

АННА ИОНОВА, С. А.
КОЧНЕВА, Т. В. ХАРЧЕНКО И
ДР.

СПРАВОЧНИК ПО АЛЬТЕРНАТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ

**Анна Алексеевна Ионова
Ирина Евгеньевна Челибанова
София Анатольевна Кочнева
Тарас Вячеславович Харченко**

**Справочник по
альтернативной медицине**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63417351

Справочник по альтернативной медицине / Кочнева С. А., Харченко Т. В., Ионова А. А., Челибанова И. Е.: ИП Демченко; Москва; 2020

Аннотация

Уровень современной медицины таков, что позволяет излечивать самые серьезные болезни, делать операции, которые невозможно было представить не только во времена Гиппократы, но и 50-100 лет назад. Но это никак не предполагает отказа от знаний, относящихся к альтернативной медицине. Она поможет при хронических болезнях, поддержит иммунитет и т. д. А средства ее вполне доступны, так как готовятся из продуктов пчеловодства, а также из материала растительного, животного происхождения. Кроме того, в нашей книге вы прочтете о массаже, иглоукалывании и многом другом.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	6
Понятие альтернативной медицины	6
Направления альтернативной медицины	9
Достоинства и недостатки методик альтернативной медицины	18
Раздел I	24
Глава 1	24
История происхождения гомеопатии как самостоятельной методики	24
Гомеопатия в россии	26
Основные принципы гомеопатии	27
Как же быть?	34
Комбинированная гомеопатия	36
Гомотоксикология	37
Глава 2	39
Классическая акупунктура	39
Су-джок	58
Микроиглотерапия	66
Термопунктура	71
Криорефлексотерапия	72
Гирудорефлексотерапия	73
Вакуумрефлексотерапия	75
Ультразвуковая рефлексотерапия	76

Фармакопунктура	77
Аппликационная рефлексотерапия	78
Комбинированные методы рефлексотерапии	80
Глава 3	82
Аюрведа: история развития	82
Философия аюрведы	83
Конец ознакомительного фрагмента.	85

София Кочнева, Тарас Харченко, Анна Ионова, Ирина Челибанова Справочник по альтернативной медицине

Введение

Понятие альтернативной медицины

Альтернатива (от франц. *alternative*, лат. *alter* – «один из двух») – возможность выбора одного варианта из двух возможных. Однако чаще термин используется при выборе из большего, чем два, количества вариантов. Соответственно дословное значение термина «альтернативная медицина» означает возможность выбора еще одного варианта медицины.

Медицина – наука, изучающая нормальные и патологические процессы в организме человека, возможность профилактики и воздействия на болезнь. Следовательно, альтерна-

тивная медицина – это другое представление о протекающих в организме человека процессах, болезнях и иной данный подход к их профилактике и лечению. На практике альтернативная медицина – это направление, отличное от конвенциональной (официальной) медицины, которая в России носит еще название традиционной. Конвенциональная медицина представлена областью науки, основанной на общепринятом научном представлении о процессах, происходящих в природе. Она неразрывно связана с физикой, химией и др. Все, чем представлена традиционная медицина, – это совокупность научных изысканий, экспериментальных подтверждений, относящихся к различным областям науки, на которых строится современное представление о мире. Эта медицина принята большинством цивилизованных стран мира. В ее рамках разрабатываются стандарты и законопроекты государств. Она относительно молода, если сравнивать ее возраст с некоторыми древними направлениями альтернативной медицины. Родоначальниками традиционной медицины признаны Гиппократ и Авиценна. Естественно, она не появилась ниоткуда. Толчком для ее возникновения стало развитие науки и как следствие – изменение представления об устройстве мира. В чем-то она опиралась на опыт донаучной медицины.



НАДО ЗНАТЬ

Многие знают, что земля, по древним представлениям, была плоской и держалась на трех китах (иногда еще называют черепаху, на которой располагались киты).

Это прекрасно характеризует примитивность взглядов человека того времени на окружающий мир. Однако методы лечения, философские взгляды, созданные в тот период, до сих пор вызывают огромный интерес.

Направления альтернативной медицины

Альтернативная медицина представлена различными направлениями. Одни из них очень древние, другие достаточно молоды. Во все времена на человечество воздействовали болезни, которые имели различные проявления, что и отмечалось человеком. Однако их трактовка соответствовала степени развития человеческого общества на тот момент. Болезни воспринимались как проклятия или нарушения течения энергетических потоков по организму. По тому же принципу строилось и лечение, для которого использовались доступные тогда средства. Постепенно методики совершенствовались. Это было связано с развитием общества, освоением новых территорий, обменом с другими народностями опытом, включающим основной способ оценки лечения, наблюдение за видимыми проявлениями заболевания и улучшением общего состояния. Положительный и отрицательный опыт накапливался и анализировался – так корректировались методики. Естественно, нетрудно предположить, насколько тогда могли ошибаться древние врачеватели. Но тем не менее нельзя исключать и накопленный за многие века положительный опыт.

В основе альтернативных методик лежат религиозные и философские искания древних врачевателей, которые ока-

зывали огромное психологическое влияние на человека. Образ жизни и вера в победу над недугом – часто не последний фактор, обуславливающий отступление заболевания, особенно хронического. Нельзя забывать и того, что структура заболеваний в древности значительно отличалась от современной.

Острые, стремительно развивающиеся заболевания, тяжелые травмы почти во всех случаях уносили жизни людей. Это исключало лечение тяжелых последствий и возможность выработки методик неотложной помощи.

Человек с наследственной патологией имел мало шансов на выживание и продление рода, что снижало долю наследственных заболеваний.



НАДО ЗНАТЬ

Некоторые источники упрямо утверждают, что в древности люди жили по 150, а то и по 900 лет. Откуда взяты такие данные, неизвестно. Исторические факты указывают на обратное. Возможность долгожительства вызывает интерес у многих людей, чем ныне часто пользуются шарлатаны.

Средний срок жизни человека в те времена был ниже, что исключало возможность полноценного исследования заболеваний старческого возраста.

Отсутствие инструментальных методик диагностики не давало возможности выявлять скрытые патологии.

Более молодые методики альтернативной медицины, как правило, основаны на древних медицинских канонах, но несколько изменены с учетом нынешних научных представлений. В этих методиках могут использоваться современные диагностические приемы, трактовки заболеваний, а для лечебного воздействия применяться высокотехнологичная аппаратура. Однако принципы и рецепты будут отличны от тех, что характерны для классической медицины.

Отдельное место занимают авторские методики. Они разрабатываются одним специалистом или группой авторов. Основой может быть классическая и (или) альтернативная

медицина, но существуют принципиальные различия, позволяющие выделить их и получить право авторства.

Термин «альтернативная медицина» включает огромное множество лечебных и оздоровительных методик, кардинально различных по подходам, взглядам, происхождению. Поэтому в зависимости от их принципов и происхождения можно выделить основные направления альтернативной медицины.

Биологическая (холистическая) медицина — это направление науки, смысл которой заключается в девизе «Всякое живое может само себя излечить». В его основе лежит представление о человеке, как о единой биологической системе с уникальной способностью саморегуляции, восстановления утраченных функций. Действительно, человеческий организм не зря считается венцом эволюции. Обладание такой совершенной анатомией и физиологией позволило человечеству стать самой многочисленной популяцией среди теплокровных существ. В процессе жизнедеятельности любой живой организм подвергается неблагоприятным факторам, повреждающим его ткани, нарушающим его функции. Соответственно, чтобы выжить, необходима возможность самовосстановления. Она в процессе эволюции оттачивалась на протяжении многих миллионов лет.

Регуляция функций в организме осуществляется посредством нервной и гормональной систем, которые тесно связаны и оказывают взаимное влияние. Нервная система осу-

ществляет реализацию высшей психической деятельности, что проявляется у человека наличием сознания, что, собственно говоря, и отличает его от животного. Именно благодаря разумному осознанному поведению и саморегуляции человек способен мобилизовать в себе силы, способные победить заболевание. Это проявляется в правильном питании, дыхании, режиме, отказе от вредных привычек, выполнении специальных комплексов упражнений и т. д.



НАДО ЗНАТЬ

Частым заблуждением является отнесение фитотерапии к альтернативным методикам.

Однако фитотерапия – это направление конвенциональной медицины: более того, в значительной степени она представляет собой фундамент, на котором построена классическая медицина.

Как вспомогательный метод используются природные ресурсы. Это различные экстракты животного, растительного происхождения, влияние на организм элементов неживой природы (камней, металлов и др.). Они используются в минимальных количествах, давая тем не менее стимулирующий эффект, а основной упор делается на силы организма. Биологическая медицина вызывает интерес у приверженцев классической медицины. Следствием того стали широкое изучение ее методик и создание специальных кафедр в медицинских университетах. Она же является основой большинства альтернативных методик исцеления. «Биологическая медицина» – это современный термин, характеризующий принцип естественного, малоинвазивного (связанного с незначительным повреждением тканей) воздействия на организм (другое название – интегративная медицина (интеграция – «встраивание»)). Данное направление медицины является вспомогательным.

Традиционная медицина представлена различными схожими методиками врачевания. К ней относят ту медицину, которая с давних времен использовалась представителями отдельных народов. Самый яркий и популярный пример –

традиционная китайская медицина. Она привлекательна для нас необычностью своей философии, особенностями методов воздействия, эффективностью. Но для рядового китайца это обычное лечение, к которому прибегали его деды и прадеды, а в некоторых закрытых монастырях его практикуют до сих пор.

