

Таж знає всяк на світі чоловік:  
на кожний біль господь створив і лік.

### Румі

#### Нетрадиційні методи лікування

Пройде ще небагато часу і людство переступить поріг другого тисячоліття нової ери. Воно візьме з собою у майбутнє здобутки існуючої цивілізації. Однак підуть слідом і хвороби, і вади, і шкідливі звички. Кому відомо, скільки років мають інсульт, виразкова хвороба, епілепсія, рак та інші захворювання? Як з ними боротися? Такі питання вирішують наші медики-сучасники. Це саме хвилювало і стародавніх лікарів. Позитивний досвід цих лікарів і їх боротьби із багатьма захворюваннями використовується у так званих нетрадиційних методах лікування.

Нетрадиційні методи лікування — це аж ніяк не данина капризній моді популярних віянь, а цінний досвід стародавньої медицини, який потребує нового переосмислення з наукових, морально-етичних, соціально-біологічних позицій.

Науково-технічний прогрес, на який покладалися великі надії, дав багато досягнень і відкриттів. Однак нині ми вже менше говоримо про те, що здобуто, а більше про втрачене, про те, яку ціну заплачено за ті чи інші досягнення.

Традиційні і нетрадиційні методи лікування не заперечують, а взаємодоповнюють одні одних і можуть добре співіснувати. Можливо, в майбутньому, коли лікарі розширять свій арсенал лікувальних методів, коли назавжди зникне поняття “безперспективний хворий”, розподіл на традиційні і нетрадиційні методи лікування стане досить умовним і згодом перестане існувати.

“Природа лікує — лікар діагностує”. Надзвичайно актуальним є нині це стародавнє латинське прислів'я. Приоритет природи у лікуванні захворювань, правильне використання лікарями природних факторів для зцілення хворих і тих, які страждають, дадуть свої щедрі плоди добра і милосердя.

Лікар має бути досвідченим багато у чому, і, до речі у масажі.

Гіппократ

#### З історії масажу

Масаж — одне з чудових відкриттів людства. Протягом багатьох віків він приносить користь людям: зміцнює їх здоров'я, підвищує життєвий тонус, звільняє від хвороб. Як лікувальний, гігієнічний і косметичний засіб він був відомий стародавнім китайцям, індусам, єгиптянам та іншим народам.

На основі даних, одержаних з історичних джерел, вчені вважають, що масаж виник у Стародавньому Китаї ще за 25 віків до нашої ери. Після знайдення особливої кам'яної голки Китайська академія медицини дійшла висновку, що акупунктура виникла тут приблизно 10 тисяч років тому, а ручний масаж іще раніше.

Техніка китайського масажу складна і різноманітна. Вона вимагає від масажиста не

тільки високої кваліфікації, а й глибокого розуміння виконуваної дії. Всі ці маніпуляції виконуються за допомогою кистей рук, пальців, нігтів, а також коліном, ліктем, навіть п'яткою масажиста.

Великий досвід нагромадили медичні школи Індії, Непалу, Цейлону щодо використання масажу при укусах змій, втомі, травмах, ударах, вивихах, переломах, розтягненнях тощо. Найважливішим медичним трактатом індійських лікарів є "Аюрведа", що у перекладі з санскриту означає "Наука життя". Ця книга складається з великої кількості різних медичних трактатів, зібраних у єдину систему. Вона основана на лікуванні хвороб за допомогою масажу, трав, коренів рослин, мінералів і навіть металів.

З давніх часів особливо ретельно займалися вивченням призначення і техніки масажу жреці індійських храмів. Багато прийомів і систем масажу ніколи не записувалися і передавалися від батьків до дітей в усній формі.

Після завоювання окремих частин Індії арабами індійський масаж наблизився до класичного. Араби також запозичили багато елементів індійського масажу. Ще за 12-15 віків до нашої ери народи Єгипту, Абіссинії, нубії, лівії та інших арабських держав знали і застосовували масаж із різною метою. Про це свідчать зображення на посуді, рельєфах із алебастру, стародавніх папірусах.

Завоювання Єгипту греками призвело до занепаду культури і мистецтв арабів, але масаж одержав новий розвиток у Стародавній Греції — колись європейської цивілізації. Епоха розквіту її культури стала періодом динамічного розвитку науки про масаж серед європейців.

Масажу навчалися у старогрецьких гімназіях — школах фізичних вправ. Він був поширений під назвою "апатерапія", що означало лікувальний, гігієнічний і спортивний масаж. Він був обов'язковим після відвідування лазні. У спеціальних салонах виконувалися гігієнічний і косметичний масажі та здійснювався догляд за шкірою обличчя і рук, а також волоссям.

