



Церковь Последнего Завета

Май №30-31 (314-315) 2003г.

Помоги себе сам

или дополнительные виды помощи в преодолении стрессов и депрессии



Уважаемая редакция газеты «Земля Обетованная»!

Обращается к Вам поклонница любимой газеты. В миру проработала психологом 37 лет в общении с людьми, оказании помощи в депрессивном, стрессовом состоянии. Оказывая помощь в общине и сельским гражданам, заметила, что многие пациенты не знают, что такое депрессия, стресс.

Со страниц Вашей газеты попытаюсь кратко охарактеризовать физиологию данных психологических явлений и показать, как психологически защитить свой организм, чтобы впоследствии не развились такие состояния как: нейротизм, невроз, неврастения и, не дай Бог, психопатия, психостения.

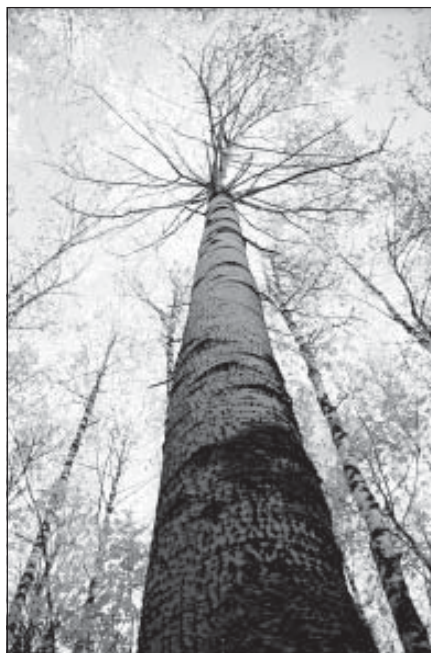
Депрессия

Это душевное состояние, которому характерно чувство тоски, грусти, пустоты, подавленности, мрачного и угнетённого настроения, бессилия и плохого самочувствия. Среди симптомов депрессии – плохой аппетит, иногда бывает повышенный аппетит, ведущий к увеличению веса. Другие симптомы – бессонница или чрезмерный сон, ощущение своей бесполезности, иногда мысли о суициде. Для постановки диагноза «депрессия» депрессивное состояние должно наблюдаться у больного около месяца и не должно быть связано с жизненными обстоятельствами.

Причины депрессии: психологические, социальные, биохимические и физиологические.

В частности, они могут заключаться в бурной реакции на события жизни или на стресс; на нехватку солнечного света в зимние месяцы; на плохое питание; сахар; кофеин; никотин; на расстройство щитовидной и надпочечных желез, на гормональный дисбаланс, на аллергию.

Депрессия может быть вызвана микробами, а также состоянием окружающей среды или быть следствием серьёзного заболевания.



Сбалансированное вегетарианское питание – важный компонент необходимого психиатрического лечения. Питательные вещества совместно с духовным ростом могут оказывать большое влияние на биохимию организма и деятельность мозга.

Важный элемент лечения депрессии – физические упражнения.

Только одно это ведёт к улучшению настроения и преодолению стрессов. Делайте хоть что-нибудь, что заставляло бы вас двигаться! И улыбайтесь, смейтесь! Не забывайте старую поговорку: «Смех – лучшее лекарство!»

Читайте юмористические рассказы, смотрите «смешинки». Ваше поведение – отражение ваших внутренних, душевных процессов.

При депрессивных состояниях полезно употреблять больше высококачественных белков (фасоли, чечевицы, гороха). Недостаточный приём белков может понизить в организме уровень железа и витаминов группы «В». Кроме того, ешьте больше пищи, богатой кальцием.

Эмоциональный стресс понижает уровень нитрогена (содержащегося в белке) и кальция.

Избегайте полуфабрикатов, копченостей (например, сыра). Не ешьте насыщенных жиров, которые задерживают синтез медиаторов в мозгу, кровяные тельца в этом случае слипаются и поступление крови в мозг ухудшается.

Избегайте кофеина и рафинированного сахара. Увеличьте приём пищи, богатой триптофаном, это аминокислота, связанная с образованием серотонина — вещества в мозгу, руководящего хорошим настроением и нормальным сном. «Эликсиром сна и счастья» можно назвать триптофан. Его передвижение в мозг у депрессивных больных замедленно.

Из «Эликсира здоровья» в процессе обмена веществ вырабатывается витамин В3 (ниацин). Триптофан также легко разрушается от воздействия кислот. Когда депрессией, стрессом истощена нервная система, организм производит слишком много соляной кислоты в желудке, и триптофан чаще всего разрушается уже там.

В мозгу имеются определённые зоны, которые сразу после полудня настраиваются на получение триптофана, чтобы выработать из него благотворно воздействующий на нервную систему серотонин. Из него шишковидная железа в мгновение ока может выделить молекулы мелатонина — гормона сна и спокойствия. Предпосылкой для успешной реализации его чудодейственных свойств является достаточное количество витамина «В» (пиридоксина). Нехватка витамина В6 может быть вызвана приёмом моноаминовых антидепрессантов, сдерживающих оксидазу. Триптофана много содержится в зёрнах кунжута, фасоли, горохе, инжире, финиках, молоке, твороге, сыре.

Недостаточность в организме витаминов В1, В2, В3, В6, Ве, В12, С, биотин (витамин Н1), триптофана, железа, магния, калия, кальция — общее явление при депрессии.

Увеличьте в своём рационе больше сырых овощей, фруктов и соков из них, а также бобовых и цельных зёрен. В этих видах пищи содержится мощный комплекс витаминов, микро — и макроэлементов, белков и углеводов.

Стресс

Это, прежде всего, личная реакция человека. Стресс — состояние не только психологическое. Это ещё и сложнейшие биохимические процессы, происходящие в организме, которые могут ограничиться одной-двумя системами, но могут захватить и все жизненно важные органы человека. Появляются разнообразные жалобы на физическое недомогание — на головную боль, бессонницу, головокружение, заболевания желудочно-кишечного тракта, потерю аппетита.

Попытайтесь установить, каковы главные источники стресса в вашей жизни?

Снимать стресс помогают физические упражнения и, прежде всего, ходьба и плавание. Хорошим выходом для энергии, накопленной в стрессовой ситуации, является пребывание на свежем воздухе.

Соблюдайте диету, которая поддерживает вашу иммунную систему.

Постарайтесь исключить из еды рафинированный сахар, заменив его мёдом. Сахар вызывает сильное напряжение иммунной системы организма, поскольку истощает запасы хрома и снижает активность белых кровяных телец. Ешьте больше клетчатки. От стресса повышается уровень холестерина. Клетчатка же уменьшает абсорбцию холестерина. Включите больше овощей, фруктов, продуктов, которые разжижают кровь: имбирь, чеснок, дыню, чай из цветков календулы (ноготки), конский каштан. В стрессовых ситуациях кровь становится более густой, а организм более уязвимым для сердечного приступа или удара. Откажитесь от кофеина и успокоительных таблеток, от курева (кто курит).

Комплекс витаминов В, С, бета-каротин обладают хорошим антистрессовым действием. Известно, что при стрессе человек теряет калий, цинк, магний, хром. Их запас надо пополнять через продукты и лекарственные растения.

При бессоннице и повышенной нервной возбудимости можно применять, например, такой сбор (при неврозах сердца, сердцебиении с бессонницей): корневища и корни валерианы — 2 части; листья Melissa — 2 части; трава тысячелистника — 3 части; трава зверобоя — 3 части. Столовую ложку измельчённой смеси залить двумя стаканами кипятка, настоять, укутав, в течение 3-4 часов и процедить. Принимать по 1/2 стакана один раз в день, пить медленно, глотками.

Для избавления от бессонницы втирайте растительное масло в затылочную ямку, а также растирайте маслом суставы, ладони и пятки.

При страшных снах полезен сбор из листьев мяты, Melissa, травы подмаренника настоящего, взятых в равных частях по весу. 4 столовые ложки измельчённой смеси залить тремя стаканами кипятка, настоять, укутав в течение двух часов и процедить. Пить по 1/2 стакана каждый час. Курс лечения — 6 дней.

И, самое главное, соблюдайте старинную пословицу: «Дух и тело должны быть едины», тогда не возникнут страхи, стрессы, депрессии.

Медицинский Центр
Психолог — суггестолог
Людмила Ульяновская (Зотова)



Как вытащить себя из стресса

Действие спасает от смерти, оно спасает и от страха, и от слабостей, даже от холода и болезней.

Антуан де Сент-Экзюпери

Существует множество факторов, способствующих нарушению равновесия в организме и возникновению болезни...

Среди ведущих врачей древности называли семь факторов психического порядка: это – гнев, беспокойство, печаль, безысходность, тоска, страх и ужас.

Стрессовые ситуации ослабляют организм, подавляют его защитные силы, открывая дорогу серьезным нарушениям, ведущим к тяжёлым последствиям...

Оказывать себе самопомощь необходимо уже при первых признаках развития стресса – невротических расстройствах, повышенной раздражительности, быстрой утомляемости, неуверенности в себе, немотивированных головных болях, плохом настроении, поверхностном сне или бессоннице, апатии и безысходности. Если вовремя не провести стрессотерапию, можно обнаружить нарушения в деятельности внутренних органов, которые надо устранять незамедлительно, пока они не перешли в стойкое заболевание...

Есть факторы объективные, не зависящие от человека, влияющие отрицательно на его здоровье, но есть и средства помощи себе и своим близким, которым можно обучиться, чтобы предотвратить заболевание, пока оно ещё не зашло далеко. Этот материал даёт каждому шанс сохранить своё здоровье, самостоятельно выйти из эмоционального тупика, а порой даже спасти себе и близким жизнь...

Метод, который мы ...предлагаем и которому вы должны обучиться, не требует дорогостоящей аппаратуры, труднодоступных химических медикаментов, польза от которых в сложной экологической ситуации сомнительна. Он пережил 50 столетий и сохранил высокую эффективность при самом широком круге заболеваний...

Метод иглоукалывания, или, как его сейчас называют, рефлексотерапия, переживший не одно рождение и сейчас получивший высокую объективную оценку, возник в глубокой древности в Китае. И с тех пор странствуя по всем странам, обогащаясь идеями и теориями крупных мировых ученых, дополняясь серьезными научными данными и новыми активными точками, он представляет сегодня общее достояние мировой науки и человечества.

Что же представляет собой метод иглоукалывания?

Как 5000 лет назад, так и сегодня у каждого из нас на теле в одних и тех же местах находятся точки, представляющие маленькие электростанции, и от того, сколько энергии и как она распределяется, зависит наша с вами жизнедеятельность и жизнеспособность.

Древними врачами было замечено, что расположение точек далеко не хаотично, оно имеет стройную систему в виде линии, и эта линия с точками ответственна за определенный орган или систему. Иными словами, линии, называемые «каналами», с точками на нашей коже являются представителями определенного органа. Надавливая на точки, мы воздействуем на орган или связанную с ним функциональную систему. Если тот или иной орган заболевает либо нарушается его энергетический баланс – точка «подает сигнал бедствия» в виде болезненного ощущения. И если вы окажете ей помощь, вы сможете устранить нарушение и тем самым предотвратить болезнь.

