

ДМИТРИЙ КОВАЛЬ

Китайский Императорский Массаж

Лечение
100 болезней
с помощью
банок



БОЛЬШОЙ АТЛАС
ЗОН ИСЦЕЛЕНИЯ

Дмитрий Коваль
Китайский Императорский массаж.
Лечение 100 болезней с помощью
банок. Большой атлас зон исцеления
Серия «Восточная медицина. Лучшее»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8685737

Дмитрий Коваль. Китайский Императорский массаж. Лечение 100 болезней с помощью банок:

АСТ; Москва; 2015

ISBN 978-5-17-094529-0

Аннотация

Сегодня клиническими исследованиями уже доказано, что массаж с помощью банок позволяет помочь в излечении множества болезней. Медицинские банки позволяют создать целительный синяк в активной точке, изменяющий состав крови и артериальное давление, запуская выработку специальных нейромедиаторов, в результате чего резко повышается сопротивляемость организма болезни. Поставьте правильный синяк в биологически активной зоне, и он начнет работу на оздоровление!

Традиционные русские банки в сочетании с китайской практикой лечения по энергетическим каналам – это оздоровление и постоянная поддержка организма в хорошей форме. Из этой книги вы узнаете о разных видах банок, найдете атласы оздоровительных зон и необходимые пояснения к ним – все, что вам потребуется для крепкого здоровья!

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Русские банки и восточная энергетика тела	5
Здоровый синяк – к здоровому телу	7
Нужен ли вакуумный массаж именно вам?	8
Когда нельзя использовать вакуумную терапию	8
Кому не обойтись без вакуум-массажа	9
Глава 1. Теория и практика синяка – просто, но всерьез	11
Восточная теория банок	12
Биологически активные зоны. В чем их важность?	12
Вакуум-массаж – разновидность рефлексотерапии	14
Банки – это антиоксидант	15
Берем «синяк» в кавычки!	15
Глава 2. Самодиагностика – основа здоровья	17
Рассмотрим свои руки	18
Цвет кожи на ладонях	18
Состояние ногтей	18
Суставные сочленения	18
Диагностика с зеркалом: лицо, язык, волосы	20
Морщины и цвет лица	21
Нос – особая зона диагностики	22
Губы	22
Состояние языка	23
Отдельные признаки	24
Состояние волос	25
Рефлекторные изменения, что это значит?	26
Изменения на коже	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Дмитрий Коваль

Китайский Императорский массаж.

Лечение 100 болезней с помощью банок

© Коваль Д., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Эта ваша книга у меня уже третья! Спасибо, доктор Коваль, вы как никто умеете просто и доходчиво все объяснить. Вот теперь попробовала банки для лечения суставов, и мне помогло. А раньше ведь думала, что только при простудах их ставят.

Вероника Станиславовна, 39 лет

Я занимаюсь спортом, в частности, футболом. И долгое время у меня были проблемы с судорогами. Неприятно, когда это происходит на тренировке или во время игры. Но вот попросил маму, чтобы она по вашей книжке мне банки поставила, и, знаете, помогло.

Стас Полоцкий, 25 лет

Газы и запоры меня изводили больше 20 лет. Но вот жена стала мне банки ставить, как в вашей книжке написано, и все прошло, стул нормализовался, бульканье умолкло. А жена со своими банками теперь нарасхват в нашей деревне.

Олег Макарьевич Спицын, 65 лет

К летнему сезону привела свои бедра в порядок по вашей методе! Теперь ровные, круглые, сверкают и не виснут. Обычные массажеры так не могут даже при регулярном массаже.

Оксана, 29 лет

Русские банки и восточная энергетика тела

Ставить банки при простуде мы научились давно. Откуда же к нам пришла эта традиция?

По-видимому, банки изобрели в Древнем Китае – тогда они были не стеклянными или пластиковыми, а керамическими, но форма самых древних китайских банок сохранилась в медицинской практике и по сей день (хотя встречались тогда «банки» и из бамбука). Находим мы информацию и о том, что в Древней Греции и Римской империи банки тоже использовались, например, с их помощью лечили гладиаторов. Да и на Руси банками на протяжении многих веков знахари избавляли людей от последствий любых простудных заболеваний.

Научное же обоснование полезности банок пришло лишь в XX веке. Так, выдающийся советский терапевт, член президиума Академии медицинских наук СССР Владимир Харитонович Василенко (1897–1987), обнаружил, что сразу после применения банок снижается систолическое (верхнее) давление примерно на 25 мм рт. ст., а частота пульса замедляется на 20 ударов в минуту. Изменяется и клинический состав крови: на 15 % уменьшается количество лейкоцитов, на 20 % увеличивается количество лимфоцитов. При этом, без каких-то видимых причин, повышается свертываемость крови.

Интересный факт: за лечение Мао Цзэдуна В. Х. Василенко получил в подарок комплект шахмат, выполненных китайскими мастерами в единственном экземпляре.

В наше время ученые установили, что благодаря использованию банок происходит неспецифическая резистентность организма (а попросту – повышение иммунитета, сопротивляемости организма болезням), причем безо всяких лекарств и витаминов.

Лечение с помощью медицинских банок сейчас называют вакуум-терапией – воздух из нагретой изнутри банки, расширяясь, выходит, создавая эффект вакуума, и после установки на кожу, втягивает ее (для этой же цели используют специальные конструкции банок, о которых мы поговорим далее в книге). Биохимики выяснили, что при этом нервные волокна выделяют медиаторы нервной проводимости – ацетилхолин и адреналин, что, в частности, повышает иммунную силу организма.

Благодаря тому, что официальной медициной банки признаны как один из самых эффективных методов, вакуум-массаж начал стремительно распространяться по всему миру. Это порой приводит к курьезам, поскольку банки оставляют на коже характерные следы. Однако если в России или Китае спины, похожие на крылышки «божьей коровки», вызывают понимание окружающих, то у заокеанских врачей – недоумение и подозрительность. «Не подвергался ли больной насилию?», – беспокоится врач, и обращается в соответствующие службы. В США, в конце концов, пришлось даже написать инструкцию для «неопытного» доктора, в которой разъясняются особенности традиционных способов лечения.

