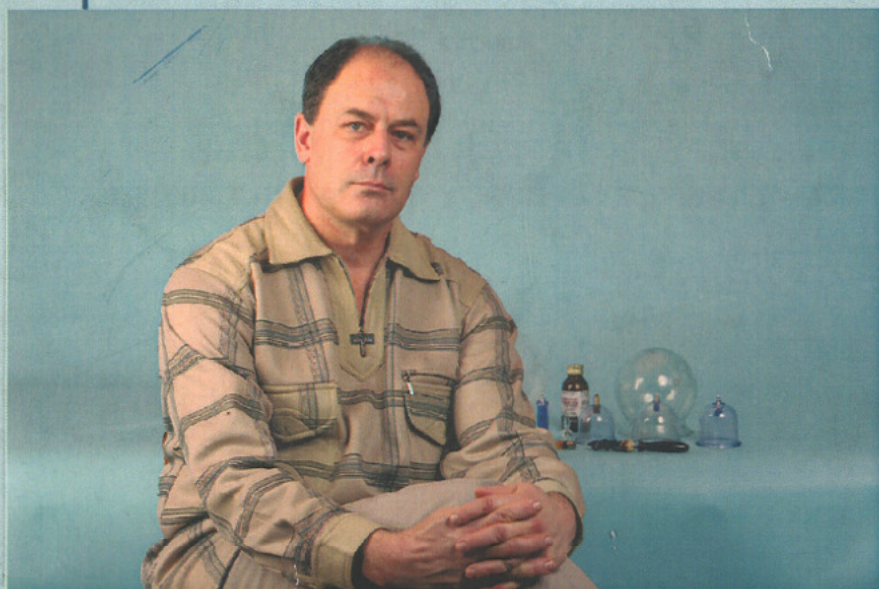




Ю.Н. Смирнов

ВАКУУМНАЯ



ГЛУБИННАЯ

ТЕРАПИЯ



МЕТОД ВАКУУМНОЙ ГЛУБИННОЙ ТЕРАПИИ — это лечение и профилактика патологических состояний сосудистого русла, которые в современной медицине называются грозными именами: атеросклероз, ишемическая болезнь, вегетососудистая дистония, инсульт. Вакуум-терапия дополняет великое учение А.С. Залманова о капилляротерапии.

МВГТ в сочетании с висцеральными и остеопатическими манипуляциями дает превосходные результаты в лечении и профилактике организма. Он позволяет купировать заболевания верхних дыхательных путей, бронхиты, воспаления легких, бронхиальную астму, гипертонию и гипертонические кризы, невралгии, остеохондроз, радикулит, люмбаго, заболевания суставов, а также артрозы, артриты, травмы, ушибы, растяжения связок и другие аналогичные состояния.

Методу вакуумной глубинной терапии посвящены труды академика Е.С. Вельхова, книги П.П. Михайличенко, Л.А. Ахмедовой, В.В. Задорожникова.

Метод официально утвержден МИНЗДРАВОМ РФ.

Юрий Николаевич Смирнов — врач, широко применяющий этот метод в своей лечебной практике и являющийся автором патента РФ № 79784 «Вакуумная медицинская банка».

Он воссоздал старотибетскую, старославянскую и староевропейскую методики работы глубоким вакуумным методом на органах брюшной полости, молочных железах, суставах и соединительной ткани.

Ю.Н. Смирнов проводит семинары, разъясняющие способы и области применения этого метода. Он создал автоматическую вакуумную многофункциональную и многорежимную установки, позволяющую решать следующие задачи:

- ◆ лечение простуды;
- ◆ снятие застойных явлений в органах и тканях;
- ◆ проведение эффективного лимфодренажа;
- ◆ коррекция положения внутренних органов вместе с ручными манипуляциями;
- ◆ восстановление пораженного сосудистого русла путем обновления эндотелиальной оболочки, восстанавливая тем самым пульсовую волну (геморрой, варикоз и т.д.);
- ◆ восстановление вялой моторики кишечника;
- ◆ регулирование и восстановление функции желудка, желчного пузыря, почек и других органов;
- ◆ оказание помощи при диагностике внутренних органов и сосудов;
- ◆ проведение неинвазивной аутогемотерапии, тренирующей иммунитет;
- ◆ оптимизация менструального цикла, устранение предменструального синдрома;
- ◆ омоложение организма;
- ◆ снятие стресса и патологической клеточной памяти со структурной соединительной ткани, устраняя тем самым причинно-следственные цепочки некоторых хронических состояний.



