



История рефлексотерапии

- ◎ Методы лечения рефлексотерапии существуют в странах Востока с глубокой древности.
- ◎ Где, когда и как возникли методы рефлексотерапии – иглоукалывание и прижигание - пока точно не установлено. По-видимому, истоки их можно отнести к наиболее древним методам врачевания.

- Существует древнее предание о том, как человек узнал о связи между отдельными точками на своем теле и различными процессами в его организме, что привело к возникновению лечебной методики иглоукалывания.



- Так на протяжении тысячелетий формировались знания о точках. Стремясь избавиться себя от боли или уменьшить ее, человек инстинктивно растирал ушибленные или другие болезненные места. При этом выявлялись болезненные точки (пункты), на которые человек воздействовал. Вероятно, это был самый первый **период рефлексотерапии**, когда **воздействие производилось только на болезненные точки**.

- ◎ Добыча огня первобытным человеком, возможно, послужила толчком для **развития метода прижигания**.

На протяжении нескольких тысячелетий и до настоящего времени применяются полынные конусы, моксы и сигары.

- Чтобы выжить в тех первобытных условиях, люди должны были быть здоровыми и сильными. Вероятно, поэтому они, веруя в могущественную силу огня, начали прижигать раны, укусы или болезненные места, чтобы быстрее выздороветь. Заметив, что боль в момент прижигания способствует в дальнейшем уменьшению боли от раны или ушиба, люди, по-видимому, нашли другой, почти аналогичный способ уменьшения страданий. Они наносили болевое раздражение любым предметом, который попадался им под руку (камень, палка и т.д.), лишь бы уменьшить свои страдания.

- Длительное применение прижигания (в древности использовались комочки тлеющей полыни) и иглокалывания позволило выявить определенные закономерности при воздействии на ту или иную точку. Воздействие на одни точки было эффективным при одном заболевании, на другие - при другом. Точки получали свои названия и топографическое описание. Когда накопился значительный фактический материал, было установлено, что воздействие на разные точки может одинаково влиять на один и тот же орган. При этом "точки одинаковой направленности" начали группировать по определенным линиям, получившим в дальнейшем название каналов. Это был **период систематизации точек.**

- Родиной метода иглотерапии принято считать Китай, однако он не был "исключительной собственностью" китайцев. Есть достоверные факты, свидетельствующие о том, что в древние времена иглотерапия существовала и у других народов. Так, в одном из музеев Лондона хранится египетский папирус с обозначением точек для иглоукалывания, датированный 1550 г. до н.э. Возможно, иглотерапия и прижигание появились раньше на Тибете, в Непале или Индии, где наука была более развитой. Восточная медицина имеет старинные традиции, сложившиеся в Тибете, Китае, Японии, Индии, Монголии на основании лечебной практики, приемы и тонкости которой формировались на протяжении тысячелетий. Следует все же отметить, что наиболее широкое распространение иглотерапия и прижигание получили в странах Востока, в первую очередь в Китае, и поэтому данный метод лечения получил название китайского метода лечения или чжень-цзю терапии.

- ◎ **Первые упоминания о методе** встречаются в таких источниках как «Цзо – чжуан» 5-4 в. до н.э., «Ши-цзи» 5в. до н.э. Врачеватели Китая путем проб и ошибок из поколения в поколение передавали накопленный опыт, преумножая и развивая его. Одной из первых медицинских книг Китая считается классический трактат по медицине – "Канон Желтого императора о внутреннем" ("Хуанди нэй-цзин" 3-2 вв. до н.э.), где уже детально описано клиническое применение акупунктуры и других методик и указано на их обязательное сочетание между собой.

- ◎ К концу 3 в. н.э. уже были созданы специальные руководства по чжэнь-цзю терапии, были разработаны показания и противопоказания к применению этого метода лечения, появились схематические изображения расположения точек.

- Хуан Фуми (215-282 гг. н.э.) написал книгу "Цзя-и-Цзин", посвященную только чжень-цзю терапии, где описал 649 точек (300 парных и 49 непарных) на человеческом теле и **впервые применил термин "чжэнь-цзю"** (от кит. чжень - иглоукалывание, дословно укол золотой иглой; цзю - прижигание).