Сегодня запреты на банки действуют только в педиатрии. Терапевты по-прежнему применяют их с оправданными оговорками: *если кожа и внутренние органы здоровы!*

К счастью, восточная рефлексотерапия, которой я занимаюсь много лет, предоставляет огромные возможности для маневра. И область воздействия может ограничиваться мочкой уха (как в акупунктуре, иглоукалывании) или ладонью (как в корейской терапии су-джок). Таким практикам были посвящены мои предыдущие книги. Эта же книга написана для тех, чья кожа и внутренние органы позволяют использовать вакуумный массаж как *дополнитель-*

ное средство лечения хронических заболеваний. А также для лечения острых заболеваний, протекающих без температуры. При температуре подобная рефлексотерапия применяться не должна, потому что в ней нет необходимости. Банки и горчичники мы ставим для того, чтобы вызывать приток крови и лимфы к воспаленным участкам. Повышенная же температура без нашей помощи создает достаточный приток крови к больным местам, и вмешиваться в процесс — только вредить здоровью.

Впрочем надо понимать, что китайская медицина видит в банках не только *тканевый эффект* (кровь и лимфа — это тоже ткани организма, хотя и жидкие), а еще и *энергетический*. Кровь, тепло, энергия связаны между собой. Насколько глубинна эта связь в восточном представлении, мы поговорим ниже.

Здоровый синяк – к здоровому телу

Боитесь ли вы синяков на коже? Еще бы! Это больно и не эстетично – таковы представления европейца о «культуре» синяка. И больной, и врач стремятся устранить синяки с помощью целого арсенала лечебных средств: примочки, мази, настои, массажи, макияж, на худой конец! После банок всегда остаются хоть небольшие синяки. И это худшее из того, что мы, европейцы, можем с определенностью сказать о банках. Все остальное находится в области наших предположений, ведь от синяков еще никто не разболелся!

В восточной медицине отношение к синяку принципиально иное, здесь используется лечебный потенциал кровоподтека. Организм ведь не производит случайных действий: если лопнули капилляры, возник кровоподтек, значит, это для чего-то нужно. Значит, в ткани с кровью и лимфой выплеснулись необходимые вещества. Теория банок, или вакуумная теория, проработана давно и очень тщательно.

Между прочим, и наши предки использовали кровоподтеки с лечебной целью. До наступления «медицинской эры» целительные кровоподтеки вызывали с помощью вышлепываний, выколачиваний, выстегиваний, выстукиваний кожных покровов руками, ложками, плеточками и даже поленом. «Изгоняя хворь», лекари совсем не боялись наставить захворавшему человеку синяки.

Существовал и совершенно радикальный метод лечения с помощью безжалостных куриных клювиков. Самим себя пощипать за больное место до синевы рука не поднимается, а птица о сочувствии не помышляет! Знаете такую напасть, как «надорвать спину» или даже «надорвать живот»? Тяжелый крестьянский быт в далеком прошлом часто был сопряжен с подобным надрывом. Для лечения больного укладывали на спину или на живот, в зависимости от того, какую часть тела необходимо открыть для птичьей обработки. Чтобы привлечь птиц, поверхность кожи обсыпали зерном, и в считанные минуты куриный массаж превращал ее в сплошной синяк. В гематому, как мы сказали бы сегодня. Благодаря этому методу восстановление работоспособности происходило в считанные дни!

Но так уж случилось, что мы забываем традиции, а восточная медицина их трепетно оберегает и преумножает. Если вы готовы к самооздоровлению и познанию, то постижение методов и возможностей восточной рефлексотерапии – это наш путь. Восточные практики имеют неограниченные возможности. Лишь полвека тому назад они значительно расширили географию и стали повсеместно конкурировать с официальной западной медициной. А теперь и в официальной медицине умеют использовать их как эффективный инструмент воздействия.

Нужен ли вакуумный массаж именно вам?

Как и многие другие методы рефлексотерапии, вакуумная терапия оказывает комплексное действие на наш организм. Раздражая банками биологически активные зоны на коже, мы активизируем рефлексы, снимаем воспаление внутренних органов, восстанавливаем функцию систем организма. Терапевтические возможности вакуумного массажа безграничны, благодаря воздействию на активные точки и энергетические каналы.

Мы всего лишь должны поставить банку в нужные зоны статично или провести кинетический массаж банками по определенным каналам. Ставить классические банки умеют не все, мы обязательно научимся этому! А для вакуум-банок особая сноровка и не нужна, вакуум создается за счет присоски. Остается выяснить, что же такое биологически активные зоны, которые являются предметом воздействия вакуумного массажа.

Но чтобы удостовериться, является ли вакуумный массаж вашим методом лечения, начнем с показаний и противопоказаний.

И договоримся сразу: **если есть хотя бы одно противопоказание**, которое быстро устранить не удастся – не огорчайтесь! Возможности рефлексотерапии безграничны, вы сможете воспользоваться другими ее направлениями – точечная термотерапия цзю, иглоукалывание, корейская рефлекс-терапия на ладонях и стопах су-джок.

Если же противопоказаний нет, а хотя бы одно из показаний имеет отношение к вашему здоровью, вакуум-терапия нам подойдет и при правильном использовании будет эффективна!

Когда нельзя использовать вакуумную терапию

Вакуумная терапия **противопоказана:**

- Вторая половина беременности является абсолютным противопоказанием, и некоторое время после родов от вакуум-массажа тоже следует воздерживаться;
- Острые инфекционные заболевания и лихорадочные состояния (как вы понимаете, это временное противопоказание, хотя категорическое!);
- Поражения кожи – травмы, ожоги, гнойные и грибковые инфекции. При фурункулезе и микозах противопоказан любой массаж, и эти заболевания требуют кропотливого лечения;
- Резкое истощение организма;
- Опухоли любого характера и локализации;
- Выраженный склероз сосудов со склонностью к тромбозам и кровоизлияниям (то есть холестериновые отложения на стенках сосудов, в которые разрастается соединительная ткань);
- Выраженные неврозы с аффективными состояниями, а также судорожными припадками;
- Серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы, в том числе острые миокардиты (воспаление сердечной мышцы), воспаления сердечных оболочек, пороки сердца в стадии декомпенсации (снижающие качество жизни), гипертоническая болезнь 3-й степени и такие серьезные сердечные патологии, как инфаркт миокарда в остром периоде, частые приступы стенокардии, острая сердечно-сосудистая недостаточность;
- Категорическим противопоказанием к любому массажу является варикозное расширение вен 2–3-й степени, тромбофлебиты.

