й меншою мірою охоплює кінцівки (рис. 2). Розмір аури має певні межі. Товщина яйцеподібного кокона здорової людини близько 5 см, розмір приблизно від 70 – 100 см. У міру духовного зростання аура здатна збільшуватися. Є відомості, що у великих пророків і учителів аура «тягнулася» на декілька кілометрів і була потужною й чистою настільки, що навіть звичайні люди могли бачити сяючий ореол над їх головами.

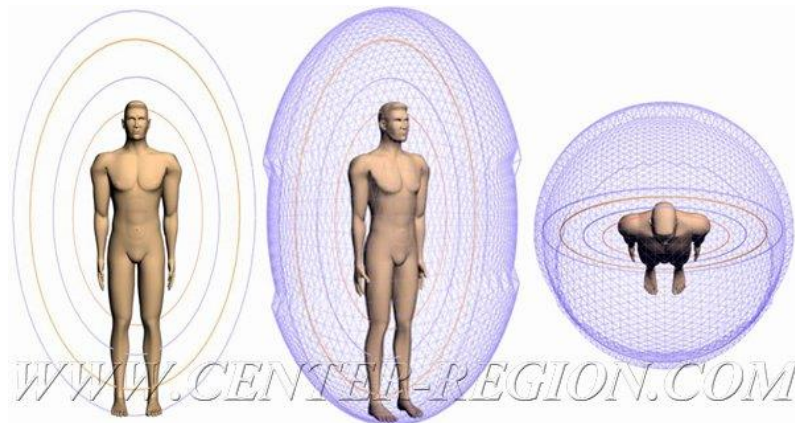


Рис. 2. Яйцеподібна форма аури людини

### **2.3. Функції аури та методи її зміцнення й оздоровлення.**

*Функції аури:*

- рецепторна;
- захисна (вона здатна відбивати енергетичні удари, повертаючи їх тому, хто спрямовує, і навіть уражати його);
- передає й кодує різноманітну інформацію про навколишнє середовище в підсвідомості людини;
- неусвідомлене спілкування людини з усією живою природою;
- через ауру фізичне тіло поєднується з навколишнім світом.

Захисну функцію аури виконує загороджувальна сітка, яка складається зі сплесків найтонших енергій, що утворюють своєрідний енергетичний шар на поверхні аури. Цю захисну сітку формують усі чакри – енергетичні центри організму, про які йтиметься далі. Міцність її залежить від психічних настанов, сили волі особистості, послідовності та конструктивності її мислення, а також від рівня духовності.

Захисні спроможності аури можуть бути порушені. Нормальна повсякденна життєдіяльність організму пов'язана з енергетичними випромінюваннями, що надходять із навколишнього середовища і можуть руйнувати, викликати динамічну хвилеподібну деформацію аури. Деформована аура є причиною сонливості, малоактивності, апатії, кволості, що виникають у людини. Здорова, добре розвинена аура легко пом'якшує сторонні негативні енергетичні тиски.

Стійкі зміни властивостей аури часто призводять до патології фізичного тіла. І навпаки, різні патологічні стани організму обов'язково позначаються на структурі аури.

Зміцнити, оздоровити ауру людини можна з допомогою низки оздоровчих технологій: загартування, аутогенного тренування, масажу, харчування, а також роботи над собою в духовно-моральному аспекті.

Установлено, що стан людини визначається такими факторами як спадковість, режим харчування й рухова активність, особливості енергетичного обміну з навколишнім середовищем тощо. Інтелектуальні й фізичні можливості людини значно залежать від параметрів її енергетичної оболонки (О. А. Красавин, 2004 р.; В. Петренко, Е. Дерюгин, 2007 р.).

У ХХ ст. ауру навчилися фотографувати й реєструвати за допомогою спеціальних приладів (рис. 3).

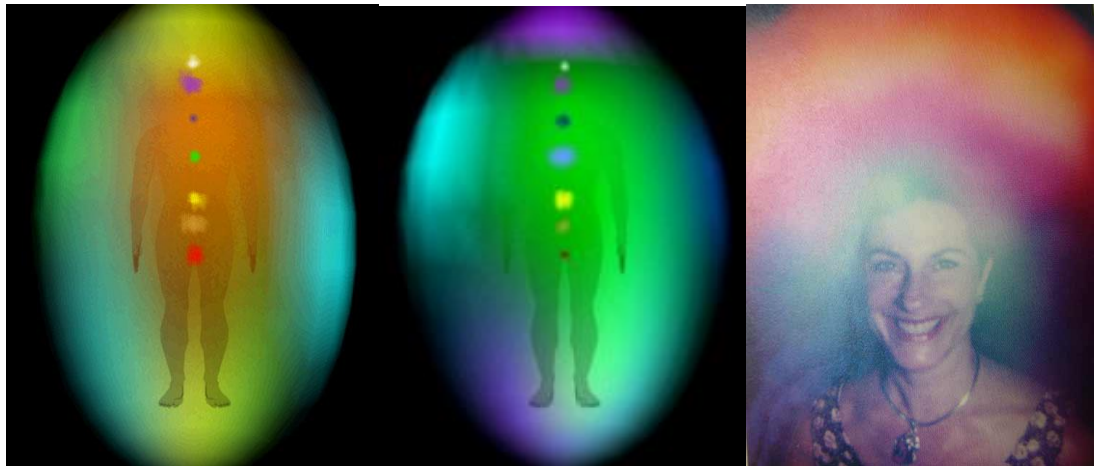


Рис. 3. Візуальне зображення аури за допомогою реєстраційних приладів

**2.4. Поняття «чакри» (енергетичний центр). Взаємозв'язок чакр із нервовою системою людини.**

Джерелом аури є чакри. Слово «чакра» в перекладі з санскриту означає «колесо». Чакра (згусток енергії) – енергетичний центр, зона концентрації енергії, що фільтрує, розподіляє, перетворює, проводить і виводить цю енергію (Г. Г. Карасев, 2004 р.). Чакри мають проєкції на руках, а також сигнальні точки на голові, суглобах та інших частинах тіла.

Виділяють сім основних енергетичних центрів, які функціонально становлять єдину систему, на діяльності котрої ґрунтуються медитація (перехід людини до стану поглибленої зосередженості), довільна регуляція роботи внутрішніх органів і активізація психофізіологічних резервів (табл.2).

Вони розміщені уздовж центрального енергетичного каналу (рис. 1). Ці центри відповідають семи кольорам спектра веселки, тому аура людини буває кольоровою. Якість кольору також залежить від розвиненості тонких тіл і від ступеня розкриття енергетичних центрів (Б. Бергер, 2007 р.).

Таблиця 2

**Розміщення чакр та ділянки їх керування**

Енергетичні центри	Розміщення чакр	Ділянки керування
--------------------	-----------------	-------------------



1	тазове сплетіння	вивідна система, статева система
2	аортальне сплетіння	нижні частини печінки, нирок, селезінки, підшлункова залоза, жовчний міхур, кишечник, стегна, плечі
3	сонячне сплетіння	верхні частини печінки, нирок, селезінки, шлунок, жовчний міхур, ліктьові й колінні суглоби
4	серцеве сплетіння	серце, легені, бронхи
5	шийне сплетіння	щитовидна залоза, шия, руки, очі, рот, вуха, кисті рук, плечі, слух
6	оптичне сплетіння	гіпоталамус, гіпофіз, зір, мислення
7	лімбічна ділянка голови	мозок

Оскільки енергетичні центри (чакри) не мають власних морфологічних структур, вони орієнтовані на розміщення деяких нервових сплетень. Чакри тісно пов'язані з системою іннервації внутрішніх органів, бо всі рухові, секреторні й обмінні процеси здійснюються на певному енергетичному тлі, що регулюється центральною нервовою системою.

Відомо, що зв'язок нервової системи в організмі здійснюється висхідними й низхідними напрямками через білу речовину спинного мозку та сегментарні утворення сірої речовини, а також через ланцюжок нервових вузлів пограничного стовбура вегетативного відділу нервової системи, розміщених у тілі хребців по боках. Від цих вузлів відходять посеgmentно нервові волокна, що становлять нервові стовбури й сіткоподібні утворення на стінках внутрішніх органів. Топографія основних сплетень вегетативної нервової системи відповідає умовному розміщенню чакр (рис. 4).

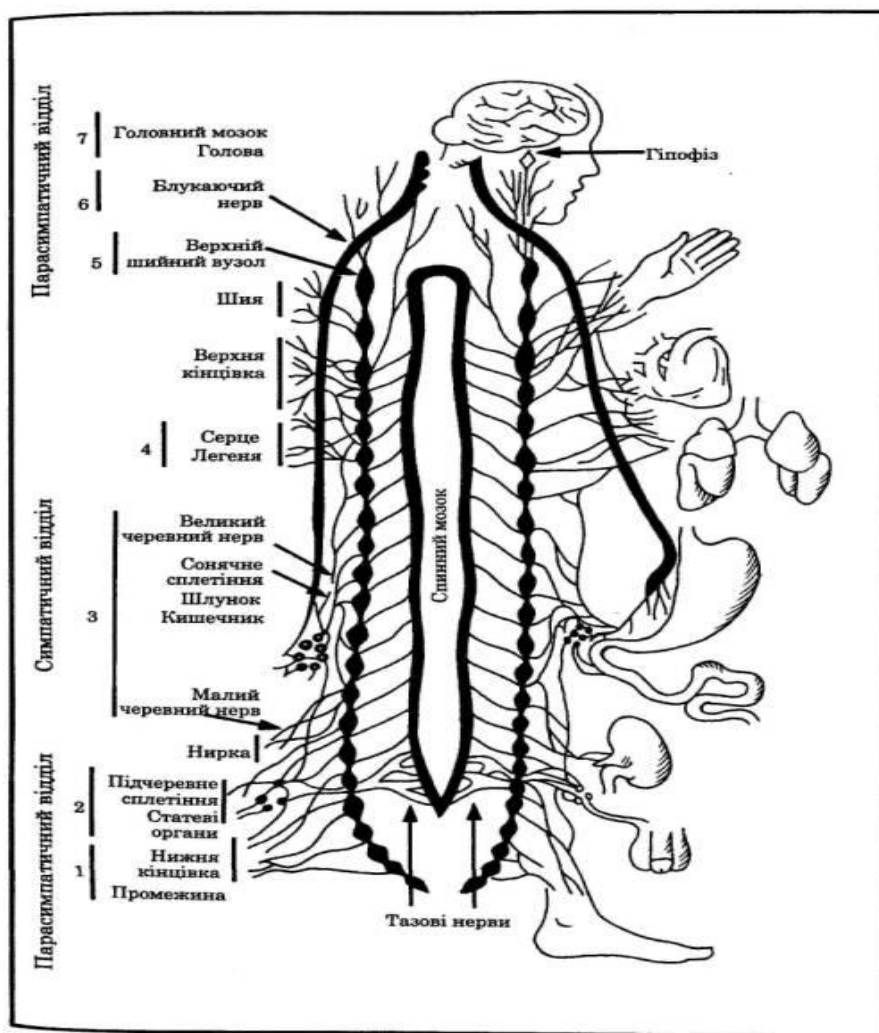


Рис. 4. Розміщення нервових вузлів

Крижова, коренева, «чакра землі» (за давньоіндійським вченням – муладхара) знаходиться в крижовому сплетенні в промежині біля основи хребта, її ще називають чакрою «виживання», тому що вона пов'язана з механізмами, які зберігають фізичне тіло живим. Екстрасенси здатні бачити цей енергетичний центр у червоному кольорі.

Друга чакра, або поперекова, статеві чакра (свадхістана), знаходиться в поперековому сплетенні на відстані 4 – 6 см нижче від пупка. Вона пов'язана зі статевою поведінкою та забезпечує функції продовження роду. Колір другої чакри оранжевий.

Третя чакра, або чакра сонячного сплетення (маніпура), розміщена на відстані 5 – 7 см вище від пупка. Цій чакрі підпорядковуються всі органи черевної порожнини, від неї залежить фізична сила. Вона є головним

вмістилищем (акумулятором) енергії та випромінює її в усі частини тіла. Від чакри сонячного сплетення залежить діяльність не лише всього тіла, але й мозку. Ця чакра є фокусом енергетичної системи мікрокосмосу людини й забезпечує енергією всі інші чакри. Вона відповідає за насичування енергією тіла, яке своєю чергою живить астральне тіло. Припускається, що через чакру сонячного сплетення здійснюється й її підзарядження просторовою енергією, а також інших чакр, які забезпечуються її енергією. Колір цієї чакри жовтий.

Четверта чакра, або серцева чакра (апахата), розміщена в центрі грудної клітки. Вона вважається найчутливішою, пов'язана з такими якостями людини як доброта, ніжність, жалість. Колір чакри зелений.

П'ята чакра, або горлова чакра (вішудха), знаходиться в ділянці сплетення артерій біля основи горла. Ця чакра емоційної та духовної діяльностей, комунікабельності, її енергія вважається найтоншою. Екстрасенси бачать п'яту чакру в блакитному кольорі.

Шоста чакра, або больова чакра (аджна), розміщена на чолі між очима. Це так зване третє око. Шоста чакра допомагає створювати зорові образи, сприяє вмінню абстрагуватися. Колір її синій.

Сьома чакра, або тім'яна, коронна чакра (сахаорара), розміщується на відстані один сантиметр над тім'ям. Це – чакра знань, через неї засвоюються знання з енергоінформаційного поля Землі. Через неї входить біла (життєва) енергія Космосу і спрямовується до інших чакр. Енергія цієї чакри фіолетового кольору.

Кожна чакра функціонує на своєму діапазоні вібрацій просторової енергії як її акумулятор і трансформатор.

Сприйняття певних відчуттів пов'язане з певною чакрою. Тактильне – з першою; слухове, нюхове і смакове – з п'ятою; зорові – з шостою (чакрою третього ока).

Узагальнюючи, можна сказати, що чакри виконують три основні *функції*:

- а) насичення енергією;
- б) розвиток різних аспектів самосвідомості;
- в) обмін енергією між тонкими тілами.

Психодинамічні функції чакр стосуються переважно перших трьох шарів аури, які відповідають за фізичні, ментальні й емоційні взаємодії земного плану. Наприклад, якщо в людини правильно функціонує серцева чакра, то вона здатна на вірне кохання. Якщо ж краще розвинена перша чакра, то її носій має виражену волю й твердий характер.

Кожна чакра призначена для підтримки бездоганної роботи всіх органів і систем тіла. На чутливість і працездатність цих центрів має вплив будь-яка думка, дія, бажання. Чутливість чакр пригнічується безвідповідальною поведінкою, і тоді людина дуже легко уживається зі своїми шкідливими звичками, не відчуваючи їхньої руйнівної сили. Унаслідок неправильної поведінки людини чакри енергетично виснажуються, що призводить до їх блокування. Це є причиною хвороб та інших проблем людини (Б. Бергер, 2007 р.).

### ***2.5. Динаміка енергії в організмі людини.***

Енергетична система людини є надзвичайно складною. Вона складається з тисячі каналів, що переносять енергію всім тілом (схема 2).

Енергія, що надходить із мозку до внутрішніх органів, переміщується вниз по спинному мозку, що є одним із найбільших колекторів енергії, та далі міжреберними нервами до відповідних сегментарних ділянок організму.



## ДОДАТКОВІ ТОЧКИ

### Схема 2. Складові енергетичної системи людини

Крім того, *чакри* мають міцний зв'язок з усією системою *меридіанів*, які утворюють *колектори* (ділянки зосередження енергії), що розміщуються з обох боків хребтового стовпа. Такі колектори є ще одним «басейном енергії», що регулює активність усіх меридіанів.

Кожного разу, коли який-небудь орган відчуває дефіцит енергії, *енергетичні канали* передають її до відповідного меридіана.

Головні ж комунікаційні ходи енергії представлені чотирнадцятьма основними (класичними) меридіанами (рис. 5). Вони виконують такі життєві *функції*:

- забезпечують зв'язок людини з навколишнім середовищем (ще одна інформаційна система організму);
- управляють потоками крові та життєвої енергії;
- «оживляють» м'язи й кістки, полегшують роботу суглобів;
- передають енергію від внутрішніх органів до поверхні тіла й навпаки, завдяки чому здійснюється енергетико-інформаційний обмін між внутрішніми органами людини та її тілесною оболонкою.

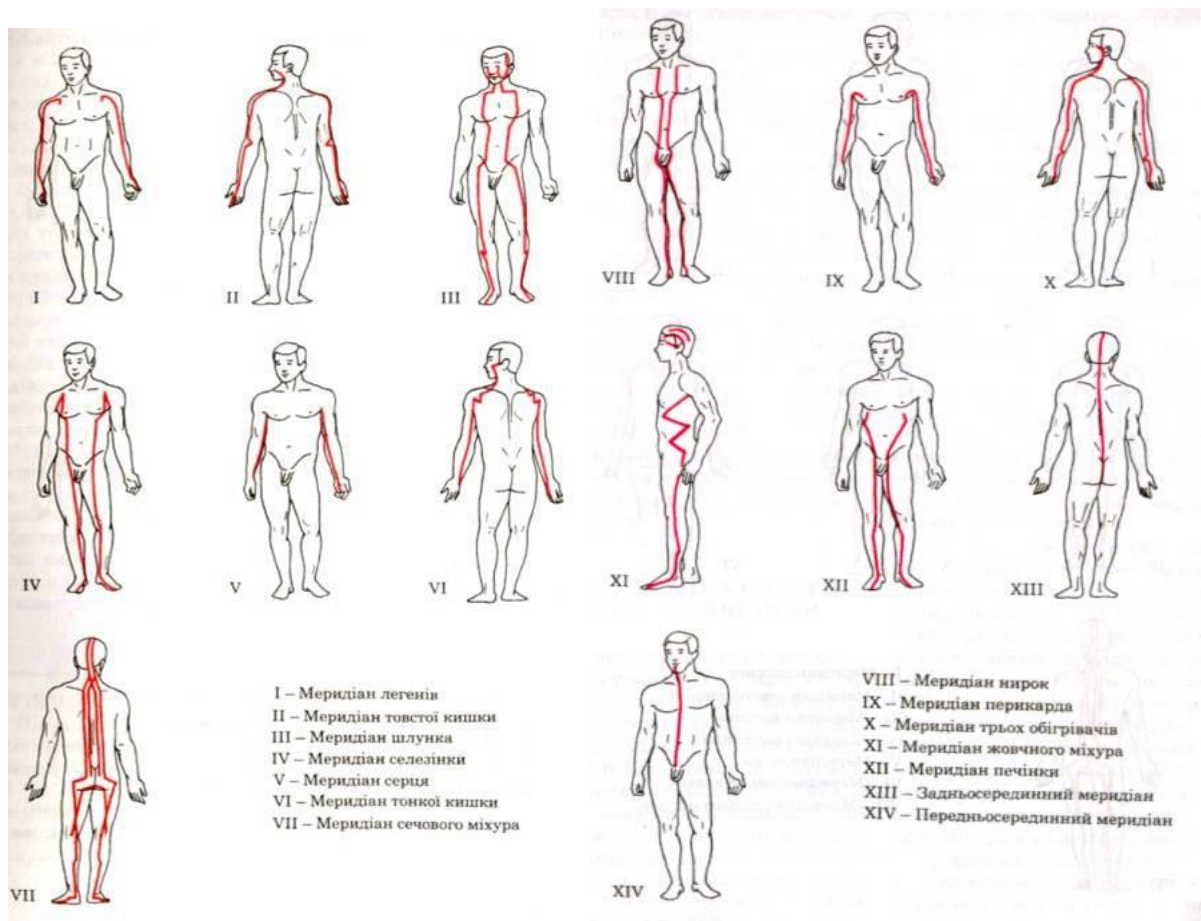


Рис. 5. Основні (класичні) меридіани

Крім класичних меридіанів, є ще дванадцять так званих м'язово-сухожильних, або м'язово-суглобних, меридіанів. Вони поєднують м'язи та сухожилля.

Раніше голкотерапевти розглядали суглоби як своєрідну «огорожу», що контролює циркуляцію енергії та крові. Вважають, що біля суглобів розміщені важливі точки меридіанів, а біль у суглобі означає блокування руху енергії, котре можна усунути за допомогою масажу та спеціальних фізичних вправ. На відміну від класичного меридіана, м'язово-сухожильний меридіан має ширше русло, яке пролягає поверхнево (що зручно для відкриття проходження каналів під час масажу).

Сітка енергетичних каналів цим не обмежується. Під час порушення нормальної периферійної циркуляції енергії між основними каналами можуть утворюватися додаткові гілки.

Є ще *додаткові одиночні точки*, що функціонують поза меридіанами. Точки, розміщені на кінцях усіх десяти пальців, з'єднують меридіани, які закінчуються на них. Прикладом стимулювання цих точок є ситуація, при якій спеціалісти для того, щоб вивести людину з неприємного стану, впливають на кінчики пальців потерпілого, масажуючи їх.

Періодичні рухи енергії меридіанами становлять велике коло циркуляції енергії. Повне коло переміщення енергії дванадцятьма основними меридіанами відбувається за 24 години.

Установлено, що напруга енергії в кожному з меридіанів змінюється від мінімальної до максимальної впродовж двох годин. З цим пов'язана періодичність активності роботи органів людини в цілому.

Як зазначають вчені, чим чистіше внутрішнє середовище з точки зору духовної та фізичної сфер, тим вільніше протікає й ефективніше розподіляється енергія в організмі, тим здоровіша людина.

### ***Контрольні запитання й завдання***

- 1. Що таке біоенергія?*
- 2. Схематично опишіть процес передачі біоенергії.*
- 3. Поняття аури. Зазначте шість властивостей шарів аури.*
- 4. Від яких факторів залежить колір аури?*
- 5. Назвіть основні функції аури.*
- 6. Від яких факторів залежить міцність захисної сітки аури?*
- 7. За допомогою яких оздоровчих технологій можна зміцнити ауру?*
- 8. Які кольори аури властиві семи її шарам?*
- 9. Що таке чакра? Скільки всього чакр Вам відомо?*
- 10. Уздовж якої лінії розміщені сім чакр?*
- 11. Опишіть розміщення чакр та ділянки їх керування.*
- 12. Назвіть основні функції чакр?*
- 13. Назвіть складові енергетичної системи людини?*
- 14. Назвіть функції основних (класичних) меридіанів?*

15. Чим м'язово-сухожильний меридіан відрізняється від класичного?
16. Де розміщені додаткові одиночні точки і яка їх функція?
17. Що таке велике коло циркуляції енергії і яка його тривалість?
18. Вкажіть особливість зміни енергії в кожному меридіані і чим вона зумовлена?

### ***Обов'язкова література***

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб. : МГПюПетрополис, 1992. – 123 с.
2. Бреннен Б. Руки света. Целительство через энергетическое поле человека. Барабара Бреннен. – СПб. : Ротапринт ЛГПИ, 1992. – 124 с.
3. Карасев Г. Г. Ступени ясновидения. Биолокация. – СПб. : ДИЛЯ, 2004. – 208 с. – ISBN 5-88503-213-X.
4. Красавин О. А. Звуко -, аромо -, цвето -, звукобиолокация / О. А. Красавин. – М. : МСП, 2003. – 128 с. – ISBN 5-7578-0285-5.
5. Красавин О. А. Здоровье человека в лучах тонкой энергии. – СПб. : ДИЛЯ, 2004. – 250 с. – ISBN 5-88503-236-X.

### ***Додаткова література***

1. Бергер Б. Анатомия души и тела. Большая книга целительства. Тело как энергетическое поле и как сознание / Брюс Бергер, пер. с англ. Я. В.Тимковой. – М. : АСТ Астраль, 2007. – 383 с., ил. – ISBN 978-5-17-043563-0.
2. Малахов Г. П. Целительские силы. Биосинтез и биоэнергетика. – СПб. : Комплект, 1994. – Т. 2. – 313 с.
3. Петренко В., Дерюгин Е. Загадка нашего здоровья: биоэнергетика человека – космическая и земная / В. Петренко, Е. Дерюгин. – М. : Амрита-Русь, 2007.

## **3. СУДЖОК ТЕРАПІЯ**



## ***План***

*3.1. Історія появи суджок терапії.*

*3.2. Основні системи відповідності кистей і стоп: пояснення подібності кисті тілу; інь та янь поверхні тіла.*

*3.3. Лікування за системою суджок: основні етапи пошуку лікувальної точки; способи стимуляції лікувальних точок.*

*3.4. Показання та протипоказання для застосування суджок терапії.*

### ***3.1. Історія появи суджок терапії.***

Як метод лікування суджок терапію розробив учений із Кореї, професор Пак Чже Ву, людина, яка зробила великий внесок у голколікування. Суджок – це новий напрям у східній медицині, яка існувала віками. Це удосконалені унікальні методики голколікування, які об'єднали в собі основи китайської меридіальної, індійської чакральної, давньоєгипетської алмазної енергетичних систем людини, спіральних меридіанів і багато інших (Пак Дже Ву, 2005 р.). Лікареві допомагають методи пульсової діагностики, психоемоційного лікування й багато інших знань про людське тіло, які належать до суджок терапії.

В основу суджок лягли певні східні філософські постулати, які спрямовані на фізичне й духовне зцілення людини, – це особливий синтез діагностики й методів лікування захворювань. Сотні років східні лікарі використовували суджок, але перші наукові підтвердження лікувальних можливостей цього методу з'явилися зовсім недавно – 1986 року. У них були офіційно оголошені принципи цього напрямку. Відтоді створено інститути, які працювали за унікальним методом суджок. Виявляється, впливаючи певним чином на кисті рук (су) і стопи ніг (джок), можнавилікуватися від гострих захворювань без ліків і хірургічних втручань (Пак Дже Ву, 2005 р.).

Перші публікації про метод суджок у міжнародному видавництві з'явилися 1986 року. З цього часу суджок терапія поширилася світом. У багатьох країнах метод уже передбачений у державних програмах охорони здоров'я та народної освіти.

Професор Пак Дже Ву – випускник Сеульського національного університету і Східного інституту Медицини в Сеулі. На теперішній час він президент Корейського SuJok Інституту Акупунктури в Сеулі і SuJok Академії в Москві; академік Міжнародної академії наук; почесний доктор Університету фізкультури (Санкт-Петербург); почесний професор Грузинського педагогічного університету.

Професор Пак Дже Ву – засновник суджок терапії і автор багатьох робіт і монографій, головні з яких: «SuJok Acupuncture», «Human Body Homo-Interaction system», «Six Energies theory», «Six Ki Herbs Medicine», «Eight Origins and Eight origins table».

### ***3.2. Основні системи відповідності кистей і стоп: пояснення подібності кисті тілу; інь та янь поверхні тіла.***

Основними називаються системи відповідності, в яких усе тіло проектується на кисть і стопу (В. В. Момотов, 2006 р.). При цьому великий палець відповідає голові, долоня та подошва – тулубу, третій і четвертий пальці – ногам, а другий і п'ятий – рукам (рис. 6).

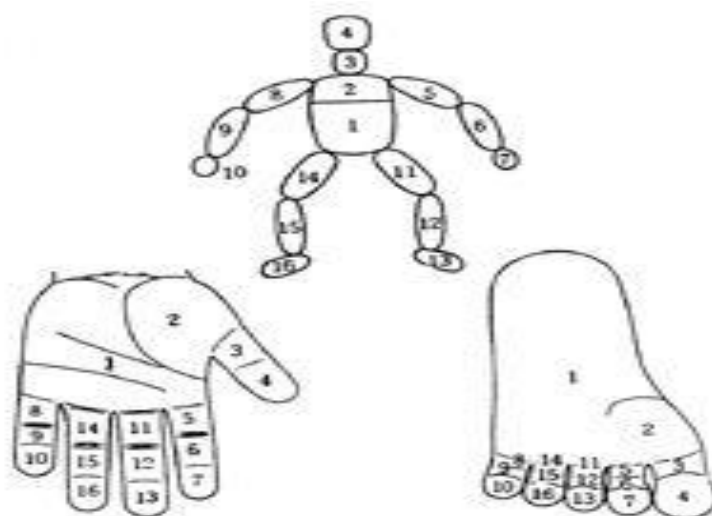


Рис. 6. Відповідність кистей і стоп тілу людини

Одночасна стимуляція кистей і стоп найефективніше впливає, оскільки лікування відбувається гармонійно.

Кисті і стопи за своєю будовою подібні до людського тіла. На них у строгому порядку розміщені так звані активні точки, які відповідають певним органам й ділянкам тіла, відображуючи в зменшеному вигляді анатомічну будову організму. Стимуляція цих точок призводить до яскраво вираженої лікувальної і профілактичної дії.

Якщо уважно проаналізувати, наскільки кисті і стопи повторюють будову людського тіла, то можна зрозуміти й визначити точки й зони, які необхідно стимулювати при виникненні захворювання (рис.7).

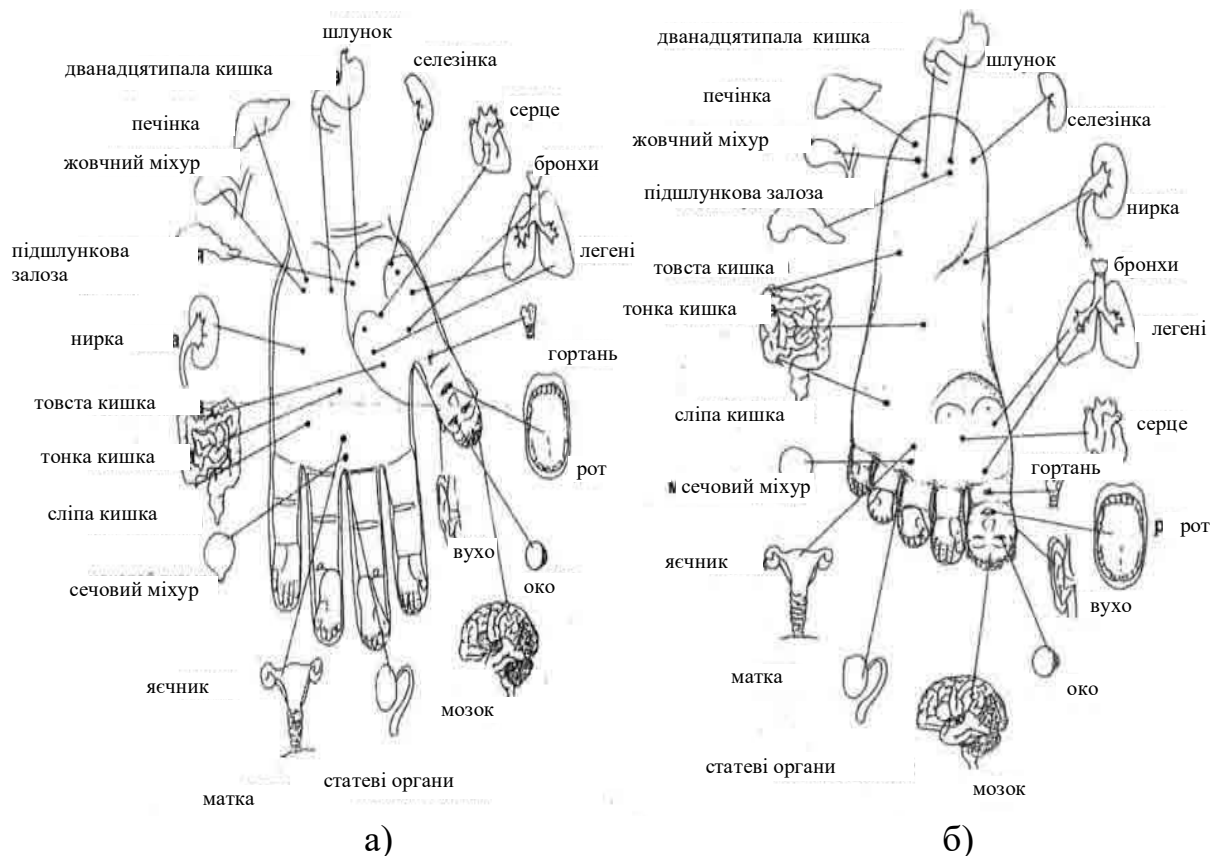


Рис.7. Внутрішні органи в основних системах відповідності кисті (а) та стопи (б)

Людське тіло й системи відповідності постійно взаємодіють. При захворюванні «сигнал» спрямовується з пошкодженого органу або частини

тіла в точку відповідності і збуджує її, внаслідок чого точка стає болючою. Стимуляція такої точки лікувально впливає на пошкоджений орган. При ходьбі, бігу, роботі руками відбувається природна стимуляція точок відповідності, яка запобігає появі захворювання. Якщо такої стимуляції недостатньо – людина може захворіти. Тому кращі ліки від хвороби – рух.

*Пояснення подібності кисті тілу.*

Із всіх частин тіла людини найбільш подібною на неї по формі є кисть. Великий палець співвідноситься з головою, вказівний і мізинець – з руками, середній і безіменний – з ногами, а долоня – з тулубом.

Подібність за:

- 1.3. рівнем частин, що виступають;
- 1.4. напрямком частин, що виступають;
- 1.5. пропорціями розмірів частин, що виступають;
- 1.6. кількістю сегментів у частинах, що виступають;
- 1.7. великим пальцем до голови;
- 1.8. значущістю частин, що виступають: голова контролює тулуб і кінцівки, тому може вільно торкнутися долоні і всіх пальців.

*Інь та янь поверхні тіла.*

*Інь поверхня тіла* – це внутрішня поверхня рук і ніг, обличчя, грудна клітка, живіт. Вона проектується на долоню та підшву (рис. 8).

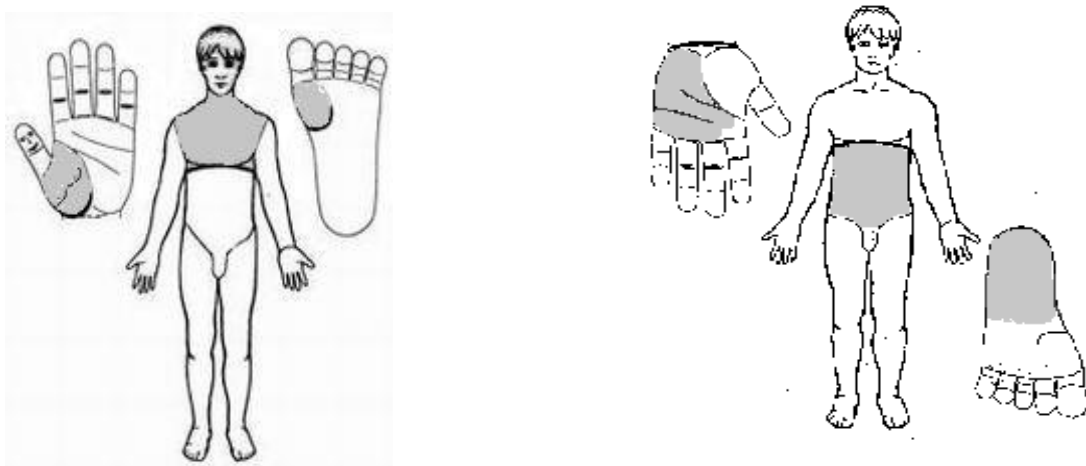


Рис. 8. Інь-сторона поверхні тіла

*Янь* поверхня тіла відкрита сонячному світлу. Це тильні поверхні рук, ніг, а також сідниці, спина, задня частина голови. Вона знаходиться на тильній стороні кистей і стоп, впливаючи на які можна успішно лікувати захворювання хребта, головні болі, болі в плечах і захворювання нирок (рис.9).

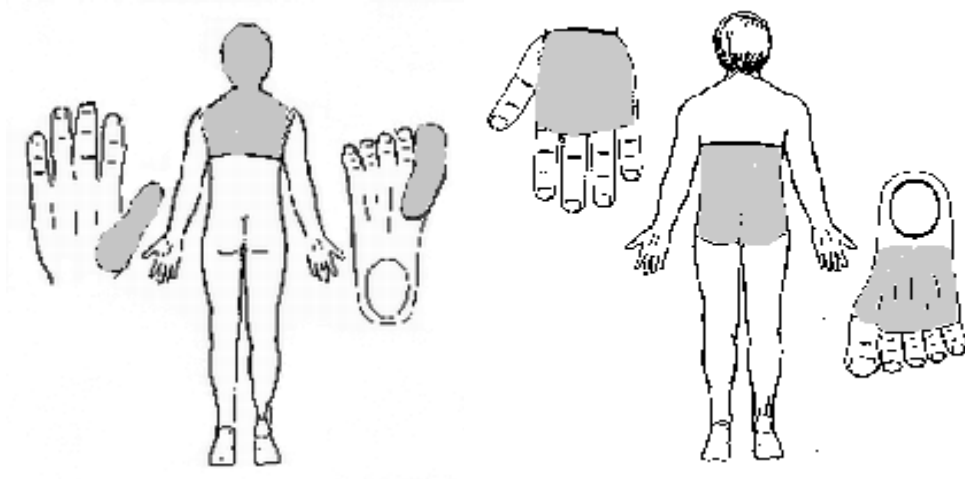


Рис. 9. Янь-сторона поверхні тіла

*Позитиви суджок терапії:*

- 1.9. висока ефективність. При правильному використанні виражений лікувальний ефект настає через декілька хвилин, деколи навіть секунд;
- 1.10. абсолютна безпечність використання. Ця лікувальна система створена природою, людина лише виявила її, тому вона абсолютно безпечна. Стимуляція точок відповідності сприяє лікуванню, а неправильне використання суджок терапії не завдає шкоди, а лише є неефективним;
- 1.11. універсальність. За допомогою суджок можна лікувати будь-яку частину тіла чи орган;
- 1.12. доступність для будь-якої людини. Метод потрібно раз зрозуміти, а потім ним можна користуватися все життя;

1.13. простота застосування. Руки і знання завжди з людиною, а відповідний інструмент для проведення лікування без труднощів можна знайти.

### ***3.3. Лікування за системою суджок: основні етапи пошуку лікувальної точки; способи стимуляції лікувальних точок.***

Лікування за системою відповідності кистей і стоп є найефективнішим у випадках, якщо захворювання локалізується на відповідній невеликій ділянці тіла, наприклад, в ділянці серця, печінки, шлунка. Якщо точка відповідності знайдена правильно, то відбувається не просто зняття болю, як у випадку прийняття знеболювальних засобів, але й усунення причин болю та нормалізація енергетичних потоків у болючій частині тіла.

Необхідно пам'ятати, що для лікування важливо точно визначити розміщення точки відповідності і правильно її стимулювати. Для того, щоб знайти лікувальну точку відповідну хворому органу або ділянці тіла, потрібно знати, як проектується тіло на кисть або стопу, що дозволить визначити розміщення точки.

Для стимуляції точок відповідності в побутових умовах можна використовувати як спеціальні інструменти – масажери, голки, магніти, ін'єктори голок, так і насіння, дрібні камінці, або ж виконувати просту точкову стимуляцію пальцем (рис. 10).



Рис. 10. Інструменти для стимуляції і лікування за системою суджок

### *Основні етапи пошуку лікувальної точки.*

1. Вибрати частину кисті чи стопи, яка відповідає тій зоні, в якій знаходиться вогнище захворювання.
2. Оцінити локалізацію захворювання з точки зору інь чи янь поверхонь тіла й вибрати відповідну зону кисті чи стопи.
3. Якщо вогнище захворювання знаходиться в ділянці тулуба, то необхідно визначити його локалізацію щодо лінії діафрагми.
4. Якщо захворювання охоплює кінцівки, то необхідно визначити, між якими суглобами знаходиться його вогнище.

Рівномірно надавлюючи у визначеній ділянці сірником або спеціальною діагностичною паличкою, можна визначити точне розміщення лікувальної точки. Необхідно пам'ятати, що лікувальна точка завжди болюча! На відповідні точки необхідно надавлювати з однаковою силою і, що дуже важливо, не надто сильно. Тоді серед точок можна знайти одну або декілька болючих. Лікувальна точка проявляє себе ще й тим, що в момент надавлювання на неї, виникає рухова реакція через різкий біль. Якщо знайти больові точки на певній ділянці кисті чи стопи не вдається, то силу натиску необхідно збільшити і знову протестувати всі точки. Коли сила натиску на точки з самого початку буде надто великою, то можуть гостро зреагувати одразу декілька точок, і тоді можна не вибрати з них найболючішу і відповідно найефективнішу.

Точне визначення точки – це лише половина шляху. Для досягнення лікувального ефекту необхідно вміти правильно її стимулювати. Зробити це можна кількома способами (Д. А. Богун, 2002 р.).