- В 265 г. книга "Цзя-и-Цзин", а несколько позже (562 г.н.э.) и китайский атлас линий и точек попали в Японию, где наряду с иглоукальванием широкое распространение получило прижигание (травой мокса). Из Китая и Японии метод иглоукальвания быстро распространился в другие страны Востока (Корею, Монголию, Индию).

- ◎ Значительным шагом в дальнейшем развитии иглоукалывания и прижигания явилось создание в Китае первых медицинских школ и высшей медицинской школы (1076 г.), готовивших специалистов по чжень-цзю терапии. (До этого подготовка специалистов была строго семейной.) Создание школ стало возможным после изготовления Ван Вейи (1027 г.) двух бронзовых манекенов с отверстиями для введения игл. Исходя из учения древних о двенадцати "жизненных сосудах", "каналах", "линиях", якобы соединяющих периферию тела с внутренними органами, он расположил известные тогда 657 точек (303 парные и 51 непарную) на этих линиях.

- ◎ Наибольшего расцвета метод достиг в эпоху династии Мин (1368–1644), появилось много специалистов, вышло в свет много научных трудов и руководств. В этот же период были отлиты бронзовые статуэтки мужчины, женщины и ребенка с нанесенными на них точками, изданы первые атласы со схемами меридианов и точек.

- ◎ Со времени образования Китайской Народной Республики (1949 г.) был принят ряд решений по развитию метода чжэнь-цзю терапии. В 1951 году в Пекине был создан Экспериментальный институт по методам чжэнь-цзю терапии, реорганизованный в 1955 г. в научно-исследовательский, который возглавила врач, имеющая европейское образование Чжу Лянь. Её труд «Руководство по современной чжэнь-цзю терапии» был переведен на русский язык и издан в 1959 году.

- ◎ С конца 50-х годов акупунктура в КНР рассматривается как необходимый дополнительный метод, который применяется во всех больницах страны не только при функциональных заболеваниях, но и при многих органических, в том числе инфекционных (дизентерия, вирусный гепатит и т.д.).

- В Европу первые сведения о лечебном иглоукальвании и прижигании начали проникать в XIII в. через миссионеров, купцов и путешественников. Однако первая специальная книга была опубликована намного позже - в 1671 г. миссионером Harvieu. До конца XVII в. было опубликовано ещё шесть работ по проблемам иглотерапии. В XVIII в. число публикаций увеличилось (известно 18 работ).

- ◎ Разработка и практическое использование иглоукалывания европейскими врачами получило новый импульс в 50-е годы XX в. Большая заслуга в этом принадлежит S.Morant, широко пропагандировавшему это врачебное искусство в своих работах и переводах (1955, 1957).
- ◎ В России первые упоминания относятся к 1828 году, когда профессор Медико-хирургической академии П.А. Чаруковский сделал доклад о применении нового метода лечения – иглоукалывания в лечении болевых синдромов при патологии опорно-двигательного аппарата и позвоночника и его высокой эффективности.

- ◎ Систематическое изучение и применение чжэнь-цзю в России началось с 50-х годов, после посещения группы советских докторов клиник КНР и ознакомления их с методом чжэнь-цзю. В 1957 году были утверждены временные указания по применению иглоукалывания и прижигания, а в 1959 г. Министерство здравоохранения СССР издало «Инструкции по применению метода иглотерапии».
- ◎ В Москве открывается Центральный НИИ рефлексотерапии.

- ◎ В 80-90-х годах иглотерапия переживает расцвет в России. Многие исследовательские учреждения занимаются изучением механизмов иглотерапии, выпускаются руководства и монографии по чжень-цзю, врачи проходят переподготовку с присвоением квалификации врач-рефлексотерапевт.
- ◎ С 1998 г. специальность врач-рефлексотерапевт включена в реестр медицинских специальностей.

- ◎ В наше время во многих лечебных учреждениях существуют кабинеты, а то и целые отделения иглорефлексотерапии, где успешно оказывается лечебная помощь больным с самыми разнообразными заболеваниями.

Рефлексотерапия:
понятие, преимущества
метода, механизм действия,
показания к применению

- ◎ Само понятие рефлексотерапии носит собирательный характер и включает в себя большое количество различных лечебных приёмов и методов воздействия на рефлексогенные зоны тела человека и акупунктурные точки.