В России, Европе, США традиционной называют конвенциональную медицину. В этих регионах изначально практиковалась научно обоснованная доказательная медицина, которая восходит к древнегреческой традиции. Древняя Греция считается колыбелью науки, поэтому ее медицина оказалась наиболее передовой для своего времени. Греки завоевали огромную территорию, что неизбежно привело к контактам с различными народами и их методиками оздоровления. Благодаря этому складывались различные способы диагностики и лечения. И поэтому понятно, почему именно древнегреческая медицина стала основой общепринятой медицины.

Другим примером традиционной медицины является филиппинская. Филиппинские хилеры без инструмента проникают в тело больного, устраняя при этом различные причины болезни – бесструктурные ткани, червей и даже рыб. Процедуры сопровождаются выделением крови, хотя впоследствии рана или рубец отсутствуют. Есть неоспоримые факты, доказывающие, что это оптический обман и для спецэффекта используют бычью кровь. Что это: традиционная медицина или трюк для привлечения туристов, – сказать трудно. Но есть

источники, свидетельствующие о положительных результатах такого лечения.

Натуральная медицина — относительно новое направление, сложившееся в Европе. В основе лежит биологическая медицина с акцентом на психологический статус пациента. Для диагностики используют многие современные методики классической медицины. Но диагнозы выглядят по-другому и лечение основано на принципах гомеопатии и самоздоровления организма или использования натурального сырья. Широко применяются физиотерапевтические процедуры. Кардинально нового это направление не несет. Скорее, термин «натуральная» призван привлекать внимание и подчеркивать то обстоятельство, что применяется натуральное, а не синтетическое сырье. Используется обычно как дополнение к классическому лечению.

Функциональная медицина основана на поиске и устранении причин заболевания на уровне метаболизма, функционирования отдельных органов. Ее представители утверждают, что изучают причину болезни у конкретного пациента, доходя до самой сути вплоть до выяснения того, какие биохимические реакции нарушены. Причины заболевания могут представляться как накопление токсинов в тканях. Однако, как это ни удивительно, в результате все сводится к психологическому тренингу, правильному образу жизни, лечению натуральным сырьем.

Термин «комплементарная медицина» полностью соот-

ветствует понятию альтернативной медицины.

Существует масса терминов, в той или иной степени пересекающихся с основными течениями альтернативной медицины. Видимо, правильно будет выделить два основных направления альтернативной медицины, которые имеют существенные особенности и различия. Это традиционная медицина и биологическая (включая все синонимы). Различные авторские изыскания на темы здорового образа жизни и чудодейственного лечения следует также отнести к биологической медицине.

Народная медицина представляет собой течение традиционной медицины, однако не имеет четкой системы и философии. Методы и рецепты передаются из поколения в поколение и редко имеют обоснование. Примером являются всем знакомые «бабушкины рецепты». Как, почему они действуют, не может ответить даже бабушка, но помогает.

Достоинства и недостатки методик альтернативной медицины

Если альтернативная медицина признана населением и вызывает скептическое отношение у специалистов, значит, в ней имеются как серьезные недостатки, так и достоинства.

Главный недостаток, не позволяющий поставить альтернативные методики на одну ступень с классической медициной, – это отсутствие соответствующей научной базы и недоказанность положительных результатов. Научная обоснованность – необходимый компонент любой методики, будь то медицина или строительство. Медицина – наука, находящаяся в развитии, поэтому в ней постоянно происходят какие-то открытия, разрабатываются новые методики.

Главным условием для их внедрения является полноценная обоснованность, подтвержденная научными исследованиями.

Альтернативные методики отличаются особым подходом, который опирается на древнее представление о мире и человеке, на религию. Основу альтернативной медицины часто составляет теоретическое положение, которое заключается в том, что человек как бы разделяется на духовную и телесную сферы. Духовная сфера может быть представлена душой или потоками энергии, протекающими через организм. Лечение направлено на восстановление потоков и оздоровление ду-

ши, что должно привести к исцелению тела. Представление о болезни также противоречит принципам официальной медицины. Естественно, что такая интерпретация заболеваний обрекает эти методы на резкое осуждение.



НАДО ЗНАТЬ

Чаще к альтернативной медицине прибегают люди второго переходного возраста (особенно женщины 45–50 лет), уставшие от хронических заболеваний, бытовых неурядиц. Представители этой возрастной группы имеют самую неустойчивую психику, живут в ожидании чуда.

Отсутствие доказательной базы – очередной факт не в пользу альтернативной медицины. Для того чтобы подтвердить действенность метода, выявить спектр показаний и противопоказаний для его применения, необходимо провести полномасштабное исследование с привлечением огромных материальных и человеческих ресурсов. Доказать эффект лечебной методики можно только с привлечением двух групп пациентов одного возраста, имеющих схожие сопутствующие патологии и т. д. Во время эксперимента и после него осуществляется подробный анализ по стандартным схемам. По его результатам выносится заключение об эффективности метода.

Из вышесказанного становится понятно, что такое исследование весьма дорого и требует много времени. Но оно необходимо для включения метода в список применяемых классической медициной способов лечения.

Альтернативные методы не претендуют на общественное и государственное признание, их научное обоснование не привлекает инвесторов для исследования. Для их официального применения необходима сертификация, которая подтвердила бы их безвредность.

Использование в альтернативной медицине натуральных средств в минимальных дозировках или физиотерапевтических, рефлексогенных методик ведет к мягкому и длительному воздействию на организм. Для подкрепления эффекта используются психологический тренинг, диетотерапия и ре-

жим. Это может оказать хороший эффект при лечении хронических заболеваний. Но при лечении острых заболеваний, которые требуют оперативного вмешательства, эти методы не подходят и могут привести к плачевным результатам.

Многие методики альтернативной медицины являются коммерческими проектами. Они основаны на принципах традиционной и биологической медицины, но имеют коренные отличия в диагностике и лечении. Их представители заявляют о якобы сверхъестественных результатах, чтобы привлечь пациентов. Это часто играет роковую роль для людей, измученных заболеванием и лечением в учреждениях конвенциональной медицины. Они безоговорочно верят в будущий результат, отказываясь от классического лечения. Именно такая слепая вера человека в исцеление с помощью альтернативной медицины добавляет на ее счет еще один минус.

Может, неожиданно, но абсолютный плюс альтернативной медицины заключается также в вере в положительный результат. Благоразумная вера в то, что мы делаем, придает нам силы и чаще приводит к позитивным результатам, чем изначально скептический взгляд на проблему. Особенно это касается лечения. Является достоверным фактом то, что психическое состояние влияет на физическое здоровье человека, и наоборот. На фоне психических стрессов обостряется и возникает масса различных заболеваний. Но и в больном теле невозможно присутствие здорового духа.

Представители классической медицины часто забывают о психологической коррекции пациентов (может, не забывают, а просто не хватает отведенного на все времени). Хотя в последние десятилетия в конвенциональной медицине стали уделять больше внимания этому аспекту. В поликлиниках и стационарах появились клинические психологи, внедряются суггестивные (психологические) методики воздействия на болезнь. Психологическое состояние пациента и его вера в успех, самоосознание себя как уникальной биологической системы, стремление к гармонии тела и духа – одни из основных постулатов альтернативной медицины.

Достоинством альтернативной медицины является широкое применение долговременных методик, основанных на использовании трав и других природных компонентов, физиотерапевтических методов, диет, режима, гимнастики и др. Эти обычно безопасные воздействия на тело и дух человека приводят к хорошим результатам в лечении хронических заболеваний.

Недоказанность и сомнительная обоснованность, построенная на религиозных и философских канонах, часто вызывают интерес у рядового человека. Этот интерес нередко приводит его к открытию для себя пути к гармонии тела и духа.

Все методики альтернативной медицины имеют свои конкретные преимущества и недостатки. Непосредственно они будут рассматриваться ниже в соответствующих разделах

справочника. Нельзя категорически сказать, какие направления альтернативной медицины имеют право на существование и использование, а какие – нет. Оптимальная формулировка, вероятно, должна состоять в следующем: если альтернативный метод оздоровления и лечения не наносит явного или скрытого вреда (например, не требует употребления ртути, применения агрессивных очистительных методик и т. п.), то при условии широкой распространенности, отсутствия явного желания наживы у авторов метода, наличия хорошей результативности и возможного признания и одобрения представителями классической медицины данная методика может быть рекомендована к применению. Это обезопасит больного и поможет добиться желаемого эффекта. Кроме того, очень важно перед выбором альтернативного метода лечения и оздоровления пройти тщательное медицинское обследование, а при необходимости – и лечение в рамках классической медицины.

Совместное использование классического и альтернативного направлений приводит к лучшим результатам. Разумную комбинацию всегда смогут подобрать грамотные специалисты.

Разобраться в принципах и сути методов альтернативной медицины вам поможет этот справочник.

Раздел I

Методы, ставшие традиционными

Глава 1

Гомеопатия

Гомеопатия дословно означает лечение препаратами, вызывающими симптомы, подобные признакам устраняемого заболевания. Противоположным направлением считается аллопатия, т. е. применение препаратов, уменьшающих симптомы заболевания.