### *Способи стимуляції лікувальних точок.*

*1. Масаж паличкою.* Після знаходження лікувальної точки потрібно сильно натиснути на неї діагностичною паличкою (пальцем, сірником, олівцем). Коли біль від надавлювання мине, необхідно продовжити масаж, роблячи обертальні рухи за часовою стрілкою і проти неї, але натискаючи на паличку вже сильніше. Лікувальну точку необхідно масажувати до

зникнення болю та появи відчуття тепла. Після цього симптоми гострого захворювання можуть зникнути й лікування потрібно закінчити. Якщо в зоні відповідності знаходиться декілька больових точок, то необхідно поступово пролікувати кожну з них названими способами. При хронічних захворюваннях одноразовий вплив на точки буде недостатнім. Точки необхідно масажувати щоденно з інтервалом 3 – 4 години по 3 – 5 хвилин кожну до поліпшення стану.

2. *Використання насіння.* Цей метод полягає в закріпленні за допомогою пластиру насіння гречки, рису, пшениці, яблучних кісточок тощо на лікувальні точки кистей і стоп. Насіння прикладають після ретельного масажу точок. Їх потрібно тримати впродовж доби. Кожні 3 – 4 години необхідно проводити масаж, натискаючи на насіння й одночасно виконуючи обертові рухи. Перші сигнали того, що вплив природної енергії насіння почався, – свербіння, поколювання, біль, відчуття тепла в точках. Через добу прикладають нові зерна і повторюють процедуру. Насіння, яке використовується для лікування, повинне бути свіжим і непошкодженим, необроблене мінеральними добривами. Не можна використовувати насіння отруйних рослин. Хронічні захворювання краще лікуюються насінням, яке знаходиться в стані спокою, а гострі – пророслим. Спосіб особливо ефективний при хронічних захворюваннях, захворюваннях суглобів, а також при лікуванні дітей, оскільки вони дуже чутливі до цього впливу.

Насіння різного кольору, смаку та форми має неоднаковий вплив на організм людини.

*Насіння зеленого кольору й кисле на смак* (наприклад, насіння кмину) поліпшує роботу печінки, жовчного міхура, суглобів і м'язів, зменшує набряки, зменшує жирові відкладення, надлишкову пітливість, допомагає при закрепах.

*Насіння червоного кольору й гостре на смак* (наприклад, пекучого перця) нормалізує роботу серця, тонкої кишки, кровоносних судин. Про



нього треба згадати під час грипу, при гострих респіраторних вірусних інфекціях, судомах і спазмах, нападах бронхіальної астми і переломах кісток.

*Насіння оранжевого кольору з освіжальним смаком* (наприклад, гороху) заживляє рани, зміцнює імунну систему й нерви. Особливо корисне старшим людям і дітям.

*Насіння жовтого кольору й солодке на смак* (наприклад, кукурудзи) стимулює роботу шлунково-кишкового тракту, лікує остеохондроз, жовчокам'яну і сечокам'яну хвороби, цукровий діабет, поліпшує лімфотік.

*Насіння коричневого кольору з гірким смаком* (наприклад, груші) лікує легені, товсту кишку.

Для лікування внутрішніх органів необхідно використовувати насіння, яке подібне за *формою*. Наприклад, для лікування очних захворювань, захворювань молочної залози й мігрені використовують круглі зерна – горох, чорний перець. Для лікування нирок і шлунка – насіння квасолі. При серцевому болю – насіння калини. Хвороби підшлункової залози лікують виноградними кісточками.

3. *Лікування еластичним кілечком*. Оскільки тіло людини проектується на кисть, стопи і на кожен палець, ефективним способом профілактики й лікування захворювань є масаж пальців, кистей і стоп еластичним кілечком. Його потрібно надягнути на палець і провести масаж зони, відповідної больової частини тіла до її почервоніння та появи відчуття тепла. Процедуру необхідно повторювати декілька разів на день.

4. *Профілактичний ручний масаж кистей і стоп*. Потрібно дослідити вказівним або великим пальцем поверхні кистей і стоп з двох сторін. Наслідком цього може бути виявлення больових зон, ущільнень, спазмованих ділянок м'язів, які свідчать про негативи у функціонуванні організму. Такі зони необхідно ретельно розмасажувати пальцями до зникнення болю, затвердінь і появи відчуття тепла. Якщо відомо, який орган хворий або ослаблений, то особливо ретельно треба промасажувати зони відповідності.

Оздоровче впливає на весь організм масаж кінчиків пальців і нігтьових пластинок кистей і стоп. Ці ділянки відповідають головному мозку і, крім того, на них проектується все тіло людини. Кінчики пальців необхідно масажувати до стійкого відчуття тепла.

Лікувальний ефект підкріплюється електростимуляцією, прогріванням, магнітотерапією та імпульсно-поліколірною стимуляцією біологічно активних точок. Ефективність усунення болю – 95 %, термін лікування в 3 – 4 рази коротший, ніж при лікуванні загальноприйнятими методами лікування. Ефект триває багато років.

### ***3.4. Показання та протипоказання для застосування суджок терапії.***

Методом суджок можна лікувати практично всі гострі і хронічні захворювання, на які не діють інші методи. За декілька хвилин знімаються гострі больові синдроми будь-якої локалізації (Пак Дже Ву, 2005 р.). Застережень і протипоказань для застосування цього методу практично немає (за винятком вагітності, онкології, гострих інфекційних процесів і віку хворого більше за 70 років).

Нижче подано показання до застосування суджок терапії відповідно до систем організму.

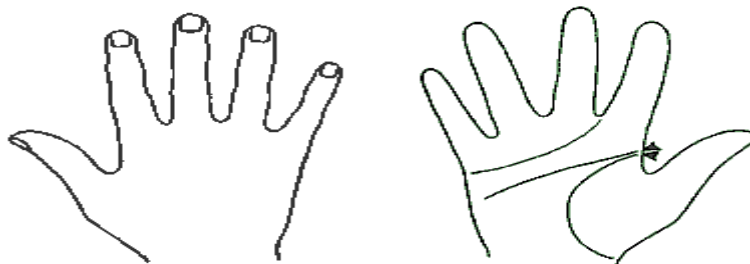
- У неврологічній практиці:
  - різні прояви остеохондрозу хребта (шийного, грудного, поперекового відділів): болі, напруження м'язів, оніміння рук і ніг; протрузії и грижі міжхребцевих дисків, корінцево-больові синдроми;
  - ішіас;
  - неврити: лицевого нерва, ліктьового, променевого, серединного, сідничного, стегнового, малогомілкового тощо;
  - невралгії: трійчастого нерва, міжреберна, постгерпетична та ін.;
  - плексити;
  - головні болі: мігрень, внутрішньочерепна гіпертензія, посттравматичні головні болі;

- головокружіння;
- вегетосудинна дистонія;
- панічні атаки;
- порушення сну.
- В артрології: лікування артрозів, артропатій.
- У ревматології: лікування ревматоїдного артриту, хвороби Бехтерева;
- У лор-практиці:
  - зниження слуху;
  - риніти: вазомоторний і алергічний;
  - гайморити, фронтит та ін.
- У нефрології та урології.
- У гінекології.
- У дерматології.
- В офтальмології.
- У травматології.
- При гострих і хронічних захворюваннях шлунково-кишкового тракту:
  - виразка шлунка та дванадцятипалої кишки;
  - захворювання печінки та жовчного міхура, підшлункової залози;
  - хронічні коліти та ін.
- При гострих і хронічних захворюваннях системи дихання:
  - бронхіти;
  - пневмонії;
  - бронхіальна астма;
  - захворювання верхніх дихальних шляхів.
- При захворюваннях серцево-судинної системи:
  - ішемічна хвороба серця, гіпертонія;
  - порушення ритму серця;
  - наслідки інфаркта міокарда;
- При захворюваннях ендокринної системи й порушенні обміну речовин:
  - ожиріння;

- захворювання щитовидної залози, наднирників, яйників;
- цукровий діабет;
- При різних психоемоційних розладах:
  - неврози;
  - депресії;
  - лікування залежностей (шкідливих звичок).

### **Контрольні запитання й завдання**

1. Що таке суджок?
2. Що таке основні системи відповідності?
3. Які позитиви суджок терапії?
4. Поясніть (за п'ятьма пунктами) подібність кисті тілу.
5. Що таке янь поверхня тіла і на які частини тіла вона проектується?
6. Що таке інь поверхня тіла і на які частини тіла вона проектується?
7. Які спеціальні інструменти для стимуляції точок відповідності в побутових умовах можна використовувати?
8. Які основні етапи пошуку лікувальної точки?
9. Яка ознака лікувальної точки?
10. Назвіть та опишіть способи стимуляції лікувальних точок.
11. Опишіть вплив на організм насіння різного кольору й смаку.
12. Які існують протипоказання для застосування суджок терапії?
13. Вкажіть на малюнку точку відповідності нирок і точку відповідності легень.



### ***Обов'язкова література***

1. Богун Д. А. Очерки о СУ-ДЖОК акупунктуре: оригинал-макет. – Ника-Центр, 2002. – ISBN 966-521-144-7.
2. Энциклопедия: Системы оздоровления Востока и Запада. – СПб. : Прайм-ЄВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
3. Пак Дже Ву. Су-джок терапия. – М., 2005. – 406 с.

### ***Додаткова література***

1. Момотов В. В. Анатомия жизни и смерти: жизненноважные точки на теле человека. – Х. : Ритм Плюс, 2006.

## **4. ОСНОВНІ ЗАСАДИ РЕФЛЕКСОТЕРАПІЇ**

### ***План***

- 4.1. *Учення про енергію, меридіани й життєві точки.*
- 4.2. *Фізіологічні механізми давньосхідної рефлексотерапії.*
- 4.3. *Способи знаходження точок акупунктури та їх найменування.*
- 4.4. *Характеристика класичних меридіанів.*

#### ***1. Учення про енергію, меридіани й життєві точки.***

Рефлексотерапія вивчає та розробляє різноманітні способи впливу на визначені ділянки тіла для лікування різних захворювань. В основі цього методу лежить принцип рефлексу – найуніверсальнішого механізму нервової системи.

Рефлексотерапевтичний вплив здійснюється за допомогою голок акупунктури, електропунктури, припалювання, масажу, а також електрично-

іонних, світлових, звукових, медикаментозних та інших подразників (Л. Гава, 1987 р.).

Основним завданням спеціаліста, який визначає ефективність різноманітних способів рефлексотерапії, є точне визначення ділянок найбільшої концентрації рецепторних зон шкіри і пов'язаних із ними внутрішніх органів.

У медицині відомі так звані зони Гада, які названі на честь англійського невролога Гада. Це ділянки тіла, в яких відбуваються різноманітні зміни при захворюваннях. Деколи достатньо провести м'яким пензлем по такій ділянці, як людина здригнеться від болю.

Менш відомими й вивченими залишаються численні точки рефлексотерапії.

При проведенні рефлексотерапії важливо вибрати раціональний метод впливу на точки. Якщо його знайдено правильно, то позитивний результат можливий при таких тяжких захворюваннях як розсіяний склероз, хвороба Паркінсона, рак, параліч. Рефлексотерапія може використовуватися в комплексі з іншими видами терапії і вважається доволі ефективним засобом лікування, який відновлює працездатність, знімає втому та оздоровлює організм (Д. Н. Стояновский, 1989 р.).

Повітря (ци) існує як в природі (зовнішня), так і в людині (внутрішня). Внутрішнє ци циркулює в організмі постійними меридіанами. При цьому трофічна енергія (ци) циркулює в основних 12 меридіанах, первинна – у чудесних, захисна – в передньосередньому і задньосередньому меридіанах, а також в органах інь та янь.

Стан здоров'я визначається нормальним рухом ци в організмі. У 12 постійних меридіанах циркуляція енергії підпорядковується внутрішньому біологічному «годинникові». У процесі цієї циркуляції відбувається взаємодія головних органів із навколишнім середовищем. Повне коло циркуляції енергії по 12 меридіанах завершується за 24 години, причому стан максимального напруження енергії в кожному меридіані триває дві години

(Л. Гава, 1987 р.). Ця добова циркуляція енергії визначає так званий оптимальний час впливу на той чи інший меридіан і орган (табл. 3).

Таблиця 3

**Внутрішній біологічний годинник  
(велике коло циркуляції енергії)**

Меридіани	Час max. напруження енергії	Час min. напруження енергії	Меридіани	Час max. напруження енергії	Час min. напружен- ня енергії
Легень	3 – 5	15 – 17	Сечового міхура	15 – 17	3 – 5
Товстої кишки	5 – 7	17 – 19	Нирок	17 – 19	5 – 7
Шлунка	7 – 9	19 – 21	Перикарда	19 – 21	7 – 9
Селезінки, підшлункової залози	9 – 11	21 – 23	Трьох обігрівачів	21 – 23	9 – 11
Серця	11 – 13	23 – 1	Жовчного міхура	23 – 1	11 – 13
Тонкої кишки	13 – 15	1 – 3	Печінки	1 – 3	13 – 15

У кожному органі відбуваються обмінні процеси й виробляється енергія. Частина цієї енергії спрямовується від органа до шкіри, де вона циркулює чітко визначеними шляхами. У східній медицині шкіра вважалася зовнішнім показником захворювання. Було відзначено, що, натискаючи на шкіру людини, можна визначити больові ділянки. Вони і отримали згодом назву «життєвих» точок. Давньокитайські лікарі вважали, що проколи шкіри в цих точках відкривають отвори, через які з організму виводиться збудник захворювання, а припалювання точок вбиває причину захворювання.

У подальшому в розміщенні точок був знайдений порядок. З'ясувалося, що вони знаходяться на точно визначених лініях, так званих меридіанах. Спочатку меридіанів було десять: вони відповідали органам інь, янь і п'яти першоелементам. Проте поступово встановили, що не всі виявлені функції можна зарахувати до десяти головних органів. Так з'явилися ще два меридіани: меридіан трьох обігрівачів і меридіан перикарда, які об'єднували головні функції всього організму. 12 парних меридіанів пов'язані між собою

послідовним проходженням енергії відповідно за вказаним вище внутрішнім біологічним годинником.

Пізніше були визначені ще два непарні меридіани: задньосередній і передньосередній. Вони не належать до загального кола циркуляції енергії, але, як і меридіани трьох обігрівачів та перикарда, об'єднують функції всього організму. Крім 14 згаданих постійних меридіанів, існують ще тимчасові меридіани, які виникають при хронічних патологічних процесах. Це так звані чудесні меридіани – 6 парних і 2 непарні (В. И. Иванов, 2006 р.).

Меридіани управляють потоком крові і життєвої енергії, підтримують рівновагу між інь та янь, оживлюють м'язи та кістки, полегшують роботу суглобів. Крім того, меридіанами передається енергія від внутрішнього органа до шкіри тіла, завдяки чому внутрішні сигнали захворювання досягають шкіри. Сполучні пункти всіх меридіанів знаходяться на голові, що лежить в основі аурикулотерапії.

#### ***4.2. Фізіологічні механізми давньосхідної рефлексотерапії.***

«Життєві» або акупунктурні точки розміщені в підшкірній клітковині. Виявлено, що в ділянці точки відбувається посилене поглинання кисню, підвищується температура, знижується електричний опір, спостерігається болючість при пальпації. Діаметр точок змінюється залежно від стану людини. Під час сну або при сильній втомі вони мають діаметр менше ніж 1 мм. Коли ж людина прокидається, діаметр поступово збільшується до 1 см. У стані емоційного напруження і при гострих захворюваннях ділянки точок настільки збільшуються, що утворюються дінянки з підвищеною електропровідністю (Л. Гава, 1987 р.).

Системи точок, що утворюють меридіани, зв'язані з внутрішніми органами за допомогою нервів та судин. Експерименти китайських дослідників на тваринах підтвердили взаємозв'язок між меридіаном і внутрішнім органом. При рентгенологічному дослідженні виявлено: а) посилення перистальтики й секреції шлунка при подразненні голкою точки E36; б) скорочення жовчного міхура при введенні голки в точку VB34



або VB40; в) зміна пульсу при введенні голки в точку C7. Велика кількість сучасних клінічних спостережень підтверджує той факт, що порушення функції певного органу може бути нормалізовано правильно вибраною точкою голковколювання у відповідному меридіані.

Наявність меридіанів доводить і відчуття хворих. При уколі голкою в активну точку людина відчуває біль, тепло, холод або проходження струму у відповідному напрямку, який збігається з розміщенням нервових стовпів. Вважається, що найефективніші точки, розміщені на кожному з 12 постійних меридіанів. Ці точки, як правило, знаходяться на кінцівках – від ліктьового або колінного суглобів до пальців.

При подразненні точок голкою відбувається активне виділення гормонів, змінюється збудливість нейронів мозку, стимулюється синтез біологічно активних з'єднань, завдяки чому зникають не лише больові відчуття, але і стан тривалого гальмування або збудження різних центрів головного мозку. Рефлекторна реакція організму на голковколювання певних точок виявляється в нормалізації стану відповідних цим точкам органів.

Реакція організму на припалювання (прогрівання) біологічно активних точок аналогічна реакції на голковколювання, але протікає в слабшій формі. Основним джерелом прогрівання є інфрачервоне випромінювання. Найефективнішим вважається полинне припалювання: полин довго горить, він містить білки, вітаміни С і В12, масла та інші речовини. Припалювання і прогрівання впливають на стан тканин, знімають біль, поліпшують капілярний кровообіг і обмін між кров'ю і тканинами.

Точковий масаж – вплив на активні точки методом надавлювання – один із простих методів рефлексотерапії (В. И. Иванов, 2006 р.). Фізіологічна дія масажу полягає в нормалізації порушення діяльності різних органів і систем. Під впливом масажних рухів посилюється виділення гормонів, які беруть участь у передачі нервових імпульсів у ЦНС, рух лімфи, крові і тканинної рідини, нормалізується нервова діяльність, пришвидшуються процеси регенерації, відновлюються функції шкіри та її трофіка. У м'язах

регулюється обмін речовин, підвищується еластичність м'язових волокон і пришвидшується відновлювання м'язової діяльності. Так само, як і при голковколюванні, при точковому масажі подразнення відповідних зон викликає відповідні реакції у внутрішніх органах, а деколи і в усьому організмі.

#### ***4.3. Способи знаходження точок акупунктури та їх найменування.***

Основними ознаками знаходження точок є: западини, бугристості, кісткові потовщення, міжсуглобові отвори, сухожилля й міжм'язові заглибини. Для визначення рівня розміщення точок різні ділянки тіла ділять на стандартне число пропорційних відрізків.

У медицині пошук активних точок відбувається за допомогою різних пристроїв, які виявляють знижений електричний опір ділянок шкіри. Для пошуку точок акупунктури використовують також механічні топоскопи, пальпацію та візуальне дослідження шкірних покривів. Відповідно до розміщення, точки умовно поділяються на меридіальні й немеридіальні. За локалізацією вони належать до тих, що знаходяться на тілі (корпоральні), голові (церебральні), вусі (аурикулярні), стопі й кисті (назальні). Усього описано 171 немеридіальна точка і 110 нових точок, які знаходяться на голові, тулубі та кінцівках. До немеридіальних належать точки, які розміщені на вушній раковині (В. И. Иванов, 2006 р.).

#### ***4.4. Характеристика класичних меридіанів.***

Меридіан легень (Р).

До системи меридіана легень належить ніс, носоглотка, трахея, бронхи, легені і шкірні покриви. Траєкторія меридіана починається у другому міжребер'ї (рис.11, а).

Меридіан товстої кишки (GI).

Систему меридіана становлять товста кишка з основною функцією виведення шлаків, ділянки циркуляції рідини організму. Меридіан починається на кінцевій фаланзі вказівного пальця, на відстані 0,3 см від нігтьового ложа з променевої сторони в точці (рис.11, б).

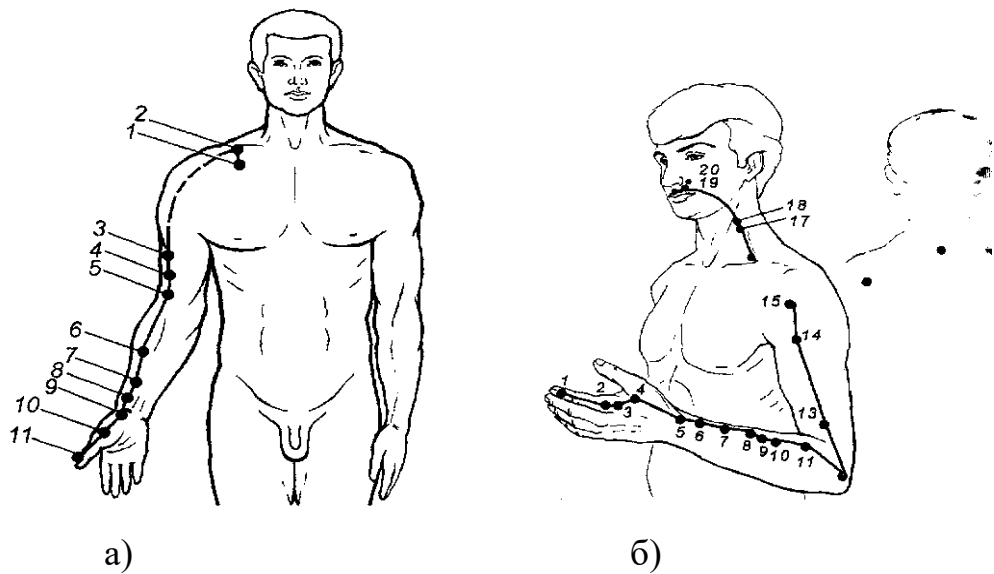


Рис.11. Меридіан легень (P) і його точки (а), меридіан товстої кишки (GI) і його точки.

Меридіан шлунка (E).

До системи меридіана належить шлунок, який виконує головну роль у забезпеченні організму поживними речовинами. Починається меридіан на середині нижнього краю орбіти в точці E1, опускається вниз (рис.12).

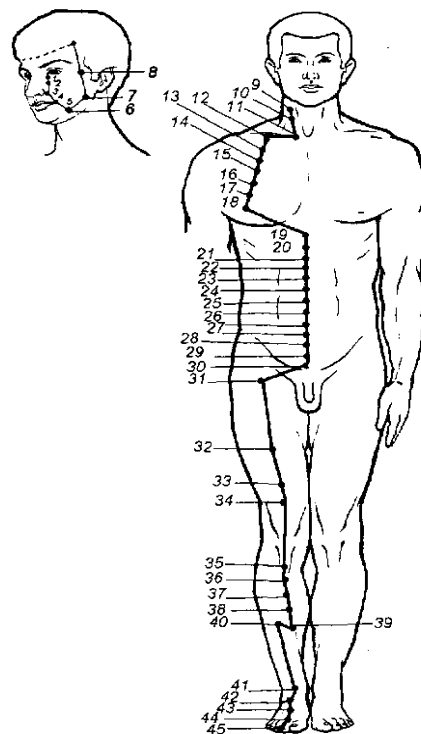


Рис.12. Меридіан шлунка (E) і його точки.

Меридіан селезінки та підшлункової залози (RP).

Функція меридіана – розподіл і доставка поживних речовин і крові в організмі, трофічні процеси, м'язова система. Меридіан починається на кінцевій фаланзі 1-го пальця стопи на відстані 0,3 см від нігтьового ложа з внутрішньої сторони в точці RP1 (рис.13).

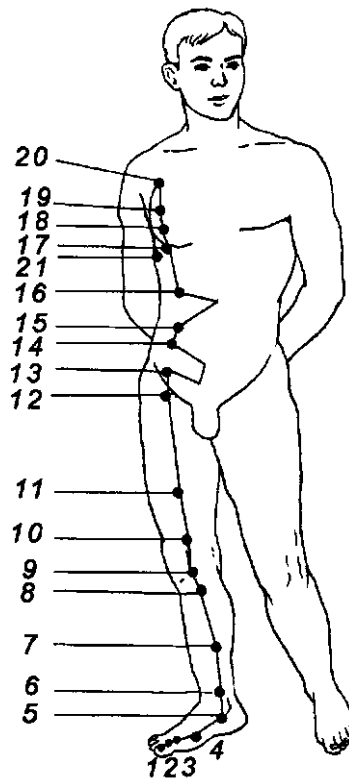


Рис.13. Меридіан селезінки та підшлункової залози (RP) і його точки

Меридіан серця (C)

До функціональної системи меридіана належить серце, судини, психічна діяльність і вищі функції кори головного мозку. Хід меридіана починається в третьому міжребер'ї, на передній аксилярній лінії, на рівні підм'язової складки в точці C1 (рис.14).

Меридіан тонкої кишки (IG).

Хід меридіана починається на кінцевій фаланзі 5-го пальця на відстані 0,3 см від кореня нігтя з ліктьової сторони в точці IG1 (рис.14).

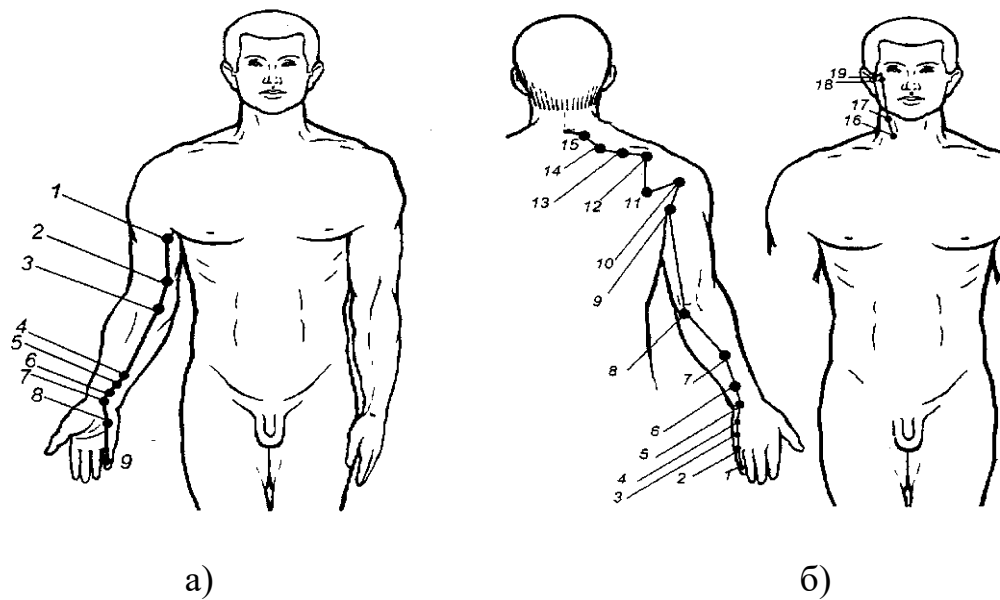


Рис.14. Меридіан серця (С) і його точки (а), меридіан тонкої кишки (ІГ) і його точки (б)

### Меридіан сечового міхура (V).

До системи меридіана належать сечовивідні шляхи, функція регулювання рівноваги рідини. Хід меридіана починається з внутрішнього краю ока в точці V1 (рис.15).

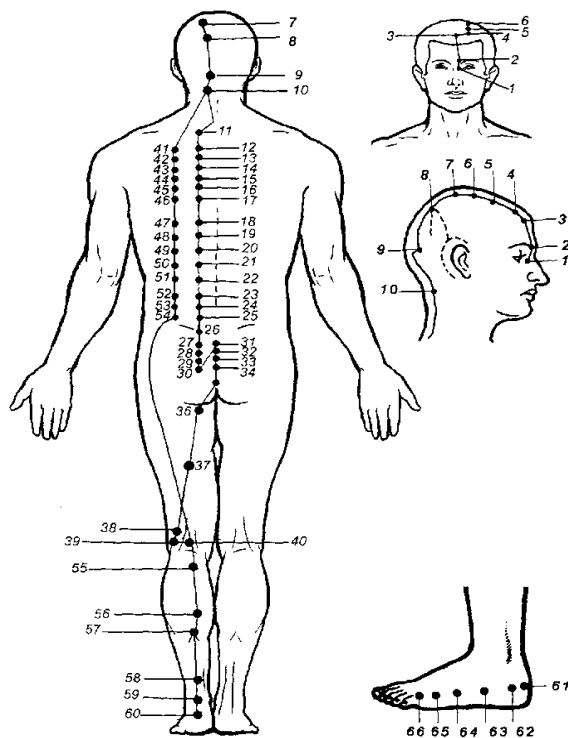


Рис.15. Меридіан сечового міхура (V) і його точки

### Меридіан нирок (R).

Систему меридіана становлять нирки, статеві органи, імунна система. Меридіан починається в центрі підошовної поверхні між 2-ю і 3-ю плесновими кістками в точці R1 і закінчується в нижньому краї ключиці (рис.16).

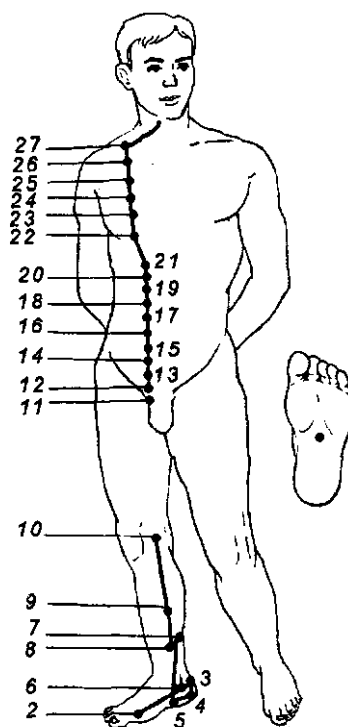


Рис.16. Меридіан нирок (R)

### Меридіан перикарда (MC).

Хід меридіана починається в точці MC1 і закінчується по долонно-серединній лінії руки в точці MC9 (рис.17).

### Меридіан трьох обігрівачів (TR).

Система меридіана складається з загальної функції всіх внутрішніх органів. Меридіан починається від кінця 4-го пальця на відстані 0,3 см від кореня нігтя 4-го пальця з ліктьової сторони в точці TR1, закінчується в точці TR23 із зовнішнього кінця брови (рис.17).

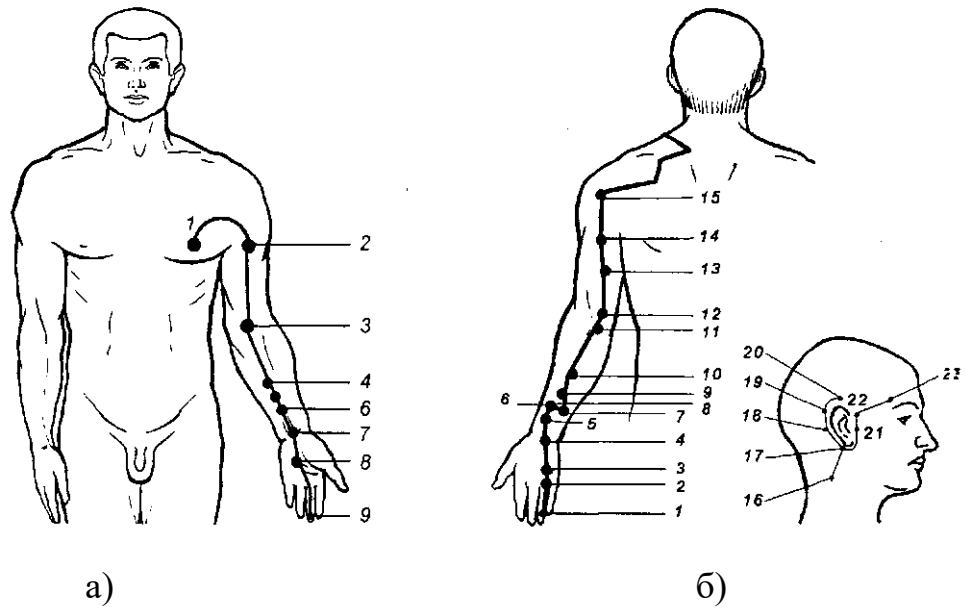


Рис.17. Меридіан перикарду (MC) і його точки (а), меридіан трьох обігрівачів (TR) і його точки (б).

Меридіан жовчного міхура (VB).

Система меридіана містить жовчний міхур і частково печінку. Меридіан починається з зовнішнього краю ока в точці VB1 на відстані 0,6 см від зовнішнього краю ока (рис.18).

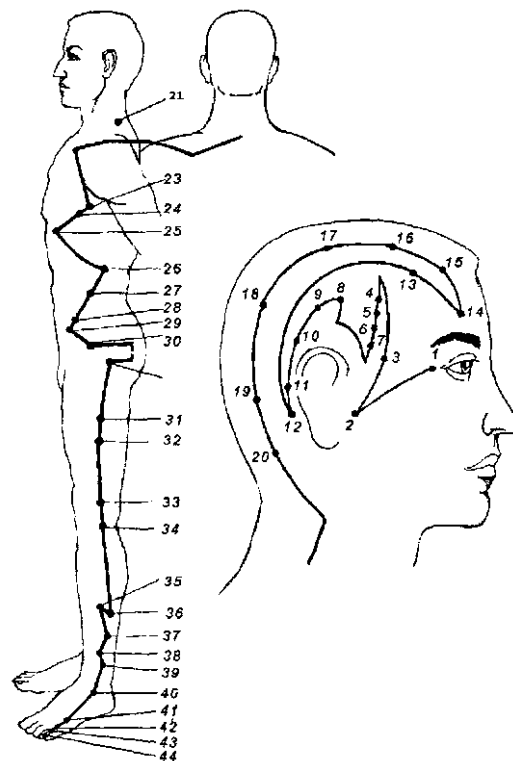


Рис.18. Меридіан жовчного міхура (VB) і його точки.

#### Меридіан печінки (F).

До системи меридіана належить печінка з її дезінтоксикаційною функцією й участю у згортанні крові. Починається меридіан на кінцевій фаланзі 1-го пальця ноги на відстані 0,3 см від кореня нігтя з зовнішньої сторони в точці F1. Закінчується на нижньому краю реберної дуги в місті прикріплення 9-го реберного хряща в точці F14 (рис.19).

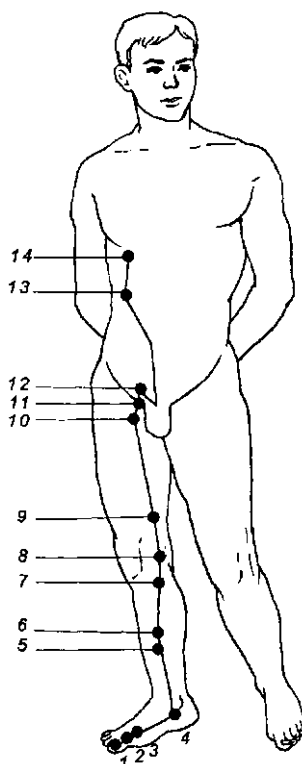


Рис.19. Меридіан печінки (F) і його точки

#### Задньосередній («чудесний») меридіан (T, VG).

Його функція полягає в об'єднанні всіх систем меридіанів. Починається він у точці T1 на середині відстані між анусом і куприком та закінчується в центрі вуздечки верхньої губи в точці T28 (рис.20).

#### Передньосередній («чудесний») меридіан (J, VC).

Меридіан починається в ділянці промежини в точці J1, піднімається вверх по середній лінії живота, грудей, шиї і закінчується в западині під нижньою губою в центрі підборіддя в точці J24 (рис.20).



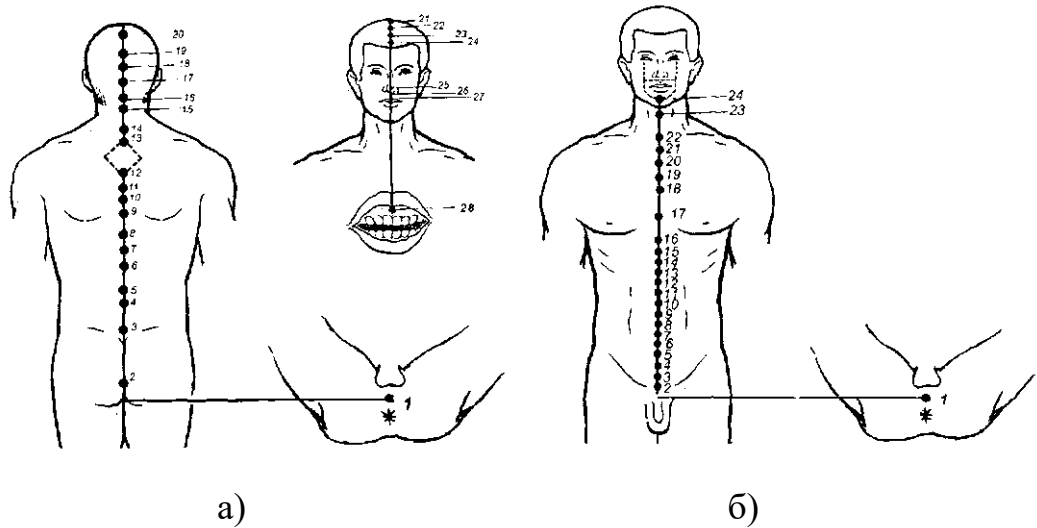


Рис. 20. Задньосередній меридіан (Т) (а), передньосередній меридіан (J)

(б)

### **Контрольні запитання й завдання**

1. За допомогою чого здійснюється рефлексотерапевтичний вплив?
2. Назвіть меридіани та їх кількість за основними засадами рефлексотерапії.
3. Опишіть особливості циркуляції енергії в організмі людини (внутрішній біологічний годинник).
4. Що таке «життєві» точки і де вони розміщені?
5. Назвіть фізіологічні процеси, які відбуваються в ділянці акупунктурної (життєвої) точки, та опишіть діаметр її зміни залежно від певних умов.
6. Яка ознака наявності меридіанів?
7. Назвіть ознаки знаходження акупунктурних точок.
8. Які засоби для пошуку точок акупунктури використовують у медицині?
9. Які точки володіють найбільшою ефективністю і де вони знаходяться?
10. Яка класифікація точок акупунктури за ознакою їх локалізації?
11. Які точки належать до немеридіальних?

### ***Обов'язкова література***

1. Энциклопедия: Системы оздоровления Востока и Запада. – СПб. : Прайм-ЄВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
2. Лувсан Гава Л. Очерки методов восточной рефлексотерапии. – 3-е изд. стереот. – К. : Здоров'я, 1987 – 232 с., ил..
3. Стояновский Д. Н. Частная рефлексотерапия : справочна. / под ред. С. М.Зольникова. – Кишинев : Картя Молдовеняскэ, 1989. – 372 с., ил. – ISBN 5-362-00105-1.

### ***Додаткова література***

1. Иванов В. И. Акупунктура: новейший справочник / В. И. Иванов. – М. : ЭКСМО, 2006. – 448 с., ил. – ISBN 5-699-19063-5.
2. Мечерет Е. Л., Самсонюк И.З., Лысенюк В.П. Рефлексотерапия в комплексном лечении заболеваний нервной системы. / Е. Л. Мечерет, И. З. Самсонюк, В. П. Лысенюк. – К. : Здоровья, 1989. – 232 с.: ил. – ISBN 5-311-00225-5.

## **5. ЕЛЕМЕНТИ КАППО ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИ ДЕЯКИХ ТРАВМАХ І НЕБЕЗПЕЧНИХ ДЛЯ ЖИТТЯ СТАНАХ**

### ***План***

- 5.1. *Поняття каппо та історія виникнення цього методу.*
- 5.2. *Суть методу каппо.*
- 5.3. *Характеристика та вплив прийомів каппо на організм людини.*
- 5.4. *Опис прийомів каппо при деяких травмах.*

#### ***5.1. Поняття каппо та історія виникнення цього методу.***

*Каппо* (від японськ. "катсу" (кап) – оживлення, пожвавлення і "хо" (по) – наука, метод) – це метод реанімації людини й виведення її з шокових та

больових станів, який також допомагає відновленню організму після отриманих ударів (Ч. Шоусин, 2009 р.).

Розвиток техніки відновлення й методики пожвавлення пов'язаний із поширенням в Японії традиційних китайських бойових мистецтв і медицини. Техніка і прийоми каппо опановували разом із бойовими прийомами в багатьох видах східних одноборств. На теперішній час техніка каппо з успіхом застосовується при відновленні після отриманих травм під час спортивних змагань чи в будь-яких інших моментах або в разі клінічної смерті.

Коріння китайської медицини сягає глибокої давнини. Перші письмові згадки належать до VI – III ст. до н. е. Китайські лікарі вважали, що життя людини і її здоров'я залежать від потоків енергії: поки в тілі є енергія, людина живе, коли ж енергія покидає тіло – настає смерть (М. Тедески, 2006 р.).

Про уміння й майстерність китайських цілителів, здатних повертати життя людині, яка помирає, відомі численні легенди. Техніка й методики каппо з'являються в XI столітті. Їх основоположником вважається японський лікар і майстер східних одноборств Акаяма Сиробей.

### ***5.2. Суть методу каппо.***

В основі методу лежить дія на певні центри й точки на тілі людини. Основою служить акупресура (точковий масаж), або натискання. До класичної техніки пожвавлення належить також застосування трав, техніка акупунктури і припікання.

