Автор: admin
28.03.2011 12:54 -

Нетрадиционная медицина: что такое акупунктура и акупрессура? Волшебные точки

В настоящее время акупунктура довольно широко применяется на практике, в некоторых случаях она может помочь, а иногда она бессильна. Давайте ознакомимся с плюсами и минусами этого популярного направления нетрадиционной медицины и разберемся, как найти нужные точки и помочь себе самостоятельно.

Плюсы акупунктуры

Иглоукалывание является успешным методом лечения, который помогает во многих случаях. Иногда человек чувствует себя здоровым после первого же сеанса, особенно при острой боли, поскольку облегчение наступает практически мгновенно.

Акупунктура лечит не только тело, но и душу, ведь во время процедуры пациент может впасть в медитацию и полную релаксацию.

Иглоукалывание практически не имеет побочных действий и показано подавляющему большинству людей.

Минусы акупунктуры

Многие пациенты боятся этой процедуры. Безусловно, легкие болевые ощущения будут сопровождать введение игл, но по этим ощущениям специалист определяет, правильно ли он нашел точку акупунктуры.

При неверном попадании возможны различные реакции организма человека: потливость, бледность, похолодание конечностей, снижение артериального давления, головокружение.

Достаточно неудобно сидеть полчаса или лежать в одной позе. Если же позу поменять, это может привести к поломке иглы, которую придется удалять пинцетом или, в крайнем случае, хирургическим путем.

После введения иглы вокруг нее может возникнуть спазм мышц, однако после легкого массажа игла свободно выходит. При извлечении иглы возможно небольшое кровотечение, которое быстро останавливается, если прижать к этому месту ватку.

Возможно заражение инфекциями, поэтому специалисты используют только одноразовые иглы или тщательно их стерилизуют. Можно купить свой набор игл, которые будут использоваться только для вашего лечения.

Какие виды акупунктуры существуют

Чжэнь-цю – тепловое воздействие на точки акупунктуры, проводится с помощью глубокого прогревания («прижигания») с использованием биосигарет из высушенной китайской полыни.

Электроиглоукалывание – диагностика и лечение с измерением биопотенциалов точек на поверхности кожи. В тело вводят две иглы и пускают между ними ток.

Аурикулопунктура и аурикулопрессура– воздействие на точки акупунктуры уха.

Бауншейтизм – с помощью специального инструмента производится укол кожи множеством иголок одновременно, а затем это место смазывается раздражающим средством (маслами).

Лазерная акупунктура – воздействие на точки акупунктуры без применения игл с помощью лазера.

Лечебная мезотерапия, фармакопунктура, гомеосинеатрия – введение в акупунктурные точки лекарственных веществ. Помогают избавиться от боли, улучшить физическое состояние, снизить или прекратить прием медикаментов, улучшить кровообращение и т.д.

Акупрессура – воздействие на точки с помощью пальцев – нажатий, поглаживаний.

Принцип действия такой же, как у акупунктуры, только вместо игл используется большой или указательный палец руки. Эту методику можно с легкостью применять в домашних условиях.

Точки акупрессуры

Чтобы определить, что вы нашли именно точку акупрессуры, обратите внимание на свои ощущения – искомая точка должна ответить болью на сильное нажатие. Воздействовать на нее можно круговым массажем в течение 1-5 минут или нажатием до 15 секунд.

От **бессонницы** спасет точка «Ха-у-сан». Находится она на мочке уха. Сделайте легкий круговой массаж.

От **головной боли (мигрени)** поможет точка «Хо-гу». Точка расположена чуть ниже ямки между основаниями большого и указательного пальца. Воздействуйте на точку круговым массажем.

От **острой зубной боли** избавит точка «Хо-ба». Она находится во впадине над верхней губой. Необходимо сильно нажимать на точку ногтем указательного пальца.

Для **снятия усталости** нужно стимулировать точку «Пья-сан». Ее расположение – на мизинце правой руки в верхней части между двух фаланг. Зажмите мизинец большим и указательным пальцем и в течение часа кончиком большого пальца проводите нажатия на точку.

Если вы **бросаете курить**, то для отвыкания от этой привычки поможет точка «Хаба-экс». Она находится в ямке в районе ключицы. Акупрессура проводится в те моменты, когда хочется закурить. В эти минуты сильно надавливайте на точку.

При **головокружении** необходимо воздействовать на точку «Цынь-цель». Она расположена между бровями. Стимулировать точку нужно интенсивными круговыми движениями с помощью указательного пальца в течение нескольких секунд.

При **расстройствах желудка** проводить акупрессуру нужно только в положении лежа. Если у вас спазмы или колики, то нужно воздействовать на точку «Ту-ше», которая находится на три пальца выше пупка. Если понос, поможет точка «Ту-ши-(ли)»: находится на три пальца правее и левее пупка, стимулировать эти точки нужно одновременно. При запоре используйте точку «Ту-кси», которая расположена на три пальца ниже пупка. Акупрессуру следует проводить указательным пальцем, круговыми движениями.

Автор - **Вероника Нистоцкая**
Источник