Кому не обойтись без вакуум-массажа

Начнем с самого важного: для поддержки хорошей физической формы каждый здоровый человек периодически должен принимать сеансы вакуумного массажа, начиная с раннего школьного возраста! Однако сила воздействия банок подбирается с учетом особенностей организма и наращивается постепенно. Курс вакуумной рефлексотерапии обычно состоит из 7–10 сеансов, которые проводят через двое суток. Это золотой стандарт. Но при хорошей переносимости, нормальном самочувствии и видимом эффекте сеансы можно назначать через сутки и увеличивать их количество.

В отдельных случаях перед курсом вакуум-терапии требуется обследование (в том числе рентген позвоночника, если беспокоят боли), контроль артериального давления и пульса, если у вас есть начальная стадия гипертонической болезни.

Прямые показания к вакуум-терапии весьма обширны:

- Заболевания опорно-двигательного аппарата: остеохондроз позвоночника; боли в шейном отделе, в спине и конечностях;
- Искривления позвоночника, особенно сколиоз у подростков;
- Миозиты и нейромиозиты;
- Радикулиты любого происхождения, ишиас, особенно с болевым синдромом; грыжи дисков позвонков;
- Артрозы суставов, и крупных, и мелких (в том числе пальцев), ревматические артриты в неострой фазе, ограничение (контрактура) подвижности суставов;
- Неврологические расстройства различного происхождения, в том числе невриты и невралгии после травмы и вследствие инфекции, полиневриты;
- Головные боли и бессонница;
- Умеренные патологии сосудистой системы, нарушение микроциркуляции крови и лимфы, недостаточность мозгового кровообращения в начальной стадии, а также последствия этого нарушения;
- Вегетососудистая дистония;
- Невыраженный (умеренный) атеросклероз сосудов головного мозга;
- Детский церебральный паралич, болезнь Паркинсона;
- Заболевания дыхательной системы: трахеобронхит, хроническая пневмония; бронхиальная астма;
- Болезни желудочно-кишечного тракта, в том числе язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в неострой стадии, хронический запор;
- Последствия травм, в том числе спортивных: боли в шее, в суставах, в голени, стопе и ладонях, посттравматическая реабилитация после операции;
- Урологические заболевания: ишурия (задержка мочи), а также недержание мочи, импотенция;
- Болезни кожи: хронические дерматозы различного происхождения в неострой фазе, нейродермиты, крапивница, рецидивирующий фурункулез в неострой стадии, герпетическая инфекция;
- Стоматология и лицевая хирургия: пародонтоз, артрозы верхнечелюстных суставов, невралгия лицевого нерва, нарушения и спазмы мимической и жевательной мускулатуры;
- В области косметологии: предотвращение увядания кожи; сниженный тонус глубоких мышц лица, предотвращение двойного подбородка и целлюлита.

И, наконец, еще одно существенное замечание: здоровому человеку вакуумная терапия поможет постоянно поддерживать прекрасную форму. Поэтому если вы здоровы, книга написана для вас тоже – ясно, доступно и в достаточном объеме для домашней практики!

Глава 1. Теория и практика синяка – просто, но всерьез

История баночного массажа (мы будем называть его вакуумным массажем или вакуум-терапией) настолько давняя, что противоречий в ней не меньше, чем в истории Древнего мира. Наши далекие предки чудом научились облегчать боль с помощью нехитрой утвари – сосудов и трубочек. Надавливали сосудах на больное место, подчиняясь инстинкту, и боль отпускала. Давние знахари освоили этот метод, и его смело можно назвать прообразом баночного массажа. Причем наиболее приближенным к современному вакуумному массажу, поскольку древний массаж был кинетическим, а не статичным (то есть сосуды двигали по телу). С каждым столетием искусство вакуумного массажа обрастало новыми приемами, приносящими ощутимую пользу больным. Массаж глиняными и деревянными сосудах становился настолько востребованной процедурой, что на Востоке к нему относились с большим вниманием. Восточные целители, которые тысячелетием опираются на теорию энергетического баланса организма, постарались связать движение банок с движением энергии по ее главным магистралям.

Так четыре столетия тому назад высокие чашки для чая превратились в средство борьбы с кашлем, с хронической болью в суставах и с острой болью при различных коликах. Китай, Тибет, Япония, Корея и даже Монголия могут посоревноваться между собой в изощренных приспособлениях для вакуумного массажа из бамбука, глины, стекла – различной формы и размеров.

А в нашей стране в начале 20-х годов прошлого столетия терапевт, будущий академик Владимир Харитонович Василенко сумел научно обосновать целесообразность использования банок при катаре верхних дыхательных путей, бронхитах, воспалении легких. После процедуры у больных замедляется частота сердечных сокращений, нормализуется артериальное давление, снижается количество лейкоцитов. Но при этом изменяется лейкоцитарная формула: на 20 % увеличивается число лимфоцитов крови, а это главные клетки нашей защитной (иммунной) системы. Лимфоциты образуются во всех лимфатических узлах и направляются на борьбу с вирусной инфекцией.

Восточная теория банок

Между вакуумным массажем и статической установкой медицинских банок существует принципиальная разница. Медицинские банки, как и горчичники, ставят на область воспаления, чтобы вызвать местный приток крови. При вакуумном массаже банки перемещают по телу пациента по кругообразной, зигзагообразной или линейной траектории. И в результате статичной, и в результате кинетической процедуры в местах присасывания банки к телу активизируется кровоток и лимфоток. Питание тканей улучшается. Давайте проследим основные положительные изменения, которые должны происходить в нашем организме в результате вакуум-терапии:

- Тонизируются мышцы, повышается их эластичность;
- Стимулируются биологически активные зоны тела;
- Уходят болезненные рефлексы, вызванные сдавлением нервных окончаний, в организм выбрасывается значительное количество необходимых нервных импульсов;
- Ускоряется кроветворный процесс, увеличивается объем циркулирующей в организме крови. Ускоряется процесс циркуляции лимфы и межклеточной жидкости в коже, мышцах, сухожилиях, соединительной ткани;
- Кожа очищается быстро, закупоренные сальные и потовые железы освобождаются, активно выводятся токсины (соли, мочевиновая кислота).
- Снижается отечность тканей. Уменьшаются воспалительные процессы в суставах и тканях;
- Улучшается функция дыхания, интенсифицируется отхождение мокроты из дыхательных путей;
- Снижается температура тела, увеличивается иммунная реакция организма.