Методика каппо містить декілька видів відновлення або реанімації людини після отримання серйозних травм чи шокowego стану:

- верхнє відновлення;
- пожвавлення дихання;
- відновлення носа;

- пожвавлення серця;
- пожвавлення нирок;
- пожвавлення центру;
- відновлення паху;
- пожвавлення за допомогою спеціальних звуків.

### ***5.3. Характеристика та вплив прийомів каппо на організм людини.***

Дія на біологічно активні точки може здійснюватися натисканням, постукуванням і пощипуванням (М. Тедески, 2006 р.).

Натискання має на меті два види впливу:

1. Збуджувальний вплив. Дія виконується різкими переривчастими й сильними натисканнями або обертальними рухами в місці біологічно активної точки. Частота обертань або натискань становить 4 рази за секунду до появи почуття оніміння або легкого болю в цій точці. Тривалість дії на одну точку – 30 – 40 секунд. Потім слід перейти до дії на інші точки з цього ряду. Зазвичай за сеанс опрацьовується 6 – 8 точок.

2. Заспокійливий вплив. Дія проводиться з поступово збільшуваною інтенсивністю. Спочатку виконується погладження, потім – натискання пальцем до появи почуття ломоти або болю, після чого тиск на точку припиняється, але палець слід залишити на місці тиску на деякий час. Повторення прийому 2 – 3 рази.

Натискання може здійснюватися:

- кінчиком одного з пальців, який встановлюється на біологічно активну точку, із зусиллям 1 – 3 кг на глибину 0,5 – 2 см. Вид тиску частіше переривчастий, рідше постійний;
- основою долоні, яка розміщується на масажованій ділянці. Тиск здійснюється із зусиллям 2 – 5 кг на глибину 1 – 5 см;
- кінчиком пальця з одночасним його обертанням. Палець встановлюється перпендикулярно до поверхні ділянки на біологічно активну точку. Обертальні рухи одночасно з тиском здійснюються за годинниковою стрілкою або проти з частотою 80 – 140 обертальних рухів за хвилину;

- прямолінійними розтираннями долонею з її притисканням до опрацьовуваної поверхні до почервоніння шкіри;
- вібраційним натисканням кінчика пальця або зовнішнім ребром долоні (з боку мізинця) на біологічно активну точку. Частота вібраційних рухів становить 120 – 180 за хвилину.

Постукування по біологічно активних точках здійснюється з рівними інтервалами після кожного удару або після 5 – 7 рівномірних за силою ударів із частотою 120 – 140 (частіше) або 160 – 200 (рідше) ударів за хвилину певними поверхнями рук або ніг. Воно може здійснюватися за допомогою:

- кісточок 2-го і 3-го п'ясткових суглобів стиснутого кулака;
- кісточок перших фаланг зігнутих і стиснутих разом чотирьох пальців, великий палець притиснутий до долоні;
- стиснутого кулака з боку мізинця;
- кісточок виступаючої другої фаланги середнього пальця стиснутої в кулак кисті;
- кінчиків випрямлених і складених докупи чотирьох пальців;
- кінчиків випрямленого вказівного пальця при складених у кулак інших трьох пальців;
- кінчиків вказівного й середнього випрямлених і складених докупи пальців, інші пальці притиснуті до долоні;
- внутрішнього ребра долоні (з боку великого пальця). Великий палець притиснутий до долоні, інші пальці складені докупи й випрямлені;
- зовнішнього ребра розкритої долоні (з боку мізинця) з випрямленими і притиснутими один до одного пальцями.

Пощипування здійснюється, як правило, кінчиками трьох пальців (великого, вказівного й середнього) і може супроводжуватися відтягуванням ділянки опрацьовуваної поверхні або частковим обертанням до почервоніння шкіри в місці виконання прийому.

#### ***5.4. Опис прийомів канпо при деяких травмах.***

*Втрата свідомості від удару в голову.*

1. Точковий масаж натисканням точки T26 кінчиком великого або вказівного пальців 6 – 10 разів (рис.21). Точка знаходиться на середній лінії під носом і над верхньою губою. Крім того, використовується при непритомності, колапсі, набряку головного мозку, головному болю.

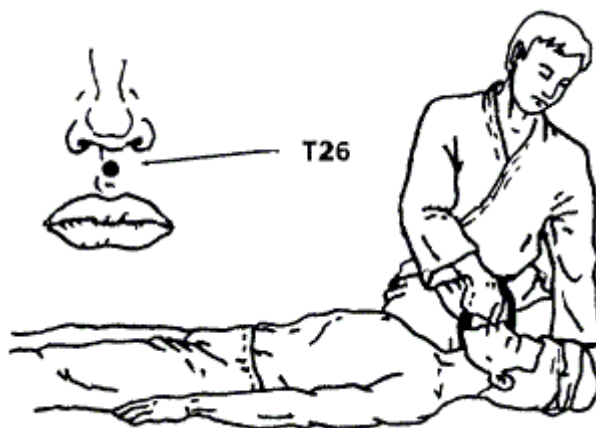


Рис. 21. Застосування прийому каппо при втраті свідомості від удару в голову

2. Пощипування з поворотами кінчика носа (точка T25). Точка розміщується в центрі кінчика носа. Використовується також при шоку, непритомності, носовій кровотечі. Здійснюється трьома пальцями, складеними щіпкою (рис. 22).

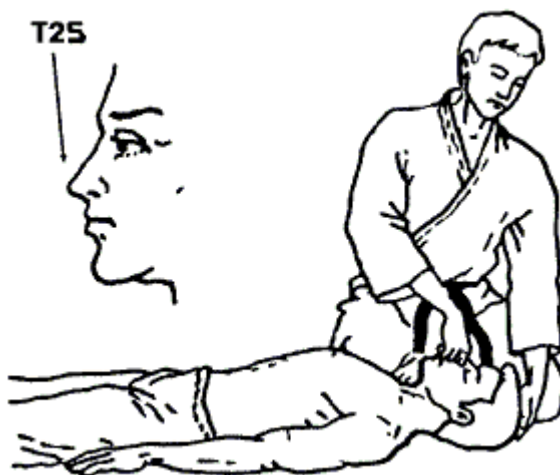


Рис. 22. Застосування прийому каппо при втраті свідомості від удару в голову

*Удари в ділянку серця, сонної артерії; шок; порушення діяльності серцево-судинної системи.*

1. Постукування по центральній ділянці грудної клітки кінчиками пальців або зовнішнім ребром долоні. Кількість ударів 20 – 30, частота 120 – 140 за хвилину (рис. 23).

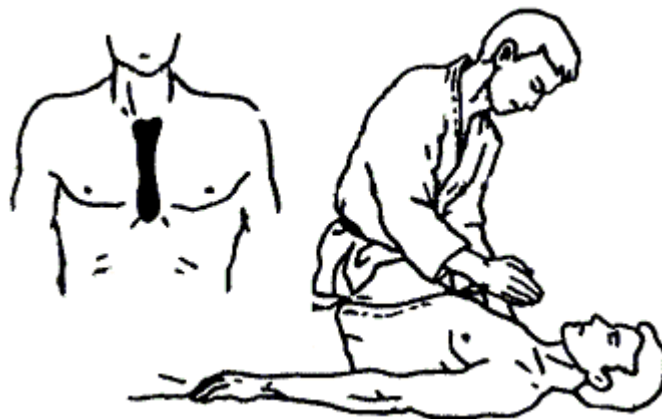


Рис. 23. Застосування прийому каппо при ударах у ділянку серця, сонної артерії; при шоку; порушенні діяльності серцево-судинної системи

2. Постукування основою долоні по точці Т 14, розміщеній між 7-м шийним і 1-м грудним хребцями по задній центральній лінії тіла. Кількість ударів 20 – 25. Потерпілий знаходиться в положенні сидячи (рис. 24).

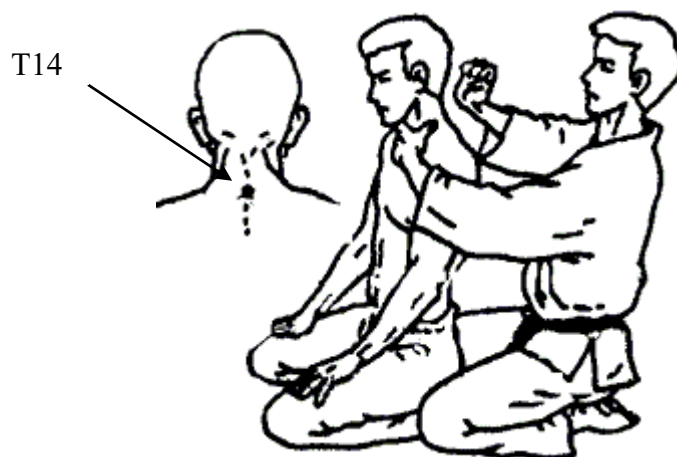


Рис. 24. Застосування прийому каппо при ударах у ділянку серця, сонної артерії; при шоку; порушенні діяльності серцево-судинної системи

3. Погладжування ділянки серця з натисканням на грудну клітку в напрямі від центральної передньої лінії вниз вліво. Потерпілий знаходиться в положенні сидячи. Частота погладжувальних рухів 16 – 18 за хвилину (рис. 25).

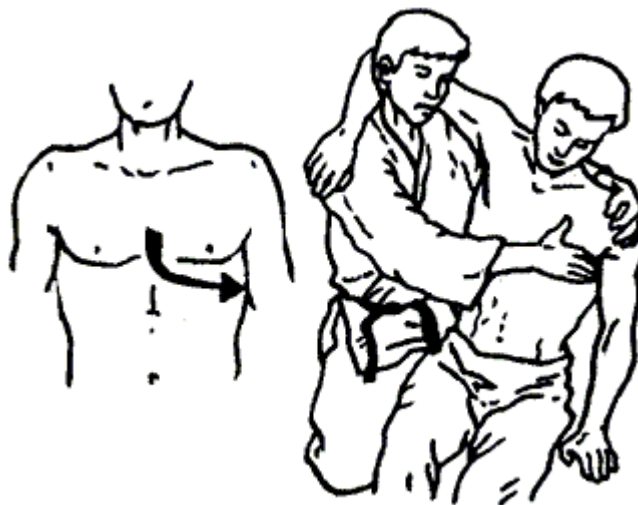


Рис. 25. Застосування прийому каппо при ударах у ділянку серця, сонної артерії; при шоку; порушенні діяльності серцево-судинної системи

4. Натискання коліном або основою долоні на точку T10, яка розміщена між лопатками (рис. 26). Потерпілий сидить на підлозі, ноги витягнуті вперед. При натисненні коліном реаніматор утримує корпус потерпілого від зміщення вперед, пропустивши збоку руки під плечові суглоби потерпілого. При натисненні рукою груди потерпілого обхоплює спереду другою рукою. Частота натискань 18 – 20 за хвилину. Використовується при порушенні серцевої діяльності, шоках, задусі, болях у спині, захворюваннях органів дихання.

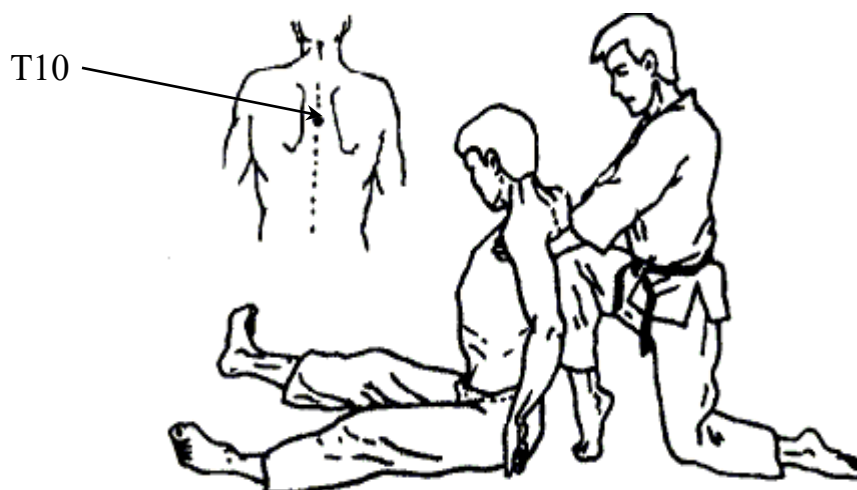




Рис. 26. Застосування прийому каппо при ударах у ділянку серця, сонної артерії; при шоку; порушенні діяльності серцево-судинної системи

5. Натиснення на точку T10 двома накладеними одна на одну долонями. Потерпілий лежить долілиць, руки витягнуті уздовж тіла. Кількість натискань 8 – 10 (рис. 27). Точка T10 використовується при шоккових станах, порушенні серцевої діяльності, болях у ділянці спини, задусі, захворюваннях органів дихання.



Рис. 27. Застосування прийому каппо при ударах у ділянку серця, сонної артерії; при шоку; порушенні діяльності серцево-судинної системи

*Втрата свідомості в результаті дії на енергетичний центр.*

1. Щипання трьома пальцями точки J6 упродовж 2 – 3 хвилин. Точка розміщена приблизно на 4 см нижче від пупка і є центром тяжіння й нижнім енергетичним центром людини (рис.28). Ця точка є однією з найважливіших точок у східній медицині і вважається джерелом фізичних надможливостей в східних єдиноборствах. Потерпілий знаходиться в положенні сидячи, ноги вперед. Реаніматор підтримує його ззаду, оберігаючи від падіння

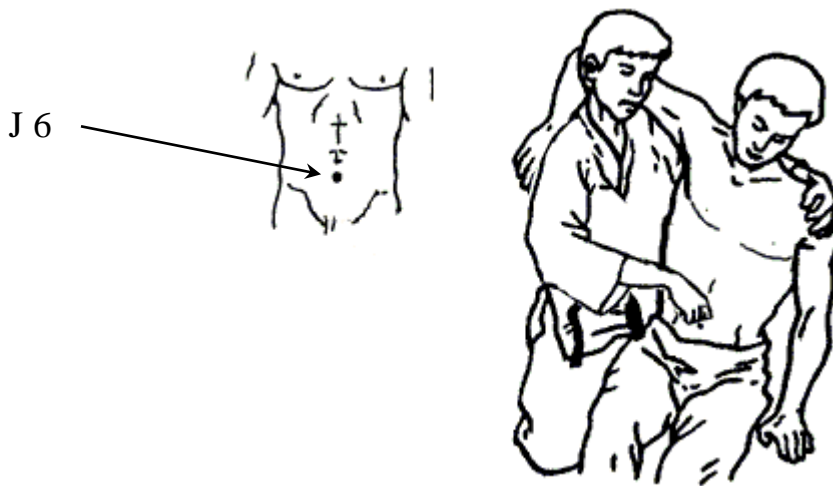


Рис. 28. Застосування прийому каппо при втраті свідомості в результаті дії на енергетичний центр

2. Натиснення на ділянку черевної порожнини великими пальцями складених до купи долонь. Здійснити 20 – 30 натискань у бік діафрагми (рис.29). Потерпілий лежить на спині, руки витягнуті уздовж тіла.



Рис. 29. Застосування прийому каппо при втраті свідомості в результаті дії на енергетичний центр

3. Натискання на ділянку черевної порожнини фалангами складених до купи великих пальців. Долоні розкриті. Кількість натиснень 10 – 12 (рис.30). Потерпілий лежить на спині, руки витягнуті уздовж тіла.



Рис. 30. Застосування прийому каппо при втраті свідомості в результаті дії на енергетичний центр

4. Легке постукування по точці T 20, розміщеній на маківці: фалангою зігнутого середнього пальця. Потерпілий знаходиться в положенні сидячи (рис. 31).

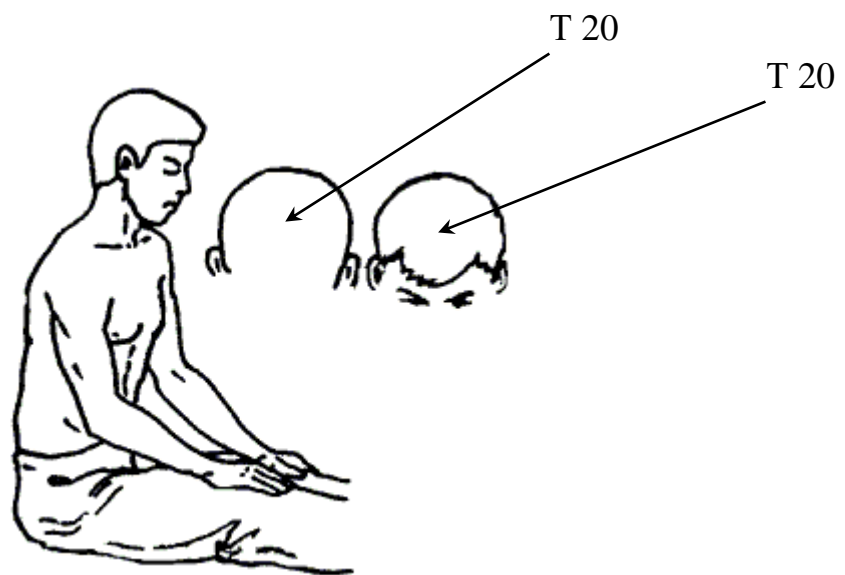


Рис. 31. Застосування прийому каппо при втраті свідомості в результаті дії на енергетичний центр.

5. Натискання точки G14, яка розміщена в місці сходження кісток великого і вказівного пальців, торців великого пальця із зовнішнього боку кисті вказівного пальця з боку долоні (рис. 32). Одна з основних точок акупунктури. Використовується при захворюванні носа, очей, вух, органів дихання, при колапсі, безсонні, пригніченому стані, втомі.

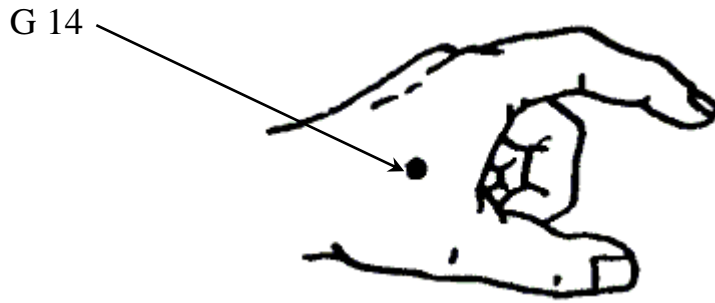


Рис.32. Застосування прийому каппо при втраті свідомості в результаті дії на енергетичний центр

*Носова кровотеча, удар у ніс.*

Постукування по точках VB 20 торцем фаланги зігнутого вказівного або середнього пальців. Точки розміщені під потиличною кісткою в ямці біля зовнішнього краю трапецієподібного м'яза (рис. 33). Використовується при болях голови, шиї, спини, кровотечі з носа, захворюванні очей і погіршенні слуху. Положення потерпілого – сидячи.

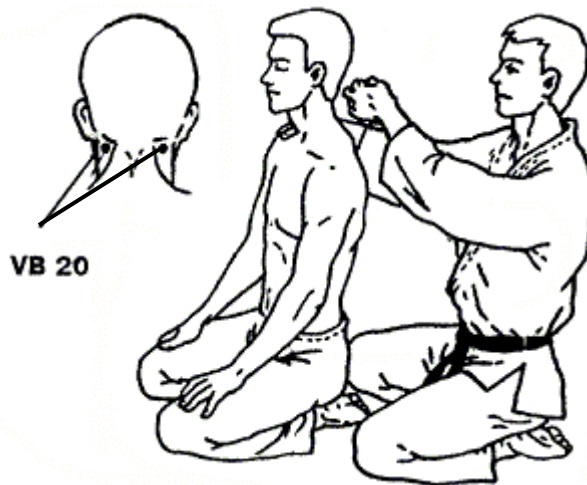


Рис. 33. Застосування прийому каппо при носовій кровотечі

*Удари в ділянку нирок, поперека; різке падіння на підлогу.*

1. Натискання на точки K1 у середині кожної ступні великими пальцями рук упродовж 1 – 2 хв (рис. 34). Потерпілий лежить на животі. Точка розміщена в центрі стопи, в поглибленні, утвореному при згинанні пальців. Використовується при головному болі, запамороченні, кровотечі з носа, шоківих станах.

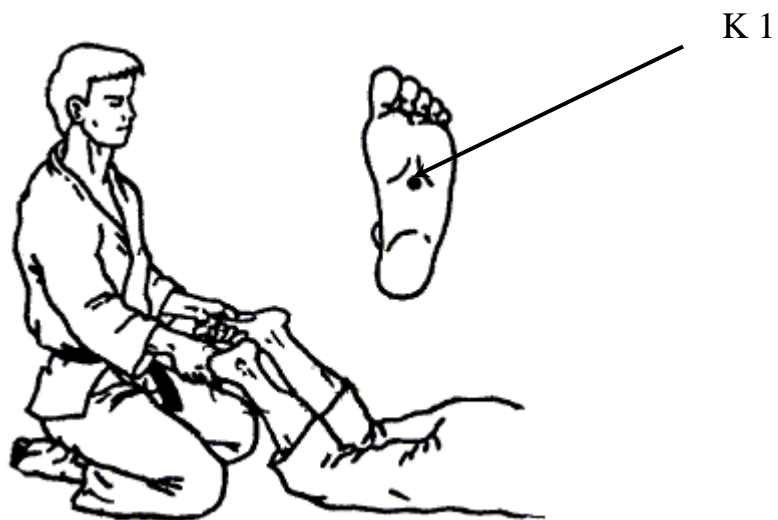


Рис. 34. Застосування прийому каппо при ударі в ділянку нирок, поперека; при різкому падінні на підлогу.

2. Натискання з провертанням за годинниковою стрілкою впродовж 3 – 5 хв точки Т 4 торцем вказівного або середнього пальців (рис. 35). Точка розміщена між 2-м і 3-м поперековими хребцями. Використовується для підвищення тонуусу, особливо при фізичному і психічному виснаженні. Потерпілий лежить на животі, руки витягнуті уздовж тіла.

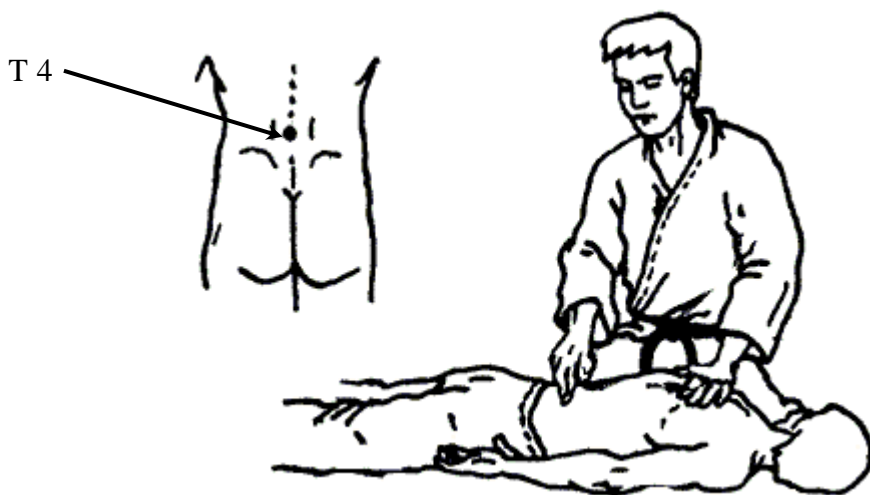


Рис. 35. Застосування прийому каппо при ударі в ділянку нирок, поперека; при різкому падінні на підлогу.

*Рефлекторна зупинка дихання після удару в сонячне сплетення або при удушеннях.*

1. Постукування зовнішнім ребром відкритої долоні по ключицях. Кількість ударів 10 – 15 (рис. 36). Потерпілий лежить на спині, руки витягнуті уздовж тіла.

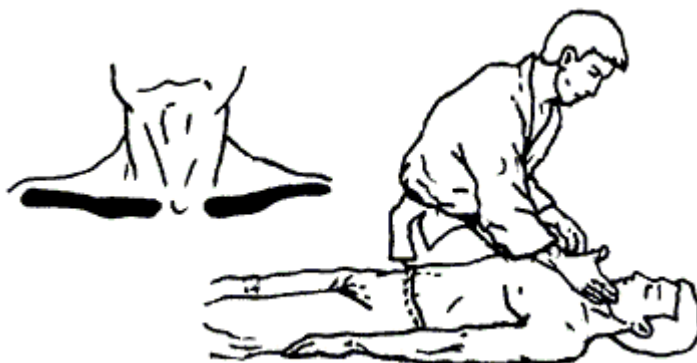


Рис. 36. Застосування прийому каппо при рефлекторній зупинці дихання після удару в сонячне сплетіння або при удушеннях

2. Натискання на точки R27 кінчиками великого або вказівного пальців 5 – 10 разів. Потерпілий лежить на спині, руки витягнуті вздовж тіла. Точки розміщуються біля нижнього краю ключиці, в заглибленні, на відстані 3 – 4 см від середньої лінії грудей. Використовуються при задусі, кашлі, болях у грудях, нудоті (рис. 37).

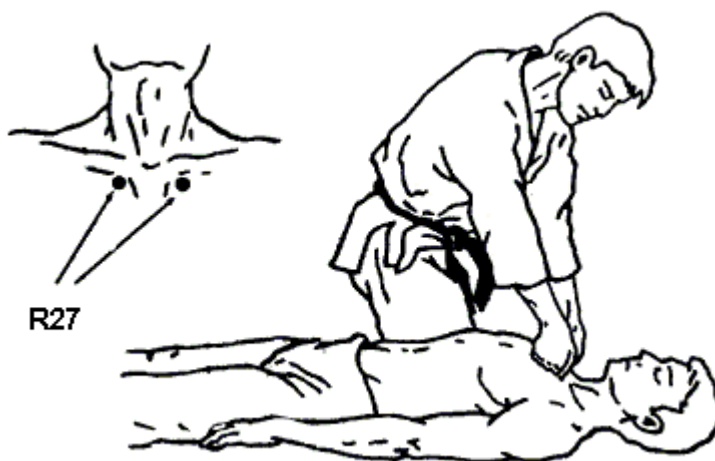


Рис. 37. Застосування прийому каппо при рефлекторній зупинці дихання після удару в сонячне сплетіння або при удушеннях

3. Натискання й постукування по точках V 10. Точки розміщені на 2 см вище від межі заростання волосся і по боках від середньої лінії голови в

западині біля зовнішнього краю трапецієподібного м'яза. Використовуються для регулювання кровообігу, при болю голови, ларингіті, неврастенії, очних захворюваннях, впливають на вегетативну нервову систему (рис. 38).

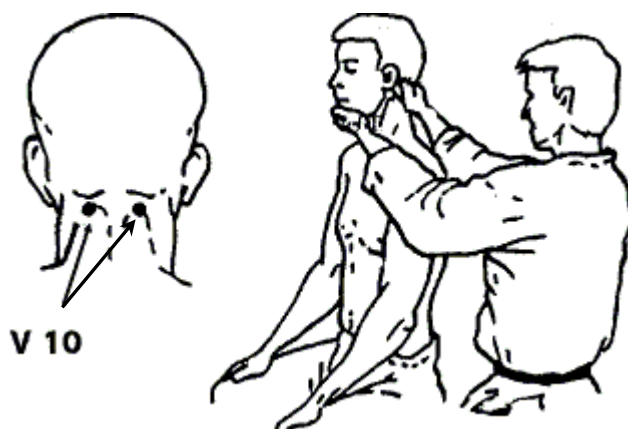


Рис. 38. Застосування прийому каппо при рефлекторній зупинці дихання після удару в сонячне сплетіння або при удушеннях

4. Легкі постукування (20 – 25 ударів) основою долоні по точці Т 14, яка розміщена по центральній задній лінії тіла між 7-м шийним і 1-м грудним хребцями, використовуються при кровотечах з носа, кашлі, задусі, судомах, астеничних станах (рис. 39).

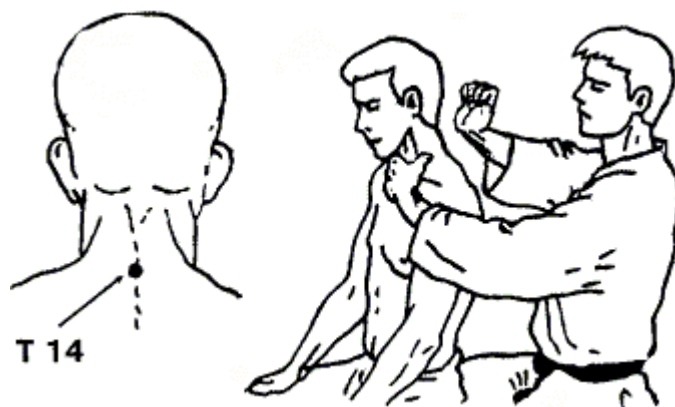


Рис. 39. Застосування прийому каппо при рефлекторній зупинці дихання після удару в сонячне сплетіння або при удушеннях

5. Сидячи на п'ятах, зробити вдих і нахилитися з видихом уперед, торкаючись чолом підлоги. Повторити 10 разів (рис. 40).



Рис. 40. Застосування прийому каппо при рефлекторній зупинці дихання після удару в сонячне сплетіння або при удушеннях

6. Розміщення зовнішнього ребра відкритої долоні (з боку мізинця) на переніссі (точка РС3) потерпілого, який лежить на спині. Долоня спрямована в бік тіла. Тримати долоню в такому положенні нерухомо або з вібрацією впродовж 4 – 5 хв (рис. 41). Точка знаходиться на переніссі, на лінії, що з'єднує внутрішні кінці брів. Використовується при запамороченнях, кровотечах з носа, непритомності, безсонні, захворюваннях очей.

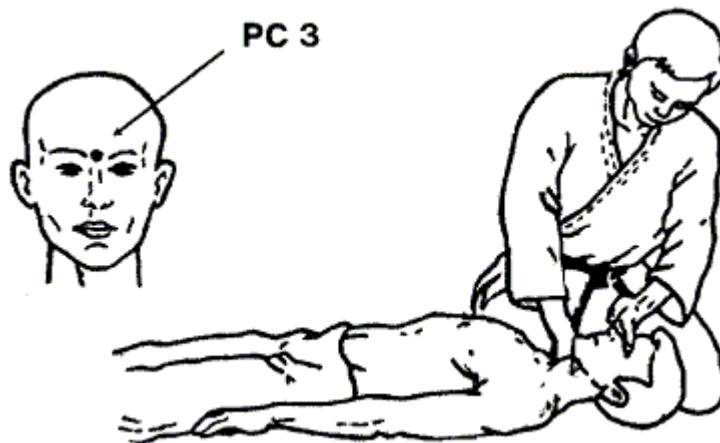


Рис. 41. Застосування прийому каппо при рефлекторній зупинці дихання після удару в сонячне сплетіння або при удушеннях

7. Натискання на точку Т 16 протягом 5 – 6 с кінчиком великого або вказівного пальця. Точка розміщена вище за задню межу волосистої частини голови на 30 мм між потиличною кісткою і 1-м шийним хребцем. Долоню другої руки тримають на чолі потерпілого, який знаходиться в положенні



сидячи. Повторити 5 – 6 разів (рис. 42). Використовується при болю голови, болю в потиличні ділянці, кровотечах з носа, ларингіті, психозі та ін.

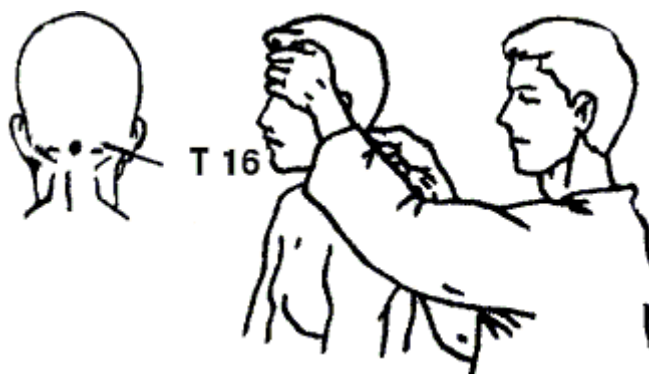


Рис. 42. Застосування прийому каппо при рефлексорній зупинці дихання після удару в сонячне сплетіння або при удушеннях

### ***Контрольні запитання й завдання***

- 1. Що таке каппо?*
- 2. Які види відновлення людини містить метод каппо?*
- 3. Що лежить в основі методу каппо?*
- 4. Які прийоми каппо Вам відомі?*
- 5. Які види впливу передбачає прийом натискання?*
- 6. Які види натискання за методом каппо Ви знаєте?*
- 7. Які види постукування за методом каппо Вам відомі?*

### ***Обов'язкова література***

1. Энциклопедия: Системы оздоровления Востока и Запада. – СПб. : Прайм-ЄВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
2. Тедески М. Анатомия для исцеления и боевых искусств. / Марк Тедески, пер. с англ. А. Дробышева. – М. : ФАИР ПРЕСС, 2006. – 184 с. : ил. – (Боевые искусства) – ISBN 5-8183-0644-5 (рус); ISBN 0-8348-0443-3 (англ.).

## *Додаткова література*

1. Шоусин Ч. Китайская медицина: лечение и профилактика спортивных и бытовых травм / Чан Шоусин. – Х., 2009.

## **6. ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ТРАДИЦІЙНОГО СХІДНОГО МАСАЖУ**

### *План*

- 6.1. *Поняття й основні положення традиційного східного масажу.*
- 6.2. *Основні прийоми традиційного східного масажу.*
- 6.3. *Рекомендації для правильного виконання масажу.*
- 6.4. *Масаж окремих ділянок тіла.*

#### ***6.1. Поняття й основні положення традиційного східного масажу.***

*Традиційний східний масаж* – це метод лікування шляхом впливу на активні точки натисканням пальців, голкою з кулеподібним наконечником або сталеву кулькою діаметром 1 мм. При правильному надавлюванні на точку, як і при введенні акупунктурної голки, у хворого виникає відчуття болю та тепла (В. И. Иванов, 2006 р.).

Масаж поліпшує шкірне дихання, стимулює функцію потових і сальних залоз, підвищує еластичність шкіри, відіграє велику роль у регуляції функцій організму. За допомогою масажу можна як і заспокоювати, так і збуджувати нервову систему.

Дозування подразнення визначається станом хворого. Як орієнтир можна використовувати вазомоторну реакцію шкіри – виникнення почервоніння на ділянці, де проводиться масаж.

Масаж можна поєднувати з припалюванням і голковколюванням.

*За допомогою масажу добре лікуються:*

- хронічні руйнівні процеси в хребті;
- наслідки травм;
- парези й атрофії м'язів;
- захворювання нервової та серцево-судинної систем;
- порушення кровообігу;
- хвороби легень, бронхів;
- хвороби органів травлення та органів малого тазу.

*Протипоказання щодо проведення традиційного східного масажу:*

- гострі запальні процеси;
- кровотечі, захворювання крові;
- гнійні процеси;
- інфекційні захворювання шкіри;
- тромбози судин, аневризма;
- активна форма туберкульозу;
- остеомієліт;
- гостра серцево-судинна недостатність;
- виражені форми психічних захворювань.

Особливо протипоказане пальцеве надавлювання при гострих запальних процесах і пухлинах.

При правильному виконанні східний масаж не викликає побічних явищ. Результати впливу залежать від правильного вибору акупунктурних точок, методу впливу і дозування подразнення. Деякі прийоми масажу, які мають оздоровче і профілактичне значення, можна виконувати самостійно (В. И. Васичкин, 2005 р.).

### ***6.2. Основні прийоми традиційного східного масажу.***

Усі прийоми східного масажу поділяються на інь- та янь- прийоми. Чотири інь-прийоми спрямовані на посилення та відновлення функції органа, а чотири янь-прийоми – на зниження та нормалізацію патологічно підвищеної функції. Залежно від сили і тривалості, деякі прийоми можуть

мати або заспокійливий, або збуджувальний вплив. Існують також нейтральні прийоми масажу, які посилюють захисні функції організму. Для нейтрального масажу можуть бути інь- та янь-прийоми середньої сили впливу, а також ковзний банковий масаж (В. И. Васичкин, 2005 р.).

1. Для прийомів, які зображені на рисунку 43, характерне сильне подразнення точок переривчастим тиском до появи інтенсивного почервоніння, що відповідає заспокійливому методу. Залежно від розміщення точки або больової ділянки, надавлювання проводять одним або декількома пальцями, двома руками і навіть ліктем.

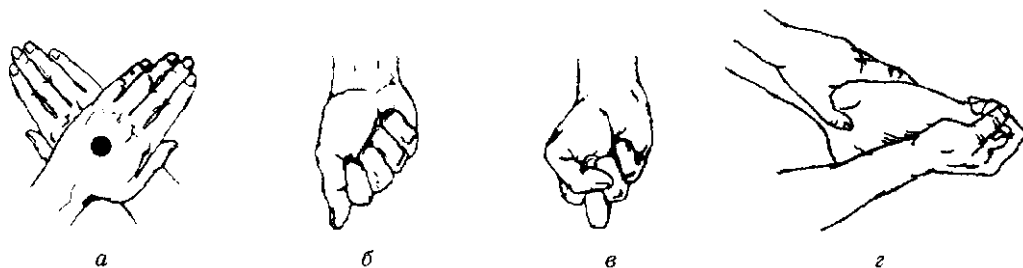


Рис. 43. Прийоми традиційного східного масажу (заспокійливий метод)

2. Прийоми, які зображені на рисунку 44, характеризуються заціпуванням точки до появи інтенсивного почервоніння, що відповідає заспокійливому методу. Ділянку точки заціпують 1-м і 2-м пальцями (якщо потрібно – і п'ятьма). Надавлювання повинне бути сильне, але не дуже болюче.

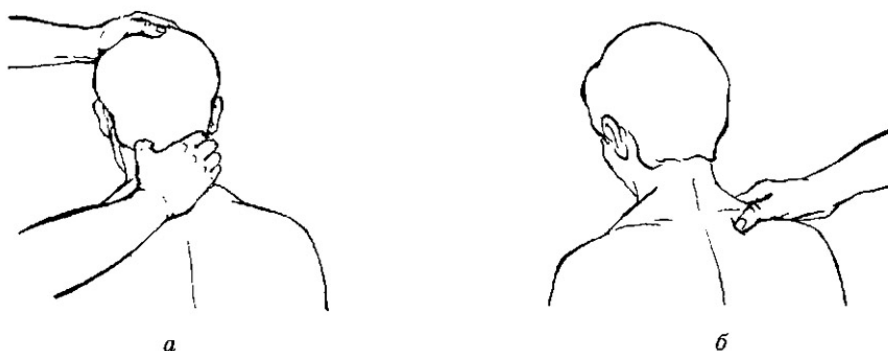


Рис. 44. Прийоми традиційного східного масажу (заспокійливий метод)

3. Прийом, зображений на рисунку 45, полягає в погладжуванні ділянки точки з поступовим переходом у тертя і відповідає заспокійливому методу. Погладжування й тертя повинні проводитися з такою силою, щоб хворий відчував помірне тепло. Цей же прийом може відповідати збуджувальному методу, якщо тертя проводити з легким надавлюванням. У цьому випадку хворий практично не відчуває тепла. Цей прийом може відповідати і нейтральному методу, якщо прогладжування й тертя виконуються пальцями, ребром долоні, двома руками – залежно від розміщення точки і площі болючої ділянки.

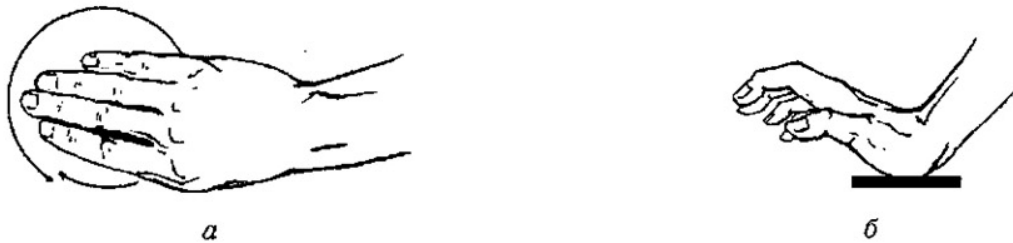


Рис. 45. Прийоми традиційного східного масажу (а – заспокійливий метод; б – нейтральний метод)

4. Прийоми, зображені на рисунку 46, – це лінійне прогладжування, яке характеризується коротким легким поверхневим подразненням, що відповідає збуджувальному методу. На ділянку точки впливають 1-м пальцем (пучкою або його тильною стороною). При цьому проводять 50 – 150 рухів за 1 хвилину вздовж меридіана або від однієї точки до іншої. Цей прийом зручний для впливу в ділянці голови, на передпліччі і на спині.

