

# **ФЕНОМЕН ИППЛИКАТОРА КУЗНЕЦОВА**

Как он действует?  
Как им правильно пользоваться?  
Какой выбрать?

---

## **ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ИГОЛЬЧАТОГО МАССАЖА**

---

**Издательство  
«Медицинское просвещение»**

**Москва  
2011**

**Феномен иппликатора Кузнецова.  
Энциклопедия игольчатого массажа.**  
Авторы: И.В. Ильинцев, С.А. Данилов  
Корректор: Е.А. Станиславская  
Художники-оформители: А.А. Кузнецов, С.Ю. Минаев  
Верстка: С.Ю. Минаев



### Научно-популярное издание

В первой части книги дается научное объяснение лечебного действия игольчатого массажа, рассматриваются достоинства и недостатки различных модификаций иппликаторов, рассказывается о дополнительных лечебных воздействиях, таких, как постоянное магнитное поле. Вторая часть книги посвящена вопросам практического применения иппликаторов. Здесь кратко описываются наиболее распространенные заболевания и нарушения, при которых показан игольчатый массаж, и даются схемы эффективного применения иппликаторов для каждого случая.

Подписано в печать: 28.11.2011 г.  
Формат 60x90/16. Печать офсетная. Усл. печ. л 7,5  
Заказ № 17/28. Тираж 20 000 экз.

Отпечатано: 000 «Производственно-рекламное издательско-полиграфическое предприятие «Новые авторы»

Все права защищены. Ни одна часть этого издания не может быть воспроизведена в любой форме и любым способом без предварительного разрешения издательства.  
© 000 «Медицинское просвещение», 2011

ISBN 978-5-91355-017-0

Издательство  
«Медицинское просвещение»  
МОСКВА  
2011 г.

## ЧАСТЬ I ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ИГОЛЬЧАТОМ МАССАЖЕ

Среднему и старшему поколению наших соотечественников хорошо известны круглые колючие пластмассовые «пуговицы», нашитые на ткань. Это иппликатор Кузнецова. В 80-е годы прошлого века, когда иппликаторы только появились в широкой продаже, большинство ученых и практикующих врачей скептически отнеслось к новинке, а изобретателя иппликатора Ивана Ивановича Кузнецова – и вовсе приравняли к шарлатанам. Однако, несмотря на скепсис, игольчатые массажеры доказали свою эффективность при лечении целого ряда заболеваний, и открыли новое направление в физиотерапии – игольчатый массаж.



Как работают иппликаторы? Что такое игольчатый массаж и как его проводить? Что полезнее и безопаснее – пластиковый или металлический иппликатор, с магнитными вставками или с гальваническим эффектом, с простыми или с раздвоенными иглами, когда и как применять иппликаторы, какие схемы применения наиболее эффективны – на эти вопросы мы постараемся ответить на страницах нашей книги.



## ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ИППЛИКАТОРА



И.И. Кузнецов

Начиналась эта история согласно старой русской поговорке: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Житель Челябинска Иван Иванович Кузнецов, учитель музыки по профессии, однажды травил вредных насекомых и из-за неосторожного обращения с ядом получил химический ожог легких. После долгого и неэффективного лечения врачи фактически отказались от пациента, признав, что не могут облегчить его состояние. Но Кузнецов сдаваться не собирался.

Изучив всю доступную литературу по китайской и тибетской медицине, Иван Иванович «сконструировал» свой первый иппликатор – прибор, воздействующий множеством колющих элементов «внутри» организма. Именно он принес своему изобретателю кардинальное улучшение состояния здоровья. Изумленные врачи, считавшие лечение Кузнецова бесперспективным, с неподдельным интересом изучали рентгенологические снимки до и после использования иппликаторов, а самому Ивану Ивановичу посоветовали со своим изобретением обратиться в Москву.

Первая поездка в Минздрав не увенчалась успехом – сотрудники Министерства высмеяли идею Кузнецова, даже не изучив её. Следу-

ющие 10 лет изобретатель, говоря современным языком, проводил широкомасштабные клинические исследования – скрупулезно, день за днем, записывая в своих дневниках наблюдения за пациентами, которым помог изобретенный им иппликатор.

Второй визит к руководителям здравоохранения, несмотря на имеющиеся доказательства эффективности предложенного метода, чуть было тоже не закончился провалом, однако помог случай. После очередного отказа Кузнецов предложил помощь больному, оказавшемуся высокопоставленным чиновником. Несмотря на скепсис сотрудников министерства, иппликаторы помогли и ему, за что благодарный пациент помог Ивану Ивановичу в регистрации патента. Так, в 1980 году И.И. Кузнецов получил авторское свидетельство № 791378 на «Способ повышения работоспособности человека и устройство для его осуществления». Этот способ в будущем врачи назовут «игольчатый массаж».

Игольчатый массаж – это воздействие игольчатым массажером (иппликатором) на рефлексогенные участки кожного покрова без его повреждения. Иногда игольчатый массаж называют иппликацией.

На протяжении многих лет Иван Иванович работал со спортсменами, неоднократно консультировал партийную верхушку, но всегда стремился к тому, чтобы его изобретение помогало и простым людям. Поэтому в конце 80-х годов изобретатель вместе со своими единомышленниками создал лабораторию по производству иппликаторов, куда поступали многочисленные звонки и заявки со всего Советского Союза.

Но звонили не только благодарные пациенты... Кузнецов все чаще стал получать предложения выкупить патент, а после неоднократных отказов на него посыпались угрозы. Хорошо известен факт, что входная дверь в квартире изобретателя закрывалась на множество замков и засовов – от пола до самого потолка, но это не



помешало неизвестным похитить его жену. Денег не просили – требовали отдать патент. Кузнецов решил не поддаваться на шантаж, и женщину убили.

После трагедии Иван Иванович так и не смог оправиться и вернуться к нормальной жизни. Лишь следуя уговорам друзей, он согласился продолжить научную работу. Последней его разработкой стал специальный герметичный игольчатый костюм, из которого выкачивался воздух (чтобы иглы равномерно прижимались к большой поверхности тела под действием атмосферного давления). К сожалению, эта работа не была закончена – в 2005 году сердце изобретателя остановилось.

Иван Иванович Кузнецов не был медиком, поэтому, несмотря на огромную проделанную работу, ему не хватало фундаментальных знаний и клинического мышления. Но, благодаря природному чутью, он встал у истоков нового направления физиотерапии, впоследствии поддержанного многими врачами.

Кузнецов не считал свое изобретение панацеей, а лишь отводил ему роль «хлыста для организма». Эта метафора как нельзя лучше подходит его иппликатору, а на само изделие Кузнецова можно смело ставить штамп «Проверено жизнью».

Как правильно: «АППЛИКАТОР» или «ИППЛИКАТОР»? Оба слова имеют латинские корни. Аппликатор – происходит от слова «прикладывать», в то время как иппликатор (импликатор) – воздействовать «внутри» организма. Как видите, оба названия вполне допустимы, но, учитывая сложный механизм воздействия на организм, правильнее называть игольчатые массажеры «иппликаторами».

## ФЕНОМЕН ИППЛИКАТОРА КУЗНЕЦОВА или «ТИБЕТСКОЕ ЧУДО»

Прочитав заголовок, читатель может спросить: при чем тут Тибет? Все просто: именно «Тибетским иппликатором» называют иппликатор Кузнецова во многих странах мира (ведь толчком для создания иппликатора стали древние восточные медицинские учения). Да и у нас на Родине эти два названия стали практически синонимами, хотя современный Тибетский иппликатор имеет некоторые важные отличия от своего «прародителя». Однако не будем забегать вперед. Разберем все по порядку.





С 80-х годов прошлого века в СССР, а затем и в России населению было реализовано по разным оценкам от 50 до 70 млн. комплектов иппликатора Кузнецова и его модификаций. И это было сделано практически без рекламы! Единственно, откуда люди узнавали про этот «чудо-массажер», – от врачей или от своих знакомых, которым иппликатор уже помог. Такая высокая эффективность игольчатого массажа, подтвержденная личным опытом миллионов людей, – и есть феномен иппликатора Кузнецова. И даже в наш век вездесущей рекламы крупных фармацевтических компаний, которым невыгодно применение подобных изделий, иппликаторы активно и эффективно используются как в лечебно-профилактических учреждениях, так и в домашних условиях.

Удивительно, но при такой статистике вопросами научного изучения игольчатого массажа практически никто не занимался. Так что же лежит в основе феномена? Обычно на этот вопрос отвечают общими фразами: рефлекторное воздействие, влияние на активные точки и зоны, благоприятное местное воздействие. Все правильно, но чтобы по-настоящему глубоко разобраться в механизме игольчатого массажа, необходимо познакомиться с некоторыми фундаментальными основами физиологических процессов человека. И об этом речь пойдет ниже.

Два десятилетия иппликатор Кузнецова завоевывал себе популярность на территории всего Советского Союза, в то время как в Европе и США о нем долгое время практически ничего не знали. Почему? Ведь не секрет, что нашей медициной и системой здравоохранения, которая в 80-е годы прошлого века была признана лучшей в мире, интересовались и интересуются многие. Трудно точно ответить на этот вопрос, но факт остается фактом: в западных странах игольчатые массажеры получили широкую известность значительно позднее, в 2000-е годы, когда многие производители под разными названиями, но, как правило, со ссылкой на Китай или Тибет, стали продавать российское, а точнее – советское изобретение. За несколько лет иппликаторы покорили всю Европу; особенно активно пользуются этими массажерами жители Швеции, Дании и Великобритании.

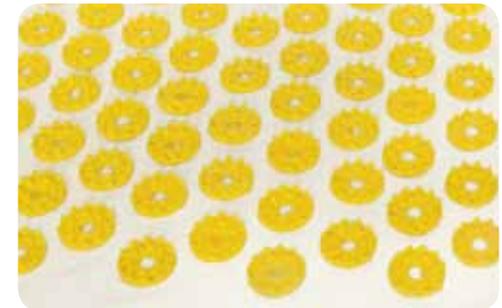
## КАКИЕ БЫВАЮТ ИППЛИКАТОРЫ?

*Иппликатор – это устройство с большим количеством игл (от нескольких десятков до нескольких тысяч), воздействующих на тело человека. Иппликаторы могут отличаться друг от друга по материалу, размеру, форме, остроте игл и наличию дополнительных элементов.*

### Иппликаторы с иглами из пластика

Наиболее популярный иппликатор, продающийся сейчас не только в России, но и в Европе и в США – это набор пластиковых колющих элементов (модулей) размером 2-3 см, чаще всего круглых, закрепленных на ткани или мягкой подушечке (коврике) с определенным шагом.

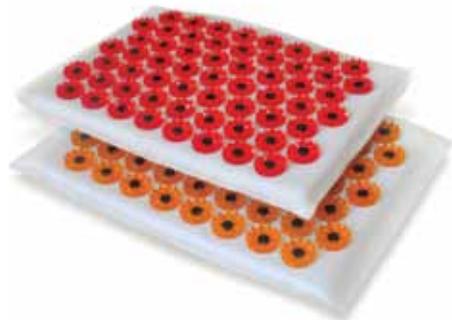
Первые иппликаторы выпускались исключительно в виде россыпи пластиковых иппликаторных модулей, и покупателю приходилось самостоятельно пришивать их на ткань. Затем производители освоили выпуск массажеров, с уже закрепленными на ткани иппликаторными модулями. Но и в том, и в другом случае пациенты сталкиваются с неудобством: в процессе использования ткань часто заминается и деформируется. Но самое главное, при использовании такого иппликатора очень сложно добиться равномерного прижатия игл. Ведь поверхность нашего тела имеет сложный рельеф, и в случае использования иппликатора на ткани некоторые иглы с большой



Классический иппликатор Кузнецова на ткани



силой давят на тело, а другие – еле касаются поверхности. В результате усиливаются болезненные ощущения, а эффективность наоборот снижается. Поэтому сначала на Западе, а потом и у нас производители начали выпускать иппликаторы на мягкой подложке, т.е. на небольшой плоской подушечке или коврик. Такая конструкция гораздо удобнее, но самое главное – обеспечивает равномерное прижатие игл.