За более подробными инструкциями по проведению процедур вакуумной терапии и необходимым оборудованием можно обращаться в Центр биорезонансной терапии.

Телефон администратора: 8(495)593-43-50. www.volhv.ru

Ю.Н. Смирнов: 8(903)271-27-32. usmirnov@rambler.ru

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ГЛУБИННОЙ ВАКУУМНОЙ ТЕРАПИИ

В наше время вакуум-терапия незаслуженно мало применяется, несмотря на свою уникальность, дешевизну и доступность.

По глубине воздействия на мягкие ткани вакуумный массаж не имеет себе равных, оказывает пролонгированное (длительное) воздействие и одновременно является точным, простым и доступным методом диагностики. По наличию пятен или отеков можно с высокой степенью достоверности судить о наличии застойных явлений в том или ином участке тела, а по отсутствию пятен — об эффективности лечения.

Каждый, кто хоть однажды испытывал на себе процедуру банок, знает, что после нее на спине образуются пятна. Существует принципиальная разница между экстрavasатами («синяками») от удара или травмы и воздействия вакуумных банок, когда происходит мягкое расширение тканей и сосудов. В первом случае — разрыв сосудов и деформация эритроцитов, которые не могут изменить свою форму и «просочиться» в мелкие капилляры. Поэтому следы от ударов заживают медленно. Другое дело, когда под воздействием вакуума сосуд приобретает вид «растянутой ткани» и через появившиеся отверстия элементы крови попадают за пределы кровяного русла. Эти дозированные микрокровоизлияния на коже и включают собственные ресурсы организма, заставляют его вырабатывать именно те собственные лекарства, которые нужны в данный момент. Образ-

но говоря, этому участку тела уделяется «все внимание» организма, и он начинает выздоравливать.

После прекращения воздействия вакуума сосуд приобретает свой первоначальный вид. Таким образом, происходит «тренировка» сосудов. Справедливости ради необходимо отметить, что аналогичная «тренировка» происходит в парной с последующим окунанием в холодном бассейне, при приеме ванн по А. Залманову, при контрастных обливаниях, но в случае с вакуумом это происходит лучше и более щадяще. Вышедшие за пределы кровяного русла элементы крови можно рассматривать как эффективную аутогемотерапию (лечение с помощью собственной крови пациента), которая быстро и мощно увеличивает работоспособность организма, повышает его защитные свойства, укрепляет иммунную систему.

Еще один факт. Современные физиологи установили, что растяжение внутренней оболочки эндотелиального русла продуцирует выработку в организме оксида азота, который является универсальным регулятором биологических процессов и регенерации. Учитывая, что клетки нашего тела постоянно обновляются, мы получаем «новое» сосудистое русло, а это — лучшая профилактика атеросклероза, инфаркта, инсульта, целлюлита.

Рассмотрим крайние (пограничные) состояния от воздействия вакуумных банок. Сильное микрокровоизлияние на коже говорит о венозном застое, отсутствии пульсовой волны в сосу-



Коррекция положения матки в брюшине

де, плохом состоянии стенок сосудов. Не удивляйтесь и другой крайности, когда пятно отсутствует. Это свидетельствует о полном или частичном исчезновении капиллярного кровотока, или о жировой прослойке, по определению лишённой сосудов. Наверняка слышали такой термин как «возрастное усыхание организма». Это случается не только с возрастом, но и от длительного спазма сосудов, что обычно вызвано нашим психоэмоциональным состоянием, стрессом или травмой. Известно, что после снятия гипса с конечности она, как правило, усыхает. Комплекс ЛФК и другие процедуры позволяют восстановить до прежних размеров травмированный участок. Мало кто знает, а физиологами доказано, что «вернуть», «оживить» спящие или отмершие капилляры можно в любом возрасте. Надо только организовать приток крови, лимфы, и капилляры оживут, появятся вновь, как высохший ручей оживает в пустыне после дождя. Об этом еще писали до Великой Отечественной войны академик Богомолец, известный русский физиотерапевт А. С. Залманов и др. Так как вакуум-терапия помогает расширить сосуды, когда они спазмированы, и восстановить их тонус, когда они атоничны, значительно улучшается микроциркуляция жидкостей, питание тканей, удаляются годами накапливающиеся токсические вещества. Это и есть фактическое обновление и омоложение тканей.