Человек здоров в том случае, если все его органы и системы работают в ритмическом, энергетическом балансе. Срыв этого равновесия – недостаток энергии в одном месте и ее избыток в другом – нарушает сбалансированность, жизнедеятельность, что выражается рядом симптомов: боль, слабость, утомление и т. д. Если это нарушение незначительное, то в результате саморегуляции происходит восстановление нарушенного равновесия.

В случае длительного нарушения появляются изменения в функциях органов, в тканях, и тогда механизмы саморегуляции становятся недостаточными – необходимо срочное вмешательство извне. Иглоукалывание, воздействуя на определенные точки, обеспечивает восстановление утраченного баланса и приводит к исцелению.

Совершенно необязательно при этом производить укол иглой в точку, это может быть любое воздействие. В рефлексотерапии сейчас существует множество приемов воздействия на точку, использующихся с очень большим эффектом.

Мы вам предлагаем прекрасный инструмент – ваши собственные руки. Для этих же целей можно использовать отшлифованный кусочек янтаря, сконцентрировавший в себе целебную силу Солнца, или каштан. Используя эти «инструменты», вы значительно улучшите свое самочувствие, настроение, обретете желание жить, двигаться, в общем, все, что именуется словом «здоровье»!

Естественно, вы не сможете отыскать точку с такой точностью, как это делает специалист, но от вас требуется правильно отыскать рефлексогенную зону этой точки, так как ваш палец значительно больше, чем точка.

Разобраться в этих зонах вам помогут наши рисунки и схемы.

Итак, *ваше обучение самопомощи мы начнем с обучения технике точечного массажа.*

Существует много способов точечного массажа, наша задача – выбрать наиболее доступные и вместе с тем эффективные. Одним из них является воздействие на точку надавливанием большого и указательного пальцев руки. Это японский метод, который носит название «шиатсу». Он может быть использован в сочетании с гармонизирующими вращательными движениями в области выбранной точки – по часовой и против часовой стрелки.

Итак, вы нашли необходимую точку для устранения тех явлений, которые вас беспокоят. Сначала произведите легкое надавливание (в течение 30 секунд) – этим вы улучшите местное кровообращение. После чего производите массаж, стараясь не причинить боли: делайте девять вращений по часовой стрелке и девять – против. Продолжительность точечного массажа в каждой точке не должно превышать 3-4 минуты.

Программу помощи себе начнем с *точек, расположенных в области головы и лица.* Накануне мы рекомендуем вам изучить по рис. 1 а, б точки, расположенные на лице. Для этого неплохо было бы позаниматься перед зеркалом. Запомните, в области лица и головы проходят очень важные каналы, ответственные за работу жизненно важных органов.

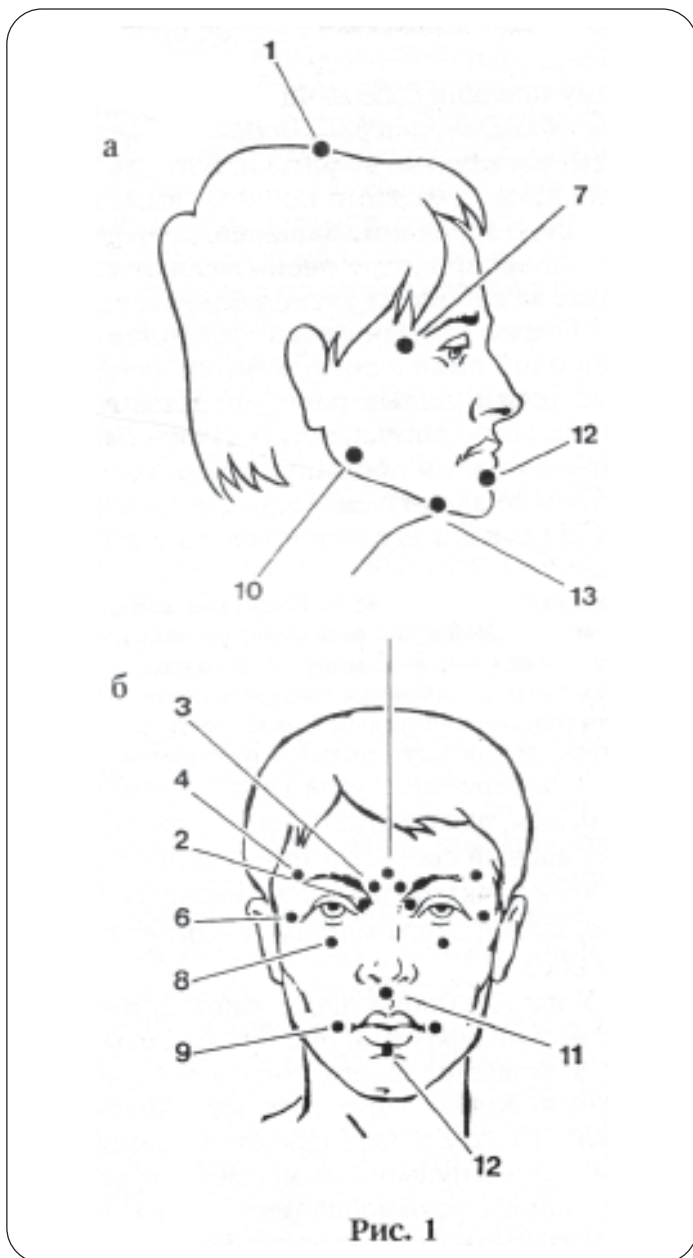


Рис. 1

Точка 1. Очень важная точка: расположена на голове в теневой ямке в центре линии, соединяющей верхние точки ушных раковин. Незаменимая точка, если у вас бессонница, невроз, головная боль, вегето-сосудистая дистония, мигрень и масса других проблем со здоровьем. Недаром древние китайские врачи назвали эту точку «собрание 100 болезней».

Точка 2. У внутреннего угла глаза, примерно на расстоянии 0,3 см, располагается точка, которая носит название «ясный свет». Само название говорит, что массаж этой точки будет значительно улучшать ваше зрение, кроме этого массаж помогает при заложенности носа.

Точка 3. У начала брови, над точкой 2, расположена точка, весьма эффективная при головокружении, болях в передней части головы сосудистого происхождения. Кроме того, если вы обнаружили болезненность в точке 3 (это свидетельствует о заболевании мочевого пузыря) – массируйте эту точку согласно нашим рекомендациям, и вам удастся избежать и устранить начинающийся недуг.

Точка 4. У наружного конца брови расположена точка с названием «нить бамбука». Эта точка окажет вам эффективную помощь при головных болях сосудистого происхождения, плохом зрении.

Точка 5. Очень часто употребляемая точка: расположена в центре переносы, на вертикальной линии, идущей от кончика носа. Она носит поэтическое название «встреча с храмом».

Если у вашего ребенка судороги, не впадайте в панику – сделайте ему нежный массаж точки 5 и ваш ребенок успокоится. А если у вас бессонница, головная боль или головокружение, массаж этой точки значительно улучшит ваше состояние и зрение.

Точка 6. При мигрени облегчение вызывает массаж точки 6, расположенной снаружи, от наружного угла глаза примерно на 0,6 см.

Точка 7. Носит название «солнце»: расположена в височной впадине между наружным концом брови и верхушкой уха. Очень эффективная точка при головной боли или мигрени, болезни глаз, эмоциональной неустойчивости.

Точка 8. Точка «четыре белизны» располагается на 1 см ниже средней линии орбиты на уровне зрачка. Она окажет вам неоценимую услугу, если у вас тики верхнего века, головная боль, головокружение, расстройство речи. Болезненность в этой точке может свидетельствовать о неполадках в желудке либо гайморите. Постарайтесь помочь себе, массируя эту точку.

Точка 9. Если же у вас появился тик мимических мышц вокруг рта и в области глаз, вам необходимо устранить эти неприятные явления, обратившись к точке 9 – «земная кладовая», которая находится снаружи от угла рта на 1 см.

Точка 10. Эта точка расположена спереди и сверху от угла нижней челюсти; если вы прощупаете это место, то обнаружите углубление. Эта точка носит название «ось щеки». Она широко используется в косметическом иглоукалывании, а также при зобе, расстройстве речи. Если вдруг у вас возникли затруднения с поворотом шеи, вынужденное напряженное положение головы – шейный миозит – немедленно приступайте к массажу точки 10.

Точка 11. При обмороке, шоке, истерическом припадке поможет точка 11, расположенная под кончиком носа в верхней трети вертикальной борозды верхней губы – китайцы назвали эту точку «середина человека». Воздействие на нее рекомендуем при отеках лица и нервных тиках в области рта и глаз.

Точка 12. Аналогичные показания и у соседней точки 12, расположенной по средней линии в центре подбородочно-губной борозды. Если у вас отек лица, воздействуйте на обе точки одновременно. Кроме того, воздействуя на эти точки, вы активизируете функции мозга и внутренних органов.

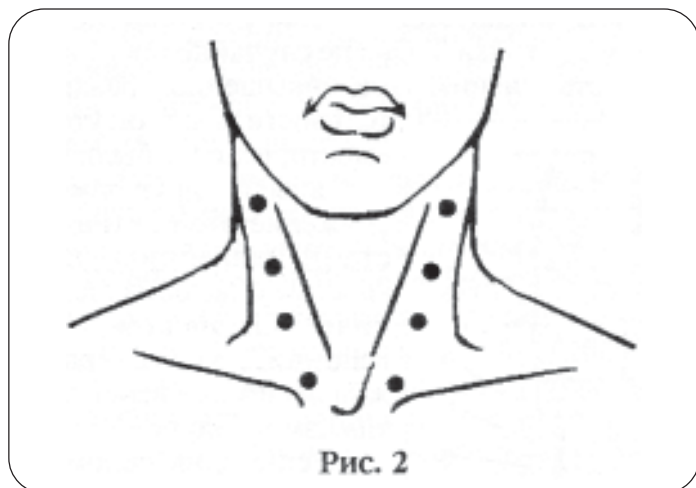
Точка 13. В центре внутренней части подбородка располагается точка, которая называется «антистрессовая». При всех негативных неожиданных известиях, испуге, высоком эмоциональном накале, произведите надавливание большим пальцем правой руки на эту точку.

Вы познакомились с важными точками, расположенными на лице. Описание их неслучайно. Производя массаж лица, вы способствуете мощному мышечному расслаблению всего организма, снимаете напряжение. Обнаруживая болезненные точки, вы уделяете им особое внимание и устраняете в вашем организме те или иные неполадки, избегая часто очень неприятных последствий. Кроме того, массаж точек лица способствует красоте вашей кожи, об этом знали еще в древности, и особое внимание уделяли точкам шеи (рис.2).

Точки воздействия на руках

На руках расположены «волшебные» точки, готовые всегда прийти вам на помощь при самых разнообразных нервно-психических срывах. Мы познакомим вас с точками, расположенными на внутренней и внешней стороне руки.

