



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Міністерство освіти та науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування

І. М. Григус

Нетрадиційні засоби оздоровлення



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Навчальний посібник

Рівне-2017



Національний університет
водного господарства
та природокористування

УДК 796.035(075.8)

ББК 75.729я7

Г83

*Рекомендовано Вченою радою Національного університету
водного господарства та природокористування
(протокол № 4 від 30.03.2015 р.)*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Магльований А.В., – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і валеології, проректор з науково-педагогічної роботи Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького;

Дума З.В., доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»;

Вовканич А.С., кандидат біологічних наук, професор, професор кафедри фізичної реабілітації, проректор з науки та зовнішніх зв'язків Львівського державного університету фізичної культури.

Григус І. М.

Г83 Нетрадиційні засоби оздоровлення : навчальний посібник / І. М. Григус. – Рівне : НУВГП, 2017. – 242 с.

ISBN 978-966-327-342-6

Посібник розроблений згідно затвердженої програми викладання дисципліни “Нетрадиційні засоби оздоровлення”, в обсязі годин, що передбачені навчальним планом.

Підготовлений навчальний посібник покликаний допомогти фахівцям фізичної терапії при діагностиці та проведенні фізичної реабілітації пацієнтів у разі наявності різних захворювань організму. У ньому систематизовано викладення навчальної дисципліни, теоретичний матеріал та використану літературу. Рекомендований студентам вищих навчальних закладів, викладачам та практичним працівникам реабілітаційного профілю.

УДК 796.035(075.8)

ББК 75.729я7

ISBN 978-966-327-342-6

© Григус І.М., 2017

© НУВГП, 2017

ЗМ ІТ



ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО НЕТРАДИЦІЙНУ МЕДИЦИНУ.....	4
ПРАКТИЧНА ГОМЕОПАТІЯ.....	15
БІОЕНЕРГОТЕРАПІЯ.....	20
БІОЛОКАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'Я	33
АПІТЕРАПІЯ.....	43
РЕФЛЕКСОТЕРАПІЯ.....	53
РЕФЛЕКСОДІАГНОСТУВАЛЬНИЙ МЕТОД ФОЛЛІА.....	61
МЕТОД НАКАТАНІ.....	71
ТЕСТ К. АКАБАНЕ	73
ПУЛЬСОВЕ ДІАГНОСТУВАННЯ.....	75
СУ ДЖОК	82
РЕЙКІ – СИСТЕМА ПРИРОДНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ	91
КОЛЬОРОТЕРАПІЯ	98
АРОМАТЕРАПІЯ.....	113
ЛІНГВОДІАГНОСТУВАННЯ.....	133
МЕДИЧНА АСТРОЛОГІЯ ТА АСТРОАНАТОМІЯ	144
БІОРИТМИ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА СТАН ЛЮДИНИ І ПРОЦЕСИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....	152
ІРИДОДІАГНОСТУВАННЯ.....	162
ВЧЕННЯ П.К. ІВАНОВА	178
ЦИГУН.....	189
ЕНОТЕРАПІЯ	204
ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ – ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ОЗДОРОВЛЕННЯ.....	207
АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ.....	224
СИСТЕМА ЗДОРОВ'Я НІШІ.....	228
СИСТЕМА НОРБЕКОВА.....	234
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	237

“Не варто соромитися,
запозичаючи в народу



засоби, що слугують для
його зцілення”

Гіппократ

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО НЕТРАДИЦІЙНУ МЕДИЦИНУ

З огляду на те, що метою предмета є висвітлення питань нетрадиційної медицини, у посібнику розглянемо її методи, їхні особливості та переваги. Обґрунтуємо історичну значущість і роль кожного методу в оздоровленні людини, розкриємо найважливіші методики для практичного засвоєння таких студентами.

Основним завданням курсу є формування у студентів цілісного уявлення про можливості, форми і методи нетрадиційної медицини, бачення її місця та ролі у профілактиці захворювань і комплексному лікуванні пацієнтів, а також ознайомлення із конкретними практичними навичками для оволодіння ними. Особливу увагу у посібнику звернено на методи нетрадиційного діагностування, оздоровлення та профілактичного лікування.

Від початку свого існування людина, як і будь-яка інша істота, потерпала від тяжких хвороб і, зрозуміло, шукала шляхів полегшення страждань, які знаходила у навколишній природі – флорі та фауні. Минали віки, тисячоліття, а увага людини до рослин, не ставала меншою: вона продовжує спостерігати за ними і старанно вивчати їхні цілющі властивості. Багатовіковий досвід людства покладено в основу наукової лікувальної медицини, що й понині користується речовинами, добутими з лікарських рослин.

Медицина як наука – одна з найдавніших. Упродовж років становлення наукова медицина поволі позбувалася пут знахарства, звільнялася із чіпких рук чаклунів і відходила від містичності; багато чого відкинула як непотрібний баласт, як некорисне для лікування, а ще більше піддала сумнівові. Проте коли б сумлінний дослідник спробував перелічити всі рослини, які в народі вважали чи вважають лікувальними, то очевидно



погодився б він, що в окремих місцевостях до списку таких можна внести всі рослини. Народ надійно зберігає переходячи з покоління до покоління, відомості про способи лікування хвороб.

Класичні методи діагностики захворювань (пальпація, перкусія, аускультация) були в основному винайдені наприкінці XVIII або на початку XIX сторіччя. Л. Ауенбруггер був сином корчмаря – винайшов перкусію, Рене Лаеннек – аускультацию (стетоскоп), Василь Парменович Образцов – пальпацію.

Попри наявність значного переліку методик, кожен вдумливий лікар, навіть той, що цілком досконало знає методи безпосереднього дослідження хворого, усвідомлює обмеженість власних можливостей: процеси, що відбуваються у хворому організмі, значно складніші, ніж може уявити найрозвиненіший розум, ніж спроможні виявити людські органи чуття.

Основою сучасної медицини є медикаментозна терапія з її величезним арсеналом хімічних препаратів. Сьогодні медицина набрала неабияких розмахів: щоденно відкривають нові методики, синтезують та добувають нові препарати.

Завдяки бурхливому розвитку фармації отримано безцінні препарати, за допомогою яких чудово знімають найважчі стани, успішно лікують гострі процеси. Утім потрібно застерегти, що на думку більшості лікарів і вчених, найсучасніші сильнодіючі синтетичні препарати потрібно застосовувати короткими курсами, оскільки вони мають токсичний вплив на організм, можуть спричинити алергічні реакції, викликати залежність та звикання, зумовлюють велику кількість побічних дій, мають протипоказання. З огляду на останнє у медицині введено діагноз “медикаментозна хвороба”.

Відомо, що хронічні хвороби погано піддаються лікуванню на основі засобів і методів сучасної офіційної медицини. Для забезпечення постійної реабілітації курси лікування хронічних хвороб повинні бути тривалими, а це можливо лише із використанням нетрадиційних методів лікування.

Люди лікувались засобами народної медицини здавна і будуть лікуватися ними надалі навіть за найвишого рівня



розвитку наукової медицини. Цей процес, процес боротьби за виживання в любых соціально-економічних умовах склався історично.

Основними джерелами цілющих (зцілювальних) засобів були природні речовини, лікарські рослини, масаж, голковколлювання, методи лікувального впливу шляхом навіювання. Вони природні, безпечні, нетоксичні й ефективні. Вміло оперуючи цими засобами, можна успішно лікувати та попереджувати недуги, а також застосовувати їх у комплексному із традиційними методами лікуванні. Останній варіант дає змогу значно зменшити дози фармакологічних препаратів.

Народна медицина не випадково все більше притягує увагу, спеціалістів (медиків, психологів, етнографів), і всіх, кого цікавлять “нетрадиційні” (насправді традиційні) методи діагностування та лікування. Сконцентрований у народній медицині багатівіковий досвід, знання про суть людської природи, допомагають нам пригадати “забуте бачення” себе самих, простежити у знахарстві не тільки містику, але й корисні ідеї.

Паралельне існування наукової та знахарської медицини призвело до розвитку, здавалося б, непримиренного протистояння між ними (як і в інших галузях науки: астрономії і астрології, хімії і алхімії, психології і парapsихології і т.д.) Незважаючи на те, що народна медицина має ті ж методи лікування, що й офіційна: (масаж, бальнеологія, гомеопатія, рефлексотерапія, гіпноз і навіювання), вони до цього часу протиставлені одна одній, народну медицину визнають парамедициною, альтернативною медициною.

Народні методи лікування покриті покривом таємничості, містики й іронії. Однак не можна заперечувати, що саме останні – фундамент наукової медицини. На сьогодні літературознавці збирають досвід народних цілителів, і медичні працівники в своїй діяльності не ігнорують більше досвід “босоногих лікарів”, знахарів і костоправів.



Із сивої давнини люди ішли лікуватися до знахарів, чаклунів, ворожбитів, травників. І колись, і тепер є хвороби, подолати які спроможні вищезгадані люди.

Віками не можна було розмежувати народних лікувальників і знахарів, чаклунів, “відунів” і відьом”, які не тільки лікували, а й насилали дощ чи засуху, варили приворотне зілля, зверталися до віри та довірливості людей. Жреці, шамани, браміні накопичували в собі віковий народний досвід лікування травами, мінеральними речовинами, ліками тваринного походження, гіпнотичними впливами.

Представники нетрадиційної медицини пишаються тим, що їхнє знання походить із надр народної медицини та продовжує її лінію. Лікувальний досвід народу закладено й у системі догляду за слабою людиною, що передує будь-якому лікуванню, й у використанні рослинних, мінеральних, органічних речовин, температурних впливів для усунення тих чи інших хворобливих явищ. Процес накопичення такого досвіду, мудрості народу тривав упродовж не лише віків, а може, й тисячоліть, та відповідав знаному дарвінівському закону про природний і штучний відбір, за яким відбувається відкидання непотребу та передавання корисного з покоління до покоління. Безупинний плін часу – то великий дослідник, науковець і винахідник; відцентрова сила злизувала з колеса історії все невдале і давала змогу утриматися на ньому тільки тому залишку, що і становить справжній скарб народної медицини. Людина була, є і залишається частиною природи, у природних продуктах містяться речовини, необхідні для нормального існування людей, багато з них мають лікувальні якості.

З огляду на визнання цього протягом останніх років зросла зацікавленість до немедикаментозних, нетрадиційних методів діагностування, профілактики та лікування хвороб людини. Нетрадиційна медицина має певні переваги над офіційною: дає змогу лікувати не одну хворобу, а організм людини загалом із, урахування факторів навколишнього середовища, внутрішніх біологічних ритмів людини. Засоби, які вживає така медицина, є нешкідливими для організму.



Профілактику та лікування проводять, зважаючи на фактори навколишнього середовища, медичну астрологію, ненаявність побічних дій, алергічних реакцій, можливість оздоровлення та самолікування в домашніх умовах тощо.

Раціональне застосування методів нетрадиційної медицини може сприяти вагомій економії медичних засобів та раціональному використанню лікарняних ліжок. Профілактичний підхід до сучасної медицини у поєднанні з методами та засобами нетрадиційної медицини, безумовно, дасть позитивні результати. Відомо багато випадків ефективноговилікування пацієнтів за допомогою нетрадиційних методів після багатьох років “лікування” в медичних закладах на основі традиційних методів. Профілактичне ж значення перевірених тисячоліттями методик зміцнення та значення їх у фізичній реабілітації визначають усі.

Проблеми нетрадиційної медицини так чи так пов’язані з глибокими знаннями та є віддалені деколи значно ширші, ніж медичні спеціальності: йдеться про потребу заглиблення у більш віддалені галузі – філософію, соціологію, психологію, фізику, тощо.

Із античною, а може й доантичною епох походить уявлення про “засмічення” крові, що спричиняє багато захворювань тіла і душі. Жреці, а потім і лікарі шукали засоби очищення крові, найчастіше просто “пускали кров”, вважаючи, що надлишок отруєної крові варто випустити з організму. Розвиток біохімії призвів до більш свідомих дій: очищення крові стає неодмінним у разі зовнішніх отруєнь, за наявності так званих аутоінтоксикацій, тобто самоотруєнь, захворювань печінки чи нирок; було напрацьовано методи дезінтоксикації за допомогою сечогінних засобів, гемосорбції.

Нетрадиційні методи – це лікування організму без ліків, а звідси – абсолютно без впливу на всі системи сильнодіючого агента. Загалом відмінність залучення традиційних методів від нетрадиційних можна описати так: коли пацієнт лікує за допомогою ліків орган то, то останні діють на всі інші органи та системи аж до їхнього повного виведення з організму; однак подіявши на біологічно активну точку через нервову систему,



можна лікувати тільки ту систему чи орган, функція яких порушена. Крім того розглянемо з хімічної точки зору ще один засіб нетрадиційної медицини – лікарську рослину, цей комплекс біологічно-активних речовин, застосування якого дає змогу досягти відразу декількох ефектів. Прикладом може слугувати звіробій – трава від 99 хвороб (народний вислів), який діє протизапально, протимікробно, збуджує секрецію травних залоз, знімає спазми, розширює кровоносні судини, дає сечогінний ефект, тонізує нервову систему...

Ще 30-40 років тому гіпертонічну хворобу у традиційній медицині вважали невиліковною, через ненааявність засобів зниження кров'яного тиску. Молодому індійському дослідникові Вакилу спало на думку вивчити фармакологічні властивості трави раувольфії зміїної, яку використовували індійські браміні (також для заспокоєння збуджених хворих). Учений виявив, що ця трава містить у собі спектр субстанцій, які не тільки заспокоюють хворого, а й нормалізують кров'яний тиск. Сьогодні ця діюча речовина за назвою резерпін широко відома і застосовувана в усьому світі для лікування хворих на гіпертонічну хворобу. Згодом було відкрито низку інших речовин, активних у лікуванні гіпертонії.

Згадаймо повість А. І. Купріна “Олеся”. Онука Мануйлихи Олеся “лечить умела, руду заговаривала, от зубов пользовала, отчитывала, если бешеная собака укусит или змея, клады указывала”. Але герой повісті розумів, що і Мануйлисі, і її онуці “были доступны те бессознательные, инстинктивные, туманные, добытые случайным опытом, странные знания, которые, опередив точную науку на целые столетья, живут, перемешавшись со сказками и дикими поверьями, передаваясь, как величайшая тайна из поколения в поколение”. Згадки автора підтверджує сама Олеся: “бажаєте, я в два дні вилікую простою водою найсильнішу огневицю, хоч би всі лікарі від хворого відмовились”.

Академік Б. Є. Патон переконаний у важливості “серйозної і планомірної роботи з вивчення фізичних полів біологічних об'єктів, а отже, і феноменальних здібностей, якими, очевидно, наділена Джуна Давіташвілі”.



Історія понять "традиційна" і "народна" медицина

Народна медицина – поняття досить широке і історично більш давнє. Воно включає в себе сукупність засобів і прийомів народного лікування, вироблених в результаті емпіричного досвіду протягом всієї історії людства від виникнення людини (більше 2 млн років тому) до наших днів.

На зорі людства, в первісну епоху, лікування було колективним заняттям всіх обшинників – воістину народним лікуванням.

Народна медицина – ровесниця людини на Землі. Більше того, народна медицина – явище універсальне; вона існувала в усі періоди історії людства, у всіх народів світу. Її досвід мнужився з тисячоліттями, передавався з покоління в покоління, зберігався в колі посвячених, розвивався одними і знищувався іншими. Вона не дійшла до нас у всій своїй пишноті і могутності – багато втрачено, знищено, забуто на тернистому шляху історії, адже оцінка народної медицини протягом століть була неоднозначною: від схиляння перед нею до забуття. І це зрозуміло. Народна медицина увібрала в себе як раціональні знання та прийоми (лікувальні засоби рослинного, тваринного або мінерального походження; психологічний вплив, рукотворний вплив, гігієнічні навички), так і ірраціональні, що виникли як закономірний результат неправильного світогляду на могутню і незрозумілу природу.

Перевірені часом раціональні прийоми і величезний емпіричний досвід народного лікування стали згодом одним із витоків традиційної, а потім і наукової медицини. У той час, як магчні ритуали та ірраціональні прийоми первісного лікування, були предметом критичної оцінки, і в певних історичних умовах були приводом для боротьби з народною медициною.

Традиційна медицина – поняття більш вузьке, більш конкретне і історично більш молоде. В її основі завжди лежить струнке філософське, а точніше релігійно-філософське вчення, в яке органічно вплітається емпіричний досвід народного лікування даного етносу. Без філософської концепції, яка визначає місце людини (мікрокосмосу) в навколишньому світі (макрокосмосі), не може бути традиційної медицини. І оскільки



традиційна медицина розвивається в руслі традиції, яка стабільна, вона мало змінюється з плином століть і навіть тисячоліть (приклад – традиційна китайська медицина). Традиційна медицина життєздатна там, де є вогнище і носії цієї культури – тобто у себе на батьківщині. Це не виключає можливості її подальшого розповсюдження й на інші регіони земної кулі, але на батьківщині вона завжди буде ефективнішою і життєздатною.

Час формування систем традиційної медицини в різних країнах практично завжди збігався з періодом становлення їх державності – часом, коли встановлювалися їх суспільні традиції і закони, формувалися релігійні уявлення і філософські вчення.

Класичними прикладами традиційної медицини є китайська, аюрведична, тибетська традиційні системи.

І народне лікування, і традиційна медицина є витокami наукової медицини.

Наукова медицина найтіснішим чином пов'язана з науковим експериментом, в ході якого перевіряються емпіричні знання та філософські ідеї, створюються стрункі науково (в сенсі експериментально) обґрунтовані концепції, гіпотези, теорії. Наукова медицина і її методи не є традиційними, тобто пов'язаними з якоюсь однією культурою і її традицією. Більше того, наукова медицина інтернаціональна за своєю суттю, – в наші дні її досягнення швидко стають надбанням різних народів земної кулі. Мета природничих наук – об'єктивне дослідження природи і законів її розвитку. На всіх континентах земної кулі це дослідження йде на основі єдиних методів, якими володіє наука в даний час.

Отже, наукова медицина – нетрадиційна в історичному контексті. Отже, її сучасна "альтернатива" (наприклад, застосування методу Чжень-цзю) не може називатися "нетрадиційною" медициною. Існуюча сьогодні назва "нетрадиційна" медицина (в сенсі: "відмінна від звичної для нас історично короткозора і, отже, неправомірна, – саме ці так звані "нетрадиційні методи" найчастіше виявляються методами



традиційної медицини (голковколювання, припікання, масаж, гіпноз, фітотерапія та багато інших).

Нетрадиційна медицина на сам перед це – наукова медицина; вона поза будь-якої однієї традиції, тобто нетрадиційна. У Китаї донині існують і традиційна і нетрадиційна медицина – традиційна китайська і нетрадиційна наукова (головним чином, європейська) медицина. Викладаються вони в різних медичних школах, однак на практиці тісно пов'язані між собою.

Союз народної, традиційної та наукової медицини відкриває перед людством широкі перспективи лікування та попередження хвороб методами, згідно з природою, що не порушують взаємодії людини з навколишнім світом.

Характеристики	Медицина		
	Народна	Традиційна	Наукова
Період розвитку	більше 2-х млн років	близько 3-х тис років	кілька століть
Філософська основа		релігійно-філософське вчення	філософська концепція
Витоки	емпіричний досвід	емпіричний досвід, народна медицина	народна і традиційна медицина, експериментальний метод
Поширення	повсюдне	локальне	інтернаціональний характер
Діячі	колективне лікування, знахарі	професіонали	професіонали
Навчання	колективний досвід, індивідуальне навчання	школи традиційної медицини	медичні та ін. ВНЗ

Для лікування американці все частіше звертаються до нетрадиційної медицини. 38 відсотків дорослого населення США і 12 відсотків дітей використовують деякі типи додаткових і альтернативних ліків для лікування хвороб. Такі



результати національного огляду, проведеного експертами Національного центру додаткової та альтернативної медицини (National Center for Complementary and Alternative Medicine).

Альтернативна медицина охоплює широкий спектр систем, методів і продуктів, які зазвичай не визнаються лікарями в якості звичайної лікарської терапії. Вона включає в себе застосування різних трав, медитацію, хіротерапію, ароматерапію, фітотерапію, гомеопатію. Американці в минулому році стали використовувати подібні методи самолікування частіше, особливо популярними стали різноманітні види лікувального масажу, медитація, йога, остеопатія і терапія глибокого дихання, виявили дослідники. Найбільш поширеними харчовими добавками стали жирна кислота омега-4, риб'ячий жир, глюкозамін, ехінацея і женьшень. У більшості випадків люди застосовували медикаментозну медицину для запобігання больових симптомів у спині, шиї, при втомі, артриті та інших суглобово-м'язових проблемах.

Жінки частіше за чоловіків зверталися до природних способів лікування – 42,8% проти 33,5% відповідно. Крім того, літні, освічені й більш заможні люди також більшою мірою були схильні до впливу альтернативних лікувальних засобів, помітили американські експерти. Також майже кожен дев'яту дитину в країні при застуді, опорно-рухових порушеннях, гіперактивності, синдромі підвищеної тривожності або дефіциті уваги лікують за допомогою нестандартних терапій, включаючи хіротерапію, остеопатію, йогу, дихальні вправи і вживання риб'ячого жиру, пробіотиків і ехінацеї. Ця ймовірність підвищується п'ятикратно, якщо батьки або родичі довіряють нетрадиційній медицині.

Найчастіше нетрадиційна медицина є безпечною, проте фахівці в будь-якому випадку рекомендують консультиватися з лікарем перед вибором методик. Вкрай обережним треба бути з використанням трав і засобів рослинного походження, оскільки багато з них можуть заважати дії ліків або призвести до побічних ефектів, попереджають клініцисти.

Перевага рослинних ліків перед синтетичними полягає у



тому, що створення типу обміну речовин, будова всіх органів, пристосування кожного органу до виконання суворо специфічних функцій визначалися складним природним комплексом речовин, необхідних для життєдіяльності людського організму, наявними в оточуючому рослинному світі, оскільки рослини слугували основною їжею людині, її предкам.

Популярність нетрадиційних методів оправдано зростає з кожним роком, з кожним днем. Весь світ поринув у пошуки цілющих засобів з рослин. У нас тепер тільки 45% всіх лікувальних препаратів виготовляють не з рослинної лікарської сировини, що є чітким свідченням зростаючої уваги до рослин. Причому в лікуванні серцево-судинних, шлунково-кишкових, нервових, ендокринних і алергічних захворювань, хвороб печінки й нирок доля рослинних препаратів складає 80-90% їх загальної кількості.

Синоніми нетрадиційної медицини: квазімедицина, парамедицина, неофіційна медицина, знахарство, альтернативна медицина, холістична медицина, натуральна медицина, функціональна медицина, компліментарна медицина, інтегративна медицина.

Поряд із ростом і розвитком фітотерапії все активніше лікарями практикуються акупунктура, точковий масаж, лазеро- та електропунктура, аурикулотерапія, медична астрологія, біоенергетика, а також нетрадиційні методи діагностики, які були, є і будуть ефективними і незамінними в діагностиці, фізичній реабілітації та лікуванні.

Основними діагностичними методами нетрадиційної медицини є: рефлексодіагностика, іридодіагностика, екстрасенсорна діагностика, пульсова діагностика, лінгводіагностика.

Основними лікувальними методами є: апітерапія, фітотерапія, рефлексотерапія, гомеопатія, біоенергоінформотерапія, рейкі, суджок.



ПРАКТИЧНА ГОМЕОПАТІЯ

Гомеопатія – одна із найбільш давніх емпіричних течій у медицині. Її виникнення пов'язують з ім'ям лікаря й аптекаря Фрідріха Самуїла Ганемана, що 1796 року опублікував книгу “Новий спосіб дослідження цілющих властивостей ліків”, а у 1811 році – класичну працю “Організація лікарського мистецтва”, де виклав основні принципи гомеопатії, які і до сьогодні сповідують гомеопати всіх країн.

Гомеопатія – лікування подібного подібним із застосуванням малих і надто малих доз ліків.

Гомеопатія – це метод лікування хвороб за допомогою невеликих доз лікарських засобів, які в здоровому організмі людини в великих дозах утворюють подібну хворобу.

Слово «гомеопатія» походить від грецьких слів homoios – схожий, подібний і pathos – страждання, хвороба, що означає „лікувати подібним”.

Для того щоб зрозуміти основний принцип методу наведемо такий приклад. Візьмемо якусь отруту, що у великій дозі викликає отруєння, уражуючи ту чи ту систему і можуть проявляти пригнічення дихання чи ослаблення серцевої діяльності. Цю ж отруту у дуже малій дозі можна використати для лікування задухи або регулювання роботи серцево-судинної системи. Ще один приклад: свинець у токсичних дозах спричиняє до виникнення невритів – і ним же у малих дозах лікують різні види невритів.

Творець гомеопатичного методу лікування німецький лікар С. Ганеман під час аналізу власного клінічного досвіду і досвіду древніх корифеїв медицини, як-от Гіппократ і Парацельс, помітив, що ті ліки, які викликають захворювання, в токсичних (великих) дозах можуть викликати симптоми, які повторюють картину цього захворювання. Цей цікавий факт дав змогу побудувати зовсім нову систему аналізу лікарських засобів за тими спектрами симптомів, вияви яких притаманні піддослідним після приймання субтоксичної дози речовини. Маючи для кожного лікувального препарату його “портрет”, або спектр симптомів, лікар може порівняти його зі спектром



симптомів у хворого та за наявності схожості призначити курс лікування. Лікування подібного подібним – основний принцип гомеотерапії.

Однак найцікавіше було попереду. Так, мала доза ліків виліковує захворювання із симптомами, характерними для отруєнь великими дозами. Тепер потрібно визначити точніше – наскільки мала. Ганеман спробував зменшувати лікувальні дози – ефект від їхнього застосування було збережено. Такі дії як розведення ліків у воді або розтирання у нейтральному порошок 1:1000, 1:1000000, не призвели до зникнення лікувальної дії. Більше того зі збільшенням ступеня розведення спостерегли посилення, потенціювання дії ліків. Так з'явилися ряди потенцій гомеопатичних препаратів. Пояснити цей ефект надзвичайно складно, і на сьогодні він є предметом багаточисленних дискусій. Річ у тім, що після 23-го десятичного розведення (Д 23) ні одної молекули початкової речовини не залишається, а лікувальний ефект виявляється все з більшою і більшою силою навіть після розведення Д 10000 (10-10000) і більше.

Звичайно, не все так просто. Ефективність дії гомеопатичних ліків прямо залежна від точності вибору їх за спектрами – симптомів індивідуально кожному хворому. Гомеотерапія діє не на хворобу, а на весь організм. Тому одні і ті ж ліки, наприклад Гельземіум, можуть бути корисні і для лікування пневмонії, і для лікування серцево-судинних порушень, гонореї, паралічів тощо. Так, для лікування нирковокам'яної хвороби розроблено декілька десятків ліків, із яких цьому хворому підійде на цей момент тільки одні. Мистецтво лікаря-гомеопата базовані на тому, щоби, знаючи і пам'ятаючи велику кількість (приблизно 500) симптоматичних портретів, уміти бачити і відрізнити їх один від іншого.

Теоретичною основою гомеопатії можна вважати вчення відомого фізіолога М.С. Введенського про парабіоз: “За наявності захворювання відбуваються зміни фізіологічної лабільності тканин. Кожна тканина може витримувати лише певну величину функціонального навантаження. Під час захворювання у ній виникає явище перезбудження, тобто місцеве стійке збудження, що не підлягає розповсюдженню.



Виявами цього є ознаки (симптоми) пригнічення функцій. У такому стані можливе сприйняття лише слабких специфічних подразників і не сприймаються сильних. Таким чином, вияви хвороби можна сприймати як стан парабіозу тканин”.

У того чи того гомеопатичного препарату є суворі покази щодо застосування, крім цього ,потрібно враховувати фактори, які призводять до захворювання, а також конституційні особливості людини.

У гомеопатії широко застосовують такі кислоти, як азотну, соляну, фосфорну, сірчану, плавикову, які мають позитивний фізіологічний вплив на сполучну тканину. А остання, як відомо, як і нервова система, забезпечує реактивність організму. Відтак, до послуг гомеопатів мають хороший засіб комплексного лікування колагенозів.

Гомеопатичні препарати бувають різного походження: рослинного, мінерального, тваринного.

Важливою особливістю гомеопатії є використання надмалих доз ліків, на які ще реагують клітини. Наприклад, доза сірки для лікування фурункульозу – 0,00000001. Ця доза ще вміщує 1000 біліонів молекул і достатня для терапевтичного ефекту.

Принципи гомеопатії:

- принцип подібності;
- принцип малих доз;
- принцип потенціювання лікарських речовин;
- принцип цілісності організму;
- принцип випробування гомеопатичних засобів.

Перші три принципи вважаються основними.

Гомеопатичні ліки виготовляють у вигляді розчинів або крупинок (суха форма). Розведення проводять шляхом додавання розчинника (спирт, дистильована вода).

Ліки у гомеопатії виготовлюють за десятинною і сотенною шкалою:

1. десятинну шкалу позначають латинською літерою D або римською X.

2. сотенну шкалу – відповідно латинською літерою C або просто цифрами без додаткових позначень.



Для приготування ліків за десятинною шкалою з'єднують 1 частину лікарської речовини з 9 частинами розчинника; отримують перше десятинне розведення, яке називають 1 X або 1 D. Для приготування другого десятинного розведення беруть 1 частину ліків першого десятинного розведення і додають 9 частин розчинника; отримують друге десятинне розведення, яке позначають – 2X (1/100 частина вихідного лікарського засобу). Із другого десятинного розведення готують третє таким же чином і позначають 3X (1/1000 частина вихідного засобу).

За сотенною шкалою приготування ліків беруть 1 частину лікарської речовини і додають 99 частин розчинника; отримують перше сотенне розведення, яке позначається цифрою 1 (без усяких інших позначень), яке вміщує 1/100 частину вихідної лікарської речовини. Із нього готують друге сотенне розведення – беруть 1 частину першого сотенного розведення, і додають 99 частин розчинника і позначають цифрою 2, яке містить 1/100000 частину вихідної речовини. Таким же чином готують послідовні сотенні розведення.

Крупинки (гранули) як гомеопатичний засіб складаються із молочного цукру, який просочують лікарською речовиною із розрахунку 1 крапля на 1 частину розчину.

У гомеопатії рахують розведення ліків: низькі – 0-6, середні – 6-12 і великі – більше 12.

Прикметною особливістю гомеопатичного лікування є те, що для лікування гострих захворювань використовують низькі розведення, а для лікування хронічних – високі.

Крім внутрішніх засобів, у гомеопатії використовують зовнішні – у вигляді мазей, олій, рідин для примочок, полоскань.

Умовні позначення: diluto (dil) – рідкі засоби; granulae (gran) – крупинки; triturati (trit) – порошки; opodeldok (opod) – рідини для розтирань; unguentum (ung) – мазь.

Приклади розчинів:

Симптоми: підвищена розумова втома, діарея, зниження травлення, геморагії, головний біль. Розведення 2X, 3X.

Одним із варіантів гомеотерапії є так звана ізотерапія, яка відрізняється тим, що для приготування розведень застосовують



не ті речовини, які в токсичних дозах викликають у людини симптоми, що нагадують окреме захворювання, а безпосередньо збудники хвороб, токсини, патологічно змінені тканини та виділення організму. З огляду на закон подібності, такі речовини можна залучати для лікування захворювань, їм відповідних. Ліки такого типу називають нозодами.





БІОЕНЕРГОТЕРАПІЯ

Не можна врятувати Всесвіт, не пізнаючи Людину. Одночасно, вивчаючи та розуміючи себе, Людина відкриває весь світ, ті закони, які творять світ і керують ним.

На основі з сучасних моделей Всесвіту необхідно розглядати наше існування в концепції Людина – Земля – Космос, тобто крізь призму єдності мікро- і макрокосму. Із цього приводу видатний мислитель сучасності академік В.І. Вернадський зазначав: “Людина вперше реально зрозуміла, що вона житель планети і може, повинна мислити і діяти в новому аспекті, не тільки в аспекті окремої особистості, сім’ї чи роду, держави чи їхніх союзів, але й у планетному аспекті. Вона, як і все живе, може мислити і діяти в планетному аспекті тільки у сфері життя – в біосфері, в земній оболонці, з якою вона нерозривно, закономірно пов’язана і піти з якої вона не може. Її існування є її функція”.

Природа не дарує нам знання, ми здобуємо їх у боротьбі із труднощами, які вона створює.

Сучасна космологія розглядає наш Всесвіт, як вмістилище декількох світів, кожний із яких має власні характеристики, свій стан матерії та часу. Знання, отримані за допомогою інформаційного поля землі, а також багато блискучих здогадок учених у теорії простору і часу дають можливість зробити висновок про багатомірність Всесвіту. Сьогодні відомо про сім вимірів світу. Ми живемо у трьохмірному просторі та його координатах: висота, ширина, довжина. Функція часу – будь-який механічний чи біологічний рух. Але у матеріальному світі існують більш тонкі явища, які набувають у наступних вимірах часових характеристик. Зростання волі, інтелекту, інтуїції, кохання – це координати чотирьох-, п’яти-, шести-, семимірних просторів.

Наш Всесвіт об’єднує тринадцять світів: сім основних, п’ять проміжних і один протиборний – світ “темних сил”.

Перший – трьохмірний світ нами добре знаний. Матерія й енергія відповідають коливанням хвиль червоного кольору а співзвучні із коливаннями хвиль звуку “до” першої октави.



Другий – ефірний, не має живих істот. Енергія відповідає коливанням хвиль оранжевого кольору і ноті “ре”. Енергія цього світу йде на рух живих істот землі.

Третій – астральний. Матерія – гравітаційне поле Місяця. Енергія і матерія відповідають коливанням хвиль жовтого кольору а ноті “мі”.

Четвертий (чотирьохмірний простір) – ментальний. Матерія – гравітаційне поле планет Сонячної системи. Енергія і матерія – зелений колір і нота “фа”.

П’ятий (п’ятимірний простір) – кармічний. Матерія – гравітаційне поле Сонця. Матерія і енергія – голубий колір і нота “соль”.

Шостий (шестимірний простір) – інтуїтивний. Матерія – гравітаційне поле нашої галактики, відповідає коливанням хвиль синього кольору і ноті “ля”.

Сьомий (семимірний простір) – Нірвана (світ любові). Матерія – гравітаційне поле Всесвіту, відповідно - фіолетовий колір і нота “сі”.

Існує дзеркальне відображення світу Нірвани – тринадцятий світ. Почуття, протилежне любові, яка призводить до “творення”, – почуття ненависті, яка призводить до руйнування. Матерія й енергія 13 світу відповідають коливанням хвиль коричневого кольору, ноти немає. В індуїзмі він називається світом Шіви, у християнстві – світом Люцифера.

Усі люди Землі мають біополе, утворене від біологічної енергії, яку виробляють органи і яка рівномірно розподілена навкруг тіла на певній відстані від його поверхні. Величина біополя залежить від стану здоров’я організму загалом і окремих його органів. Керує біополем біоцентр, що знаходиться в голові, допомагає йому “головний” в енергетиці організму орган. Біоцентру властива велика пам’ять, якщо людина розвивалась гармонійно і не мала пошкоджень з дитинства, які могли б загальмувати цей розвиток, він зберігає у своїй пам’яті закладену в неї значну інформацію про минуле, теперішнє і майбутнє (енергетичне астральне кільце розуму).

Біополе характеризують такі параметри: полярність, спорідненість (керівний орган), потенціальність (“+”, “-“)



потоків в організмі, величина сили біополя, частота, на якій працюють кожний орган і енергетичний рівень загалом (чакра), світлове (теплове) випромінювання (аура), склад крові.

Біополе орієнтоване за полярностями Землі (за розою вітрів) залежно від того, під якою зіркою народилася людина. Кожна полярність біополя має керівний орган. Якщо біополе зорієнтоване на північ, то цим органом являється голова (розум), на схід – серце (почуття), на захід – шлунок, печінка (здоров'я), на південь – матка, сечостатеві органи (що дають життя).

Кожній полярності притаманні три розряди біополів:

позитивно-випромінювальний (“+” і “+”), коли вздовж хребта з обох боків ідуть два потоки енергії від ніг до голови і рук;

поглинаючий (“–” і “–”), коли потоки енергії йдуть вздовж хребта від голови до ніг, такій людині завжди не вистачає енергії, вона її поглинає, спрямовуючи до землі;

нейтрально-змінний (“+” і “–”), коли потоки йдуть у протилежних напрямках щодо хребта (один – униз, інший – уверх), або за двома параболоми (один – від пояса вниз, інший – від поясної частини ввверх).

У людини права рука біологічно на тому боці, де висхідний потік, а ліва – де низхідний.

Внутрішня енергетика розташована на семи енергетичних рівнях (чакрах), які в організмі розміщені по вертикалі і горизонталі.

По вертикалі:

Всі ми знаємо, що людям властиво хворіти, але не всі знають, що наші чакри також можуть захворіти, тобто можуть перебувати в дисгармонійному стані і як це відбивається на людині, ми з вами і спробуємо з'ясувати. Ми поговоримо про муладхара чакру, дуже важливу чакру, адже саме муладхара є певним каркасом і дуже важливим фундаментом на якому, якраз і будується вся наша енергетична система.

Муладхара (“статева”) розташована у жінок – у ділянці задньої частини вагіни, у чоловіків – у ділянці передміхурової залози) має 4 пелюстки. Мантра – Лам, колір – червоно-



оранжевий, першоелемент – земля, тварина – слон (Айравата), чоловіче божество – Брахма, жіноче – Дакіні; орган сприйняття – ніс, дії – ноги, планета – Сатурн.

Нездорова муладхара чакра: якщо в муладхара чакрі порушена рівновага, то така людина починає концентруватися тільки на виживання і на різних матеріальних аспектах. Її, як правило, ніщо духовне не цікавить. Думки її займають лише їжа, секс і отримання грошей. Можна сказати, що це є основним пріоритетом в житті. Саме про ці три складових (секс, їжа і гроші) вона постійно мріє. Така людина починає безконтрольно витрачати гроші, страждає від переїдання, часто змінює статевих партнерів. Такі люди не завжди можуть прораховувати наслідки своїх вчинків. Для них є головним те, що відбувається саме в даний момент часу. Наприклад, захотілося такій людині купити чогось смачненького, значить це потрібно зробити якомога швидше. Якщо збудився, значить потрібно терміново знайти людину, з якою можна відправитися в ліжко і т.д. Володар невірноваженої муладхара чакри, як правило, зосереджується лише на своїх потребах. Така людина взагалі не ставить інтереси інших людей в рахунок і це є вищою межею егоїзму. Нею дуже сильно опановує жадібність, вона прагне накопичити якнайбільше грошей і їй завжди здається, що їх не вистачить. Все це призводить до виникнення страхів, які проявляються в різній формі. Таку людину постійно переслідує відчуття незрозумілої тривоги і саме тому вона стає заземленою в найгіршому сенсі цього слова. Дисбаланс в муладхара чакрі призводить до того, що людина починає губитися в будь-яких питаннях, які не пов'язані з грошима. До речі, сильна агресія – це як раз саме та негативна якість, якою власне і володіє людина з невірноваженою муладхара чакрою. Така людина буде намагатися нав'язувати свою волю і свої бажання оточуючим людям і як тільки вона раптом побачить, що їй не йдуть назустріч, то у неї, як правило, проявляються спалахи сильного гніву, які навіть можуть дійти аж, до фізичного насильства.

Насправді існує досить багато, різного роду факторів, які сприяють порушенню роботи муладхара чакри, ми лише торкнемося тут деяких з них. Наприклад, якщо людина часто



піддає себе різним надмірним фізичним і психоемоційним навантаженням, живе в стані хронічного стресу, тривалий час перебуває під впливом електромагнітних випромінювань, не регулює своє статеве життя і свою систему харчування, приймає алкоголь, наркотичні або токсичні речовини, то вона безумовно послаблює роботу своєї муладхара чакри. Але одне з найсерйозніших, негативних явищ, яке здатне дуже сильно блокувати муладхара чакру, це прагнення людини жити тільки для самої себе. Ми, так влаштовані, що чим більше віддаємо своєї енергії світу, тобто рослинам, тваринам, людям і звичайно ж Вищим силам, то тим більше і отримуємо енергії натомість. Але коли ми починаємо піклуватися тільки про самих себе, постійно боїмося чогось недоотримати від життя, від людей, хапаємо все, що можна, то таким чином ми блокуємо свій центр муладхара чакри.

Тому, для нашого здоров'я, відмінного самопочуття, щасливого і повноцінного життя дуже важливо підтримувати роботу муладхара чакри в гармонійному стані.

Як можна відновити баланс муладхара чакри? Насправді існує безліч способів, можна і самостійно налагодити роботу муладхара чакри і підтримувати її роботу в гармонійному стані використовуючи нижченаведені рекомендації. Скорегуйте свій режим дня так, щоб організм отримував необхідний відпочинок. Вранці обов'язково робіть фізичну розминку. Добре, якщо у вас є звичка і можливість пробігтися вранці або прогулятися ввечері, перед сном. Як мінімум, 3 дні на тиждень відвідуйте фітнес-зал, йогу, або басейн. До речі, басейн також дуже добре впливає на роботу і свадхістана чакри. Також дуже важливо іноді виїжджати на природу. це особливо необхідно тим, хто живе в місті, де дуже мало дерев. Все це сприяє гармонізації муладхара чакри, а значить, сприяє відмінному здоров'ю, відмінному самопочуттю, а також щасливому і гармонійному життю. За допомогою даних рекомендацій можна гармонізувати свій центр муладхара чакри, що в підсумку дасть відмінне здоров'я, позбавлення від страхів і гармонійний розвиток в матеріальному і Духовному плані.



У разі розбалансування – у людини безвілля, невпевненість, сум, депресія; в разі збалансування – впевненість, стабільність. Захворювання – геморої, закрепи, захворювання яєчників.

Здорова муладхара чакра: якщо муладхара функціонує добре, то як правило така людина дуже тонко відчуває зв'язок з навколишньою природою. Така людина заземлена в позитивному сенсі цього слова. Така людина відчуває внутрішню силу. Вона завжди спокійна і упевнена у власних силах. Володар здорової муладхара чакри легко і ефективно долає будь-які конфліктні і кризові ситуації. Така людина спокійно приймає важливі рішення і легко домагається поставлених цілей і завдань в житті. Про таких людей часто говорять, що у них енергія б'є ключем. Насправді так і є, їх активності і працездатності можна позаздрити (звичайно, в хорошому сенсі цього слова). Адже гармонійно працююча муладхара чакра наділяє людину безмежною і невичерпною життєвою силою. Тому, для нашого здоров'я, відмінного самопочуття, щасливого і повноцінного життя дуже важливо підтримувати роботу муладхара чакри в гармонійному стані.

Медитація над чакрою зміцнює тіло, сприяє міцності, стійкості. З оболонки тіла контролює грубу фізичну оболонку.

Свадхістана знаходиться вище лобкової кістки, нижче пупка (куприкова чакра). Пов'язана з тваринною сексуальністю та здобуванням прани з їжі. Мантра – Вам, має 6 пелюстків, колір – рожевий, першоелемент – вода, тварина – маккара (рідкісний крокодил), планета – Юпітер, чоловіче божество – Вішну, жіноче – Ракіні. Орган сприйняття – язик, дії – руки. У разі збалансованості – терпіння, витривалість, впевненість у собі, здоров'я. У разі розбалансування – фрустрація, тривога, страх. Захворювання – імпотенція, фригідність, діабет, гіперсексуальність. Медитація над чакрою лікує запалення, забезпечує пластичність, пасивність, матеріальні блага. Контролює ефірну оболонку або ефірного двійника фізичного тіла.

Маніпура – чакра сонячного сплетіння, являється акумулятором енергії. Мантра – Рам, колір – зелений,



10 пелюстків, першоелемент – вогонь, планета – Марс, тварина – баран, божества – Рудра і Лакіні. Орган сприйняття – очі, дії – анус. Коли збалансована – добра особиста енергія, незалежність у мотиваціях, рішучість, велика сила волі, при розбалансуванні – безсилля, жадність, невпевненість у собі, дратівливість, комплекс вини. Захворювання – виразки шлунка і 12-палої кишки, гепатит, камені жовчного міхура. Медитація над чакрою сприяє тимчасовому збудженню та напруженню сил. Чакра контролює енергетичну оболонку.

Анахата – центр вищої любові (серцева), релігійна, регулює циркуляцію енергії – біоритми. Розташована в центрі грудей на рівні сосків. Мантра – Ям, колір – золотисто-жовтий, має 12 пелюстків (у кожного пелюстка є своя мантра, пов'язана з каналами). Першоелемент – повітря, тварина – антилопа, планета – Венера, божества – Іша та Какіні. Орган сприйняття – шкіра, дії – статеві органи. У разі якщо збалансована – духовна любов, співчуття, доброзичливість; при розбалансованості – емоційна закритість, пасивність, печаль, бездушність, нудьга, зневіра. Властиві захворювання серцево-судинної та дихальної систем. Медитація над чакрою сприятлива для швидкого ефекту. Контролює розумову оболонку, що є складовою частиною астрального тіла.

Вішудха – розташована в шиї на рівні горла. Це орган зору, робота з майбутнім і минулим (чакра горла). Мантра – Хам, колір – небесно-голубий, 16 пелюстків, першоелемент – ефір, планета – Меркурій, тварина білий слон, божества – Садашіба і Шакіні. Орган сприйняття – вуха, дії – рот. Контроль над цією чакрою дає змогу передавати енергію й інформацію на різні відстані. Чакра контролює інтуїтивну оболонку.

За допомогою контролю чакр можна навчитися генерувати 5 видів енергії і використовувати їх з певною метою, наприклад для лікування визначених органів. Для генерування Апана прани потрібно виконувати медитацію над Муладхара-чакрою, супроводжуючи її потрібним видом дихання, за час чого автоматично в чакрі накопичується Апана прана, яку можна використовувати для лікування товстого кишечника, прямої кишки і сечостатевих органів.



Для генерування Прани слід медитувати над Маніпура-чакрою, її можна використовувати для лікування дихальної та серцево-судинної систем.

В цій же Маніпура-чакрі генерується також Самана прана, яка лікує органи травної системи.

Для генерування В'яна прани краще медитувати на Анахата-чакрі, нею лікують хвороби судин і м'язів.

Для генерування Удана прани слід медитувати над Вішудха-чакрою, цю енергію можна передавати на великі відстані.

Аджна (чакра третього ока) – це вища, духовна чакра, має 2 пелюстки, розташована в центрі мозку, спроектована на місцезнаходження гіпофіза. Через цю чакру отримують вищі інтуїтивні знання. Мантра – Ом (Аоум), колір – індіго (яскраво-синій), Сонце і Місяць. Під час медитації – надзвичайне зростання духовної сили, знань і сили волі. Контроль над цією чакрою дає змогу контролювати всі описані вище чакри, а також їхні енергії.

Сахасрара – найвища чакра, або тисячопелюстковий лотос, спроектований у нерозкритому стані на епіфіз, а в розкритому стані сфера його активної діяльності у проекції аналогічно до всього головного мозку за активізації всіх його структур. Колір – фіолетовий. Через неї відбувається зв'язок із космосом, передбачування подій. Вважається, що привести цю чакру в активний стан неймовірно важко, тому детально описувати її немає необхідності. Сахасрара-чакра контролює найтоншу, найменш вивчену оболонку тіла – тіло Нірвани. Головна роль її – регулятор нашої поведінки людини відповідно до смислу життя.

Випромінювана біополем кольорова гама – це сім кольорів райдуги (червоний, оранжевий, жовтий, зелений, голубий, синій, фіолетовий; у сукупності – білий колір). Ненаявність окремих кольорів це вказівка на певні порушення на енергетичних рівнях (чакрах), аура тоді має інший колір.

Теплове випромінювання, під час діагностування захворювань, слід інтерпретувати так: підвищена температура окремих ділянок тіла, органів це доказ запальних процесів, а



холодом віддають біологічні виразки, пухлини, ділянки тіла, які не пропускають біоенергію, і енергетичні дірки (через які проходить великий витік енергії, як витікає крові з вени), утворені від енергетичної інфекції – наговір, порча, вроки.

З методів діагностування розрізняють діагностування шляхом залучення контактного і безконтактного методів за допомогою рук, медитаційне візуалізаційне діагностування, діагностування по “фантому”, біолокаційні методи діагностування.

Діагностувати стан здоров’я чи хвороби організму людини можна при прямому енергетичного контакту чи безконтактно.

Під час прямого – тримають руку над органом, візуалізуючи його і досліджуючи відчуття від рук (живе образне мислення й уява).

Безконтактно – по межі енергетичної оболонки людини (ще є розумова й інтелектуальна оболонки).

Енергетична оболонка повторює обриси фізичного тіла, виступаючи за його межі на 3-5 сантиметрів, над головою вона знаходиться на висоті 5-35 см і навіть вище, в залежності від фізичного стану індивідуума, його конституції і ін. Вона завжди виступає за межі волосяних покривів. За наявності патології у певному місці вона може ставати тоншою і наближеною до шкіри або ж, навпаки, робитись щільнішою і виступати далі, ніж у нормальному стані організму. Інколи, в разі наявності дуже важкої патології, вона може зазнавати сильно зміщення в будь який бік, де досить виразно виступає за межі фізичного тіла, а з протилежного боку, навпаки, зовсім не визначатись. Ця оболонка складається із великих лептонів, до її складу належать одиничні легкі атоми, колір білий або туманно-білий. Її діяльністю керує Маніпура-чакра, від якої вона безперервно отримує потік прани. Ті місця тіла, де зароджена хвороба або є виражені болючі прояви, мають більш темний колір або менш прозорі.

Друга оболонка астрального тіла – розумова оболонка або ментальне тіло має яйцеподібну форму, виступає за межі фізичного тіла на 0,5-2 метри, а іноді й більше. Її розміри



залежать від фізичного, емоційного стану людини, розумового розвитку, зосередженості і т.д.

Стан астрального тіла можна діагностувати за допомогою індикаторів, які виконують ідеомоторні рухи, коли їм задати чітке, непохитно правильне завдання.

Індикатор – це пристрій, з допомогою якого можна візуально спостерігати результат взаємодії біополів цілителя і пацієнта. Як правило, застосовують індикатори природного походження: янтар (бурштин), перли, кришталь гірський, яшма, малахіт і інші мінерали. Можна використовувати метали: золото, срібло, платину, мідь, сталь та ін. Індикаторами оперують для діагностування захворювань організму загалом та окремих органів, перевірки енергетичності організму, стану енергетики житла, пошуку води, нафти чи металів під землею, визначення інших явищ які природного (матеріального), й енергетичного (нематеріального, а іноді й неземного) походження.

Індикатор підбирається кожному цілителю індивідуально відповідно до величини енергетики та полярності його біополя. Одному підходить певний мінерал, іншому – золотий або срібний перстень, третьому – проста сталева восьмиміліметрова гайка. Цілитель повинен “зріднитися” зі своїм індикатором, щоби не отримувати неправильних відповідей.

Індикатори “китайський маятник” являють собою кільце, гайку, мінерал, підвішені за нитку. Довжина нитки рівна окружності голови цілителя. Колір і товщина нитки значення не мають. У мінералі просвердлюється отвір по центру ваги, через який протягується нитка. Форма та розміри мінералу можуть бути різними.

При відповіді на поставлене цілителем запитання індикатор виконує один із двох рухів, спрямованих перпендикулярно один до іншого: “так” – поступовий рух від цілителя до об’єкта, який перевіряється і назад; “ні” – розхитування у площині, паралельній до грудей цілителя. Нитка індикатора підвішується на великий палець правої руки, а долоню повертається до об’єкта. Права рука знаходиться на рівні очей цілителя, а ліва – на рівні індикатора витягнутими



пальцями до об'єкта, долонею вниз. Якщо індикатор не розхитується- це означає, що питання поставлено неправильно. Питання повинні бути конкретними; на некоректні запитання (на кшталт “Якою буде погода?”), а також якщо об'єкт енергетично закритий (бувають такі дні), індикатор не відповідає.

Рамочні індикатори – це Г-подібна або П-подібна рамка, виготовлену з металевого дроту чи будь якого матеріалу, що підходить цілителью. Довжина дроту для Г-подібного індикатора – 160 мм на відстані 40 мм робить згин під кутом 90 градусів. Рамку тримають в руці за короткий кінець, який для зменшення тертя вставляють у корпус. Поворот рамки за годинниковою стрілкою вказує на позитивну відповідь на поставлене запитання, проти стрілки – на негативну. За допомогою рамки можна визначати енергетику окремих органів і організмів загалом людини чи тварин, а також рослин, мінералів, рідин, ліків і на близькій відстані від перевіряючого об'єкта, і на великій.

Чим більшою є провідність металу рамки (золото, срібло, сталь), тим вища її чутливість і точність відповіді.

Індикатор-графарет – прямокутний кусок картону 180x90 мм, із двома колами діаметром 80 мм кожне, в одне з яких вписане слово “так”, а в друге – “ні”. Із приближенням долоні до одного з кіл можна відчутти випромінюване тепло, що означає “так”; якщо випромінювання тепла не відбувається – відповідь негативна.

Індикацію проводять за допомогою підвищеної чутливості рук та інших ділянок тіла, що реагують на тепло чи холод, випромінювані об'єктом у відповідь на поставлене запитання, а також за допомогою енергії бачення, якщо цілитель має таку (приблизно кожний сьомий-десятий).

Під час роботи з індикаторами не можна фальшивити, тобто штучно впливати на них. Крім того, необхідно вміти відрізнити справжню інформацію від брехливої, яка іноді нав'язувана цілителью сторонньою негативною енергією або сильним біополем, що знаходиться поруч.



Цілитель, досконало володіючи індикацією, досягає точності діагностування, або пошуку.

Під час контактах особистості з іншими біологічними об'єктами можливий негативний вплив з боку цих об'єктів. Такий вплив може мати несвідомий характер, наприклад, у ході контактів осіб із різними зарядами у певних ситуаціях, а також цілеспрямований характер, якщо, наприклад, досвідчений окультист хоче навмисне завдати шкоди якій-небудь людині.

Найбільш поширений метод психосоматичного захисту – побудувати навколо себе енергетичну кулю радіусом приблизно 2,5 метра. Під час медитації, в ході зарядження енергією, через 5 хвилин після її початку, слід уявити, що засвоювана Маніпура-чакрою енергія під час вдиху, виділяється під час видиху напроти чакри з тіла і утворює енергетичну кулю або кокон. Куля із таким діаметром захищає фізичну, ефірну, енергетичну та розумову оболонки. У середині оболонки можна колір, що захищає цілителя, – один із семи.

Якщо необхідно будувати захисний шар або кокон у безпосередній близькості від людей, діаметр її може мати 5-50 см; такий кокон надійно захищатиме енергетичну оболонку людини. Якщо ж захисний шар крутити в якому-небудь напрямі, ефект від захисту буде вищим.

Коли і цього недостатньо, то для ефективного захисту можна збудувати дві кулі, розміщуючи другу далше від першої на відстані 15-20 см; потім заповнити простір між тілом і кулею і між кулями різними кольорами. Далі потрібно змусити кулі повертатись у різних, взаємно перпендикулярних напрямках. Такий захист дуже надійний. Під час побудови куль треба задавати їм термін існування: від 1 до 7 діб і більше. Після закінчення вказаного терміну кулі слід будувати заново.

Під час захисту важливу роль відіграють духовний рівень і релігійність людини.

Для того щоб захиститись від впливу інших полів, можна уявно поставити навколо тіла енергетичний захист у вигляді стінки, циліндра, одягти енергетичний скафандр, але пам'ятати про необхідність зняття цього виду захисту точно у зворотній послідовності. Цілитель здатний своїм полем захисту й іншу



людину за умови співпадання і спорідненості біополів. Зруйнувати встановлений захист іншим полем зовні практично неможливо, тому його потрібно знімати самому. Від уроків, наговору захищаються хрестовим знаменням і молитвою. Хрестове знамення, здійснене з глибокою вірою, є могутнім захистом фізичного тіла та його оболонки.

Для біоенергетичного лікування важливі два аспекти:

- 1) перерозподіл енергії.
- 2) лікування за допомогою додаткової енергії.





БІОЛОКАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'Я

Явище біолокації (радіоетезії, лозоходства) відоме більш ніж 4000 років. Його відсутність полягає в тому, що в окремих осіб під час проходження над водоносними або рудними зонами спостерігають відхилення- в обертанні затиснутої в руках у формі вилки деревної гілки. Із XV–XVI ст. крім лози, як покажчика ефекту, використовують різну форму контурів, зроблених із дроту.

У літературі перші згадки про лозошукування знаходимо у стародавньому рукописі, супроводжуваному гравюрою, де зображено лозоходця (2100 р. до н.е.). Згадки і про це явище знаходимо також у Плінія Старшого (I ст. н.е.), Парацельса (1493-1541 рр.), А. Ф. Месмера (1734-1815 рр.) і ін. До цього явища широко й успішно зверталися у середні віки під час пошуку рудних родовищ у Чехії, Німеччині та Франції. Є поширеною думка, що розквіт країн Західної Європи пов'язаний із розробками природних багатств, виявлених, зокрема, із використанням лози та маятника (XV–XVII ст.). Для пошуків води водошукальну паличку застосовували з давнини та застосовують нині у безводних районах Індії й інших країн.