История происхождения гомеопатии как самостоятельной методики

Изначально гомеопатические принципы в лечении частично указывались основателем классической медицины – Гиппократом. В его работах рассматривается лечение расстройств, похожих на отравление ядом, меньшими дозировками этого же яда. Лечение подобного подобным отмечено в работах Клавдия Галена. Родоначальником и отцом гомеопатии признан немецкий врач Самуил Ганеман, впервые ис-

пользовавший термины «гомеопатия» и «аллопатия». Датируется это концом XVIII в.



НАДО ЗНАТЬ

Многие гомеопаты на приеме используют компьютерные программы или справочники. Именно это и есть реперториумы. Даже опытные гомеопаты прибегают к их помощи. Поэтому если врач, к которому вы обратились, пользуется справочником, то это позволяет ему подобрать индивидуальный метод лечения именно для вас, с учетом особенностей вашего организма.

Естественно, в те времена даже минимальные успехи вызывали огромный интерес у исследователей. Ученик Ганемана, Константин Геринг, продолжил это направление и сформулировал ряд принципов. Позже, спустя почти 100 лет, Джеймс Тейлор Кент создал справочник «Реперториум», в котором описал заболевания, их проявления и препараты, вызывающие подобные симптомы.

В дальнейшем появятся иные подобные издания с некоторыми поправками и другими принципами объединения симптомов. Но несмотря на это, данный справочник до сих пор используется гомеопатами, так же как и принципы гомеопатического исцеления.

Современная гомеопатия прогрессирует, применяет новые методы диагностики и технологии приготовления препаратов, а также комплексные средства, рассчитанные на массового потребителя. Препараты производятся ведущими фармацевтическими компаниями многих стран и отпускаются без рецепта врача в обычных аптеках.

Тем не менее, несмотря на доступность гомеопатических препаратов, для достижения положительного результата необходимо проводить лечение под контролем врача.

Гомеопатия в россии

В России гомеопатия развивалась очень активно, особенно в начале и середине XX в. Организовывались целые кли-

ники, издавались учебники, но сталинские репрессии негативно отразились на становлении этого направления. Только в 1958 г. возрождается официальное общество гомеопатов, появляются работы, подтверждающие эффективность метода.

Но в 1968 г. на основании официальных исследований выходит закон, запрещающий преподавание гомеопатии в медицинских вузах, табу накладывается на некоторые гомеопатические препараты, закрывается гомеопатическое общество. Лишь в 1975 г. выходит закон, разрешающий гомеопатию как дополнительную платную медицину.

Основные принципы гомеопатии

Принцип лечения основан на специфическом лечебном эффекте, который получается в результате применения гомеопатических препаратов, состоящих из ядов, микробов и других поражающих агентов, вызывающих симптомы, сходные с симптомами заболевания.

Преимущество гомеопатии как метода заключается в том, что этот вид лечения позволяет организму самостоятельно справиться с болезнью. Гомеопатическое средство дает толчок к активизации механизмов самовосстановления. Особенно это помогает в борьбе с некоторыми хроническими заболеваниями, для лечения которых необходима стимуляция защитных сил организма. Отличие гомеопатических средств

от традиционных медикаментов заключается в том, что гомеопатические средства оказывают на организм человека регулирующее воздействие. При этом выполняется главный принцип медицины: лечить не болезнь, а больного.

«Подобное подобным»

Первоначальный принцип методики исходит из ее названия – гомеопатия – и формулируется как лечение подобного подобным. Например, с точки зрения гомеопатов прием препаратов на основе белладонны (напомним, растения очень ядовитого) вызывает красную сыпь, боль в горле, озноб, головную боль. Эти же симптомы характерны для скарлатины. В соответствии с указанным принципом белладонна применяется в гомеопатии для лечения и даже профилактики скарлатины.

Белладонна содержит яд, который влияет на передачу нервного импульса с нервного волокна на органы. Ее экстракт используется в классической медицине с лечебной целью, для подавления других заболеваний. С позиций классической медицины скарлатина – инфекционное заболевание и лечится антибиотиками. Тем не менее гомеопатия существует и применяет свои лечебные средства и при этом заболевании. Или, например, сулема, являющаяся сильным ядом, при приеме внутрь вызывает расстройство кишечника, которое гомеопаты лечат малыми дозами той же сулемы. При

этом сохраняется принцип «подобное лечится подобным».

Подобное лечить подобным возможно и в традиционной медицине, но в определенных случаях.

Например, при угрозе развития бешенства после укуса животным пострадавшему вводится ослабленная культура этого вируса, антитела к которому появятся раньше, чем сильный вирус достигнет цели. Это приводит к излечению.



НАДО ЗНАТЬ

В гомеопатии используются десятичные и сотенные разведения. Десятичные обозначаются буквами D или X. Например, написание 3D или

3X указывает, что вещество разбавлено в **1000** раз (**1: 1000**); **5D** – в **100 000** раз (**1: 100 000**). Сотенные обозначаются буквой **C**. Например, **3C** – это миллионное разведение (**1: 1 000 000**), **2C** – десяти тысячное (**1: 10 000**). Сотенные разведения готовятся по методике Ганемана и Корсакова (соответственно **H** и **K**).

Обратите внимание, как тонко и специфично использован препарат.

Ганеман трактовал действие гомеопатических препаратов таким образом, что данное средство при попадании в организм провоцирует возникновение лекарственной болезни, которая противодействует естественной болезни в том случае, если обладает достаточной силой. Чем больше признаки лекарственной болезни будут соответствовать естественной болезни, тем сильнее будет выражено противодействие заболеванию.

Разведенный яд не только безвреден, но и полезен

Лечение минимальными дозами в гомеопатии – вполне логичное решение. Если препарат в той или иной дозировке вызывает симптомы, подобные заболеванию, то для лечения необходимы его минимальные дозировки. В гомеопатии существует целое учение о разведениях веществ – десятичных, тысячных, миллионных.

Процесс растворения гомеопатического средства называется потенциацией. Название связано с тем, что при растворении действия лекарственного вещества не только улучшаются, но и усиливаются. Именно в растворенном виде гомеопатическое средство дает максимальный эффект.

При потенцировании происходит многократное разведение гомеопатического средства, которое достигается энергичным и длительным встряхиванием пробирок, в которых производится приготовление гомеопатического препарата.

Если растворению подвергается вещество нерастворимой природы, то предварительно его необходимо растереть с сахаром или каким-либо другим субстратом – это называется тритурацией. Обычно таким способом подготавливают минералы, металлы и другие нерастворимые вещества.

При разведении в конечном итоге остается минимальное количество гомеопатического средства, которое тем не менее обладает большой активностью. Также при этом свое действие оказывает и память воды.

Помнишь ли ты?

Вода в представлении гомеопатов обладает определенной памятью, основой которой является ее энергия. Именно благодаря этой энергии вода при некоторых условиях запоминает молекулу вещества. И даже после удаления этой молекулы из воды информация о ней сохраняется. Это связано с

тем, что молекулы воды полярны, они способны ассоциироваться и таким образом создавать определенные структуры. Этим и объясняется информационная память воды.

Действительно, вода обладает уникальными свойствами, которые неизвестны обычному человеку. В воде, содержащейся в клетках организма, происходят все жизненно необходимые биохимические реакции. Вода является универсальным растворителем для многих веществ. Благодаря воде возможна жизнь, и именно из воды она возникла.

Написано немало трудов и работ, посвященных исключительно свойствам воды. Естественная химия условно выделяет «живую» и «мертвую» воду. Это обусловлено состоянием водородных связей молекул воды. Всем известно, что молекула воды состоит из одного атома кислорода и двух атомов водорода. Между атомами водорода разных молекул воды возникают слабые химические связи, благодаря чему молекулы выстраиваются в цепочки, которые бывают длинными или короткими. Чем длиннее цепочки молекул, тем сложнее в них проходят химические реакции, – вода как бы не активна, «мертва».

В «живой» воде эти цепи максимально коротки, и химические реакции в таких условиях протекают легче.

Как же можно сделать воду активной? Для этого используется специальная аппаратура, напоминающая мельницу. В природе активная вода встречается в бурных горных реках, в которых водородные связи разрушаются механически при

бурном течении с завихрениями. Активная вода образуется при быстром замораживании и последующем размораживании воды. Многие отмечали свежий вкус талой воды или воды из горных рек. Доказано, что активировать воду способны некоторые породы камней, например шунгит. Это все действительно существует и подтверждено.

Таким образом, при потенцировании гомеопатических средств происходит усиление эффекта при минимальном количестве гомеопатического вещества, в том числе и за счет изменения свойств воды в процессе приготовления препарата.

Взболтать, но не смешивать

Определенная технология смешивания препарата в воде или других растворителях – еще один гомеопатический принцип. Гомеопатами приводятся примеры, когда обычно растворенное вещество не оказывало лечебного воздействия в отличие от препарата, растворенного по особой технологии. Считается, что это связано с сохранением специфических волн, которые возникают от вибраций при специальном смешивании.

Все люди разные и болеют по-разному

Еще один принцип, на котором базируется гомеопатия, – это индивидуальный подход к пациенту и выбор индивидуальной схемы лечения. Гомеопаты учитывают психологическое состояние человека и утверждают, что одни и те же симптомы возникают у разных людей по различным причинам и не должны лечиться одинаково. На течение болезни, по их мнению, оказывают влияние образ жизни пациента, его рацион питания, конституция и многие другие факторы. Поэтому так необходимы справочники по гомеопатии, ведь при составлении схемы лечения для пациента необходимо учесть множество аспектов.

Такой подход к исцелению используют многие альтернативные методики. Во всех медицинских учебных заведениях обучение начинается с девиза: «Лечить нужно не болезнь, а больного».