Начнем с *точек канала сердца*. Древние китайские лекари говорили: «сердце ведает сосудами», определяя таким образом связь сердца и сосудов. Кроме того, в понятие «серд-



це» древние медики вкладывали очень большой раздел высшей нервной деятельности – все эмоциональные и душевные проявления, наше сознание, бодрствование и сон. К тому же при нарушениях сердца нарушается речь. И действительно, при всех неприятностях, предчувствиях, волнениях мы прежде всего ощущаем наше сердце. Поэтому с удивительных точек этого канала мы и начнем. Нумерация точек проставлена согласно их нумерации на каналах. Исключение было сделано для точек лица и головы и для удобства в работе.

Если мы согнем локоть (рис.3), то на внутренней поверхности образуется складка, в конце которой располагается *точка 3*. Она не случайно носит название «радость жизни». При повышенной раздражительности, быстрой утомляемости, если вы были очень активны и вдруг заметили снижение этой активности, стали рассеяны, одним словом, у вас появился психический дискомфорт – вспомните о точке «радость жизни» и к вам вернется оптимизм и бодрость. И еще одна рекомендация – при внезапно возникших ноющих болях в области сердца, которые могут «отдавать» в левую руку, используйте массаж точки 3 как эффективное средство доврачебной помощи.

На ширине двух ваших пальцев (указательного и среднего) выше лучезапястной складки (ориентировочно край локтевой кости) расположена *точка 4* – «дорога духа».

Если вдруг у вас возникла тревога, немотивированное беспокойство и даже страх, и вы не можете сосредоточиться – массируйте точку «дорога духа». При болях в сердце с иррадиацией в руку – те же рекомендации, что в первом случае.

Если у вас повышенная утомляемость, резко снизилась память и внимание, появилась рассеянность, то на ширине 1,5 пальцев, аналогично предыдущей точке, расположена *точка 5* меридиана сердца, к которой вы можете обратиться.

Если же при этом вас мучают кошмарные сновидения, повышенная потливость во время сна, а при волнении вы покрываетесь холодным потом, то к вашим услугам *точка 6*, которая расположена на ширине 0,5 пальца, аналогично предыдущей.

При сильном сердцебиении, крайней раздражительности, бессоннице, повышенной чувствительности, обидчивости, склонности к слезам – одним словом при всех отрицательных эмоциональных воздействиях – сразу же обратитесь за помощью к *точке 7* с названием «божественные ворота». Вы найдете ее на лучезапястной складке, расположенной на середине под мягкотным возвышением пятого пальца кисти. Точка эта располагается глубоко, поэтому ее массаж следует проводить каким-нибудь стержнем, лучше из кремния.

Если вы сожмете руку в кулак, то место, которого касается кончик мизинца, и будет искомая *точка 8* – «маленький район». К ней вы обращаетесь, если испытываете смущающее вас чувство боязни покраснеть, или если при волнении вы вдруг ощущаете вдруг стеснение в груди и при этом же чувство жара. Массаж точки 8 снимает проблемы и при сильном нервном состоянии, при кожном зуде, усиленном сердцебиении. Точечный массаж желательно осуществлять каким-нибудь стержнем.

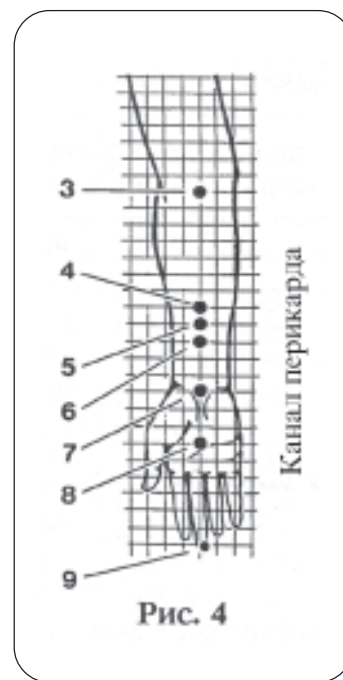
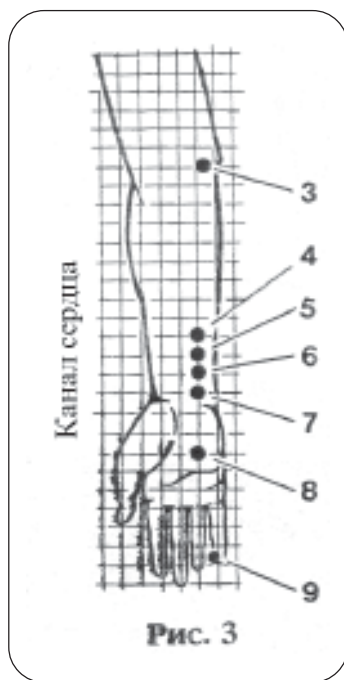
Точка 9 канала сердца носит название «маленькая точка атаки». Она располагается в углу ногтевого ложа мизинца. Помимо помощи при резком волнении, неустойчивом пульсе, тревоге, колебании артериального давления, эта удивительная «маленькая точка атаки» поможет вернуть вас к жизни при шоке и при обмороке. Только массаж этой точки необходимо делать ногтем.

Вы познакомились с точками на канале сердца. Все они могут быть использованы при болях в области сердца как эффективное средство доврачебной помощи. При стойких болях в области сердца, пожалуйста, обращайтесь к специалисту!

Следующий канал, с которым мы вас познакомим, в традиционной медицине Китая рассматривается как «управитель или охранитель сердца», что указывает на его тесную функциональную связь с этим органом. *Канал*, который носит название *перикарда* (рис.4), осуществляет регуляцию тонуса наших сосудов, поэтому значение его переоценить трудно, так как от кровотока зависит вся наша жизнедеятельность. Ну, а тот факт, что от волнения, беспокойства и других отрицательных эмоций изменяется тонус сосудов – общеизвестен. В одном случае – это высокое давление, в другом – низкое: головная боль, неврогенные боли в области сердца и масса других неприятных ощущений, осложняющих нашу жизнь и здоровье. А поэтому, чтобы избежать этих неприятностей, мы и предлагаем вам знакомство с чудодейственными точками этого канала. Если вы согнете руку, то в самом центре локтевого сгиба находится *точка 3*, которая окажется весьма полезной, если вы страдаете от сильного сердцебиения или у вас дрожат руки, либо вы сильно волнуетесь. Эта точка называется «извитой пруд».

Следующая необходимая нам *точка 4* расположена на ширину ладони выше лучезапястной складки. Точка используется при всех острых проявлениях вегето-сосудистой дистонии, сопровождающихся головными болями, сверлящими болями в области сердца, тревогой и страхом.

При тревоге, сопровождающейся сильным сердцебиением, сразу воздействуй-



те на *точку 5*, которую вы отыщете, отмерив от лучезапястной складки расстояния, равное 3,5 пальцев. Сядьте! Успокойтесь! Расслабьтесь! И приступайте к массажу точки. Очень важная точка, обладающая широким спектром лечебных свойств, - это точка 6 канала перикарда, которую китайцы называют «внутренняя граница». Вы сможете ее найти, отмерив расстояние в три пальца выше лучезапястной складки. Во всех случаях вегето-сосудистой дистонии, болей в сердце нервного характера, неврозах, истерии, тревоге, тошноте, рвоте, сердцебиении обращайтесь за помощью к этой точке. Она окажет вам неоценимую услугу и в случаях с сексуальной несостоятельностью, связанной с нервно-психическими факторами и перегрузками, - это мощный регулятор гормонально-сексуальной функции.

Точка 7 - «большой холм» - расположена в самом центре лучезапястной складки. К этой точке надо обращаться всегда, когда у вас повышается артериальное давление, нарушается сердечный ритм, возникают боли в области сердца, связанные с нервными факторами, при тошноте, быстрой утомляемости и очень неприятном состоянии «ком в горле». Кроме этого, точка 7 обладает удивительным свойством «содружества», её массаж улучшает эффект точек-соседей, поэтому желательно при выборе по показаниям любой точки канала перикарда брать дополнительно к ней точку 7.

Точка 8 носит название «Дворец труда». Её довольно легко найти, если сжать руку в кулак. Точка расположена в середине ладони, между кончиками среднего и безымянного пальцев.

При состоянии оглушённости, неясности в горле, гипертонической болезни, неврозах, психической заторможенности, сопровождающейся замедлением мышления, - используйте эту точку.

Точка 9 - «средняя точка приступа» - считают ещё точкой «скорой помощи». Используется при обмороке, шоке, коллапсе. В этих случаях сдавите, сколько есть сил, кончик среднего пальца (именно там располагается искомая точка). Кроме этого, при тревоге, головокружении, перегреве, колющих болях в сердце, а также внезапно возникшем шуме в ушах осуществляйте энергичный массаж этой точки.

Самую эффективную и быструю скорую помощь вам окажут точки «скорой помощи», расположенные на концевых фалангах, у корня ногтя (рис. 5 а, б): 1 - канал сердца; 2 - канала тонкого кишечника; 3 - канал трёх обогревателей; 4 - канал перикарда.

В центре подушечек пальцев кисти расположены точки, которые необходимо немедленно массировать при шоке, об-

мороке, эпилепсии. Обучившись массажу, вы сможете оказать помощь своим близким или друзьям, а порой и людям, которым стало плохо на улице. Используйте эти точки, и вы ещё раз убедитесь в чудодейственной силе рук.

Теперь познакомимся с *точками* (рис. 6), расположенными на наружной, тыльной стороне кисти и предплечья. Здесь проходят три очень важных меридиана - толстой кишки, тонкой и «трёх обогревателей». Древние китайцы правильно полагали, что кровь «обогревает» все внутренние органы. Отсюда ясно, что последний канал занимается кровоснабжением всех внутренних органов.

Очень важная точка, используемая при самом широком круге заболеваний, отвечающая практически за всю энергетику верхней половины туловища, - это *точка 4* меридиана толстой кишки - «закрытая долина». Если вытянуть кисть и прижать друг к другу большой и указательный палец, то на верхушке образующейся утолщённой мышцы находится искомая точка (см. рис.). При всех случаях неврастения, заторможенности мышления, дестабилизации психики, вегетативных нарушениях, а также болях в области шеи, грудной клетки, головы, зубных болях массируйте точку 4 толстой кишки, массируйте энергично, но не причиняя боли, и вы почувствуете сразу заметное облегчение. После массажа, для усиления воздействия на эту точку, можно приклеить кружочек перцового пластыря или чеснока. Эту точку можно использовать при всех видах болей, особенно эффективно воздействие на неё при болях в горле и зубной боли.

Очень важная точка, часто используемая, - это *точка 5* канала «трёх обогревателей». Она расположена на расстоянии трёх пальцев от лучезапястной складки, в центре между двумя костями лучевой и локтевой. Эта точка очень эффективна при расстройстве сна, головных болях, при состояниях, которые называются вегетативно-сосудистой дистонией. Она окажет вам помощь, если вы метеозависимы, т.е. страдаете от перемены погоды, магнитных бурь и т.д. Мы назвали наиболее значительные точки на руках, воздействуя на которые вы окажете реальную помощь при нервно-психических срывах. Кроме того, существует большая группа точек с широким спектром успокаивающего действия, расположенных на передней поверхности грудной клетки и ногах. В данном случае выбраны точки, наиболее доступные для воздействия на них.