Иппликатор  
на мягкой подложке

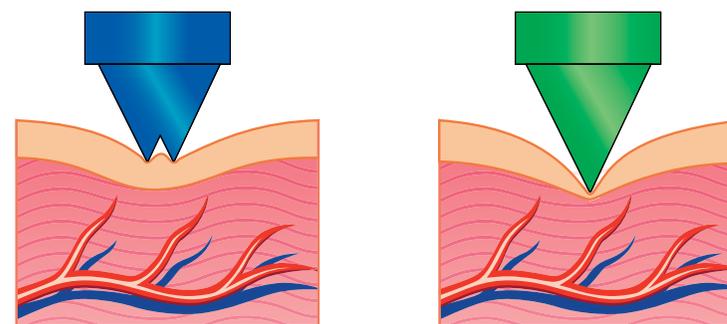


Валики для массажа  
шеи и поясницы

Следующим этапом эволюции пластиковых иппликаторов стал выпуск узкоспециализированных массажеров, предназначенных для массажа определенных участков тела. Как правило, речь идет о мягких массажных валиках, предназначенных для массажа поясницы или шеи. Такие валики идеально повторяют рельеф тела и обеспечивают наибольшую эффективность массажа в своей области применения.

Для производства иппликаторных модулей должны использоваться только специальные пластики, разрешенные для длительного контакта с телом человека. Чтобы быть уверенным, что иппликатор не опасен для здоровья, рекомендуем перед покупкой убедиться, что он зарегистрирован в качестве изделия медицинского назначения. Такие изделия продаются, как правило, в аптеках.

Другим направлением усовершенствования пластиковых иппликаторов стало изменение непосредственно самого иппликаторного модуля. В 2000-е годы в России, приблизительно в то же время, что и на Западе, получает распространение новый вид иппликатора – «Тибетский». Он отличается от классического иппликатора Кузнецова раздвоенными иглами. Производители утверждают, что за счет двойного острия игл снижаются болезненные ощущения и увеличивается эффективность массажа.



Разная глубина проникновения в кожу одинарных и двойных пластиковых игл при одинаковой силе надавливания.

По утверждению производителей тибетского иппликатора, перемычка между двумя зубчиками служит преградой глубокому проникновению игл в кожу. Учитывая, что расстояние от острия игл до места, где два зубчика соединяются – всего около одного миллиметра, это действительно должно (при прочих равных условиях) значительно ослаблять болезненные ощущения. Конечно, данный эффект имеет разумный предел. Если прижимать иглы с чрезмерным усилием, то они могут войти в тело, несмотря на ограничительную перемычку. Кроме предохранительной функции парные зубчики удваивают количество точек воздействия на единицу поверхности кожи, увеличивая эффективность игольчатого массажа.



Классический  
иппликатор  
Кузнецова



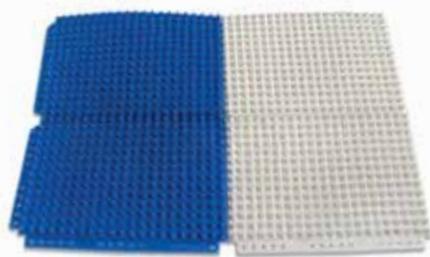
Тибетский иппликатор  
для интенсивного  
воздействия



Тибетский иппликатор  
для чувствительной  
кожи

Другим отличием Тибетского иппликатора является возможность выбрать разную остроту игл. Более острые иглы предназначены для интенсивного воздействия, менее острые – для чувствительной кожи. Многие пациенты, особенно ранее не пользовавшиеся иппликаторами, выбирают более комфортный вариант. С другой стороны, немало и тех, кто предпочитает сильное воздействие. В любом случае возможность выбора, которую производители дают нам, потребителям, является безусловным благом.

Под торговой маркой «Иппликатор Кузнецова» на рынке также представлены пластиковые массажеры в виде плохо стыкующихся друг с другом пластин с притупленными иглами. С помощью таких игл невозможно проводить игольчатый (колющий) массаж, скорее всего, они предназначены для акупрессуры (лечебное воздействие с помощью надавливания на определенные точки). Поэтому название «Иппликатор Кузнецова» эти массажеры несут ошибочно.



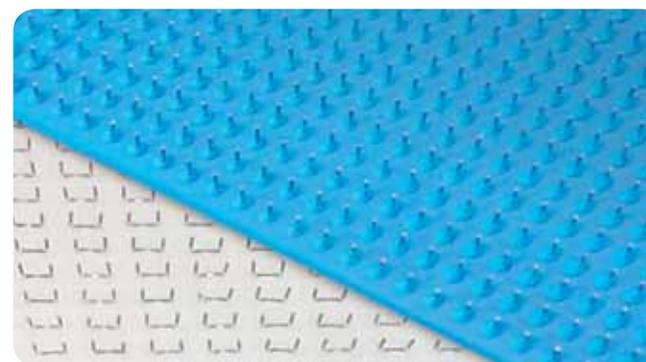
Массажер в виде пластин  
с притупленными иглами

Некоторые модели пластиковых иппликаторов (как классических иппликаторов Кузнецова, так и тибетских) имеют специальные магнитные вставки, но о дополнительном магнитном воздействии речь пойдет ниже.

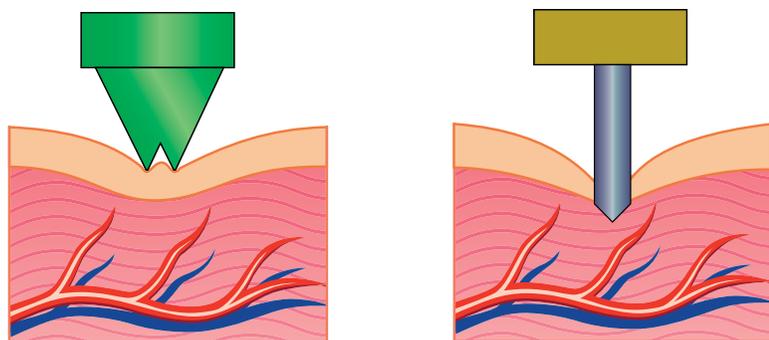
## Иппликаторы с иглами из металла

В настоящее время в продаже можно встретить несколько типов иппликаторов с металлическими иглами.

Первый тип – это иппликаторы с иглами из металла на пластиковой или резиновой основе. Их иглы сделаны из кусков железной проволоки и, по сути, представляют собой металлические скобы или гвозди, вставленные в пластмассу или резину. Такие металлические иглы (в отличие от пластиковых) не расширяются книзу, т.е. они могут легко войти в тело на значительную глубину, травмируя кожу и причиняя сильную боль. Кроме того, даже под небольшим увеличением хорошо видно, что многие из этих игл имеют неровное острие с зазубринами. Это объясняется грубой технологией обработки металла. Нетрудно догадаться, к каким последствиям приведет контакт такого массажера с кожей человека, особенно если учесть, что добиться стерильности игл в бытовых условиях практически невозможно.



Иппликаторы  
с металлическими иглами



Разная глубина проникновения в кожу металлических и пластиковых игл при одинаковой силе надавливания.



Аппликатор Ляпко

Иппликатор с иглами из металла иногда называют «истинным» иппликатором Кузнецова, приписывая ему некие дополнительные, чудодейственные качества. Однако иппликаторы, благодаря которым Иван Иванович получил известность, были пластиковыми. Именно пластиковые иппликаторы Министерство здравоохранения СССР допустило к клиническому использованию в больницах и поликлиниках. По некоторым данным, И.И. Кузнецов экспериментировал с металлическими иппликаторами, но от их производства отказался. Мы предполагаем, что отказ объясняется их высокой травмоопасностью и дискомфортом для пациентов. Косвенно подтверждает такое предположение тот факт, что на Западе производятся и продаются исключительно пластиковые иппликаторы, а иппликаторы с металлическими иглами в продаже практически не встречаются.

Второй тип иппликаторов с металлическими иглами отличается от описанных выше только тем, что его иглы выполнены из двух разных металлов. Этот иппликатор назван по имени своего создателя: «Аппликатор Ляпко». Применение двух металлов должно, по идее автора, оказывать дополнительное лечебное воздействие с помощью гальванических токов между иглами. Гальваническим токам посвя-

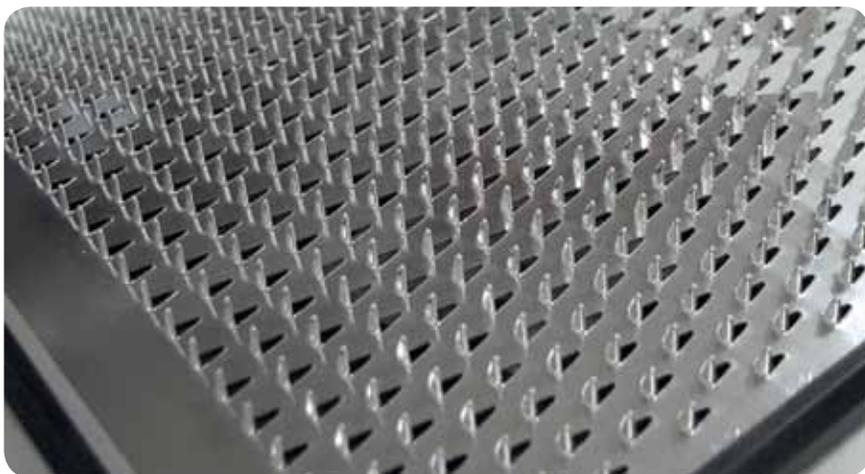
щена одна из следующих глав нашей книги, пока же кратко скажем, что сомнительной является сама возможность вызвать такие токи с помощью Аппликатора Ляпко, не говоря уж о связанных с ними дополнительных лечебных свойствах. Справедливости ради, нужно отметить, что металлические иглы аппликатора Ляпко выполнены достаточно аккуратно и не имеют дефектов, хотя другие отрицательные качества металлических игл свойственны им в полной мере.

Продолжением идей Н.Г. Ляпко являются металлические иппликаторы с напылением золота, серебра, меди и других металлов, закрепленных на разных подложках. По нашему мнению, использование таких металлов может повысить антибактериальную защиту игл, но никоим образом не влияет на эффективность самого иглового массажа.

Существует еще один тип металлических иппликаторов. Он представляет собой лист металла, на поверхности которого вырублены и затем отогнуты треугольные зубья. По внешнему виду этот иппликатор напоминает кухонную терку. Несмотря на то, что его зубья имеют форму треугольника с широким основанием, и на первый взгляд должны меньше травмировать кожу, в профиль эти зубья представляют собой тонкую пластину. Т.е. каждый «зуб» фактически является острием ножа. Но главным недостатком этого массажера является



жесткость основания. Металлический лист, естественно, не может гнуться и повторять форму тела, а это означает, что невозможно добиться равномерного прижатия игл. Очевидно, что использовать такой аппликатор в большинстве случаев вообще не представляется возможным.



Иппликатор – металлическая пластина с отогнутыми треугольными зубьями

## МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ ИГОЛЬЧАТОГО МАССАЖА

*В научных исследованиях, проводимых отечественными и зарубежными специалистами, выделяют четыре основных механизма воздействия игольчатого массажа на организм человека:*

- 1. Местное воздействие.*
- 2. Отвлекающее действие.*
- 3. Общее рефлексорное воздействие.*
- 4. Рефлекторные неспецифические реакции адаптации.*

Первые три механизма достаточно хорошо изучены, но не могут в полной мере объяснить полученный терапевтический эффект иппликаторов. Четвертый механизм, предложенный не так давно молодым российским ученым И.А. Поповым, – это основной ключ к разгадке феномена иппликатора Кузнецова. Ниже мы попытаемся в доступной читателю форме описать все четыре механизма.

Многие опрошенные нами пользователи иппликаторов связывают их действие с иглорефлексотерапией (иглоукалыванием). Однако с этим нельзя согласиться. При иглорефлексотерапии осуществляется воздействие иглой исключительно на одну или несколько четко определенных «активных» точек, чего невозможно добиться при помощи иппликаторов. Кроме того, при иглорефлексотерапии игла проникает в ткани тела на значительную глубину, а при использовании иппликаторов кожный покров не нарушается. Другим популярным вариантом объяснения воздействия иппликаторов является акупрессура – воздействие на биологически активные точки путем надавливания. С физиологической точки зрения, это объяснение чуть ближе к истине (т.к. проникновения под кожный покров не происходит), однако, как и в предыдущем случае, добиться воздействия на четко определенные точки практически невозможно.