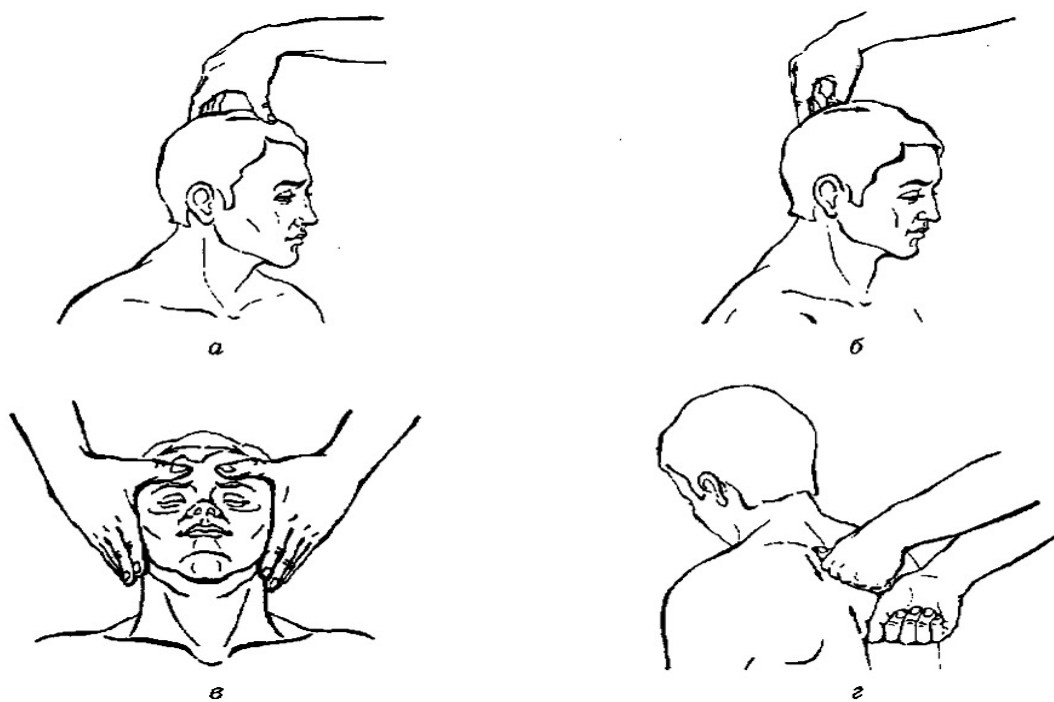


Рис.46. Прийоми традиційного східного масажу – лінійне погладження (збуджувальний метод)

5. Прийом, зображений на рисунку 47, – це обертання, яке відповідає збуджувальному методу, якщо вплив відбувається з легким надавлюванням, або нейтральному методу, якщо надавлювання відбувається з середньою силою. Обертання здійснюється круговим надавлюванням у ділянці точки або довкола больової ділянки тіла з частотою 50 – 60 кругових рухів за 1 хв (пальцями, долонею, ребром долоні), діючи тим самим на підшкірну клітковину й м'язи.



Рис. 47. Прийом традиційного східного масажу – обертання (збуджувальний або нейтральний метод)

6. Прийоми постукування й поплескування (рис. 48) належать до збуджувального методу. Ці прийоми особливо ефективні при гіпотонусі м'язів. Впливають постукуючи ребром долоні або кулаком, плескуючи пальцями, тильною стороною пальців і кисті. Сила постукування повинна бути однаковою, а рухи руки – ритмічними. Частота ритмічних ударів 100 – 150 за хвилину. Цей прийом стимулює циркуляцію енергії, крові, рідин організму.

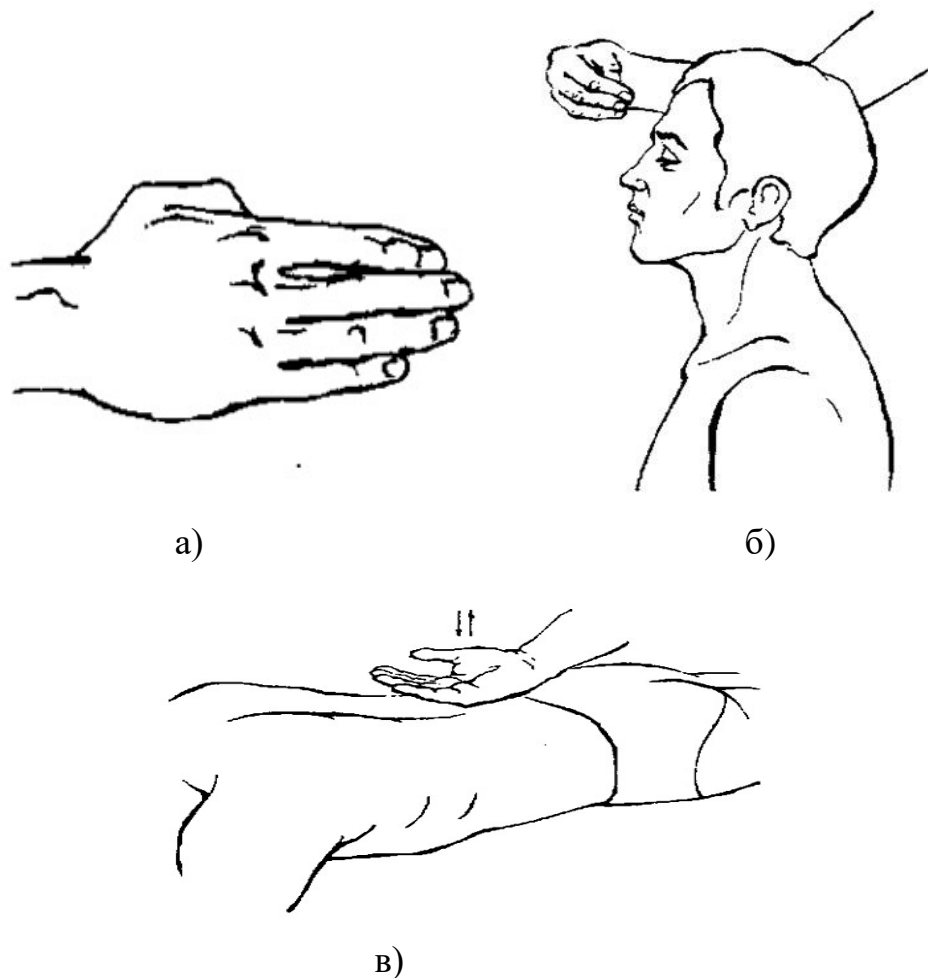


Рис. 48. Прийоми традиційного східного масажу (збуджувальний метод):

а – ребром долоні; б – пальцями; в – тильною стороною долоні

7. Прийом, зображений на рисунку 49, – це короткий сильний тиск із вібрацією (160 – 200 коливань за хвилину), що відповідає заспокійливому методу. Залежно від розміщення точки або больової ділянки, ритмічні вібраційні рухи з тиском на точку проводяться одним або декількома пальцями чи долонею.

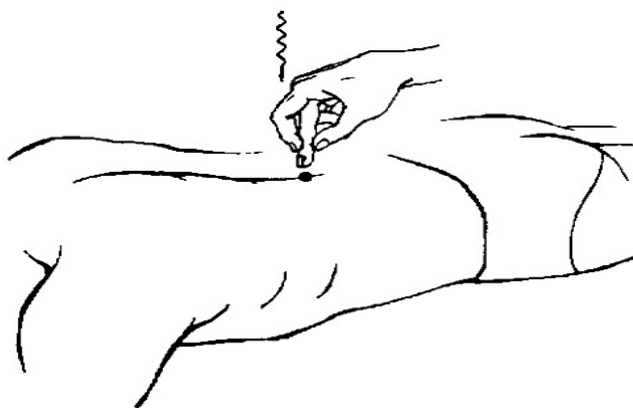


Рис. 49. Прийом традиційного східного масажу – тиск із вібрацією (заспокійливий метод)

8. Прийом відповідає збуджувальному (тонізувальному) методові і використовується переважно для відновлення рухливості суглобів. Прийом виконується двома руками: однією рукою фіксується нижня частина суглоба, другою рукою проводять натяг і пасивні рухи в суглобі, поступово збільшуючи об'єм руху.

9. Наступний прийом – лінійне прогладжування тильною стороною кисті. У міру виконання масажу кисть поступово повертається і прогладжування продовжується ребром долоні.

Лінійний масаж виконує масажист руками в напрямку руху енергії в меридіані, який проходить через пошкоджену ділянку (збуджувальний масаж), або проти потоку енергії в меридіані (заспокоювальний масаж).

Банковий масаж – це особливий прийом, який належить до вакуум-терапії. Його добре використовувати для масажу великої поверхні шкіри, особливо спини. Перед тим шкіру змазують вазеліном або простерилізованою на водяній бані рослинній олії. Скляну або порцелянову



банку ємністю до 200 мл з гладкими краями пропалюють папером або спиртом для створення вакууму і ставлять на шкіру. Не чекаючи, щоб шкіра втягнулася, починають переміщати банку, слідкуючи за тим, щоб вона не відстала від шкіри.

Рухи повинні бути легкими, ковзними і повинні тривати доти, доки не з'явиться рівномірне почервоніння всієї ділянки, яка масажується.

Напрямок рухів масажною банкою при міозиті, радикуліті, остеохондрозі – уздовж хребта. При запальних захворюваннях верхніх дихальних шляхів (трахеїт, бронхіт) банку проводять і по міжреберних лініях. Тривалість сеансу ковзного масажу 3 – 5 хв. Якщо шкіра занадто змащена, то вплив буде слабшим, і навпаки.

### ***6.3. Рекомендації для правильного виконання масажу.***

Масажист, який тільки розпочинає свою практичну діяльність у галузі східного масажу, повинен дотримуватися таких рекомендацій:

- на початку курсу лікування будь-якого захворювання проводиться точковий масаж;
- після масажу відповідних точок необхідне одне або два лінійних проходження по них;
- перші такі проходження масажу роблять з невеликим натиском, потім натиск поступово збільшують, останні проходження здійснюють із сильним натиском, під час одного проходження тиск пальців повинний бути однаковим;
- необхідно проводити лінійний масаж точно по ходу меридіана з порушеною функцією, не зачіпаючи зони інших меридіанів;
- перед початком курсу необхідно скласти схему лікування, попередньо з'ясувавши: який орган хворий і на якому меридіані він розміщений, які фактори викликають біль, на які точки потрібно впливати, вид подразнення, інтервали між сеансами, можливість комбінованого лікування.

### ***6.4. Масаж окремих ділянок тіла.***

*Масаж ділянки голови.* Застосовується при неврастенії, головних болях неврогенного й судинного характеру, гіпертензії, наслідках струсу мозку та ін. Використовуються прийоми обертання (рис. 47), погладжування й тертя (рис. 45) на чолі. Необхідно проводити масаж пучками лівого і правого 1-х пальців віялоподібно від точки PC3 до точки VG24 і від PC3 до PC9 і до E8, повторювати прийом 3 – 5 разів. На самих точках необхідно довше затриматися, натискаючи на них.

*Масаж ділянки живота.* Часто використовується при хронічних порушеннях травлення, зниженні тонуусу органів черевної порожнини, закрепах, проносах. Володіє зміцнювальним впливом на шлунок та селезінку.

Масаж у ділянці живота рекомендується проводити в такій послідовності прийомів: погладжування (рис. 45) – лінійне погладжування (рис. 46) – погладжування (рис. 45) – обертання (рис. 47). У подальшому: переривчастий тиск (рис. 43) – погладжування (рис. 45) – тиск з вібрацією (рис. 49) – обертання (рис. 47). Насамкінець: переривчастий тиск (рис. 43) – защипування (рис. 44). Необхідно впливати на точки: VC12, VC8, VC6, VC4, F13, F 14, E25, RP15, E36.

*Масаж ділянки спини.* Найчастіше застосовується для зняття болю в ділянці спини і при запаленні внутрішніх органів.

Прийоми обертання (рис. 47) і переривчастий тиск (рис. 43) на ділянки поперека: пучкою 1-го пальця обертальними рухами послідовно необхідно натискати на точки меридіана сечового міхура, починаючи з V12 до V34, до появи відповідних відчуттів. У грудному відділі меридіана сечового міхура можна надавлювати 3-м пальцем. По згаданих точках проходять 2 – 3 рази.

Прийоми тиск з вібрацією (рис. 49) і постукування ребром долоні (рис.48-а): правою рукою, починаючи від голови, необхідно так пройти вниз тиском з вібрацією впродовж 5 – 6 хв, щоб пацієнт відчув тепло в болючій ділянці. Потім необхідно провести ритмічне поплескування двома долонями або кулаком протягом 1 – 2 хв.

У подальшому необхідно лівою долонею провести легке надавлювання на болючу ділянку, а правою рукою захопити коліно й підняти його так, щоб пацієнт відчув різкий біль у поперека. Потім необхідно підняти інше коліно й повторити цей прийом 1-2 рази.

Прийом обертання (рис. 47) проводиться на болючих при надавлюванні точках.

Потім застосовується прийом «переривчастий тиск» – це загальний точковий масаж, які використовують в останню чергу: 15 – 20 хв у ділянці попереку, потім по точках VB30, V37, V40, V57, V60, R3.

*Масаж суглобів.* Масаж проводять по точках меридіанів, які знаходяться в ділянці болючого суглоба. Поверхню суглоба ділять на чотири квадранта: внутрішній, зовнішній, передній і задній.

Застосовуючи прийом обертання (рис. 47), починають з нижньої частини суглоба. Двома долонями проводять м'які рухи зверху вниз 7 – 8 разів до появи відчуття легкого тепла.

Наступні прийоми – тиск з вібрацією (рис. 49) та погладжування основою долоні (рис. 45-б): на внутрішню та зовнішню поверхні суглоба впливають прийомом тиском з вібрацією із сильним надавлюванням до появи відповідних відчуттів. Потім необхідно масажувати, спрямовуючи рухи від центру суглоба до периферії, використовуючи погладжування основою долоні. Кожний квадрант необхідно масажувати 1 – 2 хв.

Постукування ребром долоні (рис. 48-а): усю поверхню суглоба необхідно поплескувати долонею 1 – 2 хв до появи почервоніння.

Защипування: однією або ж двома руками необхідно впливати на точки меридіана, який проходить через суглоб, міцно надавлюючи до появи відповідних відчуттів. На кожну точку необхідно впливати впродовж 30 секунд 2 – 3 рази.

Крім того, застосовують прийом, при якому однією рукою фіксується нижня частина суглоба, а другою рукою проводиться натяг і пасивні рухи в суглобі, поступово збільшуючи об'єм руху (4 – 5 разів).

Потім необхідно повторити прийом обертання. Сеанс масажу суглоба триває 10 – 15 хвилин.

### ***Контрольні запитання й завдання***

- 1. Що таке традиційний східний масаж?*
- 2. Які захворювання лікують за допомогою застосування прийомів традиційного східного масажу?*
- 3. Які існують протипоказання щодо проведення традиційного східного масажу?*
- 4. Як поділяються основні прийоми традиційного східного масажу і на що вони спрямовані?*
- 5. Які Вам відомі вказівки для правильного виконання традиційного східного масажу?*
- 6. Які існують показання щодо застосування прийомів традиційного східного масажу ділянки голови?*
- 7. Які існують показання щодо застосування прийомів традиційного східного масажу ділянки живота?*

### ***Обов'язкова література***

1. Васичкин В. И. Точечный массаж как первая помощь. / В. И. Васичкин. – М. : АСТ; СПб. : Полигон, 2005. – 318 с., ил. – ISBN 5-17-030437-4; ISBN 5-89173-312-9.
2. Энциклопедия: Системы оздоровления Востока и Запада. – СПб. : Прайм-ЄВРОЗНАК, 2004. – 608 с.

### ***Додаткова література***

1. Иванов В. И. Акупунктура: новейший справочник / В. И. Иванов. – М. : ЭКСМО, 2006. – 448 с., ил. – ISBN 5-699-19063-5.

## 7. ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ТАЙСЬКОГО МАСАЖУ

### *План*

*7.1. Історія розвитку тайського масажу.*

*7.2. Суть методу.*

*7.3. Техніка проведення тайського масажу.*

*7.4. Значення тайського масажу.*

*7.5. Протипоказання щодо проведення тайського масажу.*



*Тайський масаж* – це серйозна і дуже відповідальна лікувальна процедура. Його завдання полягає в тому, щоб позбавити тіло людини від різних болів, сприяти зняттю м'язового напруження та розслабити організм. Коли кожна ділянка тіла отримує необхідну кількість енергії, людина відчуває приплив сил. За допомогою тайського масажу можуть бути зняті дратівливість, депресія, зниження працездатності, поява різних болів або загострення деяких захворювань (Т. Д. Бєлова, 1994 р.).

Його слід довіряти лише професіоналам. Такий масаж необхідно проводити обережно, а в деяких випадках він просто заборонений. Адже виконаний не за правилами масаж може позначитися на здоров'ї людини.

Масаж як складова загальної реабілітації після захворювань просто необхідний. Як правило, до нього вдаються при реабілітації хворих після хронічних і гострих захворювань. Масаж призначає закріплений лікар.

### *7.1. Історія розвитку тайського масажу.*

Тайський масаж – це особливий напрям масажу, що робить акцент на точковий вплив. Він отримав свою назву тому, що основний свій розвиток одержав у Таїланді, де виник. Тайський масаж – це мистецтво встановлення містичного зв'язку між тим, хто його отримує, і тим, хто його здійснює. Використання масажу разом з молитвами і фізичними вправами має на меті досягти очищення організму й гармонізації внутрішньої енергії.

Тайський масаж бере свій початок із китайської медицини, яка є найстарішою з наявних у світі, і з давньоіндійської цілительської системи аюрведа. Історія тайського масажу нараховує майже 2500 тисяч років. Сьогодні, як і сотні років тому, він користується широкою популярністю як у Таїланді, так і за його межами (А. Кунктатор, 2004 р.).

Засновником тайського масажу вважають Джівака Кумара, який був особистим лікарем одного із індійських царів. Тайський масаж завжди використовувався з терапевтичною метою, спільно з тайською традиційною медициною. Античні знання передавалися з покоління в покоління.

### ***7.2. Суть методу.***

Тайський масаж, або ж як його ще називають «йога-масаж», є цілісною системою оздоровлення, яка містить цілу низку способів впливу, а саме:

- пасивні вправи, що нагадують пози йоги;
- глибокі натискання на м'язову тканину;
- розтяг (рефлексологія) – розкриття суглобів;
- акупресура (активізація в тілі людини потоку енергії).

Отже, тайський масаж об'єднує в одне єдине ціле техніки трьох терапій: лінійного масажу, глибокого масажу м'язово-сухожильних меридіанів і мануальної терапії з елементами йоги, за допомогою яких розкривається енергетична система людини.

Тайський масаж поряд із траволікуванням і медитацією – це найдавніший метод традиційної тайської медицини. Насправді це частина релігійних, філософських і медичних навчань, що прийшли з глибини тисячоліть. Єдиним місцем, де навчали масажу, був храм (Б. Бергер, 2007 р.).

Справжні майстри залишаються глибоко релігійними людьми, котрі віддають майже весь вільний час медитації. Вони тонко відчують індивідуальні особливості енергетичних ліній кожної людини. До речі, особливо в цьому досягають успіху саме жінки. Розкриваючи й наповнюючи пацієнтів енергією космосу, вони втрачають дуже багато власних сил, і тому самі повинні бути надзвичайно міцними та витривалими.

Мета практики традиційного тайського масажу полягає в тому, щоб привести організм до гармонійного стану, швидко домігшись як глибокого розслаблення, так і інтенсивного припливу життєвих сил. Крім того, значно підвищується тонус кровоносних судин і збільшується рухливість суглобів.

Тайські масажисти вірять у тривалий сеанс. Вони кажуть, що "одна година добре, дві години краще, три години – буде найкращий ефект" (Л. А. Куничев, 1985 р.).

Тайський масаж ґрунтується на теорії, що через тіло людини проходять невидимі енергетичні лінії, які утворюють так звану "другу шкіру" людини, яка складається з 7200 енергетичних ліній. Тайський масаж вибирає з цих ліній 10 головних, на яких розміщені найважливіші акупунктурні точки. Через них, як через своєрідні "вікна", в людину вливається з космосу життєва енергія – прана. Закупорка цих точок призводить до енергетичної блокади – порушення рівноваги й різних захворювань. Майстерний масажист, впливаючи на енергетичні точки й лінії, відновлює потоки прани і сприяє лікуванню (А. Фю Вербова, 1999 р.; С. В. Кругляков, 1994 р.).

### ***7.3. Техніка проведення тайського масажу.***

Дотримуватися техніки проведення масажу потрібно обов'язково, адже необережними та неправильними рухами можна завдати шкоди здоров'ю людини. Професійно виконаний тайський масаж з боку виглядає як танець: масажист рухається ритмічно, плавно, практично непомітно переходить від одного руху до іншого. Все тіло глибоко розтягується, поступово розслабляється і повертається до нормального стану.

Оскільки в тайському масажі опрацьовується повністю все тіло, від п'ят до маківки, об'єктом ретельної роботи стають навіть найглибше заховані м'язові ущільнення. Масажист у таких місцях затримується, розминаючи напружене місце. Додатковий оздоровчий ефект досягається за рахунок натискання на особливі рефлексогенні точки, які відповідають за роботу систем організму і його органів.

Перед масажем завжди виконується мантра (молитва). Добре, якщо в

молитві духовно бере участь як масажист, так і пацієнт, від якого потрібне певне налаштування – довіра, відкритість. Тайська система вимагає щирих і добрих стосунків між масажистом і пацієнтом, а також спокійної обстановки (Б. Бергер, 2007 р.).

Тайський масаж проводиться найчастіше на підлозі, на яку кладеться матрац. Масажист одягнутий у тонкий бавовняний костюм. Руки, стопи та шия масажиста й пацієнта залишаються відкритими. Зазвичай тайський масаж роблять жінки.

Щоб натискання дало бажаний ефект, масажист повинен прикладати певну силу. Тайська система масажу передбачає маніпуляції і масаж м'яких тканин.

Практично завжди при масажі м'яких тканин застосовується натискання. Насамперед традиційна тайська система зцілення відома великою різноманітністю позицій як масажиста, так пацієнта.

Натискання є основним елементом усіх прийомів масажу м'яких тканин (М. Фролов, 2007 р.). Кваліфіковане натискання стимулює потік енергії і впливає на тканини на різному рівні. Додаткову силу натиску можна отримати впливаючи широкою поверхнею – долонею або стопою (тиск поширюється в сторони і не проникає дуже глибоко). Якщо з тією самою силою впливати ліктем або великим пальцем на меншу площу, то тиск буде сфокусованішим і розповсюджуватиметься вглибину. Починати в будь-якому випадку слід із легкого натискання і поступово його посилювати. При цьому необхідно стежити за реакцією пацієнта: для деяких людей глибоке натискання може бути дуже болючим.

Нижче описано основні види натискання.

Натискання великим пальцем. Виконується завжди тільки пучкою пальця. Методика тайського масажу є унікальною щодо цього, оскільки здійснювати натискання великим пальцем можна одночасно з розтягуванням. Тканини в результаті цього подвійного впливу стають піддатливішими і реагують на приплив енергії та лімфи.



"Кроки" великими пальцями. Цей метод застосовується для стимуляції потоку енергії в різних частинах тіла. Великі пальці ставлять майже впритул один до одного і в подальшому ними по черзі виконують натискання з переміщенням по напрямку руху енергетичного потоку. Якщо переміщення здійснюється справа наліво, то піднімають спочатку лівий палець, переставляють його вліво на два-три сантиметри і виробляють натискання. Далі підтягують до лівого пальця правий і роблять натискання. Ця послідовність повторюється в міру просування пальців уздовж усього енергетичного каналу. Звичайно ж, і зліва направо можна здійснювати такі "кроки".

Натискання долонею. Натискання за допомогою долоні здійснюється на велику ділянку тіла, якщо порівнювати з натисканням великим пальцем. Тривалість такого впливу різна – від кількох секунд до кількох хвилин. Натискання долонею іноді супроводжується коливальним рухом руки. За допомогою рук і ваги всієї верхньої частини тіла регулюють ступінь натиску. Масажист, щоб не втомлюватися, повинен тримати руки прямими. Існує три різновиди цього натискання: однією долонею, двома долонями, натискання "метелик".

Натискання однією долонею. На основу долоні робиться основний упор. Ця техніка використовується для здійснення сильного натискання на м'язи спини, стегон і сідниць.

Натискання двома долонями. Ступінь натискання при цьому регулюється рукою, яка знаходиться зверху.

Натискання "метелик". Таке натискання виконують двома руками, але основи долонь повинні стикатися. Цей спосіб дозволяє збільшувати площу силового впливу.

Натискання ліктем. Таке натискання масажиста дозволяє зробити глибший вплив порівняно з натисканням долонею. Застосовується воно при масажі плечей, сідниць і стегон, де м'язи досить товсті. Якщо пацієнтові це завдає біль, то можна замість ліктя використовувати верхню частину

передпліччя – прикладена сила таким чином розподіляється на більшу ділянку і тиск зменшується.

Натискання коліном. Такий вид натискання звільняє руки, а отже, можна виконувати одночасно розтягування. Вплив коліном стає в результаті цього глибшим. В основному метод використовується при масажі задньої частини ніг і сідниць.

Натискання стопою. Тиск при впливі стоп розподіляється по найбільшій площі. Середина стопи використовується при масажі стегон, а масаж товстих м'язів роблять за допомогою передньої частини стопи або п'яти, завдяки чому здійснюється найглибше натискання.

Натискання сідницями. Ця техніка натискання полягає в тому, що основну частину своєї ваги масажист розподіляє по ногах. Особливо корисно таке натискання для фіксації певних частин тулуба при проведенні маніпуляцій.

Натискання в положенні стоячи. На певній частині тіла при використанні цього методу створюється дуже високий тиск, і тому його потрібно застосовувати з великою обережністю. Метод ефективний при масажі ніг, рук, спини й сідниць.

#### *Оздоровчий ефект від натискання.*

Тривалі натискання на великі ділянки тіла викликають приємні відчуття. Однак, якщо таке натискання занадто тривале, з'являється біль або відчуття дискомфорту. Точкове натискання на енергетичні канали оживляє потік енергії, а глибоке натискання – розминає, роблячи при цьому еластичнішою сполучну тканину (фасцію), яка оточує м'язи. Також за допомогою натискання можна поліпшити циркуляцію крові та лімфи в поверхневих капілярах.

Натискання на м'які тканини служить їх підготовкою до необхідних маніпуляцій, посилюючи їх дію. Техніка натискання ефективніша при стимуляції енергетичних потоків і при усуненні болю.

#### *Прийоми маніпуляцій.*

Маніпуляція – це рух, який надається будь-якій частині тіла для досягнення ефекту скручування або розтягування.

Маніпуляції вимагають певного зусилля. Правильно вибрати ступінь максимального скручування та розтягування повинен масажист. Відсутність почуття міри може спричинити отримання травми. Щоб їй запобігти, також необхідно пацієнтові діяти грамотно: він повинен знати, як треба себе поводити і яке вибрати положення під час виконання різного роду прийомів.

Практично будь-яка частина тулуба може стати об'єктом тайського масажу. Масажист у разі потреби може за неї тягнути, штовхати її, трясти, обертати й піднімати.

Розтягування кінцівок.

Дуже важливим прийомом є розтягування ніг. Він вимагає великого зусилля й почуття міри. За відсутності відповідного досвіду можна занадто розтягнути сідничні м'язи, м'язи ноги й навіть спини пацієнта. Щоб уникнути цього, масажистам необхідно завжди бути уважними, – оскільки надмірне розтягування провокує миттєву реакцію пацієнта.

Підйом.

Більшість прийомів пов'язані з підйомом частин тіла пацієнта. Піднесення є одним із найпростіших методів маніпуляції, тільки його потрібно виконувати плавно й уникати поштовхів.

Струшування.

Цей метод застосовується для масажу кінцівок і характеризується виконанням ритмічних рухів вгору-вниз. Якщо тягнути тулуб пацієнта при цьому злегка на себе, тоді створена напруга додасть більше ефективності дії масажиста.

Обертання.

По суті при обертанні тканини навколо суглоба рівномірно розтягуються, що матиме позитивний ефект. Шляхом регулярного обертання можна навіть вилікувати артроз.

Витягування зі штовханням.

При проведенні прийому витягування однієї частини тулуба його інші частини повинні бути зафіксовані. Для цього іноді виявляється досить лише ваги пацієнта. Сильне витягування, як правило, проводять за допомогою використання ніг та штовхання відповідної ділянки тіла в протилежному напрямку. Коли масажист застосовує вагу всього свого тіла, він досягає найсильнішого витягування.

#### *Оздоровчий ефект від маніпуляцій.*

Позитивного ефекту можна досягти тільки в тому випадку, якщо рух здійснювати з трохи більшою амплітудою, ніж це можливо без сторонньої допомоги. Спеціаліст з тайського масажу завжди знає, до якої міри можна розтягнути певну частину тіла без ризику її пошкодити або завдати болю. При регулярному масажі за тайською системою гнучкість відновлюється до такого ступеня, що багато пацієнтів вважають це дивом. Під час виконання маніпуляцій необхідний тісний взаємозв'язок пацієнта й масажиста. Завдяки цьому з'являється можливість впливу на такі ділянки тіла, які при використанні інших систем масажу недоступні.

#### **7.4. Значення тайського масажу.**

Справжній тайський масаж відновлює нормальну роботу органів, зміцнює й омолоджує тіло, а масаж ніг і рук є профілактикою й лікуванням багатьох хворіб. Також застосування цього нетрадиційного методу розслаблює, має тонізувальний, трофічний і енерготропний ефекти, а також гармонізує роботу всіх систем організму. Зокрема, за рахунок активізації енергетичних каналів, одночасно з цим змінюється і якість роботи серцево-судинної та нервової систем, в роботу включаються колатералі – необхідні пасивні гілки кровоносних судин. М'язи розслаблюються ще глибше за рахунок посилення кровотоку. Результати одного оздоровчого сеансу тайського масажу можна порівняти з триденним відпочинком на природі чи курорті. Зазвичай після сеансу людина розслабляється і наповнюється свіжою енергією.

За допомогою тайського масажу суглоби, що розтягуються плавним і

природнім чином, зберігають свою еластичність. Також існує тенденція до поліпшення здатності кісток засвоювати кальцій. Уже після декількох процедур масажу пацієн помітять, що його стан поліпшився, постава виправилася і що він здатний виконувати такі рухи, які раніше виконував важко (М. Фролов, 2007 р.).

Нормалізація функцій організму під дією тайського масажу виражається переважно в регуляції динаміки нервових процесів у корі великих півкуль головного мозку. Це має величезне значення, коли процеси збудження нервової системи занадто переважають над процесами гальмування або навпаки. Наслідком заспокійливої дії тайського масажу є гальмування всіх процесів діяльності центральної нервової системи. Воно викликане тим, що екстеро- і пропріорецептори ритмічно і тривало подразнюються. Такі прийоми як ритмічне погладження й натискання, що проводяться повільно і досить довго, мають гарний заспокійливий ефект.

Проте залежно від поставлених завдань, можна змінювати стан кори головного мозку, викликаючи не тільки зниження, але і підвищення збудливості; впливати на діяльність окремих органів і тканин, поліпшуючи їх функції, харчування. Це залежить від тривалості, сили дії масажу, використовуваних прийомів. Глибокий масаж сприяє появі гальмівних процесів, поверхневий навпаки – збудливий (А. Ф. Вербова, 1999 р.).

Залежно від темпу, масаж може бути швидким, середнім і повільним. Чим швидше темп, тим більша збудливість. При середньому темпі вона нейтральна. Грає роль і тривалість проведення масажу. Так, глибокий масаж, що проводиться довго і в повільному темпі, знижує збудливість нервової системи, викликаючи гальмування, а протилежний – поверхневий, виконаний швидко і впродовж короткого часу, порушуватиме, тобто тонізуватиме нервові процеси.

Трофічна дія тайського масажу, в результаті якої підвищується швидкість потоку крові і лімфи судинами, спрямована на поліпшення надходження кисню й поживних речовин до клітин тканин. Таким чином

тайський масаж усуває набряки. Для відновлення працездатності м'язів трофічна дія має особливо важливе значення. Проте масажні рухи повинні проводитися чітко по ходу лімфатичного потоку, у напрямку до лімфатичних вузлів. Це обумовлено тим, що лімфа рухається в одному напрямку – від тканин до серця, а масаж полегшує відтік лімфи від органів і тканин.

Метою енерготропної дії масажу є насамперед підвищення працездатності нервово-м'язового апарату. Це проявляється в активізації біоенергетики м'язів, поліпшенні обмінного процесу в м'язах, прискоренні ферментативних процесів, а також у підвищенні швидкості скорочення м'язів.

Підсумовуючи подані дані, можна виокремити такі види впливу тайського масажу:

- зняття стресу;
- глибока релаксація;
- збільшення гнучкості та розкриття суглобів;
- розслаблення м'язів та дихання;
- поліпшення циркуляції;
- стимуляція всіх систем організму;
- зменшення болю в м'язах.

#### ***8.5. Протипоказання щодо проведення тайського масажу.***

Існують також і протипоказання щодо проведення тайського масажу:

- лихоманка;
- пошкодження або запалення м'язів (необхідно зробити гарячий компрес, якщо пошкодження давнє і немає почервоніння, робити масаж слід дуже обережно);
- при недавньому пошкодженні м'язів за наявності почервоніння й гарячої на дотик ділянки тіла слід зробити холодний компрес, пошкоджену ділянку не масажують;
- не масажують ділянку недавнього перелому кістки або при пошкодженні суглобів;

- варикозне розширення вен;
- заразна хвороба шкіри (можна робити масаж при неінфекційному ураженні шкіри, уникаючи ділянки висипки);
- інтоксикація алкоголем або ліками;
- при неважких хворобах серця, діабеті повинні використовуватися спеціальні запобіжні заходи. Якщо людина голодна, то їй слід запропонувати легку їжу; якщо занадто сита – варто уникати певних положень (наприклад, позиції лежачи на животі) і впливу на черевну ділянку;
- не впливати під час масажу на пацієнта дуже сильно, щоб не створювати йому дискомфорт;

Отже, тайський масаж – це один із способів оздоровлення та реабілітації різноманітних захворювань. Він діє рефлекторно, тобто впливає на всі системи й органи людського тіла, їх функціональну діяльність. Таким чином відбувається активізація діяльності гладких м'язових волокон, стимуляція тих функцій, які контролюються вегетативною нервовою системою: дихальної, травної, кровообігу, секреторної функції залоз внутрішньої секреції.

### ***Контрольні запитання й завдання***

- 1. Що таке тайський масаж?*
- 2. Які способи впливу передбачає тайський масаж?*
- 3. Яка мета практики тайського масажу?*
- 4. На якій теорії ґрунтується тайський масаж?*
- 5. Назвіть основний елемент усіх прийомів масажу м'яких тканин?*
- 6. Які застосовуються методи натискання при проведенні тайського масажу?*
- 7. Чим точкове натискання відрізняється від глибокого?*
- 8. Які методи маніпуляцій при проведенні тайського масажу Вам відомі?*
- 9. Як за допомогою тайського масажу можна вплинути на нервову*

*систему пацієнта і від чого залежить характер цього впливу?*

*10. Які види впливу тайського масажу Ви знаєте?*

*11. Які існують протипоказання щодо проведення тайського масажу?*

### ***Обов'язкова література***

1. Бэлова Т. Д. Техника тайского массажа. – М. :Луч, 1994. – 250 с.
2. Вербова А. Ф Лечебный массаж. – М. : Терра-Пресс, 1999. – 230 с.
3. Кругляков С. В. 100 приемов мануальной терапии. – М. : Сов. спорт, 1994. – 208 с.
4. Куничев Л. А. Лечебный массаж: справочник для сред. мед. работников. – Л. : Медицина, 1985. – 216 с.

### ***Додаткова література***

1. Бергер Б. Анатомия души и тела. Большая книга целительства. Тело как энергетическое поле и как сознание./ Брюс Бергер, пер. с англ. Я. В. Тимковой. – М. : АСТ, Астраль, 2007. – 383 с., ил. – ISBN 978-5-17-043563-0.
2. Энциклопедия: Системы оздоровления Востока и Запада. – СПб. : Прайм-ЄВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
3. Кунктатор А. Тайны восточной медицины. Путь к здоровью, красоте и долголетию. – М. : РИПОЛ Классик, 2004. – 192 с. – (Восток – дело тонкое) – ISBN 5-7905-2836-8.
4. Фролов М. Здоровье вашего позвоночника и суставов: рецепты и рекомендации / Фролов Митрофан, Логинова-Фролова Л. – Донецк : Агентство Мультипресс, 2007. – 288 с. – ISBN 978-966-519-067-7.



## **8. АРОМАТЕРАПІЯ ТА ЇЇ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИ РІЗНИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ**

### *План*

- 8.1. Поняття ароматерапії, історія її розвитку.*
- 8.2. Методики використання ароматерапії.*
- 8.3. Вплив різних запахів на організм людини.*
- 8.4. Ароматерапія та захворювання. Вплив ефірних олій на організм людини (на прикладі ефірної олії лимона).*
- 8.5. Загальні рекомендації щодо застосування ефірних олій.*

### ***1. Поняття ароматерапії, історія її розвитку.***

*Ароматерапія* – це використання летких олій рослин, у тому числі ефірних олій, для психологічного та фізичного впливу. Іншими словами, ароматерапія – це метод терапії із застосуванням натуральних ефірних олій, які захищають від бактерій і грибків, впливають на обмін речовин і керують біохімічними процесами (Н. С. Леонова, 2009 р.). Хоча термін ароматерапія не використовувався до ХХ ст., історія ароматерапії має вже тисячі років.

Підтверджено, що ароматерапія відома людям більше ніж 6000 років. Ефірні олії широко застосовувалися в Греції, Римі й у Давньому Єгипті.

На сході однією з перших країн, які використовували ароматичні олії, був Китай. Там було прийнято запалювати фіміам для створення гармонії в приміщенні. Пізніше єгиптяни винайшли найпростіші механізми для дистиляції, яка дозволяла робити грубий витяг кедрової олії. Єгипетський лікар Імхотеп рекомендував ароматичні олії для купання й масажу. За деякими даними, такі ж механізми застосовували в Персії й Індії, але мали менше поширення.

Греки успадкували від єгиптян багато знань і теж визнавали лікувальні

властивості ароматичних олій. Ароматичні ванни приписував Гіппократ, батько сучасної медицини. Він же використовував ароматичні обкурювання, щоб позбавити Афіни від чуми.

Грецький парфумер на ім'я Мегаллус створив парфуми, які назвали мегаліонами. Він змішував мірру з олійною основою і мав на меті використовувати їх, по-перше, як аромат, по-друге, з протизапальною дією, по-третє, для лікування ран.

Давньогрецький лікар Дискорідес написав книгу «Materia Medica», в якій описав властивості приблизно 500 рослин, а також вивчав процес дистиляції. У той час дистиляція використовувалася здебільшого для одержання ароматичної квіткової води, а не ефірних олій.

Вирішальним моментом в історії ароматерапії став винахід у XI ст. Авіцени крученої охолоджувальної трубки в апараті дистиляції, що дозволило ефективніше охолоджувати рослинні пари й одержувати якісні ефірні олії.

У XII ст. німецька абатиса Хільдегард почала використовувати лікарські властивості дистильованої нею олії лаванди. До XIII ст. фактично була сформована фармацевтична промисловість. Були отримані ефірні олії з багатьох лікарських рослин, у тому числі ладану, ялівця, троянди дамаської, шавлії та розмарину.

Надалі розвиткові ароматерапії сприяли: хіміки, біохіміки, лікарі. Зокрема, Парацельс, Рене-Морис Гаттафос, Жан Валне, Маргарита Морі, Катберт Хол, Роберт Б. Тіссеранд є основоположниками сучасної ароматерапії.

Сучасна ароматерапія в тому вигляді, в якому ми її знаємо, виникла на початку XX ст. у Франції. У той час багато людей зацікавилися справжніми видами терапії і попит на натуральні, а не синтетичні олії знову почав зростати (С. С. Солдаченко, 1999 р.).

Одним із дослідників ефірних олій був французький хімік Рене-Моріс Гаттафос. Якимось працюючи у своїй лабораторії, він обпік руку й відразу

опустив її в посудину з чистою лавандою олією, яка була поряд. Коли він побачив, що опік минув швидко, не залишилося ні рубців, ні шрамів, учений вирішив вивчати лікувальні властивості ефірних олій.

Гаттафос припускав, що ці олії можуть проникати в тіло через шкіру. Згодом цю гіпотезу було підтверджено. Олії вбираються через шкіру, можливо, через волосяні цибулини або потові пори і потрапляють у кров з іншими рідинами. Таким чином, вони здатні циркулювати в тілі людини та впливати на внутрішні системи організму. У своїх дослідях Гаттафос розробив класифікацію методів дії різних олій на обмін речовин, нервову і травну системи, ендокринні залози. Саме він увів термін «ароматерапія».