Как же быть?

Гомеопатия – одно из редких направлений альтернативной медицины, в отношении которого выполнялись клинические исследования. Результаты противоречивы.

В одних случаях они не подтверждали эффективность гомеопатии, в других имелись положительные данные. Поэтому

му гомеопатия и была разрешена на государственном уровне.

Объемы спроса гомеопатических препаратов во многих странах заставили ведущие фармацевтические компании наладить производство широкого спектра таких средств. В аптеках появились огромные витрины с различными гомеопатическими препаратами. Их активное внедрение привело к тому, что врачи-классики все чаще их назначают. Указание на препарате «гомеопатический» дает возможность отпускать его без рецепта и распространять через официальную фармацевтическую сеть. Таким образом, гомеопатические препараты становятся все более распространенными и получают все большее применение.

К достоинствам гомеопатических средств можно отнести и то, что эти препараты возможно применять пациентам всех возрастов и различных групп, в том числе новорожденным, беременным и кормящим женщинам, при склонности больных к аллергии. При этом нельзя считать гомеопатию панацеей от всех болезней. Необходимо взвешенно подходить к этому. В случаях, когда требуется экстренное оперативное вмешательство, не стоит полагаться на гомеопатию, а следует выполнять указания лечащего врача.

При выборе гомеопатического метода лечения (в тех случаях, когда это возможно и жизни пациента не угрожает тяжелое состояние) не следует заниматься самолечением и бесконтрольно принимать гомеопатические препараты. Это мо-

жет причинить вред вашему здоровью. Помните о том, что всегда можно обратиться к врачу-гомеопату, который поможет вам подобрать правильную схему лечения и восстановить здоровье.

Комбинированная гомеопатия

Относительно недавно появилось новое направление – комбинированная гомеопатия. Суть этой методики состоит в комбинации в одном препарате различных веществ, в том числе и с аллопатическими свойствами. Концентрации действующих средств в них уже не так мизерны. Для приготовления препаратов используются десятичные разведения, т. е. наличие действующего вещества вполне реально и ощутимо.

В комбинированной гомеопатии широко используются фитотерапевтические компоненты и витамины. Таким образом, комбинированные гомеопатические препараты требуют более осторожного применения, одновременно являясь более действенными.

В различных странах существует неодинаковый подход к разрешению на использование комбинированных гомеопатических средств. В России существует требование доклинического и клинического испытания гомеопатических препаратов, что не всегда практикуется в других государствах. Поэтому при покупке препарата необходимо обратить внимание на сведения о нем. То, что это средство является го-

меопатическим, также должно быть указано в информации для потребителя.

Гомотоксикология

Это еще одно ответвление гомеопатии. Основоположником учения о гомотоксикологии является немецкий врач Ханс Хайнрих Реккевег (1905–1985). Он же является создателем крупного немецкого завода «Хеель» (Heel), который специализируется на производстве гомеопатической продукции.

Х. Реккевег объединил в своем учении постулаты гомеопатии и аллопатии. Принцип, сформулированный им и объясняющий суть метода, звучит так: «Болезнь представляет собой комплекс целесообразных защитных процессов в организме, а также проявлений попыток компенсировать интоксикацию». В его концепции заболевание возникает по причине накопления в тканях внешних и внутренних токсинов.

Внешние токсины попадают в организм извне. Внутренние выделяются тканями самого организма в ответ на заболевание. И для избавления от болезни их необходимо вывести или нейтрализовать. Для осуществления этого применяются аллопатические и гомеопатические средства посимптомного воздействия.

Препараты представлены суспензиями живых клеток, экстрактов растений, химических веществ и т. д. Широко

применяются комбинированные препараты. Но обязательно воздействие микродозами по правилам гомеопатических разведений.

Глава 2

Акупунктура

Классическая акупунктура

Акупунктура – древневосточное направление медицины, в основе которого лежит методика воздействия на определенные точки человеческого тела. «Акупунктура» – это латинский термин, применяемый к данному направлению восточной медицины. В переводе с латинского языка *acus* – «игла», *punctura* – «укол». Поэтому используется еще один термин – «иглоукалывание». На самом деле акупунктура не ограничивается воздействием на точки только иглами, но такой прием является самым распространенным. Поэтому все методики, связанные с воздействием на биологически активные точки, прописанные в восточных трактатах, объединены под общим названием – акупунктура.

В классической медицине методика, возникшая на основе акупунктуры, называется рефлексотерапией.

История возникновения

Считается, что акупунктура используется в Китае и Япо-

нии с 3000 г. до н. э. Китайское название акупунктуры – хенхин («игла-жара»). Методика передавалась из поколения в поколение, строилась на религиозных и философских воззрениях того времени, очень широко применялась в Китае и длительное время была единственной медицинской практикой.

В XX в. предшественник Мао Цзэдуна Чан Кайши запретил это направление медицины. Он считал его лженаукой и пытался заменить классической западной медициной. В 1929 г. запрещающий закон был отменен. После китайской «культурной революции» акупунктура стала активно поддерживаться государством и широко применяться наряду с конвенциональной медициной.

Западные врачи и исследователи, особенно французы, заинтересовались этим направлением. Акупунктура стала активно внедряться на Западе. Минуя «железный занавес», она проникла и в СССР. В 1980—1990-х гг. даже появились законы, стимулирующие развитие этого направления альтернативной медицины. Наступило время расцвета акупунктуры в нашей стране. Появляются кафедры в медицинских вузах. Рефлексотерапия становится официальной медицинской дисциплиной. Выпускаются дипломированные врачи-рефлексотерапевты. В поликлиниках открываются кабинеты рефлексотерапии. Разрабатывается множество новых методик на основе принципов акупунктуры.

Традиционное представление о принципах акупунктуры

Акупунктура – одна из самых древних методик, дошедших до нас. Основатели ее объясняли эту методику существовавшими тогда религиозными и философскими воззрениями. Когда эта методика достигла Запада, такое объяснение оказалось неприемлемым. Появилась новая трактовка с учетом канонов конвенциональной медицины. Но последний вариант сложен и не позволяет разработать единую систему для повседневного применения. Поэтому при выборе тактики лечения опираются на старую (традиционную) псевдонаучную систему.

Традиционное объяснение акупунктуры основано на древних учениях у-син и инь и ян. Согласно концепции у-син окружающий мир представлен взаимодействием пяти стихий и пяти первоэлементов. Стихии – это Ветер, Жара, Влажность, Сухость, Холод. Первоэлементы представлены Деревом, Огнем, Землей, Металлом, Водой. Из этого состоит весь мир, а человек является микромоделью мира. Это материалистический подход к структуре мира. Все первоэлементы и стихии взаимосвязаны между собой и постоянно оказывают влияние друг на друга. Влияния могут быть нормальными – (взаимостимулирующими и взаимоугнетающими) и патологическими (как то: избыточное и обратное угне-

тающее действие). Взаимостимуляция представлена следующим образом: Дерево порождает Огонь, Огонь – Землю, Земля – Воду, Вода – Дерево. Угнетение проявляется так: Дерево подавляет Землю, Земля – Воду, Вода – Огонь, Огонь – Металл, Металл – Дерево. Таким образом, болезнь проявляется ослаблением или усилением одного из первоэлементов. Лечение направлено на сам первоэлемент или на соседний, который начинает его стимулировать или угнетать. Первоэлементы соответствуют меридианам, проходящим по всему телу. По ним через тело энергия. Значит, можно воздействовать прямо на меридиан или на другой, который влияет на этот по принципу соответствия первоэлементам. Если болезнь связана с излишней активностью Дерева, то снизить ее можно стимуляцией Металла, который его угнетает, и т. д.



НАДО ЗНАТЬ

Китайский знак инь и ян известен многим. Это круг, разделенный волнообразной линией на две одинаковые половины: темную инь и светлую ян.

В темной есть точка светлого, а в светлой половине – точка темного. Этот знак очень наглядно показывает единство и борьбу этих стихий. Каждая половина имеет в себе часть другой, и при этом половины как бы находят друг на друга.

Вторая древневосточная концепция инь и ян основана на взаимодействии и противоборстве противоположностей.

Все относится к инь или ян. Инь – холод, ян – жара, инь – ночь, ян – день, инь – черный, ян – белый и т. д. Одно не может без другого или одно порождает другое. Эти два состояния постоянно взаимодействуют: если повышен ян, значит, понижается инь. Ян характеризует горячее, направленное вверх и наружу. Инь – тусклое, холодное, слабое, направленное внутрь. Состояние здоровья человека возможно только в том случае, если инь и ян находятся в гармонии, при нарушении равновесия возникает болезнь.

При диагностике на основании такой концепции хронические заболевания, характеризующиеся вялым течением, возникали при усилении влияния инь. Активизация ян характерна для острых заболеваний с выраженной клинической картиной. Ослабление функции органа – проявление инь. Усиление – проявление ян. Например, частый стул – это ян, запор – инь. Для лечения запора надо стимулировать кишечник, при поносе – подавлять. Это лишь некоторые положения древнего представления об устройстве мира и его частицы – человека. В таком направлении мыслили философы и врачи Древнего Востока. Чтобы понять принципы акупунктуры в классическом толковании, необходимо осознать эту философию и взглянуть на мир другими глазами.