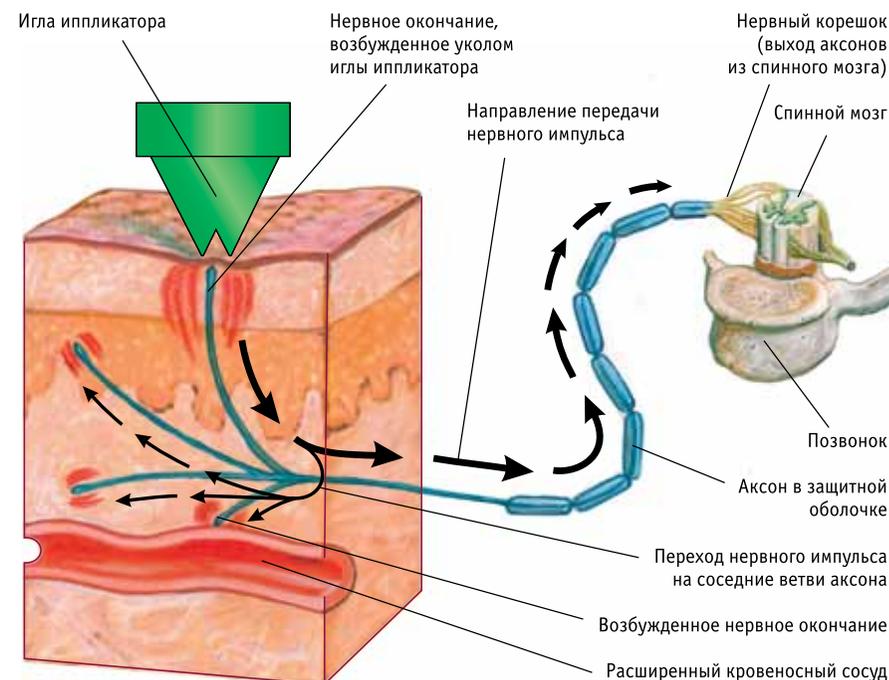
## 1. Местное воздействие

От спинного мозга по всему телу расходятся длинные отростки – нервные волокна, называемые аксонами. Аксоны служат своеобразными «электрическими проводами», по которым нервная система получает или отправляет сигналы. По мере удаления от спинного мозга провода-аксоны начинают разветвляться, как бы прорастая отдельными веточками через различные органы, в том числе через кожу. На конце каждой такой «веточки» находится нервное окончание.

Чтобы понять, как работает нервная система, представьте, что вы дотронулись рукой до горячего чайника. В ту же секунду многочисленные нервные окончания на поверхности кожи начинают посылать по аксонам сигналы в спинной мозг. Центральная нервная система (спинной и головной мозг) обрабатывает полученную информацию и дает команду отдернуть руку.

Местное воздействие игольчатого массажа связано с так называемым аксон-рефлексом. Этот рефлекс лабораторно подтвержден и описан еще в 1893 году английским физиологом Дж.Н. Ленгли, который и дал ему название. Суть аксон-рефлекса применительно к игольчатому массажу заключается в следующем: сигнал, вызванный уколом иглы и идущий по аксону от нервного окончания на поверхности кожи к спинному мозгу, в месте разветвления аксона переходит на соседние ветви аксона и начинает двигаться в обратном направлении, доходя, в итоге, до их окончаний. В результате в этих окончаниях выделяются биологически активные вещества (пептиды), вызывающие, в том числе, расширение сосудов.

Расширение сосудов приводит к усилению кровоснабжения (полнокровию, гиперемии), улучшению питания тканей, ускорению метаболизма (обмен веществ) и восстановительных процессов.



Аксон-рефлекс

## 2. Отвлекающее действие

В ответ на внешние или внутренние раздражители (например, прикосновение к горячему предмету или боль в спине) в нашем головном мозге возникает так называемый «очаг возбуждения». Таким образом наша центральная нервная система (ЦНС) получает информацию о происходящих процессах как внутри, так и снаружи организма. Очаги возбуждения имеют удивительное свойство – они могут конкурировать друг с другом, что приводит к «заглушению» одного из них. Подобным образом действует игольчатый массаж, чей очаг возбуждения «отвлекает» головной мозг от очага, созданного больным органом.



Схему этого механизма игольчатого массажа можно представить на примере болей в спине:

1. Болезненный орган (например позвоночник и мышцы спины) создает патологический очаг возбуждения в ЦНС – человек ощущает боль.
2. Иглы иппликатора, воздействуя на кожу, посылают нервные импульсы в головной мозг, где создается еще один очаг возбуждения – организм получает новые умеренно болезненные ощущения.
3. Очаг, созданный иппликатором, постепенно «отвлекает» наш мозг от патологического очага – боль в спине утихает.
4. Биологически активные вещества, ответственные за передачу болевых ощущений через нервные клетки (медиаторы), постепенно расходятся – боль от иппликаторов ослабевает, остается только ощущение тепла из-за полнокровия (местное воздействие).

Таким образом, игольчатый массаж, изначально воспринимаемый как болезненный метод, на самом деле оказывает опосредованное болеутоляющее действие.

### 3. Общее рефлекторное воздействие

Физиологами открыта взаимосвязь внутренних органов с определенными участками кожи, основанная на их едином происхождении. Дело в том, что все ткани организма развиваются всего из нескольких «тканей-прародителей». Во время внутриутробного развития (эмбриогенеза) эти ткани претерпевают сложную дифференцировку, из них образуются органы и системы органов, однако взаимосвязь на уровне головного мозга остается. Такая взаимосвязь приводит к тому, что сигналы (импульсация) от внутренних органов и соответствующих участков кожи идут в один участок головного мозга, где и создается единый очаг возбуждения. Эту взаимосвязь детально изучили и описали отечественный врач Г.А. Захарьин и его английский коллега Н.Неад, в честь которых и были названы исследованные ими участки кожного покрова (зоны Захарьина-Геда).

Как реагирует организм на заболевание какого-либо органа?



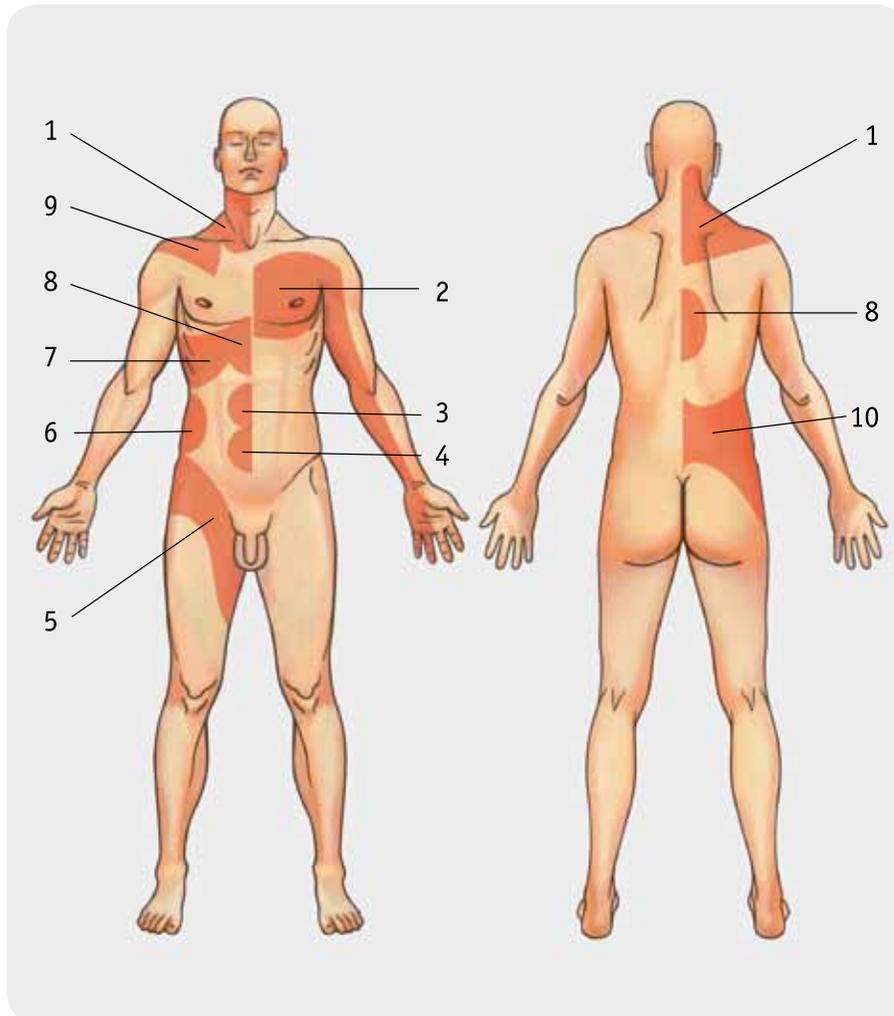
Г.А. Захарьин

Очаг возбуждения, вызванный болезненным процессом, заставляет головной мозг посредством нервной и эндокринной систем перестраивать деятельность организма таким образом, чтобы справиться с заболеванием – вырабатываются «внутренние лекарства» (гормоны и другие биологически активные вещества), создаются благоприятные условия для выздоровления (улучшается микроциркуляция и проч.). Воздействуя иппликатором на участок кожного покрова, соответствующий больному органу, мы посылаем дополнительный сигнал в этот очаг возбуждения и активизируем усилия организма, направленные на борьбу с заболеванием.

Иногда при заболеваниях внутренних органов боль распространяется на соответствующие участки кожи (так называемые «отраженные висцеральные боли»). Интересный исторический пример, связанный с висцеральными болями, приводит в своей книге известный отечественный кардиолог, академик РАН и РАМН Е.И.Чазов. Он лечил генерального секретаря СССР от стенокардии – заболевания сердца, характеризующегося недостаточным поступлением кислорода в сердечную мышцу. Это весьма грозное заболевание, промедление в лечении которого может закончиться инфарктом миокарда. Лечение осложнялось тем, что боли были только в левой руке (что характерно для стенокардии), и глава государства не хотел признавать факт больного сердца. Выходом из положения стала разработка необходимого кардиологического препарата в форме мази, которую можно было втирать в руку и тем самым получать необходимую медикаментозную терапию. Доктору не удалось переубедить высокопоставленного пациента, но это не помешало с честью выполнить свой врачебный долг. Так была разработана нитроглицериновая мазь.