Після завоювання Греції римляни запозичили у греків різні види мистецтв і наук. Лікарі Римської імперії почали використовувати досягнення стародавніх медицин Китаю, Індії, Єгипту, Греції. Масаж продовжував розвиватися як мистецтво лікування і засіб фізичного виховання. Для збереження здоров'я і краси римські громадяни проводили багато часу в лазнях, виконуючи гімнастичні вправи і масаж. Знамениті терми Каракали та Діоклетіана в Римі вмщували до 3500 чоловік. Можна відзначити, що розквіт мистецтва в усіх народів співпадав із загальним зростанням рівня науки і культури. Крах Римської імперії мав тяжкі наслідки для народів, які її населяли. Масаж, як засіб фізичного виховання, профілактики хвороб і лікування, занепав. Людство вступило в епоху похмурого Середньовіччя. Лише арабські, тюркські та інші народи, які сповідували іслам, продовжували розвиток медицини.

Масаж у слов'янських народів Стародавньої Русі має свої характерні відмінності. Він нерозривно пов'язаний з використанням лазні. Кліматичні умови Півночі та середньої смуги території Русі не дозволяли робити масаж поза приміщенням. Лазні топилися березовими полінами, які дають великий жар. Використовувалися березові віники, а також настої трав, квас, хміль. Березові віники виготовлялися за встановленими правилами і в певну пору року. Іноді користувалися віниками з дуба, кропиви, ялівцю. Про любов слов'ян до лазні свідчить прислів'я "Лазня парить, лазня править, лазня все поправить".

А й дійсно, правди не знати тому,  
Хто прагне роздивитися у тому,  
Що видно зовні, всю глибинну тьму.

Данте Аліґ'єрі

### **Мистецтво масажу**

Поняття “мистецтво масажу” зустрічається у нашому повсякденні дуже рідко. Ми звикли цінувати мистецтво художника, співака, скульптора, справедливо винагороджуємо їх талант і майстерність. Мистецтво масажу, на жаль, не здобуло такої гучної слави. Воно реалізується важкою щоденною працею, завданням якої є лікування захворювань людського організму руками. Масаж — це наполеглива і кропітка робота, спрямована на відновлення порушеної гармонії людського організму, а також творчий процес, який нагадує роботу скульптора і відрізняється від неї лише тим, що масаж переборює біль і страх людини. Це глибинне і невидиме мистецтво вмикає природні механізми, які здійснюють роботу непомітно, поступово і зберігають при цьому свої таємниці.

Масаж — це реальна альтернатива багатьом видам і способам медикаментозного лікування. І якщо ми нині говоримо про екологічно чисті виробництва, екологічно чисті продукти, то настав час також подумати про екологічно чисті методи лікування з точки зору природи людського організму.

Кожний, хто приступає до виконання масажу, крім обов'язкового дотримання правил гігієни, показань та протипоказань, повинен знати, що всяка привнесена в організм дія викликає протидію. Не знаючи анатомічної будови людського організму, законів циркуляції крові та лімфи, іннервації органів і тканин, братися за лікування масажем небезпечно. А якщо хворий має похилий вік і кілька хвороб, то дія, спричинена масажем, може негайно викликати таку протидію, яка може стати причиною виникнення у нього кризового стану.

Застосовуючи масаж, ми ставимо певні конкретні і послідовні завдання і сподіваємося на хороші результати. Якщо його роблять здоровій людині, то відповідна реакція не примусить довго чекати і, як правило, відповідатиме очікуваній, або буде вищою за якісними показниками стосовно прогнозу, який передбачався.

При виконанні масажних маніпуляцій особам, які мають окремі зміни в органах і тканинах, передбачити відповідну реакцію хворого значно складніше. Вибираючи тактику, глибину і тривалість масажу, слід бути дуже обережним. Необхідно так побудувати процес лікування, щоб викликана “дія” рівнялася одержаній “протидії”.

Відповідь організму на виконання масажних процедур може бути неадекватною, надто сильною або слабкою, запізнілою, розсіяною серед змінених органів та тканин.

Змінюється також і загальний поріг відчуття болю. Це слід обов'язково враховувати, адже з цієї причини у хворого може виникнути негативний емоційний фон. Він може мати місце протягом перших сеансів і якщо цього не перебороти, а навіть поглибити грубими болючими маніпуляціями або різким словом, роздратованою поведінкою або жестами, у людини виникне стійке негативне сприйняття будь-яких маніпуляцій, що виконуються руками. Недовір'я, страх і сумніви оволодівають нею. Це призводить до того, що хворий стає рабом своєї хвороби. Тому елементи психогієни, почуття милосердя і співчуття до хворої людини мають велике значення при виконанні масажних маніпуляцій.