Під час Другої світової війни в Берліні функціонувала спеціальна установа, що перевірки повідомлень військових про результати морських боїв. Дані про затоплення кораблів супротивника перевіряли шляхом спостереження за коливаннями маятника над фотографією відповідного лінкора або крейсера, поміщеної на морській карті. У наш час на трасі газопроводу Торжок-Мінськ-Івацевичі оператори біолокації правильно визначили 16 перетинань із кабелем 7 із іншими трубопроводами. Всі дані підтвердили шляхом розкопок.

В археологічних роботах Санкт-Петербурзького державного університету оператори біолокації вказали місце, де було виявлено фундамент храму будівництва 1192 року. Ленінградські оператори біолокації легко встановлюють місця скупчення риби, ведуть пошук затонулих кораблів: визначають глибину, на якій перебуває водолаз...



Радник ООН з питань геології, голландський професор С.

Тромп, вважає, що лозошуканням люди займалися ще 7 тисяч років тому. Польська журналістка Т. Войтек у своїх дослідженнях пише, що відповідно до археологічних розкопок, лозошукання було відоме 8 тисяч років тому. Вона знайшла відомості про те, що древні єгиптяни вміли користуватися "прутиком". Відомості про метод лозоходства відображене відбиття в різних мовах і запам'яталося в значенні слів.

У відомому словнику В. Даля можна знайти слово "рабдомантия", що означає пошук за допомогою жезла джерел, місць для копання колодязів, дорогоцінних металів, скарбів. З покон віку в Китаї існував звичай не розпочинати до будівництва будинку, доки лозоходець не переконається в тім, що місце забудови вільне від "глибинних демонів".

Серед відомих людей, які цікавилися "чарівною паличкою", був письменник і філософ Й. В. Гете. Він один із перших зрозумів, що "чарівна паличка" є всього-на-всього індикатором різноманітних процесів, що відбуваються в організмі людини. Гете стверджував: "Тільки в чутливій руці магічна паличка діє". У другій частині свого знаменитого доробку "Фауст" письменник вклав у уста Мефістофеля думку про те, що в окремих місцях земної поверхні, там, де повертається лоза, на людину діють патогенні сили.

Реальне лозошукання довести експериментально дуже важко. 1913 р. на другому з'їзді лозошукачів Росії доктор В. Айгнер висунув гіпотезу, щодо пояснення природи біолокаційного феномену. На його погляд, над родовищами корисних копалин в атмосфері буває підвищена концентрація заряджених часток і іонів, яку фіксує людина з лозою (рамкою).

Років двадцять тому учені припустили, що на рамку впливають не іони, а електростатичні заряди. Але коли дослідники спускалися в підземні вироблення, де електростатичного поля взагалі немає, рамки як і раніше поверталися в руках операторів. Біолокаційний ефект спостерігасмо й в автомобілі, що рухається, літаку, поїзді, металева поверхня яких є екраном для електричного поля.



За допомогою біолокаційної техніки можна провадити пошук будь-яких об'єктів безпосередньо на місцевості, а також, не виходячи з будинку, за картою. Можна визначати характеристики об'єктів на відстані, проводити біодіагностування людини.

Використання рамки дає можливість обстежити житлові та виробничі приміщення, на предмет виявлення геопатогенних зон. Будівельникам рамка корисна, щоб дізнатися, де розташувати будинок, фабрику, базу відпочинку. Вона дає змогу встановити місце можливої аварії на автодорозі, на трасі нафточи газопроводу, знайти в землі порожнечі, залишки древніх поховань, корисні копалини.

Оператори біолокації здатні з'ясувати, з яких елементів складається певне родовище. Якщо до рамки приєднати осколки рудних мінералів, то вона слугуватиме своєрідним індикатором пошуку. Обертання рамок буде сильнішим, коли шуканий елемент знаходиться в обстежуваних покладах. Застосування рамки ефективно для надання допомоги рятувальним експедиціям на морі, визначення місць затонулих кораблів, буїв із приладами, пошуку людей у завалах шахт, під час землетрусів і у сніжних обвалах. Маніпуляція з рамкою туристам, що заблукали у лісі, а саме в пошуку потрібного напрямку до шосе, на залізничну станцію, до найближчого селища, запобіганні фатальній зустрічі з хижою твариною, вибору місця де краще розбити намет і стоянку. У домашніх умовах використання доцільне для оцінювання якості продуктів, їхньої шкідливості для людини.

Рамкою пеленгації космічних об'єктів і НЛЮ, налагодження стійкого зв'язку між об'єктами на будь-якій відстані.

Під час роботи з рамкою біолокатору насамперед необхідно бути впевненим в успіху; зосереджувати увагу на об'єкті пошуку. Передусім потрібно взяти рамку в руку, так, щоб вона могла вільно обертатися.

Вступні вправи:

- 1) наказати рамці повернутися вправо, вліво.
- 2) наказати рамці повернутися під певним кутом у будь-



який бік.

3) "навчити" рамку обертатися за годинниковою стрілкою й проти на потрібну кількість обертів.

Зростання точності пошуків сприятиме, якщо використання двох рамок, однаково утримуваних у різних руках. За такої умови рамки будуть повертатися в різних напрямках, а зсув обох рамок в один бік означатиме, що відбувся випадковий нахил або поштовх.

Після засвоєння простих операцій з рамкою можна розширити свої біолокаційні дослідження. Одним із важливих завдань у цьому напрямі виступає пошук і виявлення геопатогенних зон у приміщеннях.

Геопатогенні зони – це місця, де енергія випромінювана із глибин Землі, впливає на організм людини. З огляду на це необхідно знати, чи є і де такі зони розташовані у службовому приміщенні, житловій кімнаті міської квартири, у сільському будинку.

Лінії геопатогенних зон, що вкривають усю Землю, мають вигляд сіток різної орієнтації. За допомогою рамки найлегше простежити одну із мереж, названу сіткою Хартмана, лінії якої орієнтовані за сторонами світу. Є й інші сітки – наприклад, сітка Куррі. Наявність таких сіток пояснюють кристалічною структурою ядра Землі.

В аномальних зонах, наприклад, у місцях проведення ядерних вибухів, вияву полтергейсту, приземлення НЛО, сітка Хартмана може бути деформована й навіть мати розриви. У такому разі оператор біолокації, що простежує лінію за допомогою рамки, зауважує, що його починає "закручувати": рамка весь час показує в один бік, змушуючи його впливати по звужуючій спіралі. Втім, припускають, що ці "розриви" є не що інше, як перекручування сітки, можливе через багатомірність простору.

Найнебезпечніші для здоров'я людини перетини границь зон, так звані вузли. Вони можуть мати різні знаки. Позитивні вузли віддають людині енергію, а негативні – відбирають її. Але й ті, і інші вузли можуть спричинити виникнення в людей неприємних відчуттів і бути причиною захворювань.



Тривале перебування у вузлах геопатогенної зони шкідливе. Особливо, небезпечним є знаходження вузла в узголів'ї ліжка, або на стільці, кріслі, дивані, де людина перебуває під час сну й відпочинку.

Шляхом використання рамок можна побачити границі геопатогенних зон і їхні перетини – вузли. Спостережуваний таким чином своєрідний схематичний малюнок переносять потім на міліметровий папір. І отримують план, складений у певному масштабі. Для більшої точності біолокаційної зйомки можна також визначити і знак кожного вузла геопатогенної зони. Для цього оператор, стоячи біля вузла, становить рамці запитання: Цей вузол позитивний? Одночасно необхідно уявляти собі надходження із Землі висхідного потоку енергії. Якщо знак обстежуваного вузла відповідає поставленому запитанню, то рамки зреагують у те положення, в якому оператор установив для себе відповідь "Так". Якщо ж знак вузла протилежний, то рамки повернуться в інший бік.

Після цього, на основі плану, можна розмістити меблі в кімнаті так, щоб вузли геопатогенної зони не впливали на здоров'я людини та знаходилися поза звичними місцями відпочинку.

Під час проведення біолокаційних робіт оператор зазнає енергетичного виснаження. Крім того, процесу біолокації властиві інші неприємні моменти. В ході налаштування на роботу з рамками оператор є енергетичною системою, відкритою для зовнішніх впливів, які завжди наявні у навколишнім середовищі. Для того, щоб відгородити себе від негативних впливів, під час налаштування та відпочинку рамки варто бути спрямовати в землю. Спрямованими вперед рамки повинні бути тільки під час роботи.

Крім того, на гострі закінчення рамок бажано надягти кулясті або циліндричні насадки (бажано із пластику) для того, щоб випадково біоенергія, що стікає з вістря рамок не зашкодити оператору, що перебуває поруч. Якщо таких захисних пристосувань немає, то рамки в жодному разі не можна скерувати в бік того, хто стоїть поруч оператора.



Для більше успішної роботи оператор повинен дотримуватися окремих рекомендацій, своєрідних порад:

1. Найкращий час для роботи – з 5 до 6 годин ранку, з 16 до 17 дня й із 20 до 21 і з 24 до 01 вечора; небажані години для роботи – 18-19 й 22-23 години.

2. Після їжі в організмі людини відбувається процес травлення, а тому працювати не рекомендують. Організму потрібна енергія для переварювання їжі. Перед роботою не можна пити кава й чай. Вони викликають наступну слабкість. Замість цього добре вживати настій шипшини, журавлинний і брусничний морс.

3. У процесі роботи необхідно влаштовувати перерву. Після години-півтора роботи треба робити перерву на 2-5 хвилин.

4. Складні роботи не слід проводити поодиноці. Це ставиться до робіт, пов'язаним з перебуванням у зонах з несприятливою енергетикою (місця посадок НЛЮ й інші аномальні зони). При роботі в таких місцях оператор зобов'язаний попереджати, як йому допомогти якщо буде потреба.

5. Перед початком роботи дуже важливо визначити сумісність операторів. У цьому часто буває запорука успіху.

На роботу оператора біолокації впливає й температура навколишнього середовища. Найбільш оптимальна температура – від +30 до -30°C. За нижньої мінусової температури рекомендують тримати в кишенях каталітичні грілки, які використовують рибалки. Застосування рукавичок знижує ефективність роботи. Робота під час зливи або дощу з вітром часто супроводжується механічними перешкодами для рамок. Стресовий стан самого оператора унеможлиблює роботу оператора. За умови сильного стресу здатність людини до біолокації може практично зникнути.

У разі дотримання вищеперерахованих рекомендацій оператор біолокації буде працювати із найменшими втратами біоенергії та убезпечить себе від неприємних відчуттів у організмі.



Медичне діагностування

Під час діагностування захворювань організму янтар або перстень (на нитці) утримують над рукою, ногою або головою хворого. Екстрасенс може ставити питання (маятнику) вголос або подумки, в тому або тому разі відповідь повинна бути однаковою. Необхідно правильно ставити питання. Видиме відхилення індикатора залежить від стану й активності організму, що перевіряє, що здатний виражати згода або незгода зміною напрямку коливань індикатора. Якщо орган хворий, його енергетична сила дії ослаблена, це ослаблення й відчуває індикатор.

Індикатор – це дуже зручний інструмент екстрасенса або оператора біолокації для діагностики й "розмови" з біополем хворого. І не тільки хворого, але із флорою й фауною Землі. У мінералі або металі роблять отвір по центрі ваги, у який просмикується нитка. Довжина нитки індикатора повинна дорівнювати відстані від місця, трохи вище між бровами до щитоподібної залози.

Під час роботи з індикатором його тримають за нитку вказівним і великим пальцями правої руки. Для одержання відповіді на питання грузик потрібно розташувати над долонею лівої руки з витягнутими пальцями вбік пацієнта, якого діагностують.

Під час відповіді на запитання про здоров'я хворого індикатор буде робити коливання: розгойдуватися у двох напрямках, перпендикулярних один до одного. "Так" означатиме в тому разі, коли рух маятника спрямований від цілителя до хворого, а "ні" – в разі розгойдування індикатора паралельно до грудей цілителя.

Питання, які ставить ціль, повинні бути конкретними та мати стверджувальну форму. Наприклад: "Тиск у цей момент нормальний!" Для діагностування важливе чітке знання цілителем різних фігур, зроблених маятниковим індикатором.

У разі якщо маятник виконує над долонею "праве" обертання з радіусом приблизно 3-3,5 см (велике коло), пацієнт визначається міцним здоров'ям. Якщо маятник робить над долонею менше коло, то здоров'я цієї людини трохи послаблене



в порівня з першим варіантом (міцне здоров'я). У тому разі, якщо індикатор зображує фігуру "маятник стоїть", це означає дуже слабе здоров'я або летальний результат.

Ліве обертання над долонею – це хворобливність людини, має під час діагностування такі ж стадії, як описані вище.

Маятник може подавати інформацію й у такому напрямку, як характеристика в процесу перебігу хвороби. Рух маятника у вигляді "правої" спіралі означає наявність процесу оздоровлення. Ліва спіраль – це вказівка, що хвороба прогресує.

Цікавою є інформація, одержувана від маятника, що обертається по еліпсу (у правий бік). Загалом ідеться про стверджувальну відповідь (так) на поставлене питання. Проте в описуваному еліпсі розглядають два параметри: кут нахилу великої осі еліпса до обрїю та малий радіус. Величина кута дає підстави зробити висновок, що в інформації є умови, що заважають відповісти ствердно. Чим більше кут, тим більше умов. Наявність же малого радіуса еліпса прочитують: чим більш перекручене коло (що перейшло в еліпс), тим менше твердження "так". У разі "лівого" обертання еліпса розшифрування інформації аналогічне, тільки його приймають із запереченням.

Так на прикладі застосування в маятника як індикатора з'ясовуємо: утворювані ним фігури (рухи) несуть у собі різнобічну інформацію. Досвідчений цілительві із цієї інформації може повідомити безліч корисних і важливих відомостей.

У ході проведення біолокаційного знімання оператор одержує інформацію від біополя тих об'єктів або предметів, із якими працює на цей момент. Досвід взаємодії з біополем дає йому змогу швидко опанувати й діагностування організму людини для виявлення захворювань різних органів. На практиці доведено, що оператор може виступити в ролі цілителя-екстрасенса.

Розглянемо процес діагностування. Насамперед за допомогою рамки можна визначити границі біополя пацієнта. Для цього ставши до пацієнта обличчям, оператор із рамками в руках повільно відходить назад, подумки даючи установку:



визначають границі енергетичного поля. У тім місці, де рамки зреагують, оператор зупиняється й замірить відстань від тіла пацієнта до місця повороту рамок. Це й буде радіус біополя людини на цей момент.

Необхідно пам'ятати, що біополе здорової людини має параметри від 40 до 150 см. Якщо ж воно менше 40 см, то це дає підстави стверджувати значне про серйозне порушення енергетичного балансу. В разі зменшення поля до 15-20 см людина непритомніє.

Подальше діагностування проводять шляхом перевірки енергетики навколо тіла людини у площині її грудей – ніби вертикальний розріз біополя, спочатку праворуч і ліворуч, а потім у бічній площині – попереду та позаду.

Поле здорової людини – це яйцеподібний кокон. Якщо в тілі є розлад якого-небудь органу, то яйцеподібна форма має неправильну конфігурацію: несиметричну, зрушену вбік і т.д. Такі зміни поля слугують сигналом про наявність захворювання.

У тих місцях поля, де є функціональні або органічні розлади, можливо просто болючий синдром, у формі біополя спостерігається просторовий горб. Очевидно, у цих місцях відбувається зміна тканин органа, організм опирається хворобі та нарощує там біополе.

Під час діагностуванні органів рамки підносять безпосередньо до кожного з них. Попередньо приймають, що якщо вони розходяться, то в органі є відхилення, а якщо сходяться – орган здоровий.

У ході діагностування та лікування бажано створювати образне уявлення органів і процесів, які розгортаються у них у разі захворювання та під час лікування. Такі уявлення краще пов'язувати з анатомічною будовою організму, виявом хвороби, станом хворого органа.

Після виявлення хворого органа і встановлення характеру захворювання потрібно з'ясувати причину патології. Це можна зробити і в ході розмови із хворим, і ставлячи питання рамці щодо різних причин захворювання.

На основі методу біолокації можна визначити місцезнаходження біологічно активної точки (БАТ) або групи



точок, шляхом впливу на які на цей момент можна поліпшити стан хворого органа. Для знаходження БАТ вказівний палець лівої руки ставлять на хворий орган і проводять ним по тілу, простежуючи відповідні меридіани (лінії, на яких знаходяться БАТ). Потім пальцем рухають по ньому, а рамка у правій руці буде реагувати, вказуючи місце розташування активної точки.

Досить часто лікування проводять на основі методу загального впливу на весь організм. Це впливає. Метод відзначається універсальністю й високою ефективністю, але вимагає більших витрат енергії цілителя.

За такого способу лікування активну праву руку накладають на оголене тіло хворого в ділянці сонячного сплетення. Ліву руку, що екранує, як правило, – де-небудь на хребті. Крім того, образно уявляють, якщо рука працює з енергетичною силою.

Після того, що якщо екранує, рука відчує поколювання (через 1–10 хвилин), її знімають із хребта та протягом декількох хвилин спрямовують енергію всередині пацієнта тільки за допомогою однієї активної руки. Потім кінець середнього пальця руки, що екранує, накладають на хребетний стовп і повільно проводять пальцем уздовж хребта.

Зростання ефективності лікування досягають за умови, якщо в період подачі енергії активною рукою виконувати невеликі коливальні рухи (максимальна тривалість лікування – 5–15 хвилин.)

Із методикою діагностування та зцілення інших хвороб людини можна ознайомитися за практичними посібниками, але за умови обов'язкової консультації досвідченого екстрасенса-цілителя.



Так ви не для себе
збираєте мед, бджоли!
Вергілій

АПІТЕРАПІЯ

До продуктів бджільництва відносять мед, пилок рослин, маточкове молоко, прополіс, перга, бджолиний віск і отрута. Лікування продуктами бджільництва набуло на сьогодні наукового й експериментального підґрунтя. Шляхом клінічних спостережень з'ясовано, високий терапевтичний ефект застосування апітерапії, що дає підстави стверджувати про доцільність її широкого використання у комплексному лікуванні хворих.

Мед – в'язка, солодка ароматична речовина, яка виробляється бджолами з нектару рослин, а також медової роси або паді. Це благородний плід праці бджіл і легко перетравлюваний харчовий продукт.

У наслідок вивчення хімічного та фізичного складу меду встановлено, що він є одним із найбільш складних біологічних продуктів, утвореним приблизно 70 речовинами, необхідними для людського організму. До складу меду входять вуглеводи, ферменти, білкові та мінеральні речовини, органічні кислоти, вітаміни, мікроелементи, квітковий пилок, ростові та фарбувальні речовини, ефірні олії.

Із вищеперерахованих речовин найбільше значення мають неорганічні й органічні сполуки заліза, кальцію, магнію, натрію, марганцю, міді, літію, цинку, органічні кислоти (яблучна, лимонна, винна, молочна, щавлева), вітаміни А, В₂, В₅, В₆, В₁₂, фолієва кислота, ферменти, гормональні, антибіотичні речовини й ін.

Бджолиний мед – це природний продукт, незамінний за своїми властивостями.

У меді міститься сахароза, глюкоза, фруктоза, які відіграють значну роль в обміні речовин: перетворюючись на більш прості речовини, вони виділяють енергію.

Бджолиний мед – це продукт з нектару квіткових рослин.



Квітковий мед буває монофлорним (зібраним з однієї рослини) й поліфлорним (з декількох).

Серед монофлорних медів найбільш цінні та поширені – липовий, акацієвий, малиновий, гречаний, соняшниковий.

Липовий мед відзначається приємним запахом липи, блідо-жовтого кольору, швидко кристалізується. Кристалізований мед салоподібний, білого кольору, із різким специфічним смаком, цінними харчовими та лікувальними властивостями. Як і липовий цвіт, уміщує липовий мед, до складу якого входить секвітерпеновий аліфатичний спирт – фарнезол, який і надає йому характерного аромату. Вплив фарнезолу: заспокійливий і антисептичний. Терапевтичне застосування: заспокійливий засіб, проти кашлю, безсоння, антиспастичний засіб і проти бронхітний. Також містить мукус, флавоноїди, смоли, танін, цукор, холін і ацетилхолін.

Акацієвий мед. Мед з білої акації властивий тонкий аромат, прозорий колір, приємний смак; злегка кристалізується, набуваючи молочно-білого кольору. Містить робінін, акацин (глюкозид флавоного походження), летучу олію. Використовують як антисептичний і протикашлевий засіб.

Соняшниковий мед має характерний приємний смак і слабкий запах. У рідкому стані світло-золотистий, дуже швидко кристалізується утворюючи великі, жовтого кольору кристали. Йому притаманні добрі харчові та лікарські властивості.

Гречаний мед відзначається дуже приємним насиченим запахом і смаком, колір – світло-коричневий із червонуватим відтінком. Має цінні харчові та лікарські властивості, дуже корисний у лікуванні недокрів'ї.

Малиновий мед добре знімає втому та напругу.

Серед поліфлорних найбільш відомі й дуже цінуються травневий, луговий, гірський, польовий, лісовий меди.

Травневий мед – це мед, зібраний бджолами з весняних квітучих медоносів. Він належить до найбільш цінних сортів меду, має золотистий колір, приємний запах, чудові смакові та лікувальні властивості.

Луговий мед отримують із лугових квітів, він приємний на смак, його запах, що нагадує букет квітучого лугового



різнотрав'я.

Серед квіткових медів найбільш поширені: липовий, вересковий, іван-чайовий, гречаний, каштановий, соняшниковий, тютюновий, бавовниковий.

Ще у давнину мед широко використовували як лікувальний засіб. Наприклад, відомий математик Стародавньої Греції Піфагор (близько 580-500 р. до н.е.) писав, що він дожив до глибокої старості тому, що постійно вживав мед. Відомий лікар, природознавець і поет Ібн Сіна (Авіценна) радив: “якщо хочеш зберегти молодість, то обов’язково їж мед”.

У наш час мед усе частіше застосовують в оздоровленні людей. Є всі підстави назвати мед унікальним еліксиром: він уміщує біологічно-активні речовини квітів рослин.

У ході численних досліджень відкрито значний перелік цілющих властивостей меду. Розглянемо їх.

Зокрема мед підвищує захисну та загальнорегулювальну функції печінки, завдяки вмісту мікроелементів калію – позитивно (заспокійливо) діє на серцево-судинну систему, підвищує опір організму до інфекцій, знижує збудливість нервової системи, покращує сон, піднімає настрій, діє знеболювально (місцева анестезуюча дія). Мед виявляє бактерицидну дію, підсилює перистальтику кишечника – а тому його використовують як легке проносне. Як дієтичний продукт, мед особливо корисний дітям: по-перше діє загальнозміцнювально, а по-друге, виявляє позитивну ефективність у лікуванні нічного нетримання сечі. Мед рекомендується вживати людям, які потребують підсиленого харчування.

Вітамін В₂ бере участь у білковому обміні та підвищує опірність організму.

Фолієва кислота входить до складу сполук, що регулюють процеси кровотворення, функції ендокринної системи. Наприклад, статевий гормон стільбестрол у присутності фолієвої кислоти активізується більш інтенсивно.

Мед у лікувальній практиці.

Мед застосовують місцево при гострих запальних процесах, опіках, трофічних виразках і т.д. Він має протимікробну і протизапальну дії, покращує трофіку тканин і



сприяє нейтралізації токсичних продуктів. Унаслідок чого відбувається зменшення болю та ослаблення запальної реакції.

Мед використовують і як основу для живильних мазей.

Мед корисний у лікуванні захворювань серцево-судинної та травної систем, очних, жіночих, шкірних і інших хвороб. Вживання 50-140 г меду на добу протягом 1-2 місяців покращує загальний стан хворих із серцево-судинними захворюваннями, нормалізує склад крові, підвищує рівень гемоглобіну і судинний тонус. Упродовж останніх років бджолиний мед почали застосовувати для лікування гіпертонічної хвороби, в ньому міститься ацетилхолін, який знижує артеріальний тиск. Його успішно застосовують при підвищеній і пониженій кислотності шлункового соку. Звичайний цукор вважають кислотоутворюючою їжею, а мед нормалізує секреторну діяльність шлунка, понижуючи високу і підвищуючи низьку кислотність шлункового соку.

У лікуванні застудних захворювань рекомендується приймати мед з теплим молоком, соком лимона (сік ½-1 лимона на 100 г меду), сиропом із соку хрону (співвідношення 1:1), дотримуючись 2-3 дні ліжкового режиму, так як він викликає сильну пітливість.

При нервових захворюваннях рекомендується приймати зранку і вдень по 30 г меду, ввечері – 40 г. Прекрасно допомагає мед при безсонні, одну столову ложку меду на стакан теплої кип'яченої води, випиті за 1-1,5 години до сну, забезпечують пацієнту спокійний сон.

У медицині мед використовують так: 1) всередину в якості ліків і дієтичного харчового продукту; 2) у вигляді мазей, для полоскання і обмивання (медовий розчин); 3) ін'єкції медового розчину в кров чи тканини.

Протипоказання до застосування меду всередину:

- 1) алергічний діатез (кропивниця, хронічна екзема і ін.);
- 2) пронос з переважанням бродильних процесів;
- 3) індивідуальна непереносимість меду (нудота, блювота, печія, пронос, болі в животі). Якщо хворому призначена дієта з обмеженням вуглеводів, то й мед йому вживати не можна.



У лікуванні простудних захворювань – як загальнозміцнювальний засіб, для підвищення стійкості до інфекцій вживають по 1 столовій ложці 3 рази в день.

Для полоскання при фарингітах, тонзилітах, стоматитах: 1 столова ложка розведена в перевареній воді.

При підвищеній кислотності шлункового соку 1 ст. л. меду розчиняють у 1 стакані теплої води і випивають за 1,5-2 години перед їжею.

При зниженій кислотності 1 ст. л. меду розчиняють в 1 стакані холодної води і випивають перед їжею.

Для лікування туберкульозу легень як загальнозміцнювальний засіб, а також для підвищення імунітету: 100 г меду, 100 г вершкового масла, 100 г смальцю, 15 г соку алое, 100 г какао, підігріти і перемішати. Вживати по 1 столовій ложці на склянку гарячого молока 2 рази на добу зранку і ввечері 3-5-річні листки алое зберігаються у холодильнику 2 тижні, промивають, перевертають через м'ясорубку, витискають сік. Заливають перевареною водою у співвідношенні 1:3, відстоюють 1,5 години. Змішують 100 г отриманого настою з 500 г молотих волоських горіхів, 300 г меду. Вживають по 1 ст. ложці 3 рази на день за півгодини до їжі.

За наявності гіпертонічної хвороби: взяти по 1 склянці соку столового буряка, моркви, хрону, додати сік одного лимона, змішати із 1 склянкою меду. Вживати 1 столову ложку 3 рази в день перед їжею. Курс лікування 1-2 місяці.

У разі серцевої недостатності: взяти відвар подрібнених плодів шипшини 20:400, кип'ятять 8-10 хвилин, додають 1 столову ложку меду, вживають по півсклянки тричі на день.

Використання меду при простудних захворюваннях як потогінного засобу: очищений часник труть на тертці, змішують з медом (краще липовий) у співвідношенні 1:1. Вживають по 1 столовій ложці, запиваючи теплою водою.

При безсонні: беруть склянку теплої води, у якій розчиняють 1 столову ложку меду – вживають перед сном як снодійне.

Мед (травний) для інгаляцій використовують для лікування бронхітів, бронхіальної астми, ларингітів, трахеїтів за



ненааявності інгалятора. Потрібно закип'ятити у чайнику невелику кількість води та додати столову ложку меду; на носик чайника одягнути трубочку і через неї обережно вдихати пари води з медом через рот або через ніс. Тривалість інгаляції 15-20 хвилин. За наявності інгалятора в лікуванні цих же захворювань проводять інгаляцію на основі меду, змішаного з відваром трав (багно, ромашка, звіробій).

Мед у вигляді компресів ефективний у лікуванні артритів, тонзилітів, пневмонії: взяти меду (2 частини), соку алое (1 частину), спирту (3 частини), перемішати.

Із косметичною метою застосовують медову воду. Для цього 1 столову ложку меду розчинити у 400 мл теплої води; впродовж 5-8 хвилин мити нею обличчя на ніч добре живить шкіру, робить її оксамитовою, розгладжує зморшки, покращує живлення. “Чарівний” крем, який відбілює шкіру, надає еластичності, очищає від висипів: пелюстки білої садової лілії, мед, сік часнику, бджолиний віск; компоненти взяти у співвідношенні 1:1 по вазі; змішувати на пару, процідити, охолодити.

Прополіс – клейка смолиста речовина, темно-зеленого кольору, з гірким смаком, з приємним специфічним запахом.

За допомогою цієї речовини бджоли заклеюють щілини між рамками, зменшують отвір лотка, шліфують сотові комірки, замурують шкідників, що залазять до вулика.

Основними складовими прополісу є рослини смоли та бальзами (55%), ефірні олії (10%), віск (30%), пилок і механічні домішки (5%).

На сьогодні учені виділили із прополісу 20 складних сполук і встановили їхній хімічний склад. Здебільшого це сполуки флавоноїдної природи, зокрема і флавони (хризин), флавоколи (піноцелєбрин), похідні кверцетину, а також сполуки теріноїдної групи. Як відомо перелічені речовини проявляють виражену протизапальну дію: зміцнюють стінку кровоносних судин, зменшують набряк.

На основі результатів тонкошарової хроматографії у прополісі було знайдено вітаміни – тіамін, рибофлавін, нікотинова кислота, токоферолу ацетат, аскорбінову кислоту,



провітамін А та велику кількість мікроелементів (вуглець, кальцій, водень, фосфор, азот, кисень, марганець, кобальт, мідь, молибден, цинк, фтор, кремній, алюміній, ванадій, хром, нікель, барій, цирконій, Na, Cl, селен).

Біологічна активність: численними дослідженнями доведено антибіотичні властивості прополісу – тобто бактерицидну і бактеріостатичну дію. Доказаний також і широкий спектр антибіотичної дії прополісу. Експерименти були проведені майже з усіма патогенними для людини мікробами, зокрема дифтерійна паличка, лептоспіра, паличка туберкульозу, стрептококи, стафілококи, багатьма грибами, вірусами.

Анестезуючий ефект: експериментально і клінічно доведено виражений місцевоанестезуючий ефект прополісу. Відзначено, що чим сильніший запах прополісу, тим виразніший його анестезуючий ефект.

Вплив на регенераторні процеси: прополіс у разі зовнішнього використання у вигляді мазей стимулює загоєння ран, виразок, тривало незагоювальних ран, шкірних захворювань. У разі приймання всередину – інтенсифікує регенераторні процеси в організмі.

Вплив на імунітет: прополіс є хорошим імуномодулятором; підвищує фагоцитарну активність лейкоцитів, активізує вироблення антитіл.

Високий вміст у прополісі мікроелементів зумовлює його протианемічні властивості і загальнозміцнювальну дію на організм.

Покази до застосування прополісу:

- рани й опіки, які тривалий час не загоюються (лікувати 15% маззю приготовленою на рослинній олії шляхом кип'ятіння);
- трофічні виразки (лікувати 15% маззю);
- нейродерміти (лікувати 15% маззю та вживати всередину по 50 крапель 3 рази в день настоянки);
- оперізуючий лишай (прополіс розчинити у вершковому маслі та вживати по 1 столовій ложці 3 рази в день усередину;



- фурункули, карбункули (пластинки прополісу накладати чи змазувати лейкопластирну пов'язку);
- псоріаз (приймати нативний прополіс усередину по 0,3 г 3 рази на день упродовж 1 місяця, зовні втирати спиртовий екстракт прополісу);
- туберкульоз легень (крім сильнодіючого антибіотика, вживати 10% розчин прополісу в аерозолі (водно-спиртовий) і всередину 30% спиртовий розчин по 35 крапель 3 рази на день;
- виразкова хвороба вживати 30% олійний розчин прополісу по 1 столовій ложці 3 рази на день у комплексному лікуванні);
- глаукома (проводять інстиляції 1% розчину прополісу).

Бджолина отрута – рідина без кольору, із різким запахом і високою кислотністю. Бджоли продукують її спеціальним залозами. Бджолина отрута має складну дію на організм, яка залежить від дози, місця укусу й особливостей організму, зокрема, від його індивідуальної чутливості.

У малих дозах бджолина отрута відзначається лікувальними властивостями (завдяки гангліоблокувальній дії). Вона має благотворний вплив на загальний стан пацієнта, підвищує тонус організму та його працездатність, покращує сон і апетит, розширює артерії та капіляри, збільшує притік крові до хворого органа і зменшує больовий синдром. Позитивно діє на кровоносну систему, знижує артеріальний тиск, покращує обмін речовин, підвищує діурез і ін.

Наведемо показання та протипоказання до бджолиних ужалювань.

Бджолину отруту використовують і використовували для лікування певних захворювань. Ще Карл Великий та Іван Грозний укусами бджіл вилікувались від подагри.

Здебільшого люди нормально переносять 5-10 укусів одночасно. Найбільш чутливі до отрути вагітні жінки, діти, люди похилого віку, небезпечні укуси в очі, шию.

У разі випадкових ужалень потрібно витягнути жало, обробити місце спиртом, розчином перманганату калію (1:1000), настоякою йоду, або валіолом (до речі найкраще обробляти



валідолом – він містить ментол, який охолоджує, зменшує зуд і біль).

За наявності важких уражень, пацієнту треба дати випити 25-50 грамів 40% алкоголю або суміші з медом (20 г меду на 200 г алкоголю) по 20-50 грам на прийом. Рекомендований вітамінно-медовий напій: на 1 літр перевареної води 100 грам меду і 500 мг вітаміну С. У разі ослаблення серцевої діяльності роблять ін'єкції кофеїну, камфори.

У наш час бджолину отруту вводять у організм за допомогою ін'єкцій, втирань у шкіру, інгаляцій, тощо. Цікаво, що найкращі результати дає введення свіжої отрути для лікування захворювань суглобів (для зменшення болю та запальних процесів), невралгій, міозитів, бронхіальної астми, гіпертонії, мігрені. Бджолина отрута дає змогу знімати спазм гладкої мускулатури судин і тим самим покращувати кровообіг, піднімати рівень гемоглобіну та лейкоцитів у крові, зменшувати вміст холестерину, тонізувати серцевий м'яз, знижувати артеріальний тиск, поліпшувати апетит і сон. Але, крім із широкого спектра дії, використання отрути не завжди безпечно, а тому потребує нагляду лікаря.

Перга – перероблений пилкок із рослин, у складі якого міститься багато цінних білків, амінокислот, вітамінів. Перга – це основний продукт харчування бджіл та їхніх личинок.

Застосування пилку та перги у лікуванні та профілактиці:

- для лікування анемії, особливо у дітей, призначають по 1-2 ст.л. пилку чистого або ж у суміші з пергою на 1 день;
- у такій же дозі пергу дають пацієнтам для швидкого одужання після важких і виснажливих захворювань пергу призначають у вищесказаних дозах піднімає життєвий тонус;
- у лікуванні захворювань кишечника використовують пергу у поєднанні з медом у співвідношенні 1:1 (зокрема в разі схильності до закріпів);
- за наявності першої стадії гіпертонічної хвороби призначають пергу з медом у співвідношенні 1:2.

Для того, щоб зібрати цей цінний продукт бджолярі, прилаштовують на прилітній дощечці спеціальний пилковловлювач. Для отримання перги зрізують комірки з



пергою аж до їхньої основи, згодом заливають водою і розмішують – віск спливає, та перга залишається на дні посуду, воду зливають, пергу висушують.

Маточне молочко – речовина жовто-білого кольору з кислуватим запахом, своєрідним смаком. Бджоли, що виробляють його так званими глотковими залозами, харчують ним личинок. До складу молочка входять білки, вода, жири, вуглеводи, мінеральні речовини. Молочко буває двох типів – для вигодовування робочих бджіл (бджолине) і для вигодовування матки – маточне. З одного маточника можна добути 0,3-0,4 г молочка, а у бджолиній сім'ї – 40-80 маточників.

Маточне молочко – цінний лікарський засіб. Проявляє виражену бактерицидну дію, знижує артеріальний тиск, має позитивну дію для лікування певних психічних захворювань, підвищує працездатність, діє загальнозміцнювально.

Методи застосування:

- 1) натуральне молочко з медовим сиропом у пропорції: 250 мг молочка і 100-120 г медового сиропу. Вживати по 1 чайній ложці тричі на день за півгодини до їжі.
- 2) Натуральне молочко – по 10-100 мг під язик натще за 1 годину до їжі.
- 3) Натуральне молочко з етиловим спиртом 40% із співвідношенням 1:2, по 10-15 крапель 3 рази в день за 1,5 годин до їжі.

Протипоказання: гострі інфекційні захворювання, хвороби наднирників.

Бджолиний віск – суміш понад 50 різних хімічних сполук (складні ефіри, жирні кислоти, низка вуглеводів та інші речовини).

Бджоли виділяють віск лише у віці 10-20 днів і використовують його як будівельний матеріал. У медицині цей продукт застосовують як цінний компонент у природних мазей, якими лікують спектр шкірних захворювань, а також у медичній косметології.



РЕФЛЕКСОТЕРАПІЯ

Рефлексотерапія – один із найдавніших методів лікування.

Батьківщина рефлексотерапії Китай. Метод був знаний у Азії ще 4000 років до н.е. Найвідоміша старовинна книга по медицині була написана у Китаї за 300 років до н.е., містить відомості про рефлексотерапію та лікування цілющими рослинами.

Рефлексотерапія – лікувальний метод ціленаправленої дії на організм за допомогою різних фізичних факторів, що спричиняють подразнення рецепторів шкіри та глибше розташованих тканин, що в свою чергу призводить до розвитку багаторівневих рефлекторних і нейрогуморальних реакцій організму, зумовлений інтегративною діяльністю нервової системи, що забезпечує нормалізацію гомеостазу.

Прикметними особливостями рефлексотерапії є: незначна зона впливу, специфічний характер подразнення; можливість активізувати спрямовані рефлекторні реакції з боку визначеного органа та поєднувати їх із загальною дією на організм; ефективність і щодо функціональних, а і щодо органічних уражень; можливість цілеспрямованого впливу на окремі симптоми захворювання; відсутність ускладнень і алергічних реакцій.

Теоретичні основи рефлексотерапії – традиційна та сучасна – визнано одними із складних завдань сучасної медицини. Підґрунтям традиційної теорії слугує давнє натурфілософське вчення про п'ять першоелементів (у-сін), життєву енергію (чі), полярність сил (янь-інь). За цією теорією, організм людини складається із п'яти першоелементів природи – води, землі, вогню, золота, дерева. Органи та системи людського організму взаємодіють один з одним на основі полярності сил (янь-інь). В тілі людини є канали (меридіани), пов'язані в єдину сітку, по якій безперервно циркулює життєва сила (чі).

Учення про життєву енергію.

Древніх учених цікавило питання: що рухається меридіанами? Зрозуміло, що це не кров, не лімфа і не нервовий



потік. Умовно це назвали життєвою енергією – *чі* (японською *кі*, в'єтнамською *кхі*, індійською *прана*), яка рухається основними меридіанами. Енергія циркулює в організмі безперервно і в одному напрямі, за годинниковою стрілкою. Виходить на світанку від меридіана легень – “господаря енергії”, щоб знов до нього повернутись наступного ранку. Повний кругообіг циркуляції енергії проходить за добу. Енергія рухається по 12 основних меридіанах і органах, затримуючись в кожному меридіані на 2 години.

Загальна гармонія і рівновага всього існуючого – центральна ідея східної медицини. Здоров'я – це гармонія і рівновага; хвороба є результатом порушення балансу або блокування вільного потоку енергії.

Життєва енергія створює в кожному органі наявну йому в часі найбільш напружену діяльність. У години найбільш напруженої діяльності окремий орган виявляється найбільш чутливим як до больових, так і лікувальних впливів, тому, згідно даних медицини Сходу, голковколівання і припалювання рекомендується робити в ці години або в години найменшої його активності. В залежності від цього необхідно або тонізувати його, або убавити енергію, надати седативну дію.

У відповідності з вченням китайських авторів, людина має три види енергії: ендогенну – спадкову (хромосомну) і екзогенну – поживну (*іонг*) і захисну (*вей*).

Які ж джерела енергії? Перед усім ідеться про енергію, це загальна енергія яка закладена в кожній людині від народження, – це спадковість або конституція. Інші джерела енергії: їжа, дихання і зовнішні впливи.

Велике значення китайські мудреці надавали енергії, яка виникає від переварювання їжі в шлунку. Виявилось, що не всі продукти харчування утворюють одну форму енергії. Продукти харчування були віднесені до *інь* або *янь*. Харчові продукти *інь* через меридіани *інь* і органи *інь* (серце, селезінку, легені, печінку, нирки) сприяють фізичному розвитку. *Янь*-продукти через зміцнення меридіанів *янь* і органів *янь* (шлунок, товста і тонка кишки, сечовий міхур, жовчний міхур) “перетворюють” продукти харчування в реакції, думки, рішення, дії. Однак



поняття *інь* і *янь* відносні: один і той же продукт літом є *янь*, а зимою – *інь*.

Друге джерело енергії – дихальна функція (енергія неба).

Третя форма енергії – сексуальна. Це “сексуальний апетит” або напружений стан при зустрічі осіб протилежної статі.

Зовнішніми синхронізаторами енергії являються геокосмічні її види: вітер, сухість, жара, холод, вологість, зміни електромагнітного поля Землі, зміни погоди.

Всі органи людського організму представлені на поверхні шкіри так званими біологічно активними точками (БАТ) і меридіанами (енергетичними каналами). Діючи на ці точки певним фізичним фактором (голка, тепло, лазер, тощо) можна успішно лікувати людину від різноманітних хвороб. Діючи на точку пов’язану із захворюванням, ліквідується надлишок або нестаток енергії. З відновленням вільного потоку енергії хвороба проходить і організм повертається у стан природної рівноваги.

Згідно древньосхідних концепцій, здоров’я людини залежить від стану 12 основних внутрішніх органів і відповідних їм меридіанів, по яких рухається “життєва енергія”, в залежності від фізіологічних функцій їх ділять на шість яньських і шість інських.

Меридіани *інь* розташовані на передній поверхні верхньої і нижньої кінцівки: на верхній – меридіани серця, перикарда і легень; на нижній – нирки, печінки і селезінки-підшлункової залози. Меридіани *янь* розташовані на задній поверхні верхньої і нижньої кінцівки: на верхній – меридіани товстої, тонкої кишок і трьох обігрівачів; на нижній – шлунка, жовчного і сечового міхура.

У здорової людини енергія передніх і задніх меридіанів рівноважується.

Меридіани *янь* і *інь* з’єднані між собою парами: печінки – легень (*інь*), товстої кишки – шлунка (*янь*), селезінки-підшлункової залози – серця (*інь*), тонкої кишки – сечового міхура (*янь*), нирок – перикарда (*інь*), трьох обігрівачів – жовчного міхура (*янь*).



Всі 12 меридіанів зв'язані між собою співвідношенням у часі відповідно до циркуляції енергії.

На основі клініко-фізіологічних, електрофізіологічних, біоелектричних, гістологічних і гістохімічних досліджень останніх років виявлено певні особливості, що відрізняють БАТ від навколишніх ділянок шкіри. Йдеться про зміну електрошкірного опору, температури, обміну кисню, збільшення рівня обмінних процесів, особливості інфрачервоного випромінювання, поява в них спонтанної болючості та болючості в наслідок тиску.

У специфічних ділянках сітки меридіанів знаходяться пункти (точки) управління енергією. Оскільки більшість точок розміщені за ходом меридіанів, пов'язаних з окремими органами, то, впливаючи на них, можна регулювати функцію різних органів.

Для практичної діяльності було створено карту розташування меридіанів і точок, якою послуговується по тепер. Меридіани є енергетичними каналами органів, шляхами, по яких до них від БАТ тече енергія. Використовуються пари меридіанів “інь” і “янь”, які означають сприйняття і дію, вихід і вхід енергії.

На сьогодні більшість рефлексотерапевтів користується меридіанною системою, розглядаючи її як систему умовних ліній, що з'єднує місця розташування БАТ. Широке застосування в практиці знайшла Міжнародна (французька) класифікація точок і меридіанів з позначенням порядкового номера меридіана римською цифрою і індексу назви меридіана французькою мовою прописними буквами латинського алфавіту. Точки меридіану позначають арабськими цифрами. В наш час описані 12 парних і 2 непарних меридіани, на яких нараховується біля 695 класичних точок. Є повідомлення про так звані нові і чудесні точки, яких нараховують більше 800. Загалом кількість БАТ досягає біля 1500, але на практиці частіше всього використовують 150.

Акупунктурна точка – це ділянка шкіри, яка виступає так би мовити представництвом певного органу і складається з нервових елементів (закінчень нервів), характеризується



підвищеною електропровідністю і зниженим опором. Наявність БАТ було підтверджено за допомогою електричних приладів. Меридіани і точки відображають також електричні потоки, які присутні в організмі.

Топографію точок визначають в залежності від їх розташування на умовних меридіанах, а також зважаючи на поділ частин тіла на пропорційні мірні відрізки, що є суворо індивідуальні. Їхня кількість на певній ділянці тіла у всіх людей однакове.

Всі точки ділять на три види: меридіанні, позамеридіанні та больові.

На кожному меридіані розташовано від 9 до 67 точок. Серед них розрізняють головні або точки-регулятори (їх ще називають “командні”, стандартні або основні) і другорядні (симптоматичні), які застосовують додатково до основних при наявності відповідних симптомів. Крім того, існують больові та античні точки.

Важливу роль відіграє знання сегментарної соматичної і вегетативної іннервації БАТ і окремих органів.

Виходи меридіанів, в яких сходяться “пучки” каналів розташовуються на вušних раковинах, руках і ногах. У відповідності з цим розрізняють аурикулярну рефлексотерапію (дія на точки вušної раковини) і рефлексотерапію, при якій діють на точки рук та ніг. Всі ці точки належать до однієї системи енергетичних потоків. Особливістю розташування точок є те, що на вušних раковинах, стопах, кистях рук, тулубі знаходяться аналогічні точки, а тому подіяти на певний орган можна як з декількох точок, так і з однієї.

Згідно із сучасними уявленнями, провідна роль у механізмі дії рефлексотерапії належить її рефлекторним нейрогуморальним впливам на місцевому, сегментарному і надсегментарному рівнях з врахуванням соматичних і вегетативних відділів периферійної нервової системи, підкорково-стволових утворень і кори головного мозку. Загальна реакція охоплює основні механізми адаптації і гомеостазу – нейрогуморальну реакцію із залученням гіпоталамо-гіпофізарної системи, системи ендогенної модуляції



болю, стимулює ендогенне утворення ендокефалінів, що забезпечують анальгезуючий ефект, сприяє переходу організму на більш вигідні шляхи підтримання енергетичного гомеостазу. Лікувальний ефект рефлексотерапевтичної дії залежить від наступних складових його компонентів: 1) фізичних факторів дії; 2) методів впливу цими факторами; 3) місця впливу – БАТ; 4) моменту впливу.

Усі фізичні фактори можна розподілити на механічні, термічні, кріогенні, вакуумні, електричні, променеві, магнітні і електромагнітні поля.

В якості механічних факторів здебільшого застосовуються сталі, срібні, золоті, платинові й інші голки довжиною від 10 до 150 мм і діаметром від 0,1 до 0,5 мм. Форма голок залежить від їхнього призначення та промислового виробництва (китайські, японські, в'єтнамські, вітчизняні та ін.). Є і мікроголки, що виготовляються з тих же металів, їх залишають в тканинах на 1-3-5, 7-8 діб (голки з нержавіючої сталі) або 9-14-21 добу (голки із срібла та золота).

Для механічного впливу практикують також аплікації металевими шариками і пластинками, подразнення голчатими валиками, паличками для пресури і масажу, акупресуру.

Для термічного впливу в основному використовують полинні сигари або конуси, які горять без полум'я та мають інфрачервоне випромінювання, підвищуючи температуру шкіри в місці прогрівання до 43-45° С. Однією із різновидностей являються конуси з морської трави мокса, що отримала назву “мокса”. Конуси, на відміну від сигар, прикладають безпосередньо на шкіру. Крім того, впливати теплом можна з допомогою гарячого повітря або пари і спеціальних електроприладів, що дають змогу спрямувати вузький пучок тепла на БАТ.

Для кріогенної дії на БАТ найпоширеніше застосування льоду, а також ефіру, хлороформу, хлоретилу.

Вакуумом впливають з допомогою спеціальної банки, з'єднаної з вакуумною установкою, або звичайної банки. Розрізняють традиційний вакуумний вплив (банки), вакуумний



(баночний) масаж, вакуум-пунктуру, точковий вакуумний вплив.

Залежно від мети у рефлексотерапії застосовують гальванічний струм, імпульсний постійний струм низької напруги, змінний струм низької напруги, змінний струм високої напруги і високої частоти, електромагнітне поле високої частоти. Широко використовують електропунктуру, електроакупунктуру й електроіономікрофорез із допомогою спеціальних приладів. При електропунктурі на БАТ впливають електричним струмом, а при електроакупунктурі – електричним струмом, підключеним до голки, введеної в шкіру. Електроіономікрофорез – це введення в БАТ розчину лікарської речовини за допомогою гальванічного струму. Крім того, шляхом експлуатації приладів для електрорефлексотерапії можна виявити БАТ, визначити їх функціональний стан, функціональний стан “акупунктурного меридіана”. Одним із варіантів електрорефлексотерапії є вплив на БАТ ультразвуковими хвилями.

В якості променевих факторів здебільшого практикують роботу з застосовують ультрафіолетовими променями в еритемних дозах. Для точкового впливу на лампи одягають спеціальні насадки, які дають вузький пучок світла.

Упродовж останніх років з лікувальною метою використовують постійне магнітне поле. Ряд дослідників встановили благоприємний вплив магнітних полів на мікроциркуляцію, реологічні властивості крові, гемо- і ліквородинаміку.

Широко застосовують електромагнітні поля високих, ультрависоких і надвисоких частот, а також опромінення БАТ безперервним монохроматичним поляризованим світлом (лазеропунктура).

Розрізняють два методи впливу фізичними факторами на БАТ: метод сильного (тормозного) і слабого (збуджуючого). Кожний метод має більш слабкий варіант – вплив середньої сили.

Метод сильного впливу подразнення сильне, інтенсивне, тривале, з поступово наростаючим і глибоким впливом на невелику кількість точок або малу зону. При цьому у пацієнта в



місці впливу з'являється відчуття ломоти, розпирання, тепла, проходження електричного струму з іррадіацією на периферію або до центру, а також в сторони. На один сеанс звичайно беруть від 2-3 до 4-6 точок. Цей метод називають заспокійливим, седативним, гіпотензивним, аналгезуючим. Частіше всього цей метод застосовують при явищах гіперфункції органів і систем, судомомах, спазмах, болю і т.д.

Дітям і ослабленим хворим виконують подразнення середньої сили. Тривалість впливу в кожній точці від 20 до 40 хвилин.

Методі слабого впливу зумовлює подразнення швидке, коротке, слабе. Останнє, яке наносять послідовно в ряд точок і супроводжується короткочасним відчуттям оніміння, печії, болю. Метод дає стимулюючий, тонізуючий, збуджуючий, розгальмовуючий ефект. Його застосовують при зниженні функції нервової та інших систем, порушенні чутливості, рухів, колапсі, непритомності, для надання швидкої допомоги. За один сеанс використовують від 5 до 10 і більше точок, тривалість дії в кожній точці від 30 секунд до 1-2 хвилин.

Шкіра і слизові оболонки людини виконують складні і різноманітні функції по взаємодії організму. Любий вплив на шкіру викликає відповідні реакції організму (місцеві, сегментарні, загальні), існує взаємний вплив шкіри і внутрішніх органів.

Меридіан легень (Р)

Двосторонній (*інь*), із розташованими 11 БАТами. Починається біля верхнього краю II ребра, спрямований у підпахвову ямку, проходить внутрішньою поверхнею плечового суглоба та далі зовнішнім краєм двоголового м'яза, у ділянці ліктьової складки переходить на зовнішній край передпліччя, йдучи по радіальній борозні (по ходу променевої артерії), проходить по підвищенню великого пальця і закінчується біля основи нігтьового ложе I пальця руки на 3 мм від його променевого краю.

Найбільш важливі показання до застосування точок меридіану легень: захворювання органів дихання, біль в області грудної клітки, ключиці та спини, плеча, ліктьового суглоба,



передпліччя, променево-зап'ястного суглоба, неврит променевого нерва, запальні захворювання порожнини рота і глотки, біль голови, безсоння, шкірні висипання і зуд, ураження лицевого нерва.

Меридіан товстої кишки (GI)

Двосторонній (*янь*) із розміченими на ньому 20 точками.

Починається на 3 мм назвні від нігтьового ложе II пальця і піднімається вздовж його променевого краю, слідуючи далі між першою і другою п'ястними кістками по зовнішньопроменевому краю передпліччя і зовнішньо-задньої поверхні плеча. Пересікає плечовий суглоб, доходячи до акроміального відростка лопатки, далі по задньому краю грудино-ключично-сосковидного м'яза досягає нижню щелепу попереду її кута.

Вплив на точки меридіана показаний при больових синдромах тулуба, області обличчя, порожнини рота, а також при захворюваннях слизових оболонок і шкіри, захворюваннях легень та шлунка.

РЕФЛЕКСОДІАГНОСТУВАЛЬНИЙ МЕТОД ФОЛЛЯ

Із глибини століть доходять до нас легенди про чаклунів. І не тільки в сільській глушині тим, хто страждав від незрозумілих недуг, радили: "Сходи до бабці". Бабуся наговорила на хліб і воду і якась невідома сила допомагала німчим вставати на ноги, будила здатність чинити опір хворобі. Знахарка часто і сама не знала, як це їй вдалося.

Давно розгадано та науково обґрунтовано таємницю еніологів – в народі їх називають екстрасенсами. Сьогодні їх практикує досить багато. Але лише лічені одиниці здатні управляти власними випромінюваннями та добирати потрібний резонанс до органів і систем пацієнта, щоб тим самим виправити "несправність".

Пояснити це можна дуже просто. Усім живим і неживим предметам свій діапазон частоти випромінювання. Ці електромагнітні хвилі легко уловити за допомогою спеціальних приладів, наприклад радіоприймачем. На тілі людини є чудова



мережа меридіанів – каналів, якими тече загадкова енергія – потік життя, що пов'язує людину із космосом, із Уселенським розумом. Коли інформаційний потік не порушений, в тілі здоровий дух.

Наше тіло – це не набір органів, хворих і здорових, а цілісна система. Тільки біля кожного органу – власна частота коливання. У разі псування канали отримання інформації, кожна клітка починає працювати сама по собі, втрачає зв'язок із зовнішнім світом – команди з мозку не проходять. Відбувається зміщення власної частоти її коливань, нашаровується на коливання кліток іншого органу, викликаючи "поломки" і там. Ось вам і вся механіка. А разом з нею і фізика. І саме фізики узялися за вивчення цих явищ. Приклад тому – прилад Фолля, німецького ученого і винахідника. Якщо всі ці невидимі канали зв'язку із зовнішнім світом працюють на електромагнітному випромінюванні, значить, відновити порушені зв'язки може хвиля!

На меридіанах, як відомо, є безліч БАТ. Вони якби несуть відповідальність за орган, якому відповідають, "бачать" в межах свого діапазону. Електромагнітна хвиля, направлена на цю крапку, стає лікувальною. Як? Задана частота коливання, відповідна коливанням органу до "поломки", допомагає йому настроїтися на норму.

Фахівці затверджують, що, по законах фізики, більш сильна хвиля пригнічує зустрічну патологічну, та, поступово угасаючи, поступається місцем заданій. Хворий орган поступово настроюється на норму, приводячи у відповідність і з'єднання – ті, яким своєю "поломкою" встиг нашкодити.

Сьогодні все більше представників офіційної медицини схиляються до думки, що первинним є енергетичні порушення, на рівні біополя. Сучасна наука дозволяє встановлювати втрачені електромагнітні зв'язки усередині організму.

По біологічно активних точках на меридіанах за допомогою щупа і комп'ютера лікар знаходить так звану "поломку". Передбачувані діапазони висвічуються на моніторі. Аналіз цих даних, об'єктивного полягання і скарг хворого дозволяють лікарю робити висновки. Але головне чудо ще



попереду.

Прилад дозволяє підібрати відповідний тобі засіб. Дані про всі ліки – в комп'ютерній програмі. Але і це ще не все. Препарат, підібраний індивідуально, зовсім не потрібно шукати в аптеках. Достатньо інформацію про його дію перенести на ту саму гомеопатичну крупу. Це буде і хвильовий аналог. Зрозуміло, як знахарки "нашіптували" на хліб і воду. Силою свого власного випромінювання, вони підбирали точний резонанс до органів і систем. Тепер це робиться в лікарських кабінетах, кваліфікованими лікарями. До речі, прилад Фолля може нашептати і на воду. Вода перебудовує свою кристалічну структуру і робить її подібною структурі препарату і видає її на монітор. Тепер вода випромінюватиме на цих частотах. Оскільки ми на 90% складаємося з води, клітини хворих органів сприймають цю частоту і видужують. За цим же принципом діють екстрасенси.