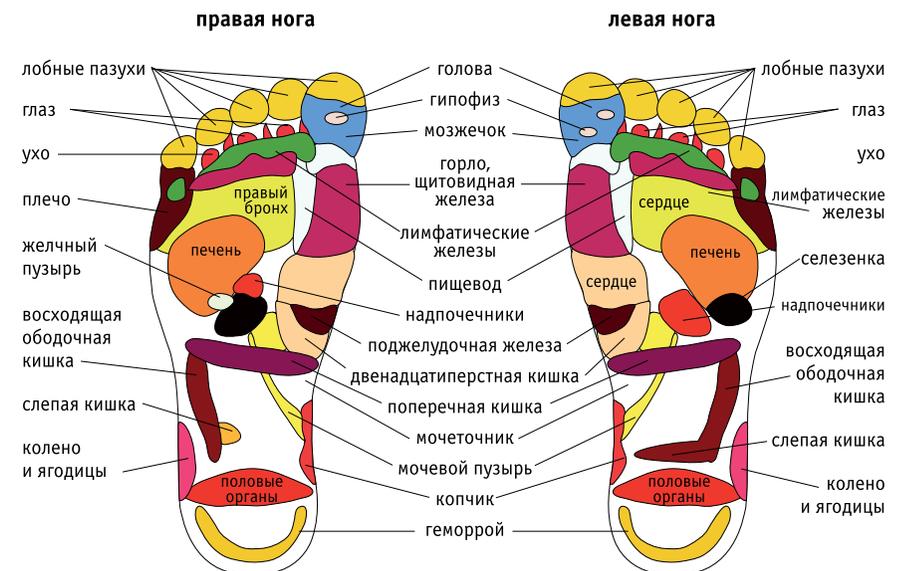
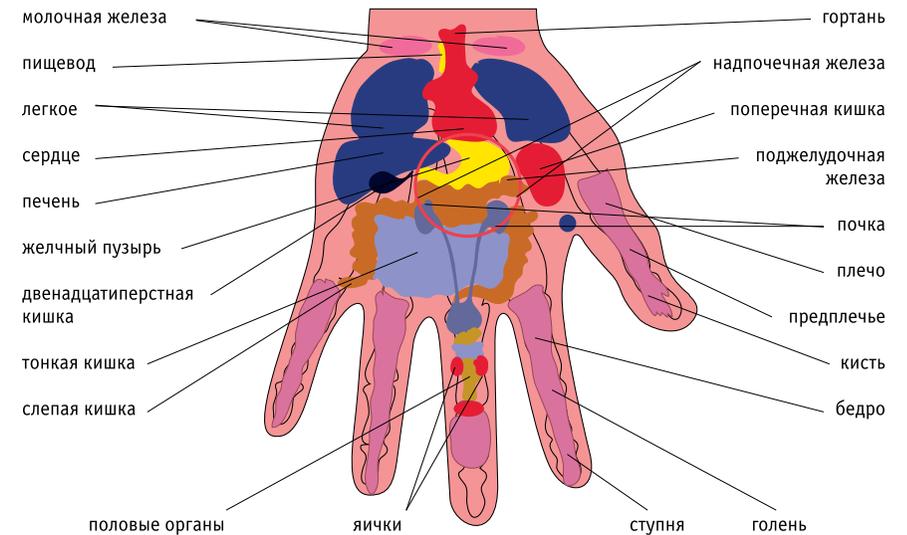


## Зоны Захарьина-Геда



1 - легкие и бронхи; 2 - сердце; 3 - кишечник; 4 - мочевого пузыря; 5 - мочеточники; 6 - почки; 7 и 9 - печень; 8 - желудок и поджелудочная железа; 10 - мочеполовая система.

## «Активные зоны» на ладонях и ступнях (в соответствии с представлениями древнекитайской медицины)





Говоря о связях между отдельными участками кожного покрова и внутренними органами, нельзя обойти вниманием особые поверхности нашего тела – ладони и ступни. Согласно постулатам древнекитайской медицины, там сконцентрировано большое количество активных точек (зон), связанных с так называемыми меридианами – «проводниками энергии».

Сегодняшние знания об анатомии и физиологии человека не подтверждают прямо эти представления. Однако то, что ступни и ладони являются выраженными рефлексогенными зонами, а воздействие на них может привести к улучшению состояния, не отрицается и современной медициной: например, в клинических наблюдениях отмечены случаи стабилизации артериального давления, ослабление приступов головной боли и т.д. Современная медицина может объяснить такое воздействие выбросом организмом биологически активных веществ, однако приверженцы китайской акупунктуры советуют не упрощать данные механизмы.

Кроме недостаточной изученности современной медициной, существует еще одно очевидное препятствие применению иппликаторов для лечения заболеваний отдельных органов с помощью воздействия на поверхность ладоней и ступней: невозможно воздействовать иппликатором выборочно на нужную зону или точку (см. схему). Поэтому такое воздействие, скорее всего, будет носить общетонизирующий характер.

#### **4. Рефлекторный запуск неспецифических реакций адаптации**

На наш взгляд, ведущим, самым сложным и самым интересным, с физиологической точки зрения, механизмом воздействия игольчатого массажа является рефлекторный запуск неспецифических реакций адаптации организма. Именно неспецифические реакции адаптации оказывают «системное» действие на организм, повышая сопротивляемость заболеваниям, ускоряя выздоровление и улучшая общее самочувствие. Мудрено? Попробуем вместе разобраться.

На человеческий организм постоянно воздействует внешняя среда. Изменяется температура воздуха, атмосферное давление, происходят травмы и заражения всевозможными болезнетворными агентами, возникает нервное перенапряжение или необходимость в больших физических нагрузках. На все эти внешние раздражители организм за много миллионов лет эволюции выработал свои реакции адаптации, т.е. методы приспособления.

Медицинские исследования XX века убедительно доказали, что во многих случаях организм одинаково реагирует на разные раздражители. Например, усиливается кровоток, повышается противовоспалительная активность, активизируется гормональная и иммунная системы и т.д. Такие реакции адаптации называются **НЕСПЕЦИФИЧЕСКИМИ**, т.е. универсальными.

Реакции адаптации бывают специфические, направленные на решение какой-либо одной узкой задачи, и неспецифические, с помощью которых организм противостоит различным негативным проявлениям внешней среды. Примером специфических реакций является ответ организма на попадание инфекции, против которой была заранее проведена вакцинация. В этом случае организм «знает», как бороться с данным конкретным инфекционным возбудителем, и при заражении быстро с ним справляется. Если же иммунитет против инфекционного возбудителя не выработан, то организм вынужден реагировать универсальным (неспецифическим) образом. Например, одной из таких реакций является воспалительный процесс: повышается температура тела, а в месте поражения наблюдается отек и покраснение (повышенное кровенаполнение). Причем воспаление происходит вне зависимости от типа инфекции, т.е. является неспецифической, универсальной реакцией организма. Большинство реакций организма по своей сути являются именно неспецифическими.

Впервые глубоко изучать неспецифические реакции организма начал канадский ученый Г. Селье. Именно он открыл удивительное



свойство живых организмов одинаково реагировать на различные раздражители. Универсальную реакцию автор назвал общим адаптационным синдромом, а теорию, которая обосновывала физиологические механизмы, лежащие в основе данного синдрома, – теорией стресса.

Стресс – это совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.



Г. Селье

Развивая теорию Селье, отечественные ученые Л.Х. Гаркави, М.А. Уколова, Е.Б. Квакина и др. создали учение об общих адаптационных реакциях, в рамках которого они выделили несколько типов раздражителей, разделив их по интенсивности воздействия. Это учение, пожалуй, наилучшим образом описывает процессы, происходящие в организме под действием иглольчатого массажа.

В свете данного учения, иглольчатый массаж относится к слабым неспецифическим раздражителям, которые активируют некоторые неспецифические (универсальные) реакции организма. К таким реакциям могут относиться уже упомянутые ранее усиление кровотока, противовоспалительная активность, улучшение кровоснабжения внутренних органов, в т.ч. головного мозга, активизация гормональной и иммунной систем и др.

Примитивно, на бытовом уровне, лечебное воздействие иппликаторов можно объяснить следующим образом: иппликаторы, воз-

действуя на кожу (в том числе болезненно), заставляют организм «думать», что у него что-то не в порядке. Организм не понимает, что происходит, т.к. никаких знакомых инфекций и других известных ему раздражителей он не обнаружил. В такой ситуации естественным ответом организма будет активировать свои универсальные защитные реакции, чтобы противостоять неизвестному врагу.

Сложные процессы, возникающие в организме при иглольчатом массаже, можно упрощенно представить следующим образом:

Иглольчатое воздействие на кожу возбуждает посредством нервных связей кору и другие отделы головного мозга, что стимулирует поступление в кровь норадреналина. Норадреналин – это уникальное химическое соединение, действующее в данном случае как нейромедиатор (регулятор деятельности отделов головного мозга). Норадреналин активирует симпатические центры вегетативной нервной системы.

Нервная система человека делится на центральную нервную систему (головной мозг), отвечающую за наиболее сложные функции, и периферическую (вегетативную) нервную систему, регулирующую деятельность внутренних органов. В свою очередь, вегетативная нервная система делится на симпатическую и парасимпатическую части, отвечающие за противоположные действия (сужение-расширение, повышение-понижение и т.п.).

Мобилизация нервных элементов симпатической части вегетативной нервной системы и накопление в крови норадреналина ведут к активации важных центров головного мозга: гипофиза и гипоталамуса, а также коры надпочечников. Надпочечники, в свою очередь, начинают выделять гормоны – кортикостероиды, обладающие выраженным противовоспалительным действием. Организм отвечает расширением бронхов, а также снижением моторики желудка и кишечника, ускорением обмена веществ и усилением противовоспалительной активности.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ИППЛИКАТОРОВ

Многих пациентов интересует, может ли применение иппликаторов (и связанный с этим выброс гормонов) привести к передозировке и привыканию? Спешим успокоить: нет, применение иппликаторов не приводит ни к передозировке, ни к привыканию. В отличие от не всегда безопасных лекарственных средств, доставляющих в организм «чужие» гормоны и биологически активные вещества, иппликаторы лишь стимулируют выброс своих «лекарств», которые правильно «дозировать» сам организм.

В центральной нервной системе развивается умеренное защитное торможение, выделяются биологически активные вещества, среди которых опиоиды, обладающие болеутоляющим действием, а также вещество P, которое, в том числе, снижает степень выраженности невротических состояний, нормализует сон, улучшает память и процессы обучения, способствует повышению психологической стрессоустойчивости (Е.А. Юматов, А.М. Вейн, А. Dupont и др.).

Описанный каскад сложных взаимосвязанных нейро-гуморальных механизмов также способствует более быстрому восстановлению после физических нагрузок и повышению работоспособности. Важно отметить, что описанные выше процессы полезны не только в период лечения заболеваний, но и для их предупреждения. Регулярное применение иппликаторов поддерживает соответствующие системы организма в «боевой готовности», обеспечивая профилактику различных болезней инфекционного и неинфекционного характера.

В живой природе есть универсальные законы, применимые ко всем организмам. Один из них гласит: все, что не используется – отмирает. Так, если человек не использует свою мускулатуру, она уменьшается в объеме. Если человек без необходимости принимает с пищей ферменты поджелудочной железы, то сама железа постепенно «разучивается» производить их в необходимых количествах. Тренировка организма с помощью игольчатого массажа позволяет держать внутренние системы организма «в тонусе» – готовыми к встрече и борьбе с неблагоприятными внешними факторами.

### Магнитотерапия

Как вы уже знаете, некоторые модели иппликаторов имеют специальные магнитные вставки. Может ли дополнительное воздействие постоянным магнитным полем увеличить эффективность игольчатого массажа?

Первый опыт использования магнитов в лечебной практике относится к Древнему Китаю (II век до н.э.), но информация об этом носит отрывочный характер. В Европе широко применять магнитотерапию при лечении заболеваний впервые стал в XVII веке швейцарский врач и философ Парацельс, который использовал магниты для лечения эпилепсии и кровотечений. В следующем, XVIII веке это направление медицины стало весьма популярным: так, в середине века на всю Европу «гремел» парижский «магнитный салон исцеления» Франца Месмера, австрийского врача, основоположника в области гипноза. Справедливости ради, нужно сказать, что сейчас уже невозможно документально подтвердить или опровергнуть эффективность магнитотерапии Парацельса и Месмера. А позднее, в начале XIX века, магнитотерапия и вовсе стала объектом ряда откровенных фальсификаций. Естественно, это надолго оттолкнуло врачей и ученых от исследований в данной области. Однако с развитием физиологии, биофизики и других медицинских наук магниты все чаще стали применяться в лечебной практике.



Пластиковый иппликаторный модуль с магнитной вставкой



В настоящее время магнитное воздействие официально признано в Российской Федерации физиотерапевтическим методом. Постоянные магниты широко применяются в Японии и Юго-Восточной Азии. В Европе получила распространение магнитно-импульсная терапия. И лишь в США метод магнитной терапии пока не признан официальной медициной, несмотря на исследования с подтвержденным клиническим эффектом.

Мы живем в мире, который, в буквальном смысле, пронизывает нас магнитными полями. И то, что эти поля могут влиять на самочувствие человека, уже не вызывает сомнений. Мы привыкли слушать прогноз погоды и обращать особое внимание на «магнитные бури», ожидая колебаний настроения и обострения хронических заболеваний. В связи с этим, интересны исследования группы российских ученых под руководством Л. Непомнящих. В своих экспериментах они изолировали мышей от магнитного поля Земли, поместив их в специально сконструированные камеры. Уже через несколько дней у мышей появились изменения в тканях – фактически, началась их деградация. Детеныши таких мышей в большинстве своем рождались больными и бесплодными.