Як би не тяжко було хворій людині, вона завжди сподівається на одужання і вірить в нього. Тому і звертається за допомогою до лікаря, який має цінувати таке довір'я понад

усе. Під впливом хвороби у людини виникають почуття страху, скритності, образи. Тому необхідно словом і дією підбадьорити, допомогти позбутися поганих передчуттів, непевненості і т.п. Якщо ж масажист, переборюючи опір м'язів, викликаний "спазмом страху", буде наполегливо їх масажувати, то результат буде протилежний очікуваному. Навіть якщо масаж виконує і не лікар, то дотримання заповіді "Не шкодь!" є обов'язковим. Від того, як буде виконано масажні маніпуляції, залежить тривалість процесу одужання хворого.

Людина повинна жити у злагоді з небом і землею, оскільки в той час, коли її ноги спочивають на землі, розум може досягти найвіддаленіших зірок.

Су-Вен

### **Лікувальний масаж**

Показання до застосування масажу в майбутньому напевно розширюватися не будуть, але масштаби його використання мають зрости безперечно. Щодо "спектра" лікування захворювань, то він дуже широкий.

Масаж, який застосовується для лікування серцево-судинних захворювань, має бути помірним, обережним, регулярним. Не рекомендується робити його у другій половині дня, тоді, коли у хворого поганий настрій чи самопочуття, за несприятливих метеофакторів. При захворюваннях серцево-судинної системи дія масажних маніпуляцій спрямована на регуляцію капілярного кровообігу з метою нормалізації гемодинамічних розладів. Правильно виконаний курс масажу є активним адаптогеном до несприятливих факторів, які викликали захворювання. У результаті його застосування поліпшуються показники дихання тканин і газообміну в серцево-судинній системі.

У випадках порушення легеневої вентиляції, цукрового діабету, різних проявів атеросклерозу у поєднанні з гіпертонічною хворобою доцільно застосовувати вакуум-масаж, а також точковий масаж. Акцентуація точковим масажем найбільш ефективна для лікування значних органічних порушень серцево-судинної та легеневої систем у поєднанні з іншими подібними захворюваннями

Як метод лікування масаж найбільше "відзначився" саме у випадках захворювань опорно-рухового апарату. Його переваги тут настільки очевидні, що уже ніхто не наслідкується їх заперечувати. Досвід лікування тяжких недугів, пов'язаних із патологією опорно-рухового апарату, свідчить про можливість повного відновлення втрачених функцій у хворих, які були надовго приковані до ліжка.

Зупинимось детальніше на лікуванні дегенеративно-дистрофічних захворювань опорно-рухового апарату, серед яких чільне місце посідає остеохондроз. Для його лікування масаж є практично універсальним лікувальним засобом за дотримання певних умов.

Як відомо, остеохондроз — це дегенеративно-дистрофічний процес, що характеризується ураженням хрящової тканини зв'язкового апарату хребта. Схильність до такого захворювання може передаватися у спадок. З цієї причини число тих, які страждають від остеохондрозу, і тих, які хворіли ним лише недавно, постійно зростає. На превеликий жаль, хвороба ця дуже помолодішала, однак хворі певний час можуть і не підозрювати про її присутність у себе. І тільки тоді, коли резервні можливості організму починають зменшуватися, а патологічні процеси поглиблюватися, з'являються перші симптоми захворювання.

Під впливом дегенеративно-дистрофічного процесу хрящова тканина хребта втрачає

свою еластичність і “вапнякується”. Настає так звана нейроортопедична стадія, коли під дією ваги власного тіла хребці вклинюються один в одного. Найменша деформація посилює цей процес: здавлюються нервові корінці, порушується мікроциркуляція у хребцях, наростає лімфостаз, нагромаджуються недоокислені продукти. Так виникають передумови неврологічного етапу остеохондрозу.

Хвороба не примушує себе довго чекати: різке піднімання вантажу, нахилання чи випрямлення тулуба можуть призвести до защемлення нервового корінця. Гострий біль пронизує усе тіло. Він буває таким, що не знімається навіть за допомогою сильних знеболюючих препаратів. Застосування звичайного масажу у таких випадках є малоефективним. Полегшити або усунути гострий біль може лише вчасна ліквідація деформації зміщених хребців. Однак за допомогою простого знеболювання позбутися її неможливо. У ділянці корінця виникають явища набрякання. Потім настає повторне здавлювання ураженого корінця. Біль стає мінливим, характеризується відчуттям оніміння, “повзання мурашок” і т.п. Такий хворий потребує допомоги мануального терапевта, тобто спеціаліста, який може руками вправити зміщені хребці.