Лікар, що працює з приладом Фолля, теж може створити хвильовий аналог декількох препаратів відразу. Але вони, призначені тільки тобі, тому що твої біологічно активні точки дали сигнали про полягання органів і систем.

Безмедикаментозні методи лікування майже все засновані на рефлексотерапії – дії на біологічно активні точки. Ліки дають багато побічних ефектів. Багато захворювань нерідко є наслідком лікарської терапії. Це різні прояви алергії, особливо у дітей.

Адже не секрет, що існуючими сьогодні в медичних установах методами обстеження ми не можемо підтвердити ряд порушень функціонального стану органів і систем. Лабораторна і інструментальна діагностика нерідко дає інформацію тільки тоді, коли вже з'явилися органічні порушення. Наприклад, виразка шлунку, порушення тонуусу стінки якого або його кислотності медики не могли вчасно виявити. Порушення скоротливої функції жовчного міхура, наприклад, призводить до застою жовчі і утворення каміння. Якщо вчасно не провести корекцію, лікування вже не має значення. Причина ж не усунена. Життя показало, що якщо з жовчного міхура при запаленні прибрати каміння, через деякий час воно з'явиться



знову. У нас зараз є можливість визначити причину захворювання – методи діагностики по методу Фолля виявляють функціональне стан органів і систем.

Говорять, що багато клініцистів деколи дуже ревно відносяться до появи нетрадиційних в наших умовах методів діагностики і лікування. Так було свого часу з Су Джок-терапією. Але методики східної медицини сьогодні добре вписуються в медицину західну, так звану, офіційну. Для багатьох дотепер загадка, що використовували стародавні цілителі: які речовини і природні мінерали, здатні працювати в діапазоні частот коливань різних клітин і органів? Але якось це їм вдалося!

Сучасна наука як би повертає нас до давно забутого. Чуйний прилад уловив сигнал тривоги, посланий біологічно активними точками. Хочеться сподіватися, що методика біорезонансної діагностики і терапії міцно увійде до нашого життя.

Це обнадіює тих, хто не по одному разу пройшов по замкнутому колу: об'єктивні дані, обстеження на хворобу не вказують. Хвильова теорія патогенезу захворювань розроблена ще в 50-го роки. Але тільки років п'ять тому з'явилися перші результати практичного вживання. Апарат Фолля – одна з останніх розробок цієї серії. Вдосконалені і самі методики. Цим методом діагностики може скористатися лікар будь-якої спеціалізації – терапевт, гінеколог, невропатолог, прилад підкаже "де шукати". Інакше кажучи, в чому причина, а все інше залежить від досвіду і кваліфікації лікаря.

У руках щуп, зовсім як біля Су Джок терапевтів, свого роду металевий олівець з наконечником. Обстеження займає не менше за півтори-дві години, тому що потрібно "запитати" кожному біологічно активну точку. А їх близько двісті, що відповідають за свою ділянку інформації. Не тільки "запитати", але і "почути" її, не пропустити, якщо БАТ посилає SOS.

Дані заносяться в комп'ютер, вони обробляються, аналізуються. Хворому даються рекомендації, призначення, якщо є необхідність, додаткові дослідження. Але вони вже точно дадуть відповідь на запитання. Можливості методики



необмежені. Можна підібрати для пацієнта алопатичні ліки, тобто класичний препарат, який йому ідеально підходить. Можна підібрати ідеальне дозування і гомеопатичного засобу для "сердечників", і оптимальну дозу інсуліну для хворих на цукровий діабет. Можна хвильовий аналог медикаменту зробити з гомеопатичної крупи. Це зовсім нешкідливий варіант. Будь-який препарат можна перенести на носій. Ним може бути не тільки крупа, але і вода, вазелін, гліцерин, магнітофонна плівка. Людина слухатиме музику і лікуватиметься. Так можна успішно лікувати алкоголіків – хай собі слухають. А записана інформація справу свою зробить.

Можна провести і тестування зуболікарських матеріалів, протизаплідних засобів. Велика інформаційна база, закладена в селектор, дозволяє підібрати такий матеріал для протезування зубів, який буде абсолютно нешкідливий для організму. Зараз дуже модно використовувати харчові добавки, але чи всі вони підходять для вас? Тестуємо: що в них насправді закладено? Те ж і з косметикою. Апарат Фолля дозволяє виявити алерген. Це дуже актуально сьогодні. Особливо страждають від алергії діти. Батьки деколи не знають: чим можна нагодувати своє чадо? Допомагає виявити, який продукт виключити з його раціону.

Ну а якщо це, наприклад, молоко? Без нього дитині не обійтись. Готуємо для нього алерген. Також наносимо цю інформацію на носій, і малюк може їсти молочні і інші продукти.

Завдяки інформаційним потокам, що йдуть по меридіанах, ми реагуємо на всі процеси, що відбуваються в житті галактики, планети, суспільства. Коли інформаційний потік не порушений, в тілі підтримується здоровий дух. Прилад Фолля, заснований на знаннях стародавніх східних лікарів, сучасних медичних і науково-технічних розробках, допоможе вам розібратися з своїми "енергетичними" поломками".

Не слід все ж таки думати, що захворювання зникне миттєво. При лікуванні цим методом процес одужання пов'язаний як би з "розкручуванням" хвороби по зворотній тимчасовій осі – вона відступає, проходячи всі стадії захворювання у зворотному напрямі, навіть даючи про себе



знати іншим болячкам. Адже коли хвороба розвивалася, в процес інформаційних збоїв були включені і інші органи.

Прилад Фолля, заснований на знаннях стародавніх східних лікарів, сучасних медичних і науково-технічних розробках, допомагає розібратися з “енергетичними” поломками”. Даний метод був запропонований у 1953 році німецьким ученим Р. Фоллем. В даний час він широко використовується в сучасній медицині для діагностики, лікування і профілактики різних захворювань. А так само для тестування медичних і стоматологічних препаратів.

Використовування цього методу визнано в Європі, як найбільш: ефективний, безболісний, безмедикаментозний і має нагоду попередити хворобу на ранній стадії.

Лікар Рейнхольд Фолль помер у 1990 році. За часів Третього рейху він працював у підрозділі СС “Ананербе”, який займався дослідями над людьми в концтаборі “Освенцим”. Вважається, що Фолль спеціалізувався на вживанні стародавніх окультних знань, і початок його методики був встановлений ще в таборі (хоча за професією німець був лікарем-стоматологом). Архів підрозділу після війни потрапив до СРСР як трофей. Отже, наша країна знала про дослідження Фолля в медицині дуже давно. На думку О. Гессе, саме страшні обставини експериментів Фолля не дозволяли використовувати його методику за радянських часів. Як пояснила лікар, в цілому методологія Фолля побудована на злитті основ класичної китайської акупунктури, гомеопатії і сучасних емпіричних концепцій у фізиці. Отже, що запозичив Фолль у китайців? Всі внутрішні органи людини мають свої проєкції на поверхні шкіри – вони складені з так званих біологічно активних точок. Багато сторіч тому їх відкрили китайські мудреці-цілителі і провели через них мережу замкнутих ліній – меридіанів. Ними ж було визначено, що один меридіан (крапки на ньому) відповідає за серце, інший – за алергію, третій – за печінку і т.д. Точки масажували, уколювали голками, припікали, і хворий після таких процедур видужував або йому ставало значно легше. Китайці пояснювали одужання так: якщо орган болить, значить, у пацієнта порушена рівновага інь і ян в даному меридіані, після



стимуляції точки рівновага відновлюється. Фолль пояснив це мовою сучасної науки.

Будова шкіри в місцях розташування біологічно активних точок має аномалію – там набагато більше нервових закінчень. Всі закінчення ведуть до спинного мозку, точніше – до тих його сегментів, які відповідають за діяльність окремих органів. А нервові імпульси є не що інше, як електричні розряди. Доктор Фолль почав вимірювати електричний потенціал шкіри людей. Саме в “чарівних” китайських точках він знайшов відхилення від “норми” – в них були абсолютно інші значення потенціалу. Офіційно вважається, що перший прилад для вимірювання електричного потенціалу шкіри людини був сконструйований Фоллем спільно з інженером Вернером в 1953 році. Учені проградуювали шкалу, наголосивши на ній на ста умовних одиницях. Під час діагностики пацієнт повинен тримати в руці один з електродів приладу, інший електрод (щуп) лікар прикладає до певних точок. Якщо стрілка шкали показує 50-65 одиниць, значить, точка знаходиться в енергетичній рівновазі, орган, за який вона відповідає, здоровий. Якщо ж стрілка зупиниться на 70 або 100 одиницях, це сигналізує про запальні процеси. Буває і таке, що прилад показує менше 50 одиниць. Це означає, що орган “позбавлений сил” – порушена його внутрішня структура, щось заважає йому нормально діяти. От так просто і вірно можна діагностувати хвороби і навіть передпатологічні порушення. За допомогою свого приладу німецький лікар відкрив ще безліч важливих точок на шкірі людини, не описаних в східній медицині, і провів через них ще 8 меридіанів. Тобто в методиці Фолля використовується не 12, як в китайській акупунктурі, а 20 меридіанів. Але в діагностиці по Фоллю для зручності використовуються тільки точки рук (до зап'ястка) і ніг (до щиколотки). В 1956 році вже було створено ціле медичне суспільство, що практикувало по методу Фолля, а в 1966 році метод одержав Золоту медаль Ватикану. В даний час існує декілька модифікацій приладу Фолля: в кожній країні, в кожному медичному центрі – власна розробка. Багато хто з них обладнаний комп'ютером, на моніторі якого в кольорі



відображаються функціональні або фізіологічні порушення і ступінь хвороби органу. Але на цьому німецький лікар не зупинився.

Раз так просто діагностувати, може, можна також легко і лікувати, злегка ускладнивши прилад Фолля? Таким питанням і задався німецький лікар, і виявилось, що можливо і це. Так з'явилася електропунктура – дія на біологічно активні точки не точковим масажем, не прогріванням полиноюю сигарою, а електрикою. Іншими словами, Фолль добивався резонансу між штучним джерелом коливань і певним органом (хвильові характеристики всіх частин людського тіла були встановлені співвітчизником Фолля – Манфредом фон Арденом). Але Фолль відкрив і ще щось загадкове і навіть неймовірне. В 1954 році він випадково помітив одну дивну здатність свого приладу – стрілка поверталася в нормальне положення, якщо хворий просто брав в руку відповідні ліки. Експериментував він переважно з гомеопатичними засобами. Зверніть увагу – не приймав всередину, а просто брав в руку! Це здавалося, та і дотепер здається просто неймовірним, але факт є факт. Це явище можна пояснити тільки так, що ліки, включаючись в електричний ланцюг, передають інформаційний імпульс в точку хворого органу, що рівнозначне ефекту прийому медикаменту всередину. Тобто, використовуючи метод Фолля, можна не тільки провести діагностику і електротерапію, але і індивідуально тестувати свідчення і протипоказання гомеопатичного або будь-якого хімічного препарату. Ефективність діагностики і лікування по цьому методу досягає 80-85 відсотків. Насилу піддаються цьому методу лікування онкологічні захворювання (але легко діагностуються) і психіатричні захворювання, які не лікуються на фізичному рівні.

Залишилося торкнутися ще одного нез'ясовного відкриття німецького лікаря – це “перенесення” або “копіювання” інформації з медикаментів на таблетки-пустушки. Для цього Фолль узяв технічний пристрій, що є в найпростішому вигляді електричним провідником, і приєднав до нього два контактні осередки для тестування медикаментів. В один осередок, який



поміщався усередині коливального контуру, лікар поклав гомеопатичну кульку, в іншу – кульку-пустушку. При підключенні цього пристрою до регульованого джерела постійного струму по металевому провіднику властивості медикаменту передавалися пустушці. Виявилось, що переносити таким чином властивості медикаментів (зокрема, і дуже дорогих) можна і на дистильовану воду або спирт. Як показала практика, одержані ліки допомагають хворим навіть дещо ефективніше, ніж “оригінали”. Механізм цього явища також дотепер не вивчений, невідома і фізична природа перенесення властивостей однієї речовини на іншу. В даний час ефект активно вивчається, і дослідники для його позначення використовують самі різні терміни – біоінформаційне перенесення, імпринтинг, перезапис інформації. Більшість висунутих гіпотез припускає обов'язкову наявність польового (електромагнітного, магнітного, акустичного) компоненту, як необхідного елементу для перенесення інформації. Але відсутність теоретичного обґрунтування цього явища не заважає лікарям-фолістам успішно застосовувати на практиці інформаційне “перенесення” для дії на біологічно активні точки і “копіювання” медикаментів.

Використовуючи метод Фолля, можна індивідуально призначити пацієнту не тільки необхідне лікування, але і підібрати відповідне для конкретної людини благородне каміння, мінерали, які, так чи інакше, впливають на організм. Можна також підібрати косметику, одяг, прикраси. Їх вплив перевіряється на меридіані алергії. Абсолютно для всіх людей освячені натільні хрести (неважливо з якого матеріалу вони зроблені) надають позитивний, виліковуючий вплив. Якщо освячений предмет покласти на руку і тестувати контрольну точку з меридіана алергії, то прилад миттєво реагував. Стрілка приладу вирівнювалася рівно на 50 одиницях – норма. Взагалі при діагностиці по Фоллю рекомендують зняти хрест, щоб він не спотворював в позитивну сторону загальний фон. Діагностику рекомендується проводити при природному випромінюванні, при знятих кільцях і медальйонах, на обличчі жінок не повинно бути косметики, бажана відсутність манікюру



(мабуть, нігтьова пластина не дихає під лаком, і це якимсь чином впливає на покази приладу). В практиці лікаря-фоліста не раз доводиться стикатися з тим, що зняття традиційно ношеного кільця (навіть вінчального) дозволяє, нарешті, завагітніти або вперше заснути міцним сном, забути про хронічний головний біль. Кільця, надіті на певні пальці, постійно впливають на біологічно активні точки, і лише приладом Фолля можна зміряти сумісність кільця з людським організмом, зрозуміти причину тривалого дискомфорту.

Діагностика по Фоллю абсолютно безболісна – не потрібно проникати ні всередину організму людини, ні просвічувати його шкідливими випромінюваннями, ні колоти. Це абсолютно безпечний метод для пацієнта. Крім того, ніякі аналізи або ультразвук не можуть встановити хворобу на самій ранній стадії, а при діагностиці по Фоллю це можливо. Єдине, практика може бути небезпечна для самого лікаря, оскільки через прилад можуть також інформативно передатися хвороби пацієнта, що неодноразово зустрічалося. Для запобігання такого впливу при роботі обов'язково використовувати гумові або бавовняні рукавички. Дотепер в багатьох країнах про методику просто не чули, виною цьому консерватизм в медицині, і упередженість багатьох лікарів. Але на батьківщині лікаря його методом користуються вже близько 20% населення. Зараз діагностика і лікування по Фоллю поширені більш ніж в 35 країнах світу, у тому числі в Америці, країнах Європи, Скандинавії, Індії, Китаї, Австралії.

Даний метод був запропонований у 1953 році німецьким ученим Р. Фоллем. В даний час він широко використовується в сучасній медицині для діагностики, лікування і профілактики різних захворювань. А так само для тестування медичних і стоматологічних препаратів.

Використовування цього методу визнано в Європі, як найбільш: ефективний, безболісний, безмедикаментозний і має нагоду попередити хворобу на ранній стадії.



МЕТОД НАКАТАНІ

У 1950 році японський лікар І. Накатані описав метод електропунктурної діагностики функціонального стану меридіанів, який оснований на вимірюванні електрошкірного опору шкіри в певних точках акупунктури (репрезентативних – тобто представницьких із певного меридіану). Вимірюючи електрошкірний опір за допомогою електричного детектора у хворих із залишками захворювання нирок І. Накатані виявив точки з підвищеною електропровідністю і назвав їх електропроникливими точками. Обстежуючи велику кількість пацієнтів, він довів, що такі точки знаходяться лише у хворих людей, а у здорових – їх немає. В результаті дальших досліджень І. Накатані вдалось довести, що дані точки співпадають з точками меридіану нирок, створюючи таким чином лінію зниженої електропровідності шкіри.

Обстеживши хворих із захворюваннями легень – виявилось, що лінія зменшеного шкірного опору співпадає із меридіаном легень. За даними І. Накатані любі зміни у внутрішніх органах обов'язково відображались на шкірі. Із цього виходить, що меридіани, відкриті Накатані, діють як чутливі індикатори всяких змін у внутрішніх органах і сигналізують про захворювання і масштаби патологічного процесу.

В подальшому було уточнено, що феномен Накатані відмічається не тільки у зв'язку з захворюванням органу, але й відображає його функціональний стан. Меридіани, відкриті Накатані, співпадають із класичними 12-меридіанами. Спочатку автор визначав опір усіх точок меридіану (для вимірювання використовувався постійний струм силою 200 мкА і напругою 12 В).

У результаті подальших обстежень виявилось, що необов'язково обстежувати всі точки, так як на кожному меридіані є вимірювана репрезентативна (представницька) точка (зліва і справа), яка дозволяє судити про стан меридіану в цілому. Більшість таких точок розташовані у ділянці променево-



зап'ястного суглоба і в ділянці стопи. Всі точки, меридіани, таблиці визначення по Накатані подані у відповідній літературі.

Проведення дослідження по методу Накатані.

Дослідження пацієнта повинні проводитись у комфортних умовах, у лежачому положенні, у стані спокою, не раніше ніж через 1,2–2 год.

Дослідження точки проводяться послідовно ресстрацією показників протягом 2-8 с в кожній із 24 точок, які досліджуються.

Отримані результати обстеження заносяться у спеціальну карту (карта складена Накатані з урахуванням середніх показників електропровідності по меридіанах у здорових людей). Якщо всі значення електропровідності точок знаходяться в межах фізіологічної величини, то функція вищої нервової системи добре збалансована, що характерно для здорових людей.

У хворих людей відмічається вихід показників за межі фізіологічного коридору, по чому можна судити про явну межу організму, або наявність латентного патологічного процесу. Крім того, якщо виявляється різниця показників по одному меридіану між правою і лівою стороною то можна визначити яка сторона більше вражена.

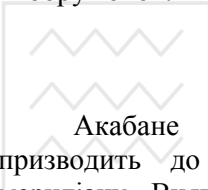
Діагностика по Накатані дає стійко і статично надійний результат. За значними відхиленням показників за межі фізичного коридору визначений показник достовірно визначає патологію органа або функціональної системи.

Метод Накатані (1950-1977 рр.) ґрунтується на вимірюванні електрошкірного опору в репрезентативних точках, розміщених на 12 класичних меридіанах. Для зручності вимірювання їх наводять у термінах електропровідності одиниць струму, що проходить через досліджувані точки за умови фіксованої напруги, яка тестується. У такому разі зменшення опору буде виражатися збільшенням струму і навпаки. Для отримання стабільних вимірів, які б не залежали від поляризаційних ефектів на електродах і шкірі, було запропоновано проводити їх за умови напруги 12 В і максимального струму в ланцюзі вимірювання (струму



короткого замикання) 200 мкА. Обстежуючи велику групу хворих і здорових людей, I. Nakatani знайшов у більшості пацієнтів із захворюваннями внутрішніх органів точки з підвищеною електропровідністю, які збігалися з ходом меридіанів, що відповідали цим органам. У здорових людей таких точок не знайдено. Лінії, утворені точками з підвищеною електропровідністю, були названі *ріодораку*. Електрична провідність шкіри залежить в першу чергу від стану симпатичної частини ВНС, стовбурових структур мозку і ретикулярної формації.

I. Nakatani запропонував просту класифікацію діагностично значимих точок: на руках позначаються літерою Н (hand), на ногах – F (foot). Крім того, існують присередня і задня лінії (меридіани), кожна з них має важливе значення у разі вибору точок.



ТЕСТ К. АКАБАНЕ

Акабане довів, що патологія будь-якого органа призводить до змін фізичних властивостей відповідного меридіану. Вияв останнього-це зміна чутливості його кінцевих точок, тобто за наявності патології з одного боку нормочутливість кінцевих точок меридіанів буде різною.

Для проведення тесту К. Акабане працюють із дистальними точками на кистях і стопах, які є репрезентативними (представницькими) у визначенні функціонального стану конкретного каналу. Розрізняють 11 меридіальних точок (усього 22 з двох боків) і одну точку для діагностування функції меридіану нирок, яка не належить до класичних, але, за даними традиційної східної медицини, в цій зоні (медіальна, 5 пальця біля нігтьового ложа) знаходиться початок каналу нирок.

Техніка проведення акумуляторного тесту за Акабане.

Обстеження проводяться у комфортних умовах, лежачи, у стані фізичного та психічного спокою. На спеціальному апараті встановлюють температуру 70°. Термодатчик розташовують на віддалі 1 см від кінцевої точки меридіану і вмикають



секундомір. Пацієнт, у разі виникнення відчуття печіння в точці, вимикає апарат або інформує лікаря.

Дані по всіх меридіанах із правого і лівого боку заносять у спеціально розроблені таблиці. Підвищення теплочутливості, тобто зменшення відрізка часу до появи відчуття печіння, вказує на гіперфункцію функціональної системи, або енергетичний надлишок у відповідному меридіані. Зниження термочутливості, тобто збільшення інтервалу часу до появи відчуття печіння, дає підстави стверджувати про гіпотонус функціональної системи, або енергетичну недостатність у відповідному меридіані.

У наслідок тривалих досліджень із використанням аналізованого методу виявили, що у здорових людей середньоарифметичні заміри – 3 с, тобто встановили фізіологічний коридор 6 с. Так, поява відчуття печіння в точці, з відхиленням у бік її збільшення або зменшення у здорових людей має відбуватись у межах 3 с. У хворих осіб розмах крайніх показників на рівні десятків секунд. Як такий, що дає змогу визначати енергетичний дисбаланс у меридіанах, тест К. Акабане успішно застосовується для добору точок для лікування.



ПУЛЬСОВЕ ДІАГНОСТУВАННЯ

Одним і найдивовижніших методів діагностування, що сягає корінням у глибоку давнину, є пульсове діагностування. Характер пульсу відображає стан окремих органів і організму загалом, а також фізичну та психічну конституцію людини. Порушення рівноваги у роботі організму, що можуть призвести до захворювання, на ранніх стадіях виявляються у зміні пульсу. Ці порушення можна скорегувати і тим самим запобігти хворобі.

Попри вагоме апаратурне оснащення сучасної медицини, остання не може перевершити, на сьогодні, вироблений метод пульсового діагностування як найвищий метод діагностування, вироблений традиційною медициною впродовж багатотисячолітньої історії свого розвитку. У ході дослідження пульсу хворого, лікар традиційної медицини може розказати: на що хворів пацієнт протягом життя, на яку хворобу й у якій фазі страждає він сьогодні і що чекає його у майбутньому, якщо пацієнт не буде займатися своїм здоров'ям. За пульсом можна визначити стать дитини і час смерті людини тощо. На вивчення особливостей такого діагностування лікар традиційної медицини витрачає багато років. Розглянемо достатньо спрощений варіант такого діагностування. Попри те, що знання останнього не забезпечить можливості поставити діагноз, але дасть змогу визначити свій темперамент; виявляти наявність хвороби; в якій частині тіла притаїлася хвороба, якщо така є; встановлювати які органи, можливо, "уражені". Також можна навчити майбутніх мам визначити стать своєї дитини.

Для того, щоб опанувати основи техніки дослідження пульсу, необхідна увага та повсякденна практика.

Попередні умови

Не слід перевіряти пульс:

- 1) безпосередньо після прийому їжі, алкоголю або ліків;
- 2) при гострому відчутті голоду;
- 3) після важкої фізичної або напруженої розумової праці;
- 4) після масажу;
- 5) після обмивання або сексу;



- б) після перебування біля вогню, на сонці або морозі;
- 7) після поганого сну;
- 8) у критичні дні (у жінок).

Час проведення пульсового діагностування

Уході багаторічної практики з'ясовано, що найкращий час для пульсового діагностування між 11-13 годинами, тобто у проміжку між сніданком і обідом. У цей час доби пульс буває більш спокійним і стійким.

Визначення променевого пульсу

Найкраще місце для промацування пульсу знаходиться на радіальній артерії, на відстані ширини великого пальця нижче за першу складку шкіри зап'ястка в кісточки.

Променевий пульс перевіряють за допомогою трьох пальців: указівного, середнього та безіменного.

Покази пульсу на правому та лівому зап'ястках неоднакові, тому краще перевіряти пульс на обох руках.

Для того щоб перевірити власний пульс, потрібно тримати руку, злегка зігнувши зап'ясток; щільно обхопіть іншою рукою зап'ясток із нижнього боку; помістити три пальці на зап'ястку, на радіальній артерії, на одній лінії з дуже невеликим проміжком; злегка натиснути трохи нижче променевої кістки (п'ясткової кістки), що відчуті точки пульсу, (кожний палець повинен виразно відчувати пульсову хвилю); потім трохи зменшити тиск пальців, щоб відчуті різні рухи пульсу.

Визначення темпераменту за пульсом

Для визначення вродженого темпераменту, тобто тих властивостей, які дісталися від батьків, можна скористатися запитальником, наведеним на початку нашої книги. Але темперамент людини не залишається незмінним протягом усього життя: він може змінюватись залежно від віку, під час хвороби. Темперамент, який ви маєте на цей день і годину, назвемо його набутим (він може збігатися, із вродженим), можна визначити на основі нескладної методики (застосована для практично здорових людей). Для цього необхідно виміряти, якомога точніше, пульс. Пульс необхідно вимірювати у стані спокою, нормальної температури та вогкості навколишнього



середовища, краще вранці, після задоволення природних потреб і до сніданку.

Пульс можна виміряти на таких артеріях: скроневій (над скронями), сонній (по внутрішньому краю грудинно-ключично-соскоподібного м'яза, під щелепою), плечовій (на внутрішній поверхні плеча над ліктем), стегновій (на внутрішній поверхні стегна у місці з'єднання ноги та тазу), підколінній. Зазвичай виміряють пульс на зап'ястку, із внутрішнього боку руки (на променевої артерії), трохи вище за підставу великого пальця.

Частота пульсу знаходиться в інтервалі 76-83 удари за хвилину, за якістю удару в пальці під час руху артерії від удару пульсу дуже сильний, активний, регулярний, стрибкоподібний, що нагадує рух стрибаючої жаби, то тип темпераменту холерик.

Частота пульсу в інтервалі 68-75 ударів на хвилину, від удару пульсу дуже сильний, активний, регулярний, стрибкоподібний, що нагадує рух стрибаючої жаби, то йдеться про такий тип темпераменту, як сангвінік.

Пульс рідше від 67 ударів на хвилину, а також від удару пульсу слабкий, регулярний (рух його нагадує рух лебедя, що пливе), то це вказівка на тип темпераменту флегматик.

Якщо частота пульсу частіша за 83 удари на хвилину, від удару пульсу слабкий і нерегулярний, хвилеподібний, на зразок руху змії, то тип темпераменту – меланхолік.

Визначення стану здоров'я за кількістю ударів пульсу

Здорова людина чи хвора можна визначити за кількістю ударів пульсу. У звичайної здорової людини (що ще не досягла вищої духовної досконалості) на кожний дихальний цикл, що охоплює видих, паузу та вдих, припадає від 4 до 6 ударів пульсу (в середньому 5). Якщо ударів пульсу менше (наприклад, 3 удари) або більше (7 ударів), то це дає підстави говорити про порушення функції певного органу та сигналом про потребу звернення до лікаря. Пульс від 3 до 1 це вияв функціональної недостатності органу (чим менша кількість, тим недостатність більш виражена), а також появи хвороби холоду (компенсуються шляхом прийому їжі в гарячому вигляді та зігріваючих продуктів). Прикметно, що три удари – середній холод, два удари – граничний холод і один удар – надмірний



холод, або пульс смерті. Пульс від 7 до 10 – це вказівка на функціональну активність органу (чим кількість ударів вища, тим активність більша) та на появу хвороби жару (компенсують шляхом прийому охолоджуючих продуктів). Відтак, сім ударів означає середній жар, вісім ударів – високий жар, дев'ять ударів – граничний жар і десять ударів – надмірний жар, або пульс смерті. Протягом ста ударів пульс здорової людини повинен бути рівним за всіма своїми параметрами – силою, наповненістю, напруженістю, нагадувати собою низку рівних перлин. Нерівномірність биття пульсу це вказівка на хворобу.

Нормальна частота пульсу для різних вікових категорій:

Дитина після народження	140 уд/хв.
Від народження до 1 року	130 уд/хв.
Від 1 року до 2 років	100 уд/хв.
Від 3 до 7 років	95 уд/хв.
Від 8 до 14 років	80 уд/хв.
Середній вік	72 уд/хв.
Похилий вік	65 уд/хв.
Під час хвороби	120 уд/хв.
Смертельно небезпечно!	160 уд/хв. або менше 50 уд/хв.

Визначення за пульсом місця знаходження захворювання

Позиція пальця	Ліва рука		Права рука	
	Поверхневий пульс	Глибокий пульс	Глибокий пульс	Поверхневий пульс
Вказівного	У чоловіків			
	Тонкий кишечник	Серце	Легені	Товстий кишечник
	У жінок			
	Товстий кишечник	Легені	Серце	Тонкий кишечник
Середнього	Шлунок	Селезінка	Печінка	Жовчний міхур
Безіменного	Статеві органи	Нирка (ліва)	Нирка (права)	Сечовий міхур

У разі погіршення самопочуття та неможливості встановити, де криється джерело проблем, можна провести



пульсове діагностування. Перед діагностуванням варто виконати всі наведені вище рекомендації.

На початку пульсового діагностування необхідно обхопити правою рукою зап'ясток лівої руки; виконати всі рекомендації описані вище(подушечка кожного пальця повинна чітко відчувати пульсову хвилю), визначити, під яким із трьох пальців відчувається сильна пульсація, та запам'ятати це; потім обхопити лівою рукою зап'ясток правої руки та визначити, під яким із пальців відчувається найсильніша пульсація (сильну пульсацію можна відчувати тільки під одним пальцем на одній із рук).

Цієї інформації достатньо для встановлення ділянки тіла, де можливо знаходиться причина нездужання.

Якщо сильна пульсація вчувається на лівому зап'ястку, то й ураження доцільно шукати на лівій половині тіла, а якщо на правому, то шукати треба відповідно на правій половині.

Якщо сильну пульсацію визначено під подушечкою вказівного пальця (зліва або справа), то уражено верхню частину тіла, враховуючи голову, серце, легені. Якщо сильну пульсацію простежено під подушечками середніх пальців, то потрібно припустити захворювання шлунку, печінки й інші хвороби середньої частини тулуба; а якщо під подушечками безіменних пальців – захворювання нирок і попереку, тобто хвороби нижньої частини тіла.

Якщо сильну пульсацію відчутно під вказівним пальцем на лівій руці, то є можливим ураження серця або тонкого кишечника, якщо на правій – легені або товстого кишечника (останнє твердження справедливе для чоловіків, а для жінок навпаки (див. таблицю). Якщо сильну пульсацію спостережено під середнім пальцем лівої руки, то варто запідозрити ураження селезінки або шлунка, а якщо на правій руці, то печінки або жовчного міхура. Якщо сильну пульсацію виявлено під безіменним пальцем лівої руки, то можливе ураження лівої нирки або статевих органів; якщо на правій руці, то правої нирки або сечового міхура.

Утім, для точного з'ясування місця локалізації захворювання необхідно мати певний досвід і навички.



Можна навчитися розрізняти силу пульсацій у разі поверхневого торкання (поверхневий пульс) і в разі сильного натискання кінчиками пальців (глибокий пульс).

Якщо в разі поверхневого торкання (поверхневий пульс) указівним пальцем правого зап'ястка відчутно сильну пульсацію, то це означає, що проблема у товстому кишечнику. Якщо в тій же позиції в разі сильного натискання (кінчиком пальця) виявлений сильний глибокий пульс, то це ознака закупорки в легенях.

Сильна пульсація під середнім пальцем правого зап'ястка може вказувати на стан жовчного міхура (в разі поверхневого торкання, тобто поверхневого пульсу) та печінки (в разі сильного натискання, тобто глибокого пульсу).

Сильна пульсація під безіменним пальцем, що знаходиться на правому зап'ястку, дає підстави запідозрити порушення в стані сечового міхура (в разі поверхневого торкання) та правої нирки (в разі сильного натискання).

Сильна пульсація під вказівним пальцем, що на лівому зап'ястку, може слугувати підставою припущення про ураження тонкого кишечника (в разі поверхневого торкання) та серця (в разі сильного натискання).

Сильна пульсація під середнім пальцем лівого зап'ястка, це вказівка на зміни стану шлунка (в разі поверхневого торкання) та селезінки (в разі сильного натискання).

Сильна пульсація під безіменним пальцем лівого зап'ястка –це ознака порушення стану статевих органів (у разі поверхневого торкання) та лівої нирки (в разі сильного натискання).

Крім того, корисно знати ще кілька рекомендацій. За наявності хвороб жару, як стверджує традиційна медицина Тибету, зазнають ураження такі органи: серце, легені, печінка, селезінка, нирки. За наявності хвороб холоду – тонкий і товстий кишечники, шлунок, жовчний міхур, сечовий міхур, яєчники або яєчка. Так, наприклад, спостережено сильну пульсацію на правій руці, під середнім пальцем, тобто в зоні відповідальній за печінку та жовчний міхур. Який із цих органів уражено? Якщо



погіршення самопочуття та поява жару, то уражено печінку; якщо ж холоду – винуватий жовчний міхур.

Під час пульсового діагностування необхідно також враховувати сезон року: навесні посилюється пульс під подушечкою середнього пальця правої руки; влітку – під подушечкою вказівного пальця лівої руки (в чоловіків) і правої руки (в жінок); восени – під подушечкою вказівного пальця правої руки (в чоловіків) і лівої руки (в жінок); взимку – під подушечками безіменних пальців.

Передбачаємо стать майбутнього малюка

Виявляється, за допомогою пульсу можна передбачити і стать майбутньої дитини. У тибетській і китайській медицині існують різні методи. Причому, згідно тибетської філософії, визначити стать майбутньої дитини можна, навіть якщо дівчина ще не вагітна, а хлопцеві далеко до звання батька сімейства. Також удари серця можуть показати, чи здатна пара взагалі мати дітей.

У тибетській медицині розрізняють: «чоловічий» пульс (сильний, товстий і грубий), «жіночий» пульс (ніжний, тонкий і швидкий) і «нейтральний» пульс (м'який, тягучий і повільний). Згідно з цими канонами, чоловікові, що має «жіночий» пульс, призначено довге життя, а діти будуть в основному дівчатка; жінка, що має «чоловічий» пульс, процвітатиме в суспільстві і народить хлопчиків; наявність «нейтрального» пульсу у подружжя віщує їм довге життя без хвороб, але рід може перерватися.

За китайським вченням стать визначається, коли дівчина вже вагітна. Якщо на правій руці пульсація в зоні безіменного пальця найсильніша, значить, буде хлопчик, а якщо на лівій руці сильніші вібрації під тим же пальцем – народиться дівчинка.

Визначення статі дитини за пульсом вагітної

Якщо у вагітної сильний пульс на правій руці, в зоні безіменного пальця, то вона народить хлопчика, а якщо сильний пульс на лівій руці, в тій же зоні, то дівчинка.

З огляду на ефективність уміння читати пульс доцільне для застосування у повсякденному житті на собі, а також на своїх знайомих, друзях, колегах по роботі й обов'язково у сім'ї.



СУ ДЖОК

Професор Сеульського національного університету, Пак Чже Ву, 30 років свого життя присвятив вивченню східної медицини, виявив повну відповідність людському тілу кистей і стоп, і розробив унікальний метод самозцілення, названий ним «Су Джок» (в перекладі з корейської «Су» – кисть, «Джок» – стопа).

За кілька десятків років професор Пак Чже Ву виконав гігантську роботу з розвитку напрямків Су Джок терапії, перетворив Су Джок в насичену і багатогранну систему методів немедикаментозного лікувального впливу на здоров'я людини. Завдяки невпинним зусиллям професора Пак Чже Ву, Су Джок як універсальний метод лікування став широко відомий у багатьох країнах і нині легко доступний для вивчення.

Су Джок простий і доступний для розуміння, кожна людина здатна досить швидко освоїти цю систему і успішно її застосовувати.

Зазвичай, коли людина потрапляє у важку ситуацію, вона починає шукати шляхи виходу з неї, активно бореться та перемагає. Чому ж стосовно свого здоров'я людина здебільшого займає таку пасивну позицію? Чому, занедужавши, вона стає зовсім безпомічною та сподівається тільки на лікаря?

Кожна людина повинна знати ефективну систему самооздоровлення, щоб у важку хвилину зуміти допомогти собі та навколишнім.

Су-Джок терапію – метод лікування впливом на кисть і стопу – можна зарахувати до найкращих методів самопомоги, відомим на сьогодні.

Найважливіша перевага Су-Джок терапії: полягає в тому, що шляхом масування лише однієї фаланги пальця можна досягти впливу на весь організм.

Винахідником Су-Джок терапії є південнокорейський професор Пак Чже Ву, якому вдалося встановити, що на кистях і стопах кожної людини розташовано системи відповідності всіх органів і ділянок тіла. Професор Пак не тільки з'ясував факт такої закономірності, але і розробив на цій основі нові підходи в



лікуванні шляхом голковколівання й акупунктури. На думку Пака, виявлені ним системи відповідності – це свого роду пульти дистанційного керування.

Пак стверджував, що якщо уважно проаналізувати, як кисті повторюють будову людського тіла, то можна зрозуміти сутність лікувальної системи, що полягає у визначенні точок і зон, які необхідно стимулювати у разі виникнення хвороби. Цей метод одержав назву су-джок терапія (у перекладі із корейського су – кисть, а джок – стопа).

На кистях знаходяться системи високоякісних крапок відповідності всім органам і ділянкам тіла, стимуляція яких має виражену лікувальну та профілактичну дію. Точки на кистях розташовані в строгому порядку, відображаючи у зменшеному виді анатомічну будову організму.

Тіло та його системи відповідності функціонують у постійній взаємодії. Під час захворювання «сигнальна» хвиля спрямовується з ураженого органа чи частини тіла в точку відповідності та призводить її до збудженого стану – точка стає різко хворобливою.

У момент стимуляції такої точки виникає "лікувальна" електромагнітна хвиля, що відзначається лікувальною дією на хворий орган. Ходьба, біг, робота руками забезпечує природну стимуляцію точок відповідності й автоматичний захист від хвороб. Тому кращі ліки від хвороб – рух і робота. Якщо природної стимуляції точок і зон відповідності недостатньо, то людина може занедужати. Тоді зазвичай гарний результат дає цілеспрямована стимуляція точок.

Су-Джок терапія абсолютно безпечна та і досить нескладна у застосуванні. Для опанування не потрібно нічого вивчати та запам'ятовувати. Метод досить один раз зрозуміти, а потім використовувати все життя. От чому для профілактики хвороб і самооздоровлення цю терапію може практикувати будь-яка людина, навіть що не має ніякого стосунку до медицини.

Утім, у ході проведення лікування необхідні акуратність, старанність, точне визначення місця розташування точки відповідності та правильна її стимуляція.



Для того, щоб знайти лікувальну точку відповідності хворому органу чи хворій частині тіла, потрібно знати, як спроектовано тіло на кисті. Потім, рівномірно натискаючи у передбачуваній зоні за допомогою сірника, негостро заточеного олівця чи спеціального щупа, можна з'ясувати точне розташування лікувальної точки відповідності.

Лікувальна точка завжди різко хвороблива! Для того, щоб її знайти, потрібно натискати на передбачувані точки з рівною силою не занадто сильно від початку. Тоді серед точок можна знайти одну чи кілька різко хворобливих. Якщо не вдається віднайти хворобливі точки на передбачуваній ділянці кисті, то силу натискання варто збільшити та знову переглянути всі точки.

Якщо ж від початку натискати за допомогою діагностичного щупа (наприклад, сірника) занадто, то гостро реагувати будуть багато точок, що унеможливить вибір найбільш хворобливої, а отже, і найбільш ефективної.

Виявом віднайдення точки для лікування є й те, що в момент натиснення на неї в обстежуваної людини з'являється мимовільний рух через різкий біль.

Однак точне визначення точки це тільки половина успіху. Для досягнення лікувального ефекту необхідно вміти правильно її стимулювати. Зробити це можна у різний спосіб.

1. Масаж за допомогою імпровізованого чи не імпровізованого щупа.

Наприклад, у разі виникнення гострого нападу головного болю потрібно сильно натиснути на знайдені точки відповідності на великих пальцях кистей сірником чи нігтем; у такому положенні витримати сірник чи ніготь 1-3 хвилин. Спочатку буде відчуватися різкий, нестерпний біль у точці; поступово (але нерідко дуже швидко) він почне знижуватися, що супроводжуватиметься швидким зменшенням головного болю. Після того як біль під діагностичною паличкою (сірником) мине, можна продовжити масаж точки обертальними рухами за чи проти годинникової стрілки, натискаючи на паличку трохи сильніше. Необхідно цілком розмасажувати



лікувальну точку до зникнення залишкового болю та появи в ній відчуття тепла.

На цьому лікування може бути завершено, тому що симптоми гострого захворювання (головного болю) можливо зняти цілком упродовж одного сеансу. Якщо в зоні відповідності знайдено інші різко хворобливі точки, то необхідно послідовно у вищеописаний спосіб впливати на кожну із них.

За наявності хронічних захворювань, однократного впливу на точки недостатньо: правильно знайдені точки потрібно із силою масажувати по 3-5 хвилин 3-4 рази щодня, до поліпшення стану. Багаторазовий масаж зон відповідності призводить до поліпшення стану, і в окремих випадках це відбувається дуже швидко.

Старання не будуть даремними: незабаром можна відчути дивні зміни у власному самопочутті.

2. Профілактичний масаж кистей рукою.

Указівним чи великим пальцем руки уважно досліджуйте з двох боків поверхню кистей. Майже напевно тут можна знайти зони, різні ущільнення, спазмовані ділянки м'язів – сигнали про зароджувані (чи вже наявні) неполадки в організмі. Такі зони необхідно добре розмасувати пальцями до появи в них відчуття тепла, зникнення болю та затвердіння.

Якщо відомо, який із органів хворий чи ослаблений, особливо ретельно варто помасувати зони його відповідності.

Дуже корисним є масаж кінчиків пальців і нігтьових пластин кистей: ці ділянки відповідають мозку, а також на них спроектоване все тіло людини у вигляді міні-систем відповідності. Кінчики пальців доцільно масажувати до стійкого відчуття тепла, бо це впливає на весь організм.

Із усіх частин тіла людини кисть найбільше схожа на організм за формою. У чому ж полягає схожість кисті та тіла?

Схожість за кількістю виступаючих частин

Тіло має п'ять виступаючих частин: голова, дві руки та дві ноги. У кисті п'ять пальців, що відходять від долоні.



Схожість за рівнем розташування виступаючих частин

У людському тілі найвище положення займає голова, найнижче ноги, а руки знаходяться між ними. У природному положенні кисті найвище положення займає великий палець, найнижче середній і безіменний, а вказівний і мізинець розміщені між ними.

Схожість за напрямком виступаючих частин

Голова спрямована вгору, до неба, а руки та і ноги рівнобіжно вниз, до землі. У природному положенні кисті напрямком великого пальця відрізняється від напрямку інших пальців.

Схожість за пропорціями розмірів виступаючих частин

Голова – найкоротша та найширша частина тіла, ноги – найдовші, руки – середні за величиною. У кисті великий палець короткий і широкий порівняно з іншими пальцями, середній і безіменний – найдовші, а вказівний і мізинець – середні за величиною.

Схожість за кількістю сегментів виступаючих частин

У голови дві частини – власне голова та шия. У рук і ніг по три частини, з'єднані (плече, передпліччя, кисть; стегно, гомілка, стопа). У великого пальця дві фаланги, в інших чотирьох пальців – по три фаланги, з'єднані суглобами.

Схожість великого пальця до голови

Великий палець за формою подібний до голови більше ніж який-небудь інший із пальців.

Схожість за значущістю виступаючих частин.

Голова контролює тулуб і кінцівки. Великий палець може вільно торкнутися долоні й усіх інших пальців. Він виконує важливу роль під час утримання предметів.

Чому ж кисть така подібна до тіла?

Форма всього, створеного і Природою, і людиною, це результат визначеної необхідності, строгої зумовленості та чіткої мети. Схожість кисті до тіла багаторазово підкреслена а тому виникає відчуття, що Природа виявляє бажання зробити цю схожість очевидною. Деяка сила прагне донести до людини, що великий палець співвіднесено з головою, вказівний і мізинець – із руками, середній і безіменний – із ногами, а долоня



– з тулубом.

Стандартна система відповідності кисті

Під час пошуку точок відповідності кисть розташовують долонею вперед. Указівний палець правої кисті та мізинець лівої кисті відповідають правій руці. Середній палець правої кисті та безіменний лівої кисті – правій нозі. Безіменний палець правої кисті та середній палець лівої кисті – лівій нозі. Мізинець правої кисті й указівний палець лівої кисті – лівій руці. Узвишшя долоні із відставленим великим пальцем відповідає грудній клітці, а долоня загалом співвідношена з ділянкою живота.

Відповідність частин тулуба, розташованих вище від діафрагми

Тулуб складається з двох частин: грудної клітки та черевної порожнини. Розділовою лінією є діафрагма. Якщо зрозуміти її розташування на кисті, можна легко знайти точку відповідності будь-якої частини тулуба.

Відповідність частин тулуба, розташованих нижче від діафрагми

У ході пошуку точок відповідності грудній клітці кисть розташовують так, щоб великий палець був спрямований догори. У процесі пошуку точок відповідності черевної порожнини кисть розміщують так, щоб усі пальці були спрямовані вниз.

Інь і янь поверхні тіла

Янь-поверхня тіла (природно відкрита сонячному світлу), тобто зовнішні поверхні рук, а також сідниці, спина, задня частина голови, представлені на тильному боці кистей. Впливаючи на тильні боки кистей, можна успішно лікувати захворювання хребта, головні болі, болі у плечах, захворювання нирок і багато інших хвороб.

Внутрішня поверхня рук і ніг, обличчя, груди, живіт – це інь-поверхня тіла. Вона проєктована на долоню та підощву.

Основні ступені пошуку лікувальної точки:

1. Необхідно вибрати частину кисті, що відповідає тій частині тіла, в якій міститься захворювання.
2. Далі варто оцінити локалізацію захворювання з погляду інь і янь поверхні тіла та вибрати відповідну зону кисті.



3. Якщо захворювання розташоване на тулубі, то доцільно визначати його локалізацію стосовно лінії діафрагми.

4. Якщо захворювання стосується кінцівки, то потрібно визначати, між якими суглобами воно знаходиться.

Про те, що захворювання виникло, дають підстави стверджувати зміни у відповідних точках, а саме хворобливі реакції на натискання, зміна кольору шкіри, виступання чи западання ділянок шкіри й інші ознаки. Лікування буде більш ефективним, якщо практикуючий знайде ці зміни до початку в процесу лікування.

Точний вибір точок і їхнє правильне стимулювання запорука успішного лікування!

На пальці кистей припадають дві системи відповідності голові: система типу людини та система типу тварини.

Система типу людини: границя янь проходить через верхівку голови.

Система типу тварини: границя янь проходить по лінії рота.

Система типу людини більш зручна для лікування захворювань верхньої частини обличчя (головний мозок, очі, ніс). На систему типу тварини добре спроектована зона відповідності нижньої частини обличчя (щелепа, зуби).

Подвійні системи відповідності голові розміщені не тільки на великих пальцях, але й на останніх фалангах усіх пальців кистей.

Система відповідності комахи на пальцях кистей: на кожному із пальців кистей представлена лікувальна система комахи, в якій остання фаланга співвідносна голові, середня – грудній клітці, перша – черевній порожнині.

Положення відповідностей рук у системі комахи

Відповідності суглобам рук знаходяться на границях янь: пальців.

Система відповідності комахи – це самостійна лікувальна система, яка схожа до тіла людини та зручна для лікування.

Система відповідності комахи на пальцях кистей

Розглядаючи кісткову основу пальців як хребет, можна виконувати стимуляцію відповідностей уражених хребців під



різними кутами. Це одна із переваг такої системи.

Лікування. Способи стимуляції точок

Ефективність лікування за системою відповідності кистей найвища в разі лікування захворювань, локалізованих у визначеній невеликій ділянці тіла (в ділянці печінки, шлунка, юшка тощо). Вплив на правильно знайдену точку відповідності забезпечує не просто зняття болю, як у наслідок застосування знеболювальних ліків, а усунення причини болю, нормалізацію енергетичних потоків в ураженій частині тіла.

Терапія за допомогою насіння

Це ще один ефективний метод лікування. Зміст методу полягає у закріпленні за допомогою пластира насіння гречки, рису, пшениці, яблучних кісточок на лікувальних точках кистей. Після ретельного масажу точок до них прикладають насіння, для кращого ефекту рекомендують не знімати його упродовж доби. Періодично (кожні 3 – 4 години) необхідно проводити масаж шляхом натискання на насіння з одночасним виконанням обертальних рухів. Свербління, поколювання, виникнення болю, відчуття тепла – це перші сигнали про початок впливу природної енергії насінин на активні точки. Через добу прикладають нове насіння, і процедуру продовжують.

Такий метод особливо ефективний у разі лікування давніх хронічних захворювань, що супроводжуються постійними болями, захворювань суглобів, а також для лікування дітей як таких, що дуже сприйнятливі до такого впливу.

Можна накладати окремі насінини на хворобливі точки чи покривати ними зону, що відповідає хворому органу. Насіння, використовуване для лікування, повинне бути неушкодженим, свіжим, здатним прорости.

Крім насіння для стимуляції можна використовувати камінчики, піщинки, крижинки, а також за інші природні та штучні матеріали.

Лікування за допомогою еластичного кільця

Оскільки все тіло людини спроектоване на кисті, а також на кожен палець кисті, то ефективним способом профілактики та лікування хвороб є масаж пальців, кистей за допомогою еластичного кільця.



Кільце потрібно одягнути на палець і промасажувати зону, що відповідає ураженій частини тіла, до її почервоніння та появи відчуття тепла. Цю процедуру необхідно повторити кілька разів на день.

За наявності важких хронічних захворювань, що передбачають ураження багатьох органів чи систем частин тіла, потрібно звернутися до кваліфікованого лікаря – фахівця із сфери терапії, який проведе метафізичне лікування, знайде інші можливості методу, що потребують тривалого професійного вивчення, що уможливить досягнення високої ефективності лікування та зменшення його тривалості.





РЕЙКІ - СИСТЕМА ПРИРОДНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ

Рейкі – вид нетрадиційної медицини, в якому використовується техніка так званого «зцілення шляхом дотику долонями» (англ. Palm healing). Професіоналами іноді класифікується як вид «орієнтальної медицини».

У відповідності з характеристиками (вимогами), затвердженими Міжнародним Стандартом, практика рейкі відноситься до цілительства (гр. 324 «Лікарі народної медицини і цілителі, які лікують навіюванням і молитвами» ISCO-88, МОП, Женева). В Україні цілительство з використанням методу «Рейкі» не є медичною діяльністю і не ліцензується. Практикуючими і рядом дослідників вважається духовною практикою, з наукової точки зору є псевдонаукою.

Практика рейкі заснована в 1922 році японським буддистом Міка Усуї (англ. Usui Mikao). Слово «рейкі» складається з двох ієрогліфів: рей і кі. В японській мові рей має значення всесвіт, дух, душа. Кі означає енергію, розум, настрій. В англійських країнах рейкі іноді називають «універсальною життєвою енергією». Наприкінці ХХ століття стало з'являтися безліч різновидів і течій рейкі.

Слово рейкі походить із японської мови й означає універсальна життєва енергія, вияв Божественності, Святий Дух. Склад рей це універсальність, безмежність; склад кі – життєва сила, що протікає через усе живе. У різних країнах універсальну життєву енергію називають по-різному: в Індії – прана, у Стародавній Греції – пневма, Великий Дух у індіанців або Святий Дух у християнській традиції. Попри відмінності у називанні, суть одна: це те, що слугує підґрунтям усього, те, з чого все починається і чим закінчується. Це та енергія, з якої все живе черпає життя.

Рейкі приходить до нас з Усесвіту і, проходячи через серце та руки цілителя, передається людям, тваринам, рослинам. Лікування руками було відоме людям багато тисячоліть тому. Цивілізація знала безліч шкіл і прийомів зцілення хворих за допомогою накладення рук. На рубежі нашого сторіччя ці вже забуті знання було повернено людству християнським



священиком із Японії доктором Мікао Усуї. Половину свого життя він присвятив розкриттю та вивченню секрету того, як Ісус Христос і Гуатама Будда зцілювали людей. Мікао Усуї, який здобув благословіння цієї енергії, і його послідовники майстри несли вчення рейкі людям.

Діє рейкі просто та природно, але охоплює водночас усі плани буття людини. Ця Божественна енергія гармонізує внутрішню енергію людини, впорядковує сферу відчуттів і емоцій, заспокоює нервову систему, зцілює душу та фізичні недуги. Тіло людини має власну внутрішню мудрість і саме вибирає необхідну йому на цей момент кількість енергії. Так природним чином забезпечують найважливіший принцип лікування – «не нашкодь». Усе, що може зробити людина – провідник енергії рейкі, це покласти свої руки на хворого із абсолютною довірою до безмежної мудрості цієї цілющої сили.

Рейкі один з якнайдавніших видів зцілювального мистецтва Тибету, за якого цілитель-посередник використовує космічну енергію рейкі, що надходить через його власний канал, для оздоровлення та лікування.

Формулювання квантової теорії і теорії поля передбачають, що Всесвіт – це єдине поле, в якому енергія постійно рухається та перетворюється. Як і методи контактного лікування, рейкі припускає передачу енергії зцілюється. Ця теорія узгоджується з іншими гіпотезами про обмін енергією як засіб зцілення.

Коріння рейкі простежують у стародавніх тибетських сутрах. Попри це, про методи рейкі стало відомо тільки у XIX столітті.

Доктор Мікао Усуї очолював християнську місію в Кіото (Японія) в середині XIX століття. Одного дня семінаристи запитали Усуї, чому він не навчає їх зцілювати хворих шляхом накладення рук, як це робив Христос. За японськими традиціями Усуї, згідно зі своїм саном, був зобов'язаний відповідати на будь-які запитання учнів. Але на цей раз він не зміг відповісти. Цього ж дня Усуї подав у відставку зі свого поста та вирішив знайти відповідь: як же зцілювати хворих накладенням рук?

Протягом десяти років він мандрував по всьому світу у



пошуках ключів до цілительства. Він займався дослідженнями в США, на Дальньому Сході, в Індії, Тибеті, де читав старовинні сутри, доктрини життя, шановані мудрецами.

Усуї усвідомив, що не тільки Христос, але і Будда міг звершувати неймовірні зцілення. Він вирішив повернутися до Японії та подивитися, чи зможе він знайти що-небудь "нове" у старій інформації про миттєві види фізичного зцілення. Він сподівався, що, навіть якщо всі матеріали про зцілення Христом загублено, йому вдасться знайти що-небудь про зцілення Буддою в японських Лотосах сутрах. Усуї виявив наполегливість у пошуках. Він відвідав безліч храмів, бесідував із багатьма людьми. В одному із храмів старий настоятель запропонував Усуї залишитися і вести свої дослідження тут. Усуї віднайшов посилання на необхідну йому інформацію та знову вирушив у мандрівку. Він прочитав сотні стародавніх рукописів на санскриті, китайською, японською мовами. Нарешті він зрозумів, що знайшов інтелектуальне пояснення того, як зцілював Христос. Єдине, в чому він тепер мав потребу це отримання сили.

Розуміючи, що здобув ключ до зцілення, Усуї повернувся до свого друга, настоятеля монастиря, та попросив у нього поради щодо можливості реального одержання сили. Вони розпочали цю медитацію й вирішили, що Усуї повинен попрямувати на священну гору Куріяма що за 17 миль від Кіото, та почати 21-денний піст і медитацію.

Усуї медитував, у ніч на 21-у добу він помітив в небі світло, що наближалось. У міру наближення світло посилювалося. Світло вдарило Усуї в центр лоба. Мільйони веселкових кіл з'явилися перед очима. Потім вони перетворилися на білі плаваючі кола, кожне з яких містило золотистий тривимірний напис на санскриті. Кола з'являлися одне за іншим так поволі, що Усуї міг прочитати написи. Прокинувся Усуї вже за денного світла.