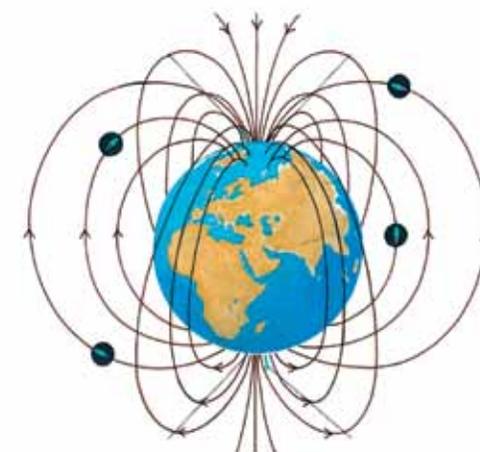
На сегодняшний день в организме человека не найдено специфических рецепторов, отвечающих за чувствительность к магнитным полям, однако имеющийся врачебный опыт и знания в области физиологии позволяют предположить наличие некоторых механизмов, лежащих в основе терапевтического воздействия магнитов.

Магнитные поля оказывают влияние на так называемые макромолекулы (ферменты, нуклеиновые кислоты, протеины и т.д.). В результате этого воздействия изменяется концентрация макромолекул и их пространственная ориентация, что отражается на протекании биохимических реакций и скорости биофизических процессов.

При воздействии на сосуды магнитные поля ориентируют не только биологически активные макромолекулы, но и надмолекулярные и клеточные структуры. Ярким примером такой ориентации является

выстраивание цепочек красных кровяных клеток (эритроцитов) под действием магнитного поля.

Под воздействием магнитного поля также происходит ориентационная перестройка жидких кристаллов, составляющих основу клеточной мембраны и многих внутриклеточных элементов. Изменение ориентации жидкокристаллических структур вызывает изменение проницаемости клеточной мембраны, что отражается на регуляции биохимических процессов и выполнении клеткой своих биологических функций. Причем такое действие может быть вызвано даже достаточно слабым магнитным полем.



Магнитное поле земли

Одним из важных регуляторных механизмов в живых системах является активность ионов. Она определяется в первую очередь их гидратацией («насыщением водой») и связью с макромолекулами.

При воздействии магнитных полей происходит освобождение части ионов из связи с макромолекулами и уменьшение их гидратации, а следовательно, возрастание ионной активности. Увеличение ионной активности в тканях является предпосылкой к стимуляции клеточного метаболизма.

Некоторые выдающиеся отечественные врачи: Л.П. Иванченко, А.С. Коздоба, С.В. Москвин рассматривают магнитное поле как неспецифический раздражитель биологических тканей, который, как и игольчатый массаж, по теории Л.Х. Гаркави и Е.Б. Квакиной (1991), вызывает реакцию тренировки, т.е. реакцию антистрессовой универсальной защиты организма.

Постоянное магнитное поле, кроме общих реакций, вызывает снижение активности тромбоцитов, оказывает гипокоагулирующее



(снижает свертываемость крови), мягкое седативное и гипотензивное (снижает артериальное давление) действия, положительно влияет на иммунную систему (К.Ю. Юлдашев, Ю.А. Куликов, 1994).

Б.Н. Жукова и С.И. Мусенко (1985) отмечают сосудорасширяющий эффект магнитотерапии на уровне микроциркуляции. В.С. Улащик, И.В. Лукомский (1997) описывают пролонгированное (длительное) действие магнитотерапии: после единичного воздействия положительные лечебные эффекты сохраняются до 10 суток, а после курса – до 45 дней. Отмечены обезболивающий, противовоспалительный и регенераторный эффекты (А.А. Кравченко, 1992).

Таким образом, магнитное поле оказывает воздействие на организм человека на клеточном, тканевом и общем системном уровнях. Магнитное поле может способствовать улучшению обмена веществ, нормализации функций органов и, как следствие, выраженному клиническому эффекту. Известны случаи успешного применения магнитов практически во всех медицинских направлениях, в том числе: кардиологии, неврологии, урологии, пульмонологии, аллергологии и др.

Исходя из сказанного выше, можно с уверенностью утверждать, что дополнительное магнитное воздействие при игольчатом массаже способно усилить лечебный эффект.

## Гальванические токи

Отличительной особенностью Аппликатора Ляпки является сочетание в одном массажере двух типов игл, выполненных из разных металлов. Инструкция к этому устройству утверждает: «Высокая эффективность достигается за счет возникающих в коже, на остриях и между иглами гальванических токов и, в результате, повышенного избирательного микроэлектрофореза металлов во внутренние среды организма».

Что такое гальванические токи? При погружении двух разных металлов в электролит (токопроводящую жидкость) на их поверхностях возникает электрическое напряжение. Если соединить эти металлы электрическим проводом, по нему потечет электрический ток (рисунок 1).

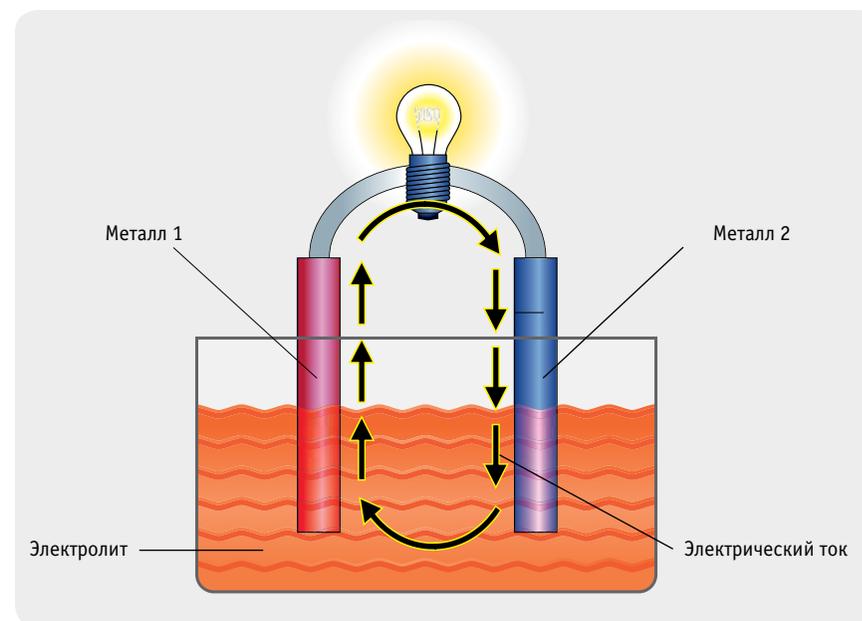


рисунок 1

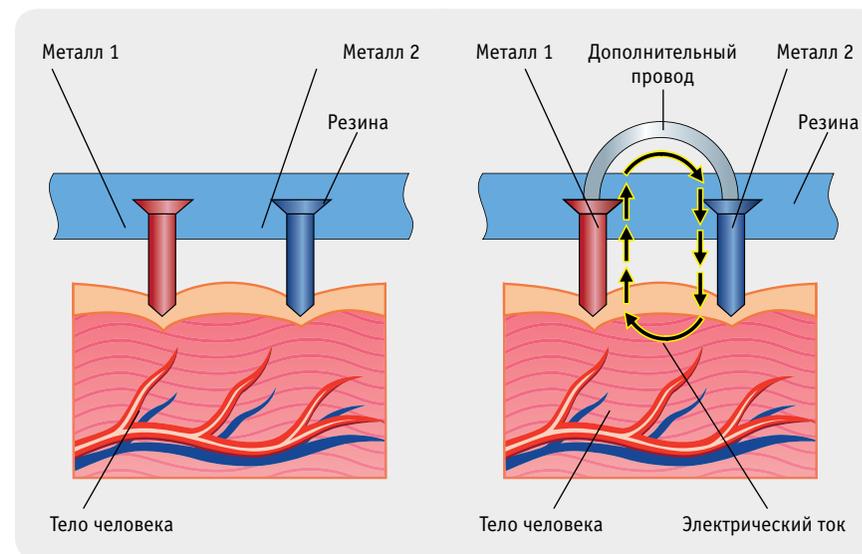


рисунок 2

рисунок 3



В случае аппликатора Ляпко предполагается, что электролитом являются жидкости нашего тела. Таким образом, на иглах Аппликатора Ляпко, прижатых к поверхности кожи, теоретически может возникнуть минимальное электрическое напряжение. Однако, эти иглы другим концом вставлены в резину, которая не проводит электрический ток, а это разрывает электрическую цепь. В результате гальванический ток между иглами течь не может (рисунок 2). Таким образом, аппликатор Ляпко не обладает никаким дополнительным лечебным действием, связанным с электрическими токами. Можно посоветовать производителям аппликатора Ляпко модифицировать свое изделие и соединить иглы дополнительными проводами, чтобы замкнуть цепь и сделать возможным прохождение гальванического тока (рисунок 3). Однако, эксперт в области медицинской техники, научный сотрудник Российской Академии Наук (Институт Радиотехники и Электроники им. В.А. Котельникова, подразделение биомедицины) к.ф.-м.н. Т.С. Туйкин считает, что даже после такой модификации сила тока будет настолько мала, что не приходится говорить даже о минимальном лечебном эффекте.

#### Комментарий Тимура Салаватовича Туйкина:

«Для начала давайте разберемся, зачем вообще нужно и как нужно воздействовать электрическим током на организм. В медицине такое воздействие называется «гальванизация» (не путать с гальваническими токами). Гальванизация оказывает: обезболивающий эффект, сосудорасширяющее и противовоспалительное действия, расслабляющее влияние на мышцы. Для проведения процедуры гальванизации используются специальные медицинские приборы (см. фото). С помощью таких приборов через контактно наложенные на тело электроды оказывается воздействие постоянным электрическим током малой силы (до 50 мА) и низкого напряжения (30-80 В). Электроды представляют собой небольшую электропроводящую пластинку или стержень (из свинца или углеродистой ткани). Их накладывают на предварительно очищенную и обезжиренную кожу через специальную гидро-

фильную прокладку, толщиной не менее 1 см. Эта прокладка предохраняет кожу от повреждения. Расположение электродов определяется локализацией, остротой и характером патологического процесса. Все медицинские приборы, предназначенные для гальванизации, требуют подключения к бытовой электросети либо использования элементов питания (электрических батареек).



Аппликатор Ляпко принципиально не способен возбуждать гальванические токи по причине использования резинового основания. Но даже если предположить, что производитель усовершенствует конструкцию и соединит иглы проводами, это не сильно изменит ситуацию. В проведенных нами экспериментах мы соединили иглы проводом и наложили аппликатор Ляпко на кожу. Максимальный ток, который мы смогли зафиксировать, составлял несколько десятков наноампер. Это в сотни тысяч раз меньше, чем необходимо для процедуры гальванизации. Поэтому даже в случае модернизации этого устройства говорить о лечебных токах не приходится. И это тот редкий случай, когда я рад, что медицинское устройство не может функционировать так, как задумали его создатели. Ведь если при помощи этого устройства будет происходить, как написано на его упаковке, «избирательный микроэлектрофорез металлов во внутренние среды организма», ни к чему хорошему для организма это не приведет. Ионы металлов не обладают лечебным действием, во всяком случае, при неконтролируемом поступлении в организм через кожу. Зато они могут вступать в химические реакции, в результате которых будут образовываться различные токсичные химические соединения. Сожалею, что подобные устройства каким-то образом добираются до покупателя».



## Использование массажных масел

Массажные масла можно наносить на тело не только при классическом, но и при игольчатом массаже. В качестве массажных масел, как правило, используются комбинации натуральных эфирных масел. Эфирные масла содержат витамины, а также вещества, регенерирующие клетки, которые питают, придают жизненную энергию растению и защищают его. Во время игольчатого массажа эфирные масла «работают» в двух направлениях: физическом, проникая через кожу в капиллярную кровеносную систему, и психологическом, воздействуя через органы обоняния на нервную систему (ароматерапия).