Воздействие на точки, расположенные на передней поверхности туловища (рис. 7).

Точка 15 переднесрединного канала носит название «петушиный хвост». Если пальцем нащупать конец грудины, то в расщелине между её

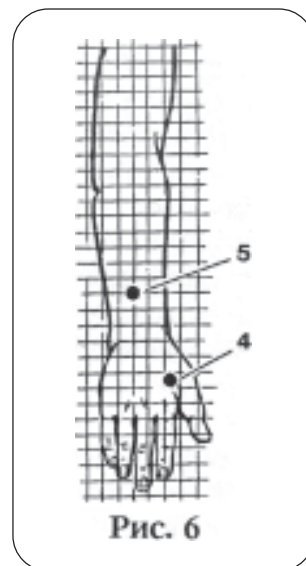


Рис. 6

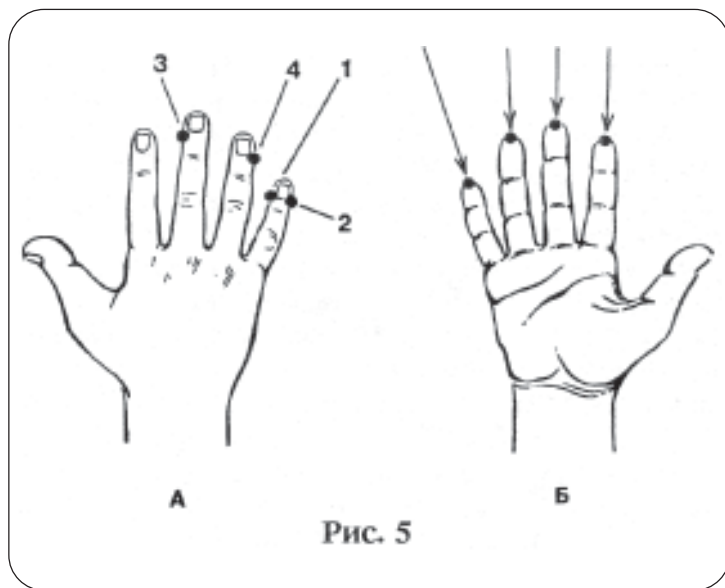


Рис. 5

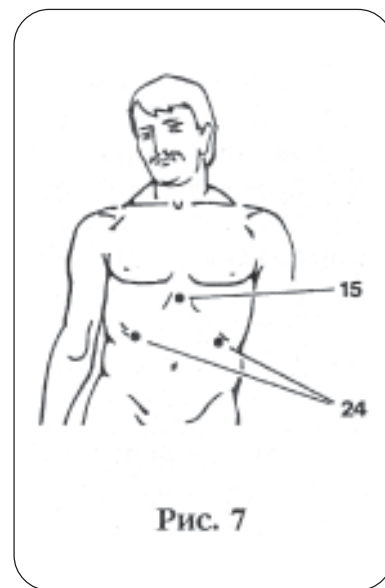


Рис. 7

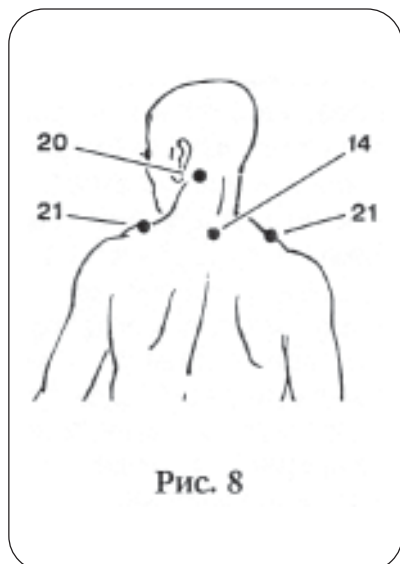


Рис. 8

отростками располагается искомая точка. Она незаменима при истерических состояниях, болях в сердце нервного происхождения, при всех аритмиях, возникающих после волнения, при неврогенной рвоте.

Важные точки находятся и на канале желчного пузыря, который помимо ответственности за функциональную систему желчного пузыря, отвечает и за сознательную, целеустремлённую деятельность, решительность, волю и храбрость. Эти точки

могут помочь вам справиться с вредными привычками. Их массаж поможет вам укрепить волю, проявить решительность в самых непредвиденных обстоятельствах. Вам необходимо найти две парные точки, расположенные на реберной дуге. Если из центра реберной дуги мысленно провести вертикаль, проходящую через центр сосков, то именно на этой линии, в центре реберной дуги, находятся искомые парные точки, имеющие поэтическое название «солнце-луна», или *24-ая точка* желчного пузыря.

Поочерёдный массаж всех трёх точек, расположенных на передней поверхности туловища, поможет вам избавиться от внезапно появившегося чувства страха, стеснения в груди, эмоционального напряжения, одышки с сердцебиением, а также устранить судороги, чувство постоянной спешки, суетливость, волнение, связанное с нехваткой времени. Кроме этого, воздействие на эти точки благотворно влияет на функцию печени, желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря, устраняя дискомфорт, вздутие, отрыжку.

Огромное значение для нашей жизнедеятельности играют *точки, расположенные в области так называемой шейно-воротниковой зоны*. В этой зоне (рис. 8) ведущее положение занимает *точка 14* заднесрединного меридиана, которая располагается между остистыми отростками 7-го шейного позвонка (его легко найти, так как он выступает над всеми) и 1-го грудного и носит название «большой позвонок». Обязательно найдите эту точку, прощупайте на себе, посмотрите на близких! Это точка «соединения», она связана почти со всеми меридианами. Воздействуйте на неё при всех случаях стрессовых состояний, при неврозах с истерией, при вегетативно-сосудистой дистонии, при слабости, подавленности, апатии. Кроме того, если у вашего ребёнка судороги, — спокойно, без паники, произведите хороший массаж этой точки.

Трудно переоценить и значение *точек, расположенных по обеим сторонам затылка, под затылочной ямкой, в углублении*. Эти точки носят название «пруд ветров», *20-ая точка* канала

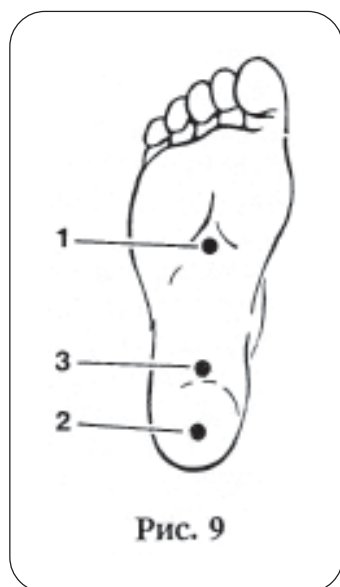


Рис. 9

желчного пузыря. Не забывайте об этих точках при всех видах вегетативных расстройств, головных болях сосудистого происхождения, если у вас синдром «укачивания» и вы не можете ездить в транспорте, при плохом зрении, стрессах и неврозах, а также если вы страдаете остеохондрозом шейного отдела позвоночника, артериальной гипертонией.

На нижних конечностях ног располагается группа *жизненно важных точек*, ответственных за состояние внутренних органов, а также за наше психическое здоровье.

Поэтому первый совет — приобретайте иппликатор Кузнецова, его пластмассовый вариант. Каждое утро становитесь на него обеими ступнями, вначале сидя на кровати, затем, по мере привыкания, несколько минут, сколько хватит терпения, стойте на нём — этим простым и доступным приёмом вы стимулируете все органы, все жизненные функции вашего организма, так как на ваших стопах, так же как на ухе, радужной оболочке глаза, слизистой носа и рта расположены рецепторы всех без исключения органов.

Именно на подошвенной части стопы (рис. 9), в её центре, в ямке, образуемой при сгибании пальцев, располагается точка канала почек, носящая необычное название «бьющий, или клокочущий, источник». Древние китайцы называли почки «корнями жизни», «хранилищем чистой энергии». И действительно, от состояния почек зависит наша жизнедеятельность. Чувство страха ранит почки. Человек, которым владеет страх, уже нежизнеспособен, у него нарушается нормальное функционирование всех органов и систем.

Чтобы профилактировать повышенную психическую истощаемость, преодолеть страх, поднять тонус организма — воздействуйте на *точку 1* канала почек. Она окажет вам услугу и при нарушении сна, головных болях, мелькании в глазах, истерии. И, пожалуйста, запомните: древние медики считали, что «излишние желания ранят почки». Здесь имеется в виду отрицательное воздействие излишних эмоций, нереализованных желаний, в том числе и сексуальных. Поэтому будьте умерены во всех своих желаниях — это надёжно сохранит ваше здоровье.

Точка 2, расположенная в центре пятки, поможет вам справиться с бессонницей, нервно-психическим возбуждением, беспокойством, тревогой.

Ещё одна важная *точка 3*, через которую энергия земли проникает в наш организм и поднимается вверх, расположена впереди пяточного бугра. Поэтому так важно хождение босиком для зарядки и разрядки организма. Но и охлаждение стоп вызовет неприятные последствия — поэтому ещё раз призываем к умеренности!

Исследуя точки, поднимаясь по ноге вверх, мы вначале найдём нужные нам на внутренней стороне — это точки знакомого нам канала почек (рис. 10).

Точку 6 канала почек, столь необходимую нам при неврастенических нарушениях, стеснении в груди, коме в горле, слабости, отсутствии радости, «всё не мило», мы обнаружим, если палец будет спускаться с внутренней лодыжки вниз. Тут и располагается точка, которую китайцы назвали «большой бокал».

Точку 5 вы найдёте за внутренней лодыжкой. Она расположена между верхушкой внутренней лодыжки и ахилловым сухожилием.

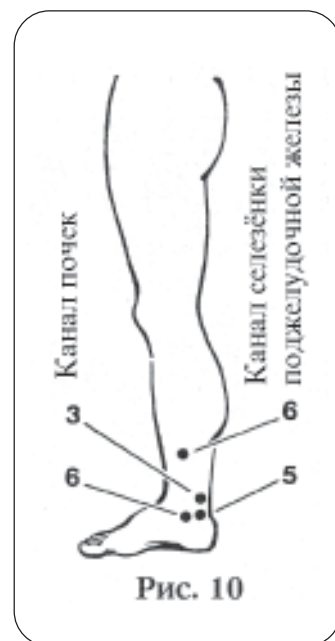


Рис. 10

Показанием к её использованию является повышенная раздражительность, когда всё, что раньше воспринималось нормально, теперь злит, когда вы срываетесь на крик при каждом поводе и без повода. Кстати, если это случается часто, не мешает проконсультироваться по поводу вашей щитовидной железы, неврастения, предменструальный синдром с вегетативными нарушениями – тоже показания к использованию точки 5.

Точка 3 – «море света» – располагается между внутренней лодыжкой и ахилловым сухожилием. Она всегда придёт вам на помощь, если вы страдаете от бессонницы, перехватывает дыхание и возникает стеснение в груди, появляется немотивированная раздражительность, вместо спокойной беседы со своими близкими вы срываетесь на крик.