Вы обратили внимание, что оценивая эффект баночного массажа, мы все время упоминаем некие *биологически активные зоны тела*? Пришло время выяснить, что же это за зоны. В русской лечебной традиции такого понятия нет, а вот восточная медицина предметом воздействия видит именно эти области!

Биологически активные зоны. В чем их важность?

Области воздействия при рефлексотерапии называют по-разному: активные зоны, китайские зоны, жизненные зоны, биологически активные или акупунктурные (в иглоукалывании). Существование таких зон на человеческом теле и теле животных известно со времен глубокой древности. Современные ученые подтверждают, что эти особые зоны обнаруживаются с момента рождения, хотя об их природе споры не угасают никогда. По виду они совершенно неотличимы от других участков кожи, довольно часто их расположение проецируется на крупные нервные волокна и кровеносные сосуды. В 60-е годы XX столетия отечественные ученые предположили, что активные зоны чаще всего соответствуют местам выхода наружу нервных стволов. В этих областях соединительная ткань рыхлая и имеет большое количество рецепторов. Впоследствии было доказано, что чувствительность является лишь одним из характерных свойств активных зон. А другим важным свойством является более высокий уровень обмена веществ на таких участках.

Здесь скапливаются так называемые тучные клетки, которые играют важную роль в секреции гепарина (антикоагулянта) и гистамина (гормона, ответственного за реакцию на аллергены, за расширение капилляров, увеличение секреции желудочного сока).

Активные зоны связаны с энергетической системой человека. В восточном представлении энергетическая система функционирует так же объективно, как кровеносная система.

Кровь бежит по сосудам, а энергия циркулирует в энергетических каналах, пронизывающих весь организм. Замедлилась энергия, состояние организма изменилось. При болезненном замедлении (закупорке) начинается болезнь.

Чтобы опять выздороветь, надо устранить энергетический застой. Закупорка энергии может произойти глубоко в тканях органов, а путь к ней лежит через внешние точки энергетического канала. От пальцев рук и ног – к легким, сердцу, желудку идут извилистые каналы, которые можно активизировать через их внешние биологически активные точки и области вокруг них. Тогда жизненная энергия потечет глубоко в нужную зону. Канальные точки и области вокруг них обладают биологической активностью. Кинетическая вакуум-терапия на активных зонах дает наилучший результат!

Болезнь проявляется какими-либо симптомами, и не всегда ясно, в каком органе или системе кроется ее причина. В этом случае лекарство будет работать «вслепую», а энергия в каналах, разветвлениях (и особенно в точках пересечений каналов) активизируется и преодолит область застоя.

В европейской вакуум-терапии несколько иной подход к движению банок. Направление движения здесь совпадает с классической теорией массажа. Перемещение банок по спине происходит снизу вверх, к подмышечным и подключичным лимфатическим узлам. На грудной клетке банки движутся от боковой поверхности грудины к центру, на ногах – от стоп к паховой области, а руки массируются строго от кистей к подмышечным впадинам. Это слишком простые правила и слишком строгие ограничения с точки зрения восточной медицины. Но они безопасны, если у вас не будет возможности заглянуть в шпаргалку с энергетическими атласами.

Мы же обязательно поместим такие шпаргалки в этой книге для проведения осмысленного восточного массажа. Повторимся, однако: европейская школа массажа не навредит организму ничем! Если некогда углубляться в энергетику тела, проводите сеанс по классическим направлениям, и организм будет вам благодарен!

Вакуум-массаж – разновидность рефлексотерапии

Привычный для нас классический массаж и самомассаж, который мы выполняем на доступных участках тела, дают мощный оздоровительный эффект. Руки массажиста выполняют механическое натяжение кожи и мышц, изменяя структуру клеток. В результате массажа клетки активно выделяют регуляторы кровотока, гормоны, улучшающие капиллярное кровообращение. Оцените вот такие показатели: после сеанса хорошего общего массажа объемная скорость кровотока в капиллярах увеличивается в 100 и более раз, а функциональное включение капилляров в работу кровеносной системы – почти в 50 раз. То есть можно сказать, что до массажа значительная часть капилляров не разбужена. Активизация мелких сосудов приводит к резкому ускорению обмена веществ в организме в целом и к ускорению метаболических процессов отдельных клеток.

Однако при любых приемах классического массажа воздействие оказывается на поверхностные ткани тела. Достать и разбудить глубинные ткани массажист не может даже на больших мышцах, что уж говорить о внутренних органах. Между тем, внутренний энергетический застой накапливается в организме в течение всей жизни. Фактически наш организм, если мы мало тренированы, если мы перенесли в течение жизни какие-то заболевания с остаточными явлениями разной тяжести, подобен целине. Рефлексотерапия является технологией, способной оживить эту целину. В ее арсенале есть и лошадь, и плуг. В качестве плуга мы с вами будем использовать банки и вакуумный массаж. А рабочей лошадью станут биологически активные зоны. Вакуум-терапия позволит нам «вспахать» глубокие структуры мышц и фасций и достичь тканей органов.

Вы вправе возразить, что глубокие ткани рефлексолог может разбудить при помощи тоненьких игл (в акупунктуре) или с помощью внешнего источника тепла над биологически активной зоной (в китайской тепловой терапии). Совершенно справедливо!

Но акупунктура – это длительный и точный метод лечения. Хороший специалист знает расположение более пяти сотен акупунктурных точек, жестко закрепленных на теле. При этом ему известно, на какую глубину в ту или иную точку должна погрузиться игла, чтобы принести пользу и не травмировать сосуды и нервные окончания. Вакуум-терапия дает массажисту большую степень свободы манипуляций и увеличивает скорость временного воздействия. Хотя нельзя отрицать, что акупунктура дает более устойчивый результат, поскольку является филигранной техникой.

Глубина воздействия на мягкие ткани в классическом массаже зависит от силы массажиста, в восточной рефлексотерапии – от точности направления инструмента (иглы или точечного источника тепла). А банки увеличивают силу воздействия за счет степени присасывания. Чем больше банка, чем лучше подсос, тем глубинней мышечный ответ. Но даже самая маленькая банка воздействует глубже, чем ладони массажиста.

Выгодные отличия вакуум-массажа таковы:

- Глубокая проработка тканей, не имеющая аналогов в массажной рефлексотерапии;
- Длительное влияние на ткани. Сеанс вакуум-терапии сохраняет остаточное воздействие в течение 3–5 суток;
- Возможность контроля за ходом массажа по пятнам и отекам, по синякам, проще говоря. Застойные явления в той или иной части тела во время вакуум-терапии проявляются значительными синяками и отеками. Постепенное уменьшение отечности при каждом новом сеансе свидетельствует об эффективном ходе лечения.

Баночный массаж теперь очень распространен. В косметических и массажных кабинетах массаж выполняют следующим образом: на участки тела ставят несколько стандартных «советских» банок и передвигают по коже. За счет того, что кожа хорошо смазана массажным маслом, происходит скольжение. Многие массажисты используют и современные резиновые банки или банки с присосками. Отличие косметического «массажа» в том, что при нем практически не образуется синяков. Пациент испытывает блаженные ощущения, синяков нет, польза есть – но минимальная. Польза больше связана с расслаблением мышц, несомненным усилением кровотока и ускорением обменных процессов.

Но глубокие структуры остаются нетронутыми. И воздействие на биологически активные зоны при скользящем движении настолько кратковременно, что передача импульса по энергетическому каналу может оказаться недостаточной. С точки зрения восточной вакуум-терапии, для того чтобы импульс энергии был полноценным, нужно длительное время. С точки зрения отечественной вакуум-терапии необходимо сильное воздействие на глубокие структуры. Таким образом, обе эти теории предполагают важность образования синяка. И важность постановки банок на строго определенные зоны. Профилактическую пользу косметического массажа мы с вами отвергать не будем. Но для продолжительного лечебного эффекта нам все же важен вакуум-массаж.

Банки – это антиоксидант

Ручной массаж или косметический скользящий баночный массаж, при котором не образуются синяки, активизирует обмен веществ, но мало способствует выводу токсинов из организма. В то время как вакуум-терапия с синяками провоцирует активное выведение токсинов наружу. Продукты распада, накопленные тканями за долгий период, выводятся за несколько сеансов. Поскольку происходит активная сосудистая гимнастика и так называемый лимфодренаж (за счет местного перепада давления). Поэтому вакуум-терапия служит отличной профилактикой атеросклероза сосудов, ишемии сердца, а также предупреждает развитие новообразований. Ткани организма после вакуум-терапии обновляются, и улучшается иммунная реакция. По этим причинам про вакуум-терапию можно сказать, что она – отличный антиоксидантный механизм.

После сеанса вакуум-терапии уменьшаются жировые отложения, и снижается масса тела. Умеренные физические нагрузки во время терапии переносятся отлично, а нервная система стабилизируется. Таким образом, банки – это и антиоксидант, и отличное антистрессовое средство. Совершенно безвредный способ омоложения.

Берем «синяк» в кавычки!

Несмотря на то что взгляды терапевтов относительно пользы банок меняются, эта процедура знакома всем с раннего детства. У всех после банок оставались синяки, а наши родители уверяли, что чем ярче синяки, тем больше пользы. И интуиция их совершенно не подводила! Синяки не только не вредны, но и являются показателем хорошего эффекта лечения. Чтобы у вас не возникало сомнений в будущем, давайте совсем немного углубимся в «теорию синяка», причем нашу, российскую, европейскую. Чтобы мы могли быть абсолютно спокойны за свое здоровье, если доведем кожу до синяков.

Почему вообще возникают синяки? Большинство врачей полагает, что синяк – это гематома, то есть кровоизлияние, которое возникает из-за разрыва стенки капилляров (мельчайших сосудов). В результате разрыва в тканях скапливается небольшое количество крови, которое занимает определенную полость. Кровь заполняет полость и сворачивается в ней.

Некоторые ученые-медики давно утверждали, что синяки от банок – это такая разновидность геморрагической сыпи. Точный термин нас совершенно не интересует, хотя привести его не будет лишним – экстравазаты. Геморрагическая сыпь тоже является кровоизлиянием, она возникает на коже и слизистых оболочках. Но сосуды при ее образовании не разрываются, а изменяются. Таким образом, по одной теории разрыв сосудов происходит, а другие исследования подтвердили, что происходит изменение, а не разрыв.

Вот именно эта теория оказалась правильной: даже при большом напряжении в тканях от поставленных банок целостность капиллярных стенок не нарушается. Происходит только изменение стенок и проницаемости сосудов. Чтобы проверить эту гипотезу, банки накладывали с допустимо возможной степенью разрежения воздуха. Даже при довольно длительном воздействии гематомы (скопления крови) не возникали, а пятна образовывались. Значит, стенки сосудов оставались целыми!

Поэтому «синяк», который как раз является народным названием гематомы, с этого момента мы будем брать в кавычки. И запомним: при вакуум-терапии не образуется гематома, а всего лишь изменяются сосуды. В зависимости от того, как именно они изменяются, можно вести самодиагностику. Во всяком случае, при взаимомассаже самодиагностика просто необходима, чтобы сопоставить субъективные ощущения массажиста и массируемого, которому вы ставите банки с образованием «синяков». В следующей главе мы и займемся самодиагностикой.

Глава 2. Самодиагностика – основа здоровья

Поскольку диагностика начинается не с «синяков», а с внешнего вида и психологического состояния человека, мы с вами тоже не будем опережать события. А продиагностируем себя по всем правилам восточной терапии.

Рассмотрим свои руки

Говорят, по ладони о человеке можно узнать все. Но мы останемся на позициях лекаря для себя и своих близких, и не станем заниматься хиромантией! Нас интересует только ресурс здоровья. Что именно о здоровье можно сказать по цвету ладоней, по состоянию кожи и ногтей.