Рефлексотерапия (в переводе с латинского *reflexus* – отражённый, повернутый назад) – лечебная система, эффект воздействия на организм человека которой объясняется сложными рефлекторными соотношениями, сформировавшимися в процессе филогенеза и онтогенеза и реализуемый через центральную нервную систему посредством раздражения рецепторного аппарата кожи, слизистых оболочек и подлежащих тканей для воздействия на функциональные системы организма.

Рефлексотерапия (рефлекс + греч. therapia лечение: синоним рефлексорная терапия) — комплекс методических приемов, в основе которых лежит применение с лечебной целью различных факторов воздействия на определенные точечные участки поверхности тела, называемые точки акупунктуры.

В зависимости от места воздействия различают рефлексотерапию:

Корпоральную — в рамках этого метода воздействие оказывается на особые биологически активные точки на поверхности тела — точки акупунктуры.

Аурикулярную — воздействие направлено на точки акупунктуры ушных раковины

Краниальную, или скальпотерапию - воздействие осуществляется на точки в области головы.

Выделяют также подходы в использовании зон в области носа (назотерапия), кистей и стоп (мона- и педотерапия, су-джок терапия), позвоночник (спондилотерапия), язык (глоссотерапия) и др.

Во всех перечисленных методиках основным местом приложения лечебного усилия являются точки акупунктуры

В рефлексотерапии **основное лечебное значение имеет метод** воздействия, т.е. сила и продолжительность вызываемого раздражения активных точек с целью получения определенных ответных реакций организма.

Способ воздействия—это манипуляции(приемы) направленные на реализацию избранного метода рефлексотерапии.

К способам воздействия относятся:

Механическое воздействие: классическая акупунктура(— от лат. acus — игла, punctio — колоть) точечный и вибрационный массаж, микроиглотерапия, раздражение пучком игл, вакуум-терапия, ультразвуковая стимуляция

Воздействие электрическим током: электропунктура, электроакупунктура, микроэлектрофорез

Воздействие различными видами электромагнитного излучения: лазерным ультрафиолетовым, инфракрасным, радиочастотного диапазона

Воздействие температурным фактором: прогревание, прижигание, криопунктура

Введение в биологически активные точки веществ- фармакопунктура, аквапунктура

Преимущества метода

Индивидуальный подход к каждому пациенту

- Нет одинаковых людей, а значит, нет стандартных схем лечения в рефлексотерапии. Одинаковые проявления заболевания у разных людей, могут быть вызваны разными причинами. Например, бронхиальная астма может быть проявлением наружного синдрома Ян или внутреннего синдрома Инь. Подходы к лечению в этих случаях будут различны. Задача врача рефлексотерапевта найти причину болезни, а искусство врача составить индивидуальный рецепт (это выбор, сочетание точек и способы воздействия на них) и план лечения.

Комплексное воздействие на весь организм

- *Врач рефлексотерапевт, используя знания восточной медицины, устраняет энергетический дисбаланс, оказывает воздействие на весь организм в целом. Поэтому одновременно с лечением основного заболевания, будет улучшаться и общее состояние, повышаться работоспособность, нормализуется сон, уходит нервное напряжение, а многие пациенты отмечают, что уменьшаются и другие существующие проблемы (например, проходят головные боли, восстанавливается работа желудочно-кишечного тракта, уменьшаются боли в позвоночнике и др.)*

Возможность комбинированной терапии

- Опыт показывает, что практически во всех случаях возможно не только самостоятельное применение рефлексотерапии, но и включение рефлексотерапии в общий лечебный комплекс. Это способствует более быстрому улучшению состояния больных, регрессу патологических проявлений и значительно уменьшает количество медикаментов, необходимых для достижения лечебного эффекта. В настоящее время в ведущих клиниках страны накоплен большой опыт применения рефлексотерапии в клинике внутренних болезней. Особенно ценно применение рефлексотерапии в сочетании с фармако- и психотерапией.

Отсутствие побочных эффектов и аллергических реакций

- Отсутствие аллергии, побочных явлений и токсического действия делают рефлексотерапию весьма привлекательной и для лечения, и для профилактики.
Это безальтернативный метод лечения у некоторых категорий пациентов.
Рефлексотерапия становится методом выбора у пациентов с лекарственной болезнью, аллергией на медикаментозные средства, при наличии серьезных противопоказаний к необходимому препарату и при том, как показывает практика, весьма эффективным. А учитывая нарастающую аллергизацию населения, методика становится весьма актуальной.

