Министерство общего и профессионального образования

Иркутский Государственный Медицинский Университет

Реферат  
на тему:

«Лечение без лекарств»

Выполнил:

Ст-т гр.104 фарм. фак/т

Бахонов В.

Проверил:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Иркутск 2000

Содержание

Апифитотерапия 3

О мёде. 3

О прополисе. 6

О пыльце. 7

О маточном молочке. 9

Китайская нетрадиционная медицина 10

Список использованной литературы 15

**ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**

*"Если в диагнозе нет ошибок, то их не может быть в лечении"*  
Древнекитайское руководство по акупунктуре Неи-Дзин

***Алла Прохорова***

В современном, напряженном мире люди всех возрастов начинают понимать, что целители, практикующие альтернативные методы лечения, могут оказать действенную помощь или облегчить страдания, вызванные стрессом, тревогой, аллергией, простудой, гриппом, и многими другими недомоганиями, которые люди просто привыкли годами терпеть.

# Апифитотерапия

**Людям необходимо улучшать своё собственное здоровье, а также здоровье родных и близких, вести активную общественно полезную жизнь и обеспечивать себя материально!**

Апифитопродукция, не являясь панацеей от всех болезней, всё же способна оказывать огромное положительное влияние на организм человека, улучшая здоровье, придавая силы, бодрость и активность.

## О мёде.

Мёд применялся ещё первобытным человеком. Греки добавляли мёд к вину. О мёде писали Гиппократ, Гален, Авиценна. В Аюр-Веде (древнеиндийский медицинский трактат) есть подробные упоминания о медолечение. Использовали мёд и в Древнем Египте. В меду на захоронение из Вавилона в Александрию перевозил тело Александра Македонского Птоломей Лаг в жаркое лето 332 года до н.э.   
Богата и древнерусская история мёда. Начинали его использовать ещё древние бортники. Имена Дебора, Дора, Дорофей происходят от слова "дебор" (древнеевр. мёд). В XII веке было опубликовано сочинение внучки Владимира Мономаха Евлампии "О мёде". По преданиям, богатырь Илья Муромец слез с печи, на которой просидел "сиднем" 33 года, только тогда, когда выпил лечебного питья медвянного.   
У императрицы Екатерины II на личной печати было изображение ульев с пчёлами. Интересно, что в России пчелиный рой ценился в полгривны, тогда как целая живая лошадь стоила всего 3 гривны. До революции мёд являлся официальным лекарственным средством и активно назначался земскими врачами. Что же это за уникальный продукт, ценность которого признана всеми с незапамятных времён?   
Мёд образуется путём тщательной переработки нектара и нектароподобных веществ пчелиной семьёй. Для того, чтобы получить 100 г мёда, пчёлы должны облететь и посетить миллион цветков, преодолев расстояние в 450.000 километров. В зобике пчёл нектар насыщается ферментами, образующимися в специальных железах пчёл, которые имеют важное значение в превращении нектара в мёд. При этом он обогащается липидами и органическими кислотами. В восковых сотах нектар допольнительно перерабатывается, превращается в мёд и хранится. Для защиты от влаги и засорения после заполнения мёдом ячейки закрываются (запечатываются) восковыми крышечками.   
Мёд содержит почти все микроэлементы и по составу напоминает плазму крови человека!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Элемент** | **Сыворотка крови** | **Мёд** |
| магний | 0,0180 | 0,018 |
| сера | 0,0040 | 0,001 |
| фосфор | 0,0050 | 0,015 |
| железо (следы) | 0,0007 | 0,00097 |
| хлор | 0,3600 | 0,029 |
| калий | 0,0300 | 0,386 |