Він був дуже схвилюваний і поспішав поділитися радістю зі своїм другом, настоятелем монастиря. Він чудувався, що відчуває себе бадьорим і сповненим сил після 21-го дня голодування. *Це було першим чудом того дня. У поспіху Усуї*



спіткнувся та розбив палець на нозі. Він схопився за палець... Через декілька хвилин рана майже повністю зникла. *Це було другим чудом того дня.* Прийшовши до придорожньої харчівні, Усуї з'їв щільний сніданок без порушення травлення, хоча у звичайній ситуації він ризикував і померти (нагадаємо, він голодував 21 день). *Це було третім чудом того дня.* Йдучи, Усуї помітив, що внучка господаря харчівні страждає від сильного болю: в неї боліли зуби й опухнула щока. Приклавши руки до щік дівчини, Усуї зняв біль і підпухлість. *Це було четвертим чудом того дня.*

Усуї вирішив піти в жебрацький квартал і зцілювати страждених. Результати були вражаючими, багато людей повністю зцілювалися. Після семи років такої роботи Усуї став помічати знайомі обличчя. Одна молода людина, що здалася йому знайомою, привернула увагу. «Чи не знаю я вас?» – запитав Усуї. «Звичайно», відповіла їй. «Я перший, кого ви зцілили. Я отримав ім'я, знайшов роботу та навіть одружився. Але я просто не міг тримати відповідальності. Жебраком бути набагато легше." Незабаром Усуї спостеріг, що таких людей багато. У відчаї він шукав, де ж припустився помилки? Нарешті зрозумів, що не зміг навчити людей відповідальності та подяки... Він усвідомив, що зцілення духу так само важливе, як і зцілення тіла. Він зрозумів, що, даючи людям енергію рейкі як подаяння, зміцнив у них жебрацькі звички та мислення. Важливість обміну енергією постала очевидною для нього. Людям необхідно повертати отримане, інакше їхнє життя втрачало свою цінність.

В цей період Усуї сформував п'ять принципів Рейкі:

- Саме сьогодні не турбуйся.
- Саме сьогодні не сердься.
- Шануй своїх батьків, учителів і старших.
- Чесно заробляй собі на життя.
- Стався із вдячністю до всього живого.

На сьогоднішній день у світі ведуть підготовку близько 300 майстрів рейкі, першим із яких був Мікао Усуї.



РЕЙКІ – терапія відкритого серця

Школа рейкі є системою духовного розвитку людини. Практика рейкі належить до духовної медицини, що припускає постійний зв'язок цілителя із вищими духовними планами Всесвіту. Це терапія відкритого серця, вся методика якої заснована на Любові та Гармонії. Дотримуючись заповіді Христа «полюби ближнього свого, як самого себе», основний принцип рейкі – зцілення самого себе та допомога ближньому. У рейкі хворобу сприймають як друга, що прийшов на допомогу, як сигнал до зміни способу життя, ставлення до самого себе. Людині важливо зрозуміти, що ніхто не зможе її вилікувати, якщо вона не захоче цього сам. Згідно з філософією рейкі, шлях до зцілення пролягає через Любов.

У наші дні, як і раніше, рейкі передається від майстра до учня під час чотирьох посвячень (ініціацій) на дводенних-триденних семінарах. Із цієї миті людина стає постійним провідником Божественної Енергії, яка не покидає її до кінця життя. Рейкі доступна всім людям- незалежно від їхнього світогляду, віросповідання, віку та професії, чудово поєднувана із будь-якими методами лікування. Отримати ініціації першого ступеня рейкі може кожний, хто справді хоче стикнутися із цією дивною енергією, кожний, чиє серце відкрито любові до всього суцього на Землі. Навіть якщо Ви не хочете присвятити своє життя цілительству, рейкі відкрита для Вас і дозволить Вам зробити ще один крок у своєму духовному розвитку, дасть змогу краще пізнати себе та подарує можливість нести всьому, що Вас оточує, мир, гармонію, любов.

Ступені рейкі

Перший ступінь

На першому ступені учень одержує постійне лаштування на енергію рейкі, яке відбувається під час ініціацій (присвячень). Під час ініціації майстер рейкі передає учню енергію в посиленому вигляді шляхом створення відкритого каналу космічної енергії, яка проходить від верхівки голови учня через його верхні енергетичні центри, виходить через грона рук і може бути використана для лікування.



Ініціації першого ступеня спрямовані в основному на розкриття фізичного тіла так, щоб воно могло приймати та пропускати більшу кількість енергії життєвої сили Всесвіту. Ініціації першого ступеня забезпечують підвищення частоти вібрації центрів (чакр) верхньої частини тіла. Цей процес можна порівняти з радіо: радіо не буде працювати (приймати сигнали), якщо його не під'єднано до джерела енергії та і не налаштовано на певну частоту. Незважаючи на те, що радіохвилі весь час навкруги людини, їй потрібні енергія та частота для прийому сигналу.

"Налаштування" першого ступеня дає змогу під'єднатися до енергії життєвої сили Всесвіту та стати каналом для її передавання.

На першому ступені навчання учні досягають початкові прийоми "накладення рук" для самолікування та лікування навколишніх.

Ініціації першого ступеня – це передумови для досягнення другого ступеня.

Другий ступінь

На другому ступені навчання учні налаштовуються на більш високий рівень енергії рейки. Ініціації другого ступеня також налаштовують учня на енергетичні ключі (символи), застосовувані для лікування на відстані та більш інтенсивної форми звичайного лікування.

Налаштування другого ступеня впливає безпосередньо на ефірне тіло та спрямоване на стимулювання розвитку інтуїтивного центру.

На другому ступені учням дають три ключі, які допомагають зосередити розум таким чином, що він може посилати енергію рейки незалежно від часу т простору. Ключі слугують точками фокусування розуму учня для того, щоб енергія рейки могла розповсюджуватися на великі відстані та посилюватися для розумового й емоційного лікування. Базою для ключів виступають вікові закони Всесвіту, що стосуються передання енергії шляхом залучення розуму. За допомогою ключів учень рейки створює міст між собою і хворим так, що пацієнт бере потрібну кількість енергії.



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Третій ступінь

На третьому ступені проводять налаштування, використовуване для посвячення в ранг майстра. Таке налаштування посилює вібраційний рівень і активізує символ учня, що вже пройшов два ступені, так, що він вже самостійно може проводити посвячення рейкі. Кандидатів у ранг майстра відбирають самі майстри. Кандидати повинні присвячувати рейці багато часу та сил, щоб досягти великого індивідуального духовного зростання.



Національний університет
водного господарства
та природокористування



КОЛЬБОРОТЕРАПІЯ

Загальновідомим є той факт, що кольоровідчуття не тільки зумовлюють формування в мозку фону навколишнього для людини простору, але і справляють потужний вплив на її психіку й організм. Останнє пов'язане з тим що інформація, яка надходить із зовнішнього світу через зоровий канал сприйняття, прямує не тільки до зорового центру неокортекса, але також й до інших ділянок мозку, де основні кольори (червоний, жовтий, зелений і синій) найрізноманітнішим чином діють на різні центри вироблення гормонів, нервових імпульсів (управління фізичними та фізіологічними процесами) а навіть на формування свідомості. Розглянемо взаємозв'язок кольору та здоров'я. Психофізична дія основних кольорів загалом є такою: червоний і жовтий кольори діють збуджувально, а синій і зелений – заспокійливо. Від так, можна стверджувати, що вчинки та душевний стан людини відзначаються тісним зв'язком із певними колірними враженнями, одержуваними із зовнішнього світу (навколишнього простору). Експериментально доведено, що одні світло- та кольородії чинять збудливу дію на психіку та рухові функції людини, за допомогою ж інших психіка та рухові функції можуть зазнавати пригнічування.

За спектральними інтервалами найважливіші кольори можна об'єднати у п'ять основних груп:

1) збудливі, стимулюючі кольори із тенденцією до підвищення напруження:

А) червоний, червоно-оранжевий, жовто-оранжевий – кольори, що інтенсифікують емоційний і фізичний тонус;

Б) золотистий, жовтий, зеленувато-жовтий – кольори, що відчутно підвищують фізичне та психічне напруження;

2) рецептивні, ті, готують до сприйняття кольору із тенденцією до зниження напруження:

А) ультрамариновий, волошково-синій, зеленувато-голубий, динамічно-полярні кольори;

Б) зелений, жовтувато-зелений – ті, що зумовлюють накопичення роздратування, статично-біполярні кольори;

3) кольори, що концентрують увагу на внутрішніх



переживаннях: пурпурний, рожевий (статично-біполярні кольори), фіолетовий, бузковий (динамічно-полярні кольори);

4) диференціовально-змішані групи:

А) охрово-жовтий, коричневий, темно-коричневий, оливково-зелений – стимулювально-стабілізуючі кольори;

Б) пастельні кольори – заспокійливі, регулювально-стабілізуючі кольори;

5) кольори, що сприяють життєвій силі: чорний, білий і сірий.

Кольоротерапію можна практикувати по різному – впливати спрямовано забарвленим кольором на великі ділянки тіла або все тіло цілком; чинити точкову спрямовану дію на біологічно активні точки (кольороакупунктура); відпрацювати медитативну техніку уяви кольору.

Розглянемо основні психофізіологічні характеристики кольорів.

Червоний колір – збудник, подразник. Діє на гіпоталамус і всю лімбічну систему, спинний і довгастий мозок. Керує статевими залозами. Впливає на кровообіг. Сферу червоного кольору в організмі пов'язують переважно із статевими та репродуктивними органами (це яєчка і яєчники), а також сексуальністю. Із стародавнього часу первісні люди вважали червоний колір життєвою силою. У природі червоний колір також використовують для приваблення протилежної статі, забезпечення продовження роду. Червоний колір є природним сексуальним сигналом. Червоний колір символізує життєву енергію, прагнення та рушійну силу творення. У психологічному плані червоний колір може сприяти зростанню або спричинити руйнування. Цей колір первісний; перший колір життя та перша барва веселки. Він заземляє та підтримує. Це колір нижньої частини тіла, нижньої частини тулуба. Так, як і тіло зростає знизу вгору, так само розгортаються кольори спектра та барви веселки. Червоний колір має сильну очищувальну дію; він допоможе позбутися туги та прибрати негативні емоції з життя, оздоровить психіку та тіло. М'язи теж реагують на червоний колір: він допомагає розслабитися застиглим членам і суглобам, особливо ногам, буває корисним у



разі наявності паралічів. Червоний колір зігріває, його доцільно застосовувати тим, хто схильний до застуд і потребує тепла. Червоний колір сприяє згасанню запального процесу. Проте зловживання червоним може зумовити роздратування й ускладнення. Червоний колір видаляє негативні емоції. Проте за наявності підвищеного тиску червоний колір може погіршити стан, викликати гнів і роздратування. Коротке різке перебування в зоні червоного випромінювання пришвидшує фізіологічні та психологічні процеси. Вважають, що цей колір стимулює кровообіг. Ще недавно, якщо дитина захворіла на бешихове запалення, для стимулювання кровообігу закутували дітей у тканину червоного кольору. Червоний – колір серця, легенів і м'язів. Ледачих він робить більш активними, флегматичні діти за наявності червоного освітлення краще вчаться. Червоним світлом лікують гіпотонію, розлади статевих органів, фригідність і імпотенцію.

Оранжевий колір – творець. Утілює радість і щастя. Він благотворно вплине на людину, яка страждає від депресії або схильну до зайвого песимізму. У людей, які вранці прокидаються вже втомленими та незадоволеними і слова не вимовлять, доки не вип'ють чашку кави, абсолютно змінюється настрій, варто їм хоча б декілька хвилин після пробудження подивитися на світ крізь оранжеве скло. Оранжевий колір діє на роботу наднирників, впливає на кишечник, органи черевної порожнини та нирки. В разі виникнення загрози наднирники виробляють адреналін, який миттєво надходить у кров і примушує швидко діяти, щоб уникнути небезпеки. Оранжевий колір сприяє змінам, спонукає людей до дії. Це колір дії, ентузіазму та свободи, який допоможе заново побудувати життя, коли, здавалося б, все зруйновано вщент. Якщо трапилося горе, розлучення, є важка втрата або шок будь-якого роду, оранжевий колір дасть змогу все подолати. Цей колір впливає на кишечник, на засвоєння їжі. Чи одержує людина від життя все необхідне й у фізичному, й у духовному плані? Значною мірою визначається її переживаннями, іноді хворобливими. Неможливість використання життєвого досвіду призводить до згасання всіх життєвих процесів, до іпохондрії й анорексії (втрати апетиту).



Оранжевий колір стимулює апетит, а відтак він корисний у разі будь-яких порушень у діяльності шлунково-кишкового тракту. Цей колір зцілює нирки та сечовий міхур. Оранжевий колір ефективний під час менопаузи та вікових змін у чоловіків, оскільки врівноважує гормональний стан; надає допомогу в разі неплідності; сприяє також очищенню від слизу або катарального запалення будь-якої системи організму. Оранжевий колір пробуджує приховані можливості та допомагає їхньому розкриттю. Якщо людині не вдається вирватися у житті вперед, оскільки над нею тяжіє минуле, доцільно звернутися до оранжевого кольору, щоб з'явилися сили розірвати старі пута та звільнитися. Оранжевим кольором лікують психічні зриви та депресивні стани. Оранжевий колір сприятиме у звільненні від нав'язливих страхів і зміцненні морального. Звичне відчуття страху як правило вказує на потребу організму в оранжевому кольорі. Оранжевий колір характеризує добродушність, оптимізм, товарицькість. Він сповнений гумору та пропонує вірну дружбу. Оранжевий колір розширює життєві межі та створює нові можливості. Маючи в організмі вібрації оранжевого кольору, людина може бути впевнена, що в разі появи нових можливостей вона обов'язково скористається ними. Оранжевий колір спонукає рухатись вперед. Це колір фізичної інтуїції. Працюючи з оранжевим кольором у своєму організмі, людина інстинктивно знаходить правильний шлях, незалежно від свого інтелекту. Маючи енергію оранжевого кольору, можна стати господарем власної долі.

Жовтий колір – комунікабельність. Цей колір управляє підшлунковою залозою. Він впливає на сонячне сплетіння, яке пов'язане з печінкою, жовчним міхуром, селезінкою та шлунком. Сфера жовтого кольору охоплює всю травну систему. Жовтий колір також впливає на шкіру та нервову систему. Жовтий колір очищає організм від токсинів, що життєво необхідно, бо накопичення шлаків призводить до виникнення багатьох захворювань. Робота із жовтою сферою колірної свідомості корисна для позбавлення від целюліту – іншого джерела накопичення відходів. Жовтий колір також контролює вагу, оскільки сприяє руху тілесних рідин, наприклад, стимулює



виділення шлункового соку для травлення, відповідає за потовиділення, допомагає від набрякості. Крім того, помічено, що жовтий зміцнює центральну нервову систему: зумовлює бажання виговоритися, що полегшує душу та дає змогу уникнути нав'язливих думок. Жовтий колір додає жвавості розуму; допомагає швидко засвоювати інформацію, сприяє чіткості та точності думки; загострює увагу на глибинній суті, пробуджує допитливість. За допомогою енергії жовтого кольору можна подолати всі труднощі та зреалізувати всі можливості. Люди з характерними рисами жовтого кольору не вміють відпочивати, їм важко зупинитися, у них не буває перерв. Це колір енергійних людей. Жовтий колір пов'язаний із мовою, тому не терпить самоти, а новини прагне зробити надбанням загалу. Так, наприклад, помічено, що плітки жовтого кольору. Вібрації жовтого кольору корисні за невпевненості в собі або сором'язливості. Жовтий колір приносить сміх, веселощі та радість. Він може вилікувати від депресії й забезпечити від жовчного погляду на життя. Це колір сміху, а сміх – потужний тонізуючий засіб. Сміх – це внутрішня аеробіка; він масажує органи. Жовтий колір допомагає набути широкого погляду на світ; він зневажає обмеженість. У любові немає меж – немає їх і у жовтого кольору. Жовтий колір дуже дипломатичний, сповнений самовладання, стилю та витонченості. Це колір зосередженості, тому варто користуватися ним, коли треба внести визначеність у життя. Жовтий колір символізує розсудливість; усе повинно бути обґрунтовано та підраховано. Але жовтому кольору не слід боятися виявляти співчуття та слідувати інтуїції. Жовтий колір найяскравіший із усіх. Жовте сонячне світло повинне увійти в життя кожної людини!

Зелений колір – виробник. Він управляє виличковою залозою. Цей колір впливає на серце, а також на інші органи, розташовані в грудній клітці. Він найгармонійний і найбільш урівноважений зі усіх кольорів Всесвіту. Це емоційний індикатор – якщо рівновагу зеленого кольору порушено, виникають болі в серці, які можуть бути наслідком заздрості та ревнощів. Зелений колір налаштовує на цілісність і любов. Це колір емоційних взаємин. Оскільки зелений допомагає



позбутися негативних відчуттів, варто використовувати його у «штормові» періоди життя: він заспокоїть і охолодить емоції. Зелений колір направляє, тому до нього звертаються тоді, коли потрібно прийняти рішення. Зелений колір це святилище, ворота до свободи, відпочинок на півдорозі. Колір дружніх зв'язків, зелений звільняє від негативних емоцій і психічного стресу, послаблює збудження та відновлює стабільність. Зелений – це колір прийняття рішень. Якщо є вагання та відчуття нерішучості, просто потрібно заплющити очі та зорозово уявити собі зелений колір. Зелений дуже продуктивний, особливо в бізнесі. Характерна особливість зеленого кольору – практичність. Зелений пробуджує щедрість, приносить у світ утіху. Зелений колір складається із жовтого та голубого. Жовтий – це останній колір гарячої сторони спектра, а голубий – перша частина холодної. Жовтий вносить ясність, а голубий – мудрість. Разом вони допомагають людині усвідомити події її життя. Це дуже важливо, тому що значна частина захворювань є наслідком негативних учинків людини в минулому, від яких необхідно звільнитися. Зелений колір любить гармонію та рівновагу, оскільки він ні гарячий, ні холодний, ні активний, ні пасивний, ні кислотний, ні лужний. Він прекрасний косметолог. Це колір великих змін. Особа з характерними рисами зеленого не любить йти по второваних шляхах, вона перемагає тоді, коли інші зазнають невдачі. Зелений колір добре заспокоює дітей в обстановці неврозу, оскільки впливає сподійно. Допомагає за наявності клаустрофобії (боязнь замкнутого простору), бо розширює простір. Зелений колір чудово лікує захворювання серця, заспокоює головний біль і поліпшує роботу печінки. Зелений – добрий детоксикатор; допомагає контролювати кров'яний тиск і нерви. Цей колір чудовий тонізуючий засіб. Він гармонує з усім, тому постає загалом цілющим кольором. У разі перевантаження будь-якого кольору можна використовувати зелений для нейтралізації.

Голубий колір – правдошукач. Голубий колір управляє щитоподібною та парашитоподібною залозами. Це колір сучасності – ери Водоля. Водолій – шукач правди, що йде вперед у пошуках істини. Голубий колір перемагає. Голубий



колір представляє вищий порядок розуму. Особа з характерними рисами голубого кольору уважно слухає те, що їй говорять, а потім розігрує. Сила голубого – в спокої та відвертості; зазвичай дипломати мають енергію голубого кольору. Якщо хтось прагне правди, йому треба думати про голубий. Письменники народжуються з енергією голубого променя. Іноді потяг до голубого означає жадання змін. Голубий колір корисний у разі дитячих нездужань, наприклад, коли ріжуться зубки, за наявності інфекційних захворювань вух, горла, проблем із мовленням і голосовими зв'язками. Ці проблеми іноді виникають через страх дитини, що на неї будуть кричати або батьки почнуть сперечатися. Коли діти приховують свої страхи, в них як правило стискується та стає хворобливим горло. Стан такої дитини негативний, а тому вона потребує допомоги голубого кольору. Крім того, цей колір позитивно діє на дитину, яка мочиться в ліжку, а також за наявності нетримання сечі в дорослих. Він допомагає при стресах і хвилюваннях, може знизити кров'яний тиск. За допомогою голубого кольору знімають запалення, зупиняють носову кровотечу та кровотечі внутрішніх органів, зменшують болі від ішіасу (за ходом сідничого нерва) та виразок шлунка. Такий колір не буде корисним для скидання зайвої ваги: він дуже статичний. Прикметно, що багато дуже повних людей люблять голубий колір. Це варто пояснювати тим, що негативний голубий колір заспокоює та заохочує їх залишатися Голубий колір асоціюється з мучениками і страждальниками, а також із звичкою йти по уторованій дорозі. Тяга до голубого характерна для слабких, безхарактерних людей. Голубий колір приносить мир і задоволення. Від нього віє спокоєм, врівноваженістю. Він розташовує до роздумів, нагадує про необхідність відпочити і розслабитися. Справжній голубий колір володіє прекрасною якістю спокійної розсудливості. Завдяки ньому любов стає мудрою. Він діє обережно і тактовно. Він вважає за краще утримувати статус кво. Він не любить протиріччя і потрясіння. Голубий колір проникає в душу, заспокоюючи її. Він вселяє впевненість, що врешті-решт все буде добре. Голубий колір – це дух істини і правди. Пливить за течією – голубий завжди



звільнить вас!

Індиго – синій колір (дух справедливості). Колір індиго управляє гіпофізом. Гіпофіз іноді порівнюють з диригентом, а ендокринну систему – з оркестром. Колір індиго полегшує захворювання ендокринної системи. Крім того, він впливає на кісткову систему, особливо хребет. Мозок, очі і носові пазухи також лікують кольором індиго. Індиго – найбільш сильний болезаспокійливий колір спектру і антисептик. Він здатний знищити всі бактерії і наслідки забруднення повітря, води і їжі, а також астральні токсини, тобто негативні вібрації, які наша психіка вбирає з космосу, і які впроваджуються у підсвідомість. Оскільки в поле його впливу входять вуха, очі і ніс, індиго добре допомагає при гострих запаленнях у носових пазухах і катарах. Індиго дуже добре допомагає при бронхіті, астмі, для лікування люмбаго, мігрені, екземи, ударів і запалень. Індиго можна використовувати малими дозами при гіперфункції щитовидної залози і при хворобах нирок. Індиго може виявити пристрасті будь-якого роду – до наркотиків, алкоголю, сигарет. Подібні шкідливі звички вказують звичайно на те, що в людини щось не в порядку в житті, можливо, в емоційному плані або на фізичному рівні. Цей колір зціляє від хворобливих спогадів, допомагає після емоційних бур знайти свій шлях. Оскільки індиго – дух сприйняття, він сприяє натхненню; це чудовий очищувач. Це колір здійснення бажань, він відкриває. З його допомогою ви можете побачити те, від чого вам треба позбутися в житті. Синій колір привносить відчуття миру і нескінченності, розслабляє людину. Це холодне світло впливає на ендокринну систему, на наші реакції на стрес, на релаксацію, сексуальність, а також на систему захисту організму від інфекцій та алергії. Занадто активні діти краще вчать при синьому світлі. Особа з характерними рисами кольору індиго дуже віддана, але ця відданість майже завжди полягає в роботі. Така людина повинна поклопотатися про те, щоб робота не стала єдиним інтересом в її житті. Вона любить справедливість і завжди захищає права людей, на неї завжди можна поклатися, проте їй слід навчитися іноді поступатися. Індиго – драматичний колір – він не визнає півтонів і має тенденцію підійматися в надхмарні височини, а



потім летіти каменем вниз. Люди з рисами індиго з величезним ентузіазмом беруться за справу, а потім також швидко кидають її. Їм властиво обманювати себе. Прагнення покрасуватися може зробити їх непопулярними. Індиго розгадує і пояснює невідоме. Він володіє здатністю планувати майбутнє. Він бачить більше, ніж видно на поверхні. Індиго дуже шанобливий, він любить традиції, володіє непохитними переконаннями. Він буде захищати свою справу до самого кінця. Індиго представляє закон і порядок, він суддя і присяжні. Завдяки своїй відданості в поєднанні із запалом реформіста індиго створює і реконструює організації (наприклад, релігійні). Індиго завжди захоплює владу – він вважає це необхідним, проте йому слід дозволяти це робити комусь іншому. Індиго дуже драматичний колір. Майстерність акторської гри народжується під промінням індиго. Індиго найбільш могутній колір. Він сприяє силі розуму і думки; він розгадує нерозгадане.

Фіолетовий колір (таємний лідер). Фіолетовий колір управляє шишковидною залозою (епіфізом). У фізичному плані фіолетовий колір впливає на епіфіз, розташований у проміжному мозку. Всі розумові накази йдуть звідси. Фіолетовим кольором для цілительства треба користуватися обережно, оскільки це важкий колір. Його надлишок може викликати депресію. Ніколи не користуйтеся цим кольором, якщо в хворого схильність до депресії або самогубства. Цей колір не рекомендується для лікування маленьких дітей. При перевантаженні фіолетової вібрації у фізичній системі органів людина відчуває свою ізоляцію, самотність або відірваність від життя. Часто це лідери, що завжди буде відділяти їх від натовпу. Ті, хто випробовують нез'ясовну тягу до фіолетового кольору, звичайно прагнуть нескінченної досконалості. Фіолетовий колір дуже корисний при будь-яких внутрішніх запаленнях. Він добрий також при ішіасі. Допомогає зменшити висипання на шкірі, ослабляє серцебиття, при будь-яких проблемах, пов'язаних з головою (наприклад, надає допомогу при струсі мозку). Підтримує імунну систему і може заспокоїти розхитані нерви. Корисний при утомленості і болі в очах, заспокоює емоційно нестійких людей. Фіолетовий колір – дуже могутній.



Він приносить мир, поєднуючи в собі силу і м'якість. Якщо ви творча особа, можете бути впевнені, що фіолетові ділянки вашого тіла добре урівноважені. Люди вважають за краще самі знаходити собі роботу. Цей колір пов'язаний з владою, він завжди був супутником лідерів, допомагаючи їм грати видну роль в суспільстві. Фіолетовий колір – прекрасний вчитель, який усвідомлює, що чекає від нього учень. Це колір великої сили. Він указує напрям і не знає меж. Це вища енергія гуманізму, енергія доброти і любові. Фіолетовий поєднує в собі силу з м'якістю, але його доброту не можна помилково прийняти за слабкість – вона заслуговує пошани. Вбирайте фіолетовий колір, щоб вивести назовні і звільнити свої приховані можливості. Якщо вам самотньо або ви відчуваєте свою відірваність від життя і хочете відступити, то уявіть собі фіолетовий колір, він захистить вас. Оскільки фіолетовий колір поєднує в собі червоний і голубий, то він сприяє союзу тіла і духу. Фіолетовий загострює зір і відчуття. Цей колір творить таємного лідера, в якому поєднуються упокорювання і мудрість. Фіолетовий колір примусить яскраво горіти вашу внутрішню свічку. Фіолетовий колір у ваших руках стає серцем Всесвіту. Фіолетовий колір завжди асоціюється з духовністю. Він діє на підсвідомість і допомагає людині пізнавати себе, підсилюючи ефект від медитації. Якщо надіти фіолетові окуляри і відправитися в яке-небудь багатолюдне місце, можете не сумніватися – ніхто навіть не наблизиться до вас. А якщо ви хочете стримати свій апетит – надягайте, сідаючи за стіл, фіолетові окуляри, блюда у фіолетовому кольорі виглядають вельми неапетитно.

ПРАКТИЧНА КОЛЬБОРОТЕРАПІЯ

Існує безліч способів кольоролікування. І почнемо, мабуть, з найпростішого – з кольорового опромінювання. Цей спосіб лікування Ви можете застосовувати самостійно буквально щодня – достатньо обзавестися кольоровими фільтрами, які Ви будете закріплювати на настільній лампі, а також одягом, нижньою і постільною білизною відтінків, що вимагаються. Бажано, щоб фільтри для лампи були виконані з кольорового скла, але якщо є складнощі в покупці кольорових стекол, можна спершу користуватися прозорою плівкою, яку Ви



просто закріпите на рамочці. Кольорове опромінювання дуже сильно впливає на шкіру і на більш глибокі шари тіла.

При серцебитті і болях направленим світлом область серця опромінюється рожевим або зеленим кольором.

Закреп – живіт опромінюється направленим жовтим світлом.

Струс мозку – опромінювання голови синім світлом зменшує розпухання і блідість.

Головний біль – тут ефективні фіолетовий і голубий. Вибирайте собі одяг переважно цих кольорів. Під час нападу головного болю закрийте очі і уявіть прохолодну синяву, яка поволі розповсюджується до горизонту. На закінчення в думках оточіть все своє тіло синявою і обведіть його синім кольором. Вся напруга і біль покинуть Вашу голову.

При простуді можна, відпочиваючи увечері, читати книгу і одночасно опромінювати голову синім кольором.

Якщо Ви втомилися, то для збудження життєвої енергії опромінюйтеся червоним або оранжевим світлом. У разі душевного виснаження допомагає фіолетовий колір. Ви можете писати листи і в той же час стимулювати себе (червоний або жовтий колір) або знімати напругу (зелений або синій).

На депресивній настрій, пов'язаний з проблемами в жовчному пузирі, можна впливати оранжевим кольором. Прийміть теплу ванну під промінням оранжевого світла і послухайте спокійну розслабляючу музику, яка зніме напругу.

При алергії носіть одяг голубих відтінків. Постільна білизна теж може бути теплого небесно-блакитного кольору.

Якщо Ви працюєте на комп'ютері з програмами текстового редактора, то фахівці рекомендують берегтись яскраво-жовтих або яскраво-зелених тонів, краще всього підійде ясно-голубий шрифт на темному фоні. Від себе додаю, що шрифт при цьому повинен бути напівжирним і розмір шрифту порядку 14. При клімаксі жовтий і оранжевий кольори уповільнюють гормонну перебудову. Ці кольори повинні домінувати у Вашому одязі; в живленні теж використовуйте продукти цих тонів, наприклад, лимони, сири, макаронні вироби, апельсини, соуси каррі. І, навпаки, уникайте



фіолетових, голубих і чорних кольорів – вони можуть сприяти депресивному настрою. Хоча, знову ж таки, така тех не всім підійде, так що користуйтеся кольоротерапією світла і одягу, а про продукти харчування ми поговоримо окремо. І абсолютно виключіть сірий колір одягу, оскільки у Вас немає причин робити себе непомітним.

Світлові ванни. Лікування у такий спосіб поєднує в собі застосування повітряно-світлової ванни і медитативні техніки. Від Вас потрібно буде наявність добре провітрюваного приміщення, зручного ліжка і кольорових фільтрів. Тільки закріплювати такі фільтри Ви будете вже не на настільній лампі, а на освітленні стелі. Перший крок у Вашому просуванні до доброго самопочуття і настрою лежить у визначенні Вашого поточного стану. Іншими словами, Вам необхідно виділити ту саму проблему, з якою Ви хотіли б почати передусім, – швидка стомлюваність, дратівливість, безсоння, або, навпаки, апатія, сонливість і т.п. Оформивши в слова свої емоції і відчуття, Ви тепер повинні визначити, на якому енерго-фізіологічному рівні ця проблема криється. Я говорю про енергетичну складову нашого здоров'я, яка Вам, можливо, більш знайома під ім'ям Біополе людини. Забарвлений колір, що є енергією певних довжин хвиль і певних вібрацій, вступаючи у взаємодію з вібраціями людини, надає певну дію на структуру біополя і активність чакр. Кожна чакра, в свою чергу, має локалізацію на фізичному плані, власний анатомічний корелят, контрольовані органи чуття, область і функції і так само ще інші характеристики. Для настрою свого тіла на дію вібрацій певного кольору з ціллю активізації відповідної чакри, Вам необхідно повністю роздягтися, лягти на ліжко на спину, витягнути ноги і руки так, щоб відстань від п'яти до п'яти і від рук до стегон було приблизно 20 см. Долоні розгорнені вгору. Голова повинна розташовуватися так, щоб повністю виключити напругу в шийно-плечовому відділі. Для цього ви можете підкласти під шию невеликий м'який вал або, зробивши в подушці невелике поглиблення для голови, вже лежачи на спині підтягти подушку за нижні кути до плечей так, щоб подушка уперлася в плечі, голова набула стійке положення, і під шиєю вийшло ущільнення



по типу валу. Бажано потренуватися в навичку зручного лежання до того, як Ви зберетеся приймати світлову ванну. Якщо всі приготування закінчені, приступаємо до терапії. На лікувальний сеанс йдуть порядку 10 хвилин, так що, залежно від потреби Вашого організму і Ваших цілей, Ви можете проводити його як вранці перед роботою, так і увечері, перед відходом до сну. Приміщення перед процедурою повинно бути провітраним! Але пам'ятайте про те, що холодно в кімнаті не повинно бути – Вам належить лежати абсолютно голими не менше 10 хвилин, а дотримати важливу умову абсолютного розслаблення, якщо по тілу біжать мурашки, а зуби стукають від ознобу, неможливо. Після того, як ви повністю роздяглися, включіть світло, на якому Ви закріпили вибраний Вами колірний фільтр, і ляжте на ліжко. Окиньте поглядом своє тіло: як воно виглядає в цьому кольорі, який колір набула Ваша шкіра? Закрийте очі – це друга важлива умова процедури. Колір повинен впливати на Ваше тіло за допомогою вбирання випромінювання, а не збудження мозкових відділів через його зорове сприйняття. Пам'ятайте, що терапевтичний ефект від цих двох варіантів колірної дії розрізнений! І закривши очі, постарайтеся розслабити своє тіло. Відомі безліч прийомів швидкого розслаблення. Один з них я пропоную Вашій увазі. Ваші очі закриті. Ви зосереджені на диханні. Ви вдихаєте – і відчуваєте, як кров біжить по Ваших венах, тіло стає теплішим. І довгий видих... І разом з видихом Ваше тіло розслабляється, обм'якає, напруга йде разом з повітрям, що видихається... Зверніть Вашу увагу на ноги, руки. Їм зручно? В думках промовляйте і послідовно перемикайте свою свідомість по всіх групах м'язів по наступній схемі: Підпорядкуйте Ваше уявне сканування тіла ритму дихання – спокійному і розслабленому. Є ще один спосіб миттєвого розслаблення. Він полягає в одночасній напрузі на 1-2 секунди всіх м'язів тіла в положенні лежачи. І скиньте цю напругу так, як якби в одну мить всі сили разом залишили вас. Надайте м'язам розслаблятися самостійно, уявивши собі, що напруга буквально стікає з вашого тіла і Ви самі розтікаєтеся, як морозиво, що розтануло. І після такого розслаблення перемкнете Вашу чутливу увагу на ту чакру, активізуючи яку, Ви хочете



скоректувати фізіологічні процеси організму.

МУЛАДХАРА-ЧАКРА. Колір її енергії червоний, тому для її активізації використовуйте червоне забарвлене світло. На фізичному плані вона локалізується в закінченні хребта, між анусом і статевими органами. Анатомічний корелят – крижовий плексус. На нього можна в деяких конкретних випадках впливати направленим світлом. Контрольований орган чуття – нюх. При використуванні додаткових методик психофізіологічної дії можна лікувати деякі хронічні захворювання носоглотки. Забарвлене червоне світло надає дію на процеси розмноження і діяльність прямої кишки. Якщо при прийомі червоної світлової ванни ви свідомо концентрували свою увагу на область чакри, вже після першого сеансу Ви відчуєте бадьорість і енергійність. Зосередження на Муладхарі веде до посилення життєвої енергії, підвищення до стійкості до хвороб, витривалості і рішучості в мирських справах.

Повітряно-світлові ванни в практиці лікування захворювань різної етіології. Нагадую Вам, що після того, як Ви підготували все для застосування світлової ванни і гарненько розслабилися, необхідно перемкнути Вашу чутливу увагу на ту чакру, активізуючи яку Ви хочете скоректувати фізіологічні процеси організму. Отже, сьогоднішній матеріал повністю присвячений властивостям чакр і можливостям дії через них на різні органи.

СВАДХІСТАНА-ЧАКРА. Колір її енергії оранжевий, тому для її активізації використовуйте оранжеве забарвлене світло. На фізичному плані вона локалізується в підставі статевих органів. Анатомічний корелят – передміхуровий плексус. Контрольований орган чуття – смак. При використуванні додаткових методик психофізіологічної дії можна достатньо ефективно лікувати проблеми імпотенції і фригідності. Забарвлене оранжеве світло надає дію на органи черевної порожнини і статеві органи.

МАНІПУРА-ЧАКРА. Колір її енергії жовтий, тому для її активізації використовуйте жовте забарвлене світло. На фізичному плані вона локалізується в сонячному сплетенні і пупку. Анатомічний корелят – сонячний плексус. Контрольова-



ний орган чуття – зір. Забарвлене жовте світло надає дію на зорові і рухові функції, печінку, селезінку, а також енергетичні резерви людини. Ефект від роботи з чакрою – збільшення життєвої сили і позбавлення від багатьох захворювань, придбання довголіття і міцного здоров'я; поліпшення контролю над мовою і здатності ясно висловлювати свої думки.

АНАХАТА-ЧАКРА. Колір її енергії зелений, тому для її активізації використовуйте зелене забарвлене світло. На фізичному плані вона локалізується в середині грудей, на рівні серця між сосками. Анатомічний корелят – серцевий плексус. Контрольований орган чуття – дотик. Забарвлене зелене світло надає дію на контроль дихання, рухові функції, руки. Ефект від роботи з чакрою – встановлення гармонії на психоемоційному рівні.

ВШУДХА-ЧАКРА. Колір її енергії голубий, тому для її активізації використовуйте голубе забарвлене світло. На фізичному плані вона локалізується в області шиї під глоткою, в області щитовидної залози. Анатомічний корелят – глотковий плексус. Контрольований орган чуття – слух. Забарвлене голубе світло надає дію на мовний контроль і слух. Ефект від роботи з чакрою – спокій на психоемоційному рівні, ясність і мелодійність голосу.

АДЖНА-ЧАКРА. Колір її енергії синій, тому для її активізації використовуйте синє забарвлене світло. На фізичному плані вона локалізується в центрі голови, на рівні центру лоба між бровами. Анатомічний корелят – губчастий плексус. Контрольований орган чуття – інтуїція. Забарвлене синє світло надає дію на функції відділів головного мозку і пам'ять.

САХАСРАРА-ЧАКРА. Колір її енергії фіолетовий, тому для її активізації використовуйте фіолетове забарвлене світло. На фізичному плані вона локалізується на верхівці голови. Анатомічний корелят – гіпофіз, мозковий плексус. З цією чакрою працюють просунуті йоги під керівництвом свого Гуру. Для фізичної дії вона не годиться, працювати з нею треба через медитативні техніки.



АРОМАТЕРАПІЯ

Ароматерапія веде свій початок ще з часів поклоніння вогню і диму. З того часу людство нагромадило багато знань про лікувальну і магічну силу ароматів квітів і рослин, що з часом використовувалось у магічних ритуалах, богослужіннях і в народному цілителстві.

Розкопки старовини виявили, що люди з давніх-давен використовували ароматичні речовини для зміни запаху тіла і повітря, знали про їх вплив на психічний і фізичний стани. При розкопках Стародавнього Єгипту, Індії, Китаю, Греції і Риму знаходили посуд із залишками ароматичних олій і мазей. Це вказує на те, що люди навчилися виділяти пахучі речовини з рослинної сировини вже близько 5000 років до н.е.

Підтвердженням цьому є численні письмові джерела. Так, в єгипетських папірусах, староіндійських книгах, у Біблії, Корані описано різні напрямки використання натуральних ароматичних речовин з метою магічного, лікувального, естетичного впливу і як спосіб вираження емоцій, почуттів.

Близько 500 року до н.е. в Корінфі існувала фабрика з виробництва парфумів. Парфуми у ті далекі часи були символом багатства і могутності.

Вважається що праматір'ю мистецтва ароматерапії є цивілізація Стародавнього Єгипту. Наука про запахи в Стародавньому Єгипті в ті далекі часи досягла високого рівня розвитку, і слава єгипетських жреців в галузі використання ароматів була настільки великою, що багато мудреців і цілителів із різних країн йшли в Єгипет за знаннями. Високого розвитку в Єгипті набуло мистецтво бальзамування з використанням ароматичних речовин. Відомо, що коли відкрили поховання Тутанхамона (1922 рік), поряд з мумією було виявлено посудини з ароматичними речовинами (мирра, ладан), аромат і лікувальні властивості яких збереглися впродовж 3500 років.

Археологами на березі Мертвого моря була виявлена майстерня, в якій у I столітті до н.е. виготовляли косметичні засоби. Знайдені амфори і пляшечки з ароматичними



речовинами, створеними ще Клеопатрою. Вона була неперевершеним майстром чарівних ароматів і великим майстром косметики.

У 1963 році на околиці Риму будівельники випадково натрапили на стародавнє поховання, яке зберігалось тисячоліттями. Коли відкрили саркофаг, люди були здивовані – там лежала дівчина. Вона наче недавно заснула. На її обличчі застигла напівусмішка, губи були рожеві. Здавалось, що чорні вії ось-ось здригнуться і вона прокинеться, розплющить очі. Навколо неї витав чарівний аромат, в якому переважав евкالیпт. Вчені були здивовані, що мозок дівчинки дуже добре зберігся.

Відомо, що без використання пахоців та ефірних олій у стародавніх єгиптян не обходився жоден культовий священний ритуал.

Ще великий Гіппократ вважав, що шлях до здоров'я лежить через ароматичні ванни, ароматичний масаж, які він рекомендував використовувати щоденно під час хвороби і регулярно для підтримання життєвих сил і здоров'я.

У стародавніх Афінах будь-яка красуня знала, що руки повинні пахнути м'ятою, а обличчя – пальмовою олією. Знижені патриції гордого Риму буквально купалися в парфумах, вони скраплювали ними не тільки свій одяг, але і вулиці, якими мав проїхати імператор.

У Парижі часів Катерини Медічі кожна дама знала, якими запахами привабити кавалера, а які парфуми можуть викликати у чоловіків відразу. За ароматом парфумів можна було визначити соціальне становище людини, тому що проста швея не мала права користуватись парфумами, які використовувала маркіза. Мода на запахи змінювалась, як і мода на одяг.

Уміння правильно користуватись духами – це мистецтво. На жаль, ніде його не навчають. Поняття про культуру запахів поки що не існує.

Ароматичні речовини (олії, парфуми) потрапили у Європу у XII столітті разом з хрестоносцями, які почерпнули свої знання у арабів.

У XVI столітті в Німеччині фізіолог зі Страсбурга Браунцвейг опублікував "Книгу істинного мистецтва



дистиляції”, в якій описав 25 різних ефірних олій. З кінця XV до початку XVIII століття було одержано 120 ефірних олій.

Французький хімік Р.М. Хайтефос вважається батьком ароматерапії. Він запропонував цей термін у 1937 році і цікавився, в основному, косметичними і дерматологічними аспектами використання ефірних олій. Французький лікар Жан-Вальє використовував ефірні олії для дезінфекції і обробки ран, зняття спазмів внутрішніх органів. Його вважають класиком ароматерапії, в нього є монографії з фіто- і ароматерапії. Одна з них – “Ароматерапія. Лікування хвороб ефірними оліями і рослинами” – кілька разів перевидавалась.

У 20-30-х роках італійські вчені під керівництвом Ренато Кайоло та Джованні Гарі провели низку експериментів з використанням ефірних олій і виявили їх сильний вплив на нервову систему. Виходячи з цього, вони запропонували ефективні способи лікування депресії та істерії ефірними оліями.

Здавна було відомо, що за допомогою запахів можна керувати настроєм і працездатністю. Наприклад, перед прийомом гостей столи протирали м'ятою, щоб створити піднесений, веселий настрій у присутніх. У середні віки студенти носили вінки з петрушки і м'яти підчас підготовки до екзаменів для того, щоб активізувати пам'ять і швидше запам'ятати матеріал. Відомо, що Байрон обкурював себе запахом трюфелів, плідно працював довгі роки.

Запахами цікавилось багато вчених. У 1909 році російський фізіолог А.В. Сеченов досліджував вплив ароматичних речовин на газообмін, загальний стан теплокровних тварин.

Ще раніше, у 1885 році, П.А. Устаманов показав, що подразнення нюхального аналізатора “приємними запахами” (наприклад, трояндовою олією) викликає підвищення температури шкіри, зменшення кров'яного тиску, сповільнення пульсу. Неприємні запахи (оцтова кислота, аміак) діють навпаки – знижують температуру, підвищують кров'яний тиск, прискорюють пульс.

У 1939 році радянський фізіолог Д.І. Шатенштейн у праці



"Регуляція фізіологічних процесів при роботі" вперше науково обґрунтовано довів, що деякі нюхові подразники (аміак) підвищують працездатність людини.

Серед сучасників, які сприяли розвитку ароматерапії, необхідно згадати Маргариту Мацурі, австрійського біолога і косметолога. Після Другої світової війни вона відкрила у Франції, Англії, Швейцарії центри ароматерапії, де проводила свої курси. В Англії, Швейцарії, Німеччині, США, Канаді працюють сотні кабінетів ароматерапії. В Україні ця наука робить тільки перші кроки.

Японські вчені вважають, що для різних робочих операцій потрібні різні запахи.

У країнах Сходу широко використовують ароматичні речовини. Їх застосовують не тільки в храмах, але й вдома: одні – за обідом, другі – під час читання, треті – вночі. Їх не можна плутати, оскільки запах одних свічок підвищує увагу, допомагає зосередитись, других – сприяє апетиту, треті збуджують статевий потяг. Запахи можуть мати сильний емоційно-психічний вплив, а також впливати на протікання фізіологічних процесів в організмі. Приємні запахи поліпшують самопочуття людини, а неприємні пригнічують, викликають негативні емоції.

Класифікація і хімічний склад ароматичних олій

Ефірні олії – це суміш хімічних сполук різних класів (альдегіди, дипептиди, кетони, лактони, складні ефіри, феноли тощо), що утворюються в рослинах. Їдкі на смак. Майже не розчиняються у воді, але розчиняються у спиртах, ефірах, смолах. Колір ефірних олій жовтуватий, темно-коричневий, червоний, зелений, темно-зелений, але найчастіше вони безбарвні.

У рослинах може бути різна кількість ефірних олій – від дуже малої до 20% сухої маси рослини. У складі цих олій виявлено тисячі компонентів. Наприклад, в складі м'ятної ефірної олії виявлено біля 150 хімічних речовин, геранієвої – 280, трояндової – близько 200, лавандової – близько 300, в ефірних оліях бергамота, лимона, мандарина, апельсина – близько 500 компонентів у кожному.

Зокрема, трояндова олія містить фенілетилловий ефір,



гераніол, ліналон, цитронеллеол; м'ятна – ментол, ментен, ментіланон. Головними компонентами лавандової олії є складні ефіри спирту ліналола і ряду органічних кислот (оцтової, масляної, валеріанової, капронової).

Середній вихід ефірної олії з 100 кг рослинної сировини: евкаліпт – 3 кг; лаванда – 2,9 кг; шавлія – 1,4-1,7 кг; ромашка – 0,7-1,0 кг і т.д. Для одержання 1 кг ефірної олії троянди необхідно переробити одну тону пелюсток троянди, а із 100 кг квіток гіркокого апельсина одержують всього 50 г ефірної олії.

У колишньому СРСР виробництво ефірних олій досягло високого рівня. У багатьох регіонах країни: в Криму, на Кавказі, в Україні, в Краснодарському краї і в інших районах – були створені ефіроолійні радгоспи і заводи, на яких вироблялось близько 40 різних ефірних олій. Вони експортувались за кордон і приносили чималий дохід. У наш час ефіроолійне виробництво занепало. За останні двадцять років інтерес до ароматів різко зріс, переважно в Японії і деяких країнах Європи. Це пов'язано з погіршенням екологічної обстановки, урбанізацією життя, широким використанням лікарських хіміопрепаратів та пов'язаними з ними численними ускладненнями.

Якість ефірних олій залежить від способу їх зберігання, а їх дія залежить від якості. Ефірні олії легко змінюються під впливом світла, повітря, температури, вологості, тому їх зберігають у невеликих флакончиках із темного скла, заповнених доверху, в прохолодному місці і темному приміщенні при температурі не вище 15° С. Гарантійний термін зберігання ефірних олій при дотриманні умов зберігання – три роки.

Через свою високу леткість, вони легко вводяться в організм інгаляцією. А завдяки своїй добрій розчинності в жирах, легко проникають через шкіру і слизові оболонки.

Механізми впливу рослинних ароматів на організм

Всі ефірні олії є регуляторами біологічних і фізіологічних систем організму. У всіх ароматів – єдиний механізм впливу на організм людини. Він здійснюється, в першу чергу, через органи нюху, дихальні шляхи, кров – шляхом передачі ароматичними молекулами водному середовищу організму своїх спектрально-



хвильових характеристик. Інформаційно-енергетичний вплив ароматів здійснюється чотирма каналами (В.В. Ніколаєвський, В.І. Зінькович, А.Ю. Разиков, 1997).

Першим, основним каналом передача здійснюється через нюховий рецепторний апарат у нюхові ділянки мозку.

Другим каналом інформаційно-енергетичний обмін здійснюється через дихальні шляхи та кров і ґрунтується на спектрально-хвильовому принципі.

Третій канал. Молекули рослинних ароматів взаємодіють з поверхневими макромолекулярними структурами, які відповідають за перенесення сигналу в клітину.

Четвертий канал інформації – включення компонентів рослинних ароматичних речовин, які поступили в організм, у синтез біологічно активних речовин: гормонів, вітамінів, антиоксидантів.

Принципи дії ефірних олій часто пов'язують з їх енергетичною здатністю модифікувати біополе людини, передавати енергетичні коливання на вегетативну нервову систему.

Завдяки використанню електроенцефалографа для контролю за мозковою активністю стало можливим реально побачити, що відбувається, коли людина відчуває запах. Спостерігали за станом розумової активності, коли людина вдихала запах перцевої м'яти, розмарину і базиліку. При цьому виділялось не тільки більше бета-випромінювань (типових для стану розумової активності), але й людина ліпше справлялась з поставленим завданням, ніж ті, що не відчували запахів. Інші запахи викликають більше альфа-, бета- і дельта-хвиль. Ці випромінювання вказують на більш розслаблений і споглядальний стан мозку. Так, запах троянди і жасмину стимулює центральну нервову систему, поліпшує сон. У народі з цією метою використовували подушки з шишками хмелю. Запахи впливають на слух, зір і голос.

Дослідженнями було встановлено, що вдихання бергамотової олії, піридину і толуолу підвищує гостроту зору в сутінках. Запах бергамотової олії та камфори загострює чутливість очей до зеленого кольору і знижує сприйняття



червоного. Аромат розмарину розширює поле зору для зелених об'єктів і звужує дію червоних. Запах бензолу і герантіолу значно поліпшує слух. Відомий також цікавий факт, що букетик фіалок, поставлений на роялі, зважає співаку брати високі ноти.

Новітні дослідження вчених в англійському університеті показали, що на запах реагує не тільки ніс, але і шкіра. Як доказ, можете взяти звичайну часничину і натерти нею ступні ніг. Через деякий час ви неодмінно відчуете присутність часнику у себе в роті. Різні олії проникають в організм через шкіру з різною швидкістю. Евкалипт "пройде" через шкіру за 20-40 хвилин, аніс, бергамот, лимон – 40-60 хвилин, лаванда і герань – 60-80 хвилин, коріандр чи м'ята – 100-120 хвилин.

Чому ми відчуваємо запах?

І.П. Павлов вважав, що проблема нюху і запаху є однією з найскладніших у фізіології та загальній біології. Людина сприймає запахи носом. Він здатний сприймати і розпізнавати 4000 різних запахів, а дуже чутливий ніс – до 10000, до того ж про кожен окремий запах у мозок передаються спеціальні сигнали. Нюхові нерви майже ніколи не помиляються. Вони ніколи не будуть передавати сигнал про лілію, коли в повітрі пахне трояндами. Тварини відрізняють запах ще краще, ніж люди. У кішок, собак і коней нюх розвинений так сильно, що вони при попутному вітрі відрізняють запах знайомої їм людини за цілий квартал. У диких тварин нюх розвинений ще сильніше. Числова величина чутливості носа на пахучі речовини просто неймовірна. Наприклад, середня людина відчуває ванілін при концентрації 1 грам у 10 мільйонах кубічних метрів повітря.

Аромати із повітря потрапляють у порожнину носа до нюхових клітин (близько 30 млн. нейронів). На поверхні цих війчастих клітин є рецептори. Імпульс у клітині виникає при попаданні на рецептори війок 8-10 молекул ароматичної речовини. Відчуття запаху виникає, якщо одночасно збуджується не менше 40 нейронів. Навіть для виконання такого на перший погляд простого завдання: як ми розрізняємо запах, залучено понад 6 мільйонів нейронів, кожен з яких отримує, можливо, по 10000 контактів своїх товаришів. Сигнал запаху



переміщується по спеціальних клітинах безпосередньо в гіпоталамус мозку. Це дуже важливо, бо цей мініатюрний орган регулює десятки функцій організму, такі як температура, спрага, голод, рівень цукру в крові, сон, сексуальне збудження і такі емоції, як гнів і радість. Одночасно сигнал запаху поступає у ділянку, яка називається гіпокамп – частина мозку, яка відповідає за пам'ять та увагу. З цієї причини запахи викликають у нас найрізноманітніші спогади. Світ запахів оточує нас всюди і безперервно. До носової порожнини людини кожної хвилини проникають десятки подразників. Проте, тільки деякі з них ми розрізняємо свідомо. Більшість же реакцій на навколишні запахи має підсвідомий характер.

Людина сприймає тільки п'ять основних запахів – м'ятний, камфорний, квітковий, ефірний, мускусний. Всі інші одержують шляхом змішування основних.

Свідомі реакції на запах – це коли мозок переробляє численний потік інформаційних сигналів (виділивши найбільш життєво важливі), посилає зворотній сигнал, на який людина реагує (запах їжі, запах газу).

Таємниця запаху остаточно не розгадана і до сьогодні, оскільки вчені приділяли цьому недостатньо уваги. Однією з найцікавіших властивостей запаху є здатність цього ненапрявленого відчуття викликати напрямлену відповідь. Тварини з парою вух можуть визначати напрямок звуку дуже точно. Навіть за допомогою одного вуха тварина може визначити, з якого боку звук голосніший. Слух є напрямленим, як і зір, а відчуття запаху, як і відчуття смаку, напрямку не має.

Існувало понад 30 теорій запаху. Найбільшу дискусію викликало питання про те, чи повинна молекула ароматичної речовини вступати в контакт з рецептогенами, чи вона випромінює хвилі, які й подразнюють рецептори.

Теорія Еймюра (ключ-замок) пояснює запах таким чином: "Якщо молекула круглої форми, то і відповідний рецептор нерва має вгнутість, в яку молекула наче заходить". Проте нейробіолог Бостонського університету Джон Кауер виявив недосконалість цієї теорії. Під час експерименту з використанням томографа Кауер виявив, що три близьких хімічних речовини – естери



оцтової кислоти, пропілацетат і амілацетат, молекули яких мають подібну форму, викликають різну активність мозкових клітин.

Нещодавно молодий британський біофізик Лука Тьорн висунув зовсім іншу концепцію механізму сприйняття запахів. Згідно з цією концепцією запах, так як і колір чи звук, визначається частотою коливань, а орган нюху є наче приладом, який здатний реєструвати ці частоти. Тьорн доказав, що різні речовини з різними частотами міжатомних коливань мають подібний запах. Для досліду було взято сірководень і борководні з частотою коливань 2500 Гц. Виявилось, що борководні також пахнуть сірководнем, не дивлячись на те, що їх молекули також мають різну форму.

Нову сторінку в теорію запахів можливо впише американський мікробіолог Лінда Бак. Їй вдалось ідентифікувати в хромосомному наборі людини гени, які відповідають за нюхові рецептори.

Використання запахів

Нині ароматичними речовинами користуються все менше і менше. А ось в кінці минулого століття випускали такі парфумерні вироби: парфуми, одеколони, туалетні води, ароматичне мило, ароматизовані пудри, помади (у тому числі помада для волосся), пахучі мазі, нюхальні і туалетні оцти, нюхальні солі, ароматизовані порошки, ароматичні курильні есенції або оцти, ароматичні курильні порошки, серветки, свічки та інше.

У світовій практиці (Франція, Англія, США, Японія) широко використовують аромаформи на основі ефірних олій з рослин, які мають тонізуючу дію. Вони знімають втому і сонливість після їжі, сприяють розумовій концентрації, а отже, і навчанню. Аромаформам часто віддають перевагу перед чашкою кави, яка містить шкідливий для здоров'я кофеїн. Після важкого робочого дня можна прийняти для розслаблення гарячу ванну з ароматичними додатками. При сильному збудженні не обов'язково приймати снодійне, можна поруч з ліжком помістити ароматичні олії, які, випаровуючись, допоможуть спокійно заснути, провести ніч без страшних сновидінь.



Правильне використання ароматичних речовин забезпечує не тільки оздоровлення, але й профілактику багатьох захворювань, допомагає активній психоматичній регуляції організму.

Способи ароматизації повітря

Для випаровування ефірних олій використовують різні пристосування.

Керамічні ароматичні лампи (аромакурильниці). У керамічну посудину наливають воду і додають 2-3 краплі ефірної олії, підпалюють свічку. Вода поволі нагрівається, аромати ефірних олій поволі випаровуються. У цьому випадку не можна досягти заданої концентрації аромату в повітрі. Є й інші незручності.

На *теплу батарею водяного опалення* можна поставити місткість з малою кількістю води та ефірною олією і довгий час насолоджуватися ароматами.

Газова лампа може використовуватися також і для випаровування ефірних олій. Резервуар чистої і сухої газової лампи заповнюють композицією різних ефірних олій. Ефірні олії піднімаються по гноті, поволі випаровуються, насичуючи повітря ароматами.

Електрична лампочка. На холодну електричну лампочку капають 1-2 краплі ефірної олії і вмикають її. Незабаром почуєте запах. Можна виготовити насадку на електричну лампочку з жолобом. Крапаємо в жолобок олію і маємо аромат.

Змочити *фільтрувальний папір чи хустинку* ефірною олією і дихати 10 хвилин.