Нельзя не отметить и тот факт, что мы состоим на 85% из соединительной ткани, являющейся «матрицей нашего организма». Соединительная ткань помнит все наши хорошие и плохие состояния, т.е. обладает так называемой клеточной памятью. По утверждению некоторых авторов след старой травмы сохраняется на соединительной ткани как своеобразный «ожог». К слову сказать, что в фармакологии не существует ни одного препарата, устраняющего этот порочный след. И это из более 100 тысяч наименований аптечной продукции! Теперь самое интересное. Этим препаратом является вакуумная терапия. Доказано, что вакуумный массаж «стирает» патологическую информацию с соединительной ткани. Механизм этого явления пока до конца не ясен, но положительные результаты есть.

Хорошо зарекомендовала себя практика восстановления наших суставов. Правда, проблема эта комплексная, но постановка банок

на пораженные суставы является преобладающей. Здесь используются анатомические банки, которые можно поставить на боковые участки колена, на лодыжку, на тазобедренный сустав.

Еще одна замечательная особенность вакуум-терапии мягких тканей живота — это возможность коррекции положения желудка, почек, кишечника, матки. На сегодняшний день эта коррекция возможна только операционным путем, что не всегда приемлемо. Также безмедикаментозно можно устранить болезненность при предменструальном синдроме и климактерических расстройствах. Следует упомянуть о ликвидации последствий спаечной болезни. Напомним, что она возникает в 95% случаев хирургического вмешательства. Хорошо поддаются вакуум-терапии некоторые виды женского и мужского бесплодия, целлюлит, ожирение и другое.

Мобилизация внутренних резервов организма с помощью вакуум-терапии приводит к стойкому улучшению или избавлению от более чем 100 болезней. Это хорошая профилактика старения и преждевременного увядания организма.

В настоящее время активно внедряются в практику здравоохранения медицинские банки, которые при постановке не требуют огня. Это пластмассовые или силиконовые пневматические банки. Установка банок производится сжатием или с помощью специального приспособления без применения огня. Эти банки могут применяться как для обычной процедуры, так и для баночного массажа.

Применение этого простого и эффективно-го метода лечения, разумеется, не является панацеей, но в комплексной терапии позволит вам намного быстрее восстановить утраченное здоровье.

Заканчивая этот небольшой рассказ о вакуум-терапии, важно подчеркнуть, что в отличие от традиционных форм лечения, мы получаем эффекты с помощью собственных ресурсов организма на основе включения механизмов саморегуляции, самовосстановления, самоочищения. Нельзя не вспомнить известные слова русского физиолога И.Павлова: **«Наш организм — такая сложная система, которая сама себя восстанавливает, сама себя чистит, сама себя излечивает, надо только не мешать».**

ПОСТАНОВКА ОГНЕВЫХ БАНОК

Пациенту перед началом процедуры желательно принять теплую ванну или душ, если есть возможность — сауну. Массируемые области тела смазывают специальным кремом или маслом для массажа или же подогретым растительным маслом. Здесь хорошим сочетанием будет льняное масло с небольшим добавлением пихтового (соотношение 10:1). Вначале проводят обычный классический разогревающий массаж со всеми его основными приемами: поглаживанием, растиранием, разминанием, вибрацией. После чего приступают непосредственно к вакуум-терапии.

Смоченную вату на стержне поджигают. В левую руку берут банку, а правой быстрым движением вносят внутрь банки пламя и, совершив легкое круговое движение, не касаясь стенок банки, вытас-

кивают горящий стержень и тут же плотно прижимают банку к телу. Пламя в банке следует задерживать на 1-2 сек., чтобы края банки не разогрелись и не вызвали ожог кожи.

