

Точка, точка, запятая... сами делаем массаж

Кстати, восточная медицина объясняет лечебный эффект рефлексотерапии тем, что при таком лечении не только оказывается воздействие на физическое тело человека, но и задействуется его ментальная и эмоциональная энергетика. Так что, воздействуя на биологически активные точки, можно регулировать движение жизненной энергии в организме, добываясь гармонизации потока энергии, что в свою очередь приводит к оздоровлению и снятию патологических симптомов.

В современной медицине рефлексотерапия успешно используется для лечения ряда острых и хронических заболеваний. Наиболее часто метод применяют при остеохондрозе, артрозах, сопровождающихся болевым синдромом, при ряде заболеваний нервной системы, нарушениях сна, а также при избыточном весе и табакокурении. Возрастных ограничений практически не существует.

Основные виды рефлексотерапии: акупунктура (иглоукалывание), шиацу (нажатие на точки пальцами рук), точечный массаж, цзю-терапия (прогревание или прижигание точек специальными полынными сигарами или конусами), цвето- или фотохромотерапия (воздействие цветом или комбинацией цветов с помощью прибора), лазеро- и электропунктура (действие на точки с помощью медицинского лазера или же электрического импульса), аурикулотерапия (воздействие на точки ушных раковин).

Отдельные методы воздействия (массаж, надавливание) на определенные точки, соответствующие тем или иным внутренним органам, может выполнять и сам пациент по рекомендации врача.

Что касается показаний и противопоказаний для проведения сеансов, а также составления индивидуального перечня точек, на которые необходимо воздействовать, и выбора вида рефлексотерапии, то это прерогатива врача-рефлексотерапевта. Иногда даже один сеанс рефлексотерапии дает длительный эффект, хотя все-таки для получения стойкого улучшения назначается несколько сеансов.



НА КАКИЕ ТОЧКИ БУДЕМ НАДАВЛИВАТЬ?

ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ с помощью шиацу (то есть нажатия на точки кончиками пальцев рук).

Для общего оздоровления организма, повышения его защитных сил, лечения хронического болевого синдрома (в том числе при радикулите, напряжении мышц) используем нажатие на две точки (вместо нажатия можно наклеить на точку кусочек перцового пластыря диаметром примерно 1 см).

1 **Первая точка — «хэ-гу»** (фото 1). Расположена на внешней стороне ладони, между большим и указательным пальцами (точку легко найти, поскольку при прижатии большого пальца к ладони на тыльной стороне кисти образуется кожная складка, на конце которой и расположена данная точка). Нашли? Теперь сильно, до ощущения немоты, давим на нее подушечкой пальца, делаем круговые движения по часовой стрелке. Время процедуры 2 — 3 минуты. Затем переходим на аналогичную точку на другой руке.

Внимание! Если у вас очень длинные ногти, процедуру вам правильно не выполнить!

2 **Вторая точка — «цзю-сань-ли»** (фото 2). Она расположена на ногах, найти ее тоже несложно. Садимся ровно на стул, кладем ладонь на колено. Рука лежит свободно. Основание ладони — на верхнем крае коленной чашечки. Подушечка безымянного пальца при этом попадает в ложбинку, на биологически активную точку. Интенсивно массируем точку по часовой стрелке (как и предыдущую). Затем ищем аналогичную точку на другой ноге, массируем 2 — 3 минуты.

Упомянутая точка еще имеет название «точка от 100 болезней».

Все перечисленное можно выполнять и при простудных недугах, которые случаются и в летнее время.

3 При обморочных состояниях в душных помещениях, а также при солнечном ударе также можно использовать массаж биологически активных точек. Только сначала нужно удобно уложить пострадавшего, открыть окно, расстегнуть на пострадавшем воротничок (если застегнут) или отвести в тень (при солнечном ударе). Затем выполняем массаж. Сначала интенсивно массируем **точку «жэнь-чжун»** (находится над верхней губой, в середине «желобка» и ближе к носу) (фото 3). Затем точку «хэ-гу» (на обеих руках). Дополнительно можно помассировать кончики 4-го и 5-го пальцев. Когда пострадавший полностью придет в себя, массируем точку «цзю-сань-ли» на двух ногах.

Внимание прекрасного пола! Точку «хэ-гу» запрещено массировать во время беременности. Это очень опасно, поскольку может стимулировать преждевременные роды.

