

Кручаниця М.І., Філак Ф.Г.,
Розумик Н.В., Філак Я.Ф.

НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ОЗДОРОВЛЕННЯ



УДК 615. 8

ББК 53. 54

Ф 51

Кручаниця М.І., Філак Ф.Г., Розумник Н.В., Філак Я.Ф.

Нетрадиційні засоби оздоровлення. Навчальний посіб. для студентів вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту. – Ужгород: Вид-во УжНУ, 2008. – 120 с.

В книзі викладені відомості про нетрадиційні засоби оздоровлення. Розглянуті фізичні засоби відновлення здоров'я, зокрема вплив фізичних факторів на здоров'я людини, показання і протипоказання до застосування клімато- та водолікування, детально описані нетрадиційні види харчування. Дана характеристика таких нетрадиційних оздоровчих систем, як сегментарний, сполучнотканинний, точковий, безконтактний масаж, йога, шіацу, рейкі. Наведені схеми, малюнки, за допомогою яких можна отримати уявлення про механізми дії та застосування кожної описаної системи.

Книга рекомендується для студентів факультету фізичного виховання і спорту, медичного факультету, реабілітологів і всіх тих, хто цікавиться нетрадиційними засобами оздоровлення.

Рецензенти:

М.І. Товт-Коршинська, д.мед.н., проф. кафедри курортології, медичної реабілітації, фізіотерапії факультету післядипломної освіти УжНУ.

Т.М. Ганич, д.мед.н., проф., зав. кафедри факультетської терапії УжНУ

*Навчальний посібник рекомендований до друку методичною комісією факультету фізичного виховання і спорту Ужгородського національного університету
Протокол № 17 від 19 грудня 2006 р.*

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ФАКТОРІВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	7
1.1. Загартовування і здоров'я	7
1.2. Види загартовування. Правила і умови їх проведення	8
РОЗДІЛ 2. КЛІМАТОПРОФІЛАКТИКА	10
2.1. Загартовування повітрям	10
2.2. Ароматерапія	12
2.3. Спелеотерапія	13
2.4. Геліотерапія (сонячні ванни)	15
2.5. Штучне сонце (солярій).....	18
РОЗДІЛ 3. ВОДОЛІКУВАННЯ	21
3.1. Правила проведення водолікування	21
3.2. Внутрішнє використання води.....	22
3.3. Зовнішнє застосування води	26
3.4. Купання у відкритих водоймах	29
3.5. Ходіння босоніж	30
3.6. Різні види оздоровчих ванн.....	30
3.7. Лазня як фактор оздоровлення	37
3.8. Моржування як метод загартовування.....	38
РОЗДІЛ 4. НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ХАРЧУВАННЯ	41
4.1. Вегетаріанське харчування	41
4.2. Сироїдіння	43
4.3. Роздільне харчування.....	43
4.4. Харчування за групами крові.....	45
4.5. Харчування у системі вчення йогів.....	46
4.6. Піст і голодування як фактори оздоровлення	47
РОЗДІЛ 5. СПОРТИВНИЙ МАСАЖ	52
5.1. Загальна характеристика	52
5.2. Підготовчий (тренувальний) масаж	52
5.3. Превентивний (профілактичний) масаж	54
5.4. Репаративний (відновний) масаж	55
5.5. Реабілітаційний масаж	56
РОЗДІЛ 6. СЕГМЕНТАРНИЙ МАСАЖ	58
6.1. Загальна характеристика	58
6.2. Техніка сегментарного масажу	59
6.3. Методика проведення сегментарного масажу	60

РОЗДІЛ 7. СПОЛУЧНОТКАНИННИЙ МАСАЖ	62
7.1. Загальна характеристика	62
7.2. Техніка виконання сполучнотканинного масажу	63
7.3. Методика сполучнотканинного масажу	63
РОЗДІЛ 8. ТОЧКОВИЙ МАСАЖ	65
8.1. Загальна характеристика	65
8.2. Загальні методичні вказівки	66
8.3. Техніка точкового масажу	66
8.4. Методика точкового масажу	68
8.5. Точки, які найчастіше використовуються на практиці	76
РОЗДІЛ 9. БЕЗКОНТАКТНИЙ МАСАЖ	79
9.1. Загальна характеристика	79
9.2. Техніка безконтактного масажу	79
9.3. Правила проведення безконтактного масажу	81
9.4. Методика і техніка проведення безконтактного масажу	82
РОЗДІЛ 10. ЙОГА	86
10.1. Загальна характеристика	86
10.2. Методика проведення зап'яць	87
10.3. Комплекс вправ "Поклоніння сонцю" або "Привітання сонця"	91
РОЗДІЛ 11. ШІАЦУ	94
11.1. Загальна характеристика	94
11.2. Техніка та методика проведення шіацу	95
11.3. Методика виконання шіацу при окремих станах і хворобах	98
РОЗДІЛ 12. РЕЙКІ	105
12.1. Загальна характеристика	105
12.2. Цілющий ефект і обмеження	105
12.3. Підготовка до повного рейкі	106
12.4. Практичний аспект повного рейкі	107
12.5. Ефективність застосування рейкі	110
12.6. Значення чакр в рейкі	111
РОЗДІЛ 13. АКУПУНКТУРА	115
13.1. Загальна характеристика	115
13.2. Особливості застосування в реабілітації	116
ЛІТЕРАТУРА	118

ВСТУП

*Природа лікує – лікар діагностує
(Латинське прислів'я)*

Медицина – це не тільки наука, але і мистецтво. Вона з роками міняється відповідно до розвитку суспільства. З минулого тисячоліття людство взяло не тільки здобутки існуючої цивілізації, але й хвороби, вади, шкідливі звички; також з'явилися нові захворювання. Кому відомо, скільки років мають такі недуги, як інсульт, виразкова хвороба, епілесія, рак та інші захворювання? Як їх вилікувати раз і назавжди? Такі питання вирішують наші медики-сучасники. Це ж саме хвилювало і стародавніх лікарів. Як лікували в сиву давнину без електрокардіограми, рентгенологічного дослідження, фіброгастроскопа, складних синтетичних препаратів, лабораторних досліджень? Позитивний досвід боротьби із багатьма захворюваннями використовують у так званих нетрадиційних методах лікування.

Дорога в майбутнє завжди іде з минулого через наше сьогодні. Сучасні способи боротьби з різними захворюваннями широко висвітлюються на сторінках преси, по телебаченню і радіо. Нетрадиційні ж методи лікування залишаються маловідомими для широкого загалу людей. Все частіше можна почути «алергія від ліків», «побічна дія лікувальних препаратів», «несумісність медикаментозних засобів». В окремих випадках буває так, що, зваживши всі «за» і «проти» традиційних і нетрадиційних методів лікування, важко визначити, яким надати перевагу. Ці методи не можна протиставляти. Така позиція є непродуктивною і навіть шкідливою. Традиційні й нетрадиційні методи лікування не заперечують, а взаємодоповнюють одні одних і можуть добре співпрацювати.

Нетрадиційні методи лікування – це аж ніяк не далина капризний моді, якими захоплюються люди в умовах розширення гласності і розвитку демократії. Часи заперечення історичного минулого суспільства відходять у небуття. А це означає, що цінний досвід стародавньої медицини потребує нового переосмислення з наукових, морально-етичних, соціально-біологічних позицій.

За визначенням експертів ВООЗ, народна (нетрадиційна) медицина – це сума всіх знань і практичних методів (як тих, що можна пояснити, так і тих, що не пояснюють), які застосовуються для діагностики, попередження і ліквідації порушення фізичної, психічної та соціальної рівноваги. Ці знання опираються виключно на практичний досвід, спостереження, що передаються за традицією з покоління в покоління як в усній, так і письмовій формі. Раніше народною медициною займалися «знахарі», які не мали медичної освіти, але нерідко робили правильні висновки і широко використовували засоби рослинного і тваринного походження з лікувальною метою. На сьогодні переглянуто підхід до цих методів лікування, знято знахарське тавро з нетрадиційних методів

(народної медицини) лікування. Адже їх використовують і в сучасній системі охорони здоров'я. Зокрема, в сімейній медицині, поліклінічній службі, денних стаціонарах, безпосередньо вдома у пацієнта, в колі його рідних і близьких.

Народну (петрадиційну) медицину вирізняють наступні ознаки:

- частіше всього з лікувальною метою використовують природні засоби, які не мають побічної дії на організм;
- лікують у першу чергу словом, все частіше використовують природних «лікарів» – сонце, повітря, воду, рух, розумне раціональне харчування, масаж, аромотерапію, фітотерапію, лікарські засоби рослинного походження, продукти живих істот (п'явки, бджоли, зміїна отрута) тощо.
- людський організм розглядається як створене природою єдине ціле. Всі його системи взаємопов'язані: на ураження однієї з них реагує весь організм.

Під контролем лікаря застосування цих способів лікування може сприяти швидшому одужанню хворого, а також профілактиці захворювань.

РОЗДІЛ 1

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ФАКТОРІВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Людина живе в світі, який щомиттєво змінюється. На неї впливають фізичні фактори зовнішнього середовища – сонячна радіація, коливання температури повітря, вологості, рух повітря, атмосферний тиск, різноманітні чинники довкілля. Все це витримується завдяки тому, що природа наділила людину чудовими системами захисту (резистенції) і пристосування (реактивності та адаптації), які дозволяють підтримувати відносну сталість внутрішнього середовища організму (гомеостаз).

Минуло не одне тисячоліття з того часу, як людство довідалося про цілющу силу трьох лікарів природи: сонця, повітря і води.

Саме вони (вода, повітря, і сонце) і досі залишаються основними загартовувальними чинниками. До того ж, використані людиною у сполученні з фізичною культурою та цілеспрямованою руховою активністю, ці чинники є певним гарантом здоров'я, можуть запобігти багатьом хворобам. Тільки внаслідок постійного тренування (загартовування) організм стає стійким до різних мікроорганізмів, і тому хвороби не розвиваються або протікають легко, майже в непомітній формі.

Особливо цінним є загартовування в дитячі та юнацькі роки. Адже чим раніше починають застосовувати природні загартовувальні фактори, тим стійкішим стає організм до дії несприятливих умов довкілля. Організму людини потрібні і холод, і тепло, і механічні подразники, і багато іншого, та особливо цінним є спільна комбінована дія цих чинників. Використовуючи контрастну дію під час переходу від одного фізичного чинника до іншого (від тепла до холоду, від спокою до механічного тиску на шкіру, від перебування на сонці до занурення у воду – середовища з іншою щільністю, температурою, теплоємністю і т.ін.), ми насичуємо організм потоками найціннішої в біологічному відношенні інформації, яка є «концентратом» навколишнього середовища.

Використання різноманітних водних процедур (від компресів і обтирань до плавання і купання), сонячних променів, тепла і холоду (від сауни до моржування), а також багатьох інших варіантів та поєднань (наприклад, циркулярний душ, підводний масаж, парна лазня з віником чи масажем) з давніх-давен забезпечували людям універсальну можливість формування, збереження і зміцнення здоров'я та оптимального розвитку організму.

1.1. Загартовування і здоров'я

Під терміном «загартовування» розуміють дозований вплив різних температур на організм. Холодовий і тепловий впливи мають оздоровчий потенціал, якщо використовується дозовано і не перевищує можливостей організму.

Найголовніше в загартовуванні – це перспад температур. У відповідь на нього організм активує нейро-гуморальну систему і «запускає» механізм загартовування. Загартованість полягає у здатності організму адекватно реагувати на температурні навантаження, при цьому не допускаючи розвитку патологічних процесів. Унаслідок цього організм людини стає невразливим щодо коливання температури зовнішнього середовища.

Загартовування зміцнює дихальну, серцево-судинну та нервову системи, поліпшує травлення й очищення організму, позитивно впливає на психіку та підсилює процеси обміну речовин в організмі.

1.2. Види загартовування. Правила і умови їх проведення

Загартовування є найпростішим та доступним і в той же час дуже дієвим способом зміцнення захисних сил організму.

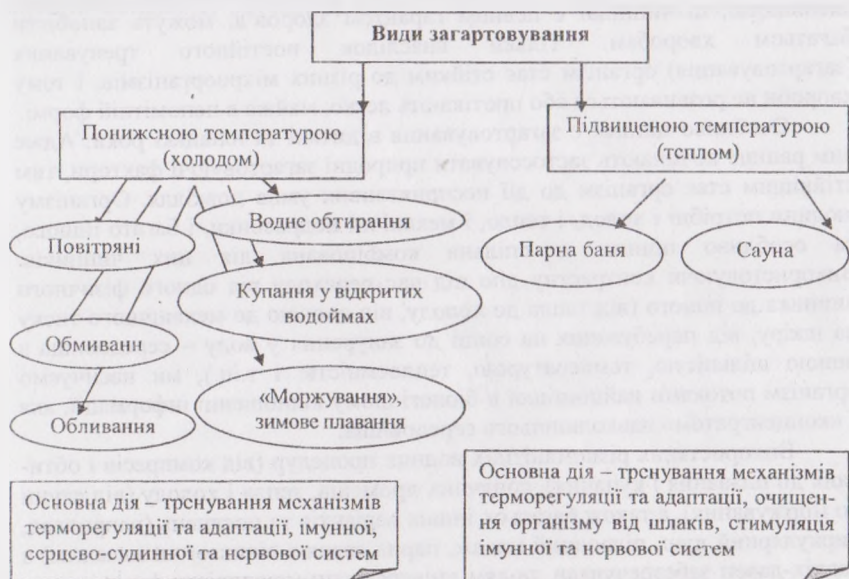


Табл. 1.1. Види загартовування та їх основна дія на організм людини

Починати загартовування доцільно навесні чи влітку, поступово знижуючи температуру води чи повітря. Ефективність загартовування вища, якщо воно проводиться у комплексі з фізичними вправами. Виходячи із фізіологічних механізмів загартовування, його необхідно проводити регулярно, підбирати оптимальну тривалість процедур.

Наприклад, ефективніше проводити щоденне охолодження по 5 хвилин, ніж охолодження через день по 10 хвилин.

Якщо в процесі загартовування відбулась перерва, особливо тривала, організм поступово втрачає набуті властивості адаптаційних реакцій до дії несприятливих чинників довкілля (різкі зміни температури повітря, атмосферного тиску, вологості, сильний вітер і ін.). Тому при відновленні загартовування необхідно знову дотримуватися поступовості й послідовності процедур.

Варто пам'ятати такі правила:

1.Точне дозування загартовуючих чинників. Кожна температурна дія повинна відповідати індивідуальним можливостям організму. Чим сильніша охолоджуюча процедура (наприклад, чим холодніша вода і більша швидкість вітру), тим меншою повинна бути її тривалість. Основна мета суворого дозування загартовуючих чинників - забезпечити будь-якій людині (від новонародженого до людини похилого віку) посильне для неї температурне навантаження.

2.Систематичність дії загартовуючих чинників. Міцний і стійкий загартовуючий ефект виникає в результаті тренування, тобто системи повторних навантажень, кожне з яких діє на організм в стані нової набуті збільшеної здатності до охолодження. Ось чому дуже важливо продовжувати загартовуючі процедури, адже кожна перерва означає втрату вже досягнутого рівня опірності організму. Тому навіть при хворобі або поганому самопочутті потрібно не припиняти процедури, а лише зменшити їхню інтенсивність.

3.Поступовість збільшення загартовуючих чинників, причому таке збільшення має бути східцеподібним. Це означає, що кожне відчутне посилення холодового навантаження має підкріплюватися протягом деякого часу для того, щоб організм мав змогу пристосуватися до досягнутої інтенсивності подразнення. Потім температурне навантаження можна знову збільшити.

4.Індивідуальність підбору загартовуючих чинників із врахуванням віку, стану здоров'я, навіть астрологічних особливостей.

Запитання для самопідготовки:

1. Дайте визначення поняття «загартовування».
2. Які основні загартовуючі чинники ви знаєте?
3. На які органи та системи впливають загартовуючі фактори?
4. Розкажіть механізм дії загартовуючих факторів.
5. Які види загартовування ви знаєте?
6. Поясніть правила проведення загартовування.
7. Назвіть основні умови загартовування.
8. Як впливають фізичні фактори (сонце, повітря і вода) на організм людини?

КЛІМАТОПРОФІЛАКТИКА

Кліматопротілактика – це такі профілактичні засоби, при яких використовуються метеорологічні чинники, особливості кліматичних умов місцевості та спеціальні дозовалі кліматичні процедури з метою загартовування організму і запобіганню хворобі.

Розрізняють первинну і вторинну кліматопротілактику. Первинна забезпечує підвищення захисних сил організму, зниження можливості виникнення і розвитку хвороб та різних патологічних процесів. Вторинна спрямована на запобіганню прогресуванню хвороб і загостренню патологічних процесів, на відновлення порушених функцій, що є основою реабілітації хворих.

Важливим профілактичним засобом у системі оздоровлення і фізичного виховання населення є загартовування організму, що забезпечує його швидко пристосування до зміни умов довкілля (підвищення або зниження температури повітря, води, зниження тиску повітря, підвищення сонячної радіації).

Аеротерапія – використання відкритого свіжого повітря з лікувальною і профілактичною метою. Цей метод можна застосувати в будь-яких кліматичних районах у всі сезони року. Ефективно діють спеціальні методи аеротерапії, до яких належать: тривале перебування (включаючи сон) на відкритих верандах, балконах, у спеціальних кліматопавільйонах. Аеротерапію можна проводити і при відкритих вікнах, фрамугах, дверях, хоч цей спосіб менш ефективний, ніж попередній.

Перебування на березі моря є різновидом аеротерапії, за якого на організм впливає повітря, насичене солями, озоном і фітонцидами водоростей (морська аеротерапія). Фізіологічний вплив аеротерапії пов'язаний з підвищенням в організмі кисню та ефектом охолодження.

2.1. Загартовування повітрям

Повітряні ванни (перебування на відкритому повітрі) є найпростішим і найдоступнішим видом загартовування. Під час них на організм людини впливає температура навколишнього середовища (холод чи тепло), хімічна дія (молекули кисню, озону), аерозолі, ефірні сполуки, іони тощо. Повітряні ванни позитивно впливають на систему кровообігу, посилюють імунну систему, підвищують ефективність адаптаційних механізмів організму.

Повітряні ванни можна умовно розділити на теплі (+30 - 20⁰С), прохолодні (+20-14⁰С) і холодні (+14⁰С та нижче).

Їх призначають і як самостійні процедури, і в комплексі з іншими (на початку або в кінці геліотерапії). У сонячні дні приймають ванни в тіні

дерев, у сухому захищеному від протягів місці, а у вологій вітряній дні – в кімнаті при відкритих вікнах або після того, як кімната добре провітрена, – роздягненими або в одязі, що добре пропускає повітря.

Починати краще з повітряних ванн, поєднуючи їх з руховими іграми або фізичними вправами, поступово збільшуючи тривалість і зменшуючи температуру повітря. Ефективність повітряних ванн поліпшується, якщо після них проводити водне обтирання або обмивання водою (теплий душ +30-35°C). Далі необхідно швидко одягнутися й активно рухатися протягом 15 хвилин.

Для здорових людей тривалість повітряних ванн спочатку не повинна перевищувати 20—30 хвилин при температурі повітря +15—20°C. Потім поступово збільшують (щодня на 5—10 хвилин) тривалість ванн, довівши їх до 2 годин. Далі можна поступово переходити до повітряних ванн більш низької температури. Для цього починати загартовування потрібно в теплий час року, тоді до осені організм буде досить загартований, щоб приймати холодні ванни. Після повітряної ванни рекомендується прийняти теплий душ.

Кращий час для прийому повітряних ванн — ранок, через півгодини після сніданку, коли повітря насичене ультрафіолетовими променями сонця. Проміжок між прийомом їжі та ванною може бути 1,5—2 години.

Під час повітряної процедури не слід доводити себе до ознобу. Щоб уникнути його, можна зробити кілька фізичних вправ чи пробігтися.

У вологу і вітряну погоду тривалість повітряних ванн скорочується. Головне ж під час повітряних ванн—довіряти собі, прислухатися до свого самопочуття та інтуїції. Якщо перебування на повітрі протягом 2 годин видається незначним, можна його продовжити. При дефіциті часу можна поєднати повітряне загартовування з іншою активністю: з бігом, фізичними вправами, купанням і т. ін.

Розповсюдженим методом прийняття повітряних ванн є лежання на повітрі («личекур»). Влітку лежать одягненими в легкий зручний одяг у тіні дерев 1-2 год або на всранді. У холодну пору року краще лежати під теплим одягом або у спальному мішку (для ослаблених). Цінним видом аеротерапії у теплу пору року є цілодобове перебування на повітрі (на всранді), нічний сон на морі.

Показання щодо прийому повітряних ванн слабкого холодового навантаження: захворювання серцево-судинної системи, зокрема, гіпертонічна хвороба I-II ст, ішемічна хвороба серця з нерізким серцево-больовим синдромом, недостатність кровообігу I-II ст., ревматизм у фазі ремісії, неспецифічні хвороби органів дихання (хронічний бронхіт, емфізема, пневмосклероз, бронхіальна астма легкого і середнього ступеня важкості) із дихальною недостатністю I-II ст., туберкульоз у фазі неповної ремісії, захворювання нервової системи (неврози, церебральний атеросклероз із скороминучим порушенням мозкового кровообігу, діенцефальний синдром).

Показання щодо прийому повітряних ванн середнього холодового навантаження: гіпертонічна хвороба, інсемічна хвороба серця без схильності до спастичних реакцій коронарних судин, ревматичні вади серця у фазі ремісії, недостатність кровообігу I ст., неспецифічні захворювання легень без різких бронхоспастичних реакцій, бронхіальна астма легкого ступеня важкості), неврози, гастрити, ентерити поза фазою загострення

Показання щодо прийому повітряних ванн сильного холодового навантаження: рекомендують у віці до 55 років не схильним до простудних реакцій, у період компенсації патологічного процесу за умови відсутності дихальної та серцево-судинної недостатності.

Противопоказані повітряні ванни всіх типів: хворим з гострими хворобами (лихоманка, захворювання нирок в стадії декомпенсації, неврит, радикуліт, міозит у стадії загострення), значне підвищення артеріального тиску, виражений атеросклероз, недостатність кровообігу II-III ст., важка форма туберкульозу легень зі схильністю до кровотеч, захворювання нирок у стадії декомпенсації, неврит, радикуліт, міозит у стадії загострення.

Крім повітряних ванн, застосовують і інші види лікування повітрям – аеротерапії – аромотерапія, фітоаеротерапія, спелеотерапія.

2.2. Ароматерапія

Ароматерапія є однією з форм нетрадиційної медицини, яка відома з XVIII ст. У ній використовують ефірну олію, яку одержують з пелюстків квітів, листків, стебел, кори різних рослин. Концентрація ефірної олії залежить від різних факторів: сонця, клімата, світла, ґрунту, фази розвитку рослин, їх віку тощо. Олії, які використовуються в аромотерапії, мають приємний аромат. Їх широко використовують в медицині, косметології.

При розпиленні в повітрі ефірні олії мають:

- антибактеріальну, протівірусну, протигрибкову, антисептичну дію (наприклад, олія гвоздики діє сильніше у 8,5 разів ніж карболова кислота, олія душиці – у 25 разів, олія фенхеля – у 13 разів). Широко використовують простудних захворюваннях, дитячих інфекціях, гельмінтозах, захворюваннях шкіри.
- Підвищує опірність організму до стресу, деяких хвороб, стимулює імунітет, впливає на обмінні процеси (зокрема, жировий обмін), має антисклеротичну дію.
- Зменшує ризик алергії, підвищує опірність до різних захворювань, які виникають під впливом зовнішнього середовища.
- Підвищує активність печінкових клітин, стимулює функцію нирок, посилює видільну функцію (тому використовують при алкоголізмі, ожирінні).
- Може бути як збуджуючим, так і заспокійливим засобом, тому використовується при депресії, первовому і фізичному виснаженні, створює хороший настрій, може бути корисним при клімаксі, порушенні

статеві функції у чоловіків (наприклад, вдихання однієї краплі олії жасмину активізує діяльність головного мозку не менше, ніж чашка самої мішкої кави).

Ароматерапія однаково ефективна у пацієнтів різного віку, на неї дуже рідко вишикає побічна реакція. Цей вид нетрадиційного лікування призначають індивідуально, з урахуванням загального стану здоров'я, способу життя і наявності алергічних реакцій.

Способи застосування ароматерапевтичних процедур:

1.нашкірний (масаж, розтирання, обгорткування, компреси, примочки, додавання ефірних олій у ванни, креми, маски та інші засоби догляду за шкірою та волоссям);

2.інгаляторний (холодні та теплі інгаляції, використання ароматичних ламп та приладів для проведення профілактичних процедур, ароматичні подушки, флакони, ароматичні солі).

Розтирання – спосіб локальної терапевтичної дії 2-3% ефірної олії. Застосовують для зняття болю, запалення, набряку, втоми, напруження м'язів після важкої фізичної праці.

Компрес – спосіб локальної дії ефірної олії розведеної рослинною олією або алкоголем протягом 1-3 годин. Дія компреса зігріваюча. Використовують при отитах, травмах, захворюваннях суглобів, для прискорення процесу заживлення ран тощо.

Примочки – засіб локальної охолоджуючої дії (рідше зігріваючий). У примочку можна додати знеболюючі та спазмолітичні засоби.

Обгорткування – той же спосіб примочки, але діє на більший площі.

Ванни – з ароматичними оліями призначають для зняття напруги, покращення настрою. Мають подвійну дію: за рахунок ароматичної олії і теплої або гарячої води.

Абсолютними протипоказами до ароматерапії є: вагітність, алергічні реакції, вік до 14 років. Існують також відносні протипокази, які є окремо для кожного виду ефірних олій.

2.3.Спелеотерапія

Карстові печери. Мікроклімат карстових печер використовують з лікувальною метою порівняно недавно. Перші дані про сприятливу дію цього природного чинника на хвору людину було отримано в період Першої світової війни, коли в Німеччині (Клутертсберг) карстову печеру було використано як бомбосховище. Хворі з бронхіальною астмою, потрапляючи в цю печеру, відчували поліпшення стану здоров'я, послаблення або повне припинення астматичних нападів. Дані про цілющі властивості мікроклімату карстових печер для хворих з бронхіальною астмою були підтверджені подальшими спостереженнями, проведеними в Австрії, Угорщині, Німеччині, Чехії.

Зміни, що спостерігаються в організмі хворих під час перебування у карстовій печері, зумовлені комплексною дією спелеочинників. Під

впливом помірно зниженої температури повітря дещо посилюється тепловіддача з поверхні тіла як конвекційним, так і радіаційним шляхом. Під впливом прохолодного повітря відбуваються звуження периферійних судин і перерозподіл крові з периферії до внутрішніх органів, що сприяє посиленню в них кровообігу.

Вдихання помірно холодного повітря позитивно впливає на всі показники альвеолярної вентиляції, що стимулює газообмін у легенях. Сприятливим чинником впливу на зовнішнє дихання є й низька відносна вологість, що зумовлює посилення тепловіддачі з дихальної поверхні легенів і покращує оксигенацію артеріальної крові.

Вплив на зовнішнє дихання в карстовій печері посилюється ще й завдяки збільшеного вмісту вуглекислого газу. Спостереження показали, що вдихання газової суміші з об'ємною часткою вуглекислого газу 0,53% хворими на бронхіальну астму здебільшого спричинює поглиблення й сповільнення дихання. Важливим елементом мікроклімату карстової печери є високий ступінь йонізації повітря. Вдихання повітря, що містить значну концентрацію легких аероїонів, має сприятливий вплив на функціональний стан нервової та серцево-судинної систем, на різні види обміну, сприяє поліпшенню клінічних станів хворих з бронхіальною астмою і гіпертонічною хворобою.

Значна роль належить і радіоактивності повітря. Під впливом радону і продуктів його розпаду, що використовуються в терапевтичних дозах, спостерігаються зниження артеріального тиску, сповільнення пульсу, зменшення інтенсивності запального процесу, гіпосенсибілізація до алергенів, позитивні зміни в імунологічній реактивності організму.

Під впливом спелеотерапії у хворих з бронхіальною астмою відбувається поступове ослаблення і цілковите припинення астматичних нападів, поліпшення всіх показників функції зовнішнього дихання, особливо вентиляційних, що пов'язано з поліпшенням бронхіальної прохідності. Відмічають зміни специфічної реактивності організму, десенсибілізація до алергенів, поліпшення основних показників кровообігу, позитивні зміни деяких біохімічних показників. Відзначено економічне використання тканинами кисню.

У хворих з гіпертонічною хворобою настає поступове зниження, а іноді й повна нормалізація артеріального тиску, поліпшення всіх показників гемодинаміки, виразне поліпшення стану здоров'я і повне зникнення скарг, пов'язаних з гіпертонічною хворобою, покращення різних біохімічних показників, головним чином ліпідного обміну, а також показників ЕКГ.

Спелеотерапія в умовах карстової печери показана хворим з бронхіальною астмою поза фазою різкого загострення, з недостатністю функції зовнішнього дихання не вище I—II ступеня без пневмосклерозу, хронічної плевмонії та бронхоектазій, хворим з гіпертонічною хворобою I і II стадії без частих нападів стенокардії, з недостатністю кровообігу не вище I стадії, у віці 18—70 років.

Соляні копальні. Одним із способів спелеотерапії є вплив на хворих мікрокліматом соляних шахт (що є в Румунії, Польщі, с.Солотвино Закарпатської області). Особливостями їх є вміст високодисперсних аерозолів натрію хлориду, стала температура повітря, відсутність у повітрі шкідливих домішок і мікроорганізмів, мала швидкість руху повітря, певні співвідношення вмісту газів, вологості, атмосферного тиску, відсутність шуму.

Специфічні властивості мікроклімату соляних копалень визначили застосування їх для лікування хронічних неспецифічними хвороб легенів, насамперед бронхіальної астми. Специфічними дослідженнями встановлено, що кліматопроцедури в умовах соляних шахт справляють гіпосенсибілізуючу і протизапальну дію. Вони позитивно впливають на функцію зовнішнього дихання, поліпшуючи бронхіальну прохідність, коефіцієнт використання кисню, нормалізуючи показники вентиляційної функції легенів. Внаслідок цього поліпшуються окисно-відновні процеси в тканинах, про що свідчить підвищення активності каталази в крові та лужної фосфатази нейтрофілів. Відзначено підвищення глюкокортикоїдної функції надниркових залоз і нормалізацію електролітного обміну.

Показаннями до спелеотерапії в умовах соляних шахт є: предастма, бронхіальна астма I стадії, інфекційно-алергічна, atopічна форми легкого і середнього ступеня важкості з дихальною недостатністю I ступеня, ті самі форми астми з супутніми хронічним бронхітом та хронічною пневмонією I-II стадії у фазі ремісії, хронічний бронхіт з астматичним компонентом у фазі ремісії.

Протипоказання. Бронхіальна астма з важким перебігом, гормонозалежна, емфізема легенів, дифузний пневмосклероз, дихальна недостатність III ступеня, недостатність кровообігу II-III стадії, наявність бронхоектазів, гнійних процесів у легенях. Не рекомендується направляти на спелеотерапію хворих із супутніми хворобами та ураженнями опорно-рухового апарату, що утруднюють пересування хворого.

2.4. Геліотерапія (сонячні ванни)

Геліотерапія – застосування сонячного випромінювання з лікувальною та профілактичною метою. При геліотерапії на тіло людини діє сонячна радіація, що надходить безпосередньо від Сонця (пряма радіація), небосхилу (розсіяна радіація) або від поверхні різних предметів. Органами, які безпосередньо сприймають радіацію, є шкіра і очі. В основі фізіологічної дії сонячного опромінення лежать різні фото-, хімічні реакції, особливості яких залежать від довжини хвиль і енергії поглинутих квантів випромінювання.

Найкраще одержувати енергію Сонця за допомогою сонячних ванн. Завдяки сонячним променям, як відомо, можливе життя всіх живих істот, і людини в тому числі. Завдяки сонячним променям можна й поліпшити своє здоров'я, і продовжити собі життя. Люди, які уникають сонячних

променів, виглядають блідими й нездоровими. Причиною багатьох хвороб є те, що людина мало буває на сонці.

Лікувальна дія сонця відома з давніх-давен. Ще Гіппократ (460-377рр. до н.с.) вказував на висушуючу дію сонця, збуджуючий вплив на нервову систему, дихання. Апілос (300 р. до н.с.) у своїх трактатах описує, що тим, хто хворіє тривалий час перетомою, лікування сонячними ваннами особливо корисне, оскільки вони зміцнюють і загартовують проти хвороб. Сонячні промені укріплюють і тонізують м'язи тіла.

Самі по собі сонячні промені знищують хвороботворні мікроорганізми. Чим більше шкіра всмоктує сонячних променів, тим більше в організмі людини накопичується захисних сил, тим краще вона запасає енергії, здатної протистояти хворобам. Сонячні промені знешкоджують деякі мікроби, підвищують захисні сили організму. Золотаво-коричневий колір шкіри виникає завдяки підшкірному пігменту, який є особливим біологічним продуктом, покликаним захищати організм. Під впливом сонячних променів в організмі посилено згоряють жири, поліпшується обмін речовин, знижується рівень цукру в крові, поліпшується якість крові, тому що в крові підвищується гемоглобін. Ультрафіолетові промені сприяють виробленню в організмі вітаміну D і кальцію, (які мають важливе значення для формування кісткової тканини, особливо у дітей і підлітків), мінеральному обмінові, функціонуванню нервової системи. Легше гояться навіть повільнозаживаючі рани.

У сонячному спектрі виділяють два види променів - ультрафіолетові та інфрачервоні, які мають лікувальну дію. Загартовуючі властивості сонячних променів забезпечуються переважно ультрафіолетовою частиною спектра. Інфрачервоні промені є переважно носіями тепла. Найбільшу здатність проникати у тканини мають інфрачервоні промені, найменшу – ультрафіолетові. Енергія інфрачервоного випромінювання, залежно від довжини хвиль, поглинається тканинами на глибині від 3 мм до 4 см, тоді як ультрафіолетові випромінювання проникають неглибоко – на 0,5-1 мм. Інфрачервоне випромінювання справляє переважно теплову дію, а УФ-випромінювання зумовлює зміни у тканинах, визначає бактеріцидний ефект сонячної радіації.