Следующая очень важная **точка 6**, имеющая широкий спектр действия, расположена на так называемом канале селезёнки – поджелудочной железы (см. рис. 10). Этот канал помимо весьма важных функций, связанных с пищеварением, состоянием мышц, нарушениями в полости рта, связан с эмоциями: он обуславливает задумчивость, склонность к глубокому размышлению.

Точка, о которой идёт речь, – **точка 6** этого канала – называется «перекрёстком трёх инь». Она располагается на расстоянии, равном четырём вашим пальцам от наружного края внутренней лодыжки. Используется при очень многих заболеваниях: при неврозах, вегетативных нарушениях, связанных с климаксом, при бессоннице, рефлекторных болях в сердце. Болезненность в этой точке – сигнал о том, что у вас проблемы с половыми органами.

Ещё несколько точек расположены на передней наружной поверхности ноги (рис. 11). Они относятся к каналу желудка, значение которого ясно, так как без нормального пищеварения, обеспечивающего весь организм питательными веществами, не может быть здоровья. Этот канал тесно связан в предыдущим, а его точки располагаются на всём протяжении тела, начиная от лица и кончая наружным краем корня ногтя второго пальца стопы. Вашему вниманию мы предлагаем ещё две точки.

Точка 36 канала желудка наиболее важная, о ней ходят легенды, на Востоке её называют «точкой долголетия» – она заведует энергией нижней половины тела, постоянное её раздражение вызывает улучшение обменных процессов, стиму-

ляцию иммунитета, улучшение пищеварения и т.д. В нервно-эмоциональном плане эта точка незаменима, недаром ей дали название «божественное равнодушие или хладнокровие». Вы легко отыщите эту точку, если положите свою ладонь на колено, ваш средний палец будет располагаться на искомой точке. Во всех случаях неуверенности в себе, стресса, волнений на работе, повышенной раздражительности, нервозности, плохого сна, тяжести в ногах, спазмах в желудке на нервной почве – массируйте точку «божественное равнодушие». Даже в тех случаях, когда вы вдруг ощутили, что нарушается память, замедляется мышление, туго соображаете, – обращайтесь к этой точке.

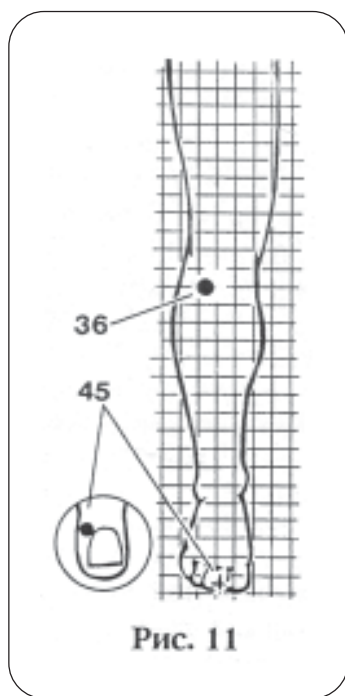


Рис. 11

И ещё одна весьма эффективная точка, которая завершает большую группу точек этого канала, ответственных за очень многие функции организма, – это последняя, **45 точка** канала желудка, носящая название «строгое видоизменение». К этой точке можно обратиться, если у вас нервно-психическая неустойчивость, т.е. слёзы могут быстро смениться смехом или, наоборот, головные боли, если на фоне сильного стресса вам начинает казаться, что вы «сходите с ума», вскрикиваете по ночам и просыпаетесь – не пугайтесь, сохраняйте хладнокровие – массируйте точку 45.

Вашему вниманию предлагаются как современные рецепты точек для «выведения» себя из стресса, так и рецепты древних целителей, а также некоторые наиболее эффективные сборы лекарственных растений, которые оправдали себя при лечении вегетативно-сосудистых нарушений, эмоциональной неустойчивости, нервных срывах, бессоннице.

Массаж **точек 5, 1, 3** (рис. 12) в области лица, так называемый «китайский сосудистый треугольник», приносит хороший эффект при вегетативно-сосудистой дистонии, которая сопровождается головными болями. Кроме того, если вы страдаете вегетативно-сосудистой дистонией и головными болями по гипертоническому ритму, мы рекомендуем следующий сбор лекарственных растений:

1. Трава пустырника пятилопастного – 4 ч.
2. Плоды боярышника кроваво-красного – 1 ч.
3. Лист мяты перечной – 1 ч.
4. Плоды рябины черноплодной – 1 ч.
5. Трава сушеницы болотной – 2 ч.

2 столовые ложки на 0,5 л кипятка залить в термос, 20 мин. держать термос открытым, затем закрыть и настаивать ночь. Принимать в тёплом виде по 1/2 стакана за 30 мин. до еды, можно с мёдом, желателно ко всем сборам добавлять столовую ложку плодов шиповника.

Если у вас пониженное давление, рекомендуем сбор следующих трав:

- Трава зверобоя продырявленного – 7 ч.
Лист мяты перечной – 1 ч.
Лист подорожника большого – 3 ч.
Плоды шиповника коричневого – 3ч.
Плоды можжевельника обыкновенного – 0,5 ч.
Трава кипрея узколистного (иван-чай) – 2 ч.
Готовить и принимать, как первый сбор.

Следующий рецепт мы рекомендуем при общей слабости, истощении, нарушении сна, стрессах. Это знакомые вам точки. **Точка 6** канала селезёнки – поджелудочной железы, и **точка 6** канала перикарда. Массаж этих точек производится утром, желателно кусочками янтра или каштана. Массаж производить последовательно, начиная с рук. К этому рецепту мы рекомендуем следующий сбор:

- Корень валерианы – 3 ч.
Шишки хмеля – 2 ч.

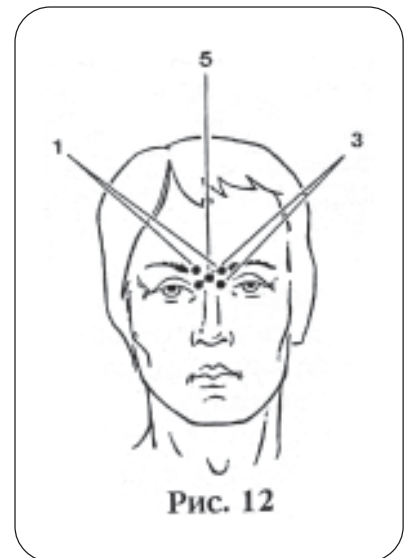


Рис. 12

Цветки пижмы – 2 ч.
Трава зверобоя – 2 ч.
Трава мяты перечной – 1 ч.

Столовая ложка смеси на стакан кипятка, довести до кипения, настаивать час.

Процедить. Принимать по 1/3 стакана в тёплом виде с мёдом.

Если ваш ребёнок страдает ночными страхами, просыпается или вскрикивает во сне, мы рекомендуем проводить ему массаж уже известной вам точки 5 канала перикарда. К ней можно дополнительно массировать точку 7 этого канала, которая располагается на расстоянии четырёх ваших пальцев от лучезапястной складки.

Если у вас бессонница, связанная с переутомлением, тяжкое утреннее пробуждение, беспокойство, которому вы не находите причин, апатия и нежелание что-либо делать – массаж этих точек может вернуть вам работоспособность и бодрость.

Рекомендуем следующий сбор лекарственных трав:

Лепестки розы красной – 2 ч.

Корень валерианы – 1 ч.

Ромашка аптечная – 3 ч.

Вереск – 2 ч.

Зверобой – 2 ч.

Плоды шиповника – 1 столовая ложка.

2 столовые ложки на 500 мл. кипятка залить в термос (принцип заваривания дан в первом сборе). Принимать утром, днём и вечером по 1/3 стакана в тёплом виде, утром можно дополнительно в этот сбор добавить 0,2 г. мумиё.

IV. При всех расстройствах нервной системы успокаивающий эффект вам обеспечит массаж точки 1 (рис. 1а) на голове и 7-й точки канала сердца (рис. 3). Массаж начинаем с точки, расположенной на темени (на макушке), «собрание 100 болезней», затем переходим к массажу точек на руках, эти точки парные. К этому можно рекомендовать на ночь ванну из игл хвоя: 100 г игл на 1л кипячёной воды, настаивать 1 час. Вылить в ванну.

При ухудшении памяти, раздражительности, связанной с умственной перегрузкой, быстрой утомляемостью, слабости, для улучшения функций головного мозга рекомендуем рецепт точек, массаж которых не только устранил эти явления, но и окажет вам помощь, если у вас обострился остеохондроз шейного отдела и появились боли в руках.

Точка «большой позвонок», напоминаем вам, расположена в центре между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонка (рис. 8).

Следующая точка 4 канала толстого кишечника «закрытая долина» (парная) находится на руках (см. рис. 6).

Дополнительно рекомендуем кофе из корня одуванчика. Разрезанные на маленькие кусочки корни одуванчика слегка подсушивают и поджаривают на сковороде. Затем смальвают на кофемолке и варят, как кофе, мёд по вкусу.

Если у вас нервный стресс в результате конфликтной ситуации на работе или что-то случилось дома, необходимо немедленно устранить его. К вашим услугам точка «петушиный хвост», расположенная у конца грудины (рис. 7), точка канала сердца 7 – «божественные ворота» (рис. 3), точка 6 канала перикарда – «внутренняя граница» (рис. 4). Их массаж поможет вам вновь приобрести равновесие. А кроме того, на ночь можно заварить:

Чабрец – 3 ч.

Зверобой – 3 ч.

Ромашка – 2 ч.

Трифоль, трава – 2 ч.

Шишки хмеля – 1 ч.

Всё смешать, взять столовую ложку на 1 стакан кипятка, настаивать 40 минут, процедить, выпить 1/3 стакана с чай-

ной ложкой мёда – оставшийся настой выпить завтра в течение дня.

Большинство людей в наше время очень плохо переносят изменение погоды, магнитные бури и т.д. Такие люди называются метеозависимыми, а такие неблагоприятные погодные факторы, как резкий холод, сильный ветер, изнуряющая жара и всякие быстрые смены погоды, когда наш организм не может, вернее, не успевает приспособиться, – называются метеострессом.

У людей с вегетативной неустойчивостью в эти дни отмечаются скачки артериального давления, проблемы с сердцем, головные боли, ухудшение настроения, тоска, обострение аллергических реакций, особенно тех, которые связаны с кожей. Снять эти явления, помочь организму адаптироваться к метеоизменениям поможет массаж точек: «большой позвонок» (рис. 8, точка 14), точка 5 меридиана «трёх обогревателей» (рис. 6), расположенная на тыльной поверхности руки на расстоянии трёх ваших пальцев от лучезапястной связки, и точка 21 меридиана желчного пузыря (см. рис. 8),

Рекомендуем следующий сбор лекарственных трав:

Шалфей, листья – 3 ч.

Крапива – 2 ч.

Лист чёрной смородины – 2 ч.

Корень девясила – 3 ч. (очень мелко измельчить)

Мята, листья – 1 ч.

Одна столовая ложка плодов шиповника добавляется потом в термос. Всё перемешать, взять одну столовую ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать 8 часов в термосе (закрыть термос пробкой спустя 20 минут после заливки кипятка). Пить с мёдом.