Интерес к ароматерапии возник в начале 20 века. В настоящее время в странах Западной Европы, в США, Канаде и Японии работают сотни кабинетов ароматерапии, опубликовано множество книг и журналов, посвященных этой теме, действуют научные институты.

Массажные масла оказывают различное лечебное и профилактическое действие: тонизирующее, релаксирующее, антистрессовое, антицеллюлитное и др. Они смягчают, увлажняют и улучшают структуру кожи, способствуют нормализации липидного обмена и регенерации клеток, а также восстанавливают местный иммунитет. Мы советуем использовать массажные масла при игольчатом массаже для достижения тонизирующего или расслабляющего эффекта, а также при антицеллюлитном массаже.

Все эфирные масла можно условно разделить на три группы: летучие, среднелетучие и тяжелые. Как правило, летучие масла обладают быстрым тонизирующим эффектом, а тяжелые – длительным расслабляющим.

## Летучие масла

*Бергамот – освежает, бодрит, обладает умеренными антисептическими свойствами.*

*Шалфей – бодрит, согревает.*

*Эвкалипт – используется как антисептик, рекомендован для профилактики ОРВИ.*

*Лимонник – стимулирует, очищает кожу, освежает; показан при мышечной усталости.*

## Среднелетучие масла

*Герань – благоприятно сказывается на стабилизации эмоционального состояния.*

*Лаванда – успокаивает нервы, расслабляет.*

*Розмарин – восстанавливает силы.*

## Тяжелые масла

*Жасмин – расслабляет, успокаивает боль, поднимает настроение.*

*Нероли – расслабляет, улучшает настроение.*

*Сандаловое дерево – расслабляет; оптимально для профилактики ОРВИ.*

*Иланг-иланг – успокаивает, уравнивает, поднимает настроение, смягчает кожу.*

При использовании эфирных масел следует помнить, что эти вещества часто являются высокоаллергенными (по этой причине применение эфирных масел не рекомендуется детям до 5 лет). Кроме того, концентрированные эфирные масла во многих случаях являются слишком сильным средством для использования в неразбавленном виде непосредственно на коже, поэтому пользоваться ими нужно с особой осторожностью, соблюдая инструкцию по применению. Избегайте попадания в глаза и на слизистые оболочки.



## ЧТО ВЫБРАТЬ?

Итак, теперь вы знаете, какие бывают иппликаторы, как игольчатый массаж воздействует на организм и какими дополнительными механизмами воздействия обладают отдельные модели игольчатых массажеров. Обобщим эту информацию, чтобы вам было легче сориентироваться во множестве представленных на рынке иппликаторов.

- 1. Должен ли иппликатор быть зарегистрирован в качестве изделия медицинского назначения?** Обязательно! Изделия медицинского назначения проходят жесткий контроль на всех стадиях от разработки до производства, и это гарантирует их безопасность и эффективность. Продаются изделия медицинского назначения исключительно в аптечной сети и в магазинах медицинской техники. На упаковке таких иппликаторов должно быть написано: «МЕДИЦИНСКИЙ МАССАЖЕР».
- 2. Пластиковый или металлический иппликатор выбрать?** Несмотря на то, что металлические иппликаторы выглядят (и стоят) дороже, они не обладают никакими преимуществами по сравнению с пластиковыми. Наоборот, их использование очень болезненно, даже хорошо обработанные металлические иглы травмоопасны, а многие из представленных на рынке моделей и вовсе имеют на иглах зазубрины и заусенцы. Кроме того, только пластиковые иппликаторы, состоящие из отдельных модулей, закрепленных на мягкой подложке, обеспечивают равномерное прижатие игл к поверхности кожи.
- 3. Если по каким-либо причинам все-таки планируется приобретение металлического иппликатора, нужно ли отдать предпочтение аппликатору Ляпко?** Заявленные производителями этого изделия дополнительные лечебные механизмы, связанные с гальваническими токами, не подтверждаются ни теоретически, ни экспериментально.
- 4. Имеет ли преимущества иппликатор, иглы которого выполнены из дорогого металла?** Нет, не имеет. Для игольчатого массажа важна форма игл, а не материал, из которого эти иглы изготовлены.

- 5. Обладают ли раздвоенные иглы преимуществом перед обычными?** Да, за счет такой формы игл снижается интенсивность болезненных ощущений, а также увеличивается количество точек воздействия на единицу поверхности кожи.
- 6. Если производитель предлагает выбор остроты игл, какие предпочесть?** Выбор остроты игл определяется индивидуальной чувствительностью кожи в области проведения игольчатого массажа. Мы рекомендуем иметь оба варианта массажера, чтобы, в зависимости от собственных ощущений, варьировать остроту игл.
- 7. Чем пластиковый иппликатор на мягкой поролоновой подложке (подушке, коврик, валике) лучше аналогичного на ткани?** Пользоваться иппликатором на ткани не очень удобно: ткань в процессе использования иппликатора заминается и деформируется. Кроме того, только использование специальной мягкой подложки обеспечивает равномерное прижатие игл.
- 8. Имеет ли смысл переплачивать за магнитные вставки?** Да, имеет. Механизм магнитного воздействия на человека не до конца изучен современной медициной, однако известно, что магнитное поле может способствовать улучшению обмена веществ и нормализации функций органов. Немаловажно, что в большинстве стран, в том числе и в России, магнитотерапия официально признана лечебным методом.
- 9. Нужно ли приобретать специализированные иппликаторы, например валики для поясницы (шеи), или предпочесть универсальную модель?** Мы советуем пациентам обязательно иметь дома универсальный иппликатор. Однако, если вы планируете воздействовать иппликатором на область поясницы или шеи, которые имеют вогнутую поверхность, мы настоятельно рекомендуем дополнительно приобрести специализированный валик – это обеспечит удобство и высокую эффективность массажа. Неплохо иметь дома и специальный коврик для массажа ступней – это одна из наиболее рефлексогенных зон нашего организма.



## ЧАСТЬ II ПОКАЗАНИЯ К ИГОЛЬЧАТОМУ МАССАЖУ И СХЕМЫ ЭФФЕКТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ

Ниже мы приводим медицинские показания и ориентировочные схемы применения иппликаторов. Особое внимание обращаем на то, что применение иппликаторов, как правило, является лишь частью комплексного лечения заболевания, назначенного врачом. Помните, что самостоятельная диагностика часто бывает ошибочной, а отсутствие своевременного адекватного полноценного лечения может привести к серьезным негативным последствиям для здоровья.

Кроме того, нужно учитывать, что реакции организма на игольчатый массаж очень индивидуальны. Поэтому используйте приведенную ниже информацию как своего рода отправной пункт для поиска наиболее эффективных схем применения иппликаторов именно для вашего организма. Вы можете варьировать время воздействия и его интенсивность, экспериментировать с зонами и способами проведения игольчатого массажа. Но при этом игольчатый массаж не должен вызывать чрезмерных болезненных ощущений.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Чтобы игольчатый массаж был эффективным, необходимо соблюдать некоторые правила.

Иппликатор должен использоваться одним человеком. Это связано не только с тем, что иппликатор, подобно зубной щетке, является средством личной гигиены, но и с тем, что при игольчатом массаже возможны микроразрывы кожи. Кроме того, по этой же причине, необходимо перед первым сеансом массажа и далее по мере необходимости обрабатывать иппликатор мыльным раствором, затем обильно промывать проточной водой и просушивать. Хранить иппликатор необходимо в плотном чистом пакете или коробке.

Необходимо также следить за сроком годности иппликатора. Для массажеров, выполненных из инертных полимерных материалов (пластика), срок годности, как правило, составляет 5-7 лет. После этого пластик может начать терять свои свойства, стать хрупким и ломким. Срок годности иппликаторов с металлическими иглами определить гораздо сложнее, ведь на их поверхности постоянно идут окислительные процессы, особенно при нанесении лекарственных средств (именно поэтому использовать металлические иппликаторы для улучшения всасывания нанесенных на кожу мазей и кремов крайне не рекомендуется).

Лучше всего проводить игольчатый массаж за 20-30 минут до или через 1,5-2 часа после еды. Помещение, в котором проводится процедура, должно быть хорошо проветрено и иметь комфортную температуру. Игольчатый массаж следует проводить с опорожненным мочевым пузырем и кишечником. По окончании процедуры желательно полежать 5-10 минут.

Не рекомендуется проводить игольчатый массаж через одежду. Даже легкая одежда будет мешать иглам воздействовать на кожу.

Иппликатор можно прижимать к поверхности тела тремя способами: с помощью веса тела, с помощью рук и с помощью эластичного пояса (бинта).



Наиболее эффективным и удобным является воздействие с помощью веса тела. В этом случае давление игл на кожу равномерное по всей поверхности. Иппликатор кладут на твердую поверхность – чаще всего на пол. Затем на него ложатся. Можно использовать диван или кровать, но только если они обладают достаточной жесткостью. В процессе массажа периодически приподнимайтесь и немного смещайте иппликатор относительно поверхности тела в разные стороны, чтобы менялись точки приложения игл. Этот способ применим для воздействия на спину, живот, шею и др. Достоинством этого способа является то, что он не требует усилий от человека, соответственно воздействие может быть длительным. Недостаток – не всегда удастся регулировать силу, с которой иглы давят на поверхность тела. Для этого типа массажа можно использовать иппликатор на ткани, на мягкой подложке, а также валики для поясницы и шеи. Особняком стоит воздействие на стопы. Массаж проводится в положении стоя, силу давления на иглы можно регулировать, опираясь руками о спинку стула, стол или подоконник. Если процедура кажется вам слишком болезненной, допускается массировать стопы сидя на стуле, но в этом случае сила прижатия может быть недостаточной. Для массажа ступней потребуется большой плотный коврик.

Другой эффективный способ воздействия – при помощи рук. Для этого подходит небольшой иппликатор на мягкой подложке (тонкой плоской подушечке). Такой иппликатор накладывают на нужную зону и прижимают руками. Каждые 10-20 секунд немного смещают иппликатор относительно поверхности тела. Этот способ применяется для массажа шеи, головы, суставов, рук, ног, ягодиц, живота, ладоней, т.е. практически для всей поверхности тела, за исключением спины и ступней. Достоинство этого способа – возможность регулировать силу прижатия игл, надавливая и отпуская иппликатор. Недостаток – необходимость прикладывать некоторые физические усилия.

Третий способ предполагает использование эластичного пояса или бинта. Этот вариант обладает недостатками, которые не позволяют нам рекомендовать его для широкого применения. Во-первых, как показывает практика, таким способом достаточно сложно добиться

оптимального прижатия игл к поверхности тела. В результате, в некоторых местах иглы будут давить сильно, в других – слабо. Во-вторых, зафиксированный относительно тела иппликатор будет воздействовать на одни и те же точки в течение всей процедуры, а специалисты советуют периодически сдвигать иппликатор относительно поверхности тела. Это связано с тем, что в точке воздействия каждой иглы постепенно происходит «привыкание», и интенсивность воздействия снижается. И, в-третьих, наша кожа эластична: например, при наклоне туловища вперед кожа на пояснице растягивается. Если в этот момент на пояснице находится закрепленный поясом иппликатор, его прижатые иглы будут перемещаться вдоль поверхности кожи, царапая ее и вызывая болезненные ощущения.

## СНЯТИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА

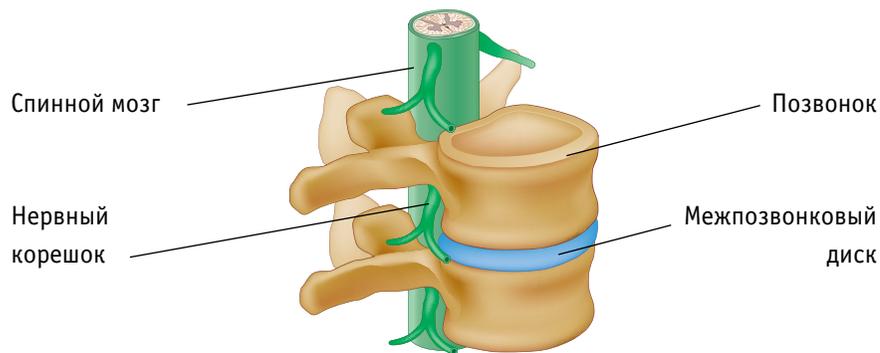
Наиболее часто иппликатор назначается для снятия болей различной локализации: в пояснице, в грудном и шейном отделах позвоночника, а также суставных и головных болей. Обезболивающее действие иппликатора основано на следующих механизмах:

- За счет выраженной местной реакции повышается местное кровенаполнение, ускоряются метаболизм и восстановительные процессы.
- Отвлекающее действие иппликаторов заключается в том, что в головном мозге возникает новый очаг возбуждения, который, конкурируя с очагом возбуждения, созданным больным органом, «заглушает» последний.
- Запуск неспецифических реакций адаптации приводит к тому, что в центральной нервной системе развивается умеренное защитное торможение, выделяются биологически активные вещества, среди которых опиоиды, обладающие болеутоляющим действием.