Зважаючи на подані історичні дані, ароматерапія становить сучасну версію древнього методу. Рослинні олії можуть відновлювати фізичне та емоційне здоров'я людини. Ароматерапія є однією з форм нетрадиційної медицини, в якій для лікування хвороб використовують рослинні олії. Подібно до інших видів альтернативної терапії, таких як гомеотерапія або акупунктура, вона є цілісним методом, в якому тіло й душа розглядається як єдине ціле. Тому, вибираючи олії для конкретної людини, ароматерапевт бере до уваги його емоційний стан, а також інші фізичні симптоми. Олії, які використовують в ароматерапії, одержують із пелюсток, листків, стебел, целюлози й кори різноманітних рослин. Саме ці олії надають рослинам характерний запах. Для одержання чистої олії використовують процес дистиляції. Субстанцію рослини випаровують і після охолодження розділяють на воду й високо концентровану олію. Олії, які використовують в ароматерапії, мають дуже приємний аромат, але це – дещо набагато більше, ніж парфуми. Як і інші рослинні екстракти, вони також мають ефективні лікувальні властивості. Деякі рослини характеризуються ще вищою ефективною дією. Наприклад, ефірна олія лаванди є протиотрутою при укусах небезпечного павука "чорної вдови". Нейтралізаційний ефект лавандової олії проявляється після того, як вона вступає в реакцію з отрутою.

## ***8.2. Методики використання ароматерапії.***

### *Методики ароматерапії:*

- ароматичні ванни;
- аромамасаж;
- інгаляції;
- уведення ароматичних олій як компонентів до косметичної продукції;
- аромалампи;
- ароматизація білизни.

Усе залежить насамперед від того, для чого використовується та чи інша олія.

*1. Ароматичні ванни* – це лікувальний вплив на тіло людини, яке занурене у прісну воду з розчиненими в ній ефірними оліями. Олії, які здатні розчинятися в жирах, проникають через сальні залози в поверхневі шари шкіри і впливають на численні рецептори, збуджуючи їх.

Лікувальний ефект ароматичних ванн: тонізувальний, знеболювальний, метаболічний, протисвербіжний, антисклеротичний.

Показання до застосування ароматичних ванн:

- гіпертонічна хвороба I – II стадії;
- неврози;
- дерматози;
- хронічні захворювання жіночої статеві системи;
- захворювання й наслідки травм опорно-рухового апарату.

Протипоказання щодо застосування ароматичних ванн:

- гострі запальні захворювання;
- хронічний гломерулонефрит;
- ішемічна хвороба серця;
- тромбофлебіт;
- епілепсії;
- цукровий діабет;
- тиреотоксикоз.

*Види ванн.*

У бальнеотерапії найрозповсюдженіші загальні ванни або місцеві (напівванни, ванни для ніг і для рук, ванни для кистей, сидячі ванни).

#### *Ванни для тіла.*

У ванну, яка наповнена теплою водою, необхідно додавати від 2 до 15 крапель аромаолії (ємність ванни – 300 л води). Для кращого розчинення її можна попередньо змішати з 4 столовими ложками емульгатора (морською сіллю, медом, вершками, сироваткою, рідким милом) або з 2 повними жменями перевареної солі. Температура ванни не повинна перевищувати 37 – 40°C, а тривалість перебування в ній – 20 хвилин. Процедури проводять через день або з перервою на 3-й день. На курс лікування призначають 15 – 20 ванн.

Дуже добре використовувати трав'яні мішечки, які прив'язують до крану. Для цього необхідно змішати квітки лаванди, квітки й листя ромашки, пелюстки троянди дамаської, сухе молоко, вівсяне борошно (усе по 1 – 2 чайні ложки). Засипати суміш у полотняний мішечок, зв'язати гумкою і прикріпити до крана, щоб потік води проходив через нього.

#### *Сидячі ванни.*

Необхідно додати в теплу воду (37 – 42°C) від 2 до 15 крапель аромаолії, зануритися так, щоб вода доходила до талії. Починати з 2 хвилин у перший день і поступово збільшувати тривалість до 10 хвилин.

#### *Ванни для ніг.*

У миску з горячою водою необхідно додати до 10 крапель аромаолії і жменю солі.

#### *Обгортання.*

У миску з горячою водою (2 літри) необхідно додати до 10 крапель ефірної олії. Намочити в цій суміші простирadlo, відтиснути, швидко й туго обгорнути нею тіло. Температура води – 25 – 30°C, тривалість процедури – не більше ніж 60 хвилин. На курс призначають 15 – 20 обгортань.

Лікувальний ефект ароматичних обгортань такий: тонізувальний, заспокійливий, потогінний, протизапальний.

Показання для застосування ароматичних обгортань:

- неврози;
- погранична артеріальна гіпертензія;
- гіпертонічна хвороба I стадії;
- ожиріння;
- гострі пошкодження і травми опорно-рухового апарату.

Протипоказання щодо застосування ароматичних обгортань:

- недостатність кровообігу I – II стадії;
- міокардити;
- ішемічна хвороба серця;
- захворювання шкіри.

*Компреси.*

Компрес є різновидом місцевої ароматичної ванни. У 300 – 400 мл горячої води необхідно додати 1 – 6 крапель ефірної олії, занурити в суміш тканину (переважно бавовняну), злегка відтиснути і прикласти до шкіри в потрібному місці, потримати її до 2 годин. Компреси при суглобових та м'язових болях повинні бути настільки гарячими, наскільки зможе витримати пацієнт. Компрес необхідно накрити фольгою і грубою тканиною. При болях голови, пошкодженні сухожиль або суглобів використовуються холодні компреси. Для цього необхідно додати 6 – 10 крапель ефірної олії в півлітра крижаної води. Компрес необхідно тримати доти, поки він не нагріється до температури тіла.

*Лазні.*

У процесі історичного розвитку сформувалися національні особливості лазень і утворилися різні їх типи – російська, фінська, турецька (арабська), японська та ін. Тепер найбільшою популярністю користуються парові та сухоповітряні (сауна) лазні.

*Парова лазня*, типовим представником якої вважається російська, – це поступовий вплив гарячим повітрям (45 – 60°C) з високою відносною вологістю (90 – 100%) і холодною прісною водою.

Лікувальний ефект парової бані такий: вазоактивний, тренувальний, трофічний, метаболічний, секреторний.

Показання до застосування парової лазні:

- захворювання серцево-судинної системи;
- хронічні неспецифічні захворювання органів дихання;
- бронхіальна астма;
- хронічні ревматичні захворювання не у фазі загострення;
- подагра;
- порушення периферичного кровообігу;
- неврастенія;
- поперековий радикуліт;
- дискінезії жовчного міхура й жовчовивідних шляхів;
- хронічний гломерулонефрит у фазі ремісії.

Протипоказання щодо застосування парової лазні:

- активні запальні процеси внутрішніх органів;
- епілепсія;
- ішемічна хвороба серця;
- стенокардія напруження III – IV ФК;
- мітральний стеноз;
- бронхіальна астма з частими нападами;
- інфекційні захворювання в гострому періоді;
- вагітність.

Підготовка лазні вважається дуже відповідальним моментом. Можна використовувати ялицеву, лавандову й ментолову олію (10 – 20 крапель на 2 – 3 літри води). Легкий і приємний аромат з'являється в лазні від розчину з медом або ж м'ятою (на 5 – 6 літрів води ложка меду або екстракту м'яти), евкалипта (20 – 30 крапель настоянки евкалипту додати до 0,5 – 1,0 л води). У спортивній медицині при застосуванні російської лазні для відновлення організму використовують такий рецепт приготування пари: перед першим заходом каміння поливають настоянкою м'яти (20 крапель на 0,5 л води),

перед другим і наступним заходами – настоянкою евкالیпта в тій самій концентрації.

Розчини краще готувати на горячій воді й лити на каміння маленькими порціями по всій поверхні печі, використовуючи посуд з довгою дерев'яною ручкою. Кращим напоєм після парової лазні вважається чай із лікувальних рослин. Якщо необхідно вилікувати застуду й викликати інтенсивне потовиділення, краще заварити чай з липового цвіту або малини. Корисно додавати в чай м'яту, звіробій, листя смородини та полуниці.

*Сухоповітряна лазня (сауна)* – це поперемінний вплив на організм горячого повітря високої температури (до 90 – 100°C), низької відносної вологості (10 – 15%) і холодної прісної води (10 – 28°C).

Лікувальна дія сауни така: термоадаптивна, психорелаксуюча, трофічна, метаболічна, секреторна, дегідратуюча.

Показання до застосування сауни:

- захворювання серцево-судинної системи (нейроциркуляторна дистонія, гіпертонічна хвороба I стадії);
- схильність до хронічних застудних захворювань;
- хронічні неспецифічні захворювання дихальних шляхів;
- захворювання і травми опорно-рухового апарату (артроз, остеоартроз, періартрит, гіпертонус м'язів);
- захворювання центральної і периферичної нервової системи (слабо виражені паралічі, неврози, енурез, вертеброгенні корінцеві синдроми);
- неактивна форма ревматизму;
- захворювання печінки;
- хронічні неспецифічні захворювання нирок (гломерулонефрит у фазі стійкої ремісії) і сечовивідних шляхів (цистит, пієлоцистит);
- захворювання шкіри (екзема, нейродерміт, псоріаз, дерматити).

Відносні протипоказання щодо застосування сауни:

- вік більше ніж 60 років (якщо пацієнт раніше не був у сауні);



- хронічні запальні захворювання з небезпекою їх загострення й частими рецидивами, а також у стадії декомпенсації;
- гіпертонічна хвороба з артеріальним тиском вище за 220/120 мм рт.ст.;
- сечокам'яна хвороба з сечокам'яним діатезом.

Абсолютні протипоказання щодо застосування сауни:

- страх і негативне ставлення до візиту в сауну;
- усі гострі захворювання, які супроводжуються підвищенням температури;
- декомпенсація хронічних захворювань;
- загальний атеросклероз з органічним пошкодженням соматичних органів;
- стійка артеріальна гіпертонія з артеріальним тиском вище за 200мм рт.ст. органічними змінами зі сторони внутрішніх органів;
- інфекції і контагіозні захворювання;
- паразитарні захворювання;
- активний туберкульоз;
- схильність до появи профузних кровотеч;
- посттромбофлебітний синдром тривалістю менше ніж 3 місяці;
- небезпека емболії;
- лабільна форма цукрового діабету з періодичним або стійким ацидозом;
- кахексія і тяжкий синдром порушення всмоктування;
- важкий хронічний алкоголізм із порушенням соціальної адаптації;
- хронічні захворювання нирок;
- гіпертиреоз і тиреотоксикоз;
- вторинна глаукома й очна гіпотонія;
- психози і психопатії;
- епілепсія;
- тяжкі вегетативні порушення з частою декомпенсацією;

- вік більше ніж 70 років.

## *2. Аромамасаж.*

При проведенні лікувального масажу використовуються креми, які містять ефірні олії, рослинні екстракти й натуральні соки. Ці речовини, особливо ефірні олії, мають здатність до проникнення у шкіру людини.

Завдяки різноманітному хімічному складу інгредієнтів, які належать до ефірних олій, існує можливість їх використовувати при масажі диференційовано, залежно від клінічних показників і очікуваних лікувальних ефектів. Лікування ефірними оліями за допомогою масажу відбувається за двома механізмами: місцевим і загальним. При контактному (через шкіру) введенні ефірні олії проявляють шкірно-рефлекторну дію, а також антисептичну, анальгезувальну й мають здатність знімати набряки. При дистантному (загальному) впливі через систему нюхового й дихального трактів досягаються відповіді організмові у вигляді седативного, тонізувального, імуномодулювального, спазмолітичного, гіпотензивного та інших ефектів.

Шкірно-рефлекторний вплив ефірних олій вивчений найдетальніше й широко використовується при лікуванні гострих і хронічних периферичних больових синдромів. Вказану дію мають ефірні олії перцевої м'яти, зерен гірчиці, плодів стручкового перцю, живиці сосни звичайної та ялиці, зовнішніх частин базиліка, меліси.

Місцевоанестезувальна і протисвербіжна дія характерна для ефірних олій сосни й ялиці, чебрецю, лаванди, троянди дамаської, шавлії і перцевої м'яти. «Охолоджувальний» ефект м'яти й ментолу широко використовується при локальних больових синдромах, які супроводжуються вираженим вегетативним компонентом у вигляді відчуття жару. Причому звичайний масаж із тепловими процедурами в цьому випадку лише посилює відчуття болю.

Загальною седативною дією, яка супроводжується міорелаксацією, що особливо важливо при проведенні масажу, мають ефірні олії лаванди, чебрецю, м'яти, розмарину, шавлії, чортополоху.

*Загальні рекомендації щодо проведення лікувального аромамасажу.*

А) Оцінювання вихідного стану пацієнта й підготовчі заходи.

Аплікації ефірних олій з їх подальшим втиранням необхідно здійснювати з урахуванням високої васкуляризації і проникнення в певні ділянки шкіри: обличчя, шиї, передньої поверхні тулуба, внутрішніх ділянок верхніх і нижніх кінцівок, міогенних тригерних пунктів, проекції точок акупунктури.

Важливою умовою досягнення лікувального ефекту є попереднє очищення шкіри в ділянці майбутнього впливу. При цьому для жирних і нормальних типів шкіри ватний тампон або марлеву серветку змочують 25% водним розчином етилового спирту (для сухого типу – водою, яка не містить спиту) і очищують поверхню шкіри.

Дозування ефірної олії на одну процедуру залежить від виду впливу й може коливатися від 1 – 2 крапель на одну пунктурну зону до 2 – 3 мл на 300 – 400 см<sup>2</sup> поверхні шкіри. На початку процедури необхідно використовувати мінімальну кількість препарату, поступово доводячи його до рівномірного тонкого покриття. Після 30 хвилинного відпочинку при масажі великих поверхонь шкіри (спина, нижні кінцівки) залишки робочої суміші необхідно видалити ватним тампоном, марлевою серветкою.

Б) Створення лікувальних композицій ефірних олій, масажних лосьйонів, бальзамів.

Ураховуючи різноманітність клінічних ефектів, які досягаються завдяки процедурі лікувального масажу, спеціалістові необхідно мати великий набір ефірних олій. Найбільш різноманітний вплив на організм людини мають ефірні олії перцевої м'яти, лаванди, троянди дамаської, розмарину, евкаліпту, шавлії, базиліка, ялиці. Ефірні олії можна використовувати окремо, а також у вигляді їх композицій. На відміну від

косметичних композицій, допускаються «контрастні» поєднання ефірних олій. При складанні ефірних композицій необхідно враховувати тип шкіри людини. Для жирної і нормальної шкіри використовують концентровану олію або емульсію типу «олія у воді». Для сухої – емульсії або лосьйони типу «вода в олії» (з концентрацією ефірної олії у воді не нижче за 0,1 г/л).

Концентровану ефірну олію розчиняють у невеликій кількості етилового спирту й розбавляють водою. Наприклад: олію розмарину – 0,2 г, спирт етиловий – 1 мл, дистильована вода – 50 мл. Названий спосіб використовують для підтримки відповідного рівня гідратації шкіри, що є обов'язковою умовою її еластичності і здоров'я.

*Абсолютні протипоказання для проведення аромамасажу:*

- інфекції і гострі запальні (у тому числі і гнійні) процеси з високою (більше ніж 38°C) температурою тіла;
- кровотечі і схильність до них;
- захворювання крові і злоякісні новоутворення;
- мікробні і грибкові ураження шкіри;
- гострі порушення крово- і лімфоутворення;
- декомпенсовані форми внутрішніх, нервових та інших захворювань.

*Відносні протипоказання до проведення аромамасажу:*

- перехідні порушення мозкового кровообігу;
- епілептичні напади;
- приступи ниркової та печінкової кольок;
- індивідуальна нетерпимість до деяких запахів.

Особливої уваги при проведенні процедур заслуговує бронхіальна астма, вазомоторно-алергічні риносинусопатії, полінози, алергічні дерматити. У цих випадках необхідним вважається збір анамнезу, врахування «критичних» сезонів року, проведення провокаційних тестів. При їх позитивних результатах проводити ароматичний масаж заборонено.

Необхідно також мати на увазі, що ефірні олії цитрусових (лимон, мандарин, апельсин) часто викликають алергічні дерматити: олії розмарину,

чебрецю, лимона – подразнення шкіри; базиліка й полину – порушення серцевого ритму; ялівця й базиліка – передчасні перейми у вагітних.

Проте вплив ефірної олії на організм людини залежить від її виду. Наприклад, олія солодкого мигдалю – засіб практично універсальний, легко всмоктується в шкіру. Після вживання цієї олії немає жодних ускладнень, тому її часто використовують навіть при масажі немовлят. Олія грецького горіха координує збудливу нервову систему. Сезамова олія підходить для позбавлення від розтягнень шкіри, а абрикосова й персикова поліпшує відновлення тканин. Олія із зародків пшениці також є прекрасним відновником.

### *3. Інгаляції.*

*Інгаляції* – це введення в організм через вдихання лікарських і біологічно активних речовин з лікувальною і профілактичною метою.

Проведення інгаляції супроводжується зниженням в'язкості мокроти, що забезпечує поліпшення її виведення з дихальних шляхів.

Лікувальний ефект ароматичних інгаляцій: антимікробний, протизапальний, відхаркувальний, бронхолітичний.

Показання щодо застосування інгаляцій:

- гострі і хронічні захворювання верхніх дихальних шляхів, бронхів та легень;
- професійні захворювання гортані, верхніх дихальних шляхів, бронхів і легень;
- гострі і хронічні захворювання середнього вуха й навколоносових пазух;
- респіраторні інфекції в гострому й підгострому періоді;
- обструктивні синдроми, ларингоспазми;
- бронхіальна астма;
- профілактичні ускладнення в післяопераційному періоді.

Протипоказання щодо застосування ароматичних інгаляцій:

- індивідуальне несприйняття або алергія на лікувальні речовини;

- відсутність адаптації до необхідного ритму дихання;
- раптовий пневмоторакс або загроза його виникнення при легневих захворюваннях;
- величезні каверни;
- емфізема;
- легенево-серцева недостатність II ступеня;
- схильність до виникнення раптових легневих кровотеч;
- гіпертонічна хвороба II – III стадії;
- церебральний атеросклероз зі схильністю до порушення мозкового кровообігу і наслідки цих порушень – перенесений мозковий інсульт, часті приступи перехідних порушень мозкового кровообігу.

Інгаляції бувають різних видів: інгаляція ефірними оліями, інгаляції парою, сухі інгаляції.

*Інгаляція ефірними оліями.* Інгаляція становить собою один із найдоступніших методів аромотерапії в домашніх умовах. Це найшвидший з усіх методів, оскільки запах діє прямо на головний мозок, який контролює емоції і пам'ять. Існує декілька способів інгаляції ефірними оліями.

Додавання олії у ванну.

Приготуйте дуже теплу (але не гарячу) ванну, потім додайте 6 – 8 крапель однієї олії або суміші. Не можна додавати олію в проточну воду, оскільки вона випаровується. Зануртесь у ванну на 10 – 15 хв. При цьому ви не тільки зможете вдихати ароматичну пару, але і частина олії проникне через шкіру.

*Інгаляція парою.* Налийте півчашки гарячої води в миску й додайте 10 крапель олії. Нахиліться над мискою, накрийте голову рушником і вдихайте пару доти, поки запах повністю не вивітриться. Цей процес можна повторювати тричі на день, але якщо ви страждаєте від астми, то цей спосіб інгаляції вам не підходить.

*Суха інгаляція.* Накрапайте 10 крапель ефірної олії на хусточку до носа або тканину, піднесіть до носа і вдихайте. Для лікування нежитю на час сну покладіть хустинку на подушку, особливо ефективною є евкالیптова олія.

4. Досить популярне нині *використання аромоолії в косметології*, зокрема в парфумерії. Тому, вибираючи парфуми, не буде зайвим поцікавитися складовими компонентами. Цілком можливо, що визначальним у них може бути певна аромоолія. Втім, застосовувати її як парфуми треба дуже обережно, а в деяких випадках робити це взагалі не рекомендується. Ароматичні олії нерідко є і в іншій косметичній продукції (креми, маски, гелі тощо). Багато відомих виробників косметики створили серії продукції з назвою «Ароматерапія» (Avon, Faberlic та ін.)

#### 5. *Аромалампи.*

У домашніх умовах ефірні олії можна використовувати за допомогою аромаламп, підігрівати які можна за допомогою відкритого вогню (свічки) або електрики. Здебільшого для аромаламп використовують неглибокі посудини. У них заливають воду, в яку додають ефірну олію. Його кількість залежить від величини приміщення (20 м<sup>3</sup> – 5 крапель). Вода не повинна бути теплішою, ніж 50 – 55°C, оскільки кількість і вплив аромату може змінитися. Потім необхідно запалити свічку і олія починає нагріватися. За рахунок повільного підігрівання здійснюється поступове насичення кімнати ароматом. Процедури необхідно проводити при зачинених вікнах і дверях. Час процедури – 3 години. Мити аромалампу необхідно милом, потім сполоскувати водою з оцтом.

Використання аромаламп насамперед допоможе тим, хто страждає на астму, захворювання дихальної та нервової систем. Проте надзвичайно важливим є те, щоб лікар-фахівець дібрав ефірну олію, яка підійде саме конкретній особі. Скажімо, в той час коли при легкій формі астми лікування ароматерапією допомагає, то при важкій формі цього захворювання воно, навпаки, шкодить.

Однак не потрібно постійно й безконтрольно користуватися ефірними оліями. Ароматерапія не призначена для тривалого застосування. Наприклад, не можна застосовувати ефірну олію шавлії та лаванди одночасно з будь-якими препаратами, що містять йод і залізо, а також після вживання алкоголю.

При підвищеній збудливості нервової системи не рекомендуються ефірні олії гвоздики, шавлії.

Не можна засмагати після застосування препаратів з апельсиновими, бергамотними, лимонними ефірними оліями.

Дітям, яким ще не виповнилося шість років, не можна застосовувати м'ятну олію, оскільки вона має сильну дію на дитячу шкіру, а також викликає безсоння. Треба з особливою обережністю використовувати цю олію при алергічному нежиттю та при проходженні курсу гомеопатичного лікування.

При підвищеній здатності до зсідання крові, тромбофлебітах небезпечні ефірні олії васильків, кипариса.

При хворобах нирок не рекомендуються ефірні олії ялівцю, коріандру, сосни, чебрецю, ялиці, сандалу.

Вагітним жінкам та особам, які страждають на епілепсію, не можна застосовувати ефірні олії базилика, розмарину, шавлії, коріандру, ялиці, чебрецю, туї, гвоздики.

Іноді спостерігається індивідуальне несприйняття якогось запаху. У такому разі потрібно відмовитися від олії, яка вам не підходить.

Кожна людина, яка хоче одержати максимальний ефект від ароматерапії, повинна звернутися до кваліфікованого лікаря. Спеціалісти, які пропонують масаж із використанням ароматичних олій, не є ароматерапевтами. Справжній ароматерапевт – це лікар, який пройшов професійне навчання. Крім вивчення самої ароматерапії, він повинен мати знання з анатомії, а також з інших видів нетрадиційної терапії – рефлексології, шиатсу.



### *Методика лікування.*

Під час першого візиту ароматерапевт з'ясовує загальний стан здоров'я та образ життя пацієнта, його історію хвороби й наявність алергічних реакцій.

Враховуючи індивідуальні особливості організму, ароматерапевт готує суміш олій спеціально для кожного пацієнта.

Після цього ароматерапевт робить масаж, використовуючи суміш олій і звертаючи особливу увагу на енергетичні меридіани – шляхи, які проходять по всьому тілу і служать каналами для життєвої енергії. Деколи накладає компрес на першу частину тіла, щоб допомогти олії проникнути в шкіру ділянки (А. Семенова, 2010 р.).

Після масажу лікар може запропонувати флакон суміші для використання в домашніх умовах.

Людина повинна пройти декілька сеансів для того, щоб терапевт зміг проконтролювати певні процеси. У міру того, як організм хворого реагує на застосовану суміш, лікар може замінити її для корекції лікування.

У різних людей вбирання олії відбувається з різною швидкістю. Здоровій людині необхідно 3 – 6 год. Тому ароматерапевт деколи рекомендує піст або дієту для очищення організму від токсинів для того, щоб полегшити всмоктування олії через шкіру.

Проте кожна людина може використовувати ефірні олії для профілактики, підняття життєвого тону, працездатності, зняття втоми і стресів. При цьому варто враховувати, що в жінок нюх розвинутий краще, тому вони зазвичай сприйнятливіші до запахів та ароматерапії. У тих, хто палить, нюх, навпаки, знижується. Крім того, підвищення чутливості до запахів відзначається навесні і влітку, що відповідає природним біологічним ритмам цвітіння рослин (О. Романова, 2009 р.).

Ароматерапія є особливо ефективною, якщо її поєднувати з фітотерапією, дихальною гімнастикою, масажем, ультрафіолетовим опромінюванням.

У санаторних дитячих садках у групах реабілітації, у медкабінетах наявне відповідне обладнання. Малята дуже чутливі до подразників. У них переважають процеси збудження, що обумовлює швидке формування рефлексів. Тому в дітей краще і швидше розвивається реакція на реабілітаційні процедури при невисоких дозах та менш тривалому курсі лікування. Невідповідні вікові дозування навіть сонячних ван можуть викликати надмірну збудженість, розлади апетиту, сну, погіршення загального стану здоров'я. Тому проведення водних, повітряних, теплових і світлових процедур вимагає особливого контролю та обережності. Жодна із цих процедур не відбувається без нагляду дорослих.

Процедури проводяться не раніше як через годину після їди або за 30 – 50 хв до їди. Високого ефекту можна досягти лише в тому разі, коли процедури збігатимуться з фазою найбільшої чутливості функціональних систем організму. “Жайворонкам”, у яких активність біоритмів вища в першій половині дня, процедури призначають від 8.00 до 10.00, а “совам” доцільніше отримувати процедури в другій половині дня. Кисневі коктейлі, сеанси ароматерапії проводяться за схемою. Перед сеансами обов'язковий медогляд. Процедури суворо дозуються (від 3 до 7 хв) за умови нормального дихання. Під час прийому інгаляцій дитина повинна глибоко дихати (це може спричинити гіпервентиляцію легенів, а як наслідок – запаморочення). Дихати треба без зусиль, концентрація лікарських рослин, які використовують апаратним способом, повинна бути малою. Для тих, хто має захворювання бронхів, рекомендовано робити сольові інгаляції (С. С. Солдаченко, 1999 р.).

### ***8.3. Вплив різних запахів на організм людини.***

Сучасні дослідження підтвердили, що аромаолії мають досить високу протимікробну та протизапальну дію, зміцнюють імунітет, нейтралізують дію токсичних речовин і сприяють їх виведенню з організму. Окрім того, вони впливають на людську енергетику – посилюють ауру, позитивно діють на емоції, гармонізують стосунки з оточенням і навіть зближують людей.

Усе це робить їх цінними активними речовинами для природної медицини, яка впливає на тіло, душу й дух одночасно. Олії діють на організм людини двоюко: їхній аромат через дихальну систему потрапляє в мозок і впливає на почуття, нервову систему й вироблення гормонів. Крім того, через шкіру олії потрапляють у кровоносну систему і виконують там свої специфічні функції: наприклад, знезаражують, знімають судоми тощо.

Запахи по-різному впливають на організм. Наприклад, гіркі й солодкі запахи збільшують працездатність (потрібно лише знайти серед них свій запах), а різкі та неприємні – пришвидшують дихання. Відштовхувальні запахи підвищують тиск, а приємні його знижують. Різкувато-солодкі запахи, наприклад м'яти і конвалії, допомагають сконцентрувати увагу. Конвалієва олія ще й до того володіє тонізувальною і заспокійливою дією, ефективна при мігрені та допомагає при безсонні. Лимонна олія має сильно в'язучу і протизапальну дію, знижує кров'яний тиск, лікує застуду, гарячку, порушення травлення та жовчно-кам'яну хворобу. Олія чайного дерева – сильний дезінфікувальний і протизапальний засіб, який надзвичайно стимулює розумову діяльність. Багато вітаміну А містить олія петрушки, яка ефективно діє на нирки й сечовивідні шляхи та допомагає при набряках. Перцева м'ята знімає біль, допомагає при подразненнях шкіри та порушеннях травлення. Меліса лікує алергію, застуду, діарею, гіпертонію, мігрень та стрес. Евкалиптова олія знімає сонливість, сприяє концентрації розумової діяльності і знижує температуру тіла. Оптимізму, терпіння й наполегливості можна взяти в ялиці. Також вона знімає зубний біль, перевтому очей і лікує хронічну ангіну (А. Семенова, 2010 р.).

Вплив ефірних олій на деякі органи та системи організму людини.

1. Вплив на центральну нервову систему.

А. Стимулювальний вплив (лаванда, гвоздика, чорний перець, лавр, кориця, фенхель, розмарин, іланг-іланг, базилік, бергамот, герань).

Б. Гальмівний вплив (ромашка, меліса, троянда дамаська, валеріана, кипарис, аніс, сандалове дерево, кмін, хміль).

В. Зниження болю (арніка, базилік, гвоздика, герань, лаванда, лавр, меліса, мигдальний горіх, м'ята, петрушка, розмарин, ромашка, рута, табак, часник, шавлія, евкаліпт).

2. Вплив на серцево-судинну систему.

А. На міокард (арніка, звіробій, лавр, любисток, троянда дамаська, часник, рута).

Б. На судини.

а) підвищення тону (розмарин, чебрець, шавлія);

б) зниження тону (апельсин, базилік, звіробій, іланг-іланг, лаванда, лимон, рута, часник).

В. При атеросклерозі (апельсин, петрушка, розмарин, часник).

3. Вплив на дихальну систему.

А. Сприяння виведення мокроти (аніс, базилік, безсмертник, звіробій, кипарис, м'ята, розмарин, сосна, тмин, часник, евкаліпт).

Б. Бронхолітичний вплив (аніс, валеріана, кипарис, лаванда, лимон, меліса, розмарин, сосна, тмин, туя, чебрець, шавлія, евкаліпт).

4. Вплив на шлунково-кишковий тракт.

А. Зміна секреції шлункового соку:

а) стимулювальний вплив (кріп, фенхель, часник);

б) гальмівний вплив (аір, м'ята).

Б. Жовчогінний вплив (аір, лаванда, петрушка, розмарин, ромашка).

В. Проносний вплив (валеріана, кріп, евкаліпт).

Г. Зміцнювальний і в'язучий вплив (арніка, гвоздика, звіробій, лимон, троянда дамаська, розмарин, ромашка, рута, часник, шавлія).

5. Спазмолітичний вплив (аніс, бергамот, безсмертник, кипарис, кориця, базилік, лимон, мигдальний горіх, ромашка, рута, сосна, кмін, кріп, часник, шавлія).

6. Тонізувальний вплив на матку і кровоспинна дія (апельсин, деревій).

7. Володіють діуретичними властивостями (аніс, кипарис, лаванда, лимон, розмарин, сосна, часник, шавлія).

8. Підвищення або зниження потовиділення (аніс, кипарис, ялиця, ромашка, сосна, шавлія, бергамот).

9. Гіпоглікемічний вплив (апельсин, ваніль, герань, розмарин, евкаліпт).

10. Підвищення фізичної працездатності (троянда дамаська, жасмин, лаванда, коріандр, сосна, гвоздика).

11. Використовуються в медичній косметології.

А. Для догляду за шкірою (апельсин, бергамот, безсмертник, герань, жасмин, кипарис, лаванда, лимон, меліса, троянда дамаська, сандалове дерево, сосна, шавлія, евкаліпт).

Б. Для зміцнення й росту волосся (айр (лепеха), бергамот, кедр, кипарис, лаванда, лимон, меліса, хміль, шавлія).

12. Стимуляція потенції (аніс, бергамот, іланг-іланг, жасмин, кориця, розмарин, рута, сосна).

13. Нормалізація лактації (аніс, базилік, жасмин, меліса, кріп).

Дуже важливо, де купувати олію, адже зараз багато підприємців виробляють неякісні ефірні олії. Найкраще купувати в аптеці або в мережах, які розповсюджують фармацевтичні препарати. Купуючи олію, слід також звернути увагу на термін її зберігання, оскільки він обмежений для ефірних олій – до року, а олій із цитрусових – до півроку.

#### ***4. Ароматерапія та захворювання. Вплив ефірних олій на організм людини (на прикладі ефірної олії лимона).***

Вважається, що застосування ароматерапії дає чудові результати при лікуванні людей різного віку, які страждають на найрізноманітніші порушення – від серйозних захворювань до звичайних застуд. Вважають, що лікар Вальне успішно лікував такі важкі захворювання як рак і туберкульоз, хоча об'єктивних і переконливих доказів цьому немає.

Ароматерапія допомагає людям, які страждають від затяжних захворювань, що не піддаються традиційним методам лікування. Деколи ліки

викликають неприємні побічні ефекти – у таких випадках ароматерапія також може допомогти відновити здоров'я.

Деякі олії зарекомендували себе як ефективні антисептики, а інші, як наприклад, лаванди, чайного дерева і герані, добре діють проти хвороботворних вірусів, бактерій, грибків.

Ароматерапія може принести швидке полегшення людині при стресі, депресії, гніві. При розповсюджених недугах – застуда, розлади шлунка, порушення менструального циклу – ароматерапевтичні засоби лікування діють також доволі ефективно. Лікарі запевняють, що ароматерапія може лікувати не лише захворювання, але і забезпечувати їх профілактику.

Ефірні олії активують роботу ендокринних залоз, регулюють роботу імунної системи, посилюють кровообіг, прискорюють процеси перекисного окиснення ліпідних структур біомембран. Молекулярна структура ефірних масел дозволяє їм легко проникати через епідерму шкіри, тому їх використовують у косметології. За допомогою ефірних олій можна очистити шкіру, пом'якшити її, ліквідувати сухість, жирний блиск та вугрі, запобігти випаданню волосся, появі лупи, поліпшити ріст. Так, при додаванні ефірних олій у креми або ополіскувачі можна не тільки покращити стан шкіри, але і поліпшити загальний стан організму, ліквідувати косметичні дефекти.

Найвідоміші ефірні олії-«носії»:

- солодкий мигдаль;
- виноградні кісточки;
- жожоба;
- соняшник;
- авокадо;
- оливкове масло.

Лимон – (*citrus limon*) – невелике вічнозелене дерево з овальними зубчатими листками, жорсткими колючими гілками й запашними білими чи біло-рожевими квітками. Воно може вирости до 5 м у висоту. Округлі чи

овальні плоди забарвлюються в сонячно-жовтий колір у міру дозрівання. Характерний запах лимона зумовлений наявністю в різних частинах рослини ефірної олії, яку отримують холодним пресуванням із свіжих шкірок плодів. Біла зелено-жовта лимонна олія має свіжий, легкий, ледь гострий аромат із кислим і терпким відтінком свіжого лимона. Для того, щоб одержати 1 кг ефірної олії, треба близько 60 – 70 кг сировини. Зелені плоди дають більше олії, ніж стиглі лимони. У дикому вигляді лимон невідомий. У наш час культивується в основному в субтропічних країнах Європи й Північної Америки. Відомо, що в Америку насіння лимона вперше привіз Христофор Колумб. Стародавня медицина використовувала лимон при блювоті, гарячці, проносі. У часи середньовіччя вважалося, що лимон захищає від чуми і є протиотрутою при укусах змій. Лимоном лікували жовтяницю. Для профілактики холери та жовтяниці в країнах Малої Азії і Близького Сходу до багатьох страв додають лимон у значній кількості. Він допомагає при серцебитті, а запах лимонної олії заспокоює. Римський агроном Палладій культивував лимони в IV ст., а в VIII – XI ст. арабські завойовники посадили лимон у Сахарі. В Іспанії лимони з'явилися під час мавританської окупації. Лимон, завдяки своїм лікувальним властивостям, користувався великим попитом на Британському флоті. І сьогодні британських моряків називають "лайміз" – за назвою одного із сортів лимона.

*Експериментальні дані.* Встановлено, що ефірна олія лимона має бактерицидні властивості. Так, пари олії нейтралізують менінгокок за 15 хв, пневмокок – за 1 – 3 год, стафілокок золотистий – за 2 год, стрептокок за 3 год, тифозну бактерію і стафілокок сама олія нейтралізує за 5 хв, дифтерійну бацилу – за 20 хв (дані ННІ ім. Сеченова в Ялті). За даними японських фірм, кількість помилок у програмістів, які працюють у приміщеннях, де розпилюється олія лимона, скорочується на 40% (М. Кановская, 2008 р.).

*Застосування ефірної олії лимона при деяких захворюваннях.*

ГРИП, ГРВІ.

1. Приймання ефірної олії лимона всередину: на 1 чайну ложку меду або цукру нанести 1 краплю олії лимона, потім розчинити в 1 склянці чаю. Приймати двічі на день. Коли хворий відчуває нудоту (при високій температурі), солодкий емульгатор треба брати в невеликій кількості (пів чайної ложки).

2. Аромалампа з олією лимона – профілактика поширення захворювання.

3. Аромамасаж (розтирання грудей, простору між лопатками, внутрішньої сторони ступнів: на 10 мл основи (можна рафінованої рослинної олії) – 5 кр. лимона.

#### ГЕРПЕС, ВІТРЯНА ВІСПА, КРАСНУХА.

1. Приймання олії лимона всередину по 1 кр. 2 рази на день.
2. Змазування елементів висипки нерозведеною олією лимона двічі на день.
3. Підсилювати протівірусну дію лимона можна олією чайного дерева (по 1 кр. в хлібній капсулі 2 рази на день).

#### ЕПІДЕМІЧНИЙ ПАРОТИТ.

1. Приймання олії лимона всередину по 1 кр. 2 рази на день.
2. Компреси на ділянку вражених слинних залоз (3 – 5 кр. лимона + 1 чайна ложка солі на 1 скл. води). Накладати на 1 – 1,5 год.

#### НЕЖИТЬ.

Гарячі інгаляції (1 – 2 краплі олії лимона на 1 скл. гарячої води) двічі на день, тривалість процедури 10 – 15 хв.

Холодні інгаляції – вдихати олії лимона безпосередньо з флакона чи з аромамедальйона.

#### БОЛІ В ГОРЛІ.

Гарячі інгаляції: (2 кр. олії лимона на 1 скл. гарячої води). Тривалість процедури – 10 – 15 хв двічі на добу. Полоскання горла (2 кр. олії лимона + 1 чайна ложка солі + 1 чайна ложка соди) 5 – 6 раз на добу.

#### ВІРУСНИЙ ГЕПАТИТ, КИШКОВІ ІНФЕКЦІЇ.



1. Аромалампа з лимоном.
- 2 Обробка приміщення (4 кр. олії лимона + 1 чайну ложку соди + 1 л води – протирати поверхні підвіконь, столів, панелей).
3. Приймання всередину по 1 кр. двічі на день.
4. Залежно від важкості стану, можна приєднати серію "Чебрець" або "Чайне дерево".

ГОСТРІ ОТРУЄННЯ (алкоголем, їжею, медикаментами). Приймання олії лимона всередину: налити 3 склянки рідини, крапнути в кожен із них по 1 кр. і випити.

РОЗЧИНЕННЯ КАМІНЦІВ У НИРКАХ І ЖОВЧНОМУ МІХУРІ. Якщо діаметр камінців не перебільшує 0,5 см (визначається УЗД-дослідженням) – по 1 кр. олії лимона двічі на день, курс 21 день, потім 1 тиждень перерви і т.д. Якщо діаметр камінців більше ніж 0,5 см, то треба застосовувати таку схему :

перший місяць (21 день) – по 1 кр. на день вранці з чаєм через 2 дні, перерва – тиждень; другий місяць (21 день) – по 1 кр. на день через день, перерва – тиждень; третій місяць (21 день) – по 1 кр. на день вранці, перерва – тиждень; четвертий місяць (21 день) – по 1 кр. двічі на день. Найбільша доза по 2 кр. на день. Так приймати по 21 дню з перервою 7 днів до повного розчинення камінців.

#### ВИДАЛЕННЯ ЗУБНОГО КАМЕНЮ.

По 1 кр. олії лимона на зубну щітку – чистити зуби тричі на добу.

#### ЗУПИНКА КРОВОТЕЧІ З НОСА.

На 1 ст. ложку води 2 кр. олії лимона – змочити ватний тампон, вставити в носовий хід.

НОРМАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМИ КРОВІ, ОЧИЩЕННЯ СУДИН, ЗМІЦНЕННЯ СЕРЦЕВОГО М'ЯЗА, ВИВЕДЕННЯ СОЛЕЙ. Приймати олію лимона всередину по 1 кр. на емульгаторі з чаєм 2 рази на день.