Меридианы и точки

В организме, помимо крови, по представлению китайских

врачей, протекает жизненная энергия, которая управляет органами и системами и состояние циркуляции которой оказывает влияние на здоровье человека. Эта энергия называется ци. Она связана с меридианами, расположенными по всему телу, и органами. Меридианы необходимы для циркуляции ци. Выделяют двенадцать парных меридианов и два непарных. Парными называются одинаковые меридианы правой и левой сторон. К ним относятся меридианы легких, толстой кишки, желудка, селезенки – поджелудочной железы, сердца, тонкой кишки, мочевого пузыря, почек, перикарда, трех обогревателей, желчного пузыря, печени.

По представлениям древних китайских целителей, в человеческом организме выделяются отдельно перикард и три обогревателя. Перикард в западной медицине – это фиброзная оболочка сердца. А три обогревателя – условный орган. Он представлен полостями – грудной, брюшной и малого таза. Китайские врачи считали, что тепло вырабатывается в этих полостях.

Непарные меридианы – это два срединных меридиана, проходящих спереди и сзади, – переднесрединный и заднесрединный.

В двенадцати парных меридианах энергия циркулирует по кругу, полный круг выполняется за 24 ч. По срединным меридианам энергия движется снизу вверх. Заднесрединный меридиан регулирует циркуляцию энергии в ян-меридианах, переднесрединный – в инь-меридианах. К ян-мери-

анам относят меридианы толстой кишки, желудка, тонкой кишки, мочевого пузыря, трех обогревателей, желчного пузыря. К инь-меридианам; легких, селезенки, сердца, почек, перикарда, печени.

Энергия циркулирует в каждом меридиане по 2 ч. Это время максимального напряжения меридиана. В интервале 12 ч находится период минимального напряжения (табл. 1).

Таблица 1

Время минимального и максимального напряжения меридианов

Меридиан	Часы минимального напряжения	Часы максимального напряжения
Легких	3—5	15—17
Толстой кишки	5—7	17—19
Желудка	7—9	19—21

Селезенки — поджелудочной железы	9—11	21—23
Сердца	11—13	23—1
Тонкой кишки	13—15	1—3
Мочевого пузыря	15—17	3—5
Почек	17—19	5—7
Перикарда	19—21	7—9
Трех обогревателей	21—23	9—11
Желчного пузыря	23—1	11—13
Печени	1—3	13—15

Меридианы инь лучше поддаются лечебному воздействию в инь-время – с 12 до 24 ч. Ян-меридианы – с 0 до 12 ч – в ян-время.

Все меридианы соотносятся и с первоэлементами. Это определяется органом, давшим название меридиану. Три обогревателя, перикард, тонкая кишка, сердце – Огонь; желудок, селезенка – Земля; легкие, толстая кишка – Metalл; почки, мочевой пузырь – Вода; желчный пузырь, печень – Дерево.

Также выделяют чудесные меридианы («сосуды-май»). Эти меридианы отсутствуют у здорового человека и появляются при болезни. Через них как бы идет сброс энергии между меридианами при нарушении ее прохождения по больному меридиану. Их выделяют восемь. Они также делятся на меридианы инь и ян.

Отдельное место занимают мышечно-сухожильные меридианы. Их насчитывают четырнадцать. Они более широкие и поверхностные, используются для массажа и в основном соответствуют ходу мышечных волокон и течению лимфы.

На меридианах выделяют точки, которые первоначально, видимо, были случайно обнаружены у больного человека. Эти точки при заболевании становятся болезненными. Считалось, что воздействие на них иглой изгоняет болезнь наружу. Возможно, первично было учение исключительно о точках, а потом появилась система меридианов. Выяснить зако-

номерность не представляется возможным.

Эти точки получили название жизненных. Располагаются они по ходу меридиана и имеют китайские наименования. Однако для упрощения работы западных врачей меридианам были даны французские названия, а точки стали обозначаться первой буквой названия меридиана и арабской цифрой.

В русском варианте меридианы обозначаются римской цифрой, а точки – арабской, но такая методика не прижилась. В основном используется французская терминология. Например, обозначение P4 в китайской номенклатуре соответствует четвертой от начала меридиана легких точке сябай.



НАДО ЗНАТЬ

Среди точек китайской акупунктуры выделяют общетонизирующие, например точку хэ-гу, которая расположена у основания I-й и II-й пястных костей кисти. При утомлении воздействие на эту точку надавливающими массажными движениями в течение 3–5 мин может помочь обрести «второе дыхание».

Точки меридианов имеют особые функции. Одни из них сигнальные, т. е. становятся болезненными при нарушении функции меридиана.

Есть стимулирующие, угнетающие, вспомогательные точки, точки-ключи и др. Кроме того, каждая точка имеет определенное предназначение, т. е. дает лечебный эффект при конкретных состояниях.

Правила и приемы воздействия

Для воздействия на точки разработаны определенные правила. Это правила бу-се, «верх – низ», «полдень – ночь», перекрестное использование точек, использование ло-пунктов, точек-ключей и т. д. Такое возможно благодаря использованию учения о меридианах и особенностях течения энергии ци.

Суть правила бу-се состоит в стимуляции или угнетении меридиана, что осуществляется прямым воздействием на угнетающую или стимулирующую точку или путем воздействия на меридиан, который оказывает влияние на страдающий меридиан по принципу взаимодействия первоэлементов.

Перекрестное влияние основано на воздействии на меридиан противоположной страдающему меридиану стороны.

«Верх – низ» – это воздействие на нижние точки, если болезнь вверху, и наоборот.

Следует сказать, что это лишь поверхностное объяснение сути правил воздействия на точки. В практике специалистов используется очень сложная система подхода к лечению пациента, основанная на этих и других принципах, которые имеют псевдонаучное объяснение, опирающееся на представление о мире древних философов и зависящее от их мировоззрения. Однако искусство акупунктуры оттачивалось не одно тысячелетие, поэтому имеет огромный эмпирический опыт. Это стало причиной ее удовлетворительной результативности в лечении некоторых состояний.

Классические приемы воздействия в акупунктуре представлены уколом точек иглами и прижиганием, причем иглоукаливанию доступны все точки, а прижиганию – только их ограниченное количество. Укол иглой в каждой точке производится под определенным углом и на определенную глубину. Время воздействия иглы зависит от необходимого

эффекта. Для разных точек время воздействия различно, но при угнетении временной период воздействия дольше, чем при стимуляции. Воздействие на точки, помогающие в экстренных ситуациях, иногда производится быстрым уколом с выделением капли крови. Интересной особенностью является то, что диаметр жизненной точки при острых заболеваниях больше, чем при хронических, и может достигать 2–3 см. При хронических заболеваниях диаметр точки может составлять 1 мм. Поэтому лечение хронических заболеваний сложнее. Изменение диаметра точек подтверждено специальной аппаратурой.

Прижигание осуществляется специально подготовленными полынными конусами или полынными сигаретами. Для их приготовления используют высушенную полынь с добавлением различных лекарственных трав. После высыхания полыни до ее употребления, как считается, должно пройти не менее 3 лет. Различают два вида прижигания: нагревание и непосредственно прижигание. Нагревание обычно используют европейские врачи. Оно выполняется большим полынным конусом на небольшом расстоянии от точки. В результате должно появиться покраснение и ощущение тепла. Непосредственно прижигание осуществляется маленьким конусом или полынной сигаретой и производится до образования ожогового пузырька. Оно используется только восточными мастерами.

Внемеридианные точки

Кроме точек, которые находятся на меридианах, обнаружены такие, которые не совпадают с проекцией меридианов. Одни из них известны с древних времен, вторые выявлены в последние десятилетия, третьи используются преимущественно в определенных странах, например внемеридианные точки тыла стопы и голеностопа широко практикуются в акупунктурах Вьетнама и Кореи.

Особое место занимают точки подошвенных поверхностей стоп, ладонных поверхностей кистей и ушных раковин. На них проецируется тело человека и соответственно выделяются зоны. Например, ушная раковина подобна зародышу. На мочку проецируется голова, на завиток – позвоночник, в центре – органы брюшной полости. Кончики пальцев на кистях и стопах – это проекция мозга, пятка – опорно-двигательной системы. В центре подошв и ладоней находится проекция кишечника, селезенки, поджелудочной железы. На ушной раковине выделяют 18 зон и 110 точек, однако периодически добавляют новые. Точки при этом соответствуют зонам.

Современное представление о воздействии акупунктуры

Псевдонаучный классический подход к акупунктуре не может устроить современных медиков. Но она широко используется в классической медицине, давшей этой методике естественно-научное объяснение. И в основе его лежит рефлекс. Поэтому в конвенциональной медицине методика с использованием акупунктуры называется рефлексотерапией.

Рефлекс – это проявление функции нервной ткани. На рефлекс опирается ее деятельность. Посредством рефлекса осуществляется функционирование организма и даже психики. Рефлекс – это функция, представляющая собой ответную реакцию на раздражитель. Суть рефлекса заключается в том, что раздражитель изначально воздействует на рецептор. Рецепторы – структуры, способные превращать химическое или физическое воздействие в нервный импульс. Рецепторы, реагирующие на изменение температуры, называют терморепторами, реагирующие на давление – барорецепторами и т. д. Вся информация, которую человек получает из окружающей среды или от собственного тела, изначально воздействует на рецепторы. Зрение, слух, обоняние, вкус, боль и иное – ощущения, которые начинаются на рецепторах.