Цвет кожи на ладонях

Красные ладони при здоровой коже могут быть косвенным признаком дисфункции печени. Мраморный рисунок ладоней свойствен людям с вегето-сосудистым синдромом.

Коричневая пигментация тыла ладоней возникает с возрастом и является следствием небольших нарушений со стороны желчного пузыря. Локального пожелтения ладоней не бывает, при механической желтухе сначала желтеют склеры глаз, а затем и вся кожа.

Глубокие продольные борозды на подушечках пальцев могут быть признаком дисфункции поджелудочной железы, и в этом случае обратите внимание на уровень сахара в крови!

Легкое шелушение кожи наблюдается при дефиците витаминов А, В и D, а *сильное шелушение с зудом* свидетельствует о грибковом поражении. Если подобные пораженные участки кожи есть на спине, то банки, как и любую рефлексотерапию надо **отложить до полного излечения!**

Холодные руки (как и стопы) – признак нарушения периферического кровообращения. «Мурашки» ползают по рукам вследствие остеохондроза или эндокринных нарушений.

Состояние ногтей

Выразительная лунка на ногтевой пластинке большого пальца считается хорошим признаком. В этом случае говорят о нормальной мозговой деятельности.

В то время как длинные продольные борозды говорят о плохом усвоении пищи.

Бледный (или голубоватый) цвет ногтей показателен при анемии и сердечно-сосудистых нарушениях.

Белые полосы и вкрапления на ногте связывают с неполадками в желудочно-кишечном тракте.

Суставные сочленения

Суставы в ладонях похрустывают от недостатка кальция или вследствие назревающего воспаления. Воспаление и тугоподвижность суставов, возможно, носит обменный характер, или же является первым признаком ревматической болезни. Ревматизм может начать атаку именно с суставов рук, и это аутоиммунное заболевание, с которым не шутят! Оцените общее состояние, если оно не вызывает беспокойств, тогда просто займитесь вакуум-массажем. Если же температура тела повышена, присутствует вялость и слабость, обратитесь к иммунологу.

Избыточная гибкость суставов характерна для людей астенического сложения, соединительная ткань которых не обладает должной жесткостью. Гибкость пальцев, как правило, сочетается с плоскостопием и довольно много может рассказать о внутренних проблемах человека. Например, низкое артериальное давление (гипотония), врожденный пролапс сердечного клапана (выпячивание створки клапана в сердечную камеру), дополнительные

хорды соединительной ткани в желудочках сердца и другие малые аномалии развития, как правило, возникают у людей с избыточно гнущимися пальцами.

Диагностика с зеркалом: лицо, язык, волосы

Наше тело предоставляет достаточное количество зеркал для отражения внутренних неполадок. И на Востоке, и в Европе армия врачей использует эти зеркала ежедневно. Терапевт просит больного высунуть язык, заглядывает за нижнее веко, оценивает цвет лица и даже ушей. Гордость отечественной медицины, хирург и анатом Николай Пирогов составил подробный атлас «Лицо больного», который был популярен среди медиков России и Европы.

Основатель московской школы клиницистов академик Григорий Захарьин, чьи «Клинические лекции» переведены на все европейские языки, основой диагностики считал внешний вид и многоступенчатый расспрос больного. И много спорил с доктором Боткиным о необходимости объективных исследований – лабораторные данные Захарьин совершенно не брал в расчет!

Сегодня можно было бы назвать это странностью, но ведь и современные приборы и методики исследования часто дают искаженную картину. А в то время, когда лабораторная база была заведомо ненадежной, вероятность ошибок в широкой врачебной практике возрастала многократно! Этого и боялся академик Захарьин, призывая всесторонне развивать клиническое чутье врача.



Рис. 1. Зоны подобия на лице

Вслед за восточными врачами и выдающимися русскими клиницистами пристально всмотримся в свое лицо. Оно отражает состояние внутренних органов и систем по зонам (см. рис. 1).

Периферия лба соотносится с толстым кишечником, а центральная часть отражает состояние тонкого кишечника. От центра к вискам симметрично расходятся зоны мочевого пузыря, на висках расположены зоны селезенки, а на межбровье (точку судьбы, как говорят на Востоке) проецируется печень. Состояние печени и желчного пузыря также отражается

на глазах, одно из ярких проявлений нарушений в области печени – *желтушность склер*. О проблемах с желчным пузырем свидетельствуют часто высыпающие *красные прыщи на висках*.

Щеки отражают состояние легких, при этом правая щека соотносится с правым легким, а левая – с левым.

Сосудистые рисунки на щеках свидетельствуют об органических поражениях легких.

Такие же рисунки или прыщи на крыльях носа связаны с воспалением бронхов.

По передней поверхности носа и носогубному треугольнику диагностируется сердце. *Посинение носогубного треугольника* (цианоз) свидетельствует о сердечной недостаточности. Даже при неопасной аритмии *кончик носа* может периодически *белеть или синеть*.

При вегетососудистой дистонии периодически возникает *онемение кожи от верхней губы до подбородка*.

Проблемы с сердцем или сосудами можно предположить также, если *болят надбровные дуги при надавливании*.

Переносица и зоны под глазами считаются индикатором работы желудка и поджелудочной железы. Область вокруг глаз изменяется при нарушении работы почек или сосудов: *мешки под глазами, темные круги* возникают при нарушении водного обмена.

Вытянутая вдоль носа область от слезного канала до подбородка информирует о работе половых органов. *Прыщи, раздражение, покраснение* в этой области говорят о нарушении функции яичников у женщин или о начинающемся простатите у мужчин, но также могут быть связаны с плохой работой мочевого пузыря и мочеточников у мужчин и женщин.

Морщины и цвет лица

Раннее появление морщин у женщин говорит об эндокринных расстройствах. Глубокие удлиненные носогубные складки с обеих сторон связывают с перегрузкой и с разладом работы сердечно-сосудистой системы.

Ранние глубокие горизонтальные морщины на лбу свидетельствуют о невротизации.

Вертикальная морщина между бровями связана с подавлением эмоций и, возможно, с нарушением работы печени.

При тяжелых расстройствах психики *мимика избыточна* или не соответствует речи и обстоятельствам, или же *лицо похоже на маску*.

Дряблая кожа может быть вызвана болезнями желудочно-кишечного тракта. Одутловатым лицо часто делается при болезнях сердца.

Серый и землистый цвет лица практически всегда связан с проблемами почек и выделительной системы.

При изменении гормонального фона у женщин на лице возникают *светлые пигментные пятна*, а *темные желто-коричневые пятна* связаны с почечной патологией.

Синеватый цвет лица может быть вызван анемией (низким содержанием гемоглобина в крови) или болезнью легких. О нарушении кровообращения свидетельствует также *белизна ушных раковин*.

Туберкулез провоцирует *восковую бледность всего лица*.

Краснеющий подбородок говорит о плохой работе селезенки.

Если *подбородок пересекает глубокая горизонтальная морщина*, то возможны проблемы с сосудами.

Часто краснеющая кожа может быть признаком повышенного давления.

А сухая кожа с белыми пятнышками свидетельствует о гиповитаминозе.

Нос – особая зона диагностики

Вид кожи, пористость и другие изъяны не вызывают сомнений, когда предлагаются в качестве инструмента диагностики. Но то, что и форму лица можно связать с возможными патологиями – для европейца новость. Мы не будем настаивать на универсальности восточных физиогномических признаков по той причине, что форма лица вообще, а также представления о пропорциях лица у европейцев и китайцев отличаются. Хотя каноны красоты в мире, конечно, давно стали универсальными!

Так, восточные врачи предполагают, что обладатели *больших носов* имеют меньше проблем с сердечно-сосудистой системой, чем обладатели маленьких аккуратненьких носиков. Для нас это утверждение верно лишь в том смысле, что вегето-сосудистый синдром свойствен молодым женщинам в большей степени, чем молодым спортивным мужчинам. А с возрастом, когда форма носа грубеет у всех, вегето-сосудистый синдром обретает более определенные черты: артериальная гипертензия, растянутые камеры сердца, атеросклероз, коронарные нарушения и так далее. В этом случае «большие носы» приобретают еще и красные прожилки (или ноздри обрамляются сеточкой сосудов). И, увы, теряют преимущество над «маленькими носиками».

Сине-красный цвет может свидетельствовать о гипотензии, пониженном артериальном давлении. При заболеваниях легких *крылья носа утолщаются и становятся белесыми*.

Поперечная морщина на переносице является косвенным признаком гипофункции (сниженной функции) щитовидной железы. Если кроме поперечной морщины вы отмечаете у себя *зябкость, слабый и частый пульс*, обратиться к эндокринологу надо обязательно!

Припухлость в области переносицы свидетельствует о собственных проблемах носовых пазух: хронические синуситы вплоть до образования полипов (выростов хронически воспаленной слизистой оболочки носа). Припухлостям сопутствует в этом случае множество неприятных ощущений, и диагностика особых затруднений не вызывает.

Губы

Губы для нас показательны, прежде всего, цветом.

Бледность и бескровность губ может быть признаком анемии, нарушения сердечной деятельности, болезни органов дыхания.

При серьезной сердечной патологии возникает цианоз – *синюшная окраска губ*.

При нарушении водного обмена (обезвоживании) *губы становятся сухими и грубоватыми*.

Слизистая оболочка внутренней поверхности нижней губы отражает состояние тонкого кишечника, *уголки губ* соотносятся с двенадцатиперстной кишкой. А *околоротовая полость* связана с половыми органами.

Светло-коричневая точечная пигментация на губах может быть признаком воспаления толстого кишечника или глистной инвазии.

Трещины в уголках губ указывают на бактериальные или грибковые поражения на фоне гиповитаминоза или железодефицитной анемии. Причем бактериальные инфекции больше свойственны детям, в этом случае трещины покрываются *желто-коричневой коркой*. А грибковые поражения (молочница) чаще одолевают женщин, трещины имеют сухие края и прячутся в складках кожи.

Состояние языка

Язык, как и вся ротовая полость, является зеркалом не только наших гастрономических привычек, но и отражением гигиенической культуры. Европейские врачи переняли у своих восточных коллег практику диагностики по языку.

Раньше на приеме или на вызове мы ограничивались просьбой к больному показать язык и отмечали отсутствие или наличие налета. Теперь же мы можем зонировать язык по участкам отражения (рис. 2). Наиболее объективной картина языка бывает сразу после пробуждения, когда мы еще не успели почистить зубы и изменить цвет налетом кофе или чая. Берем зеркало, не вставая с постели, и высовываем язык, стараясь напрягать его минимально (при напряжении изменяется кровообращение, соответственно, и цвет языка).



Рис. 2. Зоны подобия на языке

На кончике языка отражаются сердце и легкие. По центру расположены зоны желудка и поджелудочной железы, переходящие (ближе к спинке языка) в кишечник.

На правую боковую поверхность проецируются печень и правая почка. На левой боковой поверхности отражены зоны левой почки и селезенки.

Бледный язык свидетельствует об анемии, низком гемоглобине крови.

Желтоватый покров может быть вызван проблемами с печенью и желчным пузырем.

Язык может иметь голубоватый покров, это связано с заболеваниями сердца и сосудов.

Малиновый цвет едва ли можно обнаружить чисто случайно, при безмятежном утреннем пробуждении, поскольку он является следствием острой инфекции, лихорадки, температуры.

Темно-красный и другие более темные оттенки являются следствием острой интоксикации.

Яркий окрас и «лакированная» поверхность языка наблюдаются при хроническом колите, язвенной болезни или недостатке витамина В.

У здорового человека по утрам в норме существует тонкий слой налета на языке (такой же налет бывает и на зубах). Но при этом хорошо различимы розовые сосочки.

Абсолютное отсутствие налета не является признаком здоровья!
Это лишь результат сниженной энергетики организма.

Отчетливо *белый налет на всей поверхности* связан с пониженной кислотностью или недостаточной выработкой желудочного сока.

Пена на боковых поверхностях языка может указывать на ревматизм, а *густой творожистый налет по всей поверхности с неприятным запахом* свидетельствует о заболевании желудочно-кишечного тракта.

Желтый налет обычно связан с дискинезией (плохой подвижностью) желчного пузыря и желчных протоков.

Неравномерно распределенный налет по рисунку можно связать с зонированием языка. Обратите внимание на зоны сгущения налета и определите, какая зона требует пристального внимания. Во время вакуум-терапии эта зона будет задействована в первую очередь.