Широкий диапазон возрастов

- ◎ Рефлексотерапевтическое лечение можно назначать в любом возрасте. Тут важно подобрать методику (от точечного массажа до иглотерапии и фармакопунктуры), соответствующую возрасту, состоянию пациента.*

Наблюдение в течение длительного времени

- *Лечение хронического заболевания невозможно "набегами" в больницу от обострения до обострения, оно требует постоянного и длительного наблюдения и контроля не только со стороны врача, но и самого больного. Лечение хронических заболеваний методами рефлексотерапии может потребовать нескольких курсов лечения, и такое регулярное поддержание своего здоровья принесет результаты.*

Эффективное лечение самых сложных заболеваний

- *Метод рефлексотерапии уже прошел проверку временем, что является лучшим доказательством его эффективности. Он существует уже более 5 тысяч лет. В поисках наиболее эффективных методов лечения врачи все чаще обращаются к восточной медицине, в том числе и к рефлексотерапии. Особенно большие успехи рефлексотерапия приносит при лечении заболеваний, причину которых западная медицина найти не может. Отсюда и появляются мифы о чудодейственных свойствах рефлексотерапии. А это объясняется достаточно просто: врач рефлексотерапевт рассматривает и лечит не Ваш диагноз, а исключительно Вас с Вашими индивидуальными особенностями.*

Это безопасный метод лечения

- ◎ *Безопасность метода гарантирована применением только одноразовых игл, что исключает возможность заражения. Специалисты имеют все соответствующие сертификаты государственного образца, регулярно проходят усовершенствование, посещают конференции и имеют большой опыт работы, владеют правильной техникой и знают методики проведения процедур.*

Механизм действия рефлексотерапии

- ◎ Большим преимуществом рефлексотерапии является способность воздействовать на весь организм, стимулируя его защитно-компенсаторные и приспособительные механизмы и нормализуя измененную реактивность.

- Теоретические основы рефлексотерапии активно изучают во многих научных центрах. В последние годы было сделано немало открытий, объясняющих интимные механизмы действия рефлексотерапии на клеточном, ультраструктурном и биохимическом уровнях, хотя следует признать, что здесь еще много неясных моментов и в целом теоретическое обоснование применения рефлекторных методов лечения в значительной степени отстает от их практического использования в клинике. В этом нет ничего удивительного - ведь в лечебной практике **рефлексотерапия применяется эмпирически многие столетия и даже тысячелетия**. За это время она выстроилась в стройную цельную систему, теоретическое же изучение рефлексотерапии на современном научном уровне началось всего несколько десятилетий назад.

- Что касается механизма действия рефлексотерапии, то в их оценке существуют два подхода – **классический метафизический**, основанный на китайских теориях распределения внутренней жизненной силы (энергии ци) по телу человека и **современный научный анализ**, основанный на клинических и лабораторных исследованиях.

- ◎ Согласно современной нейрофизиологии - механизм действия рефлексотерапии сложен. В ее основе лежат процессы, включающие нейрофизиологические и нейрохимические компоненты рефлекса — универсального физиологического феномена человеческого организма. Выделяют несколько функциональных взаимосвязанных уровней нервной системы, обеспечивающих эффект рефлексотерапии.

- На первом - **периферическом уровне** осуществляются нейродинамические и гуморальные процессы, происходящие в непосредственной близости от места воздействия или распространяющиеся на более отдаленные участки кожи и внутренние органы без вовлечения структур центральной нервной системы.

- ◎ Второй уровень — **сегментарный** — обеспечивает включение рефлекторных процессов главным образом в пределах тех сегментов спинного мозга (или зон иннервации черепных нервов при воздействии в области лица и головы), в которых осуществляется стимуляция точек акупунктуры.

- ◎ Третий уровень — **церебральный**, надсегментарный. На этом уровне включаются регулирующие, интегративные образования головного мозга, реализующие согласованные физиологические изменения в различных висцеральных органах и системах.