После трансформации воздействия благодаря рецептору в нервный импульс в игру вступает нервное волокно. Оно

представлено отростком нервной клетки, по которому нервные импульсы перемещаются в определенном направлении. Отросток, по которому импульс поступает к телу клетки, называется дендритом, от тела – аксоном. Итак, от рецептора по дендриту к телу клетки поступил нервный импульс. Далее он передается на аксон, по нему – на исполнительный орган (мышцу, железу и т. д.). Так рефлекс реализует реакцию на раздражитель. Например, болевое воздействие приводит к тому, что мы немедленно, не задумываясь, отдергиваем руку. Естественно, для осуществления такого рефлекса недостаточно одной клетки с отростками и рецептора. В структуру рефлекторной дуги (пути нервного импульса от рецептора до мышцы или органа) вовлечено множество рецепторов и клеток. Одни нервные клетки (чувствительные) принимают импульс, затем передают его двигательным нервным клеткам, которые доносят его к соответствующему органу. Дополнительно этот импульс поступает в головной мозг, где формируется ощущение и вовлекается еще ряд клеток, осуществляющих координацию, и т. д. Некоторые нервные клетки воздействуют на двигательные и чувствительные клетки, замедляя или ускоряя импульс, проходящий по ним.

Конечно, сложно понять весь механизм возникновения рефлекса без специальной базы знаний. Но основная суть изложена. Этого должно быть достаточно для понимания принципа рефлексотерапии.

Итак, кроме известных широкому кругу людей рефлекс-

сов с отдергиванием ног и рук, есть и другие, например кожно-висцеральные и висцеро-висцеральные рефлексy. Как раз на них и основан принцип рефлексотерапии. В результате реализации кожновисцерального рефлекса осуществляется изменение функции внутреннего органа при воздействии на рецептор кожи. Висцеро-висцеральный рефлекс отмечается, когда импульс поступает с рецептора внутреннего органа. Таким образом, при воздействии иглой на участок кожи – точку – возникает рефлекс и происходит изменение функции органа. Изменение функции одного органа может привести к изменению функции другого органа и т. п. Из такой цепной реакции и состоит метод рефлексорного воздействия акупунктуры.



НАДО ЗНАТЬ

В китайской акупунктуре выделяют так называемые реанимационные точки, которые помогают в экстренных ситуациях. Например, при болях в сердце используются интенсивное сжатие на 30 с ногтевой фаланги мизинца или укол до крови на наружную поверхность этой фаланги. Именно здесь начинается меридиан сердца.

Действительно, многие точки акупунктуры расположены в коже, мышцах, сухожилиях, надкостнице, т. е. в выраженных рецепторных зонах. Огромно скопление различных рецепторов на ушных раковинах и коже кистей. Посредством рефлекса могут осуществляться тормозящие и стимулирующие влияния на орган. Конечно, древние медики не имели никакого представления о рефлексе. Они интерпретировали лечебное воздействие акупунктуры ровно настолько, насколько позволяло интеллектуальное развитие общества. Понятно, что акупунктура несовершенна, потому что с такими представлениями невозможно было полноценно ее развивать. Но частичный эффект доказан, и этот метод широко применяют во всем мире.



НАДО ЗНАТЬ

Рефлекс Ашнера. Посчитайте частоту сердечных сокращений в минуту. Затем в течение 1 мин легко надавливайте (не нужно пытаться придавить глаза к затылочной кости) на глазные яблоки (глаза при этом закрыты). После посчитайте частоту сердечных сокращений. В норме сердцебиение урежается на 10–20 ударов в минуту. Это является проявлением рефлекса.

Для формирования тактики воздействия используют классическое древневосточное представление. Это связано с тем, что современное воззрение является только представле-

нием. И на его основе не разработаны техники воздействия. Точнее, они есть, но недостаточны, поэтому проще прибегнуть к уже привычной классической системе. Разработка новой «чисто рефлекторной» акупунктуры – очень трудоемкий процесс, а возможно, это приведет к краху данного метода. Так как в результате может быть доказана его несостоятельность. Есть медики, которые считают, что акупунктура работает только на уровне психологии. Но опыты с замедлением сердцебиения у человека при воздействии холодной воды на кожу живота или при надавливании на глазные яблоки вполне реальны.

Насколько эффективна методика акупунктуры для лечения заболеваний, остается спорным. Мнения различных врачей и исследователей расходятся.

Су-джок

Кто такой Пак Чжэ Ву и принципы су-джок

Су-джок, или су-джок-терапия, направление альтернативной медицины на базе учения об акупунктуре, но с преимущественным использованием биологически активных зон кистей и стоп. Су – «ладонь», джок «стопа».

Родоначальником метода является выпускник Сеульского медицинского университета в Корее профессор Пак Чжэ Ву.

Первые публикации о методе су-джок появились в международной печати в 1986 г. Потом он получил широкое распространение, стал входить в программу обучения в медицинских вузах некоторых стран.

Профессор Пак Чжэ Ву увлекался акупунктурой, потому что в Корее, как и в других восточных странах, это направление очень развито и широко используется. Конечно, он формировал свое мировоззрение на основе системы меридианов, энергетических потоков тела человека, от равновесия которых зависит его здоровье. Гармония энергии ки (корейская вариация энергии ци) является главенствующей системой регуляции организма над нервной и гормональной.

В своих трудах он пишет, что однажды, глядя на собственную ладонь, увидел в ней проекцию человеческого тела.



НАДО ЗНАТЬ

В Китае существует древнее боевое искусство, которое относят к внутреннему стилю кунг-фу. Это Дим Мак. Оно основано на воздействии на биологически активные точки противника – точки акупунктуры. Во время или после боя с мастером этого боевого искусства человек может не отмечать никакого дискомфорта, но спустя несколько дней умереть.

Поэтому второе название Дим Мак – «искусство замедленной смерти».

По одной из версий легендарного Брюса Ли

погубил именно такой мастер.

Человеческая голова направлена в противоположную сторону по отношению к конечностям, а большой палец противопоставляет свое направление другим пальцам кисти. Что из этого следует, поинтересуемся мы? Мы смотрим на свои ладони и не думаем об этом. А профессор Ву решил, что большой палец соответствует проекции головы на кисть, а остальные пальцы – конечностям. А именно: мизинец и указательный палец – рукам, а безымянный и средний – ногам. Почему? Все просто. Руки, как и соответствующие пальцы, находятся по сторонам, а ноги и пальцы, на которые они спроецированы, – вместе. Далее он начал искать похожие выступы, впадины, борозды и т. д. В итоге увидел полную проекцию тела на кисти. Следующими объектами изучения стали стопы, после – уши. Его интерпретация расположения зон проекции тела на кистях, стопах и ушах несколько отличается от классического представления.

Продолжением изысканий родоначальника суждений стало проецирование человеческого тела на все участки поверхности человеческого тела. При этом проекция тела может как полностью укладываться на всю ногу, так и ограничиваться только голенью или коленом. Более того, она может уместиться на единственной фаланге пальца кисти.

На проекциях профессор выделил подобия классических меридианов. Эти меридианы он назвал бель-меридианами (бель – «маленький»), а чакры – бель-чакрами. Следует за-

метить, что в классической акупунктуре чакры не упоминались. Профессор привнес их из индийской философии – индуизма. Чакры – это точки концентрации психической энергии человека. Они используются в индуизме и некоторых системах буддизма (буддизм возник на базе индуизма).

Проделав такую огромную работу, Пак Чжэ Ву разработал систему влияния этих факторов на жизнь и здоровье человека. Он предложил, что у человека должна быть функция регуляции организма, направленная на самооздоровление и данная ему природой. Именно проекция тела на все органы в разных масштабах и есть одна из частей этой системы. У кисти есть не только хватательная функция, но и лечебно-профилактическая, заключил он.

Появляется, таким образом, учение о системах соответствия. Выделяются две системы – гомосистема и гетеросистема. Гетеросистема постоянно стремится к изменению и соответственно представлена бель-меридианами и бель-чакрами, потому что течение и полнота наполнения энергией изменчивы. Гомосистема – это постоянная неизменная система, которая представлена проекциями органов и тела на другие органы и участки организма.

Методы воздействия

На основании выделенных гомо- и гетеросистем стали формироваться принципы воздействия. Принцип воздей-

ствия на гетеросистему метафизический. Это влияние на точки бель-меридианов и бель-чакр маленькими иглами по принципу классической акупунктуры, но в миниатюре. Второй, или саморегулирующий, принцип призван воздействовать на гомосистему. Его сущность заключается в нахождении на проекциях болезненных точек, соответствующих больному органу, и воздействию на них. Нахождение точек осуществляется при помощи специального инструмента (можно и без него) в виде металлического стержня с шариком (диаметром около 2 мм) на конце, которым производится надавливание на зоны проекции органов. Возникновение боли – признак страдания этого органа. Далее проводится лечебное воздействие на болезненную точку с помощью механического массажа, магнитного поля, прогревания, цвета или биологической силы живых семян.

Механическое воздействие осуществляется нажатием подушечками или костяшками пальцев; кроме того, можно использовать любые подручные средства (палочки, камни, семена, крупу и т. д.). Давление выполняется до появления терпимой боли в течение 1–2 мин.

При использовании мелких камней, крупы, семян их приклеивают к точкам лейкопластырем и производят нажатия на них по 1–2 мин каждый час в течение дня. В розничной сети встречается множество массажных приспособлений для су-джок – спиральные кольца, игольчатые шарики и т. п.

Для магнитного воздействия применяют маленькие маг-

нитные звездочки, закрепляемые пластырем. При этом, помимо магнитного поля, производится и механическое воздействие.