В состав мёда входят важнейшие ферменты: диастаза, амилаза, каталаза, фосфатаза.   
За счёт содержания фитонцидов мёд обладает бактерицидным действием. В нём содержатся витамины В1 , рибофлавин, пиридоксин, пантотеновая кислота, никотиновая кислота, биотин, фолиевая кислота, а также аскорбиновая кислота (витамин С).   
При изучение роли мёда в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний отмечено, что он улучшает реологические свойства крови (уменьшает вязкость), показатели липидного обмена, стабилизирует артериальное давление, повышает работоспособность. В мёде найдены природные антибиотики, что определяет его важность в борьбе с болезнетворной микрофлорой.   
Своеобразен белковый состав мёда: содержание протеинов составляет 0,5-15%, аминокислот - 0,6-500 мг в 100 г мёда.   
Мёд по сравнению с другими углеводами имеет очевидные преимущества: легче выводится выделительной системой, в т.ч. почками, не вызывает раздражения пищеварительного тракта, быстро восстанавливает энергетические потери, обладает желчегонным и успокаивающим действием, содержит в оптимальных колическтвах микроэлементы, витамины, ферменты, аминокислоты, гормоны, бактерицидные и ароматические вещества.   
Мёд отлично усваивается мышечными клетками благодаря наличию в своём составе гликутила, поддерживает мышечный тонус, поэтому ещё со времён первых Олимпийских игр является любимым "напитком" спортсменов.   
Благодаря содержанию железа, магния и фолиевой кислоты с помощью мёда можно увеличить количества гемоглобина у детей. Мёд способствует прорезанию зубов, успокаивает нервных детей, помогает набирать необходимый вес.   
В Японии на протяжение 1200 лет мёд рекомендуется для младенцев при малокровии, задержке роста и многих других заболеваниях. А в развитых странах 30 г **медовой композиции** в сутки рекомендуется каждому человеку, находящемуся в профессиональном контакте с **компьютером**.

Фармакологические действия мёда:

— антибиотическое (подавляет жизнедеятельность микробов, грибков, простейших);   
— антиаллергическое;   
— антитоксическое (способствует выведению ядов из организма, уменьшает побочные эффекты медикаментов);   
— успокаивающее;   
— общеукрепляющее;   
— тонизирующее;   
— ранозаживляющее;   
— противорадиационное;   
— противовоспалительное;   
— противоопухолевое;   
— регулирует обмен веществ;   
— улучшает память и зрение;   
— улучшает состояние кожи, омолаживает ее;   
— стимулирует рост тканей в животном и растительном организме;   
— регулирует секрецию кишечника (в концентрации до 12,5% стимулирует ее, в более высокой – снижает);   
— благотворно влияет на кишечную микрофлору;   
— улучшает переваривание и усвояемость питательных веществ;   
— положительно воздействует на деятельность сердца, печени, почек, желудка, кишечника, сердечно-сосудистой, нервной и других систем и органов организма;   
— повышает выносливость к различным неблагоприятным факторам внешней среды, включая проникающую радиацию;   
— повышает устойчивость к различным ядам;   
— повышает умственную и физическую работоспособность, способствует восстановлению сил при утомлении;   
— оказывает омолаживающее действие и способствует долголетию.

## О прополисе.

Прополис известен с древних времён и применялся ещё в Египте для бальзамирования мумий. Слово "прополис" происходит от греческого "прополисео" - замазывать, заделывать. Пчелиная семиья собирает за сезон до 30-80 г прополиса для замазывания трещин, скрепления сот и защиты гнезда от болезней. Авиценна называл его "чёрным воском" и считал, что прикладывание его к коже помогает вытягивать из неё шипы и застрявшие наконечники стрел.   
Пчёлы вырабатывают две условные формы прополиса: твёрдый - для строительных целей - с повышенным содержанием воска, и вязкий - для защиты гнезда от инфекции. Добавляя в смолу почек растений секрет своих желез, пчёлы усложняют химический состав прополиса, делая его уникальным.   
Растения, с которых собираются смолистые вещества прополиса, обладают бактерицидными свойствами. Основные составляющие прополиса - это гликозиды, полисахариды, смолобальзамические, дубильные вещества и флавоноиды, которые обладают мощной антиоксидантной активностью и оказывают выраженный **противоопухолевый эффект**.