Інтенсивність ультрафіолетової радіації залежить від чистоти і прозорості атмосфери, а також від висоти стояння сонця над горизонтом. Так, спектр сонячного світла в горах, у порівнянні з таким на рівнині, більш насичений короткохвильовими променями, через те, що ультрафіолетові промені, у нижніх шарах атмосфери, які багаті водяними парами і порохом, майже повністю поглинаються ними.

Під впливом ультрафіолетових променів виникає еритема і сонячний опік шкіри. Еритемні промені містяться у сонячному спектрі на рівні землі тільки на сонцестоянні більше 40° , що відповідає періоду із березня до жовтня на узбережжі Чорного моря. При висоті сонця менше 40° еритемна реакція не виникає, хоча в шкірі утворюються біологічно активні речовини, які визначають лікувальну цінність сонячних ванн і в

прохолодний період року. Сонячні ванни у літній період повністю замінюють загальну парову ванну.

Починати приймати сонячні ванни слід поступово, особливо якщо організм відвик від сонячного світла. Занадто велика доза сонячної енергії діє шкідливо. Найкраще приймати сонячні ванни на морському березі - морські бризи бережуть тіло від перегріву. Найбільш сприятливий час для сонячних ванн - рапок від 8 до 11 годин (через 30 хв. - 1 год. після сніданку) і післяобідній час від 16 до 17 год. при температурі повітря не нижче 20 °С. Між 11 і 16 годинами перебувати на сонці не слід - у цей час промені дуже гарячі й несуть багато сонячної радіації. Протягом перших декількох днів тіло не слід піддавати впливу прямих сонячних променів, краще перебувати в тіні дерев. Голова повинна бути захищена тентом, парасолькою або головним убором. Найкраще приймати сонячні ванни, на лежку чи підставці у зручному місці, захищеному від вітру, ногами повернутися до сонця. У такому випадку тіло опромінюється сонячним світлом рівномірно. Рекомендується кожні п'ять хвилин перевертатися.

У перший день сонячну ванну приймають протягом 5-10 хв. Після цього потрібний відпочинок у тіні протягом 10-15 хв. Після сонячної ванни бажано викупатися або прийняти душ чи облитися водою (температура 20-32°С). Кожен наступний день тривалість прийняття сонячних ванн збільшується ще на 5-10 хв. Здорові люди можуть приймати сонячні ванни протягом 2 годин і довше. Не бажано спати на сонці, оскільки тіло може обгоріти. Незважаючи на спеку, можна застудитися, особливо у вітряну погоду.

Сонячні ванни діють краще, якщо людина не лежить, а рухається (ходить, займається руховими видами спорту).

Із давнини розрізняють три види сонячних ванн: звичайну, хлорофілову (тіло покривається зеленим листям), ультрафіолетову.

Сонячні ванни із зеленими листями. Здоровий або хворий лягає роздягненим у захищеному від вітру місці. Інша людина повинна накрити все його зеленими листками (лопуха, дині, винограду). Сонячну ванну із зеленими листям приймають необмежений час. Від неї шкіра теж червоніє, але з іншим смуглявим відтінком. Такі ванни зовсім не шкідливі.

Ультрафіолетові сонячні ванни їх ще називають Піфагоровими сонячними ваннами. При їх прийнятті людина повинна бути одягнена по сезону. Необхідно стати біля відкритого вікна, що виходить на Схід або вийти з будинку і стояти в такому місці, звідки можна вільно спостерігати за сходом сонця.

Показання до гелотерапії: гіпо- і авітаміноз D, початкові форми атеросклерозу, гіпертонічна хвороба I-II ст., ревматизм (неактивна фаза), пневмокозіоз, хронічний бронхіт, бронхіальна астма, хронічний туберкульоз лімфатичних вузлів, кісток і суглобів, хронічний гастрит, коліт, хронічний холецистит, хронічний нефрит без вираженої ниркової недостатності, подагра, ожиріння, ревматоїдний поліартрит, деформуючий остеоартроз, деформуючий спондиліоз, хвороба Бехтерева, функціональні

розлади нервової системи, міозит, міалгія, вегетативна дистонія, хвороба Рейно, вібраційна хвороба, травми периферичних нервів, піодермії, псоріазі, раках і виразках, що погано гояться, переломах кісток з повільною консолидацією.

Протипоказані сонячні ванни при всіх хворобах у гострій стадії та в період загострення, сильному недокрив'ї та хворобах крові, при дуже високому кров'яному тиску, при кровотечах з різних органів, виснаженні, зляканих і доброякісних новоутвореннях, тіреотоксикозі, системному червоному вовчaku, фотодерматиті.

При застосуванні сонячних ванн необхідно особливо суворо дотримуватись принципів дозування і поступовості. Не можна допускати передозування інсоляції, оскільки ультрафіолетове проміння має здатність накопичуватись (акумуляуватись) в організмі протягом усього життя й у людей старшого віку може стати причиною вишикнення раку шкіри. Крім цього, нерозумне і неспміле застосування сонячних ванн може призвести до опіків, загального перегрівання організму, сонячного удару.

Особливо суворого дотримування режиму інсоляції необхідно враховувати в південних районах України, в Криму (через зменшення товщини захисного озонового шару Землі), а також на територіях, забруднених радіонуклідами внаслідок катастрофи на ЧАЕС.

При перегріванні може з'явитися слабкість, головний біль, запаморочення, втомлюваність. У такому випадку слід негайно припинити сонячну ванну і прийняти прохолодний душ (температура води - 25⁰ С).

2.5. Штучне сонце (солярій)

Природне сонце більш корисне, ніж штучне. Коли ми загоряємо на березі моря чи річки, шкіра зволожується за рахунок вологи, яка є в повітрі. Крім того, ми дихаємо свіжим повітрям, отримуємо позитивні емоції. У солярії всього цього немає, але у іншому – як природне, так і штучне сонце діє однаково.

Сонячні промені сприятливо впливають на обмінні процеси в організмі людини, можуть зменшити біль у суглобах, зміцнюють імунітет тощо.

Солярій **показаний** у першу чергу при певних захворюваннях шкіри (вугреві висипання, розширені пори та ін., псоріазі, демодекозі, акне).

Протипоказання: захворювання серцево-судинної системи, захворювання щитовидної залози, гінекологічні захворювання, мастопатія, варикозно розширені вени нижніх кінцівок.

Потрібно бути обачним при наявності родимих плям та невусів на шкірі. У разі збільшення їх у розмірі, почервонінні, свербіжі слід одразу звернутися до лікаря (дерматолога, онколога).

При відвідуванні солярію необхідно дотримуватися таких правил:

1. Напередодні краще не вживати ліків, оскільки деякі з них можуть викликати фотодерматит (сонячну алергію).

2. Солярій необхідно відвідувати без макіяжа, без губної помади, неможна користуватися духами, дезодорантами, ароматичними препаратами, не варто митися з милом безпосередньо перед прийманням сонячних ванн, оскільки це звільняє шкіру від жирової змазки і підвищує ризик опіку. Можна прийняти душ або помитися за 1,5-2 год. до відвідування солярія.

Роздівшись до бюстгальтера і трусів (після 30 років голим загорати небажано), обробити шкіру сонцезахисним кремом або спеціальним маслом. Темношкірим жінкам із більш щільною структурою шкіри крем можна нанести тонким шаром, а світлошкірим – більш товстим. Сонцезахисний крем послабить опромінення і зробить загар більш рівним. Обличчя ні в якому випадку не можна змашувати поживним або гормонувмісним кремом. Краще протерти його безспиртовим лосьйоном. Обов'язково потрібно одягти світлу косинку і сонцезахисні окуляри.

Якщо просто закрити очі, то це не врятує від опіку, оскільки повіки є дуже ненадійним фільтром при штучних променях сонця. Штучне сонце активізує роботу багатьох систем організму. Тому після загару необхідно відпочити, випити чашку трав'яного чаю або соку. Холодний душ можна прийняти через 1 годину. Слід пам'ятати, що нерідко засмагла шкіра втрачає еластичність, стає пересушеною.

Питання для самоконтролю:

1. Які ви знаєте властивості сонячних променів?
2. Перерахуйте види сонячних ванн.
3. Правила прийняття сонячних ванн.
4. Показання і протипоказання до прийняття сонячних ванн.
5. Ускладнення гіперінсоляції і невідкладна допомога.
6. Що таке штучне сонце і правила його прийняття.
7. Дайте визначення «кліматотерапія».
8. Які види кліматопротифілактики ви знаєте?
9. Механізм дії повітряних ванн у карстових печерах, показання і протипоказання до вживання.
10. Що таке спеліотерапія?

Додаток: вправи на пляжі

Якщо Ви будете регулярно додержуватися зазначених рад, то Вам гарантоване гарне здоров'я й відмінне самопочуття, а тренування повинні піти набагато успішніше.

Вправи на пляжі

Можна лежати й грітися на сонечку нерухомо, а можна зайнятися своїм тілом, тобто гімнастикою на пляжі. Але які ж вправи можна виконувати, не привертаючи до себе уваги?

Вправа для рук. Повороти кистей рук. Лежачи на спині, розкиньте руки в сторони, долонями вниз. М'язи розслабте. Стиснувши пальці в кулак, поверніть долоні вгору і напружте м'язи, одночасно роблячи вдих.

Потім поверніть долоні вниз, розслабте м'язи й зробіть видих. Повторіть вправу 15 разів, потім витягніть руки уздовж тіла, м'язи розслабте й трохи відпочиньте.

Вправа для рук і грудей. Напруга - розслаблення. Залишаючись у тій же позиції на спині, зігніть руки в ліктях і покладіть під голову. У цій позиції кілька разів сильно натисніть на пісок (вдих), потім розслабте всі м'язи (видих). Повторіть цю вправу 2 рази.

Вправа для ніг і живота. Згибання - випрямлення. Лежачи на спині, повільно зігніть коліна, причому ступнями опирайтеся у пісок (вдих), потім злегка підніміть ноги й опустіть їх, випрямляючи на пісок (видих). Зробіть глибокий вдих, потім повільний видих, сильно потягніть носки (коліна впрямлені, м'язи ніг напружені). Повторіть вправу 10-15 разів.

Вправа для м'язів спини. Перверніться на живіт, руки зігніть у ліктях, долоні покладіть одну на іншу, на них – підборіддя, дивіться в синю морську далечінь. Підніміть плечі, залишаючи голову в тому ж положенні, сильно напружте м'язи спини, ніг і стегон. Все тіло вигнуте у вигляді цибулі (вдих). Потім розслабте м'язи, повернувшись у вихідне положення (видих). Повторіть вправу 10 разів.

Вправа для живота. Сядьте на підстилку, ноги витягніть уперед. Потім, не опираючись руками, нахиляйтеся вперед плечима. Якщо вам важко виконати цю вправу, у вас ослаблені м'язи живота. Підніміть руки й проробіть нахил уперед, торкаючись пальцями ступнів. Тепер зігніть ноги в колінах і сядьте «по-турецьки». Без допомоги рук, опираючись на зовнішню сторону ступні, встаньте, злегка нахиливши тулуб уперед. Це прекрасна вправа для живота й для ніг. Порада: виконуйте її коли будете вставати з підстилки.

Після виконання цього маленького комплексу вправ прогуляйтеся уздовж моря. Повертаючись, пройдіться морем по коліно у воді, час від часу заходячи на глибину до половини стегон. Кожний рух на пляжі може бути вправою й, навпаки, вправою може виглядати природним рухом. Запам'ятайте ще кілька вправ для пляжу. Такі ж вправи ви можете придумати й самі.

Лежачи на спині, злегка зігніть ноги в колінах. Правою стопою обіпріться у пісок, ліву покладіть на праву й пальцями лівої ноги опишіть кола в обидва боки. Або: руки витягніть уздовж тіла, долоні повернуті вниз. Сильно натискайте кожним пальцем руки на підстилку. Таким чином, ви зміцнюєте пальці й руки. Або: якщо ви сидите, витягнувши ноги або «по-турецьки», і вам потрібно щось взяти, не згибаючи спини, різко, всім тулубом нахиліться збік, вправо й вліво. Ця вправа зробить вашу талію гнучкою. Ідучи пляжем або гуляючи в лісі, використовуйте кожне підвищення, камінь, пень, щоб перестрибнути через нього. Або йдіть кілька кроків на п'ятах, кілька кроків на носках. Інше доповнить ваша фантазія.

ВОДОЛІКУВАННЯ

З давніх-давен людина використовує воду як для пиття, так і для побутових потреб. Вода — найсильніший і ефективний засіб, що загартовує. При зануренні в холодну воду в організмі людини відбувається своєрідна судинна реакція: судини шкіри скорочуються (шкіра блідне), і кров з периферії спрямовується до внутрішніх органів настає первинний озноб. Слідом за цим потоки крові знову спрямовуються від внутрішніх органів до периферії, судини шкіри розширюються, і людина відчуває приємне тепло, що зберігається до вторинного ознобу (який краще не допускати). Часта поява вторинного ознобу призводить до втоми, розбитості, порушення сну, головного болю.

Водні процедури рефлекторно впливають на діяльність усіх внутрішніх органів: серцево-судинної, легеневої, нервової систем, обміну речовин.

Існує багато різновидів загартовування водою. Найпоширеніші з них — це купання в природних водоймах, контрастний душ, обливання, ходіння босоніж, лазня, моржування, купання у снігу тощо.

3.1. Правила проведення водолікування

Залежно від температури води, що використовується при водолікуванні, процедури поділяють на холодні (нижче $+25^{\circ}\text{C}$), прохолодні ($+25-32^{\circ}\text{C}$), теплі ($+36-38^{\circ}\text{C}$), гарячі (понад $+38^{\circ}\text{C}$). Індиферентною, як правило, вважають температуру води $+34-35^{\circ}\text{C}$. Водолікувальні процедури можуть бути місцевими і загальними. До загальних належать: душ, обливання, обтирання, ванни; до місцевих — ручна, ножна, сидяча ванна, зрошення, грілка, компрес тощо.

При водолікуванні слід дотримуватися наступних правил:

1. Усі водні процедури (купання, обливання, розтирання та ін.) проводяться тоді, коли тіло тепле. Особливо теплими мають бути ноги. Якщо відчувається озноб або відчуття холоду, то застосовувати прохолодну або холодну воду неможливо. Якщо самопочуття задовільне, то зігрітися можна самому, активно рухаючись.

2. Лікувальні процедури краще проводити ранком, після сну або ввечері перед сном. Обгортування черева, тулуба, ніг (стоп, гомілок) проводять перед сном.

3. Збуджуючі процедури не можна проводити відразу після або перед вживанням їжі.

4. Після психічного або фізичного навантаження відразу приймати водні процедури не бажано.

5. Водолікування проводять тільки в теплом приміщенні. Температура повітря повинна бути не меншою $+20^{\circ}\text{C}$.

6. Після водної процедури пацієнта слід підправити в ліжко, добре вкрити, до підшов ніг покласти грибку, він може згрітися самостійно активно рухаючись.

7. Чим холодніша вода, тим сильніше вона діє на організм. Тому водні процедури краще почати з більш високої температури і поступово її знижувати.

8. Якщо діти бояться водолікування, то для першої процедури застосовують воду, температура якої на декілька градусів вища, ніж слід. Потім поступово температуру води знижують.

9. Якщо на початку лікування водою особливого покращення не має, все одно необхідно продовжувати процедури, оскільки вони зміцнюють і загартовують організм.

3.2. Внутрішнє використання води

В організмі вода — основне середовище, в якому відбувається обмін речовин, хімічні реакції. У ній розчиняються необхідні для життєдіяльності організму органічні й мінеральні речовини, а також відбувається виведення з організму шкідливих продуктів обміну. У нормі вміст води в організмі людини складає 30-45 л (45-65% від маси тіла).

Добове споживання води з питтям і їжею становить від 2,5 до 6 л, залежно від кліматичних умов і характеру діяльності людини (загалом 40 мл на кг маси тіла у дорослих, а у дітей — 150 мл/кг). Вода виводиться з організму переважно через нирки з сечею (1-1,5 л), а також з потом через шкіру (500 мл), з видихуванням повітрям через легені (500 мл) і через кишечник із калом (100-200 мл). При підвищеній температурі тіла, значному фізичному навантаженні зростає виділення води з потом та під час дихання. Іноді кількість втраченої води з потом може сягати 10 л.

При звичайному змішаному харчуванні людина за рахунок харчових продуктів споживає близько 0,7-1 л води на добу. Окрім цього, окислення основних харчових речовин в організмі з вивільненням енергії супроводжується виділенням деякої кількості так званої «метаболічної» води. Таким шляхом при звичайному харчуванні організм «доотримує» ще близько 300 мл води. За рахунок перерахованих джерел людина, яка не зробила жодного ковтка води, має її понад 1 л на добу.

Питний режим (раціональний порядок споживання води) протягом доби встановлюється з урахуванням віку, фізичної активності і умов праці, особливостей харчування, кліматичних і інших факторів. Вживання більшої кількості води призводить до швидшої втомованості, погіршення травлення, додаткового навантаження на серце, втрати цінних речовин через шкіру (з потом) і нирки (з сечею), а при недостатньому надходженні води в організм — до зниження працездатності, порушень процесів теплообміну і дихання, підвищення в'язкості крові та ін. Нестача води в організмі більш небезпечна, ніж голодування. Без їжі людина може прожити більше місяця, а без води — тільки декілька днів.

Питна норма — це мінімально необхідна для організму добова кількість води, при якій не порушуються процеси його життєдіяльності. Потреба у воді визначається приблизно із розрахунку на енергоцінність харчового раціону — 1 мл ккал, що при раціоні в 2500 ккал складає 2,5 л добу. Отже, для здійснення нормальної життєдіяльності дорослої людини необхідні в середньому 2,5 л води на добу, з яких 1,2 л припадає на питну воду, 1,0 л — на воду, що надійшла з їжею, і 0,3 л — на воду, що утворилася в організмі з основних харчових речовин за рахунок обмінних процесів. Для дорослих в умовах помірного клімату вона становить близько 2,5 л (35-40 мл на кілограм маси тіла) на добу, в умовах жаркого клімату, роботи в гарячих цехах, при великих фізичних навантаженнях фактичне споживання води може збільшуватися в 5 і більше разів. У залежності від режиму і обсягу споживання води залежить і навантаження на нирки: при непомірно великому питті сечовиділення може в 10 раз перевищувати звичайне. Дуже важливо, особливо в умовах спеки, правильно розподіляти добовий обсяг споживання води за часом, поєднувати питний режим з режимом харчування (пити переважно після їжі та обмежувати споживання рідини в проміжках між прийомами їжі), підвищувати споживання продуктів, багатих вітамінами і мінеральними солями, екстрактивними речовинами в спеку. Спрага переноситься легше, якщо чисту воду замінювати чаєм (особливо зеленим), розведеним фруктовими або овочевими сиропами і соками, при високих теплових навантаженнях — газованою водою і відварами сухофруктів, підкисленою лимонним соком, відвар шипшини, обезжирені кисломолочні напої. Цукру в них повинно бути не більше 1-2 %. Відвар шипшини — напій, багатий на вітамін С, органічні кислоти і мікроелементи. При температурі, більшій 12-15⁰С, вода не дає освіжаючого ефекту. Спортсменам під час тренувань слід обмежуватися прополіскуваннями рота і пити воду лише після їх завершення. Доцільним є використання у цих випадках води з підкисленою лимонною або аскорбіновою кислотою, лимоном або журавлиновим соком. Після лазні, тренувань, змагаль, у спекотну пору року воду найкраще пити не за один прийом, а невеликими порціями, затримуючи її в роті і роблячи по 1-2 ковтки через невеликі проміжки часу (5-10 хв). Таке пиття, окрім усього іншого, перешкоджає відкладанню солей на стінках сечоводів. Вода втамовує спрагу не в момент пиття, а через 10-15 хв. у міру всмоктування з шлунково-кишкового тракту. Холодна вода, випита натше, посилює моторику кишечника, що використовується при лікуванні закорепів, а випита після прийому жирної їжі сприяє її затримці у шлунку; після вживання свіжих ягід і фруктів — може призвести до посиленого газоутворення і здуття кишечника. Пиття води або інших рідин під час споживання їжі затримує травлення в шлунку за рахунок розрідження шлункового соку. Та це в значній мірі залежить від інтенсивності шлункової секреції. У деяких народів прийнято споживати рідину під час їди: квас, чай, розріджені нежирні молочнокислі продукти, вино.

Спеціальний питний режим із використанням лікувальних мінеральних вод, застосовується за призначенням лікаря при деяких захворюваннях і порушеннях функцій організму; в цьому випадку особливо важливо дотримуватися рекомендованої лікарем дози, періодичності прийому і співвідношення з годинами споживання їжі; столові і лікувально-столові води можуть використовуватися більш довільно.

Мінеральні води — води з природною або штучною мінералізацією. Як правило, в мінеральній воді в розчиненому вигляді міститься більше 1 г/л мінеральних солей і 0,25% газоподібних продуктів (мінеральні води, що надходять у роздрібну торгівлю, природно або штучно насичені двоокисом вуглецю).

Природні мінеральні води добуваються з надр Землі, мають підвищений вміст біологічно активних хімічних компонентів і газів (вуглекислий газ та ін.). За ступенем мінералізації, фізіологічним впливом на організм людини і призначенням природні мінеральні води поділяються на питні столові, питні лікувально-столові і питні лікувальні. Питні столові води мають загальну мінералізацію, яка не перевищує 2 г/л; їх поділяють на природні мінеральні столові води із загальною мінералізацією від 1 до 2 г/л чи з меншою мінералізацією, з невеликою кількістю фармакологічно активних компонентів, та на природні столові води, загальна мінералізація яких не перевищує 1 г/л і які не містять фармакологічних компонентів. Питні столові води використовують як освіжаючий напій для втамування спраги і стимулювання травлення.

Питні мінеральні лікувальні води — води із загальною мінералізацією від 8 до 12 г/л, інколи і більше 12г/л, а також із мінералізацією менше 8 г/л за наявності в них підвищеної кількості біологічно активних мікроелементів. Питні лікувальні мінеральні води виявляють виражену лікувальну дію на організм людини і використовуються тільки за призначенням лікаря і в визначених дозах. Залежно від переважаючих аніонів мінеральні води об'єднують у 5 основних класів: гідрокарбонатні (вуглекислі), хлоридні, сульфатні, води складної структури (хлоридно-гідрокарбонатні, сульфатно-гідрокарбонатні, хлоридно-сульфатні, гідрокарбонатно-сульфатно-хлоридні тощо) і води, які містять біологічно активні елементи.

З лікувально-столових вод до гідрокарбонатних належать Боржомі, Лужанська №1, із лікувальних — Поляна Квасова, Поляна Купель та ін. Хлоридними є лікувально-столові води Миргородська, Куяльник №6 та ін., а сульфатними - лікувально-столові води (Шаянська та ін.). До класу вод складної структури належать лікувально-столові води Слав'янська, Кисловодський Нарзан та ін.

Штучні мінеральні води — напої, приготовлені шляхом розчинення в прісній воді діоксиду вуглецю, хімічно чистих нейтральних і лужних неорганічних солей натрію, кальцію і магнію. Виробляються штучно мінералізовані води двох типів: сельтерська столова і содова

столова. При виготовленні содової змішують розбавлені розчини хлориду натрію і карбонату натрію або бікарбонату натрію. Змішаний розчин охолоджують, пропускають через нього вуглекислий газ протягом 1-2 год. і розливають у пляшки, які закорковують. Сельтерську воду одержують аналогічно до содової, але після змішування розчинів хлориду натрію і соди додають змішаний розчин хлоридів кальцію і магнію у співвідношенні 1:0,01.

Для внутрішнього застосування, особливо при лікуванні захворювань органів травлення, певне значення мають методика і техніка вживання води: час прийому, доза, температура, характер і частота прийому. Найчастіше мінеральну воду п'ють до їди. Випита натще мінеральна вода і надходить в організм у чистому вигляді і швидше всмоктується. Тепла гідрокарбонатна (лужна) вода, прийнята разом з їжею, зменшує надмірну секрецію шлунку, сприяє швидшому проходженню їжі по шлунково-кишковому тракту. Якщо у людини є сильна печія, слід вживати невеликі порції такої мінеральної води після їжі. З лікувальною метою воду п'ють звичайно 3 рази на день (вранці натще, перед обідом і перед вечерею). У випадках захворювання сечовивідних шляхів кількість прийомів води доводять до 6-8 разів. Максимальну разову дозу приймання води рекомендується визначати, виходячи з маси людини: на 1 кг маси тіла приблизно 3 мл води. Коли наявні хронічний гастрит з підвищеною секреторною функцією, хронічний гепатит, холецистит, жовчно-кам'яна хвороба, хронічний коліт, який супроводжується проносами, а також захворювання верхніх дихальних шляхів, - п'ють гарячу воду (30-45°C). При підігріванні з неї видаляється надлишкова кількість вуглекислого газу, який збуджує секреторну функцію шлунка. При наявності хронічного гастриту зі зниженою секреторною функцією, закрепах, а також при необхідності посилити сечовиділення, рекомендується пити мінеральні води нижчої температури (20-30°C).

Мінеральну воду слід пити поволі, невеликими ковтками. Швидке пиття рекомендується при вживанні мінеральних вод, які мають послаблюючу дію. Тривалість курсу питного лікування становить від 3-4 до 5-6 тижнів. Триваліше вживання може призвести до порушення в організмі водно-сольового обміну. В домашніх умовах лікування мінеральною водою пляшкового розливу рекомендується проводити 2-3 рази на рік з інтервалом в 4-6 місяці. В усіх випадках необхідна консультація лікаря.

Кілька практичних порад:

- Мінеральна вода може бути використана замість прісної води, оскільки в ній міститься велика кількість макро- і мікроелементів і вона добре втамовує спрагу.
- Газовані напої типу Кола, Фанта, Спрайт слід виключити, оскільки у них містяться барвники, штучні замінники цукру, вуглекислота, екстракти, що не дуже корисне для здоров'я.

• Конкретні схеми питного режиму слід вибирати і апробувати з врахуванням ваших індивідуальних особливостей загидаєгідь.

3.3. Зовнішнє застосування води

Воду застосовують зовнішньо за допомогою таких методик: обтирання, обливання, контрастний душ, ванни, парові лазні, моржування тощо.

Слід пам'ятати, що:

- вода низької температури при тривалому зовнішньому застосуванні є подразнюючим або збуджуючим засобом. Чим нижча температура води, тим менша повинна бути тривалість водної процедури.

- Вода більш високої температури при тривалій зовнішній дії є відволікаючим засобом.

- Збуджуючий метод застосовують у випадках, коли необхідно посилити обмін речовин, вивести із організму продукти розпаду. Метод рекомендується для ряду хронічних захворювань. Призначають різноманітні ванни, обливання, обмивання, але не тривалий період. Цей метод застосовують, коли збудливість нервової системи нормальна і організм здатний до швидкої адекватної реакції.

- Відволікаючий (заспокійливий, болетамувальний) метод застосовують для лікування загальних і місцевих запальних процесів. Із цією метою проводять обливання, закутування, компреси.

- Загальноозміцнювальний метод служить, перш за все, для загартовування організму. Процедури проводять холодною або прохолодною водою. Рекомендовано розтирання, ванни (бажано контрастні), обливання, парові лазні, моржування.

Компрес – спеціальна пов'язка, змочена різними розчинами. Він може бути холодним, гарячим, зігрівальним і медикаментозним.

Методика виконання: змочену у воді або у медикаментозному розчині марлеву серветку добре віджимають і накладають на місце впливу. Зверху кладуть пергаментний папір, потім вату і фіксують бинтом. Холодні компреси не фіксують, тому що їх часто міняють (через 5-10 хв). Зігрівальний компрес залишається на 7-10 год. і навіть добу.

Показання: місцеві запальні процеси, наслідки травматичних ушкоджень.

Обливання – відноситься до пайпростіших водолікувальних процедур. Вони можуть бути загальними і частковими. Під час водних процедур відбувається звуження і розширення кровоносних судин, що зумовлює перерозподіл крові між шкірою та внутрішніми органами. Тренування кровоносних судин дає змогу ефективніше адаптуватися до температурних змін довкілля. Крім цього, подразнюючі температурні рецептори шкіри, вода тонізуюче впливає на нервову систему.

Загартовування організму водою також доцільно починати в теплу пору року. Водні процедури слід починати з води температурою $+30-31^{\circ}$

С, поступово знижуючи її та збільшуючи тривалість процедури. Одним з найпоширеніших методів загартовування водою є обливання. Воно проводиться рушником, губкою або тканиною, змоченою у воді й трішки віджатою. Починають обливання тіла з рук у напрямку від пальців до тулуба, а потім обтирають шию, груди, живіт, спину і ноги. Після цього сухим рушником розтирають шкіру до почервоніння до появи тепла. Перші процедури починають з води +30 °С.

Обливання має більш виражений ефект, ніж обливання, оскільки при цьому вода діє на значну частину тіла. Найкраще проводити обливання, використовуючи душ.

Повне обливання проводять водою індивідуальної температури, або водою з температурою +20-30°С протягом 2-3 хв. Повне обливання може застосовуватися як гігієнічна процедура (для підтримання чистоти тіла), так і з метою загартовування. Воно корисне і дітям, і дорослим. Обливання покращує кровообіг і зміцнює нервову систему. Але варто користуватися ним розумно. Для орієнтування все-таки можна вказати початковий період обливання — 5-10 секунд. Тривалість процедури — справа індивідуальна. Головний критерій тривалості процедури—власні відчуття організму, він сам підкаже, коли потрібно припинити обливання.

Обливання ніг. Добрі результати дає щоденне миття ніг холодною водою. Для цього пацієнт сідає на табуретку, оголює ноги вище колін і ставить їх у посудину. Спочатку сильний струмінь із крана (можна використати лійку) направляють на колінні чашечки та литкові м'язи. Обливання триває до 2 хв., далі доводять до 10 хв.

Обливання стегон. Для цієї процедури дещо сильніша від попередньої.

Обливання нижньої частини тіла — краще проводити стоячи. Спочатку обливають нижню частину тіла спереду, а потім — поперекову ділянку.

Таким чином, обливають спину, потім грудну клітку спереду. Дана процедура покращує кровообіг, позитивно діє на хребет.

Важливо почати і проводити обливання регулярно, без перерв. Після миття слід витерти ноги сухим рушником і відразу ж одягнутися.

Контрастний душ. Завжди потрібно починати з гарячої і закінчувати холодною у тих випадках, коли душ приймається ввечері перед сном, можна завершити теплою водою). Спочатку проводять процедури обережно. Перепади температури води повинні бути не такими різкими, як для тіла.

При прийнятті контрастного душу, слід поступово підвищувати тривалість перебування під холодною водою. Чим більший перепад температур, тим краще. Навіть якщо спочатку той, хто займається, зможе простояти під крижаною водою тільки секунду, наступного разу він зможе протриматися вже дві секунди, а далі — три. Головне — отримувати задоволення. Ніякого насильства над собою!

Після душу потрібно розтерти слішу баноюяним рушником уздовж хребта. Не рекомендується розтирання уперед хребта. Звикати до контрастного душу бажано поступово. Спочатку рекомендується щодня приймати душ приємної кімнатної температури. Потім роблять один контраст, причому під холодною водою перебувають недовго, потім переходять на два контрасти, три контрасти і поступово збільшують тривалість перебування під холодною водою. Іноді початківці загартовування припускаються помилки, яка полягає в тому, що вони поступово знижують температуру води. До певного моменту це припустимо, але коли температура води доводиться приблизно до 18—20° С тепла, багато хто, продовжуючи загартовування, починає хворіти. Причина полягає в тому, що вода такої температури вже значно охолоджує тіло, але вона ще недостатньо холодна, щоб включити захисні сили організму. Різке ж короточасне обливання крижаною водою не встигає забрати багато тепла, але впливає на нервову систему, запускає терморегуляторний та імунний механізми. Тому навіть якщо починає поступово зменшувати температуру води, то, дійшовши до відчуття холодної води, треба зробити різкий стрибок і перейти відразу на крижану воду. Організму потрібні і холод, і тепло, і механічні подразнення, і взаємодія з водою.

Контрастний душ можна приймати після всіх фізичних вправ. Рекомендовано стояти під душем, обливати себе водою із посудини або зі шланга. Спочатку йде обливання холодною водою, потім гарячою – в обох випадках температура води повинна бути комфортною. Голову обливати не треба. Холодною водою необхідно обливати себе починаючи з п'ят, потім піднятися до колін, потім до ділянки пупка, потім до плечей. Гарячий душ починають із плечей, обливаючи їх позаду. Чергувати холодний і гарячий душ слід не менше 5 разів, а найкраще до 11 разів. Закінчувати треба холодною водою.

Контрастні водяні компреси. Ці компреси можна робити в тому випадку, якщо немає можливості приймати ванну або душ. Взяти два тазики або будь-які ємності, куди можна стати обома ногами. В одну ємність налити холодну воду (до 26°С), в іншу - гарячу, (41-43° С). У кожну ємність опустити по тонкому простирадлу. Встати з ногами в ємність із холодною водою й натягнути на себе змочене простирадло так, щоб вона компресом прилипла до всього тіла, потримати його на собі хвилину. Потім зняти простирадло, покласти назад у воду й перейти в ємність із гарячою водою, натягнути мокре простирадло, змочене в гарячій воді. Таких змін повинно бути не менш 5, краще - 11. Що в цей час відбувається? Гаряча вода розширить судини, пори шкіри відкриються, через них почнуть виходити отрути. Довше ніж 1 хвилину перебувати в гарячому простирадлі не можна, тому що в цьому випадку будуть виходити вже не тільки отрути, але й вітаміни, і мінеральні солі. Щоб цього не відбулося, треба вчасно перейти до холодної води, яка закриває пори.

У результаті такого чергування температур в організмі почнеться потужна перебудова. Циркуляція крові покращиться, кров за рахунок цього збагатиться киснем, підсилиться приплив крові, збагачений киснем, до клітин, клітини наповняться життєвою силою. Одночасно відбувається своєрідний внутрішній масаж судин, отже і їхнє очищення.