НЕ УМЕЕШЬ — НЕ БЕРИСЬ

Сейчас граждане, массово начитавшись о пользе прижигания точек с помощью полынных сигар, двинулись осваивать этот метод в меру собственного разума. Прижигают чем угодно и сколь угодно долго. Результат — ожоги кожи, которые могут быть и глубокими. Помните, что подобные прижигания выполняются только специалистом. К тому же сила воздействия должна регулироваться. Возможно, при вашем заболевании сильное воздействие вообще противопоказано, может только привести к обострению недуга.

Аналогична история с иглоукалыванием. Кстати, иголки для процедуры используются только одноразовые.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

● Берем большую плоскую коробку, насыпаем в нее мелкую гальку (или крупный песок, можно горох или фасоль). Минут 5 — 10 в день топчемся на этом «мини-пляже», что активизирует сразу множество биологических точек, расположенных на стопе. На стопу «проецируются» практически все внутренние органы человека. Эффект от такого топтания — общеукрепляющий. Особенно полезно проводить эту процедуру по утрам, тогда заряд бодрости на день грядущий будет вам обеспечен.

● Даже ванночки — и те основаны на воздействии на точки. Очень полезно сочетание теплых и холодных ванночек. Это укрепляет иммунитет, повышает общий тонус организма, нормализует работу нервной системы.

Для процедуры нам понадобятся две ванночки (подойдут тапки, большие миски). В одной из них температура воды должна быть 37 — 38 градусов (вода не должна «обжигать»), в другой 10 — 11 градусов, но не ледяная. Сначала стоим (двумя ступнями) минуту в одной ванночке (в любой), затем перейдем в другую. Потом обратно и так далее на протяжении 5 — 10 минут. Заканчиваем процедуру на холодной ванночке, ноги тщательно вытираем.



Фото Натальи ЧАЙКИ

Маленькому Антону нужна помощь



Антону Гасникову 7 лет, у него острый лимфобластный лейкоз, рецидив. Маме Антона было непросто сообщить сыну о рецидиве — через два с лишним года ремиссии, когда казалось, что все беды позади. Антоша до сих пор не верит, что болезнь вернулась, ведь чувствует он себя нормально. Мальчик раз за разом уговаривает врачей все перепроверить.

Тяжелую болезнь у Антона диагностировали в 4 года. Семья малыша тогда жила в городе Пыть-Ях Ханты-Мансийского автономного округа. Выяснилось, что мальчику требуется трансплантация костного мозга, и его направили на лечение в Петербург, в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой. Пересадка прошла в мае 2010 года. Когда стало понятно, что реабилитационный период окажется достаточно долгим, к Антоше приехали папа и старший брат Богдан. Это не редкость, когда люди вынуждены менять место жительства, чтобы иметь возможность лечить ребенка. Страшно возвращаться домой, где получение квалифицированной медицинской помощи может оказаться проблематичным. Отец нашел в Петербурге работу, семья снимает здесь квартиру.

Антон занимался английским, шахматами, пел в хоре, в этом году окончил первый класс. Мальчика немного огорчало, что общаться с учителем приходилось один на один. Антон с нетерпением ждал пятниц, когда на рисовании, пении и физкультуре он встречался с другими ребятами, которые также не могли посещать занятия в классе. А в больнице Антоша загрустил...

Сейчас Антон проходит курс высокодозной противорецидивной химиотерапии. Со стратегией дальнейшего лечения врачи пока не определились, высока вероятность того, что мальчику понадобится трансплантация костного мозга от одного из родителей. Но при любой схеме лечения Антону жизненно необходим длительный прием противогрибкового препарата «Вифенд» (4 упаковки в месяц, цена упаковки 23 410 рублей), а также введение иммуноглобулина «Октагам» (4 флакона в месяц, цена флакона 12 526 рублей). Всего получается 143 744 рубля ежемесячно на протяжении полугода как минимум. Родителям ребенка такие расходы не по силам. К счастью, мальчик не знает об этом, как и о том, какой небывший и нелегкий путь к выздоровлению ему предстоит. Когда недавно Антошу между блоками химиотерапии ненадолго отпустили домой, он, выйдя за порог больницы, воскликнул: «Мама, я понимаю, как хорошо жить!»

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

● Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.

● Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».

● Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».

● Сделайте пожертвование с банковской карты «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!