На *будь-які предмети* недалеко від місця вашої праці чи відпочинку можна накапати олію і стійкий запах буде тішити вас тривалий час.

Переносні ароматизатори. У флакончик із щільним корком вносять будь-який адсорбент чи клаптик тканини. Вони легко адсорбують олії і віддають їх у повітря. Може бути такий склад: кухонна сіль (4 чайні ложки), будь-який адсорбент (1 чайна ложка) і 5-7 крапель будь-якої ефірної олії. Складники змішати і закрити корком. За потребою відкривають корок і насолоджуються ароматом.



Можливі також і варіанти. Зокрема, у флакончик вносять 10-20 крапель ефірної олії і поміщають бджолиний віск. Закривають корком і ставлять у тепле місце на 10-12 днів. Віск вбере ефірне масло і стане носієм ароматів на багато місяців.

У Франції і Японії почали ароматизувати офіси, кінозали, квартири, виробничі приміщення тощо. Аромати створюють враження, що ви знаходитесь не в приміщенні, а в парку. Крім емоційного є й інший бік – аромати очищують повітря від сторонніх запахів, мікробів, вірусів, запобігають зараженню відвідувачів в період епідемії грипу, поширенню інфекцій. Запахи рослин допомагають людині підживитись енергією природи, перемогти втому. Вони підвищують загальний тонус організму, знімають поганий настрій, стреси, тобто є супутниками і друзями людини.

Ранком на нас добре впливають запахи евкаліпта і ананаса. В другій половині дня перевагу надають лимону і гвоздиці.

В.В. Ніколаєвський, В.І. Зінькович, А.Ю. Разиков (1997), підсумовуючи досягнення науки і практики, рекомендують ділянки, в яких доцільно застосовувати аромопрофілактику й ароматерапію:

- дошкільні і шкільні заклади: дитячі садки, дитячі ясла, школи. Для профілактики гострих респіраторних захворювань і грипу, підвищення працездатності, уваги учнів, поліпшення санітарно-гігієнічних умов приміщення;

- лікувально-профілактичні заклади: лікарні, пологові будинки, санаторії-профілакторії, будинки для пристарілих. Для профілактики внутрішньолікарняної інфекції тощо;

- промислові підприємства: виробничі цехи, адміністративні приміщення (комп'ютерні зали, диспетчерські, пункти керування), кімнати відпочинку, їдальні. Для підвищення працездатності, зняття втоми тощо;

- загальнодоступні місця: кінотеатри, спортивні зали тощо. Для поліпшення санітарно-гігієнічних умов приміщень, профілактики гострих респіраторних захворювань, грипу.

- транспорт: кабіни машин, купе вагонів СВ, купе поїздів далекого маршруту, каюти річкових і морських теплоходів



тощо. Для поліпшення санітарно-гігієнічних умов приміщень, для профілактики гострих респіраторних захворювань, грипу.

В останні роки аромати широко використовуються в побуті.

Прибирання кімнат з використанням ефірних олій. Рекомендується у зимово-весняний час у період епідемії грипу і гострих респіраторних захворювань використовувати ефірні олії піхти і сосни, ялини, кедру.

Ароматизація зеленого чаю. В залізну коробку з чаєм вносять 6-7 крапель ефірної олії (трояндової, м'ятної, жасминової тощо). Закривають і час від часу струшують. Через 5-7 днів чай готовий до вживання. Його п'ють для профілактики грипу і гострих респіраторних захворювань.

Ароматизація алкогольних напоїв. Якщо до білого вина додати ефірну олію шавлії мускатної, одержимо напій, схожий за ароматом до кращих мускатних вин. На літр горілки чи вина беруть 1-2 краплі ефірної олії. Ефірну олію лимонну використовують для ароматизації вина та горілки, а олією м'яти ароматизують лікер і горілку.

При отруєнні алкоголем можна використати олії лимона, м'яти, анісу, деревію, ялівцю, фенхеля, піхти. В останні роки почали використовувати сауни із рослинними ароматами піхти, сосни, м'яти, ялини, лаванди, розмарину тощо. Для ароматів знаходять найнезвичніше застосування. Зокрема, в Японії з'явилися у продажу гарнітури спальних меблів, просякнуті запахом хвої, будильник з боєм, який щогодини наповнює кімнату чарівними ароматами. Встановлено телефони-автомати, котрі при розмові наповнюють повітря ароматами.

У стоматологічних відділеннях використовують запахи для заспокоєння дітей тощо. Криміналісти ведуть дослідження з консервування запахів для майбутньої їх ідентифікації із підозрюваним злочинцем.

За наукою про запахи велике майбутнє!

Перелік можливого використання ефірних олій можна продовжити, але й те, що викладено, на нашу думку, свідчить про важливість цієї проблеми для суспільства.



Емоційний вплив запахів

Пахучі речовини є каталізаторами почуттів. Суміш ароматів спокушає і викликає бажання, оживляє спомини і збуджує фантазію, окрилює найсміливішу мрію. Стимулюючий ефект ароматів у стосунках між людьми має наукове пояснення. Слизова оболонка носа вловлює сигнал запаху вже на відстані 3-4 метрів. Через якусь мить він уже діє на нервову систему і на ту частину головного мозку, яка керує емоціями і почуттями.

Крім цього, людина, істота духовна, прагне задоволення і радості, їй потрібні приємні відчуття і емоції. І запахи відіграють тут не останню роль. Тому людина свідомо намагається оточити себе приємними запахами і уникає неприємних.

Підсвідомі реакції на запах найчастіше виявляються у психічній сфері і стані здоров'я. Не кожен відчуває вплив запаху, а тільки одержує його результати у вигляді певних реакцій.

Кожній людині властивий індивідуальний "ароматичний образ", який формується конкретними генами і передається через повітря. У випадку, коли молекулярний імпульс чоловіка збігається з генною установкою дами його мрії, він має всі шанси влучити в серце. І навпаки, якщо аромати, які на молекулярному рівні випромінює жінка, не сподобаються головному мозку чоловіка, він ніколи до її ніг не впаде.

Самці ссавців виділяють запахову речовину (мускус), якою позначають свою територію та притягують самок.

Американський психолог Ерік Берн вважає, що сексуальна реакція на запах найсильніша. Однак зловживати парфумами не варто.

Творці запахів створили чоловічі і жіночі, а також "подвійні" парфуми. Парфумери вважають, що жінкам подобаються запахи, які віддзеркалюють їхній настрій і темперамент. Для цього можна скористатися відповідним тестом.

В нашому організмі є механізм підсвідомої регуляції запахів. Статеві запахи є в кожній людині (феромони). Тільки відчуваються вони по-різному. Виділяються вони через шкіру,



дихання. Ці запахи, в першу чергу, впливають на підсвідомість і можуть керувати нами поза нашою волею. Наприклад, ладан при згоранні виділяє пахучі речовини, подібні за структурою до статевих гормонів. Така аналогія пояснює нюхову пам'ять, яка збереглася у нас від далеких предків, у яких запах статевих стероїдів відігравав важливу роль. Людина народжується з певною здатністю реагувати на запах стероїдів. Тому ладан і використовується в обстановці, коли необхідно створити певний настрій.

З давніх-давен східні народи використовують запахи для підвищення тону. В Африці донині живе плем'я, де чоловіка чи дружину обирають тільки за запахом. Розлучень не буває.

Цікавим є запах людського тіла. Скільки на світі людей, стільки й індивідуальних, неповторних запахів. Завдяки цьому тварини знаходять слід господаря. Запах тіла безпосередньо пов'язаний з потом. Маленькі діти впізнають маму за запахом речовин, які виділяються з потом.

Відомо, що кожен душевний чи емоційний стан викликає особливу хімічну реакцію в організмі, і це впливає на запах поту. Піт праці і піт переїдання різні за хімічним складом. Піт людини, яка біжить, щоб надати допомогу, відрізняється від поту вбивці, що втікає. Серед цих протилежних реакцій можна віднайти продукти психічної енергії.

Зміна психічного стану людини супроводжується також і змінами в кольорі аури. Запахи можуть відображати усі відомі людські емоції: запах страху, запах ненависті, ревності, любові, образи... Недаремно собаки, тварини з високорозвиненим нюхом, так неоднаково реагують на людей – на одних нападають і можуть вкусити, до інших – ластяться, ще когось попереджують гарчанням.

Подібним чином можна пояснити і наше, іноді нічим не обгрунтоване, недобррозичливе ставлення до деяких людей, а також групову чи расову неприязнь, пов'язану з типовим для даної групи запахом.

Багато людей іноді відчувають незрозумілі запахи: духмяні аромати квітів чи неприємний запах сірки. Пояснюючи такі феномени, Агні-Йога говорить: "Перетворення енергії в



аромат є визначений факт, а тому, коли говорять про пахощі фризій, фіалок, можна припустити близькість фізичної чи тонкої енергії Доброго Начала".

Невидимий світ може проявлятися на землі і бути фізично відчутним у вигляді запахів.

На закінчення потрібно додати, що за народним повір'ям людський піт володіє також і цілющими властивостями. На основі цього вже почали випускати певні ліки.

Цікаво знати, що запахи духів чи ефірних олій залежать не тільки від природи, характеру і настрою людини, її запаху, але й від біополя. За їх допомогою можна корегувати клімат в сім'ї, проводити емоційне оздоровлення, зберігати мир в душі, гармонію взаємовідносин сімейних пар, родичів і всього, що стосується Вашого духовного життя. Таким чином, ефірні олії допомагають відчутти красу і радість життя.

Щоб перевірити, чи шкодить Вам олія, треба зробити шкірну або нюхову пробу. Для шкірної проби розводять одну краплю ефірної олії в 1/3-1/4 чайної ложки соняшникової і втирають невелику кількість цієї суміші в шкіру внутрішньої сторони зап'ястя. Якщо через 15 хвилин не буде ознак подразнення, то цю олію можна використовувати для ванни та масажу. Якщо при вдиханні запаху немає дискомфорту, кашлю, задухи (перевіряємо декілька разів впродовж двох днів), то цю речовину можна використовувати для ароматизації приміщень, в аромалампі чи для інгаляції.

Приміщення для ароматерапії. Для 7-15 чоловік потрібно мати приміщення об'ємом 25-50 м³, оформлене естетично; підлога і стіни пофарбовані в м'які неясні тони, найкраще світло-зелені чи світло-сині, стіни обклеєні фотопалерами з картинами лісу, луку, квітучого саду. М'які крісла. Стереофонічні колонки магнітофона. Музика має бути неголосною, мелодійною, заспокійливою, може бути спів птахів, дзюркотіння струмка, шелест листя... Під музику можна демонструвати слайди природи, тварин, птахів.

У повітрі створюється концентрація ароматів 1 мг/м³ для дорослих і 0,03-0,5 мг/м³ для дітей.

Тривалість лікувальної процедури 30 хвилин, а курс для



лікування чи профілактики – 12 процедур. Повтор курсу через 1-1,5 місяці. При тривалості курсу 20-25 процедур настає адаптація.

Ароматичні ванни.

Ароматичні ванни використовують для профілактики і лікування. Ароматична ванна повинна мати температуру 35-37°C і тривалість 15-20 хвилин 4 рази на тиждень.

Один курс – 12-15 процедур. Для ванн використовують 12-15 крапель натуральної олії, яку змішують з молоком або медом (0,5- 1 чайна ложка). Рекомендується використовувати ароматичні ванни при деяких формах неврозів, безсонні, деяких захворюваннях серцево-судинної системи. Наприклад, для приготування ароматичної ванни проти нежиті беремо 50 г грубої солі, 15 крапель ефірної олії піхти, 5 крапель олії сосни, 5 крапель олії лаванди і 5 крапель олії евкалипта. Перемішуємо. Зберігаємо в скляній щільно закритій посудині. На одну ванну беремо 3 столових ложки солі. Після ванни слід прийняти душ.

Протипоказання для використання ароматичних ванн: рак, туберкульоз в активній фазі, недостача кровообігу II і III ступенів, виражений атеросклероз.

Для *домашньої ароматерапії* можна приготувати просте пристосування: марлеву пов'язку в декілька шарів, яка прикриває ніс і рот. Між шарами марлі кладемо подрібнені шкірки лимона і апельсина, а також сухі (попередньо розмочені в кип'ятку) полин, м'яту, деревій. Пов'язку носимо по 30-40 хвилин 3-5 разів на день. Таку ароматерапію корисно проводити не тільки для лікування, але й для профілактики гострих респіраторних захворювань. Рекомендуються такі пов'язки при високій запиленості чи неприємних запахах.

Оздоровлення ароматичними оліями

Аромати допомагають відновити втрачений зв'язок людини з природою, відновити гармонію між тілом і душею, порушену екологією і стресами сучасного життя. Вперше термін "ароматерапія" був введений у 1937 році французом Р. Гаттерфосе. Піонером цього напрямку був Ж. Валне. Великим кроком вперед стали роботи М. Маурі, який показав, що аромати рослин впливають не тільки на фізичному, але й на



ментальному й емоційному рівнях.

Треба пам'ятати, що ароматерапія має свої межі ефективності. Вона відіграє важливу роль на початкових етапах захворювання, а у розпал хвороби її використовують як засіб додаткової терапії. При гострих і важких захворюваннях вона безсила. У цьому випадку її використовують разом із засобами традиційної та офіційної медицини.

До основних властивостей ефірних олій належить їх бактерицидна (до мікробів, вірусів, грибків і мікоплазм), протизапальна і антиокислювальна активність. Ефірні олії посилюють дію антибіотиків. Більше половини ефірних олій є еротичними стимуляторами, третина ефірних олій володіє дезінтоксикаційними властивостями.

В основі ароматерапії лежать механізми управління енергетичними функціями організму і їх біорегуляція.

Ароматерапія лікує і спонукає до самолікування. Вважається, що терапевтичний вплив натуральних ефірних олій у випадку гострих респіраторних вірусних інфекцій набагато сильніший та глибший, ніж аналогічний вплив всієї рослини чи екстракту з неї. Механізм дії ефірних олій під час лікування респіраторних захворювань зумовлений, зокрема, тим, що більшість із них вирізняються високою бактерицидною активністю. Ефірні олії містять такі речовини, як терпеноїди, альдегіди, які мають кислу реакцію (кисле середовище згубно діє на бактерії, а лужне – сприяє їх розмноженню). До того ж ефірні олії регулюють окисні процеси у тканинах.

Слід відзначити ще одну важливу властивість ефірних олій – їх питомий опір, що значно більший за питомий опір людини. Завдяки цьому названі речовини гальмують поширення інфекцій та їх токсинів.

Не буде, напевно, зайвим повторити ще раз, що ефірні олії здатні модифікувати електромагнітне поле (енергетичні процеси), передавати свої коливання вегетативній нервовій системі, тобто впливати не лише на функції нервової системи, психічний стан людини, а й корегувати гормональний статус. За дією деякі ефірні олії, зокрема кипарисова та соснова, навіть нагадують гормони. За переконанням багатьох дослідників,



ароматерапія збуджує життєву енергію та посилює здатність організму до самозцілення.

Ароматичні олії впливають на організм людини в трьох напрямках: фармакологічному, фізіологічному та психологічному (духовно, емоційно). Наприклад, лаванда, потрапляючи в гіпоталамус, виділяє аротонін, який має заспокійливу дію, тому лаванда забезпечує снодійний ефект і є добрим засобом від мігрені. Жасмин виділяє ендерфін, який може викликати відчуття припливу енергії та ейфорії.

Ефірні речовини після попадання в кров'яну і лімфатичну системи знищують токсини, стимулюють кровообіг, заспокоюють. Так, розмарин, стимулюючи розумову активність і прояснюючи емоції, на фізичному рівні стимулює кровообіг і допомагає при артриті та варикозному розширенні вен. Кориця і гвоздика впливають на функції кишківника і статевих залоз.

Ароматичні речовини зміцнюють нервову систему. Вони вивільняють ендорфіни (гормони мозку), і це дає нам відчуття радості, а коли людина щаслива, вона менше хворіє.

Впливаючи на лімфатичну систему мозку, яка керує пам'яттю, емоціями, відчуттями, ароматерапія ефективно впливає на такі перехідні стани, як сум, радість...

Різні аромати також використовуються для захисту і зміцнення енергетичного поля. У традиціях американських індіанців було поширене обкурювання. Обкурювання – це практика використання диму або ароматів різних трав для очищення аури чи оточення.

Аромати чи ефірні олії найсильніше впливають на ауру і енергії емоційної та ментальної природи. Олії та ароматизатори використовувались для того, щоб протидіяти хворобам фізичної, емоційної, ментальної чи духовної природи.

Поширеними є поєднання шавлії з пахучими травами. Їх аромат очищує і врівноважує ауру. Ладан – ще один поширений аромат, що очищає та захищає ауру. Він володіє високою енергетичною вібрацією, яка може бути ефективною. На людей, які займаються цілительством і консультуванням дуже ефективно впливає аромат гардеції. Він допомагає зміцнити ауру і зберегти емоційну об'єктивність.



За ефективністю всі методи впливу на організм поділяються на (по спадаючій):

- ароматичний масаж
- ароматичні ванни
- інгаляція
- ароматизація приміщення
- внутрішнє використання ароматичних олій.

Найефективнішим є використання ароматичних олій під час масажу. Масаж проводять протягом 1,5-2 годин один раз на 1-2 тижні. Треба взяти 1-2 краплі кожного із 3-4 видів олій і змішати з 10-20 мл мигдалевої, абрикосової, персикової чи кокосової олії.

Інгаляція широко використовується при лікуванні легеневих захворювань. Так, олія евкаліпта володіє протівірусною і протимікробною дією, а інгаляції часниковою олією використовують при туберкульозі легень.

Ароматизація приміщень. У приміщенні встановлюють ароматичну лампу (чи інші способи, які описано раніше), яка насичує повітря олією (лавандовою, трояндовою). Запах підбирають з урахуванням ситуації і бажаного ефекту – лікувального, тонізуючого, стимулюючого. Ароматизація приміщень широко застосовується у Великобританії, Японії та інших країнах. Ця методика має як оздоровчий, так і психологічний ефект.

Апельсинове повітря можна зробити так. Великий зрілий апельсин з тонкою шкіркою покладіть на 20-30 хвилин у теплу воду. Після цього увіткніть у нього кусочки стебел гвоздики (як цвяшки). Утворюється "їжачок". Обв'яжіть цього "їжачка" тоненькою тканиною і підвішуйте в кутку кімнати, на люстрі чи у будь-якому іншому місці. На другий-третій день почувете цей надзвичайний запах. Можна зробити кілька "їжачків". Ці запахи житимуть у вашому домі декілька місяців, даруватимуть приємний настрій і заспокоюватимуть нервову систему.

Внутрішнє використання ароматичних олій. Ця методика використовується з лікувальною, тонізуючою і дієтичною метою як мікродобавка до їжі, особливо рослинної. Внутрішнє використання олій добре впливає на процеси травлення (у такий



Національний університет
водного господарства
та природокористування

спосіб можна вживати всі ефірні олії). Наприклад, якщо захочете здобрити овочевий салат олією чорного перцю, візьміть 1 столову ложку рослинної олії, додайте до неї 1-2 краплі олії чорного перцю і заправте салат. Так само використовуємо олію часнику, грейпфрута чи мандарина.



Національний університет
водного господарства
та природокористування



ЛІНГВОДІАГНОСТУВАННЯ

Уперше тісний взаємозв'язок органів порожнини рота з усіма органами та системами дослідив І.П. Павлов. Сьогодні такий зв'язок неодноразово підтверджено клінічно й експериментально. Часто зміни язика мають діагностичне значення, оскільки дають змогу виявити безсимптомну патологію.

Є.С. Вельховер (1984, 1986), В.А. Ілюхін (1986), Ю.М. Судаков і співавт. (1986) з'ясували, що "вікна тіла" – очі, вуха, ніс, ротова порожнина із зосередженими в них екстерорецепторами становлять надзвичайно чутливу ланку між зовнішнім світом та внутрішнім середовищем. Разом вони утворюють систему прямої та відображеної аферентації, по якою сигнали від ушкодженого органа надходять у проєкційні зони п'яти органів відчуття – шкіри, райдужної оболонки ока, вушної раковини, слизових оболонок носа та язика.

С.С. Schorrenberger (1983), G. Könic, J. Vancura (1983) під лінгводіагностуванням називають сферу медичних знань, що уможливорює інтерпретацію зміни язика при патології різних органів та систем. Цьому діагностичному методу притаманна інформативність, неспецифічне, топічне (локальне) діагностування захворювань, раннє виявлення патологічних зсувів. За допомогою загального огляду язика (консистенція, щільність, рухомість, колір корпусу, ступінь зволоженості), оцінювання язикового нальоту (колір, товщина), рельєфу поверхні (гладенька, горбкувата, вкрита дрібненькими сосочковими наростами) можна діагностувати гострі, хронічні запальні процеси в організмі, встановлювати схильність до певної патології, простежувати тенденції до нагромадження лікарських речовин в організмі.

У ході, діагностування, лікар обов'язково повинен зважати на стан язика, що дасть змогу формувати більш повніше уявлення не тільки про функціональний стан шлунково-кишкового тракту, а й про інші системи організму.

Історичні корені лінгводіагностування пов'язані й із європейською, й із традиційною східною медициною.



У медицині Сходу діагностування за язиком є важливим етапом огляду хворого. Вважають, що коли язик вологий і червоний, то енергія й кров знаходяться у розквіті; якщо ж язик блідий – енергія та кров ослаблені.

Особливу увагу приділяють нальоту на язикові: в нальоті лікар шукає причину хвороби, намагається "прочитати" її перебіг і прогноз. Наприклад, тонкий наліт (нашарування) вказує на початок хвороби або поверхневу локалізацію патологічного процесу; більш виражений наліт – ознака хронічної хвороби. Якщо білий наліт на язиці поступово стовщується, набуває жовтого, а потім сірого кольору та темніє, це доказ прогресування хвороби. Посвітління та стоншення нальоту потрібно визнати ознакою поліпшення стану хворого.

Діагностувальні можливості методу на сьогодні доповнено новітніми досягненнями у мікроциркуляції, електронній гемореології, мікроскопії, гістохімії, мікрорадіології, низкою біофізичних обстежень язика.

Зміни картини язика мають чіткий соматотопічний поділ, що допомагає визначити місце патологічного процесу а певною мірою його характер. С.С. Schorrenberger (1983) розрізняє топографічні зони на язика, які є біологічно активними зонами і кореспондують з акупунктурними меридіанами, що відповідають за певні органи і системи (рис. 1). Наприклад, верхівка язика співвідносна зі станом серця та легень, бічні відділи – із печінкою та жовчним міхуром, центральна частина – зі станом шлунка та селезінки, корінь – зі станом нирок.

Язык оглядають у стані спокою пацієнта за денного світла з урахуванням часу останнього прийому їжі та рідини. Слід зважати також на співвідношення кольору язика та губ.

Слід розрізняти глосалгію, або глосодинію, і глосит.

Глосалгія (син. глосодинія) – наявність болю в язиці або парестезії язика, яка супроводжується відчуттям печіння, поколювання тощо.

Глосит - це поверхневе запалення язика, серед виявів якого – гіперемія, набряк, утворення нальоту; і він супроводжує більшість інфекційних і неінфекційних захворювань.



Рис. 1. Топографічні зони

лінгводіагностики:

- 1 – серце, легені;
- 2 а – печінка;
- 2 б – жовчевий міхур;
- 3 – шлунок;
- 4 – селезінка;
- 5 – нирки

Будь-які зміни кольору язика (безпосередньо зумовлені) різними патологіями.

1. *Білий язик*, світліший за норму (блідий), спостерігають за наявності анемії різної етіології, гіпотрофії II-III ст. Знебарвлення та підвищення чутливості бічних частин задньої стінки язика сигналізують про ниркові порушення. Аналогічні симптоми на кінчику язика дають підстави стверджувати про легеневу слабкість.

2. *Яскраво-червоний, лакований язик*, інтенсивнішого, ніж у нормі, відтінку, із гладенькою блискучою поверхнею, що зумовлено атрофією бруньок, відповідає запальному стану, інфекційній піемії, токсемії, пелагрі (дефіцит нікотинової кислоти – глосит Міллера).

3. *Темно-червоний колір язика з ціанотичним відтінком* характерний для захворювань серцево-судинної системи в стадії декомпенсації, цирозу печінки, критичному стану.

4. *Язик із жовтуватим відтінком* вказує на надмірне накопичення жовчі в жовчному міхурі або про захворювання печінки.



За *формою* язик буває тонким, набряклим, із тріщинами, зі зморшками, зі складками.

1. *Язик з великою кількістю зморшок* буває у тяжко хворих у разі інфекційних захворювань, що відображає атрофію м'язів, дисбаланс водно-сольового обміну.

2. *Тріщини на дорзальній поверхні язика* з'являються внаслідок дефіциту рибофлавіну. Тріщинки на язиці – це ознака хронічного захворювання органів травлення.

3. *Тонкий язик* є вираженням тяжких анемічних станів із явищами дегідратації або порушенням трофіки.

4. *Язик зі складками* (lingua plicata) – природжена аномалія форми та розмірів язика з вираженими глибокими борознами (складками), які розміщені в різних напрямках, переважно симетрично. Найглибша поздовжня складка розташована на середній лінії. Наявність численних борозен справляє враження поділу язика на декілька часток. Бруньки добре виражені, інколи гіпертрофовані.

Язик зі складками – один із трьох симптомів автосомно-домінантного спадкового синдрому Мелькерсона-Розенталя (параліч лицьового нерва, набряк обличчя, язик у складки). Інколи можлива вогнищева десквамація епітелію язика. Наявність глибоких складок сприяє вегетації мікрофлори.

Збільшення *розмірів язика* формує макроглосію, причому розрізняють *справжню макроглосію і псевдомacroглосію* (нормальні розміри язика на фоні мікрогенії, деформації зубного ряду), які зумовлюють порушення артикуляції та нормальної провідності дихальних шляхів.

Розмежують декілька різновидів *макроглосії*. Розглянемо їх.

1. Синдром вісцеромегалії (синонім – синдром Беквіта-Відемана (Beckwith-Wiedeman), за якого найчастотнішими аномаліями є поєднання макроглосії з омфалоцеле (пупкова грижа, або розходження прямих м'язів живота), макросомією (збільшення м'язової маси та підшкірно-жирової клітковини), наявністю вертикальних борозен на мочках вушних мушель, гіпоглікемією.



2. Церебральний гігантизм (синонім – синдром Сотоса (Sotosa). До акромегалічних ознак належать макроцефалія (відзначається випнутими лобовими горбами), прогнатія, макроглюсія, збільшення кистей і стоп.

3. Глікогеноз типу II (синонім – хвороба Помпе (Pimpe), для якого властиві м'язова гіпотонія, кардіомегалія, макроглюсія. Під час біохімічному дослідженні виявляється дефіцит а-1,4-глюкозидази в печінці та м'язах.

4. Дефект транспорту йоду (природжений гіпотироз). Діти різко відстають у психомоторному розвитку, мають характерний зовнішній вигляд (коротка шия, широкий ніс, вузькі очні щілини, набряклі повіки, напіввідкритий рот, макроглюсія, суха шкіра, рідке волосся, низький голос). Щитовидна залоза збільшена від народження.

5. Дефіцит йодтирозину дийодинази (синонім – природжений гіпотироз, сімейний зоб). За цілковитого дефіциту дийодинази спостерігають відставання у фізичному й інтелектуальному розвитку, летаргію, гіпотонію, макроглюсію, суху шкіру, пупкову грижу. Зоб може бути вродженим, але зазвичай розвивається в дитячому віці. Шляхом лабораторних досліджень виявляють низький рівень тироксину в сироватці та високу концентрацію моно- та дийодтирозину в плазмі крові та сечі.

6. Манозидоз відзначається лицевими аномаліями (випnutий лоб і/або нижня щелепа, запале переднісся, макроглюсія та великі відстовбурчені вуха), відставанням у психомоторному розвитку і дефіцитом а-манозидази.

7. Мукополісахаридоз. Типу I (синонім – синдром Гурлера (Hurlera) властиві затримка росту, вираженим розумовим відставанням, характерними черепно-лицьовими дисморфіями, включно з акромегалією (макро- та скафоцефалією, збільшенням губ, язика, дрібними, рідко посадженими зубами).

Тип II (синонім – синдром Хаутера (Hautera) притаманні специфічний зовнішній вигляд (макро- та скафоцефалія, потовщення ніздрів, губ, макроглюсія, коротка шия), мукополісахаридурія, дефіцит ідуонатсульфатази у фібробластах, сироватці крові, лімфоцитах. Одночасно можливі



зміни у клапанному апараті серця, зниження слуху, порушення об'єму рухів у суглобах.

Тип V (синонім – синдром Шейє (Sheie)) визначається за помірним зниженням росту, помутнінням рогівки, наявністю кисті у вигляді "пазуристої лапи", біохімічними даними про накопичення у клітинах кислих мукополісахаридів, а також підвищення їхньої секреції із сечею, дефіцит ct-L-ідуронідази, зміною рис обличчя (широке лице, мандибулярний прогнатизм, опущені кутики рота, макрогლოსія).

8. Синдром хромосоми 4p+. Для нього типові олігофренія, комплекс вроджених вад обличчя та скелета (мікроцефалія, вузькі очні щілини, гіпертелоризм, мікроофтальмія, мандибулярний прогнатизм, макрогლოსія, аномалії вушних мушель – ротовані назад із випнутим протизавитком; коротка шия, сколіоз, деформація кісток таза з вивихом стегна, вальгусна деформація стоп), трисомія 4 р.

9. Черепно-лицьовий дизостаз (синонім – синдром Крузона (Cрусона) має такі ознаки, як брахіцефалія, екзофтальм, зменшений розмір орбіт, гіпоплазія верхньої щелепи, макрогლოსією, двобічна атрезія слухових ходів, розумова відсталість.

10. Дисгенезія щитовидної залози (синонім – атиреоїдний кретинізм, криптотироїдизм). У новонароджених спостерігається ектопія, гіпоплазія або тотальна аплазія щитовидної залози. До вірогідних ранніх симптомів належать велике відкрите мале "тім'ячко", пролонгована "фізіологічна" гіпербілірубінемія, легкий набряк лица, шиї, порушення дихання, гіпотермія (ректально – менше 35,5° С), брадикардія, запори, летаргія. Макрогლოსія, пупкова грижа, гіпотонія, сухість шкіри і волосся, кругле обличчя, грубий голос з'являються дещо пізніше. Біохімічне дослідження фіксує низький вміст тироксину і високу концентрацію тиротропного гормону.

При системному амілоїдозі макрогლოსія часто є одним з найперших симптомів, що передують змінам у м'язово-скелетній системі та повинен орієнтувати лікаря на рутинні тести (імунофорестичне дослідження плазми крові, сечі).



Великий набряклий язик, внаслідок надавлювання на край якого зубами залишаються відбитки, спостерігається при ангіоневричних набряках, гіпотиреозі, акромегалії, генералізованому амілоїдозі (синдром Аберкромби), монголоїдній ідіотії (природжена макрогlossenія), при хворобі Гірке (порушення депонування глікогену).

Гіаліноз язика – симптом ліпоїдного протеїнозу (синдром Урбаха – Вітте), що характеризується збільшенням розмірів язика, підвищенням рівня бета-глобулінів, гіперглікемією, збільшенням ШОЕ, захриплістю, появою внутрішньочерепної кальцинованої тіні.

Загальний стан (кондиція) язика буває різним. Слід брати до уваги твердість, еластичність, силу язика, його рухомість, тремор, наявність чи відсутність девіацій.

1. М'який безсилий з обмеженою рухомістю язик буває результатом порушення кровопостачання м'язово-сухожильного апарату, довготривалого захворювання.

2. Твердий нерухомий язик – ознака тяжких форм набряку та парезу язика, запалення під'язикових слинних залоз, пухлин. У разі хірургічних втручань з приводу онкологічних захворювань ротової порожнини або ротоглотки виникає обмеження таких функцій, як жування, ковтання, чітка артикуляція. Застосування комплексу реконструктивної лінгвопластики за технікою Стейхаузера (Steinhauser) у поєднанні з внутрішньокістковою імплантацією зубів спричинює поступове відновлення всіх функцій язика, вторинну епітелізацію.

3. Вкорочений зморщений язик буває за наявності ексикозів різного генезу.

4. Тремор язика – симптом неврастенії й інших патологій нервової системи різної етіології.

5. Девіації язика зумовлюють інсульти.

6. Рухомий висунутий язик з розташуванням кінчика на верхній або нижній губі можливий під час нападів судом у дітей, за наявності затримки розумового розвитку, кретинізму, гострої інфекції.



Стовщення язикового нальоту порівняно з нормою вказує на прогресування захворювання. *Наліт* розрізняють за кольором, локалізацією, товщиною, ступенем легкості відшарування. До утвореного нальоту можуть приєднуватися: секрет слизових залоз ротової порожнини, різноманітні бактерії, лейкоцити, залишки їжі. Наприклад, за переважання аеробної мікрофлори *Oidium albicans* наліт стає білим, при *Mucor nigor* – темним. Харчові продукти (молочні вироби, кава, чай тощо) також впливають на зміну забарвлення.

1. Тонкий білий язиковий наліт утворюється внаслідок анатомічно-гістологічного збільшення ниткоподібних папілів, передусім ороговілих кінців; свідчить про початкову стадію захворювань язика, ротової порожнини, верхніх дихальних шляхів, у курців – на хронічний гастрит.

2. Товстий білий наліт відображає хронічну ниркову недостатність (азотемію).

3. Жовтий наліт формується через гіпербілірубінемію та означає збільшення ниткоподібних папілів унаслідок дії на них інфекції (бактерій і вірусів), наприклад, при вірусних гепатитах.

4. Попелясто-сірий і брудно-жовтий наліт на язyku пов'язаний із інтенсивним збільшенням ниткоподібних бруньок та їх ороговінням, яке надає поверхні язика своєрідного кольору. У клінічній практиці трапляється також у пацієнтів з легеневою патологією та серцево-дихальною недостатністю, в разі гіпертермічних реакцій з дегідратацією, хронічних інфекційних станів, тривалому вживанні антибіотиків.

5. Географічний язиковий наліт (візуально нагадує географічну карту) виникає за наявності ексудативних діатезів, гіповітамінозних станів, імунопатій, екзем.

6. Язык тигровий – сухий обкладений язык із повздовжніми та поперечними темними смужками є ознакою білої гарячки.

7. Язык тифозний – стовщений язык із сіро-білим нальотом (смагою) і яскравою гіперемією вільних від нальоту кінчика та боків, на яких видно відбитки зубів. Це рання диференційно-діагностична ознака черевного тифу.



8. Язик фулгінозний – сухий язик із темно-коричневим або чорним нальотом. Спостерігають під час тяжких станів лихоманки.

9. Відсутність нальоту – позитивна прогностична ознака перебігу захворювання.

Цілковита відсутність грибоподібних бруньок трапляється в разі сімейної дисавтономії (синдром Рілей-Дея), автосомно-рецесивному спадковому синдромі), спадковій атаксії (спіноцеребральна дегенерація) зі супутньою загальною термоанальгезією, парезами та неврологічною мікро- та макросимптоматикою, порушенням вегетативних функцій.

Іноді зміни язика зумовлені місцевими причинами. Тріщини й ерозії або виразки з боків язика, стовщення епітелію можуть формуватися внаслідок тертя об гостру поверхню поламаних зубів чи зубних протезів. У хворих на епілепсії на краях язика часто з'являються рубці від надкусів. Тиреотоксикоз, хронічний алкоголізм спричиняють дрібне тремтіння язика. Тремор середньої інтенсивності – це результат неврозів, а фібрилярні посіпування – ураження довгастого мозку.

Поганий запах із рота часто пов'язаний із патологією верхніх дихальних шляхів, із порушенням мікробіологічної рівноваги в ротовій порожнині, що є наслідком несанованості зубного ряду. Патогенна мікрофлора швидко знаходить сприятливе середовище між бруньками язика. Тому, крім щоденних гігієнічних заходів у ротовій порожнині, рекомендовано обов'язкове очищення загальної поверхні язика із повторним ополіскуванням ротової порожнини спеціальними розчинами антисептичної дії.

Виявлено певну кореляцію між змінами слизової оболонки шлунка та слизової язика: у хворих із патологією травлення бувають біло-жовтий наліт, тріщини, десквамації та атрофічні зміни на язичку, зміна смаку.

Гіперпластичний глосит у разі хронічного нормоацидного або гіперацидного гастриту характеризується набряком язика, на бічних поверхнях якого під час натискання зубами видно відбитки. Наліт на язичку може бути біло- або сіро-жовтим,



важко знімається. Колір нальоту залежить від інтенсивності та виразності диспептичних явищ у хворого. Ниткоподібні папіли часто гіпертрофовані, грибоподібні – визначаються менш чітко, листовидні – рельєфні, дещо гіперемійовані. У ділянці кореня та кінця язика спостерігаються явища парестезій. Хворі скаржаться на зміну смаку, особливо під час диспептичних явищ, а також на біль у язичку, в епігастральній ділянці.

Найглибші функціональні зміни язика типові для хворих із зниженою або нульовою кислотністю шлункового соку.

Гіпопластичний глосит за наявності гіпоацидного гастриту супроводжується атрофічними процесами, десквамацією епітелію. Ступінь атрофічних змін (навіть до появи малопомітних ерозій) на язичку звичайно відповідає таким самим процесам у шлунку. Симптомокомплекс доповнений болем язика, особливо внаслідок вживання гострої їжі, зміною смаку, металічним присмаком у роті зранку. Наліт розміщений нерівномірно, на бічних поверхнях і на кінці язика його немає, місцями проступають поздовжні "лаковані" гладенькі "стрічки".

Анацидний атрофічний гастрит часто супроводжується атрофічним глоситом. Язик біло-рожевий, набряклий, частково обкладений нальотом, із атрофією ниткоподібних і грибоподібних бруньок, що поєднуваною із поздовжніми або поперечними тріщинами язика.

За наявності *виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки* під час об'єктивного дослідження язика у 50-60% хворих язик стає млявим, набряклим, укритим нальотом, який тяжко відшаровується від слизової, іноді – тягучим, клейким слизом.

У разі розвитку *гастроентероколітів* у перші дні загострення процесу язик набрякає, проступають відбитки зубів на бічних поверхнях, з'являється гіперсалівація, на 2-8-й день хвороби виникає сухість у роті, на дорзальній поверхні – щільний сірувато-жовтий наліт. Тяжка інтоксикація та дисбактеріози зумовлюють гіперплазію ниткоподібних бруньок, наліт коричневого або чорного кольору.



Хронічні ентероколіти характеризуються появою на дорзальній поверхні язика нальоту сірувато-жовтого або коричневого забарвлення.

Унаслідок *патології печінки* типовим є катаральний глосит, набряклість, ціанотичний колір бічних і нижньої поверхні язика, атрофія ниткоподібних бруньок, зниження чутливості смакового аналізатора.

Вираженою симптоматикою *вірусного гепатиту* вважають появу нальоту жовтого кольору, ділянок десквамації епітелію на дорзальній поверхні язика, атрофії ниткоподібних папілів.

Для *цирозу печінки* типові такі зміни, як язик блідо-рожевий із ціанотичним відтінком, вени розширені. Вогнища десквамації епітелію можуть бути поодинокими або займати всю поверхню, від чого язик виглядає наче лакований. Слизова оболонка суха, з явищами хронічного кандидомікозу, що спричинено ослабленим станом.

У разі *гострого панкреатиту* язик сухий із жовто-білим нальотом. Ниткоподібні папілі збільшені, нерідко трапляються ділянки десквамації епітелію, гіперплазія грибоподібних бруньок, можливі афти.

За наявності *хронічного рецидивуючого панкреатиту* розвиваються атрофічні процеси на дорзальній поверхні язика, що притаманні для В-вітамінного дефіциту в організмі.



МЕДИЧНА АСТРОЛОГІЯ ТА АСТРОАНАТОМІЯ

Протягом багатьох століть був поміченим деякий зв'язок між часом народження людини і наступними її захворюваннями. Коли ці спостереження були узагальнені, то виявилось, що існує пряма залежність від того, під яким знаком Зодіаку народжений хворий. Вивчивши особливості стану організму за Місячним календарем, можна ефективно попередити можливі недуги.

Астроанатомія – вивчає різні рівні проєкцій космопланетарних впливів на тіло людини і її енергоінформаційні центри.

Гаррі Дарлінг (1919-1989) був одним із провідних фахівців свого часу у сфері медичної астрології. Будучи професійним лікарем, практикуючим психіатром, Дарлінг істотно оновив представлення про астрологічну анатомію, виступив розробником низки методик астрологічного діагностування хвороб. Він категорично наполягав на тому, що медичний астролог повинен обирати підґрунтям професійної діяльності традиційну західну систему астрології, але у своїй роботі він також із інтересом досліджував можливості різних нових і маловідомих систем (використання карти вертекса, мунданних аспектів, антисів, мідпойнтів, дирекцій життєвих точок і т.п.). Визнання серед астрологів здобули книги Дарлінга "Астропсихіатрія" (*Astropsychiatry*, разом із Рут Олівер, 1973) і "Сутність медичної астрології" (*Essentials of Medical Astrology*, 1981).

Дарлінг указує, що знаки Зодіаку відповідають структурі тіла, тобто анатомії, а планети відповідають функціям, тобто фізіології. Останній висновок – результат багатьох літ практики та наукових пошуків, який варто вважати справжнім проривом Дарлінга, зробив сучасну медичну астрологію працездатною.

На сьогодні сформовано загальні астрологічні принципи, що діють у всіх сферах, зокрема й на рівні людського організму.

Базовими поняттями астрології є: два начала, активне та пасивне, янь і інь, 4 стихії, 7 планет, основні, а їхні обертони – вищі планети. Насправді все зводиться до цієї сімки, вищі планети утворюють друге коло в зірці магів, тобто вираження



тих самих сил і принципів. Потім – 12 знаків Зодіаку – вияв 4-х стихій і 3-х принципів вияву (народження, стабілізація, трансформація), далі – все інше: градуси, місячні стоянки, зірки й ін., що може впливати не менше, але їхнє осмислення дає змогу зробити більш детальні висновки. Розглянемо систему астрологічних відповідностей – від загального до часткового.

За китайською традицією янь – це сонячне, інь – місячне. Вияви всього навколо можна розмежувати на активне, світлове, яньське, а пасивне, тіньове, інське. Органи а тканини, у яких розгортаються активні перетворення енергії, належать до яньських, а підтримуючі, живильні – до інських. Наприклад, серце і м'язи – яньської природи, а кишечник, нирки – інської.

На рівні психіки 4 стихії мають вияв 4-х типів темпераменту:

сангвінік – вогонь;

холерик – повітря;

флегматик – земля;

меланхолік – вода.

На рівні елементів, базисних і для алхімії, і для інших наук, що вивчають речовини (хімія, біохімія й ін.), 4 стихії – це 4 першоелементи:

вуглець – земля, *водень* – вода, *кисень* – вогонь, *азот* – повітря.

Ці 4 елементи – життєво важливі а домінуючі в оточенні людини. Тіло людини в основному утворено із цих елементів і їхніх поєднань. Це базисні елементи для життя людини, для всіх процесів, що відбуваються у фізичному тілі.

На рівні людського тіла 4 стихії – це маленькі цеглинки, з яких вибудовано всі тканини людського тіла. Земля – кістки, що є найбільш яскравим вираженням цієї стихії. Є земля й в інших тканинах, але там вона більш поєднана з водою. Якщо тканини зневоднити, лишиться земля, тобто всі тверді складовики людського тіла. Йдеться не тільки про природні, але і напрацьовані, привнесені, наприклад, сольові відкладення, різні камені в нирках, жовчному міхурі. Вода – це вода, що наявна у всіх тканинах, а також усі рідини в організмі: кров, лімфа, внутрішньоклітинна рідина. Вогонь – внутрішньоклітинні



енергетичні процеси, що тривають усередині людського тіла, пов'язані з окислюванням. Повітря, яким усе просякнuto, – це всі обмінні процеси й усередині людського тіла, і процеси обміну людської істоти із навколишнім середовищем.

7 перших принципів зіставлені з королівськими органами, що у свою чергу постають центрами певних систем органів. По суті справи, загалом сім принципів спроектовані на сім систем органів. Астрологічний розподіл на системи органів не завжди збігається з медичним розподілом.

Насправді будь-який орган, навіть елемент людського тіла співвідносний із певною планетою. Але королівський орган – це центр, базовий за визначеною функцією системи організму.

Сонце зв'язане з королівським органом – серцем і серцево-судинною системою.

Цей принцип зв'язаний з тим, що Сонце – джерело життя, як Сонце в Сонячній системі. У людині серце – головне джерело внутрішнього вогню, головний орган для підтримки життя, внутрішнього руху й індивідуальності. Саме серце визначає індивідуальний ритм, по якому людина живе. Ударами серця міряється особистий час людини.

Місяць. Королівський орган – шлунок.

Якщо Сонце – джерело внутрішнього вогню, то Місяць – джерело енергії зовнішньої. Крім того, Місяць, як і шлунок, зв'язана з емоціями. Відомо, що виразка шлунка розвивається не від поганого харчування, а від емоційної атмосфери, що напружує, навколо людини. Людина емоційно стабільно переварить і цвяхи, і шлунок залишиться в нього здоровим. Це показник сильного і доброго Місяця. Щоб навколо не відбувалося, людина почуває себе спокійно, зберігає стану комфорту і спокою. Якщо усередині усе кипить, а зовні людина може бути спокійний, то це показник сильного і злого Місяця. Часто це хвороба лунаріїв. Зверху як маска надівається Сатурн, у людини робиться кам'яне обличчя, а Місяцю від цього приходить погано.

З Місяцем зв'язаний енергетичний обмін із зовнішнім світом. Сонце – внутрішній ритм, Місяць – ритм зовнішній. Радість, щастя, внутрішня ейфорія, радість творчості зв'язані із



Сонцем. Людина може знаходитися в жахливих умовах, але, якщо він діє, у нього усе відмінно. Це внутрішній імпульс, то, що приходить зсередини, а Місяць – те, що приходить ззовні усередину.

Марс. Королівський орган – м'язи, керовані волею.

Без м'язів людина не може активно впливати на зовнішній світ. Тобто м'яз – інструмент, без них людина не може існувати, тому що людина живе не в раї, а в реальному світі, де треба рухатися, боротися, трудитися.

Венера. Королівський орган – нирки.

Нирки з астрологічної точки зору зв'язані з гармонією з матеріальним світом. Матеріальний світ спілкується з внутрішнім світом людини за допомогою їжі. Нирки пристосовують, очищають, трансформують її. Венера врівноважує (як управитель Терезів) і формує (як управитель Тельця).

Узагалі, по кожній із планет ми можемо заздалегідь описати симптоми, що повинні бути і не повинні бути в нормі. Гірші – породжують хворобу, кращі – повинні бути присутніми.

Краща якість Венери – гармонія. Гармонія може виявлятися в різних речах. На дотик виявляється у виді пружності (повернення у вихідний стан після впливу). Венера врівноважує те, що усередині і те, що зовні. Головний показник урівноваженості в харчуванні – наскільки здорові бруньки, це показник наскільки людина знаходиться в гармонічному стані. Недарма, дослідження сечі – дуже важливий аналіз, показник проблеми з нирками.

Проблеми з нирками виявляються в набрякості. Пальцем надавили на шкіру, відпустили. Якщо залишилася ямка, є набряк. Утрата пружності. Так в усьому.

Меркурій. Королівський орган – легені.

Система, що відповідає Меркурію, містить у собі легені і бронхи. З Меркурієм зв'язані всі зв'язування, сухожилля, вони відіграють важливу роль, але вони не центр системи.

Меркурій зв'язаний з обміном інформацією із сучасний момент часу. Через легені здійснюється підстроювання організму на сучасний момент часу. Тому дихальні практики,



зв'язані з енергією й інформацією, грають таке істотне значення, як у цигуні, так і в йозі. Через подих підбудовується все інше.

Уся система – транспортна система. З подиху починається транспорт кисню, азоту й іншого по всьому тілу і з подихом ці елементи виводяться назовні.

Якості Меркурія: легкий, рухливий, швидкий, контактний, передавальний, сприймаючий. Але в нього мінливість зовнішня. Людина із сильним і добрим Меркурієм, що одержав, те і передав, а усередині не змінився, усередині він твердий. Недарма в східній традиції повітря ні, а є метал. Слово "метал" із грецького переводиться як змінений, але сам по собі метал – твердий, пружний, не сприйнятливий до зовнішнього впливу, а передавальний зміни, але не мінливий сам.

По суті справи, чим би людина не дихала, його легені не повинні мінятися. Усе повинно відфільтровуватися. Алхімік може курити, не тільки тютюн, а більш отруйної речовини, але його легені не міняються, залишаються здоровими. Курити середній людині шкідливо. Є просунуті люди, цигуністи, йоги, що курять, але їхні легені всі шкідливі речовини виводять. Для цього вони роблять спеціальні вправи. Але є духовна складова паління – дим. Це опоганення вогню. Так що, курячи, людина опоганює свій внутрішній вогонь, а його очищати складніше.

Сатурн. Королівський орган - хребет.

Хребет – по-перше, стрижень, а по-друге – пульт керування. Від нього залежить усе. Кожен хребець зв'язаний з визначеними частинами тіла.

Гарна якість Сатурна – твердість, по визначенню. Погана – надто твердий. Це коли сатурніанець стає впертим, тупим. Для хребта погано – зрослі хребці.

Сатурн тримає на собі всі, він повинний бути функціональним, необхідним, коли відкинута все зайве. Це головна властивість Сатурна. І інша його властивість – прямота. Є природні вигини хребта. Прямий хребет в ідеальному світі, а в реальному – скривлений. Вигин допускається в одній площині. Маленькі відхилення – проблеми Сатурна. Він тримає на собі все і відповідає за усіх. Сатурн із системою своїх супутників є моделлю Сонячної системи, так само і хребет – модель усієї



людини.

Юнімер. Королівський орган – печінка.

По класичній літературі в печінку помішали гнів, вогненну емоцію. З печінкою зв'язана жовч, агресивна речовина.

Печінка – це внутрішня ієрархія і співвідношення з ієрархією зовнішньої. Це теж деяким чином гармонія. Але якщо по Венері гармонія одне-рангова, горизонтальна, то по Юпітерові – гармонія вертикальна, гармонія піраміди, гармонія ієрархії. Сатурн самодостатній, не займається обміном із зовнішнім світом, він саме протистоїть цьому зовнішньому світу, це те, що робить хребет. А Юпітер – обмін із зовнішнім світом, співвідношення з зовнішньою системою цінностей. У той час як Сатурн – це внутрішня система цінностей.

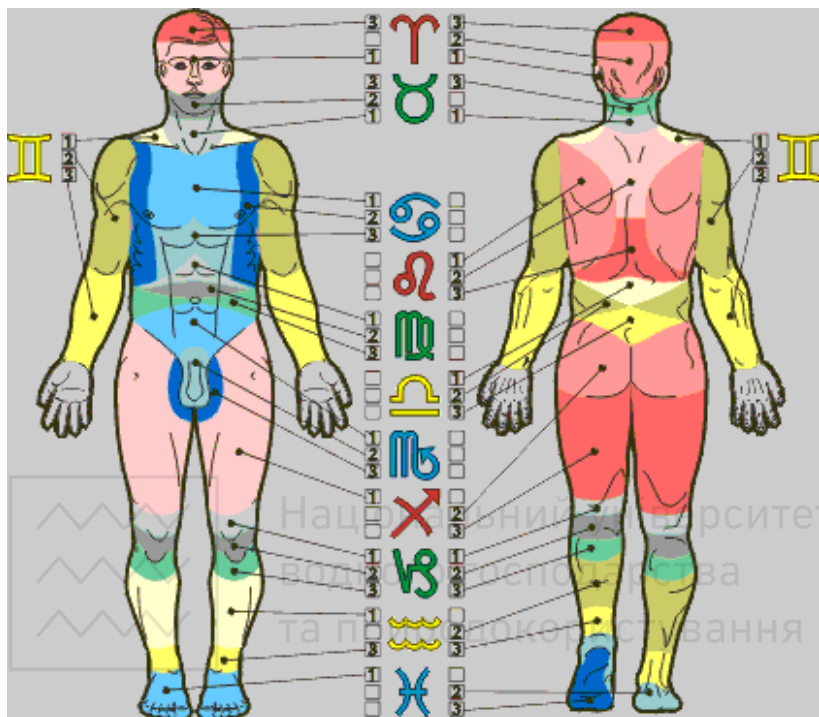
Головна шкода для Юпітера, печінки, – це жир. Але не гостра їжа, тому що вона відноситься до вогненної стихії як і Юпітер. Є міфологічний зв'язок жиру з Юпітером. У грецькій міфології усе закладено, просліджуються навіть самі дрібні деталі. Одне з діянь Прометея, було те, що він навчив людей як приносити в жертву Зевсу (Юпітерові) убитих тварин. Зевсу запропонували кісти, прикриті зверху жиром, і м'ясо, покрите потрухом. Він вибрав жир з кістами.

Тобто під видом жиру йому підсунули Сатурн (кістки), його батька, якого він потім скинув. На жир Юпітер купується, але жир його і губить.

Тіло людини поділяють на зони відповідно до знаків Зодіаку. Крім того, кожен знак розбивають на третини, у медичній астрології розподіл знаків на третини більш суттєвий. Відповідності зон і знаків Зодіаку показано на малюнку.

Заданий розподіл – це матеріал для діагностування. Нарив, висипка, хворобливість у певній зоні дають підстави стверджувати про непорядок у співвідносній зоні гороскопу. Травми більше пов'язані з рівнем подій.

Вуха, кисті рук – особлива зона, в якій відображено всі 12 знаків Зодіаку. Не випадково, що у вуха можна вписувати зародок: на вусі знаходяться активні точки, пов'язані з хребтом і внутрішніми органами. Цю інформацію використовують у цжень-цзю терапії. Пахвова западина належить до Змієносця.



Проекція знаків Зодіаку на тіло

Описувана схема – це схема зовнішньої проекції знаків Зодіаку на тіло людини. Наприклад, у древні часи було популярне кровопускання. За схемою з’ясовували час кровопускання із визначеної частини тіла залежно від транзитів Місяця. Коли Місяць знаходиться в знаку, що відповідає визначеній частині тіла, кровопускання з цієї частини тіла робити не рекомендували. Це справедливо не тільки для кровопускань, але і для будь-яких хірургічних втручань.

Складником системи древньокитайського мислення є положення про те, що весь навколишній світ, необхідний для життя людини і нею застосований, складається з дерева,



вогню, землі, металу, води, що знаходяться між собою у певній циклічній взаємозумовленості.

Древньокитайська таблиця відповідностей					
Елемент	Дерево	Вогонь	Земля	Метал	Вода
Колір	Зелений	Червоний	Жовтий	Білий	Чорний
Смак	Кислий	Гіркий	Солодкий	Гострий	Солоний
Процес розвитку	Зростання	Кульмінація	Центр	Занепад	Спокій
Сезон	Весна	Літо	Кінець літа	Осінь	Зима
Орган	Печінка	Серце	Селезінка, підшлункова залоза	Легені	Нирки
Секрет	Сльози	Піт	Слина	Мокротиння	Сеча
Тканина	М'язи	Судини	Сполучна тканина	Шкірний покрив і волосся	Кістка



БІОРИТМИ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА СТАН ЛЮДИНИ І ПРОЦЕСИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Теорії «трьох біоритмів» близько ста років. Цікаво, що її автори – троє вчених: Герман Свобода, Вільгельм Фліс, котрі відкрили емоційний і фізичний біоритми, а також Фрідріх Тельчер – дослідник інтелектуального ритму.

Психолога Германа Свободу й отоларинголога Вільгельма Фліса можна вважати «дідусями» теорії біоритмів. У науці таке буває дуже рідко, але однакові результати вони отримали незалежно один від одного.

Свобода працював у Відні. Шляхом аналізу поведінки своїх пацієнтів він спостеріг, що їхні думки, ідеї, імпульси до дії повторюються із певною частотністю. Але Герман Свобода пішов далі і почав аналізувати початок і розвиток хвороб, особливо періодичність серцевих та астматичних нападів. Результатом цих досліджень стало відкриття ритмічності фізичних (22 дні) та психічних (27 днів) процесів.

Лікаря Вільгельма Фліса, котрий проживав у Берліні, найбільше цікавила опірність організму людини хворобам. Чому діти з однаковими діагнозами в одні дні мають імунітет, а в інші помирають? Зібравши дані про початок хвороби, температуру і смерть, Фліс пов'язав їх із датою народження. Розрахунки дали змогу з'ясувати, що спади і підйоми імунітету можна прогнозувати за допомогою 22-денного фізичного і 27-денного емоційного біоритмів.

«Батьком» теорії «трьох біоритмів» став викладач із міста Інсбрука (Австрія) Фрідріх Тельчер. Нова мода спонукала його до спостережень. Як і всі педагоги, Тельчер помітив, що здатність студентів сприймати, систематизувати і користуватися інформацією, виражати нові ідеї час від часу знижується чи підвищується, тобто має ритмічний характер. Зіставивши дати народжень студентів, дати екзаменів і їхні результати, він відкрив інтелектуальний ритм, що триває 32 дні.

У ході дослідження життя творчих людей Тельчер знайшов також «пульс» інтуїції людини – 37 днів, але з часом цей ритм «загубився».