3.4. Купання у відкритих водоймах

Чудову загартовуючу дію мають літні купання у відкритих водоймах. Під час купання на організм впливає вода, повітря, сонце. Дія холодної води при купанні найсильніша. При цьому відбувається інтенсивне і швидке звуження кровоносних судин і переміщення крові до внутрішніх органів, поглиблюється дихання. Доцільно починати купання, коли температура води досягає $+20-22^{\circ}\text{C}$, а температура повітря - $+24-26^{\circ}\text{C}$. Тривалість перших купань 3-5 хв. Вона поступово може бути доведена до 15 хв. Під час загартовування зниженою температурою в організмі відбувається інтенсивне теплоутворення. Купаючись у водоймах, слід завжди пам'ятати правила поведінки на воді та вміти надавати першу медичну допомогу при нещасних випадках.

Слід пам'ятати про можливе смертельне пошкодження спинного і головного мозку під час стрибків у воду (при ударі головою у дно, камінь, колоду, тощо). Не слід купатися у стоячих водоймах, де живуть пацюки. Вони є носіями дуже небезпечного (часто смертельного) захворювання — лептоспірозу. Особливо велика небезпека зараження цією хворобою, коли на шкірі чи слизистих оболонках є пошкодження (порізи, подряпини), через які лептоспіра (збудник лептоспірозу) може легко проникнути у кров і спричинити захворювання.

Добрим засобом загартовування є купання у морській воді. Під час купання в морі на організм людини діють не тільки температурний і механічний фактор (рухи самого плавця), але й хімічні—вплив солей, розчинених у воді.

Кожна людина повинна вірити у цілющу силу моря. Повітря насичене киснем і дрібними, мікроскопічними, майже невідчутними крапельками води, які утворюють морські хвилі, розбиваючись о берег, при вдихуванні є цілющими. Отже, повітря насичене і йодом, і бромом, і кристалами солі. Все це всмоктує шкіра, все це вдихають легені. Ви входите у воду й відчуваєте легке тремтіння — це тому, що поверхневі кровоносні судини скорочуються від води, температура якої нижча температури тіла. Але подих стає глибоким і прискореним, серце починає працювати посилено, підвищується обмін речовин у всьому організмі і по тілу розливається приємна теплота. Судини знову розширюються, кров'яний тиск злегка знижується, кров починає циркулювати інтенсивніше, краще працюють капіляри, посилюється обмін речовин у органах і тканинах. Прекрасне тренування, загартовування для судин!

М'язи розслаблюються - морські хвилі діють на тіло як легкий масаж. При плаванні поглиблюється дихання. Отже, організм збагачується киснем.

Найкраще купатися в морі при температурі води – від 20 до 27⁰ С. Найкращий час для купання від 10 до 17 годин. Сніданок перед купанням повинен бути дуже легким. Якщо прийом їжі був значним, то потрібно почекати щонайменше 2 години, перш ніж увійти у воду. Роздягнувшись, не слід одразу входити у воду, спочатку слід дати тілу подихати свіжим повітрям. Якщо тіло спітніло, необхідно дати йому охолонути, висушити піт, перш ніж входити у воду. Нормальна тривалість купання від 3 до 20 хвилин при температурі холодної води 14-15⁰С і температурі гарячої води 41-43⁰С.

Море завжди приносить здоров'я.

3.5. Ходіння босоніж

Підчас загартовування рекомендують ходити босоніж по мокрій траві, по снігу, який щойно випав. Далі можна пройтися по холодній воді, потім – зробити холодне обливання рук, ніг і всього тіла. Як відомо, стопа — особлива частина тіла, адже на неї проектується величезна кількість нервових закінчень-рецепторів. Під час ходіння босоніж ми робимо своєрідний масаж стопи і таким чином тонізуємо весь організм.

3.6. Різні види оздоровчих ванн

Ванни можуть бути загальними і місцевими (частковими), різної температури, тривалості та складу води. За температурою води умовно розрізняють ванни холодні (менше +20⁰С), прохолодні (+20-33⁰С), індіферентні (+34-36⁰С), теплі (+36-39⁰С) та гарячі (+40⁰С і вище). Тривалість ванни тісно пов'язана з її температурою: теплі ванни мають мати середню тривалість 10-15 хвилин, індіферентні – велику, холодні і гарячі – звичайно малу (1-5 хв).

Найчастіше використовуються **прісні ванни**. Це ванни з водопровідної води. Вплив прісних ванн зумовлений в основному температурою води. Ванни індіферентної температури тривалістю 10-15 хв справляють освіжаючий та збадьорюючий вплив, ванни тривалістю 15-25 хв — заспокійливий вплив. Ці ванни рекомендують хворим, які перебувають у стані збудження.

Прохолодна короткочасна ванна, забираючи з організму теплоту, посилює обмін речовин, має тонізуючий вплив на серцево-судинну і збуджувальний — на нервову системи. Такі ванни в комбінації з одночасним енергійним розтиранням застосовують для осіб з міцною будовою тіла, з порушенням жирового обміну.

Гаряча ванна затримує тепло в організмі й посилює обмін речовин, збуджує нервову та серцево-судинну системи. Механічну дію води можна посилити шляхом енергійних розтирань безпосередньо у ванні. З цієї

самією метою використовують і посилення руху води у ванні (хвильова, або проточна, ванна).

Набули поширення **гідрокінезотерапевтичні ванни** — басейни різних розмірів з теплою (проточною) водою, в яких пацієнт може займатися лікувальною гімнастикою. При цьому знижується чутливість рецепторів шкіри, поліпшується лімфо- і кровообіг, зменшується болочість рухів, збільшується їх обсяг. Ці процедури **показані** при захворюваннях опорно-рухового апарату, наслідках поліомієліту, хронічних невритах тощо.

Медикаментозні ванни. Для посилення хімічної дії у ванну додавають ароматичні речовини, солі, гази тощо.

Значної популярності набули **ароматичні (хвойні) ванни**, їх готують так: до ванни з прісною водою додають одну-дві ложки густого натурального соснового екстракту; можна застосовувати і сосновий порошок (100 г на ванну), хвойні таблетки (одну-дві на ванну) або відвар із 100-200 г соснових голок. Вода набуває зеленувато-рожевого кольору і має приємний запах хвої. Температура цих ванн становить 34-36 °С, тривалість — 10-15 хв.

Більшу подразнювальну дію справляють **сольові ванни**. До прісної води додають морську або кухонну сіль грубого помолу (2-6 кг на ванну, що становить 0,5—3 % об'єму ванни). З кожною наступною ванною концентрацію солі поступово підвищують. Ванни з високим вмістом солі (10 кг та більше на ванну) називають **роповими**.

Лужні, або содові, ванни готують з білої терпентинової емульсії або жовтого терпентинового розчину (15—60 мл), приготовлених за спеціальним рецептом. Ванни, що мають тривалість 8—12 хв, як правило, приймають через день; курс лікування — 10—15 ванн.

Для запобігання опікам шкіри під час приймання таких ванн особливо чутливі ділянки (пахвові ділянки, пахвинні складки, промежину, статеві органи, ділянки, на яких є садна) попередньо змащують вазеліном.

Для дітей застосовують **гірчичні ванни**, приготовлені так: у ванну, заповнену водою потрібної температури, занурюють марлевий мішечок з гірчицею (1-2 г/л). Попередньо гірчицю розмішують з теплою водою до кашкоподібної консистенції. Гірчиця досить швидко розчиняється у воді. Температура води зазвичай 37-38 °С, тривалість ванни — 5-8 хв. Після ванни дитину обливають теплою водою і вкладають у ліжку, накриваючи зігрітим простирадлом і ковдрою, на 30-40 хв. Така ванна зумовлює різке почервоніння шкіри, її застосовують при капілярному бронхіті, запаленні легенів.

Газові ванни. До них належать перлинні, вуглекислі, кисневі, азотні та ін. Під час приймання цих ванн, крім дії температури й тиску води, велике значення має наявність у воді газу. Газові ванни поділяють на природні та штучні.

Природна вуглекисла ванна справляє заспокійливу дію і ефективна при функціональних розладах нервової системи. Тривалість процедури — 10—15 хв. Курс лікування — 15—20 ванн.

Штучні вуглекислі ванни можна отримати фізичними або хімічними методами. Перший метод застосовують у водолікарнях; для нього потрібен спеціальний прилад — сатуратор, що насичує воду вуглекислим газом.

Основним діючим чинником вуглекислої ванни є вуглекислий газ. При зануренні тіла в таку ванну шкіра швидко вкривається численними дрібними бульбашками вуглекислого газу і ніби відгороджується від води.

Вуглекислі ванни застосовують переважно для лікування хвороб серцево-судинної системи (вади серця, хронічні міокардити, міокардіодистрофії, порушення серцевого ритму функціонального генезу, гіпотонія). У вигляді зрошень порожнини рота вуглекислу воду застосовують у стоматології.

Протипоказаннями до застосування ванн є недостатність кровообігу II-III стадії, порушення кровообігу з частими нападами стенокардії, наявність ознак запального процесу в серці.

У **штучних сульфідних ваннах** основним діючим чинником є сірководень, що надходить з води в шкіру пацієнта і зумовлює її почервоніння. Поглинаючись шкірою, він частково затримується в ній, про що свідчить специфічний запах шкіри після приймання ванни; частина сірководню потрапляє в кров.

Поєднана дія температури й тиску води та активність речовин, що утворюються в тканинах під впливом сірководню, поліпшують кровообіг і обмін у тканинах; число серцевих скорочень зменшується; артеріальний тиск знижується. Дія сульфідних ванн на кровообіг та обмін речовин інтенсивніша, ніж вуглекислих.

Сульфідні ванни застосовують при деяких хворобах серцево-судинної системи, хронічних хворобах суглобів та м'язів ревматичного або обмінного характеру, хронічних запальних процесах жіночих статевих органів, невритях і радикулітах, деяких хворобах шкіри, патології периферійних судин (ендартеріїт, посттромбофлебітичний синдром).

Ці ванни протипоказані при хворобах серця в стані декомпенсації, ендо- і міокардиті, вираженій стенокардії, гіпертонічній хворобі з порушенням мозкового й коронарного кровообігу, хворобах печінки та нирок, туберкульозі, вагітності (починаючи з 5 міс), гострих запальних процесах у суглобах, злоякісних пухлинах тощо.

Штучні радонові ванни. У радоновій ванні, крім температурного, хімічного та інших чинників, діючим чинником є радон. З радону утворюються продукти його розпаду, що осідають на поверхні тіла. Мікроскопічний шар з цих елементів, що має назву наведеної радіації, має лікувальні властивості.

Під впливом радонових ванн шкіра білішає, артеріальний тиск звичай знижується, поліпшується функція серцево-судинної системи,

збільшується обмін речовин. Ванни справляють і виражену безпозаспокійливу дію.

Тривалість радонової ванни становить спочатку 8—10 хв, потім її поступово збільшують на 1—2 хв і доводять до 15 хв. Ванни приймають щодня або через день. Курс лікування — 15—20 ванн.

Радонові ванни показані при артритах нетуберкульозного походження, хронічних спонділоартритах, радикулітах, поліневритах і хронічних запальних процесах органів малого таза, хворобах серцево-судинної та нервової систем, тиреотоксикозі в початкових стадіях.

Значно рідше використовують азотні ванни, які показані для лікування початкових форм гіпертонічної хвороби, гіперстенічної форми неврастенії, нейроциркульних захворювань шкіри, інфекційно-алергічних уражень суглобів, тиреотоксикозу.

Кисневі ванни сприятливо впливають на стан серцево-судинної системи, активізують обмінні процеси, особливо окисно-відновні. Показані при хворобах серцево-судинної системи, в початкових стадіях атеросклерозу. Температура води у ванні має становити 36-37 °С, тривалість процедури — 10-15 хв. На курс призначають 10-15 ванн.

У санаторіях використовують ванни з мінеральною водою, що також має лікувальне значення.

Підводне кишкове промивання, що раніше не зовсім правильно називали субаквальними (підводними) ваннами, застосовують при деяких хворобах органів травлення. Одночасно з прийманням водяної ванни під водою промивають кишки.

У великій ванні (місткістю не менш ніж 400 л) встановлюють спеціальний апарат, що за допомогою трубок з'єднаний з нагнітальним та відсмоктувальним резервуарами. Він має форму сідла, порожнина якого переходить у трубку, яку називають каловідводом. Вода надходить у кишки пацієнта через еластичний зонд, який вводять у пряму кишку. За допомогою відсмоктувального пристрою промивні води потрапляють з кишок через ка-ловідвід у каналізацію. Притікання та відтікання води регулюються затискачами, що містяться на трубках, під'єднаних до резервуарів.

Підводні кишкові промивання проводять через 2 год після очисної клізми. Пацієнта попередньо садять у ванну з температурою води 37—38 °С. Промивання починають з 1,5—2 л води, під час процедури поступово доводять її кількість до 7—8 л (поки промивні води не стануть чистими). Воду слід вводити повільно, а виводити швидко. Вся процедура триває 40—50 хв.

Після закінчення процедури пацієнт приймає дощовий душ з температурою води 35—36 °С, після якого відпочиває 20—30 хв. Курс лікування — 4—5 ванн, по дві на тиждень.

Підводне кишкове промивання показане при колітах, закрепках спастичного характеру, хронічних гепатитах, глистних інвазіях (після застосування протиглистных медикаментів) тощо.

Протипоказаннями до їх застосування є гострий і виразковий коліт, множинні спайки черевної порожнини, значні відхилення серцево-судинної системи, нефрити і неврози, злویкісні новоутворення травного тракту.

Температура повітря в приміщенні, де приймається ванна, не повинна бути нижчою 20°C; не можна приймати ванни при наповненому шлунку, краще робити це до прийому їжі або не раніше ніж через 2-3 години. Перед прийняттям ванни тіло повинне бути рівномірно розігріте рухом, тертям або теплою, особливо потрібно стежити, щоб руки й ноги не були холодними.

Ванна для ніг. Ці ванни можуть бути низькими (для стопи) і високими (до колін). Застосовують теплі, гарячі або холодні ножні ванни. Тривалість їх така сама, як і ванн для рук. Під час приймання ванн для ніг з контрастними температурами пацієнта загортають у тепле простирadlo і на голову кладуть рушник, змочений холодною водою. Дія цих ванн аналогічна дії ванн для рук. Ванни для ніг показані при припливах крові до голови, болю голови, безсонні, гострому риніті, трахеобронхіті, бронхіальній астмі, стенокардії, вони зменшують кровонаповнення судин головного мозку й знижують внутрічерепний тиск, що позитивно впливає при підвищеному кров'яному й внутрічерепному тиску.

Ванна ручна. Потрібно взяти дві посудини, в одну із яких налити холодну воду, в іншу - гарячу. Кінцівки попеременно опускають спочатку в холодну воду, потім - гарячу, у кожній тримають по 1 хвилині. Так потрібно робити до 11 разів, остання вода повинна бути холодна. Особливий вид ручних ванн - ліктьова ванна, коли руку згинають у лікті під гострим кутом і опускають ліктьовий суглоб у посудину з водою до половини передпліччя й плеча. Такі ванни підсилюють обмін речовин у занурених ділянках, залучаючи до них кров, а також підсилюють приплив крові й покращують кровообіг у прилеглих ділянках тіла (у грудях - ручна ванна, у черевних органах - ножна ванна). Ручні ванни корисні при легких формах серцевої недостатності, стенокардії, при запальних захворюваннях дихальних шляхів. Тривалість ручних і ножних ванн 10-20 хвилин.

Ванна сидяча. Виробивши звичку до ножних і ручних контрастних ванн, можна переходити до сидячих ванн із зануренням до паху. Спочатку потрібно прийняти звичайну теплу ванну для всього тіла, щоб розігріти тіло, потім витерти досуха й приступитися до контрастних ванн, чергуючи холодну й гарячу воду 5 разів, перебуваючи по 1 хвилині в кожній, починаючи з холодної й закінчуючи холодною. Після чого тіло треба витерти й по можливості залишитися оголеним на повітрі від 6 до 30 хвилин. Виробивши звичку приймати вищенаведені ванни, можна переходити до сидячих ванн із більш глибоким зануренням - по груди.

Повна контрастна ванна. Цю ванну застосовують після того, як виробилася звичка до попередніх ванн. Повна контрастна ванна рекомендується для посилення кровообігу й зниження артеріального тиску, що може бути показано при гіпертонії, хворобах кровообігу, а також

загальній втомі й застуді. Приймають ванну при температурі холодної води 14-15°C і гарячої води 41-43°C. Кожна ванна триває 1 хвилину, ванни чергують, починаючи з холодної й закінчуючи холодною, як мінімум, 11 разів. Тіло занурюють до рівня шиї.

Ванни при атеросклерозі. Для хворих атеросклерозом рекомендується трохи видозмінити контрастну ванну так, щоб вона робила найбільш сприятливий вплив на хворі судини. У цьому випадку лікування починають із найменшою різницею температур між холодною й гарячою ванною. У перші три дні приймають контрастні ванни з температурою холодної води 35°C і гарячої - 39° С. У наступні три дні температура холодної ванни 30° С, гарячої - 40° С. Потім два дні температура холодної води 25° С, гарячої - 41° С. У наступні два дні температура холодної води 20° С, гарячої - 42° С. Далі два дні температура холодної води - 15° С, гарячої - 43° С. Далі останній вид ванни приймають щодня. У кожній ванні треба залишатися 1 хвилину, проводячи, як мінімум, 11 чергувань.

Ванна з підвищенням температури. Така ванна дуже інтенсивно видаляє отруйні речовини з організму. Як це відбувається? Частково отрути, які нагромадилися в тканинах, розсмоктовуються, переходять у рідку форму й виводяться разом з потом через шкіру, частково ж вони нейтралізуються кров'ю й виводяться через органи виділення. Кров при цьому також очищується. Потрібно поринути по груди у ванну із прохолодною або теплуватою водою (30-35°C) і протягом 15 хвилин поступово підливати гарячу воду в міру терпимості. Після цього треба обтертися, загорнутися у вовняну ковдру й лягти. У цей час почнеться інтенсивне потовідділення. Лежати треба до припинення поту - звичайно він припиняється протягом 15 хв.— 1 год. Після цього треба знову поринути у ванну з температурою води на 2-4° С нижче від первісної температури першої ванни.

Для лікування і загартовування застосовують загальні та місцеві контрастні ванни. Для посилення хімічної дії у ванну додають ароматичні речовини (солі, гази). Так, загальної популярності набула ароматична хвойна ванна, содова, скипідарова тощо.

3.7. Лазня як фактор оздоровлення

Загартовування можна проводити не тільки пониженою температурою, але й підвищеною. Сильне нагрівання тіла викликає бажання остудитись, і навпаки, охолодження спонукає людину зігрітись знову. Під час чергування банних процедур - охолодження і нагрівання - відновлюється порушений температурний баланс організму. Аби досягти оптимального ефекту під час теплових та холодних навантажень, дуже важливо, щоб саме внутрішня потреба людини визначала їхню тривалість. Зміну теплових режимів—прогрівання з подальшим охолодженням - слід підбирати індивідуально. Під час цього потрібно психологічно підготувати себе до нагрівання в сауні чи до охолодження.

Внаслідок досліджень встановлено, що 70% людей відвідують лазню з метою зняття психічного і фізичного напруження. Відзначено, що після парильні або сауни з'являється відчуття психоемоційного комфорту, поліпшується сон.

Традиції банних процедур із впливом контрастних температур сформувались у багатьох народів. Людство природовж 2500 років використовує лазні.

Лазня й нині допомагає лікувати та зміцнювати організм людини, мобілізувати його природні захисні сили. Уявлення про цілющі властивості лазні допоможе свідомо використовувати її з гігієнічною, оздоровчою і профілактичною метою.

Дізнавшись, як реагує організм людини на теплові та холодові навантаження, можемо підібрати для себе їхній оптимальний режим. Комплекс застосування водних процедур, віників, настоїв трав, масажу забезпечить максимальний оздоровчий ефект під час відвідування лазні.

Цілющий вплив лазні полягає в поєднанні двох природних сильних подразників - жару й холоду. Такі контрастні процедури нормалізують фізіологічні процеси людського організму. Тепло заспокоює і розслаблює, а холодне купання загартовує і сприяє оздоровленню тіла. Відвідування лазні дають нам душевну рівновагу, усувають неврози, знімають утому й неспокій.

Існує багато різноманітних типів лазень.

Російська лазня - це парова лазня з температурою 60-70° і вологістю 75-100%. Сауна - суха лазня з температурою до 120°C і вологістю 5-15%. І в тій, і в іншій лазнях користуються віниками (своєрідний масаж), розпарившись, занурюються в холодну воду чи сніговий замет. У російської та фінської лазень є «родичі» - японське офуро, турецький хамам, римські терми та інші.

Традиційна японська лазня — офуро — має вигляд великої дерев'яної діжки з сидінням усередині. Її наповнюють водою, під залізним дієм розкладають багаття і нагрівають воду до 45-60°C.

Приміщення турецького хамаму (східної лазні) за своєю конфігурацією пагадує долоню руки. Це досить суха лазня з різною (60-80°C) температурою повітря в різних приміщеннях - банних нішах (їх за кількістю пальців долоні п'ять). Підлога в хамамі з підігріванням.

Знамениті римські терми Кара-калли (215 р. н.е.) були оздоблені мозаїкою та чудовим мармуром. Вони мали велику кількість басейнів, вода в яких була різної температури, що дозволяло приймати контрастні ванни. У термах лунала музика, проводились диспути, спортивні турніри, працювали масажисти. У наш час контрастні ванни широко використовуються в бальнеотерапії (водолікуванні).

В Україні поширені, як звичайно, два типи лазень - російська й фінська (сауна). Різняться ці лазні режимом температури й вологості.

Особливості сауни і фінської бані. У парній лазні температура сягає +45°C при відносній вологості повітря 60-100%. У сауні температура на

верхніх полицях може сягати +115-120⁰ С при вологості повітря 5-10%. Парну лазню чи сауну можна відвідувати тільки здоровим людям. Не можна ходити в лазню після сильної розумової або фізичної втоми, паттисерце чи після надмірного прийому їжі. Найкраще відвідувати лазню, трохи поївши. Із собою необхідно взяти мило, мочалку, рушник чи простирadlo, щоб обгорнутись, рушник для сидіння на гарячому помості, рукавички, шапочку, віник, настій ароматичних домішок, чай або соки для пиття.

Під час перебування в парильні для природного функціонування потових залоз важливо, щоб шкіра була сухою і чистою. Тому потрібно змити бруд і залишки мила, потім ретельно обсушитися. Голову бажано не намочувати. Рекомендується певна послідовність процедур у лазні....

У сауні треба розслабитися, психологічно настроїтися, сісти або лягти. Дихати краще носом. Якщо занадто гаряче, треба спуститися нижче й лягти на рушник. Коли жар стає нестерпним і виникає бажання охолотитися, слід негайно виходити із сауни.

Після другого-третього заходу в парильню бажано охолотитися у басейні. За необхідності охолодження слід припинити. Після басейну можна прийняти прохолодний душ, потім полежати, розслабитися. Для посилення потовиділення рекомендується випити кілька ковтків теплою чаю і загорнутися у простирadlo.

У парильні па організм людини діють не лише пара і тепло. Як значайно, після першого заходу в парильню і адаптації до її мікроклімату, що супроводжується сильним потовиділенням, роблять наступні заходи, під час яких паряться, хляскаючи себе віником, використовують різноманітні трави, відварами яких поливають розпечене каміня, вистосовують масаж.

Починати паритися віником краще з обережних рухів, ледве торкаючись шкіри, у напрямку від голови до ніг. Потім, наче віялом, підганяти гаряче повітря до боків і спини, періодично б'ючи віником різні ділянки тіла. Можна зверху «зачерпнути» гаряче повітря віником і прикласти віник, наприклад, до попереку і цим значно підсилити місцевий прогрів. Так само потрібно парити ноги. Легкі удари віником по тілу є хорощим самомасажем.

Великий успіх має використання віників із молодих березових гілок, які зрізають навесні або на початку літа, висушують і зберігають у сухому місці. Зелені гілки, листя і бруньки берези містять вітамін С, антибіотичні речовини з бактерицидним ефектом. Дубові віники дуже міцні, з великими листками. Таким віником можна «зачерпнути» більше пари. Також корисними є віники з кропиви, що містять велику кількість вітамінів групи В, провітамінів групи А, аскорбінову, мурашину кислоти, які відіграють важливу роль у процесах обміну. Можна користуватися віниками з гілок вишні.

Перед банною процедурою сухий вишик потрібно розпарити в малій кількості води. Цю воду можна використати для отримання запашної пари, миття голови (відвар листя берези поліпшує ріст волосся).

Запах настоянки евкаліпту, полину і хвої діє заспокійливо. М'ята, буркун і шавлія мають антисептичну дію і добре освіжають повітря.

Приємним є запах лавра. Гострий запах хрону і гірчиці допомагає під час простуди. Ромашка знімає спазми гладких м'язів внутрішніх органів, виявляє потогінну і протизапальну дію. Ефірні олії чебрецю і материнки підсилюють виділення бронхіального слизу, сприяють очищенню бронхів. Такий самий ефект мають листя берези, мати-й-мачухи, трава буркуну. Потогінну дію має липовий цвіт.

Кількість заходів у парильню визначається індивідуально. Деякі можуть багаторазово переходити з парильні в басейн і назад. У разі настання легкої втоми можна перепочити. Потім помити голову і помитись милом, постояти під душем, змінивши температуру води від максимально холодної до гарячої і навпаки. Після цього потрібно обгорнутись простираллом, сісти і розслабитись.

Після банної процедури виникає велика спрага. Найкраще її втамовують фруктові соки, мінеральна вода, чай з медом, свіжі фрукти, ягоди. Холодну воду пити не можна. Якщо з'являється почуття голоду, можна трохи поїсти.

Лазня завжди використовувалась для лікування і профілактики захворювань у дітей. Відвідувати лазню вони можуть лише під наглядом батьків. Слід пам'ятати, що режим перших відвідувань лазень як для дітей, так і для дорослих повинен бути помірним.

Спеціалісти вважають, що регулярне (один раз на тиждень) відвідування парильні чи сауни сприятливо позначається на самопочутті людини, сприяє загартовуванню організму, підвищує імунітет, позитивно впливає на зняття психічної, фізичної втоми.

3.8. Моржування як метод загартовування

Одним із сильнодіючих методів загартовування є моржування.

Моржування – це купання в холодній воді взимку у відкритій водоймі з метою загартовування організму людини. Методично правильне моржування сприяє підвищенню опірності організму до різних холодових, психічних та фізичних навантажень, підвищує працездатність.

У Стародавніх Греції та Римі метод моржування застосовували для лікування й зміцнення організму людини. В Україні майже в кожному великому місті є секції «моржів», є й поодинокі любителі зимового плавання. Займатися моржуванням можна тільки здоровим людям. Застосовувати цей метод під час загартовування і оздоровлення організму потрібно обережно, суворо дотримуючись рекомендацій спеціалістів.

Займатися моржуванням можуть здорові люди, з багатим досвідом загартовування різними методами. Напередодні зимових купань бажано

пройти повне медичне обстеження. Новачкам найкраще починати із занять у секції моржування.

Костюм для зимового плавання використовується такий самий, як і влітку. Тепле приміщення, де можна роздягнутись і виконати загально-розвиваючі та спеціальні вправи, має розташовуватись якомога ближче до місця купання.

Місце купання (ополопка) повинно мати сходишки з дерев'яними поручнями для входу у воду і виходу з неї.

Перед тим як увійти у воду корисно зробити кілька енергійних вправ, що не потребують багато часу, оскільки тіло повинно зберігати нормальну температуру. Не можна заходити у воду надто розігрітим або з відчуттям холоду, а також не підготувавшись психологічно.

Тривалість перебування у воді у першу зиму не повинна перевищувати 20 секунд, у другий сезон -40-50 секунд, у третій - 60-70 секунд. Під час сильного морозу і вітру час купання скорочується. Перебуваючи у воді, необхідно безперервно енергійно рухатись, а плавати краще брасом.

Після виходу з води потрібно витертись і, швидко одягнувши халат або спортивний костюм, перейти до кімнати для переодягання. Можна виконати комплекс загальнорозвиваючих вправ. Купання взимку проводиться не частіше чотирьох разів на тиждень.

Насамперед необхідно пам'ятати, що зимове плавання — один із сильно-діючих методів загартовування організму людини, який потребує точного і суворого виконання всіх рекомендацій.

Протипоказане моржування особам, які хворіють на атеросклероз, гіпертонію, ревматизм, активні форми туберкульозу легенів та на інші гострі й хронічні захворювання.

Зимове плавання — це одна з форм загартовування холодом. Воно значно впливає на механізми терморегуляції і на діяльність практично всіх систем і органів людського організму.

Методика зимового плавання, побудована на принципах поступовості та послідовності, виключає негативну дію на організм людини низьких температур. Після тривалого загартовування холодною водою можна рекомендувати сильнішу за дією на організм людини форму загартовування - розтирання снігом.

Спеціалістами відзначена безпечність снігового розтирання і його значний оздоровчий ефект. Ця процедура сприяє підвищенню рівня опірності організму до простудних захворювань.

Методика купання в снігу. Спочатку розтирання снігом необхідно здійснювати в приміщенні. Принесіть сніг (у відрі, тазу), роздягніться до пояса. Захоплюючи сніг долонями, розітріть ним спочатку груди, потім шию, обличчя, руки. Рухи рук повинні бути швидкими, енергійними. Через тиждень снігом можна розтирати все тіло. Розтирання снігом усього тіла можна здійснювати не більше двох хвилин.

Із розвитком загартованості, у разі гарного самопочуття і психологічної налаштованості можна проводити розтирання на відкритому повітрі. За низької температури повітря, при різкому поривчастому вітрі ці процедури краще виконувати у приміщенні. Після 5-10 розтирань тіла снігом можна перейти до купання у снігу. На перших етапах таке купання не повинно тривати довше 10-15 секунд. Бажано, щоб місце купання в снігу розташовувалось за 10-15 метрів від роздягальні.

Питання для самоконтролю:

1. Які методи водолікування ви знаєте?
2. Як засгосовується вода?
3. Правила проведення водолікування.
4. Розкажіть особливості внутрішнього використання води.
5. Розкажіть особливості зовнішнього використання води.
6. Механізм дії контрастного душу, обливання.
7. Механізм дії лікувальної ванни.
8. Які види оздоровчих ванн ви знаєте?
9. Особливості використання сауни та бані.
10. Показання до моржування.

Водна гімнастика

Для різноманітності можна зайнятися гімнастикою у воді. Ці вправи допоможуть вам скинути зайву вагу. У воді легше рухатися, втома наступає не так швидко. Однак при виконанні вправ ви будете переборювати опір води й напружувати м'язи. Тиск води діє і як масаж. Гімнастика у воді підвищує настрій, поліпшує самопочуття. Займайтеся нею в басейні, на морі, на річці, там, де є можливість опертися руками об бортик або драбинку.

1. В. п. - стоячи боком до краю басейну. Тримаючись рукою за бортик, виконуйте махові рухи ногою назад, 8-10 разів кожною ногою.
2. В. п. - стоячи спиною до стінки басейну. Тримаючись руками за край, поверніть стегна вправо й виконуйте рух «велосипед», 15 разів в одну й іншу сторону.
3. В. п. - о. с. Піднімайте то одне, то інше коліно, роблячи при цьому боксерські рухи руками, 20 разів.
4. В. п. - лежачи у воді. Пливить по-собачи, розмахуючи руками й ногами. Темп рухів спочатку швидкий, потім повільний. Закінчіть вправу спокійним плаванням.
5. Дихальні вправи. Зробіть глибокий вдих. Потім опустіть обличчя у воду і якомога повільніше видихніть через ніс і рот.

6. Добре впливає на м'язи живота й стегон плавання без допомоги рук. Візьміть у руки м'яч або дошку й пливить уперед, сильно й ритмічно вдарюючи ногами об воду.

Дві вправи для тих, хто не вмів плавати.

7. Прийміть позу: руки в опираються позаду тіла, ноги ледь торкаються води. А тепер піднімайте ногами бризки. Хлюпання на місці зміцнює м'язи черева.

8. Стоячи на одному місці, піднімайте бризки довгими сильними рухами рук.

НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ХАРЧУВАННЯ

Під нетрадиційними розуміють такі види харчування, які відрізняються від прийнятих у сучасній медицині принципів і методів харчування здорової і хворої людини. Основні види нетрадиційного харчування: вегетаріанство, спрощення, роздільне харчування, харчування за групою крові, харчування мікробіотиків, харчування у системі вчення йогів, піст і голодування. Кожен вид нетрадиційного харчування має свої особливості.

4.1. Вегетаріанське харчування

Вегетаріанство - системи харчування, яка виключає або обмежує вживання продуктів тваринного походження. Основний принцип вегетаріанців: "Я нікого не їм".

Розрізняють 3 основних види вегетаріанства:

- 1) веганство — суворе вегетаріанство — вживання тільки рослинної їжі у будь-якій кулінарній обробці;
- 2) лактовегетаріанство — вживання у їжу рослинних і молочних продуктів;
- 3) лактоово вегетаріанство — вживання у їжу рослинних і молочних продуктів, а також яєць.

Погіршення економічної ситуації у будь-якій країні завжди супроводжується «вегетаріанізацією» харчування частини населення, оскільки більшість рослинних продуктів дешевші й доступніші, ніж продукти тваринного походження.

Добровільне вегетаріанство зумовлене:

- 1) релігійними приписами;
- 2) морально-етичними переконаннями, що заперечують забій тварин;
- 3) медичними (оздоровчими) причинами.

Прибічники вегетаріанства з медичних причин вважають, що таке харчування найбільш адекватне організмові людини, воно забезпечує здоров'я, профілактику хвороб та активне довголіття. До вегетаріанської дієти люди переходять поступово, протягом 8-10 років, спочатку виключаючи з харчування червоне м'ясо, потім біле, потім рибу, а вже після цього - молоко і яйця.

Вегетаріанське харчування у разі широкого асортименту рослинних продуктів має позитивні моменти: високий вміст вітаміну С, каротиноїдів, калію, магнію, харчових волокон, а у разі веганства — майже повну відсутність насичених жирних кислот і холестерину. Однак молочні продукти і яйця (у випадках лакто- і лактоово вегетаріанства) можуть бути джерелом жирів, насичених жирних кислот і холестерину, ніж м'яси продукти. Вегетаріанська дієта забезпечує нормалізацію артеріального тиску, при цьому знижується в'язкість крові, поліпшується

відтікання жовчі і функція печінки. Перехід на вегетаріанську дієту рекомендується людям з порушеним обміном речовини, що проявляється ожирінням, подагрою, атеросклерозом, закреном. Вегетаріанство при цих хворобах - своєрідне лікувальне харчування.