Фармакологические действия прополиса:

— антисептическое(противобактерийное, противовирусное и противогрибковое);   
— ранозаживляющее;   
— противовоспалительное;   
— вяжущее;   
— противозудное;   
— противорадиационное;   
— дезодорирующее;   
— обезболивающее;   
— десенсибилизирующее;   
— антитоксическое;   
— антиоксидантное (противодействует окислению внутриклеточных жиров, что важно в профилактике процессов старения, онкологических и других заболеваний);   
— общеукрепляющее;   
— снимает сосудистый спазм;   
— понижает артериальное давление;   
— стимулирует обмен веществ, регенерацию (восстановление) тканей;   
— оказывает гепатозащитное действие;   
— стимулирует защитные реакции организма;   
— сохраняет полезную микрофлору в желудочно-кишечном тракте и не приводит к дисбактериозу (в отличие от антибиотиков);   
— способствует выведению холестерина из организма;   
— подавляет патологические клетки, замедляет развитие раковых клеток и даже уничтожает их;   
— стимулирует кроветворение;   
— понижает свертываемость крови и ее способность к тромбообразованию;   
— способствует очищению организма;   
— улучшает функцию пищеварения;   
— повышает выносливость и работоспособность организма;   
— улучшает состояние желез внутренней секреции.

## О пыльце.

Пчёлы собирают свежую цветочную пыльцу с растений-пыльценосов для кормления личинок и ежедневного собственного употребления. Молодая, вышедшая из куколки пчела лишь после трёхдневного употребления в пищу пыльцы начинают крепнуть и вырабатывать яд.   
В состав пчелиной обножки (пыльцы) входят незаменимые аминокислоты, которые не вырабатываются в человеческом организме. За счёт восполнения таких аминокислот человек получает извне своеобразный **эликсир молодости**.   
Пчелиная обножка выделена в отдельную группу продуктов пчеловодства в связи с тем, что это тяжёлая клейкая пыльца энтоморфильных культур (насекомоопыляемых) дополнительно обогащается ферментами пчёл и практически не является аллергеном в отличие от цветочной пыльцы ветроопыляеммых растений.   
Пчелиная обножка - сравнительно недавно освоенный человеком продукт, поэтому многие люди с ним практически не знакомы.

Перга.

Перга - это законсервиронная медоферментным составом пчелиная обножка, сложенная и утрамбованная пчёлами в соты, прошедшая молочнокислое брожение, в процессе которого пыльцевые зёрна превращаются в пергу. Пчеловоды называют пергу "хлебиной", что говорит о её особой важности для пчёл и человека.   
Перга содержит аминокислоты, витамины и ферменты, обладающие высокими антимикробными свойствами и биологической активностью. Перга восстанавливает нормальную деятельность желудочно-кишечного тракта, печени, щитовидной железы, улучшает кровообращение, препятствует интоксикации вредными промышленными веществами и нитратами, в эксперименте может замедлять развитие опухолей.   
Перга является великолепным природным, а значит, безопасным анаболиком, при применении увеличивает рост, массу тела, стабилизирует работу эндокринных желез.

Фармакологические действия пыльцы:

— антисклеротическое;   
— антиоксидантное (противодействует окислению внутриклеточных жиров, что важно в профилактике опухолевых заболеваний и для долголетия);   
— общеукрепляющее;   
— регулирующее обмен веществ;   
— противомикробное, противовирусное и противогрибковое;   
— противовоспалительное;   
— противоопухолевое;   
— тонизирующее;   
— омолаживающее;   
— стимулирует рост органов и тканей;   
— восстанавливает функцию печеночной ткани;   
— несколько понижает свертываемость крови;   
— снижает содержание холестерина в крови;   
— улучшает вегетососудистую регуляцию;   
— улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы;   
— нормализует уровень артериального давления;   
— снижает уровень сахара в крови;   
— нормализует процесс пищеварения;   
— стимулирует мочеотделение и желчеотделение;   
— ускоряет выведение из организма различных ядов;   
— повышает устойчивость к радиации;   
— улучшает память;   
— улучшает зрение;   
— стимулирует функцию надпочечников;   
— повышает выносливость человека к различным факторам внешней среды;   
— задерживает рост микроорганизмов в кишечнике и регулирует его функцию;   
— стимулирует иммунную систему;   
— улучшает аппетит;   
— восстанавливает и увеличивает вес тела;   
— повышает умственную и физическую работоспособность;   
— способствует восстановлению сил при утомлении;   
— повышает устойчивость к стрессам;   
— повышает мужскую половую потенцию;   
— вызывает уменьшение признаков гипертрофии предстательной железы;   
— улучшает состояние кожи, омолаживает ее;   
— усиливает действие многих медикаментов;   
— способствует долголетию.