Таким образом ставят несколько банок на расстоянии 1-3 см одна от другой. Процедуру в среднем проводят 5-10 мин. За это время кожа вытягивается в банки и становится ярко-розовой. Если интенсивная окраска кожи внутри банки появилась раньше указанного срока — это сигнал к тому, что банки пора снимать.левой рукой банку слегка наклоняют в сторону, а пальцем правой руки легко нажимают на кожу у горловины банки с противоположной стороны. Кожу после снятия банок осторожно легкими движениями протирают мягким полотенцем или бумажными салфетками.

ПОСТАНОВКА БАНОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВАКУУМНОЙ УСТАНОВКИ

Установка работает в 4-х режимах:

1-й режим. Статический. Напоминает режим огневых и поршневых банок.

2-й режим. Динамический. Очень важен при работе с органами брюшной полости и молочными железами. Желательно провести предварительную подготовку (см. Методическое пособие). Вакуум в этих случаях самый минимальный, щадящий.

При работе же с мышцами ног и суставами вакуум увеличивается. На сложных поверхностях ставятся анатомические банки из керамики.

3-й режим. Многофункциональный. Позволяет выставлять часть банок (9 штук) с одними параметрами на верхнюю часть туловища. Остальные (7 штук) с другими параметрами — на нижнюю часть.

4-й режим. Регулируемый. Позволяет на отметке максимального вакуума сделать регулируемую задержку. Количество одновременно выставляемых банок — 16 штук. Вакуум регулируется от «0» до «-0,7» kgf/cm²



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА ПО МЕТОДУ ШАНК-ПРАКШАЛАНА

Выполнение сквозного очищения ЖКТ по полной схеме требует нескольких часов (2,5 – 3,5 ч., для начинающих потом – 1 ч.). В случае частых (постоянно присутствующих) запоров можно рекомендовать проведение чистки каждые два дня или каждый день.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РАСТВОРА СОЛИ И ОБЩАЯ МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ

По традиции процедуру выполняют рано утром, непременно натощак (пить также не следует). На 2 литра очищенной (кипяченой) воды берется 3 чайные ложки поваренной, а лучше морской соли. Отдельно готовится 2 порции сульфата магния (20–25 г на 150 г воды). А если вес тела более ста килограмм при очень грязном кишечнике – 3 порции. В оба раствора добавляют небольшое количество сока лимона. В этом варианте температура обоих растворов – комнатная $t^{\circ} = 20-22^{\circ} \text{C}$.

Последовательность выполнения процедуры чистки:

Выпить раствор сульфата магния с интервалом в 35–40 минут, (лучше в 7.00, 7.40 и 8.00). Пить надо залпом. Пить после этого ничего нельзя, можно только прополоскать рот. Приблизительно через 2–3 часа наступит послабление. После второго послабления необходимо начать пить раствор поваренной соли по одному стакану и делать упражнения. Эти упражнения заставляют соленую воду продвигаться по пищеварительному тракту. Наличие соли в воде предотвращает быстрое ее всасывание в кишечнике. За счет этого вода проходит через весь кишечник и выходит естественным образом. Итак, пьете стакан, делаете упражнения и идете в туалет (приседать на унитаз обязательно). Сразу же выпить еще один стакан и повторить упражнения. Так продолжать до тех пор, пока не будет выпита вся вода (при опорожнении будет выходить чистая, светлая вода).

Не позднее 60 минут и не ранее 30 минут по окончании процедуры надо съесть круто сваренный, подсоленный рис (2,5 столовых ложки сухого риса на порцию) с добавлением двух столовых ложек сливочного или топленого масла. В рис можно добавить вареную морковь. Рис можно заменить пшеницей, овсом. Кроме того, рис нельзя варить в молоке. В течение суток нельзя пить молоко или кефир, есть творог. Классически запрещена также кислая пища и сырые овощи, фрукты, сладкое, мучное. В течение 3 часов не желательно пить, а потом возможно употребление легких настоев: липовый, мятный и т.п. О пиве и алкоголе надо забыть хотя бы на два дня. Испражнения появятся снова только через 24–36 часов. Они будут золотисто-желтые, вспомните безмятежное детство...

Для начинающих эти упражнения должны выполняться, по крайней мере, один раз в две недели. В случае, если пациент не может преодолеть отвращение к соленой воде, тогда ее можно «замаскировать» в слабом бульоне на луке или овощах. Лица, страдающие запором могут делать шанг-прокшалану каждую неделю, но количество воды желательно снизить до 5–6 стаканов, а воду брать немного теплую. По мере освоения процедуры для этих лиц необходимо через несколько процедур отказаться от приема слабительной соли — сульфата магния, оставив прием только подсоленной воды.

УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПРОДВИЖЕНИЮ ВОДЫ ПО ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОМУ ТРАКТУ

Каждое упражнение необходимо повторять по 4 раза, продолжительность всех 4 упражнений составляет не больше одной минуты.

Первое упражнение (фото 1).

Исходное положение — стоя, ступни расставлены на расстоянии 30 см, пальцы рук переплести, руки поднять над головой, ладони вверх — «к солнышку». Не поворачивая верхнюю часть туловища, наклониться влево, затем выпрямиться и немедленно наклониться вправо. Повторить 4 раза. Выполнение этого упражнения займет 10 секунд. После этого приподняться на носки и резко опуститься на «полную стопу». Это упражнение открывает превратник желудка и при каждом наклоне часть воды покидает желудок, направляясь в двенадцатиперстную кишку.

Если вам трудно поднять и сцепить руки над головой, двигаем руками, не отрывая их от туловища, плотно прижав руки по бокам туловища («по бокам пасам»), максимально наклоняясь в стороны.

Второе упражнение (фото 2).

Это упражнение заставляет продвигаться воду из двенадцатиперстной кишки в тонкую кишку. Исходное положение тоже что и при первом упражнении. Необходимо вытянуть правую руку перед собой горизонтально и согнуть левую руку так, чтобы указательный и большой пальцы касались правой ключицы. Затем выполнить вращения туловищем вправо и назад, направляя вытянутую руку назад как можно дальше, при этом смотреть на концы пальцев вытянутой руки. Не останавливаясь в конце поворота, вернуться в исходное положение, поменять положение рук и затем совершить поворот в другую сторону. Это движение повторить 4 раза, продолжительность выполнения должна составить 10 секунд. После этого опять подняться на носки и резко опуститься на пятки.

Третье упражнение (фото 3).

Это упражнение продвигает воду по тонкому кишечнику. Исходное положение стоя или лежа. Повороты выполняются всем телом сначала вправо, потом влево. При повороте головы необходимо попытаться увидеть противоположную пятку (т.е. при повороте налево смотреть на правую пятку). Потом делается поворот в другую сторону. Упражнение повторить 4 раза. Время выполнения 10–15 секунд. После этого опять подняться на носки и резко опуститься на пятки.

Четвертое упражнение (фото 4).

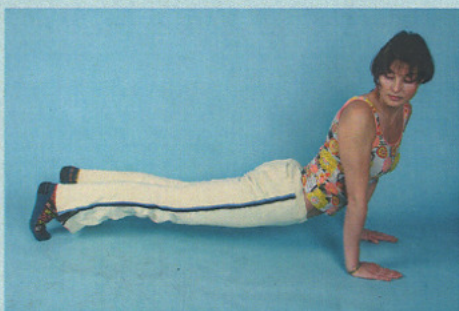
Это упражнение поможет провести воду из тонких кишок в толстые кишки. Исходное положение:

а) необходимо сесть на корточки, расставив ступни примерно на 30 см, поставить левое колено на пол около середины ступни правой ноги на расстоянии приблизительно 10 см, присесть ягодицей на левую пятку, руками сцепленными «в замок» охватить левое колено;

б) повернуть туловище вправо, одновременно толкая правой рукой правое колено к животу. Толкать попеременно оба колена к животу, меняя поочередно ноги. Этим осуществляется давление на толстые кишки. Нужно стараться смотреть при поворотах через плечо, усиливая скручивание туловища, и осуществлять давление на живот.



Внимание: в четвертом упражнении важна очередность движений — сначала левое колено на полу, потом правое, этим достигается давление



сначала на восходящий отдел толстого кишечника, потом — на нисходящий. Повторять упражнение следует 4 раза, продолжительность выполнения — 15 секунд. До выполнения всех 4-х упражнений рекомендуется их разучить. Трудности могут возникнуть только при самом первом выполнении этих упражнений, поэтому сначала лучше попробовать сделать эти упражнения без приема специальных растворов.

ЧИСТКА ПЕЧЕНИ

Предварительно сделать УЗИ на наличие твердых камней и песка в желчном пузыре.