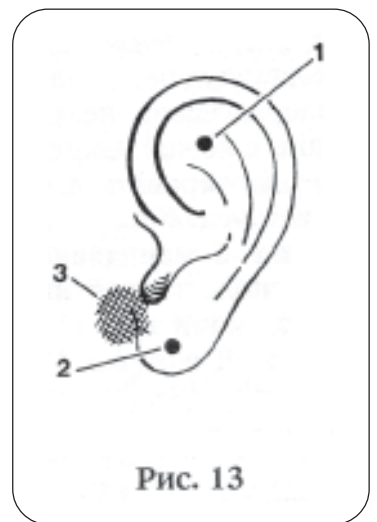
Мы уже говорили, что ушная раковина голографически представляет весь организм, на её поверхности около 120 различных точек, поддерживающих рефлекторную связь со всеми органами и частями тела. Следовательно, воздействие на определённые точки передаётся на органы. Так мы лечим самые разнообразные заболевания, таким же способом можно воздействовать на нашу нервную систему – образно говоря, можно «вытащить себя за уши из стресса».

Вашему вниманию предлагается ушная раковина с точками (рис. 13), ответственными за наш «покой» и состояние нервной системы.

Точка 1 называется, как и точка 7 канала сердца, «божественные ворота». Это название китайское, современные учёные называют её «антистрессовой». И вторая необходимая нам точка ушной раковины точка 2 располагается в центре мочки уха – её можно использовать как универсальный регулятор. Она поможет вам уснуть, а при сонливости – придаст бодрость.

Австрийский учёный Ульф Бемиг рекомендует использовать точку 3, расположенную у основания мочки левого уха на углу нижней челюсти, для борьбы с меланхолией, связанной с тяжёлыми воспоминаниями и мрачными мыслями.

Массаж этих двух точек надо производить в вечернее время, перед сном, они обеспечат вам спокойный сон.



Аюрведа – йога пальцев – мудры

На санскрите «мудрой» называется ритуальное положение в индубуддийской религии. Положение рук – мудра – строго определено каноном и имеет тайный символический смысл. Знатки мудры насчитывают сотни различных значений в комбинациях и фигурах, изображаемых пальцами.

Мы подобрали среди множества мудр те, выполнение которых обеспечивает значительный лечебный эффект и при определенных навыках легко выполняемы.

То, что мы предлагаем, вам доступно каждому и не имеет противопоказаний. Занимаясь ежедневно, вы очень скоро почувствуете оздоровительное значение мудр.

Мы уже говорили, что на наших руках расположены удивительные энергетические каналы, связанные с целой функциональной системой и носящие название органа, на который они замыкаются. Древние индийские врачеватели, предлагая ту или иную комбинацию пальцев, замыкают энергетические каналы, вызывая нужный лечебный эффект. При выполнении наберитесь терпения. Запомните важное правило: свои болезни вы приобретаете годами, делаете это долго и упорно; для излечения также нужно желание, время и упорство. Поэтому не ждите и не ищите чуда. **Всякое лечение начинайте с пересмотра своей жизненной позиции. Проанализируйте свои поступки и мысли.**

Мудры можно выполнять в любом положении, но оптимальной считается поза Лотоса. Все упражнения выполняются спокойно, без малейшего напряжения мышц, не прилагая особых усилий. Выполнение мудр не требует особой обстановки или помещения, их можно выполнять на прогулке, на собрании. Мудры выполняются обеими руками. Общее время для занятий 45 минут, которое можно разделить на 2, 3 и более коротких отрезка.

1. МУДРА «РАКОВИНА»

Мудра «раковина» – «шанкха» – атрибут бога Шивы, имя нага-змея, живущего в подземном царстве.

Показания: все заболевания горла, гортани, охриплости голоса. При выполнении этой мудры усиливается голос, поэтому особенно рекомендуем певцам, артистам, учителям, ораторам.

Методика исполнения: две соединенные руки изображают раковину. Четыре пальца правой руки обнимают большой палец левой руки. Большой палец

правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой руки.

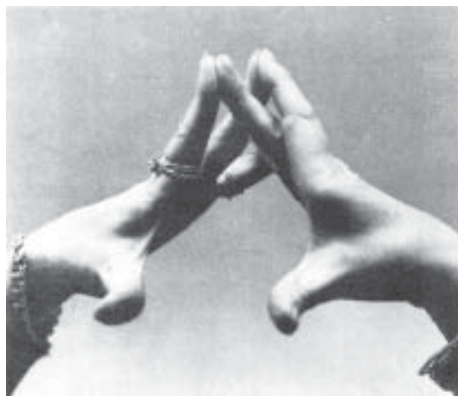


2. МУДРА «КОРОВЫ»

В Индии корова считается священным животным.

Показания: ревматические боли, радикулитные боли, заболевания суставов.

Методика исполнения: мизинец левой руки прикасается к сердечному (безымянному) пальцу правой руки; мизинец правой руки касается сердечного пальца левой руки. Одновременно соединяется средний палец правой руки с указательным пальцем левой руки, а средний палец левой руки с указательным пальцем правой руки. Большие пальцы расставлены.



3. МУДРА «ЗНАНИЯ»

Одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.

Показания: бессонница, чрезмерная сонливость, высокое кровяное давление. Эта мудра возрождает нас заново. Многие мыслители, философы, учёные пользовались и пользуются этой мудрой.

Методика исполнения: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).



4. МУДРА «НЕБА»

Небо связано с высшими силами – с верхним человеком, с головой.

Показания: для лиц, страдающих заболеваниями ушей, снижением слуха. Исполнение мудры «Неба» в некоторых случаях ведёт к очень быстрому улучшению слуха. Длительное занятие приводит почти к полному излечению очень многих заболеваний уха.

Методика исполнения: средний палец сгибаем так, чтобы подушечкой он прикасался к основанию большого пальца, а большим пальцем прижимаем согнутый средний. Оставшиеся пальцы выпрямлены и не напряжены.



5. МУДРА «ВЕТРА»

В восточной медицине под ветром понимают повреждающий фактор внешней среды – болезни ветра, а также первоэлемент стихии «Воздух», входящий в структуру Вселенной и нашего тела.

Показания: ревматизм, радикулит, дрожание рук, шеи, головы.

При выполнении мудры «Ветра» уже через несколько часов можно заметить

значительное улучшение состояния. При хронических заболеваниях мудра должна проводиться попеременно с мудрой «Жизни». Упражнения можно прекратить после улучшения и начала исчезновения признаков заболевания (улучшение объективных показателей).

Методика исполнения: указательный палец укладываем так, чтобы он подушечкой доставал основание большого пальца. Большим пальцем слегка придерживаем этот палец, а оставшиеся пальцы выпрямлены и расслаблены.



6. МУДРА «ПОДНИМАЮЩАЯ»

Показания: при всяких простудных заболеваниях, заболеваниях горла, воспалении лёгких, кашле, насморке, гайморите. Выполнение этой мудры мобилизует защитные силы организма, повышает иммунитет и способствует быстрому выздоровлению.

Если у вас лишний вес, то необходимо его убрать. Одновременно с выполнением этой мудры нужно соблюдать следующую диету: в течение дня выпивать не менее 8 стаканов кипячёной воды. Дневной рацион питания должен состоять из фруктов, риса, простокваши.

Слишком долгое и частое использование этой мудры может вызвать апатию и даже аллергию – не переусердствуйте!

Методика исполнения: обе ладони соединены вместе, пальцы скрещены между собой. Большой палец (одной из рук) отставлен и окружён указательным и большим пальцем другой руки.



7. МУДРА «СПАСАЮЩАЯ ЖИЗНЬ»

(Первая помощь при сердечном приступе)
Выполнению этой мудры должны научиться все, так как своевременное её

применение может спасти вам самим жизнь, а также жизнь ваших близких, родных и друзей.

Показания: боли в сердце, сердечные приступы, сердцебиение, дискомфорт в области сердца с тревогой и тоской, инфаркт миокарда. При перечисленных состояниях необходимо немедленно приступить к выполнению этой мудры обеими руками одновременно. Облегчение наступает незамедлительно, *действие аналогично употреблению нитроглицерина.*

Методика исполнения: указательный палец сгибаем таким образом, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно складываем подушечками средний, сердечный и большой пальцы, мизинец остаётся выпрямленным.



8. МУДРА «ЖИЗНИ»

Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, даёт бодрость и выносливость, улучшает общее самочувствие.

Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушение зрения – улучшает остроту зрения, лечит болезни глаз.

Методика исполнения: подушечки сердечного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняются обеими руками одновременно.



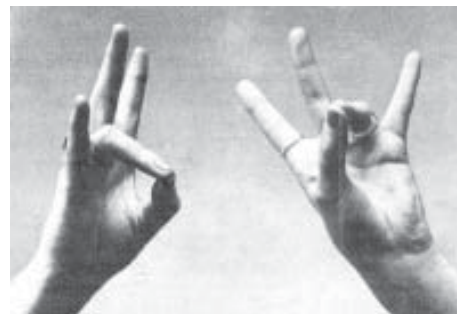
9. МУДРА «ЗЕМЛИ»

Земля – один из первоэлементов, из которых состоит наше тело, одна из Стихий, определяющая тип личности и

склонность к заболеваниям. А в общем наша прекрасная планета Земля даёт вместе с Великим космосом жизнь всему обитающему на ней.

Показания: улучшение психофизического состояния организма, купирование психической слабости, снятие стресса. Выполнение этой мудры улучшает объективную оценку собственной личности, доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.

Методика исполнения: сердечный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены. Выполняются обеими руками.



10. МУДРА «ВОДЫ»

В индийской мифологии бога воды называют Варуна. Мудрой воды – мудра бога Варуны.

Вода – одна из пяти первоэлементов, образующих наше тело и планету. Стихия воды даёт определённую окраску людям, родившимся в зодиакальной группе этой стихии, а также склонность к заболеваниям.

Показания: при избытке (мокроты) воды или слизи в лёгких, желудке (повышение производства слизи при воспалении) и т.д. Излишнее накопление



слизи в организме может, согласно восточным концепциям, вызвать энергетическую блокаду всего организма. Выполнение этой мудры рекомендуется также при заболевании печени, коликах, вздутиях живота.

Методика исполнения: мизинец правой руки отгибаем таким образом, чтобы он прикасался к основанию большого пальца, которым слегка прижимаем мизинец.левой рукой обхватываем правую снизу, при этом большой палец левой руки располагается на большом пальце правой руки.

11. МУДРА «ЭНЕРГИЯ»

Без энергии немыслима жизнь. Энергетические поля и излучения пронизывают всю Вселенную, взаимодействуя друг с другом, излучая и поглощая, чтобы возродиться вновь.

Древние индусы называли поток энергии – праной, китайцы – чи, японцы – ци. Сконцентрированная и направленная энергия способна совершать как чудеса созидания и исцеления, так и разрушения. Полярность энергии – основа движения жизни.

Выполнение этой мудры обеспечивает противоболевой эффект, а также выведение из организма различных ядов и шлаков, которые отравляют наш организм. Эта мудра лечит заболевания мочеполовой системы и позвоночника, ведёт к очищению организма.

Методика исполнения: подушечки среднего, сердечного и большого пальцев соединяем вместе, оставшиеся пальцы свободно выпрямлены.



12. МУДРА «ОКНО МУДРОСТИ»

Открывает жизненно важные для жизни центры, способствующие развитию мышления, активизируют умственную деятельность.

Показания: нарушение мозгового кровообращения, склероз сосудов головного мозга.

Методика исполнения: сердечный (безымянный) палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Аналогично складываются пальцы левой руки. Оставшиеся пальцы свободно расставлены.



13. МУДРА «ХРАМ ДРАКОНА»

В Восточной мифологии Дракон – это образ, который соединяет пять стихий – землю, огонь, металл, дерево, воду. Он символизирует силу, гибкость, мощь, долголетие, мудрость. Храм – собирательный образ мысли, силы, ума, святости и дисциплины. Соединяя всё это в одно целое, мы создаём единство мысли ума, природы и космоса. Выполнение этой мудры направляет наши действия на путь познания и поклонения высшему разуму, для осуществления добрых дел; оно поможет человеку стать благородным – создаст у него ощущение единства с Космосом.

Показания: ишемическая болезнь сердца, дискомфорт в области сердца, аритмия; способствует покою и концентрации энергии и мыслей.

Методика исполнения: средние пальцы обеих рук сгибаются и прижимаются к внутренним поверхностям ладоней. Остальные одноимённые пальцы левой и правой рук соединяются в выпрямленном положении. При этом указательные и безымянные пальцы соединены между собой над согнутыми средними пальцами. Так выполняется мудра «Храм дракона». Указательные и безымянные пальцы символически обозначают крышу «храма», большие пальцы – голову Дракона, а мизинцы – хвост Дракона.



14. МУДРА «ТРИ КОЛОННЫ КОСМОСА»

Мир состоит из трёх основ, или слоёв, – нижнего, среднего и высшего, что символизирует прошлое, настоящее и будущее. Единство этих трёх основ даёт рождение, жизнь и смерть. Всё это держится на двух противоположностях Ян и Инь, которые, соединяясь, дают движение, возрождение, поток жизни, движущийся по кругу. Этот образ (миниатюрное отражение жизни) даёт понимание своего места в мире и космосе, своего предназначения, побуждает к очищению и благоговению перед Высшим разумом и мудростью Природы.

Показание: нарушение обменных процессов, снижение иммунитета, обновление сил.

Методика исполнения: средний и сердечный пальцы правой руки кладут на аналогичные пальцы левой руки. Мизинец руки кладут возле основания тыльной поверхности среднего и безымянного пальцев правой руки, затем всё фиксируется мизинцем правой руки. Концевая фаланга указательного пальца правой руки зажимается между большим и указательными пальцами левой руки.



15. МУДРА «ЛЕСТНИЦА НЕБЕСНОГО ХРАМА»

Пересечение путей и судеб – это основа взаимоотношений мира и человека, взаимосвязь общества и человека, его взглядов, контактов между собой.

Показания: расстройство психики, депрессия, выполнение этой мудры улучшает настроение, снимает состояние безысходности и тоски.

Методика исполнения: кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки всегда внизу). Мизинцы обеих рук свободны, выпрямлены, обращены кверху.



16. МУДРА «ЧЕРЕПАХА»

Черепаха – священное животное. По индийской мифологии черепаха помогла богам добыть амриту (священный напиток бессмертия) из океана.

Замыкая все пальцы, мы перекрываем основы всех ручных меридианов. Образуя замкнутый круг, мы таким образом предотвращаем утечку энергии. Купол черепахи образует энергетический сгусток, который утилизируется организмом для его нужд.

Показания: астенизация, переутомление, нарушение функции сердечно-сосудистой системы.

Методика исполнения: пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой, образуя голову черепахи.



17. МУДРА «ЗУБ ДРАКОНА»

В Восточных мифах «Зуб дракона» символизирует силу и мощь. Выполняя мудру «Зуб дракона», человек как бы приобретает эти качества, повышает свою духовность и сознание.

Показания: при спутанном сознании, нарушении координации движений, при стрессах и эмоциональной неустойчивости.



Методика исполнения: большие пальцы обеих рук прижаты к внутренней поверхности ладони. Третий, четвертый и пятый пальцы согнуты и прижаты к ладони. Указательные пальцы обеих рук выпрямлены и обращены вверх.

18. МУДРА «ЧАША ЧАДМАНА» (девять драгоценностей)

В Восточной мифологии «девять драгоценностей» символизируют духовное богатство жизни. Из девяти драгоценностей состоит тело, ум и сознание человека, а также окружающий мир. Собирая все девять драгоценностей в одну чашу, мы утверждаем единство души и тела, единство человека и космоса. Наполненная чаша символизирует благополучие и достаток.

Показания: способствует пищеварению, устраняет застойные явления в организме.

Методика исполнения: четыре пальца правой руки поддерживают снизу и обхватывают аналогичные пальцы левой руки. Большие пальцы обеих рук свободно отставлены несколько наружу, образуя ручки чаши.



19. МУДРА «ШАПКА ШАКЬЯ-МУНИ»

Самым распространённым является образ Будды Шакья-Муни. Чаще всего он



изображён сидящим на алмазном троне и достигшим высшего просветления. Его основные мудры: уверение, колесо жизни. Символ – нищенская чаша; цвет – золотой; трон – красный лотос.

Мозг – самая совершенная форма восприятия мысли и рассудка, основа всех процессов жизнедеятельности, регулятор всех функций, важнейший пульт управления всем организмом.

Показания: депрессия, сосудистая патология головного мозга.

Методика исполнения: мизинец, сердечный и указательный пальцы правой руки в согнутом положении соединяются с аналогичными пальцами левой руки. Средние пальцы обеих рук соединены и выпрямлены. Большие пальцы сомкнуты вместе боковыми поверхностями.

20. МУДРА «ГОЛОВА ДРАКОНА»

Голова представляет центр восприятия и мышления. В Тибете ассоциируется со знаком Дракона, верхним светом. Верхний свет – отождествляет основу духовности.

Показания: показана при болезнях ветра – заболеваниях лёгких, верхних дыхательных путей и носоглотки.

Методика исполнения: средний палец правой руки обхватывает и прижимает концевую фалангу указательного пальца той же руки. Аналогичную комбинацию выполняют пальцами левой руки. Соединяем обе руки. Большие пальцы обеих рук соединяются между собой боковыми поверхностями. Остальные пальцы скрещены между собой.

Используйте мудру «Голова дракона» как для профилактики простудных заболеваний, так и в случае болезни. Обучите выполнению этой мудры своих детей.



21. МУДРА «МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК»

Эта мудра символ жизни, богатства. Гребешок – это мощь, сила, насыщение энергией. Всё вместе обозначает богатство, силу, полноту (восприятия, ощущения энергии).

Показания: выполнение этой мудры рекомендуется людям, страдающим отсутствием аппетита, астенизированным, худым, больным с нарушением пищеварительных функций (всасывания).

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соприкасаются своими боковыми поверхностями. Остальные скрещены таким образом, что оказываются заключёнными внутри обеих ладоней.

Регулярное исполнение этой мудры повысит аппетит и будет способствовать нормализации пищеварения и улучшению внешнего вида.



22. МУДРА «СТРЕЛА ВАДЖРА»

Ваджра - «громовая стрела» – оружие бога-громовника Индры. Мистически это особая сила, способствующая освобождению; молния- символ мира и могущества духа. «Стрела Ваджра» – это концентрированная энергия в виде грозового разряда, сгустка энергии.

Показания: лицам, страдающим сердечно-сосудистой патологией, гипертоникам с недостаточностью кровообращения и кровоснабжения.

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соединены своими боковыми поверхностями. Указательные пальцы выпрямлены и тоже соединены вместе. Остальные пальцы скрещены между собой.

Выполнение этой мудры концентрирует целительную энергию каналов и направляет её мысленно для нормализации сосудистых нарушений.



23. МУДРА «ЩИТ ШАМБАЛЫ»

Легендарная Шамбала, о которой писала Елена Ивановна Рерих – это страна высокой духовности, процветания, добродетели и благополучия. Шамбала олицетворяет долголетие, доброту, вечность и достижение высокой духовности. Щит – защита жизни, здоровья, достатка, благоденствия.

Показания: мудра «Щит Шамбалы» охраняет вас от негативных воздействий чужой энергии. Если вы не защищены вашей духовностью, то эти воздействия могут быть весьма тяжкими и серьёзными.

Методика исполнения: пальцы правой руки собраны и сжаты в кулак (рука). Кисть левой руки выпрямлена, большой палец прижат к кисти. Выпрямленная кисть левой руки прикрывает и прижата к тыльной поверхности кулака правой руки.



24. МУДРА «ПАРЯЩИЙ ЛОТОС»

Лотос – водное растение, которое служит религиозным символом, особенно в Индии и Египте. Лотос уходит своими корнями в землю, его стебель проходит через воду, а цветок раскрывается в воздухе, под лучами Солнца (стихия Огня). Так последовательно проходя через все стихии, он олицетворяет все пять стихий и весь мир. Его цветок не смачивается водой, не касается Земли. Лотос – это символ Духа. Символика Лотоса тесно переплетается с символикой Великой Матери.

Троном богов служит цветок лотоса, символизирующий божественное происхождение и причастность к Будде.

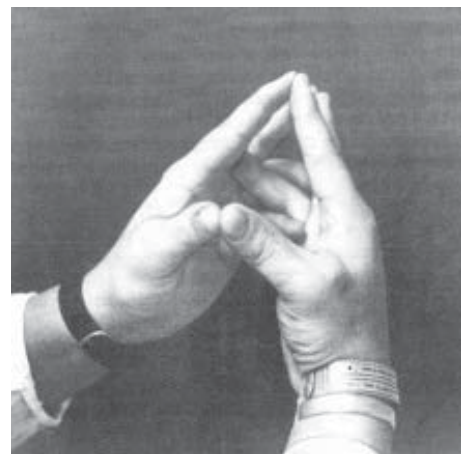
Жизненный принцип воплощает чистоту, мудрость, плодородие. Плодоносящий цветок, благодаря живородящей влаге, приносит счастье, благополучие, вечную молодость и свежесть.

Показания: при заболеваниях женской половой сферы (воспалительных процессах), а также при заболеваниях полых органов (матка, желудок, кишечник, желчный пузырь).

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соединены, указательные пальцы выпрямлены и соединены концевыми фалангами. Средние пальцы соединены между собой. Сердечные пальцы и мизинцы обеих рук пе-

рекрещены друг с другом и лежат у основания средних пальцев.

Регулярное использование мудры «Плясущий Лотос» поможет вам избавиться от заболеваний половых органов, поможет нормализовать функции полых органов.



25. МУДРА «ФЛЕЙТА МАЙТРЕИ»

Земными буддами являются: Дипанкара, Касьяна, Шакья-Муни, грядущий будда Майтрея и будда врачевания Бхайсаджат-туру или Манла.

Флейта Майтрея должна возвещать наступление всего светлого, благочестивого, духовного; победу светлых сил над тёмными.

Показания: болезни ветра – заболевания дыхательных путей, лёгких; состояние тоски и печали.