## О маточном молочке.

Вырабатываемое пчёлами маточное молочко - основное питание пчелиных маток, которые, употребляя исключительно этот продукт, могут жить до 7-8 лет, тогда как срок жизни рабочей пчелы составляет всего 40-45 дней. Молодые личинки рабочих пчёл также питаются маточным молочком до 3-дневного возраста, после чего начинают получать медово-пыльцовую кашицу.   
Маточное молочко - один из самых удивительных продутов, которые дают пчёлы. Не случайно и на Западе, и на Востоке его издавна называли "королевское желе", так как из-за особенностей получения и трудоёмкости хранения использовать его могли только богатые вельможи, князья, короли.   
В настоящее время в странах с высоким уровнем развития этот продукт употребляется в пищу регулярно. Например, в Японии ежегодная потребность составляет 200 тонн маточного молочка! (Для сравнения: в СССР, по данным за 1990 год, ежегодно производилось около 60 тонн).   
Ценность маточного молочка определяется уникальным составом. В нём содержится до 30% белков, 5.5% жиров, 17% углеводов и около 1% минеральных веществ. Сбалансированность этих составляющих практически не имеет аналогов в живой природе! Так, белки представлены 22 аминокислотами, в т.ч. **независимыми**. Аминокислотный состав аналогичен мясу, молоку, яйцам, но значительно превосходит их по содержанию глютаминовой и аспарагиновой кислот, **которые жизненно необходимы для нормального функционирования головного мозга**.   
Белки маточного молочка аналогичны плазме человеческой крови, что позволяет им усваиваться практически без потерь.

Фармакологические действия маточного молочка:

— бактериостатическое и бактерицидное;   
— лротивовирусное;   
— противовоспалительное;   
— сосудорасширяющее;   
— противоопухолевое;   
— биостимулирующее;   
— антиспастическое;   
— тонизирующее;   
— омолаживающее;   
— улучшает аппетит;   
— нормализует и активизирует обменные процессы в тканях, улучшает их питание и обмен веществ в целом;   
— оптимизирует вегетососудистую регуляцию;   
— улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы;   
— укрепляет память;   
— улучшает зрение;   
— нормализует уровень артериального давления (снижает повышенное артериальное давление и повышает пониженное);   
— стимулирует кроветворную функцию организма;   
— снижает уровень сахара в крови;   
— улучшает функцию органов пищеварения;   
— снижает вредные последствия радиоактивного облучения;   
— ускоряет выведение из организма различных ядов, в том числе и— ускоряет рост детей;   
— повышает лактацию у кормящих матерей;   
— способствует развитию недоношенных грудных детей;   
— укрепляет пожилых и ослабленных людей.

# Китайская нетрадиционная медицина

Китайская медицина зиждется на основах, принципиально отличающихся от основ западной медицины. Они - плод долгой тысячелетней практики. Изучение китайской медицины состоит, прежде всего, в изучении ее основ. К этому приводится клиническая часть с целью сбора знаний. Отказываясь от изучения анатомии, что равно изучению Запада, китайская медицина содержит в себе следующие области: физиология, патогенез, патология, диагностика, терапия, фармакодинамика, фармакотерапия.