#### СИНДРОМ ВТОМИ, ЗНИЖЕНА КОНЦЕНТРАЦІЯ УВАГИ.

Застосовувати такі методики:

- аромалампа – 4 кр. олії лимона, сеанс 20 хв;
- аромамасаж;
- аромаванни;
- інгаляції холодні (вдихання олії лимона з флакона чи аромамедальйона);
- приймання олії лимона всередину;

#### АРОМАКОСМЕТИКА.

Відбілює, розгладжує, нормалізує секрецію жирної шкіри. Робить менш помітним судинний малюнок, пігментні плями, веснянки (на разову дозу крему – 1 кр. олії лимона змащувати на ніч шкіру + приймання всередину по 1 кр. 2 рази на день). Пом'якшує грубі ділянки шкіри, сприяє заживленню тріщин. Природний освітлювач волосся, надає йому легкого платинового відтінку й чудового блиску (3 кр. на разову дозу шампуню), усуває лупу, ламкість волосся. Результативно усуває целюліт. Споживання 1 кр. олії лимона 2 рази на день сприяє ефективнішій засмазі, протидіє обгорянню, утворенню плям.

Протипоказання: гострий і хронічний гломерулонефрит. Не варто наносити на шкіру перед виходом на сонце (можлива фотосенсибілізація шкіри).

*Необхідно суворо дотримуватися дозування, оскільки при комплексному лікуванні бактеріальних запалень (бронхіт, пневмонія, ангіна, кишкові інфекції) застосування олії лимона підсилює дію антибіотиків у 4 – 10 разів.*

#### **8.5. Загальні рекомендації щодо застосування ефірних олій.**

Дітям від 2-х тижнів до 2-х місяців рекомендовано ефірні олії кропу, евкаліпта, лаванди, троянди дамаської. Дозування: ванна – 2 краплі, масаж – 3 краплі на 50мл рослинної олії (М. Кановская, 2008 р.).

Дітям від 2-х місяців до 2-х років можна застосовувати ефірні олії бергамоту, фенхелю, лаванди, апельсина, розмарину, іланг-ілангу, лимона,

троянди дамаської, сосни, евкаліпта, ялиці. Дозування: ванна – 3 – 4 краплі, масаж – 3 – 5 крапель на 50 мл рослинної олії.

Дітям від 5 до 10 років до названих ефірних олій можна додати олії герані, кропу, жасмину, мандарина, м'яти. Дозування: ванни – 4 – 5 крапель, масаж – до 50 мл рослинної олії додати 5 – 6 крапель суміші ефірних олій.

У віці від 10 до 15 років застосовуються ті самі ефірні олії. Дозування: ванна – 6 – 8 крапель, масаж – до 50 мл рослинної олії додати 8 – 10 крапель ефірних олій.

### ***Контрольні запитання й завдання***

- 1. Що таке ароматерапія?*
- 2. Де вперше почали використовувати ароматичні олії:*
  - а) Рим;*
  - б) Єгипет;*
  - в) Китай;*
  - г) Греція.*
- 3. Де виникла сучасна ароматерапія:*
  - а) Китай;*
  - б) Греція;*
  - в) Франція;*
  - г) Англія.*
- 4. Хто першим увів термін «ароматерапія»?*
- 5. Який вплив ароматичних олій на організм людини?*
- 6. Які Вам відомі методики ароматерапії?*
- 7. Які види ванн Вам відомі?*
- 8. Які існують протипоказання щодо застосування ароматичних ванн?*
- 9. Які існують показання для використання ароматичних обгортань?*
- 10. Які Вам відомі протипоказання щодо використання ароматичних обгортань?*
- 11. Які види лазень Вам відомі?*

12. Назвіть протипоказання щодо застосування парової лазні (сауни).
13. Які існують протипоказання щодо застосування сауни?
14. Які існують рекомендації для проведення лікувального аромамасажу?
15. Назвіть абсолютні протипоказання щодо проведення аромамасажу.
16. На наявність яких захворювань необхідно звертати особливу увагу при проведенні сеансу аромамасажу?
17. Які види інгаляцій Вам відомі?
18. Які ефірні олії не рекомендуються при підвищеній збудливості нервової системи?
19. Після застосування яких ароматичних олій не можна засмагати?
20. Які ароматичні олії є небезпечними при підвищеній здатності до зсідання крові, тромбофлебітах?
21. Яку ароматичну олію не можна застосовувати дітям, яким ще не виповнилося шість років?
22. Яка послідовність дій ароматерапевта під час першого візиту пацієнта?
23. Зазначте деякі рекомендації щодо застосування ефірних олій.

#### **Обов'язкова література**

1. Кановская М. Золотые рецепты ароматерапии. – М. : Сова, 2008. – 128 с.
2. Леонова Н. С. Ароматерапия для начинающих. – М. : Фаир, 2009. – 224 с.
3. Романова О. Домашняя ароматерапия: масла, эссенции, настойки для Вашего здоров'я. – СПб. : Вектор, 2009. – 92 с.
4. Солдаченко С. С., Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. / С. С. Солдаченко, Г. Ф.Кашченко, А. В. Пиддаев. – Симферополь : Таврида, 1999. – 208 с. ISBN 966-584-100-9

#### **Додаткова література**

1. Семенова А. Лечение маслами - правильный путь для восстановления здоров'я. – СПб. : Вектор, 2010. – 128 с.

## **9. ЗМІСТ НЕТРАДИЦІЙНОЇ СИТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ К. НІШІ**

### *План.*

- 9.1. *Історія створення системи К.Ніші.*
- 9.2. *Основи системи К.Ніші.*
- 9.3. *Шість правил здоров'я.*

Японський учений Кацудзо Ніші ще 1927 року запропонував оздоровчу систему під назвою «Шість правил здоров'я». К.Ніші зазначив: «Людині не потрібні йоги і цілителі, якщо вона виконує п'яте правило здоров'я: така людина здатна сама пробудити в собі цілющу енергію».

### **9.1. Історія створення системи К.Ніші.**

Історія створення цієї системи починається ще з юнацького віку К.Ніші, який із раннього дитинства хворів на кишковий туберкульоз і лімфатичне запалення верхівки легень. Один із лікарів повідомив йому, що за короткий час він може померти. Але розумний, здібний хлопчик вірив у власні сили і хотів жити повноцінним життям. Він сподівався, що релігія, медитація і фехтування допоможуть йому в цьому. Навчаючись на інженера-будівельника, Кацудзо усвідомив, що для відновлення здоров'я необхідно дещо більше, ніж заняття просто спортом.

Створенню Системи передувала довга і клопітка робота щодо вивчення величезної кількості (понад сімдесят тисяч примірників) різноманітної літератури, що стосується здоров'я. Давньоєгипетська, давньогрецька,

китайська, тибетська, філіппінська практика, йога, дослідження сучасних спеціалістів у галузі профілактики різних захворювань, дистології, біоенергетики, дихання, голодування, водолікування – таким було коло інтересів ученого.

На шляху до одужання вчений пройшов через багато випробувань. Першим кроком була відмова від лікування засобами традиційної медицини, оскільки за довгі роки їх застосування не було ніякого позитивного результату. З книги Флетчера він почерпнув ідею важливості правильного харчування, а ознайомившись з методикою голодування Синклера, дізнався про взаємозв'язок між станом шлунково-кишкового тракту і роботою інших життєво важливих органів. Однак голодування не стало основою системи, хоча воно і може створювати капілярний вакуум, який, за словами К.Ніші, є ефективним стимулятором кровоносної системи організму.

Далі К.Ніші звернув особливу увагу на серцево-судинну систему, оскільки саме з кров'ю поживні речовини надходять до клітин тіла. Після детальних досліджень у цій сфері, він дійшов висновку, що обов'язково необхідно слідкувати за добрим станом периферичної кровоносної системи – судинами й капілярами, порівнюючи за значенням останні з серцем.

Крім того, система базується на твердженні, що не існує хвороб окремих органів. Усі системи організму повинні працювати правильно в тісному взаємозв'язку. Хвороба – це результат патологічних змін внутрішніх органів, скелета, структури рідких середовищ організму, а також морального виснаження.

Перед тим, як представити свою систему суспільству, 1927 року Кацудзо Ніші не тільки повністю вилікувався, але і багато в чому удосконалив цю систему. Вже 1936 року вийшла перша книга К. Ніші англійською мовою.

Тепер у Токіо працює медичний центр, який спеціалізується на лікуванні за методом Ніші, а книга «Шість правил здоров'я» доступна всім охочим по всьому світу. Ця методика перевірена практикою. Завдяки їй

застосуванню тисячі людей стали здоровішими, вилікувалися від тяжких захворювань. Система К. Ніші дозволяє продовжити молодість, дарує можливість насолоджуватися життям, допомагає людині вистояти в непростих умовах, упоратися зі стресами і хворобами. Вона вчить людину дотримуватися законів життя і природи, а натомість дарує найцінніше – здоров'я.

Заслуга К. Ніші полягає в тому, що він із величезної кількості матеріалів вибрав найважливіше й об'єднав у систему, яку може застосовувати кожен, незалежно від віку і статі.

## **9.2. Основи системи К.Ніші.**

*Система К. Ніші* – це не просто комплекс правил і вправ, це швидше спосіб життя, який виробляє звичку жити за законами природи. Вона не випадково названа Системою, бо в ній не можна віддати перевагу чомусь одному, все в ній взаємопов'язане так само, як і в організмі людини. Система Ніші не лікує хвороби, а створює здоров'я, розглядаючи людину як єдине ціле, нерозривно пов'язане з навколишнім світом і Всесвітом. Крім того, Система Ніші допомагає сформуванню *три звички*, які необхідні для досягнення щастя: звичку до постійного здоров'я, звичку до постійної праці і звичку до постійного навчання. Але, щоб стати здоровим, необхідно проявити завзятість, волю й безжалісність до власної інертності, тому що ці три якості є в основі усіх хвороб. Тільки з власної ініціативи людина може зробити себе здоровою і щасливою.

Для вченого актуальним була відповідь на запитання «*Де знаходиться основний двигун крові?*». На перший погляд, це питання може видатися дивним. З підручників анатомії відомо, що головним насосом, що рухає кров судинами, є серце. Воно жене збагачену поживними речовинами і киснем кров по артеріях до кожної клітини, де відбуваються обмінні процеси. Зворотній потік крові здійснюється по венах. Харчування клітин – через дрібні судини (капіляри). У капілярах міститься лише 5% усієї крові

організму, але саме в них здійснюється основна функція кровообігу – обмін речовин між кров'ю і тканинами.

Капіляр у 50 разів тонший, ніж людська волосина, і всі клітини організму оповиті мережею капілярів, немов найтоншою павутиною. Загальна довжина всіх капілярів становить майже астрономічну цифру: 60 – 90 тисяч кілометрів! Звідки ж береться сила в серця, єдиного, як прийнято вважати, насоса в організмі людини, щоб проштовхнути кров через цю надзвичайно тонку судинну мережу?

За сучасними дослідженнями багатьох вчених, які проаналізував К.Ніші, встановлено, що потужності серця вистачає лише для того, щоб проштовхнути кров до капілярів. В аорту серце викидає кров із тиском 120 – 140 мм ртутного стовпчика. Але цей тиск витрачається на те, щоб подолати тертя вузьких стінок судин. У капілярах тиск падає до 10 – 15 мм ртутного стовпчика, і цього явно недостатньо для завершення замкнутого кола кровообігу.

Для кращого розуміння згаданої інформації, К.Ніші запропонував такий приклад. «Уявіть собі м'яч, який котиться по рівній дорозі, втрачаючи швидкість, і нарешті зупиняється перед яким-небудь підйомом. Для того, щоб подолати підйом, йому потрібна додаткова сила. Також і для підняття крові з капілярів нижніх кінцівок потрібнен набагато більший тиск: 60 – 100мм рт. ст. Таким чином, очевидно, що однією енергії серця мало, щоб підняти венозну кров. Однак вона благополучно піднімається по венах і досягає серця. У чому секрет?» (Л. А. Мороз, 2007 р.).

Учений запропонував лише одну розгадку: головний двигун крові знаходиться не в серці, а в капілярах! Серце можна розглядати лише як регулятор потоку крові, у той час як сам рух закладено в капілярах.

З висновками вченого збігаються результати російських лікарів – О. Сперанського і А. Залманова, які також звертали особливу увагу на роль капілярів у стимуляції захисних ресурсів організму (Л. А. Мороз, 2007).



Крім того, вчений використовував дослідження А. Крога з фізіології капілярів (він отримав за цю працю Нобелівську премію), а також доповідь Лаубрі про механізм циркуляції крові, який він зробив у Французькій академії 1930 року. Він стверджував, що серце не є єдиним двигуном крові і що воно має лише силу для просування крові вперед, через артерію до капілярної системи, а вена діє як друге серце, забезпечуючи венозний рух крові, тобто зворотній потік до серця.

Кров – це життя, як стверджував К. Ніші. Добра робота серця залежить від якості і кількості крові, що постачає серцеві м'язи і клапани. Функції очей і вух також підтримуються правильною подачею чистої крові. Те саме стосується мозку, кісток, м'язів, волосся, нігтів. Їх стан також визначається головним чином кров'ю: залежно від свого складу й чистоти, кров може або зміцнювати органи, або отруювати їх. Тому таку велику увагу вчений приділяв саме капіляротерапії.

К. Ніші розробив методи посиленого оновлення та відновлення кровоносних судин шляхом вправ і контрастних повітряних і водних ванн. Ці вправи відновлюють, розчищають шляхи для потоку крові, а поперемінні короточасні зміни температури тіла під дією води та повітря стимулюють і зміцнюють поверхню вен у шкірі, що сприяє руху потоку крові до серця.

Учений стверджував, що хвороби капілярів лежать в основі практично кожного патологічного процесу. А отже, необхідна система вправ, що очищають і оздоровлюють організм на рівні клітини. К. Ніші створив таку систему, яка необхідна як хворим, так і здоровим людям: хворим – щоб стати здоровими, здоровим – щоб ніколи не хворіти.

За словами дослідника, бути здоровим означає примушувати капіляри скорочуватися. Він навів простий приклад, що підтверджує оздоровчі властивості вібраційних вправ. Якщо хтось поранив руку, потрібно, зав'язавши її бинтом, підняти вище від рівня серця і потрясти нею хвилин 10 – 15. Рана повністю закритється і швидко загоїться, при цьому не знадобиться ні стерилізація, ні накладання шва. Пояснюється це тим, що струс

пошкодженої кінцівки, яка знаходиться вище від рівня серця, змушує скорочуватися капіляри в ній, особливо в пошкодженій ділянці. У результаті чого уповільнюється потік крові, яка в іншому випадку мала би пройти крізь капіляри в пошкоджену тканину, не даючи рані закритися.

К. Ніші пропонує *капілярні вправи*, які в основному містять підняття рук і ніг та потрушування ними. Це активізує циркуляцію крові не тільки в кінцівках, але і в усьому тілі. Кровоносні судини в нашому тілі утворюють єдину систему циркуляції крові, тому, поліпшуючи циркуляцію в одному місці, поліпшуємо її в усьому організмі. Крім того, верхні й нижні кінцівки володіють величезною кількістю капілярів, і рух в судинах кінцівок стимулює активність судин усього тіла.

Тому для того, щоб уникнути хвороб серця, необхідно, щоб сучасна медицина відмовилася від традиційного погляду на серце. Тільки нова концепція механізму циркуляції крові, на думку вченого, може служити надійним засобом боротьби із серцево-судинними захворюваннями.

Причина невдалого лікування серця лежить у помилковому уявленні про те, що серце – насос. Лікар, який дотримується такої теорії, не вагаючись призначає сильнодійний стимулятор при серцевому нападі, не розуміючи, що це дуже велике навантаження для знесиленого серця. Щоб дійсно допомогти серцю, потрібно змусити скорочуватися капіляри.

Дослідника також цікавила відповідь на запитання «як досягнути довголіття?». Термін життя на планеті у всіх різний. Можливо, причина цього у швидкості процесів, що відбуваються в різних організмах. Серце щура і слона розраховане на один мільярд скорочень, однак щур живе всього 3 роки, а слон – 60 років. Уся справа в тому, що серце щура здійснює до 600 скорочень на хвилину і тим самим швидко вичерпує свій потенціал. Серце слона б'ється з частотою 30 ударів на хвилину, і його вистачає на 60 років.

Звідси, на думку К.Ніші, виникає припущення, що, сповільнюючи роботу серця, можна продовжити життя. Цьому сприяє фізична активність, повноцінне, але помірне харчування, відпочинок у горах. При регулярному

тренуванні капілярів поліпшується наповнення серця венозною кров'ю, сповільнюється число серцевих циклів. Дослідження доводять, що людина, яка регулярно виконує фізичні вправи, має більш рідкісні цикли серцевих скорочень, щорічно "заощаджуючи" 20 – 30 днів життя, як ніби до кожного року додається ще зайвий місяць (Л. А. Мороз, 2007 р.)!

### ***9.3. Шість правил здоров'я.***

К.Ніші на основі наукових праць багатьох учених та за результатами власних досліджень розробив шість правил здоров'я, які подано нижче.

#### *Перше правило здоров'я – тверда постіль.*

Якщо в людини багато хвороб, то причину треба шукати в порушеннях хребта. Хребет – основа скелетної, м'язової та нервової систем, він виконує в організмі дуже важливі функції. Будь-яке найменше порушення в хребті може негативно позначитися на стані інших частин тіла, а також призвести до дисгармонії між фізичним та психічним станом. Тому для поліпшення загального здоров'я організму необхідно лікувати хребет.

Звичайно, краща вправа для хребта – це гарна постава. Людині, яка звикла сутулитися, необхідно постійно себе контролювати, щоб тримати спину і плечі прямими, живіт – підтягнутим.

Тому правило здоров'я номер один – це тверда постіль. Вона сприяє рівномірному розподілові ваги тіла, максимальному розслабленню м'язів і виправленню викривлень хребта, викликаних вертикальним положенням тіла впродовж дня.

#### *Друге правило здоров'я – тверда подушка.*

Спати потрібно не лише на твердому рівному ліжку, але і на твердій подушці. К.Ніші пропонує користуватися твердою подушкою-валиком. Необхідно лежати рівно на подушці так, щоб 3-й і 4-й шийні хребці розміщувалися на ній (рис. 50). Немає потреби говорити про те, що той, хто не звик до такої подушки, відчуватиме біль. У такому разі можна покласти на неї або рушник, або м'яку тканину. Однак необхідно пам'ятати: потрібно час від часу забирати цю тканину й поступово намагатися звикати до твердої

подушки. Таким чином, через якийсь час людина звикне і спатиме зручно вже без будь-якого пом'якшувального засобу.

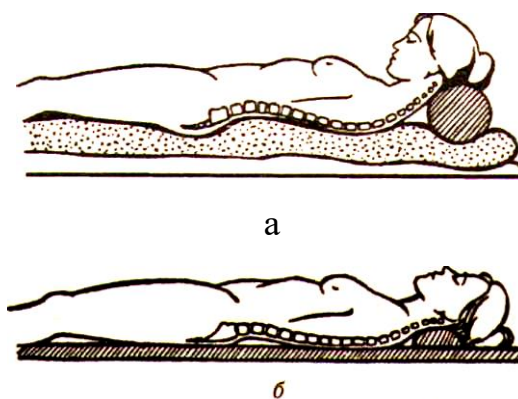


Рис. 50. Користування твердою подушкою-валиком (а – неправильне положення, б – правильне положення)

Це правило пов'язане насамперед із функціонуванням носової перегородки. Відомо, що впливаючи на її певні точки, можна стимулювати діяльність внутрішніх органів. Наприклад, при непритомності дають понюхати нашатирний спирт. При цьому периферичні закінчення трійчастого і симпатичного нервів отримують необхідний імпульс, і людина приходить до тями. Встановлено, що стан носової перегородки може впливати на виникнення таких хвороб як астма, міома, захворювання статевих органів, ендокринної системи, паразитовидної та виличкової залоз, нетримання сечі, біль при менструації, ентерити, закрепи, ослаблення діафрагми, захворювання нирок, печінки, шлунка, вух, а також дратівливість, неспокій, запаморочення.

Тверда подушка цілком замінює стимуляцію рефлекторних центрів у носовій порожнині. При використанні твердої подушки виліковується будь-яке запалення носової перегородки, а отже, зникають і пов'язані з цим запаленням порушення у відповідних органах.

*Третє правило здоров'я – вправа "Золота рибка".*

Вправа «Золота рибка» – завершальний момент комплексу трьох правил системи Ніші, які стосуються здоров'я хребта. Вправа спрямована на

усунення порушень у хребті. Якщо систематично виконувати цю вправу, то вона дає найбільший ефект у виправленні постави, а значить – і у встановленні балансу в організмі: балансу харчування, очищення й нервої рівноваги.

Вправа виконується таким чином. Початкове положення: лягти на спину на рівну постіль або на підлогу, руки закинути за голову, витягнувши їх на всю довжину, ноги також витягнути на повну довжину; стопи поставити на п'яти перпендикулярно до тіла, пальці тягнути до обличчя. П'яти і стегна притиснути до підлоги. Потім потрібно кілька разів по черзі потягнутися, ніби розтягуючи хребет у різні боки: п'ятою правої ноги повзти вперед по підлозі, а обома витягнутими руками одночасно тягнутися в протилежну сторону. Відтак те саме робити п'ятою лівої ноги (п'ятою тягтися вперед, обома руками у протилежну сторону). Після того покласти долоні під шийні хребці, ноги з'єднати, пальці обох ніг тягнути на себе. В такому положенні здійснити рух тілом справа наліво, не відриваючи хребет від підлоги. Цю вправу, яка виконується впродовж 1 – 2 хвилин, необхідно виконувати зранку і ввечері.

Отже, "Третє правило здоров'я" спрямоване на виправлення постави, поліпшення кровообігу, координацію роботи внутрішньої і зовнішньої нервових систем, налагодження функцій кишківника, печінки, нирок, шкіри, мозку й серця.

*Четверте правило здоров'я – вправа для капілярів.*

В останні роки фахівці дедалі частіше проповідують різні форми "струшування". Це і біг підтюпцем, і просто біг, і підстрибування, верхова їзда та зняття фізичних і нервових навантажень за допомогою гімнастики. Нарешті, часто радять просто помандрувати, змінити обстановку, знову-таки щоб підбадьоритися.

Про значення капілярів уже було достатньо сказано. Наступним кроком буде детальний опис зміцнювальної вправи для маленьких «периферичних сердечок».

Так само, як і у вправі «Золота рибка», необхідно лягти на спину, підняти руки та ноги вгору і струшувати ними протягом 1 – 3 хвилин (рис. 51). Цю вправу необхідно виконувати двічі на день. При такому положенні виникає капілярний вакуум, який сприятливо впливає на кровообіг.

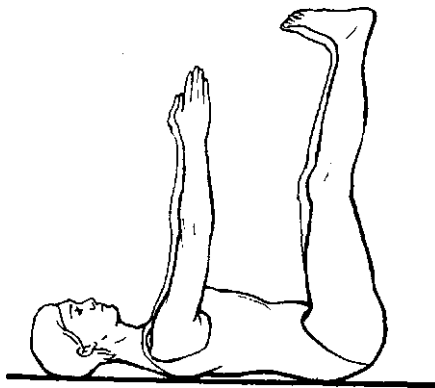


Рис. 51. Вправа для капілярів

Така увага до стану кінцівок далеко не випадкова. З давніх часів саме за станом кінцівок визначали, на які хвороби страждає людина. Особливу увагу звертали на нижні кінцівки, передусім, на стопні. Так, наприклад, опухлі щиколотки і ступні свідчать про хвороби серця, нирок або про анемію.

Хворі ноги позначаються на ході людини. За поставою і ходьбою можлива діагностика. Так, якщо в людини зношується взуття ззаду і зверху, вона страждає на хворобу нирок; спереду і ззовні – хворобу серця; спереду і всередині – захворювання печінки. Права нога відображує праву сторону кожного внутрішнього органу, ліва нога – ліву. Якщо взуття зношується ззаду, то К.Ніші радить носити взуття без підборів, це добре тренує скорочення нервів і м'язів, а отже, сприяє лікуванню.

*П'яте правило здоров'я – вправа "Змикання стоп і долонь".*

Крім капілярів, у серця є ще один незамінний помічник – діафрагма. Кількість рухів діафрагми за одну хвилину становить приблизно одну чверть кількості рухів серця. Але її гемодинамічний тиск набагато сильніший, ніж скорочення серця, і кров вона проштовхує сильніше, ніж серце.

Виконання першої частини вправи "змикання стоп і долонь" допомагає роботі діафрагми: поліпшується кровообіг в організмі, а значить, його харчування й очищення. Вправа корисна і тим, що вона координує функції м'язів і нервів правої та лівої половини тіла, особливо внутрішніх органів.

Перша, підготовча частина вправи "змикання стоп і долонь", виконується так. Початкове положення: лягти на спину (на тверду рівну поверхню, під шию покласти валик), стулити стопи й долоні та розвести коліна. Потім потрібно виконувати такі дії:

- натискати пучками пальців обох рук одна об одну (10 разів);
- натискати спочатку пучками пальців, а потім долонями обох рук одна об одну (10 разів);
- стискати обидві зімкнуті долоні (10 разів);
- витягнути зімкнуті руки на повну довжину, закинути їх за голову і повільно провести над собою до пояса, наче розрізаючи тіло навпіл, при цьому пальці долонь спрямовувати до голови (10 разів);
- максимально витягнути руки з зімкнутими долонями і пронести їх над тілом, ніби розтинаючи повітря сокирою (10 разів);
- витягати руки з зімкнутими долонями вгору і вниз до відмови (10 разів);
- встановити руки із зімкнутими долонями над сонячним сплетінням і рухати зімкнутими ступнями ніг (приблизно на 1 – 1,5 довжини стопи) уперед і назад, намагаючись не розмикати їх (10 разів);
- одночасно рухати зімкнутими долонями і стопами вперед і назад, ніби намагаючись розтягнути хребці (10 – 60 разів);

Друга, основна, частина вправи.

З'єднавши стопи й долоні, заплющити очі й залишатися в такому положенні впродовж 10 – 15 хвилин. Руки з зімкнутими долонями повинні бути встановлені перпендикулярно до тіла на рівні грудної клітки.

Основне завдання другої частини вправи – пробудити в людині оздоровчу життєву енергію. Це так звані ферменти, за допомогою яких в організмі людини протікають важливі біохімічні реакції. Крім профілактики

захворювань сечостатевої системи, ця вправа допомагає уникнути жінкам ускладнень під час пологів.

*Шосте правило здоров'я – вправа для спини та живота.*

Шосте правило здоров'я доповнює п'яте: воно спрямоване на врегулювання взаємодії між двома відділами вегетативної нервової системи: симпатичної і парасимпатичної, які відповідають за обмін речовин і роботу внутрішніх органів. Паралельно до цього також відновлюється кислотно-лужний баланс і нормалізується функціонування кишківника.

Вихідне положення – сидячи на підлозі на колінах, тазом торкатися п'ят. За бажанням можливе положення сидячи зі схрещеними по-турецьки ногами. Хребет прямий, центр рівноваги на куприку.

Підготовча вправа містить проміжний рух, який виконується після кожної із шести її основних частин. Тримаючи паралельно витягнуті руки перед грудною кліткою, необхідно повернути голову вліво так, щоб побачити куприк, після чого подумки пройтися поглядом по хребті від куприка до шиї. Зробити те саме з поворотом голови вправо. Потім необхідно повторити вище описані рухи, піднявши руки над головою. Основні рухи, які виконуються по 10 разів, проілюстровано на рисунку 52 та описано нижче.

1. Підняти й опустити плечі.
2. Нахилити голову вправо, вліво.
3. Нахилити голову вперед, назад.
4. Нахилити голову вправо-назад та вліво-назад.
5. Нахилити голову вправо, щоб вухо доторкнулося плеча й повільно перекичувати голову до хребта. Повторити те саме, нахиливши голову до лівого плеча.
6. Підняти руки вверх паралельно одна до одної, зігнути в ліктях під прямим кутом, стиснути в кулаках, а голову закинути назад. Потім на рахунок «сім» відвести лікті назад, намагаючись звести їх за спиною, а підборіддя підняти угору.



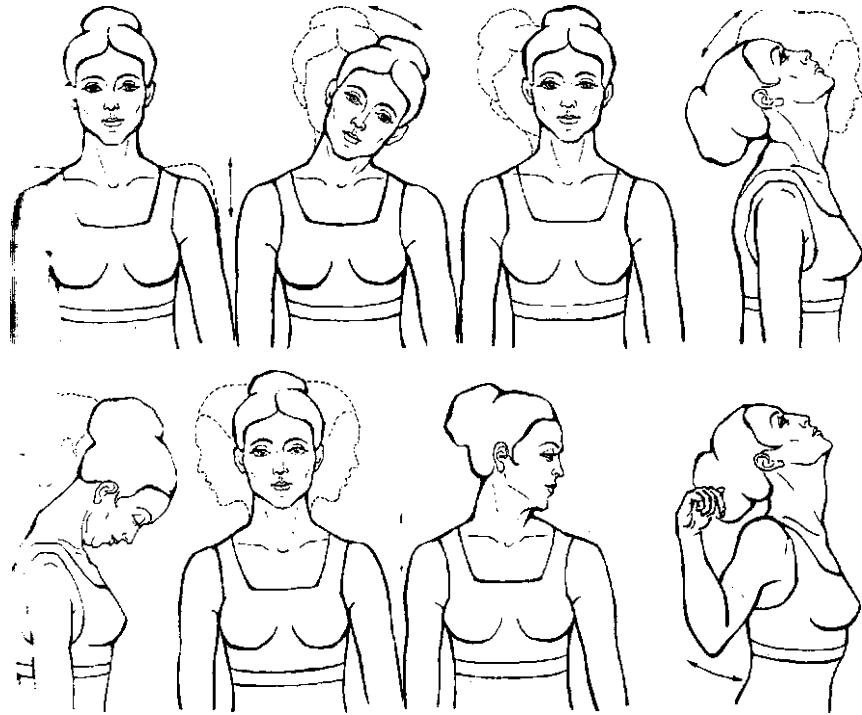


Рис. 52. Основні рухи шостого правила здоров'я

Комплекс необхідно завершити проміжним рухом і перейти до головної частини вправи, яка передбачає погойдування торсом з боку в бік (живіт при цьому ритмічно втягується і надувається). Тривалість вправи 10 хвилин.

Усі шість правил здоров'я є ефективними й легкими для виконання. У цих правилах сконцентровано все, що окремо викладається в різних навчаннях про дихання, рух, мануальну терапію, масаж. Ці правила – система, що дозволяє нормалізувати роботу кожної клітини і кожного органу. Вони підпорядковані єдиній меті – оздоровлення усього організму.

### **Контрольні запитання й завдання**

1. На яких твердженнях базується оздоровча система К. Ніші?
2. Які звички допомагає сформувати система К. Ніші?
3. Де, за дослідженнями К. Ніші, знаходиться основний двигун крові?
4. Що лежить в основі практично кожного патологічного процесу?
5. Які вправи є основними в системі К. Ніші?
6. Які правила здоров'я оздоровчої системи К. Ніші Вам відомі?

7. Назвіть правила системи К. Ніші, які стосуються здоров'я хребта.
8. опишіть четверте правило здоров'я (вправу для капілярів).

### **Обов'язкова література**

1. Энциклопедия: Системы оздоровления Востока и Запада. – СПб. : Прайм-ЄВРОЗНАК, 2004. – 608 с.

### **Додаткова література**

1. Мороз Л. А. Дорогоцінна енциклопедія народного цілителя. – Донецьк : БАО, 2007 – 400 с. ISBN 978-966-338-390-3 (укр), ISBN 9787-966-338-215-9 (рос).

## **10. ОСНОВНІ ЗАСАДИ ЛІТОТЕРАПІЇ**

### **План**

- 10.1. *Поняття літотерапії.*
- 10.2. *Історія виникнення літотерапії.*
- 10.3. *Методики та методи лікування камінням.*
- 10.4. *Лікувальні властивості каміння.*
- 10.5. *Лікувальний вплив різного виду каміння.*
- 10.6. *Поради щодо використання каміння.*



### **10.1. Поняття літотерапії.**

Відомий учений і філософ Піфагор навчав, що в природі немає нічого зайвого. Усе живе та неживе взаємопов'язане і впливає одне на одне. Люди завжди інтуїтивно відчували цей взаємозв'язок і шукали допомоги та підтримки в живій і неживій природі. Шукали допомоги і в мінералів. Виникла медична методика, яка називається літотерапія (від лат. lit as —

камінь). *Літотерапія* – це лікування каміннями. Знання про цей метод лікування накопичувалися віками. З давніх часів людям відомо, що гірські породи і мінерали здатні впливати на організм людини. З того часу вважається, що носіння відповідного каменя або мінерала позитивно впливає на організм (К. К. Шатилов, 2008 р.).

На відміну від ліків, каміння складається з чистих природних речовин. Як тварини і люди, кристали також мають електромагнітне поле. За рахунок цього вони регулюють енергію хворого і, як антени, відчують вібрації певних органів. Якщо ж в організмі є дисбаланс, то кристали починають налагоджувати життєдіяльність та відновлювати роботу певних органів. Тому *принцип літотерапії* полягає в тому, що оскільки вібрація каміння майже ідентична вібрації людського тіла, він може оптимально стимулювати енергетичні потоки в організмі.

### ***10.2. Історія виникнення літотерапії.***

У давнину, коли людина жила зі страхом перед звірами, стихійними лихами, захворюваннями та голодом, вона шукала допомоги серед каміння, наділяючи його надприродними силами. Віками люди вірили, що талісмани й амулети, виготовлені з дорогоцінного каміння, приносять успіх і захищають від злих сил.

Люди вірили, що магичні сили, які випромінює каміння, діють сильніше, якщо його носити не тільки як амулет, але й приймати у вигляді порошку. Вважалося, що чим дорожчий мінерал, тим сильнішою повинна бути його дія на організм.

Великий хімік свого часу Роберт Бойль вірив, що подрібнене каміння, додане до ліків, може позитивно впливати на організм. Він уперше встановив, що каміння в природі утворюється з компонентів магми, а їх колір обумовлений невеликою кількістю сумішей металів.

Східні дослідники впевнені, що літотерапія виникла на території сучасної Індії. Якось один старий, який страждав на болі голови, сидів на березі річки. Він звернув увагу на камінь (самоцвіт), який лежав на піску. Він

взяв його в руку, потім приклав до скроні. І через декілька хвилин біль минув. Мудрець повторив експеримент з іншими людьми, щоб пересвідчитися у своїх припущеннях. Згодом він написав трактат про літотерапію, в якому сказано, що світ складається з кристалів, які «розчинені» в повітрі, воді, землі і навіть в організмі людини, та їхньою енергією необхідно скористатися для збереження здоров'я.

Про лікувальні властивості самоцвітів і методику їх використання згадується в «Аюрведі», китайських трактатах «Сан-хэй-Дин», «Скрижалі тибетських лам» та інших древніх джерелах. Цю методику використовували всі відомі лікарі давнини: Гіппократ, Авіценна, Парацельс, Амбруаз Паре та інші (В. М. Рошаль, 2008 р.).

Прибічники східної медицини впевнені, що подібне лікується подібним – тим, що створив геніальний лікар – природа. Навколишній світ складається з кристалів, які «розчинені» всюди: у воді, землі, повітрі, організмі людини. Тому східні лікарі одні з перших застосовували каміння при лікуванні хворих.

Ще в радянські часи в закритих лабораторіях проводили наукові експерименти з камінням. Виявилось, що самоцвіти живі. Вони мають «пам'ять», «характер» і навіть... можуть розмножуватися. Тільки час у них спливає дуже повільно. Якщо для людини 100 років – ціла епоха, то для каміння – лише мить.

На підставі поданих даних, можна стверджувати, що медики різних часів вважали літотерапію одним із важливих природних методів лікування. Тепер є велика кількість даних, які підтверджують роль мікроелементів у медицині. Так, наприклад, у коралах виявлено активні речовини, які беруть участь у регуляції всіх життєво важливих функцій організму. Крім того, кожен мінерал має всередині і навколо себе енергетичне поле, яке може по-різному впливати на людину: або викликати лікувальний ефект, або негативну дію.

### ***10.3. Методики та методи лікування камінням.***

Із розвитком фармацевтичних технологій значення літотерапії знизилося поряд із новітніми медичними препаратами. Її навіть почали вважати псевдонаукою. Проте в теперішній час суспільство почало повертатися до накопиченої віками мудрості предків.

Відомо, що існують позитивна й негативна енергії, які постійно діють на людський організм. Хвороба – це ніщо інше, як скупчення негативної енергії в нашому організмі. Каміння є найбільш енергетично стабільними речовинами, які здатні не лише зберігати в собі позитивну енергію, але і передавати її на хворий орган людини. Більше того, знаходячись під впливом різних планет Сонячної системи, мінерали поглинають їхню енергію, а потім передають людям.

У домашніх умовах можна використовувати самостійні методики лікування камінням, до яких належать: методика використання лікувальної сили каміння; методика використання лікувальної води; методика виконання профілактичних вправ.

*Самостійна методика використання лікувальної сили каміння.*

Можна самостійно використовувати лікувальну силу каміння без допомоги спеціалістів. Для цього потрібно дотримуватися таких правил.

1. Для лікування потрібні натуральні кристали. Вони не обов'язково повинні відповідати знаку зодіаку.

2. «Свій» камінь людина повинна відчувати. Необхідно довіритися інтуїції. Необхідно не квапитися одразу прикладати камінь до хворого місця. Невідомо, яка в нього «пам'ять»? Камені «нерозбірливі»: вони поглинають і щедро віддають будь-яку енергію, у тому числі і негативну.

3. Перед використанням камінь необхідно покласти на 24 години на сонце, щоб він просочився денним світлом, а потім діяти на власний розсуд.

4. Перш ніж узяти камінь у руки, необхідно дати лад думкам. Потрібно уявити енергетичний зв'язок між людиною і кристалом. Індикатор «спорідненості» – відчуття комфорту.

5. Потім слід чітко «поставити» перед каменем завдання. Наприклад: «Хочу, щоб минув головний біль». Кристали здатні записувати думки й емоції. Необхідно зосередитися на своїх відчуттях, і біль минатиме.

*Самостійна методика використання лікувальної води.*

Лікувальну воду можна приготувати в домашніх умовах. Для цього потрібно дотримуватися таких правил.

1. Необхідно взяти звичайну мінеральну воду без газу і кристал, який випромінює лікувальні коливання.

2. Камінь деякий час необхідно потримати у воді, потім витягнути. Тепер самоцвіт і вода мають прекрасну пам'ять і пам'ятають про свою місію виліковувати. Воду можна пити. А камінь прикладати до хворого місця.

*Методика виконання профілактичних вправ.*

Робити профілактичні вправи. Нижче подано дві нескладні вправи, які доступні навіть дітям і людям похилого віку.

1. Ця вправа використовується для *оздоровлення каналу спинного мозку*. Відразу після сну, не встаючи з ліжка, забрати з-під голови подушку і лягти на спину. Ноги витягнути, руки покласти вздовж тулуба. Очі розплющити. На ділянку третього ока (між очима) покласти мінерал, який вибраний для лікування. Починати потягувальні рухи необхідно з лівої ноги. Ногу витягнути, не відриваючи п'яту від поверхні, пальці потягнути на себе. Потім те саме зробити правою ногою. Після цього потягнути дві ноги одночасно. Дихання невимушене. Повторити вправу 5 разів. У цей час уся увага повинна бути сконцентрована на камені. Ця вправа сприяє нормалізації кровообігу; поліпшенню стану симпатичної нервової системи; зникненню поперекових болей і судом гомілкових м'язів; розвиткові витривалості.

2. Прийняти водні процедури (камінь також необхідно потримати під проточною водою). Провітрити кімнату. У склянку з гарячою водою покласти камінь. Сісти на стілець і повільними ковтками випити воду. Відразу після цього лягти на живіт, затиснувши в лівій руці камінь. Вихідне положення: ступні знаходяться разом, пальцями впертися в підлогу. Руки

зігнути в ліктях, долоні стиснути в кулак і розмістити поряд із плечами. Підборіддям впертися в килимок. Вагу тіла перенести на руки і повільно припідняти голову. Плечі й частину тулуба відвести вгору і назад. Низ живота від підлоги не відривати. Руки напівзігнути в ліктях, погляд спрямувати вгору. У цьому положенні необхідно залишатися 1 секунду. Повільно повернути голову і тулуб вліво, не відриваючи від місця ноги й руки. Через ліве плече постаратися побачити п'яту правої ноги. У цьому положенні залишатися 1 секунду. Перекласти камінь у праву руку і повторити вправу в праву сторону. Камінь покласти перед собою. Прогнутися максимально назад, не відриваючи низ живота від підлоги. У цьому положенні знаходитися 1 секунду. Повільно повернутись у вихідне положення. Взяти камінь у ліву руку і лежати 1 секунду. Вправу повторити 2 рази. Ця вправа сприяє:

- профілактиці та лікуванню радикуліту, ішіасу;
- збереженню гнучкості хребта;
- зміцненню м'язів живота і спини;
- лікуванню нирок;
- профілактиці виникнення каміння, розчиненню вже утворених каменів;
- лікуванню сколіозів, поліпшенню діяльності матки та яєчників і сечового міхура;
- розвиткові окорухових м'язів;
- поліпшенню стану щитовидної залози;
- посиленню перистальтики кишківника;
- лікуванню гастритів;
- зникненню закрепів;
- поліпшенню роботи шлунково-кишкового тракту;
- активізації кровообігу.