Як наука мануальна терапія існує відносно недавно, з середини XIX століття. Цей термін означає “лікування руками”. Стародавні лікарі вміли добре вправляти вивихи і зіставляти зламані кістки. Старовинні індійські, персидські, китацькі фрески переконують нас у тому, що прийоми мануальної терапії були відомі давно, але в ті часи вона вважалася різновидом масажу.

Нині мануальна терапія визнана лікувальною дисципліною. Нею займаються професійно підготовлені лікарі по техніці виконання маніпуляцій руками, яка вимагає від них підготовки, швидкої реакції, високої точності та швидкості рухів. Це, на жаль, вдається далеко не всім. Виражений синдром болю не дозволяє хворому розслабитися. Техніці застосування мануальної терапії лікарі навчаються на спеціальних курсах у Києві, Харкові, Запоріжжі та інших містах України. На думку багатьох спеціалістів мануальна терапія у поєднанні з масажем може дати чудові результати одужання.

Прикро, що порушується зв'язок між поколіннями. Дослідження вітчизняних медиків щодо питання поліпшення лікувальної дії масажу не підтримуються молоддю. Так відходять у небуття здобуті за життя знання, які позбавили б від страждань багатьох хворих.

Розумний — наслідок передбачає.

Почавши щось, кінець охопить зором...

Румі

### **Точковий масаж**

У східній медицині точковий масаж входить до системи лікування як рівноправний метод поряд з голковколанням, припіканням полиновою сигаретою, а також іншими різновидами масажу. Поглажування, розтирання, розминання, постукування вдало доповнюються прийомами натискування пальцем і обертання його в ділянках так званих “точок життя”. Всього їх описано майже 700. Китайською академією народної медицини налічується майже 1000 точок, але такими, на які впливають найчастіше, є 150.

“Точки життя” називаються біологічно активними, або точками акупунктури і припікання, але це не має принципового значення. В основі їх застосування лежить метод складної рефлекторної багатокомпонентної дії на патологічний процес. Спосіб впливу може бути різним — від натискування пальцем до припікання сигаретою. Його вибирає той, хто

лікує. Він визначає силу впливу, послідовність, періодичність, вибір місця і часу, виконання маніпуляцій, враховує фактори, які сприяють одужанню, і фактори, які є причиною захворювання.

У давнину лікарі опиралися на медичні та філософсько-етичні концепції того часу. Вони виробили і сформулювали основні положення, методи і засоби лікування стародавньої східної медицини. Вважалося, наприклад, що лікування повинне бути комплексним і поєднувати односпрямовані дії. Воно не повинне бути поспішним за винятком особливих випадків, коли для врятування життя людини дорога кожна хвилина. Лікування має бути індивідуальним для кожної людини та її хвороби.

Такий підхід не тільки дає знання у боротьбі з хворобою, він формує начебто “бачення” боротьби сил дії і протидії в організмі, який бореться. “Точки життя” — це своєрідна клавіатура, з якої звучить музика одужання, створена тим, хто лікує. Без знання законів розвитку хвороби і одужання, законів синтезу і розладу, утворення холоду і тепла, напрямків течії венозної та артеріальної крові, процесів, які відбуваються у темний і світлий період доби, вплив на “точки життя” може бути не тільки неефективним, а й недоцільним. Дуже важливою особливістю, на наш погляд, є дивовижна здатність стародавніх цілителів відчувати гармонію одужання, їх незвичайне відчуття міри часу і міри впливу, а також видима легкість застосування методів і способів лікування, за якою криється цінний досвід і дуже висока інтуїція.

Відзначаючи переваги точкового масажу порівняно з іншими методами, хочеться вказати на його простоту, швидкість і ефективність. Короткочасність ефекту, у якому “звинувачують” цей метод, може стати незаперечною перевагою тоді, коли під рукою немає необхідних інструментів і медикаментів. Крім того, він не вносить в організм інфекцію із зовнішнього середовища.

Східні мудреці твердять: “Знати — значить вміти”. Це якнайкраще характеризує істинність знань у цьому розділі східної медицини. Мистецтво лікування натискуванням певної точки вимагає знань топографії біологічно активних точок, сили і глибини впливу певного режиму, повторюваності впливу до зникнення патологічних реакцій. Правила маніпуляцій з “точками життя” ґрунтуються на уявленнях східних медиків про “енергію життя” — Чі, а також про рух цієї енергії по її невидимих “каналах” — життєвих “меридіанах”. Налічується 12 парних і 2 непарних основних канали.