Методика исполнения: большие пальцы обеих рук соединены вместе. Указательный палец левой руки лежит на основании указательного пальца правой руки. Средний палец правой руки располагается на среднем и мизинце левой руки. Сердечный палец левой руки под средним и сердечным пальцем правой руки. Мизинец правой руки помещён на концевой фаланге среднего пальца левой руки. Мизинец правой руки располагается на среднем и сердечном пальце правой руки и фиксируется средним пальцем правой руки, который располагается на нём.

Выполняйте мудру рано утром при всех заболеваниях лёгких и острых респираторных заболеваниях, а также при состоянии грусти, тоски и печали.



Общение с Богом пролеветает жизнь

ДОТОШНЫЕ американцы выяснили, что человек, регулярно посещающий церковь, получает такую же пользу для здоровья, как заядлый курильщик, отказавшийся от табака. Помимо прочего, у набожных людей более сильная иммунная система, живут они дольше, артериальное давление у них стабильнее, и что такое депрессия — им почти неизвестно.

Но что делать, если человек в Бога не верит, а болеть болеет?

Выход прост, утверждают священники и исследователи: **нужно за него молиться**. У тех пациентов одной из больниц Сан-Франциско, за которых молились даже совершенно посторонние люди, осложнений при сердечно-сосудистых заболеваниях было на 10 % меньше, чем у контрольной группы «неотмоленных».

Отмолим больного!

В ЭТОМ нет ничего удивительного — считает зав. службой коммуникации От-

дела церковных сношений Московского патриархата Виктор Малухин.

Со слов врачей мы знаем, что в тех больницах, где часто бывает священник, который исповедует и причащает больных, люди выздоравливают быстрее, чем там, где ничего этого нет, в церковном языке есть выражение «отмолить больного». Усиленная молитва или, как говорят священнослужители, дерзновение к Богу, не может не оказать положительного воздействия. По молитвам даётся то, о чём человек просит...

«Будьте, как младенцы, и спасётесь», — только сейчас, проведя исследования биоритмов человеческого мозга, учёные разгадали скрытый смысл фразы Христа. Доктор биологических наук, руководитель лаборатории нейро- и психофизиологии в Санк-Петербургском НИИ имени В.М. Бехтерева Валерий Слезин:

— Недалеко от нашего института расположено Александро-Невская лавра. Её священников и иноков мы попросили прочесть про себя стихотворение и молитву и в это время сделали электроэнцефалограмму мозга. Выяснилось, что **при чтении стихотворения ритмы биотоков учащались, при молитве — замедлялись, как и во время сновидений**. Такие же низкочастотные ритмы бывают лишь у младенцев до двух месяцев.

Священники говорят, что очень часто **во время службы теряют чувство времени**. И трёхчасовая литургия проходит для них как один миг.

ВПАДАЕМ В ДЕТСТВО

- НАВЕРНОЕ, похожее состояние достигается и во время медитации?

— У индийского йога, наоборот, наблюдалось учащение биоритмов. Когда же мы попросили йога прочесть «Отче наш», тот неожиданно почувствовал себя плохо. Потом мне рассказывали, что он целый день провёл у икон, поражённый огромной разницей между чтением молитвы и медитацией. Замечено, что совершённый плохой поступок не проходит для нас бесследно. В области мозга образовывается, так называемый, «негативный очаг». Он давит на человека, приводит его в уныние и, в конце концов, пагубно сказывается на здоровье.

- Ваше открытие возможно как-то использовать?

— В медицине, для лечения больных. Молитва как бы отключает кору мозга и позволяет человеку на время освободиться от земных забот. Кроме того, когда человек верит в помощь Бога, он гонит от себя страх, оказывающий едва ли не самое пагубное воздействие на здоровье.

«АиФ» от 17 апреля 2000 года № 1018

Четвертое состояние души

испытываем мы, когда погружаемся в молитву

Петербургские учёные, заведующий лабораторией Психоневрологического института им. Бехтерева профессор Слезин и кандидат медицинских наук Рыбина, обнаружили особое состояние человека... во время молитвы. Подробнее об этом феномене рассказывает один из авторов исследования Валерий Борисович Слезин.

— Валерий Борисович, что натолкнуло вас на это открытие?

— Многие годы в практике лечения неврозов применяется метод самогипноза или, как мы его ещё называем, метод медитации. Этот метод, по мнению специалистов, даёт неплохие результаты. Мы решили в своей лаборатории исследовать,

какие процессы происходят при этом в коре головного мозга. Сняли электроэнцефалограмму и обнаружили, что во время медитации в коре головного мозга включаются механизмы возбуждения. И в один прекрасный момент мы задались вопросом: а что происходит с мозгом, когда человек молится?

— Некоторые последователи различных школ йоги утверждают, что медитация — та же молитва, то же общение с Богом...

— Это далеко не так, как выяснили мы в своих исследованиях. Для чистоты эксперимента мы пригласили настоятеля одного из монастырей и записали его электроэнцефалограмму во время молитвы. Результат нас ошеломил. Мы обнаружили, что в полном сознании в молитвенном состоянии у православного священнослужителя электроэнцефалограмма показывала... полное выключение коры мозга.

Человек сидел и молился, но у него полностью отсутствовал электрический импульс, свидетельствующий о работе коры головного мозга. То есть, мы наблюдали состояние полного отключения мозга при ясном сознании. Мы назвали этот феномен четвёртым состоянием сознания. До нашего открытия наука знала три состояния сознания человека: бодрствование, медленный и быстрый сон, кото-

рые отличаются друг от друга характерами электрических импульсов в коре. Теперь нам стало известно и ещё одно состояние — полное отключение электрической активности коры головного мозга при полном сознании.

— Валерий Борисович, мне довелось познакомиться с одной удивительной женщиной, прихожанкой Свято-Троицкого собора Александро-Невской лавры, которая рассказала удивительную историю из своей жизни. Она умирала от рака в больнице, врачи на ней поставили крест, но ей не давала покоя мысль о судьбе её детей. И она стала день и ночь взывать к Богу, просить исцелить её ради детей. И свершилось чудо — она поправилась, выздоровела, воспитала своих детей и, естественно, непрестанно благодарит за это Господа. Как вы думаете, в чём секрет целительных свойств молитвы? Для верующего — Бог услышал и исцелил — это ясно...

— Как показывают исследования, электроэнцефалограммы бодрствования и быстрого сна идентичны. Теперь мы обнаружили, что происходит полное отключение коры как во время медленного сна, так и во время молитвы.

— Получается, что молитвенное состояние так же свойственно и необходимо человеческому организму, как и три ра-

нее известных нам. Ведь в жизни человека наблюдаются переходы одного состояния сознания в другое, существуют системы торможения, отключения. Когда в жизни человека, по его воле, отсутствует необходимое для него четвёртое физиологическое состояние мозга, то, видимо, происходят какие-то негативные процессы. Ведь обратите внимание, что характерной чертой для подвижников церкви, монахов-старцев является умиротворённое состояние души.

– Да, во время богослужения священник не раз возглашает: «Мир вам!» То есть, он желает нам мирного состояния души...

– Видимо, без внедрения в практику, молитвенного состояния этого мирного устройства в душе нам трудно достигнуть. Отсюда и целительные свойства молитвы.

– Всякая ли молитва сопровождается именно таким состоянием коры го-

ловного мозга? Была ли у вас возможность исследовать деятельность мозга во время молитвы представителей других конфессий, вероисповеданий?

– Мы записывали электроэнцефалограмму католического священника. Здесь такого полного отключения коры мы не наблюдали, хотя тенденция сохранялась. Сам он признал, что православные христиане – более сильные молитвенники, что только здесь сохранилась практика непрерывной Иисусовой молитвы среди монашествующих. Мы приглашали мусульманского священнослужителя, представителя протестантской церкви, но они не отозвались на наши предложения.

Во время настоящей молитвы происходит уход от реальности, что приводит к разрушению патологических связей. Уходя от мира, образов патологии, человек способствует своему выздоровлению. Четвёртое состояние – это путь к гармонии.

Наши исследования дали нам возможность сделать ещё некоторые открытия. Так, мы выяснили, что *уныние, рок-музыка уведят человека от состояния гармонии*, также вызывая в коре мозга электрические импульсы, близкие к эпилептическому припадку.

– Можно сказать, что четвёртое состояние противостоит разрушающей силе современной массовой культуры?

– Раз мы живём на планете Земля, где существуют, как мы выяснили, четыре физиологических состояния человека, то они все и должны чередоваться в жизни человека. Отсутствие одного из них нарушает гармоничное развитие человека, приводит его к деградации, болезни. Поэтому осмелюсь утверждать, что четвёртое состояние позволяет или помогает человеку оставаться человеком!

«Отражение» (январь – 2001 года)

Молитва

Автор Сергей Шагин

*Научи меня, Боже, любить
Всем умом Тебя, всем помышленьем.
Чтоб и душу Тебе посвятить
И всю жизнь с каждым сердца биеньем.*

*Научи меня соблюдать
Лишь Твою милосердную Волю
Научи никогда не роптать
На свою многотрудную долю.*

*Всех, которых пришёл искупить
Ты Своею Пречистой кровью
Бескорыстной, глубокой Любовью
Научи меня, Боже, Любить!*

Инструкция по применению «Твердого бальзама»

В №20-21 2003 года помещены инструкции по применению лекарственных препаратов Ольги Семак – травника-фармацевта. Препараты изготовлены по старинным народным рецептам. В этом номере предлагается еще одно лечебное средство – «Твердый бальзам».

Мастопатия: плавно втирать к центру груди, на ночь приложить марлевую салфетку, смазанную бальзамом.

Внутренний геморрой: вводить пропитанный бальзамом ватный или марлевый тампон в прямую кишку (на ночь).

Наружный геморрой: прикладывать марлевую салфетку, смазанную бальзамом, и утеплять в виде компресса.

Эрозия, дисплазия, воспаление: применять в виде марлевых или ватных тампонов, пропитанных бальзамом.

Грибковые заболевания, лишай, бородавки: втирать бальзам в поражённые места.

Псориаз, дерматиты, аллергии, диатезы: втирать бальзам круговыми движениями по часовой стрелке 1-3 минуты.

Рожистые воспаления: делать повязку.

Закупорка вен: сделать утепляющий компресс.

Фурункулёз: делать повязку.

Полиартрит: втирать и делать утепляющий компресс на уплотнённые места.

Подошвенные бородавки: втирать и делать утепляющий компресс.

Рак, ожоги, трофическая язва: применять в виде повязок.

Ушибы, затвердения: делать утепляющий компресс.

Гнойный гайморит: смазывать в носу, вставлять поочерёдно в одну из ноздрей пропитанный бальзамом ватный тампон.

Бронхит: смазывать в носу.

Угри: смазывать лицо.

Подкожный клещ: смазывать, делать аппликации из марли.

Каждую субботу (вечером) и в воскресенье (утром, до отъезда машины на Гору), Ольга Семак ведёт приём и реализует свои лекарства в ММД, в Петропавловке. Можно так же обратиться к Ольге во вторник, после 13-00, в Медицинском Центре.

Материалы номера подготовили Галина Фирсова и Людмила Зотова. Петропавловка