Усі мінерали володіють енергетичними полями. У давнину лікарі вважали, що дорогоцінне каміння концентрує космічне випромінювання, а потім випромінює його саме, створюючи при цьому позитивну дію.

У наш час лікують різні захворювання. У деяких європейських країнах існують спеціальні санаторії, де практикується літотерапія. Найчастіше вона застосовується в комплексі з дієтотерапією, акупунктурою, лікуванням кольорами, фітотерапією (К. К. Шатилов, 2008 р.).

Існують такі *методи лікування мінералами*:

- метод контактного лікування може використовувати кожен. Необхідно прикласти до хворого місця камінь, який відповідає цьому захворюванню;
- носіння на певній висоті спеціально дібраних прикрас;
- використання пірамід із різних мінералів, особливо з гірського кришталю. Піраміди нормалізують енергетику організму;
- сердолікова терапія – опромінення певних зон тіла і точок акупунктури мінералами. Сердолік розміщують у трубці, яку встановлюють на фен. Повітря з фену виходить через сердолік і спрямовується на chore місце;
- аюрведичний метод – використання порошку мінералу в лікувальних кремах і мазях, і настоювання мінералів у воді для її насичення енергією. Сьогодні найчастіше для очищення води використовують кремій.

#### ***10.4. Лікувальні властивості каміння.***

##### ***1. Залежність від кольору каміння.***

Спеціалісти радять вибирати камінь, який не просто до вподоби, а й приємний на дотик. Якщо людина пригнічена, засмучена або в неї щось болить – вона обирає каміння яскраве, світле, яке надає енергетичну підтримку. А людина розсіяна, в'яла – те, яке допоможе сконцентрувати енергію, посилити волю. Зазвичай це темно-коричневі та чорні камені, наприклад, яшма або агат.



*Зелені камені* – сердолік та малахіт – знімають біль, поліпшують травлення. Нефрит не дарма в китайській медицині цінувався вище за золото. Він і сьогодні відомий, як «лікар» нервової системи, помічник при гострих ниркових нападах та запаленнях.

*Прозорі камені* – кришталь, димчаті кварци, аквамарин використовують при захворюваннях легень, серця, нервової системи.

Гранати, рубіни та інші камені *червоного кольору* стимулюють кровообіг. Але через те, що вони можуть посилювати серцеві скорочення, ці мінерали не можна носити людям, які страждають на гіпертонічну хворобу. Натомість слабким анемічним жінкам із зниженим тиском ці камені будуть на користь.

*Темні камені* – моріон, агат, чорну яшму – категорично не можна носити дітям та молодим людям. Вони впливають на психіку людини, раніше їх використовували у чорній магії.

2. *Вплив каменя залежить і від його форми, і навіть від розміру.* Крім того, каміння є різне щодо *статі* власника. Жіночі камені (холодні відтінки і слабкий блиск) добре себе почувають на руках чоловіка, а чоловічі (теплі тони і сильний блиск) – на руках жінок. «Свій» камінь людина обирає сама, покладаючись здебільшого на власну інтуїцію.

Не варто спокушатися на методику добору каменів за гороскопом, який поділяє все людство на 12 груп однаковісінських людей, з однаковими проблемами. Краще керуватися вибором каменя за проблемою, яка існує на цей час у житті людини.

*Поняття каменя-талісмана та каменя-амулета.*

У перекладі з арабської «тілзам» слово «талісман» перекладається як чарівна картина, а амулет від араб. «хамалет» – підвіска.

Камінь-талісман можна добирати залежно від того, які риси характеру потрібно людині посилити або послабити. Кращими талісманами є камені, які подаровані або дісталися у спадок. Для каменів, які куплені в магазині, необхідний термін, упродовж якого він повинен звикнути до свого власника.

Вкрадені камені не можуть бути талісманами: вони швидше негативно впливатимуть.

Існують відповідні камені, які вважаються талісманами конкретних професій і забезпечують своєму власникові успіх у професійній сфері (табл.3.).

Таблиця 3

### Камені-талісмани людей деяких професій

Вид діяльності	Камінь
Банкіри і люди, які займаються торгівлею	Хризопраз, хризоліт у золотій оздобі
Наукова діяльність	Малахіт
Лікарі	Лазурит
Художники	Турмалін
Спортсмени	Нефрит і жадеїт

Амулет – це камінь-охоронець. Його вибір визначається тим, від чого він буде оберігати.

#### **10.5. Лікувальний вплив різного виду каміння.**

*Малахіт* сприяє виробленню феромонів, які приваблюють протилежну стать. Малахіт рекомендують носити при виснаженні нервової системи, зубному болю, отруєннях, судомах, при меланхолії. Малахіт допомагає при застудах і алергіях, позитивно впливає на шкіру і діє як загальнозміцнювальний засіб.

*Рубін* допомагає при головних болях, очищує кров і зміцнює серце, додає сміливості і вселяє надію. На руці доброї людини він сприяє перемогам, приносить щастя в коханні і попереджує про небезпеку зміною кольору. Застосовується в лазерному лікуванні.

*Рожевий кварц.* Цей камінь збільшує здатність до любові і ніжності. А також допомагає при головних болях і психосоматичних захворюваннях.

*Топаз* захищає імунну систему, зміцнює нервову систему, додає оптимізму, допомагає урівноважити емоції.

*Аквамарин* допомагає при захворюваннях дихальних шляхів і посилює екстрасенсорні здібності.

*Лазурит* заспокоює, знижує температуру тіла, захищає серце й нирки, зміцнює відчуття довіри. А також допомагає знайти людині свою особисту правду, стати господарем свого внутрішнього світу.

На *смарагд* можна просто дивитися. Він надзвичайно корисний для очей. Також смарагд поліпшує настрій, рятує від лихоманки, прокази, епілепсії. Якщо покласти його біля ліжка або під подушкою, то – від безсоння. При носінні на шиї поліпшує зір і зменшує забудькуватість. Сприяє довголіттю, оберігає подружню вірність. Сни людини, яка носить смарагд, збуваються особливо часто.

*Алмаз* оберігає від поганих очей, очищає обличчя від плям. Зелений алмаз сприяє нормальному протіканню вагітності й полегшує пологи. Найефективніший алмаз, отриманий у вигляді безкорисного подарунка, тому що він не приносить користі тому, хто його купив. Алмаз із внутрішніми плямами вважається найбільш нещасливим каменем.

*Бурштин (янтар)*. Окам'яніла за багато тисячоліть смола давніх сосен містить янтарну кислоту. Це активний біостимулятор, який здатен стабілізувати внутрішні ферменти, що відповідають за обмінні процеси. Крім того, потрапляючи в організм (при дотику прикрас з бурштином зі шкірою), янтарна кислота виділяє токсини, які проникають у хворі клітини. Вона корисна при захворюваннях горла, щитовидної залози, печінки, нирок, суглобів, причому сама не накопичується в організмі і не має побічних дій. Бурштин володіє лікувальним ефектом при інфекціях, приносить спокій і врівноваженість, допомагає приймати рішення. Це лікувальний камінь. Хворим на зуб треба носити вироби з нешліфованого каменю, бо його «не зіпсувала» людина під час обробки. Щоб камінь справді допоміг, треба його носити постійно – і спати, і купатися з ним, а з часом він сам відшліфується

до тіла. Бурштин – камінь здоров'я, щастя та сонця, любовний амулет. Помаранчевий колір бурштину додає енергії, радості, бадьорить та зігріває.

*Гагат* – в'язкий різновид кам'яного вугілля. Це камінь глибокого чорного кольору з металевим блиском. У перекладі з грецької гагат – це «чорний янтар». Давні астрологи вважали, що цей камінь є кармінним, тобто впливає на долю людини, має здатність передбачати ті чи інші події, виганяє злих духів із помешкання та лікує від безсоння. Гагат рекомендовано носити при різних захворюваннях зору, особливо при катаракті, людям похилого віку.

Якщо гагат носити на шії як кулон або підвіску, він позбавить від головного болю. Тому він рекомендований тим, хто страждає на мігрень, нейроциркуляторні дистонії, гіпертонію. Також цей камінь поліпшує настрій, підвищує апетит, викликає інтерес до життя і допомагає побачити його світлі сторони.

*Нефрит* здатний омолоджувати. Тому з цього каменю виготовляють різноманітні масажери. Вважається, що сама Клеопатра користувалася такими масажерами. Гладкий масажер овальної форми з ручкою застосовують для масажу обличчя, а маленький – навколо очей. Цей камінь здатний розгладжувати дрібні зморшки і покращувати стан шкіри: він відкриває пори на шкірі, і вона збагачується киснем. Такий масаж треба робити щодня. Масажерами з горбиками добре розминати суглоби, м'язи спини, навколо хребта, долоні тощо. Ними навіть можна вигрівати нирки, попередньо нагрівши камінь.

*Онїкс* – камінь сили і влади. Він буває від молочно-білого кольору до коричневого, включаючи зелені відтінки. Посуд з онїксу надає напоям відчуття холоду. У такі вироби добре наливати коньяк, бренді, вино, а гарячі напої наливати не рекомендують. Цей камінь навіть здатний нейтралізувати отруту.

*Тоназ* захищає імунну систему, вселяє оптимізм, допомагає урівноважити емоції. Його рекомендовано людям на час відрядження або важливих переговорів.

*Перли* треба носити усім жінкам, бо вони здатні омолоджувати. Чим довше носити перли, тим вони і їхня господиня стають гарнішими. Перли бувають натуральні, культивовані морські та річкові, які виростили в мушлях.

*У тигрового ока* найвищий енергетичний захист, до того ж цей камінь усуває астматичний компонент. Це камінь-оберіг, який приносить фінансовий успіх.

*Бірюза* – це камінь-талісман, який відводить небезпеку та примиряє подружжя. Також бірюза виконує роль індикатора хвороб. Тобто, якщо прикраса з бірюзи темнішає – це неминуча ознака початку хвороби.

*Аметист* – камінь справедливості. Він робить людину правильною. Ним можна вилікувати від алкоголізму, куріння.

*Гематит* очищує кров, знімає головний біль, нормалізує тиск. Це єдиний камінь-магніт, який робить жінку жіночною, а чоловіка – справжнім чоловіком.

*Гірський кришталю* поліпшує пам'ять, настрій, допомагає сформулювати чітку думку, забирає негативні емоції. Піраміди з кришталю – маленька копія єгипетських пірамід. Добре ставити їх біля комп'ютерів, на робочих столах. Кулями з гірського кришталю користуються для білої магаї. Люди з такими властивостями кажуть, що за допомогою такої кулі в них відкривається третє око, крізь яке бачать і свою долю, і долю інших, відчують тепло, позитивну енергетику. Цей камінь може поглинати негативну енергію й випромінювати лише позитивну. Він спроможний очищати кімнату, в якій знаходиться, і навіть організм людини, яка його має.

*Змійовик*. Вважається, що цей камінь служить оберегом від поганих думок і недобрих людей. Коли до хати, де є вироби зі змійовика, приходять людина з поганими намірами, вона нічого не зможе заподіяти господарям.

*Агат.* Назва каменю походить від ріки Ахатес на Сицилії. За іншою версією від грецького «агатес» – щасливий. Це камінь щасливої долі, робить людину м'якшою, добрішою. У давнину використовувався для виготовлення прикрас, печаток, а також як матеріал для вирізання зображень. Оброблений у формі ока, агат містився в очниці статуй і служив для відлякування чорних сил. У середні століття розтертий із водою агат застосовувався як примочки при укусах змій і скорпіонів. У часи Відродження в Італії вважався талісманом у майстрів. Найбільший виріб з агата зберігається в одному з музеїв Вени – це майже плоске блюдо, вирізане з цільного каменю. Носіння пернів з агатом додає людині красномовства і розуму, допомагає спортивним успіхам атлетів, утихомирює гнів. Агат знижує дію отрути. Цей камінь дають хворим тримати і кладуть у рот, коли під час хвороби мучить сильна спрага. Допомагає при серцево-судинних захворюваннях. З лікувальною метою агатове намисто рекомендується носити при тривалому кашлі, хворобах горла, зубів.

Проте з камінням необхідно бути обережними, оскільки серед нього є небезпечні. Наприклад, такі як *олександрит* і *опал*. Вважають, що олександрит спочатку притягує неприємності до людини, яка його носить. Але через декілька років він, звикнувши до свого господаря, заряджає його, додає йому бадьорості і прекрасного настрою. Цей камінь має великий вплив на емоційний стан власника та підходить лише сильним особистостям. Це талісман людей, у яких часто змінюється настрій: камінь може змінювати колір не тільки залежно від часу доби, але й від емоційного стану власника. Він заспокоює, уладжує стосунки між людьми та запобігає нервовим зривам.

Щодо опала, то говорять, що він навіть містить отруту, якою отруює власника.

Також необхідно ставитися з недовірою і до *місячного каменя*. Вважається, що цей камінь може негативно впливати. Хоча це зовсім не означає, що він шкодитиме кожному. Все це дуже індивідуально. Місячний камінь краще носити людям із твердим, нетерплячим характером. Він

оберігає від епілепсії та інших швидкоплинних нервових захворювань. Цей камінь має заспокійливу дію. Він знімає біль, особливо допомагає тим, у кого є проблеми з хребтом.

Найголовніше, що тепер можна легко пояснити людське бажання володіти тими або іншими ювелірними прикрасами з дорогоцінним камінням. Адже вони деякою мірою приносять здоров'я і любов. Блискучі діаманти доцільно носити лише ввечері, оскільки енергетична сила каміння під впливом світла збільшується. Майже все каміння, оздоблене в золото, стає сильним, за винятком каміння чорного кольору, – йому більше підходить срібло.

Узагальнену інформацію щодо лікувального впливу каміння подано в таблиці 4.

*Таблиця 4*

**Використання лікувального каміння залежно від виду захворювання**

Вид захворювання	Камінь
Розлади нервової системи	Лазурит, малахіт, гематит
Виснаження нервової системи	Місячний камінь
Зміцнення пам'яті	Корали, олександрит
Від нічних жахів	Смарагд
Біль голови	Нефрит, аметист, сердолик
Безсоння	Бірюза в сріблі, топаз, аметист, алмаз
Параліч, інсульт	Корали, рубін, гранат, топаз
Бронхіальна астма	Сапфір, бурштин
Кровотеча	Гематит, сапфір
Алергія	Циркон, корали, малахіт
Болі різного характеру	Корали, лазурит, онікс
Діабет	Перли, сапфір, смарагд
Рани, виразки	Онікс, малахіт
Захворювання серцево-судинної системи	Корали, бурштин, рубін, червоний нефрит

***10.6. Поради щодо використання каміння.***

1. Якщо камінь на тілі нагрівається і через кілька хвилин людина не відчуває холодного дотику, то це означає, що камінь їй підходить.

2. Даровані камені приносять щастя, крадені – нещастя. Якщо камінь людині не підходить, його необхідно подарувати комусь іншому.

3. Перш ніж одягнути щойно куплений виріб з каменю, треба його очистити, потримавши під проточною водою або в солоній воді.

4. Каміння, яке людина постійно носить, треба також очищати раз на два-три місяці. Бурштин, наприклад, треба закопувати в землю, щоби він, очистився від негативних емоцій власника і поновив свої сили. Потім необхідно покласти камінь на сухе сонячне місце.

5. Коштовне й напівкоштовне каміння спроможне, як бумеранг, повертати негативні думки та побажання зловмисникові.

### ***Контрольні запитання й завдання***

1. *Що таке літотерапія?*

2. *У чому полягає принцип літотерапії?*

3. *Які Вам відомі самостійні методики використання лікувальної сили каміння?*

4. *Які методи лікування каміннями Вам відомі?*

5. *Від чого залежить лікувальний вплив каменя?*

6. *Яка відмінність між каменем-талісманом та каменем-амулетом?*

7. *Який з каменів зменшує прояви мігрені, нейроциркуляторної дистонії, гіпертонії:*

*А) місячний камінь;*

*Б) малахіт;*

*В) нефрит;*

*Г) аквамарин;*

*Д) рубін;*

8. *Який камінь використовують як речовину для виготовлення масажерів:*



*А) аквамарин;*

*Б) буристин;*

*В) бірюза;*

*Г) нефрит;*

*Д) онікс.*

*9. Яка ознака того, що камінь Вам підходить?*

*10. Що треба зробити, перш ніж одягнути щойно куплений виріб із каменя?*

### ***Обов'язкова література***

1. Энциклопедия: Системы оздоровления Востока и Запада. – СПб. : Прайм-ЄВРОЗНАК, 2004. – 608 с.
2. Шатилов К. К. Лечебные пирамиды. От Атлантиды до наших дней. Коррекция кармы. – СПб. : Вектор, 2008. – 128 с. – ISBN 978-5-1684-0918-8.

### ***Додаткова література***

Рошаль В. М. Мир пирамид: целительные и защитные силы / В. М. Рошаль. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2008. – 253 с. – ISBN 978-5-17-047649.

## **11. РІЗНОВИДИ ДИХАЛЬНИХ ГІМНАСТИК**

### ***План***

*11.1. Поняття «пранаями».*

*11.2. Поняття «дихальної гімнастики».*

- 11.3. Дихання за системою К. П. Бутейка (вольова регуляція глибокого дихання).
- 11.4. Парадоксальна дихальна гімнастика А. Н. Стрельникової.
- 11.5. Система "Калмицька йога".

Найголовнішою причиною всіх захворювань є неправильне дихання, тобто вся справа не в тому, що вдихати, а в тому, як дихати.

Дихання – це система існування людини. Саме за допомогою дихання людина одержує життєву силу, і від того, як люди дихають, залежить «якість» життя. Той, хто дихає правильно, має високий енергетичний баланс, ясність мислення, здатність адекватно реагувати на ситуації і, звичайно ж, має можливість бути фізично й психічно здоровим. Неправильне дихання є не тільки причиною виникнення більшості захворювань, але й фактором, що підсилює перебіг уже наявних хвороб.

### **11.1. Поняття «пранаями».**

Одна з ознак здоров'я людини – правильне дихання. Часто люди не дооцінюють його позитивну роль у життєдіяльності організму, хоча правильне дихання є запорукою реалізації резервних потенціалів людини.

Знання різновидів дихання за системою йоги, що не суперечить класичним поглядам на систему дихання, дозволить зрозуміти механізм оптимального дихання для організму людини. Знайомство з різними дихальними системами Сходу допоможе розширити розуміння цього питання.


Разом з різними теоріями про самопізнання йоги розробили чимало практичних прийомів для оздоровлення організму.

Особлива увага в системі йоги надається *пранаямі* – комплексу дихальних вправ, які дають змогу здійснити контроль над диханням. «Прана», згідно з розумінням йогів, – дихання, життєва сила, джерело

енергії, абсолютна енергія, котра проявляється в усьому живому. «Яма» – це регуляція, основа, пауза.

Отже, *пранаяма* – це система дихальних вправ, що виконуються свідомо для накопичення організмом життєвої енергії, отриманої з повітря. Тобто пранаяма – це вчення про свідоме керування диханням (А. Б. Арефьев, 2004 р.).

На думку йогів, прана (життєва енергія) поглинається лише за допомогою повного дихання, що здійснюється через ніс. Після вдиху повинна обов'язково бути коротка пауза. Дихання – це не тільки рефлекторні дії, але й дихальні вправи для діафрагми, керовані свідомістю, які регулюють вдих і видих.

Найкращий варіант дихання в спокої – вдих і видих через ніс. Безперервне, спокійне, рівне дихання найефективніше: воно повністю звільняє легені від повітря під час видиху. У повітрі, що видихаємо, міститься не більше ніж 16–18% кисню, 4 – 6% вуглекислого газу, а також інші сполуки, у тому числі дуже шкідливі – сірчані .

Йоги вважають, що тривалість життя людини великою мірою залежить від того, як вона дихає. Якщо дихання людини часте й поверхневе, то і життя її короткочасне. І навпаки, рівне, вільне та спокійне дихання, повніші та глибші вдихи й видихи є однією з умов здоров'я і довголіття.

Важливо знати, що на тривалість життя впливає і склад повітря, яким доводиться дихати. Так, відомо, що багато з довгожителів живуть у горах, де повітря дуже іонізоване. У морському повітрі містяться ще й специфічні добавки – йодисті, а також інші корисні для здоров'я сполуки. Таким чином, атмосфера примор'я і гір цілюща, а їхні мешканці рідко страждають на захворювання органів дихання.

Найбільша кількість прани (життєвої енергії), стверджують йоги, міститься в повітрі рано-вранці, відразу після сходу сонця, а найменша – у надвечірній час. На їхню думку, найбільша кількість прани зосереджена біля водоспадів, у горах, біля берега моря, менша – у полях, міських парках,

садах, а найменша – в атмосфері міста і промислових підприємств, яка звичайно дуже забруднена вихлопними газами, шкідливими відходами виробництва. Підраховано, що повітря з найнижчою кількістю прани містить 21% кисню, 0,03% вуглекислого газу, а також азот і додатки різних речовин.

Дуже низький рівень прани в закритих і непровітрюваних приміщеннях. У них значно підвищується концентрація вуглекислого газу, що видихається, а також інших речовин, які є продуктами біохімічних реакцій у нашому організмі. Все це призводить до різкого погіршення мозкового кровообігу, настання швидкої втомлюваності, появи кволості, головного болю, нервозності.

На думку йогів, людське тіло – акумулятор прани та її перетворювач. Життєдіяльність і здоров'я залежать від кількості акумульованої прани, правильності її розподілу й використання організмом.

### ***11.2. Поняття «дихальної гімнастики».***

*Дихальна гімнастика* – це система вправ, спрямована на оволодіння мистецтвом правильно дихати, що дає змогу акумулювати прану, правильно її розподіляти й використовувати для контролю над організмом. Накопичений багатий досвід свідчить про те, що, завдяки використанню дихальних вправ, досягається повний контроль над організмом.

Регульоване й цілеспрямоване дихання сприяє омолодженню організму, лікуванню і профілактиці хвороб, тобто, міцному здоров'ю та подовженню життя. Основою всіх дихальних вправ є повне дихання. Його складові частини – верхнє, середнє й нижнє дихання.

Розглянемо кожне з них.

I. Верхнє дихання (ключичне) здійснюється за рахунок руху верхніх ребер, плечей і ключиць, що забезпечує наповнення повітрям лише верхньої частини легенів. Під час такого вдиху грудна порожнина розширюється вперед і ввверх. Слід відзначити, що за допомогою верхнього дихання, виконаного правильно, здійснюється ефективна вентиляція верхівок легенів.

У цьому і виявляється позитивний вплив верхнього дихання на організм людини.

II. Середнє дихання (реберне або грудне) здійснюється за рахунок руху ребер. Грудна порожнина розширюється під час наповнення повітрям переважно середньої частини легенів. Повітря надходить більше, ніж під час верхнього дихання.

Йоги вважають, що середнє дихання дає хороший терапевтичний ефект. Воно поліпшує кровообіг печінки, жовчного міхура, шлунка, селезінки, нирок, серця. У поєднанні з верхнім диханням середнє дихання забезпечує достатню вентиляцію легенів.

III. Нижнє дихання (черевне або діафрагмальне) здійснюється внаслідок опускання під час вдиху діафрагми й роздування живота. Завдяки цьому, нижня та середня частини легенів добре наповнюються повітрям. У дихальному русі бере участь лише живіт.

Черевне дихання дуже корисне і є своєрідним самомасажем внутрішніх органів. Воно забезпечує найбільший дихальний об'єм (порівняно з грудним і ключичним диханням), позитивно впливає на роботу серця, стимулює процеси травлення.

### ***11.3. Дихання за системою К. П. Бутейка (вольова регуляція глибокого дихання).***

Усім відомо, що нестача вуглекислого газу в крові дуже несприятливо впливає на організм людини. На думку К. П. Бутейка, дефіцит вуглекислоти є наслідком гіпервентиляції легень. І якщо глибоке дихання призводить до порушень в організмі й хвороб, то протиставити йому можна лише одне— дихання поверхневе. Саме на вивченні поверхневого дихання й побудована дихальна гімнастика Бутейка. Звичайне вивчення цієї гімнастики починається з посилених вдихів і видихів. Вважається, що на тлі гіпервентиляції легень за законом контрасту методика поверхневого дихання засвоюється краще. Перш ніж почати навчання, роблять спроби затримки дихання. Перша спроба — визначення величини контрольної паузи, при якій

затримка припиняється при перших труднощах. Друга спроба — затримка дихання до межі. Це — вольова пауза. Сума часу контрольної і вольової пауз становить максимальну паузу.

Нормою контрольної паузи К.П. Бутейко вважає 60 секунд. Якщо людина може без усяких зусиль затримати дихання на 1 хвилину, отже, ступінь насичення його тканин киснем і вуглекислим газом досить високий. Якщо ж важко утримувати паузу понад 15 секунд, то існує велика схильність до різних захворювань. Однак самі затримки в гімнастиці К.П. Бутейка є не тренуванням, а засобом контролю. Саме тренування зводиться до постійного свідомого (без насильства) обмеження глибини вдиху й видиху (А. Б. Арефьев, 2004 р.).

#### ***11.4. Парадоксальна дихальна гімнастика А. Н. Стрельникової.***

Гімнастика А.Н. Стрельникової є парадоксальною, тому що здебільшого вона пропонує робити вдих у тих положеннях, у яких у традиційній гімнастиці рекомендується видих. Ця гімнастика зберігає природну динаміку дихання і тренує вдих, найзручніший для затримки. Таке тренування вдиху збільшує найважливіший резерв організму — повітряний. Збільшення резерву збільшує життєздатність. Легені рухливі, і вдих заповнює повітрям їх по-різному, залежно від того, як він зроблений. Отже, якщо вдих заповнює легені повітрям так, що їх форма не спотворюється, затримати його легше — він не відчутний усередині тіла. Якщо кинути на підлогу який-небудь предмет, то, нагинаючись, щоб підняти його, ми зробимо вдих. Нахил рукою до землі — навантаження вище від середньої норми. Інстинкт подає в організм повітря в момент підвищеного навантаження. Видих під час нахилу неприродний. І, кланяючись, ми робимо вдих. Рухи гімнастики Стрельникової стискають грудну клітку в момент вдиху. Якщо, роблячи вдих, обіймати плечі, кланятися, присідати, мускулатура органів дихання заважає повітрю розходитися. При цьому вона розвивається, тому що одержує навантаження.

Роблячи вдих одночасно з нахилом, поворотом, присіданням, людина задовольняє свою потребу в подачі повітря в моменти посиленого навантаження. Роблячи вдих сильніше за видих, людина зберігає природну динаміку дихання і не заважає організмові зберігати, збільшувати й оновлювати необхідний запас повітря. Повторюючи активні вдихи, які супроводжуються пасивними видихами, часто і ритмічно, в організмі створюється активний і ритмічний газообмін, що позитивно впливає на обмінні процеси в будь-якому випадку.

**11.5. Система "Калмицька йога"**, яку створив В. І. Харитонов, має низку істотних відмінностей. Поєднання затримок дихання й фізичних вправ – ось суть методу "калмицької йоги". Автор ґрунтується на тому, що кровопостачання головного мозку людини у кожний період її життя – величина постійна і не залежить від роду її діяльності, оскільки кровотік перерозподіляється. Відділ головного мозку, що відповідає за певний рід діяльності, повніше забезпечується киснем, глюкозою й поживними речовинами за рахунок інших відділів мозку.

Із віком кровопостачання мозку поступово знижується і до 70 років становить 25 – 30% (при атеросклерозі та гіпертонії це зниження настає ще раніше). До 90 років вага мозку знижується вже на четверть. В. Харитонов вважає, що однією з основних причин старіння організму є зниження кровопостачання головного мозку. Стимуляція кровопостачання головного мозку відбувається при вдиханні повітря, збагаченого вуглекислотою.

Затримки дихання сприяють насиченню альвеол легенів і тканин тіла вуглекислотою. Простий дослід: сісти перед дзеркалом і затримати дихання якомога довше. Виникає почервоніння, потім синюшність обличчя й губ, починає "стукати" в скронях і дослід припиняється.

А якщо при затриманому диханні робити фізичні вправи, то дослід ускладнюється. До того ж під час цих вправ відбувається відома вібрація речовини та середовищ головного мозку, що перетворює цей прийом уже на комплексний метод. Виконуються вправи таким чином: потрібно стати

прямо, розслабитися, ноги – на ширині або трохи ширше від плечей, спокійно подихати. На видиху необхідно нахилитися з рівною спиною і прийняти положення літери Г. Зробити вдих, ніс затиснути кінчиками великих пальців, голосову щілину не перекривати, ніякого напруження в грудній клітці. Згинаючи ноги в колінах, сісти, опускаючи вниз спину і тримаючи її паралельно до підлоги.

Присідати до легкого бажання видихнути. Як правило, спочатку це 7 – 12 разів залежно від стану здоров'я. Глибина присідань теж визначається ступенем фізичної підготовки. У кінці останнього присідання в підході зробити енергійний видих, вирівнятися і спокійно відновити дихання (30 – 50с). І так по п'ять підходів тричі на день, не на повний шлунок. Оптимально довести загальну кількість присідань до 300 на день. Число присідань у підході, темп їхнього виконання, глибина присідань і час "відпочинку" між підходами визначається індивідуально. Втім, ці показники мінятимуться в процесі занять, а з ними і рівень здоров'я. Щоденні заняття за цією системою забезпечуватимуть повноцінне кровопостачання головного мозку, одночасно зміцнюючи судини всіх відділів серцево-судинної системи, знижуючи кров'яний тиск.

### ***Контрольні запитання й завдання***

- 1. Що таке дихальна гімнастика? Які види дихання Вам відомі?*
- 2. Дайте визначення поняття «пранаяма».*
- 3. Що таке дихальна гімнастика?*
- 4. Що є основою всіх дихальних вправ?*
- 5. Які складові повного дихання Ви знаєте?*
- 6. За рахунок чого здійснюється верхнє дихання?*
- 7. Опишіть процес середнього дихання. Яке його значення для організму?*
- 8. Опишіть процес нижнього дихання. Яке його значення для організму?*



9. *Коротко опишіть основи дихальної системи за К. П. Бутейко.*
10. *Коротко опишіть основи дихальної системи за А. Н. Стрельниковою.*
11. *У чому полягає суть методу Калмицької йоги?*

### ***Обов'язкова література***

1. *Энциклопедия: Системы оздоровления Востока и Запада. – СПб. : Прайм-ЄВРОЗНАК, 2004. – 608 с.*

### ***Додаткова література***

1. *Арефьев А. Б. Энциклопедия целительства. –М. : РИПОЛ. Классик, 2004. – 416 с. – ISBN 5-7905-2837-6.*

## **12. ОСНОВНІ ЗАСАДИ АЮРВЕДИ**

### ***План***

- 12.1. *Поняття аюрведи. Основні положення аюрведи.*
- 12.2. *Класифікація хвороб за аюрведою.*
- 12.3. *Аюрведичні методи лікування.*
- 12.4. *Позитивний вплив і протипоказання щодо проведення процедури очищення.*
- 12.5. *Принципи екстреної допомоги при загостренні захворювань.*
- 12.6. *Деякі види аюрведичних процедур.*

### ***12.1. Поняття аюрведи. Основні положення аюрведи.***

Слово «аюрведа» в перекладі зі санскриту означає «наука про життя». Це індійська система цілительства, що виникла близько 5000 років тому.

Аюрведа – це знання про здоровий спосіб життя й досягнення щастя та довголіття. З точки зору Аюрведи, причиною багатьох захворювань є відсутність знань, так зване незнання. Незнання – це стан свідомості, при якому поведінка та вчинки людини стають неконтрольованими. Тому основне завдання аюрведи – поєднати тіло, душу й дух людини в єдине ціле (А. Агнисова, 2009 р.). Тільки після досягнення цього стану встановлюється істинна гармонія між людиною та навколишнім світом. Цей стан досягається за допомогою рівноваги всіх елементів життя (фізичного, емоційного й духовного).

В основі аюрведи лежить концепція п'яти елементів: ефіру, повітря, вогню, води та землі. При цьому методі оздоровлення тіло людини розглядається як мікрокосмос, в якому і відображені всі названі п'ять елементів. Ефір займає ділянку дихальних шляхів, шлунково-кишкового тракту, ділянку ротової і носової порожнин, грудної клітки, капілярів, лімфи, тканин і клітин. Повітря, відображене в русі м'язів, пульсації серця, розширенні і скороченні легень, русі стінок шлунково-кишкового тракту, повністю керується повітрям ЦНС. Вогонь відповідає за обмін речовин, температуру тіла, процес травлення, мислення й зорову функцію. Вода необхідна для життєдіяльності тканин, органів і різних частин тіла. Земля – це тверда структура організму: кістки, хрящі, м'язи, сухожилля, шкіра, нігті й волосся (С. М. Неополитанский, 2009 р.).

П'ять елементів відповідають п'яти відчуттям: ефір – слуху, повітря – дотику, вогонь – зору, вода – смаку, земля – нюху (рис. 53).



### Рис. 53. П'ять елементів органів чуття

Біоенергетична система людини ґрунтується на дії енергетичних центрів, або чакр. Чакри – це центри духовної енергії. Вчення аюрведи про енергетичні центри практично збігається з вченням йоги.

Ефір, повітря, вогонь, вода та земля проявляються в людському тілі як три фундаментальні принципи, які називаються три доша. Вата (тілесне повітря) – це поєднання ефіру й повітря; пітта (принцип вогню) – поєднання вогню та води; капха (вода тіла) – поєднання землі та води. При порушенні рівноваги цих принципів виникають різні захворювання. Три доша відповідають за підтримку життєдіяльності, утворення й розпад тканин тіла, їх виведення із організму, а також за психічні прояви: емоції страху, гніву, співчуття й любові. Проте варто наголосити, що три доша не впливають на ці функції, а тільки відповідають за їх стан. Наприклад, три доша можна порівняти з наявністю руки: руховою активністю руки керує людська свідомість. На рисунку 54 показано місця знаходження трьох доша. Три доша керують обміном речовин: анаболізм (асиміляція) – капха, метаболізм (обмін) – пітта й катаболізм (дисиміляція) – вата. Слово «вата» перекладається як тілесне повітря, «пітта» – як тілесний вогонь, «капха» – біологічна вода. У дитинстві переважає анаболізм і елемент капха, оскільки це період інтенсивного фізичного росту. Для зрілого віку найхарактернішим є метаболізм і елемент пітта. В старості переважає катаболізм і вата, оскільки тіло починає старіти. Рівновага трьох доша – необхідна умова здоров'я (А. Агнісова, 2009 р.).

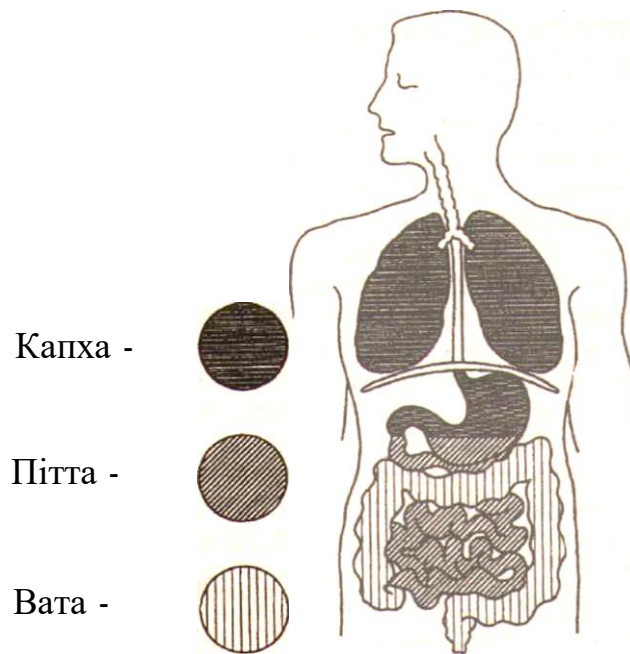


Рис. 54. Розміщення трьох доша

### ***12.2. Класифікація хвороб за аюрведою.***

Хворобу можна класифікувати за джерелом виникнення, місцем прояву, причинним фактором і за тілесними доша (вата, пінга, капха).

Захворювання, які виникають унаслідок збудження або гальмування одного з трьох основних елементів, як правило, виліковуються легко. Тяжкі захворювання спостерігаються при порушенні двох основних елементів. Результат порушення трьох елементів має летальний кінець.

Емоційні фактори також можуть викликати порушення діяльності організму. Гнів повністю змінює флору жовчного міхура, жовчної протоки, тонкого кишечника. Також він пошкоджує пінга, викликає запалення слизової оболонки шлунка і тонкої кишки. У результаті цього живіт «здуває» газом, який накопичується у складках товстої кишки, викликаючи біль. Часто такі больові відчуття зараховують до проблем серця або печінки. Через болючі наслідки рекомендується не стримувати ні емоції, ні тілесні прояви, такі як кашель, чхання і вихід газів.

Стимування емоцій є причиною дисбалансу вата, а вата впливає на пітта, яка відповідає за імунітет організму. Реакцією на таке порушення може бути виникнення алергій на пил і аромат квітів.

Причиною виникнення захворювань може бути і порушення функціонування евакуаційної системи організму. Незважаючи на, здавалося б, безкорисність відходів організму (конкременти, сеча), вони є життєво необхідними речовинами для виконання фізіологічних функцій у відповідних органах. Конкременти дають енергію товстій кишці, підтримуючи її тонус. При відсутності фекалій кишечник руйнується. Пронос, який триває впродовж 15 днів, може призвести до смерті. При довготривалому закрепі, попри виникнення таких проблем як накопичення газів, ломота тіла, біль голови, небезпека для життя відсутня. Сеча підтримує рідке середовище організму. Колір сечі залежить від режиму харчування. Якщо хворий має лихоманку (що є порушенням пітта), колір сечі може бути темно-жовтим або коричнюватим. Жовтуха призведе до виникнення темно-жовтої сечі. Пігментація жовчі може зумовити виникнення сечі зеленуватого кольору. Речовини, які стимулюють сечовиділення, наприклад, чай, кава, алкоголь, порушують пітта. Якщо в організмі вода затримується, то сечі виділятиметься невелика кількість. Це вплине на вироблення червоних кров'яних тілець у крові і підвищить кров'яний тиск.

Аюрведичні висновки стверджують, що людська сеча є природним послаблювальним засобом, який нейтралізує отруту в організмі, сприяючи всмоктуванню поживних речовин у товстій кишці і виведенню конкрементів (Е. Кришнамачарве, 2008 р.).

Клінічна перевірка сечі. Ранкову сечу зібрати у чистий посуд. Якщо колір сечі темно-коричневий, це вказує на порушення вата; сеча буде темно-жовтою при закрепах або при недостатньому вживанні рідини, що свідчить про порушення пітта; мутна сеча – порушення капха. Червонуватий колір сечі вказує на зміну балансу крові.

Тест сечі на масло. Піпеткою крапнути одну краплю кунжутного масла в посудину з сечею. Якщо крапля миттєво розходитьься, це свідчить про здоровий організм. Якщо крапля тоне в сечі, це свідчить про серйозну стадію хвороби. Крапля, що осідає на дні – ознака важковиліковної хвороби. Крапля, що розходитьься по поверхні сечі хвилеподібними рухами – порушення вата. Якщо з'являються різнокольорові веселкові відображення, це свідчить про порушення пітта. Якщо крапля роз'єднується на краплинки, це вказує на порушення капха.

Нормальна сеча має характерний запах. Якщо з'являється неприємний запах – це ознака присутності токсинів в організмі. Кислий запах сечі може бути зумовлений надлишком пітта. Солодкий запах сечі вказує на можливість наявності діабету. Пісок у сечі – наслідок наявності каміння в сечоводі.

### ***12.3. Аюрведичні методи лікування.***

Відповідно до вчення аюрведи, фізичні захворювання починаються з деформації свідомості, яка викликана неправильно вибраними життєвими завданнями. Наприклад, в емоційній сфері це проявляється як нав'язливий страх будь-якого захворювання. Фізично таке відчуття може супроводжуватися серцево-судинними захворюваннями, гастритами, виразками шлунка, порушеннями діяльності залоз внутрішньої секреції і багатьма іншими порушеннями.