Введення в їжу злакових продуктів, овочів і фруктів, ягід і зелені показано всім, і не тільки вегетаріанцям. Крім того, одною із переваг вегетаріанства є його здатність запобігати розвиткові потягу до алкоголю, оскільки при цьому втрачається потяг до спиртних напоїв, що сприяє здоровому способу життя.

Важливі переваги рослинної їжі:

- високий вміст рослинних волокон, які призводять до відчуття ситості, сприяють виведенню з кишечника шкідливих речовин, попередженню атеросклерозу і раку;

- значний вміст в овочах і фруктах вітамінів, які захищають від хвороб (вітаміни С і Р, фолати, каротиноїди), протиракові темпеноїди й інші речовини;

- значний вміст в овочах і фруктах калію, який потрібний для захисту від хвороб, особливо у старому віці, коли виникає тенденція до закислення внутрішнього середовища організму;

- високий вміст магнію у ряді рослинних продуктів;

- пригнічення фітонцидами рослинної їжі бактерій, які утворюють у кишечнику токсичні речовини;

- відсутність холестерину, здатність багатьох рослин знижувати об'єм холестерину в крові.

Несприятливі моменти: прибічники вегетаріанства як оздоровчого харчування вважають, що м'ясо згубно впливає на організм у зв'язку з наявністю у ньому токсичних біогенних амінів, утворенням з білків м'яса сечової кислоти, аміаку та інших продуктів метаболізму. Вважають, що вказані речовини порушують функцію ЦНС і переобтяжують діяльність печінки й пирок через необхідність їх зпшкодженя і виділення з організму. Думка про шкідливість м'яса у разі раціонального (тобто не надмірного) споживання не має наукового обґрунтування.

Втім, з точки зору сучасної медицини, виявлено і негативні сторони вегетаріанства:

- недостатнє забезпечення організму кальцієм, залізом, цинком і деякими іншими мінеральними речовинами;

- нестача ряду амінокислот, що особливо погано в дитячому віці;

- недостатнє забезпечення вітамінами D і B₁₂;

- дефіцит вітаміну B₂ при виключенні молочних продуктів;

- дефіцит вітаміну С при використанні переважно зернових раціонів.

З іншого боку, встановлено, що у веганів частіше зустрічаються недостатність вітамінів (зокрема, жиророзчинних) і мінеральних речовин, анемія, вища схильність до інфекційних захворювань, зокрема, на туберкульоз. У 1990 р. Американська дієтологічна асоціація висловила

свою позицію щодо суворого вегетаріанства: за умови доповнення раціону препаратами вітамінів і мінеральних речовин веганство може мати значення у профілактиці атеросклерозу і деяких інших захворювань, незважаючи на невисоку біологічну цінність білка суворо вегетаріанського харчування.

Молочно-рослинна спрямованість харчування вважається доцільною для літніх і старих людей. У разі деяких захворювань (подагра, ниркова недостатність, печінкова енцефалопатія тощо) на короткий або тривалий термін обмежують або виключають м'ясо тварин і птиці, рибу. Суворо вегетаріанське харчування у вигляді розвантажувальних днів є складовою частиною дієтотерапії багатьох захворювань. Для здорових людей оптимальним є змішане харчування: широке використання овочів, плодів і різних вегетаріанських страв, а також відмова від надмірного споживання м'яса і м'ясних продуктів. Слід урахувати, що змішаний раціон створює більше можливостей для пристосування харчування до біохімічної індивідуальності організму, ніж раціон, який складається переважно з рослинних або тваринних продуктів.

4.2. Сироїдіння

Під сирोїдінням розуміють харчування рослинними сирими продуктами, які не піддаються термічній обробці. Сироїдіння є крайнім варіантом суворого вегетаріанства. Раціон харчування сироїдів складається зі свіжих овочів, фруктів, ягід і їх соків, сухофруктів (висушених на повітрі і під дією сонця), дикоростучих їстівних рослин, горіхів, сирого насіння олійних рослин, пророслого зерна, розмочених у холодної сирій воді круп. Сироїди вважають сиру воду єдиним корисним напоєм. Частина сироїдів включає до раціону хліб, спечений без дріжджів, мед, олію, одержану методом холодного пресування.

Абсолютне і постійне сироїдіння слід віднести до нераціонального харчування; без усякого сумніву, воно **протипоказане** дітям, вагітним жінкам, матерям, які годують груддю, особам, зайнятим важкою фізичною працею. Тривале сироїдіння може спричинити полігіповітамінози, анемію та інші ускладнення. Однак **нетривале** (1—3 тижні) **сироїдіння** з переважанням у раціоні овочів і плодів **застосовують** як лікувальний метод у разі ожиріння, гіпертонічної хвороби, подагри і сечокам'яної хвороби з уратурією, хронічної ниркової недостатності, алергії. Сироїдіння у вигляді розвантажувальних днів (яблучний, кавушиий, огірковий тощо) широко використовують у лікуванні деяких захворювань, їх рекомендують вагітним жінкам під час ранніх і пізніх гестозів (токсикозів) вагітності.

4.3. Роздільне харчування

Роздільне харчування — це окреме, незмішане споживання різних за хімічним складом продуктів під час прийому їжі. Роздільне

харчування ґрунтується на уявленнях про сумісне і несумісне поєднання продуктів і шкідливість для здоров'я суміщення різних продуктів, тобто змішаної їжі.

Основні положення роздільного харчування: слід вживати у різний час білки і крохмаль, білки і жири, білки і цукор, крохмаль і цукор, кислоти і солодкі фрукти, кислоти продукти з білками або крохмалем; споживати молоко, кавуни і дині окремо від іншої їжі, не пити соків між прийомами їжі, уникати десертів, особливо охолоджених, тощо. Під словами «білки, жири, крохмаль» мають на увазі відповідні продукти: для білків — нежирні м'ясо і риба, сир, твердий сир, яйця, горіхи тощо; для жирів — вершкове масло і олія, сало, вершки, жирне м'ясо тощо; для крохмалю — зернові, бобові, картопля тощо. Уже цей поділ продуктів викликає заперечення: у яйцях і багатьох сирах майже однакова кількість білка і жирів; у горіхах білка менше, ніж жирів; у бобових багато не тільки крохмалю, але й білків. Таким чином, у багатьох продуктах природно поєднуються різні харчові речовини, які неможливо ізолювати під час прийому їжі.

У роздільному харчуванні оптимальна сумісність основних продуктів виглядає таким чином:

1) нежирне м'ясо, риба, птиця, а також яйця, цукор, кондитерські вироби поєднуються тільки з зеленими і некрохмалистими овочами;

2) хліб, крупи, макаронні вироби, картопля — з олією і вершковим маслом, вершками, сметаною, різними овочами;

3) сир, кисломолочні напої — із солодкими фруктами, сухофруктами і різними овочами;

4) сир твердий, бринза — з кислими фруктами, томатами та іншими овочами;

5) овочі зелені і некрохмалисті — з усіма продуктами, крім молока.

Користь роздільного харчування обґрунтовується тим, що у разі незмішування харчових продуктів їх перетравлювання поліпшується, відбувається найповніше, унаслідок чого у товсту кишку потрапляє мінімальна кількість неперетравленої їжі. Це гальмує розвиток кишкової мікрофлори, процеси гниття і бродіння у кишках, а в кінцевому підсумку попереджає аутоінтоксикацію організму. Роздільне споживання білка і крохмалю пояснюють тим, що на перетравлювання у шлунку білкової і крохмалистої їжі виділяється різний за об'ємом і хімічним складом шлунковий сік. Отже, поєднання білкових і крохмалистих продуктів порушує процес травлення, тому не можна одночасно їсти м'ясо з картоплею, хліб із сиром тощо. Проміжок між прийомом білкової і крохмалистої їжі має складати 2—8 год. Роздільне споживання крохмалистих і кислих продуктів пояснюють тим, що кислоти інактивують амілазу слини, яка необхідна для початкового гідролізу крохмалю у ротовій порожнині. Роздільне споживання цукру і крохмалю пояснюють тим, що цукор, який перетравлюється у кишках, може затримуватися разом з крохмалистою їжею у шлунку і спричиняти у ньому бродіння. Тому не слід їсти кашу з цукром чи варенням.

Роздільне харчування не має вагомого наукового обґрунтування через такі основні причини:

1) засвоєння їжі починається, але не закінчується у травному каналі. Для кращої асиміляції нутрієнтів необхідно їх збалансоване надходження до клітин.

2) специфічна адаптація органів травлення до якісного складу їжі дійсно поліпшує її перетравлювання у травному каналі (що лежить в основі роздільного харчування), але це не означає, що змішана їжа погано перетравлюється. Більшість продуктів містить різні харчові речовини і практично неможливо підібрати ідеальне поєднання для їх вибіркового перетравлювання. Вигравши за умови роздільного харчування у перетравлюванні в шлунку одного нутрієнта харчових продуктів, можна програсти у перетравлюванні інших нутрієнтів у кишках. Крім того, відомо безліч взаємодій харчових речовин у ході їх засвоєння. Наприклад, органічні кислоти кислих плодів і овочів можуть погіршувати гідроліз крохмалю зернових продуктів у ротовій порожнині, але ці кислоти покращують усмоктування заліза із зернових продуктів у кишках;

3) нормальна мікрофлора кишок потрібна організмові людини, і нема підстав гальмувати її діяльність або вважати, що харчування змішаною їжею спричиняє кишкову аутоінтоксикацію. Остання можлива у разі дисбактеріозу — поліетиологічної патології, у розвитку якої мають значення і аліментарні чинники ризику (зокрема, тривале харчування рафінованою, з дефіцитом харчових волокон їжею).

Роздільне харчування протягом нетривалого періоду не є шкідливим. Тривале (місяці і роки) роздільне харчування може спричинити певну детренованість травних залоз і можливий зрив травлення у разі переходу на звичайну змішану їжу. Роздільне харчування **показане** деяким хворим із захворюваннями органів травлення (атрофічний гастрит із секреторною недостатністю, гастродуоденіт, рецидивуючий панкреатит тощо). Однак необхідно добирати поєднання продуктів з урахуванням індивідуальних особливостей хворого. Отже, неможливо дати єдину для всіх хворих схему респондіву продуктів або їх поєднання.

4.4. Харчування за групами крові

Харчування за групами крові – це новий вид дієти, у якому харчовий раціон узгоджується із групою крові. При цьому враховується, що у різних людей різні потреби у їжі, не однакове засвоєння харчових продуктів. Щоб бути активним і здоровим, потрібна їжа, що відповідає біохімічній індивідуальності (групі крові). Ваша кров і їжа, яку ви приймаєте, вступають у хімічну реакцію за допомогою **лектинів** – білків, які у великій кількості містяться у харчових продуктах. Вони мають склеюючі – (склеюючі) властивості. Коли ви їсте щось, білкові лектини, що містяться тут, не сумісні з антигенами вашої групи крові, лектини починають скучуватись навколо якогось органу і склеювати

кров'яні клітини у певному місці. В результаті вони порушують роботу організму - травлення, вироблення інсуліну, обмін речовин і гормональний баланс. Знання про потенційну небезпеку лектинів це означає, що нам потрібно боятися кожного продукту, який їмо. Адже лектини містяться практично всюди і їх не уникнути. Головне в тому, щоб не вживати лектинів, аглютинуючих клітини вашої групи крові.

Наприклад, клейковина, найрозповсюдженіший лектин, який міститься у пшениці, відрізняється за формою від лектина сої і приєднується до другої комбінації цукрів. Клейковина пристає до слизової оболонки тонкого кишківника і може викликати запалення і хворобливе роздратування у людей з деякими групами крові, особливо групою 0. Курятина ідеально підходить для групи 0. Але містить лектин, який аглютинує кров'яні клітини інших груп. Група крові дає організму певні переваги і недоліки. Якщо знати, що потрібно організму, і використовувати відповідні продукти, можна звести до мінімуму негативні сторони і збільшити позитивні.

Якщо у вас кров групи 0, то вам найбільше підходить харчування з великим вмістом білка, у тому числі м'яса, птиці, риби, а також різноманітних фруктів та овочів. Чимало зернових, бобових і молочних продуктів несумісні з вашою групою крові.

Якщо у вас кров групи А, найсприятливішою буде вегетаріанська дієта із сосними продуктами, бобовими, зерновими, овочами і фруктами, а також невеликою кількістю риби.

Якщо у вас кров групи В, оптимальним харчуванням для вас є дичина типу кролика, оленини, а також м'ясо стадних тварин, наприклад, звичайна і молода баранина. Курятина не рекомендується, деякі зернові і бобові можуть викликати проблеми, але носії цієї групи можуть сміливо їсти різні овочі і фрукти. Практично в усіх відношеннях харчування людей з групою крові В найрізноманітніше.

Якщо у вас кров групи АВ, ваше харчування має більш складний склад. Це комбінація із продуктів груп А і В. Люди з групою АВ можуть використовувати більшу частину продуктів, які підходять для тих двох груп, але уникати або обмежувати використання аглютинуючої клітини крові цих груп їжі. Найкраще харчування для тих, хто має цю групу крові, – переважно вегетаріанське, з невеликою часткою м'ясних і молочних продуктів.

4.5. Харчування у системі вчення йогів

Питання харчування не можна відмежовувати від усієї системи гатта-йоги. У класичній йозі правила харчування не входять до окремого ступеня у восьмиріччій шлях, але їх слід додержувати на всіх його етапах.

Найкориснішими для організму йоги вважають хліб з борошна грубого помолу, вироби із зерен злаків, пророслі зерна, фрукти, ягоди, овочі, горіхи, бобові, молоко і молочні продукти, мед, вершкове масло й олію. Зазначені продукти є чистою їжею. До збуджуючої їжі відносять м'ясо,

рибу, яйця, спеції, гострі приправи, алкоголь, міцні каву і чай, смажені і копчені вироби, а до нечистої — їжу, яка зазнала інтенсивної переробки, залежану, несвіжу, найчастіше — м'ясу. Однак такий поділ їжі не є абсолютним. Таким чином, хоч йоги віддають перевагу вегетаріанському харчуванню, вони не заперечують вживання яєць і риби, а в окремих випадках — м'яса, зокрема на початку занять йогою. У терапевтичній йозі, тобто, під час лікування хворих, — молоко, молочні продукти і яйця рекомендують при майже усіх захворюваннях, іноді допускається споживання риби, але м'ясо тварин і птиці вилучається.

До засобів внутрішнього очищення йоги відносять воду. Вони вважають, що багато захворювань пов'язані з нестачею води, що призводить до невчасного видалення із організму продуктів обміну речовин і порушення функцій органів і систем. Багато вживати сирого води — джерельну або водогісну, взимку 8—10 склянок, влітку 10—12 і більше. Йоги починають і закінчують день, випиваючи склянку води. Воду слід пити ковтками, поступово, не менше ніж за 0,5—1 год. до їди і через 0,5—1 год. після вживання їжі. Під час їди бажано воду не пити. Денна норма рідини (вода, соки тощо) має складати 2,5—3 л. Займатися йогою (фізичні і дихальні вправи) можна через 3—4 год. після їди і через 0,5 год. після пиття води.

Повільне харчування із старанним пережовуванням їжі — найважливіший принцип харчування йогів. Йоги багаторазово пережовують харчову грудку і говорять: «Треба пити тверду їжу і пережовувати рідку». Рекомендують також не з'їдати повністю бажану кількість їжі і приймати їжу не менше ніж за 2 год. до сну, їсти 3—4 рази за день, але у кожному випадку частота прийомів їжі залежить від звичок людини.

Для осіб, котрі займаються гаґга-йогою, пропонується 1 раз на тиждень добу голодування, але у цей день необхідно випивати 10—12 склянок сирого води. Наступного ранку рекомендуються сирі овочі і фрукти (старанно пережовувати). Йоги використовують добу голодування не стільки для фізичного здоров'я, скільки з духовною метою — для прибирання тіла і духу. Йоги-філософи (аскети) проводять тривале голодування тільки з духовною метою: для настання внутрішньої гармонії з відходом від чуттєвого сприйняття, для концентрації думки, медитації і самореалізації, що складає 5—8-й ступені восьмирічного шляху йоги.

4.6. Піст і голодування як фактори оздоровлення

У давнину вважалося, що піст є одним із засобів лікування і профілактики деяких захворювань та способом духовного виховання. Голодування (піст, рамадан) є атрибутом багатьох релігій. Змінювати дієту потрібно в строгому порядку з особливостями організму і під наглядом кваліфікованого лікаря.

Давні мудреці відмітили і таку особливість голодування, як підвищення розумових здібностей людини.

Повне голодування — це припинення прийому їжі зі збереженням прийому води; **абсолютне голодування** — виключення їжі і води.

Голодування може бути вимушеним і добровільним. Причини добровільного голодування: 1) релігійні — повне голодування у деякі дні християнських постів, абсолютне голодування у денний час посту місяця рамадан в ісламі тощо; 2) політичні і соціальні — у разі конфліктних ситуацій у громадському житті; 3) профілактичні — у здорових людей, котрі переконані в оздоровчих можливостях голоду; 4) лікувальні — у разі гострих і хронічних захворювань. Лікувальне голодування іноді називають розвантажувально-дієтичною терапією — загальнооздоровлюючий метод, спрямований на мобілізацію захисних сил організму. Це система дії на організм, яка змушує останній включити резервні сили й спрямувати їх на нормалізацію обміну речовин, поліпшення травлення і кровообігу, очищення організму від кінцевих продуктів обміну.

Повне голодування ділять на коротке (1—3 доби), середньої тривалості (5—10 діб) і тривале — 2 тижні і більше; зазвичай на 15—30 діб і обов'язково під наглядом лікаря.

Є дані про сприятливий вплив тривалого голодування на деякі форми психозів, бронхіальну астму, гіпертонічну хворобу, нейродерміт, алергічний дерматит, екзему, ревматоїдний і псоріатичний артрити, деякі захворювання органів травлення тощо. Цей перелік доводить, що голодування не є вузькоспецифічним засобом лікування певного захворювання.

Період голодування умовно можна розділити на кілька фаз.

Перша фаза (харчове збудження). Її тривалість складає 1—2 дні. Протягом першої доби голодування використовуються запаси вуглеводів, активується апетит.

У перший - другий день голодування пацієнта починають дратувати будь-які згадування про їжу: вигляд і запах їжі, розмови про продукти харчування. Спостерігається поганий настрій, погіршується сон. Маса тіла зменшується приблизно на 1 кг на добу.

Друга фаза (ацидотичний криз). З 4 дня може з'явитися запах ацетону. Відчуття голоду пропадає, зникають болі і неприємні відчуття в животі. Появляється спрага, наростає загальна загальмованість, слабкість. Можлива нудота, головний біль, запаморочення. Ці явища помітно зменшуються після пиття води, прогулянок на свіжому повітрі. Втрата ваги в цей період знижується до 300-500 г на добу.

Третя фаза (компенсація) наступає приблизно 9-10-го дня від початку утримання від їжі і триває до кінця періоду голодування. При цій фазі організм нібито пристосовується до ситуації, що склалась. Відбувається зниження рівня кетонів, нормалізується кислотно-лужний стан організму.

У період голодування пацієнти виконують ряд процедур (пиття води, очисні клізми, масаж, довготривалі прогулянки, дихальні вправи), що допомагає виведенню із організму токсичних продуктів.

Перший курс лікувального голодування необхідно проводити виключно під наглядом спеціаліста. Недопустимим є широке і вільне примінення даного методу лікування для всіх пацієнтів, хто захотів би позбавитись від своєї хвороби або зайвих кілограмів тіла. Застосування лікувального голодування може деколи завдати швидше шкоди, ніж користі. Таке зустрічається у тих випадках, коли цей вид лікування проводиться без достатніх інструкцій або не під наглядом спеціаліста.

Під час тривалого і навіть середньої тривалості голодування в організмі накопичуються продукти розпаду аміно- і жирних кислот, оскільки запаси глікогену в печінці і м'язах швидко вичерпуються. **Позитивний ефект** лікувального голодування, який спостерігається у частини хворих, спричинений мобілізацією захисних сил організму, його адаптаційних і компенсаторних резервів внаслідок стресу, зумовленого голодом. Активізуються імунна і ендокринна системи, пригнічується алергічне запалення, відзначається гіпосенсибілізуюча дія, відбувається аутоліз клітин, у тому числі патологічно змінених, збільшується утворення біогенних стимуляторів регенеративних процесів у тканинах тощо. Наприклад, активація глюкокортикостероїдної функції кори надниркових залоз може бути чинником пригнічення алергічних запальних реакцій. Таким чином, унаслідок тривалого голодування відбувається не відпочинок або «очищення» організму, а скоріше його «струс» із комплексом різної спрямованості біохімічних, функціональних і морфологічних зсувів.

У період тривалого голодування в організмі можуть виникати **несприятливі зміни**: розпад функціонально активних білків тканин і органів, накопичення у крові продуктів неповного окислення білків і жирів, метаболічний ацидоз, втрата мінеральних речовин, вітамінів тощо. Можливі ускладнення: різка артеріальна гіпотензія, гіпоглікемічні стани; порушення психоемоціональної сфери, аж до психічних розладів; гіповітамінози з висипами поліневритів, ураженнями шкіри і волосся, анемія. Описані випадки смерті, зокрема від серцевої недостатності у зв'язку з ураженням міокарда або від гострого здуття шлунка внаслідок надмірного прийому щільної їжі після голодування. Під час тривалого голодування зменшується утворення травних ферментів, тому відновлення харчування потребує особливої обережності — необхідно поступово кількісно збільшувати і якісно ускладнювати харчування.

Характер, частота і ступінь вираженості ускладнень у разі тривалого голодування індивідуально не передбачені. У зв'язку з цим лікувальне голодування призначають тільки як метод вибору, коли традиційна терапія не дає клінічного ефекту. Крім того, голодування **протипоказане** за наявності туберкульозу, злоякісних новоутворень, вираженого атеросклерозу, цукрового діабету, особливо інсулінозалежного, тиреотоксикозу, хронічного активного гепатиту, цирозу печінки, подагри, хвороб крові тощо. Не рекомендується тривале голодування дітям, вагітним жінкам і матерям, що годують груддю, старим людям. Чим довший період голодування, тим швидше потім людина набирає масу тіла внаслідок того, що під час тривалого

голодування організм пристосовується до економічної витрати енергії, знижуються основний обмін і теплопродукція. За наявності аліментарного ожиріння тривале голодування є ефективним, але у відновний період маса тіла може швидко відшкодуватися у разі недотримання обмеженого харчування.

Тривале голодування слід проводити у лікарнях і за визначеними правилами. До голодування приступають після очищення кишок і відміни ліків. Під час голодування випивають 1,5-2 л води за добу, приймають теплі ванни, роблять масаж, дихальну гімнастику, очисні клізми, необхідні прогулянки. Тривалість голодування визначають за станом хворого. Після голодування настає відповідальний період відновного харчування. Його призначають на термін, що дорівнює терміну голодування, і проводять шляхом поступового включення рекомендованих напоїв, продуктів і страв. У 1-й день звичайно випивають до 1 л розбавлених наполовину водою свіжих соків фруктів або овочів (частіше застосовують томатний сік) — п'ють по 1 столовій ложці часто. На 2-й день – 1-1,5 л розбавлених соків по 200 мл кожні 2-3 год. У разі поганої переносності соків п'ють сироватку з-під кислого молока, круп'яний або слабкий овочевий відвар. На 3-й день рекомендують протерті яблука або моркву (0,5 кг), кефір (0,5 л), соки (0,5 л). День за днем харчування розширюють. У перші 2 тижні їдять 5 разів за день. З 7-8-го дня доцільно доповнити раціон препаратами полівітамінів. Не рекомендують незбиране молоко, кухонну сіль, цукор, рибу. Пізніше, на 3-му тижні відновленого харчування дозволяють вживати відварене нежирне м'ясо.

Види рухових тренувань та спортивних навантажень під час тижневого посту (за Г. Лютцнером, 1999)

Сприятливий вплив	Несприятливий вплив
Прогулянки	Піднімання штапги, гирь
Мандрівки в гори	Надмірне (ліниве) лежання
Легкий біг	Лазання по скелях, деревах, високих горах
Їзда на велосипеді	Інтенсивний тривалий біг (спринт)
Плавання	Їзда на мотоциклі (тривала)
Гребля на човнах	Пірнання під воду
Катання на ковзанах, в т.ч. роликкових	Катання на швидкісних засобах пересування
Катання на лижах	Біг на довгі дистанції
Ігри	Гра в хокей
Танці	Вітрильний спорт, скайборд

Після виходу з посту увага пацієнтів акцентується на користі від таких постів:

- Пости - це прискорний, приемний, корисний метод позбавлення

організму від накопичення в ньому шкідливих речовин власного обміну чи тих, що надійшли з їжею, водою.

• Пости - це краща можливість позбавитися від надмірних спокую живання різноманітної, привабливої їжі нашого часу, а навчитися їсти лише в міру та в задоволення, у фізіологічних потребах.

• Пости - це допомога у розчиненні і виведенні метаболітів медикаментів, при залежності від медикаментів і стимулюючих задоволення засобів (алкоголь, кава, тоніки).

• Пости - це фізіологічний спосіб очищення тканин від шлаків, шмифовенозного застою, з набуттям ними фізіологічної відповідності, одночасним звільненням від відчуттів болю, напруження, в'ялості, безсилля і набуття відчуття бадьорості, життєвого тону.

• Пости ведуть до покращення вигляду шкіри, обличчя і страхують сполучну тканину від пошкодження.

• Пости - це є один з небагатьох успішних біологічних засобів позбавлення від пошкоджуючих наш організм чинників навколишнього середовища, що потрапили раніше з їжею, водою, повітрям.

• Пости - це засіб фізичного і духовного (психічного) піднесення нашого здоров'я, особливо для жінок у клімактеричному періоді, чоловіків у життєвих кризах.

• Пости з погляду геронтології - це засіб біологічного не тільки продовження віку, але й покращення якості життя (фізичної, біологічної, інтелектуальної, соціальної активності, настрою, сну тощо).

• Пости - це ранній і ефективний лікувально-профілактичний метод попередження розвитку хвороб у пацієнтів з факторами ризику виникнення, чи прогресування, рецидивів хвороб у разі їх наявності.

• Пости як лікувальний клінічний засіб у лікувальних установах – дійова і нешкідлива оздоровча можливість суттєво поліпшити стан здоров'я людей з порушенням обміну речовин чи хворобами

Запитання для самоконтролю:

- 1 Які ви знаєте нетрадиційні методи застосування?
- 2 Назвіть недоліки вегетаріанства і сиродіння.
- 3 Позитивні сторони роздільного харчування.
- 4 Кому рекомендовано харчування за групами крові?
- 5 Які особливості харчування у системі йогів?
- 6 Показання до голодування.
- 7 Поясніть суть посту та його вплив на організм людини.
- 8 Які види фізичної активності є корисними при пості?
- 9 Які види фізичної активності є шкідливими при пості?

СПОРТИВНИЙ МАСАЖ

5.1. Загальна характеристика

Численні дослідження і практика роботи зі збірними командами показали, що включення в програму підготовки спортивного масажу значно підвищує спортивну працездатність спортсменів, відновлює різні функції і системи організму. Спортивний масаж сприяє зняттю втоми, підготовці до змагань, профілактиці травм і захворювань опорно-рухового апарату. Регулярне виконання процедур спортивного масажу не тільки допомагає зберегти гнучкість м'язів, але й стимулює кровообіг, посилює циркуляцію лімфи і сприяє видаленню із м'язів молочної кислоти. На відміну від лікувального, при спортивному масажі не допускаються больові відчуття, чим необхідно керуватися при виконанні загального і локального масажу.

Розрізняють такі види спортивного масажу:

1. Підготовчий (тренувальний).
2. Превентивний (профілактичний).
3. Репаративний (відповний).
4. Реабілітаційний (після спортивних травм, операцій).

5.2. Підготовчий (тренувальний) масаж

Під час тренувань або змагань існує дуже великий ризик отримати травму, якщо не зробити підготовчого масажу. Для регуляції тренувального гомеостазу перед виконанням тренувальних навантажень найбільш важливо провести масаж різних частин тіла, які беруть участь у спортивній роботі. Проводять підготовчий масаж для нормалізації психоемоційного і функціонального стану спортсмена і підготовки опорно-рухового апарату до наступного фізичного навантаження. Він розширює функціональні можливості організму, удосконалює регуляторну діяльність ЦНС і діяльність внутрішніх органів.

Тренувальний масаж поділяють на кілька типів:

1. Масаж, який сприяє підвищенню тренованості з метою підвищення працездатності;
2. Масаж, який зберігає спортивну форму з метою збереження функціонального стану різних органів і систем і рівень тренованості;
3. Масаж, який підвищує фізичні якості;
4. Масаж, який сприяє найкращій підготовці спортсмена до змагань, безпосередньо перед ними.

Підвиди підготовчого масажу:

Розминковий масаж – тривалість від 5 до 35 хвилин. Комплекс повинен складатись із прийомів розтирання, розминання, стискування.

Зігріваючий масаж – проводиться для швидкого зігрівання визначеної ділянки тіла, як перед тренуванням, так і в коротких паузах в процесі змагань.

Завдання підготовчого масажу:

1. Мобілізація психоемоційного стану спортсмена.
2. Підготовка (розігрівання) нервово-м'язового апарату спортсмена до наступної спортивної роботи.
3. Прискорення звикання (входження в роботу) спортсмена до фізичних навантажень.
4. Попередження виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату.

Методика підготовчого масажу. Методика масажу включає прийоми погладжування, розтирання, розминання і вібрацію. Переважання тих чи інших прийомів залежить від функціонального стану спортсмена, віку, статі і його індивідуальних особливостей. Масажуються ті ділянки тіла, які будуть нести найбільше навантаження в наступній фізичній роботі. Починають масаж з комірцевої ділянки і спини. Потім масажують задню поверхню нижніх кінцівок. Далі проводять масаж шиї, грудної клітини, передньої поверхні нижніх кінцівок і живіт. Потім масажують верхні кінцівки. Тривалість масажу залежить від виду спорту, індивідуальних особливостей організму спортсмена, показників збудливості м'язів. Тривалість масажу 15 хвилин, і закінчується він за 30 – 45 хвилин до тренувань або змагань. Особливо ретельно масажуються м'язи і місця їх прикріплення до кісток, сухожилів. Збільшення м'язового кровотоку призводить до підвищення температури шкіри, тканин.

При проведенні передстартового масажу необхідно врахувати топографію і морфологічні особливості масажованої ділянки, метеорологічні умови навколишнього середовища. Переважання того чи іншого прийому залежить від вирішення поставлених завдань. При передстартовій лихоманці проводять заспокійливий масаж спини, комірцевої зони, кінцівок, тривалість 7 – 10 хвилин. Прийоми: комбіноване прогладжування 4 – 6 хв., легке поверхнєве розминання 4 – 6 хв., струшування 1,5 – 2 хвилини. При передстартовій апатії – це стан вогнистого (надзвичайного) гальмування - застосовується тонізуючий масаж. На сеанс відводиться 8 – 12 хвилин. Прийоми: розминання 5 – 8 хв., постукування 1,5 – 2 хв., постукування, поплескування, рубання 1,5 – 2 хвилини. Особливо ретельним повинен бути масаж перед змаганнями в несприятливих кліматичних умовах. Так, у холодну, вітряну погоду більшою мірою використовують прийоми розтирання, розминання. При теплому і вологому кліматі – прогладжування, поплескування, струшування.

Методика масажу залежить від виду спорту. Наприклад, у бігунів і стрибунів у висоту і довжину більше масажують поперекову ділянку і ноги, у плавців – плечовий пояс, попереk, ноги. У період змагань, якщо

спортсмен перебуває у добрій спортивній формі, не можна застосовувати вібрацію.

5.3. Превентивний (профілактичний) масаж

Великі фізичні навантаження, які виконує спортсмен неодноразово і протягом багатьох років, призводять до виникнення патологічних змін опорно-рухового апарату. Передумовою їх виникнення є порушення мікроциркуляції, метаболізму тканин, гіпоксемія і гіпоксія тканин, підвищення м'язового тону. До виникнення травм і захворювань опорно-рухового апарату також призводять форсування тренувань у юних спортсменів, раннє відновлення тренувань після перенесених гострих інфекційних захворювань, проведення тренувань на твердому покритті. Після інтенсивних фізичних навантажень у м'язах виликають болі, особливо в паравертебральних, і м'язах, які отримують найбільше навантаження. При пальпації в м'язах відзначається болючість, локальне підвищення м'язового тону, нерідко ущільнення. В такому стані в м'язах порушується мікроциркуляція, метаболізм і насичення тканин киснем (гіпоксія). Якщо організм не встигає перебудуватися і перейти на ритм роботи, який відповідає ритму дії подразника, виникають дистрофічні зміни тканин, що супроводжуються функціональними розладами. Раннє застосування профілактичних (превентивних) заходів у спорті вищих досягнень, а саме нормалізація функціонального стану ЦНС, нервово-м'язового апарату і опорно-рухового апарату, сприяє попередженню переходу функціональних змін в морфологічні, загострення захворювань опорно-рухового апарату (ОРА).

Завдання превентивного масажу:

1. Нормалізація м'язового кровообігу (мікроциркуляції) і усунення підвищеного м'язового тону.
2. Нормалізація метаболізму (виведення підвищеного вмісту лактату, сечовини тощо).
3. Активізація функціонального стану спінальних мотонейронів.
4. Стимуляція всіх ланок нервово-м'язового апарату.

Методика превентивного масажу. Процедура масажу складається із підготовчої, основної і заключної частин. Починають масаж зі спини (особливо паравертебральні зони), далі масують суглоби, місця прикріплення сухожиль до кісток, потім - м'язи, які отримали найбільше фізичне навантаження. Після цього - нижні кінцівки, грудну клітку, живіт, верхні кінцівки. Підготовча частина масажу: площинне погладження обома руками від поперека до плечових суглобів по 3 - 5 рухів. Розтирання долонею або основою долоні по 3 - 5 рухів. Розминання в поздовжньому і поперечному напрямках по 3 - 5 рухів. Вібрація - струшування м'язів обома руками знизу вгору - по 2 - 3 рухи. Основна частина масажу: розтирання прямолінійне, кругове - 5 - 7 рухів, пиляння, зсування - 3 - 5 разів; розтирання остистих відростків, в підлопатковій

дотику по 5 – 7 разів; розминання поздовжнє і поперечне, сверління, штикування, надавлювання по 5 – 7 разів. Використовують також більш спеціалізовані прийоми масажу. *Компресія* – ритмічна “накачка” м’язів. Виконується долонею, при цьому м’яз притискають до кістки і розтягують його волокна. *Джостлінг* – розслабляють весь м’яз легким натискуванням і струшуванням. Заключна частина: площинне погладжування, розтирання обома руками по 3 – 5 рухів, вібрація – струшування м’язів спини руками тінзу вгору, кінцівок. Слід відзначити, що залежно від виду спорту методика превентивного масажу має свої особливості. Звертають увагу і в більшій мірі масажують ті м’язи, які несуть найбільше навантаження. Тривалість масажу 20 – 25 хвилин. Курс 10 – 20 процедур. На рік рекомендується 2 – 3 курси профілактичного масажу.

5.4. Репаративний (відновний) масаж

Інтенсивні фізичні і психосмоційні навантаження призводять до змін у ЦНС, нервово-м’язовому апараті, порушень в серцево-судинній і дихальній системах, а також до розвитку втоми, що проявляється в розладі сну, психіки, зниженні працездатності. Інтенсивні тренування також викликають болючість в м’язах, яка відзначається не тільки під час руху, але і в спокої. Виникає стан емоційної напруги по типу нервової тривоги. При цьому насамперед страждають вищі психічні функції – здатність до концентрації уваги, орієнтування в новій ситуації і здатність адаптації до неї. Виникає підвищена втомлюваність, сонливість, зниження спортивної працездатності. Збудливість спінальних мотонейронів в умовах перевтоми знижена. Слід зважати, що під час перевтоми відбувається ослаблення притоку імпульсів в гіпоталамо-кортикальні і дієнціфально-кортикальні утворення. Відомо, що внутрішнє дихання обслуговує два середовища життєдіяльності організму – метаболізм і локомоцію. А оскільки дихання бере безпосередню участь в підтримці гомеостазу, то його необхідно відновлювати цілеспрямовано. При цьому рекомендується масаж міжреберних м’язів, м’язів живота, діафрагми, грудинно-ключично-сосковидних м’язів в таких видах спорту, як біг на довгі дистанції, лижні гонки, плавання, гребля тощо.

Завдання відновного масажу:

1. Нормалізація м’язового тону, крово- і лімфообігу.
2. Інактивація продуктів метаболізму.
3. Активація функціонального стану спінальних мотонейронів, зняття втоми.
4. Відновлення функцій органів і систем організму.

Методика превентивного масажу. Масаж проводиться у такій послідовності: спина, задня поверхня ніг, грудна клітина, верхні кінцівки, живот і передня поверхня ніг. Проводять масаж спини і паравертебральних зон, щоб отримати відповідну реакцію з боку внутрішніх органів за типом висеросенсорного рефлексу. Використовують основні і допоміжні

прийоми погладжування, розтирання, розминання, розтягування і вібрації. Масаж складається з трьох частин: підготовчої – 2 – 3 хвилини; основної – 10 – 15 – 25 хвилин; заключної – 3 – 5 хвилин. Масаж грудної клітини проводиться з урахуванням сегментарної будови легень, особливостей лімфо- і кровообігу цієї ділянки і вентиляції окремих сегментів. Проводять погладжування, розтирання, розминання грудних м'язів, масаж міжреберних м'язів, ключично-сосковидних м'язів, діафрагми, використовуючи в основному прийоми розтирання і розминання. Потім проводять масаж кінцівок, використовуючи прийоми площинного і обхоплюючого погладжування і розтирання, поздовжнього і поперечного розминання, струшування.

Відновний масаж виконується через 30 хвилин – 4 години після змагань або тренувань (залежно від ступеня втоми). Тривалість процедур 15 – 25 – 35 хв., залежно від ступення втоми. У юних спортсменів і жінок тривалість масажу менша. Якщо спортсмен сильно втомлений, тоді спочатку проводиться щадний масаж – в основному спини, шиї, голови. Наступного дня проводять більш глибокий масаж з включенням основних і допоміжних прийомів класичного масажу. Не слід застосовувати жорсткі прийоми, такі як рубання, поплескування, надавлювання, оскільки вони викликають погіршення крово- і лімфообігу, травматизацію м'язових волокон. Жорсткий масаж не призводить до релаксації м'язів, не сприяє відновлювальному ефекту. Проводиться відновний масаж в основному 3 – 4 рази на тиждень залежно від етапу підготовки до змагань. Дослідження показали, що під впливом масажу знижується гіпертонус м'язів, покращується мікроциркуляція і метаболізм тканин, нормалізується функція дихальної системи.

5.5. Реабілітаційний масаж

У спортсменів, в результаті дії прямих і непрямих травм, на фоні дегенеративно-дистрофічних процесів, що призводять до зменшення механічної міцності сухожильно-м'язового апарату, виникають пошкодження, надриви і розриви сухожиль, м'язів, менісків, зв'язок, вивихи та переломи, що часто вимагають хірургічного лікування. Наявність больового синдрому, гематом, пасивний ліжковий режим призводять до сповільнення крово- і лімфообігу, атрофії м'язів. Відзначається порушення вегетативної регуляції і трофічних процесів, особливо після зняття гіпсової пов'язки. Гіпсова пов'язка і біль ще більше обмежують рухову активність спортсмена в післяопераційному періоді. Наявність травми змушує спортсмена не тренуватися, що призводить до втрати спортивної форми і зниження працездатності. Швидкість і повноцінність відновлення здоров'я і спортивної працездатності залежить від компенсаторної перебудови всіх органів і систем, яка може бути досягнута не тільки медикаментозною терапією, але і застосуванням масажу, гімнастичних вправ і тренажерів. Масаж показаний всім

спортсменам, які отримали травми, а також до і після оперативних втручань.

Завдання реабілітаційного масажу:

1. Покращення крово- і лімфообігу, а також трофічної функції ушкоджених тканин.
2. Ліквідувати набряк і спазм ушкодженої ділянки, зменшити напругу м'язів, попередити атрофію і тугорухливість у сусідніх суглобах.
3. Пришвидшити розмоктування крововиливів, стимулювати поцеси регенерації тканин.
4. Відновлення об'єму рухів ушкодженої кінцівки.

Методика реабілітаційного масажу. Методика масажу залежить від анатомо-фізіологічних змін, локалізації, характеру травм і особливостей післяопераційного періоду. При накладанні гіпсової лонгети масаж доцільно починати з 2 – 3 дня. Залежно від локалізації травми, спочатку застосовують сегментарний масаж відповідних спинномозкових сегментів. Після зняття швів і гіпсової пов'язки застосовують відсмоктуючий масаж, спочатку вище і нижче місця травми, а через декілька днів, якщо є можливість, – на місці травми. При вивиху надколінника на 2 – 3 добу після травми масажують поперекову ділянку, здорову кінцівку і м'язи стегна. Після зняття гіпсової лонгети проводять масаж м'язів стегна і голіжки травмованої кінцівки. При переломах кісток кінцівки на першому етапі проводять сегментарно-рефлекторний масаж відповідних сегментів, потім масаж м'язів здорової кінцівки. Після зняття лонгети проводять масаж м'язів ушкодженої кінцівки, використовуючи прийоми розм'якчування, розтирання, розминання. Тривалість масажу 10 – 15 хвилин.

СЕГМЕНТАРНИЙ МАСАЖ

6.1. Загальна характеристика

Організм людини - єдине ціле, і всяке захворювання, незалежно від його локалізації, є не місцевим процесом, а хворобою всього організму. Патологічний процес викликає рефлекторні зміни в тих сегментах тіла, які інервуються відповідними сегментами спинного мозку. Усунення рефлекторних змін в тканинах людини через спеціальні масажні маніпуляції називається *сегментарним масажем*.

Спинний мозок зовнішньо набуває сегментарної будови ще на ранніх стадіях розвитку людини. Кожний сегмент (дерматом) живиться відповідним спинномозковим нервом. Дані сегменти становлять шкірні зони у вигляді пояса або смуг, які охоплюють тіло від середньої лінії ззаду до середньої лінії спереду. Подразнення від внутрішніх органів передається через симпатичні, парасимпатичні і діафрагмальні нерви. Зони позначають по тих спинномозкових сегментах, які їх інервують. Відповідно виходу нервів розрізняють такі сегменти спинного мозку: 7 шийних від C_1 до C_7 , 12 грудних від D_1 до D_{12} (у деяких літературних джерелах $Th_1 - Th_{12}$), 5 поперекових від L_1 до L_5 і 5 куприкових від S_1 до S_5 . Сегментарна будова є лише схемою, і суть її полягає в можливостях організму відповідати на внутрішні подразнення поверхні тіла утворенням місцевих рефлексів і відповідних реакцій. Тому жодна хвороба не є локальною, а завжди викликає рефлекторні зміни у відповідних сегментах спинного мозку. Рефлекторні зміни можуть виникати в шкірі, м'язах, сполучній тканині і, в свою чергу, негативно впливають виливають на хворий орган, підтримуючи патологічний процес. Усуваючи за допомогою масажу ці зміни в тканинах, можна сприяти ліквідації первинного патологічного процесу і відновленню нормального стану організму. Фізіологічне виникнення зон гіперестезії пояснюється тим, що больові подразнення, які поступають через симпатичні волокна від внутрішніх органів в спинний мозок, передаються на всі чутливі клітини даного сегмента, збуджуючи їх. Таке збудження проектується в ті ділянки шкіри, які пов'язані з цим сегментом. При захворюваннях внутрішніх органів рефлекторні зміни на периферії можуть проявлятися потовщенням або обмеженням рухливості шкіри, ущільненням підшкірної клітковини, гіпертонусом м'язів, міогелозів в даному сегменті. Інколи спостерігається виражені і тривалі дермографізм.

Дозування масажу. Основою всякої терапії є відповідна реактивність організму. При визначеній дозуванні сегментарного масажу оптимальними є такі умови:

1. Тривалість однієї процедури в середньому становить 20 хв., але при патології серця, печінки час процедури збільшується з урахуванням функціонального стану пацієнта.
2. Необхідно силу натискування, інтенсивність дії збільшити від латерального (ділянки куприка) до краніального (шийного) відділу і від середньої лінії спереду до середньої лінії ззаду (на спині).
3. В середньому достатньо 2 – 3 процедури в тиждень. Якщо відповідна реакція хворого позитивна, тоді сеанси можна проводити кожен день.
4. Кількість процедур повністю залежать від ефективності масажу. В середньому достатньо 6 – 12 процедур.

6.2. Техніка сегментарного масажу

При сегментарному масажі використовуються прийоми класичного масажу (погладжування, розтирання, розминання, вібрація), але модифіковані відповідно до наявних рефлекторних змін:

а) *Поясне сегментарне погладжування.* Починають від нижчележачого сегмента і поступово переходять до вищерозміщеного. Тиснення впливу нарощуються від *аксіяльної лінії* (середньої лінії грудної клітини) до хребетного стовпа.

б) Прийом *“свердління”* виконується двома способами. **1 – й спосіб:** ліва рука масажиста розміщена на попереку так, щоб хребет був між I і II – V пальцями. Справа від хребта подушечками II – V пальців виконують колові, гвинтоподібні рухи у напрямку до хребта, масажуючи знизу вгору від одного сегмента до іншого. I палець служить опорою. **2 – й спосіб:** подушечки перших пальців знаходяться по обидві сторони хребта і виконують гвинтоподібні рухи в бік хребта, рухаючись від сегмента до сегмента знизу вгору. Решта (II – V) пальців розміщуються на бокових поверхнях тіла пацієнта.

в) *Дія на проміжки між остистими відростками хребців.* Кінцеві фаланги II і III пальців обох кистей рук розміщують на хребет так, щоб один остистий відросток знаходився між двома пальцями. На протязі 4 – 5 сек. виконують дрібні колові рухи, які направлені в протилежні сторони, наближуючись як вище, так і нижче остистого відростка. Потім переходять на наступний остистий відросток, який розміщений вище.

г) Прийом *“тіла”*. I і II пальці обох кистей знаходяться по сторонах хребта так, щоб між ними утворився шкірний валик. Потім обома руками виконують пиляючі рухи в протилежних напрямках, не ковзаючи по шкірі, але рухаючись від одного сегмента до іншого.

д) Прийом *“переміщення”*. Масажист розміщує ліву руку на тазовій кістці (обхоплює клубовий гребінь), а долонею правої кисті на протилежній стороні спини робить гвинтоподібні рухи в напрямку до хребта, рухаючись від нижчележачих сегментів до вищерозміщених. Приход на іншій стороні від хребта положення рук відповідно змінюється.

е) Прийом *"дії на навколлопаткову ділянку"*. Спочатку роблять погладжуючі рухи, а потім розтирання по периметру рівня обох лопаток. Права рука по правій лопатці, ліва – по лівій. Всі маніпуляції проводяться в напрямку до зовнішніх країв лопаток, до рівня плечей, до потилиці. При масажі однієї лопатки (захворювання серця) всі прийоми виконують однією рукою, при цьому друга рука фіксує надпліччя масованої лопатки. Завершують дію на лопатки обробкою підлопаткової ділянки з проникненням масуючих пальців на відповідний рівень. При цьому та рука, що фіксує надпліччя, зміщує лопатку на другу масуючу руку.

є) Прийоми дії на *нижні і верхні кінцівки*. Спочатку масажують стегно або плече, а потім гомілку або передпліччя; прийоми класичні, рухи – від периферії до центру.

ж) Прийом *"розтягнення грудної клітини"*. Масажист стискує грудну клітину пацієнта і по команді *"вдих"* забирає свої руки. Стискування грудної клітини відбувається тільки у фазі глибокого вдиху.

з) Прийом *"струшування таза"*. Масажист кладе свої руки на тулуб хворого так, щоб кисті були в положенні пронації на клубових гребенях. Шляхом коротких бічних коливальних рухів здійснюється струшування таза з одночасним переміщенням кистей рук до хребта.

6.3. Методика проведення сегментарного масажу

При проведенні сегментарного масажу *спини* починають з *площинного погладжування і розтирання* від попереку до шийного відділу (по 5 – 6 масажних рухів). Далі розминання двома руками однієї половини спини, а потім – другої протягом 2 – 3 хвилин. Далі *поясне сегментарне погладжування* в напрямку від бокових (аксіяльних) ліній тіла до середньої лінії хребта. Потім виконують *прийом "свердління"* першим або другим способом (головний біль, гіпертонія, грудний остеохондроз, пневмонія). Далі діють на проміжки між остистими відростками хребців, затримуючись на кожному остистому відростку не більше 4 – 6 с. Напрямок рухів знизу вгору. *Прийом "пила"* виконувати односторонньо знизу вгору, добре промасувавши хвору сторону. Далі *масаж навколлопаткових ділянок*, а також розтирання і розминання *прямолінійне і спіралевидне* від поперекового відділу хребта до шийного (*прийом "переміщення"*), а також масаж паравертебральних зон. Масажні рухи повторюють по 3 – 5 разів на кожній стороні. Закінчують масаж спини дією на ділянку таза – гребені клубових кісток і нижній край грудної клітини.

При проведенні сегментарного масажу *грудної клітини* проводять *площинне погладжування* від мечовидного відростка грудини до ключиць, а також до плечей, *поясне сегментарне погладжування* в напрямку від середньої лінії грудей до *аксіяльних ліній* (середня пахвова лінія). Потім різновидності класичного масажу (*погладжування, розтирання, розминання, вібрація*) – від нижчележачих сегментів. Завершують

процедуру сегментарного масажу на грудній клітині прийомами лінійного масажу і переривчастою вібрацією.

При проведенні сегментарного масажу живота проводять площинне поглибжування по лівій половині живота в напрямку від лівого підребер'я до проекції сигмоподібної кишки. Далі прийом "погладження" по ходу товстої кишки, починаючи від клубового гребня до правого підребер'я, потім в напрямі до лівого підребер'я. Завершують рухи по ходу низхідної і сигмоподібної кишок. Рухи по ходу годинникової стрілки.

Сегментарна інервація внутрішніх органів

Назва органів	Сегменти спинного мозку
Серце, висхідна частина аорти	C ₃₋₄ , D ₁₋₈
Легені і бронхи	C ₃₋₄ , D ₃₋₉
Шлунок	C ₃₋₄ , D ₅₋₉
Кишечник	C ₃₋₄ , D ₉₋₁
Пряма кишка	D ₁₁₋₁₂ , L ₁₋₂
Печінка, жовчний міхур	C ₃₋₄ , D ₆₋₁₀
Підшлункова залоза	C ₃₋₄ , D ₇₋₉
Селезінка	C ₃₋₄ , D ₈₋₁₀
Нирки, сечоводи	C ₁ , D ₁₀₋₁₂
Сечовий міхур	D ₁₁ - L ₃ , S ₂₋₄
Передміхурова залоза	D ₁₀₋₁₂ , (L ₅) (S ₁)
Яечко, придаток яечка	D ₁₂ - L ₃
Матка	D ₁₀ - L ₃
Яечник	D ₁₂ - L ₃

СПОЛУЧНОТКАНИННИЙ МАСАЖ

7.1. Загальна характеристика

Сполучнотканиним масажем називають маніпуляції, які проводяться на рефлекторно змінених зонах сполучної тканини. Спостереження ряду авторів (Г.А. Захар'їн, А.Є. Щербак, С.П. Боткін, В.М. Бехтерев, Н. Leube, А. Cornelius) показали, що при захворюваннях внутрішніх органів відбуваються зміни в сполучній тканині, що проявляється в обмежені рухливості шкіри і підшкірної клітковини по відношенню до фасцій, а також порушення шкірного рельєфу над цими зонами, болючість при пальпації, щільність, набряк. Основуючись на клінічних спостереженнях з метою ліквідації патологічних змін в сполучній тканині, автори запропонували масаж, який отримав широке застосування. Зміни в сполучній тканині відповідають зонам Захар'їна-Геда. Здійснюючи дію на патологічно змінену тканину в цих зонах, масажист викликає відповідну реакцію з боку внутрішніх органів, яка виражається у збільшенні кровотоку і обміну речовин. Сполучна тканина розміщується в трьох перехідних шарах і знаходиться між шкірою і підшкірним шаром, між підшкірним шаром і фасцією, а також у фасціях тулуба і кінцівок. В цих зонах пальуючий палець відчуває опір, напругу, болючість при порушені стану пацієнта. Сполучнотканинний масаж застосовується при різних захворюваннях внутрішніх органів, а також при патології опорно-рухового апарату. Для його проведення необхідно визначити зміни в сполучній тканині шляхом пальпації і огляду сегментарних зон, де може бути ущільнення, набряк, заглиблення, підвищена напруга. Всі маніпуляції виконують по лінії Бенігофа.

Загальні методичні вказівки

1. До початку сполучнотканинного масажу необхідно визначити діагноз, а також дізнатися про вік, професію пацієнта.

2. Обстежити стан сполучної тканини. Візуально визначити наявність припухлості, набряку, допоміжних несиметричних складок, зон напруженості, зміни шкіри (почервоніння, блідість, синюшність, висипання).

3. Під час масажу необхідно враховувати вегетативні реакції, тобто зважати на стан хворого по його реакції – посилення болючості, напруженість, скованість, подряпини, різь, відчуття холоду.

4. Якщо під час проведення масажу у пацієнта появляються відчуття холоду, "гусяча шкіра", відчуття повзання мурашок, оніміння, значить, процедура проводиться з порушенням методики впливу.

5. Дозування і тривалість сполучнотканинного масажу залежить від стану пацієнта. При сильно напружених ткапинах всі маніпуляції

проводиться повільно, з паузами. Перша процедура триває від 40 до 60 хвилин. При ослабленні напруженості тканин можна скоротити тривалість процедури до 30 хвилин.

6. Масаж проводиться щодня, в крайньому випадку 4 рази на тиждень. На курс лікування – 12 – 18 процедур. Після закінчення курсу – перерва 8 – 12 тижнів.

7. Не можна курити впродовж 2 годин після сеансу масажу.

7.2. Техніка виконання сполучнотканинного масажу

Основними прийомами локальної дії при сполучнотканинному масажі є:

а) Прийом *подовжений штрих*. Виконується однією або двома руками, при цьому пальці кисті зімкнуті разом, долонними поверхнями виконують подовжений штрих із зсуванням і зміщенням масованих тканин, рухаючись по даному сегменту. Напрямок знизу вгору. На спині виконується вздовж паравертебральних ліній.

б) Прийом *короткий штрих* виконується кінцевими фалангами II – V пальців. Так, при масажі спини справа від хребта фіксують I пальцем відповідний остистий відросток, а решта пальців, які розміщені на боковій скелетній лінії, виконують рухи, що направлені до хребта.

в) Прийом *довгий штрих* виконується всією поверхнею I пальця, який відведений під прямим кутом до решти пальців. При цьому зусилля націлюються поступово. Виконується на ділянці спини по лініях Бенігофа, на верхніх і нижніх кінцівках, а також на всіх ділянках, де цей прийом можливий.

7.3. Методика сполучнотканинного масажу

При масажі спини застосовують *короткий штрих* по зовнішньому краю широкого м'яза спини від XII ребра до нижнього кута лопатки, *короткий штрих* вздовж внутрішнього краю лопатки, *подовжений штрих* від зовнішнього краю широкого м'яза спини до зовнішнього краю попереково-остистого м'яза, а потім від XII ребра до нижнього кута лопатки. *Довгий штрих* під остю лопатки від її внутрішнього краю до зовнішнього, від зовнішнього краю широкого м'язу спини і до зовнішнього краю попереково-остистого м'язу, потім від XII ребра і до нижнього кута лопатки, від латерального краю попереково-остистого м'язу до остистого відростка вищерозміщеного хребця; починаючи від рівня XII ребра; завершувати маніпуляції на рівні нижнього кута лопатки (коротким пасом).

При виконанні сполучнотканинного масажу крижів і поперека виконують в положенні пацієнта лежачи на правому боці. Масажист стоїть ззаду. *Короткий штрих* від анальної складки по краю крижів в напрямі до хребта на дальньому боці, *короткий штрих* знизу вгору по поперечних

лініях на дальньому боці, від задньої ості клубових гребенів у напрямі до остистого відростка, потім виконують довгий штрих по тих самих лініях. На ближній половині виконуються короткі штрихи над клубовим гребенем, які направляються вгору, продовжують рух від остистого відростка до передньої верхньої лінії ості клубової кістки. *Довгий штрих* - від хребта до зовнішнього краю прямого м'язу живота. Потім пацієнта кладуть на другий бік(лівий) і повторюють масаж в тій самій послідовності.

Масаж живота проводять таким способом: *короткі штрихи*, які направлені по латеральному краю прямого м'язу живота на рівні пупка до реберної дуги, потім від рівня пупка до лобкового симфіза. Короткі штрихи -по реберній дузі від аксиллярної (бокової) лінії до мечовидного відростка. *Довгий штрих* від аксиллярної лінії по підреберній дузі до мечовидного відростка. Короткі штрихи від передньої верхньої клубової кістки у напрямку до лобкового симфіза по краю косоного м'язу живота. Закінчують дію довгим штрихом одночасно двома руками на другій половині, при цьому одна рука рухається над клубовим гребенем таза, а інша – під нижнім краєм грудної клітини спереду.

На грудній клітині спереду ретельно масажують грудинно-реберні з'єднання і поверхню всієї грудної клітини. Виконують 10 *коротких штрихів* по грудинно-реберних з'єднаннях до яремної вирізки. Всі рухи – в напрямі до грудини. Площинні обхоплюючі рухи по тій же ділянці. Короткі штрихи по грудинно-реберних з'єднаннях з другого боку. *Довгий штрих* (обхоплюючим рухом) по тій же ділянці. *Короткі штрихи* по поверхні грудини, рука рухається від мечовидного відростка до яремної впадини, а пальці виконують рухи зверху вниз. Завершують маніпуляцію довгим штрихом, краще обома руками по грудинно-реберних з'єднаннях до яремної вирізки.

Масаж плечового суглоба проводять таким чином: *короткі штрихи* по задньому краю пахової впадини, *довгий штрих* по тій же ділянці відповідно до задньої пахової лінії, короткі штрихи по передньому краю пахової впадини, довгий – по тих самих лініях, короткі штрихи по краю трапецієвидного і дельтовидного м'язів, довгий штрих - так само.

ТОЧКОВИЙ МАСАЖ

8.1. Загальна характеристика

Метод точкового масажу (точкове надавлювання по Чжу Лянь, палицевий чжень), або пресація – це дія на точки акупунктури (ТА) пальцем (пальцями). В основу точкового масажу покладений той же принцип, що і при проведенні методу голковколювання, припікання, з тією різницею, що на біологічно активні точки (БАТ) діють пальцем або кистю. В основі механізму лікувальної дії на БАТ лежать складні рефлекторні фізіологічні процеси. Подразники зовнішнього і внутрішнього середовища можуть порушити відносно внутрішню рівновагу, яка може бути відновлена шляхом дії на ключові пункти рефлекторної дуги. При вивченні БАТ було встановлено, що дія на точку створює енергетичний баланс, стимулює або діє заспокійливо на вегетативну систему, посилює кровозабезпечення, регулює трофіку тканин, діяльність залоз внутрішньої секреції, зменшує болючість, нервову і м'язову напруженість. Правила маніпуляції з активними точками ґрунтуються на уявленні про “життєву” енергію, яка у різних народів називається по-різному: “чі”, “кі”. Всього нараховується 12 парних і 2 непарні основні (класичні) меридіани, 15 вторинних (колатеральних) ліній. Меридіани – це система невидимих каналів, які проходять по передній і задній поверхнях тіла і виступають в якості “проводів”, по яких циркулює енергія “кі”. Кожний меридіан проходить частково через внутрішні ділянки тіла, частково по шкірі і з'єднує різні чакри і органи. Один кінець кожного меридіану розміщений в глибині тіла, а інший виходить на поверхню – на ступні ніг або долоні. Вдовж меридіанів розміщені біологічно активні точки (БАТ). Ці точки дозволяють у випадку необхідності вплинути на циркуляцію енергії по меридіану. Енергія *кі* поступає в меридіани із чакр і органів системи *цзан-фу*, через закінчення меридіанів, які розміщені на ступнях і долонях, а також через біологічно активні точки. Життєва енергія циркулює з одного каналу в інший. Кожний канал регулярно отримує необхідне живлення – це картина здоров'я, урівноваженості в організмі. При захворюванні людини порушується порядок “припливів” життєвої енергії. Перенасиченість її в одній ділянці організму або в органі викликає недостатність в іншій частині тіла, виснаження. У відповідності з давньосхідними уявленнями про природу все ділиться на негативну (*інь*) і позитивну (*янь*). *Інь* – це негативне, материнський початок, яке притаманне всьому пасивному, темному, сприйнятливому, прихованому, м'якому. *Янь* – це чоловічий початок, позитивна сила, для нього характерний рух. Ця людина сильна, активна, швидка. В природі це – небо, сонце, день, у людини – зовнішня поверхня тіла, верхня його частина і ліва половина. Захворювання виникає тоді, коли по якій-небудь причині

ослаблюється або порушується потік “життєвих енергій”. Впливаючи на різні меридіани, зокрема на БАТ, можна досягти різноманітних позитивних ефектів. Зміна циркуляції енергії також позитивно відбивається на психологічному стані, емоціях і настроях пацієнта – таким чином дозволяє виробити оптимістичний погляд на світ.

Суть точкового масажу зводиться до механічного подразнення невеликих ділянок (2 – 10 мм) поверхні шкіри, які названі БАТ, тому що у них знаходиться велика кількість нервових закінчень. При надавлюванні на БАТ у масованого виникає ряд відповідних реакцій, в основному суб'єктивного характеру (відчуття ломоти, розпирання, опеміння, “пробиває, як електричним струмом”, відчуття легкості, тепла, повзання “мурашок”).

8.2. Загальні методичні вказівки

1. Залежно від віку і стану шкіри пацієнта при виконанні точкового масажу враховувати такі симптоми, як почервоніння, дермографізм, болючість тощо.
2. При виконанні тонізуючого точкового масажу тривалість дії від 30 до 90 сек.
3. Масаж з направленістю дії на седативність, розслабленість, релаксацію, заспокоєння дозувати від 2 – 5 хвилин.
4. Біологічно активні точки визначають анатомо-топографічним способом, тобто по орієнтирах на тілі людини – різні складки (променевоп'ясткові, ліктьові, пахвові, підколінні, підсідничні), кінчик носа, кінцеві фаланги пальців, виступи, горбки, впадини, місця прикріплення м'язів, надколінник тощо, а також за допомогою спеціальних апаратів пошуку точок (ЕЛАП, ЕДИТА, ПЕП, НТА).
5. Перед початком точкового масажу необхідно чітко вивчити розміщення БАТ і навчитися регулювати силу дії на них залежно від місця їх розміщення – поблизу кісток, зв'язок, судин, нервів. Більш слабкий вплив здійснюється на судини і нерви.
6. Принцип вибору БАТ для впливу визначається характером захворювання (травми) і основними його симптомами.

8.3. Техніка точкового масажу

1. В основі *точкового масажу* лежить механічна дія пальцем (пальцями) на БАТ, які мають рефлекторний зв'язок з різними внутрішніми органами і функціональними системами.
2. Техніка *точкового масажу* включає різні прийоми: погладжування, розтирання, розминання (надавлювання), вібрацію, захоплення, які виконуються подушечками одного або двох пальців.
3. Спеціальні прийоми – “*вкручування*” і “*викручування*” виконуються обертальними рухами в одній або одночасно в двох точках. Для

- седативної дії виконують викручування протягом 5 – 6 с. (за годинниковою стрілкою), а потім з поступовим збільшенням зусиль виконують протилежний рух -- викручування тривалістю 5 – 6 с.
4. Прийом “ключоче дзю” – II або III палець виконує обертові рухи по ходу годинникової стрілки протягом 4 – 5 с., а потім різко відривається від масованої поверхні на 1 с., потім рухи повторюють 10 – 15 разів на одній точці (сумарна дія від 40 – 50 с.).
 5. Прийом “пунктування”, “постукування” виконується II і III пальцями. Кінцевими фалангами наносяться короткі удари, які нагадують барабаний дріб, по місцю проекції БАТ протягом 30 – 90 с.
 6. Прийом “щипцеподібний” (“щипок”) – виконується I і II або I і III пальцями, які фіксують певну точку (наприклад ЦЗЯНЬ-ЦЗИН на мочці вуха) і проводять здавлюючі рухи однієї або обох точок. Цей прийом застосовують для зняття приступу бронхіальної астми, при запамороченні. Рухи виконують швидко, уривчасто 3 – 4 рази.
 7. Прийом “укол” виконується кінчиком вказівного або великого пальця в швидкому темпі.
 8. *Заспокійливий варіант точкового масажу* здійснюється безперервним, повільним, глибоким надавлюванням. Обертові рухи виконують рівномірно, без зсування шкіри. Вібрація кінчиком пальця з поступово нарощуючою силою дії на точку, потім пауза, не відриваючи пальця від шкіри, знову вібрація. Тривалість дії на одну точку до 1,5 хв.
 9. *Тонізуючий варіант точкового масажу* характеризується більш сильною і короткочасною дією на кожну точку (20 – 30 с.) в поєднанні з глибоким розтиранням, розминанням і швидким відриванням пальця після кожного прийому. Так повторюють 3 – 4 рази. Застосовують для підвищення життєвого тонусу і за показами.
 10. При *гіперторничній хворобі*, крім призначення лікаря, використовують заспокійливий варіант точкового масажу, а саме: дія на точку БАЙ-ХУЕЙ, несиметрична, розміщується в тім’яній ямці; точка ФЕН-ФУ, несиметрична, знаходиться під потиличним горбом; точка ЦЗЯНЬ-ЦЗИН, симетрична, знаходиться на спині в центрі надосної ямки лопатки; точка ЦЮЙ-ЧИ, симетрична, розміщена в кінці складки, яка утворюється при згинанні руки в лікті; точка СІНЬ-ШУ, симетрична, знаходиться на спині на рівні проміжків між остистими відростками V і VI грудних хребців; точка ГЕ-ШУ, симетрична, розміщена на рівні проміжків між остистими відростками VII і VIII грудних хребців. Проводять надавлювання по 2 – 3 с. на кожну точку, повторюючи 10 разів.
 11. При *мігрені* використовують заспокійливий варіант точкового масажу. Метод легкого погладжування зі сповільнюючим темпом обертових рухів протягом 3 – 5 хвилин. Точка ВАЙ-ГУАНЬ, симетрична, розміщена на задній поверхні передпліччя на два цуні вище верхньої складки зап’ястя в міжкістковому проміжку. Масажують почергово справа і зліва в положенні сидячи; точка ТАЙ-ЯН, симетрична,

знаходиться в ділянці скроні поблизу межі волосистої частини голови. Масажувати одночасно з обох сторін в положенні сидячи; точка ТУН-ЦЗИ-ЛЯО, симетрична, розміщена на 5 мм назовні від зовнішнього кута ока в ямці. Масажувати аналогічно точці 2; точка ХЕ-ЛЯО, симетрична, знаходиться в заглибленні над вилицевою дугою біля основи вушної раковини. Масажувати аналогічно точці 2; точка СИ-ЧЖУ-КУН, симетрична, знаходиться на обличчі в заглибленні зовнішнього краю брови; точка ЦИН-МИН, симетрична, розміщена на обличчі на 2 – 3 мм в сторону носа від внутрішнього кута ока. Масажують одночасно справа і зліва в положенні сидячи; точка ХЕ-ГУ, симетрична, знаходиться на тильній поверхні кисті між I і II п'ястними кістками. Масажують по чергово справа і зліва.

8.4. Методика точкового масажу

По напрямудії розрізняють точки:

1) загальної дії (дія на них рефлекторно впливає на функціональний стан ЦНС); найбільш важливі і часто використовувані точки - *цзу-сань-ли, хе-гу, гао-хуан, яі-ляо*;

2) сегментарні - частіше знаходяться в шкірних метамерах в відповідній зоні інервації, дія на них впливає на органи і тканини, які безпосередньо зв'язані з інервацією даних сегментів, - точки *хоу-си, ся-си*;

3) спінальні - розміщені по вертебральних або паравертебральних лініях вздовж хребта в місцях входу первових корінців, вегетативних волокон. При дії на них виникає відповідний ефект у визначених органах, системах - *фей-шу* (легені), *синь-шу* (серце), *ге-шу* (діафрагма), *да-чан-шу* (товста кишка), *шень-шіу* (нирка), *ти-шу* (селезінка, підшлункова залоза);

4) регіональні - розміщені в зоні проекції внутрішніх органів на шкіру - *чжун-фу* (легені), *чжун-вань* (шлунок), *ци-мень* (печінка), *цзюй-цюе* (серце), *тянь-чи* (водій серця);

5) місцеві (локальні) - розміщені в м'язах, судинах, зв'язках, суглобах.

На рис. 1 - 14 позначені точки, які використовуються при виконанні масажу, що рекомендується при різних станах організму.

Підбір точок для проведення масажу при різних захворюваннях повинен базуватися на таких правилах:

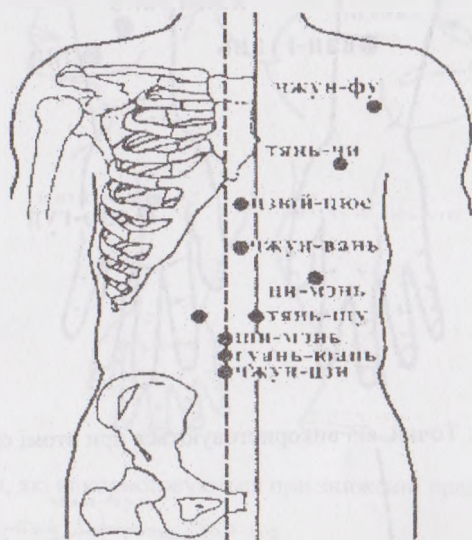
1. Діють на симетрично розміщені точки - при шлункових захворюваннях - це точки *цзу-сан-ли* на обох кінцівках, при головних болях в ділянці чола - симетричні точки голови *тоу-вей*, при проносах - *тянь-шу*.

2. Одночасно поєднують дії на точки верхніх і нижніх кінцівок при супутніх захворюваннях, таких як порушення функції шлунка і кишечника (точки *хе-гу* + *цзу-сань-лі*).

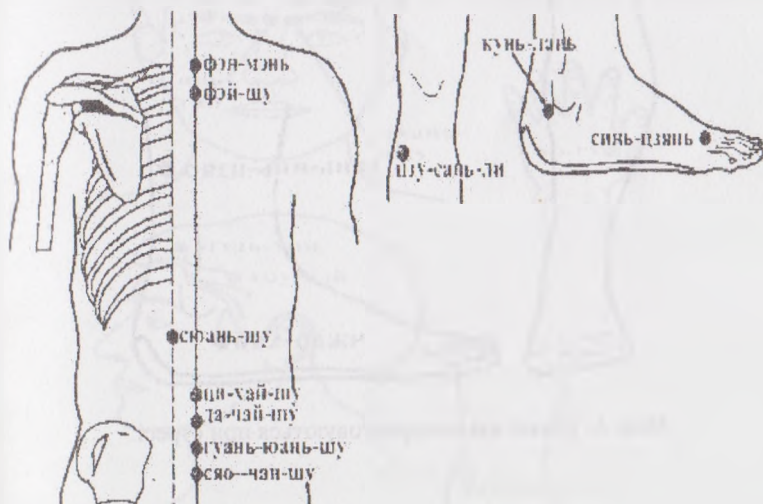
3. Діють на точки передньої і задньої поверхонь тіла (при відновному лікуванні захворювань сідничного нерва - точки *хуан-тяо* + *цзу-сан-лі*, при

губному болю або міжреберній невралгії - точки *цзюй-чи* + *хе-гу*).

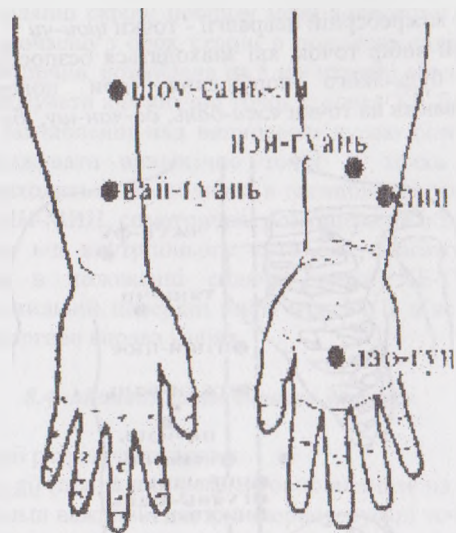
4. Можливий вибір точок, які знаходяться безпосередньо на місцях болочості або будь-якого порушення (при попереково-крижових ридикулитах впливають на точки *чжи-бань*, *да-чан-шу*, *ба-лю*).



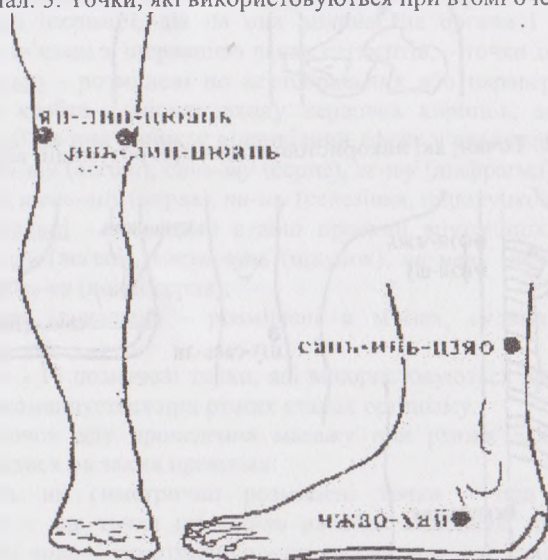
Мал. 1. Точки, які використовуються при розумовій втомі.



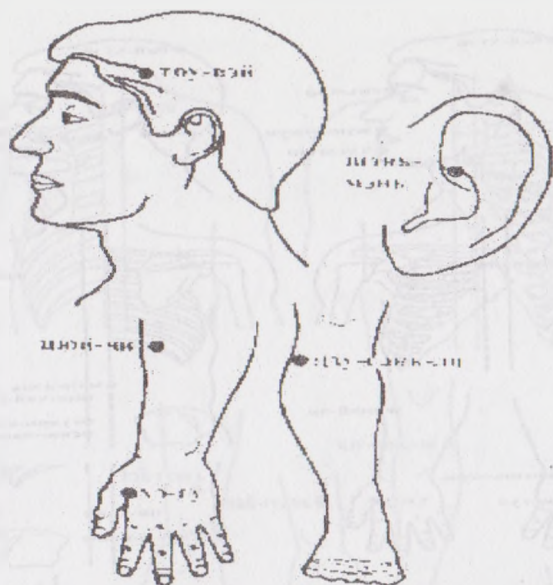
Мал. 2. Точки, які використовуються при перевтомі м'язів нижніх кінцівок.



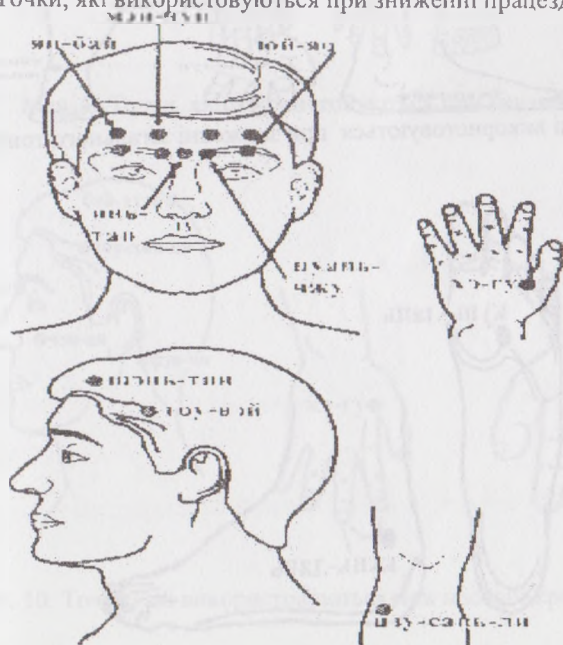
Мал. 3. Точки, які використовуються при втомі очей.



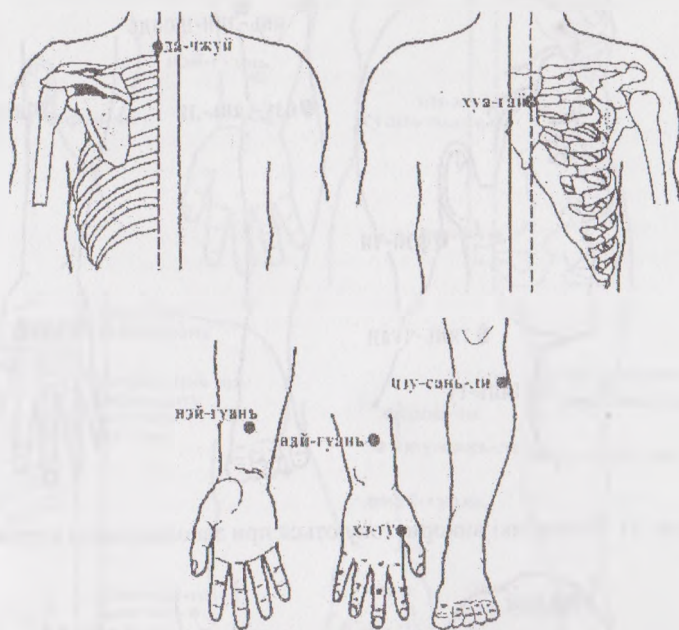
Мал. 4. Точки, які використовуються при стресі.



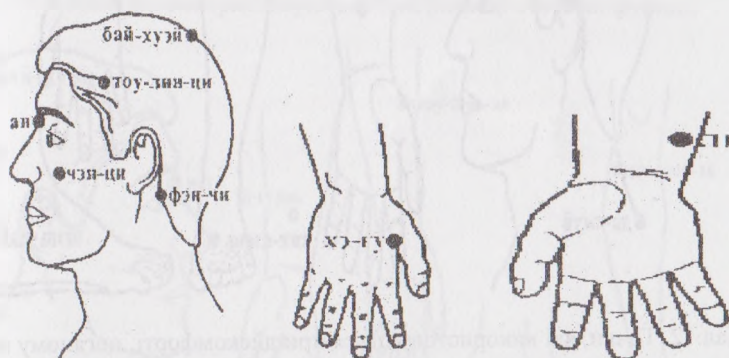
Мал. 5 Точки, які використовуються при зниженні працездатності.



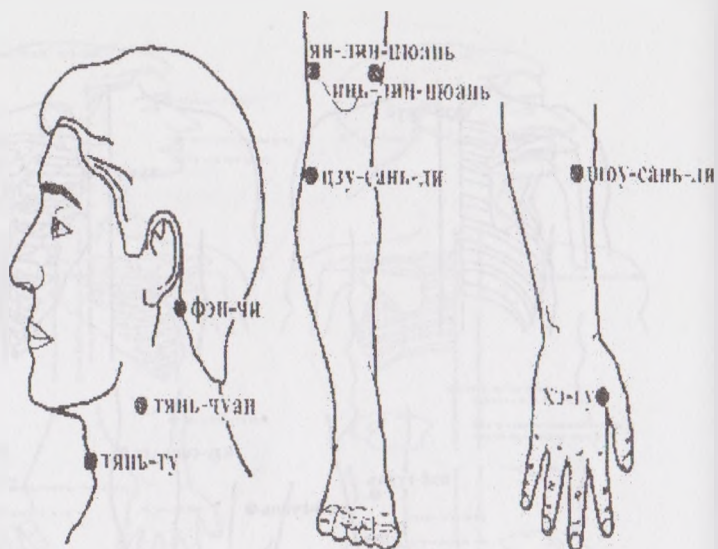
Мал. 6 Точки, які використовуються при головних болях різної локалізації



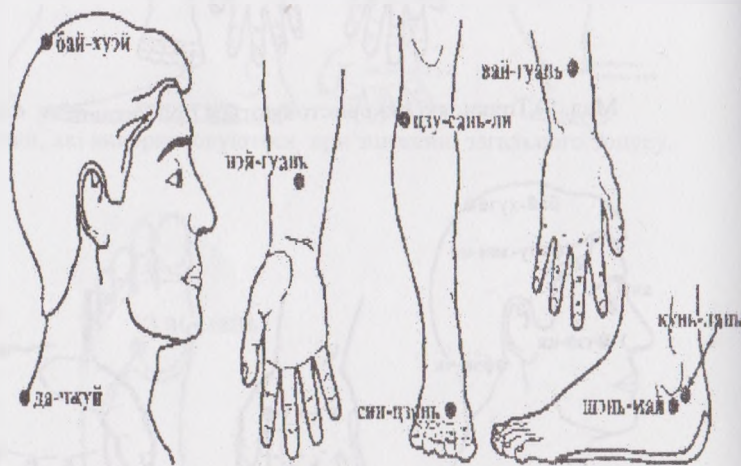
Мал. 9. Точки, які використовуються при гикавці.



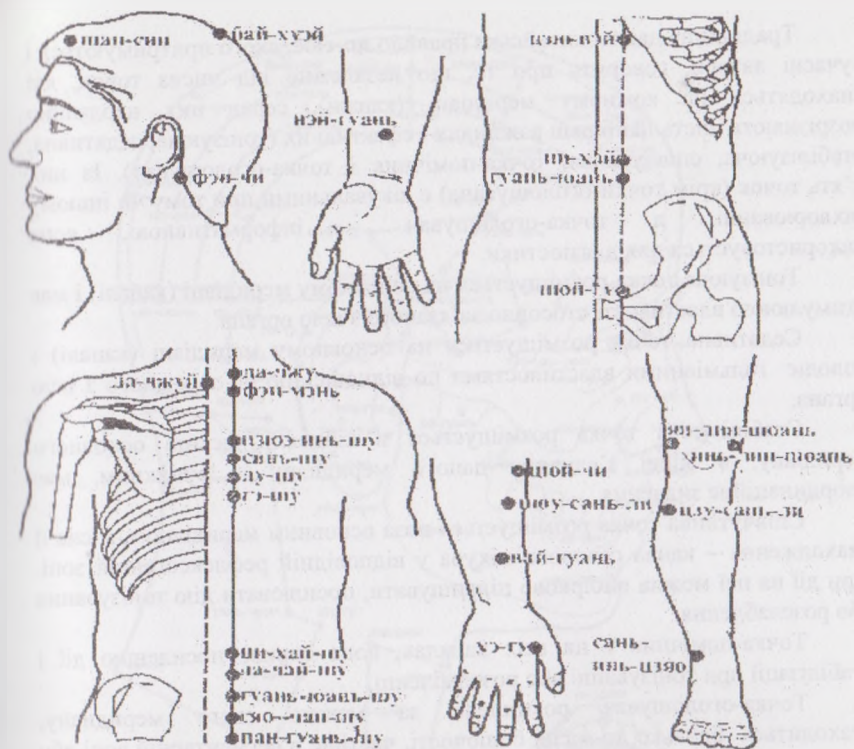
Мал. 10. Точки, які використовуються при носовій кровотечі.



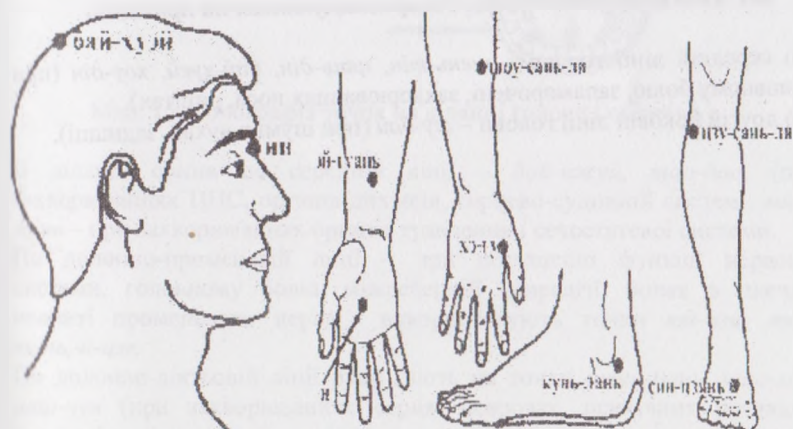
Мал. 11. Точки, які використовуються при заколисуванні в транспорті.



Мал.12. Точки, які використовуються при дискомфорті, поганому настрої.



Мал. 13. Точки, які використовуються при розладі статевої функції.



Мал. 14. Точки, які використовуються для підвищення тонусу і розслаблення.

Традиційне давньокитайське правило *яо-сюе*, якого притримуються і сучасні автори, говорить про те, що незалежно від числа точок, які знаходяться на кожному меридіані (каналі), серед них неодмінно розрізняють шість найбільш важливих і ефективних (тонізуюча, седативна, стабілізуюча, співчутлива, точка-помічник і точка-оголошувач). Із них п'ять точок (крім точки-оголошувача) є лікувальними при тому чи іншому захворюванні, а точка-оголошувач – інформативною, вона використовується для діагностики.

Тонізуюча точка розміщується на основному меридіані (каналі) і має стимулюючі властивості стосовно зв'язаного з нею органа.

Седативна точка розміщується на основному меридіані (каналі) і володіє гальмівними властивостями по відношенню до зв'язаного з нею органа.

Стабілізуюча точка розміщується в кінцевій частині основного меридіану, в місці з'єднання даного меридіану із суміжним, має координаційне значення.

Співчутлива точка розміщується поза основним меридіаном, місце її знаходження – канал сечового міхура у відповідній рефлексогенній зоні. При дії на неї можна вибірково підвищувати, посилювати дію тонізування або розслаблення.

Точка-помічник є на всіх каналах, вона сприяє посиленню дії і стабілізації при тонізуванні або розслабленні.

Точка-оголошувач розміщена за межею свого меридіану, знаходиться близько до місця болючості, частіше в сегментарній зоні або шкірних зонах Захар'їна – Геда, є високочутливою.

8.5. Точки, які найчастіше використовуються на практиці

1. По середній лінії голови – *шень-тін*, *цян-дін*, *бай-хуей*, *хоу-дін* (при головному болю, запамороченні, захворюваннях носа, ринітах).
2. По другій боковій лінії голови – *фу-бай* (при шумі в вухах, задишці).

порушеннях, болючості нижніх кінцівок, захворюваннях суглобів.

7. По передньовнутрішній лінії ноги – *ней-тін, цзе-сі, цзу-сань-лі* (при порушенні рухової функції нижніх кінцівок центрального і периферійного характеру, захворюваннях колінного суглоба, шлунково-кишкового тракту, болях в попереку).
8. По середній задній лінії ноги – *чен-шань, вей-чжун, чен-фу, хуань-тяо, хе-ян* (при судомах в литкових м'язах, захворюваннях жіночих статевих органів, болях в попереку (радикуліті), ішіасі, захворюваннях маломілкового нерва).

Точковий масаж широко застосовується як в клініці, реабілітаційних центрах, так і в повсякденному житті людини. Він може поєднуватися з лікувальною терапією та іншими засобами реабілітації. Практичні дані свідчать, що методи точкового масажу не викликають побічних дій – спостерігається тільки позитивний лікувальний ефект, який частіше виявляється при патології функціонального характеру.

РОЗДІЛ 9

БЕЗКОНТАКТНИЙ МАССАЖ (БКМ)

9.1. Загальна характеристика

З точки зору класичної фізики, все, що нас оточує, складається із молекул (атомів), які взаємодіють між собою за допомогою різноманітних сил. Картина розподілу сили в просторі називається полем (полем сили). Сили взаємодії між молекулами максимальні поблизу молекул (на віддалі порядку розмірів молекул), а при віддаленні від молекул сили різко зменшуються, але ніколи не зникають і можуть бути виявлені на будь-якій відстані від джерела (все зв'язане з усім, в окультизмі – всеєдність світу). При зближенні молекул на віддалі меншій їх розміру з'являються різко зростаючі сили відштовхування. Отже, між рукою масажиста і тілом пацієнта як при контактному, так і при безконтактному масажі знаходиться певний простір, який заповнений силовими полями руки і тіла (електромагнітними, гравітаційними, корпускулярними тощо). Якісні і кількісні характеристики цих полів, природно, різні на різних віддальх від тіла: при контактному масажі використовуються сильні близькодійчі поля, а при безконтактному - більш слабкі, але далекодійчі сили. В тому і полягає різниця між контактним і безконтактним масажем. Після численних наукових досліджень здібностей Джуни і інших відомих екстрасенсів було впроваджене поняття про біополе як комплекс фізичних полів біологічних об'єктів, яке оточує бідь-яке тіло. Структура поля живого об'єкта (біополя) в нормальному стані (здоровому) і ненормальному (хворому), звичайно, різна. Отже, впливаючи на біополе, можна подіяти на діяльність як організму в цілому, так і окремих його частин (органів). З точки зору біоенергетики, хвороба є «порушення частоти і зміна інтенсивності впливань енергетичного тіла (біополя). В той час як негативні випромінювання діють руйнуюче (розсіюють, розділяють, протиставляють), позитивні випромінювання створюють (формують, збирають, зберігають)». Таким чином, безконтактний масаж (БКМ) є один із способів впливу на біополе людини з метою усунення наявних у нього відхилень від нормального (здорового) стану (біоенергокорекція). Важливою особливістю БКМ є абсолютна індивідуальність відчуттів як шпнтеля, так і пацієнта: це може бути відчуття тепла, холоду, тиску, пригнітання, відштовхування, поколювання тощо.

9.2. Техніка безконтактного масажу

Екстрасенсорні здібності людини, як і всі інші здібності, можуть бути свідомо розвинуті, звичайно, в межах, які визначаються спадковістю. Приховуючи важливість рук лікаря, реабілітолога в безконтактному масажі, поряд з ментальними тренуваннями (концентрація, споглядання,

дихальні вправи, медитація тощо), особливу увагу необхідно приділяти як звичайній гімнастиці для рук (особливо для пальців і кистей), так і спеціальним вправам з розвитку їх екстрасенсорної (шкірної) чутливості. У зв'язку з цим можна рекомендувати відомі вправи з перекочуванням пальцями кульок по поверхні долоні, вправи з розвитку контакту (безконтактного) кожного пальця відповідної (активної) руки з кожним пальцем іншої, вправи по створенню між кистями рук енергетичної кулі, розвиток здібностей свідомого керування властивостями цієї кулі і перекочування її по руках і плечах із руки в руку. При цьому розвивається здатність свідомого керування біополем або здатність свідомого керування своєю шкірною чутливістю (формування сенсорних образів). Крім того, можуть стати корисними для практики БКМ вправи з розвитку наднормальної чутливості рук: розвиток здібностей безконтактно (природно, з закритими очима) визначити кількість і форму предметів, речовину, із якої вони зроблені, якість поверхні тощо. Отже, завдання полягає в тому, щоб встановити (відновити) більш тісний контакт свідомості з підсвідомістю, тобто падає можливість свідомості користуватися екстрасенсорними здібностями підсвідомості. Для цього і призначені численні психотренінгові системи. Усвідомлення несвідомих дій є тими воротами, через які встановлюються контакт між свідомістю і підсвідомістю.

Діагностику в БКМ можна розділити на чотири види: анатомічну, топографічну, контурну, чакрову. Застосування чакрової діагностики передбачає кардинальні знання про енергетичні центри (чакри) людини, а анатомічної – певний рівень медичних знань. Топографічна діагностика – дослідження поверхні тіла пацієнта відкритою долонею пасивної руки цілителя (у правші звичайно ліва, при цьому пальці другої руки стиснуті в кулак). Віддаль між рукою і тілом абсолютно індивідуальна і визначається положенням найбільшої чутливості. Контурна діагностика використовується як фактор, що сумарне біополе людини має достатньо чітку межу зміни інтенсивності яйцеподібної форми (аура), яка в нормальному стані містить у собі статеві органи і маківку голови по вертикалі і симетричну в горизонтальному напрямку.

Прийоми безконтактного масажу за цілеспрямованістю і технікою виконання можна розділити на загальні, які впливають на біополе або організм пацієнта в цілому, і локальні, які діють на окремі ділянки енергетичної оболонки або окремі органи. Виділяють такі технічні прийоми:

1. Прийоми загальної дії:

- симетризація сумарного біополя;
- «прочистка» енергетичних каналів (меридіанів);
- біоенергокорекція хребта;
- згладжування меж аури;
- відсічення біополя пацієнта в кінці сеансу;
- замикання біополя пацієнта в кінці сеансу;

— утилізація (викид) важких (брудних) енергій у процесі лікування (типу легкого періодичного струшування кистей рук над уявним (або реальним) погнем, водою тощо; скидання туди ж «важких», «брудних» енергій (інформації) після прийомів витіснення, витягання і викручування тощо);

2. Прийоми локальної дії:

- руйнування аномальних енергетичних структур (ударом, розкачуванням);
- очищення біополя (вимиванням, витісненням, переродженням);
- зняття енергетичної «панчохи», «рукавиці»;
- наповнення («накачка») «чистої» енергії;
- викручування-викручування за правилом правого гвинта;
- пресові рухи (за Джуною);
- відновлення топографічної однорідності (перерозподіл) біополя.

Конкретний набір, черговість використаних прийомів і тонкощів їх технічного виконання залежить як від особливостей розладу здоров'я пацієнта, так і від здатності і схильності масажиста і визначає неповторний індивідуальний почерк спеціаліста.

Загальні рекомендації з техніки виконання безконтактного масажу:

- рухи виконуються, ніби в воді (Джуна);
- рука з розкритими пальцями - максимум взаємодії, пальці зведені в кулак - мінімум;
- рука з розведеними пальцями використовується для загального впливу на біополе, з зібраними разом (але не зімкнутими) пальцями - для локального (точкового);
- у правшів права рука активна (яка дає), ліва - пасивна (яка приймає);
- вібрація (коливання, обертання тощо) значно підвищують ефективність впливу;
- швидкі, різкі, відривчасті, викручуючі, направлені вгору рухи - буджують (передають енергію), повільні, плавні, безперервні, викручуючі, направлені вниз рухи - заспокоюють (знямають напругу);
- вдих сприяє передачі енергії, вдих - сприйняття;
- з урахуванням напряму енергетичних меридіанів в людському тілі, наступальні активні паси по внутрішніх і передніх поверхнях тіла слід проносити від периферії до центру, а по зовнішніх і задніх - від центра до периферії (вважається, що центр в ділянці серця).

9.3. Правила проведення безконтактного масажу.

В процесі відновного лікування методами контактного масажу можна рекомендувати дотримуватися наступних правил:

- перед початком сеансу зняти з пацієнта і цілителя металеві предмети (особливо охоплюючі);
- кінцівки пацієнта розімкнути;
- пацієнт обличчям на північ (в крайньому випадку - на схід);
- всі обходи пацієнта здійснювати тільки за годинниковою стрілкою;

- не рекомендується присутність третіх осіб за спиною у цілителя або пацієнта;
- цілителю слід зберігати максимально вертикальне положення хребта (не схиляти голову перед хворобою);
- зберігати позитивну і активну позицію по відношенню до пацієнта;
- не втрачати зв'язок з пацієнтом протягом сеансу;
- не втрачати зв'язок між своїми руками в процесі лікування;
- пряма кишка і сечовий міхур у пацієнта вільні (у цілителя також);
- не лікувати все відразу, виділити головне;
- не рекомендується працювати довго, більше 10 разів одним прийомом на одному місці;
- не рекомендується тривалість сеансу більша ніж 15 хвилин;
- не рекомендується більше ніж 10 сеансів на курс лікування;
- сеанси проводити краще кожен день в один і той же час;
- мити руки до ліктів перед сеансом і після нього в холодній проточній воді.

Значно підвищується ефективність за активної участі пацієнта в процесі лікування. Це може бути синхронізація дихання (цілитель – видих, пацієнт – вдих і навпаки), підключення уяви пацієнта, спостереження динаміки кольорового фону перед закритими очима пацієнта тощо. Можна рекомендувати в кінці сеансу пацієнту з'єднати (переплести) руки і ноги і, закривши очі, спокійно посидіти. Це буде запобігати витоків енергії із організму і допоможе пацієнту.

Цілителя можна розглядати або як донора, або як провідника цілющих енергій зі всіма наслідками. Враховуючи інформаційну насиченість прийомів безконтактного масажу і велику регулюючу роль енерго-інформаційних структур людини, можна зробити висновок, що найбільш ефективний безконтактний масаж на стадіях профілактики і реабілітації, тобто до появи фізіологічних змін і після їх усунення іншими методами лікування, в тому числі хірургічними. Крім цього, через те що будь-яка хвороба неодмінно пов'язана з порушеннями інформаційних процесів в організмі і психіці, то можна сказати, що БКМ, як біоенергокорекція, показаний постійно.

Як найбільш часті протипокази в літературі зустрічаються:

- серйозні психічні захворювання;
- онкологічні захворювання;
- інфекційні захворювання в гострій стадії;
- будь-який термін вагітності;
- період місячних у жінок.
- психологічна несумісність цілителя і пацієнта.

9.4. Методика і техніка проведення безконтактного масажу

Вправи з розвитку чутливості рук.

Вправи для пальців.

Розслабивши кисті рук, плавно наближати кінчики великих пальців один проти одного до появи стрибкоподібних змін відчуттів у них. Установивши контакт, починати плавно обертати великим пальцем активної руки навколо великого пальця пасивної руки за годинниковою стрілкою, поступово віддаляючи активну руку до втрати контакту або помітного його ослаблення. Потім, продовжуючи обертання за годинниковою стрілкою, повернути активну руку до стану максимального контакту між пальцями. Виконавши вправу для кожного пальця активної руки з кожним пальцем пасивної руки, змінити позиції активності рук.

Вправа з енергетичною кулею.

Розтерти долоні рук і, розслабивши їх, поступово збільшувати віддаль між ними до моменту стрибкоподібних змін відчуття в долонях або пальцях (межа аури). Подумки дати команду на збільшення (ослаблення) біополя і прослідкувати зміни відчуттів в руках. Подумки сформувати енергетичну кулю між розслабленими долонями і плавними рухами кистей рук обстежити його сферичну поверхню. Потренуватися в зміні її розмірів і щільності, перекладати з однієї руки на другу, спостерігаючи за змінами відчуттів у руках. При наявності партнера потренуватися передавати кулю один одному.

Дуже коротка вправа.

Зробити три вдихи-видихи один глибше іншого. При першому видиху досягнути умиротвореного стану (ментальна релаксація: відпустити думки, зупинити мислення тощо). При другому видиху розслабити тіло (тілесна релаксація: розслаблення, розм'якшення напружених ділянок, м'язів). При третьому видиху відчутти свої долоні (тепло, важкість тощо).

Техніка виконання прийомів безконтактного масажу.

Симетризація біополя.

Стоячи обличчям до пацієнта, дослідити положення меж біополя пасивною рукою (активна замкнута в кулак) зліва і справа. Потім розмістити розкриті долоні з двох сторін від пацієнта на віддалі виявлених меж. Зі сторони опуклості - долопею до пацієнта, зі сторони провалу - від пацієнта. Встановивши контакт долонею з межами («захоплення»), виконати плавний рух по відновленню симетрії. Повторити декілька разів, обертаючи руки в початкове положення з замкнутими в кулак пальцями.

«Прочистка» каналів.

Проводячи діагностику прохідності енергетичних каналів, виконати необхідні маніпуляції з усунення виявлених блоків. Тим, хто недостатньо знайомий зі схемою меридіанів, можна скористатися таким правилом: по внутрішніх і передніх поверхнях тіла енергія рухається від периферії до центру, по зовнішніх - від центра до периферії.

Біоенергокорекція хребта.

Активну руку розміщують зі сторони потилиці, пасивну - зі сторони лоба долонями до пацієнта. Плавно опускають руки донизу вздовж хребта до куприка. Здійснити активною рукою 7 обертів за годинниковою

стрілкою (над чакрами) за час руху. Те ж повторити знизу вгору. Повторити все декілька разів, узгодивши кількість рухів вгору і вниз зі станом артеріального тиску пацієнта.

Згладжування меж аури.

Стати обличчям до пацієнта, підняти зімкнуті в кулак руки над його головою, розкрити долоні, направити їх вниз і до пацієнта і плавно опустити вздовж меж біополя. Повторити декілька разів. Повторити те ж саме з чотирьох сторін, обійшовши пацієнта по годинниковій стрілці.

Відсікання біополя.

Стати обличчям до пацієнта, підняти замкнуті руки вперед і вгору, розкрити долоні, повернути їх до себе і опустити вниз вздовж меж ваших біополів. При необхідності повторити декілька разів.

Замикання біополя.

Підняти замкнуту в кулак ліву руку вгору перед пацієнтом, розкрити долонею вниз і плавно провести зверху вниз. Виконати такий же рух зліва направо на рівні брів пацієнта, потім на рівні серця і закінчити прийом таким самим рухом із правої верхньої точки в ліву нижню.

При виконанні описаних нижче локальних прийомів розмістити активну руку зі сторони впливу, а пасивну руку - з протилежної сторони в якості екрана долонями назустріч одна одній.

Руйнування енерго-інформаційних структур.

Розмістити активну руку зі сторони виявленої при топографічній діагностиці «важкої» енерго-інформаційної структури, а пасивну руку - з протилежної сторони в якості екрана долонями назустріч одна одній. Посилати енергетичні імпульси по руйнівній структурі, імітуючи активною рукою дистанційний удар. Повторіть необхідне декілька разів.

Руйнування резонансним розхитуванням відбувається аналогічно, але замість різких ударів застосовується розхитування рук з частотою, яка плавно міняється до виникнення відчуття контакту з руйнівною структурою. Після цього направляється енергія, яка думками налаштована на руйнування.

Очищення біополя.