Препятствие для чистки — камни больше 8 мм. Подготовительный этап : 3 дня вегетарианской диеты, травяные чаи (душица, мята, спорыш, шиповник, лимон, грейпфрут, яблоки и т.д.). Соки — преимущественно кислые.

В день чистки: утром (6-8 час.) клизма. Ничего не есть. Пить обильно кислые соки + отвар шиповника из термоса. Всего в этот день не менее 1.5-2 л.

18⁰⁰ — выпить 20 г. сульфата магния в 150 г воды комнатной температуры.

20⁴⁵ — выпить 10 г. сульфата магния в 75 г воды комнатной температуры.

21⁰⁰ — принять ванну, очень теплую. Задача — снять возможные спазмы, расслабиться.

21²⁰ — лечь в кровать на спину, положив грелку, обернутую полотенцем, на область печени. Укрыться одеялом. Желательно потеть.

22⁰⁰ — выпить теплое оливковое масло и тут же запить соком (лимон + грейпфрут 2:1), свежавыжатых (предварительно). Масло: сок = 1:1 Расчет количества масла: до 70 кг — 180-200 мл; 80-90 — 250-300 мл; больше 90 кг — 300-350 мл.

Масло и сок стоят на водяной бане $t=30^{\circ}\text{C}$

В 22⁰⁰ выпивается 50% нормы масла и сока.

22¹⁵ — выпить 25% нормы масла и сока.

22³⁰ — выпить 25% нормы масла и сока.

23⁰⁰ — встать, сделать наклоны, развороты туловищем, попрыгать, присесть, сходить в туалет. Задача: удалить воздушную пробку из желудка и продвинуть жидкость в 12-перстную кишку. Это достигается натяжением косых мышц живота.

23⁰⁵ — лечь в кровать на левый бок, прижимая грелку к печени правым локтем. Воду в грелке поменять. Продолжить лежать под одеялом.

24⁰⁰⁻⁰³⁰ — убрать грелку, лечь спать на левом боку.

Утро следующего дня.

6⁰⁰ — выпить 2 стакана сока.

6²⁰ — выпить 20 г сульфата магния в 180 г воды.

8⁰⁰ — принять теплую ванну или душ. Сделать клизму.

Рекомендуется питание в течение дня тушеными овощами, в том числе «калиевый суп» (белые корни, морковь, свекла, зелень) без хлеба и соли.

ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ С ЖИВОТОМ У ЛИЦ С СИЛЬНОЙ ИНТОКСИКАЦИЕЙ

За день до процедуры:

взрослым взбить 30 мл касторового масла (1 аптечный пузырек) в 150 г светлого пива и выпить. Если вес больше 80 кг, то повторить через 40 мин.

Детям и лицам, не принимающим алкоголь, взбить указанное количество касторки в кефире или кислом молоке.

Процедуры выполняются не ранее, чем через 2 часа после легкой еды. После процедур рекомендуется разгрузочный день с обильным питьем натуральных свежавыжатых соков. Мероприятий для устранения возможных экстравазатов после терапии предпринимать не рекомендуется. Процедуры выполняются, как правило, не чаще 1-2 раз в неделю для исключения уменьшения резервов адаптации организма, что можно проверить на аппаратуре Вегетативного Резонансного Теста Центра «ИМЕДИС».

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АВТОРСКИЙ СБОР Ю.Н. СМЕРНОВА

для восстановления функций желудка,
желчного пузыря, кишечника,
а также как антигельминтное средство

Полынь. 2 объемных части

Пижма. 1 объемная часть

Гвоздика. 2/3 объемной части

Имбирь. 2/3 объемной части

Куркума. 2/3 объемной части

В зависимости от показаний добавляются:

Эвкалипт прутовидный (лист) — 1/4 объемной части или Фенхель (семена) — 1/4 объемной части или Аир (корень) — 1/4 объемной части

Все смолоть. Принимать 3 раза в день за 5-10 мин до еды по 1 чайной ложке сухого сбора. Запивать. Можно размешать в кислом молоке, кефире, йогурте. Гвоздика, Имбирь и Куркума покупаются в магазине «Специи» в молотом виде по 5-6 упаковок каждой. Курс 24-30 дней. Рекомендуется проводить данный курс 2 раза в год.