Для прогревания используют моксу (это те же полынные сигареты). Иногда их вымачивают в маслах или заменяют угольными бездымными моксами. Для более локального воздействия на пальцы используют микромоксы. При необходимости обширного прогревания можно просто подержать кисти или стопы над источником тепла или взять банку с горячей водой и обхватить ее.

Воздействие цветом осуществляется путем окрашивания болезненной точки фломастером или приклеивания к ней цветной бумаги (цветной стороной к коже). Например, когда болезнь проявляется припухлостью, зудом, слабыми тупыми болями, используют зеленый цвет. Если для болезни характерны интенсивные непостоянные боли, сопровождающиеся эрозиями, нужен использовать красный цвет. Если ощущаются постоянные боли, имеются язвы, область поражения становится серовато-черной, применяют желтый цвет.

Методика воздействия биологической силой семян, наверно, самая интересная. Используются не только семена, но и стебли, ветви растений, которые также прикрепляются лейкопластырем к нужным точкам проекции тела. Кроме механического воздействия, считают специалисты сужок, осуществляется энергетическое влияние, связанное со способностью семян становиться ростками, пробивающимися

землю, потом растениями и т. д. Семена разделяют на различные группы, отличные по отношению к первоэлементам, стихиям, инь и ян и т. д. Семена, разные по форме, степени активности, облученности определенным светом, оказывают различные влияния. В методике воздействия семенами и частями растений есть и курьезные с нашей точки зрения моменты, хотя они приводятся как вполне серьезные примеры. Скажем, папоротник похож на позвоночник с ребрами, значит, он незаменим при заболеваниях позвоночника. Если сломать молочай, выделится белый сок, а значит,

растение поможет при проблемах с молоком у кормящих матерей. Если сорвать чистотел, выступает желтый сок – отсюда вывод: он поможет при заболеваниях желчных путей и печени. Арбузные семечки, приклеенные к точкам, окажут мочегонный эффект. Семена лимонника в зоне проекции мозга поднимут умственную работоспособность.

Методика использования семян появилась в 1988 г., через год после опубликования теории су-джок. И уже заявлялось о прекрасных результатах лечения ими. Су-джок – очень молодое направление, основанное на фундаментальном учении об акупунктуре. В чем-то эта система оздоровления достигает абсурда, но пользуется огромным интересом. Почему – ответить сложно. Может, это связано с человеческой верой в чудо.

Нельзя сказать, что методика абсолютно бездейственна. На кистях рук находится огромное количество нервных

окончаний, воздействия на которые может вызвать различные положительные эмоции и дать хороший рефлекторный эффект, особенно если это сопровождается ощущением чего-то приклеенного, обладающего волшебными биологическими свойствами.

Микроиглотерапия

Метод микроиглотерапии основан на принципах акупунктуры. Однако воздействие оказывается микроиглами. В России методика была внедрена сотрудниками кафедры рефлексотерапии ЦОЛИУВ (Центральный ордена Ленина институт усовершенствования врачей) в начале 1980-х гг. Руководителем группы был профессор В. С. Гойденко.

Микроиглы представляют собой тонкую проволоку диаметром около 0,1–0,3 мм, скрученную в виде спирали, с конусом длиной от 1 до 14 мм на конце. Изготавливаются из нержавеющей нержавеющей стали, серебра или золота. Для воздействия на точки ушей используют иглы меньших размеров, завитые в виде кнопки. Воздействие микроиглами на точки длительное – до нескольких суток. Иглы из нержавеющей стали оставляют на 3–5 дней, из серебра и золота – на 5–7 дней. Иглы вводятся под небольшим углом на глубину до 1–2 мм, сверху фиксируются лейкопластырем. Лечение проводится циклами.

Длительное воздействие микроигл на активные точки ока-

зывает выраженный «тормозящий» эффект. Поэтому использование данной методики преимущественно применяется при заболеваниях с выраженным болевым синдромом, повышенной функцией желез, при психоэмоциональных нарушениях, аллергиях, остеохондрозах и т.д. Классическими показаниями для микроиглотерапии являются следующие.

1. Заболевания центральной нервной системы:

- 1) острые нарушения мозгового кровообращения в восстановительном периоде;
- 2) последствия травм головного и спинного мозга, включая посттравматическую головную боль;
- 3) спастическая кривошея;
- 4) лицевой геми- и параспазм;
- 5) детский церебральный паралич;
- 6) синдром вегетативной дистонии с преобладанием тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы;
- 7) мигрень;
- 8) головная боль напряжения;
- 9) ночное недержание мочи;
- 10) заикание.

2. Психоэмоциональные расстройства:

- 1) тревога;
- 2) страх;
- 3) навязчивость;
- 4) истерия;
- 5) нарушения сна.

3. Табакокурение, алкоголизм.

4. Заболевания периферической нервной системы:

- 1) нейропатии;
- 2) невриты и т. п.

5. Вертеброгенные и миофасциальные болевые синдромы.

6. Сексуальные нарушения у мужчин.

7. Заболевания кожи:

- 1) кожный зуд;
- 2) нейродермит;
- 3) псориаз;
- 4) экзема;
- 5) крапивница.

8. Заболевания ЛОР-органов.

9. Заболевания органов дыхания:

- 1) бронхиальная астма;
- 2) хронический бронхит.

10. Заболевания сердечно-сосудистой системы:

- 1) гипертоническая болезнь в начальной стадии;
- 2) облитерирующий эндартериит.

11. Заболевания желудочно-кишечного тракта:

- 1) хронический гастрит с повышенной или нормальной секрецией;
- 2) язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- 3) хронический холецистит.

12. Заболевания почек и мочевыводящих путей с хрони-

ческим течением.

13. Заболевания эндокринных желез и нарушения обмена веществ:

- 1) сахарный диабет II-го типа;
- 2) тиреотоксикоз;
- 3) ожирение.

14. Гинекологические хронические заболевания с болевым синдромом.

Длительное воздействие микроигл может оказывать неблагоприятный эффект при некоторых патологиях. К ним относят заболевания сердца с сердечной недостаточностью и нарушениями ритма. Также методика лечения не рекомендуется детям младше 10 лет и взрослым старше 60 лет.



НАДО ЗНАТЬ

Самый известный пример микроиглотерапии – метод «золотая игла».

При этом используется небольшая золотая иголочка, которая устанавливается на биологически активные точки ушной раковины и оставляется там на определенное время. В зависимости от точки, на которую она воздействует, происходит снижение аппетита, что приводит к похудению, или заменяется эффект никотина, что влечет за собой отказ от курения.

Методика микроиглотерапии достаточно эффективна, имеются хорошие клинические результаты. Но в настоящее

время она используется очень редко.

Термопунктура

Термопунктура – это методика воздействия на акупунктурные точки теплом. Ранее тема термопунктуры затрагивалась при упоминании о прижигании. Для теплового воздействия, как уже было сказано, используют полынные сигареты и моксы. Кроме того, в практике используют угольные палочки. Они бывают фабричного производства и отличаются отсутствием дыма при тлении. В монгольской вариации применяются нагретые иглы, которые вводятся в точки. Но можно использовать нагревание иглы и после ее введения в точку.

Для теплового воздействия на точку также применяют электрические импульсы и лазер.

Безопасной считается температура на кончике сигареты или палочки в пределах 43–45 °С. Эта температура безопасна для кожи и оказывает глубокое прогревающее воздействие. Используют три основных приема: прогревающий, когда сигарета постепенно приближается к точке, вызывая приятное ощущение тепла; колющий, который реализуется частыми приближениями и удалениями от точки; разглаживающий – в виде широких круговых движений вокруг и над точкой.

Начинается сеанс обычно с воздействия на точку долголе-

тия, расположенную в подколенной ямке.

Интересно влияние прижигания на точку, расположенную в центре стопы. При воздействии на нее ощущается легкое онемение в области поясницы. Считается, что ее прогревание стимулирует надпочечники.

Термопунктура широко практикуется при бронхиальной астме, язве желудка, колитах, циститах, нарушениях менструального цикла, других неврологических и психогенных расстройствах внутренних органов, а также при аллергических синдромах, болях в суставах, позвоночнике, кожных заболеваниях. Термопунктура – это частица целого учения и обычно используется в комбинации с иглоукалыванием и при определенных показаниях. Поэтому если врач утверждает, что термопунктурой можно лечить все, – это неверно.

Криорефлексотерапия

Криорефлексотерапия – это воздействие на акупунктурные точки холодом. Ее можно назвать вариантом термопунктуры. Для низкотемпературного воздействия на точки используют специальный аппарат, работа которого основана на свойствах жидкого азота. Наконечник такого аппарата составляет около 1,5–4,5 мм в диаметре. Воздействие длится от 1 до 3 с.

Показаниями для такого метода являются боли при остеохондрозе, параличи, парезы, судороги. Методика редко ис-

пользуется самостоятельно и обычно сопровождает другие методы воздействия.

Гирудорефлексотерапия

Гирудорефлексотерапия – воздействие на точки акупунктуры пиявками. Гирудотерапия в конце 1980-х гг. была очень популярна. В последние годы стала встречаться реже. Гирудорефлексотерапия – это самостоятельное направление гирудотерапии.



НАДО ЗНАТЬ

Для выращивания пиявок существуют специальные комбинаты.