Традиционные древневосточные учения

- В традиционной восточной медицине воздействие рефлексотерапии на организм рассматривалось в связи с рядом основополагающих концепций, основанных на общефилософских представлениях того времени. Эти концепции, материалистические по своей сущности, несмотря на архаичность и определенный схематизм, не утратили своего значения до наших дней и во многих случаях имеют современную трактовку и объяснение с позиций научной медицины. На этих концепциях базируются традиционные принципы акупунктурной диагностики и подбора точек воздействия. К ним относятся **учения о взаимодействии двух противоположных начал инь-ян, о пяти первоэлементах (у-син), теория органических функций (чжан-фу), учение о жизненной энергии чи и каналах тела (цзин-ло).**

- ◎ **Современная медицина** при диагностике, изучении этиологии, патогенеза и методов лечения заболеваний предпочитает пользоваться конкретными категориями (морфологическими, физиологическими, биохимическими и др.). В связи с этим большинство исследований западноевропейских ученых по механизму акупунктуры направлены на изучение отдельных сторон акупунктурного воздействия на организм человека. Поэтому не случайно существует **значительное число теорий механизма действия акупунктуры.**

- ◎ **Теория тканевой терапии.** Основными факторами воздействия являются некрогормоны и продукты белкового распада, образующиеся при травмировании тканей в месте введения иглы.

- ◎ **Теория нормализации капиллярного кровотока.** В соответствии с ней под влиянием иглотерапии нормализуется капиллярный кровоток с последующим вторичным устранением патологии того или иного органа.

Теория гистаминного выравнивания. При иглотерапии рефлекторно через соответствующие сегменты спинного мозга и симпатическую часть вегетативной нервной системы в пораженных тканях больного органа нормализуется содержание гистидина и образующегося из него гистамина; в результате происходит воздействие на кровотоки в капиллярах и нормализация обмена.

- ◎ **Электрические теории:** а) возникающие при иглоукалывании биоэлектрические токи оказывают лечебное воздействие в связи с явлением резонанса, т.е. при совпадении длины волны и частоты колебаний возникающих биотоков с аналогичными показателями тканей больного органа; б) изменение местного электрического заряда при введении иглы в акупунктурную точку (АТ) оказывает влияние на электрический заряд всего организма.

- ◎ **Термоэлектрическая концепция.** Обращая внимание на термоэлектрический первичный механизм действия акупунктурной иглы, отмечают, что введенная игла является своего рода термозондом и тем самым может влиять на тепловой гомеостаз организма в целом. Поскольку игла погружается в электролитную среду, в связи с градиентом различных температур на ней возникает электрический потенциал, энергетически наиболее адекватный для воздействия на нервную систему.

- ◎ **Биоэлектрические и информационно-энергетические теории.** Живой организм, взаимодействуя с окружающей средой, вынужден постоянно адаптироваться к условиям и требованиям этой среды, обеспечивая гомеостаз. С биофизической точки зрения организм представляет собой энергетическую систему, в существовании которой огромное значение имеют электрические и электромагнитные процессы, протекающие как в окружающей среде, так и внутри организма, а также на стыке их
- ◎ **Теория адаптации,**
- ◎ **Флоккуляционная теория**
- ◎ **Ионная теория**
- ◎ **Теория малоатомного взрыва**
- ◎ **Теория FUYE(1956)**

Принципы восточной медицины

- Человек изучается как единое целое (тело человека, его чувства, мышление взаимообусловлены и связаны между собой. Каждый орган и функция связаны с другими)
- Человек «соответствует» небу и земле (является частью природы и на него влияют климат, сезоны, излучения Солнца, воздействия Луны и Земли, что отождествляется с понятием «инь-ян»)
- Жизнь человека регулируется концепцией у-син (пяти элементов)

Теория инь-ян
(закон двойного
всеобщего чередования
и дополнения)

- Все явления окружающего мира имеют двойственный характер, например день и ночь, свет и тьма, движение и покой, верх и низ, жар и холод и т. д. В Китае для обобщения двойственности этих явлений со времен глубокой древности стали применяться термины Инь и Ян.
- Первоначально понятие Инь означало теневой склон горы или берега реки, а понятие Ян — светлый склон горы или берега реки. Впоследствии концепция Инь и Ян распространилась на все явления и предметы окружающего мира.

Все изменения в природе можно рассматривать с позиций Инь и Ян.