Общность этого учения покоится на основных принципах "Инь - Ян" и " 5 элементах". Эти принципы решают все проблемы, касаются ли они неба (космической энергии, климата), земли (материи) или существа (особенности человека). Это составные части китайской медицины. Китайская медицина считает, что существующее в природе образуется из Инь и Ян. Эти противоположные, но дополняющие друг друга силы реагируют друг с другом в постоянном движении. Инь - Ян - источник происхождения, создания и превращения всех веществ и существ Вселенной.

В медицине деятельность органов, как и развитие и исчезновение болезни, является признаком превращения Инь - Ян с основными чертами противоположности и дополнения.

**Китайский символ ТАО:**

Инь и Ян являются двумя противоположностями, которые присутствуют во всех существах, веществах, феноменах природы. Можно сказать, что они повсюду одинаковые и что между понятиями Инь и Ян существует определенная аналогия. Небо - Ян, земля - Инь; день - Ян, ночь - Инь; мужчина - Ян, женщина - Инь. Эти примеры показывают, что каждое существо Вселенной соответственно может образовать свой характерный признак Инь - Ян. Понятия Инь - Ян являются абстрактными, имеющими материальную основу, общность всех противоположностей, однако одновременно дополняют друг друга. Так Ней Кинг пишет: "Инь - Ян" имеют название, но не форму; считают 100, а предполагают 1000; считает 1000, а предполагают 10000; Каждое существо, каждая вещь имеет в себе одно из многообразия явлений Инь или Ян, но в каждом этом явлении содержится наготове уже другое. День - Ян, ночь - Инь, но различают в дне "Ян в Яне" и "Инь в Яне", в ночи - "Инь в Ини", и "Ян в Ини". Со Оценн описывал развитие Инь-Ян дня и ночи следующим образом : "В Ини есть Инь, в Яне есть Ян". От утренних сумерек до обеда продолжается раздел дня, соответствующий "Ян в Яне", время от обеда до вечерних сумерек принадлежит также Ян, но он соответствует "Инь в Яне"; от вечерних сумерек до крика петуха касается части Инь суток, соответствующей Инь в Ини", от середины ночи до утренних сумерек соответствует "Ян В Ини". Итак, понятно, что в Ини и в Яне существует другая Инь и другой Ян. Этим объясняется сложность понятий Инь и Ян в отношении существ и вещей. Инь и Ян является не абсолютными признаками, но через феномен "победы" и "поражения" Инь и Ян. Со Оценн объясняет: "Если побеждает Инь, то заболевает Ян; если побеждает Ян, то заболевает Инь. Побеждающий Ян вызывает признаки холода (озноба). Слишком большой холод (холод в большей полноте) превращается в тепло (тепло в большей полноте) превращается в холод. Это классической объяснение феноменов победы и поражения, равновесия и нарушения равновесия - причина всех болезней. Нарушение равновесия вызывает сначала собственные признаки Инь (холод) или Ян (тепло). В прогрессирующей стадии это значит на одну ступень выше холода и тепла, болезнь резко меняется и переходит от холода к жаре или от жары к холоду. Равновесие Инь-Ян - непременное условие здоровья. Нарушение этого равновесия является первой причиной болезни. Со Оценн добавляет : "Если Инь - энергия в гармонии, погода Ян - энергия в безопасности, и человек сохраняет свое здоровье. Когда Инь и Ян разделяются, тогда наступает смерть". Со Оценн объясняет : "Хороший диагностик должен обращать внимание на цвет лица, пульс, чтобы узнать Инь и Ян... Он пальпирует радиальный пульс, поверхностный (Ян) и глубокий (Инь) пульс, которые могут быть скользящими (Ян) и шероховатыми (Инь), ради установления точной природы заболевания с последующим планом лечения. Если в диагностике не будет ошибки, не будет ошибки и в лечении. Точное знание Инь и Ян является важной и решающей задачей в диагностике. Ней Кинг объясняет : "Заболевание Ян следует лечить Инь, заболевание Инь следует лечить Ян". Привыкание к космической окружающей среде Инь-Ян есть искусство поддержания гармонии между внутренними силами (Инь и Ян космоса). Это является основным принципом евгеники и профилактики. Пренебречь этим искусством - значит уступить поступлению патогенной биоклиматической энергии, а также всем болезням. Внутренние психические факторы могут вызвать в таком случае процессы "победы" Инь или Ян. Они обусловливают заболевания внутреннего происхождения. Внутреннее равновесие Инь и Ян может поддерживать только такой человек, который понимает, что должен остаться господином своих страстей. Это касается старейшей теории (возникла 3000 лет тому назад), которой пользуются на Дальнем Востоке еще многие. Она основана на двух основных свойствах: производство и разрушение пяти элементов - металла, воды, дерева, огня, земли - служат для того, чтобы установить и отношения между событиями, вещами. Каждая категория объединяет в себе определенное количество понятий и объектов. Так, дереву соответствует весна, мышцы, печень, запад, зеленый, курица, пшеница, планета Юпитер, число 8... (Ней Кинг). Одним из характерных признаков пяти элементов является их способность производить, создавать: дерево создает огонь, огонь производит землю, земля создает металл, металл создает воду. Это значит, что каждый элемент имеет две различный стороны: производство и возникновение производства, как "мать" и "сын"