Гнів, страх, заздрість, жадібність, гордість і неспокій є звичайними людськими емоціями. Страх пов'язаний із вата; гнів – з пітта; а гордість, заздрість, жадібність – з капха. Подолання страху викликає порушення в нирках, гнів – у печінці, подолання відчуття жадібності – болючі відчуття в серці й селезінці. Негативні емоції можна побороти шляхом спостереження за своїм станом та усвідомлення його природи. Але головним шляхом визволення від болючих переживань є медитація. Для освоєння техніки медитації можна використовувати такі вправи.

Необхідно сісти прямо, щоб хребет і голова знаходилися на одній прямій лінії перпендикулярно до поверхні землі.

1. Глибоко вдихнути і затримати дихання на якнайдовший термін.
2. Із задоволенням зробити вільний і глибокий вдих на повні груди.
3. Відразу після вдиху з облегшенням видихнути, розслабитись і звільнитися від непотрібних думок.

Повторити цю вправу тричі поспіль.

*Перша фаза.*

1. Зберігайте пряме положення тіла.
2. Починайте вхід у стан медитації з усвідомленням тиші і спокою у вибраному для заняття місці.
3. Уявіть собі, що весь неспокій залишився деінде, а тут Ви повністю вільні і спокійні.
4. Усвідомте тишу і спокій простору.
5. Сконцентруйтеся на відчутті спокою, впевненості і свободи, які вас наповнюють. Перебувайте в цьому стані 5 – 10 хв.

*Друга фаза.*

Упродовж наступних 30 – 40 хв повністю необхідно розслабити тіло і звільнитися від думок, зберігаючи хребет у вертикальному положенні. Очі заплющити. Необхідно спокійно спостерігати за емоціями й думками, які виникають.

Головне завдання вправи: зберігати відсторонення свідомості від відчуттів, які виникають, образів і уявлень.

Здебільшого удосконалення свідомості так змінює життя людини, що його організм стає недоступним для хвороб. Але в умовах європейської цивілізації необхідним є очищення організму. Коли власні можливості самовідновлення є недостатніми, організм потребує спеціальної допомоги. Для такого лікування аюрведа пропонує панчакарму – процес, який очищує тіло, розум і емоції. «Панча» означає «п'ять», а «карма» – «дію» або «процес». П'ять основних очищувальних дій панчакарми – це очищення

через рот і верхні частини тіла; послаблювальні ефекти; лікувальна клізма; вплив через ніс; очищення крові. Кожний із цих впливів передбачає систему процедур у різних варіантах. Панчакарма становить всебічну систему лікувально-очищувальних методів, яку застосовують ураховуючи індивідуальні особливості кожної людини.

*Очищення через рот і верхні частини тіла.*

При закупорках у легенях, які викликають повторні напади бронхіту, кашлю, застуди або астми, аюрведичне лікування пропонує використовувати терапевтичне блювання, яке видаляє слиз, що створює надлишок капха. Спосіб, який викликає блювання, такий. Спочатку потрібно випити 3 – 4 склянки настоянки кореня айра, потім викликати блювання, масажуючи язик. Можливо також зранку, перед чищенням зубів, випити 2 склянки теплої соленої води. Потім, масажуючи язик, викликати блювання. Переважно для провокування блювання достатньо надавлювати на корінь язика. Якщо це не дає бажаного результату, необхідно подразнювати глибші ділянки стравоходу.

Спочатку вода поллється слабким струменем, а після двох, трьох разів кожне надавлювання викликатиме виведення дедалі більшої кількості води. Закупорки, хрипи, задишка минуть. Накопичений слиз, жовч і бактерії вимийються з організму за допомогою цієї процедури. Це значно допомагає при поганому травленні, порушенні кислотності, катаральних порушеннях. Також цей метод використовується при захворюваннях шкіри, хронічній астмі, діабеті, хронічній застуді, лімфатичних закупорках, пухлинах, епілепсії та повтореннях тонзиліту.

В аюрведі існує ще один спосіб очищення шлунка – промивання повітрям. Перший варіант цього очищення виконується таким чином. З вдихом намагатися підтягнути пупок і всю нижню частину живота до спини, наскільки це можливо. Після цього, як вдих буде повністю закінчений, розслабитися й видихнути. Повторювати цей процес як мінімум 10 – 12 разів. Для здорових людей цю вправу рекомендується виконувати до 100 разів.



Така процедура підвищує апетит і знівельовує дефекти в роботі печінки та селезінки. Є актуальною при лікуванні діареї, дизентерії та інших захворюваннях.

Другий варіант цієї процедури виконується так. Необхідно повністю видихнути й затримати повітря. Потім швидко, енергійно і глибоко підтягнути і відразу розслабити ділянку пупка доти, поки є можливість затримувати дихання після зробленого видиху. Така процедура є необхідною при лікуванні різного роду шлункових захворювань, при поганому травленні, зміні кислотності тощо.

#### *Послаблювальні ефекти.*

При виділенні великої кількості жовчі, яка накопичується в жовчному міхурі, печінці або кишечнику, може виникнути алергічна висипка або шкірне запалення поряд із хронічною лихоманкою, водянкою, жовчною блювотою або жовтухою. Аюрведичне лікування в цьому випадку використовує послаблювальні ефекти. Для цього лікування використовуються різноманітні трави. Наприклад, настій олександрійського листа є м'яким послаблювальним засобом. Для людей фізично слабо розвинених цей настій може бути причиною больових спазмів, оскільки його дія впливає на перистальтику товстої кишки.

Для людей слабо фізично розвинених та осіб струнких і середнього зросту ефективним послаблювальним засобом буде склянка гарячого молока з 2 чайними ложками топленого вершкового масла. Під час прийняття послаблювального важливо слідкувати за дієтою. Не потрібно вживати їжу, яка призводить до порушення рівноваги між вата, пітта та капха.

Послаблювальні засоби не повинні приймати люди при сильній лихоманці, проносі, тяжкому закрепі, при кавернах у легенях або кровотечі із прямої кишки. Не приймаються послаблювальні при наявності інородного тіла в шлунку, після клізми, у випадку виснаження, слабкості або при випадінні прямої кишки.

#### *Видалення токсинів через нижні шляхи (лікувальна клізма).*

Аюрведичне лікування клізмою призводить до введення в пряму кишку кунжутної, айрової олій або суміші трав. Лікувальна клізма сприяє полегшенню при вздутті живота, хронічній лихоманці, застуді, сексуальних порушеннях; допомагає при камінні в нирках, серцевих болях, блюванні, болях у спині, шиї і при підвищенні кислотності. Клізма позитивно діє при багатьох вата-порушеннях: ішіасі, артриті, ревматизмі й подагрі.

Вата – основний причинний фактор появи захворювань. Вата відповідає за затримку або виведення конкрементів, сечі, жовчі та інших відходів. Вата локалізується в товстій кишці, а також у кістках. Слизова оболонка товстої кишки пов'язана із зовнішнім покриттям кісток, яке відповідає за живлення кісток. Тому будь-яке лікування, яке проводиться через пряму кишку, проникає глибоко в тканини і виправляє вата-порушення. Вата – дуже активний принцип у патогенезі, є приблизно вісімдесят порушень, пов'язаних із вата. Клізма практично повністю виліковує значну кількість цих захворювань.

Лікувальна клізма не повинна застосовуватися, якщо пацієнт страждає на діарею або кровотечу із прямої кишки. Олійну клізму не можна ставити людям, які страждають на хронічне порушення травлення, кашель, задишку, діабет або тяжку анемію, а також людям похилого віку й дітям до семи років. Клізми із відварів трав не можна застосовувати при гострій лихоманці, проносі, застуді, паралічах, серцевих болях, при сильних болях черевної порожнини або виснаженні.

Олійна клізма або клізма із відварів повинна застосовуватися мінімум 30 хвилин. Але краще, якщо вона застосовуватиметься так довго, наскільки це можливо.

Види клізм.

1. Олійна клізма: відварити від 0,5 до 1 склянки живокосту й додати 0,5 склянки теплого кунжутної олії;
2. Поживна клізма: 1 склянка теплого молока.

Показання: закреп, здуття живота, болі в нижній частині спини, подагра, ревматизм, ішіас, артрити, нервові порушення, біль голови, виснаження, атрофія м'язів.

Протипоказання: 1) діабет, ожиріння, порушення травлення, збільшення селезінки, втрата свідомості; 2) розумова неповноцінність, гикавка, геморої, запалення ануса, пронос, вагітність, водянка; 3) лімфатичні закупорки.

*Повне очищення всієї травної системи.*

Однією з головних причин передчасного старіння є накопичення токсинів в організмі. Живі клітини виділяють токсини, які виводяться через шкіру, нирки й легені. Якщо ці органи не виконують свої функції, організм поступово отруюється.

Але і здорові органи виділення не гарантують відсутність самоотруєння. Існують отрути, які вільно фільтруються через стінки кишечника й забруднюють весь організм. Звідси і виникає необхідність у збереженні шлунково-кишкового тракту в максимально можливій чистоті. Загальновідомо, що закреп є причиною багатьох захворювань. Тому основним завданням є запобігання виникненню закрепу без застосування різноманітних лікарських препаратів.

Навіть ті люди, які не страждають на закрепи, постійно мають у своєму кишечнику серйозне джерело самоотруєння. Регулярне випорожнення кишечника не означає, що слизова оболонка повністю очищується, вона постійно покрита відкладеннями, які проникають у неї так, що виведення їх природним шляхом стає неможливим. Ці відкладення формують гнійне бродіння, яке зумовлює появу токсинів, що поширюються всім організмом. Постійне подразнення слизової оболонки може стати причиною утворення злоякісних пухлин шлунково-кишкового тракту. Ділянки, які найсприятливіші для утворення пухлин, це зони, де природна кривина кишечника викликає утруднення проходження речовин, яке провокує появу місць накопичення «накипу», забруднення слизової оболонки.

Проте внаслідок різноманітних відкладень на слизовій оболонці кишечника може виникнути не лише рак. Ця причина провокує виникнення таких захворювань: цироз печінки, хронічний артрит, злякисне малокрів'я, хронічна дизентерія, захворювання кровоносних судин ділянки носа й лобних пазух, різноманітні неврити, алергії, гіпертрофії селезінки й печінки, різні психічні порушення (психози, депресії), деякі серцеві захворювання, різноманітні шкірні захворювання тощо (А. Агнісова, 2009 р.).

Небезпека осідання конкрементних мас на стінках кишечника пов'язана з тим фактором, що не існує ніяких органів очищення між оболонкою товстих кишок і системою кровообігу: легка отрута безпосередньо всмоктується в кров і розноситься по всьому організму ще до того, як маси досягають органів виділення. Отрута, яка утворюється в товстих кишках, упродовж довгих років фільтрується в кров і шкодить усьому організмові, призводячи до його передчасного старіння.

Проникність стінок товстого кишечника дуже велика. Саме тому деякі ліки випускаються у вигляді свічок, які вводяться безпосередньо в пряму кишку. Вони легко розчиняються і проникають у кров.

Очищувати кишечник за допомогою послаблювальних засобів ніколи не потрібно без рекомендацій лікаря. Самі по собі послаблювальні препарати не здатні забезпечити достатньо повне очищення. Здебільшого найчастішою причиною закрепи є сидячий спосіб життя. Асани, які пропонує йога, і правильна дієта здатні усунути причину захворювання. Однак і вони не спроможні зняти весь «накип» із кишечника. Звичайне промивання прямої кишки є доволі ефективним засобом очищення, але не доводить його до кінця. Воно не виліковує закрепи, а навпаки, розтягуючи товсті кишки та порушуючи їх перистальтику, переважно робить його майже невиліковним.

Розглянемо вирішення цієї проблеми за допомогою йоги. Ідеальним методом промивання всього шлунково-кишкового тракту є проста доступна процедура, яка є дуже ефективною. Вона дозволяє не тільки повністю очистити товсті кишки, але і вивести шлаки, які накопичилися на стінках

усього травного каналу. При виконанні цієї процедури вода потрапляє ротом, проходить по стравоходу і шлунку й за допомогою простих рухів, які є доступні всім особам, проходить весь кишечник. Вправи виконуються до тих пір, поки вода не виходитиме із заднього проходу такою ж чистою, якою вона і зайшла. Цей спосіб відносно легкий і не є небезпечним, якщо дотримуватися всіх рекомендацій, які подано нижче.

#### *Підготовка до виконання процедури.*

Необхідно підігріти воду, додати 5 – 6 г солі (десертна ложка без вершечка) на 1 літр. Ця концентрація солі трохи менша за ту, що наявна в природному фізіологічному розчині. Використовувати підсолену воду необхідно тому, що вона не повинна поглинатися слизовою оболонкою і виходити у вигляді сечі, а повинна цілковито виводитися через задній прохід. Якщо вода здаватиметься людині занадто солоною, то концентрацію солі можна трохи зменшити.

#### *Схема очищення.*

Ранок є найкращим часом для виконання процедури. Вона проводиться надще. Необхідно врахувати, що весь процес займає не менше ніж годину. Найкраще вибрати для очищення вихідний день. У цей день не рекомендується виконувати асани з йоги або будь-яке інше тяжке фізичне навантаження.

Порядок очищення необхідно проводити в такій послідовності (вправи, які необхідні для забезпечення проходження води через травний канал, будуть описані окремо).

1. Необхідно випити склянку теплої солоної води (температура рідини повинна приблизно відповідати температурі помірно розігрітого супу).
  2. Потім відразу виконати подані вправи.
  3. Випити ще склянку води і знову виконати серію вправ.
- Необхідно продовжувати діяти таким чином, чергуючи пиття 1 склянки води з вправами. На цій стадії виконання процедури не повинно виникати відчуття

нудоти. При виконанні вправ вода повинна негайно проходити зі шлунка в кишечник.

Необхідно продовжувати чергувати пиття води з виконанням фізичних навантажень доти, поки людина не вип'є 6 склянок. У цей момент, виконавши в останній раз вправи, потрібно негайно йти в туалет. Переважно перша евакуація відбувається негайно (на початку практики можливі невеликі затримки). За звичайними випорожненнями слідує інші, більш м'які, а потім рідкі (жовтуваті).

Якщо цього негайно не відбудеться (або не пізніше, ніж через 5 хвилин), потрібно повторити вправи, не п'ючи більше води, а потім повернутися в туалет. Якщо і після цього особа не досягне результату, потрібно використати клізму. Як тільки вийшли перші випорожнення, наступні будуть відбуватися автоматично.

Важлива рекомендація полягає в тому, що після кожного візиту в туалет і використання туалетного паперу необхідно промити задній прохід звичайною теплою водою, потім обсушити і змазати олією, щоб запобігти подразненню, яке викликане дією солі.

Після першого випорожнення необхідно знову випити склянку підсоленої води, виконати вправи та повернутися в туалет. Необхідно чергувати пиття води (по 1 склянці), виконуючи вправи і візит у туалет до того часу, доки вода не виходитиме зовсім чистою. Для цього, залежно від ступеня забруднення кишечника, необхідно випивати від 10 до 14 стаканів води. Упродовж наступної години людина ще декілька разів може ходити в туалет. Коли вона буде задоволена результатом – може припинити виконання процедури.

#### *Перше приймання їжі.*

Виконавши процедуру очищення, необхідно дотримуватися таких рекомендацій. Приймати їжу можна не раніше, ніж через півгодини і не пізніше, ніж через годину після закінчення вправ. Категорично заборонено залишати пустим травний канал більше ніж 1 годину. Перша їжа повинна

містити білий шліфований рис. Він повинен бути розварений до м'якості. До нього можна додати добре проварену моркву. Під час першого приймання їжі необхідно з'їсти 40 г вершкового масла. Його можна розтопити в рисі або з'їсти з ложки.

Щоб зробити страву смачнішою, можна приправити рис злегка підсоленим томатним соусом без перця. Рис може бути замінений пшеничними або вівсяними крупами. Допустимими є й борошняні вироби (макарони, вермішель), приправлені маслом.

Ні рис, ні щось інше не рекомендується варити на молоці. Упродовж 24 годин після очищення заборонено пити молоко, кефір, споживати будь-що кисле, а також фрукти й сири овочі. Протягом другого приймання їжі можна їсти хліб і тверді або напівтверді сири. Через добу можна повернутися до звичного для особи меню, вживаючи в меншій кількості м'ясні продукти.

#### *Пиття.*

До приймання першої їжі не можна пити ніякої рідини, навіть чистої води. Інакше це призведе до візиту в туалет. Упродовж першого приймання їжі і після нього дозволено вживати воду та легкі настої – липово-м'ятні, з шипшини.

Алкоголь, який не рекомендується у звичайні дні, категорично заборонений протягом 24 годин після виконання процедури.

Перші випорожнення після закінчення процедури відбудуться через добу або через 36 годин. Вони будуть золотаво-жовті і без запаху.

#### *Періодичне самоочищення.*

Цю процедуру можна виконувати двічі на рік. Але якщо потрібно цілковито очистити кишечник, можна проводити її раз на місяць.

Ця процедура не є неприємною, як здається на перший погляд. Найтяжча її частина – це вживання теплої солоної води. Особам, яким дуже важко пити таку воду, рекомендується замінити її бульйоном із цибулі або інших овочів.

Особи, які страждають на хронічний закріп, можуть виконувати цю процедуру кожного тижня, використовуючи 6 склянок води. У цьому випадку весь цикл займає приблизно півгодини. Це найкращий спосіб «перевиховати» кишечник, при якому його стінки не розтягуються.

*Стимулювальні рухи.*

Щоб провести воду через травний канал, достатньо виконати подані нижче вправи. Кожну вправу необхідно повторити 4 рази в обидві сторони, причому поперемінно. Вправи виконуються в доволі швидкому темпі: вся серія виконується приблизно за 1 хвилину.

*Перша вправа.*

Вихідне положення: стоячи, стопи розставлені приблизно на відстані 30 см, руки підняті, пальці переплетені, долоні повернені вгору. Необхідно випрямити спину й дихати спокійно. Не повертаючи верхню частину тулуба, нахилитися вліво. Потім, не затримуючись у кінцевій точці нахилу, випрямитись і негайно нахилитися вправо.

Повторити рух 4 рази (подвійний нахил), тобто виконати 8 нахилів поперемінно вліво та вправо, що займе приблизно 10 секунд. При кожному нахилі частина води залишає шлунок, спрямовуючись у дванадцятипалу кишку й тонкі кишки. Перший рух випрямляє шлунок (рис. 55).

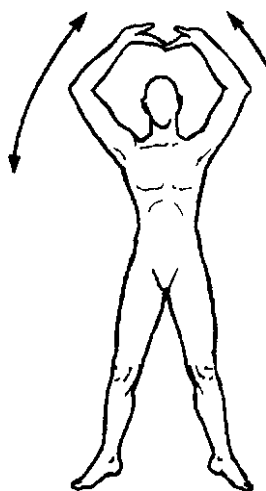


Рис. 55. Перша вправа для проведення процедури очищення травного тракту



### *Друга вправа.*

Ця вправа змушує воду проходити по тонких кишках. Вихідне положення таке, як і у першій вправі. Необхідно витягнути праву руку горизонтально, а ліву зігнути так, щоб вказівним і великим пальцями доторкалася правої ключиці. Потім виконати поворот тулуба, відводячи витягнуту руку назад, як можна далі. Дивитися на кінчики пальців. Не зупиняючись на завершальній стадії повороту, негайно повернутися у вихідне положення і здійснити поворот у другу сторону, помінявши положення рук (рис. 56).

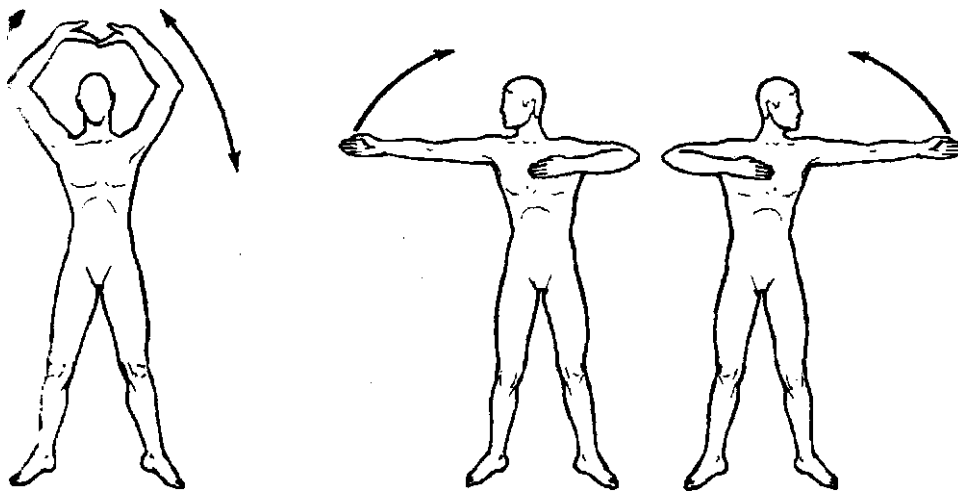


Рис. 56. Друга вправа для проведення процедури очищення травного тракту

Цикл із двох вправ необхідно повторити 4 рази. Це відкриє вхід у дванадцятипалу кишку.

### *Третя вправа.*

Завдяки цій вправі вода продовжує рухатися тонкою кишкою. Необхідно виконати позу змії (рис. 57). На відміну від дійсної пози змії, тільки великі пальці ніг і долонь впираються об підлогу, стегна ж лишаються над поверхнею, хоча спина вільно прогнута. Стопи розставлені приблизно на 30 см (це важливо). Коли таке положення прийняте, необхідно повернути голову, плечі і тулуб до тих пір, поки не вдасться побачити п'яту ноги, яка протилежна напрямку повороту (тобто, якщо повертатися направо, то

необхідно побачити ліву п'яту). Не затримуючись, необхідно повернутися у вихідне положення і відразу повернутися в протилежну сторону. Необхідно повторити 4 рази подвійний рух, що займе 10 – 15 секунд.

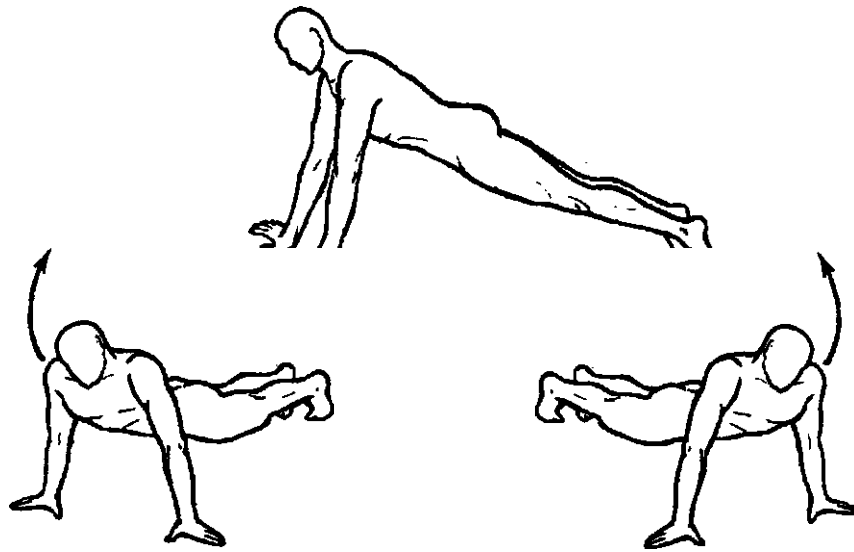


Рис. 57. Перша вправа для проведення процедури очищення травного тракту

#### *Четверта вправа.*

Ця вправа сприяє проходженню води через товсті кишки. Вона є найскладнішою із всієї серії, хоча і доступна кожному. Винятком є люди, які страждають на захворювання колінних суглобів. Їм необхідно використовувати полегшений варіант, який описаний після основного.

Вихідне положення: зробити повний присід із розставленими приблизно на 30 см стопами, причому п'яти розміщують навпроти зовнішніх сторін стегон, але не під сідницями. Долоні необхідно покласти на коліна, які також розвести приблизно на 30 см. Із цього вихідного положення, не забираючи долонь з колін, необхідно повернути тулуб вправо, положивши ліве коліно на підлогу біля правої стопи. Необхідно виконати аналогічний рух у протилежну сторону (рис. 58). Долоні штовхають поперемінно ліве коліно до правої стопи і навпаки. При цьому іншою долонею необхідно фіксувати підняте над підлогою коліно таким чином, щоб стегно притискало половину живота і стискало товсті кишки. Слід намагатися повернути голову

й тулуб назад, щоб посилити тиск на живіт. Якщо при виконанні попередніх вправ було не важливо, в який бік починати нахили або повороти, то в цьому випадку необхідно стиснути спочатку праву сторону живота, щоб притиснути вихідну товсту кишку. Іншими словами, необхідно повертати голову й тулуб праворуч, опускаючи до правої стопи ліве коліно. Ці рухи, як і всі попередні, необхідно виконати 4 рази.

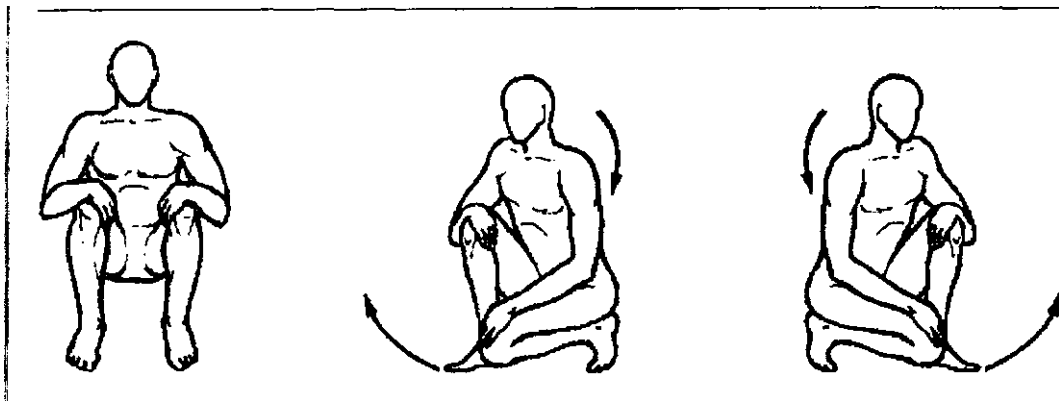


Рис. 58. Четверта вправа для проведення процедури очищення травного тракту

*Полегшений варіант четвертої вправи.*

Якщо для людини практично неможливо виконати четверту вправу, то аналогічного результату можна отримати за допомогою такої вправи (рис. 59). Стопу ноги, яка займає вертикальне положення, приблизити до внутрішньої сторони ноги, яка розміщена на підлозі (біля коліна), а не перенесена на її зовнішню сторону. Ліве плече розвернути так, щоб, по можливості приблизитися до піднятого (правого) коліна. Правою рукою, яка опирається на коліно, допомогти перекрутити хребет і сильно притиснути низ живота до стегна. Мета руху – поперемінне стиснення правої і лівої частини живота.

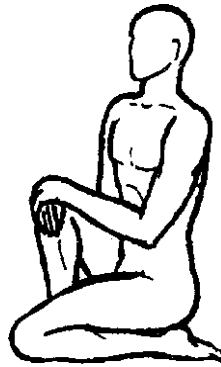


Рис. 59. Полегшений варіант четвертої вправи для проведення процедури очищення травного тракту

Перш ніж розпочати виконання процедури очищення в загальному, необхідно уважно вивчити всі вправи.

*Перелік етапів процесу:*

1. Випити склянку теплої солоної води.
2. Виконати повний цикл усіх чотирьох вправ;
3. Випити другу склянку і знову виконати серію вправ;
4. Продовжувати діяти таким чином доти, поки не буде випито 6 склянок води;
5. Піти в туалет і зачекати, поки не відбудеться перша евакуація. Якщо цього не сталося впродовж 5 хвилин, необхідно повторити серію рухів, не випиваючи більше води. Якщо і після цього не буде результату, необхідно зробити невелику клізму;
6. Знову випити склянку води, повторити серію рухів і піти в туалет;
7. Випивати склянку води і виконувати вправи доти, поки результат буде позитивним;

#### ***12.4. Позитивний вплив і протипоказання щодо проведення процедури очищення.***

При застосуванні цього методу спостерігатимуться такі результати. Стане свіже дихання, зміцниться сон, зникне висипка на обличчі й тілі. За умови зберігання дієти (відмова від надлишкового вживання м'яса, алкоголю

тощо) зникнуть тілесні запахи, покращиться колір обличчя. Поряд із виведенням нечистот з організму ця процедура здатна тонізувати організм. Вона стимулює роботу печінки та інших залоз і органів, які пов'язані з травним трактом, а особливо – підшлунковою залозою. За допомогою цієї процедури з успіхом лікуються випадки незапущеного діабету. При цьому очищення проводилося регулярно один раз на дві доби упродовж двох місяців. Процедури супроводжувалися харчовим режимом і дихальними вправами.

Очищення травного тракту сприяє правильному засвоєнню їжі, знижуючи або підвищуючи вагу тіла від природних потреб організму.

#### *Протипоказання.*

Особи, які хворі на виразку шлунка, повинні не виконувати цю процедуру доти, доки невилікують своє захворювання. Протипоказане очищення і людям, які хворі на гострі пошкодження шлунково-кишкового тракту: дизентерія, проноси, гострий коліт, гострий апендицит, рак шлунково-кишкових органів або ж кишковий туберкульоз (А. Агнісова, 2009 р.).

#### *Очищення через носову порожнину (неті).*

Очищення через порожнину носа називається в аюрведі неті. Надлишок виділень організму, які накопичуються в горлі, носі, пазухах або в голові, видаляється через найближчі отвори. Ніс – це двері, які ведуть до свідомості; прана (життєва енергія) входить у тіло через дихання, яке здійснюється носом. Приймання ліків через ніс допомагає виправити порушення прани, підвищує активність мозкових, сенсорних і моторних функцій.

Приймання ліків через ніс рекомендується при сухості в носі, закупорках пазух, мігрені голови, при судомах і звичайних проблемах очей і вух. Таке лікування не можна проводити після лазні, приймання їжі, алкоголю, статевої близькості, під час вагітності і при менструаціях.

Можна також поліпшити дихання шляхом масажу носа, який необхідно проводити регулярно вранці і ввечері. Для цього мізинець занурюють у гхи

(масло) і повільно вводять у ніздрю. Повільно масажуючи внутрішні стінки носа, палець просувається так глибоко, наскільки це можливо. Масаж необхідно проводити повільними рухами, спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти неї.

За допомогою цієї процедури може бути значно знижене збудження, яке блокує дихальний шлях. У міру зниження збудження змінюватиметься тип дихання, а також поліпшуватиметься зір.

### ***12.5. Принципи екстреної допомоги при загостренні захворювань.***

Будь-які хвороби організму пов'язані з порушенням взаємозв'язку між навколишнім середовищем і природним внутрішнім станом. Основний принцип екстреної допомоги при таких порушеннях – максимально швидке повернення організму до звичного для нього стану. Це відбувається при сприятливих умовах. Тому необхідно знати, що таке сприятливі умови і природній стан. Нижче подано деякі рекомендації.

Здебільшого захворювання пов'язані з підвищеною активністю людини та перезбудженням ЦНС. Для зняття больових симптомів необхідно знизити збудження. Першою умовою для цього є переведення людини в положення лежачи. Лежати краще на спині. Це положення дає можливість включати внутрішні резерви.

Наступний крок – розслаблення в положенні лежачи. Якщо в положенні лежачи людина досить глибоко розслабляється, то зникають будь-які больові симптоми. Проблема полягає в тому, що більшість людей не спроможні достатньо глибоко розслабитися. Розслаблення пошматованих м'язів доступне багатьом, але зняти напругу з гладких м'язів, а тим більше – зі сполучних, кісткових, хрящових та інших видів тканин більшість людей абсолютно не здатні.

Можна допомогти людині розслабитися шляхом легкого дотику, погладжування, витягання деяких частин тіла. Краще можна розслабитися лежачи на твердій поверхні з тонким, м'яким покриттям. Більшість людей позитивно сприймають м'які, ніжні дотики й погладжування рук іншої

людини. Це допомагає організмові розслабитися і ввійти у природне відчуття спокою.

При сильних болях або перезбудженні людина неспроможна спокійно лежати. У таких випадках потрібно одночасно надавати потрібну допомогу і зберігати положення лежачи. Положення лежачи й розслаблення знижують інтенсивність больових відчуттів.

Больові відчуття пов'язані з діяльністю нервової системи. Гальмування нервової діяльності призводить до зниження інтенсивності больових відчуттів. Для цього можна використовувати охолодження. Холод добре допомагає при болях кінцівок, болях голови і в ділянці серця. Охолодження ротової порожнини ефективно при зубному болю.

Другим способом зняття болю є часткове або повне відключення свідомості. Якщо людина вміє управляти концентрацією свідомості, проблеми болю для неї практично не існують.

Зняття болю досягається також поверненням у вихідний стан – стан трансу, який умовно називається забуттям. Звичнішим і природнішим станом свідомості є сон. При більшості захворювань сон є найкращими ліками. Під час сну організмові легше повернутися до природного стану і відновити свою нормальну роботу.

Таким чином, найзагальнішими принципами екстреної допомоги при загостреннях захворювань є розслаблення, охолодження, відключення свідомості.

### ***12.6. Деякі види аюрведичних процедур.***

Усі препарати для проведення аюрведичних процедур готуються з натуральних, екологічно чистих продуктів (трави, спеції, молочні продукти, мед, вода, масла). Препарати і процедури добираються індивідуально, ураховуючи конституцію, біоритми кожного організму. Види аюрведичних процедур подано нижче.

Масаж (промаслювання) з достатньо великою кількістю масла спеціально дібраного теплого масла, збагаченого травами та ефірними маслами. Живить та омолоджує шкіру, а також звільняє клітини від токсинів.

Енергійний масаж (скраб-пілінг) з сумішшю сухих трав або трав'яних паст, з'єднаних із різними видами борошна, а також із глинами та ефірними маслами.

Масляний масаж трав'яними мішечками.

Масляний масаж рисовими мішечками.

Примочки і гарячі компреси, фітоаплікації на окремі частини тіла.

Масляна процедура для розслаблення.

Аюрведичний масаж тіла, голови, обличчя.

Отже, особливість Аюрведи як одного з нетрадиційних методів оздоровлення полягає в тому, що, на відміну від західної медицини, вона трактує людину як єдине ціле, єдність тіла, духу та розуму. Дисбаланс цих складових частин призводить до хвороби. Мета аюрведичного лікування – повернути їх у рівновагу та дати людині можливість мати здорове, щасливе й духовно успішне життя.

### ***Контрольні запитання й завдання***

- 1. Поясніть термін «аюрведа»?*
- 2. Розкрийте зміст поняття «трьох доша».*
- 3. Що таке панчакарма і які її складові?*
- 4. Назвіть етапи процесу проведення процедури очищення травного тракту.*
- 5. Які існують протипоказання щодо проведення процедури очищення травного тракту?*
- 6. Які Ви знаєте вимоги щодо першого приймання їжі після проведення процедури очищення?*
- 7. Як часто можна проводити процедуру очищення травного тракту?*



8. Які Вам відомі загальні принципи екстреної допомоги при загостреннях захворювань за аюрведою?

9. Які Вам відомі види аюрведичних процедур?

#### ***Обов'язкова література***

1. Агнисова А. Основы Аюрведы. / Ачария Агнисова. – М., 2009. – 208 с.
2. Энциклопедия: Системы оздоровления Востока и Запада. – СПб. : Прайм-ЄВРОЗНАК, 2004. – 608 с.

#### ***Додаткова література***

1. Неополитанский С. М. Аюрведа на каждый день. – М. : Ведическое наследие, 2009. – 148 с.
1. Кришнамачарве Е. Аюрведа. Амрита. – М. : Русь, 2008. – 223 с.

## СЛОВНИК

*Анітерапія* – нетрадиційний метод лікування за допомогою бджіл.

*Ароматерапія* – метод терапії із застосуванням натуральних ефірних олій для психологічного та фізичного впливу, захисту від бактерій і грибків, регуляції обміну речовин і біохімічних процесів.

*Аура* (від грец. aura – віяння) – це прояв біополя, видимий за певних умов у вигляді променів, що світяться, або своєрідної оболонки довкола тіла людини, котрі мають певне кольорове забарвлення залежно від духовного, фізичного і психічного стану людини.

*Аюрведа* (наука про життя) – це індійська оздоровча система, знання про здоровий спосіб життя й досягнення щастя та довголіття.

*Біоенергія* – це складний комплекс хвильових енергетичних процесів, які притаманні живим організмам і пов'язані з енергоінформаційним полем Всесвіту.

*Біополе* – це складне специфічне психофізичне поле, що існує довкола живих організмів і всередині них.

*Гірудотерапія* – це метод лікування медичними п'явками, який позитивно впливає на людський організм, практично не маючи жодних негативних побічних ефектів.

*Дельфінотерапія* – метод лікування, заснований на спілкуванні з дельфінами. Це ефективна психологічна реабілітація для людей, які потрапили в екстремальні умови: пережили землетруси, урагани, аварії чи інший сильний стрес.

*Дихальна гімнастика* – це система вправ, спрямована на оволодіння мистецтвом правильно дихати, що дає змогу акумулювати прану, правильно її розподіляти й використовувати для контролю над організмом.

*Інь поверхня тіла* – внутрішня поверхня рук і ніг, обличчя, грудна клітка, живіт. Вона проектується на долоню й підошву.

*Іпотерапія* («гіппос» – кінь) – метод лікування, заснований на взаємодії людини зі спеціально навченим конем, адаптованим до можливостей хворого в опануванні верхової їзди.

*Йога* – це метод заспокоєння розуму та спрямування енергії в потрібні канали.

*Каппо* («кап» – оживлення, пожвавлення, «по» – наука, метод) – це метод реанімації людини та виведення її з шокowego стану, у тому числі і зняття больових синдромів і відновлення організму після ударів.

*Кольоромедитація* – це ефективний метод впливу кольору на організм для відновлення його нормальної життєдіяльності.

*Літотерапія* – це метод лікування камінням.

*Меридіани* – шляхи, які проходять по всьому тілу і служать каналами для життєвої енергії.

*Основні системи відповідності* – системи, в яких усе тіло проектується на кисть і стопу.

*Панчакарма* («панча» – п'ять, карма – дія, процес) – процес, який очищує тіло, розум і емоції. Містить п'ять основних очищувальних дій: очищення через рот і верхні частини тіла; послаблювальні ефекти; лікувальна клізма; вплив через ніс; очищення крові.

*Пранаяма* («прана» – дихання, життєва сила, джерело енергії; «яма» – регуляція, основа, пауза) – це система дихальних вправ, що виконуються свідомо для накопичення організмом життєвої енергії, отриманої з повітря; вчення про свідоме керування диханням.

*Рейки* – це система оздоровлення людини, яка заснована на техніці накладання рук.

*Рефлексотерапія* – це нетрадиційний метод оздоровлення, який вивчає й розробляє різноманітні способи впливу на визначені ділянки тіла для лікування різних захворювань.

*Суджок* – це унікальний метод оздоровлення східної медицини, основою якого є вплив на точки кистей рук (су) і стоп ніг (джок).

*Тайський масаж* – це особливий напрям масажу, що робить акцент на точковий вплив; мистецтво встановлення містичного зв'язку між тим, хто його отримує, і тим, хто його здійснює; найдавніший метод традиційної тайської медицини, який має на меті досягти очищення організму й гармонізації внутрішньої енергії.

*Традиційний східний масаж* – це метод лікування шляхом впливу на активні точки натиском пальців, голкою з кульоподібним наконечником або сталевую кулькою діаметром 1 мм.

*Фітотерапія* – це метод лікування шляхом застосування лікарських рослин, з яких виготовляються фітозбори, трав'яні чаї, масляні витяжки, настоянки, мазі.

*Цигун* – це китайська методика зміцнення здоров'я.

*Чакра* (згустки енергії) – ділянка на тілі людини, де концентрується її життєва енергія.

*Шиацу* («ши» – пальці, «ацу» – надавлювання) – давній китайський метод лікування надавлюванням пальцями на відповідні точки тіла.

*Янь поверхня тіла* – частина людського тіла, яка відкрита сонячному світлу. Це тильні поверхні рук, ніг, а також сідниці, спина, задня частина голови. Вона представлена на тильній стороні кистей і стоп.

Навчальне видання

***Ольга Михайлівна СТАСЮК, Богдан Миколайович КІНДЗЕР***

**ОСНОВИ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ**

Навчальний посібник

Підписано до друку 05.06.2011. Формат  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк..  
Наклад 500 прим. Зам №

Редакційно-видавничий відділ  
Львівського державного університету фізичної культури  
79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, к. 136  
тел.. +38(032)261-59-90  
<http://www.ldufk.edu.ua/>  
e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
видавців, виготівників  
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № від

Надруковано в друкарні

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру  
видавців, виготівників  
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № від