**ВАЛЕРИЙ ШАКОЛА, НИКОЛАЙ ДИМИТРОВ,
НИКОЛА ПИРОВСКИ, ИГОРЬ МАТЮГИН**

ГРИП, ПРОСТУДА И КИТАЙСКА МЕДИЦИНА

Практическо ръководство

Стара Загора, 2010©

ИЗКАЗВАМЕ БЛАГОДАРНОСТИ. НА НАШИТЕ БЛИЗКИ, ПРИЯТЕЛИ, КОЛЕГИ ЗА ПОМОЩТА И ТЪРПЕНИЕТО, БЕЗ КОИТО ТАЗИ КНИГА НЯМАШЕ ДА БЪДЕ НАПИСАНА!

ОТ АВТОРИТЕ.

Грип, простуда и китайска медицина
Практическо ръководство

д-р Валерий Шакола
д-р Николай Димитров
д-р Никола Пировски
проф. Игорь Матюгин

Българска
Първо издание

Рецензенти
проф. д-р Зоя Горанова, дфн,
доц. д-р Димитър Сиврев, дм.

Печатница „Контраст", с. Богомилово
ISBN

Съдържание

Увод, *д-р Н. Димитров, д-р Н. Пировски* 5
1. Простудните заболявания - пандемиите на 21 век, *д-р Н. Димитров, доц. д-р Л. Пекова-Върбанова, дм*.....8
2. Как да направим разлика между грип и обикновена настинка (простуда)? *д-р Н . Димитров доц. д-р Л. Пекова-Върбанова, д.м.* 13
3. Медицината на съвремието - холистична медицина, *д-р Н. Пировски*.....15
4. История и теоретични основи на китайската медицина, *д-р Н. Димитров, д-р В. Шакола*..... 18
5. Простудните заболявания според китайската медицина, *д-р Н. Димитров*.....24
6. Противопоказания за моксотерапия (мокса), вендузи, пластири, точков масаж, самовнушение, китайска гимнастика, *д-р В. Шакола* 25
7. Активни точки, използвани за рефлексотерапия в китайската медицина при грип и други простудни заболявания. Аурикулотерапия, *д-р В. Шакола, д-р Н. Димитров...* 27
8. Профилактика и лечение с точков масаж – акупресура, *д-р В. Шакола, д-р Н. Димитров*.....44
9. Как да направим точковия масаж по-ефективен чрез самовнушение? *проф. И. Матюгин* 47
10. Профилактика и лечение с мокса, *д-р В. Шакола, д-р Н. Димитров*.....49
11. Профилактика и лечение с вендузи, *д-р Н. Димитров, д-р В. Шакола*.....53
12. Използване на лечебни пластири, *д-р Н. Димитров, д-р В. Шакола*..... 56
13. Профилактика и лечение с китайска лечебна гимнастика – ци`гун и тай`дзи`цюан, *д-р В. Шакола, д-р Н. Димитров, д-р Н. Пировски*..... 59
14. Профилактика и лечение с китайски билки и храни, *д-р Н. Ганчева, д-р Н. Димитров, д-р В. Шакола*..... 67
15. Профилактика и лечение с български билки и храни, *д-р Н. Димитров, д-р В. Шакола, д-р Н. Пировски*..... 74
16. Водни процедури – за ползата от малките порции студ, *д-р В. Шакола.78*
17. Други препоръчвани методи - инхалации, гаргари, ароматерапия, аюрведичен масаж, *д-р В. Шакола, д-р Н. Димитров*.....80
18. Психологията при простудните заболявания. Болестта като учител, *д-р Ц. Маринова*..... 87
19. Смехотерапия, *д-р В. Шакола, д-р Н. Пировски*..... 89
20. Кога да потърсим медицинска помощ? *д-р Н. Димитров, доц. д-р Л. Пекова-Върбанова, дм*..... 93
21. Ваксини, антивирусни препарати и имуностимулатори, *д-р Н. Пировски, д-р Н. Димитров, доц. д-р Л. Пекова-Върбанова, дм* 94
22. Какви предпазни мерки да вземем при обявена грипна епидемия? *д-р Н. Димитров, доц. д-р Л. Пекова-Върбанова, дм*..... 98
За авторите.....100
Използвана литература..... 102
Препоръчвана литература.....103
Приложение 1: Помогни си сам, *проф Игорь Матюгин*.....104

Приложение 2: Разгъваема схема на активните точки, посочени в книгата, *д-р Н. Пировски*..... .....*119*
Приложение 3: Акупунктурни рецепти при грип и настинка (за специалисти по китайска медицина), *д-р Н. Димитров*.....*119*

УВОД

Поради големия интерес към китайската медицина и актуалността на темата за грипа, и простудните заболявания авторите решиха да създадат книга по тези въпроси, достъпна за широк кръг от читатели. Тя е предназначена, както да помогне на пациентите да се ориентират във възможностите за профилактика и лечение, така и да разсее все още съществуващи несъстоятелни предразсъдъци в медицинските среди. От гледна точка на медицината и психологията, свързано с метода на холистичната медицина, се разглежда един от основните сезонни проблеми – лечението и профилактиката на простудните заболявания и грипа.

Никоя терапия не е по-добра от предотвратяването на заболяването - тази мъдрост идва до нас от древността. Поддържането на баланса в организма е основна цел на традиционната китайска медицина, а не само лекуването на болестта. Самият човек се разглежда като основен изпълнител на различни дейности, подобряващи здравето и лекуващи го, а лекарят е постоянен консултант и контрольор.

Тези основополагащи за много източни лечебни системи представи едва наскоро навлизат в западната медицина като "Стратегия за здравна промоция" на Световната здравна организация от 1981г. Тази нова стратегия още се доразвива и търси мястото си в системата на зравеопазването, за да достигне в бъдеще подреденост и ефективността на древните холистични системи.

Цялостният подход към лекуването на човека също се преоткрива чрез холистичната медицина, чиито принципи ще обясним в книгата, като акцентът е върху приноса на китайската медицина към него.

В тази книга са дадени прости рецепти и методи, които лесно може да се усвоят, и приложат за изграждане на нови здравословни навици, и начин на живот. Дадените рецепти и методи укрепват имунитета, предпазвайки от заболяване, и подпомагат лечението при грип и простуда, без да имат нежелани странични ефекти като някои лекарства, но не бива да се вадят от контекста, и да се използват „на парче". Промяната в навиците и начина на живот, благодарение на нашите препоръки, е това което ще доведе до дълготрайни, и благотворни ефекти за здравето.

Има едно известно правило - **колкото по балансирана и стабилна е имунната система, толкова по-малка е вероятността да се стигне до заболяване и усложнения.**

Информацията в книгата е представена сбито, със съкращения и максимално практично, с цел по-лесно възприемане и прилагане от читателя. За повече

информация по темата препоръчваме специализираната литература, която сме дали в края на изданието.

Препоръчаната терапия в тази книга трябва да е съгласувана с квалифициран специалист. Авторите не носят отговорност за неправилното използване на предоставената информация.

Консултацията с компетентен специалист е необходима за:

- предпазване от неправилно използване на билките, хранителните добавки и методите на профилактика, и лечение.
- подбиране на правилните рецепти за индивидуално използване и правилното им комбиниране.
- по-дълбок и цялостен поглед върху здравното състояние.

Изказваме нашите благодарности за уместните забележки и поправки на нашите **рецензенти**:

Проф. Зоя Горанова, дфн - специалист по китайска медицина и кинезитерапия, доктор на науките в областта на китайската медицина, и кинезитерапията, председател на Българската асоциация по иглотерапия на кинезитерапевтите, оторизиран преподавател за България на Дзиянси - Университет по китайска традиционна медицина, Нанчан, провинция Дзянси – Китай.

Доц. д-р Димитър Сиврев, дм – специалист по китайска медицина и рекреация, преподавател в Медицинския факултет на Тракийския университет и единствен специалист по пластиниране (метод за консервиране и дълготрайно съхраняване на безопасни за здравето натурални анатомични препарати) в Източна Европа.

Също така изказваме благодарност и на нашите консултанти:

Д-р Цветанка Владимирова Маринова - психолог, психотерапевт, професионалист с дългогодишен опит в детско-юношеската медицинска и обща психология, майстор-треньор по Позитивна психотерапия към Института по ППТ - Визбаден, Германия. Участва в национални и международни научни форуми по психология и психотерапия.

Д-р Надя Ганчева – специалист по китайска медицина, консултант на „ТНТ-21" здраве от изтока". Завършва медицина през 1985г. Специализира китайска медицина в град Тянджин - Китай. Има дългогодишна практика и работи съвместно със своя учител професор Лиу. Има множество публикации, свързани с китайската медицина и източните билки. Новата й книга „Здраве от изтока" разглежда аспектите на здравето според каноните на китайската медицина, използването на най-ефективните източни билки и формули в ежедневието, и тяхното значение за съхраняване и подържане на здравето.

Доц. д-р Лилия Маркова Пекова-Върбанова, дм. Доцент по инфекциозни болести при Катедра по хигиена, инфекциозни болести и епидемиология при МФ на ТрУ, гр. Стара Загора. През 1992 г. придобива специалност по инфекциозни болести, а през 2000 г. – по епидемиология. За периода 2001-2004 г. работи като болничен епидемиолог към МБАЛ-ЕАД (Университетска), гр. Стара Загора. През 2005 г. защитава дисертация на тема „Остър вирусен хепатит С – клинично протичане и изход". През 2008 г. е избрана за доцент по инфекциозни болести при Катедрата по хигиена, инфекциозни болести и епидемиология при МФ на ТрУ, гр. Стара Загора. Участвала е със свои разработки на теми, свързани с остри вирусни хепатити, невроинфекции, трансмисивни и чревни инфекции на много научни форуми у нас, и в чужбина. Има над 40 публикации в наши и чужди списания

Без тях книгата нямаше да бъде така пълна и широкообхватна.

Надяваме се, че ще бъдем полезни на всеки, който иска да полага грижи за своето здраве и това на своите близки хора.

От авторите:

Д-р Валерий Шакола
Д-р Николай Димитров
Д-р Никола Пировски
Проф. Игорь Матюгин

ПРОСТУДНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ - ПАНДЕМИИТЕ НА 21 ВЕК.

Простудни заболявания (ОПЗ). Това са заболявания, възникнали в резултат на взаимодействието на организма с ниска температура, нормална и външна пагогенна микрофлора, и срив в имунитета. От простудните заболявание ще разгледаме острите респираторни заболявания и грипа, който спада към тях.

Остри респираторни заболявания (**ОРЗ). Т**ози термин обединява сходни болести на дихателната система, които имат общи черти:

1. Всички са инфекциозни заболявания, причинени от вируси (**ОРВИ**), от бактерии **(бактериални остри респираторни заболявания)** и от някои други микроорганизми.
2. Всички чужди микроорганизми попадат в организма по въздушно-капков път - през лигавицата на дихателната система.
3. Дихателните органи страдат първи. Точно затова са наречени така. „Респираторни" означава „свързани с дишането", а „остри" - че тези болести се развиват бързо и обикновено не траят дълго. Засягането на дихателните органи се проявява под формата на ринит, ринофарингит, фарингит, ларингит, трахео-ларингит, бронхит и рядко - пневмонии. Продължителността на заболяването, при липса на усложнения, е от 2-3 до 5-8 дни.

Клиничните прояви на заболяванията, предизвикани от едни или други причинители, са твърде сходни. В същото време имунитетът след прекараното заболяване е строго типово специфичен, поради което един човек може да заболее 5-7 пъти за една година. Това се обяснява с обстоятелството, че веки път заболяването се причинява от нови етилогични агенти (нови серотипове).

- **ОРВИ** означава **остри респираторни вирусни инфекции.** Както става ясно от названието, това също не е една болест, а множество. ОРВИ се предизвикват от 200 до 300 вируса, поради което не може да се изработи имунитет срещу всички причинители и да се направи адекватна ваксина срещу тях. Заболяването в 30-50% от всички случаи се причинява от риновируси (около 100 вида). Най-често те се разпространяват при говор, кашляне, кихане, когато въздушно-капков аерозол, съдържащ вируса попада върху лигавиците на носа, гърлото и конюнктивите на възприемчивия съприкосновенец. Болестта трае около 1 седмица, 25% от боледуващите страдат 2 седмици, а около 25% са само носители, без да боледуват. Понякога настъпват сериозни усложнения. Тези цифри не са съвсем точни, защото не всички пациенти се регистрират. Разглеждайки ОРВИ можем най-

общо да разграничим грипа от другите по-леко протичащи ОРВИ, за които ще споменаваме по-нататък като за **обикновена настинка (простуда).**

*Епидемии на **ОРВИ** избухват всяка година, като се разболяват до 15% от населението на Земята (до 500 млн. души, 2 милиона загиват). ОРВИ обхващат около 90% от всички инфекциозни заболявания.*
В Европа и САЩ на 1 човек се падат от 2 до 4 случая на ОРВИ годишно, при малки деца - от 4 до 8 случая на ОРВИ. Над 100 млн посещения на лекар в САЩ са свързани с ОРВИ. Най-голямо е разпространението на ОРВИ в градовете с население 1 млн. и повече. До 75 годишна възраст 4 години прекарваме в състояние на ОРВИ.

- **Бактериалните остри респираторни заболявания** се предизвикват от стрептококи, стафилококи, пневмококи и много други бактерии. Обикновено те възникват не самостоятелно, а заедно с вирусни или на фона на хронични заболявания на дихателната система.

- **Грип.** Грипът е силно заразно вирусно заболяване с причинител грипен вирус - различни подтипове. Отнася се към групата на ОРВИ.

- **Обикновена настинка** (други респираторни заболявания, простуда)**.** Използваме термините **обикновена настинка** (за кратко настинка) и **простуда** като обозначаващи едно и също**.** В тази група се включват такива ОРВИ, при които причинители са други вируси, различни от тези на грипа. Най-често причинители са риновируси, коронавируси, реовируси и др.

Важно е да се разбере, че **грипът и обикновената настинка са различни заболявания**, макар че протичат по сходен начин. И двете представляват респираторни инфекции, т.е. - инфекции на дихателните пътища, причинени от вируси. Ако "обикновената" настинка бъде погрешно диагностицирана като грип, това не е проблем. Рядко и само в най-лошия случай, тя може да доведе до вторични бактериални инфекции (например на ушите или синусите), при които е необходимо да се приема антибиотик. При грипа трябва да се вземат незабавни мерки, защото има потенциален риск от развитие на тежки усложнения (например пневмония), а от друга страна заболяването има висока склонност към епидемично разпространение.

Някои от симптомите на грипа и настинката са подобни, но въпреки това двете заболявания може да бъдат разграничени (*виж таблицата 1*)

Обикновена настинка (***простуда***). Най-често причинители са риновируси, коронавируси и реовируси. Някои от тях, като риновирусите, рядко водят до сериозни заболявания. Други, като парагрипния и респираторно-синцитиалният вирус, причиняват леки инфекции при възрастни, но могат да доведат до тежки инфекции на долните дихателни пътища при малки деца. Названието „настинка" произтича от обстоятелството, че студът (излагане за по-продължително време на ниски температури) е предразполагащ фактор, който отключва началото на заболяването.

Симптоми. Обикновената настинка (за кратко настинка) засяга горните дихателни пътища - носа и гърлото. Настинката обикновено се проявява с хрема, запушен нос и кихане, често придружени от болки в гърлото, кашлица, главоболие или други симптоми. Тъй като много вируси могат да причинят настинка, симптомите варират значително при различните болни. Въпреки, че настинката обикновено протича леко, някои от симптомите продължават 1-2 седмици. Настинката е водеща причина за посещения при лекар и пропуснати дни от училище и работа.

Грип

Сезонен грип. Грипът е силно заразно вирусно заболяване, предавано по въздушно-капков път, което обикновено се проявява като епидемия през студените месеци - това са месеци с рязко понижение в температурите. Причинява се от три различни типа ортомиксовируси - A, B и C. Основна характеристика на грипните вируси е тяхната склонност към промяна на генната структура. Грипен вирус тип А е най-силно изменчив и има най-висока склонност към епидемично разпространение. В строежа на грипния вирус се различават сърцевина и обвивка. Сърцевината е изградена от нуклеокапсид, обкръжен от матриксен протеин, а външната обвивка - от два специфични гликопротеина, обозначени като хемаглутинин-H и невраминидаза-N. Външната обвивка обуславя антигенните и инфекциозни свойства на вируса.

Заболяването се развива ако вирусът преодолее естествените механизми на специфичната и неспецифичната защита на организма. Грип тип А е най-честата причина за епидемии и пандемии. При епидемията заболяемостта обхваща големи групи хора по територията на цяла една страна или на части от нея, докато пандемията означава че заболяването прехвърля границите на една държава и се разпространява в целия континент и дори по цялото земно кълбо. От древността до наши дни са описани 31 пандемии от грип.

Поради феноменалната способност на вируса към мутации, ежегодно се появяват все нови и нови негови варианти, които са причина за възникване на епидемии. Вирус тип А, освен човека, може да зарази и редица животни – птици, коне, свине и др, което води до обособяване и на съответните типове – птичи, свински грип т.н. Смята се че естественият резервоар на грипните вируси в природата са дивите водоплаващи птици – патици, лебеди, чапли и

др. При циркулацията на вируса през телата на различните гостоприемници (животни и човек), известно като „реасортиране", се получава обмен на генетичен материал, при който възникват нови грипни щамове (варианти). Това води до големи изменения в структурата на вируса.

Симптоми. При здрави хора сезонният грип може да варира от симптоми, подобни на обикновената настинка, до развитие на по-сериозни заболявания като бронхит и пневмония, за които може да се наложи болнично лечение. Това зависи от състоянието на имунитета на заразеният човек.

Грипната инфекция обикновено започва остро, внезапно, с висока температура, силно главоболие на фона на изразена отпадналост, мускулни и ставни болки. Обикновено до 24-ия час се проявяват катарални симптоми като хрема и сухота в гърлото, последвана от дразнеща кашлица**. Ако има добри съпротивителни сили** (имунитетът действат добре)**, леките хрема и болки в гърлото са водещите признаци на грипа.** Обикновено за 3-6 дни те изчезват, без да влошат сериозно общото състояние на болния. При отслабени имунни сили обаче възпалението на горните дихателни пътища продължава да се развива. Може да се стигне до възпаление на синусите, средното ухо, сливиците, трахеята, бронхите, белодробния паренхим и плеврата.
Едновременно с тези клинични прояви може да се демонстрират безапетитие, понякога повръщане и разстройство. Ако заразеният с грип страда от дългогодишно хронично заболяване, грипът може да протече тежко, при което се налага болнично лечение.

Ваксината срещу сезонен грип обикновено се прилага от началото на месец октомври до края на втората седмица от месец ноември, като следва да се има предвид, че тя предпазва само от някои от стотиците видове вируси. Обикновено в резултат от щателно проучване и анализ на данните от циркулацията на грипните вируси през последното шестмесечие в Южното полукълбо се вади заключение за това каква е епидемичната опасност за Северното полукълбо през следващите шест месеца. Това служи като основа за подбиране на съвкупността от грипни щамове, срещу които се изработва грипната ваксина.

Птичи грип

„Птичият грип" е вид грип, разпространен основно сред птиците. Описан е за първи път в Италия през 1878 г. като „птича чума", а през 1955 година става ясно, че се причинява от грипните вируси. Птичият грипен вирус А (H5N1) причинява инфекция, която засяга най-често дивите птици, но може да се разпространи и сред домашните птици (кокошки, патици и др.) При

птиците, в зависимост от патогенността на щама, заболяването протича в две клинични форми:

- С намалена патогенност на вируса: перата им са разрошени, носливостта им е намалена. Тази форма може да бъде недооценена лесно да бъде пропусната
- С повишена патогенност – протича драматично, разпространява се бързо, засяга жизненоважни органи и до 48 часа завършва летално в 100%

В редки случаи вирусът може да предизвика заболяване и при хора. Последният епидемичен взрив сред хора започва в средата на 2003 г. в Югоизточна Азия, след което заболяването се разпространява в 8 съседни държави, след това в Африка и Европа, като през 2005 г. е установено и в Турция и Румъния. Засягат се предимно деца и млади хора, като приблизително половината от заболелите – 254 от 405 са починали.

Заразяването с птичи грип става при директен контакт с болните птици или с обекти, контаминирани с техните отделяния. Това се извършва във особено висок процент при клане, попарване, щипане, разфасоване, кормене и приготвяне на болни птици за консумация. Начинът на заразяване е класическия въздушно-аерозолен, но също така и контактно-битов – чрез докосване на носа, очите и устните с ръце, замърсени при контакт с болните птици. Тъй като вирусът е чувствителен към висока температура, консумацията на добре изпечено месо не представлява опасност. Заболяването у човека протича много тежко, освен с класическите токси-инфекциозни и катарални изяви, още с необичайно агресивен ход, бързо засягане на долните дихателни пътища с развитие на остра дихателна недостатъчност, последвана от мултиорганна недостатъчност, и висок леталитет. Интоксикацията е силно проявена, температурата е висока, така че болните задължително се озовават в леглото. Много съществено оплакване е силната болка зад гръдната кост. Демонстрира се конюнктивит, понякога - повръщане, диария, неврологични прояви. Лошо е съчетанието на този вид грип с бременност – особено в последния триместър.

Въпреки че има създадена ваксина, засега тя все още не е комерсиално достатъчно достъпна за предпазване на хората от този вирус.

Свински грип

Пандемичният грип наричан още "свински грип", е мутирал щам на грипния вирус H1N1 (такива се появяват непрекъснато), който може да причини заболяване при хората. Започнал като заболяване след контакт с болни свине, той бързо придобива пандемичната особеност да се разпространява от човек на човек. Симптомите на заболяването са сходни със симптомите на сезонния

грип, но има и някои особености. Свинският грип не е безопасен - при отслабен имунитет може да доведе до усложнения и дори до смърт. Особено опасен е за бременни жени, при които протича с висок леталитет.

Особености на свинския грип 2009:

- Внезапна и силно изразена отпадналост
- Висока температура
- Риск от бързо развиваща се пневмония още на 2-ия или 3-ия ден
- Честа поява на диария, особено при деца

Предаване. Свинският грип се разпространява от човек на човек чрез предаване на секрет по въздушно-капков път (както и при сезонния грип или непосредствен контакт. Заболелите предават вируса на здравите контактни индивиди между 1-ия и 7-ия ден ден на заболяването си, след като са се появили симптомите, а за деца дори до 9-ия ден.

Заболяването има разнообразни клинични форми, вариращи от леки до много тежки с летален изход. Прави впечатление че смъртността е най-висока сред хора в активна възраст от 35 до 45 години и при бременни. Поради бързото разпространение, тежкото протичане и опасността от летален изход, бе разработена и пусната в употреба ваксина срещу това заболяване.

КАК ДА НАПРАВИМ РАЗЛИКА МЕЖДУ ГРИП И ОБИКНОВЕНА НАСТИНКА (ПРОСТУДА) ?

Таблица 1.

СРАВНИТЕЛНА ТАБЛИЦА ЗА ГРИП И ОБИКНОВЕНА НАСТИНКА (ПРОСТУДА)		
Симптоми	Грип	Обикновена настинка (простуда)
Проява на симптомите	внезапно – сграбчване	постепенно
Повишаване на телесната температура	характерно е внезапно повишаване в началото - до 38 - 40 ^{0}C и се задържа 2-3 дена.	рядко, постепенно, субфебрилитет
Причинител	различни щамове грипен вирус	риновируси, корона-вируси, реовируси и др.

Кашлица	силна, суха	слаба, суха
Главоболие	изразено най-вече ретробулбарно*	рядко
Възпалено гърло	изразено	обичайно
Дискомфорт в гърдите	често, понякога - силно изразено	лек, до умерен
Хрема	обичайна	от запушен нос до обилна водниста носна секреция
Кихане	понякога	обичайно
Мускулна болка	обикновено – силна	лека
Лесна уморяемост	силно изразена, трае 2-3 седмици	слабо изразена
Отпадналост	развива се рано и е силно изразена	по-слабо изразена, никога - до чувство на пълна изтощение
Продължителност	от 5 до 14 дена + още 7 - 14 дена до пълно възстановяване	от 2 до 7 дни
Усложнения	редки, но при млади хора, могат да бъдат смъртоносни	редки, най-вече при пациенти със сърдечни и белодробни заб.
Инкубационен период	1-3 дни	1-7 дни
Заразяване	въздушно – капково	
Заразоносителство	от момента на поява на симптомите до 6-7 дни след изчезването им	
Антибиотико-терапия	само за повлияване на вторични бактериални инфекции	
Профилактика	ваксини и антивирусни лекарства, имуностимулатори	
	намален контакт с болни	
	усилване защитните сили на организма посредством прием на повече течности, подходяща диета и общоукрепващи процедури	

***Ретробулбарно пространство** – пространството между задната повърхност на очната ябълка и очната кухина, в която се разполага очната ябълка.*

МЕДИЦИНАТА НА СЪВРЕМИЕТО - ХОЛИСТИЧНА МЕДИЦИНА

Определение. Холистичната медицина е термин, използван за описание на методи в медицината, при които се лекува човекът във всички негови аспекти. **Холистичното лечение не е просто сбор от отделни терапии, а е цялостно отношение към живота.** Основен акцент се поставя върху разума на тялото или така наречения вътрешен лекар, който осъществява истинското лекуване, а лечебните техники, общуването с лекаря, спазването на диета и режим, приемането на лекарства и др, могат само да помогнат или да пречат на този процес.

Централната идея на холистичната медицина е слоест модел на човека. Физическото тяло не е единството и дори не е водещо. То и неговите болести са видима проява на съществуването на човека на много нива – духовно, умствено, емоционално, енергийно и чак тогава физическо. Болестта е отклоняване от пътя на пълноценния и съзнателен духовен живот, и нарушаване на хармонията на някое от тези по-високи нива на съществуване, като увреждането последователно се предава по веригата: духовно-умствено-емоционално-енергийно и физическо тяло. Наличието на физически симптоми за по-сериозно заболяване задължително означава засягане и на другите нива.

Вместо лекуване на заболяването, както в конвенционалната медицина, холистичната медицина разглежда индивида цялостно, като търси да постигне неговото физическо, психическо, духовно и емоционално добруване и за тази цел използва широк кръг от терапии, както традиционни, така и нетрадиционни.

При този подход не се лекуват само симптомите на заболяването, търси се и се лекува причината му, но още по важно – работи се за предотвратяване възникването на болест, като се прави профилактика и промоция на здравето. Физиологичните системи в организма се разглеждат като едно взаимосвързано цяло, което в нормално състояние е балансирано (което е равно на здраве) и разбалансирано - при болест.

Най-добре запазените от древността холистични системи за лечение достигат до нас от Китай, Индия и Тибет. Няма ограничения във вида на нарушенията в здравето и болестите, които могат да се лекуват с холистичния подход, защото това не е изолирана манипулация, а метод на комбиниране и индивидуално прецизиране с използването на всички налични лечебни техники за балансиране на тялото, ума, духа и емоциите. Основната част от техниките на холистичната медицина са неинвазивни или слабо инвазивни. Когато пациент бива лекуван с холистичен подход за определено оплакване, останалите здравословни проблеми също се повлияват индиректно поради

подобряване на функцията на нервната, ендокринната, лимфната и имунната системи на организма.
Не е важно точно от къде започва намесата за балансиране на системата, ако се има предвид равновесието в цялата система, защото тя е едно неразделно цяло.

Произход. Идеята за холистичната медицина не е нова. През четвърти век преди новата ера, Сократ предупреждава, че лекуването само на една част от тялото няма да даде задоволителни резултати. Хипократ е смятал, че много фактори допринасят за здравето – климат, хранене, емоции и различни видове замърсявания.
В древен Китай и Индия идеята за холистичния подход в медицината съществува дори още по-отдавна. Много от откритията на двайсети век само потвърждават древните медицински теории. В много случаи учените поставят експерименти за да развенчаят някои методи, използвани от холистичната медицина, но откриват, че резултатите само ги потвърждават, както например ефекта на лечебните растения.

Цел. Много хора се обръщат към холистичната медицина, страдайки от хронични заболявания, които не са били успешно лекувани с конвенционалните методи. Въпреки че напредъкът на западната медицина е неоспорим и огромен, фармакотерапията и хирургията самостоятелно не създават оптимално състояние на здраве, защото те са проектирани да атакуват болестта и може да са само част от холистичната медицина.
Докато те са незаменими при спешни и животозастрашаващи заболявания, холистичната медицина има отлични резултати при поддържане на здравето и предотвратяване на заболяването, лекуването на хронични заболявания, справяне със стресови ситуации и адаптиране на организма.

Описание. Много различни терапии може да се интегрират при холистичен подход в определяне на терапията. Характерно е повлияване на здравето на повече от едно ниво.

Основен неин принцип е интеграция вместо интервенция.
Много медицински състояния може да се излекуват с методите на алтернативната медицина, а тези, които са нелечими - да се повлияят благоприятно.
Ето някои от основните неинвазивни терапии, част от холистичното лечение:

- Рефлексотерапия, су-джок, шиацу, масаж;
- Рейки;
- Цветотерапия, арт-терапия;
- Минералотерапия, металотерапия;
- Ароматерапия;

- Звукотерапия чрез мантри, музика;
- Хидротерапия, сауна, калолечение;
- Йомейхо, мануална терапия;
- Хипноза, утвърждения, визуализации, работа със сънища;
- Акупунктура, акупресура, вендузолечение, моксотерапия;
- Гладолечение, хидроколонотерапия;
- Вегетариански начин на хранене. Диети по съвместимо хранене, спрямо кръвни групи, макробиотични диети;
- Фитотерапия;
- Фармакотерапия;
- Лечение с цветя по Бах;
- Хомеопатия;
- Йога, медитация, мудри (даоски лечебни жестове);
- Тай` дзи` цюан и др. бойни изкуства, ци`гун;
- Танци, плуване, пилатес;
- Пранаяма (дихателни техники);
- И много други методи за лечение и усъвършенстване на тялото и духа;

Тъй като холистичната медицина цели цялостното излекуване на индивида, налага се консултирането с повече от един специалист, за да се осигури внимание за всеки аспект и да се постигне това състояние на пълно физическо, душевно и социално благополучие, което според Световната здравна организация е "Здравето".

Странични ефекти. Едно от големите преимущества на алтернативните методи използвани в холистичния подход за лекуване е рядкото проявяване на странични ефекти. Промяната в начина на живот, която е задължителна за ефекта от терапията, често води до феномена "лечебна криза", свързан с пренастройването на физиологията на тялото. Може да се наблюдава повишена чувствителност към шум и други дразнения, както и гадене, главоболие и др., които са бързопреходни и не изискват допълнителна терапия.

Изследвания и обществено мнение. Традиционната холистична медицина и алтернативните методи за повлияване на здравето на човека са посрещани с недоверие и скептицизъм от някои медицински професионалисти. Доколкото това до скоро се дължеше на недостатъчно научна информация по въпроса, ситуацията се промени значително и сега такова отношение може да се дължи единствено на **недостатъчна информираност на специалистите или необосновано лично отношение**.

Още от 2000-та година някои здравно осигурителни компании в САЩ предлагат пакети, включващи нетрадиционни методи за повлияване на здравето.

Холистичната медицина нито противопоставя терапиите една на друга, нито подчертава тяхната отделност, а преди всичко изтъква необходимостта от сътрудничество и обединяване в единен, цялостен подход. **В световен мащаб противопоставянето на различните видове терапии пречи на постигането на общата цел - добиване на цялостна представа за устройството и същността на човека.**

Никое отделно медицинско течение не може да твърди, че знае цялата истина, но чрез съпоставяне и обединяване на усилията би могло да се постигне много.

Легитимност. В България легитимно нетрадиционни методи за благоприятно повлияване на здравето на човека може да се прилагат от лица със завършени най-малко два семестъра по анатомия и физиология - в медицински факултет към легитимен университет в страната, регистрирани в Регионалния Център по Здравеопазването по Глава 6 от Закона за здравето в р.б. и Наредба №7 от 1 март 2005 г. Някои от методите на холистичната медицина могат да се практикуват само от квалифицирани лекари.

Настоящото ръководство няма за цел да обхване цялата област на холистичната медицина, а да даде по-детайлна картина на приноса на Китайската медицина към холистичния подход за лекуването на остри респираторни вирусни заболявания. Ето защо акцентът е поставен върху методите на китайската медицина и тяхното приложение при грип и простуда.

ИСТОРИЯ И ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ НА КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА

ИСТОРИЯ НА КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА

Корените на Китайската медицина се крият в дълбоката древност. Тя притежава система от понятия и практики, развили се в продължение на хиляди години въз основа на богат практически опит. Подобряват се техниките за лечение и теоретичните й основи. Появяват се множество известни лекари. Написват се важни медицински трактати. Археологическите находки в Китай показват каменни игли още 8000-4000 г. преди новата ера.

При династиите Ся и Шан (21 в. пр. н.е. – 1066 г. пр. н.е.) в писмени свидетелства върху костите на животни и черупки на костенурки се описват десетки болести.

През династия Джоу (1066 г. пр. н.е. – 256 г. пр. н.е.) се използват методи за диагностика, като: оглеждане, помирисване, разпитване (анамнеза), допир, както и прилагане на лекарства, иглотерапия и моксотерапия, операции и др.

По време на династиите Цин и Хан (221 г. пр. н.е. – 220 г.) са систематизирани теоретичните знания в първия медицински писмен паметник "Хуанди Нейдзин (Въпросите на Жълтия император за същността на лечението). В средата на първото хилядолетие напълно са утвърдени класическите постановки на китайската медицина. Приема се, че убождането с остри камъни се е зародило в Източен Китай, билколечението - в Западните райони, моксирането – в Северните, масажът - в Централните, а металните игли – в Южен Китай. Развива се и хирургията. Известният лекар Хуа Туо (?-208) има голям принос за развитието на медицината. Едно от нещата, които той е въвел, е цялостна упойка при извършване на операции.

През династия Сун (960-1279 г.) по отношение на обучението по медицина се извършва голяма реформа в преподаването на иглотерапия и моксотерапия. Излиза "Илюстрован учебник към бронзовия човек за акупунктурните точки и използването на моксотерапия", създава се и макет от бронз на човешкото тяло с отбелязани върху него точки и канали, който започва да се използва при обучението на студентите.

През **династия Мин** (1368-1644 г.) фармакологът Ли Шъ`Джън за 27 години работа създава огромен труд, в който са описани 1892 вида лекарствени препарати.

След династията Мин по време на **династията Цин** (1644 г. – 1911г.) и западната медицина все повече навлиза в Китай и се извършва съгласуване между китайската и западната медицина.

В древен Китай са написват много книги, някои от които са запазени и до наши дни – „Шън нун" („Трактат за лекарствените растения"), „Нан дзин" („Същностните въпроси на китайската традиционна медицина"), книга "За пулса" (описва 24 вида пулс) и др. Тези книги имат огромно влияние не само върху развитието на китайската медицина, но се разпространяват и в чужбина

През **1951** г. в Пекин се създадава Експериментален институт по иглотерапия и мокситерапия, а през **1955** г. - Академия по китайска медицина с Институт по иглотерапия и мокситерапия. От **1950** г. бива организирано обучение на лекари от страните от Източна Европа по китайска медицина, но широкото популяризиране на китайската медицина в света започва през 70 години на двадесети век.

Днес в повече от 129 страни китайската медицина е официално призната като алтернативна медицина. В много университети се обръща все повече внимание на нея и тя се изучава сериозно и задълбочено. В Китай има десетки специализирани клиники по китайска медицина. В много болници се съчетават западната и китайската медицина.

Китайската медицина има дългогодишна история и в България

В България са открити човешки и животински фигури изработени от кост, мрамор, глина и злато (от IV хил. пр.н.е. до IX- X век). Върху повърхността им има символи от точки, спирали, кръгове, черти и резки поставени на определени места върху тялото. Предполага се, че може да са модели на древни методи на лечение (*Кодирани знания за лечението в археологическите паметници открити на територията на България (IV хил. пр.н.е. до X век) - Ваня Илинкина, Археологически институт и музей на БАН). Също така е открит и медицински инстументариум, свързан с акупресура, акупунктура и обгаряне на зоните.*

Към този момент в България има подготвени много добри специалисти по китайска медицина и е създадена школа под прякото ръководство на китайски преподаватели.
Китайската медицина в България е призната и узаконена в глава 6 от Закона за здравето в Р. България и Наредба №7 от 1 март 2005 г. (обн., ДВ, бр. 22 от 2005 г.), като един от методите за благоприятно повлияване на здравето на човека.

Основни методи, които използва китайската медицина.

- Билколечение – Китай е особено богат на лечебни билки и минерали. Те са над 1000 на брой.
- Лечебно хранене – специални диети и храни.
- Вендузотерапия - използване на стъклени, бамбукови или вендузи от съвремени материали за лечение.
- Китайски масаж и самомасаж.
- Китайска лечебна гимнастика – ци`гун, тай`дзи`цюан.
- Моксотерапия - загряване на точки и зони от тялото със специални билкови пури.
- Терапия с лечебни пластири – по зони от тялото и по ходилата.
- Аурикулотерапия - въздействие върху активни точки на ушната мида.
- Иглотерапия (акупунктура) – убождане с игли в активни точки на тялото (извършва се от специалист по китайска медицина)

Важно. Иглотерапията дава много добри резултати при лечението на грип и други простудни заболявания (обикновена настинка). Значително се

облекчават симптомите и възстановяването на организма става по-бързо. Най-добри резултати се постигат, когато лечението започне в началото на заболяването. Поради необходимоста процедурите да се извършват от специалист по китайска медицина, не сме дали подробна информация за този метод на лечение.

Характерно за китайската медицина е, че за лечение се използва комбинация от методи - например иглотерапия, комбинирана с китайски масаж, китайски билки, специален режим на хранене, дихателна гимнастика „ци гун" и др. Този цялостен подход към пациента и богатият опит, обуславят добрите лечебни резултати при широк спектър от заболявания.

И в 21 век китайската медицина продължава да се развива, използвайки най-новите постижения на медицината и дава своя принос при лечението на много заболявания. Много добре се повлияват неврологични заболявания, заболявания на опорно-двигателния апарат, функционални нарушения, главоболие, нарушение на съня. Особено модерно направление в момента е използването на китайската медицина в борбата със зависимостите (алкохол, цигари, наркотици) и наднормените килограми.

ТЕОРЕТИЧНИ ОСНОВИ НА КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА.

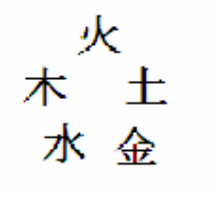
В древен Китай има „златното правило за здраве" – спазване на правилното мислене, правилно движение и правилно хранене.
В стила на даоизма с неговия холистичен, цялостен подход към Вселената, тази поговорка можем да разшифроваме по следния начин: Вероятно под „мислене" се разбира не само мисленето, но и цялостно възприемане на света, включвайки и въображение, и възприятие, и емоции, и всички други психически функции. Думата „правилно" по-скоро означава естествено. „Хармонично движение" можем да обясним с думите на мъдреца: „движението може да замени лекарствата, но лекарствата не могат да заменят движението". Чрез движението се освобождаваме от физически и психически застой, а както с „правилното мислене", така и с движение ние изразяваме себе си. „Правилно хранене" е консумиране на естествена, чиста храна в добро емоционално състояние по време на хранене.



Китайската философия ни помага да разберем повече Вселената. Тя класифицира всички неща (предмети, обекти, събития, явления и др.) първо в две философски категории ИН и ЯН, а след това в пет природни феномена: Метал, Вода, Дърво, Огън, Земя, намира характера на взаимоотношения между тях, и построява формула, в която описва взаимоотношения между основните качества на

Света – „математически модел на Вселената". Обаче, за да живеем в Хармония с околния свят, трябва да имаме и нещо по-високо от описаните качества с техните взаимодействия, т.е. - морални принципи. Те са представени в Китайската философия като категория „шен", т.е. „дух". Тогава не само познаваме света, но и можем правилно (в синергизъм, а не антагонизъм) да използваме каквото предлага Вселената. По време на тренировка ци'гун се настройваме към определен вид енергия (определено качество), подпомагайки различни страни на своята същност. Тази енергия съществува в различни форми и състояния, проявява се в различни сфери, което е изключително подробно класифицирано в границите на китайската философия. Всеки природен феномен се проявява в сезони, цветове, вкусове, миризми, форми, психически състояния и физически тъкани, и органи. Например, в сезоните "енергията на метала", в който влизат органите" бял дроб" и "дебело черво" се проявява като есента, в света на цветовете неговият цвят е бял, и т.н.

Теорията за петте елемента*



Теорията, че всичко във Вселената е изградено от наколко различни елемента датира от дълбока древност. В Европа също е съществувала тази идея, според древното европейско философско разбиране основните „тухлички изграждащи Вселената" представляват „първоелементи" в статичен аспект. Всичко е статично и не подлежи на промяна.

Според източните разбирания „петте преобразувания" или „петте състояния" е нещо динамично, подвижно. Между тях съществуват подсилващи, стимулиращи взаимодействия и потискащи, успокояващи. Когато са в норма, те взаимодействат помежду си, без да се увреждат, както естествено взаимодействат наши вътрешни органи и страни на нашата душевност (психика). Както сезоните, явленията в природата, така и процесите в човешкия организъм кореспондират помежду си. В идеалния вариант те взаимодействат ползотворно, без да си вредят едно на друго - това е живот без болести, без стрес, без "проблеми".

Живеейки в синхрон, в хармония с природата и с околния свят ние повтаряме тези взаимоотношения и наричаме това "Здравословен начин на живот". Участваме в процеси на макрокосмоса със своя микрокосмос или с други думи - отразявайки в себе си (математическия) модел на Вселената.

Китайскта медицина смята че в човешкия организъм "Енергията на Метала" е отразена в белия дроб и дебелото черво, с функции като "приемане" и "изхвърляне", както във физически, така и в психически аспект. Във физически аспект е ясно – функцията на белия дроб, също и на дебелото черво е реално „приемане" и „изхвърляне". Обаче как ще го изтълкуваме в психологически аспект? Най-вероятно става въпрос за приемане на нови

идеи, качества, сили и отхвърляне на отживели представи и чувства, които ни затрупват, и ни забавят в развитието си, и във всекидневния живот. Целта е да освободим място за нови, положителни неща. За тази цел дебелото черво и белият дроб изхвърлят ненужното за организма. Задържането, натрупване на емоции, недопреживяни събития, неразрешени задачи, неизплакани сълзи и недовършени дела прерастват в това, което съвременната медицина нарича психосоматика, т.е. около 70-80% от съвременните болести са психосоматични. Добре балансираният "Метал" дава сила да бъдем по-чисти и по-свободни (по открити за обмен на вещества, енергия и информация).

"Енергията на Метала" в организма, според китайската медицина, е представена в бронхите, носа, синусите, носоглътката, склерите, кожата и лигавиците, окосмяването и тимуса. Съответстващите прешлени са C_5-C_7, Th_{4-5}, а от ставите – раменната става.

**Теорията* *за „Ин" и „Ян", „Ци", „Цзин", „Шен", „Енергийните канали" и „Активни точки", „Теорията за патогенезата на заболяванията" - различна от приета в европейска медицина, са разгледани в специализирани издания на тези теми.*

В живота „есента" е представена през периода на 40-50 годишната възраст. Става въпрос за биологична, а не за календарна възраст. Може да сме на 50 години, но реално, т.е. биологично да сме на 20.
Този период е есента на живота. През него енергията в тялото започва да намалява, както намалява интензивността на слънцето през есенните дни. Намалява по-скоро външната енергия, дори не намалява, а се оттегля по-навътре, към „ядрото на човешкото тяло", за да се съхранява.Това не означава загуба на енергия.
В повечето случаи хората почват да губят енергия към 35-40 годишна възраст, а в съвремието - и по-рано, но това не е норма и не е оправдание. С възрастта енергията би трябвало да се насочва по-навътре и човек да повишава вътрешната сила, от умен да става мъдър, от силен – издръжлив. Наличието на повече проблеми с напредване на възрастта говори за липса на отговорност към себе си, за нездравословен начин на живот, за пренебрежение и омаловажаване на собствената душевност, компенсация на душевни липси, и проблеми с неподходящи средства.

Според китайската медицина унинието, тъгата и меланхолията, са особено вредни в периода на есента.
С какво да компенсираме? С подсилване на положителни психологически и физически качества, отговарящи на този феномен – деловитост, решителност, правилното дишане, Ци Гун-гимнастика. Ако по някакви причини не можем да помогнем на себе си и близките не могат да ни помогнат, можем да отидем на специалист по китайска медицина, психолог или друг специалист.

ПРОСТУДНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ СПОРЕД КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА

Според китайската медицина изтичането на енергия и предизвиканото от него отслабване на имунната система, правят тялото уязвимо на външни атаки от патогените фактори.

Простудните заболявания, които се причиняват от екзогенни патогенни фактори се наблюдават и през четирите сезона. Особено често се срещат през променливото време на зимата и пролетта. Леките случаи се наричат "наранен от вятъра" или обща простуда, а по-тежките са известни като сезонна обща простуда. Външните патофактори поразяват много бързо, както „вятъра идва бързо ". В Китай казват, че „вятърът" е "майка" на всички патофактори и съответно - на болестите.

Патогенеза – обикновено общата простуда настъпва при снижени съпротивителни сили на организма и когато времето внезапно се промени. Човек не успява да се приспособи и патогенният студ или топлина нахлуват в белия дроб от външната среда през телесната повърхност или устата и носа (уврежда се нормалното протичане на „енергията" на белия дроб). Тъй като екзогените патогенни фактори са различни и хората имат различна реактивност към тях, клиничните прояви не са еднакви.

Според китайската медицина има **два основни синдрома: вятър-студ и вятър-горещина**

- **Вятър-студ.** Дължи се на навлизане на студ през телесната повърхност, което води до затваряне на порите на повърхността и се нарушава функцията на белодробната енергия. ***Симптоми***: треска, болки по крайниците, запушване на носа и липса на изпотяване, усещане за студ - нетърпимост към студ, главоболие. Тези патофактори навлизат бързо. Треската се поражда от това, че тялото се опитва да се пребори. Храчката е бяла, не е плътна, (породена от студ), секретът е воднист, езикът е с блед тънък бял налеп, пулсът е напрегнат и неравномерен.

- **Вятър-горещина.** Дължи се на „обгаряне" на белия дроб от патологична горещина (огън), което предизвиква отваряне на порите по телесната повърхност и дисфункция на „енергията" на белия дроб. ***Симптоми***: Тук имаме сухота, жажда, усещане за сухота в носа, повишена температура, треска, зачервено и подуто сухо гърло без налепи, езикът е червен, сух (лепкав) с жълт, тънък налеп (ако заболяването навлиза в дълбочина тогава налепът е дебел), пулсът е повърхностен, бърз, неравномерен.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ЗА: МОКСОТЕРАПИЯ (МОКСА), ВЕНДУЗИ, ЛЕЧЕБНИ ПЛАСТИРИ, ТОЧКОВ МАСАЖ, САМОВНУШЕНИЕ, КИТАЙСКА ГИМНАСТИКА

Противопоказания за мокса, вендузи, пластири, точков масаж

- на гладно или веднага след хранене
- при употреба на алкохол, при остра психическа възбуда (пластири може)
- неизяснени състояния, неизследван болен, остра болка с неизяснен произход, тромбози и емболии в остър период
- заболявания на кръвта (хемолитични анемии, хеморагични диатези, левкемии)
- остри и хронични в острия стадий инфекциозни заболявания, декомпенсирани заболявания на сърцето, белия дроб и други вътрешни органи
- изтощение, гърчове, бременност – не се използват само някои точки.
- инфаркт на миокарда в анамнезата до 6 мес.
- остри възпалителни заболявания на опорно-двигателния апарат (пластири може)
- тумори (иглотерапия може да се използва само при изразен болков синдром като аналгезия или за намаляване на странични ефекти от лечението) (пластири може)
- активна форма на туберкулоза
- при кожни заболявания и повишена кожна чувствителност, също в областта на бемки, брадавици, новообразования, гнойни пъпки, рани. При наличие на цикатрикси, точков масаж може да се прави в близост до тях (пластири може)

Важно:

1. Мокса не се прилага при телесна температура над 38^{o}C. В този случай продължаваме да прилагаме метода след понижаване на температурата за по-бързо и по-ефективно възстановяване.
2. Да не се прилагат при възраст до 2 години (само след консултация със специалист). Вендузи при деца може да се използват.
3. Точка Сан`Ин`Цзяо да не се използва в детска възраст - добре е това да се прави от специалист по китайска медицина.
4. Точка Хъ`Гу да не се използва при бременни.

***Предупреждение**:* преди използване на точков масаж и мокса се консултирайте със лицензиран специалист по китайска медицина.

Противопоказания за самовнушение (абсолютни и относителни)

- остри заболявания на някои вътрешни органи (инфаркт на сърцето, инфекции с висока температура – над 38^{o} С)
- остри психози (шизофрения, маниакално-депресивна психоза)
- халюцинации
- епилепсия
- умствено изоставане
- консумиране на алкохол или при друг вид интоксикация
- прием на лекарства, променящи съзнанието
- предучилищна възраст
- при страх и недоверие към метода

Внимателно – при бронхиална астма

Противопоказания за китайска гимнастика - ци`гун (абсолютни и относителни)

- същите, както за самовнушение
- недостатъчна яснота за целите на тренировката
- механично изпълнение на упражнения без правилна концентрация и емоционална нагласа
- липса на способност за самоконтрол и дисциплина при трениращия, непостоянство на занятията
- несъответствие на индивидуални особености на трениращия и избрани стилове, а също - несъответствие между психологически особености на трениращ и треньор
- насилствено изпълнение, без естественост и релаксация, насилие върху своя организъм

Китайска гимнастика може да се прави от най-ранна възраст (5-6 годишна възраст). Системата трябва да е е съобразена с развитието на детския организъм. При бронхиална астма китайска гимнастика може да даде високи положителни резултати.

Необходимо е упражненията по ци`гун да се водят от компетентен инструктор.

АКТИВНИ ТОЧКИ, ИЗПОЛЗВАНИ ЗА РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ В КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА ПРИ ГРИП И ДРУГИ ПРОСТУДНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ. АУРИКУЛОТЕРАПИЯ

Разгледани са накратко 24 активни точки (12 основни и 12 допълнителни). Наблегнато е върху информация, която би била най-полезна при лечението на грипа и другите простудни заболявания, затова някои от лечебните показания на активните точките не са дадени - те могат да бъдат намерени в специализирани издания.

ДВАНАДЕСЕТ ОСНОВНИ АКТИВНИ ТОЧКИ

1. ИН`ТАН („Зала на печатите") **-** място където се концентрира подсъзнанието
Локализация: Точката се намира между веждите. **-** Фиг. 1

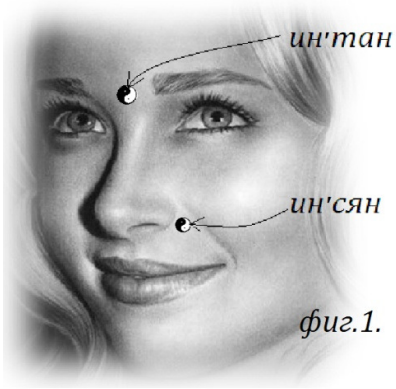
Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в точката: нос, синуси, нерви на лицето (троичен и лицев).

Функция:

- **нос** – дишането през носа осигурява подготовка на въздуха за неговото навлизане в белия дроб, т.е. - пречистване на въздуха от прах, бактерии, затопляне и овлажняване на въздуха, когато е сух. Също важен момент е, че въздухът въздейства на носната лигавица, което рефлекторно стимулира централната нервна система. При дишане през устата страда не само имунитетът, но се натоварва и нервната система.
- **синуси** – затоплят, овлажняват и пречистват вдишвания въздух. Играят роля на резонатори за усилването на звука при говор.

Индикации: главоболие, синуити, ринити (хрема), бронхиална астма, успокоява психиката.

Прилага се: точков масаж
Противопоказани са: вендузи, мокса, пластири.
2. ИН`СЯН - „ място, откъдето носът най-напред усеща благоуханието"



фиг.1.

Локализация: точката се намира до носно-устната бразда, срещу средата на страничния ръб на крилото на носа.Фиг. 1

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в точката: нос, синуси, лицеви нерви.

Функция: нос и синуси – виж точка ин'тан.

Индикации: грип, синуити, ринити (хрема), затруднено носово дишане, намалено обоняние, бронхиална астма.

Прилага се: точков масаж
Противопоказани са : вендузи, мокса, пластири

3. СЮАН`ДЗИ („бисерен нефрит")

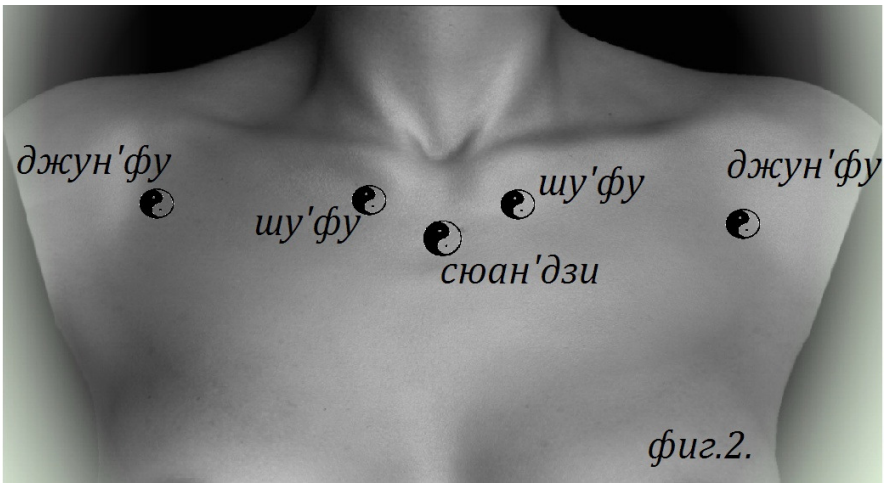
Локализация: намира се в центъра на дръжката на гръдната кост, на един напречен палец под яремната ямка в основата на шията.

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: гръдна кост, тимус, трахея, бронхи. **-** Фиг. 2

Функция:

- **гръдна кост:** рефлексогенна зона, свързана с дишането.
- **тимус:** произвежда лимфоцитите (имунитет на организма), взаимодейства с жлезите с вътрешна секреция.
- **трахея и бронхи:** провеждат, овлажняват и пречистват въздуха по пътя му към белите дробове.

Индикации: заболявания на горните дихателни пътища, включително - нос и гърло, бронхиална астма, бронхит, тревожни състояния, свръхемоционалност, стимулира кръвотворенето.
Прилага се: масаж, мокса и лечебни пластири.



4. ШУ`ФУ („място, където енергията на канала се излива и натрупва ”)

Локализация: на три напречни пръста (два цуна) встрани от гръдната кост, подключично. **-** фиг. 2
Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: бял дроб**,** тимус, бронхи.

Функция:

- **бял дроб** – участва в процеса на дишането, според китайската медицина е свързан с регулациятя на „енергията” в организма, със състоянието на кожата и космите.
- **тимус, бронхи** – виж по горе.

Индикации: заболявания на горните дихателни пътища, включително - нос и гърло, грип, бронхиална астма, успокоява затрудненото дишане и кашлицата, при стягане и болки в гръдния кош.

Прилага се: масаж, лечебни пластири и мокса.

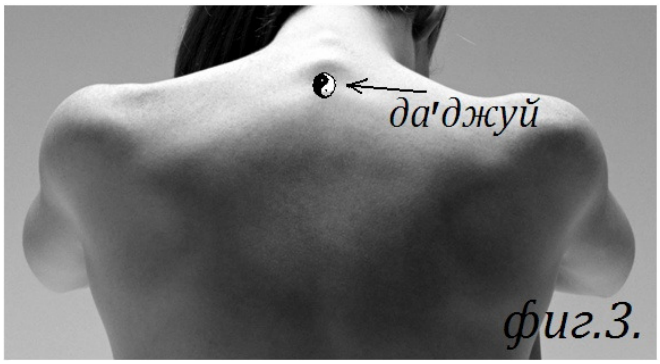
5. ДА`ДЖУЙ („място под долния ръб на най-дългия бодлест израстък на седми шиен прешлен”)

Локализация: под бодлестия израстък на най-издадения прешлен между шийния и гръдния отдел на гръбначния стълб (C_7)**.**
Лесно се намира при навеждане на главата напред - точката е във вдлъбнатината под бодлестия израстък на най-изпъкналия прешлен. - Фиг. 3

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: гръбначен стълб, симпатикови ганглии, трахея, бял дроб, залавно място за мускулите на шията и гърба.

Функция:

- **гръбначен стълб** – изпълнява три основни функции - опорна, защитна и двигателна
- **симпатикови ганглии** - свързани с дейността на вегетативната нервна система (регулация на вътрешните органи, жлезите и кръвоносните съдове)
- **трахея, бял дроб -** виж по горе.



фиг.3.

Индикации: грип, кашлица, треска, скованост в гърба, стресови състояния, неврози, алергии, състояние на намален жизнен тонус, скованост и болки в шията, бронхиална астма, астенизация, трудно възстановяване след тежко боледуване.

Прилагат се: масаж, мокса, вендузи и лечебните пластири.

6. ШЪНҐДЖУ („място, което е подпората на тялото")

Локализация: под бодлестия израстъка на 3-ти гръден прешлен. **-** Фиг. 4

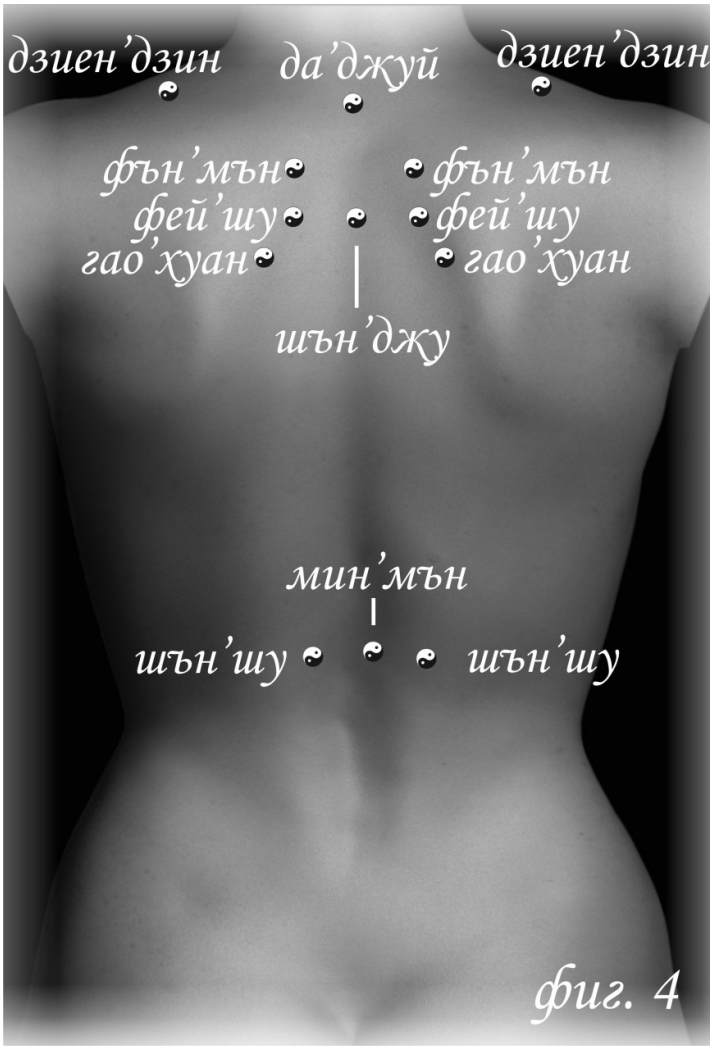
Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: гръбначен стълб, бял дроб, мускули на гърба, в дълбочина - симпатикови ганглии.

Функция: гръбначен стълб, бял дроб, симпатикови ганглии - виж по горе.

Индикации: кашлица, бронхиална астма, **при често боледуващи деца** и възрастни, при бавно и трудно възстановяване след заболявания, болки в

гърба. Също при чувство за студ в крайниците (като вегетативна проява, а не при съдова
недостатъчност).

Прилага се: масаж, мокса, лечебни пластири.
Показана е в детската възраст. При често боледуващи деца, с намален имунитет, с капризен апетит се препоръчва мокса на тази точка.



7. ФЪН`МЪН („вратата на вятъра")

Локализация: на нивото на долния ръб на бодлестия израстък на 2-ри гръден прешлен, встрани от гръбначния стълб, в средата на разстоянието между вътрешния край на лопатката и израстъците на прешлените (на два напречни пръста от средната линия, минаваща през средата на гърба по върховете на бодлестите израстъци на прешлените). **-** Фиг. 4

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: бял дроб, мускули на гърба, междуребрени мускули, междуребрени нерви.

Функция: бял дроб (*виж по-горе*).

Индикации: грип, кашлица**,** главоболие, скована шия, болки в гърба, обща отпадналост**,** заболявания на белия дроб като бронхиална астма, алергични състояния.

Прилага се: мокса, вендузи и лечебни пластири.

Особено ефективна е при нагряване с мокса за лечение и профилактика на простудните заболявания.

8. ГАО`ХУАН („Жизнен център")

Локализация: на вътрешния ръб на лопатката на нивото на бодлестия израстък на 4-ти гръден прешлен (или между средната и горна трета на вътрешния край на лопатката). **-** Фиг. 4

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: мускули на гърба, нерви, инервиращи гърба, бял дроб.

Функция: бял дроб *(виж по-горе).*

Идикации: заболявания на белия дроб, при често боледуващи деца и възрастни, при бавно и трудно възстановяване след заболявания, астеноадинамичен синдром (изразена хронична умора, намален жизнен тонус, хронични неактивно протичащи процеси), слаба памет, при нарушено храносмилане, нощно изпотяване, невротични състояния, при анемия и болки в гърба.

Особено е показана в детската възраст. Една от точките, влизаща в рецептите за дълголетие. В древноста считали, че въздействието в

тази точка е показано при лечение на много заболявания и има профилактично влияние.

Прилагат се: масаж, мокса, вендузи и лечебни пластири.

Препоръчителна рецепта. След затопляне на тази точка се препоръчва затопляне на Дзу`Сан`Ли.
Рецепта. Гао`Хуан + Дзу`Сан`Ли

9. МИН`МЪН („Врата на жизнения цикъл") - точка за укрепване и оздравяване на ББ (канал на „бъбрека").
Локализация: под бодлестия израстък на втори лумбален прешлен. **-** Фиг. 4
Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: Бъбреци, надбъбречни жлези**,** коремна аорта и отделящата се от нея бъбречна артерия, гръбначен стълб, гръбначномозъчни нерви, мускули на гърба.

Функция:

- **бъбрек –** образува урина, подържа водно-солевия баланс в организма, синтезира голям брой биологичноактивни вещества - ренин, еритропоетин, простагландини и др.
- **бъбречна артерия –** кръвоснабдява бъбрека и надбъбречната жлеза**.**
- **надбъбрек -** отделя важни хормони (минералкортикоиди, глюкокортикоиди и полови стероиди), отделя адреналин. Реагира при стрес**.**

Индикации: недостиг на сили, обща отпадналост, липса на тонус, болки в поясната област, заболявания на пикочно-половата система .

Прилагат се: масаж, мокса, лечебни пластири.

Особено показана е за въздействие в детската възраст.

10. ШОУ`САНҐЛИ („място на горният крайник, което е на три мерни единици от външния епикондил на мишничната кост")

Локализация: на три пръста (два цуна) под края на лакътна прегъвка. Фиг. 5
Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: мускули на предмишницата, радиален нерв, лакътна става.

Индикации: заболявания на белия дроб, заболявания на дебелото черво като „дразнимо черво", болки в ръката, в лакътната става, зъбобол, главоболие,

кожна алергия, изразена хронична умора, намален жизнен тонус, при стрес. Използва се за повишаване на защитни сили, физическа и психическа издръжливост.

Прилагат се: масаж, мокса, лечебни пластири**.**

Особено показана за мокса и лечебните пластири.



фиг.5.

11. ХЪ`ГУ („хъ - място на свързване, гу - планинско ждрело, място, където се събират (палеца и показалеца) и образуват ждрело")

Локализация: точката се разполага между 1-ва и 2-ра среднокиткова кост, на върха на мускула, привеждащ 1-ия пръст. **-** Фиг. 5

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: мускули на ръката, нерви и кръвоносни съдове на ръката (лъчева артерия и лъчев нерв), носоглътка, синуси, зъби.

Функция - изразено рефлексогенно действие върху носоглътка (болка в гърлото, затруднено носово дишане и др.).

Индикации:

- грип, хрема, двигателни проблеми в горните крайници. **Една от четирите главни точки в тялото (**точки с най-широк спектър на действие, другите три точки са **ЛИЕ`ЦЮЕ, ДЗУ`САН`ЛИ, УАЙ`ДЖУН.**
- заболявания на устната кухина (хронично възпаление на гърлото, инфекциозна и алергична хрема, настинка, грип, обезболяване при болка в зъбите като временна мярка - не замества посещение при стоматолог)

- лицева болка – при неврит на лицевия нерв, главоболие, главозамайване, вегето-съдова дистония от хипотоничен тип, чувство на слабост и безсилие, общо обезболяващо действие, задръжка на менструация.
- заболявания на дебело черво (при запек), кожа (невродермит, екзема).

Прилагат се: масаж, мокса, лечебни пластири.

Противопоказно е: използване на тази точка при бременни.

Да се внимава когато се прави точков масаж на тази точка – силно чувствителна**.**



фиг.6.

12. ДЗУ`САНҐЛИ (”три ли на крака”). Точката се намира на 3 цуна (4 пръста) под колянното капаче”.

Други названия: “точка на дълголетието”, “точка на божественото спокойствие”, “врата към рая”, “големия лечител на крака и колене”.

Локализация: на 4 пръста от долният ръб на колянното капаче и на един напречен пръст встрани от предния ръб на голямопищялната кост. - Фиг. 6
Може да се локализира по следният начин: При сгъната колянна става на 90 градуса, дланта на едноименната ръка се поставя върху колянното капаче, а показалецът - встрани от предния ръб на голямопищялната кост. Точката е разположена до върха на средния пръст.

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: мускули на подбедрицата, нерви и кръвоносни съдове на подбедрицата (предна голямопищялна артерия и малкопищялен нерв).

Функция: Това е една от четирите главни точки на тялото (точки с най-широк спектър на действие**).** Регулира дейността на стомаха, засилва общия имунитет.

Индикации: заболявания на стомашно-чревния тракт, вкл. - и на устната кухина**,** грип, настинка, засилва имунитета към заразни заболявания, болки и умора в краката**,** повишава резистентността и защитните сили на организма при често боледуващи деца и възрастни. Използва се при лечение и на бронхиална астма.

В детска възраст въздействието върху "Точката на дълголетието" помага при неврози, главоболие, страхови състояния, повишава защитните сили при често боледуващи деца, повишава общия тонус при деца с намалена жизненост и др.

Прилага се: масаж, мокса, лечебни пластири или втриване на китайски балсам със загряващо действие**.**

Това е най-ефективната точка за успокояване на нервно-психическо напрежение.

Китайска поговорка гласи: "Ако имаш дете, помни, че съществува точка Дзу`сан`ли".

В Китай се определя, като точка на дълголетието - счита се, че редовното й масажиране и моксиране удължава живота.

Особено ефективно е въздействието върху точката сутрин. Масажът в тази точка може да се включи в сутрешната гимнастика. Това осигурява по-висок жизнен тонус и по-малко вътрешно напрежение.

ДВАНАДЕСЕТ ДОПЪЛНИТЕЛНИ АКТИВНИ ТОЧКИ

13. ЕР`МЪН („врата на слуха")

14. ТИН`ГУН („дворец на слуха")

15. ТИН`ХУЕЙ („кръстовище на слуха")

Трите точки взети заедно можем да наречем **„Зона на слуха".**



фиг.7.

Локализация: точките се разполагат в браздата в непосредствена близост до частта на ухото, която затваря слуховия канал - „малкото ушенце" (трагус). Фиг.7

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на дадените точки: слухово-равновесен нерв, слухов и вестибуларен апарат.

Функция:

- **слухово-равновесен нерв -** сетивен нерв, в който се обединяват слухова и равновесна част.
- **слухов и вестибуларен апарат** – свързани са със слуха и равновесието.

Индикации за масаж на тези три точки: масажът е особено полезен като профилактика на увреждането на слуховия нерв, особено - при инфекции на горните дихателни пътища. Това е така, защото тази зона е свързана със слуховия нерв, който е втори след зрителния по чувствителност към токсини и инфекция. Желателно е да поддържаме слуховия нерв по време на инфекция или риск от инфекция.

Прилагат се: масаж

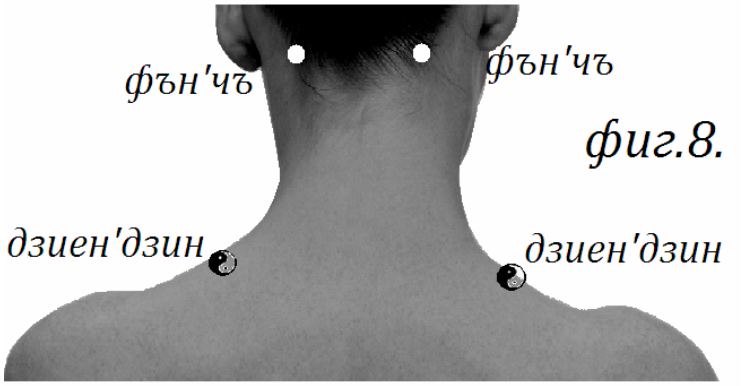
Противопоказани са: мокса, вендузи и лечебни пластири

Важни точки за лечение на ушни заболявания. При шум в ушите и намален слух.

В случаи на намален слух по време или след вирусна инфекция или лечение с антибиотик, освен да се насочите към вашия лекар за лечение на слуховия нерв (ако е увреден), може за по-бързо възстановяване на ушния нерв да включите и самомасаж на тези точки.

16. ФЪН`ЧЪ (”езеро на вятъра”) – „място, където се събира патофакторът вятър като във езеро.”

Локализация: точка под тилната кост, странично от трапецовидния мускул. **-** Фиг. 8



Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: мускули на шията, тилни нерви, прешленна артерия, първите шийни прешлени.

Функци:

- **тилни нерви -** инервират кожата и мускулите на тила.
- **прешленна артерия -** участва в кръвоснабдяването на главния и гръбначния мозък.

Индикации: хрема, главоболие, алергични заболявания, вътрешна напрегнатост, безсъние, скована шия, световъртеж.

Прилага се: масаж

Противопоказани са: мокса, вендузи, лечебни пластири *(може да се правят от специалист по китайска медицина*).

17. ДЗИЕН`ДЗИН – най-дълбокото място (сякаш кладенец) върху раменият пояс.

Локализация: по средата на растоянието между точка да`джуй (най-изпъкналия шиен прешлен) и раменния израстък на гребена на лопатката. **-** Фиг. 4 и **-** Фиг. 8

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: бял дроб, мускули на гърба**,** добавъчен нерв, надлопатъчна артерия.

Функция: бял дроб *(виж по-горе).*

Индикации: грип, настинка, болка и скованост в шията, горния крайник и гърба.

Прилагат се: масаж, мокса, вендузи, лечебни пластири.

18. ФЕЙ`ШУ („ФЕЙ - бял дроб")

Локализация: точката е разположена на нивото на средата между бодлестите израстъци на 3-ри и 4-ти гръден прешлен, странично от гръбнака - на половината разстояние от вътрешния край на лопатка до бодлестите израстъци на прешлените (на два напречни пръста от средната линия минаваща през средата на гърба - по върховете на бодлестите израстъци на прешлените). **-** Фиг. 4

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: бял дроб, мускули на гърба, междуребрени мускули, междуребрени нерви**.**

Функция: бял дроб *(виж по горе).*
Индикации: заболявания на дихателната система, кашлица, междуребрена невралгия, болки в гърба.

Прилагат се: мокса, вендузи и лечебни пластири.

19. ШЪН`ШУ („Шън - бъбрек")

Локализация: точката е разположена на нивото на средата между бодлестите израстъци на 2-ри и 3-ти лумбален прешлен, странично от гръбнака - на половината разстояние от линията, спусната от вътрешния край на лопатка и бодлестите израстъци на прешлените (на два напречни пръста от

средната линия, минаваща през средата на гърба - по върховете на бодлестите израстъци на прешлените)**. -** Фиг. 4

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: бъбрек, мускули на гърба, надбъбрек.

Функция: бъбрек и надбъбрек *(виж по горе).*

Индикации: за възстановяване след тежко боледуване, за общо укрепване при често боледуващи деца, при неврози, обща отпадналост и хронична умора, при заболявания на пикочно-половата система, болки в поясната, и кръстната област, болки в долните крайници. Тонизира функцията на бъбреците.

Прилагат се: мокса, вендузи и лечебни пластири.

20. ДЖУҢФУ („средно положение")

Локализация: точката се намира под ъгъла на рамото и ключицата, надолу на нивото на първо междуребрие - на един палец от ъгъла на рамото и ключицата (един цун). **-** Фиг. 2

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: бял дроб, гръдни мускули, подключична вена и артерия, мишнично сплетение.

Функция: бял дроб *(виж по горе).*

Индикации: кашлица, грип, бронхиална астма, хроничен бронхит, ларингит, ринит (хрема), обща слабост, болки в гръдния кош.

Прилагат се: мокса, вендузи и лечебни пластири.

21. ЦИ'ХАЙ („море на енергията")

Локализация: на 2 напречни пръста под пъпа, а при по-изразено затлъстяване – на разстояние 2/5 от пъпа към срамната кост. **-** Фиг. 9



фиг.9.

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: коремни мускули, тънко и дебело черво, в дълбочина - коремна аорта и вегетативни сплетения в коремната кухина.

Функция:

- **коремна аорта -** участва в кръвоснабдяването на органите в коремната кухина, малкия таз, долния крайник.
- **тънко и дебело черво -** участват във всмукването на водата и хранителните вещества, които приемаме с храната.
- **вегетативни сплетения в коремната кухина** - инервират органите в коремната кухина и малкия таз.

Индикации: възстановяване след тежко боледуване, за общо укрепване при хронични болести, при неврози, хронична умора, загуба на сили, болки в корема, безсъние, импотентност**.**

Прилагат се: масаж, мокса, вендузи, лечебни пластири**.**

22. УАЙ'ГУАН (”външна страна ”)**.**

Локализация: Точката се намира на три напречни пръста нагоре от средата на китковата става на задната повърхност на предмишница, между лакътната и лъчевата кост. **-** Фиг. 5

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: мускули, нерви и кръвоносни съдове на предмишницата, (лъчев нерв, лъчева артерия).

Индикации: оплаквания, свързани с промяна на времето (метеотропни реакции) с въздействие на студа и влагата, повишена температура при

простуда и грип, кашлица, бронхит, главоболие, гадене, повръщане, глухота, шум в ушите, недостиг на сили, нарушени движения и болки в ръката.



Прилага се: масаж, мокса

23. САНˇИНˇДЗЯО („кръстовище на 3-те ин" - на това място се пресичат каналите на ДЛ, ЧД и ББ)

Локализация: точката се намира на 4 напречни пръста нагоре от вътрешния глезен, зад големия пищял. Фиг. 10

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: голямата кожна вена, мускули, нерви и кръвоносни съдове на подбедрицата, (голямопищялен нерв, голямопищялна артерия).

Индикации: оплаквания, свързани с чувство на студ (в цялото тяло, ръцете и краката), при недостиг на сили, преумора, безсъние, неврози, болка в корема, главоболие, заболявания на храносмилателната и пикочо-половата система.

Прилагат се: масаж, мокса

Противопоказания: не се препоръчва използване в детската възраст без консултация със специалист по китайска медицина. Рефлекторното действие върху вътрешна повърхност на крака, въздействия върху половата система и нервно-психическото състояние.

24. СЮАНˇДЖУН (място където в древността са закачали на краката на децата звънче!)

Локализация: на четири напречни пръста над външния глезен,пред малкият пищял. **-** Фиг. 6

Анатомични структури, реагиращи рефлекторно при въздействие в областта на точката: мускули на подбедрицата (малкопищялни мускули), нерви на подбедрицата (малкопищялен нерв**).**

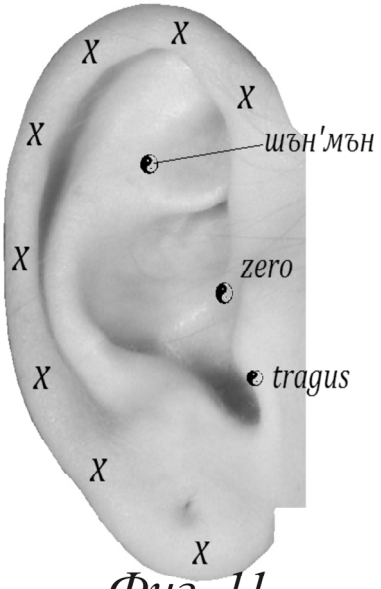
Индикации: повишена температура при грип, гърлобол, тежест в гръдния кош и корема, главоболие и скована шия, болки в подбедрицата.

АУРИКУЛОМАСАЖ (МАСАЖ НА УШИТЕ)

Точките и зоните в областта на ушите се използват при лечение и профилактика на различни състояния. Едното от тях е вдигане на общия жизнен тонус и защитните сили на организма.

Как да направим самомасаж на ухото?

1. Като първа стъпка подготвяме ръцете – разтриваме ги до чувство на топлина и сила.
2. Правим „общ масаж на ухото": с дланите разтриваме ушите, внимателно изтегляме ухото нагоре, настрани и назад, меката част на ухото надолу; леко притискайки ушите с дланите ги раздвижваме в кръг.



Фиг. 11

3. Масажираме точка „Zero".
4. Масажираме зона в областта на "малкото ушенце" (отбелязана на схема 11 с точка). Натискаме до лека болезненост.
5. Правим масаж в областта на точка Шън'Мън.
6. Разтриваме цялата периферна зона.
7. Интензивно разтриваме ушите до поява на топлина.

Обикновено в резултат на масажа ушите се затоплят. Освен чувство на топлина в ушите се появява чувство за комфорт.
Можем да правим този масаж няколко пъти през деня.

- Точка „ZERO" контролира енергетиката и чувствителността на ухото и точките на ухото. Използва се при нужда от обезболяващ, успокояващ ефект. - Фиг. 11

- В средата на долната част на „малкото ушенце" (tragus), където се намира точка, стимулираща защитните сили на организма, общия тонус, противо-възпалителните реакции, противоалергичните реакции, спазмолитичен ефект.
- Точка Шън'Мън отговаря за психоемоционалното състояние, успокоява, помага при безсъние; има обезболяващ и спазмолитичен ефект, и противовъзпалително действие.
- Периферната зона отговаря за неспецифичната стимулация, влияе върху широк спектър реакции на организма: намалява телесната

температура при необходимост, понижава кръвното налягане, има изразен противо-възпалителен ефект и противоалергично действие

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ С ТОЧКОВ МАСАЖ (АКУПРЕСУРА)

Какви са инструментите за точков масаж? Това са психическата нагласа и техниката на ръцете.

Психическа нагласа: Вътрешно спокойствие, отпускане, доброжелателно отношение към себе си и точно знание какво искаме дава основата за всяко възстановяване.

Всеки от нас има опит със самовнушението, практически това го правим непрекъснато. Неосъзнато си внушаваме понякога положителни, понякога негативни картини (програми). Когато помагаме на себе си, например с акупресура, е важно да се настроим за положителни неща. Така ориентираме реакциите на организма към възстановяване.

Дистресът, паниката и излишната суета разсейват нашата енергия. А излишната борбеност и вътрешно напрежение блокират естествените възстановители реакции.

Релаксацията позволява вътрешните процеси да протичат максимално енергоспестяващо и по естествен начин, и да се реализират естествените възстановителни възможности. Колко големи са тези възможности? Зависи от вашата нагласа. Опитът показва, че са достатъчно големи.

Накратко казано преди точков масаж или друга процедура бъдете реално позитивни.

Когато масажирате точка добре е да знаете с какви органи или структури е свързана точката и да си създавате телесно чувство на здраве за този орган!

Техника на ръцете: Тялото се отпуска по естествен начин, когато усеща приятен допир, а при негативно въздействие се напряга за защита.
Когато правим самомасаж или масаж, ръцете трябва да са топли, предизвикващи вътрешно отпускане и доверие.
Акупресурата се използва в най–ранна възраст, от 3 до 5 годишни деца до преклонна възраст - 70-80 години. Комбинира се с други видове терапевтични методи – билки, хранителни добавки, лекарства.
Как да правим акупресура?

Освен психическата нагласа и качествата на ръцете, с които правим точков масаж, важен е **правилният подбор на точките и зоните** от тялото и **начинът на въздействие върху тях.**

В началото разтриваме ръцете, за да се затоплят и енергетизират. С топли ръце се опипват определени точки, за да определим тяхното състояние. От степента на болезненост се определя силата и времето на въздействие.

Върху безболезнените точки, с нормална чувствителност, се въздейства за **профилактика** – масажират се **около1 min** на всяка точка **3 пъти** на ден.
При болезненост в точките масажираме **до 2-3 min през 1-2 часа** на ден. След преминаването на болезнеността, продължаваме както при профилактичен режим.

Важно. При масажа се натиска няколко пъти върху точките с върха на показалеца, палеца или третия пръст (или с два пръста) до лека болка, след това правим въртеливо движение по часовниковата стрелка и обратно. Сутрин и през деня движенията може да са по-интензивни, а вечер преди лягане - по-леки, бавни и спокойни.

С тази техника се опитваме да направим средносилно, по-скоро уравновесяващо въздействие. Това може да бъде използвано практически във всички случаи.Това е по-щадяща и по-удобна техника, която се нарича „пин`бу пин`се" – „нито стимулация, нито подтискане".

Масажът се прави отгоре надолу в този ред, в който са описани точките.

Какви точки да се изберат за самомасаж при грип и настинка ?

Основни точки: Ин`Тан, Ин`Сян, Сюан`Дзи, Шу`Фу, Да`Джуй, Дзян`Дзин, Мин`Мън, Шоу`Сан Ли, Хъ`Гу, Дзу`Сан`Ли.

Допълнителни точки: „Зоните на слуха", Фън`Чъ, Фей`Шу, Шън`Шу, Джун`Фу, Ци`Хай, Уай`Гуан, Сан`Ин`Цзяо, Сюан`Джун.

Какви точки да се изберът за масаж при грип и настинка?

Основния набор точки: Ин`Тан, Ин`Сян, Сюан`Дзи, Шу`Фу, Да`Джуй,Дзян Дзин, Шън`Чжу, Фън`Мън, Гао`Хуан, Мин`Мън, Шоу`Сан`Ли, Хъ`Гу, Цзу`Сан`Ли.

Допълнителни точки: „Зоните на слуха", Фън`Чъ, Фей`Шу, Шън`Шу, Джун`Фу, Ци`Хай, Уай`Гуан, Сан`Ин`Цзяо, Сюан`Джун.

Някои по-важни особености при масажирането на 24-те активни точки (реакции на точките при масаж).

При масажа в активната точка, трябва да се усети:

Гао`хуан – локална болка, разпъване.

Дзиен`дзин – лек**а** болка, изтръпване, усещане за ирадиране на тръпки по тялото. до петите.
Дзу`сан`ли – локална болка, топлина, изтръпване, разпъване. Усещанията могат да ирадират до глезенната става.
Да`джуй – лека болка на мястото, топлина и изтръпване.
Джун`фу-локална болка, разпъване.

Ин`тан – лека болка и разпъване, ирадиращо навътре в главата**.**
Ин`сян – лека болка и сълзене.
Мин`мън – лека болка, тежест, изтръпване.

Сюан`дзи – локална топлина, лека болка.
Сан`ин`дзяо – локална болка, разпъване, изтръпване, топлина**.**
Сюан`джун – локална болка, разпъване, изтръпване, топлина, които могат да ирадиират до ходилото.

Уай`гуан – лека болка, изтръпване, разпъване.

Фей`шу – лека болка, разпъване, тежест, топлина**.**
Фън`чъ – лека болка и разпъване в основата на черепа, шията и главата. Понякога може да се усети напрежение в очите.
Фън`мън - лека болка, разпъване, тежест, топлина.

Хъ`гу – силна болка, изтръпване и разливане на топлина.
Ци`хай – топлина, тежест или разпъване в корема. Усещанията могат да се почувстват до перинеума или нагоре към гръдния кош.

Шън`шу – локална лека болка, топлина, разпъване, тежест в корема.
Шън`джу - лека болка, разпъване, тежест, изтръпване.
Шоу`сан`ли – болка, изтръпване, разпъване, ирадиране на топлина.
Шу`фу – лека болка, тежест, разпъване в гръдния кош**.**

Точките пред ухото - Ер`мън, Тин`Гун, Тин`Хуй - локална болка, разпъване и разливане на топлина в ухото.

Важно. ***Обикновено при проблеми в организма, активните точки стават по-болезнени.Това позволява и по-лесното им намиране (те са по-болезнени от околните тъкани). Всяка активна точка си има специфични особености при обработването й с китайски масаж –***

посока, техника на масаж и специфични усещания, които трябва да се усетят.

КАК ДА НАПРАВИМ ТОЧКОВИЯ МАСАЖ ПО-ЕФЕКТИВЕН ЧРЕЗ САМОВНУШЕНИЕ?



Водещите културисти на планетата познават този ефект: ако по време на тренировката с щанги се концентрират върху определени групи мускули, то ефектът е многократно по-голям. Всичко става не само **по-ефикасно,** но и **по-бързо**. Този „допинг на въображението" е известен още преди откриването на химическите стимулатори и винаги е отличавал водещите спортисти. Например, великият украински спринтьор Валерий Борзов преди старта, за да приведе себе си в оптимално бойно състояние (определено кръвно налягане, ниво на кръвната захар, адреналин,...) си представя „как леко и без усилие бяга бос по утринната роса". Великият футболист Пеле, както неговите колеги пишат в мемоарите си, преди всеки мач се е затварял сам в съблекалнята за 15 минути и си представял бъдещите си голове.

Не е трудно подобни техники да се открият при много други изявени спортисти и треньори. Те отдавна са открили за себе си **важността на идеомоторните представи (визуализирането)**. Научили са се да **тренират във въображението си**, знаейки ефекта от това.

Значението на самовнушението са открили и медиците при травми на спортисти. Ако някой от крайниците на спортиста се оказва в гипс, „образните тренировки" (идеомоторни гимнастики) помагат за по-бързото зарастване на костите, а мускулите атрофират по-малко и по-бързо влизат в спортна форма.

Резюме (изводи):

1. **Представата за масажа усилва неговия ефект.**
2. **В някои случаи, например при прекъсване на терапевтичните сеанси, самовнушението може да ги замени.**

В Тайван по време на масаж на ходилата дават на клиента да гледа върху схемата проекция на третирания орган, т.е. да мисли по време на масажа за болния орган и за целта на процедурата. *(Бел. авт.)*

ЗАЩО УТРОТО И ВЕЧЕРТА СА НАЙ-ВАЖНОТО ВРЕМЕ ЗА САМОВНУШЕНИЕТО?

В съня мозъкът подбира важната информация.
Учените потвърждават това, което отдавна ученици и родители интуитивно са разбрали - че **информацията, получена преди сън, се съхранява по-добре**. Особено **се усилва ефектът, когато се повтаря сутрин** на свежа глава. В схемата на запомняне са важни и други фактори: **емоционална украса, полезност, чувство на ново и съотнасяне към целта**.

„Резултатите от изследванията на учените в Харвард показват, че по време на сън мозъкът преценява кое от предишния опит е било важно и избира само това, което е подходящо за продължително съхранение. Информацията, получена преди сън, остава непокътната в продължение на 3 седмици до 4 месеца, това е доста повече в сравнение с тази, получена много преди съня. ”Д-р Джесика Пейн от Харвардския университет казва, че е възможно химическите и психологическите аспекти на обработката на паметта в съня да сработват най-ефикасно, когато информацията е получена непосредствено преди заспиване.

Друг аспект, влияещ върху ефективността е свързан със **съусещанията**. Тоест, ако вие не просто виждате в съня си гора, но и чувствате тревата, листата, кората на дърветата, усещате аромата на дъжда, чувате песните на птичките, то такава синестезия остава в паметта дълбока следа. Невропсохологът А. Лурия доказва, че хората, **които имат такива способности имат и достъп към резервите на паметта и вниманието**. Тези способности са присъщи както на децата, така и на възрастните хора.

И така, образите отстъпват място на логиката. Неголяма част от хората, които имат тези способности, ги съхраняват. По-скоро те са свързани с типа на отделната личност и с творческите професии: художници, музиканти, поети. Показателен е фактът, че когато Флобер е описвал отравянето на мадам Бовари, дълго време е изпитвал аналогични симптоми.

И така в заключение можем да кажем (може да се направят следните изводи):

- **Важната информация е по-добре да запомняме преди сън.**
- **Тя трябва да бъде емоционално украсена и полезна.**
- **Усещанията усилват ефекта на възприятие и запомняне**

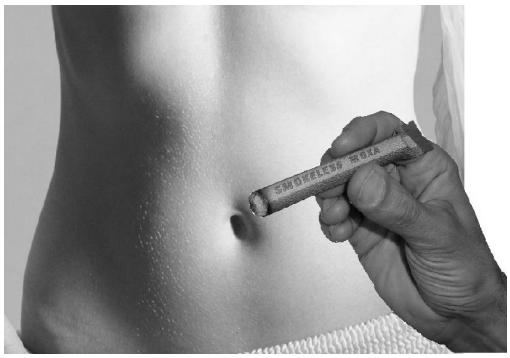
ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ С МОКСА



Този метод е много добър за профилактика и лечение на настинка и грип.

Накратко за метода

В Китайската медицина един от методите за лечение е моксотерапията (накратко "Мокса"). При него се въздейства с топлина от тлееща пура (пурата съдържа смес от билки с най-голям % пелин) върху активни точки на тялото. Диворастящият пелин, из-ползван за въздействие, се обработва по специална технология и дълго време се съхранява на склад при определени условия за подсилване на неговите качества. След това се пресова и се приготвя в подходящ за употреба вид – пелинови пури.



Как се прави Мокса?

Преди процедура пелинова пура се разпалва и започва да тлее. Нагряваме с нея избраната точка като пелиновата пура държим на разстояние от кожата 2-3 см в продължение от 3 до 20 минути в зависимост от това какъв ефект трябва да се постигне. Нормално на мястото на въздействието се усеща приятна топлина, която се разлива в определена посока. Схемата на точките за въздействие се избира в зависимост от целта на процедурата.

В България могат да бъдат намерени два вида мокса – оргинална китайска мокса и бездимна мокса. Лечението с оргиналната китайска мокса, дава по-добри резултати.

Точките се загряват до поява на *хиперемия* (зачервяване на кожата), до *приятна топлина*, която може да се чувства в мястото на въздействие или понякога да се движи от точката към дълбочина на тялото или в орган, който е свързан с тази активна точка.

Могат да се появят и други усещания в областта на въздействието. Това са специални усещания – реакции във вид на *тръпнене, мравучкане, тежест, топлина*, които имат конкретно разпространение – *феномен "**Дъ`ЦИ**"*.

Такива по-особени реакции се появяват по-лесно при по-здрави и чувствителни индивиди или при хора, трениращи йога. При организъм, блокиран психически, физически и енергийно, реакции са по-слаби.

За по-силна стимулация пурата се доближава до поява на чувство за парене върху кожата и веднага се отдалечава. Методика се нарича "кълване", защото движението на пурата имитира "кълване" на птица.

- ***Друг метод за силна стимулация е директната мокса - при този метод имаме затопляне на кожата, чрез бързо допиране на моксата до нея от 3 до 5 пъти. Трябва да се ползва оргинална китайска мокса, а не съвремена бездимна мокса, защото има опасност от изгаряне на кожата. Добре е методът да се прави от специалист по китайска медицина.***

- ***Дрег метод на лечение с мокса е моксов конус, поставен върху подложка от джинджифил, чесън или сол. Този метод също трябва да се прилага внимателно под ръководството но специалист по китайска медицина.***

Въздействието чрез тази специална топлина (мокса) дава тонизиращ, затоплящ ефект, повишаващ активността на съответната система или орган. Същият по характер ефект се получава и върху психиката. Прилив на сили, бодрост, повишаване на настроението, изгонване на страха и умората. Ефектът понякога се появява веднага, още по време на процедурата или след време според реактивността на организма.

Приложение на моксата в древноста. На изток моксата се ползва от древността, не само в традиционната медицина, но и в народните традиции в Китай и Япония.
Ето няколко примера за това:

- Самураите използват мокса преди битка с цел да повишат издръжливостта си и за да не усещат страх.
- Китайските селяни ползват мокса, за да запазят здравето и работоспособността си.
- Куриерите в древен Китай, пътуващи на дълги разстояния, я ползват, за да издържат на дългите преходи в неблагоприятни условия (ниски температури, вятър, влага).
- Рикшите я ползват при физическо претоварване и хроничен недостиг на храна.
- Монасите ползват мокса в подготовката за медитация, за да балансират допълнително психическото си състояние.

Този метод се прилага успешно и при: хронична умора – астено-адинамичен синдром; състояния на намален имунитет - чести простудни заболявания и др.; високо и ниско кръвно налягане, ставно-мускулни заболявания, бронхиална астма, колит, гастрит и други функционални нарушения на храносмилането, вегетативна съдова дистония и др.

Мокса може да се ползва в детска и старческа възраст.

В детската възраст моксата се ползва за лечение на неврози, стимулиране на общия тонус, повишаване на имунитета при често боледуващи от остри вирусни заболявания на горните дихателни пътища деца, при хронично болни, при възстановяване след тежки заболявания и травми. Родителите на боледуващото дете могат лесно да бъдат обучени от специалист по китайска медицина в правилното изпълняване на мокса по определена схема.

Затоплянето с тлеещ пелин се оказва (според съвременни проучвания) по-ефективно от други начини за нагряване на акупунктурните точки (топъл въздух, горещ метал, стъкло, тлеещ тютюн или фитил, налагане на точките с чесън до получаване на изгаряне и др.). До сега не е намерен метод, който може да замести мокса – дори въздействието върху точките с електрически ток с максимално адаптирани характеристики спрямо процесите в нервната система, лазер и др. не оказват подобни ефекти. Въздействието с лазер или електрическото въздействие дава по-бързи резултати, но както повечето бързодействащи методи, получените резултати не са трайни. "Техническите" въздействия често се рекламират агресивно, но имат съмнителен ефект и крият конкретни рискове дори - при "правилно" прилагане.
Класическото въздействие дава по-бавни, но много по-трайни и по-дълбоки резултати.

Какви точки да се за моксират?

<u>За възрастни</u>
Основни точки: Сюан'Дзи, Шу'Фу, Да'Джуй, Мин'Мън, Шоу'Сан'Ли, Хъ'Гу, Дзу'Сан'Ли.
Допълнителни точки: Фей'Шу, Шън'Шу, Чжун'Фу, Ци'Хай, Уай'Гуан, Сан'Ин'Дзяо, Сюан'Джун.
<u>За деца</u>
Основни точки: Сюан'Дзи, Шу'Фу, Да'Джуй, Гао'Хуан, Мин'Мън, Шоу'Сан Ли, Хъ'Гу, Дзу'Сан'Ли.
Допълнителни точки: Фей'Шу, Шън'Шу, Джун'Фу, Уай'Гуан, Сюан'Джун.

Препоръчваме да се нагряват не повече от 3-4 от изброените точки на една процедура. Точките се нагряват в последователност от горе (от главата) надолу (към краката), добре е нагряването да завършва в точка Дзу`Сан`Ли.

Време на нагряване - средно от 5 до 10 min, до зачервяване и усещане за затопляне в точката.

Рецепти от точки за третиране с мокса

Изброените рецепти може да се ползват при:

- чести заболявания на дихателната система
- за по-бързо възстановяване след грип
- психическо и физическо изтощение, бавно и трудно възстановяване след боледуване
- хронични заболявания.

При възрастни

1. **Рецепта:** Гао'Хуан + Шоу'Сан'Ли + Дзу'Сан'Ли.
2. **Рецепта:**Гао'Хуан + Шоу'Сан'Ли + Хъ'Гу + Дзу'СанЛи.
3. **Рецепта:** Сюан'Дзи, Шу'Фу, Да'Чжуй, Фън'Мън, Мин'Мън, Хъ'Гу, Дзу'Сан'Ли.
4. **Рецепта:**Сюан'Дзи, Шън'Чжу, Гао'Хуан, Шоу'Сан'Ли, Хъ'Гу, Дзу'Сан'Ли.

При деца

1. **Рецепта:** Сюан'Дзи, Шу'Фу, Да'Чжуй, Фън'Мън, Шоу'Сан'Ли, Дзу'Сан'Ли.
2. **Рецепта:** Сюан'Дзи, Шън'Джу, Гао'Хуан, Мин'Мън, Хъ'Гу, Дзу'Сан'Ли.
3. **Рецепта:** Сюан'Дзи, Да'Джуй, Фън'Мън, Гао'Хуан, Шоу'Сан'Ли, Хъ'Гу, Дзу'Сан'Ли.
4. **Рецепта:** Гао'Хуан + Фън'Мън+ Дзу'Сан'Ли.

При жени с чести заболявания на дихателната система и нарушена менструация или тежък климакс препоръчваме следната
Рецепта: Сан'Ин'Дзяо + Хъ'Гу + Дзу'Сан'Ли.

- Към тези рецепти добавяме **Мин'Мън** и **Шън'Шу**, когато има нужда и от укрепване на нервната система.
- При дълго протичане на грипа със субфебрилна температура можем да добавим **Сюан'Джун.**

Профилактично всеки 4-ти ден да се нагрява точката Дзу'Сан'Ли – древна рецепта за дълголетие.

Важно. *Време на нагряване на точките – 5-10 min (Ако използваме 2-3 точки – затопляме ги по 5-7 (до 10) минути на точка, при 4-6 точки затопляме по 2-5 минути), до зачервяване и усещане за топлина в точката. Симетричните точки можем да загряваме едновременно от двете страни.*

При деца трябва да се усеща по-лека топлина, а при възрастни - приятно и лесно поносимо затопляне.

Внимание! ***Да се нагрява внимателно, за да не се стигне до изгаряне. Ако това се случи да се обработи изгореното място (дефламол, йодасепт) и да се сложи отгоре стерилна марля.***

Методът мокса е ефективен при правилно прилагане.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ С ВЕНДУЗИ



Вендузите са едни от най–старите средства за лечение. Първите вендузи са изработени от рог на животно, бамбук и глина. По късно са използвани стъклени вендузи. Сега се прилагат и пласмасови, и гумени вендузи. **-** Фиг. 12

В основата на вендузотерапията лежи рефлекторният метод, основан на дразнене на кожните рецептори от създадения във вендузата вакум, хиперемия и активиране на активните точки. Подобрява се периферната циркулация на кръвта и лимфата.

Методът може да бъде лесно усвоен.

Показания: Възпалителни процеси в дихателна система, междуребрена неврал-гия, радикулити, миозити, настинки. Вендузите са особено добри като профилактично средство.



Приложение: Може да стане по няколко начина:

- фиксирани вендузи (държат се неподвижни, на едно място)
- плъзгащи вендузи (движат се по хода на „енергийните канали" или линята, нуждаеща се от третиране)
- отлепваща, отхлупваща вендуза (техника при

която след поставянето й и "всмукване" вендузата моментално се освобождава и се "издърпва").

В практиката тези методики се прилагат комбинирано.

Вендузите може да се прилагат върху точки, както е показано в рецептите. За тази цел най-удобни за използване са пласмасовите вендузи с различни размери, които се поставят с помощта на помпичка. Може да се използат и стъклени, и бамбукови вензузи. Те се поставят с помощта на пламък от памук, напоен със спирт върху метална пръчка. **-** Фиг. 13



Фиг. 12

<u>Рецепти за профилактика и усилване на имунитета</u>

Рецепта: Гуан`Юан +Ци`хай + Мин`мън + Шън`шу

Рецепта при грип и настинка: Да'Джуй + Фей'Шу + Фън'Мън+Шоу'Сан'Ли+Хъ'Гу

<u>Рецепта при грип и настинка, придружени със силни болки в гърба и шията:</u>
обхождане с вендузи по целия гръб и поставяне на вендузи по болезнените места, избягвайки гръбнака - да бъдат поставяне поне 5 чифта вендузи от двете страни на гръбначния стълб, най-добре - на точките, отговарящи на дзан органите(тези точки не са обект на настоящата книга освен точките фей` щу и шън` шу, затова ако не се знаят тези точки вендузите може да се поставят на равни растояния по целия гръб от двете стране на гръбнака).

Допълнение: При поставяне на вендузите може при едно и също време на държане на вендузите да има различно изразено зачервяване на въздействаните точки и зони от тялото. Степента на реакция на точките се

обуславя от многото фактори, един от които е болестният процес, който променя тяхната реактивност. Някои точки стават по-активни от други. Обикновено, най-често се работи с 6, 8 или 12 вендузи.

Указания за прилагане на вендузи:

1. Курс на лечение – по един път на ден, за деца трае 5 дни, за възрастни - 7 дни. Почива се 3 дни и се провежда още един курс.

2. Вендузите може да се прилагат, както на суха кожа, така и на предварително овлажнена с масажен крем. Държат се обикновено 10 минути (може до 15-20 мин.), при деца - около 3 min, млади момичета - 5 min, жени - 7 min. Трябва добре да се прецени видът на кожата. Желателно е при първите процедури вендузите да се държат по-малко от указаното време.

3. Плъзгащите вендузи да се прилагат след предварително намазване на зоната с крем. Обикновено се извършват 10-20 плъзгания (нагоре и надолу се брои за едно). В началото да се ползват вендузи с по-малък размер и да се слагат по-малко вендузи, а активирането на точките трябва да става постепенно.

4. Нормална реакция при вендузолечението е да се усети загряване на тялото, стягане в местата, където са поставени вендузите, затопляне на дланите и ходилата и други характерни приятни усещания. Ако при поставяне на вендузите се почувства силно стягане и/или болка – това значи, че силата на всмукване на вендузата е много голяма и тя трябвя да се постави наново.

5. Нормално е след махането на вендузите до останат зачервени кръгове. Тези кръгове изчезват бързо, ако се появят синини – те също минават за ден, два и не бива да водят до притеснение. След вендузотерапията върху тялото може да се нанесе загряващ крем (например „тигрова мас"). Необходимо е да се подържа помещението топло, да няма течение, за да не се допусне изстиване на тялото. След вендузотерапия да се излиза навън поне за два часа. При грип и настинка обикновено се поставят вендузите вечер преди лягане.

Не се препоръчват вендузи при: *(виж «Противопоказания»)*

Важно е да не се забравя:

При много слаби индивиди и такива с чувствителна кожа вендузите да се прилагат с повишено внимание, при сърбеж да не се чеше със сила. Непрекъснато трябва да се наблюдава пациентът и да се следят усещанията и цвета на кожата му.

При пребледняване, гадене, сърцебиене, потене, охлаждане на дланите и стъпалата вендузите трябва да се махнат, тялото да остане в легнало положение, да се затопли и да се поемат топли течности. Това се случва рядко, най-вече - при хора с лабилна психика или при извършване на процедура на гладно.

Добре е първата процедура да продържава по-кратко време от предписаното, за да се прецени чувствителноста на пациента към вендузотерапията и да не се нарани наговата кожа. Ако това се случи - да се обработи нараненото място и да се сложи стерилна марля.

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ЛЕЧЕБНИ ПЛАСТИРИ

Действието на лечебните пластири се базира върху рефлекторния метод, при който дразненето на точка или зона предизвиква реакция в определен орган, т.е. в орган, свързан рефлекторно с дадената зона на въздействие.
Допълнителният ефект на пластирите идва от самото вещество, с което се предизвиква дразненето на кожата.
Конкретни болестни промени във вътрешните орган предизвикват подобни промени в точки и зони, свързани с този орган, и в този случай се компенсират с лечебните свойства на пластирите.
При „Студ" във вътрешните органи - при една настинка или вирусна инфекция, която китайската медицина също отнася към „студа" въздействаме със „затоплящи" лечебни пластири.

***Допълнение**. Съвременното развитие на този метод е и чрез трансдермалните системи, чрез които се внасят през кожата определени във времето дози от конкретни лекарства.*

Кога да използваме лечебните пластири?

1. При контакт с болни от грип - по дадени схеми за въздействие върху активните точки. ***Например:*** детето ви в детската градина или ученикът в училище имат контакт с болни от грип, колегите ви имат симптоми на грип, при наличие на болни от грип в къщи.

2. Когато чувствате дискомфорт, отпадналост, умора повече от обичайното.

3. За локално въздействие при болки в областта на ставите и гръбначния стълб (артроза на колянната става, ревматична болка, остеохондроза на гръбначните прешлени).

4. Лечебни пластири, залепващи се на ходилата - при настинка, хронична умора, за детоксикация и други показания съобразно вида на пластирите.

Как да ползваме лечебните пластири?
Лечебните пластири залепваме върху чиста здрава кожа.
Оригиналните китайски пластири залепваме на долуизброени точки.
Ако използваме български капсипласт, изрязваме с ножица парченца 4х4 см (добре е да се сложат и по големи парчета) и ги залепваме върху кожата в областта, посочена в схемата.
След 2-3 дена отстраняваме пластира, а след няколко часа можем да сложим пластири върху същите или други места.

Какви зони лесно и ефективно можем да ползваме за въздействието:
Рецепта: Сюан'Дзи + Шу'Фу, долната половина на вътрешния ръб на плешката + Гао`хуан, зона под издадения шиен прешлен (C_7) Да'Джуй, точката под третия гръден прешлен Шън'Джу, зона на точката Фън'Шу и Фън'Мън, точките Шоу'Сан'Ли и Дзу'Сан'Ли.

Не е задължително да се сложат пластири на всички изброени точки.
Най-често използван е капсиков пластир и синапови хартийки.

Не се препоръчват лечебни пластири при: (*виж «Противопоказания»)*

Лечебни пластири, които се прилагат на стъпалата. Може да бъдат няколко вида, ще изброим само някои от тях. В България може да се намерят китайски и японски пластири.

Кенрико - японски детоксикиращи пластири*
Пластирите Кенрико са една от най-съвременните методики за здравна профилактика и лечение. Подпомага лечението на простуда и на голям брой други заболявания. Действат чрез: затопляне, усилване на имунната система, стимулиране на регенерацията на увредените тъкани, детоксикация. Съчетават в себе си най-новите изследвания на японските учени и опита на многовековната източна медицина. Може да се ползват дълго време за профилактика и лечение. **Препоръчителен курс:** 20-40 дни, 2-3 месеца без прекъсване. Добре е да се използват различни видове, които да се сменят на 5-10 дни или на две седмици.

Видове пластири които може да ползвате

Hot Pink [WRX2i] - Оздравяващи
Основната съставка в оздравяващите пластири е турмалинът. Въздействието им се допълва с рецепта, съдържаща канела, японски женшен и водорасли.

***За повече информация http://www.kenrico -bg.com/**

Green [KX-2] - Зелени
Green Tea [CCi] - Зелен чай
Blue [FX-2] - Сини
Grapefruit [SS1Li] - Грейпфрут
Lavender [SS3Li] - Лавандула
Gold [TRMX] - Златни
Raspberry [SS2Li] - Малина
Milk Thistle (Quick) [QU-1] - Магарешки трън
Super detox [ZEO] - Зеолит
Silver [AGi] - Сребърн
Enhanced Grapefruit [TGi] - Силен грейпфрут
Red [EXA-2i] - Червени
Gold
Cool

Важно! ***Добре е преди да се ползват пластирите, да се направи консултация със специалист по китайска медицина , който да определи лечебния курс и да препоръча най-подходящия за вас вид пластири.***

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ С КИТАЙСКА ЛЕЧЕБНА ГИМНАСТИКА – ЦИ`ГУН И ТАЙ`ДЗИ`ЦЮАН

В много страни по света хората се подготвят за деня с помощта на специална гимнастика. Някои я наричат йога, други – ци`гун, трети – „отглеждане на живота" или „укрепване на вътрешната сила".
Ци`гун не е само набор от физически упражнения, а древна система, която обхваща многото аспекти от живота на човека.

**Как се превежда „ци`гун"?** „Ци" – енергия, сила, движение, ритъм, дишане - не само като дихателни движения…, „гун" – работа, движение. Ци`гун е „работа с вътрешна сила (работа с енергията ци);" или още едно подходящо древно название „отглеждане, (оздравяване) на вътрешната сила". Както един градинар грижовно отглежда растения, които от малки семенца порастват в здрави растения, така и човек може да отглежда и развива ЦИ (вътрешната сила).

Ци`гун има много названия и упражнения. Съществуват общи принципи, определящи ефективността на различни упражнения в ци`гун, както и в различни видове психофизическа гимнастика при много обществени култури.

Принцип на оптимизма. Човек вижда (чувства, преценява) себе си като успял днес и утре. Това помага да се насочат силите, реакциите и процесите в организма към здраве, и успех. Оптимистът се възприема като пълноценна личност, с достатъчно сили, резерви вътре в себе си за решение на задачи, включително **-** здравословни. Песимистът омаловажава себе си, влага в преценки и действията си повече негативни емоции. Оптимистът ще е сигурен в успеха, **ще обръща повече внимание на пътищата към положителните събития и ще ги вижда по-ясно.**

Принцип на осъзнат здравословен начин на живот. Човек води здравословен начин на живот **според свои принципи и чувства,** а не като подражание или мода - когато не страда, че по някаква причина се отказва от отрови като цигари, алкохол или некачествени храни.
Оптимистичният човек е по-вероятно да води здравословен начин на живот, защото очаква утре нещо положително и здравето ще му трябва, за да ползва хубавите неща от живота. Това е свързано с реално положително отношение към себе си – човек, който обича себе си истински, ще се грижи за себе си истински, а не по принуда, защото „**докторът е препоръчал**" или поради влошаване на здравето.
Консумация на разрушаващи здравето продукти, навици или просто невнимание към себе си имт вътрешни причини (вътрешни проблеми или можем да ги наречем „задачи за решаване").

В случай на постоянен негативизъм препоръчваме да се потърси помощ от близките или от специалист-психотерапевт, но да не забравяме **първо да потърсим помощ от себе си** – (от скрити възможности и сили, заложени във всеки човек)**!!!**

Ци`гун е **съчетание на автогенна тренировка, медицина и спорт**, т.е. - изпълняване на упражнения с правилна емоционална нагласа, със знание на това, което правим. На първо място ще поставим „правилни преживявания", „усещане на здравето", „виждане и чувстване на свой идеален образ", т.е. – това, което насочва всички сили, енергии и процеси в нужната насока.

Принцип „съчетание на движение и спокойствие". При намаляване на излишната активност в психиката (създаване, изграждане на спокойствие) създаваме вътрешно движение в посока към здравето.

Принцип на естественост е отражение на моралния принцип на ненасилие. „Позволяваме" да се прояви „вътрешното Аз". Вместо да подтискаме в себе си емоции или движения, създавайки условия за болести, в бъдещето правим обратното – изваждаме подтиснати някога ситуации и емоции, правим реално „освобождение". При „правилна естественост" това е полезно за трениращия и за близките му.
Един от вариантите на „естественост" при упражнения се изразява в следното: „правиш каквото ти е приятно, без да стигаш до преумора".

Близо до принципа на естественост е **принципът на ритъма**. Това, което толкова поетично наричат „да яхнеш дракона" или "да се движиш с вълната". Когато следваме по-възможност максимално естествени природни ритми, проявяваме активност в синхрон с тях. Така пестим много сили и най-лесно получаваме енергия от околния свят.

Един от общи принципи на китайската медицина (**КМ**) и ци`гун е **холистичният подход към човека –** важен е при лечението и при укрепване на личните качества.
Човекът се преценява като личност в своята цялостност, с положително отношение към себе си, а от друга страна – добри връзки с околния свят, природа, вселена. Взаимоотношенията със себе си и околните са на първо място, след което имат значение природата, слънцето, въздухът, водата, храната, движението, условията на труд и почивка. Ние сме сложни същества, имаме много страни и измерения.

Причина за повечето болести според Китайската медицина и Ци`гун е загубата на вътрешно равновесие и нарушаване на правилните връзки с външния свят.

При спазване на принципи на Ци`гун отделяме малко време и сили и получаваме максимален резултат.

При правенето на упражнения да не се напрягаме вътрешно, т.е. - душевното напрежение по време на гимнастика е нежелателно. Възможно вътрешно да бъдем по-релаксирани. Можем да затворим очи по време на някои от упражненията, за да ни е по-лесно да насочим цялото си внимание за изграждане на положителен резултат .
Гимнастиката правим на тихо място или просто не обръщаме внимание на звуците около нас, за да икономисаме още сили.
Движенията да са леки, приятни, бавни или да се самоглъбяваме в неподвижда поза (ограничаваме мисловния шум и активността на сетивата). Колкото концентрацията е с по-малко напрежение толкова по-силен ще бъде желаният резултат, толкова по-лесно и по-ефективно ще го получим. Така от едната страна се освобождаваме от излишно напрежение в нервната система, от друга създаваме една доминанта – образа на целта. По-добре „съзерцаване на целта" отколкото „вкопчване в ефекта".
С методи за релаксация и концентрация намаляваме „мисловния шум" – едно от нещата, които най-много затормозяват психическата дейност на човека.

Резюме*: когато цялата психика е релаксирана и има една цел, енергията се насочва към изпълняване на целта.*

Усещания, които могат да се появят в тялото по време на Ци`гун като мравучкане, топлина и др., не е желателно да ни разсейват (тези усещания са един „страничен продукт" и не е желателно да се разсейваме от този феномен). Трябва да се помни, коя е целта – здравето е главната и единствена цел на нашата гимнастика. Разсейването намалява силата.

Дадената гимнастиката е базирана на традиционни китайски упражнения
за укрепване на здравето.

<u>Примерна схема на гимнастика</u>

Преди започване на упражнението релаксираме колкото е възможно **-** можем да подишаме бавно, да си представим природни гледки, които събуждат приятни чувства или да си спомним какво е усещането в тялото, когато сме добре. Целта е да създадем усещане за комфорт и спокойствие, и да „включим" процеса на самовъзстановяване. Много по-добре е когато чувстваме с тялото, а не само премисляме. Това чувство се стараем да поддържаме по време на гимнастиката. Така създаваме един положителен емоционално-мисловен модел.

При всяко движение се търси все по-отчетливо чувство на здраве, сила и защита. Опитваме се да прочувстваме комфорта на своето добро състояние във всяка клетка на тялото.

След завършване на упражненията можем да седнем и да се опитаме да запомним най-хубавите усещания, които сме изработили, да ги изпратим към дълговременната памет.

За всички видове тренировки е важно да не се допускат претоварвания. Трябва да се натоварваме така, че **удоволствието от тренировката да е повече отколкото е разходът на силите.**

КАКВИ УПРАЖНЕНИЯ ДА ПРАВИМ, КОГАТО ИСКАМЕ ДА ПОДСИЛИМ ДИХАТЕЛНАТА СИСТЕМА?

Следващите две упражнения тонизират „енергийните каналите на Белия дроб и Дебелото черво". В КМ се смята, че те са най-тясно свързани с дихателна система, включваща нос, гърло, трахея, бронхи, бял дроб. В КМ още се смята, че към същата система се отнася състоянието на кожата и дебелото черво.
Към тази система КМ включва: оптимизъм, енергийност, чувство на сила, деловитост.
Можем да кажем че „упражнения за каналите Бял дроб и Дебело черво" действат и рефлекторно.
С помощта на описан по-горе автотренинг по-добре ще изпълним упражненията.

☯ **Упражнение за тонизиране на "Енергийния канал на Белия дроб"**:
Вдигаме ръцете пред себе си до нивото на ключиците и отвеждаме встрани, изтеглейки палеца максимално встрани. Предизвикваме напрежение в линия от ключица до върха на първия пръст (като струна). Върху тази линия концентрираме своето внимание по време на движение. Изпъчваме гръдния кош напред и нагоре и леко напрягаме мускулите в поясната област. Повтаряме 108 пъти, което при движения в средно темпо се равнява на около 6 минути. Или колкото е приятно.

☯ **Упражнение за тонизиране на " Енергийния канал на Дебелото черво":**
Вдигат се ръцете пред тялото до нивото на рамената и се отвеждат встрани, като върха на показалеца се изтегля максимално встрани. Трябва да усетим леко напрежение в линия на "канала на Дебелото черво" – от върха на втория пръст до областта на носа. Върху тази линия концентрираме вниманието си

по време на движението. Гръдният кош се изпъчва напред и нагоре, като малко напрягаме мускулите в поясната област.
Повтаряме 108 пъти, когато движението се изпълнява в средно темпо това отнема около 6 минути. Упражнението маже да се прави и колкото е приятно.

☯ **Самомасаж на лицето:** разтриваме с длани до изпотяване на лицето и поява на топлина. Това подобрява състоянието на синусите. Правим сухо разтриване на тялото, което изгонва чувството за студ и активизира защитните сили. Това може да се прави няколко пъти на ден до пълно оздравяване.

☯ **Точковият самомасаж** е описан в съответната глава. Той може да се прави преди или след упражненията.

☯ Разтъркваме дланите до усещане на топлина в пръстите и **разтриваме точката Фън`Чъ** с около 100 движения. След това, притискайки точката се навеждаме напред около 100 пъти. Концентрираме се в точка **Ци`Хай** 10-15 min, с чувство на спокойствие, дишайки бавно.

☯ **Упражнение за укрепване на гръдния кош.** Заставаме прави. Събираме краката заедно, слагаме дланите върху гръдния кош колкото може по-близо до мишниците и гърба, изпъчваме гръдния кош и доближаваме лопатките. Правим дълбоко вдишване, при което с усилие с дланите натискаме гръдния кош от двете страни. Повтаряме няколко пъти.

☯ **Упражнение „Леко изпотяване”**. Заставаме прави. Едновременно вдигаме дясната ръка с дланта нагоре и леко тропваме с левия крак. Вдишваме през носа, а издишваме през устата. Повтаряме около 40 пъти или докато тялото се изпоти, след което повтаряме симетрично, правейки движения с лявата ръка и десния крак.

☯ **Упражнение „Тонизиране на белия дроб**”. Заставаме прави, събираме краката заедно, а ръцете са свободно покрай тялото. Правим дълбоко вдишване и същe-временно почукваме с върховете на пръстите гръдния кош отдолу нагоре успоредно с изпълването на гръдния кош с въздух. Задържаме дишането и едновременно масажираме гръдния кош с кръгови движения на дланите отпред и поглаждаме с външна страна на китката гърба от гръбначния стълб встрани. Издишваме и едновременно повтаряме почукването с върховете на пръстите върху гръдния кош отдолу нагоре. Повтаряме няколко пъти.

☯ **Упражнение**: Заставаме прави, събираме краката заедно, ходилата са успоредни, ръцете са спуснати свободно покрай тялото. С дълбоко вдишване вдигаме ръцете, както са разположени отсрани на тялото нагоре, събираме дланите и изпъваме ръцете с длани една към друга. Задържаме дишането,

напрягаме тялото, протягаме се нагоре. В тази поза чакаме и при поява на дискомфорт, с издишване сваляме ръцете странично покрай тялото надолу. Повтаряме упражнението няколко пъти.

☯ **Упражнение на Тигъра – „Дишането на Тигъра".** Укрепва дихателната система (укрепва белия дроб, бронхите, носа, синусите, носоглътката). Подобрява състоянието на кожата, дебелото черво (енергийните канали "Бял дроб" и "Дебело черво" са свързани). Фиг 14



Фиг. 14

Техника на упражнението на Тигъра: Стоим прави, краката са малко раздалечени и леко сгънати в колената. Ръцете са свободно отпуснати покрай тялото. Изразът на лицето е спокоен, естествен, а погледът е напред. Тялото е свободно и релаксирано. Вдишваме, свиваме ръцете в юмруци и ги вдигаме до ключиците. При издишване прикляквате с вертикално изправен гръбнак, бутаме ръцете напред с отворени длани и показалец насочен нагоре, с напрежение в показалеца. Създаваме чувството все едно "избутваме планина". После „сграбчвайки с китките въздуха" дърпаме ръцете към себе си.

Осъзнаваме и усещаме как въздух ("енергия") при всяко вдишване влиза през носа и слиза под пъпа, а при издишване се сгъстява и се натрупва в областта на пъпа, укрепвайки заедно с това белия дроб и цялата дихателна система.

Представяме си,че дишаме чист бял въздух.

По време на упражнението се стремим да развиваме в характера си смелост, решителност, концентрация на вниманието.

Повтаряме движенията много пъти, докато почувстваме положителен резултат.

Във всекидневието е истинският Път. Когато хора могат, без да кривят душата си, да живеят в съгласие и с радост да казват добри думи, когато родители и деца се обичат един друг и живеят в душевна хармония. Това е хиляда пъти по-висшо от „регулиране на дишането" и „съзерцание на сърцето"!!!!!

„Вкусът на корените"* („Корените на мъдростта"), *Хун Дзъчън.

ТАЙ`ДЗИ`ЦЮАН ЗА ЗДРАВЕ

Тай`дзи`цюан е възникнал като бойно изкуство, но е по-популярно в съвремието като вид китайска лечебна гимнастика, която **укрепва много добре дихателната система.** Тай`дзи`цюан често е представян и практикуван като терапия, базирана на бойно изкуство, но със цел подобряване на здравето и продължителността на живота. Може да се използва за профилактика на простудни заболявания и за подобряване на имунитета.

Тай`дзи`цюан е известен, като дълга поредицата от бавни и плавни движения, които се играят всяка сутрин в парка от хора в Китай и по целия свят.
Изследователите на Тай`дзи`цюан откриват, че дългогодишното му практикуване има благоприятно влияние върху подобряване на контрола над равновесието, гъвкавостта и сърдечносъдовото здраве, както и върху заздравяването на костната и мускулна система. Изследванията показват намаляване на болката, стреса и тревожността. Други проучвания разкриват подобряване на сърдечносъдовата и дихателната функция при здрави хора, както и при такива, страдащи от сърдечна недостатъчност, високо кръвно налягане, инфаркт, артрит и множествена склероза.
Корените на Тай`дзи`цюан трябва да се търсят хилядолетия назад в Древен Китай, където хората вярвали, че физическото равновесие е ключът към душевното.



През 80-те години на XX век навлиза и в западния свят, като в момента е на второ място по популярност след йогата.

Тай`дзи`цюан значително подсилва различни аспекти от имунната защита и е доказано, че намалява случаите на тревожност, депресия и цялостно разстройство на чувствата**.** Той е едновременно метод за отмора, релаксация и практика за самомасажиране на вътрешните органи

Целта му е чрез следване на естествените процеси на организма да се постигне цялостно и хармонично развитие. Тренирайки тай`дзи`цюан се постига усещане за единение на тялото, духа и енергията.

Тай`дзи`цюан е изкуство за императори, запазено и достигнало до нас чрез фамилията Ян, чиято традиция е жива и днес в шестата генерация на семейството - Майстор Ян Дзюн. Тази гимнастика завладя европейците през последните години, защото е не само приятна за изпълнение, но и здравословна.

Тай`дзи`цюан може да тренира всеки.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ С КИТАЙСКИ БИЛКИ И ХРАНИ

Билките (лечебни растения и части от тях) и **храните** заемат много важно място за профилактика и борба с инфекциите на дихателната система**.** Всяка билка трябва да се използва според възрастта, телесния тип и болестта. Не трябва да се възприема принципът "колкото по-дълго се пие една билка, толкова по-добре". Билките, както и лекарствата, трябва да се използват целесъобразно. Затова съществуват различни форми, дози и комбинирани препарати.

В настоящето издание сме се спряли на няколко билки, които бихте намерили лесно в България, в насипно състояние или под формата на готови продукти. Добре е да се пият през пролета и есента, като подготовка на организма за предстоящата смяна на времето. Тези изброени билки могат да се вземат и по време на простудни заболявания, но желателно е винаги да се направи предварителна консултация със специалист по китайска медицина.

Зелен чай - Китай има популярна домашна поговорка, която буквално се превежда като "болестта се лекува, когато се преглътне". Тъй като чаят в Китай се пие през целия ден, преобладаващите очаквания са той да поддържа едно оптимално здравословно състояние. Всяко семейство лекува дребните сривове в здравето с домашни лекарства, базирани върху чая.

Най-добре е да пиете чай между две хранения. Не бива да се пие много силен чай и непосредствено след хранене. Чаят трябва да е нито много топъл, нито охладен. Обикновено зеленият чай се запарва от 2 до 3 минути.

Приемане. Продава се в насипно състояние – чист или в комбинация с жен шен, джинджифил, алое, жасмин или лечебни гъби. Особено препоръчителена конбинация е зелен чай с гъби рейши.

Редувайте чайовете. Организмът се нуждае от разнообразие. Сутрин се препоръчва зелен чай с женшен или с жасмин. При проблеми със стомаха или настинка се пие зелен чай с алое и джинджифил.

Не по зле ще подействат и седем чаши чай, както съветва Лу Тун

Първата чаша подпомага отделянето на слюнка и утолява жаждата;
Втората те прави силен и повдига духа ти;
Третата подпомага храносмилането и преработването на мазните храни;
Четвъртата чаша предизвиква изпотяване и лекува обикновена настинка;
Петата намалява теглото;
Шестата активизира мисленето и засилва паметта;
Седмата чаша увеличава продължителността на живота.

Важно! ***Колко са големи чашите?***
Има се предвид една доза чай, която се разрежда с топла вода до бледожълт цвят и полученото количество се пие цял ден до седем чаши.

Азиатските дървесни гъби - разпространени са най-вече в Китай и Япония.

Има медицински сведения за тяхното използване още отпреди 2000 години. В Китай през вековете имат репутацията на "еликсир на живота" и им е отредено място в групата на "висшите билки". Тези гъби са ядливи и са няколко вида: *Ганодерма луцидум (Рейши), Шитаке, Майтаке, Кордицепс, Агарика, Кориолус версиколор*. Всяка гъба има своя специфика, но общото между тях са полизахаридите, които имат имуномодулираща функция.

Гъби Рейши, Ганодерма луцидум (Рейши) е царят на адаптогените, който действа върху цялото тяло и нормализира физиологичните функции, без да има странични ефекти.

Рейши има дълга история на безопасно и сигурно използване (5000 години). Според китайската традиционна медицина Рейши успокоява ума и духа и често се препоръчва при безсъние и напрегнатост. Рейши също така подпомага белия дроб (бронхити, астма), и протектира черния дроб.

Джинджифил. Джинджифил е широко популярното име на многогодишното растение **Zingiber officinale**. Смята се, че родината му е древен Китай. Много е полезен, когато става въпрос за грип или настинка. Има антисептично действие и успокоява кашлицата, ако се използва като добавка към чайовете и топлите напитки. В комбинация с други билки увеличава тяхното действие. Проявява мощен ефект на антиоксидант.

Джинджифилът има антибактериални, аналгетични и успокоителни действия. Препоръчва се и на бременни, особено - през първите три месеца, защото помага при гадене и повръщане. Джинджифилът помага и при проблеми с храно-смилането, при болки в стомаха, при възпалено гърло.

Приемане. Най-добре е да се консумира суров - може да бъде намерен в България по пазарите и големите търговски вериги. Може да си използва и захаросан джинджифил, който може да се намери по магазините за сушени плодове.

Лиций, Императорско плодче. Сладък, подсилващ плод, който помага за подобряване на зрението и на кръвотворната функция в организма. Лицият подобрява функцията на черния дроб и се използва като средство против стареене.

Плодове, познати с китайското име „гоуци" или още „императорски плодчета", са използвани от древността. Бележки за употребата им могат да се намерят в китайските медицински текстове, датиращи отпреди 2000 години.

Химичните анализи доказват наличието на 18 вида аминокиселини, 8 от които са жизненонеобходими, микроелементи - калций, фосфор, цинк, желязо, калий, селен, магнезий, натрий и др., витамини - А, B_1, B_2, С. Главните активни съставки са полизахариди, бетаин и физалин.

Приемане. Обикновено се използват сушените плодове за директна консумация или се добавят към зеления чай.

Астрагал. Астрагалът или „сграбичето" е било използвано в продължение на хиляди години на Изток, като тонизираща билка, за изграждане на устойчивост срещу вируси и инфекции. В китайската медицина астрагалът е известен като първокласна билка, която тонизира Чи.

Една китайска поговорка гласи: „Ако искаш да станеш и да тръгнеш, използвай астрагал".

Съвременните проучвания сочат, че растението има множество имуно-стимулиращи свойства. Изследванията доказват въздействието на астрагала върху тимуса и слезката. Той повишава активността на Т-клетките убийци, като по този начин повишава имунитета. При остри и хронични инфекции, астрагалът е билката, която може да подпомогне оздравяването. Да се дозира внимателно.

Кордицепс, Златното растение на китайската традиционна медицина се използва в Китай от времето на династията Цин. Кордицепсът е уникална гъба, която расте върху ларвата на насекомо. Кордицепсът расте в Тибетското плато при надморска височина 3000-6000 метра, където температурите са ниски, а кислородът - силно разреден.

„Златната билка" на Тибет е изключителен адаптоген, който:

• повишава „енергийните" нива на организма според китайската традиционна медицина.
• повишава имунитета.
• подобрява белодробната функция и белодробния капацитет.

Кордицепсът съдържа кордиципин или дезоксиаденозин и кордицигинова киселина. Той помага за по-доброто усвояване на кислорода и по-лесно

справяне на организма с хипоксията и ацидозата. Кордицепсът съдържа още белтъчини, аминокиселини, ненаситени мастни киселини и микроелементи.

Женшен. Женшенът „дава енергия" на нашия организъм да спечели борбата с всички вътрешни и външни неблагоприятни фактори. Той повишава устойчивостта на организма (психическа и физическа). Действа позитивно на сърдечно-съдовата и дихателната система. Женшен подобрява кръвната картина, усилва апетита и имунните реакции на организма, подпомага асимилацията на хранителните вещества, осигурява по-дълъг живот. Има различни видове женшен. Ще изброим няколко от тях.

Китайски женшен. Бил е използван в източната медицина в продължение на повече от 4000 години като укрепително средство на жизнената енергия Ци. Коренът на женшен е концентрирал в себе си земната жизнена енергия. Според китайската медицина с приемането на този вид женшен в организма се вкарва голямо количество Ян енергия. Човешкото тяло губи от тази енергия след определена възраст, след тежки изтощителни заболявания и при хронични страдания. В тези случаи женшенът трябва да се приема в по-малки дози в продължение на един месец, след което се прави пауза от три месеца. С цел профилактика и в по-млада възраст той се приема в по-високи дози за по-кратко време за около две седмици.

Внимание! Женшенът не се препоръчва да се пие в горещите летни дни, тъй като слънчевата енергия е също Ян енергия, освен ако човек не се възстановява от хронична болест. Приемането му в излишък може да причини безпокойство, главоболие и високо кръвно налягане.

В зависимост от начина на обработка, корените на женшена са бели и червени. Прясно изсушените китайски бели корени от женшен са най-меката форма на азиатски женшен и те са подходящи за деца и по-млади хора. Червените корени са на възраст над 6 години и се обработват на пара, след което придобиват специфичния червен цвят. На Изток почти винаги червеният женшен се предлага смесен с други лечебни билки в балансирани традиционни рецепти.

Приемане. Корен от бял и червен жен шен може да се намери и по китайските магазини в България, в сушена или консервирана форма. Може да се направи и спиртен извлек - дозирана тинктура.

Той се използва за възстановяване на пациенти в тежко състояние - прекарани операции, след химио- и лъчетерапия, женшенът е идеален за отпаднали, хронично болни хора, страдащи от изтощение. При превъзбудени индивиди със силен организъм, обаче той може да доведе до чувство на безпокойство или безсъние. Белият женшен е подходящ за деца и младежи,

които често боледуват и страдат от липса на апетит. За подобряване на имунитета, преди студените зимни месеци, в китайските билкови рецепти се съчетава със зелен чай - ***женшенов чай***.

Корейски бял женшен. Това е най-стимулиращият жен шен, наричан още „Кралят на женшена", защото съдържа най-голямо количество биологично-активно вещество.

Американски женшен. Среща се в диво състояние в Северна Америка. Той служи като укрепително средство едновременно на ян и ин енергиите. Американският или Тиенчи женшен охлажда организма и е подходящ за хора, които са по-възбудими, които бързо се ядосват. Може да се използва и през горещите дни, когато се налага. Той помага при възстановяване от болести като хроничен бронхит и туберкулоза.

Сибирски женшен. Произхожда от горите на Източна Русия. Открит е през 50-те години на миналия век от руския лекар Брекхман. Това изумително растение помага на човешкото тяло да се адаптира към стреса и да нормализира всички свои функции - една истинска адаптогенна билка. Сибирският женшен се използва от атлетите за увеличаване на издръжливостта им. Той им дава възможност да се възстановяват по-бързо след напрегнати тренировки.
Може да се приема по-дълго време, без да засилва производството на естроген и тестостерон. Ако сравняваме неговите лечебни качества със Същинския (китайски) женшен, Елеутерският женшен е за предпочитане, когато сте подложени на стрес и когато се възстановявате от хронична болест. Сибирският женшен е много подходящ да се използва по време на менопаузата, когато жената често променя настроението си и проявява признаци на свръхчувствителност.

Индийски жен шен. Псевдоженшенът расте в Бутан и Североизточна Индия. Това растение е близък родственик на Същинския женшен, но за разлика от него не се използва като енергетично усилващо средство. Поради способността на тази билка да отпуска болката, тя се предпочита при травматични увреждания.

Важно! ***Химичният състав на различните видове женшен е сходен с някои разлики, които определят специфичното действие на всеки вид.***

Готови препарати които може да се ползват за укрепване на имунитета при грип и простудни заболявания:

Внимание! ***Тези препарати е добре да се пият след консултация със специалист по китайска медицина.***

Зелен чай под формата на пакети в комбинация с женшен, джинджифил, алое, жасмин или лечебни гъби рейши. Може да се намери и специален чай за простуда и грип – освен зелен чай той съдържа и цвят от хризантема, цвят от лоницера, корени от истидис.

Китайски женшен може да се намери под формата на флакони в комбинация с други билки или чист. Обичайната дозировка е 1-2 флакона дневно до 1 месец.

Американски женшен под формата на капсули – 500 mg. Препоръчителна доза: 2-3 капсули на ден. Да не се употребява от деца, кърмещи и бременни жени.

Индийски женшен под формата на капсули – 400 mg. Препоръчителна доза: 2 капсули на ден. Да не се употребява от деца, кърмещи и бременни жени.

Сибирски женшен под формата на капсули – 500 mg. Препоръчителна доза: 2-3 капсули на ден. Да не се употребява от деца, кърмещи и бременни жени. Може да се намери и под формата на флакони Препоръчителна доза 1-2 флакона дневно.

Корейски бял женшен под формата на капсули - 500 mg. Препоръчителна доза: 1- 2 капсули на ден. Да не се употребява от деца, кърмещи и бременни жени.

Астрагал. Може да се намери под формата на флакони или капсули – 500 mg. Дозата при капсулите е по 2-3 капсули два пъти дневно след хранене. Дозата при флаконите е 1-2 флакона дневно преди хранене. Препоръчителният курс е един месец по 1-2 флакона дневно.

Лиций, Императорско плодче 500 mg под формата на капсули по 2 капсули два пъти дневно с топла вода след хранене.

Кордицепс 500 mg под формата на капсули. Препоръчителна доза от 2 до 3 капсули три пъти дневно с топла вода преди хранене.

Джинджифил под формата на пакетчета смесен със зелен чай. Добра комбинация за простуда и проблеми в стомаха**.** В комбинация с други билки за смучене при възпалено гърло под формата на пастили.

Гъби Рейши. Препоръчителният прием на Рейши като имуномодулатор е от 3 до 6 капсули дневно, а при сериозни заболявания - от 6 до 12 капсули дневно с топла вода или чай Рейши преди хранене. При тревожност и безсъние Рейши се препоръчва от 2 до 3 капсули преди лягане. Добре се комбинира със зеления чай.

Китайски храни, които може до ползвате при грип и простудни заболявания.

Студени храни и напитки през зимата са още по-опасни, отколкото през други сезони.

Не се препоръчват храни и начина на приготвянето им, които ползваме през лятото. При преобладаваща „енергия на студа" трябва да балансираме с топлинна обработка на храната и по-различни видове храна. Например такива, които повишават защитни сили – лук, чесън, хрян, (които създават чувство за топлина в тялото.)

Храни, които според Китайската медицина могат да помогнат да „намалим студа" в организма:

Овес, ориз, алабаш, репички, ряпа.

Сирене, особено **-** в студено време на годината, се препоръчва да балансираме с по-пикантни подправки.

Лютивият и остър вкус поддържа органите на дихателната система в добра кондиция.

Подправки и полезни билки

- чили, къри, джинджифил, индийско орехче, карамфил, черен пипер, червен пипер, каналена кора, дафинов лист, чесън, кориандър, кимион, босилек, магданоз, копър, горчица, кайсиеви ядки, глухарче, праз лук, целина, синапено семе, пащърнак, хризантема, цвят от магнолия, мента, японска софора, обелки от мандарина, канела, кардамон, мащерка, градински чай, розмарин, резене.

Напитки, които Китайската медицина препоръчва при студено време

- джинджифилов чай, зелен чай- при студено време.
- при топло време – ментов чай.

Не забравяйте*!*
Адекватното хранене ще ви помогне да запазите здравето си.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ С БЪЛГАРСКИ БИЛКИ И ХРАНИ

В настоящета глава ще изброим някои от най-използваните български билки и храни, които могат да заместят китайските билки или да се комбинират с тях.

Златен корен. Подобно на женшена, притежава адаптогенно, антитоксическо, антихипоксическо действие, повишава устойчивостта към инфекциозни болести. Има ниска токсичност (заместител на женшена).

Важно! Това, че билката е подобна на съответната китайска, не значи ,че тези билки са еднакви и имат еднакво действие. Всяка билка, трябва да се прилага внимателно.

Растението се среща във високопланинските райони на Алтай, Урал, както и в нашите Рила и Пирин. Ефектът от родиолата се дължи на биоактивните вещества родозин, родиолозид, както и на гликозиди, салидрозиди флавоноиди, дъбилни вещества, етеричнич масла и др.

Златният корен увеличава устойчивостта на организма и способността му да се приспособява и преодолява вредни влияния.Укрепва имунната система по естествен път. Има ефект след преумора, боледуване, физическа отпадналост, след прекарани операции. Стимулира обменните процеси, централната нервна система, дейността на сърцето, надбъбречната, щитовидната и половите жлези. Влияе добре при астенични състояния, депресии, неврози, хипотония.

Приемане. Може да се приема под формата на чай, капсули или капки.

Внимание! – може да повиши кръвното налягане. Не се препоръчва по време на бременност и кърмене, и на деца под 12 годишна възраст.

Чесън (заместител на джинджифила). Неговите лечебни свойства са познати от дълбока древност. Чесънът се смята за универсално лекарство срещу възпаления поради антибиотичното действие на съдържащия се в него естествен антибиотик - ***алицин***. Има противогъбичното, както и противомикробно действие. Чесънът влияе положително на **имунната система**, като я укрепва и активизира. Проучванията сочат, че в сравнение с някои антибиотични лекарства, чесънът има много по-широк спектър на действие. Забележителното му предимство е, че организмът не привиква към него, както към антибиотиците.

Внимание! ***Чесън не трябва да се консумират при увеличена стомашна секреция и болни бъбреци; при бременност и кърмене.***

Приемане. Най-добре е да се приема в сурово състояние - първо го обелете и смачкайте. Оставете го да престои 2-3 минути, за да се освободи алицинът. Необходими са 20-30 скилидки **чесън** на денонощие, за да се осигури на организма защита от настинка.

Как да се избавим или намалим лошият дъх при консумация на чесън
- редовно миене на зъбите и езика.
- след консумация на чесън да се хапне пресен магданоз.
Лошата миризма от ръцета може да се отстрани със лимонов сок.

Билкови чайове (вместо или заедно със зелен чай) **-** лайка, липа, мащерка, мента, ехинацея, мурсалски чай. Може да се приготвят отделно или да се използват готови комбинации от тези билки. Важно е чаят да се консумира топъл, добре е да се подслажда с мед. Трябва да се консумират повече затоплени течности.

Пчелни продукти

Противопоказания: ***Алергия към пчелен прашец, пчелен мед, пчелна отрова, пчелно млечице.***

Прополис – използва се най-често спиртен извлек със 70% спирт.

Показания за вътрешно приложение

- повишаване на имунитета.

- инфекциозни и стомашно-чревни заболявания

Начин на употреба. При възрастни в чаша с хладка вода се капват 30 (20-40) капки. Обикновено на възрастни се препоръчва профилактично да приемат веднъж дневно по 30 капки от 30% спиртен разтвор (клеева тинктура), **поставени** в чаша хладка вода половин час преди храна. С лечебна цел това количество се приема 2–3 пъти дневно. При деца след 3 годишна възраст в чашата се накапват толкова капки, на колкото години е детето. На повърхността на водата се образува белезникав слой. Това е водно-спиртна емулсия на прополис. Да се разбърка преди да се изпие съдържанието. Можете преди да погълнете съдържанието на чашата да изплакнете устната кухина. Така освен системния ефект на прополиса след поглъщането му можете да разчитате на още два - дезинфекциращ устната кухина, венците, носо-глътката, сливиците. При поглъщане на водно-спиртната емулсия има положителен ефект и върху лигавицата на стомаха, дванадесетопръстника и червата. Приемането на препарата през устата трябва да се извършва 20-30

min преди хранене до 3 пъти дневно. Приемането по този начин има много добър ефект за профилактика и лечение на простудните състояния. Курсът на лечение или превенция обикновено продължава три месеца.

Пчелен прашец. Цветният прашец представлява овални образувания, които се съдържат в прашецовите торбички на цветните растения. Това са мъжките полови клетки на висшите растения. Пчелният прашец представлява събран от пчелите цветен прашец /*полен*/. Употребата на пчелен прашец се препоръчва още от древните египтяни и китайци. Съставът му е изключително богат и включва 35% въглехидрати; 20% белтъци; незаменими аминокиселини; ензими; всички витамини от група В; бета каротин; витамин С с изразен антиоксидантен ефект; витамин D; витамин Е. Прашецът съдържа също така и микроелементи, и други биологично активни вещества.

Прашецът се използва като хранителна добавка за повишаване на резистентността на организма, подпомага лечението на неврологични заболявания, а също така се прилага при обстипация /*запек*/, за повишаване на имунните сили на организма и защитата от остри респираторни, и други инфекции.

Приложение. Има различни описани начини на употреба. 1 чаена лъжичка прашец - до една супена лъжица /полен/ да се разбърка в кисело мляко, може и в мед, и да се приема на гладно /20-30 min преди храна/. Тази доза се приема с профилактична цел веднъж дневно, сутрин. При необходимост от по-интензивно въздействие е необходимо дозата да се увеличи до 2-3 пъти дневно. Съхраняването на пчелния прашец /*полен*/ за по-продължително време трябва да бъде на тъмно, студено и сухо място. Най-добре това става в хладилник. Може да се приема дълго време. Курсът е поне 2-3 месеца.

Мед. Медът може да бъде незаменима храна в менюто на всеки човек. Пчелният мед представлява сладък сок, който пчелите събират от растения, преработват го, обогатяват го с ензими и го складират във восъчни пити. Той се усвоява изцяло от организма, като от 1 килограм мед се усвояват до 3400 калории енергия.

Приложение. Медът оказва лечебно действие, ако се приема в подходящи ежедневни дози. Той е най-полезен, ако се приема под формата на 12-13% воден разтвор (една супена лъжица мед в 1 чаша хладка вода или в чай - не много горещ) - 3 пъти дневно, винаги 1,5-2 часа преди ядене или 3 часа след храна. Всекидневната доза за възрастен човек е около 100 g (60 до 100g дневно). На децата се дава 3 пъти дневно по 1 чаена лъжичка, което представлява приблизителна около 30 g. По-големи дози мед пресищат организма и изтощават задстомашната жлеза. Може сутрин на гладно да се приемат 1-2 супени лъжици мед и да се изпива чаша топла вода или чай. Така

се осигурява профилактика и лечебен ефект при хроничен запек, а успоредно с това се извършва и профилактика срещу рак на дебелото черво.

Добра комбинация е сусамов тахан с мед 50/50 за отслабени индивиди. Добра комбинация е и мед с прополис или цветен прашец или ядки.

Български храни, полезни при настинка

Правилното хранене стимулира имунитета, намалява възпалението, понижава страничните действия на лекарства. В периоди, когато организмът е по-чувствителен към външните фактори или вече има оплаквания – пробив в нашата защита, трябва да пестим силите си.

Начин на хранене. Хранене на малки порции, лека храна, вегетариански начин на хранене. Повишената консумацията на белтъчини е важна за имуната система и ензимите.

Да се избягва: пържено, грил, прекалено солено, прекалено лютиво - то може да раздразни лигавиците и да засили оплакванията, яйца, млечни и нишестени продукти, продукти от бяло брашно.
Да включим: продукти богати на витамини (A, B, C, P...) и *микроелементи* - моркови, зеле, картофи, цвекло, лук, чесън. Полезно е включването на "полезни млечни бактерии". Полезни са булгурът и пълнозърнестият хляб.

Да включим течности. Течности трябва да се консумират в минимален обем – от 2 до 2.5 литра на ден. Количеството необходими течности може да се пресметне като се умножи 0,04- 0,05l на килограм тегло, а при простуда се добавят още по 300 до 500 ml за всеки градус над 37.
Течностите ще са полезни, когато са алкални или неутрални. Да се въздържаме от газирани напитки. Желателно е да консумираме минерална вода (с подходящ състав и доза) и чай. Течностите трябва да са топли, а не горещи. След хранене да се изплакне устата с чай от лайка.

Няколко прости рецепти

Рецепта 1.1. ***При кашлица*** – в **черна ряпа** издълбаваме място за две лъжички **мед.** Държи се 3-4 часа. Получения сок приемаме по 1 чаена лъжичка преди ядене. **1.2.** Можем да получим сок като към настъргана ряпа добавим мед - **сок от ряпа** в комбинация с мед по 2 с.л. преди храна и вечер преди сън.

Рецепта 2. Добавяме към храната по един изцеден **лимон** на 100 g мед.

Рецепта 3. По една супена лъжица **мед на чаша горещо мляко** 3 пъти на ден.

Рецепта 4. Една супена лъжица прах от изсушени листа от **мента** се добавя във чаша гореща вода и се настоява 30 минути, след което се слага една супена лъжица **мед.** Прием по 1/3 чаша 3-4 пъти на ден.

Рецепта *5. Чесън с мед.* Накълцан и размачкан чесън с мед в съотношение 1:1 се приема вечер с преварена вода.

Рецепта 6. *Смес от орехи с мед*. Смляни орехи смесени с мед в съотношение 1:1. По 1 ч.л. 5-6 пъти на ден.

Рецепта *7. Чай от шипка.* На 1 литър вода слагаме 5 супени лъжици изсушени и счукани плодове от шипки. Ври 10 минути. 8-10 минути престоява и се прецежда. По една чаша на всеки 2-3 часа. В течение на седмица намаляваме количеството на приемите.

Рецепта 8. *Хрян с лимон*. Настърган хрян се смесва със сока от 2-3 лимона и се консумира по 1 ч.л. преди храна.
Рецепта 9. Преди лягане можем да използваме **“американска рецепта”:** Супена лъжица прах от изсушени листа от мента слагаме във вряла вода и нагряваме на слаб огън 5 минути. Прецеждаме, добавяме чаена лъжичка мед. В друга чаша размачкваме на дребно накълцана скилидка чесън и изцеждаме върху нея 1/4 от един лимон. Към това добавяме ментов разтвор, който вече приготвихме и всичко разбъркваме. Изпиваме преди сън.

ВОДНИ ПРОЦЕДУРИ - ЗА ПОЛЗАТА ОТ МАЛКИТЕ ПОРЦИИ СТУД

Максимален е ефектът от закаляващи процедури, когато те са **част от здравословния начин на живот и се прилагат от здрави хора**.

По време на тези процедури най-важно е психологическо състояние!

Стъпваме в леген с топла и особено - със студена вода, с позитивна нагласа. Студът особено добре фиксира текущото психологическо състояние. Когато с чувство за здраве, чувство на тонус и добри защитни сили стъпваме в леген с хладка вода, ние фиксираме положително душевно и физическо състояние.

Запомнете. Нашите грижи за нашето здраве трябва да ни доставят душевен комфорт и директно удоволствие от всички упражнения и процедури.

Не правете студови процедури с нежелание, в състояние на дискомфорт, ако не можете дори за малко да си създадете позитивна нагласа, която да е реална, с положителни емоции и комфортни усещания в тялото.
Емоциите също може да се тренират. Понякога това е първото, с което трябва да се започне при укрепване на „физическото" здраве.

Опити доказват че можем да имаме достъп към всички функции. Въпрос е само в нагласата (това, което вкарваме в подсъзнанието, вегетативната нервна система, регулация на вътрешните органи, жлезите с вътрешна секреция) и в техниката на въздействие. Като нагласата е определено по-важна от техниката.
При занятия всеки ден след 30-40 дни се изработва навик. Навикът може да бъде не само поведенческа реакция, но и реакция на организма, процес в организма!

Важно

- Термичното дразнене при контакт с вода е много по-силно, отколкото при контакт със студен въздух. При често боледуващи деца и възрастни по-щадящо е да се започне закаляването с въздушните бани.

При **закаляването с водни процедури** спазваме следващите основни принципи:

- Между студовите въздействия да има **задължителна почивка** – организ-мът трябва да се възстанови напълно, за да има само положителен ефект.
- **Постоянството и постепенност.** Ако провеждаме закаляването с малки порции студ по-рядко от 1-2 пъти седмично – организмът «забравя» за въздействието и то става не толкова ефективно. Ако сме редовни т.е 5-7 пъти седмично правим процедури - можем постепенно да удължаваме времетраенето и да увеличаваме студовото натоварване. Това става под контрола на нашите усещания и състоянието ни.

- Чрез закаляването на краката ние въздействаме върху органите на таза, върху коремните органи, а също - на **носа и гърлото**.

- Чрез закаляването на ръцете ние въздействаме върху органите в гръдния кош и главния мозък, а също - на **носа и гърлото**. Носът и гърлото реагират при въздействия в различни зони на тялото.

Един от най-достъпните способи **за закаляването** са контрастните бани за краката (или за ръцете по същата схема):

Рецепта. Краката слагаме в леген с топла вода – около 38^{o} С. След това в леген с хладка вода **-** 25^{o} С. В топлата вода държим краката от 30 секунди до 1 минута, а в хладката - от 10 до 20 секунди. Съотношение по време топло/студено = 3/1. Смяната топло/студено правим 3-5 пъти, завършвайки винаги с хладка вода. След това или чакаме краката да изсъхнат или попиваме водата с кърпа. Постепенно правим хладкта вода по-студена, като намаляваме температура на водата с 1°С на 3-5 дни. Тези цифри са ориентировъчни и повече трябва да се ориентираме по собствените усещания.

Важно. ***При закаляване, след студово въздействие топлинната реакция трябва да препокрива чувството на студ, т.е. между студовите въздействия трябва да усетим пълно затопляне.***

ДРУГИ ПРЕПОРЪЧВАНИ МЕТОДИ - ИНХАЛАЦИИ, ГАРГАРИ, АРОМАТЕРАПИЯ, АЮРВЕДИЧЕН МАСАЖ

Укрепване на гърлото с гаргара

- Гаргара с топла вода с разтворена една лъжичка морска сол - можем да я правим почти всеки ден, това е добра профилактика за хрема, инфекция на гърлото и синуит.
- Гаргара с топла вода с 1 супена лъжица мед – също като горепосоченото.
- Гаргара с топла вода с разтворени 2-3 капки етерично масло от кедър, евкалипт, бор, лимон, сандалово дърво, чаено дърво или друго масло. **Течността не се поглъща!**
- Гаргара с чай от мащерка, лайка.
- Гаргара със топъл сок от червено цвекло. Необелено червено цвекло се сварява, отварата се запазва в хладилника 2-3 дни. Преди гаргара отварата се затопля (може да се разрежда с топла вода).

Профилактично: Гаргара и жабурене с топло сусамово олио като всекидневна сутрешна процедура. Взимате една супена лъжица сусамово олио в устата за 3 минути. Подобрява гласа, санира гърлото, укрепва венците.

НЕТИ (Укрепване на носоглътката)

Изключително полезна профилактична процедура - самомасаж на носоглътката с гумен катетър. Освен, че се укрепва лигавица на носоглътката, което е един от най-важните аспекти в укрепване на здравето, рефлекторно се повлиява дихателната система и освен тези два ефекта, чрез

стимулация на дадена микроакупунктурна зона се произвежда обща неспецифична стимулация на целия организъм. Аюрведа смята, че с различни видове нети, включително по-щадящи описани по-долу, се укрепват очите, ушите и главния мозък.
Техника на изпълнение: слагат се няколко капки сусамово олио във всяка ноздра, след което в едната ноздра се вкарва гумен катетър (най-малкия размер) и се изкарва през устата. Катетърът, предварително трябва да е потопен в сусамово олио или зехтин. С щадящи движения се масажира. Повтаря се с другата ноздра. Катетърът да се поддържа в добро хигиенно състояние за следващи процедури. Може да се прави почти всеки ден.
Противопоказание – постоянно кръвотечение от носа с неустановен произход.
Манипулацията не е много приятна в началото - в първите няколко седмици, после се свиква.

Важно*! Да се внимава с тази процедура да не се предизвика нараняване на носната лигавица, въпреки че леко кървене в първите седмици е допустимо.*

Други по щадящи видове нети *(Укрепване на носоглътката)*

Капвате няколко капки топла солена вода във всяка ноздра. Също може да се ползва и сок алое вера - по 2-3 капки 3-4 пъти на ден.

- **Всмукване на топла солена вода през носа**. Това е е една лесна и изключително ефикасна процедура. Всекидневното промиване на носа със солена вода е метод известен още от времето на Хипократ. Солената вода помага да се отстрани секретът от носа, да се възстанови носното дишане и защитната функция на лигавица.
  Процедура. Вземате чаша топла вода с разтворена сол и навеждайки се над мивката се опитвате бавно да всмуквате през едната ноздра, другата ноздра държите затворена. Водата изтича през устата, след това повтаряте процедура с другата ноздра.
  Приготвянене на солена вода: Морска сол се слага в доза 1 чаена лъжичка на 1 чаша ***топла*** вода, може да ползваме и обикновена сол добавейки 1-2 капки йод.

- Вечер преди заспиване за подобряване на състояние на носоглътката, при сухота на лигавица на гърлото и носа слагаме две малки парченца естествено краве масло в ноздрите (или по няколко капки ленено или сусамово олио). Правим тази процедура легнали по гръб.

- **Профилактично**. Преди излизане, при евентуална епидемична обстанов-ка се намазва лигавица на носа със сусамово олио.

Вътрешен самомасаж на носа (от Аюрведа)

Носът е врата, която води към дихателната система. Тонусът на психиката също зависи от носното дишане и състоянието на носната лигавица. С помощта на вътрешен самомасаж на носа можем значително да подобрим състоянието на цялата дихателна система – нос, гърло, бронхи, бял дроб.

Как се прави този самомасаж?
Първо почистваме носа. След това потопяваме малкия пръст с добре изрязан нокът в топъл зехтин или сусамово олио и с кръгови спираловидни движения постепенно го вкарваме в ноздрата. Бавно масажирайки вътрешна повърхност на носа влизаме с пръстта си максимално дълбоко, колкото е възможно. Изваждаме пръстта движейки го със същите бавни кръгови движения в обратна посока.
Обикновено едната ноздра е по-проходима и по-лесна за масаж.
Тази процедура може да се прави сутрин и вечер, 2 пъти на ден.

Освен сусамово олио и зехтин може да се използва сок от алое вера или топло естествено мляко. Внимание – масажът да се извършва внимателно.

Метод на Аюрведа: НАСЯ

След почистване на носа се ляга по гръб, под шията се поставя малка възглавничка или навита на руло кърпа, така че главата да е малко повдигната.
.

- Във всяка ноздра капваме по 5 капки гхи (претопено и пречистено краве масло) или затоплено сусамово олио - при вдишване. След слагане на капки във всяка ноздра вдишваме по-енергично три пъти.
- В олиото можем да сложим 2-3 капки етерично масло (2-3 капки на 1 супена лъжица олио), избрано според индивидуални предпочитания /да не се прави тази процедура при хора с алергии към етерични масла/.

След процедурата в тази поза почиваме няколко минути. През това време може да се направи масаж на носа, ушите, лицето, раменета, ръцете, дланите, ходилата.
Масажът може да се направи и преди слагане на капките в носа.

Кога можем да ползваме тези две процедури? (самомасаж на носа и нася): при хрема, простуда, настинка, хронични заболявания на дихателна система,

като загуба на обоняние, хроничен фарингит и ларингит, синузит, хроничен бронхит, възстановяване след тежко боледуване. Също - при главоболие, нисък тонус, чувство на безпокойство, страх, чувство на вътрешно напрежение (невротични състояния). В Аюрведа се смята, че наличието на отоци и тъмни кръгове под очите също е показание за провеждане на тази процедура.

Смята се, че стимулацията на обонятелния нерв повдига настроението, укрепва мозъчните функции и стимулира лимбичната система, свързана с регулацията и на вътрешните органи.

Противопоказания за самомасаж на носа и НАСЯ: бременност, менструация и други – виж противопоказания за точков масаж.

Масаж на лицето и гръдния кош с етерични масла

Лек масаж на лицето, в областта на ключиците, рамената и горната част на гърба с:
3 капки масло от сандалово дърво
2 капки масло - евкалиптово
1капка масло - ментово,
прибавени към 1 супена лъжица бадемово или друго базисно масло.

Масаж на ходилата

Масажиране на болезнените зони на ходилата до затопляне. След масажа може да се натрият ходилата със затоплящи смеси (тигрова мас, етерични масла).
Примерна рецепта. Етерично масло на бор или кедър се втрива в стъпалата, след което се може да се сложат памучни и отгоре - вълнени чорапи.

Като домашна физиотерапия в Германия се ползва затоплено зърно във фурна или микровълнова фурна и се слага в платняна торбичка върху гърба.

Компреси

При възпалителни заболявания на горните дихателни пътища може да се направят студени или топли компреси. Не се правят в случай на висока температура или втрисане.

- **Компрес с вода**. Малка кърпа, например памучна салфетка, потопяваме в хладка вода (18-20°C), изстискваме и слагаме върху шията. Отгоре слагаме вълнен шал или хавлиена кърпа и оставяме на

15-20 min, след което сваляме компреса, подсушаваме кожата. След компреса желателно е да се приемат топли течности и почивка.

- **Меден компрес**. Намазваме с мед шията, завиваме с памучна кърпа, върху нея слагаме вълнена и оставяме компреса за една нощ.
- **Спиртен компрес**. С 40° алкохол намокряме сложена на няколко ката марля, върху нея слагаме малко по-голямо парче найлон или восъчна хартия, отгоре памук с дебелина 1.5-2 cm и отгоре слагаме шал, за да задържим компреса. Оставяме компреса за 1-2 часа, можем да повторим няколко пъти.
- **Вариант на спиртния компрес**. В спиртен компрес можем да добавим 3-4 капки мента, 1-2 капки джинджифил, 1-2 капки пихта или бор. Компресът в този случай оставяме за 30-40 минути.

Внимателно с използването на етерични масла при поставяне на компреси – може да дразнят кожата.

Гореща баня на краката

Горещите бани на ходилата вечер са една добра традиция на изток. При някои народи на гост, идващ отдалече, първо предлагат гореща баня за краката. Освен че действа добре върху дихателната система, това е една ефективна процедура за сваляне на натрупаното през деня напрежение, което е важно, имайки пред вид, че стресът е сериозен фактор за сърдечни и мозъчни инциденти.
В горещата вода за баня на краката може да се сложи морска сол или ароматни соли. Също може да се сложат няколко капки етерични масла.
Краката се държат в горещата вода 15-20 минути. Периодично - при изстиване на водата може да се долива още топла вода.

Инхалации

- слагаме в чаша (купа или чайник) с гореща вода няколко капки етерично масло от бор, евкалипт, мента или друго масло, индивидуално подбрано (добре е първо да се сложат етеричните масла и след това - топлата вода). Слагаме чашата на масата, сядаме надвесвайки се над нея и се покриваме с голяма кърпа. Дишаме пара няколко минути.
- дишаме пара над тенджера с варени картофи. Картофите се сваряват, водата се изхвърля и се диша над парата от картофите.

Внимание. ***Да се внимава водата да не е вряла и по време на процедурата очите да са затворени.Това е много важно!***

Дъвчене на прополис

- парченце прополис с размери на кибритена главичка се дъвче 3 пъти на ден, също можете да ползвате спрей за болно гърло с тинктура на прополис, спрей с алое вера. Много да се внимава с дъвченето на прополис – той може да изгори устната лигавица при чувствителни хора.

- често през деня дъвчете пита с мед.

- Смучене на смес от 1 чаена лъжичка канела и супена лъжица мед. Намалява оточността на гърлото.

- 3-4 пъти на ден гърлото може да се маже с масло от морски зърнестец (облепиха).

За **Ароматерапия** препоръчваме да се ползват основно следните етерични масла:

Антибиотично действие: Чаено дърво, Чесън.

Антисептично действие - действат директно против причинители на инфекции върху лигавици и кожа: Мащерка, Евкалипт, Магданоз, Босилек, Бреза, Карамфил, Жасмин, Джинджифил, Кедър, Канела, Лавандула, Тамян, Лимон, Лимонена трева, Хвойна, Мускатов орех, Черен пипер, Роза, Розмарин, Бор, Резене, Чаено дърво, Салвия, Чесън.

Антипиретично (понижава температурата): Портокал, Босилек, Бергамот, Джинджифил, Лавандула, Лимон, Лайка, Чесън, Евкалипт, Маточина.

За успокояване на кашлица: Мащерка, Джинджифил, Риган, Липа.

Помага за изпотяване: Босилек, Джинджифил, Лавандула, Маточина, Хвойна, Лайка, Бор, Копър, Резене, Чаено дърво, Чесън.

Противовирусно: Лавандула, Чаено дърво, Чесън, Евкалипт.

Дезинтоксикиращо: Лавандула, Тамян, Хвойна, Черен пипер, Резене.

Стимулиращо имунитета: Лимон, Лавандула, Евкалипт, Чаено дърво, Хвойна.

Противопоказания за използване на етерични масла

Босилек – не се използва през цялата бременност и по-дълго от 3 седмици;
Бергамот и Кедър - не се използват при бременни;
Евкалипт - не се прилага при деца до 3 години;
Жасмин – не се използва в първи 4 месеца от бременността;
Лавандула - не се използва в първите месеци на бременността;
Пачули – не се използва в последни седмици на бременността;
Резене (фенхел) – не се използва при бременност, при епилепсия, за деца под 6 г.;
Розмарин – не се използва в първа половина на бременността, при епилепсия, хипертония 2-3 стадий, при деца под 6 г.;
Салвия – не се използва при бременност, лактация, епилепсия, хипертония;
Хвойна – не се използва при бременни, при хипертонична болест 2-3стадий, при бъбречни заболявания от възпалителен характер и за деца до 12 г.;
Чаено дърво - не се използва при бременни и за деца до 6 г.

Горепосочените варианти на приложение на етеричните масла са: гаргари, инхалации, бани, масажи. Може да се изберат масла, повишаващи настроението и предизвикващи чувство на прилив на сили.

Внимание:

- **Не използвайте етеричните масла за вътрешно приложение (през устата). Ака имате възможност консултирайте се със специалист по Ароматерапия.**
- **За всички цитрусови масла е противопоказно използване преди слънчеви бани.**
- **Етеричните масла да се купуват в специализирани магазини и аптеки.**
- **Преди употреба задължително се запознайте с показанията и противопоказания и възможните начини на употреба**.

ПСИХОЛОГИЯТА ПРИ ПРОСТУДНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ
БОЛЕСТТА КАТО УЧИТЕЛ

Позитивната психотерапия и болестта - нови възможности за преодоляването ѝ.

Няма нищо добро в болестта!
Тя е свързана само със страдание, болка, страх и безнадежност!
Кой болен е щастлив?!...
(Из "Безкрайните оплакванията на един болен")

Безспорно тези твърдения са верни, но само на пръв поглед. За да сме здрави и успяващи, за да не се превърнем в жертва на своите болести и несполуки, следва да потърсим друго отношение и друго поведение в ситуации на криза.

Всяка болест има своето различно, скрито значение. Тя носи за пациента т.н. "вторична печалба" - разбиране, грижи, внимание, съчувствие, добро отношение на лечители, близки, колеги. И болният несъзнавано търси тази печалба. Той избира да разчете езика и функцията на болестта по този начин. Тя му дава толкова "ползи"!: Спасява го от конфликтите на ежедневието, от отговорности и напрежение. Боледуването приема фунцията на своеобразно бягство от трудностите на действителността. Болният има поведение, наречено "бягство в болестта". Този избор е реактивен, спонтанен. Ако се повтаря непрекъснато, става единствен и се превръща в невротичен.

В случай, че болестта има епидемичен и масов характер, засилват се нагласите и очакванията от негативни последици. Фиксирането върху опасностите и неблаго-приятният изход (често преувеличавани от медиите и масовата психоза) придават на болестта характер на неизбежност, фаталност. При тия обстоятелства има по-голяма вероятност да се разболеем, страхувайки се, живеейки с нагласата, че няма да ни се размине.

Позитивната психотерапия разглежда негативните събития, включително - и болестта чрез "позитумния" подход. Той дава възможност за цялостен поглед към проблема. Пренася ни от настоящето в бъдещето, като разглежда значението на кризата и болестта като опит за бъдещето, инвестиция на ресурси, на нови качества и възможности на организма за справяне с подобни проблеми.

Самата етимология на понятието "Positum" (от латински - *цялото, даденото, фактичността*) се свързва с възможността да се види позитивният аспект на негативното, болезненото, временно нерешимото. Това е модел на балансираното отношение към събитията, съдържащи не само отрицателни, но и положителни елементи – и обратно. Позитумният подход не е

философия на наивния оптимист или инфантилно отношение към света през розови очила. Свързан е с възможността на съзнателен избор. Защото болестта, както и всяко страдание, носи две възможности:

- да помъдреем, да се научим да оцеляваме,
- да се предадем и да загубим в битката между здраве и болест,
спокойствие и паника, вяра и отчаяние.

Чрез позитивния подход болестните състояния се разглеждат не само като страдание, но и като шанс. Шансът се свързва с разглеждането на болестта като повод за преосмисляне на целият ни живот до сега. В болестта намират израз конфликтите ни, тя е своеобразен израз на тия конфликти и пренебрегваните ни потребности. Скритият език на болестта ни учи как да преподредим ценностите си.

Често чрез болестта откриваме отново и отново простата, но неоспорима истина, че от здравето по-хубаво няма. Тя ни дава уроци по грижа за себе си, уроци по мъдрост и мяра във всичко. Учи ни как да променим бъдещето си, за да не се повтарят грешките от настоящия начин на живот. Учи ни как да се радваме на всичко, което имаме, без да фиксираме върху провалите и неосъществените амбиции. Болестта актуализира качествата, които притежаваме, без да ги познаваме - силата да носим болка, търпение в страданието, надежда за здраве. След дълго или тежко боледуване преоткриваме щастието да дишаме и да се движим, да се радваме на любим човек или на слънцето.

Като строг учител болестта пита:

Научи ли урока, който ти дадох?
Как ще живееш занапред, за да не те посетя?
Има ли друг начин да се отнасяш към здравето си, за да не плащаш с болести?
Все така ли ще решаваш проблемите си - с цената на страдания и болести?
С какво си помагаш сам, когато си в криза?

Ако всеки се вслуша в уроците на болестта, ако я приеме не само като изпитание на тялото, но и като средство за познание на себе си, страданията ще бъдат по-лесно преодолими.
Ако хората се научат да си помагат и сами по време на болест, използвайки препоръчаните в настоящата книга методи, те ще се справят с по-малко време и енергия със здравните си проблеми.

Следващата история е малка илюстрация на другото, позитивно отношение към
болестта.

СЪРДЕЧНО БОЛНИЯТ

Търновчанин и габровец пътували във влака заедно. Габровецът слизал на всяка гара, изчезвал и след малко се връщал запъхтян. Най-после спътникът му не издържал и запитал за причината на тези слизания и качвания.

– Ще Ви обясня – казал габровецът. Бях на преглед при специалист по сърдечни болести в София. Той ми каза, че съм много зле и всеки момент мога да умра от сърдечен удар. Затова си вземам билет само до следващата гара.

Безспорно, това е парадоксално поведение, както при всеки анекдот. Но наред с тъжната истина за здравето, нашият герой притежава качества, които биха му помогнали да оцелее. Той не е подтиснат и отчаян, а активен и изобретателен, дори и в прословутия му стремеж към пестеливост. А начинът, по който пести, може би ще му помогне да "избяга" от сърдечния удар - та той не се страхува да тича, въпреки тежката лекарска прогноза. Героят, незнайно защо, като че ли я игнорира и пренебрегва. А може би ще успее, може би той си помага, за да предотврати неизбежното. Изборът е негов!

И на всеки, изправил се пред неизбежното!

СМЕХОТЕРАПИЯ

Усмивката е най-трудна, когато сме най-тъжни, а сме най-тъжни, когато сме болни, но тогава тя ни е и най-необходима и трябва да се научим да я извикваме на лицето си в такива моменти. Даже и насила предизвикана тя създава ведро настроение, защото променя баланса на химическите вещества в мозъка ни, което е научно доказано. Ако хронично създаваме в себе си неприятни настроения и за най-малките неща, може дотолкова да си самонавредим, че да се наложи радикална терапия с успокоителни и антидепресанти с всичките й неудобства и нежелани ефекти.

Усмивката или добрият смях е продължение на нашата сърдечност. Хуморът това е когато се усмихваме или се смеем „от сърце". Когато след смеха се освобождаваме от напрежение, от излишен душевен товар. Когато изведнъж виждаме друго, позитивно решение на проблема или че той не е толкова страшен. Тогава ставаме по-силни, по-виждащи, по-независими.

Хуморът помага да разглобим твърдите схеми, в които понякога се опитват да ни вкарат с цел манипулация, а понякога и сами се докарваме. Затова истинският хумор се отрича от редица секти, някои религии и подобни организации – човек смеещ се „от сърце" не е способен да потиска ближния по заповед или поръчка. Който се смее зло не мисли.

Смехът е вътрешна свобода.

Не винаги и не навсякъде можем да се смеем. Има ситуации в които смехът е излишен. Но това, не е често. В много други случаи смехът е просто необходим.
Спешно би трябвало да се прилага смехотерапия при тежки случаи на сериозност. Най-големи бели правят тези много сериозни хора. Правят войни, продават ненужни неща или направо - отрови, подтискат себе си или ближния, сериозно лъжат. Може би имат сериозни, ама много сериозни вътрешни конфликти и не им е до смях... А може би не са се опитвали да решат проблемите както трябва, а все ги решават с погрешни средства.

Близо до хумора е остроумието - контрасно, неочаквано, асоциативно мислене.
С острия ум проникваме по-дълбоко в смисъла на ситуация.

Нашата препоръка е да се смеете по-често, „от сърце", да сте оптимисти.

Няколко признака на оптимиста

В неблагоприятни условия човекът-оптимист е психологически устойчив, в добро настроение, способен на самопомощ (самоподкрепа), запазва инициативата, енергичен е, не спира да се опитва да успее в начинанието си, неуспехите смята за случайност, а успехите приписва за своя сметка, вижда повече успехи там, където другите виждат по-малко, по-често се радва дори и на дребните неща в живота, смята че може да успее независимо от обстоятелствата или добре да използва и „неблагоприятните ситуации", че винаги ще успява и пораженията ще са редки изключения. Оптимистите по-рядко боледуват и по-лесно оздравяват, по-често търсят възможности за избор, в посока към целта по-често сравняват себе си и своите постижения не с идеала а със „вчерашното си аз" и „вчерашните постижения" – така остават повече шансове за радост и положителна самооценка и повече сили за краен успех. (М. Селигман и др. автори)

Един от многото варианти за създаване на слънчево настроение

Сутрин застават с лице на изток, затваряте очите за по-лесно самовглъбяване. Представяте си как изгрява слънцето и слънчевата енергия влиза във вашето тяло – от пръстите на ръцете и краката или от дланите и

стъпалата (както е по-лесно за възприятие) и тръгва да изпълва цялото тяло. Почувствайте комфортна топлина, лека радост, състояние на почивка - 3 до 5 минути са достатъчни за ефекта.

☺

Звъни телефона в стаята на болен в инфекциозна болница:

– Ало, това съм аз, вашият доктор!
– Докторе, какво показват моите изследвания?
– Какво ли? Като почнем от СПИН, чума, холера и - до дизентерия!
– Ами бързо да ме лекувате!
– Вече предписахме палачинкова диета.
– Какво е това, защо палачинки ?!
– Палачинка е единствено, което влиза под вратата....

☺

Световна здравна организация определи симптомите на свинския грип: висока температура, болка в гърлото, остро желание да насвиниш на ближния. А също когато кашляш и квичиш едновременно.

☺

Лекарите препоръчват за профилактика на птичия грип да си миете яйцата преди хранене. Профилактиката за свински грип все още не е установена.

☺

- Докторе, има ли полза от тази ваксина, която продават па аптеките?
- Разбира се, купих си нова кола и ходих на екскурзия до Кения.

☺

- Докторе, имам в главата си малко човече, което постоянно псува!
- За 1000 лв. ще ви излекуваме.
- Знаете ли какво каза по повод на цената малкото човече?

☺

Лекар: - Дойдохте навреме!
Пациент: - Защо? Нещо много сериозно?
Лекар: - Да. Утре щяхте да оздравеете и без мен.

☺

НОВИНАТА НА ДЕНЯ!!
на немския остров Рюнген от птичи грип умря котка.
ОСТАНАЛИТЕ НОВИНИ :
В Багдат загинаха 140 човека...

☺

- С какво лекувате въшки?
- С нищо, те са здрави.

☺

- Вие обръщали ли сте се за помощ към някого преди мен? - Пита лекарят пациента.
- Да, към аптекаря.
- Представям си каква глупост ви е казал!
- Той ме посъветва да се обърна към вас...

☺

Младият организъм се справи не само с болестта, но и с всичките лекарства !!

☺

- Какво е това "Жар-птица"?
- Това е кокошка, болна от грип..

.

☺

- Тъщата се разболя...
- Нещо сериозно?
- Мисля, че не е. Само свински грип.

☺

Научете се да се развеселявате сами и при всякакви обстоятелства. Това се учи както всяко друго умение, а след това ще можете да развеселите и другите около вас. Те ще ви се отблагодарят и ще го предадат нататък - все пак настроението е не по-малко заразно от грипа

☺

КОГА ДА ПОТЪРСИМ МЕДИЦИНСКА ПОМОЩ

- **Преди да се разболеете - за съвет и консултация!**

- **Когато се разболеете и имате:**

1. Висока температура.

2. Обрив. Силно главоболие със световъртеж. Трудно преглъщане. Увеличени подчелюстни и шийни лимфни възли.

3. Внезапна, много силна отпадналост.

4. Тежко или продължително повръщане.

5. При деца и възрастни хора, когато има бързо и силно влошаване на състоянието.

6. След настъпило подобрение от грипоподобните симптоми, когато те се връщат с треска и още по-тежка кашлица.

7. Затруднено дишане, недостиг на въздух, гръдна болка.

8. Ако страдате от хронични заболявания на дихателната и сърдечносъдовата система. При тежки бъбречни, чернодробни заболявания. При захарен диабет и други метаболитни заболявания.

- **След преболедуване: за по-бързо възстановяване !**

ВАКСИНИ, АНТИВИРУСНИ ПРЕПАРАТИ И ИМУНОСТИМУЛАТОРИ

Ваксини – показания, ефективност, странични реакции.
Ваксинирането е процес, при който на здрав човек се вкарва инактивираният причинител на болестта - жив или убит под въздействието на различни агенти. Напоследък се създават и т,нар. генно-рекомбинантни ваксини, при които се работи с извлечени от генома на вируса активни антигенни частици, способни да активират изработването на антитела с минимални странични за макроорганизма въздействия. Съдържащите се във ваксината елементи са безвредни, те не могат да причинят заболяване – тяхната цел е да "подтикнат" човешкото тяло към изграждане на антитела. Вследствие на това организмът е готов да се пребори с вируса, докато в случаите, когато заразеният не е ваксиниран е необходим допълнителен период, през който да се произведат антитела, които да унищожат вируса.

Най-често задаваните въпроси за ваксините:

Кога е най-добре да се постави противогрипна ваксина?
Октомври е най-подходящият месец за поставяне на противогрипна ваксина. На организма са необходими поне две седмици, за да изработи противогрипни антитела. (времето за изработване на антитела е между 15 и 30 дни)

Може ли хора, които са ваксинирани, да се разболеят от грип?

Ефективността на противогрипната ваксинация зависи от:

- възрастта (при хора в напреднала възраст, ефективността на ваксината е по-слаба)
- имунната система на лицето, което е ваксинирано
- степента на сходство между вирусите на ваксината и тези, които циркулират.

В годините, през които има съвпадение между вирусите на ваксините и вирусните щамове, причиняващи заболяването, се счита, че грипната ваксина е ефективна от 70% до 90% при предпазване на здрави възрастни индивиди от грипния вирус.
Ваксинираните индивиди или не боледуват или при тях заболяването протича по-леко. Чрез прилагането на ваксина се постига ограничаване на разпространението на вируса сред човешката популация.

Кои са групите, при които е желателно да се направи ваксина срещу грип в България?

Всички хора с подлежащи хронични и системни заболявания като ендокринни, сърдечни, съдови и др, при които една тежка грипна инфекция може да доведе до фатални усложнения и смърт.
Лица, изложени на риск от заболяване поради естеството на работата си – медицински работници, учители, служители в сферата на публичната адми-нис-трация.

Кои могат да не се ваксинират?
По принцип ваксината срещу грип е въпрос на личен избор – тя не е задължителна, а само препоръчителна. Да не се ваксинират могат здрави хора, които не контактуват или контактуват ограничено със заразени.

Кога не бива да се прилага ваксината?
Ваксината следва да се избягва при хора, които са чувствителни към яйчен белтък или към някои от съставките на ваксината.
В случаите на фебрилитет или заболяване от други остри инфекции, прилагането на ваксината следва да се отложи.
Всичко това означава, че преди извършването на процедурата задължително трябва да се направи преглед на лицето.

Възможни странични ефекти:

1. Зачервяване, чувствителност или подуване на мястото, където е направена ваксината.
2. Треска, изпотяване, главоболие.
3. Болки в мускулите.
4. Алергични реакции – поява на обриви, шок, ангиоедем.

Горепосочените странични ефекти се проявяват обикновено в първите 1-2 дни след прилагане на ваксината.
Най-често използвани ваксини в България: „Инфлувак", „Ваксигрип", а в послед-ните години - и „Флуарикс".

Антивирусни препарати. Едни от най-широко употребяваните в момента анти-вирусни препарати са Тамифлу, Реленца и Ремантадин. Ремантадинът се отнася към бигванидните препарати и има директен антивирусен ефект. Той се предписва за лечение или профилактика на грип. Единственият му недостатък е че може да доведе до резистентност на мутиралите грипни вируси и не се прилага при деца. Тамифлу и Реленца се нови противогрипни препарати, които са инхи-битори на невраминидазата. Те са подходящи за употреба в детска възраст. Всички тези противогрипни лекарства

предотвратяват разпространението на грипния вирус вътре в организма и по този начин помагат да се облекчат или да се предотвратят симптомите, наблюдавани при инфекция с грипен вирус. Важно е лечението да започне до 24-я час от появата на симптомите на грипа.

Нежелани реакции на Тамифлу са гадене, повръщане и болка в стомаха. Тези ефекти са по-слабо изразени, ако лекарството се приема с храна. Рядко се съобщава за кожни реакции и функционални нарушения на черния дроб.

Имуностимулатори. Имунната система е изключително сложна във функцио-нално отношение. Тя е изградена от много и разнообразни елементи и взаимо-действия - не само помежду им, но и с другите системи в организма. Поради това нейното стимулиране е свързано с цялостното състояние на организма. Всички фактори, които влияят върху него ще се отразяват и на имунната система.

Към имуностимулаторите се отнасят всички препарати, които стимулират анти-тялозависимия и клетъчномедиирания имунен отговор. Повечето от тези препарати са бактериални, фунгиални или други продукти от биологичен произход като цитокини и др., както и някои медикаменти.

Бактериални препарати. Това са най-често прилаганите имуностимулатори. Повечето от тях са полибактериални препарати - екстракти или цели бактериални тела, предлагани в лиофилизиран вид. На таблица 2 е показан съставът на най-често употребяваните препарати от бактериален и фунгиален произход. Комбинирането на различните антигени дава много по-силен имуностимулиращ ефект отколкото прилагането им поотделно. Различни видове бактериални препарати и тяхната насоченост са посочени в таблица 2.

Таблица 2

Бактериални и фунгиални щамове	1	2	3	4	5	6	7	8
Haemophillus influenzae		+	+		+	+		
Diplococcus pneumoniae	+	+	+					
Klebsiella pneumoniae		+	+	+	+	+	+	+
Klebsiella ozaenae		+	+					
Staphylococcus aureus		+	+	+	+			
Streptococcus viridans		+	+					
Streptococcus faecalis							+	
Streptococcus pyogenes		+	+	+	+	+		
Streptococcus pneumoniae					+	+		

Moraxella catarralis			+				
Lactobacillus acidophillus				+			
Lactobacillus lactis				+			
Corinebacterium pseudodiphtericum				+			
Fusiformis fusiformis				+			
Candida albicans							
Neisseria catarrhalis		+			+		
Esherichia coli						+	+
Proteus mirabilis						+	+
Enterococcus faecalis							+
1- Biostim; 2- Broncho-Vaxom; 3- Imocur; 4- Immudon; 5- Respivax; 6- Ribomunyl; 7- Solco Urovac; 8- Urostim							

Биохимични агенти. ***Изопринозин***. Намалява възпроизвеждането на някои вируси и скъсява протичането на вирусните инфекции. Продължителността на лечението се определя индивидуално. При вирусни инфекции лечението с препарата се прекратява 2-3 дни след изчезване на клиничните симптоми. Нежелани реакции: Сърбеж, хиперемия на кожата, повишаване на плазмените нива на пикочна киселина. Препаратът е противопоказан при повишена чувствителност към него.

Имуностимулатори от растителен произход.
На фона на огромното количество бактериални препарати за имуностимулация, изследването и развитието на лекарства с растителен произход остава малко застъпено и много перспективно.

В 14та и 15та глава е обърнато внимание върху растителните храни и хранителните добавки с имуностимулиращ ефект, които препоръчваме за използване.

Важно. ***Лекарствените препарати са насочени за борба със заболяването, те са само едно оръжие от арсенала на лекаря и пациента за постигане на здраве. Използването им самостоятелно не може да спечели войната за пълното ни психо-, социо- и физическо благопопучие.***

.

КАКВИ ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ДА ВЗЕМЕМ ПРИ ОБЯВЕНА ГРИПНА ЕПИДЕМИЯ.

1. Всички методи, изброени в настоящата книга, може да се използват за подобряване на имунитета: моксотерапия, вендузотерапия, масажи, китайска гимнастика, здравословно и подходящо за сезона, и времето хранене, хранителни добавки, билки и др. Може да се направи консултация и профилактичен курс по акупунктура при специалист по китайска медицина (5-10 процедури).

2. Избягвайте близък контакт с болни лица. Ако сте болен, стойте на безопасно разстояние от другите, за да ги предпазите от заболяване. Останете в къщи и не ходете на работа или училище, както и се въздържайте от излизания по други причини. Избягвайте местата с много хора и масовите мероприятия. Избягвайте използването на обществения транспорт.

3. При кихане и кашляне закривайте носа и устата си с носна кърпичка. След употреба изхвърляйте носните кърпички. Измивайте ръцете си често със сапун и вода, особено **-** след кашляне или кихане. Според препоръките на СЗО (Световната здравна организация) при последната пандемия от свински грип при кихане и кашляне пред устата следва да се поставя лакътната сгъвка, така че дланите и пръстите да не се инвазират с вируси, които чрез докосване по-нататък могат да бъдат „ оставени" върху повърхности и предмети. По тази причина ако все още сте здрави, следва да избягвате да докосвате очите, носа или устата си, тъй като човек може да се зарази, след като се е контаминирал със заразена с вируси повърхност. При липса на условия за миене може да се използват влажни кърпички за ръце, желателно е да са такива, които съдържат алкохол, който действа като дезинфектант. Ползвайте предпазни маски (да се сменят на 3 часа). Добре е те да се носят и навън от дома.
Почиствайте редовно повърхностите в дома си с обикновен почистващ препарат, проветрявайте редовно и често помещенията.

4. Ако развиете грипоподобно заболяване, консултирайте се с личния си лекар, за да прецени каква терапия следва да ви назначи, както и да прецени какъв е персонално за вас рискът от възникване на евентуални усложнения. Ако пътувате извън страната, добре е да се информирате за епидемичната обстановка там, евентуално да предприемете мерки за защита (ваксини, лекарствени средства). В случай че в рамките на 7 дни след завръщането си развиете респираторна инфекция, консултацията с личния лекар или със специалист по инфекциозни болести е препоръчителна.

За авторите



Д-р Валерий Шакола, лекар-иглотерапевт.
Завършил е Военномедицинската академия в Ленинград. Иглотерапия изучава в МА – София и в МА в Санкт-Петербург, завършил е обучение по хипноза и базисно обучение по Позитивна психотерапия. Редовно участва в конгреси и конференции по акупунктура, позитивна психо-терапия, кинезитерапия, рехабилитация.
Член е на: БЛС, Българското дружество по игло-терапия, Дружество по позитивна психотерапия в България, Българска асоциация по хипноза. От 2000 г. е хонорован преподавател към Центъра за следдипломна квалификация в Икономически университет - Варна, преподава в специалност "Мениджмънт в рекреацията" и в курс "Лечебно-възстановителен масаж".
Практикува и преподава **Ци Гун**.
Вегетарианец.

Лекува с иглотерапия от 1988 г. Успешно се лекуват следните заболявания:
- Психо-емоционално напрежение и умствена преумора, хронична умора, безсъние, стрес, страхова невроза;
- Гръбначни и ставни заболявания: дискова херния, дископатия, лумбаго;
- Алергии, сенна хрема, бронхиална астма и др;
- Хронични заболявания – хипертония, язва на стомаха, колити и др;
- Чести простудни заболявания (вирусни инфекции на горните и долните дихателни пътища), включително - в детска възраст, лечение и профилактика – обучение на пациенти и на родители на често боледуващи деца на ефективни методи;
- Заболявания на ставите и гръбнака: ревматичен полиартрит, спондилоартроза. остеопороза;
- Неврити, невралгии, плексити, радикулити, пареза на лицевия нерв;
- Тютюнопушене, наднормено тегло, патологичен климакс;
- Иглотерапия за по-добро и по-бързо възстановяване след тежки заболявания и травми. Възстановяване след инсулт.
- Стерилитет и гинекологични заболявания (възпалителни заболявания в хроничен стадий) с комплексни методи, подпомагащи забременяването /иглотерапия; йога; дихателни упражнения; методи на самовнушение; хранене, релаксация, обезболяване, рефлексотерапия/

Създател и управител е на организацията „Positum ЕООД”, имаща за цел провеждането на развиващи и оздравителни програми.
Да се запознаят повече хора със зеления модел на мислене – да се провокира естественото у всеки, да се подпомогне избора на природосъобразното, животът, знанието, алтернативата. Да се призове към хармония чрез методите на йога, медитация, упражнения за дишане, здравословна и пълноценна храна.
Провеждаме **ежемесечни тренинги** за лично усъвършенстване на актуални за съвременен човек теми, които съчетават задълбочена и детайлна информация по темата, заедно с активна практическа част.
Провеждаме развиващи и укрепващи здраве тренинги в **групови ежеседмични работни групи**.

Като продължение на настоящата книга е инициативата за издаване на поредица от кратки книги за лечебни съвети по природни методи; за справяне с често срещани съвременни заболявания; проблеми, съвети и техники за деца и възрастни; за ци гун – китайската гимнастика като средство за укрепване и развитие на организма; за развитие на паметта и мозъчните функции и др.



Д-р Николай Димитров завършва медицина през 2003 г. Работи като старши асистент в Медицински факултет на Тракийски университет град Стара Загора. Има защитена специалност по “Анатомия, Цитология, Хистология и Ембриология на човека”. Работи китайска медицина, практикува източни бойни изкуства и китайска лечебна гимнастика. Развива интересите си в областта на китайската медицина, посещава курсове и международни семинари. Обучава се при проф. Зоя Горанова и д-р Валерий Шакола. Полага успешно изпит, по Китайска медицина при проф. У Сян, проф. Лъ Имин от университета в гр. Янгси - Китай и проф Зоя Горанова. Практикува китайска медицина в Център за профилактика и възстановяване на здравето с методите на Източната медицина „Виа Вите” (Via Vite - пътя на живота) - Стара Загора.
Участвал е в два международни конгреса по Китайска медицина. Има изнесени доклади и публикувани статии на тази тема.
Член на БЛС, Българското Анатомично дружество, Българската асоциация по иглотерапия на кинезитерапевтите, Българската и Международната Асоциация по Тай`Дзи`Цюан Ян стил.
Email: viavite@stzagora.com; gsm: +359 886334559; viavite.stzagora.com



Д-р Никола Пировски завършва с отличие Медицинския факултет на Тракийски университет, Стара Загора през 2005 г. и след конкурс започва работа като редовен асистент в катедрата по Анатомия, хистология и цитология към МФ на Тракийски университет. Веднага след дипломирането си завършва и курс по Китайска медицина в София при проф. Зоя Горанова. Като съосновател на Център за профилактика и възстановяване на здравето с методите на Източната медицина ВиаВите, от 2007 г. успешно съчетава работата си като преподавател в Тракийския университет с дейността си по източна медицина и тренировките си по бойни изкуства. С китайски бойни изкуства се занимава от 1990 г., като от 2007 е член на Европейската ВингТчун организация, а от 2008 е редовен член на Българската и на Международната асоциация по Тай`Дзи`Цюан Ян стил. Има над двадесет публикации и участия на конгреси, включително и за акупунктура, физиотерапия и др., и съавторство в една монография и две ръководства. Член е на Българския лекарски съюз и Съюза на учените - Стара Загора.
Email: viavite@stzagora.com; gsm: +359 898865795; viavite.stzagora.com



Проф. Игор Матюгин е психолог, създател на московската школа „Ейдетика" – център за развитие на паметта и вниманието, разработва развиващи програми за възрастни и деца. Възпитаници на неговите курсове са носители на международни награди за млади таланти. Неговият метод се използва от юристи, финансисти, счетоводители и представители на други високо отговорни професии, преминали обучение при професор Матюгин и неговите сътрудници. Прави специални тренинги за руските космонавти.
Москва, tel. 494-2290, 762-73-08 . www.eidetika.ru Matugin@mail.ru

Използвана литература

1. Гаава Лувсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. Медицина, Москва, 1987.
2. Горанова, З. Лекционен курс по китайска медицина. НСА, София.
3. Горанова, З. Ан-мо – китайски лечебен масаж. НСА, 1994, София.
4. Горанова, З. Атлас по китайски точков атлас. НСА, София.
5. Горанова, З. Основна терминология на китайската традиционна медицина. НСА ПРЕС, 2000, София.
6. Ганчева. Н, Здраве от Изтока,изд. ТНТ-21- Здраве от Изтока ООД, София 2009
7. Рыжов В.А,Курко О.В,Игры пяти зверей.система оздоровителных упражнений, изд.Физкультура и спорт, Москва 1990
8. Качан А.Т., Богданов Н.Н., Варнаков П.Х. и др. Анатомо-топографическое расположение корпоральных точек акупунктуры и показания к их применению. Воронеж. 1990
9. Колектив. Вътрешни болести. МФ, София.
10. Лю Пейюи, Лин Хоушен. 300 вопросов о Ци Гун Тайны китайской медицины. София, 1995.
11. Сиврев, Д. Анатомия на човека. Университетско издателство,Ст. Загора.
12. Тиен Цунхуо, Гао Лишан. Чудото на акупунктурата.
13. Томова, Сн., В. Шакола. Здраве и дълголетие с мокса и Ци. Изд. Алтея
14. Хоанг Бао Тяу, Коанг Ниеп. Иглоукалывание. Медицина, Москва. 1988.

Херолд, Г. Вътрешни болести.

15.Дзъчън, Х,Корените на мъдроста , изд.Изток- Запад, София 2002

16.Циенцюн В, 36 точки за здравето: Акупресура и Чи гун, изд. Ханлин, 2008

Препоръчвана литература.

1. Песешкиян Н.,,Търговецът и папагалът (позитивна психотерапия) изд,,колр-принт" Варна 1993
2. Чиа М,Трансформиране на стреса в жизненост (Глава 2 - Вътрешна усмивка)
3. Чопра Д.,Седемте духовни закона на успеха, Бард
4. Хоф. Б, ДАО-то на Пух, изд. Дамян Янков, 1997.
5. Медведев Б, Още за Норбеков или с какво маймуната е по-добра от глупака,изд. Хелиопол.
6. Олегович В.И- "Заяц стань тигром!" изд. Рипол Классик и Питер, 2003.
7. Кью-Кит В. ,Искусство Ци Гун, Гранд 2008
8. Це Ц.,Чжангуй Х.,Универсальная Цигун-терапия, Янус, 2002
9. Бокатов А, Сергеев.С, Старклайт , Детская Йога, Ника-Центр, 2005 г.
10. Позиция на Американската Диетоложка Асоциация относно вегетариански режими на хранене Референция : ADA position: Vegetarian Diets. J Am Diet Assoc. 2003;103:748-765
11. Шалер"Покълнали семена",изд.Жорж Неф,1993г.
12. Гиппенрейтер Ю.Б,«Общение с ребенком. Как?» ЧеРо, М.: 2005.
13. Дроздов А, «Полный справочник психотерапевта».М.: Эксмо, 2007.
14. Матюгин И, «Школа эйдетики», т.1-3. –М.: Эйдос, 1993.
15. Симерницкая Э, Матюгин И. (Сб. научн труд). М.: 1991.
16. Журнал «Психолог».М. 2007-2009.
17. Миллер А.Р ,Шелли С., «Характер, личность, успех». М.: АСТ. Астрель, 2005
18. Берн Э, «Игры, в которые играют люди» М.: АСТ, 2005.
19. Курпатов А, «От депрессии к радости».-М.:ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2008.
20. Литвак. М.Е, Принцип сперматозоида., «Феникс» 2006

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПОМОГНИ СИ САМ

Както съвременните лекари, така и древните мъдреци отбелязват връзката между настроението и болестите. Има убедителни доказателства за това, как любовта е излекувала туберкулоза и доказателства за това, как корабокрушенци са загивали много време преди да изчерпят своите физиологични резерви. Учените вече са доказали връзката между стреса и имунитета. Стресът, който продължава дълго време, изтощава имунитета, и имунитетът престава да се бори с чуждите клетки, които подобно на пирати, дебнат по нашите кръвоносни магистрали.

Човекът е така устроен, че винаги има присъствие на фоново напрежение. Това напрежение е незабележимо при „хипертимните“ хора, които са с повишена енергичност, жизнерадостни и позитивни. Но има и „астеници», при които това напрежение е повишено през целия живот, те като че ли живеят чувствайки се „на зъболекарския стол”, това е като тяхната визитна картичка. Но както при първите така и при вторите фоновото напрежение нараства след като попаднат в продължителен стрес. Краткотрайния стрес не е опасен, той мобилизира, но съвсем друго нещо е „дистресът“, когато „бедите са навсякъде наоколо” – кризата е и в семейството и в личността («едно зло никога не идва само», «дойде ли бедата – отваряй вратата»), тогава стресът е опасен.
Става експлозия, мобилизация на стресовите хормони, адреналина, кортизола, пулса, кръвното налягане, кръвната захар – природата се грижи „биологичният човек” да е готов за борба. Но това е и скритият капан, тука „социалният човек” отлага борбата за после, той е възпитан, културен, сдържан. И цялата мощ на хилядолетната еволюция се стоварва не върху противника – стреса, а върху самия човек. Нали цялата мощ на енергийната система трябва да изразходва някак своята енергия. В резултат на продължителна еволюция човекът надхитрил всички - и динозаврите и ледниковия период, но останал безпомощен спрямо самия себе си. Къде се намира този превключвател, който да отмени всеобщата тревога в организма, нали не всички могат да станат будисти. Кой ще става учен, лекар, педагог, политик, войник или бизнесмен? Нали зад техните гърбове другите могат да остават невъзмутими!

Донякъде ролята на превключвател изпълняват „задръжните процеси*”, които се разпростират върху мозъка, тялото, ние отлагаме агресията за „по-късно”, за „по-удобен момент“. Но „по-удобен момент“ понякога не можем да намерим дълго време. А след две седмици „задръжните процеси” завладяват организма все повече, проникват все по-дълбоко и се появяват първите признаци на депресия. Леката депресия във формата на „лошо настроение” не е страшна, след известно време тя преминава „от само себе

си". Но ако ви нападнат депресивните агенти, насядат като случайни спътници във влака и когато вие се оплаквате, хленчите, те ви пригласят «да, така е, ти дори не знаеш че реално е много по-зле!»

**става въпрос за задръжни процеси в централна нервна система.*
От средна и тежка депресия човек сам трудно може да излезе, понякога и не успява - знаем много примери за суициди (самоубийства) не само при велики писатели, като Маяковский, Есенин и Хемингуей, но те нарастват и сред младото поколение.

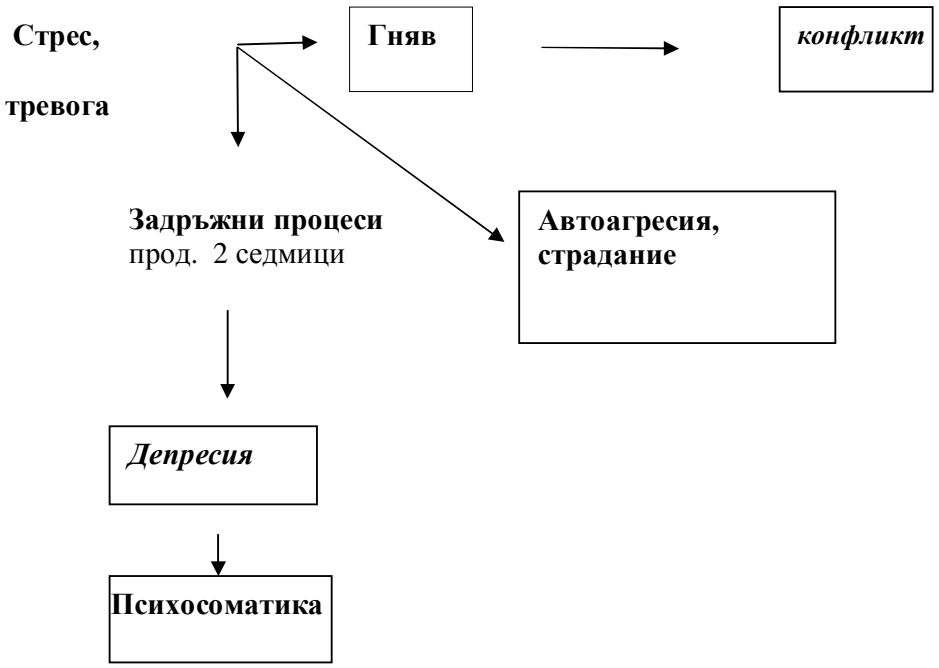
Депресията може и да не доведе човека до такива фатални последици. Тя може да се маскира, да стане стил на живот и тогава липсата на настроение, „самоизяждане" или „изпиване силите на околните" довежда до изтощаване на имунната система. Тогава вирусите, микробите, бактериите, щурмували с години стените на човешката крепост, я превземат. Този пробив в защитата е обусловен от неумението на човека да се справя с емоциите, гнева, конфликтното общуване, непознаването на истинска природа на човека.
И тогава ние попадаме в ръцете на лекарите.

И така - какво трябва да знаем за депресията?

1. **Фоновата** тревога нараства заради стреса, когато не се реализират нашите потребности. На схемата нагледно е показано как можем да се движим надясно по законите на нашата природа и да изразим гнева. **Гневът** е негативна емоция. Всички психолози на тази тема имат сходно мнение. Те смятат, че тази емоция е «правилна», необходима. В нея има много енергия. Но ние често се страхуваме от гнева - та нали нашият опит на общуване показва, че това води до конфликт. Опитайте се „да се озъбите" на началника, полицая, съдията или съпругата (съпругът) - по-добре е да не започваме!

И тогава се движим надолу по схемата, към **лошото настроение**, депресията, а по-късно **-** и към отслабване на организма, психосоматика, заболявания. Вече е доказано, че продължителното психическо напрежение води към такива заболявания, като вегетативно-съдова дистония, невродермит, астма, някои видове онкологични заболявания и разбира се **-** простудни заболявания.
Освен посока надолу и посока надясно по схемата съществува и трета посока, по диагонал – това е самонападението, **автоагресията**. Когато обвиняваме себе си за всичко, считаме се за неудачници, чувстваме се като «грозното патенце». Тук слага капани неправилното възпитание. Ние избираме да страдаме. Страданието се одобрява от обществото, научаваме с негова помощ да „изкопчваме" от околните внимание, любов, психологически погалвания.

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА ДЕПРЕСИЯТА?



Пред мен се появява образа на кораб, чийто капитан дава заповед – «Пълен напред!». Обаче корабът е затиснат от лед и не може да плува нататък. И този лед са нашите социални нагласи, родителски забрани, страх да бъдем агресивни, непослушни, да загубим любовта на хората.

Но гнева си можем да изразяваме в социално приемлива форма. Тя звучи така: «Аз съм послание на своите чувства». За да разберем това по-добре, тръгваме от обратното – «Ти си послание на чувства». Това е когато обвиняваме другия за общи проблеми: “заради теб се ядосвам“, “заради теб всичко се проваля“ и т.н. Друг става отговорен за ситуация, а ние сваляме вината от себе си и едновременно с това напрежението. Обикновено в отговор предизвикваме избик на гняв: “как смееш да ме критикуваш“ и конфликтът се разширява.

Да се върнем към «Аз съм послание на своите чувства».. Вие говорите за същите чувства, но ги насочвате към себе си, например при мен с теб не се получава, ядосвам се, паля се, „нека да прекъснем за малко преговори“ - гневът тук е изразен, не е опасен за партньора, а ако ви и съчувства, твърде вероятно е да ви се притече на помощ. “Да, хайде да прекъснем за малко“, “Наистина се уморихме...“, “Искате ли да....“

И така вие сте изразили **гнева** си, разтопили сте леда, вашият кораб, построен от хилядолетната еволюция е оцелял, не вибрира, не потъва, а върви на пълен ход напред. За тази техника за изразяване на негативни чувства може да прочетете подробно в препоръчаната литература.

И така:

Точка № 1.
Животните не страдат от депресии. При хората, особено когато са живели трудно, казано по-точно – когато са оцелявали, също не е имало депресии. Тя е продукт на съвременното общества на задоволен живот и наличие на свободно време. Специфична цена за хубавия живот. Депресията може да се появи и 10 години по-късно от момента на травмиращата ситуация, както стана с американските войници след Виетнам («виетнамски синдром»).

Точка № 2.
Всичко започва от дистреса. Ако нищо не предприемете той се преобразува в депресия.

Точка № 3.

Видове депресия

Лека депресия: трудно се отпускаш, в главата ти циркулират глупави мисли за бъдещи неприятности, загуба на интерес към външния вид. Лошо настроение.

Средна степен на депресия: включва се генетичната предразположеност, понижено настроение сутрин или вечер, ревливост, игнориране на оптимизма на околните, понякога ироничност, пасивност. Храната губи вкуса си, светът изглежда «сив». ***«На какво намират да се радват хората?»***

Тежка депресия: (остра травма + гени) потиснатост, мъка, безсмисленост на съществуването, лицето е с постоянна маска на скръбта, отчетливи суицидни намерения. ***«Абсурдност и безсмисленост на живота».***

Възрастова (стареещ мозък)
Тежко **заболяване**.

Маскираща се депресия
Свързана е с **алкохолизъм** и наркотици.

Точка № 4.

Задължителни симптоми

- понижено настроение, униние, мъка;
- загуба на интерес, нежелание да изпитваш удоволствия от живота;
- спад на енергията, повишена умора, понижаване работата на интелекта (паметта, мисленето, концентрацията). Нарушване на съня, апетита, сексуалността, хипохондрия.

Точка № 5.

Корекция на депресивните мисли

Оноре де Балзак:
– Нищо така не опиянява, както виното на страданието».

Какво мисля за живота?

Представете си или си спомнете моменти, в които ви се иска да се оплачете от живота си, опишете своите мисли в този момент, когато «всичко е лошо».

Пример:
- «Светът ми се струва несправедлив», абсурден, празен», «няма за какво да живея», «няма към какво да се стремя», «всичко е безсмислено».

Какво мисля за бъдещето?

Пример:
- «Нищо не се получава», «Ще става само по-зле», «Нямам на какво да разчитам».

Какво мисля за себе си?

Пример:
- «Аз нищо не представлявам», «На никого не съм притрябвал».

Порочен кръг: тревога-депресия-тревога.

Какво следва по-нататък:

- Ако се сърдиш на някого – преброй до четири; ако много си му сърдит – изпсувай.

Марк Твен

За коригиране на мрачни мисли помага техниката рефреминг (преформулиране). За да разберем тази техника, може да си припомним стара английска игра.
Родителите казват на детето: - «Колко е лошо, че си изгуби галошите!»
А детето отговаря: - «Затова пък няма да излизам навън под дъжда!», или «Затова пък някой ще ги намери и ще им се зарадва!», или «Затова пък ще ми купят нови!»

Виждате колко е просто: 
_____, **обаче** 
_____
(негативната мисъл) *(позитивната мисъл)*

И така:

Стъпка № 1. Рефреминг

	Основна фраза за света	**Продължете фразата: …Затова…, но…, и …**
1.	Пример: «Нищо не ме радва»	*Но след като мога да го разбера, значи, главата ми още работи и ме радва....*
2.	«По-зле от това не може»	*Случва се. Не обръщай внимание на дребните неща има и по-важни проблеми.*
3.	«Всичко е зле»	«Всичко което не ни убива ни прави по-силни!»
	Основна фраза за бъдещето	
1.	«Всичко ще става по-зле»	Кой знае своето бъдеще освен Господ Бог? А аз не съм Господ Бог!

2.	«Все едно ще умрем»	«Когато идва смъртта, нас вече ни няма, а когато ни има нея я няма»
	Основна фраза за себе си	
1.	«Аз съм неудачник!»	Сложете тази фраза в устата на неприятен за вас човек (той е разглезен, груб, нахален, нищожен): - «Ти си неудачник…». Как бихте избухнали в такъв момент?
2.	«Ти нищо не струваш!»	Представете си, че това Ви го казва свекървата или тъщата.

Стъпка № 2. ***Никога не се самосъжалявайте!***

Не бъркайте жалостта към себе си с потребността от подкрепа и съчувствие! Жалостта е позиция «от горе», вие като че ли казвате: « ти не се справи, а аз ще се справя и сега ще те пожаля. Спомнете си ситуацията, когато ви звънне приятелка: «Как си?» - «Добре!»; «А как е мъжът ти?» - «Нормално.»; «Как са децата?» – «Отлично!»; «Ех, значи - няма какво да си кажем! Хайде ще ти се обадя по-късно!»

Чувството на жалост отваря пътечка към страданието и дори - самолюбуване в страданието. Подкрепа – е пътят към здравите емоции. Спомнете си читателю, например, как са ви съжалявали в детството, когато сте си порязали пръста. Вие се разплаквахте и какво ставаше после? Всеки родител реагира различно.

Психолозите към днешна дата са направили следните изводи:
- по-добре е да не съжалявате детето («о, горкичкото, как ми е жал за тебе...»)
- не е правилно и да игнорирате случилото се («няма нищо страшно, то само ще мине»)
- не е редно да правите нещо вместо него **-** трябва или заедно да правите нужните работи, или да научите детето да ги прави самостоятелно.
- задължителна е емоционалната поддръжка.

Ако се върнем на примера с порязания пръст, може да постъпите по следния начин: «Съчувствам ти, с мен се е случвало същото. Вземи бинта, който е тук и дезифектанта, който е там, ако не ти се получи ме повикай…»

Детето ще се научи да търси помощ, да получава наслаждение от решаването на проблема, а не от съжаляването, затварянето в себе си, навика да общува с света на нуждите чрез големите.

Разбира се майката по-добре би се справила с проблема, но кога да се учи детето?

От нашето възпитание и още повече от наши лични примери се обуславя, как децата ни ще реагират на стрес: дали ще превръщат проблемите в задачи и ще ги решават или ще нахлузват на лицето си страдалчески израз и ще играят в живота ролята на неудачник, търсейки съчувстващ партнера.

Стъпка № 3. ***Превключване към външния свят!***

Задача: проанализирайте своя график, намерете «празнина» и я запълнете с «насочено навън напрегнато действие». В тези случаи помога живота в манастир, там от сутрин до вечер времето е запълнено с работа и молитва. Или позволете на приятелите си да ви замъкнат някъде, в тайгата, в гората, на планина, където се налага да оцелявате и от сутрин до вечер да сте ангажирани с грижи за бита. Хубаво би било, и ако приятелите ви са с чувство за хумор и китара.

Стъпка № 4. ***Помислете си за тези, на които не сте успяли да направите нищо добро!***

Особено ефективно е да го правите преди заспиване. Когато мислите за другите, които се нуждаят от вашата реална помощ, ще сте по-склонни наистина да похарчите част от вашето време, пари и енергия за тях. Фокусът на вашето внимание ще се премести от вашия егоцентризъм върху другите хора. Колко е ефективно това, разказват свещениците: «при повторното си идване, хората казваха, че много по-бързо заспиват, вече не страдат от безсъние.

Стъпка № 5. ***Пийте билкови чайове – описани са в главата за билките по напред в книгат (жълт кантарион мента, маточина, лайка) и приемайте витамини.***

Добре е да ги пиете от 1 до 3 месеца.Това помага за премахване на тревогата, синдрома на хронична умора, подобрява съня.

Стъпка № 6. ***Принцип на Сперматозоида (Е. Берн).***

«Преди всичко друго, драги ми читателю, бих искал да те поздравя с голямата победа, която си спечелил в надпреварата, в която по някои сведения са участвали, 100 милиона конкуренти,… това наистина е било една луда надпревара, която, струва ми се, по-нататък в живота няма да имаш. Тази победа е била спечелена в деня на твоето зачатие. Тогава си бил много малка, но свръхподвижна клетка, която учените наричат сперматозоид. Пред теб е била поставена задачата да се съединиш с една единствена яйцеклетка, която се е намирала на финала.

В началото е трябвало да избереш правилната посока. Матката има две тръби, пред теб е имало два пътя. Само един от тях е бил правилния. И ти си се справил – избрал си верния път! Освен това, са съществували още маса препятствия. Вас през цялото време са се старали да ви отклонят от целта ресничките на ресничест епител. Не е трябвало да се спираш дори за части от секундата. Ти не си се борил с тези препятствия, а си ги заобикалял. Тези, които са се старали да се борят с ресничките, са губели ценно време. Ти си разбирал това и не си се занимавал с тези, които са ти пречили. Ти си се отклонявал от техните удари и си препускал към целта. Ето това е била безкомпромисната надпревара не на живот, а на смърт! Второто място на тебе не ти е трябвало. То се е приравнявало на 100-миллионно. И ти си спечелил тази надпревара! Ти си се съединил със своята любима и попадна в рая!

Тази същност – да се движиш напред към целта – не може да бъде изкоренена. Но ако тя не се проявава външно, то следователно сме тръгнали в погрешната посока, тогава сперматозоидната същност вместо да съзидава ще разрушава, но вече вътре в нас. Този процес се характеризира с общо тъпо чувство на неудовлетвореност от живота, потиснатост, раздразнителност, избухливост, конфликтност, поражда неврози, алкохолизъм, наркомания, води към образуване на злокачествени образувания.

Бедата е в това, че от първите дни на живота му, човекът бива насочен към неверния път по следните три начина:

1. Възпитание в стил «*кумир на семейството*», не му създават никакви трудности или препятствия.
2. Жестоко възпитание в стил «*преследвач*», създават му непреодолими препятствия.
3. Незначителни препятствия по пътя към порочните цели, всевъзможни *забрани* – да не пие, да не пуши, да не излиза и др. подобни (по-подробно може да прочетете в 9.)

Стъпка № 7. ***Принципът на Велер (движение на вселената: ентропия и съзидание).***

Руския писател Велер в книгата си «Перпендикуляр» говори за «космическия оптимизъм»: съществува закон, според който «ако нищо не се прави, всичко се разрушава» - **ентропия**. Но има и друг закон, колкото по-нататък се развива материята, толкова по-организиран и по-добър, и по-дълъг става животът. И човечеството ще измисли, как да реши проблема с резервното слънце (нашето ще изгасне след 2 млрд. години) и с изтощените запаси на нашата Земя. Човечеството умее да оцелява и да се обединява пред лицето на

големи проблеми, и ще реши задачите на бъдещето. Това е законът на **съзидаването**.

Стъпка № 8. ***Принципът Търсене на Смисъла на живота (нови цели).***
Човекът, за разлика от животното, не може да живее без смисъл. Но когато постигне основните цели (някъде на около 45-60 години) - отгледал е децата, посадил е дърво, построил е къща - настъпва безизходица, криза на средната възраст. Тогава трябва отново да търсим смисъла на живота, и новите цели. Някои ги откриват във внуците, пътешествията, новите професии, а някои - в алкохолизма, болестите, опасните и скъпоструващи хобита.

Една съпружеска двойка в напреднала възраст разлиствала албум със снимки от студентските си години и видяли, как хубаво са си прекарвали студентските вечери. Решили да открият такава фирма (студенско парти за пенсионери) и мирът, и енергията отново изпълнили техните отношения.



НЕВРАСТЕНИЯ

«Силите ми са към своя край».

Нас ни дебнат не само депресиите, но и неврастенията, хипохондрията, фобиите, и различнте зависимости.
Още един противник на нашето душевно благополучие е неврастенията. Тя пристъпва като сянка по петите на трудохолиците, хората, неумеещи или не желаещи да се отпуснат, да се превключат в нужния момент.

Неврастенията *– това е състояние, което се развива вследствие на натоварвания, превишаващи възможностите на нашата психика.*
Натрупаната преумора води до това, че отдихът вече не помога, а в главата започва непрестанен кръговрат на мисли – опасения, безпокойство, суетност, тревога и т.н.
Всяка дреболия ни извежда от равновесие. Човекът реагира емоционално, ярко, но за кратко.
Как да определим неврастенията?

1 тип

Външно не прилича на умора. Човекът е активен, нетърпелив, остро реагира на всяка дреболия, хваща се за различни дела, лесно се пали, чак „се взривява". Това е вследствие на изостената чувствителност, човекът е подобен на оголен нерв. Избухват бурни и раздразителни реакции. Слабостта не позволява да контролира своето емоционално състояние, то се колебае от **екзалтация** до **сълзи**. Иска да работи, но няма нужното търпение и последователност, всичко разсейва вниманието, дразни, плаши.

2 тип

Външно човекът изглежда не толкова силно уморен, но е инертен, пасивен, сякаш са го ударили с прашен чувал, нищо не иска, нищо не го интересува. Иска да се мобилизира, но нищо не се получава. Може да се оплаква от здравословни проблеми: някъде го боде, тежко му е, нещо някъде му се дърпа или боли. Това става заради преразхода на сили, на този фон се усилват разнообразните неприятни телесни усещания.

Важни разлики, за да не объркате симптомите с други заболявания:

- умората настъпва само след **умствен** труд;
- при депресия човекът нищо не иска, при неврастения иска, но не може;
- съпровожда се с чувство на обща слабост и силни **болки в главата**;
- невъзможност да концентрира **вниманието** си, влошаване на паметта;
- **изблици на гняв** при дребни поводи, но дори да се ядосва не му стигат силите;
- нарушение на **съня** (не може да заспи, повърхностен сън, чести събуждания, кошмарни сънища);
- сутрин, след събуждане, **се чувства разбит**, умората не минава след съня и почивката;

Мъжете много работят, но и обичат да се крият в работата си, бягат в нея от семейните проблеми. Някои много работят, за да не мислят за други по-важни неща в живота си. Умората се натрупа постепенно, но може да бъде разпозната отрано.

1. Да се работи много може през първите три години след създаването на фирмата. След това отговорността трябва да се делегира, да се подберат специалисти.
2. Закон на Паркинсон: работата заема цялото време, което й заделиш, ако и отредиш денонощие – ще заеме денонощие, ако и отредиш пет часа, ще заеме само пет часа.
3. Ако си се върнал от почивка на море и имаш усещането, че не си си починал, ако си спал 8-10 часа, а не си се наспал, ако се появява раздразнителност по нищожни поводи, разсеяност, то неврастенията вече не само чука на вратата ти, но дори е прекрачила прага ти!

Препоръки:.

Добри са всичко средства, намаляващи стреса: използвайте природата – **4-те стихии:** земя, вятър, огън и вода. – Тази класификация на 4 стихии е различна от китайската класификация на петте елемента.

Земя: един японски дълголетник, освен храната, виното и любимата работа, споменал, че цял живот е ходил **бос** по тревата. (Това е било задължително условие и за руския лечител Порфирий Иванов. - бел. авт.)

Вода: мой познат, бивш губернатор на Архангелската област, на 70 години започнал да се облива със студена вода и всички болести изчезнали. Неговата жена последва примера му, за компания, знаете така е по-весело.

Басейнът е идеален вариант, както и при болките в гръбнака, главното тук е постоянство и постепенност.

Вятър, въздух, особено планински, нали сред дълголетниците има много планинци. В големите градове е нежелателно да живеете на височина от 2 до 4 етаж, в този пласт концентрацията на смог е максимална.

Огън: ходенето по въглени, на слънцето в топлите страни. Само не забравяйте, че организмът се нужае от аклиматизация след полети. Не е желателно да отивате веднага на работа след посещение в топлите страни, останете 2-3 дена в къщи за адаптация.

Ако работата ви е свързана с общуване, то ви съветваме да си избирате «аутистско» хоби: плетене, четене, рисуване. Ако ли е обратното, то тогава без да се колебаете си изберете спорт, където се играе в отбор, колективни занимания.

Внимавайте хобито да си остава хоби: ако сте се гмуркали под вода в Египет и после цяла година си мислите за това, планирате го, харчите много сили, пари и време, то хобито става заместител на професията и тук се крие капан, може да станете трудохолик, само че в отдиха. Както пример в произведения на великия Пушкин - на Евгений Онегин това че обиколил целия свят, не му попречило след това да изпадне в дълбока депресия.

Ще е полезно с психотерапевт да анализирате **причината** за напрежението (вътрешния конфликт);

И, разбира се, ако сте на възраст над 50 години, да си коригирате жизнените **цели** с отчитане на принципа на реалността.

Да разберете повече за себе си ще ви помогнат следните тестове:



ТЕСТ ЗА ТРЕВОЖНОСТ И ДЕПРЕСИЯ

Инструкция. Докато попълвате текста не обръщайте внимание на цифрите и буквите, разположени в дясната част на бланката. Прочетете внимателно всяко твърдение и в празната графа от ляво отбележете с кръстче отговора, който в наи-голама степен съответствува на това, как се чувствате последно време. Не мислете много дълго над всяко твърдение. Вашата първа реакция винаги ще бъде най - вярна.

Изпитвам напрегнатост, не се чувствам добре	**Т**
През цялото време	3
Често	2
От време на време, понякога	1
Въобще не се чувствам така	0
Това, което ми е доставяло най-голямо удоволствие, и сега предизвиква в мен същото чувство	**Д**
Определено е така	0
Сигурно е така	1
Само в много малка степен е така	2
Това съвсем не е така	3
Изпитвам страх, струва ми се, че нещо ужасно може да ми се случи	**Т**
Определено е така, и силно се страхувам	3
Да, така е, но страхът ми не е чак толкова голям	2
Понякога, но това не ме притеснява	1
Съвсем не изпитвам такова чувство	0
Аз съм способен(на) да се разсмея и да видя в едно или друго събитие смешната страна на нещата	**Д**
Определено е така	0
Сигурно е така	1
Само в малка степен е така	2
Въобще не е така	3
В главата ми се въртят безпокойни мисли	**Т**
Постоянно	3
През по-голяма част от времето	2
От време на време и не толкова често	1
Само по някога	0
Аз изпитвам бодрост	**Д**

Съвсем не изпитвам такава	3
Много рядко	2
Само понякога	1
Практически постоянно съм така	0

Лесно мога да седна и да се отпусна	**Т**
Определено е така	0
Сигурно е така	1
Само понякога е така	2
Съвсем не мога	3

Струва ми се че всичко правя много бавно	**Д**
На практика през цялото време	3
Често	2
Понякога	1
Не е вярно	0

Изпитвам вътрешно напрежение или треперя вътрешно	**Т**
Съвсем не изпитвам такова	0
Понякога	1
Често	2
Много често	3

Не следя за външния си вид	**Д**
Определенно е така	3
Не заделям достатъчно време	2
Може би съм започнал(а) да обръщам по-малко внимание	1
Следя за външния си вид, както и по-рано	0

Не мога да седя на едно място, сякаш постоянно изпитвам нужда де се движа	**Т**
Определенно е така	3
Сигурно е така	2
Само в известна степен е така	1
Съвсем не е така	0

Мисля, че моята работа (занятия, увлечения) може да ми доставят удовлетворение	**Д**
Да, така е, както и преди	0
Да, но не в тази степен, както по- рано	1
В значително по-малка степен от преди	2
Съвсем не мисля така	3

Изпитвам на моменти внезапно чувство на паника	**Т**

Много често	3
Доста често	2
Не чак толкова често	1
Съвсем не изитвам	0
Мога да получа удоволствие от хубава книга, радио- или телевизионна програма	**Д**
Често	0
Понякога	1
Рядко	2
Много рядко	3

Изчисляване на резултатите. В колонката от дясно са нанесени цифри, които ви позволяват да изчислите резултата по две скали – тревога и депресия.
От начало сумираме цифрите, които съответствуват на посочените от нас твърдения, белязани с буква «Т». После сумираме цифрите, които съответствуват напосочените от нас твърдения, белязани с буква «Д».

Тревога - ☐ **точки** **Депресия -** ☐ **точки**

Ако сете събрали:
От 0 до 7 точки – това е нормално, нямате признаци за тревога и депресия.
От 8 до 10 точки – вие сте в стадий на готовност към тези разстройства
От 11 и повече точки – вече имате тези разстройства

Вместо заключение

Будистите твърдят, че животът е страдание, и че за да се освободим от него, следва да се освободим от привързаността към хората и вещите. Универсално средство за това е медитацията. Западната култура отдавна е усвоила медитациите, психоаналитиците успешно корегират тревожната привързаност в общуването. А философите на свой ред са преосмислили изходния принцип: «Животът не е само страдание, животът е и радост и страдание». И тези пропорции в голяма степен зависят от нас.

Аз самият, когато ме настигнат тежки, изпълнени със стрес дни, използвам „принципа на дейността" и си припомням любимата фраза на гръцките философи, която ме е спасила много пъти от пребиваването в лошо настроение и самосъжаление:

«ХОРАТА ПРЕЖИВЯВАТ НЕ ЗАРАДИ САМИТЕ СЪБИТИЯ,
А ЗАРАДИ ТЯХНАТА ИНТЕРПРЕТАЦИЯТА»

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 – СХЕМА НА ПОЛЗВАНИТЕ В КНИГАТА 24 АКТИВНИ ТОЧКИ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.- АКУПУНКТУРНИ РЕЦЕПТИ ПРИ ГРИП И НАСТИНКА (ЗА СПЕЦИАЛИСТИ ПО КИТАЙСКА МЕДИЦИНА).

При синдром „вятър-студ" може да се подберат следните точки:

Рецепта 1
Фън`чъ (ЖМ20)
Фън`фу (КУ16)
Фън`мън (ПМ12)
Тоу`уей (СТ8)
Тиен`джу (ПМ10)
Ю`джън (ПМ9)
Лие`цюе (БД7

Рецепта 2
Фън`чъ (ЖМ8)
Тай`ян (ИК)
Ин`сян (ДЧ2)
Да`джу (за предизвикване на изпотяване) (ПМ11)
Джън`мън (ЧД13)
Лие`цюе (БД7)
Хъ`гу(ДЧ4)
Шан`ян (ДЧ1)
Шао`шан(БД11)

При синдром „вятър-горещина" може да се подберат следните точки:

Рецепта 1
Да`джуй (КУ14)
Джун`фу (БД1)
Цю`чъ (ДЧ11)
Чь`дзъ (БД5)
Хъ`гу (ДЧ4)
Ю`дзи (БД10)
Шао`шан (БД11)

Рецепта 2
Да`джуй (КУ14)
Цю`чъ (ДЧ11)
Уай`гуан (З- те дзяо 5)
Хъ`гу (ДЧ4)
Тай`чун (ЧД3)
Шао`шан(БД11) - кръвопускане 3 капки
Фън`лун (СТ40)- добавя се при обилна експекторация

Добре е рецептите да не се ползват шаблоно, а да се взема предвид протичането на заболяването и индивидуалните особености на всеки пациент.

Тема на следващата книга: „Йога на мозъка.”

от Проф. И. Матюгин, Д-р В. Шакола, Д-р Н. Димитров
от поредица книги с методи на съвременна психология, алтернативна медицина и йога, помощ при често срещани заболявания и състояния; проблеми, съвети и техники за деца и възрастни; за ци гун – китайската гимнастика като средство за укрепване и развитие на организма; за развитие на паметта и мозъчните функции и др.

Всеки месец **Д-р Валерий Шакола** организира

ТРИДНЕВЕН ТРЕНИНГ

На тема:

Развитие на ПАМЕТТА и мозъчните функции

По школата на проф. д-р Матюгин

Ще научите:

- Как да използвате по-голям капацитет от мозъка си;
- Как да се концентрирате бързо и лесно;
- Как да тренирате паметта си
- Как да тренирате вниманието си;
- Как да запомняте лесно стихове, проза, исторически дати,
- Тайни начини за запомняне на цифри и думи на чужди езици;
- Как да си спомняте бързо факти, имена, хора; как да запомняте сложни текстове, цитати, речи;
- Как да подготвяте бързо домашните и уроците си, как да повишавате вниманието и успеха си в училище.

Водещ: д-р Шакола, лекар-иглотерапевт. В края на обучението вие получавате и Сертификат, удостоверяващ завършването на курса.
За повече информация и записване: Д-р Валерий Шакола, 0887 220 161, 0897 022 902
E-mail: valerishakola@hotmail.com valerishakola@gmail.com
www.centerharmony.com

Д-р Цветанка Владимирова Маринова - психолог, психотерапевт. Притежава умения и компетентност за психотерапевтична работа при лични проблеми, конфликти в семейството, партньорството, екипа. Реализира успешна формираща, корекционна и психотерапевтична работа с деца.
Варна, tel. 0899 655315, 052/918446, cvetamar@abv.bg

Доц. д-р Лилия Маркова Пекова-Върбанова, д.м. Доцент по инфекциозни болести при Катедра по хигиена, инфекциозни болести и епидемиология при МФ на ТУ, гр. Стара Загора - **pe_kova@abv.bg**

Проф. Зоя Горанова, дфн - специалист по китайска медицина и кинезитерапия.- goranovaz@abv.bg

Д-р Надя Ганчева – специалист по китайска медицина консултант на „ТНТ-21" здраве от изтока"- 02|958 50 21 client@tnt-21.com





Дружество ВЕДА е гражданско сдружение с основна цел да участва активно в обществения живот и да подкрепя усилията на отделни лица и групи, техни сдружения и институции в стремежа им към хармоничен в духовно и материално отношение живот, чрез дейности в сферата на образованието, науката, философията, изкуството и културата.

Дружество ВЕДА е разпространител на филма "Майка Ганга - пътуване по свещената река Ганг" за България. Всички средства, набрани при разпространението на филма, ще бъдат използвани за представянето му в цялата страна.

„Майка Ганга” е поразително красив документален филм за най-прочутата река на Индия – свещената Ганг. Свещената река Ганг е неотделимо свързана с културата и религията на Индия. Тя е почитана от един милиард души като майка, която поддържа живота и Богиня, която пречиства греховете.

*Присъединете се към това духовно пътуване, което започва от Ганга Сагар, при Бенгалския залив, където **Майка Ганга** навлиза в морето и завършва след 2700 км. при Гомукх, високо в Хималаите - мястото на нейното появяване. По пътя ще посетите свети места като Маяпур (родното място на Бог Чайтания) и Гая; ще видите „Ганга Пуджа” – обожание на златните й води при Бенарес и ще присъствате на „най-големия религиозен акт в света” – Кумбха Мела при Праяг; ще бъдете удивени от отреченията, извършвани от мистични йоги в Ришикеш и най-накрая, изкачвайки извисяващите се върхове на величествените Хималаи – ще откриете тайствения й източник. Ще чуете неподвластни на времето разкази от Ведическата литература, описващи нейния духовен произход и свръхчовешките деяния на светите личности, полубоговете и героите на древна Индия. Използваните специални художествени ефекти придават сила на изображенията, разкривайки артистично очарователната й прелест.*

Потопете се надълбоко, позволете на сърцето си да бъде отнесено от водите на **„МАЙКА ГАНГА”**. Авторският екип, Веда Вижън студио Прага, е международен. Сайт на филма: www.gangamovie.com,
Асен Генов: 089 858 69 00: asengenov@gmail.com

Бележки:

Бележки: