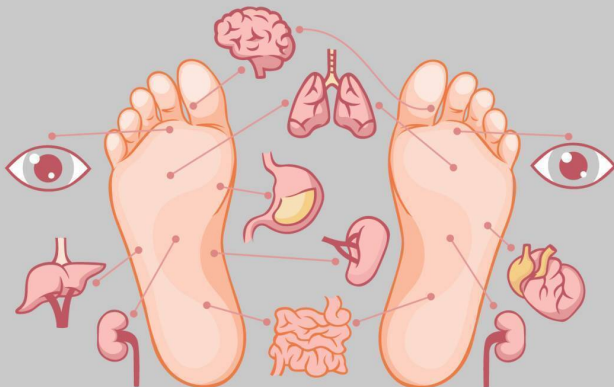


ВИКТОР ОСТРОВСКИЙ

к.м.н., врач-клиницист, хирург, рефлексотерапевт

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ



**КАК ВОССТАНОВИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ
СУСТАВОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

Виктор Михайлович Островский
Рефлексотерапия. Как
восстановить подвижность
суставов в домашних условиях
Серия «Легендарные
врачи рекомендуют»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56966906

Рефлексотерапия. Как восстановить подвижность суставов: Эксмо;

Москва; 2020

ISBN 978-5-04-115561-2

Аннотация

Понятные, четкие рекомендации со схематичными иллюстрациями помогут вам и вашим близким укрепить суставы, мышцы и сохранить здоровье.

Книга мэтра отечественной восстановительной медицины В.М. Островского – это система знаний и практических советов: как восстановить функциональные резервы своего организма в пожилом возрасте, улучшить здоровье и качество жизни, которые были снижены в результате болезни или неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Теперь вы сами сможете мобилизовать внутренние механизмы защиты организма с помощью лечебного массажа и лечебной физкультуры, приемов рефлексотерапии, которые может использовать непрофессионал, и другой полезной информации по восстановлению своего здоровья в домашних условиях.

Данная книга является переработанной частью издания «Восстановление здоровья в домашних условиях. Как поставить себя на ноги и вернуть подвижность суставов».

Содержание

Предисловие академика РАН В. В. Осико	6
Введение	9
Восстановительная медицина в вашем доме	12
Древневосточная теория циркуляции энергии в организме	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Виктор Островский

Рефлексотерапия.

Как восстановить

подвижность суставов

© Островский В.М., текст, 2018

© Пицхелаури И., фото, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Предисловие академика РАН В. В. Осико



Мы познакомились с ним в далеких уже восьмидесятих годах в весьма необычном месте. Каждое лето Московский дом ученых организовывал базы отдыха для своих членов. Одна из них располагалась на берегах реки Гая в Латвии. Условия жизни там были очень непритязательными. Жили в палатках на полном самообслуживании. Примитивность бы-

та с лихвой компенсировалась природными красотами, массой грибов и ягод, купанием в реке и дальними походами. Но самое интересное происходило вечером. Все собирались в сарайчике, который играл роль одновременно и столовой, и клуба, и начиналось... Пели свои песни Б. Окуджава, С. и Т. Никитины, В. Берковский, читал стихи З. Гердт, выступали с лекциями ученые. Вот в таких обстоятельствах мы и познакомились с Виктором Михайловичем и его женой Зоей. Я до сих пор не понимаю, что сближает людей, ничем не обязанных друг другу, и делает их друзьями. Есть здесь какая-то химия. Думаю, при первой встрече очень важен характер общения. Виктор Михайлович сразу же произвел впечатление человека очень деликатного, доброжелательного и уравновешенного. Наиболее точным определением основной черты его характера, как мне представляется, было бы спокойное достоинство. За несколько десятилетий нашей дружбы я не помню ни одного случая, когда он повысил бы голос или употребил грубые слова по отношению к собеседнику.

Уже на следующий день после знакомства я узнал, что Виктор Михайлович – врач. Все заболевшие или поранившиеся гауяне обращались за помощью к нему, и он всегда с готовностью приходил на помощь.

Позже я узнал, что Виктор Михайлович – врач-хирург и как он поднимался по извилистой карьерной лестнице. В результате Виктор Михайлович стал поистине универсальным

врачом. Например, уже в весьма зрелом возрасте он увлекся рефлексотерапией и по отзывам даже достиг в этой области впечатляющих результатов.

Надеюсь, что читатели этой книги смогут проникнуться симпатией к ее автору: к его личности и его пути в медицине. Как всякий талантливый человек, Виктор Михайлович обладает многими талантами. У него проникновенный голос. Несильный, но чистый тенор с богатой нюансировкой и точным попаданием в ноту. Его исполнение песен Вертинского всегда вызывает восторг у дам. Поет в хоре. На наших посиделках Виктор Михайлович – неизменный тамада.

Эта книга – полезная, умная и тонкая. Автор и здесь всегда «попадает в ноты» – в ноты человеческого сердца.

В. В. Осико, советский и российский ученый, доктор физико-математических наук, специалист в области физики твердого тела и лазерных материалов, академик РАН. Руководитель Научного центра лазерных материалов и технологий Института общей физики имени А. М. Прохорова РАН с 2007 года

Введение



Успехи современной медицины огромны. Многие заболевания исчезли, другие отступили. В арсенале врача сотни высокоэффективных лекарственных препаратов. Однако лекарственная волна, захлестнувшая мир, принесла и немало вреда. Доступность препаратов привела к широкому распространению самолечения. Шаблон в назначении и выборе доз, чем грешат еще многие медики, приводит к снижению эффективности и привыканию к лекарственному препарату.

Если, скажем, в первые годы применения пенициллина 10–15 тысяч единиц препарата оказывали поистине чудодейственный эффект, то сейчас суточная доза даже в несколько миллионов единиц антибиотика зачастую неэффективна. Постоянно увеличивается число аллергических и других побочных реакций на медикаменты. Появилась довольно многочисленная группа так называемых «лекарственных болезней».

Все эти обстоятельства послужили причиной резко возросшего интереса к нелекарственным методам лечения и профилактики. К ним относятся различные виды физиотерапии, курортное лечение, лечебная физкультура, массаж, диетотерапия.

Заметное место в этой группе занимает воздействие на организм раздражением **биологически активных точек** кожи (БАТ), основанное на положениях древневосточной медицины. Это направление переживает сейчас бурный расцвет и получило название **рефлексотерапия**.

Помимо таких традиционных видов, как иглоукалывание, прогревание и пальцевое надавливание, используются и вполне современные: электроток, луч лазера, магнитное поле, узкий пучок ионизированного облучения. Применяются и очень простые методы: наложение металлических шариков, пластин, баночный вакуум-массаж, использование массажной щетки и др.

Данная книга призвана познакомить читателя, не имею-

щего медицинской подготовки, с этими и некоторыми другими приемами немедикаментозного воздействия на человеческий организм, направленными на **мобилизацию его внутренних ресурсов**. Эти ресурсы неисчерпаемы. Нужно только уметь их реализовать, направить в нужную сторону – и откроются большие возможности для профилактики и борьбы с заболеваниями.

Известно, что человек в состоянии аффекта способен совершить физические действия, намного превосходящие его обычные возможности. Во время войны резко уменьшилось число заболеваний, люди забыли о своих хронических болезнях. Все это свидетельствует о том, что организм в определенных условиях сам может справиться с болезнью.

Направлять резервы организма в нужное русло – трудная, но вполне осуществимая задача для любого человека. Используя наши рекомендации, можно предупредить заболевания, обойтись без лекарств или значительно усилить их действие, стимулировать бодрость и хорошее настроение.

Эта книга непосредственно практическая. В ней содержатся, в частности, сведения о лечебных возможностях воздействия на ушную раковину. Даны советы по практическому использованию индивидуальных биологических ритмов и почасовой активности внутренних органов. Приводится комплекс приемов по выведению из обморока и клинической смерти.

В. В. Островский

Восстановительная медицина в вашем доме



Древневосточная теория циркуляции энергии в организме

По представлению врачей древнего Востока в организме человека циркулирует некая энергия, которую они называли *чи* или *ци*. Теория циркуляции энергии поражает своей целостностью и логичностью: поток энергии циркулирует по системе воображаемых проводящих путей, которые получили название *каналов* или *меридианов*. Двенадцать пар таких меридианов расположены в обеих половинах человеческого тела симметрично. Энергия перетекает из одного меридиана в другой, причем последний соединяется с первым, образуя замкнутую систему (рис. 1). Каждый меридиан связан с одним из внутренних органов и носит название этого органа: меридиан легких, сердца, печени и т. д.

Циркуляция энергии по меридианам создает в каждом из них свой энергетический максимум и минимум. Первый наступает в момент прохождения энергии через меридиан, а второй – спустя 12 часов.

Каждый из этих периодов равен двум часам (рис. 2). Например, для меридиана толстой кишки период активности, или избыточности, приходится на отрезок времени с 5 до 7 часов, а период энергетического минимума, или недостаточности, – с 17 до 19 часов. Наряду с энергетическим минимумом существует период спада, пассивности, наступаю-

ций непосредственно после перехода энергии в последующий меридиан.

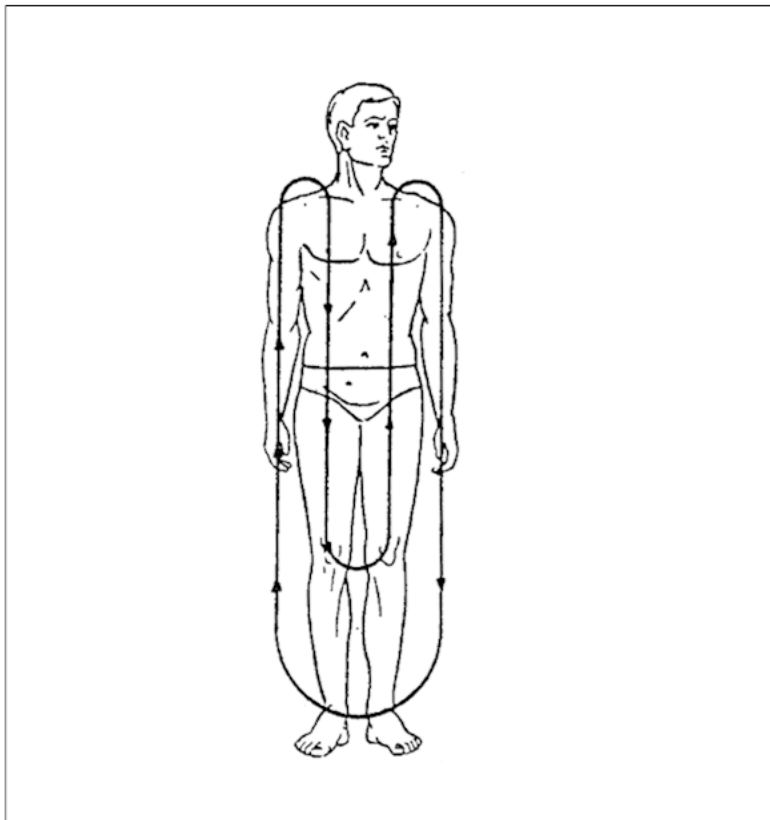


Рис. 1. Схема замкнутой системы циркуляции энергии в организме

Понятие недостаточности и избыточности является краеугольным камнем диагностической и лечебной концепции древних медиков. По их представлениям, болезни возникают при нарушении циркуляции энергии, когда создается недостаточность или избыточность меридиана. Отсюда следует, что для оказания лечебного воздействия нужно перевести энергию из меридиана с избыточностью в меридиан с недостаточностью.

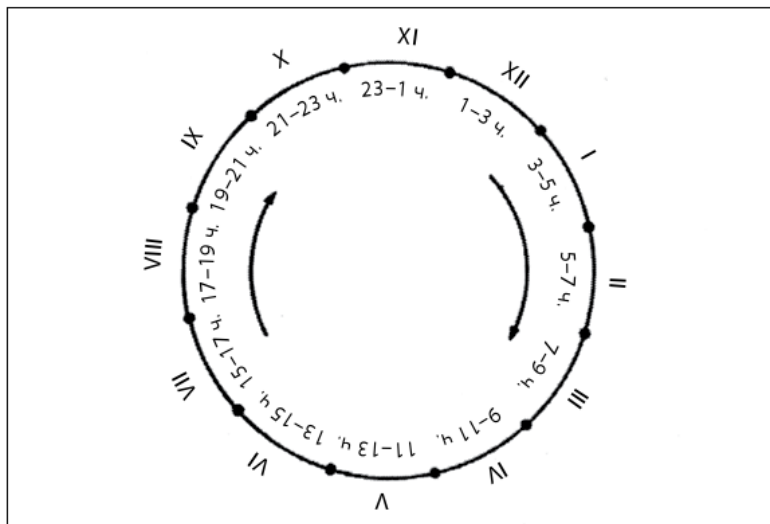


Рис. 2. Схема почасовой активности меридианов: I. Легкие. II. Толстая кишка. III. Желудок. IV. Поджелудочная железа. V. Сердце. VI. Тонкая кишка. VII. Мочевой пузырь.

VIII Почки. IX. Перикард. X. Меридиан трех частей туловища. XI. Желчный пузырь. XII. Печень

Приведенные рассуждения имеют отнюдь не только историческое значение. Для успешного применения точечного массажа и других методов воздействия на точки читатель должен уметь хотя бы ориентировочно оценивать энергетический уровень меридиана и связанного с ним органа.

Как это сделать? Вот некоторые простые советы.

Избыточность – это всегда усиление функции. Например, спазм сосудов – гипертония, спазм бронхов – бронхиальная астма, спазм кишечника – спастический запор. К симптомам избыточности относится и большинство болей: головные боли, радикулиты, невралгии, миозиты, артриты, а также насморк, кашель с мокротой, повышенная температура, судороги мышц, эмоциональное возбуждение, нарушение сна и пр.

Недостаточность – это ослабление функции: снижение сосудистого тонуса – гипотония, атония кишечника – атонический запор, нарушение чувствительной и двигательной функции нерва при невритах, а также ряд других симптомов: понос, отсутствие аппетита, сердцебиение и одышка при физической нагрузке, утомляемость, угнетенное настроение.

Приведенный перечень отнюдь не исчерпывает всего многообразия симптомов избыточности и недостаточности, но может оказать помощь при выборе метода воздействия.

Зная схему почасовой активности органов, можно выбрать оптимальное время процедуры. Приведенные сведения можно также использовать для выбора момента приема лекарств, эффективность которых при этом значительно повысится.

К примеру, запор и понос – противоположные состояния. Запор – признак избыточности меридиана толстой кишки, и воздействовать на эту патологию нужно в период наивысшей активности этого меридиана, то есть с 5 до 7 часов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.