Однако, сами по себе Инь и Ян вовсе не указывают на некие конкретно осязаемые предметы. Они лишь служат способом и теоретическим инструментом для понимания и анализа предметов и явлений окружающего мира. Проще говоря, Инь и Ян — это философские понятия, которые используются для обобщения взаимной противоположности неких взаимосвязанных предметов и явлений окружающего мира. Они могут представлять собой как два явления противоположного свойства, так и две противоположности внутри одного явления.

Инь и ян – это всего лишь символы закона противоположности. Так как , под этим иероглифами можно подразумевать:

Ян - Инь

- Солнце- луна
- Небо- земля
- День- ночь
- Лето- зима
- левая сторона- правая сторона
- наружный- внутренний
- верх- низ
- легкий- тяжёлый
- верх- низ
- расширение- сжатие
- мужчина- женщина
- движение- покой
- энергия- кровь

Эти примеры показывают, что любое явление в природе по своим характеристикам чертам больше тяготеет к Инь или Ян. При более внимательном рассмотрении можно заметить, что свет и тьма, возбуждение и торможение, холод и жара, духовное и материальное всегда связаны между собой через этот полярный принцип Инь и Ян.

- ◎ «Вода и огонь — это символы Инь и Ян». Вода и огонь обладают ярко выраженными противоположными качествами, основываясь на которых, можно рассматривать все предметы и явления окружающего мира по их принадлежности к Инь или Ян. Все, что имеет свойства огня — жар, активность, свет, движение вверх или наружу, возбуждение, сила — относится к Ян, а все, что имеет свойства воды — холод, покой, мрак, движение вниз или внутрь, торможение, слабость — к Инь.
- ◎ В медицине все функции и проявления жизнедеятельности организма также можно рассматривать с позиций их принадлежности к Инь и Ян.

- ◎ **Инь и Ян в органической структуре организма.** Все органы и ткани организма человека связаны в единое целое, в то же время они делятся на Инь и Ян. Верхняя часть тела относится к Ян, а нижняя к Инь; наружная часть тела относится к Ян, а внутренняя к Инь; наружная поверхность конечностей относится к Ян, а внутренняя к Инь.
- ◎ **Инь и Ян в физиологических функциях организма.** Согласно теории Инь и Ян, нормальная жизнедеятельность организма основана на поддержании гармонии единства противоположностей Инь и Ян. Функциональная активность организма относится к Ян, а питательные вещества — к Инь. Различные типы функциональной активности невозможны без обеспечения питательными веществами. В свою очередь, функциональная активность — это движущая сила выработки питательных веществ в организме.

- ◎ **Инь и Ян в патологических процессах.** Теория Инь и Ян также применяется для объяснения патологических изменений в организме. Китайская медицина рассматривает появление болезни как результат нарушения баланса между Инь и Ян и, следовательно, возникновения избытка или недостатка одного из них.
- ◎ **Инь и Ян в диагностике и лечении.** Основной причиной возникновения болезни является нарушение баланса между Инь и Ян. Какими бы сложными и запутанными ни были клинические проявления болезни, их сущность можно понять, только овладев законами изменения Инь и Ян, так как природа каждого заболевания лежит в Инь и Ян.

Понятия Инь и Ян являются основой (**восемью принципов диагностики китайской медицины** Инь и Ян, внутренний и наружный, холод и жар, недостаток и избыток). Наружный, жар и избыток относятся к Ян, а внутренний, холод и недостаток — к Инь. Таким образом можно систематизировать клинические проявления по их принадлежности к Инь и Ян, поставить правильный диагноз.

В связи с тем, что главной причиной возникновения и развития заболевания является нарушение баланса между Инь и Ян, **основу лечения** методами чжэнь-цзю-терапии составляет восстановление этого баланса.

Теория Инь – Ян в анатомии и физиологии:

В анатомии

Ян

- Верхняя часть тела
- Левая часть тела
- Наружные поверхности конечностей
- Спина

Инь

- Нижняя часть тела
- Правая часть тела
- Внутренняя поверхность конечностей
- Грудь и живот

В физиологии

- ◎ **6 полых органов- фу:**

желудочный пузырь, желудок, тонкая кишка, толстая кишка, мочевой пузырь, три части туловища

- ◎ **5 органов- цзан:**

лёгкие, сердце, селезёнка, почки, печень

Инь – Ян в области биологии и медицины

Противоположность Инь – Ян проявляются в биологии во всех функциях и системах

Ян

- Наружная поверхность клетки
- Бодрствование
- Артериальная циркуляция
- Соматическая нервная система
- Симпатическая нервная система