Усе нове досить важко пробиває собі дорогу. Незважаючи на професорські звання і те, що однакові відкриття було зроблено незалежно, фундатори теорії «трьох біоритмів» мали багатьох противників і опонентів. Дослідження біоритмів продовжували у Європі, США та Японії. Особливої інтенсивності цей процес набув із винаходом ЕОМ і більш сучасних комп'ютерів. У 70–80 рр. біоритми «заполонили» світ. Утім, попри те, що мода минає, все у природі – повторюється.

Теорія «трьох біоритмів», як усе геніальне, просто: від народження до смерті людина зазнає впливу інтелектуального, емоційного і фізичного біоритмів. Задля справедливості потрібно додати інтуїтивний ритм.

Інтелектуальний ритм має період 32 дні і керує пам'яттю, здатністю до навчання, розумовою активністю, чіткістю мислення, фантазією.

Емоційний ритм триває 27 днів і діє на почуття, настрій, емоції, душевність, чутливість до сприйняття світу і самих себе.

Період фізичного ритму складає 22 дні. Він регулює фізичну і сексуальну активність, силу, швидкість, координацію, опірність до хвороб, витривалість.

Інтуїтивний ритм із періодом 37 днів відповідає за відчуття прекрасного, творче натхнення, сприйняття позасвідомих імпульсів, тобто власне інтуїцію. Його ще можна назвати духовним.

У перекладі з грецької “theo” – протікати, означає повтор подібних явищ через однакові проміжки часу.

Найпростішим прикладом ритмічності життєвих процесів є скорочення серця та дихання. Розумове, емоційне і фізичне життя людини також не відзначається стабільністю, а періодичним (а краще хвилеподібним) характером. Найнижча точка такої “хвилі” – це “мінімум”, а найвища – “максимум”, тривають кожна один день.

Інтелектуальний мінімум характерний спадом розумової активності, мислення, погіршенням пам'яті. Цього дня найкраще виконувати просту механічну роботу або й зовсім відпочити. Не варто також вести переговори, укладати угоди, приймати



відповідальні рішення. Нові думки й ідеї треба старанно записати і... забути.

Емоційний мінімум приносить спад душевних сил, бажань, деяку загальмованість, апатію, дратівливість, особливо у жінок. Найгірший період для творчих людей, коли немає емоцій і почуттів для роботи. Цей день несприятливий для закоханих.

Фізичний мінімум: спад фізичної, сексуальної активності, втомлюваність, підвищена ймовірність захворювань. Слід зменшити або унеможливити фізичні навантаження, вживання алкоголю.

Інтуїтивний мінімум – «відлучення від Бога». Рішення, прийняті інтуїтивно, можуть виявитися неправильними. Немає натхнення, а найбільше для творчої роботи.

Фундатор біоритмології Вільгельм Фліс так описував мінімуми: «У суцільному потоці субстанції людського буття існують певні природні злами, ніби вхідні ворота для нового життя, хвороби чи смерті». Залежно від того, що саме впускає людина у критичні дні, твориться її сьогодення і майбутнє.

Максимуми дають можливість осмислити і реалізувати свої здібності, таланти. Це період напруженої праці. Інтелектуальний максимум дає змогу вирішити найскладніші питання і навіть створити щось нове. Час для прийняття відповідальних рішень, ведення переговорів і підписання угод.

Емоційний максимум дає почуття наповненості життя, душевного підйому, бажання діяти, творити, кохати. Разом із тим привносить гостре відчуття дисгармонії, відчуження.

Фізичний максимум: сили б'ють через край, фізична робота не стомлює, сексуальна активність найвища. Добра нагода долучитися до спорту, сходити в сауну, зайнятися коханням.

Інтуїтивний максимум – це найкращий період для спілкування з Богом. Інтуїція працює на грані ясновидіння, а рішення, прийняті спонтанно, будуть правильними. Небо дарує також значну порцію натхнення.

Періоди біоритмів різні. Трапляється, що всі чотири мінімуми збігаються і настають «чорні дні», і, навпаки, бувають



періоди особливого піднесення... Якщо вдається до математичних розрахунків, можна виявити, що мінімум (максимум теж) припадає раз на тиждень і кількість «чорних» і «світлих» періодів у житті однакова. Постає запитання: а коли ж саме вони настають?

Поки що залишимо мало досліджений інтуїтивний ритм і проаналізуємо комбінацію трьох біоритмів. Їхні періоди різні, а тому точний повтор коливань відбувається лише через 26 років, а схожі – 352 дні. Всі можливі комбінації розглянемо пізніше, а зараз – найкритичніші.

1. ТРИ МІНІМУМИ. Для людини, незнайомленої з біоритмами, означену ситуацію можна схарактеризувати як «чорні дні», або «смуга невдач». Три мінімуми можуть припадати на один, два чи три дні. Найгірше, коли вони чергуються через день і людина вибуває з активного життя на п'ять днів. Природа вимагає перепочинку: можна збавити оберти або зовсім залягти на дно. Важливі справи в цей час не вирішують: у найкращому разі відкладають, людина бачить зворотний бік життя у всій красі. Вдало розпочати роботу, вловити і втримати свій шанс практично неможливо. Але через півтора тижні настане період трьох максимумів, які трапляються із такою ж частотністю. Шляхом математичних розрахунків можна встановити, що значний спад 10 червня одного року дає великий підйом наступного, і навпаки.

2. ТРИ МАКСИМУМИ. У цей час необхідно підбити підсумки певного періоду (півроку-рік) або й усього життя. Людина найкраще відчуває приховані резерви, що дає їй змогу скласти стратегічні плани хоча б до наступних максимумів. Трохи згодом такі завдання можуть видатися нереальними, але вони відіграють роль маяка у життєвому морі. Й основне: три максимуми – найкращий момент для зачаття високоякісного потомства. До останнього бажано додати кілька позитивних астрологічних транзитів...

3. Типовою комбінацією біоритмів є ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ МАКСИМУМ і ЕМОЦІЙНИЙ МІНІМУМ. Ситуація стресова для жінок: відбувається роздвоєння особистості. Інтелектуальний максимум дає чіткість



думок, осмислення певних життєвих явищ, процесів, людина вибудовує гарні плани, які не реалізує за браком бажання й енергії.

4. ЕМОЦІЙНИЙ МАКСИМУМ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ МІНІМУМ. Ситуація протилежна попередній, критична для чоловіків. Емоційний максимум спонукає до активних дій, певного натиску у стосунках між партнерами, але інтелектуальний мінімум не дає можливості об'єктивно оцінити ситуацію, прийняти оптимальне рішення, особливо у нових, незвичних ситуаціях.

Такі найважливіші, найкритичніші комбінації трьох ритмів. Їх можна обійти, якщо знати свої біоритми. Отже, варто говорити не про критичність ситуації, а про періоди активних дій і відпочинку.

Якщо уважно переглянути таблицю біоритмів, можна знайти три мінусові або три плюсові показники біоритмів. Є й інші варіанти. Розглянемо їх. Порядок розташування біоритмів такий – інтелектуальний, емоційний, фізичний.

+++ Людина перебуває в хорошій формі. Час вимагає активних дій. Найбільша помилка – відпочинок, безтурботність. Найкраще розпочати нову діяльність, розширити сферу впливу, завести ділові знайомства. Сприятливий період для позитивного впливу на людей, ситуації, коли довести щось можна без проблем. Найпродуктивніший час.

++– Хороший період для переговорів телефоном, тобто роботи, яка вимагає думок і реакції, але не потребує значних фізичних зусиль. Можна розібрати справи у тиші кабінету, сходити до кіно, театру, приємно провести час із друзями чи коханою людиною. Але секс не принесе великого задоволення.

+— Найкраще проаналізувати стан справ, поглянути у минуле. Можна придумати щось нове, але реалізувати та довести справу до кінця буде важко. Щоб відразу її не «поховати», – варто відкласти до наступних підйомів. Кросворд, шахи, покер, але з людьми витриманими і порядними.

+--+ Ще рано розпочинати серйозну роботу. Може забракнути душевних сил, а стимулювати себе алкоголем – не завжди найкращий вихід. Але виконувати звичну роботу, що



вимагає розумових (планування) і фізичних сил, потрібно вже зараз. Треба приділяти більше уваги дружині.

—++ Хочеться щось витворити, але важко зорієнтуватися у новій ситуації. Краще з натхненням зробити ремонт, особливо коли все давно продумано, дібрано і підготовлено. Добре підтримати свого чоловіка – йому зараз важко. І не приймати важливих рішень.

—+ Душа прагне прекрасного, самореалізації. Але зробити щось серйозне не вдасться — розум і тіло мало чим можуть допомогти. А тому: музика, вірші, виставка, душевна розмова із приємними вам людьми.

—+ Мозок і душа потребують відпочинку, а тіло – активних дій. Можна пограти у футбол, волейбол, піти у турпохід, попрацювати на дачі, Якщо залишаться сили: сауна, масаж, секс. Будьте уважні у спілкуванні.

— — — «Якщо у вас все валиться з рук – заховайте їх до кишені!». Не треба втікати від світу і чекати неприємності. Це період перепочинку, але тільки від активних дій, вирішення важливих питань. Доцільно виконувати роботу, для якої не треба значних зусиль і концентрації волі: прибрати у квартирі, відвідати знайомих, прогулятися. Слід уникати непорозуміння і конфліктів.

Спостерігаючи коливання інтелектуального, емоційного, фізичного й інтуїтивного ритмів, постає логічне запитання: яка ж їхня природа, чому розумові здібності чи емоції не постійні, а змінні? Фундатори біоритмології вважали, що досліджені ними біоритми регулюють залози внутрішньої секреції. А, можливо, біоритми впливають на роботу цих залоз?

Робота 2 (свадхістана), 3 (маніпура), 4 (анахата) енергетичних центрів (чакр) біополя людини синхронна коливанням фізичного, емоційного й інтелектуального біоритмів, причому їхня інтенсивність у максимумах найвища, а в мінімумах – найнижча. А це дає підстави стверджувати про космічні подразники почуттів. Цікаво, що період обертання Сонця навколо своєї осі і період емоційного ритму дорівнює 27 днів.



Найбільш вірогідно, що Космос впливає на біополе людини, яке транслює енергію до відповідних залоз, і та відчуває зміни внутрішнього стану. Як би там не сталося, але незаперечним є те, що відбуваються стабільно-періодичні зміни інтуїції, інтелекту, емоцій, фізичного стану людини, а знання цих коливань дає можливість гармонізувати внутрішній світ, стосунки з оточенням, природою і Всесвітом.

Розглянемо вплив біоритмів на сумісність.

Кожен із біоритмів має свою сферу впливу і відповідно позначається на взаєминах, що сумісності чи несумісності певних ритмів.

1. Інтелектуальний ритм умовно можна номінувати чоловічим; його несумісність значно відображається на поведінці сильної половини людства: постійний дискомфорт, замкненість, загальна загальмованість, занижена самооцінка. Але всі перераховані фактори успішно (хоча тимчасово) можна зняти алкоголем або іншою жінкою. Це одна із причин пияцтва й алкоголізму. Несумісні інтелектуальні біоритми негативно діють на професійну сферу обох партнерів і дуже заважають творчому зростанню і самореалізації.

Сумісні інтелектуальні ритми додають впевненості, стабільності, сприяють появі нових ідей, професійному вдосконаленню, саморозвитку.

2. Емоційні ритми вважають більш жіночими, а їхня сумісність найбільше позначається на слабкій статі.

Несумісні емоційні ритми: втрата зовнішньої привабливості, емоційна сухість, неврівноваженість, дратівливість, душевний дискомфорт, невдоволеність життям, несмачна їжа – загалом метафорично висловлюючись «смерть» для жінки. Сумісні емоційні ритми – єдине, до чого прагнуть жінки. Це «загадка» їхнього серця. Багато без чого може обійтися жінка, але сумісні емоційні ритми (читай «кохання») потрібні їй, як повітря. Навіть у злочинцеві із сумісними емоційними ритмами вона шукатиме позитивні риси – і знайде! Аналогічну картину спостерігають із сумісним на інтелектуальні ритми у чоловіків, але це більше енергетична залежність, ніж почуття.



3. Фізичні біоритми відповідають за здоров'я і секс. Несумісні фізичні ритми – передусім сексуальне невдоволення. Не допомагає ні знання індійської техніки, ні “Віагра”, якщо тіла мають різні вібрації. Як наслідок – нечасті сексуальні контакти чи повна відмова від них і, звичайно, позашлюбні стосунки. Протифаза фізичних біоритмів може призвести до хвороб (як правило, слабшого організму), а лікування дає лише тимчасовий ефект. Найпростіший спосіб зняти напруження несумісності фізичних ритмів – спати у різних ліжках. Сумісність фізичних біоритмів дає змогу відчувати найбільшу насолоду. Якщо не обмежуватися тваринним сексом, а розвивати ще й людські взаємини, можна досягнути незвіданих глибин і космічних висот. Іноді секстерапія дозволяє позбутися багатьох хвороб і недугів.

Розглядаючи біоритмічну сумісність, можна по-новому поглянути на взаємини й оцінити їх: постає очевидною певна схема стосунків, ніби шаблон взаємовідносин, порушити який практично неможливо. З комбінації трьох біоритмів складається дев'ять варіантів, а висвітливо їх, починаючи з найгіршого.

1. Несумісні три біоритми

Сім'ї практично немає. Причиною шлюбу є зовнішня привабливість, секс, матеріальна вигода, звичка. Якщо спочатку виникають певні почуття, то досить швидко вони минають. Коли любов минула і не залишила ні дітей, ні спільного майна – сім'я розпадається. В іншому разі маємо фінансово-матеріальну одиницю, людей, що співіснують, мучать одне одного і, виконуючи роль енергетичних вампірів, потихеньку “вбивають” своїх дітей.

2. Сумісні лише фізичні ритми

Картина аналогічна попередній, попри наявність значного фізичного потягу і сексуального задоволення, що стримує від розпаду багато сімей. Але ж не сексом єдиним... Хочеться ще й душевного тепла, взаєморозуміння.

3. Сумісні емоційні ритми

Йдеться про щось схоже на кохання, особливо з боку жінки. Ще від знайомства виникає незвідане відчуття: так ніхто не кохав. Із часом чоловік охолоджується, інтимні стосунки не



приносять великого задоволення, і кохання закінчується. Це справжня трагедія для жінки, бо їй змиритися з цим неможливо: вона готова на все, щоб повернути його.

4. Сумісні емоційні та фізичні біоритми

Ситуація ще більше заплутана. Крім великого бажання повністю заволодіти чоловіком, є значний фізичний потяг і взаємне сексуальне задоволення, досягнути якого можна далеко не з кожною (кожним). Останнє заплутує чоловіків і робить поведінку жінки у боротьбі за своє “щастя” ще більш наполегливою.

5. Сумісні інтелектуальні ритми

Спостерігаємо третій варіант навпаки. Жінку може привабити розум чоловіка (або вміння говорити, що та прирівнює до останнього), але з часом вона до всього звикає, а душу нічого не гріє. Тепер чоловік починає “боротися” за своє «щастя», і горе жінці, котра потрапить у такий шлюб.

6. Сумісні інтелектуальні та фізичні біоритми

До попереднього варіанту додається фізичне задоволення, яке асоціюється з коханням. Чоловік докладает максимум зусиль, аби завоювати таку жінку.

7. Сумісні інтелектуальні й емоційні біоритми

Платонічне кохання. Все гарно, крім сексу. Це варіант дружби і співпраці на всіх рівнях. Добре вибрати таку секретарку, а не дружину. У таку пастку потрапляють молоді люди, в яких почуття попереду інтимних взаємин. Сексуальні стосунки у таких сім'ях – явище рідкісне або й взагалі відсутнє. Відпочивати і спати партнерам найкраще у різних кімнатах.

8. Сумісні три біоритми (60–80%)

Такому шлюбу притаманні стабільність, теплота, взаєморозуміння, які могли б бути більшими. У людей, які задовольняються тим, що мають, – хороша сім'я, схожа більше на дружбу і співпрацю. Максималісти, котрі шукають повного злиття і гармонії, власними руками знищують те, що потрібно було б оберігати.

9. І нарешті те, що повинно єднати людей у шлюбі: сумісні всі три біоритми (більше 80%)



Можливі справжні почуття і пристойний секс. Такі пари можуть сказати, що ніхто нічого в коханні не розуміє: про почуття не треба говорити – потрібно любити! У цих сім'ях виростають розумні, гарні, здорові діти, які йдуть по життю легко та просто, якщо самі не створюють собі труднощів.

Ось так можна схарактеризувати шлюби з точки зору біоритмології. У когось, можливо, виникне думка, що життя набагато складніше від усіх теорій і формул. Так, але не може буття людини виявитись складнішим від природних законів. Не завжди вдається поєднатися з ким хочеш, але ж обійти несимпатичну людину нам цілком до снаги.

Для того, щоб повністю передати свої позитивні риси, здібності, якості дитині, у пари повинні співпадати три біоритми і момент зачаття повинен відбутися у три максимуми. Кожен із біоритмів має відповідну сферу впливу: інтелектуальний – розум, емоційний – краса, фізичний – здоров'я і фізична досконалість. Не можна стверджувати, що у батьків із несумісними інтелектуальними ритмами народиться “тупа” дитина (на момент зачаття в одного з батьків був максимум), але вона могла б бути значно мудрішою, а розум мати гострішим. А дочка з сім'ї, де несумісні емоційні ритми, все життя шукатиме кохання, навіть якщо воно з'явиться у неї під носом.



ІРИДОДІАГНОСТУВАННЯ

Іридодіагностування – діагностування хвороб за зміною форми, структури, кольору і рухливості райдужної оболонки очей (від грецького *iris* – веселка).

Іридодіагностування є ще порівняно «молодою» сферою медицини, але із дуже стародавнім корінням. Ще більше ніж п'ять тисяч років тому, а за окремими даними, більше ніж сім тисяч років, у Індії лікарі Аюрведисти вводили аналіз очей загалом і низку характеристик райдужної оболонки у визначення конституції людини, її спадкових чеснот і недоліків, а також певних порушень у організмі.

Досвід стародавніх лікарів із "очного діагностування" не було втрачено повністю, його частково використовували у східній і європейській медицині протягом сторіч. У наш час лікарі багатьох спеціальностей звертають увагу на різні очні симптоми у ході діагностування низки захворювань.

Зародження іридодіагностування в сучасному його трактуванні стосується середини 19-го сторіччя і пов'язане з ім'ям угорського лікаря Ігнаца Пекцелі. Спостережливість і копітка праця дали йому змогу розробити першу схему проекції органів на райдужній оболонці. Свій багаторічний досвід іридодіагностування Пекцелі виклав у двох книгах: "Відкриття у сфері природи і мистецтво лікування" і "Керівництво з вивчення очного діагностування".

Ірис – райдужна оболонка ока – дзеркало організму людини, мініатюрна кольорова карта всіх органів людського тіла.

Іридологія – древня наука, що дає змогу безболісно та швидко:

1. визначити початок хвороби задовго до появи больових симптомів;
2. помітити спадково “слабкі місця” людського організму;
3. виконувати регулярний контроль за станом організму.



Іридодіагностування – діагностування за райдужною оболонкою ока. Цінність методу полягає в тому, що він абсолютно не шкідливий для організму, простий, надійний, достатньо інформативний. За змінами на радужній оболонці можна запідозрити найперші порушення в тій чи тій системі організму, які не мають клінічно виявів, а також ті, які неможливо реєструвати за допомогою інших методів діагностування. Нарешті, до іридодіагностування часто вдаються лікарі у складних для діагностування випадках, скажімо, обстеження проведено з приводу наявності певних симптомів, але причину не встановлено. У такій ситуації експрес-методика іридодіагностування вказує, що потрібно обстежити ще той орган або систему, яка зовсім не подає клінічних симптомів. Ідучи таким шляхом, здебільшого вирішували проблему.

Райдужну оболонку можна порівняти зі своєрідним екраном, на якому відбиваються всі патологічні зміни в організмі. Останні призводять до змін певних судинних мікрозон райдужки, до “активізації” чи “пасивізації” певної групи меланоцитів. Іридоскопічно це має вигляд просвітлень, лакун, пігментних плям, кілець і т.д. Шляхом оцінювання даних іридодіагностування можливо з відносною точністю встановити місце розташування патологічного процесу, але неможливо з’ясувати характер патологічного вогнища, тобто іридодіагностування варто назвати специфічним топічним діагностуванням.

Шляхом вивчення “кольорової карти” організму кожен спроможний вчасно допомогти самому собі, зберігаючи час і кошти.

Іридодіагностування – не новий метод, відомо, що діагностування за райдужною оболонкою практикували Гіппократ, Філострат та інші. Широко послуговувалися цими методиками лікарі Стародавнього Єгипту, Вавилону, Тибету, Індокитаю. Впродовж останніх років усе більше дослідників і наукових груп у різних країнах залучено у розвиток клінічних, фізіологічних і особливо генетичних аспектів іридодіагностування. Завдяки цьому іридодіагностування



набуває наукового утвердження, розширення, вдосконалення. Протягом тривалого періоду не тільки нагромаджено нові матеріали, які стосуються методики, спеціальної літератури, клінічних, теоретичних пошуків у цій галузі, але, і що особливо важливо, напрацьовано нове бачення генетично закодованої програми органних, проєкційно-рефлекторних змін на райдужці.

Анатомо-фізіологічні особливості.

Райдужка – складна структура, що має вигляд пластинки злегка еліпсоподібної форми, горизонтальний діаметр якої – 12,5 мм, вертикальний – 12 мм, а товщина – приблизно 300 мкм.

У гістомікроскопічному плані райдужна оболонка – багат шарова структура. Інтенсивність її забарвлення залежить від так званих пігментних відросткових клітин васкулярного шару, які мають назву меланобласти.

Колір райдужної оболонки зумовлений кількістю пігменту меланіну в ній. У голубій райдужній оболонці сполучнотканинні клітини майже не містять пігменту, а тому проступає блакитний фон райдужної оболонки. Іноді трапляється різне забарвлення райдужної оболонки очей, що має назву гетеромії.

У центрі райдужки знаходиться зіничний отвір, який виконує роль діафрагми – рефлекторно регулює кількість світла, яка надходить в око.

Райдужну оболонку густо постачає кров'ю система очної артерії. Тонкі судини, які відходять від малого артеріального кола, тягнуться до зіниці.

Іннервацію забезпечує ціліарний вузол, який знаходиться у порожнині орбіти, від якого відходять чутливі рухові та симпатичні нервові волокна.

Тип радужки успадковують. Праве око чоловіка зберігає батьківські гени, ліве – материнські; у жінок – навпаки. Ліве око відповідає лівій половині тіла, праве – правій. Широка зіниця – висока біоенергія, вузька – низька.

Для іридіодіагностування надзвичайно важливим є колір, малюнок і рельєф поверхні райдужки. На райдужній оболонці в ході звичайного огляду можна спостерегти пояси: пігментна кайма зіниці – має вигляд бархатистого обідка навколо краю зіничного отвору, шириною 0,04–0,11 мм, темно-коричневого



кольору. Колір пігментної кайми зумовлений пігментом, який наявний у клітинах. Частину райдужки, яка прилягає до бахроми зіниці, називають зіничним поясом (має ширину 1–2 мм і вигляд глибокого мезодермального листка із нижньої напівпрозорої тканини, яка складається з великої кількості тонких, радіально розташованих волоконць – трабекул.

Під час огляду зіничного поясу (*margo pubilaris*) у світлій райдужці видно сфінктер зіниці у вигляді щільного циркулярного жому сіруватого або жовтуватого кольору.

Зіничний пояс райдужки межує з білим, широким і різномірним по рельєфу ціліарним поясом (*margo ciliaris*), ширина якого – 3–4 мм. Зоною розподілу між поясами є зубчаста лінія, яка складається з великих трабекул. Вона має фасеточний вигляд або бахрому і відповідає розташованому в глибині мезодермальної тканини малому артеріальному колу кровообігу райдужної оболонки.

Рельєф ціліарного поясу різноманітний, зумовлений переплетенням мезодермальних тяжів – трабекул райдужки. Великі трабекули відповідають судинним анастомозам між великим і малим артеріальними колами райдужки у глибині тканини. Поряд із великими трабекулами видно дрібніші тяжі, які не містять судин, а також заглибини (лакуни, крипти). На периферії ціліарного поясу знаходиться концентричне заглиблення (борозна), що пов'язане зі скороченням і розширенням зіниці.

Іридогенні (іридогенетичні) типи.

Райдужна оболонка кожної людини абсолютно неповторна. Утім серед значної кількості структурних комбінацій райдужки, яка виражає конституційні особливості людини, можна виокремити декілька найбільш загальних для неї типів.

Радіальний тип – райдужка має вигляд рогорнутого віяла. Згідно з клінічними спостереженнями, радіальний тип радужки вважають ознакою хорошої конституції і доброго здоров'я.

Радіально-гомогенний тип – характеризується комбінацією радіального малюнка з щільним гомогенним



зафарбованим ціліарним кругом. Такий тип також інформує про хорошу конституцію і спостерігається у здорових людей.

Радіально-лакунарний тип – має вигляд витонченої строми із розсіяними листовидними впадинами – лакунами. Цей тип райдужки властивий для людей із більш слабкою конституцією і схильністю до дисфункцій і захворювань.

Традиційно вважають, що чим чистіша і щільніша райдужка, тим здоровіший організм.

З огляду на те, що тип райдужки та її щільність можуть інформувати про генетичні особливості людини, останнім можна скористатися в багатьох ситуаціях – і у виробничій сфері, й у побуті.

Важливу роль іридіодіагностування відіграє у профілактиці захворювань. Наприклад, коли у людини визначено несприятливі ознаки на райдужній оболонці – їй потрібно радити не працювати в екстремальних умовах, краще працевлаштовуватися, проходити профілактичні курси лікування (залежно від того, про можливе ураження яких органів інформує радужка).

Крім вище описаних ознак, лікарі з іридіодіагностування послуговуються багатьма іншими, описаними у спеціальній літературі. До таких належать рельєф райдужної оболонки, пігментні плями, токсичні плями, адаптаційні кільця тощо.

Із досвіду іридіодіагностувальних обстежень відомо, що найбільш повну інформацію про стан здоров'я може бути отримано в разі врахування багатьох діагностичних ознак.

Фахівець із фізичної реабілітації, який ознайомлений із простими методами іридіодіагностування, може виступати першою ланкою у процесі відбору пацієнтів для їхнього подальшого обстеження, проведення профілактичних заходів, оздоровлення. Роздивитись добре у дзеркалі чи попросити когонебудь за допомогою 4-х кратної лупи оцінити ірис – це перший крок на шляху здоров'я.

Розрізняють огляд райдужки (іридоскопію) та фотографування її (іридографію). Огляд можна проводити за наявності лупи і хорошого освітлення або, за класичним варіантом: за допомогою спеціального приладу – щільної



лампи. Фотографування та слайди виконують за допомогою щілинної лампи.

Упродовж останніх років набув розвитку лікувальний напрям іридології – фоноіридіотерапія. Суть її полягає у застосуванні дії різних подразників, передусім світлових, на зони проекції хворих органів на райдужці. Основні принципи фоноіридіотерапії аналогічні таким же у лікуванні шляхом дії на біологічно активні точки шкіри тулуба, кінцівок, вушної раковини голками, теплом, лазером, тиском пальцями тощо.

“Три кити”, які є взаємопов’язаними та які втримують на собі іридіодіагностування, – це схеми проекції органів і різних частин тіла на райдужці (соматотопічні карти, іридотопограми), іридознаки (зміни структури і кольору райдужки) і клінічне мислення.

Саме соматотопічні карти – це основа основ іридіодіагностування, оскільки дають змогу зіставляти ті або ті зміни у певних місцях райдужки зі змінами рефлекторно пов’язаних із цими місцями органів.

Сотні відомих патологічних змін на райдужці – іридознаків – мають конкретну інтерпретацію, що скеровує у визначенні характеру і вираженості патологічних змін у організмі. Знаки загального характеру дають інформацію про зміни на рівні всього організму, локальні іридознаки – про патологію конкретних органів.

Отримання інформації засноване на точному знанні іридотопограм, а також сотень ознак їхньої клінічної інтерпретації. Абсолютно необхідні ґрунтовні знання нормальної і патологічної фізіології.

Наукове обґрунтування основ іридіодіагностування – це настільки складна тема, що осмислення накопиченої із цього приводу інформації навіть у лікарів викликає певні труднощі. Загалом згадана інформація охоплює обґрунтування наявності в організмі найскладніших іридоорганних нервових зв’язків, знання будови і функцій тонких, деколи не до кінця вивчених периферичних і центральних нервових структур, знання анатомії і фізіології райдужки. Тому для формування загального уявлення про теоретичні основи іридіодіагностування доцільно



піді шляхом порівняльного аналізу і осмислити його проблемне коло, так би мовити, на рівні “здорового глузду”, а не строгих наукових фактів.

Обмірковуючи причини різкого та менш категоричного неприйняття методу іридіодіагностування окремими медиками а також недовіри до методу багатьох пацієнтів, можна зробити певні висновки. По-перше, видається сумнівним або дивує факт віддзеркалення на райдужці патології органів. Безпідставність таких сумнівів зумовлена тим, що для будь-якої мислячої людини є аксіомою уявлення про організм як про єдину систему із незліченною кількістю взаємозв'язків між окремими її елементами, з наявністю прямого і зворотного зв'язку із зовнішнім середовищем. Те, що відбувається в окремих елементах, неминуче позначається на всій системі; більше того, здебільшого, різні процеси проходять у всіх елементах системи паралельно. Завдання якраз і полягає в умінні знайти на райдужці ознаки тих змін, які відбуваються у всьому організмі.

Критики іридіодіагностування особливо піддають сумніву такий аспект останньої, як наявність проекції окремих органів у конкретних місцях радужки, а також наголошують на нерозробленні детального трактування механізмів формування іридіознаків. Контраргументом першого зауваження слугує зіставлення з окремими іншими, вже відомими і загально визнаними, проекційними зонами органів на поверхні тіла, зокрема безперечними і теоретично достатньо обґрунтованими так званими зонами Захар'їна-Геда, що є зовнішніми рецепторними полями на шкірі людини, рефлекторно пов'язаними із внутрішніми органами. Таке відображення органів на конкретній ділянці шкіри використовують у фізіотерапії для рефлекторної лікувальної дії.

Що ж до механізмів формування патологічних знаків райдужки, то на сьогодні з цього питання наявні міркування лише загального характеру. Вважають що деформація окремих ділянок райдужки і поява різних пігментів на ній відбувається рефлекторно, під впливом патологічних імпульсів від хворих органів і тканин. Така імпульсація зумовлює зміни тонусу тканин райдужки, її судин, порушення обмінних процесів у ній



і, зокрема, пігментного обміну. Це і призводить і до зміни густини окремих ділянок радужки, і до перерозподілу й “осідання” пігментів, якими багата радужка. Детальне тлумачення сутності механізмів формування пігментних плям різних розмірів і колірних відтінків – це справа майбутнього, хоча і зараз уже сформовано певні уявлення щодо цього.

Нарешті, сумнів щодо факту проекції всього організму на маленьку радужку просто позбавлений підстав. Радужка настільки ж мала, наскільки і велика. Якщо порівняти її з молекулою ДНК, у мільйони разів меншої за розміром, але такою, що містить усю спадкову інформацію, то радужка видається просто гігантською. Тому, як було сказано вище, проблема полягає тільки в технічній можливості побачити іридознаки. Таку можливість зrealізовано після розроблення спеціальних мікроскопів.

Іридодіагностування – не принципово новий метод, а лише різновид методу огляду. Проте через низку істотних особливостей і методу, і радужки діагностування не є винятково ефективним і унікальним. По-перше, іридодіагностування – абсолютно безболісний, нешкідливий і швидкий метод. По-друге, радужка з її особливостями піддається простому візуальному аналізу. По-третє, складна структура радужки зумовлює формування на ній великої кількості найрізноманітніших інформативних знаків. За своєю будовою радужка є нейро-судинно-мускульно-пігментним утворенням і, по суті, висунутою на периферію ділянкою головного мозку. Складність структури радужки визначає появу на ній знаків, пов'язаних із зміною її нервів, судин, м'язових волокон і пігментів. Усі ці зміни, варто ще раз наголосити, можливо простежити на основі безпосереднього візуального аналізу. Крім того, на радужці мають візуальний вияв і знаки, що відображають спадкові дефекти в органах і тканинах. Це пов'язано з тим, що формування радужки під час внутрішньоутробного розвитку людини відбувається не ізольовано від усього організму, а у взаємозв'язку з усіма найдрібнішими його деталями.



Унікальний потенціал іридіодіагностування полягає у можливості виявити спадкові дефекти окремих органів і тканин, зокрема до їхньої клінічної реалізації, в будь-якому віці. Варто відзначити, що здебільшого в такому разі шляхом подальшого цілеспрямованого лабораторного і інструментального дослідження “слабкого органу”, вказаного іридіодіагностом, справді знаходять який-небудь його дефект. Дуже наочні в цьому контексті випадки, коли дослідження органу на основі відносно грубого методу не дає змоги простежити змін, проте проведене за наполяганням іридіодіагноста більш тонке і чутливе дослідження дає результат – визначення того чи того дефекту.

Унікальні можливості і швидкість оцінювання спадковості людини за допомогою методу іридіодіагностування можуть використовувати, уже використовують, разом з іншими підходами, для професійного відбору до різних екстремальних професій.

Одна із найважливіших переваг – можливість оцінювання всього організму в одному полі зору, що дає змогу, на відміну від інших методів, сформувати всеосяжну картину його стану. Іридіолог протягом декількох хвилин оцінює "якість" здоров'я людини від народження, слабкі місця на рівні органів і тканин. Упродовж цих же декількох хвилин виявляє захворювання, що були, а тому залишили слід на райдужці на роки і десятки років, визначає найбільш ранні зміни в організмі, які набудуть вигляду хвороб лише через місяці і роки. Прикметно, що більшість інших методів дослідження часто є недостатньо чутливою для встановлення таких ранніх змін.

Аналіз сукупності знайдених у організмі змін дає можливість прогнозувати вірогідність і спрямованість патології, що розвивається. Аналіз співвідношення спадкових схильностей, захворювань, що були, є і зароджуються дає змогу виокремити найбільш уразливе місце в організмі взагалі і на момент обстеження зокрема.

Описані переваги методу – підґрунтя для з'ясування багатьох складних і незрозумілих клінічних випадків. Особливо тоді, коли постає незрозумілою причина страждань хворого,



коли є труднощі у виборі правильного діагнозу із двох-трьох вірогідних (так зване диференціальне діагностування), коли тривале лікування не дає належного ефекту.

За райдужкою неможливо визначити артеріальний тиск, уміст еритроцитів або цукру в крові, але, як жоден інший метод, іридодіагностування дає змогу швидко й ефективно встановити причину анемії (недокрів'я), характер і тяжкість ускладнень збоку серця, мозку, нирок, печінки у гіпертоніка або хворого на цукровий діабет. Крім того, у райдужки добре видно, наприклад, зміни в організмі внаслідок перебігу гіпертонії, що може бути успішно використано для корегування лікування.

Можливості іридодіагностування іноді обмежені характером патології. Наприклад, ті що в'яло проходять, не супроводжуються руйнуванням тканин, безболісні зміни в організмі можуть не відобразитися на райдужці, оскільки не посиляють до неї патологічних імпульсів. До таких змін належать доброякісні пухлини на ранніх стадіях розвитку, поки ще не тиснуть на сусідні органи і не здавлюються самі, незапалені кісти. За наявності доброякісних пухлин завдання іридодіагноста – встановити причину їхньої появи, а також вчасно знайти відомі в іридології знаки, що слугують застереженням щодо небезпечного розвитку пухлинного процесу.

Можливості іридодіагностування обмежені також тим, що цей метод є переважно методом неспецифічного діагностування. Для уточнення діагнозу необхідне застосування додаткових методів обстеження: опитування, огляд, інші аналізи і тощо. Тоді лише буде поставлено точний діагноз.

Не є винятком із цього правила й іридодіагностування. Зокрема, можливості детального оцінювання спадковості людини за райдужкою унікальні, але, знайшовши знак дефекту в проекції якого-небудь органу, іридолог не завжди може визначити характер дефекту. Наприклад, спадковий знак дефекту правої нирки може означати аномалію її розміру, форми, положення, аномалію ниркоподібної балії. Також цей знак може означати дефект нирки на клітинному рівні або аномалію розвитку ниркоподібних артерій, вен, або сечоводу.



Можливо, з часом буде встановлено відносно точні ознаки райдужки, характерні для кожного із цих дефектів.

Варто підкреслити, що неспецифічний характер індикації спадкових характеристик людини за райдужкою не поменшує значення іридіодіагностування у цій сфері. Річ у тому, що іншого методу, який уможливило навіть таку неспецифічну, але цілісну, охоплюючи весь організм індикацію, просто немає.

Кажучи про неспецифічний характер іридіодіагностування, слід розглянути не тільки спадкові знаки, але і знаки колишньої і поточної патології, які також мають неспецифічний характер. Утім, дуже важливо підкреслити – неспецифічний у звичайному, клінічному значенні, що означає в кожному випадку постановку конкретного клінічного діагнозу. Такий підхід сучасної медицини, за відомих його переваг, має й істотні недоліки. В організмі, як цілісній системі, просто гастрит або просто пневмонія, або просто патологія щитовидної залози тощо неможливі. Є певний дисбаланс, загальні порушення, які зараз у щонайбільшому ступені мають вияв на рівні певного органу. Виняток можливо, складають травми й окремі інфекційні хвороби. Відтак, іридіодіагностування оперує не термінами клінічної медицини, а патофізіологічними термінами. Що це означає? Іридолог бачить на райдужці не діагноз, а те, що відбувається в органах і тканинах, а саме: порушення іннервації, кровообігу, застійні явища, ознаки “подразнення” і запалення тканин, токсичні і дистрофічні зміни тощо. Звичайно, внаслідок аналізу сукупності спостережуваних змін, може поставити на основі попереднього клінічного досвіду іридолог певний діагноз.

Застосування іридіодіагностування іноді обмежене просто здоровим глуздом. Мабуть, зайвим буде говорити про визначення за райдужкою плоскостопості, конкретних хворих зубів, хронічного тонзиліту, травми того або того пальця і т.п. Ці зміни видно і без огляду райдужки.

Іридології, як сфері медицини, що знаходиться на етапі розвитку, притаманні сукупність проблем. Ключова з них, як уже зазначали, полягає у теоретичному обґрунтуванні методу. Інша проблема стосується базису іридіодіагностування –



вдосконаленням, уточненням схем проєкції органів на райдужці. Хоча схеми постійно уточнюються, це завдання ще далеко від остаточного вирішення. На сьогодні не розроблено завершеної, ідеальної схеми. Кожна із більш ніж двох десятків запропонованих різними вченими має свої переваги і недоліки. Проблема – не тільки у необхідності встановлення точної проєкції на райдужці всіх органів і тканин, але і у низці специфічних моментів. Зокрема, відомо, що певні відмінності у проєкції органів на райдужці можуть бути пов'язані з індивідуальними особливостями людини. Втім питання залишається відкритим.

Іридодіагностування передбачає дослідження райдужки ока візуально і за допомогою різних збільшувальних приладів. Найкраще обстежувати хворого в першій половині дня, між 11 і 13 год, у той час, коли зіниці мають якнайменші розміри. Хворий повинен бути в спокійному стані, не нервувати і не боятися. За таких умов загальні і локальні зміни на райдужці мають чіткий вияв.

Ідеальне дослідження райдужки утруднене тим, що перед нею знаходиться півсферична рогівка. Це неминуче призводить до відбиття джерела освітлення на дзеркальній поверхні рогівки, яке у вигляді відблиску закриває важливі для діагностування ділянки райдужки. Тому під час кожного дослідження необхідно переводити відблиск, що заважає огляду, в центр зіниці. Для усунення вказаної реверберації, за прикладом G. Jausas (1974), можна скористатися кишеньковою безтіньовою лампою.

Як було згадано вище, розрізняють такі варіанти огляду райдужки – іридоскопію і фотографування райдужки (іридографію або іридофотографію). Іридоскопію потрібно проводити обов'язково у затемненому приміщенні, але не в темряві.

Для цього послуговуються щілинними лампами вітчизняного виробництва ЩЛ-56, ЩЛТ, ЩЛ-56М або зарубіжними лампами з фотонасадкою фірми "Карл Цейс" (Йена) й ін. Випробовуваний займає фізіологічне положення за приладом, для чого добирають оптимальну висоту стільця, що



обертається, або регульованого крісла і зручне положення голови на лицьовому установі.

Для освітлення райдужки застосовують найбільш простий метод дифузного освітлення. Розроблено три різновиди іридобіомікроскопії:

- пряме фокальне освітлення, за якого фокуси освітлювача і мікроскопа збігаються. Воно дає змогу виразно бачити ділянку на тлі розташованих поблизу неї затемнених тканин, які підлягають вивченню;

- непряме фокальне освітлення, або дослідження в темному полі, за якого фокус освітлювача спрямований у зону освітлення, а фокус мікроскопа – в зону затемненого поля. Метод має низку переваг, як-от – можливість розрізнення сфінктера зіниці, судинного малюнка, токсичних і пігментних плям, а також атрофічних ділянок райдужки;

- освітлення за допомогою ковзаючого променя, тобто шляхом спрямування на райдужку променя, що перпендикулярний зоровій осі. Метод ефективний для вивчення рельєфу райдужки, найдрібніших нерівностей на поверхні тканини. З його допомогою виявляють стертую згладжену тканину, виступаючі бородавки за наявності меланозу і багато вроджених і набутих аномалій рельєфу.

Крім іридоскопії, у процесі іридодіагностування використовують іридографію.

Для іридографії необхідно, щоб отвір діафрагми, регульований нижнім важелем, було встановлено на розподілі 3. Верхній важіль повинен знаходитися в положенні упору в лівий бік (для знімків з плоским зображенням) і в положенні упору у правий бік (для стереознімків). Хворого розташовують напроти лікаря, голову фіксують за рахунок підборідника і нерухомого налобника. Затискна клавіша дає можливість легко і швидко встановити потрібну для огляду і знімка висоту. Хворий широко розплющує очі і скеровує свій погляд на фіксуючу лампу. Так само, як і під час іридоскопії, фотографування райдужки проводять у затемненій кімнаті. Необхідно прагнути витримувати однакові умови зйомки і роботи лампи. Всі фотоплівки обробляє в одній і тій же лабораторії, один



лаборант. Дотримання строгого режиму важливе для об'єктивного оцінювання результатів лікування і динамічного спостереження за хворими, оскільки зміни структури і кольору райдужки – це дуже цінні ознаки інтерпретації іридофотограм.

Іридоскопія – це можливість не тільки огляду, але і зарисовки знаків райдужки на стандартні топографічні схеми. Перевага іридоскопії полягає у високій доступності, простоті у тому, що із діагностичним висновком хворий може бути ознайомлений відразу ж після огляду.

Необхідно пам'ятати, що у процесі обстеження, шляхом безперервної зміни фокусної відстані, лікар досягає високої точності огляду будь-яких нерівностей рельєфу райдужки. Подібної точності площинне фотографування не дає змоги досягти.

Іридографію здійснюють за допомогою щілистих ламп, що мають фотопрефікс. Отримані у результаті фотографування кольорові слайди уможливають за допомогою проекційної апаратури доскональне вивчення іридограми на екрані. Вони є матеріалом для динамічного спостереження за хворими: оцінювання вікових змін, перебігу патологічного процесу, ефективності проведеного лікування тощо. Особливо важливу роль відіграє створення кольорових слайдотек під час диспансеризації різних груп хворих.

Аналіз стану райдужки проводять за отриманими кольоровими слайдами за допомогою двох проекційних апаратів будь-яких марок (“Світло”, “Витязь” і ін.). На екран одночасно проєктують двоє очей. Залежно від поставлених завдань це можуть бути: а) праве та ліве око; б) праве око до та після лікування; в) ліве око до та після лікування; г) ті ж самі очі, сфотографовані через 1-2 роки і т.д. Екран устанавлюють від апаратів на відстані 1,5 м, райдужка в такому разі збільшена в 36 разів, діаметр райдужки на екрані складає 45 см. Таке збільшення ока дбрано експериментальним шляхом як найбільш оптимальне за чіткістю та величиною зображення і локальних знаків райдужки.

Дослідження радужки на екрані проводять у затемненій кімнаті. Залежно від поставлених завдань ступінь збільшення



райдужки може бути доведено до дуже значних величин.

В. Jensen (1982) вважає, що технічно райдужку можна збільшити до будь-якого бажаного розміру (до 2500 разів). Аналіз починають із загального огляду райдужки. Звертають увагу на колір, однорідність, рівність і густину волокон і пігментних шарів райдужки правого та лівого ока. Зміна вказаних властивостей призводить до появи патологічних знаків райдужки. Після закінчення загального огляду райдужку вивчають за зонами і секторами, причому завжди в одній і тій же послідовності. Це дисциплінує дослідника та підвищує якість порівняльного аналізу.

А зазвичай оглядають спочатку праве, а потім ліве око. В кожному з них передусім вивчають центральну зону: форму та розміри зіниці, стан зіничної облямівки, зіничний пояс. Потім оглядають периферичну зону, починаючи від позначки “6 год” і далі по сегментах за ходом годинникової стрілки. Розроблений план вивчення й аналізу інформаційних даних райдужки має такий порядок: стан шлунково-кишкового тракту, гепатобіліарної системи, підшлункової залози, сечовидільної системи, статевих органів, бронхолегеневої системи, серця, хребта, ЛОР-органів, селезінки, тимуса та лімфатичних вузлів, ендокринних органів, мозку. Кожний аналіз завершують складанням протоколу, в якому у вищенаведеній послідовності вказують усі вроджені та набуті порушення органів і систем. У підсумку оцінюють загальний стан здоров'я, наголошують на вогнищах домінуючих хронічних процесів і дають відповідні рекомендації.

Діаметр зіниць у всіх випробовуваних розраховують по горизонталі (без залучення зіничної облямівки). Розрахунки виконують на екрані за допомогою лінійки. Площу зіниць визначають за формулою $S = \pi r^2$. Ширину зіничної облямівки вимірюють також на екрані за допомогою циркуля та лінійки.

Іридодіагностування вирізняють висока інформативність, раннє виявлення багатьох патологічних відхилень, можливість огляду екстерорецептивних зон усього організму в одному полі зору, своєрідний причинно-наслідковий зв'язок симптомів ураження. Для розуміння всієї інформації та проведення клініко-



іридологічних паралелей лікар-іридолог повинен мати ґрунтовні анатомо-фізіологічні і клінічні знаннями. Найбільш відповідними кандидатами для освоєння іридологічної методики могли б бути лікарі з достатнім практичним досвідом, передусім невропатологи, терапевти та хірурги.

Завдяки унікальній можливості – ранній постановці діагнозу практично по всіх системах організму – іридодіагностування як складник іридології є винятково тонкою клініко-діагностувальною методикою в оцінюванні набутих захворювань і генетичного статусу індивіда. Діагностувальний потенціал іридології полягає в тому, що вона дає змогу виявити початок патологічного процесу в доклінічному, безсимптомному періоді, коли звичайні діагностичні методи неефективні у розпізнаванні захворювання.





ВЧЕННЯ П.К. ІВАНОВА

Із 85 років свого життя 50 він віддав практичному пошуку шляхів здоров'я. Для цього щоденно випробовував на собі різні якості природи, особливо суворі. Людина народжується для життя. Для життя, сповненого здоров'я, любові, однак хворіє й вмирає. Чому ж так склалася людська історія? Здавалось би, людина все робить для того, щоб повніше задовольняти свої потреби, але не задовольняється. Якщо пророки за тисячоліття передбачили сьогоденний стан розвитку людства, то неозброєним оком видно, що цей результат є руйнування природи. А оскільки людина є часткою останньої, клітинкою, то і деградація зумовлена зусиллями людини.

Чи не йдеться про те, що система знань, на ґрунті якої будує цивілізацію, є неістинною, нецілісною. Адже, по суті, ці знання, як-от політика, техніка, наука, мистецтво й інші, – це знання про те, як жити у природі за рахунок природи, як створювати все більш потужну техніку та технології, тим самим усе в більших масштабах руйнувати природу. Ідея ж Учителя Іванова полягає в тому, щоб пробудити єство Людини, пробудити ті сили й якості, які в ній закладено матінкою-Природою та Творцем, що дасть можливість жити у Природі, не руйнуючи її. Лише за такої умови можлива подальша людська історія.

І ось 1933 року, коли все людство з великим ентузіазмом іде на штурм Природи, одна людина залишає людську стежку і починає прокладати нову, небувалу. Природа-Мати сьогодні виснажена та хвора, вона не може більше народжувати, а те, що вона народжує, не завжди здатне до життя. Ми знаємо, що енергетичних ресурсів на планеті залишилося на кілька десятиліть. А як же жити далі? Що спонукає, що штовхає людину на війну з Природою? Саме її потреби в їжі, одязі та житлі. Вчитель Іванов упродовж 50 років свого експерименту у Природі показав, що людині живучи у Природі відповідно до ідеї, одягу та життя, не вдасться зреалізувати заповідь Христа, заповідь любові.

П.К. Іванов пише в одному із зошитів: “25 квітня



1993 року природа породила в мені свідомість”. До вчителя прийшло, виникла думка, що смисл життя людини – в єдності із Природою через три живі тіла: повітря, воду та землю, що дасть змогу у майбутньому жити без потреб і проблем. Усе подальше його життя, яке тривало ще 50 років – це живе досягнення, живе втілення цієї ідеї.

Усе, що людина робить в Природі, є не чим іншим, як спробою відгородитися від неї, жити за рахунок природного добра. А що, як не воювати із Природою, не руйнувати її, йти назустріч, щоб злитися воедино, ставши з нею одним цілим, пізнати таємницю життя.

Порфирій Іванов починає випробовувати різні грані Природи, особливо такі суворі, як: холод, голод, спека... Поступово він роздягається, знімає шапку, потім – взуття. І зрештою залишається в одних трусах, ходить босоніж улітку й взимку. Протягом кількох тижнів свідомо витримує без їжі та води. Природа обдаровує його силами давати людям здоров'я, він піднімає травмованих, а повертає зір пастухові.

Він пише, що найважливіше у Природі – це три живі тіла: повітря, вода, земля (все життя зосереджено та животворні сили розлито в цих живих тілах Природи).

Перший період його ідеї – це проголошення того, що він може тоді допомогти людині, дати їй здоров'я, коли вона його попросить, оскільки в Природі важливу роль відіграє прохання. Незвичайна ідея Іванова – ідея незалежного життя людини у природі. Лікарі ставлять йому діагноз шизофренії. Пізніше Порфирій Корнійович Іванов запише, що лише в такий спосіб, під виглядом душевно хворої людини, і можна було прокладати в Природі Богові стежку, проходити ту історію, яка на ньому розвивалася.

Під час війни П.К. Іванов на окупованій землі зустрічається з Паулюсом, на запитання якого, хто переможе у війні, відповідає: “Сталін”. І про ту велику роль, яку він відіграв у цій війні, далеко не всім відомо.

Учитель своєю любов'ю, своїм довір'ям, суворі грані Природи робить своїми друзями. Він став переможцем своєї власної Природи, в результаті пробудження тих сил, які



містяться в природі. Вчитель говорив, що такі сили – не його індивідуальні, а Природи. Він випросив, заслужив у Природи ці сили та став посередником між людьми та Природою. Ні одній людині він не відмовляв. За його заслуги в Природі і в людях його назвали переможцем Природи, Учителем народу, Богом землі.

Коли він спостеріг у людей паростки свідомості, то почав давати поради: обливатися холодною водою вранці й увечері, вітатися з людьми, не плювати на землю, не вживати алкоголю і не палити, 42 години щотижня не їсти та не пити. Виконуючи поради вчителя, людина повертала здоров'я. У Природі є всі живі якості, щоб зберегти людину, ще їх можна отримати, якщо стати на природну стежку.

У такий критичний період людської історії не могло не прийти на Землю слово істини та правди, та дослідив цю істину та правду Учитель Іванов. 12 років йому довелося провести у психлікарнях і в'язницях, але він зрозумів, що йому належить це проходити. Впродовж 50 років експерименту в Природі Учитель витримує на своєму тілі всі хвороби не тому, що йому так хотілося. Тому належало бути. Як наслідок він показує, що жодна із хвороб не є проблемою, якщо людина починає жити у природі по-природному, так як хоче того сама Природа.

у цей час люди ще не так багато знають про вчителя та його ідею. Але всі ті, хто був із ним поруч, хто підтримали його ідею, були тими першими, хто повірив і пішов за Учителем, став виконувати його поради.

1982 року в журналі “Вогник” вийшла друком стаття “Експеримент тривалістю піввіку”, з якої люди дізналися, що на Землю прийшов Учитель, приніс ідею, практичного отримання людиною здоров'я та любові, надію на життя, показав реальний вихід із того становища, в якому опинилось людство. Після одного прийому Вчителя людина повертала здоров'я, але якщо надалі не виконувала поради, дані Учителем, хвороби поверталися.

Природу обдурити не можна.

У 1970 році по слову вчителя було побудовано будинок здоров'я на хуторі Верхній Кондрючий Луганської області,



який на сьогодні є не чим іншим у Природі, як тими воротами, проходячи через які людина пробуджує свою свідомість, свій дух. Природа все віддасть людині, яка на це заслужила.

Завершується велика епоха залежного життя людини в природі, коли старий потік життя вичерпує, заперечує сам себе. Тому увагу людей усе більше привертає вчення вчителя. Через виконання 12 заповідей, що закладені в “Детці”, через прохання до вчителя та його “Слава життю” природа обдаровує людину здоров’ям.

Відгомін цієї справи пролунає по всій Землі, люди оновляться. Природа чекала на те, щоб люди забули таке Життя.

Нові сили з’явилися на землі, немає можливості їх відвернути.

“Детка”

Ти сповнений бажання бути корисним усьому народу. Для цього прагни бути здоровим.

Сердечне прохання до тебе, прийми декілька порад, щоб укріпити своє здоров’я:

1. Два рази на день купайся в холодній воді, щоб тобі було добре. Купайся, в чому можеш: в озері, в річці, у ванній, приймай душ чи обливайся. Це твої умови: гаряче купання завершуй холодним.

2. Перед купанням чи після нього, а якщо можна, то і водночас із тим, вийди на природу, стань босими ногами на землю, а взимку на сніг хоча б на 1-2 хвилини. Вдихни через рот декілька разів повітря і подумки попроси здоров’я, побажай усім людям здоров’я.

3. Не вживай алкоголю та не пали.

4. Прагни хоча раз на тиждень повністю прожити без їжі та води: від 18-ої год п’ятниці до 12 год неділі. Це твої заслуги та відпочинок. Якщо тобі тяжко, то витримай хоча б добу.

5. О 12 год дня в неділю вийди на природу босоніж і декілька разів подихай і подумай, як написано вище. Це свято твого тіла. Після цього можеш їсти все, що тобі подобається.

6. Люби природу, яка навколо тебе. Не плюйся, не випльовуй із себе нічого. Звикни до цього: це твоє здоров’я.



7. Допомагай людям чим можеш, особливо бідному, хворому, скривдженому. Роби це з радістю. Відкрийся на його потребу з душею і з серцем. Ти знайдеш у ньому друга і допоможеш справі Миру.

8. Вітайся з усіма навколо й усюди, особливо з людьми похилого віку.

9. Побори в собі лінь, жадібність, самовдоволеність, страх, лицемірство, гордість, користолюбство. Вір людям і люби їх. Не говори про них неправди та сприймай близько до серця недобрі чутки про них.

10. Звільни свою голову від думок про недуги, смерть, хвороби. Це твоя перемога.

11. Думок не відокремлюй від справ. Прочитав – добре, а найважливіше – роби.

12. Розповідай і передавай досвід цієї справи, але не хвались.

Усе, здавалось би просто. Хоча потрібно не просто сприйняти те, що холодно корисно, а подумати: чому ж так? От людина хоче бути здоровою, хоче жити щасливо, але хоче цього, як не парадоксально, оточивши себе всім мертвим, неживим. Хіба можна взяти щось із мертвого й отримати здоров'я? А живі сили наявні тільки у живій Природі, а живі тіла – це повітря, вода, земля, без яких ніщо не може існувати на планеті. Тому оточити ними і закликає вчитель, а ще довірити кожний свій крок Природі.

Короткочасна дія холодної води викликає пробудження внутрішніх сил організму, а переохолодження для нього дуже шкідливе. Аналогічно звучить пора Вчителя про повітря. Він говорить, що в повітрі знаходиться "мільйона доза харчування". Людина тягне з висоти атмосфери повітря через гортань і проковтує його, супроводжуючи вищевикладеним проханням. Прохання до Вчителя, який знайшов ці якості в Природі: "Учителю, дорогий мій! Дай мені моє здоров'я". Коли людина стоїть босоніж на землі та просить, вона все отримує від Природи.

Можна наводити багато наукових фактів, але конкретно підтвердити сказане можна лише шляхом практики кожною



людиною, цього шляху. Утім, певні наукові дослідження примушують задуматися. За допомогою радіоізотопів було отримано дані про те, що жирова тканина організму повністю відновлюється протягом трьох тижнів, клітини шкіри – 5 тижнів, скелету – кожні 3 місяці, а повністю атомний склад людини – впродовж року на 98%. Виникає запитання: Чому ж, незважаючи на те, що побудова нових клітин, людина все більше й більше хворіє?