Вторым характерным свойством пяти элементов является разрушение: дерево разрушает землю; земля разрушает воду; вода разрушает огонь; огонь разрушает металл, металл разрушает дерево. Но главное правило превращение природы "имеет производство как следствие разрушение и наоборот".

**Соответствие пяти элементов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Элементы | Дерево | Огонь | Земля | Металл | Вода |
| Вкус | Кислый | Острый | Сладкий | Горький | Соленый |
| Цвет | Зеленый | Красный | Желтый | Белый | Черный |
| Энергия | Ветер | Тепло | Влажность | Сухость | Холод |
| Развитие | Рождение | Рост | Превращение | Уменьшение | Застой (смерть) |
| Времена года | Весна | Лето | Позднее лето | Осень | Зима |
| Органы | Печень | Сердце | Селезенка | Легкие | Почки |
| Полые органы | Желудочный пузырь | Тонкий кишечник | Желудок | Толстый кишечник | Мочевой пузырь |
| Органы чувств | Глаза | Язык | Рот | Нос | Уши |
| Части тела | Мышцы | Сосуды | Подкожа | Кожа и волосы | Кости |
| Чувства | Гнев | Радость | Забота | Тревога | Страх |

Активность каждой части тела состоит в отношениях с совокупностью всей деятельности организма и наоборот. "Когда наблюдают за энергией только одного единственного органа, это значит, что имеется возможность наблюдать нормальное и ненормальное энергетическое развитие и изменение общности тела" (Трунг и Хок). На этой основе отношений между внутренним и наружным основывается китайская медицина. Главные и вторичные меридианы - неотъемлемая составляющая часть медицины, вообще, но особенно для акупунктуры и массажа, так как органы, полые органы, конечности... связаны между собой этими меридианами. Без этих знаний нельзя было понять отношение различных частей тела друг к другу и патологическое развитие.

Массаж - это один из древнейших методов безлекарственного лечения. Китайский точечный массаж существует уже около 5 000 лет. В эпоху "Весны", "Осени" и "Борьбы царств " (770 - 222г. до н. э.) появились первые книги, описывающие методы пальцевого массажа. В Древнем Китае существовали специальные врачебно - гимнастические шкалы, в которых широко применяется массаж. Во время династии Сун была создана книга "Бэй-ций-узюфан" - о применении точечного массажа при оказании скорой медицинской помощи. В период династии Мин (1368 - 1643гг) метод получил широкое признание и распространение. За долгие века своего существования метод был опробован на многих миллионах и на сегодняшний день не утратил своей актуальности. Известные древнейшие ученые Ван - цзи и Ян - цзин - чжой издали два атласа с изображением точек. На теле человека около 7 000 биологически активных точек, связанных с определенными внутренними органами. Точечный массаж полезен при разнообразных гипертонических заболеваниях. Массаж зон улучшает кровообращение, стабилизирует защитные силы, и поэтому начинать день рекомендуется с него. При сердечно - сосудистых нарушениях неврогенного характера лекарственная терапия не всегда необходима. На первый план выступает нормализация жизни, режим труда, отдыха и питания, разъяснительные беседы, психотерапия. Сократ говорил: "Как нельзя приступить к лечению глаз, не думая о голове, или лечить голову, не думая о всем организме, также нельзя лечить тело, не леча душу".