Розмістити активну руку з протилежної сторони від структури, яка витісняється, і посилати енергію, яка настроєна на її вимивання в сторону пасивної руки. Зібравши витіснений «бруд» в пасивну руку, відсікти її від біополя пацієнта активною рукою долонею назовні і виконати її знищення (утилізацію) зручним для вас способом. Якщо розмістити активну руку зі сторони патологічної зони, можна виконати нею витягування, вигинчування і відсікання пасивною рукою.

Зняття «панчохи», «рукавиці».

При локалізації патологічних зон на кінцівках відокремити їх від нормальних ділянок, охопивши кінцівку двома руками долонями в сторону периферії, і виконати плавний рух, який імітує зняття панчохи, рукавиці. Провести утилізацію знятої енергії.

«Накачка» енергією.

Активна рука зі сторони ослабленої зони, пасивна - з протилежної (екран). Відвести активну руку на максимальну віддадь від тіла, заповнити утворений простір між руками чистою енергією і «втиснути» її в необхідне місце звичним (відпрацьованим) рухом (повштовх, удар, повільний тиск, скручування за годинниковою стрілкою тощо). Повторіть необхідну кількість разів. Закінчити загладженням («заштукатурити») межі біополя над робочою ділянкою.

Пресові рухи.

Розмістити руки «човниками» долонями один до одного, пальці в сторону робочої зони на віддалі товщини біополя. Заповнити віддадь між долонями енергетичною кулею. Виконати коливальні рухи долонями один до одного, видавлюючи енергію вздовж пальців, і подіяти нею на робочу зону.

Відновлення однорідності біополя.

При виявленні в біополі пацієнта ділянок з надлишком і нестачею енергії (без її патологічної зміни), ввести руки в біополе пацієнта, встановити контакт з його енергетичними структурами, легкими коливальними рухами розкачати їх і перемістити в потрібне місце, здійснюючи рухи ніби у густій рідині, яку ви намагаєтеся спрямувати за своїми руками.

Враховуючи вищесказане, можна зробити висновок, що безконтактний масаж є проміжною ланкою між фізіотерапією і психотерапією. Не слід забувати, що всі межі в даному випадку умовні і відносні, і всі три способи відновного лікування мають багато точок дотику.

РОЗДІЛ 10

ЙОГА

10.1. Загальна характеристика

Йога виникла в Індії приблизно тисяча років тому. Всі ці тисячоліття нею постійно займалось велика кількість людей, однак лише останнім часом йога отримала широке розповсюдження у всьому світі. Заняття йогою відображаються на всіх сторонах особистості людини - на його фізичному, психічному і емоційному стані. Слово «йога» в перекладі з санскриту означає «об'єднання» або «союз», що символізує всеохоплюючий ефект від занять нею. Слід відзначити, що протягом століть лише небагато жителів Індії, наприклад, філософи і самітники, строго притримувались способу життя, який оснований на принципах йоги. Ці люди називались йогоми або гуру, вони передавали свої знання лише вибраним учням.

Основоположні принципи йоги були описані йогомом на ім'я Патанджалі, який проживав приблизно в 300-му році до нашої ери – це був гуру. Його класифікація йоги використовується і в наш час, саме Патанджалі поділив вчення йоги на вісім розділів. Перші два описують спосіб життя йогою. Людина, яка серйозно займається йогою, повинна вести спокійне, розмірне життя, підтримувати дружні стосунки з оточуючими, дотримуватися особистої гігієни, проводити свої дні в медитаціях і вивчені основ йоги. Третій і четвертий розділи йоги стосуються фізичних її аспектів, зокрема, містять опис вправ, які покликані сприяти фізичному розвитку і надходженню в тіло і розум його життєвої енергії. Останні чотири розділи присвячені удосконаленню душевних якостей і розуму.

Зараз йогою займаються не тільки жителі Індії, але і мільйони послідовників цього вчення, які живуть в інших державах світу. Існує п'ять видів йоги: раджа-йога, джнана-йога, карма-йога, бакти-йога і хатха-йога. Саме останній вид йоги (хатха-йога – це в основному вправи і пози) отримали найбільш широке поширення на Заході. Решта видів йоги в основному концентруються на питаннях керування властивостями розуму, а також на моральних і етичних сторонах життя – всі ці аспекти важливі для людини, яка обрала вчення йоги в якості життєвого кредо.

Донедавна йога використовувалась в основному для зняття напруги і стресу, однак тепер з допомогою йоги лікують такі захворювання і розлади, як гіпертонія, бронхіт, головний біль, болі в спині, астма, хвороби серця. Крім цього, йога також здатна допомогти при розсіяному склерозі, церебральному паралічі, остеопорозі, ревматоїдному артриті і післяродовій депресії. Оскільки стрес нерідко призводить до напруги і скорочення м'язів, вправи на розтяжку, які застосовуються при виконанні йоги, сприяють ефективному зняттю стресу і напруги - відчуття правильної роботи кожного м'язу тіла дозволяє людині, виконуючи вправи йоги,

позбавитися від психічних симптомів стресу. При виконанні різних фізичних вправ також покращується гнучкість, що дозволяє людям, які ведуть малорухливий спосіб життя, підтримувати суглоби в нормальному стані.

10.2. Методики проведення занять

Йогою бажано займатись до прийому їжі і у вільному одязі. Якщо людина певний час перебувала на сонці в спекотний день, не варто відразу починати заняття – це може викликати нудоту і запаморочення. Якщо людина страждає від яких-небудь фізичних недоліків, які обмежують її рухливість, необхідно зробити поправку на ці обставини, однак ніяких жорстких обмежень для занять йогою не існує. Йоги вважають, що енергетична основа життя, або прана, поступає в організм з диханням, тому, змінивши техніку дихання, можна добитися значного покращення загального стану здоров'я. Таким чином, регулюючи власне дихання, можна досягти стану спокою і розслаблення - як фізичного, так емоційного. В йозі існує велика кількість дихальних вправ і технік дихання – наприклад, верхнє грудне, нижнє черевнє, повне. Деякі рухи і пози, які використовуються в йозі, виникли в результаті спостереження за тваринами, отже, тварини, рухаючись, і досягають стану розслаблення, витрачаючи на це мінімум зусиль. Вправи йоги не повинні викликати відчуття фізичної втоми, крім цього, їх метою не є демонстрація фізичної переваги йоги над звичайними людьми – основною метою занять йогою є пізнання самого себе.

Лук

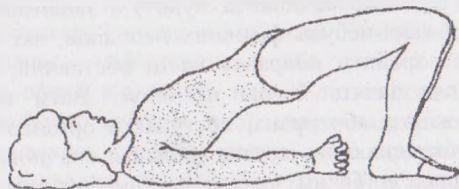
Лежачи на животі, зігніть ноги в колінах і під час вдиху обхопіть гомілки руками. Потягнувши за гомілки, вигніть спину таким чином, щоб груди, голова і стегна припіднялись над рівнем підлоги. Спочатку вам навряд чи вдасться утримувати ноги разом, однак з часом ви обов'язково навчитесь цьому. Залишаючись в такому положенні, постарайтеся виконати 5-10 вдихів і видихів. Для завершення вправи «Лук» на видиху поверніться у вихідне положення.



Лук

Мостик

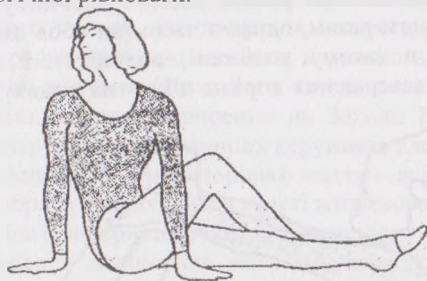
Лежачи на спині, зігніть ноги в колінах і злегка розведіть їх, руки при цьому повинні лежати вдвож тулуба. Вдихніть і припідніміть тулуб і верхню частину ніг над рівнем підлоги - ваше тіло повинно прийняти форму арки, або мостика. Переплетіть пальці рук за спиною, руки при цьому не повинні згинатися в ліктьових суглобах. Потім почергово нахиляйте тулуб в обидві сторони, намагаючись при цьому не відривати плечі від підлоги. Зробіть глибокий вдих. Залишайтеся в такому положенні протягом як мінімум однієї хвилини, після чого прийміть вихідне положення.



Мостик

Скручування хребта

Сядьте на підлогу і витягніть ноги. Зігніть ліву ногу в коліні і заведіть її за праву ногу, постаравшись при цьому залишити її якомога далі. Видихніть і поверніть тулуб наліво, помістивши праву руку якомога ближче до правої ступні. При цьому опирайтесь лівою рукою об підлогу за спиною. Спина повинна бути прямою. При кожному видиху старайтесь ще трохи повернути тулуб наліво. Залишайтеся в такому положенні впродовж приблизно однієї хвилини. Потім виконайте вправу ще раз, повернувши тулуб направо. Після виконання «Скручування хребта» постарайтесь розслабитися. Ця вправа зміцнює хребет, покращує поставу і дозволяє досягнути психологічної рівноваги.



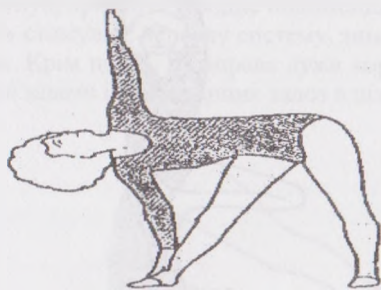
Скручування хребта

Трикутник

Станьте прямо, поставте ноги на ширині плечей і витягніть руки в сторони на рівні плечей. Опустіть праву руку, видихніть і нагніться вправо, при цьому права рука повинна ковзати в напрямі до

гомільковостопного суглоба. Після того як права рука доторкнеться суглоба, підніміть ліву руку долонею вперед. Залишайтеся у такому положенні одну хвилину, при кожному видиху старайтеся зігнути ще сильніше. Під час вдиху прийміть вихідне положення, після чого виконайте пахля в другий бік.

Вправа «Трикутник» заспокоює нервову систему, виводить із організму токсини і покращує загальний стан здоров'я.



Трикутник

Кішка

Встаньте рачки, при цьому руки повинні розміщуватись на ширині плечей. При виконанні вправи не слід згинати руки в ліктьових суглобах. На видиху вигніть спину дугою вгору, при цьому ваша голова повинна знаходитись між руками, а погляд – бути направлений на живіт. Утримуйте це положення протягом декількох секунд. На вдиху прогніть спину в зворотньому напрямі, підніміть голову, подивіться вгору, і теж утримуйте це положення на протязі декількох секунд. Повторіть послідовність дій п'ять-десять разів, при цьому ніби повільно перетікаючи з одного положення в інше. Постарайтеся розслабитися.

Вправа «Кішка» зміцнює хребет, покращує поставу і заряджає тіло життєвою енергією.



Два положення вправи «Кішка»

Дерево

Станьте прямо, ноги разом, руки вільно вздовж тулуба. Сфокусуйте погляд на уявній точці, яка розміщена прямо перед вами. Зігніть праву ногу в коліні і поставте праву підшву на внутрішню поверхню лівого стегна, як можна вище. Досягнувши рівноваги, одночасно підніміть обидві

руки і зведіть долоні над головою. Залишайтеся в такому положенні протягом 30 секунд, після чого обережно опустіть руки і поставте ногу на підлогу. Повторіть цю дію, змінивши ногу, після чого необхідно розслабитися.

Вправа «Дерево» покращує увагу, розвиває вестибулярний апарат і стійкість - як фізичну, так і психологічну.



Дерево

Кобра

Лежачи на животі, поставте долоні на підлогу на рівні плечей. Послідовно піднімайте голову, підборіддя і всю верхню частину тулуба до пояса, виконувати по можливості повільно. Вага тіла повинна приходиться на обі руки, таз і ноги, при цьому руки повинні бути злегка зігнуті в ліктьових суглобах. Залишайтеся в такому положенні протягом 10 секунд, сконцентрувавши увагу на нижню частину спини. Повернутися у вихідне положення і розслабитися.

Вправа «Кобра» посилює кровозабезпечення органів черевної порожнини, а також відновлює розлади травної системи і хвороби нирок.



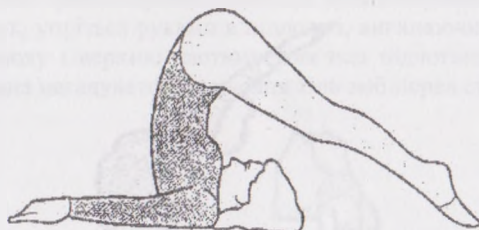
Кобра

Плуг

Лежачи на спині, руки вдовж тулуба, долоні на підлозі. Повільно

піднімайте над підлогою ноги і тулуб. Підтримуючи стегна обома руками, піднімайте ноги над головою, при цьому старайтеся не згинати їх в колінах, продовжуйте заводити їх за голову, поки пальці ніг не доторкнуться підлоги. Коли пальці ніг доторкнуться підлоги у вас за головою, опустіть спину і покладіть руки на підлогу. Тривалість перебування в такому положенні не повинна перевищувати десяти секунд, але по мірі розвитку гнучкості цей строк можна збільшити. Потім дуже повільно розігніть тулуб, прийміть вихідне положення і розслабтеся..

Вправа «Плуг» стимулює нервову систему, знімаючи втому, апатію і перше виснаження. Крім цього, ця вправа дуже корисна для нормальної роботи підшлункової залози і ендокринних залоз в цілому.



Плуг

Нахил вперед

Сядьте на підлогу, витягнувши ноги перед собою, при цьому старайтеся не згинати їх в колінах. На вдиху підніміть прямі руки над головою і на видиху дуже повільно і плавно нахиліть вперед тулуб. Візьміться руками за пальці ніг. Ноги повинні залишатися абсолютно прямими. Продовжуйте нахил вперед - постарайтеся головою доторкнутися до колін. Залишайтеся у такому положенні 10 секунд, при цьому слідкуйте за своїм диханням. Отпустіть ноги і дуже повільно розігніть спину. Повторіть вправу ще два рази. Нахил вперед сповільнює частоту дихання, в результаті людина заспокоюється і розслабляється. Крім цього, ця вправа робить хребет більш гнучким і стимулює роботу кровоносної системи, а також оздоровлює органи черевної порожнини і відновлює розлади травлення.



Наклон вперед

10.3. Комплекс вправ «Поклоніння сонцю» або «Привітання сонця»

Описані нижче вправи допомагають розслабитися фізично і емоційно, а також піднімають життєвий тонус. Цей класичний комплекс поєднує вправи на дихання з шістьма позами йоги. Плавна ритмічна зміна положень, яка характерна для даного комплексу, дозволяє розім'яти і розслабити організм і заспокоїти розум. Слід зазначити, що дванадцять вправ «поклоніння сонцю» або «привітання сонця» не рекомендуються при гіпертонії, грижі, тромбозі і болях в попереку.

1. Знову зробіть глибокий вдих, при цьому витягніть руки над головою і трохи вигніть вперед таз. Підніміть голову і подивіться на свої долоні.



2. На видиху повільно зігніться в попереку і постарайтеся пальцями доторкнутися до підлоги поряд зі ступнями. Бажаного результату слід досягати поступово.

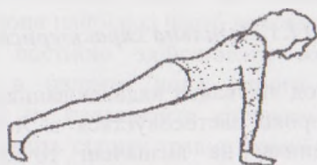


3. На вдиху стрибком розведіть ноги, зігнувши праву ногу в коліні під прямим кутом і зробивши крок назад лівою ногою. Стисніть пальці ніг і постарайтеся розмістити своє тіло – від голови до п'ят по прямій лінії.



4. Затримайте дихання і випряміть праву ногу, перепісши вагу тіла на

руки і таким чином прийняти положення «упор лежачи». Пальці ніг при цьому повинні бути підігнуті (тобто ви на них опираєтесь).



5. На видиху доторкніться колінами підлоги (стегна підлоги доторкатись не повинні). Зігніть руки в ліктях і опустіть груди і підборіддя на підлогу. Продовжуючи видихати повітря, опустіть на підлогу все тіло і випряміть ноги, при цьому пальці повині бути зігнутими.
6. Зробіть вдих, упріться руками в підлогу і, вигинаючи спину, повільно підніміть голову і верхню частину тіла над підлогою. Форма вашого хребта повинна нагадувати положення тіла змії перед стрибком



7. На видиху підніміть сідниці якомога вище і опустіть голову - ваше тіло повинно бути за формою подібне на піраміду.



8. Зробіть видих і подайте тіло трохи вперед і вниз, при цьому зігнувши праву ногу в коліні і поставивши праву ногу між руками.

ШІАЦУ

11.1. Загальна характеристика

Шіацу – це метод лікування надавлюванням пальцями. Метод шіацу, який в наш час широко застосовується в Японії, трактується як вид лікування натискуванням на визначені точки з метою нормалізації регуляторних процесів в організмі, збереження і покращення здоров'я. Система шіацу має не тільки лікувальну дію, але і передбачає психічне зосередження пацієнта, який піддається лікуванню, що стимулює захисні сили організму. Застосовують шіацу для відновлення різних незначних розладів здоров'я – зокрема таких, як безсоння, головний біль, неспокій, болі в спині тощо. Крім цього, спеціаліст може порекомендувати пацієнту певний комплекс лікувальних вправ, зміну раціону харчування або способу життя. Цей метод терапії корисний як для пацієнта, так і для того, хто проводить лікування і сприятливо впливає на фізичне і духовне здоров'я людини. Той, хто вивчив даний метод, може проводити просте лікування, яке направлене на усунення втоми, больових відчуттів в плечах, спині, попереку, підвищення артеріального тиску тощо. Активна участь рук у шіацу підвищує лікувальний ефект, стимулює кровообіг під пальцями, тим самим попереджує застої крові в інших частинах тіла. Кров – джерело живлення організму – припливає до тих ділянок тіла, які в даний момент працюють. Оскільки нервові закінчення кінчиків пальців безпосередньо зв'язані з мозком, робота рук сприяє психічному заспокоєнню і запобігає розвитку втоми в мозкових центрах.

Життєва енергія кі. Існує декілька шарів *аури* або енергетичних рівнів, які оточують фізичне тіло людини. Ці шари аури можна виявити і оцінити їх стан. Перший рівень, ефірне тіло, є найбільш щільним і безпосередньо пов'язаний з фізичним тілом і його станом. Астральне тіло набагато більше від ефірного за розміром, на нього впливають емоції, які відчуває людина. Вважають, що астральне тіло може побачити людина, яка має екстрасенсорні здібності. Наступний рівень аури – це ментальне тіло, яке пов'язане з процесами мислення і рівнем інтелектуального розвитку людини. Ця аура також може бути виявлена екстрасенсом, вважається, що вона містить образи думок, які приходять в голову людини. Перші три рівні аури складають особистість людини. Остання, четверта аура відома під назвою “каузальне тіло”, “душа” або “вище его”. Люди, які вірять в реінкарнацію (переселення душ), вважають, що перші три аури помирають разом з фізичним тілом, а каузальне тіло приймає у себе нову особистість, таким способом продовжує удосконалюватися. В особистому рості (емоційному і розумовому) задіяні всі чотири шари аури, при цьому енергія перетікає з рівня на рівень. З цього випливає висновок, що зміна фізичного стану людини відображається на його аури (і навпаки).

11.2. Техніка та методика проведення шіацу

Необхідно звернути особливу увагу на техніку володіння великими пальцями рук, тому що вони пайбільш часто використовуються в лікуванні методом шіацу. Слід постійно здійснювати жорстке надавлювання "подошечкою" пальця в напрямі вниз, строго перпендикулярно до поверхні шкіри. Ніколи не надавлюйте кінчиком пальця, це викликає швидке втомлювання і навіть сприяє травматизації ваших рук. При дії на ділянки обличчя, живота і спини використовуйте вказівний, середній і підмізинний пальці. Долоні використовуйте для натискування на очі і живіт, а також при дії вібрацією. Ступінь тиску залежить від від симптомів і стану хворого, але ваша поза повинна постійно бути такою, щоб ви, якщо це необхідно, змогли прикласти всю масу свого тіла. Тиск необхідно проводити перпендикулярно до поверхні, яка зазнає дії. Лікування шіацу починають з послідовного натискування на відповідні точки, що відповідають скаргам пацієнта (мал. 1. а і б). При певних захворюваннях особливо діють на точки, які розміщені поблизу від ураженої частини тіла, ніколи діють на віддалені ділянки.

Якщо ви практикуєте шіацу, необхідно дотримуватися таких правил:

- Для лікування використовуйте вагу тіла, а не м'язову силу;
- Старайтесь ніколи не виходити із спокійного, розслабленого стану;
- Ваш вплив повинен здійснюватися в напрямі, перпендикулярному площині тіла пацієнта;
- Переміщуючи вагу тіла на пацієнта, рухайте все тіло, при цьому центр ваги повинен постійно перебувати в ділянці хара;
- Будь-яка дія повинна тривати недовго, при цьому слід в рівній мірі використовувати обидві руки;
- Практикуючи шіацу, слід притримуватися одного і того ж стилю рухів;
- Підтримуйте безперервний фізичний контакт з пацієнтом -- для цього достатньо протягом сеансу терапії не відривати долоні від його тіла;
- Якщо вам здається, що ви надто сильно або надто слабо натискуєте на тіло пацієнта, краще за все запитати у нього самого. З часом ви навчитеся визначати силу впливу, яка необхідна для досягнення оптимального цілющого ефекту.

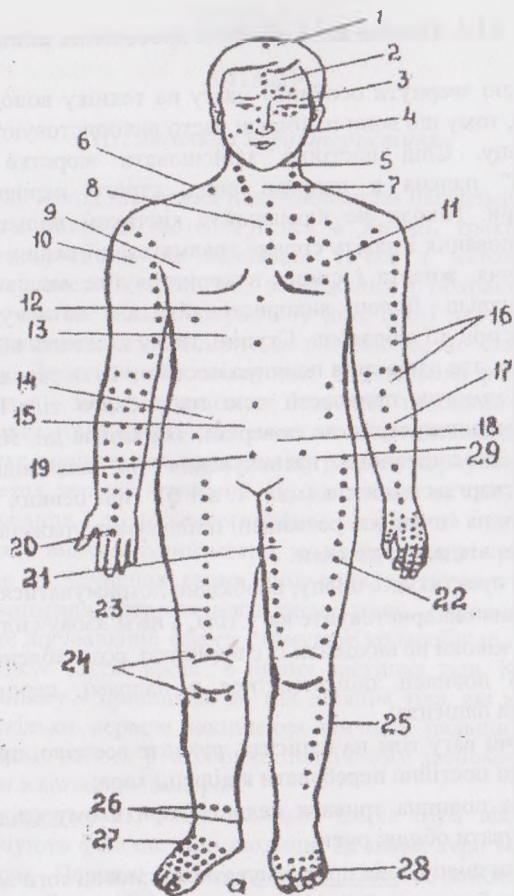
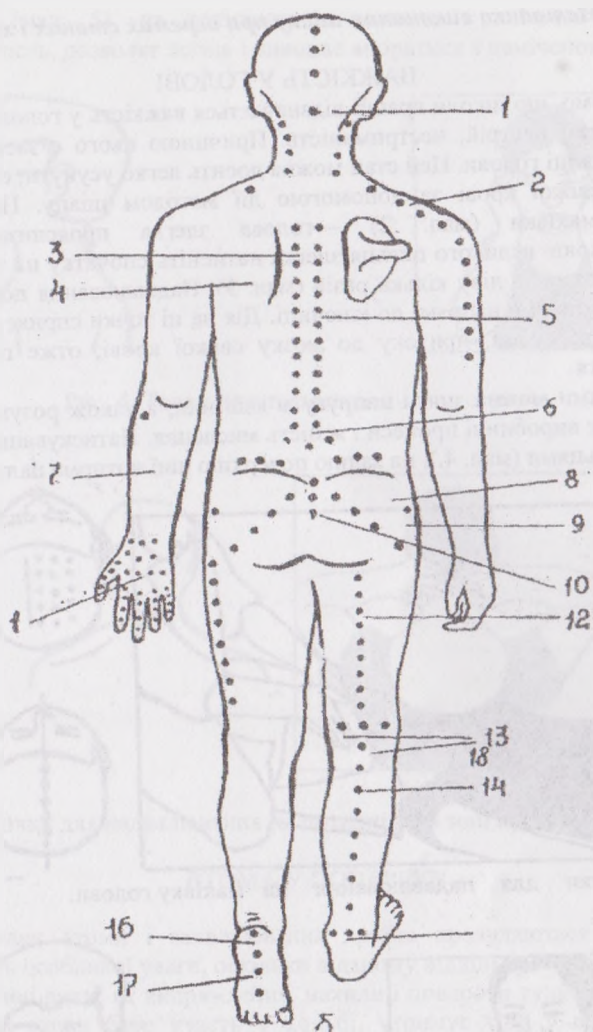


Рис. 1. Схематичне зображення точок для надавлювання.

а — передня частина тіла:

1—лобна частина; 2 — лоб; 3 — скроня; 4 — сосковидний відросток; 5 — латеральна ділянка шиї; 6 — підпліччя; 7 — передня ділянка шиї; 8 — грудина; 9 — підпахвова ямка; 10 — плече; 11 — міжреберні проміжки; 12 — надчеревна ділянка (проекція шлунка); 13 — права підреберна ділянка (проекція печінки); 14 — висхідна ободова кишка; 15 — топка кишки; 16 — ліктьова ямка; 17 — передпліччя; 18 — низхідна ободова кишка; 19 — лобкова ділянка (проекція сечового міхура); 20 — долоня кисті; 21 — медіальна поверхня стегна; 22 — латеральна поверхня стегна; 23 — передня ділянка стегна; 24 — колінний суглоб; 25 — латеральна поверхня гомілки; 26 — щиколотки; 27 — тил стопи; 28 — пальці ніг; 29 — сигмовидна кишка.



б — задня поверхня тіла:

1 — проекція продовгастого мозку; 2 — надпліччя; 3 — міжлопаткова ділянка; 4 — лопаткова ділянка; 5 — ділянка хребта; 6 — поперекова ділянка; 7 — задня ділянка передпліччя; 8 — сіднична ділянка; 9 — кульшовий суглоб; 10 — крижова ділянка; 11 — тил кисті; 12 — задня ділянка стегна; 13 — підколінна ямка; 14 — литка; 15 — п'яткове сухожилля; 16 — п'яткова ділянка; 17 — підшва стопи; 18 — задня ділянка гомілки.

11.3. Методика виконання шіацу при оеремих станах і хворобах

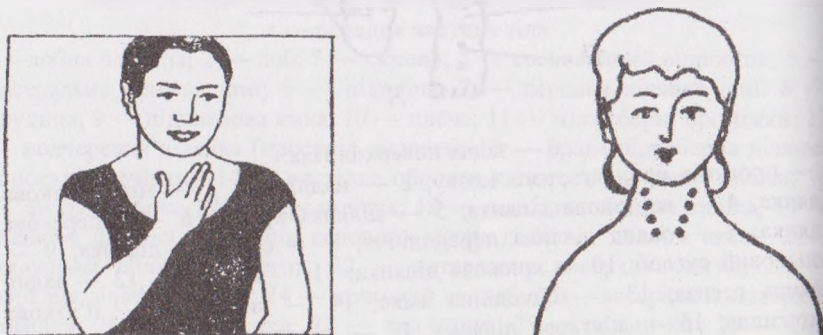
ВАЖКІСТЬ У ГОЛОВІ

Відомо, що інколи вранці відзначається важкість у голові, недомогання, поганий настрій, нестриманість. Причиною цього є застої венозної крові в ділянці голови. Цей стан можна досить легко усунути, стимулюючи приплив свіжої крові за допомогою дії методом шіацу. Натисніть на ділянку маківки (мал. 2) — голова злегка проясниться. Потім «подушечкою» великого пальця злегка натисніть спочатку на праву сонну артерію, потім на ліву кілька разів (мал. 3). Надавлювання починайте від нижньої щелепи в напрямі до ключиці. Дія на ці точки сприяє розширенню кровоносних судин, притоку до мозку свіжої крові, отже покращанню самопочуття.

Такими діями можна зняти напругу м'язів шиї, а також розумову втому, яка знижує виробничі процеси і ясність мислення. Натискування на скроні трьома пальцями (мал. 4.), на задню поверхню шиї чотирма пальцями



Мал. 2 Точки для надавлювання на маківку голови.

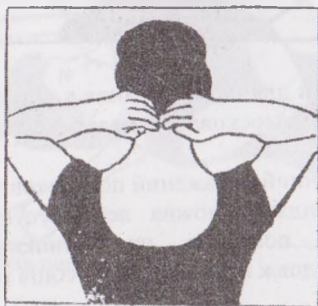
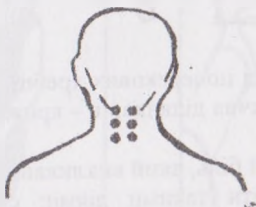


Мал. 3. Точки для надавлювання на сонні артерії, щитовидну залозу.

пальцями (мал. 5), на потилицю - великими пальцями відновлює працездатність, дозволяє легше і швидше впоратися з наміченою роботою.



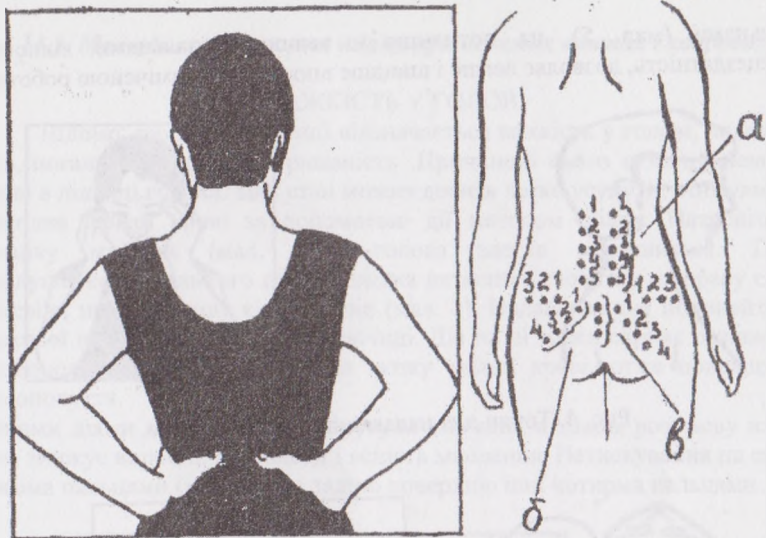
Рис. 4. Точки для надавлювання на скроню.



Мал. 5. Точки для надавлювання на потилицю в зоні продовгастого мозку

ВТОМА У ПОПЕРЕКУ

Ознаки втоми і захворювання хребта проявляються з роками і вимагають особливої уваги, оскільки в даному відділі хребта здійснюються такі важливі рухи, як випрямлення, нахили і повороти тулуба. Крім цього, хребетний стовп бере участь у ходьбі, утримує тіло у вертикальному положенні і несе велике навантаження. Порушення постави: сутулість, кругла, кругло-ввігнута спина, плоска спина, асиметрична постава - сприяють перевантаженню поперекової ділянки, ригідності м'язів сцени, порушенню функціонального стану внутрішніх органів. Охолодження, перевтома, психічне напруження, порушення функціонального стану внутрішніх органів, підвищення температури тіла, грижі міжхребцевих дисків призводять до серйозних порушень функцій поперекового відділу хребта.



Мал. 6. Точки для надавлювання в ділянці поперекових хребців, поперека і сідниці: а - поперекова ділянка; б – сіднична ділянка; в – крижова ділянка.

Незначний виражений поперековий біль, який викликаний роботою в положенні сидячи, можна легко усунути такими діями: слідкуйте за правильною поставою, при виникненні втоми натискуйте великими пальцями вздовж поперекових хребців і крижів.

ТУГОРУХЛИВІСТЬ ПЛЕЧОВОГО ПОЯСА

Порушення обміну речовин, цукровий діабет, клімактеричні розлади, анемія можуть викликати тугорухливість в плечовому поясі, болочість м'язів верхніх кінцівок і верхньої частини спини (трапецієвидної, великої і малої ромбовидної, м'язу, який піднімає лопатку). Найбільш частою причиною є порушення постави або викривлення хребта в грудному відділі. Спеціаліст повинен двома великими пальцями рук протягом трьох секунд натиснути на верхню частину лопаток п'ять-шість разів. Потім три рази натиснути на точки міжлопаткової ділянки з правого і лівого боку (мал. 7). Помістивши великі пальці рук на першу точку справа і зліва між лопатками,

а решту пальців на ключиці, спеціаліст повинен натиснути всіми пальцями одночасно, потім стиснути м'язи, які розміщені над лопатками, і потягнути їх вгору протягом однієї секунди (див. мал. 7, 8). Повторюють цей прийом три рази. Після цього здійснюють погладжування долнями грудної клітини зверху вниз і легке поглажування вздовж хребта.



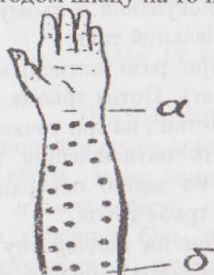
Рис. 7. Точки плечового пояса і міжлопаткової ділянки для надавлювання у верхній ділянці при тугорухливості плечей:
а — лопатка; б — паравертебральні точки.



Рис. 8. Поза пацієнта.

ВТОМА У РУКАХ

З втомою рук потрібно боротися при ранньому її прояві, тому що це може бути причиною сильного болю. Піаністи, машиністки, телеграфісти, касири, бухгалтери отримують швидке полегшення при болючості в руках, діючи методом шіацу на точки, які зображені на мал. 9—14.

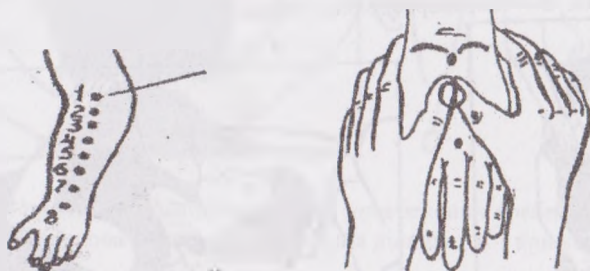


Мал. 9. Точки для надавлювання на внутрішній поверхні передпліччя:
а — променевоzap'ясгковий суглоб; б — ліктьовий суглоб.

Мал. 10. Точки для надавлювання в ділянці плечового суглоба.



Мал. 11. Точки для надавлювання зовнішньої поверхні плеча
 Мал. 12. Точки для надавлювання на внутрішній поверхні плеча:
 а — пахвова ямка.