Пиявки проходят отбор, проверяются на наличие заболеваний и должны использоваться один раз или несколько, но у одного и того же человека. Это позволяет избежать распространения инфекционных заболеваний.

Используются специально выращенные пиявки, которые присасываются в проекции необходимой для воздействия точки. Помимо рефлекторного влияния на организм при раздражении акупунктурных точек, гирудорефлексотерапия сопровождается специфическим эффектом, обусловленным воздействием секрета слюнных желез пиявок

Эффекты от воздействия пиявок:

- 1) кровоизвлекающий (при воздействии пиявок и после через рану в общей сложности уходит около 30 мл крови);
- 2) антикоагуляционный (предотвращающий свертывание крови);
- 3) противотромботический (предотвращающий образование тромбов);
- 4) улучшающий микроциркуляцию;
- 5) иммуностимулирующий;
- 6) противомикробный;

7) противовоспалительный;

8) противоотечный;

9) обезболивающий;

10) антисклеротический (предотвращающий образование холестериновых бляшек).

Этими эффектами обусловлен широкий спектр заболеваний для применения гирудорефлексотерапии. На первом месте стоят заболевания сердечнососудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь), затем – воспалительные гинекологические и урологические заболевания и многие другие. За один сеанс используют от 2 до 8 пиявок.

Вакуумрефлексотерапия

Вакуумрефлексотерапия – воздействие на акупунктурные точки вакуумом, для чего используется специальная аппаратура. Первичный эффект воздействия обусловлен непосредственным механическим раздражением от вакуума. Вторичный эффект на точки возникает в результате воздействия биологически активных веществ, образующихся при распаде клеток крови, излившейся из сосудов под действием вакуума. Вторичный эффект стимулирует иммунитет. Этим и определяется лечебный эффект. Поэтому вакуумрефлексотерапию часто применяют при хронических заболеваниях со

сниженной иммунной защитой организма. Данный метод в отличие от иглоукалывания не связан с повреждением кожных покровов, а по эффективности практически ему не уступает.

Ультразвуковая рефлексотерапия

Ультразвуковая рефлексотерапия – это воздействие на акупунктурные точки ультразвуковыми волнами. Для этой методики используется ультразвуковая аппаратура. Ультразвуковыми считаются звуковые волны с частотой выше 20 000 Гц. Ультразвук широко используется в конвенциональной медицинской практике. Его эффект обусловлен местным микромассажным воздействием и как следствие – улучшением кровообращения в зоне, на которую направлено воздействие. Ультразвук, направленный на область проекции акупунктурных точек, вызывает раздражение рецепторов и соответственно – рефлексогенный лечебный эффект. Местное улучшение микроциркуляции под действием ультразвука сохраняется продолжительное время, чем продлевается воздействие на точку. Метод неинвазивный (не повреждающий кожных покровов), спектр его применения достаточно широк.

Фармакопунктура

Фармакопунктура – воздействие на биологически активные точки лекарственными средствами посредством инъекции. Чаще термин используется как общее понятие и включает не только влияние на точки, но и местное лечение кожи и подкожной клетчатки специальными лекарственными комбинациями. В последнее время методика завоевала ведущее место в косметологии.

Фармакопунктура как метод вообще была разработана французским медиком Мишелем Пистором в 1952 г. Он отмечал безопасность и направленность этого метода.

Позже в 1983 г. благодаря французскому профессору К. Рюбену эта методика была заимствована рефлексотерапевтами. Изначально использовали дистиллированную воду или изотонический раствор, позже стали применять лекарственные препараты, в основном гомеопатические. В зону точки вводится вот 0,3 до 0,5 мл лекарства. Использование специфических препаратов оказывает не только рефлексогенный эффект, но и прямой, обусловленный спецификой препарата. Это удваивает лечебное воздействие. Особенно хорошие результаты наблюдаются при заболеваниях кожи и подкожной клетчатки.

Аппликационная рефлексотерапия

Аппликационная рефлексотерапия – воздействие на акупунктурные точки или рефлексогенные зоны организма химическими и механическими аппликаторами. Аппликация (наложение) химических или механических раздражителей на рефлексогенные зоны вызывает длительный лечебный эффект. Самый распространенный химический раздражитель, используемый в аппликациях, – это перцовый пластырь. Его можно наклеивать на широкие зоны или вырезать кружочки и воздействовать непосредственно на точки.

Кроме перца, применяют и другие растения, например золотой ус. Химическое воздействие оказывает наложение медных пластин и браслетов. Распространены также магнитные аппликаторы.



НАДО ЗНАТЬ

Одним из популярных средств аппликационной рефлексотерапии являются медные браслеты. Их ношение на запястье обеспечивает воздействие материала, из которого они сделаны, на биологически активные точки запястья, где располагаются зоны, влияющие на артериальное давление и работу сердца.

Механические аппликаторы представлены различными

по форме и размерам полотнами с иглами. Иглы могут быть пластмассовыми, стальными, золотыми и серебряными. Это аппликаторы Кузнецова, Ляпко и т. д. Использование аппликаторов с металлическими иглами сопровождается гальваническими реакциями, что дополняет механическое влияние легким электротоком. Аппликационная рефлексотерапия заняла огромную нишу в реабилитационной терапии пострадавших от травм, инсультов и т. д.

Для воздействия на акупунктурные точки используют все известные способы: электрические импульсы, цветовые воздействия, лазер и др. Суть остается одной, но для некоторых заболеваний специфичность раздражителя играет не последнюю роль.

Комбинированные методы рефлексотерапии

Комбинированные методы рефлексотерапии – это комбинации иглоукалывания с другими методиками (аутогемотерапией или гомеопатией), благодаря чему достигается длительный положительный лечебный эффект.

Аутогемотерапия – это внутримышечное введение собственной крови. Из вены набирается кровь и вводится в ягодичную мышцу, что приводит к стимуляции иммунитета, хорошему общеукрепляющему эффекту. Аутогемотерапия показана при кожных заболеваниях, вялотекущих хрониче-

ских заболеваниях.

Комбинирование рефлексотерапии с другими методиками, в том числе и классической медицины, значительно улучшает результаты лечения, особенно в случаях с хроническими заболеваниями.

Общими противопоказаниями к такой рефлексотерапии являются беременность, онкологические заболевания и острые сердечно-сосудистые патологии с выраженной недостаточностью кровообращения.

Глава 3

Аюрведа

Аюрведа: история развития

Термин «аюрведа» происходит от санскритского ayus – «жизнь, принцип жизни или длинная жизнь» и da – «знание». Следовательно, дословное значение слова «аюрведа» – это знание о принципах жизни и долголетия. Аюрведа – это индийская традиционная медицина, которая использовалась только в Индии, Непале, Шри-Ланке, и включает в себя систему поддержания здорового образа жизни, оздоровления и лечения заболеваний.

Считается, что аюрведа появилась примерно в 5000 г. до н. э. Первые записи о ней датируются в промежутке между 6000 и 4000 гг. до н. э. Однако многие носители информации не дошли до нашего времени.

Более поздние записи об этом учении сохранились на камнях и медных пластинах. Есть мнение, что аюрведа – ровесница индийского священного писания – Вед. Расцвет аюрведы пришелся на 520 г. до н. э., на время жизни Будды, когда широко использовались гомеопатические препараты на основе серы и ртути. Медицинские знания развивались огромными темпами. К созданию принципов лечебных методик

аюрведы имеют отношение известный медицинский практик Нагарджуна, а также Сурананда, Яшодхана, Нитьянатха, Говинда, Анантдев, Вагбхатта и др. Этот период считается золотым веком аюрведы.

В 250-х гг. до н. э. буддистские учения в Индии имели достаточно прочные корни. Поэтому было запрещено всякое кровопролитие, что однако привело к запрету хирургической аюрведы, но одновременно стимулировало развитие ее лекарственных методик.

Во время правления Чандрагупты Маурьи (375–415 гг. н. э.) аюрведа стала ведущим медицинским направлением в Индии. После вторжения англичан в XVIII–XIX вв. аюрведа не выдержала конкуренции с европейской медициной и отошла на задний план.

В 1970-х гг. аюрведа переживает подъем и начинает возрождаться в Индии, организуются даже аюрведические госпитали. Она вызывает интерес у людей всего мира и распространяется во многих странах. Такие направления аюрведы, как диетология, физиотерапия, иглоукалывание, педиатрия, фармакология, частично вошли в соответствующие направления европейской и арабской медицины.

Философия аюрведы

Аюрведа – это учение о достижении непрерывного счастья, долголетия и равновесия с законами космоса. Основ-

ные принципы аюрведы изложены в атхарваведе, дополнительной частью которой она считается. Человек рассматривается как часть Вселенной в гармонии, с которой он должен существовать для обеспечения духовного и физического здоровья. С точки зрения аюрведической философии все, в том числе и человек, состоит из пяти основных стихий (элементов): воздуха (вьяю), огня (теджас), воды (джал, ап), земли (притхви) и эфира (акаш). Сочетания этих элементов образуют три жизненные энергии – доши Вата (эфир и воздух), Питта (огонь и вода), Капха (вода и земля). Здоровье человека возможно только тогда, когда три доши находятся в гармонии. Вата – принцип импульса, необходимый, чтобы мобилизовать функцию нервной системы. Питта – принцип энергии, который использует желчь, чтобы направить метаболизм (обмен веществ) в венозную систему. Капха – принцип жидкости тела, который имеет отношение к слизистым субстанциям и является источником питательных веществ для артериальной системы.

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.