Мабуть, причина – в тому механізмі, який керує вищезгаданими процесами, а саме – у свідомості людини. Адже людина створила для себе тепличні умови життя, і через це її організм нагадує "застояне болото". Пробудити його може тільки жива якість холоду, яка всі клітини бадьорить. Найважливіше в житті – холод.

"У теплі помирає, а в холоді життя народжується". Таке пробудження свідомості людини має потужний оздоровлювальний ефект. Те, що живі якості Природи є у повітрі, у воді та землі підтверджено всією практикою Вчителя. Сили для того, щоб появились – залишатись без їжі та води дуже довго, йому давала Природа. Людині ж він радить це зробити один раз на тиждень – із суботи до 12 години неділі.

Людина терпить спочатку для свого здоров'я, а потім із часом – до неї приходить усвідомлення, що це не тільки важливо для неї, що ця ідея глибока – не вбивати Природу, не тривожити, не їсти її. І цей день справді є виявом любові до Природи, а Природа іде назустріч людині.

Окремі медичні аспекти природного оздоровлення людини за системою П.К. Іванова.

Здоров'я людини – це знання про життя та вчинки, скеровані на самопізнання, взаємодія з живими тілами природи, повітрям, водою, землею й із людьми, що теж є живою природою.

А що може бути природнішим від Природи? Система загартування – тренування людини в природі П.К. Іванова – це практичне вчення про людину. А теоретичного вчення про людину поки що не розроблено, оскільки потребує спільних



зусиль усіх наук. Зупинимось на певних медичних аспектах цього практичного вчення.

Відомо, що живий білок – трансформатор енергії. Енергія живого білка залежить від впливу певного комплексу енергетичних імпульсів навколишнього середовища.

Зв'язок організму із механізмами надходження енергії гравітаційного характеру в організм людини для поповнення енергії білка – це предмет вивчення гравітаційної фізіології.

Установлено, що Земля – підсилювач електромагнітного потоку, взаємодіє з біологічними об'єктами, в результаті чого виникає явище резонансу. Режим збігається з диханням.

На живі клітини діє гравітон – мікрочасточка масою 10^{-46} грамів. Це потік живильної енергії на великій висоті. Частина енергії від магнітних вихрових потоків надходить в організм людини. Через ефект співполімеризації, приєднання гідроксильних груп до полімера відбувається взаємодія організму з гідроксильними групами атмосфери.

Організм поглинає енергію для своїх потреб. Якщо в організмі порушено зв'язок із навколишньою атмосферою, не проходить співполімеризація організму, що є пусковим механізмом порушень лугово-кислотної рівноваги, а відтак – функцій крові. З'ясовано, що вода здатна поглинати електромагнітні хвилі, створювати слабке електромагнітне поле для організму, відновлювати процеси співполімеризації.

Зараз у наукових колах набула визнання полімерна теорія води. Структурована вода має властивості, сумісні з водою та кров'ю організму. Тому за допомогою структурованої води можна здійснювати регуляцію процесів організму, зокрема кровотворення. Структурована вода в природі є теплою водою.

Вода забезпечує активацію генетичного коду. Побутує думка, що проблеми довголіття, творчого довголіття, безсмертя визначаються процесами неклітинного, генетичного типу. Генетичний код – процес управління послідовністю хімічних реакцій. А, образно кажучи, мотор, що запускає генетичний код, закладений у структурних основах води.

Якщо вживати структуровану воду, молекулярна пам'ять людини буде більш стійкою, ніж коли вживати звичайну воду.



Людина стає більш стійкою до метеофакторів, більш спокійною, менше потребує сну, у дітей стабілізація гама-ритму мозку завершується до шести років (а в звичних для людини умовах завершення стабілізації гама-ритму мозку припадає на 12-14 років).

Як відомо, у регуляції внутрішнього середовища організму велику роль відіграє мозок. Якщо його розглядати як речовину, то в одному літрі мозку знаходиться 10^{22} - 10^{23} мікрокристаліків. Мозок – рідкий кристал, це концентрація рідких молекул навколишнього повітря. Мозок – білково-ліпідний комплекс. Він виконує функції: термодинамічну, інформаційну. Що стосується інформаційної, то за низьких температур ті, що живуть за системою П.К. Іванова, одержують інформацію, яка недоступна тим, хто живе за високих температур.

Мозок відповідає не тільки за фізичну та хімічну адаптацію організму, він забезпечує безпосередній зв'язок організму з навколишнім середовищем.

Людина – дуже складний термодинамічний агрегат. Термодинаміка неврівноважених систем – це все безпосередньо про мозок. Термодинамічні цикли вписуються у цикл синтезу нуклеотидів, що пов'язані з генетичним кодом. Термодинамічні процеси, зокрема, пов'язані із процесом творчості людини. Нетворчі люди, звичайно, намагаються підтримувати динамічну рівновагу, щоб знівелювати дискомфорт, що виникає під час процесу творчості. Творча людина у ході вирішення творчих завдань опиняється у стані термодинамічної нестабільності. Мозок доведений до такого збудження, коли відбуваються зміни в організмі, зокрема у клітинній воді, кровотворних органах. Під час розпаду клітинної води можливі головні болі тощо. Потрібно відновлювати себе за допомогою структурованої води, контактів із земним повітрям.

Під час творчого напруження можливий розпад елементарних часточок, це супроводжується випроміненням поля неелектричної природи. У момент напруження відбувається розпад мікрозв'язків мозку, мозок входить у контакт із малоструктурованою часточкою – гравітоном.



Заповнення кори головного мозку гравітоном пов'язане із перенесення інформації. Під час осяяння проходить безпосередній контакт з інформаційним полем.

Шляхом наукових досліджень у атмосфері виявлено полімерні структури, що можуть вступати у безпосередній контакт із полімерами мозку, структурованою водою, з гідроксилами організму. Людина, що управляє своїми термодинамічними реакціями, налагоджує контакт із інформаційними полями.

Розглянемо інший аспект проблеми. Холод – це природний подразник організму. Під час короточасної дії холодної води організм одержує велику кількість тепла. Відомо, що універсальним накопиченням енергії в організмі є утворення АТФ, а її розщеплення – універсальний постачальник енергії. Окисні реакції у мітохондріях клітин називаються внутрішньоклітинним диханням (окислення – перенесення електронів у мембранних структурах).

Під час дії холоду на організм природним шляхом відбувається від'єднання дихання від фосфорування, вся енергія окисних реакцій перетворюється на тепло. Йдеться про зване теплорегуляторне роз'єднання дихання та фосфорування, зв'язне дихання та фосфорування через протонний потенціал. Протонний потенціал (мембранна форма енергії) разом із АТФ у живій клітині. Отже, холод забезпечує приплив додаткової енергії.

Холод активує також системи внутрішньої компенсації – діє на мікроплазмові структури організму, а вони – найтонші аналізатори організму, мозок винесений на периферію.

Носієм енергії, що передається людині, є структурована холодна вода (особливо тала вода). Короткий диполь води, маючи розмір 0,96 ангстрем, вільно проходить через отвір мембрани (1,1 ангстрем) і збагачує клітину енергією. Визначено, що температура біля клітин у разі контакту з холодною водою підвищується до 42,2°C. Загальновідомо, що більшість вірусів гине за температури тіла 39°C. Тому холод, холодна вода – надійний захист від так званих застудних захворювань, що виникають від дії більш ніж 100 відомих вірусів. Марні



побоювання, щодо переохолодження організму під час короткочасного контакту організму з холодом.

Проведено дослідження над 360 членами центру природного оздоровлення "Джерело" та студентами Київського університету. Стан серцево-судинної системи вивчали на основі розрахункового методу за індексом кровопостачання й індексом периферійного опору (модифікована формула Пуазейля). Відзначено постійну тенденцію до переходу серця та судин на більш ефективний та економічний режим діяльності за рахунок нормалізації артеріального тиску, зниження частоти серцевих скорочень, зменшення маси тіла; показника спостереження збільшення індексу кровопостачання, переміщення типу саморегуляції та серцевого ритму у середній.

Зареєстровано також підвищення рівня фізичного стану у всіх без винятку осіб, які займалися природним оздоровленням.

Установлено, що дія холодної води зумовлює зміну електричного потенціалу шкіри. Застосування води 4-9°C призводило до підвищення його в середньому на 40 мікроампер (мкА). В окремих досліджуваних зареєстровано чітке збільшення постійного струму від 20-30 мкА до 90-100-120 мкА за вольових зусиль, тобто пов'язаних із свідомістю, із процесами головного мозку. З урахуванням, що шкіра та мозок розвиваються з одного зародкового листка, а шкіра відтворює в процесі мозку, вважаємо, що зміна електричного потенціалу шкіри вказує на зміну електричного потенціалу мозку. Переконані, що короткочасна дія холоду, холодної води на тіло та вольові зусилля змінюють електричну активність мозку за аутоелектростимуляції. Практично повне зникнення багатьох хвороб у тих, хто що живе за правилами П.К. Іванова, можемо пояснювати подолання стійкого патологічного стану, нормалізацією повільного електричного потенціалу мозку шляхом природної аутоелектростимуляції.

Ще один дуже важливий аспект цієї програми. Експерименті на підтвердження впливу тварин на купання їх у крижаній воді дав такий результат, як підсилення імунологічної резистентності, активація неспецифічних факторів захисту. Підвищення рівня метаболізму сприяло підсиленню



фізіологічної регенерації, унаслідок якого активніше відновлювалися ушкоджені хромосоми й органели клітин. Короткочасне систематичне купання у крижаній воді збільшувало резистентність епітелію тонких кишок експериментальних тварин, що є відображенням підвищення їхньої загальної неспецифічної стійкості до дії іонізуючого опромінення.

Експериментальні дані та практичний досвід використання загартування-тренування, узагальнений матеріалами науково-практичних конференцій, демонструють високу ефективність системи природного оздоровлення в зонах екологічної біди, в зонах підвищеної радіації, якими по суті, є вся Україна.





ЦИГУН

На Сході вважають, що людина – це багаторівнева система, і тіло займає в ній найнижчий рівень. В останньому – основна відмінність східних оздоровлювальних технік від західних. Розвиток західної медицини іде шляхом інтенсивного вивчення окремих аспектів людського організму. Це природний прогрес наукового знання. Однак окремі спроби втручання в організм, без обліку складних зв'язків і саморегуляції, можуть призвести до небажаних побічних ефектів. Предметом зацікавлення китайської медицини не виступають деталі побудови конкретних органів, а організм як складна саморегулююча система, що знаходиться в динамічній рівновазі із навколишнім середовищем. У людині виокремлюють дванадцять основних систем і вісім підсистем, які взаємодіють між собою за певними правилами. Накопичені століттями спостереження дали змогу розробити системи їхнього діагностування й установити їхній взаємозв'язок – за пульсом, біологічно активними точками тощо, а також способи впливу на ці центри. Регулювання організму вибудовано на понятті особливого виду енергії Ци (Ки японською, прана на санскриті), що циркулює цими системами. Від рівномірного та правильного перебігу енергії залежить здоров'я людини. Будь-яка закупорка або «шорсткість» енергетичних каналів (через вплив внутрішніх або зовнішніх факторів) мотивує застій, або до неправильний плин Ци, результатом чого стає порушення здоров'я. На цьому фундаменті створено оригінальну класифікацію хвороб і розроблено методи, засоби та принципи лікування: голковколювання, припікання, крапковий масаж, психофізичні вправи, лікарські трави й ін.

Найпоширеніша в Китаї оздоровлювальна техніка – Ци-Гун. У ній використовують комплекси особливих вправ на зміцнення кістково-м'язової системи та внутрішніх органів. Вправи спрямовані на вивчення концентрування та переміщення тілом життєвих енергій, здійснення енергетичного обміну із зовнішнім середовищем, також опанування вмінням зосереджувати свідомість на окремих частинах тіла й, навпаки,



розслаблення і повністю відгороджуючись від думок.

Інший вид китайської гімнастики – У-Шу – на відміну від Ци-Гун є військовим мистецтвом і може охоплювати кулачний бій, фехтування, стрільбу з лука й ін. Гімнастика У-Шу спрямована на розвиток наступальних і захисних здатностей організму. Проте без Ци-Гуна із його способами психо- й енерготренінгу видатних успіхів в У-Шу не досягти. Тому найголовніша відмінність цих гімнастик полягає в їхній спрямованості, а не у методах.

Цигун – стародавня китайська лікувальна техніка. У наш час, із 50-х років, її почали застосовувати у клініках і досягли певних успіхів, вона набула достатньо широкого розповсюдження. Проте змість терміна «цигун» різні вчені практикують неоднозначно. Одні зорієнтовані на значення утворюючих слово ієрогліфів: розглядають «ци» як дихання, а «гун» – як постійні вправи на регулювання дихання та положень тіла. Інші вбачають змістовне наповнення терміна в роботі (гунфу) над ци. Треті вважають, що назва не відповідає змісту. Здавна метод називали «ян шен фа» – «метод вирощення життя». В одній доповіді про цигун-терапію цигун назвали «методом загартовування під час відпочинку», в іншому – «методом психотерапії».

Варто підкреслити, що у стародавніх пам'ятках словосполучення «ци гун» трапляється вкрай рідко: відомо про згадку в книзі даоса Сюй Сунувиши під час династії Цзінь (265-420 рр.), а також – значно пізніше – в одній із книг кінця Цинської династії. Термін цей досить популярний серед тих, хто займається ушу (бойовими мистецтвами). Так, у сучасній книзі «Таємниці шаолінських гімнастик» зазначено: «Цигун – дві оповіді: один – вирощувати ци, другий – тренувати ци». Проте перше із цих понять вказує на даоську саморегуляцію (гунфу), друге – на тренування ушу: до описаного тут цигуну це стосунку не має. Тільки існуючий до звільнення (1949) «цигун» належить до цієї моделі. 1934 р. у Китаї вийшла друком книга про лікування сухот на основі методу цигуна, але уваги вона не привернула.



1960 р. директор Тянь-шанської клініки цигун-терапії Ван Цзіньбо прибув до Шанхайської міської клініки цигун-терапії для обговорення в колі фахівців питань термінологічного визначення слова, бо «якщо ім'я не дано, то як іменувати?» І було вирішено не тлумачити ієрогліф «ци» вузько, а зважати на сенс, що практично вкладений у нього. Відштовхувалися від того, що цигун – метод і теорія самостійного тренування тіла та духу, що пройшла в народі тривалий шлях розвитку. Тренуючи пози, дихання, розслаблюючи тіло та серце (душу), концентруючи та використовуючи свідомість, виконуючи ритмічні рухи й ін., можна регулювати та посилювати різні механізми людського тіла, ініціювати та порушувати приховані в тілі сили. Це надає оздоровлювальну та загальнозміцнювальну дію, сприяє профілактиці захворювань, довголіттю.

У «Хуанді нейцзин» серед п'яти методів лікування, а саме – акупунктура за допомогою кам'яних голок, застосування ліків, припікань, «дев'яти голок», згадано про «дао інь ань цяо» – стародавній цигун. У переліку восьми слів – видихати, вдихати, випльовувати, набирати, ведмедем повисати, птахом витягуватися – подано опис методу «даоінь». Нині це називають статичним і динамічним цигуном. У багатьох класичних медичних трактатах протягом століть розглядали цю техніку.

Проте методи, використовувані в цигуні, словами описати дуже важко. Крім того, й у давнину, і зараз людей, що опанували його, не дуже багато. За Цінського часу (1644-1911 рр.) Чжоу Сюехай писав: «Про методи даоінь – література таємна, сенс прихований, багато що не прочитаєш, соромно, але не засвоїв ці методи». Тому часто цигун вважають священною таємницею, сенс якої зрозуміти неможливо. З огляду на це у минулому фахівців із цигуна було дуже мало.

Цигун – частина традиційної китайської медицини, але дехто зараховує його (а точніше, «метод вирощення життя») до даоської саморегуляції (гунфу) та зводять до Лао-ци. Пізніше він став методом самоудосконалення (сю фа) в таємних даоських сектах. Коли під час Східно-ханської династії (на початку нашої ери) до Китаю проник буддизм, що мав власний метод «вирощення життя», методика цигуна набула подальшого



розвитку. Вважають, що відгалужень цигуна дуже багато, в даосизмі їх розділяють на дві групи – північні та південні, оскільки даосизм розколовся на північний і південний.

Корені історії цигуна сягають у глибини століть, аж до періоду Тан Яо. В роки «весені і осені» і царств» (VIII-III ст. до н.е.), що «борються, він уже набув розвитку, та протягом століть на нього чинили вплив і даоси, і конфуціанці, і різні методи зміцнення здоров'я, практиковані в народі. Про деякі методи цигуна згадано у даоських трактатах «Лао-цзи», «Чжуан-цзи». Це дає підстави стверджувати про те, що вже на той час ці методи були відомі: при Цинь (246-207 рр. до н.е.) і на початку Хань (з 206 р.) нараховували, наприклад, із десятків філософських шкіл, і даосизм належав лише до однієї з них.

Безпосередньо даосизм теж охоплював багато напрямів, і не в кожному використовували цигун. Після династій Сун і Юань (X-XIV ст.) залишилося два основні напрями. Перший мав назву секта єдиного (чжен і пай), або секта амулетів і талісманів, змов і заклинань, жерців для «вигнання бісів і зняття псування». Друге називали сектою кіноварі та казана (дань дин гавкіт), або сектою плавлення та вирощення (лянь ян пай), на півночі іменованою сектою повної істини (цюань чжень пай), до завдань якої належало «плавити кіновар і досягати довгого життя», тому говорили про даоське навчання золотої кіноварі (цзинь дань дао цзяо). Метод тренування називали «технікою внутрішньої кіноварі» (ней дань шу), набув поширення від часу династій Сун і Юань (Сун: 960-1279 рр.). Фундатором південної школи вважають Чжан Бодуаня, а фундатором північної школи – Ван Чже. При династіях Мін і Цин з'явилися, крім того, так звані західна та східна школи.

Слід мати на увазі, що медичний цигун і даоська техніка внутрішньої кіноварі мають кожна свої особливості. Проте ставиться зневажливо до даоських і конфуціанських гімнастик, тим більш відкидати їх не варто, оскільки в них накопичено досвід, який можна вибірково запозичувати.

Спостережено немало хронічних хворих, які після початку практикування цигана відчули стабілізацію стану, деякі видужали та повернулися до праці. Це дає підстави



стверджувати про терапевтичну дію цигуна. В тих, хто після одужання продовжував займатися цигуном, здоров'я зміцнилося ще більш. Ослаблені або похилого віку люди після занять цигуном зміцнили тіло, відновили життєві сили, стали більш життєрадісними, що розкриває профілактичну дію цигуна. Китайська медицина пояснює останнє так: цигун активізує ци та кров, гармонізує «щільні» (цзан) і «порожнисті» (фе) внутрішні органи, посилює істинну ци, заспокоює серце і дух (шень), канали (цзин і ло, тобто поздовжні та поперечні) прочищаються, здоров'я зміцнюється, кістки стають більш міцними.

Китайська медицина вважає, що емоційно-вольова діяльність людини супроводжувана сімома відчуттями: радість, гнів, смуток (туга), роздум, скорбота, страх, переляк; зазвичай вони знаходяться в рамках біологічних процесів і не призводять до захворювання. Проте в разі тривалого психічного збудження або раптової різкої психічної травми, що виходить за рамки можливостей регулювання психічної діяльності, виникає втрата здатності до управління роботою інь і ян, ци та крові, щільної та порожнистих внутрішніх органів – і розвивається хвороба. За даними біопсихології, відомо, що настрій відображається на вегетативній нервовій системі, системі внутрішніх секретій, тісно з ними пов'язаний і позначається на роботі останніх.

Розслаблення, входження у спокій, управління диханням, відпрацьовуванням в цигуні, якраз чинить безпосередній вплив на центральну та вегетативну нервові системи, дозволяючи зміщувати настрій у бік його поліпшення. А безперервне покращення настрою, у свою чергу, все більш поліпшує характеристики фізіологічної діяльності, утворюючи цикл покращення. Так, розслаблення м'язів та скелета корисне для центральної нервової системи, особливо щодо зниження напруженості симпатичної нервової системи. І коли під час тренувань «входять у спокій», що призводить до розриву зв'язку із зовнішнім світом, то це має на кору головного мозку гальмівну дію, що дає змогу клітинам кори головного мозку відновитися, бо їхня робота через надмірне збудження стала сумбурною; крім того, це може в разі виникнення шкідливого стресу мати захисну дію від зовнішніх уражень. Також, за



допомогою керованого дихання можна масажувати внутрішні органи, сприяючи кровообігу, посилюючи працездатність органів. До того ж, під час регулювання дихання відбувається збудження дихального центру, що відзначається позитивним впливом на загальний стан людини і, крім того, гармонізує симпатичну та парасимпатичну нервові системи, що належать до вегетативної нервової системи.

У результаті такого тренування та змін, що воно спричиняє в організмі, головний мозок, безумовно, значною мірою знизить свою чутливість до травмивної дії семи відчуттів. А з іншого боку, гальмування дихання та вегетативної нервової системи, розслаблення кісток і м'язів, що виникають у ході тренувань, – це форма єдиної реакції організму, що входить у спокій, це реакція, що відзначається низьким метаболізмом і накопиченням енергії, або процес, що сприяє підживленню; тобто в біологічному йдеться про «стабільність внутрішнього середовища», найслухніший момент для процесів, що розгортаються в тілі людини. Тому заняття цигуном можуть не тільки сприяти збереженню здоров'я та зміцненню тіла, але і надавати лікувальну дію. Крім медичного призначення, тобто профілактики та лікування захворювань, цигун можна використовувати із вищевикладеною метою.

Фізична культура. Якщо той, хто займається фізкультурою та спортом, опанує методи тренування за системою цигун, особливо методи розслаблення, що дають змогу стабілізувати нервову систему, то це допоможе йому зосередити в одній точці збудження кори головного мозку, особливо коли значна частина нервової системи знаходиться у розслабленому стані, що уможливить зняття нервового напруження перед виходом на спортмайданчик, стабілізує настрій, а після виходу на спортмайданчик надасть рухам гармонійності, забезпечить раціональне використання сил, буде сприяти вибуху сил, досягненню на змаганнях більш високих результатів.

Як було згадано вище, двадцять із лишком років тому назад Му Ченкуань прибув до Шанхая з інспекцією та відвідав Шанхайську цигун-клініку для обміну досвідом. Він ознайомив спортсменів м. Тяньцзінь із цигуном, і вони почали тренуватися,



поєднуючи заняття спортом із цигуном. На цей час у таких країнах, як Західна Німеччина та Японія, також використовують методи психічного тренування, що базовані на цигуні, з метою подолання передстартової напруженості та досягнення більш високих результатів.

Театр. Артисти театру відпрацьовують ці поля кіноварі – один із методів цигуна, що дає змогу подовжувати видих, прагнуть навчитися захоплювати незначну кількість повітря під час видиху, щоб тривалий час співати арію. Оскільки тільки за умови глибокого вдиху можна подовжити видих, то відпрацювання дихання передбачає виникнення відчуття, що вдих спрямований до низу живота, який має бути підіганим, затримують на нетривалий час повітря та видихають під час співу або декламації, досягаючи бажаного ефекту. Крім того, у драматичного артиста або співака часто нестійкий настрій призводить до того, що відповідні за вираження почуттів, м'язи не підкоряються наказам, гра стає неприродною, сценічний ефект знижується. Відпрацювання розслаблення за допомогою цигуна значною мірою сприяє відновленню можливості довільного управління м'язами, що відповідають за міміку.

Каліграфічний живопис. Історія Китаю знає немало каліграфів і художників-довгожителів, що займалися цигуном. Для того, щоб створювати каліграфічний напис або картину, стародавні зверталися до двох видів досвіду: «Кристальний дух, спокійні думи, виправити себе, манери, опанувати пензлем, думати про життя, біля ставка прагнути спокою» та «Збирати побачене, відображати почуте, серце пряме, ци гармонійна – це гарантія прекрасного; якщо ж серце і дух неправильні – знаки виходять намальованими криво та навскіс, воля та ци не гармонійні – знаки, звичайно, всі приголомшені». Іншими словами, необхідно сконцентрувати свідомість, відкинути зайві думки, виправити серце (душу) та згармонізувати ци, потім об'єднати думку та силу пензля і займатися творчістю. Іноді перш ніж опустити пензля опускають ци у нижнє поле кіноварі (тобто роблять вдих спрямований у низ живота), рухають пальцями та руками, опускають пензель на папір, рухи пензля виходять ніби з поля кіноварі, то вбираючи, то випускаючи,



піднімаючи важке як легке. Відтак, процес каліграфії та малювання – це теж процес тренувальної роботи.

Цигун – спосіб самогартування тіла та душі. Способи гартування численні та багатогранні, наприклад, ушу, фізична культура; цигун – лише один із цих комплексів, однак ні в якому разі не узагальнення різних методів гартування. Немає підстави називати цигун усеосяжним методом «вирощення життя» (тобто турботи про здоров'я), або методом позбавлення від усіх хвороб і продовження довголіття. Оскільки поняття «вирощення життя» охоплює дуже багато, що можна резюмувати висновком, сформульованим у «Сувень», в «Істинній теорії стародавнього неба»: «Ті ж, хто знає Шлях, за зразок беруть інь-ян, гармонію всіх мистецтв, пити і їсти – май обмеження, встати, сісти – май порядок, розсудливо трудися та працюй – зможеш тоді поєднувати дух і форму, а вичерпаються і небесні роки, виявиться: рахунок йшов на століття». Тобто зміст Шляху вирощення життя (ян шен), методу вирощення життя, способу вигнання хвороб і продовження довголіття можна сформулювати так: необхідно вибирати спосіб тренування залежно від сезону та змін погоди, та пити – за певного часу, певну кількість роботи та відпочинку варто розумно чергувати, фізичну та розумову працю – певним чином обмежувати. І цигун – лише складник багатьох мистецтв (або способів вирощення відтворювальної, життєвої та духовної енергій – цзин, ци, шень). Цигун – це метод тренування, мета якого – безпосередньо попереджати та лікувати захворювання.

Загалом цигун можна членувати на два великі класи: статичний і динамічний. Статичний цигун (цзингун, що можна перекласти як «статична робота») передбачає використання сидячих, лежачих і стоячих поз, зовнішньо статичних; застосування таких методів, як розслаблення, заспокоєння, концентрація, правильне дихання, акцентування на внутрішньому загартуванні тіла, звідки інша назва методу – «внутрішня робота» (нейгун). Проте як метод тренування він, безумовно, передбачає певні рухи.

Динамічний цигун (дунгун, або динамічна робота) ґрунтується на методах руху кінцівками в поєднанні зі



свідомістю та ці, а також самомасажі, поплескуванні й інших прийомів – для загартування внутрішніх органів, кісток, м'язів і шкіри. Оскільки він припускає рухи, що мають зовнішній вплив, його також називають «зовнішньою роботою» (вайгун); оскільки його практикують в умовах концентрації уваги та спокійної свідомості, визначають як метод «руху у спокої».

Сутність цигун-тренування – багатогранна: йдеться не тільки про метод дихання, не тільки про метод психотерапії, про особливий процес діяльності, про спрямований на загартування внутрішніх частин організму.

Із вище перерахованих методів цигун-тренувань постає очевидним, що останні не збігаються з тими, що властиві фізкультурі й ушу (військовим мистецтвам), бо кожен метод має особливості.

Якщо говорити про спортивне тренування, то його різні напрями пов'язані із досягненням певних змагальних завдань. Так, у гімнастиці стрибки у висоту вимагають пошуку шляхів, як стрибати вище; стрибки у довжину – як стрибати далі; різні види бігу в гімнастиці передбачають біг на швидкість, а підняття тягарів – прагнення підняти більшу вагу. Змагання з м'ячем – здобуття перемоги над супротивником. Цигун не знає подібних вимог. Звичайно, окремі види спорту, за винятком змагань, теж ефективні щодо загартування, якщо, наприклад, біг наввипередки замінити повільним бігом.

Розглянемо військові мистецтва. Останні дають змогу тренувати бійцівські якості, відпрацьовувати техніку рукопашного бою, щоб досягти перемоги шляхом завдання ударів, підтримати тіло та захистити себе. Всі рухи у військових мистецтвах відображають їхній бійцівський характер і закон сили. Цигун же не припускає подібних вимог. Тайцзі-цюань – одна з гімнастик – метод боротьби, в якому використовують податливе, зустрічаючи жорстке зусилля. Як зазначено у книзі Чжан Взньюаня «Питання та відповіді щодо загальних відомостей із тайцзі-цюаню»: «Тайцзі-цюань – не цигун, це техніка боротьби». Проте рухи в тайцзі-цюані м'які та природні, її вимогою є виконання всього дуже спокійно, об'єднання руху та свідомості, приєднання відповідного дихання, тому в



ушу цю техніку також називають «гімнастикою внутрішньої школи» (нейцзя-цюань). Тайцзі-цюань можна поєднувати із заняттями цигуном, окремі його моменти ввести включити в цигун-тренування.

«Жорсткий цигун» (ин цигун) – це органічне поєднання двох речей: «усередині тренують один вдих ци, зовні тренують м'язи, кістки та шкіру», тобто шляхом використання вдихання ци, рухів ци, з'єднання ци, наповнення ци і ін., із додаванням зовнішніх ударів досягають збільшення міцності м'язів. Якщо після посиленого вдихання приєднують ци й усередині потужно концентрують силу за допомогою свідомості, то тоді цю силу вибухоподібно викидають назовні через одну із кінцівок, у разі швидкого руху можна отримати величезну ударну силу, а у разі повільного руху можна сприйняти важкий удар і потужний натиск.

Таким чином, «жорсткий цигун» і розглянутий нами цигун мають неоднакові вимоги, різниця між ними очевидна. Відповідні організації проаналізували та вивчили особливості техніки «жорсткого цигуна» (або жорсткої роботи – інгун) і зробили первинний висновок: «жорсткий цигун» не належить до сфери спорту та не відповідає сенсу військових мистецтв, оскільки не придатний для широкого впровадження як метод зміцнення організму та не має особливостей ударів у нападі й обороні. Проте потрібно зберегти особливу цінність, притаманну техніці жорсткої роботи, не можна втрачати традиції.

Цигун-тренування відзначаються такими особливостями.

а) Цигун – спосіб лікування всього тіла, спрямований задля досягнення зміцнення внутрішнього потенціалу. Цигун – не терапевтичний метод, спрямований специфічно на якусь певну хворобу, а цілісний лікувальний метод, що здебільшого має завданням поліпшити робочі можливості та внутрішній потенціал усього організму людини. Передусім, як вважає китайська медицина, тільки коли в тілі людини істинної ци (чженьци) недостатньо чи вона слабка, а тому не здатна протистояти зовнішнім шкідливим впливам, або коли відповідно змінюється настрій, – тільки тоді втрачається



працездатність щільних і порожнистих внутрішніх органів, ци і кров, і виникає хвороба. Пустота і слабкість істинної ци – не тільки основна причина виникнення хвороби, але й розвиток хвороби, її зміни, наслідки та рецидиви також визначаються ними. Особливо важлива підтримка збоку істинної ци, коли «застаріла хвороба неодмінно супроводжується пусткою», все тіло ослаблене.

Гімнастика цигун – це метод лікування, за якого досягають підтримання істинної ци та поліпшення стану всього тіла. Є чотири основні компоненти тренування – розслаблення, заспокоєння, концентрація і дихання, що сприяє розслабленню організму, заспокоєнню мислення. До результатів занять гімнастикою цигун належать зазвичай такі: поступове поліпшення сну, покращення апетиту, нормалізація екскреції, стану духу. Цей перелік відображає поступове поліпшення стану істинної ци в тілі. Крім того, хвороби, виліковані на основі цигун-терапії, здебільшого пов'язані із «сімома відчуттями». Хоча ці хвороби вражають багато що і мають стосунок до щільних і порожнистих внутрішніх органів (цзан і фе), проте в основному впливають на працездатність останніх: через зниження працездатності внутрішніх органів і порушення гармонії в їхній роботі виникають хвороби.

Китайська медицина вважає, що серце – господар п'яти щільних і шести порожнистих внутрішніх органів, правильність дії господаря – занурення в спокій. Тому під час занять цигуном необхідно постійно проганяти плутані думки, втихомирювати серце, заспокоювати дух і таким чином входити у спокійний стан, щоб серце могло регулювати роботу негармонійно функціонуючих внутрішніх органів. Це збігається з точкою зору сучасної медицини, яка стверджує, що самогальмування кори головного мозку зумовлює регулювання і відновлення нормального функціонування на лінії «мозок, – внутрішні органи», підтвердженням чого слугує комплексний характер дії цигун-терапії. З іншого боку, ще одна прикметна особливість цигуна полягає в тому, що цей метод здебільшого передбачає тренування внутрішніх органів.

Звичайно, ми не можемо нехтувати важливою роллю



зовнішніх шкідливих дій і інших хворобливих чинників, а також різними захворюваннями та недугами, що виявляються залежно від стану тіла та духу, умов життя та харчування, тому необхідно також використовувати вузькоспрямовані методи занять цигуном, оскільки за умови поєднання обох підходів можна отримати очікувані результати.

б) Цигун – метод самолікування, що відзначається акцентуванням на загартуванні.

Цигун – метод загартування (тренування), його неодмінні вимоги – самореалізація, самозагартування, для досягнення такого результату, як: зміцнення тіла, профілактика та лікування хвороби. Якщо підхід не такий, то це не цигун. Наприклад, самомасаж – цигун, а масажування інших – це «туй-на».

Стародавня назва «туйна» – «зламана гілка» (чжечжи). В коментарі Чжао Ци, який жив під час Ханської династії (206 р. до н.е. – 220 р. н.е.), зазначено: «Зламана гілка: частина масажу (аньмо) зі згинанням рук, розпусканням і зупинкою гілля. Деякі соромляться такої діяльності, тому не практикують». У «Глумаченні сенсу чотирьохкнижжя» («Си шу лазень і») вказано, що: «гілка – те ж, що кінцівка». В книзі «Мен-цзи: істинні принципи» («Мен-цзи чжен і») висловлено думку, що «зламана гілка» – це «згинання та розпрямлення тіла гілки», тобто приведення в дію кінцівок. «Зупинка» (ба) має значення «втома». «Розпускання та зупинка гілля» – приведення в дію втомлених кінцівок за допомогою інших людей. Такий спосіб лікування рухом – це не те, що гімнастика цигун. Цигун вимагає самостійного проведення тренувань, тому психологічні чинники стану людини дуже важливі, особливо для тих, хто має в'ялоперебігаючі захворюваннями. Через те, що хвороба триває відносно довго, люди не можуть нормально працювати, навчатися, жити, тілесно та духовно страждають, це легко спричиняє песимістичні настрої, тривоги та страх перед хворобою, аж до того, що хворий може махнути на себе рукою. Такий психічний стан заважає лікуванню хвороби та тим більш слугує перешкодою правильних занять гімнастикою цигун. Тому у процесі тренувань необхідно постійно пам'ятати та вірити: хвороба може поступово бутивилікованою, потрібно



цигун-тренування і лікування хвороби зробити важливим завданням, поставити в центр уваги, прагнути досягнути сенс методів гімнастики цигун, розширювати результативність занять, зміцнювати їхній терапевтичний ефект, оскільки цигун – один із видів гунфу. Потрібно вивчати його, опанувати, і, хоча це не дуже важко, він є свого роду процесом, і його не можна брати насकोком. Не можна вимагати миттєвого всебічного опанування гунфу, тим більше не можна обмежувати кількість днів для тренувань, потрібен час, щоб тіло зміцнилося, хвороба минула. Тому, хто тренується, не слід усюди вишукувати «вищий гунфу», прагнути побачити незвичайне, постійно змінювати один тип гімнастики на інший, щоб досягти швидкого успіху. Потрібно виробити звичку, почекати, доки вона закріпиться, не можна «три дні ловити рибу, два дні сушити сіть», необхідна постійність, наполегливість.

Усі методи тренувань вимагають безпосереднього керівництва фахівця. Тайцзі-цюань – не виняток. Не можна, керуючись лише книжковими вказівками, вивчити пози та рухи. Оскільки письмовий виклад специфіки дії пов'язаний із труднощами, у методиках часто описано останню нечітко і не конкретно. Особливо це справедливо тоді, коли цигун слугує зброєю у боротьбі із хворобами та необхідно з'ясувати, як правильно виконувати вправи. З огляду на останнє винятково важливо зважати на стан тіла, а того, хто займається, характер перебігу хвороби, а відтак із урахуванням цього давати вказівки. Книги й інші матеріали можна залучити лише як допоміжний засіб.

Системі цигун у сучасному Китаї надають значну увагу. Особи, що прибувають із Китаю, розказують про масове захоплення цією системою, однак більш вагомою та ґрунтовною вважають цигун, а тайцзі-цюань – корисним для осіб похилого віку.

Після фільму «Шаолінь-сі», створеного спільно із гонконгською кіностудією «Чжун'юань», молодь захопилася бойовими мистецтвами так званих зовнішніх стилів. На допомогу тим, хто займається зовнішніми та внутрішніми стилями, опубліковано багато журналів і книг, створено учбові



відеофільми. В Китаї виходить друком багато літератури із цигуна. Наприклад, ще 1958 р. вийшов друком збірник статей медиків із Шанхайської міської клініки цигуна, Таншаньської лікарні цигуна, Пекінської амбулаторії чжень-цзю-терапії й ін. Журнал «Китай» у 1984 р. помістив статтю «Дихальна гімнастика», в якій наголошено, що цигун, або дихальна гімнастика, трансформувалася в лікувальну й оздоровлювальну гімнастику, засновану на психофізичному контролі, а також на русі (дун) і спокої (цзин) у організмі людини.

Стародавня китайська медицина вважала, що енергію в тілі підтримує «справжнє», або «повне» дихання, від якого залежить здоров'я. Слово цигун складається із «ци» – енергія, яка підтримує всі фізіологічні функції в організмі, а також «гун» – робота над собою. Цигун допомагає мобілізувати та виявляти приховані можливості організму та цим зміцнює здоров'я і продовжує життя.

Системою цигун займається маса людей. Своїми плавними рухами одні наслідують лелеку та журавля, інші застигають, заглибившись думками в самих себе, треті роблять поривчасті, швидкі рухи.

Виконують гімнастику на ходу (син), стоячи (чжань), сидячи (цзо) або лежачи (в). У разі статичного виконання (цзингун) тіло не рухається, людина знаходиться в душевному спокої та виконує вправи подумки, переміщуючи життєву енергію по організму («внутрішній рух за зовнішнього спокою»). Динамічне виконання (дунгун) передбачає рух тіла за умови спокою духу («зовнішній рух за внутрішнього спокою»). Першу використовують для зцілення, другу – для загартовування.

У Пекіні, Шанхаї, Бейдайхе й інших місцях функціонують санаторії дихальної гімнастики. 1979 р. у Пекіні відбулася звітна конференція із проблем цигуна. В ході експериментів, проведених упродовж останніх років, отримано спектр фізичних та фізіологічних даних. Клінічні спостереження дали змогу встановити, що цигун не тільки зміцнює здоров'я та продовжує життя, але й попереджує хронічні та старечі хвороби, часто має



клінічний ефект у разі таких хвороб, за яких не допомагають лікарські засоби.

Крім того, широкого розповсюдження в Китаї набула система дихальних вправ цигун. Розрізняють два види цього методу зміцнення «духу та тіла» – систему загальнозміцнювальної дії та систему лікувальних вправ. У першому випадку людина займає спокійне положення, сидячи в певній позі, відволікається від світу та думок, так сидить тривалий час. Другий метод перестав бути таємницею лише 1955 р., після заклику до народних лікарів відкривати свої секрети для блага народу. Вправи виконують лежачи на боку або на спині. Хворий повинен спрямувати нерухомий («мертвий») погляд на кінчик носа, в думках зосередитися на нижньому даньтіні. У міру зосередження дихання повинне ставати все рівномірнішим, рідшим і глибше, і врешті-решт дійти до відчуття «опускання легенів в живіт». Останнє є поєднанням дихальної гімнастики, самогіпнозу та сну. Мозок при цьому відпочиває, а внутрішні органи діють активно. Перше зміцнює нервову систему, друге посилює обмін, сприяє очищенню організму від шлаків і тренує нормальну діяльність органів. Після такої процедури хворі зазвичай відчувають бадьорість, відбувається поліпшення дихання, посилення кровообігу, налагодження травлення, підвищення обміну речовин тощо. Як наслідок – добре виліковуються багато хвороб. Особливо метод показаний у разі неврастенії, анемії, астми, гіпертонії, виразкової хвороби, хронічних дискінезій кишечника й ін. Після застосування методу починає рости волосся, в що випало через яку-небудь хворобу, відбувається розм'якшення тканинних рубців. Нервовий дерматит може бутивиліковано одночасно із виразкою шлунка. За наявності нерегулярних місячних або втрати здатності мати дітей через яку-небудь зтяжну хворобу жінки, які пройшли курс пневмотерапії, ставали матерями.

Усе вище сказане заслуговує на найпильнішу увагу, клінічну перевірку і фізіологічне обґрунтування.



ЕНОТЕРАПІЯ

In vino veritas – істина у вині

Саме так давня латинська приказка пояснює співвідношення важливих складників буття: вина, здоров'я та правди. Чи варто заперечувати думку давньоримських філософів: “У хмільному стані іноді, правда, у голову стукають дивні речі, але нічого такого, чого б там вже не було й у тверезому вигляді, не виникає”?

Історія цивілізацій дає підстави стверджувати, що “істину у вині” шукали так само натхненно, як і в мудрих книгах. Ще від часів Гіппократа помічено, що вино знищує збудників холери, тифу, інших хвороб кишкового тракту, сприяє профілактиці серцевих нападів.

Гомер у “Іліаді” описує двох воїнів, що лікували поранених вином: приписували вживати як цілющий напій і навіть промивали рани.

Платон називав вино цілющим молоком для людей похилого віку.

Ще з середніх віків хірурги використовували вино не лише як напій, а й як антисептик та для ін'єкцій. Дерматологи лікували захворювання шкіри аплікаціями, насиченими вином.

Мистецтво енотерапії - лікування вином - відомо з найдавніших часів не тільки знахарям, але і лікарям. У фармакологічних прописах багатьох країн і лікарень можна знайти рецепти використання вина в лікувальних цілях.

Виноградні вина відрізняються за хімічним складом, вони діляться на 4 категорії: столові, міцні, десертні і ігристі. Тому і діють на організм людини по-різному. Найздоровіші вина – столові: вони містять помірну дозу алкоголю і досить кислоти.

Білі столові чудово знімають втому, діють як діуретики (сечогінні), червоне – більш поживне і тонізує. Червоні столові вина сприяють виведенню з організму радіонуклідів, підвищують тонус.

Мускатні заспокоюють, поліпшують нервовий стан. Мускати не тільки збуджують нервову систему, але і благотворно впливають на органи дихання.



Ігристі вина збуджують, поліпшують настрій, застосовують при лікуванні деяких захворювань органів дихання і травлення або в разі, якщо потрібно уникнути перезбудження нервової системи..

Міцні – чудові біоенергетичні еліксири.

Лікарі-енотерапевти за допомогою вина можутьвилікувати грип або пневмонію. Для цього дорослим прописують гаряче солодке вино або сотерн (напівсолодке) з селтерською водою, дітям – ванни з теплого червоного вина.

Європейські енотерапевти вважають, що міцне вино завдяки вмісту не тільки спирту, а й танінів, а також мінеральних солей, гліцерину і біоактиваторів більш ефективно при лікуванні туберкульозу.

Червоне вино, особливо глінтвейн, допомагає відновити сили виснаженим людям і тим, які перенесли операцію, лікує простудні захворювання. Глінтвейн зарадить від шлунково-кишкових розладів, ефективно зніме перші вияви простуди, коли проймає то жар, то холод. Рецепт приготування цього напою дуже простий: підігріти до 30-40 градусів червоне вино, додати трохи цукру, кориці та гвоздики.

При шкірних захворюваннях ревматичного походження рекомендується біле сухе вино з лужними водами.

При депресії і меланхолії лікарі радять пити до і після їжі біле сухе вино.

Є чимало рецептів використання вина при лікуванні захворювань шлунково-кишкового тракту, печінки, нирок. Однак, наприклад, при гострому нефриті взагалі протипоказані будь-які вина.

При дизентерії часто використовують червоне Бордо для пиття і промивання шлунка. Це ж вино добре допомагає при отруєннях (крім алкогольного).

Відомо, що швидше йде процес зрощування кісток при переломах, якщо пити по 400 мл червоного сухого вина щодня.

Багато довгожителів Кавказу черпають життєву силу в натуральному чистому вині.

Червоне вино рекомендують у разі загострення туберкульозу для поліпшення апетиту та пригнічення збудника



хвороби (мікобактерій).

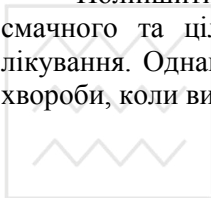
Портвейн і мадера допомагають виснаженим і кволим, але в дуже малих дозах (декілька столових ложок).

Охолоджене шампанське знімає напади нудоти.

При лікуванні вином слід пам'ятати, що дози індивідуальні, вони призначаються тільки лікарем-фахівцем, так як важливо правильно вибрати і саме вино, в залежності від сорту, району зростання винограду. Дози маленькі, вино п'ють до, або після їди. І головне, лікування можливе тільки здоровим, чистим вином, без сторонніх запахів і добавок. І ніяких сурогатних вин! Сучасні лікарі ретельно дослідили хімічний склад і фізіологічні властивості різноманітних вин.

Енотерапія – так назва лікування вином. Зловживання чудовим напоєм має інші прізвиська, але не про це йдеться.

Поліпшити самопочуття шляхом регулярного вживання смачного та цілющого вина – чи не найприємніший курс лікування. Однак попередньо потрібно порадитися з лікарем: є хвороби, коли вино може зашкодити.





ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ – ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ОЗДОРОВЛЕННЯ

Ще вчений І. Мечников говорив про негативну роль самоотруєння організму. Тоді, близько 100 років тому, подібні ідеї були вельми популярні. Потім їх чомусь було забуто. Проте тепер, на новому витку історичної спіралі, вченим вдалося експериментальним шляхом довести наявність великого впливу аутоінтоксикації (самоотруєння) на розвиток процесу старіння. Чим сильніша система знешкодження, тим довше живе організм!

У медицині широко використовують метод очищення крові, так звану гемосорбцію. Значення її полягає в тому, що кров людини пропускають через сорбент (поглинач), що витягує з неї низку речовин. Сорбентом частіше за все слугує синтетичне вугілля. Проте такі процедури можуть виявитися шкідливими для організму. У колективі В. Фролькіса для збільшення тривалості життя було ефективно застосовано ентеросорбцію. Річ у тому, що людина протягом доби виділяє до 10-12 літрів шлунково-кишкових соків. Рідка частина цих соків фільтрується у крові. В нижніх відділах кишечника вона назад всмоктується у кров. Для проведення сорбції шлунково-кишкових соків без шкоди для організму можна очищати кров. Для досліду було взято старих 28 місячних щурів. Цим щурам проводили цикли ентеросорбції: 10 днів додавання до їжі сорбента (синтетичне вугілля), 30 днів – перерва. Цей експеримент призвів до збільшення тривалості життя щурів приблизно на 35%. Дія ентеросорбції на клітини така істотна, що вона позначається на інтенсивності синтезу білка в органах. Важливе значення має вплив ентеросорбента на обмін ліпідів (жирів) у організмі. Так, уміст загальних ліпідів (тригліцеридів, холестерину), вагомий у розвитку атеросклерозу, в печінці падає приблизно на 30%. Подібні ж зсуви спостерігають у тканинах мозку та серця. Вплив ентеросорбції на ліпідний обмін виявився настільки істотним, що її використання – відновлює склад клітинних стінок! Тобто відновлення, здавалося б, уже зруйнованого! В результаті тривалої ентеросорбції значно



відбувається пізніше виникають ушкодження клітин, розростання сполучної тканини в органах і нервових центрах, менш вираженою є атрофія, склероз судин.

Є нескінченна кількість випадків, коли люди місяцями або протягом років лікуються, приймають жмені таблеток, але ніякого оздоровчого ефекту не настає. Проте після грамотного проведення курсу очисних процедур багато хто з них повністю видужує. Деякі навіть говорять, що відчувають себе так, ніби народилися заново!

Отже, з огляду на велика кількість наукових досліджень і просто життєвих спостережень зі всією очевидністю можна стверджувати, що очищення організму – це не "казки" цілителів, а безумовно необхідний захід.

Очищення товстого кишечника.

Трохи пізніше опишемо про найлегший і простий спосіб очищення всього шлунково-кишкового тракту, але спочатку наведемо декілька способів, уживаних офіційною медициною.

Підводні кишкові промивання. Цю процедуру проводять у ванні місткістю 400-600 літрів. Для процедури також необхідний спеціальний апарат АПКП. Лікувальну воду, температура якої 36-37 градусів, вводять у кишечник порціями по 1,5-2 літри. Тривалість процедури 30-40 хвилин. За цей час через товсту кишку пропускають 20-30 літрів води! На курс лікування звичайно відводять близько 6 процедур.

Кишкове промивання-зрошування (за Ленським).

Спеціальний резервуар, закріплений на висоті 120 см від рівня кушетки, заповнюють зрошувальною рідиною, температура якої 38-40 градусів. До крана гумової трубки, що відходить від резервуара, приєднують кишковий зонд, протилежний кінець якого повинен бути введений у ректальну трубку. Потім укладають пацієнта, вводять трубку в анус на глибину 8-12 см і поволі подають рідину. У процесі зрошування кишковий зонд поволі просувають через ректальну трубку далі на глибину 40-60 см. Заповнююча просвіт товстої кишки рідина, через вільний простір між кишковим зондом і ректальною трубкою надходить у відповідну гумову трубочку, а з неї у спеціальне судно. Після цієї процедури людина відпочиває не



менше ніж 30 хвилин, а вся процедура займає 20-25 хвилин, і проводять її через день. Під час однієї процедури витрачають від 8 до 20 літрів рідини. На курс лікування – 6-8 процедур.

Звичайно, такі очисні заходи є найефективнішими, а відтак краще звичайно одну з таких процедур у спеціальній установі. В одній із програм ТБ досить ще молода людина (років 30-ти), що пройшла подібну процедуру, сказала, що відчуває незвичайну легкість у животі, ніби позбувся пари кілограмів чогось, що знаходилося раніше всередині. Проте й у домашніх умовах можна достатньо непогано очистити кишечник. Це можна зробити у два способи: за допомогою спеціальних препаратів, типу "фортранса", або за допомогою підсоленої води.

Спочатку про воду.

Для цього необхідно протягом 60-90 хвилин випити близько 10 склянок підсоленої води. Треба взяти декілька літрів підігрітої до приблизно 40 градусів кип'яченої води. Потім додати сіль. Краще використовувати карловарську, морську тощо, яку продають у аптеках (сольове проносне), але можна і звичайну куховарську. Додавання солі є найважливішим моментом. Річ у тому, що звичайна вода всмоктуватиметься кишечником, а вода більш солона, ніж наша кров, навпаки, тягнучиме на себе рідину зі стінок кишечника (на цьому засновано ефект усіх сольових послаблювальних). Це допоможе відшарувати шкідливі речовини від стінок кишок, а також спричинить достатньо сильний послаблювальний ефект. Усі нечистоти вийдуть разом із водою назовні. Необхідно пити солону воду до того часу, поки вона не почне виходити такою ж чистою, якою її було випито. Кількість солі – приблизно чайна ложка на літр води. Основне, щоб рідина, що вийшла, була більш солоною, ніж кров. Інакше ніякого ефекту не буде. Краще за все виконати цю процедуру вранці, натщесерце. Випити відразу пару склянок і почекати поки вода не почне переміщатися в кишечник. Потім поступово починати випивати наступні склянки. Через деякий час повинна з'явитися потреба сходити до туалету. Пити воду треба до того часу, поки вона не почне виходити з організму такою ж чистою, як і ввійшла.



Усього повинно бути випито не менше ніж 10-12 склянок, хоча із незвички можна і менше. Після закінчення процедури варто поїсти. Краще якщо це будуть овочі або фрукти. Можна з'їсти яку-небудь кашу. Можливу спрагу задовольняти водою або соками.

Добре провести таке чищення 3-5 разів, із перервами в 1 або 2 дні. Надалі проводити такі процедури кілька разів на рік. Протипоказаннями є виразка шлунку, дизентерія, пронос, гострий коліт і апендицит, рак кишечника.

Після очищення кишечника треба очистити печінку. Для того, щоб відбулося очищення печінки, необхідно спричинити потужний жовчогінний ефект, скорочення жовчного міхура та розкриття загальної жовчної протоки. Для цього можна використовувати ті, які продають в аптеках, як-от – сірчанокислу магnezію, сорбіт, а також рослинні масла. Важливо добре розігріти печінку. Лікування теплом – якнайкращий спосіб зменшення хворобливих спазмів печінки. Підвищений кровотік у печінці активізує ферментативні процеси, а також розріджує жовч, роблячи її більш текучою. Тому попередня підготовка для очищення печінки дуже суттєва. Добре прогрівати її (печінку) й у день чищення, й усю наступну ніч. Це може помітно посилити ефект. Жовчні протоки мають гладку мускулатуру та здатні розширятися до 2 см у діаметрі, а під час скорочення розвивати таке зусилля, що каміння з легкістю викидається в кишечник і потім покидає організм. Після прийому жовчогінних засобів корисно за допомогою дихальних рухів час від часу проводити масаж внутрішніх органів.

Е.П. Шувалова так описує промивання жовчних шляхів, т.зв. "тюбаж", і широко вживане лікарями.

Уранці, натщесерце, хворому дають випити 200-250 мл мінеральної води із заздалегідь відкритої пляшки. Важливо, щоб вийшов надлишок газу. Вода кімнатної температури. До мінеральної води можна додати 5 грам сірчанокислої магnezії або сорбіту, що сприяє енергійнішому звільненню жовчного міхура. Через 15-20 хвилин знову випити мінеральну воду в тій же кількості. Після прийому води хворий знаходиться у горизонтальному положенні протягом 1,5-2 годин, із грілкою в



ділянці правого підбер'я. Якщо немає сорбіту або сірчаної кислоти магnezії, то можна застосовувати насичений відвар жовчогінних трав.

Найпростіший і ефективний спосіб очищення печінки в домашніх умовах.

За 3 дні до очищення переходити переважно на рослинну їжу. Корисні соки – буряковий і яблучний. У день виконання процедури варто більше пити теплої, навіть гарячої рідини. З ранку одягнутися потепліше, а в другій половині дня на правий бік прикладати грілку (з гарячою водою, електрогрілку тощо). Тримати її декілька годин, щоб печінка як слід прогрілася. Коли з'явиться відчуття, що правий бік достатньо розігрітий, необхідно випити 100-200 грам рослинної олії (краще оливкової), підігрітої до температури тіла, але чим теплішою, тим краще. Важливо зробити це на порожній або майже порожній шлунок, тому що так олія подіє більше. До того ж, у разі заповненого шлунка олія може і не "полізти" (проте за 3-4 години до прийому олії можна нормально поїсти – їжа рослинна). Пити олію можна невеликими порціями (щоб не нудило) та трохи запивати приємним напоєм. Ще більшого жовчогінного ефекту можна досягнути, а якщо пити олію впереміш із лимонним соком (можна замінити лимонною кислотою). Сильний кислий смак посилює виділення жовчі. Якщо немає хорошої олії або випити її людина не може себе змусити, то можна скористатися сорбітом або сірчаною кислотою магnezією (запитати в аптеці). І того і іншого взяти по 1-2 столові ложки, розмішати в склянці мінеральної води та випити за 2 прийоми з інтервалом у 15-20 хвилин. Потім можна лягати або сидати та відпочивати. Грілка при цьому знаходиться на правому боці. Через 2-3 години після прийому олії, можливо, і пізніше, почнеться виверження каміння та нечистот. Це матиме вияв потужного послаблення, внаслідок чого можна побачити все "добро", нажите неправильним способом життя.

Краще, якщо перша їжа після процедури складатиметься з великої кількості свіжовичавленого соку, який додатково очистить печінку (буряковий, яблучний, морквяний). Після отримання послаблювального ефекту грілку краще потримати



ще якийсь час. Кількість процедур варто визначити самостійно, але бажано робити їх до того часу, поки печінка не припинить викидати бруд. Можна виконати очищення 2, 3 і більш разів, із інтервалом у 1-2 дні. Іноді рекомендують робити тюбаж один раз на тиждень або місяць для профілактики.

Розглянемо особливості очищення нирок. Для цього необхідно: по-перше, усунути причини, утворення каміння; по-друге, використовувати засоби, що розчиняють каміння та перетворюють їх на пісок.

Основною причиною утворення каміння є неправильне харчування. Тому варто зменшити вживання м'яса та хлібобулочних виробів. Доцільно харчуватися відносно невеликими порціями, щоб їжа встигала повністю перетравлюватися. Інакше утворюватиметься багато шлаків, які з потоком крові засмічуватимуть нирки. Це ж стосується рекомендації не їсти багато на ніч. За можливості – харчуватися сирими, а не вареними або смаженими овочами та фруктами.