Что означает налет на языке. Язык покрыт множеством сосочков, между которыми скапливаются остатки пищи. На спинке языка, на миндалинах, в бороздках зубов обитает огромное количество бактерий, нуждающихся в постоянном питании. Бактерии находят пищу на языке, устремляются к ней колониями и там же оставляют продукты своей жизнедеятельности. Вот эти продукты жизнедеятельности и проявляются как налет на языке. Хотя, если быть точным, кроме бактерий налет содержит еще и остатки пищи, компоненты слюны и лейкоциты крови, которые вышли на борьбу с бактериями.

Наиболее толстый слой налета образуется на задней стенке языка, мало способной к самоочищению (по той причине, что задняя стенка соприкасается только с мягким небом, неспособным выступить в качестве щетки).

Гигиена языка важна не меньше, чем гигиена зубов, поскольку с задней стенки языка опасные скопления проникают вглубь организма.

Но верна и обратная зависимость: чем серьезнее внутренние нарушения, тем толще налет на языке!

Цвет налета в наименьшей степени зависит от рода бактерий, а в наибольшей – от толщины налета. Белый налет – самый тонкий.

Отдельные признаки

Припухлость и увеличение языка, не связанная со стоматитом, вероятней всего, – следствие воспаления желудочно-кишечного тракта.

Неровная продольная борозда посредине языка отражает проблемы позвоночного столба. А общая неровность рельефа может быть связана с гиповитаминозом (чаще всего дефицит витаминов группы В).

Отпечатки зубов по краям языка служат поводом пересмотреть рацион: кишечник не справляется с нагрузкой, получает слишком много жирного и жареного. Или же в организме развивается дисбактериоз.

Трещины на языке могут появляться в результате болезни крови, почек, эндокринной системы.

Нарушение восприятия вкуса, когда кислое, сладкое, соленое или горькое становится менее выраженным, служит поводом для обращения к невропатологу или эндокринологу.

Постоянная сухость языка возникает при хронически пониженной кислотности, при остром обезвоживании организма (при расстройстве пищеварения, например), при сахарном диабете.

При *повышенной кислотности* увеличиваются сосочки языка, а на поверхности может образовываться сероватый трудноудаляемый налет.

Состояние волос

Волосы у детей и подростков сохраняют здоровый вид даже при частых болезнях. А в зрелом возрасте волосяной покров имеет не меньшее диагностическое значение, чем кожа.

Ломкость волос связана с плохим иммунитетом или обменными нарушениями. Если же ломкость и тусклость волос сопровождается сухостью кожи, следует обратить внимание на органы дыхания – легкие, главным образом.

Если волосы *ломкие и выпадают*, а *ушные раковины имеют бледный покров*, в комплексе это свидетельствует об анемии, проблемах с пищеварением или почками. *Сильное выпадение волос* чаще всего является одним из множества других симптомов снижения иммунитета.

Повышенная жирность волос проявляется, когда есть неполадки с эндокринной системой или нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта.

Раннее поседение может быть наследственным фактором, но иногда возникает как признак нарушения коронарного кровообращения.

Рефлекторные изменения, что это значит?

Любые болезненные точки в китайской медицине называются а-ши, что в переводе означает ай! больно! Болезненные зоны могут включать точки энергетических каналов, а могут быть внеканальными, «неопределенными».

На эти зоны воздействуют банками, чтобы снять болевой синдром, это значительно улучшает качество жизни. Если а-ши перестала болеть, то ее задача выполнена. Но причина воспаления, то есть застой энергии, не снимается воздействием только на болевую точку. Застой снимают через биологически активные зоны или воздействуя на участки рефлекторных изменений. Биологически активные мы пока рассматривать не будем, поговорим о них в Главе 4. А вот зоны рефлекторных изменений, которые мы можем нащупать при обязательной подготовке перед установкой банок, попытаемся выявить прямо сейчас!

Чтобы обнаружить в поверхностных и более глубоких тканях организма зоны с измененными рефлекторными реакциями, нам потребуется интуиция и немного опыта. Все обязательно получится, надо только проявить терпение! Эти зоны очень важны, они связаны с глубокими процессами, и постановка банок именно на такие зоны дает быстрый эффект. При отклонении от нормы нервных (рефлекторных) реакций, изменяется физика кожи: чувствительность, кровоснабжение, электрическое сопротивление участка кожи.

Чтобы правильно выявить рефлекторные изменения, кожу массируемого оставляем «чистой». Не смазываем ее никакими массажными маслами, тогда наши пальцы будут осязать объективную картину изменений.

Изменения на коже

Исследование кожи будем проводить при общем массаже:

1. Проведите по коже в области больного сустава, в болезненной зоне позвоночника (поясница, грудной отдел) сначала пальцем, а затем тупым концом швейной иглы. В зонах повышенной чувствительности нежное прикосновение пальцем, а также прикосновение тупого конца иглы не доставит больших неприятностей, не будет ощущаться как колющее или острое.

2. А теперь поведите по всей болезненной зоне острым концом иглы, нежно, не раня кожу. В рефлекторно измененной зоне прикосновение станет резко болезненным!

Болезненные зоны медики называют зонами **гипералгезии**, «сверхстрадания». Такие области образуются при повреждении нервных окончаний, имеют важное диагностическое значение. Мы не располагаем инструментами медицинской диагностики, а лишь приоткрываем для себя способы выявления областей гипералгезии. Наша интуиция и внимание очень пригодятся!

3. Пошекожите больную спину, область больного сустава. Ощущение щекотания в области повышенной чувствительности останется незамеченным.

4. Соберите кожу в складку. Двумя пальцами нежно приподнимите складку и сожмите. При сверхчувствительности немедленно появится тупая, давящая боль или нестерпимая режущая и колющая. Сравните это ощущение со сдавливанием здорового участка кожи и сможете сделать вывод о разнице ощущений.

5. И, наконец, самый простой способ заподозрить неладное на поверхностном участке, это оценка разницы температуры. В зоне сверхчувствительности она может быть выше. Но оценка будет слишком субъективной, конечно. В поликлинике в таких случаях пользуются измерениями теплопроводности и электрического сопротивления кожи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.