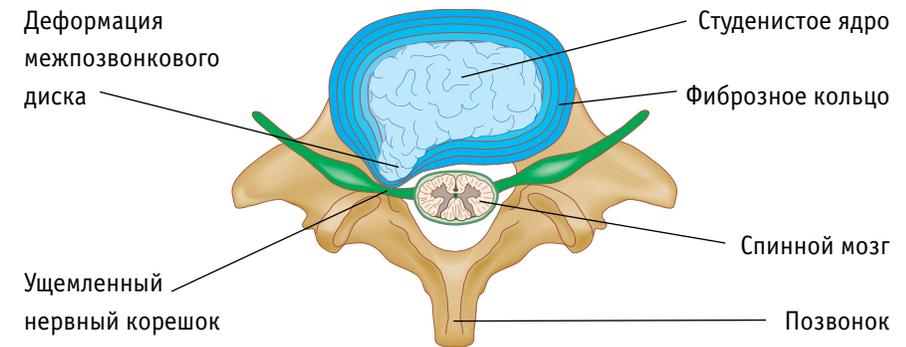


## При болях в пояснице, грудном и шейном отделах позвоночника

Боли в позвоночнике чаще всего бывают связаны с остеохондрозом. Остеохондроз – это заболевание позвоночника, характеризующееся деформацией межпозвоночных дисков со значительным снижением их высоты и повреждением дисковых поверхностей позвонков. Пораженная остеохондрозом хрящевая ткань дисков постепенно перерождается и превращается в подобие костной, затвердевший диск уменьшается в размерах и теряет свойства амортизатора между позвонками. В некоторых случаях межпозвоночный диск не выдерживает нагрузки и образует его выпячивание – грыжа. Патологические изменения межпозвоночных дисков приводят к нарушению кровообращения в позвонках, воспалительным реакциям, рефлекторному мышечному спазму, ущемлению расположенных рядом нервных окончаний и, в результате, к появлению болезненных ощущений. Причины развития остеохондроза до сих пор точно не установлены, развитие заболевания чаще всего связывают с нарушением обмена веществ и генетической предрасположенностью. Комплексное лечение остеохондроза включает в себя лечебную физкультуру, физиотерапию, специальный массаж, мануальную терапию, вытяжение (тракцию) позвоночника, рефлексотерапию, медикаментозную терапию. В некоторых случаях требуется хирургическое вмешательство.



Позвоночник и спинной мозг



Межпозвоночная грыжа ущемляет нервный корешок

### Техника игольчатого массажа:

лежим на иппликаторе, обеспечивая колющее воздействие с помощью веса тела. При болях в пояснице используем мягкий валик для поясницы; при болях в грудном отделе позвоночника – иппликатор на мягкой подложке; при болях в шейном отделе позвоночника мягкий валик для шеи. Периодически приподнимаемся и немного смещаем иппликатор относительно поверхности тела в разные стороны, чтобы менялись точки приложения игл. При лечении остеохондроза рекомендуется совместить воздействие пластиковым иппликатором с нанесением лекарственных мазей (как правило, противовоспалительных, нежгучих) и таким образом повысить эффективность местной лекарственной терапии.

### Время и кратность воздействия:

при сильном болевом синдроме воздействуем по 5-7 минут каждые 2-3 часа в течение всего периода обострения. Если боль носит хронический характер, то рекомендуется воздействие по 7-15 минут 2-3 раза в сутки.



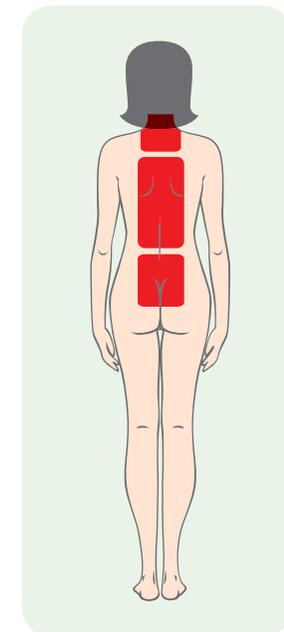
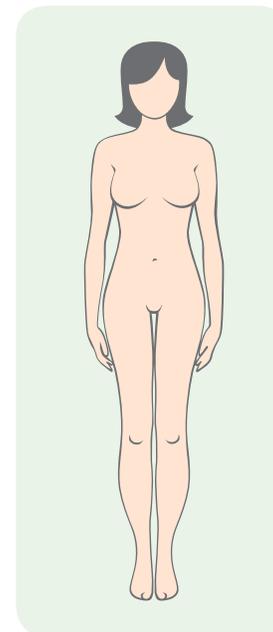
ВАЛИК  
ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ



ВАЛИК  
ДЛЯ ШЕИ



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ

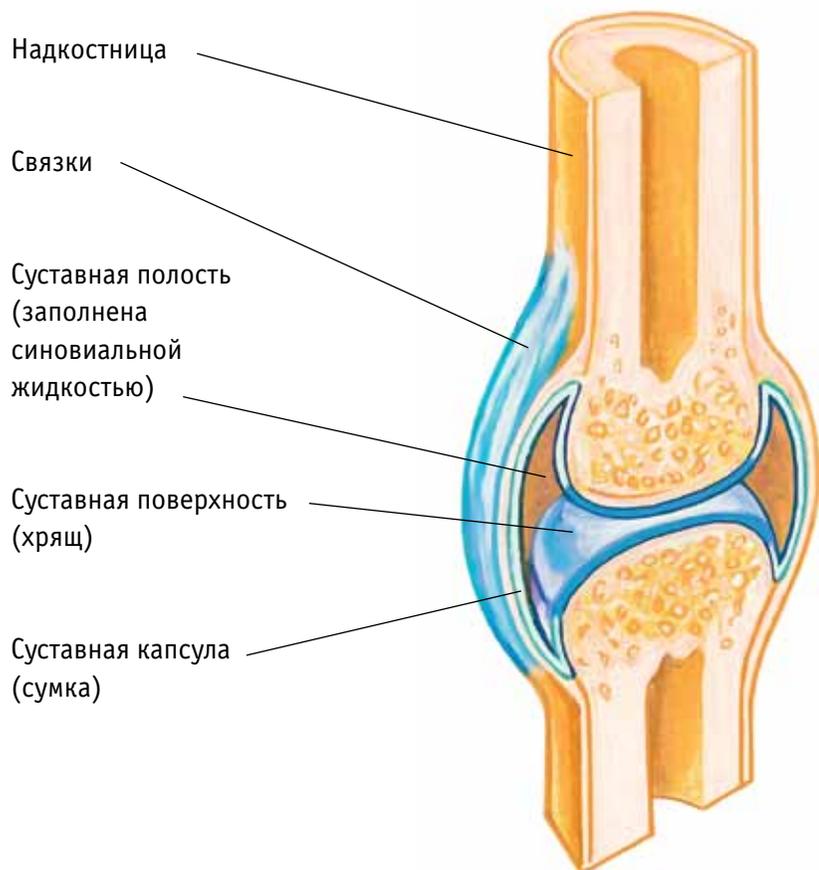




## При болях в суставах

Заболевания суставов можно условно разделить на две группы: дистрофические и воспалительные заболевания. Названия дистрофических болезней, как правило, оканчиваются на «-оз»: артроз, остеохондроз, лигаментоз и т.д. Они наблюдаются чаще всего у пожилых людей и сопровождаются медленной дегенерацией хряща, связок и капсул суставов.

### Сустав



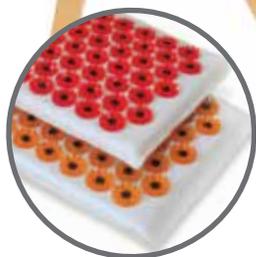
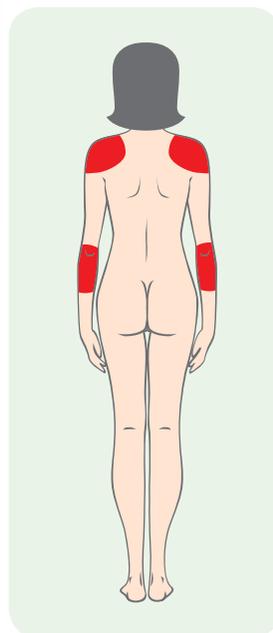
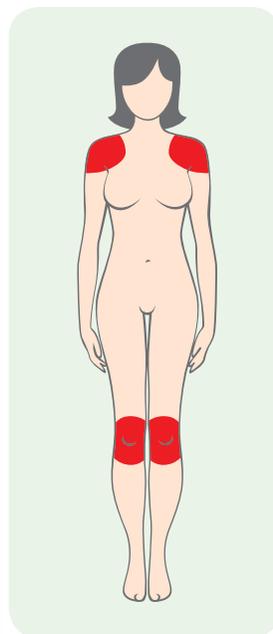
Характерные симптомы: боль, ограничение подвижности, деформация сустава с течением времени, хруст при движении. Названия воспалительной группы заболеваний суставов обычно заканчиваются на «-ит»: артрит, полиартрит, спондилоартрит. Они сопровождаются воспалением тканей суставов. Характерные симптомы: боль, скованность, припухлость. Воспаление сустава может быть связано либо с нарушением обмена веществ, сопровождаемым образованием кристаллов солей в полости суставов, либо с бактериальной или вирусной инфекцией, либо с аутоиммунной реакцией организма (агрессивность иммунитета в отношении собственных тканей). В зависимости от заболевания, для лечения суставов могут назначать антибиотики, гормональные препараты, противовоспалительные и болеутоляющие средства, физиотерапевтические процедуры, лечебную гимнастику и др.

#### Техника игольчатого массажа:

прижимаем иппликатор на мягкой подложке руками к больному суставу. Периодически приподнимаем и немного смещаем иппликатор, чтобы изменить точки приложения игл. При лечении суставов, как и при лечении болей в спине, рекомендуется совместить воздействие пластиковым иппликатором с нанесением лекарственных мазей (как правило, противовоспалительных, нежгучих), таким образом повысить эффективность местной лекарственной терапии.

#### Время и кратность воздействия:

при остром характере заболевания воздействуем по 5-7 минут каждые 2-3 часа в течение всего периода обострения. При хронических болях рекомендуется воздействие по 5-10 минут 2-3 раза в сутки.

ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ

## При головной боли

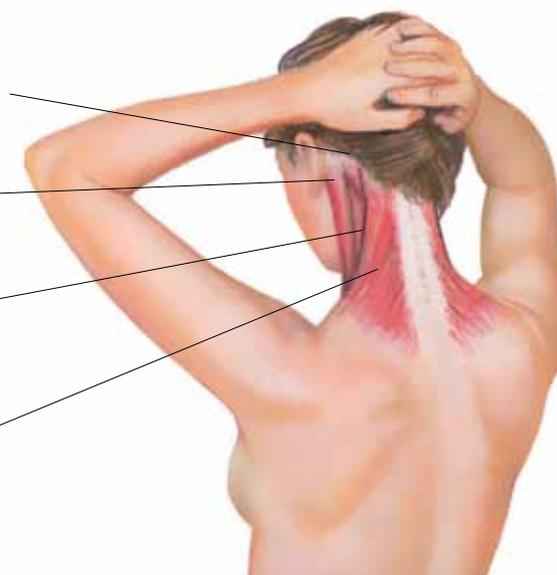
Головная боль может быть симптомом нескольких десятков различных заболеваний как инфекционного, так и неинфекционного характера. Но в большинстве случаев (около 75%) головную боль вызывает повышение тонуса (напряжение) мышц затылка и шеи. Такое состояние называется «головная боль напряжения»; оно может быть вызвано стрессом, депрессией, неврозами, неправильным положением тела (в том числе во время сна). Другой распространенной причиной головной боли является ухудшение оттока крови от головного мозга, что ведет к расширению и переполнению сосудов. Вызвать головную боль может и обратное состояние — сужение просвета сосудов или их спазм. Головная боль часто возникает после долгого пребывания в душном помещении, при вдыхании вредных газов, алкогольном отравлении, переохлаждении или перегреве головы, тяжелых физических нагрузках. Причиной головной боли может быть побочное действие некоторых лекарственных препаратов, например нитроглицерина.