Тепер про розчинювальні речовини. Найважливішими з них є ефірні олії. Ефірні олії мають летючі властивості, а отже добре розчинні. З огляду на те, що ефірні олії не розчинні у воді, вони прагнуть накопичуватися на якій-небудь поверхні. Наприклад, на поверхні каміння в різних органах, із подальшим розчиненням цього каміння. Що дуже важливо, ефірні олії виводять з організму в основному нирки, що викликає корисний сечогінний ефект. Таким чином, ефірні олії – це якраз те, що потрібне для очищення нирок! Найзручнішою речовиною, що містить ефірні олії, є ялівцева олія. Вона дуже ефективна і дуже доступна.

Потрібно придбати в аптеці будь-який сечогінний засіб рослинного походження ("збір сечогінний", брусниці лист, березові бруньки тощо). Тиждень пити сечогінне, а потім додати до нього 5 крапель 2,5% ялицевої олії. З рази на день за 30 хвилин до їжі. На 3-4-ий день уживання ялівцевої олії повинна стати мутна сеча. Це означає, що відкладення в нирках почали розчинятися. Відтак, надійшов час взяти деяких додаткових заходів. Каміння в нирках почало перетворюватися на пісок. Щоб ці дрібні частинки шкідливих відкладень легше



відривалися та виводилися, дуже корисно декілька днів виходити на пробіжки або просто пострибати в домашніх умовах. Після цього у сечі повинен з'явитися пісок. Якщо раптом виникне відчуття болю в нирках, то, швидше за все, це достатньо великий камінь почав рух сечоводами. У такому разі потрібно прийняти гарячу ванну, що допоможе розширити сечові шляхи. На всю процедуру, з урахуванням прийому сечогінного та ялівцевої олії звичайно відводяться 2 тижні, але якщо пісок у сечі не зникає, то можна збільшити тривалість процедури. В медичній практиці використовують препарат "Пінабін", що є 50%-им розчином ефірної олії хвої ялини або сосни. Його дія схожа з дією ялівцевої олії. у сезон дозрівання кавунів для досягнення сечогінного ефекту можна їсти кавуни. Утім, у разі наявності серйозного захворювання нирок обов'язково потрібно порадитися з лікарем.

Після очищення у певній послідовності основних органів тіла, потрібно очистити всі його рідини. До останніх належать внутрішньоклітинна рідина, кров і лімфа.

Для очищення рідин усього організму використовують такі методи: ентросорбцію та теплові процедури (парна, сауна).

Учені встановили, що в організмі дорослої людини накопичується, крім іншого бруду, до 2 кг шлаків і солей.

Річ у тому, що різні живильні речовини, що потрапляють в організм, у результаті хімічних перетворень зазнають окислення, тобто розпадаються на більш прості. Енергія, що вивільняється під час цього, використовується організмом, а речовини, що окислювалися, виводяться. Але з різних причин повного розщеплення (окислення) всіх речовин не відбувається. Недоокислені речовини – називають шлаками (в загальному значенні – шлаками іноді вважають узагалі весь бруд в організмі). Вони насилу виводяться з організму, а з часом можуть нагромаджуватися й отруювати його.

Одним із найкращих засобів повного окислення шлаків є фізичне навантаження. Щоб виводити солі та шлаки, що нагромадилися, також можна вживати природні розчинники. До таких зараховують свіжовичавлені соки. Наприклад, сік редьки, буряка, капусти, моркви, яблук і ін. Готувати такий сік



необхідно безпосередньо перед уживанням, інакше він може втратити потрібні якості. Виникає запитання: а чи не можна їсти безпосередньо цілі овочі? Звичайно можна, але ефект буде гірше.

Сік редьки є сильнодіючим. Починати вживати його можна по столовій ложці 3 рази на день. Поступово довести разову дозу до 100 г. Краще приймати цей сік перед їжею, але у такому разі його необхідно розбавити водою. Сік буряка також діє достатньо сильно, тому вживають його по 100 г 3 рази на день, перед їжею (за 15-20 хв). Сік капусти особливо хороший для людей із надмірною масою тіла, оскільки сприяє спалюванню жиру. Приймати його варто перед їжею по 100 г і 3 рази на день. Морквяний і яблучний соки можна вживати практично в необмеженій кількості, але також 3 рази на день і до їжі. Тривалість сокотерапії – декілька тижнів.

Ентеросорбція.

Передусім зауважимо, що йдеться про чи не найефективніший, доступний і безпечний метод продовження життя.

Аналіз кривих смертності дає змогу зробити висновок, що збільшення тривалості життя – наслідок уповільнення старіння, що є результатом додаткової детоксикації організму.

Дія ентеросорбції на клітини така істотна, що позначається на синтезі РНК і білка в органах. Важливе значення має вплив ентеросорбента на обмін ліпідів (жирів) у організмі. Так, уміст загальних ліпідів, тригліцеридів, холестерину, що мають велике значення для розвитку атеросклерозу, в печінці падає відповідно на 31,8; 48,0 і 28,6 %%. Подібні ж зсуви спостерігають у тканинах мозку та серця.

Вплив ентеросорбції на ліпідний обмін настільки потужним, що її застосування зумовлює відновлення складу мембран клітин.

Це надзвичайно важлива інформація. Завдяки ентеросорбції відбувається не тільки сповільнення процесів старіння, але і відновлення вже здавалося б зруйнованого,



зокрема відновлення клітинних оболонок. Іншими словами, ентеросорбція дає змогу омолоджувати організм.

Ентеросорбція – новий і перспективний метод збільшення тривалості життя. Її принципова позитивна відмінність від дії інших геропротекторів полягає у можливості досягнення пролонгуючого ефекту в разі вживання у похилому віці. Більшість розроблених методів пролонгації життя виявляється ефективною в разі використання їх на ранніх етапах онтогенезу. Ентеросорбцію, мабуть, швидше за інші методи буде застосована на людині. Важливо зараз одержати нові, більш ефективні сорбенти, знайти оптимальні терміни вживання на людині.

Важливо відзначити, що в процесі травлення з нашого жовчного міхура виділяється в кишечник жовч, в якій багато холестерину. Сорбент поглинає і виводить частину цього холестерину, що захищає організм від найнебезпечнішого захворювання, такого як атеросклероз.

Важливе питання: на скільки ж років може продовжити ентеросорбція життя людини? Досліди на мишах показують, що ентеросорбція продовжує життя цих тварин в середньому на 40%. Якби нам вдалося продовжити життя людини на 40%, то в літах це, приблизно, 30 років. Проте не забудемо, що організм людини, отже, повніше використовує свої резервні можливості, а тому засоби продовжуючі життя діють на людину трохи слабкий, ніж на тих же мишей. Проте, можна чекати, що тільки ентеросорбція здатна продовжити життя людини на 15-20 років, як мінімум. Встановлено, що в поєднанні з правильним харчуванням – ефект набагато вищий!

Теплові процедури:

Шкіра є найбільшим і дуже важливим людським органом. Її площа коливається від 1,5 до 2,2 кв. метрів. Щодня через шкіру виділяється до 600 г рідини. Разом з рідиною звичайно ж виходять і майже всі речовини, що знаходяться в ній, особливо відпрацьовані. До речовин, що виділяються через шкіру, відносяться шлаки, солі, радіонукліди і багато що інше. Таким чином, якщо ми значно збільшимо потовиділення, а отже і викид шкідливих речовин і, разом з тим, поповнюватимемо



організм абсолютно чистою водою, то всі рідини нашого тіла стануть значно більш чистими.

Дуже велика кількість хвороб пов'язаних із забрудненням організму виліковується за допомогою парної. Останнім часом навіть наркоманію стали лікувати за допомогою подібних процедур.

Отже, зразкова схема очищення рідин організму.

Починайте щодня виконувати фізичні вправи по 30 хвилин (як мінімум). Краще всього, якщо це буде робота для м'язів з тими, що обтяжили, але можливий і біг, і ходьба і т.д. Це приведе до окислення шлаків як в клітинах, так і в крові. Потім вони з легкістю виводитимуться. Щоб розчинити шкідливі речовини вже відклалися в клітках і судинному руслі, приймайте свіжовичавлені соки. До цього можна додати прийом препаратів хвойних рослин, що містять масло. І, нарешті, найголовніше. Починайте 2-3 рази на тиждень відвідувати парну. Важливо, щоб під час процедури Ви втратили значну кількість рідини. Разом з нею Ви також втратите велику кількість шкідливих речовин. Проте разом з потом з організму віддалятимуться і деякі необхідні речовини. До таких в першу чергу відносяться різні мінерали. Для заповнення їх краще всього використовувати хороший і спеціально розроблений комплекс, який би містив всі найважливіші для організму елементи (вітаміни, макро- і мікроелементи, травні екстракти і т.п.). Це дозволить Вам не тільки легше перенести достатньо великі навантаження, але і зробить очисну процедуру більш ефективною.

Найважливішим моментом є те, якою водою заповнювати втрачену в парній рідину. Адже якщо Ви вживатимете всередину брудну водопровідну воду, то ефект від очисних процедур виявиться змазаним. Ідеальним варіантом було б вживання води з перевіреного спеціальними службами (СЕС) джерела або води продається надійними фірмами. Якщо є можливість, то вживайте дистильовану воду. Деякі дослідники затверджують, що тільки вживання протягом декількох місяців дистильованої води допомагає добитися деякого оздоровлення організму. Тривалість теплових очисних процедур від 2 тижнів і



більш. Визначтеся по самопочуттю.

З великою обережністю до парних процедур слід підходити людям із слабким серцем і судинами!

Якщо у Вас немає ніякої можливості відвідувати парну, то можна скористатися гарячими ваннами або навіть душем. Головне, щоб організм втратив якомога більше рідину.

Отже, для повного окислення шлаків, Ви починаєте активні фізичні вправи. Для розчинення вже відклалися, вживаєте свіжовичавлені соки, можна з додаванням хвойних масел. За допомогою парних процедур виводите шлаки з організму. Тривалість від 2 тижнів і більш. Повторювати подібні цикли кілька разів в рік.

Декілька слів про голодування.

Останнім часом про це йде багато суперечок. Можна відразу сказати, що якщо у Вас немає серйозних захворювань, то стриманість від їжі протягом 1-3 днів не принесе Вам нічого окрім користі. Такі розвантажувальні дні не тільки підвищують економічність організму і збільшують тривалість життя, але і дозволяють дати відпочинок травній системі, трохи очищають кров і міжклітинну рідину від шлаків і ін.

Існують і більш тривалі терміни голодування. Значення тривалої стриманості від їжі полягає в тому, що через тривалий брак живильних речовин, організм намагається зберегти для себе все необхідне, але забезпечити це можна тільки за рахунок переробки всього не потрібного. Тобто, щоб забезпечити свою життєдіяльність в умовах голодування організм пускає в переробку і спалює все зайве. Таким чином, після тривалої голодовки організм істотно очищається. Трудність цього методу очищення полягає в тому, що наші клітки починають викидати з себе бруд тільки на 7-8 день голодування. Тому утримуватися від їжі необхідно до 10 днів або більше.

Збільшуйте кількість днів без їжі поступово. Важливо також перед тривалими голодовками пройти основні очисні процедури, а під час голодування щодня приймати сольове проносне або робити клізми. Багато шкідливих речовин виділяються з організму слизистими оболонками, у тому числі і слизистої кишечника. Проносне або клізма допоможе видалити



ці покидьки назовні.

При тривалих термінах голодування важливо в голодовку правильно увійти і вийти з неї. За декілька днів необхідно перейти на рослинну їжу. Виходити з голодовки необхідно приблизно стільки ж днів скільки тривала голодовка. Так, якщо Ви голодували 8-10 днів, то приступати до свого звичайного живлення слід приблизно через 8 днів після першої їди. В перший день після голодовки можна обмежитися тільки соками (морквяний, яблучний, томатний). Через день іншої можна приступати до овочів і фруктів. Потім можуть послідувати каші на воді. І, нарешті, молочні продукти. Під час голодування необхідно в міру рухатися, а також будуть корисні легкі теплові процедури. Пити – чисту воду. Тривалих голодовок можна робити до двох трьох в рік.

Отже, весь цикл для повного очищення організму займе у Вас приблизно 1-2 місяці. Не поспішайте, робіть все обдумано. Від чищення одного органу переходите до іншого через декілька днів. Давайте організму відпочити. Якщо після деяких очисних процедур спостерігатиметься слабкість, то це нормально. Виникнення легких больових і інших неприємних відчуттів також не повинно Вас лякати.

В якому віці необхідно починати очисні процедури? Якщо людина ніколи не стежила за своїм живленням, то вже після 30 років у нього в організмі безліч різних відкладень. Тому навіть в такому віці можна мати цілий "букет" болячок. Отже вже після 30 літ потрібно проводити очисні процедури. Проте чим раніше, тим краще. Не варто тільки застосовувати все це до дітей. Для дитини такі навантаження ні до чого.

Що, якщо під час очисних процедур Ви не спостерігаєте, так би мовити, "речових доказів" ефективності процесу, що відбувається? Це може бути від того, що Ваш організм достатньо чистий, але це дуже рідкісне явище. Швидше за все Ви просто в чомусь помилилися. Повторіть очищення і трохи збільште її інтенсивність. Наприклад, при очищенні печінки збільште дозування жовчогінного засобу або замініть його, а також посильніше розігрійте правий бік.



Профілактичне та лікувальне значення очищення організму людини

1. вивід шлаків, що нагромадилися, і токсинів;
2. спалювання токсинів;
3. лікувальне голодування;
4. коли проводити очищення.

Скільки квартиру не прибирай, бруд все одно з часом буде нагромаджуватися. Так що прибиранням (чищенням) необхідно займатися регулярно – це знає будь-яка добра господиня. Так і в організмі, якщо він забруднений, то будь-яке лікування буде малоефективним. В брудній каструлі добрий суп не зварить. Чистота тіла і душі – гарантія міцного здоров'я і довгих років життя. Дотримання постів, тобто очищення організму у всіх релігіях явився невід'ємною частиною життєдіяльності віруючої людини. Традиційна медицина також накопичила багатий досвід очищення організму.

Чищення організму в традиційній медицині проводиться по трьох напрямках.

Вивід шлаків, що нагромадилися, і токсинів – такий вивід здійснюється через шкіру (суха і волога лазня), так зване, зовнішнє очищення.

Внутрішнє очищення:

через товстий кишечник – сильні послаблюючі (для сангвініків), середні і слабкі послаблюючі (для холериків), різні клізми з трав і масел (для меланхоліків і ослаблених хворих);

через рот – блювотні засоби (для флегматиків);

через сечовий канал – сечогінні трави і продукти (кавуни) (більше підходить для сангвініків і флегматиків);

очищення крові (для сангвініків і холериків) за допомогою кровопускання, гірудотерапії, здача донорської крові – внутрішнє очищення.

Наведемо приклад чищення організму в домашніх умовах, рекомендований індійською традиційною медициною.

Домашня програма очищення починається з внутрішнього промаслювання. Три дні підряд приймається з ранку по 50 г підігрітого рідкого топленого масла. Меланхолікам приймати масло з щіпкою кам'яної солі. Холерикам і



сангвінікам приймати масло без добавок. Флегматикам слід додавати в топлене масло щіпку суміші з імбиру і чорного перцю в рівних кількостях. Таке мастило необхідне, щоб шлаки і токсини почали виходити з тканин в шлунково-кишковий тракт. Проте тим, в кого підвищено зміст холестерину, тригліцеридів і цукру в крові, не слід використовувати топлене масло. Якщо ці показники вище за норму, використовують замість топленого масла льняне масло. Льняне масло слід приймати по 2 столові ложки три рази на день за 15 хвилин до їжі протягом трьох днів.

Після внутрішнього очищення слід приступати до зовнішнього очищення організму. Протягом подальших п'яти-семи днів наносять на тіло 200-250 мл підігрітого (але не гарячого) масла, ретельно втираючи його в напрямі від голови до пальців ніг. Для меланхоліків краще всього підходить важке і зігріваюче кунжутне масло, сангвінікам і холерикам – соняшникова олія, а флегматикам якнайкращі результати дає кукурудзяне масло. Масляний масаж проводиться протягом 15-20 хвилин. Для втирання в голову можна використовувати вітчизняний бальзам Караваєва "Аурон", а для тіла – бальзам Караваєва "Соматон". Після цього приймають гарячу ванну або гарячий душ. Змивати масло рекомендується розтиранням шкіри, розмолотим в кавомолці ячменем, вівсом, горохом, або іншими крупами, що не містять клейковини, які можна легко вичесати з волосся. Прагнути не змивати все масло, хай на шкірі залишиться деяка його кількість. Меланхолікам і флегматикам добре робити зовнішнє очищення організму в лазні. Меланхолікам – в російській ("вологій") лазні, флегматикам в сауні ("сухий" лазні).

На завершення домашнього очищення останні три дні робити очисні клізми. Утримувати рідину в собі як можна довше, поки це не викликає вираженого дискомфорту. Клізми можна робити з використанням лікарських рослин (наприклад, ромашки, лепехи, фенхеля, імбиру) або просто на звичайній чистій воді. Протягом всього цього часу важливо достатньо відпочивати і дотримувати легку дієту.



Спалювання токсинів здійснюється в самому організмі за рахунок посилення процесу травлення за допомогою додавання в їжу розігріваних спецій і трав з гострим смаком.

Лікувальне голодування або різке скорочення прийому їжі, не менш ефективне, чим два попередні, його добре застосовувати перед двома попередніми. Голодування сприяє видаленню токсинів і розпалюванню травного вогню. Організм при цьому не повинен бути ослабленим або виснаженим. Перед початком голодування краще проконсультуватися з лікуючим лікарем. Голодування для холериків і сангвініків 5-7 днів, для флегматиків 1-2 тижні і для меланхоліків 3-5 днів. Голодування краще проводити на овочевих соках. Для меланхоліків добре проводити голодування на лимонному соку в поєднанні з імбиром. Після відновлення апетиту, голодування слід припинити. Слід звернути увагу на поступовий вхід і вихід з голодування. Після правильно проведеного голодування мова стає чистою, тіло придбає приємний запах, нормалізується апетит і травлення, не відчувається зменшення сил, з'являється відчуття ясності і легкості.

За допомогою голодування слід лікувати осіб, в яких слабшала дія травлення і засвоєння, що вдається до їжі, страждаючого від подагриків, ревматиків, осіб, страждаючих внутрішніми доброякісними і злроякісними пухлинами, страждаючих хворобою селезінки, зобом, головними болями, хворобою серця, розладом шлунку і кишок (блювотою і поносом), відсутністю апетиту, закрепами, затриманням урини, осіб схильних до повноти (флегматиків і сангвініків).

В деяких випадках, перед виведенням матерії (чищення), що скопилася, в певній послідовності, проводять підготовчу роботу (підготовка до чищення), доводять матерію до дозрівання. Наприклад, при скупченні надлишку слизу в голові, легенях або шлунку, якщо слиз дуже рідкий, його перед виведенням згущують за допомогою певних трав або ліків. Якщо слиз густий, то його заздалегідь розріджують, наприклад, за допомогою фітотерапії або інших ліків і лише після цього виводять з організму. Цей же принцип застосовується і при лікуванні кровопусканням. Якщо кров перед лікуванням була



густа або дуже рідка, або в крові знаходиться достатня кількість вірусів, її перед кровопусканням доводять до кондиції, наприклад, за допомогою фітотерапії або інших ліків. Не можна робити кровопускання при підвищеній температурі. Перед початком процедур, температуру організму знижують за допомогою ліків до нормальної. При виведенні каменів або піску з жовчного міхура або печінки, спочатку їх виводять за допомогою ліків (жовчогінних трав) в кишечник і лише після цього за допомогою послаблюючих виводять назовні. Вивід шлаків може проходити і без підготовчого процесу. Наприклад, вивід піску і дрібних камінчиків з сечового міхура і нирок може проводитися одночасно з допомогою трав, що руйнують камені. При чищенні кишечника застосовуються різні послаблюючі і клізми, які напряму руйнують і виводять калові завали з кишечника.

Тільки восени і навесні можна вдаватися до послаблюючих і блювотних методів чищення, за літнього ж часу, в необхідних випадках, рекомендуються клізми.

При зашлакованості організму слід уникати в'язкої і калорійної їжі (молочних продуктів, жирів).

Добрим способом очищення організму для всіх темпераментів явилось періодичне голодування. Один раз в тиждень можна без ризику для здоров'я не приймати їжу за винятком рідини (краще приймати овочеві соки; для холериків, наприклад, добрий сливовий сік). Краще це робити до кінця тижня, в четвер або п'ятницю. Флегматикам при поганому самопочутті можна голодувати до 3-х днів підряд. Добрим способом періодичних чишень організму історично вважаються пости. Основних постів – чотири, по сезонах року. Навесні краще всього чистити печінку за допомогою жовчогінних трав (коли Місяць знаходиться в 3-й чверті, тобто на убуваючому Місяці), кращий сезон для чищення холериків. Влітку – серцево-судинну систему (кровоочисні трави і збори, коли Місяць знаходиться в 2-й чверті), сприятливий час для чищення сангвінікам. Восени – легені (відхаркувальні збори, коли Місяць знаходиться в 1-й чверті, робити дихальну гімнастику), час чищення флегматикам. Взимку – нирки. Приймаються сечогінні



трави, коли Місяць знаходиться в 4-й чверті, останній фазі, перед молодиком, або пиття протягом трьох днів відвару насіння коріандру (півтора чайні ложки на 300 мл води). Очищення сечовидільної системи організму можна також проводити за допомогою продуктів, викликаючих рясне виділення сечі, наприклад, кавунів (для холериків і сангвініків), динь (для холериків, сангвініків і меланхоліків). Зима – кращий сезон чищення меланхолікам.

Під час чищень (постів) не менш важливо стежити за чистотою душі. В цей час необхідно зводити до мінімуму негативні емоції (гнів, ненависть, гордість, жадібність, хіть, страх), не скоювати поганих вчинків, відмовитися від порожнього базікання і суєти, від нецензурних виразів, утримуватися від занять любов'ю, не приймати алкоголь, не палити, вести поміркований спосіб життя.

Індійська традиційна медицина для очищення свідомості (зняття негативних емоцій) пропонує просту технологію. При появі будь-якої негативної емоції, наприклад, гніву, необхідно просто спостерігати зі сторони за її появою, рухом і зникненням, прагнучи не зливатися з цією емоцією. З цього спостереження можна взяти причину гніву і нейтралізувати його. Шляхом усвідомлення ситуації (виявленої емоції) всі негативні емоції можуть бути подолані. Основним засобом подолання негативних емоцій в індійській традиційній медицині вважається медитація (включає повне розшарування тіла зі зняттям напруги з психіки і споглядання ситуації, що створилася, зі сторони).

Ми тут детально не зупиняємося на очищенні ротової порожнини, так як регулярне чищення зубів вже стало звичною справою, а періодичне очищення поверхні язика (періодичне зіскоблювання ложечкою білого нальоту, якщо такий утворюється) так само не вимагає додаткового пояснення.

Профілактичні очищення організму треба проводити регулярно, хоча б кілька разів в році і особливо при поганому самопочутті.



АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ

В останні роки особливу популярність завоював такий метод психотерапії, як аутогенне тренування. Він був запропонований вперше в 1932 році німецьким психіатром і психотерапевтом Йоганном Шульцем. В основі аутогенного тренування лежить методика самонавіювання і розслаблення. Фізіологами доведено, що від м'язів всього тіла в мозок надходить величезна кількість імпульсів, що м'язи тіла являють собою немов величезне, широке чутливе поле організму. Ці імпульси неусвідомлювані, але вони надають суттєвий вплив на протікання різних нервових процесів у мозку, в тому числі і в його корі. Знімаючи м'язову напругу, розслабляючи м'язи, ми як би вимикаємо величезне число нервових імпульсів і таким чином сприяємо зменшенню збудливості мозку.

Засновником аутогенного тренування вважається німецький вчений Йоганн Генріх Шульц. Він встановив, що всі клієнти без винятку в до гіпнотичному стані відчувають своєрідну важкість і тепло у всьому тілі, особливо в кінцівках. Відповідно до цього він дійшов висновку, що цілеспрямовано викликаючи ці відчуття, можна досягти стану аутогенного занурення. Завданням аутотренінгу і є формування стану аутогенного занурення, глибокої релаксації.

Аутогенне тренування – метод психологічного розвантаження і зняття нервового навантаження шляхом частого повторення спеціальних оптимістично-мобілізуєчих формул.

Походження назви пов'язане з ідеєю самостійного введення себе у гіпнотичний стан шляхом самонавіювання.

В Україні професор В.А. Скумін на підставі ґрунтовних наукових досліджень, проведених ним у 1976–1980 рр. в Інституті серцево-судинної хірургії М.М. Амосова, розробив ефективну модифікацію аутогенного тренування для пацієнтів кардіохірургічного профілю з синдромом Скуміна.

Психотренінг по Скуміну складається з п'яти вправ:

- «Релаксація» – послідовне розслаблення м'язів ніг, рук, тулуба, шиї, голови. Особливу увагу приділяють релаксації



кистей рук, спини, обличчя, збиткова напруга котрих є у даного контингенту;

- «Тепло» – викликається у ногах, руках, сонячному сплетенні, шиї, голові. Пацієнти з синдромом Скуміна потерпають від відчуття холоду в периферичних ділянках тіла. Усування неприємних відчуттів крім безпосереднього позитивного ефекту, сприяє активації особистості у боротьбі з хворобою;

- «Паріння, невагомість» – використовуються формули, які викликають відчуття паріння, невагомості, «розчинення» тіла. Після оволодіння цією вправою зменшуються біль, розбитість, важкість, характерні для таких хворих, поліпшується їх самопочуття, настрій;

- «Цільове самонавіювання» – формули його визначаються конкретними лікувальними завданнями. Вони направлені на вироблення адекватного відношення до стану свого здоров'я, нормалізування сну, корекцію характерних відхилень, подолання страхів, тривоги, мобілізацію ресурсів особистості;

- «Активация» – проводиться за допомогою формул та уявлень, що сприяють виходу зі стану занурення. Підкреслюється, що організм зарядився енергією, силою і це сприяє відновленню здоров'я, подальшому покращанню стану.

Аутотренінг використовують для самовдосконалення і раціональної перебудови особистісних якостей людини.

Всі вправи при аутогенному тренуванні засновані на розслабленні, закріпленні у свідомості позитивних емоцій і різних установок, а також вірі в результат.

Словесні формули, які людина багато разів повторює під час тренування, відкладаються в її мозку. А головний мозок, у свою чергу, подає сигнали нервовим центрам, регулюючи роботу всіх органів і систем.

Таким чином, ми можемо застосовувати аутотренінг для поліпшення самопочуття, а також стимулювання своєї діяльності в усіх сферах.



Методика аутотренінгу припускає використання трьох основних прийомів, які виконують один за одним:

1. релаксація;
2. самонавіювання;
3. самовиховання.

Під час тренування необхідно постійно повторювати особливі словесні формули, спрямовані на корекцію певної сфери свідомості. Ви можете впливати на своє здоров'я, фігуру, самооцінку, комунікабельність і т.д. А також можна просто застосовувати аутотренінг для заспокоєння. Аутогенне тренування в будь-якому випадку починається з м'язової релаксації. І в ході неї Ви досягнете стану глибокого фізичного і розумового розслаблення. Тому аутотренінг прекрасно підходить для вирішення емоційних проблем, пов'язаних зі стресом і внутрішньою невпевненістю. Знайдіть для занять тихе місце, де Вас ніхто не буде турбувати. Одягніть вільний одяг, зніміть взуття і шкарпетки. Не їжте, не пийте і не паліть перед заняттям. Це дозволить Вам краще розслабитися.

Починаємо тренування з релаксації. І якщо Ви зробите все правильно, у Вас з'явиться відчуття тепла і легкості в усьому тілі. Напруга повністю зникне. У стані повної розслабленості, починайте повторювати фрази для самонавіювання. Сенс фраз повинен залежати від того, що Ви хочете в собі змінити. Ви можете використовувати вже готовий онлайн аутотренінг, записаний професійним психологом. Але, погодьтеся, якщо Ви вже вирішили працювати над собою, краще робити все самостійно. А от якщо Ви самі напишете свій власний текст і будете повторювати його щодня, ефект настане дуже скоро.

Головне запам'ятайте кілька простих правил:

- не використовуйте у фразах для самонавіювання слів «постараюся», «спробую», «може бути» і т.д.
- по можливості не вживайте частку «не»
- будуйте більшість фраз в теперішньому часі і лише деякі в майбутньому
- будьте реалістичні, і вибирайте тільки ті вирази, в які Ви зможете повірити
- обов'язково уявіть і відчуйте кожне слово.



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Після самонавіювання приступаємо до візуалізації результату. Ви повинні переконати себе втому, що результат настане обов'язково, що він для Вас важливий і необхідний. Крім того, обов'язково уявіть, які позитивні емоції радості та щастя принесуть Вам довгоочікувані зміни. Завершити аутотренінг можна кількома глибокими вдихами. Не поспішайте повертатися до роботи. Посидьте трохи з закритими очима.



Національний університет
водного господарства
та природокористування



СИСТЕМА ЗДОРОВ'Я НІШІ

Засновником цієї системи є вже покійний японський професор Кацудзо Ніші. Основою для розробки цієї унікальної системи він вибрав 362 джерела, які вивчив і перевіряв на практиці.

Шість правил системи здоров'я Ніші необхідно виконувати двічі на день кожному – і хворому, і здоровому. Ці правила Ніші надійно оберігають здорового від хвороб, а хворого неухильно ведуть по дорозі одужання. У чому секрет цих правил?

Вправи Системи здоров'я Ніші спрямовані на очищення "доріг", по яких надходить харчування до клітин і виводяться відходи життєдіяльності.

Спираючись на свої висновки про те, що людина – це єдиний, живий, досконалий організм, що він сам здатний регенерувати (відновлювати) свої клітини, що в цей живий організм самою природою закладені цілющі сили (ЦСП), Кацудзо Ніші створив унікальний шлях до здоров'я, що складається перш за все, з 6 правил здоров'я.

Шість правил здоров'я Ніші гарантують кожному, хто буде щодня неухильно виконувати їх, довге, творче здорове життя без хвороб і страждань. Ці правила не залежать від статі і віку людини. Вони придатні як для здорового, так і для хворого. Взагалі ж Система здоров'я Ніші – це надійний, ефективний шлях до здоров'я, що дає можливість будь-кому підняти імунітет свого організму і жити в злагоді з Природою і людським еством.

1 правило здоров'я Ніші – тверда рівна постіль

Спати треба на рівній жорсткій постелі. Будь-який вид пружинного ліжка не підходить. Ковдра та білизна повинні бути легкими, проникними для повітря, але в розумних межах, щоб не переохолоджуватися уві сні. Чому рекомендується жорстке і рівне ліжка? Коли ми стоїмо, сидимо, ходимо, наші хребці здавлюють судини і нервові закінчення, що проходять крізь них, і тим самим ті органи, які вони повинні постачати харчуванням, киснем і енергією, протягом дня не отримують всього цього.



Коли тіло лежить на твердому рівному ліжку, вага тіла розподіляється рівномірно, м'язи розслабляються, хребці звільняють нерви і кровоносні судини від здавлювання. А це означає, що внутрішні органи, які недоотримували кисень протягом дня, починають окислюватися. Шлаки, що накопичилися в організмі за день, згоряють. Тверда рівна постіль стимулює діяльність шкіри, оберігає печінку від опущення, активізує роботу шкірних венозних судин, тим самим, прискорюючи кровообіг в шкірі.

2 правило здоров'я Ніші – тверда подушка-валик

Користуватися твердою (жорсткою) подушкою-валиком треба так, щоб третій або четвертий шийні хребці знаходилися нагорі подушки-валика (потилиця спочиває на подушці, а голова нависає над ліжком). Якщо спочатку це буде болісно, тоді замість буфера між шиєю і подушкою можна використовувати рушник. Однак, використовуючи такі прийоми, час від часу слід привчати себе до твердої подушки, щоб врешті-решт обходитися без всякого буфера. Тверда подушка сприяє хорошему здоров'ю. Вона виправляє положення шийних хребців, усуває головний біль, лікує хвороби вуха, горла, носа, очей, менінгіт. Більше того, зміцнює хребет, допомагає повноцінному функціонуванню мозку і хребетного стовпа, крізь який, як через головну магістраль, проходять всі кровоносні судини і нерви, пов'язані з нашим головним координаційним центром – мозком. Багато хто задає питання: "Який діаметр повинен бути у валика-подушки?" Той, який відповідає довжині вашої шиї. Адже основна мета – розпрямити шийні хребці, усунути їх здавлення, яке потроху відбувається протягом дня, дати їм можливість розслабитися і тим самим звільнити від здавлення нерви і кровоносні судини, які несуть харчування мозку і виносять з клітин мозку продукти розпаду.

3-є правило здоров'я Ніші – вправа "Золота рибка"

Початкове положення: лягти на спину горілиць, руки закинути за голову витягнутими на повну довжину, ноги теж витягнуті, ступні ніг поставити перпендикулярно, під прямим кутом до ноги і підлоги; носки і пальці ніг тягнуться до обличчя. Ахіллесова п'ята і стегно (особливо підколінна область)



посилено притискаються до підлоги. Попередньо: спочатку кілька разів по черзі на рахунок "5" потягнутися, обережно розтягуючи хребет у різні боки: обома руками в одну сторону, а правою п'яткою – в протилежну, розслабитися, потім те ж саме зробити з лівою п'яткою (вперед і обома руками в протилежну сторону). Повторити так по черзі 5 разів на кожен ногу. Потім покласти долоні рук під шийні хребці, лікті зігнути і притиснути до підлоги, ноги з'єднані, пальці обох ніг направити до лица.

Виконання: в цьому положенні починайте швидко коливатися (вібрувати) всім тілом вправо-вліво (на зразок рибки, що рухає у воді хвостом), при цьому попередньо витягнутий хребет повинен лежати нерухомо, вдавлюючись в підлогу: вдавлюються в підлогу ікри ніг і п'ятки, коливаються (вібрують) справа-наліво лише перпендикулярно стоять ступні ніг і потилиця. Це змушує вібрувати всі клітини організму. Вони ніби очищаються природним «ходом». Вправу "Золота рибка" треба робити кожен ранок і вечір по 1-2 хв або на рахунок від 120 до 240.

Ефект: вправа "Золота рибка" допомагає виправити становище окремих хребців, яке виникає у кожного з нас протягом дня. Тим самим, воно усуває викривлення хребта в цілому, сприяє лікуванню сколіозу, координує симпатичну і парасимпатичну нервову систему, нормалізує процеси кровообігу, активізує перистальтику кишечника. Надає мануальну допомогу при радикуліті, остеохондрозі.

4 правило здоров'я Ніші – вправа для капілярів

Початкове положення: лягти на спину, на підлогу або тверду рівну постіль. Під шийні хребці покласти тверду подушку-валик. Підняти одночасно руки і ноги вертикально вгору над тілом паралельно один одному (немов перевернутий на спину жук).

Виконання: в такому положенні починайте швидко трясти руками і ногами протягом 2-3 хвилин або на рахунок 240-360 (кожен ранок і вечір). При виконанні радять ступні ніг прагнути тримати паралельно підлозі, і тягтися п'ятками до кінчиків пальців рук вгору до стелі. Уявіть собі, що з неба на вас летять кульки, а ви їх граючи швидко-швидко відбиваєте, або



що ви летите на коні прямо в небо.

Ефект: вправа стимулює роботу капілярів в органах на клітинному рівні, стимулює кровообіг, сприяє руху й оновленню лімфатичних рідин, дає можливість тим, хто прикутий до ліжка, боротися з нерухомістю, гіподинамією та її наслідками, підвищує імунітет організму в цілому, регенерує капіляри.

5 правило здоров'я Ніші – вправа "змикання стоп і долонь"

Початкове положення: лягти на спину. Подушку-валик покласти під шийні хребці. Стулити ступні ніг, коліна розгорнути (як "жаба"). Долоні рук зімкнути і поставити перед особою.

Попередньо: а) натиснути подушечками пальців лівої і правої рук один на одного і опустити (10 раз), б) натиснути подушечками лівої руки на подушечки правої руки, потім на всю долоню (10 раз); в) зімкнутими долонями рук рухати за голову на довжину рук, потім назад вперед-назад (10 раз); г) перевернути зімкнуті долоні рук пальцями до ступень і рухати ними вперед-назад (10 раз); д) зімкнутими долонями рук рухати над тілом вперед-назад, витягаючи руки над головою і проносячи їх над тулубом, ніби розтинаючи повітря, "рубачучи сокирою" (10 раз); е) поставити зімкнуті руки перед обличчям і рухати зімкнутими ступнями ніг вперед-назад на 1-1,5 довжини ступні (10 раз).

Після закінчення попередніх рухів, зімкнуті долоні рук встановити на грудях перпендикулярно тілу (як антену). Залишаючись в такому положенні, переходите до виконання вправи.

Виконання: закрити очі, залишатися в спокої в такому положенні 5-10 хв (кожен ранок і вечір). Положення буде схоже на позу йогів "Лотос", тільки в лежачому положенні (стопа стикаються, а коліна розгорнуті). Ефект від вправи "змикання стоп і долонь": ця вправа координує функції м'язів, нервів, кровоносних судин в області паху, живота, стегон. При вагітності це вправа допомагає нормальному розвитку плоду, виправляє його неправильне положення. У цій вправі закладений ефект накопичення енергії. Вона біоенергетична і



медитаційна. Доведено, що долоні випромінюють таємничі промені. Лікування шляхом дотику долонями засновано на дії цих променів. Але перш, ніж удатися до такого лікування, треба викликати до життя повну потенцію долонь.

Робиться це в такий спосіб: сісти (краще на п'ятки), підняти вертикально вгору перед грудьми руки із сполученими долонями (пальці правої і лівої рук торкаються один одного, лікті з'єднані). Далі направляти безперервно (протягом 40-45 хв) і концентровано на долоні свою розумову енергію. Спробуйте зробити це один раз, як би утомливо це не було, і тоді обов'язково повністю активізується енергія в ваших долонях. Якщо це вдасться якось, вам не потрібно буде повторювати таку процедуру протягом всієї решти життя.

Техніка лікування дуже проста: достатньо доторкнутися на деякий час долонею до хворого місця, і хвороба буде переможена. Але, щоб досягти результатів більш значних, попередньо слід виконати вправу для капілярів спочатку самому, а потім допомогти зробити це хворому.

6 правило здоров'я Ніші – вправа для спини і живота

Початкове положення: сісти на край стільця або на підлогу (на коліна, опустивши таз на п'ятки), можна "постурецьки". Хребет випрямити (як "аршин проковтнув").

Підготовча частина:

1. Плечі підняти до вух і опустити (10 разів). Проміжна вправа: а) витягнути руки перед грудьми паралельно одна одній і швидко подивитися через праве плече на куприк, потім провести подумки погляд від куприка до шийного хребця. Не треба бентежитися, якщо ви спочатку не будете бачити ні куприка або хребта, ні тим більше шийних хребців. Важливо "побачити" це в уяві (зробити по 1 разу); б) підняти руки вгору паралельно одна одній і швидко подивитися назад спочатку на ліве плече, потім через праве плече – так само, як і в попередній підготовчій вправі (по 1 разу). Проміжні вправи повторюються після кожної наступної (1, 2, 3, 4, 5) вправи.

2. Нахилити голову вправо, поставити прямо, потім нахилити вліво, прагнучи мочкою вуха дістати до плеча (по черзі по 10 разів до кожного плеча). Зробити проміжні вправи.



3. Нахилити голову вперед, потім назад до відмови (по 10 разів на кожную сторону). Зробити проміжні вправи.

4. Нахилити голову вправо (вуха-плече, потім повільно, витягаючи шию до відмови, перекотити голову назад до хребта (голова відкинута до відмови), потім поставити її рівно (так в кожную сторону по 10 разів). Зробити проміжні вправи.

5. Підняти руки вертикально вгору. Потім зігнути в ліктях під прямим кутом. Стиснути пальці рук в кулак. Відкинути голову назад до відмови. Потім, відводячи лікті якнайдалі назад (ніби бажаючи їх звести за спиною), звести лопатки, а підборіддям одночасно тягтися вгору до стелі, рахуючи про себе до 7 (повторити 10 разів). Зробити проміжні вправи. Ця підготовча частина активізує роботу ендокринних (гормональних) залоз, таких як щитовидна, паращитовидна залози і виличкова залоза, а також посилює роботу лімфатичних залоз, розташованих навколо шиї, плечей, під пахвами, у грудях. Далі переходимо до основної частини шостого правила здоров'я.

Основна частина. Випрямити хребет, зберігаючи рівновагу, сісти на кінчик стільця або на підлогу. Розгойдуйте тіло вліво і вправо, одночасно випинаючи живіт вперед і втягуючи його до хребта протягом 10 хвилин (щоранку і щовечора). Виконуючи цю вправу, говорите собі, що з кожним днем відчуваєте себе краще, краще і краще. Таке самонавіювання має на організм надзвичайно благотворний вплив – як на тіло, так і на розум, перетворюючи погане в хороше, а гарне – в краще.

Ефект: Вправа для спини і живота координує функції нервової системи, регулює діяльність кишечника, сприяє сприятливому впливу свідомості на фізичний стан органів тіла.

Такі правила здоров'я "Системи Ніші". При уявній примітивності, в них акумульовані й успішно втілені досягнення світового досвіду та наукових знань в такій надзвичайно серйозній області, як життя і здоров'я людини. Той, хто стане виконувати вправи двічі на день, дуже швидко відчує себе здоровим, радісним, повним сил і енергії, захищеним від хвороб і поганого настрою.



СИСТЕМА НОРБЕКОВА

Система Норбекова – це комплекс фізичних, не дуже складних для виконання вправ, особлива методика дихання, аутомасаж, в тому числі і внутрішній, медитативні вправи, які допомагають гармонійно поєднувати власне лікувальні процедури з набуттям внутрішньої рівноваги.

Тисяча лікарів пропонують тисячі доріг, але всі вони ведуть до єдиного храму здоров'я і молодості. Так говорили древні мудреці. Вони не займалися наукою в нашому розумінні цього слова, але зробили дуже багато на шляху до самопізнання, вони вміли справлятися з недугами, практично не вдаючись до допомоги сторонніх засобів і речей.

Методика повністю запатентована і включає 18 авторських винаходів. У ній немає нічого від екстрасенсорики і гіпнотичного навіювання, вона не пропонує пацієнтам ніяких суперліквів чи інших цілющих засобів. Вона лише вказує на шлях, по якому слід рушити хворому, щоб впоратися з недугою, яка йому докучає або ставить його на межу життя і смерті.

Клінічні дослідження зафіксували, що запропонована методика прекрасно сприяє зціленню таких важких недуг, як виразка, хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту, дисбактеріоз, бронхіальна астма, цукровий діабет, хвороби щитовидної залози. Крім того, вона допомагає здолати хвороби, що вважаються в офіційній практиці невиліковними. Сюди входять: неврит слухового нерва, неврит зорового нерва, доброякісні новоутворення (особливо гінекологічні, такі як кіста або міома) і навіть деякі онкологічні захворювання.

Зараз за цією методикою працюють багато лікарів Росії, Ізраїлю, Німеччини, США і домагаються результатів, які можуть бути названі феноменальними. Новоутворення розсмоктуються, глухий починає чути, сліпець – бачити.

Вона лише підкаже, що робити і куди рухатися, а результати залежать тільки від вас. Тобто від ступеня вашої спрямованості до мети, від вашої сумлінності і здібності до



навчання і самодисципліни. Вам доведеться чимало попрацювати, щоб розвинути в собі якості, які поки сплять.

Ще одне. Самолікуванням за нижчевикладеними рекомендаціями не слід самостійно займатися вагітним жінкам, а також людям, які:

- страждають важкими психічними розладами і які перебувають на обліку в психіатра;
- страждають важкими онкологічними захворюваннями;
- перенесли інфаркт міокарда, інсульт;
- мають ваду серця;
- хворіють гіпертонією з артеріальним тиском вище 180 / 90-100 мм рт. ст.

Ще приготуйтеся беззастережно увірувати в три постулати, що лежать в підґрунті даної методики:

1. Людина не набір органів (здорових або не дуже здорових), а цілісна система, в якій всі фізичні складові нерозривно пов'язані з іншими компонентами, нематеріальними з погляду офіційної медицини, такими як емоції, психіка, душа, інтелект. Офіційна медицина намагається оздоровити тільки тіло, в інші глибини заглядають лише психіатри, але й у них кишені набиті транквілізаторами, які пригнічують волю і дух пацієнта.

2. Будь-які лікарські препарати, а також хірургічне втручання, екстрасенсорика, кодування, гіпноз – все це «гуманітарна допомога» ззовні, нав'язування чужої програми дій.

3. Самовідновлення і саморегуляція – невід'ємні якості вашого організму. Зараз вони пригнічені, обплутані мережею, витканною з помилкових понять і уявлень.

Набуття душевної рівноваги, веде до оздоровлення тіла і омолодження всього організму, – ось сенс і мета вашої майбутньої роботи. Розглянемо напрямки, за якими вона буде будуватися.

Перше. Вправи для хребта і масаж голови.

Це основний фізичний аспект занять. Хребет – опорний стовп нашого тіла, в якому зосереджені всі нерви, що ведуть до внутрішніх органів. Якщо ці нерви затиснуті, функції органів



порушуються, починаються болі в серці, погіршується зір і т.д., не кажучи вже про хворобу століття – остеохондроз, симптоми якого часто виявляються навіть у молодих людей. Поверхня голови також має масу біологічно активних точок, масаж яких благотворно впливає на наш організм.

Друге. Тренування образного мислення, емоцій, уяви, почуттів.

Третє. Виховання волі. Робота з відчуттями певного типу.





СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адольф фон Гергард. Гомеопатия. – М. : Двойная звезда, Товарищество "Клышников-Комаров и К", 1993. – 778 с.
2. Анатоми-топографическое расположение корпоральных точек акупунктуры и показания к их применению. Качан А. Т., Богданов Н. Н., Варнаков П. Х., Годованик О. О., Гороховская В. С., Гургенидзе А. Г. – Воронеж : Изд-во Воронежского университета, 1990. – 144 с.
3. Арджава Франк, Петтер Вальтер, Любек Вильям, Ли Рэнд. Дух рэйки. Полное руководство по системе Рэйки = The Spirit of Reiki. The Complete Handbook of the Reiki System / Пер. с англ. Н. Шпет. – М. : София, 2005. – 320 с.
4. Бабич А. П. Чудеса среди нас. – Харьков : Основа, 1991. – 80 с.
5. Байнфилд Г., Корнголд Е. Между небом и землей. Справочник по китайской медицине. – М. – 1997.
6. Балаж А. А. Энерготерапия здоровья. – СПб. : Питер, 2001. – 192 с.
7. Биоэнергетика человека. Энциклопедия. Под редакцией В. И. Донцова. – М., 1994.
8. Бобрищев К. В. Исцеление по Касьяну и не только... – 2001.
9. Брэгг П. Чудо голодания : пер. с англ. – К. : РИМП «София», 1992. – 160 с.
10. Вельховер Е. С. Клиническая иридология. – М., 1992.
11. Востоков В. Энциклопедия тибетского ламы. – 2002.
12. Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. – М., 1986.
13. Глоба П. Лекции по медицинской астрологии. – М., 1991.
14. Григус І. М. Нетрадиційні методи оздоровлення / І. М. Григус. – Рівне, 2012. – 188 с.
15. Гудмен Л. Знаки Зодиака или астрология с улыбкой: Пер. с англ. – Х. : Региональная книга, 1993. – 244 с.
16. Датл Андерсен. Как снять мышечную боль за 90 секунд. – Вильнюс, М. – 1996.



17. Дебарроль А. Тайны руки: Руководство по хиромантии. – Ленинград, 1990. – 608 с.
18. Джарелл Д. Рэйки. – Санкт-Петербург., 1997.
19. Евдокимов В. И. Рефлексопрофилактика утомления и профессионального стресса. – Кировоград : Кировоградская правда, 1990. – 104 с.
20. Елисеева О. И. Практика очищения и восстановления организма. – Санкт-Петербург., 1997.
21. Ефимова Т. Е. Комплексное очищение организма. – М. : Махаон, 2003. – 384 с.
22. Зеликман Т. Я., Ячкут С. И. Гомеопатия в системе фармакотерапии. – 1994.
23. Золотарев Ю. Г. Целительные мудры. – СПб. : «Диля Пабблишинг», 2002. – 128 с.
24. Ибрагимова В. С. Точечный массаж. – М. : Медицина, 1984. – 144 с.
25. Иванов В. Г., Панков Е. Я., Вязовский В. А., Иванов С. В. Рефлексодиагностика и терапия. – Харьков., 1994.
26. Иванов В. И. Традиционная медицина. – М., 1991.
27. Иванов Ю. М. Йога и психотренинг. – М., 1990. – 288 с.
28. Игнатенко А. В. Как стать феноменом. – К. : Типография Киевского ВВАИУ, 1991. – 125 с.
29. Игнатенко А. В., Годованец В. А. Азбука экстрасенса. – Луцк : Издательство «Феномен», 1991. – 96 с.
30. Йог Сутарама. Філософія і практика йоги. – Львів : Світ, 1993. – 72 с.
31. Иосира Цуцуми. Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. – М., 1991.
32. Иридодиагностика : справочник. Под редакцией Кривенко В. В. – К. – 1991.
33. Исаев Ю. О. Лечение микроэлементами, металлами и минералами. – К. : Здоров'я, 1992. – 120 с.
34. Калужный В. В. Медицинская и натальная астрология. – Минск : Издательский Дом СИДУМЕТ, 1994. – 416 с.
35. Китайская цигун-терапия : пер. с англ. – М. : Энергоатомиздат, 1991. – 208 с.



36. Коляда М. Г. Современная энциклопедия домашней медицины. – Донецк : ООО ПКФ «БАО», 2005. – 400 с.
37. Комаров А. А. Пособие пчеловода-любителя. – М. : Цитадель, 2002. – 560 с.
38. Коновалов Р. В. Что такое иридодиагностика? – М., 1992.
39. Коркушко О. О. Электродиагностика та лікування в рефлексотерапії. – К., 2001. – 240 с.
40. Красикова И. С. Минимум движения – максимум здоровья. Гимнастика для ленивых. – СПб. : ИК «Невский проспект», 2002. – 160 с.
41. Кривенко В. В., Потебня Г. П. Иридодиагностика и ее значение для фитотерапии. – К., 1988.
42. Кривенко В. В., Потебня Г. П., Лисовенко Г. С., Сядро Т. А. Нетрадиционные методы диагностики и терапии. – К., 1990.
43. Лазарев С. Н. Диагностика кармы. – Санкт-Петербург : АО «СФЕРА», 1993. – 160 с.
44. Лазарев С. Н., Данченко С. М. Кармическая диагностика чакр. – М., 1994. – 160 с.
45. Латогуз С. И. Практическое руководство по рефлексотерапии и иглоукальванию / Серия «Дао здоровья». – Ростов н/Д : Феникс; Харьков : Торсинг, 2003. – 416 с.
46. Легкое дыхание / Авт.-сост. В. В. Петров. – Мн. : Харвест, 2003. – 144 с.
47. Магия ароматов / Сост. Васильева Е. К., Пернатъев Ю. С. – Харьков : КИЦ “Сварог”, 1997. – 320 с.
48. Малахов Г. Полное очищение организма. – 2001.
49. Малахов Г. П. Биосинтез и биоэнергетика. – СПб. : АО «Комплект», 1995. – 313 с.
50. Малахов Г. П. Целебное дыхание. – СПб. : ИК «Комплект», 1997. – 356 с.
51. Малахова М., Соломенников А. Очищение сорбентами. – СПб. : ИК «Невский проспект», 2002. – 160 с.
52. Мануальная, гомеопатическая и рефлексотерапия остеохондроза позвоночника / И. З. Самосюк, С. А. Войтаник, Т. Д. Попова, Б. В. Гавата. – К. : Здоровья, 1992. – 272 с.



53. Намикоши Токуиро. Шиацу – японская терапия надавливанием пальцами / Пер. с англ. В. П. Лысенюка. – К. : Вища шк. Головное изд-во, 1988. – 72 с.
54. Немедикаментозное лечение в клинике внутренних болезней. Под редакцией Л. А. Серебриной. – К. : Здоров'я, 1995. – 528 с.
55. Нетрадиционная медицина / Пер. с англ. Е. Нетесовой. – М. : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2002. – 448 с.
56. Нетрадиционная медицина. Пер. с англ. – Харьков : Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», 2002. – 320 с.
57. Овечкин А. М. Основы чжень-цзю терапии. – Саранск., 1991.
58. Очищение организма человека : Полная энциклопедия. – СПб. : «Весь», 2005. – 240 с.
59. Пак Чже Ву, Синури. Су Джок терапия. – М., 1992.
60. Паньямента Н. Цветопунктура для детей. – СПб. : Питер Паблишинг, 1998. – 160 с.
61. Полная энциклопедия народной медицины. Т. 2. – М. : АНС, 2004. – 800 с.
62. Потемкина О. Рейки. Чудо прикосновения. – СПб. : ИК «Невский проспект», 2003. – 192 с.
63. Практическое руководство по аурикулярной и корпоральной иглотерапии. Труфанова В. Ф., Яроцкая Э. П., Биневская О. М. – Х. : Вища шк. Изд-во при Харьк. ун-те, 1985. – 264 с.
64. Пфулгенда Синха. Йоговское лечение распространенных болезней : Пер. с англ. – К. : Здоровья, 1990. – 144 с.
65. Радіаційна енцефалопатія і нетрадиційні методи її лікування / Мачерет Є. Л., Коркушко О. О., Поканевич В. В. – К. : ЗАТ “Нічлава”, 2000. – 260 с.
66. Самосюк И. З. Биологические ритмы и акупунктура. – К., 1994.
67. Самосюк И. З. Рефлексотерапія у педіатрії. – К., 1995.
68. Сергеев Сергей. Древнеиндийские методы оздоровления. – Д. : Сталкер, 2000. – 320 с.
69. Синяков А. Ф. Пчелиная аптека. – М., 1995.



70. Собоцкий В. В. Клиническая рефлексотерапия. – К., 1995.
71. Соколение / Н. Уокер, В. Шоненберг, О. Хойн, Б. В. Болотов и др. – К. : РИФ «Дзвін», МП «Колаж», 1993. – 256 с.
72. Стояновский Д. Н. Энциклопедия народной медицины. Практическое руководство. – 2001.
73. Стражний Александр. Секреты нетрадиционной медицины: О чем целители не рассказывают пациентам. – К. : А.С.К., 2001. – 336 с.
74. Сытин Г. Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. – М. : Энергоатомиздат, 1990. – 416 с.
75. Твердохліб О. Ф. Мудри – цілющі положення рук : Навч. посіб. – К. : ІВЦ “Видавництво “Політехніка” : Видавнича компанія “Воля”, 2005. – 132 с.
76. Тетерников Л. И. Рациональная йога. – М. : Знание, 1992. – 160 с.
77. Тюрин А. Самомассаж. – Санкт-Петербург, 1997.
78. Филиппова И. А. Здоровье на крыльях пчелы. – СПб. : А.В.К. – Тимошка, 2002. – 128 с.
79. Фомберштейн К. Б. Рефлексотерапия в курортологии. – К. : Здоровья, 1991. – 192 с.
80. Франц Вагнер. Акупрессура. Пособие по точечному массажу. – Санкт-Петербург, 1997.
81. Фролов М. К., Фролов В. М. Народные методы очищения и оздоровления организма. – 2001.
82. Хван Ю. Целительные упражнения системы Норбекова. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 160 с.
83. Чепига М. П. Стимуляція здоров'я та інтелекту. – Львів : В-во «СПОЛОМ», 2001. – 192 с.
84. Шервуд К. Чакротерапия : Индивидуальное развитие и самоисцеление / Пер. с англ. М. Холомина. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.
85. Шоу С. Цигун для начинающих / Скотт Шоу. – Пер. с англ. А. Матвеевой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 176 с.
86. Штангл А. Маятник от болезни к здоровью. – Санкт-Петербург, 1998.



Національний університет
водного господарства
та природокористування

87. Штангл А. Тайны маятника. – Санкт-Петербург, 1998.
88. Щадилов Е. Чистка кишечника в домашних условиях. – Санкт-Петербург, 1998.
89. Энциклопедический справочник медицины и здоровья. – М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004. – 960 с.
90. Энциклопедия народного целительства. – 1999.



Національний університет
водного господарства
та природокористування



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Навчальне видання

Григус Ігор Михайлович

НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Навчальний посібник

Друкується в авторській редакції

*Технічний редактор
Дизайн обкладинки*

*Г.Ф. Сімчук
Т.В. Жаранова*

Підписано до друку 30.03.2015 р. Формат 60×84 ¹/₁₆.
Папір друкарський № 1. Гарнітура Times. Друк різнографічний.
Ум.-друк. арк. 14,1. Обл.-вид. арк. 14,8.
Тираж 300 прим. Зам. № 5280.

*Видавець і виготовлювач
Редакційно-видавничий відділ
Національного університету
водного господарства та природокористування
33028, Рівне, вул. Соборна, 11.*

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції РВ № 31 від 26.04.2005 р.*