- Высокая температура
- Повышение артериального давления
- Мышечная ткань
- Катаболические гормоны
- Кислота
- Пища, богатая Na
- Пища с малым содержанием воды

- Пища животного происхождения
- Быстрое развитие

Инь

- Внутренняя поверхность клетки
- Сон
- Венозная циркуляция
- Вегетативная нервная система
- Парасимпатическая нервная система

- Низкая температура
- Понижение артериального давления
- Жировая ткань
- Анаболические гормоны
- Щёлочь
- Пища, богатая K
- Пища с большим содержанием воды

- Пища растительного происхождения
- Медленное развитие

Основы теории Инь-Ян

- ⦿ Наличие противоположностей между Инь и Ян
- ⦿ Наличие взаимосвязи между Инь и Ян
- ⦿ Взаимное дополнение и ограничение Инь и Ян
- ⦿ Взаимное превращение Инь и Ян

1. Согласно теории Инь и Ян, все предметы и явления окружающего мира существуют в двух взаимно противоположных состояниях — Инь и Ян.

Противоположность Инь и Ян проявляется в виде их взаимного контроля и противоборства. Например, жар способен рассеивать холод, в то же время холод понижает жар. Это и есть одно из проявлений взаимного противоборства Инь и Ян. Во всех предметах и явлениях окружающего мира сила одного из начал.

Инь и Ян находится под постоянным контролирующим воздействием другого. Физиологический баланс в организме человека также поддерживается благодаря постоянному взаимному противоборству Инь и Ян. Если по каким-то причинам одно из начал Инь и Ян превалирует, происходит ослабление другого начала, в организме нарушается баланс, возникает болезнь. То есть при чрезмерной активации Инь происходит ослабление Ян, и наоборот.

2. Хотя Инь и Ян взаимно противоположны, в то же время между ними существует взаимозависимость. Ни одно из начал Инь и Ян не может существовать изолированно от другого — без Инь не может быть Ян, также как и без Ян не может быть Инь.

Применительно к физиологии организма человека, Инь соответствует питательным веществам, а Ян — функциональной активности. Питательные вещества (Инь) находятся внутри организма, а функциональная активность (Ян) — снаружи. Ян снаружи организма — это отражение полноценного обеспечения питательными веществами внутри, Инь внутри организма — это материальная основа его функциональной активности.

3. Вследствие своей противоположности, Инь и Ян взаимно противоборствуют и ограничивают друг друга. Когда одна сторона находится в избытке, вторая испытывает недостаток. При ослаблении одной стороны наступает усиление другой. Применительно к медицине и заболеваниям, синдром Ян может возникнуть от двух причин: от вторжения плохого Ян, который подавляем нормальный Инь, или от недостатка нормального Инь, при котором теряется контроль над нормальным Ян. В первом случае это будет полный Ян-синдром, во втором – пустой Ян-синдром. Поэтому, хотя симптомы заболевания могут в чём-то быть схожими, лечение должно быть разным. В первом случае для нормального равновесия Инь – Ян необходимо убрать пришлый (плохой Ян) – например снизить температуру при перегреве, а во втором случае – надо добавить нормальный Инь – влить кровь при кровопотере.