Протипоказаннями до застосування точкового масажу є: злоякісні та доброякісні новоутворення будь-якої локалізації, у тому числі мастопатія, аденома, гострі гарячкові захворювання, активні форми туберкульозу, виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки, різке виснаження, глибоке ураження внутрішніх органів з тяжким розладом їх функцій, захворювання крові, стан психічного напруження, вагітність тощо.

Забороняється виконувати точковий масаж у стані навіть легкого сп'яніння, при високій температурі, під час менструації, при різких перепадах атмосферного тиску. Протягом проходження курсу точкового масажу не можна пити каву, міцний чай, алкоголь, а також вживати гострі приправи. Не рекомендується приймати ванну. Слід окремо мити руки, ноги, обличчя, тулуб. Можна рекомендувати теплий душ. Якщо людина має декілька хвороб, то починають лікування з тієї, яка турбує найменше. Несистематичне масажування дає мінімальні результати.

Точковий масаж не єдиний спосіб впливу на “точки життя”. Голкорексфлексотерапія — найбільш випробуваний із усіх відомих для нашої медицини нетрадиційних методів

лікування. Корисність її визначається у багатьох країнах. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я майже 70 хвороб лікують лише одним голковколуюванням і ще приблизно 200 — поєднанням голковколуювання і фітотерапії.

Вважається, що найбільш корисними ефектами акупунктури є знеболювання, розслаблення спазмів м'язів, поліпшення кровообігу у тканинах, зниження високої концентрації ліпідів у крові, зменшення впливу надмірних емоцій і психічної депресії, посилення імунних реакцій і збільшення опірності до інфекцій.

Відомо, що введення голки у шкіру передпліччя у сім разів збільшує швидкість течії крові і що цей ефект триває у середньому 20 хвилин. Названий результат якісно переважає дію такого препарату, як гістамін. З великим успіхом застосовують голковколуювання для лікування бронхіальної астми, виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки, нічному нетриманні сечі, екземи, радикуліті, гіпертонії. У Китаї, наприклад, переривання вагітності на ранніх строках виконують шляхом голковколуювання і навіть гострий апендицит лікують цим же методом.

Жодна з теорій не здатна відобразити численні аспекти фізіологічного, біохімічного, імунологічного та інших впливів голковколуювання на людський організм, а також задовольнити дослідників. Можливо, що тут діють не відомі нам механізми адаптації, які настільки різняться своїми індивідуальними реакціями, що ми можемо лише констатувати: в організмі під дією голковколуювання підвищується рівень деяких гормонів, простагландинів, Т- і В-лімфоцитів і т.п. Напевно, що пізнання людської природи не така вже й проста справа. Якщо уявити всесвіт як макрокосм, а людину як мікркосм, стане зрозумілою актуальність проблеми пізнання себе, яку поставив перед людством давньогрецький філософ Платон (427-347 рр. до н.е.).

Сфера застосування голковколуювання розширюється. Анастезіологія, хірургія, акушерство і гінекологія, дерматологія, неврологія, гастроентерологія, педіатрія, урологія, отоларингологія успішно використовують його методи. Поряд з ними існують також інші способи активного адаптогенного впливу на організм людини.

Нетрадиційні методи лікування у найближчому майбутньому мають стати відомими і доступними для кожного хворого. Разом з тим багато із них на жаль, не дочекавшись щасливого оновлення, втрачено назавжди.

Нетрадиційні методи лікування потребують такого ж бережного ставлення, як і фольклорні традиції кожного народу нашої планети. Вони мають стати тією втраченою ланкою між минулим і сьогоденням в ім'я майбутнього, в ім'я здоров'я і щастя тих, кому ми залишимо нашу Землю, нашу цивілізацію.

Крізь кожний нетрадиційний метод лікування червоною ниткою проходять почуття справжньої любові до ближнього, почуття жалості і милосердя. Науково переосмислюючи пошуки і здобутки минулих поколінь, ми покликані зберегти й використати їх дорогоцінні паростки досвіду на користь людства.

### Список використаної літератури

1. Ибрагимова В.С. Точка... Точка? Точка! -М., 1988.
2. Вельховер Е., Никифоров В, Радыш Б. Локаторы здоровья. -М., 1986.
3. Касьян Н.А. Мануальная терапия при остеохондрозе позвоночника. -М., 1986.
4. Курченко М.І. Нетрадиційні методи лікування. -К., 1989.
5. Мачерет Е.А., Самосюк И.З. Руководство по рефлексотерапии. -К., 1982.