Точечный массаж, зародившийся в Древнем Китае имеет, много общего с классическим. Но есть ряд отличий особенностей: в частности массирующее воздействие направлено на особые линии, так называемые "меридианы", где сосредоточены биологически активные точки организма. Этот так называемый точечный массаж дает хороший эффект при многих заболеваниях. Лечит гипертонические болезни, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка, острые респираторные заболевания, расстройства сна, остеохондроз шейно - грудного отдела позвоночника, остеохондроз пояснично - крестцового отдела позвоночника, снятие утомления и обморок.

История иглоукалывания насчитывает не одно тысячелетие. Первые письменные источники о методе относят к 6 веку до н. э., хотя археологи находили каменные иглы и 5-ти тысячелетнего возраста. Железный век принес железные иглы. А похожие на современные золотые или серебряные - найдены при раскопках одного из древнейших поселений в провинции Хэйбэй и документируются 113 годом до н. э.

Массаж иглорефлексотерапии доступен каждому. Выполнять его можно при помощи самых обычных бытовых щеток. Лишь одно условие - они должны быть подобраны так, чтобы не поранить кожу. Такой массаж, конечно же, не панацея от всех хворостей. Но во многих конкретных случаях он эффективен. Этот вид массажа используется при таких болезнях, как приступы астмы; хронических болезнях почек; геморрое; насморке; низком кровяном давлении; болях в пояснице, в плечевом суставе, а так же снимает усталость в ногах. Но все же эти методы иглорефлексотерапии категорически запрещены для онкологических больных и людей, страдающих кожными заболеваниями.

Китайская медицина обращается сначала к основным принципам, потом к технике, так как правила - окончательные выводы из основных положений. Ней Кинг объясняет: "Если хотят лечить болезнь, нужно сначала узнать причину". Это предписание - одно из основных положений дальневосточной медицины. Отсюда для постановки диагноза необходимо исследовать этиологию, которая предпологает не только социологию, но и терапевтические правила. Терапевтические правила китайской медицины крайне многосторонни и различны. Но самое важное состоит в том, чтобы подробности практики сопоставить с правилами и последовательно согласовать. Во времена Ней Кинга профилактика состояла в том: "заранее лечить, чтобы болезнь не прогрессировала". После династии Рани - профилактика прогрессировала в виде: телесные упражнения, духовное занятие, предупреждение болезни, тренировка против патогенного климатических энергий.

Современная китайская профилактика состоит, прежде всего, в том, чтобы развить понятие Ней Кинга: "Человек состоит в отношениях с небом и землей". Это значит, что для профилактики очень важно решить следующие проблемы: приспосабливание человека к естественным внешним процессам и духовная забота о человеке. Это приводит Нея Кинга к следующему выводу: "Если основная энергия человека сильная и уравновешенная, то патогенная биоклиматическая энергия его не может атаковать".

# Список использованной литературы

1. "Большой медовый лечебник" Синяков А.Ф.

2. "Лечимся дома природными средствами" Марк Эванс

3. "Патогенез заболеваний. Диагностика и лечение методами традиционной китайской медицины: иглоукалывание, массаж и прежигание." Нгуен Ван Нги. 1992

4 "Китайский точечный массаж для вас"

5 Лечение без лекарств. "Восточная медицина: самомассаж точек "Чжен - Цзю - Сюэ" по японской и китайской методикам при ГИПЕРТАНИИ"