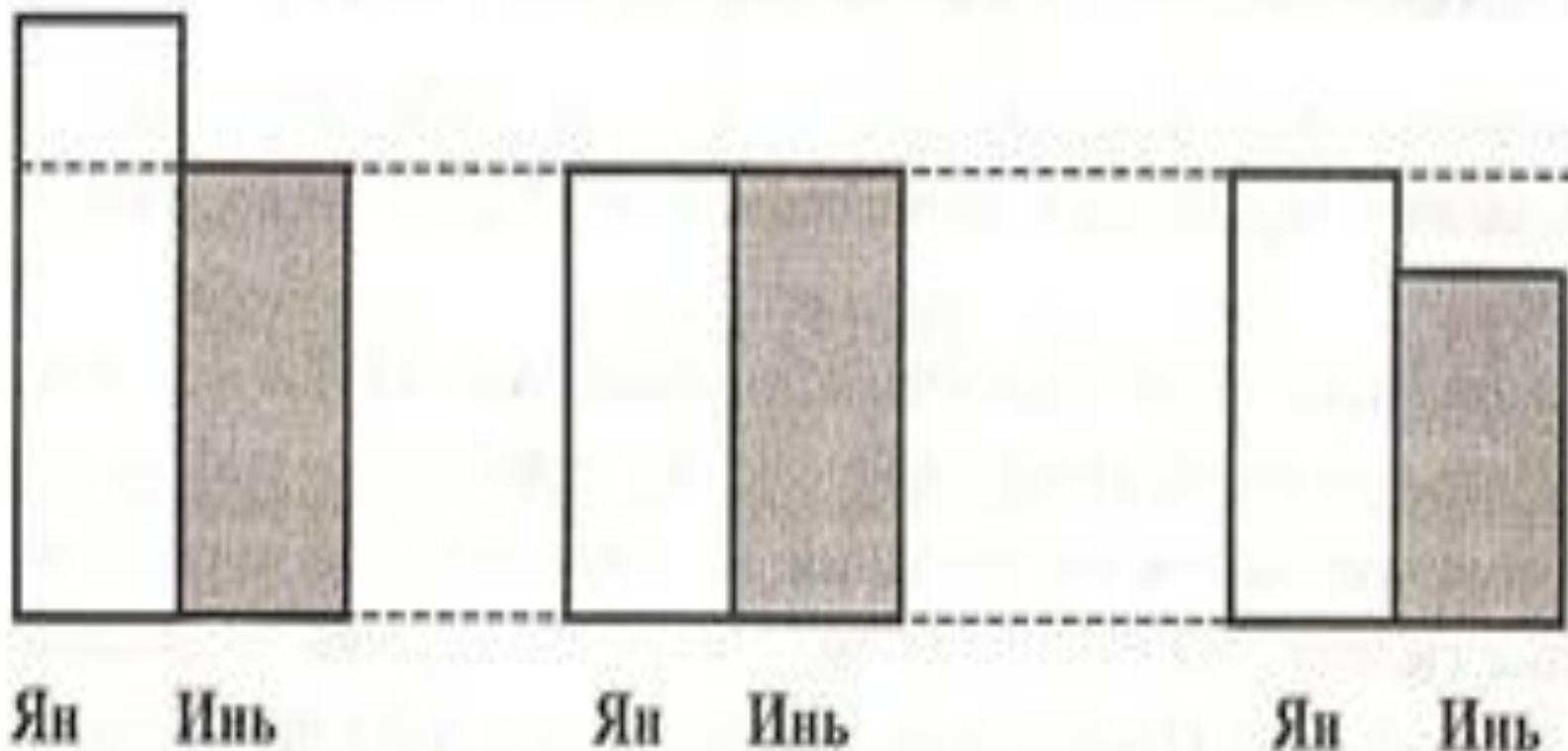
полный

Ян-синдром

В норме

пустой

Ян-синдром



- При определенных условиях Инь и Ян могут трансформироваться друг в друга. При некоторых условиях Инь или Ян может превращается в свою противоположность (например, лихорадка может давать озноб, при замерзании может чувствоваться жар и т.д.), поэтому общий Инь – Ян характер предмета тоже меняется.

- Учение Инь-Ян находит широкое применение во всех областях традиционной китайской медицины. Оно используется для объяснения морфологических структурных особенностей человеческого организма, физиологических функций различных органов, для понимания патологии, с целью клинической диагностики и терапии

Продукты Ян	Продукты Ин"
кукуруза	арбуз
горчица	виноград
имбирь	гранат
перец белый, красный, черный	лимон
редька	мандарин
банан	персик
груша	слива
финики	хурма
картофель	баклажан
репа	зеленый горошек
сельдерей	кабачок
чеснок	капуста кочанная
бобы	капуста морская
чечевица	морковь
кунжут	огурец
гречиха	петрушка
пшеница	помидор
рис	шпинат
мед	тыква
прополис	арахис
кунжутное масло	грибы
подсолнечное масло	пшено

- ◎ Янские продукты приносят тепло, делают тело более твердым. При избыточном их потреблении появляется напряженность, лихорадочность, раздражительность. Летом, в жару рекомендуется кушать больше иньской, охлаждающей пищи. Зимой же предпочтение следует отдавать согревающей янской.