Мал. 13. Точки для натискування на зовнішній поверхні передпліччя
 Рис. 14. Точки для натискування на долонній поверхні кисті.

ЗНИЖЕННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

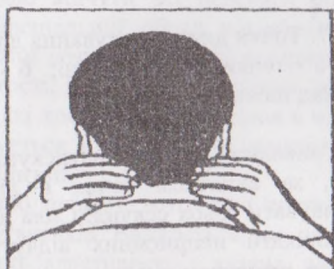
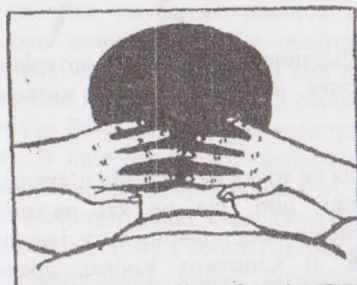
Наступні прийоми є допоміжними і направлені на підтримку загального м'язового тону. «Подушечкою» великого пальця руки натисніть на першу точку під нижньою щелепою в місці, де відчувається пульсація сонної артерії, до рахунку десять (мал. 15). Потім відпустити, зробити вдих і знову натиснути. Після триразового надавлювання з лівої сторони аналогічні дії проробіть справа. Натискування в цьому місці на сонну артерію певною мірою нормалізує артеріальний тиск.

Потім середніми пальцями обох рук три рази натисніть на зону продовгастого мозку (мал. 16) до рахунку десять. Потім трьома пальцями кожної руки натисніть на основу потиличної кістки і на три точки над ним. Збільшуючи з кожним разом тиск, повторіть натискування три рази. Трьома пальцями натискуйте з обох сторін на задню поверхню шиї і направлі вниз. Повторіть три рази для кожної із трьох точок.

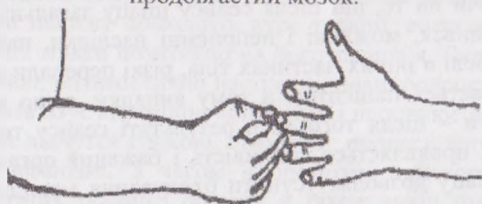
Надавіть трьома пальцями з двох сторін на надчеревну ділянку, порухувати до десяти і відпустити. Потім прикладіть сильний тиск, який поєднується з розтягненням лівого середнього пальця, а потім правого середнього пальця.



Мал. 15. Точки для натискування під нижньою щелепою, на передній і боковій поверхні шії.



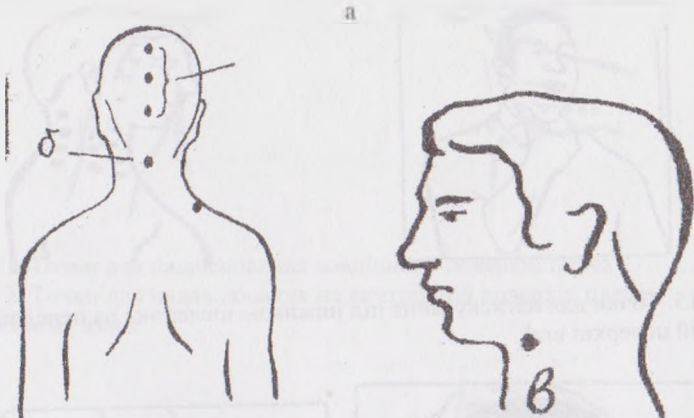
Мал. 16. Точки для натискування на задній поверхні шії для дії на продовгастий мозок.



Мал. 17. Розтягування середніх пальців.

ПІДВИЩЕННЯ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

Значне зниження артеріального тиску супроводжується порушенням функції серця, може зумовлювати погіршення мозкового кровообігу. Загальна втомлюваність, слабкість, запаморочення, втомлюваність очей, безсоння, головний біль, нездатність зосередитися, серцебиття, задишка або стискування в грудях або під грудьми є ознаками зниженого артеріального тиску. При таких явищах необхідно спочатку натиснути на сонну артерію, потім на потилицю, зону продовгастого мозку, верхній плечовий пояс, а також на точки між лопатками (мал. 17).



Мал. 17. Точки для натискування для підвищення зниженого артеріального тиску: а - точки на потилиці; б - точка над продовгастим мозком; в - точка над нижньою щелепою.

Тривалість разового натискування на точку складає від п'яти до семи секунд, за винятком точок в ділянці шиї, дія на які не повинна перевищувати трьох секунд. Сила натискування повинна бути такою, щоб не викликати неприємних відчуттів. В клінічних умовах практично здоровим пацієнтам діють на точки протягом 30 хвилин, а деяким важким хворим – протягом однієї години.

Незважаючи на те, що після сеансу шіацу загальний стан здоров'я пацієнта покращився, можливі і неприємні наслідки, наприклад кашель, головний біль, болі в інших частинах тіла, різкі перепади емоцій, слабкість. Слабкість відчувається пацієнтом в тому випадку, якщо він страждає від нервової напруги – після того як в результаті сеансу терапії знімається стрес і напруга, проявляється сонливість і бажання організму відпочити. Застосування шіацу дозволяє усунути блокування меридіанів і відновити баланс енергії в організмі, в результаті життєва енергія кі починає прискорену циркуляцію по тілу, що може призвести до тимчасового її накопичення в тій чи іншій ділянці тіла, а також до появи більших відчуттів.

РОЗДІЛ 12

РЕЙКІ

12.1. Загальна характеристика

Рейкі – це одна із галузей нетрадиційної медицини, яка доступна сучасній людині. Цей вид терапії становить собою лікування силами природи, а саме «універсальною життєвою енергією» - саме так перекладається з японської мови слово «рейкі». Назву цьому виду терапії дав японський теолог Мікао Усуї, який знову відтворив старовинне мистецтво оздоровлення організму за допомогою універсальної життєвої енергії. Для того, щоб повною мірою відчуті всі переваги лікування енергією рейкі, необхідно пройти спеціальний обряд посвячення, який здійснює майстер рейкі. Цей вид терапії дозволяє людині відкрити багато невідомих йому граней своєї особистості, відомий і в західних державах, адже там його пропагували майстри, які досягли вищих рівнів в мистецтві рейкі. В наш час рейкі використовується в поєднанні з іншими видами терапії, наприклад, ароматерапією, медитацією.

Майстри рейкі стверджують, що рейкі є життєвою енергією у її найбільш чистому і концентрованому вигляді. Вважається, що ця енергія має універсальні, майже божественні властивості і здатна допомогти нашому світові, повному самотніх нещасних людей, досягти єдності і гармонії з природою. Енергія рейкі не ділиться на позитивну і негативну складові - коли пацієнт проходить курс терапії, енергія, яка поступає в його організм, діє тільки позитивно на його здоров'я. Люди, які регулярно практикують рейкі, оптимістично настроєні, повні бодрості і урівноважені. Енергія рейкі розв'язує внутрішні конфлікти і наповнює людину життєвою силою, викликає відчуття спокою, стимулює процеси життєдіяльності, які проходять в організмі. З часом в організмі прискорюються процеси оздоровлення різних тканин і органів, а також вихід токсинів, внаслідок чого організм стає ще більш сприйнятливим до життєвої енергії, яка до нього поступає. В результаті посвячення в рейкі покращується стан органів і систем людського тіла, шкіри і імунної системи і відкривається канал постійного надходження енергії рейкі в організм. Посвячення – це лише спосіб передачі такої можливості, майстер виступає тут в ролі настройщика каналу зв'язку з Богом, який здійснює ціллю дію на організм посвяченого.

12.2. Цілющий ефект і обмеження

Деякі переваги дії на організм енергії рейкі:

- з'являється можливість отримання універсальної життєвої енергії;
- виникає відчуття повного розслаблення організму;
- розблоковуються канали енергії, що дозволяє енергії вільно

циркулювати по організму;

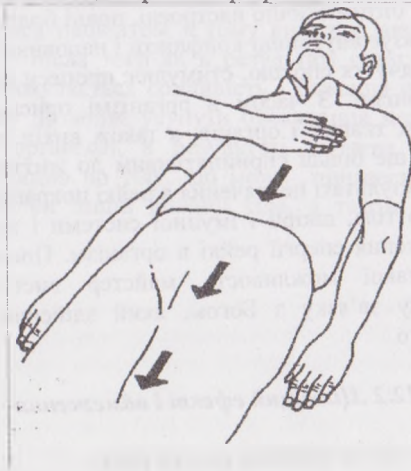
- прискорюється виведення із організму різних токсинів, а також продуктів життєдіяльності організму.

По мірі виведення із тіла токсинів збільшується здатність організму приймати енергію, а життєві процеси протікають більш інтенсивно і ефективно. Стверджується, що коли організм приймає все більшу кількість енергії, її частота зростає, в результаті чого покращується зв'язок з вищими силами і зростає впевненість в користі універсальної життєвої енергії. В терапії рейкі дуже важлива поява стану повного розслаблення і умиротворення - це стан багато чим пов'язаний з божественними властивостями, які приписуються даній енергії.

12.3. Підготовка до повного рейкі

Для найбільш ефективного використання цілющих властивостей енергії рейкі необхідно перед початком лікувального сеансу виконати ряд дій: зняти ювелірні прикраси, вимити руки, промовити молитву, вирівняти ауру. Дана процедура виконується для встановлення контакту між спеціалістом і пацієнтом на початку сеансу рейкі, для цього слід виконати такі умови:

- сядьте поряд з ним і помістіть ліву руку йому на крижі;
- витягнути праву руку і, утримуючи її долонею вниз на висоті 15-25 сантиметрів над тілом пацієнта, проведіть вздовж всього тіла --- від голови до пальців ніг;
- переведіть руку в початкове положення, виконуючи при цьому кругові рухи над боковою поверхнею тіла пацієнта;
- повторіть описані вище дії три-чотири рази.



Вирівнювання аури

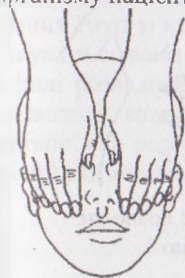
Потім приступають до виконання енергетичного впливу. Після завершенні сеансу рейки можна через корсневу чакру виконати енергетичну стимуляцію тіла вашого пацієнта. Для цього слід вертикально підняти руку над тілом пацієнта і швидко провести нею над ділянкою тіла від таза до голови. Всі описані дії рекомендовано виконувати тоді, коли ви твердо вірите в їх корисність.

12.4. Практичний аспект повного рейкі

У повному рейкі використовується дуже багато варіантів тіла послідовність накладення рук. При лікуванні методами рейкі основними «ліккарськими інструментами» є руки майстра, і хоча їх положення на тілі пацієнта є важливим, не обов'язково точно повторювати положення рук інструктора. Достатньо помістити руки на потрібній частині тіла пацієнта. Одяг не заважає дії енергії рейкі, однак багато майстрів рейкі вважають за краще не мати ніяких перепон між своїми руками і тілом пацієнта.

Голова

Руки розміщуються по обидві сторони носа, при цьому долоні накривають очі, великі пальці знаходяться на перенісці, а решта покривають щоки. При такому положенні руки покривають носові пазухи, гіпофіз і зуби, тому його можна використовувати для лікування застуди, синуситу і алергії, для зняття втоми. Ще одне положення рук на голові: руки розміщуються на вухах пацієнта таким чином, що пальці облягають лінію нижньої щелепи, а їх кінчики лягають на верхню частину шиї. При цьому долоні повинні покривати вухні раковини — тиск на них відбивається на вестибулярному апараті, зокрема, на так званих напівокружних каналах. Ділянка дії при такому положенні також включає носоглотку, все це дозволяє лікувати такі захворювання, як застудні хвороби, розлади вестибулярного апарату, органів слуху тощо. Розмістивши руки на потилицю, майстер отримує можливість лікувати такі хвороби і розлади, як головний біль, застуда, астма і порушення функції органів кровообігу. Крім цього, такі положення сприяють розслабленню організму пацієнта.



,Основне положення рук майстра на голові пацієнта



Положення рук на потилиці

Груди і живіт

Методи рейкі ефективні при розладах функцій вилочкової залози, серця і легень. При цьому одна рука розміщується на верхній частині грудей, паралельно до ключиць, а вдруга - під кутом в 90° до першої, на грудину. Вилочкова залоза розміщена за грудиною і є ключовим органом імунної системи людини. Таким чином, така позиція зміцнює імунну систему пацієнта і стимулює лімфатичну систему, серце, легені і організм в цілому.

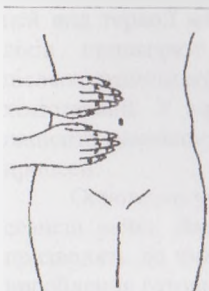
При положенні рук зверху і знизу від пупка, із зміщенням центру долонь трохи в одну із сторін є можливість стимулювати роботу шлунка і органів травної системи, а також лікувати розлади шлунково-кишкового тракту, пудоту, печію, покращити обмінні процеси в організмі. Через те що всі перераховані розлади нерідко призводять до розвитку стресу і занепокоєння, полегшення симптомів основних захворювань допомагає зняти і подібний стан.



Положення рук, яке дозволяє виконати стимуляцію вилочкової залози, серця і легень



Положення рук, яке дозволяє виконати стимуляцію шлунка і органів травної системи



Положення рук, яке дозволяє лікувати хвороби жовчного міхура і печінки.



Положення рук, яке дозволяє виконати стимуляцію апендикса, кишечника, органів сечостатевої системи

Наступні дві позиції рук майстра в багатьох випадках схожі з попередніми, що використовуються для стимуляції шлунка і органів травлення, однак долоні при цьому розміщуються ще далі від середньої лінії тіла. В першому випадку руки розміщуються на праву половину тіла. Ліва рука розміщується в ділянці останнього ребра - це дає можливість подіяти на жовчний міхур, печінку, лікувати захворювання цих життєво важливих органів, а також порушення обміну речовин. Саме печінка відіграє основну роль у виведенні токсинів із організму, тому таке положення рук є дуже важливим. Позиція, при якій руки покривають кістки тазу і ділянку паха, використовується для лікування таких захворювань, як апендицит, розлади кишечника і сечостатевої системи. Крім цього, таке положення рук показане при алергії, загальній слабості, порушеннях імунної системи, а також дозволяє регулювати вагу тіла.

Спина

Для впливу на спину і попереk руки розміщуються на лопатки таким чином, щоб центри долонь припадали на верхню частину лопаток. Це положення дозволяє виконати стимуляцію кишечника, легень, серця і різних груп м'язів, які розміщені на шиї і плечовому поясі, що дозволяє лікувати серцеві захворювання, знімати м'язові напруження, головний біль і інші розлади. Якщо розмістити руки дещо нижче, на ділянку талії, це дозволить вплинути на нирки і наднирники. (Наднирники – це парні органи, які розміщені над нирками і виробляють гормони, які регулюють цілий ряд життєво важливих функцій організму).



Положення рук на верхній частині спини, що дозволяє виконати стимуляцію легень і серця, а також знімати м'язову напругу і головний біль



Положення рук на нижній частині спини, що дозволяє виконати стимуляцію нирок і наднирників
12.5. Ефективність застосування рейкі

Важливим принципом рейкі є те, що даний вид терапії використовується не для боротьби з симптомами якого-небудь захворювання, а для зміцнення всього організму і досягнення стану спокою, в тому числі щоб усунути перепони для нормальної циркуляції енергії в тілі і прискорення виведення токсинів із організму. Тривалий курс повного рейкі показаний при будь-яких хворобах. Під час терапії рейкі тривалістю 60-90 хвилин, слід виконувати відновне лікування всіх органів тіла. З часом це призведе до покращення загального стану здоров'я і відкриття всіх каналів енергії, що дозволяє організму краще справлятися із стресом і більш ефективно позбуватися від токсинів.

Якщо пацієнт відновлюється після важкої хвороби, енергія рейкі дозволяє прискорити процес выздоровлення і посилює ефективність інших методів лікування і реабілітації. Таким чином, повне рейкі по праву можна вважати прекрасним доповненням до інших видів терапії. Рейкі може стати

дуже корисним додатком при лікуванні медичними препаратами. Зокрема, цей вид терапії мінімізує побічні ефекти, а по закінченні курсу прийому ліків прискорює процес выздоровлення. Рейкі корисне також у післяопераційному відновленні пацієнта і для усунення наслідків хіміотерапії. У всіх описаних випадках рейкі підвищує життєвий тонус пацієнта, наповнюючи його організм енергією, яка стимулює відновні процеси.

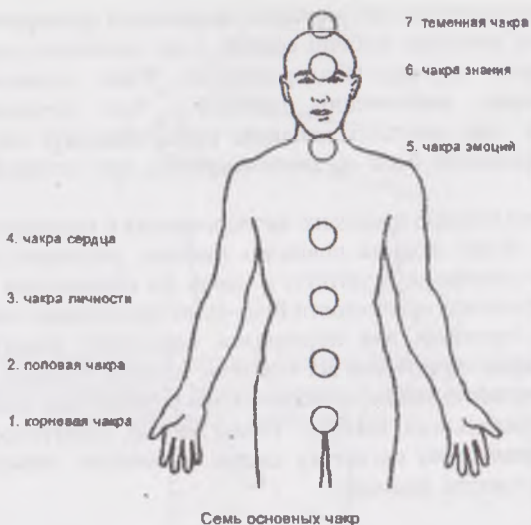
Основною умовою швидкого выздоровлення є регулярне проведення сеансів рейкі. Якщо людина повністю здорова, регулярні заняття рейкі призводять до зміцнення імунітету, а також до підвищення самооцінки і вироблення готовності протистояти будь-яким труднощам, зокрема стресу. Коли усунуті перепони для нормальної циркуляції енергії в тілі і з організму виведені практично всі токсини, людина починає дивитись на життя з великим оптимізмом, внаслідок чого відбувається особистий ріст і підвищення соціального статусу. Таким чином, стимулюючи енергією рейкі покращення стану організму здатне викликати позитивні зміни у багатьох сферах життя людини.

12.6. Значення чакр в рейкі

Чакра – це поняття, загальне для багатьох східних методик нетрадиційної медицини, яке означає енергетичний центр людського організму. В рейкі чакра є центром тонкої енергії і виконує ряд функцій – крім контролю окремих органів або груп органів. Чакра також визначає перебування людини на тому або іншому рівні самопізнання.

Чакри

В рейкі прийняте уявлення, згідно з яким існує сім основних і безліч другорядних чакр. Сім основних чакр людського тіла зображені на малюнку. Ці чакри розміщені вздовж центральної вісі тіла: нижче всіх знаходиться коренева чакра, потім наступні статеві чакра, чакра особистості, чакра серця, чакра емоцій, чакра знання і тім'яна.



Коренева чакра

Ця чакра є джерелом сили, а також регулює розвиток людини. Від кореневої чакри залежить діяльність інших чакр людського тіла. Коренева чакра зв'язана з наднирниками і регулює роботу опорно-рухового апарату, парасимпатичну і симпатичну нервові системи, а також функції сечового міхура і нирок. Цей енергетичний центр впливає на швидкість відновлення фізичних сил і силу волі. Порушення функції цієї чакри може призвести до розвитку психічних розладів (наприклад, підвищеної агресивності або неадекватної реакції на оточуючий світ) і різних фізичних захворювань (розладів функцій кишечника, видільної системи, хвороби кісток).

Статева чакра

Ця чакра регулює діяльність органів чуттів і статевої системи, а також поперека і нижніх кінцівок. Цей енергетичний центр виробляє фізичну, сексуальну і психічну енергію, керує міжособистісними стосунками і відношенням до самого себе. Блокування статевої чакри призводить до розвитку найрізноманітніших фобій і розладів, наприклад: страх дотику, хворобливий потяг до чистоти, - або навіть до розумової деградації. До фізичних захворювань, які супроводжуються розладом функції другої чакри, належать зниження імунітету, хвороби нирок, сечового міхура і лімфатичної системи.

Чакра особистості

Ця чакра також називається чакрою сонячного сплетіння, саме з нею зв'язане відчуття особистої свободи або, навпаки, вини і залежності. Дана чакра також зв'язана з підшлунковою залозою, керує роботою селезінки, жовчного міхура, печінки, шлунка, а також впливає на силу особистості, темпераменту і джерело емоцій. До психічних розладів, які викликаються

блокуванням третьої чакри, належать надмірна підозріливість, заздрісність і жадібність, а до фізичних - розлади травлення, захворювання печінки, жовчного міхура і підшлункової залози.

Чакра серця

Ця чакра зв'язана з вилочковою залозою, регулює роботу серця, органи грудної клітини, кровообіг, блукаючий нерв, а керує ставленням людини до самого себе і оточуючих. Чакра серця – це самооцінка, любов, співчуття і доброта. Блокування чакри серця може призвести до розвитку надмірного егоїзму або занадто негативного ставлення до світу, а також до хвороби легень, серця, порушення кровообігу.

Чакра емоцій

Ця чакра, також відома під назвою горлової чакри, контролює все, що зв'язано зі здатністю людини виражати свої думки - зокрема, мову і жестикуляцію. Цей енергетичний центр керує спілкуванням, творчими здібностями і самовираженням. Розлад цього енергетичного центра може призвести до появи диктаторських нахилів, до порушень фізичного росту або до розладів мови. Горлова чакра або чакра емоцій пов'язана зі щитовидною залозою і регулює роботу лімфатичної системи, рук, плечового пояса, рота, голосових зв'язок і гортані.

Чакра знань

Друга назва цієї чакри - «лобна чакра» і «третє око» - пов'язана з гіпофізом, органом, який керує лівим оком, нижньою частиною головного мозку, а також контролює ніс і нервову систему. Саме цей енергетичний центр відповідає за інтуїцію, мудрість, сприйняття істини, що дозволяє людині зробити вибір життєвого шляху. Відповідно, блокування шостої чакри може призвести до розвитку легковажного ставлення до життя, порушення уваги і посидючості.

Тім'яна чакра

Сьома чакра залежить від шести попередніх чакр, розвивається у людини, яка досягла значного особистого росту. Тім'яна чакра зв'язана з епіфізом, або шишковидною залозою, керує правим оком і верхньою частиною головного мозку, а також контролює духовний розвиток людини.

Використання чакр в рейкі

Деякі майстри рейкі для досягнення балансу енергії використовують методики зрівноваження чакр. Для цього майстер розміщує руки на ділянки відповідних чакр - наприклад, першу і шосту, другу і п'яту і досягає «перетікання» енергії із одного енергетичного центру в інший.

Розлади функцій різних чакр можуть викликати загальне порушення балансу енергії в організмі. Для усунення цих розладів в рейкі можуть застосовуватися різні методики - зокрема, багато майстрів рекомендують направляти енергію рейкі на чакру з порушеною функцією. Для цього майстер розміщує одну руку на ділянку даної чакри на передній поверхні тіла, а другу - на задній поверхні. Потік універсальної життєвої енергії через тіло виправляє всі існуючі дефекти, однак слід пам'ятати, що всі чакри зв'язані між собою - розлад функції однієї із них неминуче вплине

на весь організм, тому і лікувати слід організм в цілому. Після сеансу лікування того чи іншого органу або системи органів бажано виконати зрівноваження чакр.

Незважаючи на ті обставини, що можливість досягти майстерності в тій або іншій ділянці існує постійно, другий і третій рівні рейкі дійсно важкодоступні. Особливо це стосується третього рівня - майстра рейкі. При досягненні другого рівня рейкі можливості людини значно зростають, однак по цьому шляху учня повинен вести майстер рейкі високого рівня. Посилення потоку енергії рейкі підвищує ефективність терапії, а також призводить до значного особистого росту. На другому рівні енергія рейкі може передаватися на віддалі і направлятися на декількох людей одночасно.

Рейкі – це техніка оздоровлення, яка доступна кожній людині. Застосування рейкі сприяє виробленню більш спокійного ставлення до життя і досягненню гармонії людини з оточуючим світом. Рейкі можна також використати для встановлення повноцінного контакту з рослинами і тваринами – наприклад, з вашими домашніми улюбленицями. Більш детальну інформацію про рейкі можна знайти в спеціальних виданнях.

РОЗДІЛ 13

АКУПУНКТУРА

13.1. Загальна характеристика

Акупунктура, або голковколювання – це старовинний китайський спосіб лікування багатьох хвороб шляхом уколів спеціальними голками у визначені точки тіла. Само слово “акупунктура” – дослівно “укол голкою” – придумане у другій половині сімнадцятого століття голландським лікарем Віллемом Тен Райном. Саме він першим став пропагувати голковколювання в Європі. Легенда каже, що акупунктура з’явилася після того, як було помічено, що солдати, які виздоровіли після поранення стрілами, інколи виликовувались від інших хвороб, від яких вони до цього страждали. Точки людського тіла, в які звичайно виконуються уколи голками для акупунктури, розміщені вздовж так званих меридіанів. Меридіани – це канали, по яких протікає енергія тіла. Вважають, що ці канали якимось чином взаємно пов’язані з внутрішніми органами. Енергія тіла також відома під назвою “*ці*”. Голки використовуються для посилення або ослаблення потоку енергії *ці*, а також для усунення перпон, які заважають її циркуляції. Згідно з поглядами традиційної китайської медицини, на організм людини впливають дві природні сили, “*інь*” і “*ян*”. Ці сили доповнюють одна одну, але при цьому є протилежно направлені: *інь* – це жіноча, спокійна пасивна сила, яка також асоціюється з темнотою, холодом, важкістю і сирістю, а *ян* – чоловіча, активна, агресивна сила, яка асоціюється з теплом, світлом, легкістю і сухістю. Вважають, що всі хвороби і недуги виникають в результаті порушення балансу цих двох сил в організмі.

Мета акупунктури – установити порушення балансу *інь* і *ян*, які спостерігаються в організмі, і за допомогою уколів у визначені точки на поверхні тіла усунути цей дисбаланс. Фахівці з акупунктури вважають, що таких точок існує біля 2000. Відомо також 14 меридіанів. Ці меридіани позначаються за назвою органу, який вони представляють. Наприклад, існують меридіани легень, нирок, серця, шлунка, а також меридіани, які не зв’язані з конкретними органами людини. Це так звані “потрійний обігрівач”, або меридіан трьох частин тіла, який регулює активність ендокринних залоз і температуру тіла. Перикард – “охоронець серця” – або навколосерцева сумка, регулює кровообіг і забезпечує здатність організму пристосовуватися до змін навколишнього середовища. Два із чотирнадцяти меридіанів – “*ду*”, або задньосерединний керуючий меридіан, і “*жень*”, або передньосерединний направляючий меридіан, проходять вздовж вертикальної осі тіла. Слід відзначити, що “*ду*” на передній поверхні тіла набагато коротший від “*жень*”, він простягається від маківки до рівня рота, тоді як “*жень*” починається на підборідді і тягнеться до ділянки паху.

Існує велика кількість захворювань, які піддаються лікуванню акупунктурою. В західних державах голковколювання частіше

використовувалось для полегшення стану хворих, які страждають на ревматизм, артрит, болі в спині, однак слід відзначити, що голкотерапія допомагає також при стресі, алергії, розладах травлення, астмі тощо. Доведено також, що акупунктура допомагає людям, які кинули курити або вирішили відмовитися від інших шкідливих звичок.

Аурикулотерапія – це лікування шляхом стимуляції різних точок на поверхні вуха. Спеціалісти в цій ділянці стверджують, що на вушній раковині розміщено понад 200 точок, які зв'язані з різними органами, тканинами або частинами тіла. Якщо спостерігається певний розлад функцій організму, у відповідній точці на вусі може розвинутися підвищена чутливість при дотику або легкому надавлюванні і навіть можуть появлятися зміни у вигляді плям, утворень на шкірі. Спеціаліст проводить огляд вушних раковин, реєструє всі помітні особливості і виявляє, які точки мають підвищену чутливість: якщо така точка виявляється – це значить, що зв'язаний з нею орган потребує лікування.

Кваліфікований голкотерапевт повинен пройти певний термін навчання акупунктури, крім цього він повинен добре розбиратися в таких ділянках медицини, як анатомія, патологія, фізіологія і діагностика.

13.2. Особливості застосування в реабілітації

Під час консультації спеціаліст з акупунктури використовує старовинні правила підбору точок, в які будуть введені голки. Спеціаліст враховує тип, колір і стан шкіри пацієнта, стан його язика і те, як пацієнт рухається і як говорить – всі ці фактори дуже важливі для традиційної китайської діагностики. Крім цього, голкотерапевт з'ясовує режим харчування і спосіб життя пацієнта, його страхи і фобії, як він спить і як реагує на стресові ситуації. Дослідивши пульс, спеціаліст з акупунктури з'ясовує, чи правильно циркулює в організмі енергія “*ци*”, чи нормально працює кожен орган.

Голки, які використовуються в акупунктурі, одноразові, вони виготовляються із високоякісної нержавіючої сталі і зберігаються в стерильних пакетах. Після введення голки в точку голкотерапевт може за допомогою великого і вказівного пальців підкручувати голку, таким чином регулювати потік енергії в даній точці. Глибина, на яку занурюється голка, може варіювати від 1 до 12 міліметрів, при цьому пацієнт може зазнавати найрізноманітніші відчуття – від поколювання до втрати чутливості навколо точки вколівання. Спеціаліст може ввести пацієнту до 15 голок і залишити їх там від кількох хвилин до півгодини. При цьому слід враховувати такі фактори, як реакція пацієнта на попередній сеанс голкотерапії, тип захворювання тощо. Нерідко стан пацієнта покращується уже після чотирьох-шести сеансів голкотерапії, однак покращення звичайно відбувається поступово, особливо в тих випадках, коли хвороба носить занедбаний, хронічний характер. Можлива така ситуація, що після перших сеансів стан пацієнта не покращується, а погіршується – це, як правило, пов'язано з надмірною стимуляцією потоку енергії *ци*. Для

виправлення такого становища кваліфікований спеціаліст з акупунктури зменшить кількість і час дії голок.

Дослідження, які проведені в західних країнах, показали, що за допомогою акупунктури можна запобігти надходженню в мозок больового імпульсу. Сигнал про подразнення того або іншого органа передається в головний мозок по нерву, і можна "закрити ворота" для цього сигналу - тоді людина не відчує болю. За допомогою акупунктури болі можна блокувати, однак слід зважити на те, що біль може служити попередженням про розвиток в організмі певних захворювань або патологій, які вимагають застосування традиційних методів лікування. Установлено, що людський організм сам здатний виробляти речовини, які зменшують біль. Ці речовини називаються ендорфінами і енкефалінами, їх ще вважають природними опіатами. Дослідження показали, що акупунктура стимулює вироблення в організмі цих речовин і їх викид в центральну нервову систему, що призводить до пом'якшення больових відчуттів. Прийнято вважати, що масаж, голковколівання, стимуляція теплом, які застосовуються до визначених точок людини, дозволяють ослабити біль, який викликаний тим чи іншим захворюванням. Ці ділянки називають тригерними точками, які далеко не всюди розміщені поряд з органами, ураженими цією хворобою.

Література

1. Андреев Ю.А. Дольше жизни длится день: Наши возможности и сверхвозможности в построении собственного здоровья. -С- Петербург: ИД "Невский проспект", 1997.-313с.
2. Ароматерапия для начинающих / Н.С.Леонова. - М.:ФАИР-ПРЕС, 2004. - 224с.
3. Ароматерапия: Лучшие рецепты для исцеления. - М.: РИПОЛ классик, 2005.- 215 с.
4. Брегг Поль. Чудо голодания. /Переклад з англ. Г.М. Капініс, Ю.М. Євтушин .- Львів, ВП "Край",1992 .- 159с.
5. Валеологія: Довідник школяра.- Донецьк: ТОВ ВКФ "БАО",2005. - 512с.
6. Васичкин В.И. Энциклопедия массажа. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001. – 656с.
7. Водолечение /Сост.:А.А. Кузьменко и др.- К.: Здоровье, 1992. - 240с.
8. Галицкий А.В. Баня парит - здоровье дарит. - М.: Панорама, 1991. - 64с.
9. Дубровский В.И. Массаж: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 496с.
- 10.Энциклопедия народной медицины: В двух томах. /Д.Н.Стояновский. - К.: Здоровье; 1997.- 462 с.
11. Кнейпп Себастьян. Мое водолечение. Домашняя аптека: Перевод с нем. - К.: МП "Лілея",1993.-224 с.
- 12.Кручаниця М.І., Михайлович С.О., Розумик Н.В. Основи оздоровчого харчування. - Ужгород, 2004. - 214 с.
- 13.Латогуз С.И. Руководство по технике массажа и мануальной терапии. Издание 2-е, переработанное и дополненное. - Ростов-н-Д: «Феникс». Харьков: «Торсинг», 2002. – 512с.
- 14.Лаптев А.Н. Закаляйтесь на здоровье.- М.: Медицина,1991.-160 с.
- 15.Мазнев Н.В 2000 рецептов народной медицины. - М.: Мартин, 2003.- 416с.
- 16.Намикоши Токуиро. Шиациу – японская терапия надавливания пальцами /Пер. с англ. В.П. Лысенюка. – 5-е изд., стер. – К.: Вища школа, 1991. – 72с.
- 17.Нетрадиционные методы диагностики и терапии. /Кривенко В.В., Потребня Г.П., Лисовенко Г.С., Сядро Т.А.; Отв. Ред. Винницкий В.Б.; АН УССР. Ин-т проблем онкологии им. Р.Е. Кавецкого. – К.: Наук. думка, 1990. – 344с.
- 18.Олефиренко В.Т. Водолечение. – 3-е изд.- М.: Медицина, 1986. – 288с.
- 19.Отрощенко П.Г., Мовчанюк В.О. Хочу быть здоровым.- К.: Лыбидь,1991-336с.
- 20.Омельченко Л.І., Починок Т.В. Загартовування дітей і підлітків –К.: Здоров'я, 1989.-72с.
- 21.Попомаренко Г.Н. Физические методы лечения.- М.- СПб., 1999. - 220с.
- 22.Справочник по альтернативной медицине /Пер. с англ. – Харьков: Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», 2005. – 320с.

23. Черемнов В.С. Биобиндинг. Современная система оздоровления, омоложения, нормализации веса и повышения тонуса организма. - М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2005. - 288с.
24. Черенчук К.Ю. Самооздоровление и самоисцеление натуральными методами. - Черновцы, 1995 - 70с.
25. Устименова С.В. Точечный массаж и древние восточные методики. — М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2004, – 192с.