Полуулитастая мышца  
головы

Ременная  
мышца  
головы

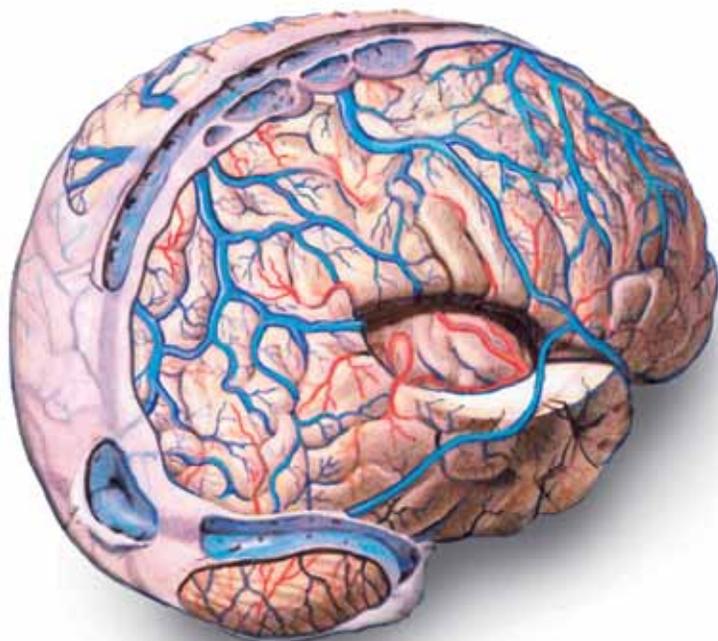
Лестничные  
мышцы

Верхний пучок  
трапециевидной  
мышцы





## Сеть сосудов головного мозга



### Техника игольчатого массажа:

с помощью иппликатора на мягкой подложке интенсивно массируем поверхность головы, особое внимание уделяя основанию черепа. Также может быть эффективен массаж шеи с помощью валика для шеи. В отдельных случаях замечен положительный эффект, если дополнить массаж головы и шеи массажем ступней. Для массажа ступней удобно использовать большой массажный коврик.

### Время и кратность воздействия:

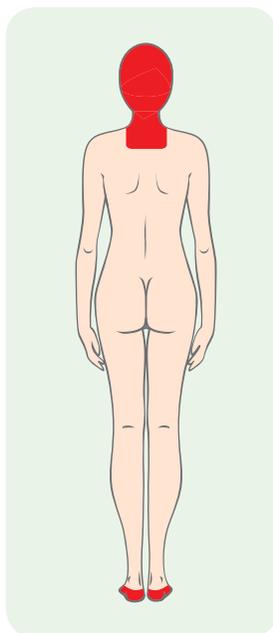
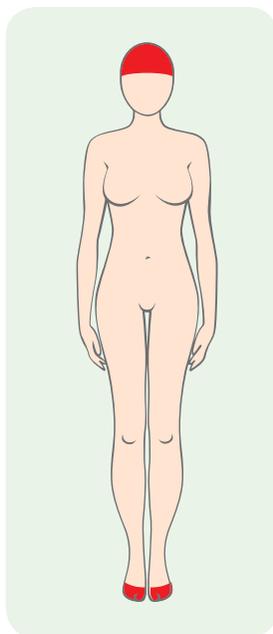
однократно 5-10 минут. При необходимости далее каждый час по 3-5 минут до полного исчезновения боли.



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



ВАЛИК  
ДЛЯ ШЕИ

БОЛЬШОЙ  
МАССАЖНЫЙ КОВРИК

## ТОПИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Топическая терапия (от греч. *topos* – место) построена на принципах взаимосвязи внутренних органов с определенными участками кожного покрова (зонами Захарьина-Геда). Зная расположение этих зон, можно не только провести ориентировочную диагностику, но и осуществить лечение. Воздействуя иппликатором на участок кожного покрова, соответствующий больному органу, мы активизируем усилия организма, направленные на борьбу с заболеванием.

Топическая терапия особенно хорошо зарекомендовала себя в качестве поддерживающей терапии при переходе заболевания в хроническую форму. В острой фазе воздействие на зоны Захарьина-Геда может выступать в роли дополнительного лечебного метода в комплексной терапии и способно ускорить облегчение состояния.

**Обращаем ваше внимание на то, что диагностика заболеваний по зонам Захарьина-Геда носит лишь ориентировочный характер и не является основным диагностическим критерием. Болезненность в данных зонах может соответствовать патологическим процессам и в других органах, поэтому точную комплексную схему лечения, в том числе сеансов игольчатого массажа, может назначить только лечащий врач.**

Несмотря на то, что с помощью топической терапии мы направленно воздействуем на определенные рефлексогенные зоны, другие, не менее важные лечебные механизмы иппликаторов, такие как местное воздействие, отвлекающее действие и рефлекторный запуск неспецифических реакций адаптации, тоже будут задействованы.

Ниже мы приводим примеры топической терапии при некоторых распространенных заболеваниях. Если вашего заболевания нет в этом списке, можете воспользоваться следующими универсальными рекомендациями: при острой форме заболевания воздействуйте на зону, соответствующую больному органу, 3-5 раз в сутки по 5-7 минут, при хроническом течении заболевания – 2-3 раза по 7-15 минут. Курс лечения, как правило, – 2-4 недели, перерыв между курсами – 1-2 недели. При этом следите за собственным состоянием и корректируйте время процедуры. До начала лечения обязательно проконсультируйтесь с врачом.



## При гастрите

Гастрит – это воспаление слизистой (внутренней) оболочки желудка, вызванное особой бактерией – *Helicobacter pylori* (хеликобактер пилори). Она живет в желудке и двенадцатиперстной кишке у большинства людей, однако далеко не всегда вызывает гастрит. При определенных условиях, таких как снижение иммунитета, стресс, неправильное питание, дисбактериоз, различные кишечные инфекции, заболевания печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, хронические инфекции в полости рта, злоупотребление алкоголем,

### Схема работы системы пищеварения

Во рту пища измельчается и смачивается слюной, содержащей некоторые пищеварительные ферменты

В желудке пища обрабатывается желудочным соком, который состоит в основном из соляной кислоты. Кислота убивает вредоносные бактерии и растворяет пищу

Печень

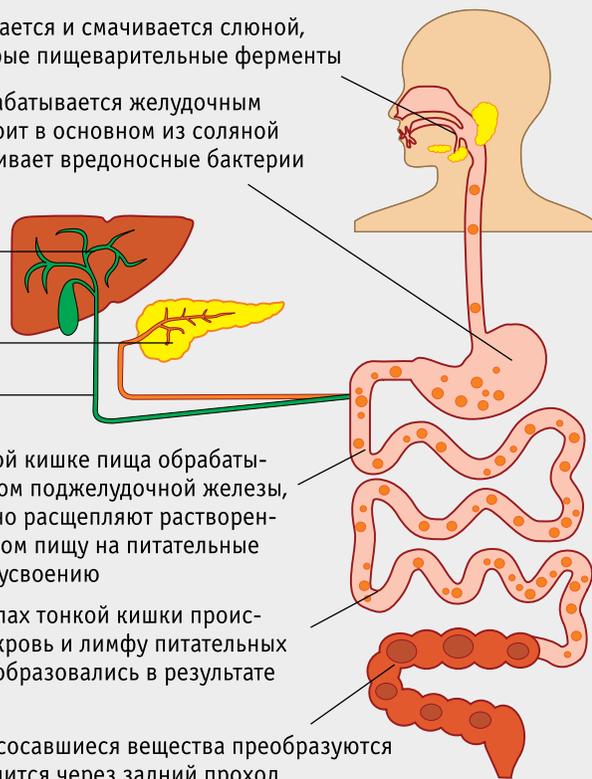
Поджелудочная железа

Желчный проток

В двенадцатиперстной кишке пища обрабатывается желчью и соком поджелудочной железы, которые окончательно расщепляют растворенную желудочным соком пищу на питательные элементы, готовые к усвоению

В последующих отделах тонкой кишки происходит всасывание в кровь и лимфу питательных элементов, которые образовались в результате расщепления пищи

В толстой кишке невсосавшиеся вещества преобразуются в кал, который выводится через задний проход



курение, длительный прием антибиотиков, гормонов и других лекарственных препаратов, хеликобактер может начать активно размножаться и провоцировать заболевание. Гастрит может протекать в острой или хронической форме.

Для острой стадии характерно чувство дискомфорта в области желудка, особенно после еды, возникает ощущение, что пища задерживается в желудке. Может появляться умеренно выраженная боль в верхних отделах живота. Но чаще гастрит медленно развивается в течение нескольких месяцев или лет без ярко выраженных симптомов, переходя в хроническую форму. В этом случае проявления гастрита, как правило, немногочисленны: чувство тяжести и дискомфорта в желудке, реже – ноющие боли в верхней части живота.

Если гастрит не лечить, это может привести к полному разрушению слизистой оболочки и поражению более глубоких слоев органа, то есть к образованию язвы желудка. Лечение гастрита – комплексное: специально подобранными антибиотиками, направленными на уничтожение хеликобактера и препаратами, корректирующими кислотность желудка. Необходимо строгое соблюдение специальной диеты.

### Техника игольчатого массажа:

игольчатый массаж проводим с помощью иппликатора на мягкой подложке. Зоны, связанные с желудком и поджелудочной железой, находятся в верхней части живота и в средней части спины, поэтому каждая процедура массажа должна включать в себя поочередное воздействие на обе эти зоны (например, 5 минут на верхнюю часть живота, затем 5 минут на среднюю часть спины). Прижимаем иппликатор с помощью веса тела, лежа на животе или на спине. К верхней части живота можно прижимать иппликатор руками в положении сидя.

### Время и кратность воздействия:

при остром гастрите – 3-5 раз в сутки по 5-7 минут. При хроническом – 2-3 раза в сутки по 7-15 минут утром, по 5-7 минут днем и вечером. Это связано с тем, что желудок лучше всего поддается лечению в периоды своей наибольшей активности, наблюдающейся с 7 до 9 утра.

Курс: 3-4 недели.



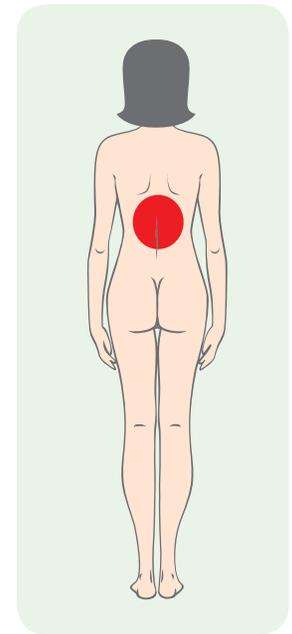
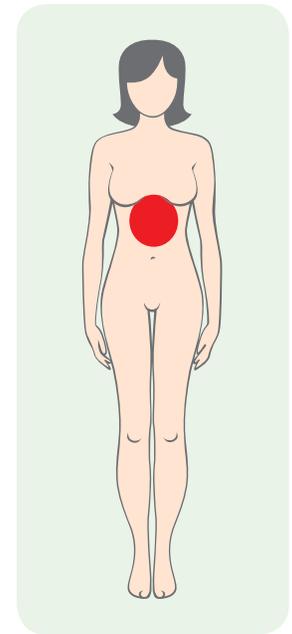
ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ

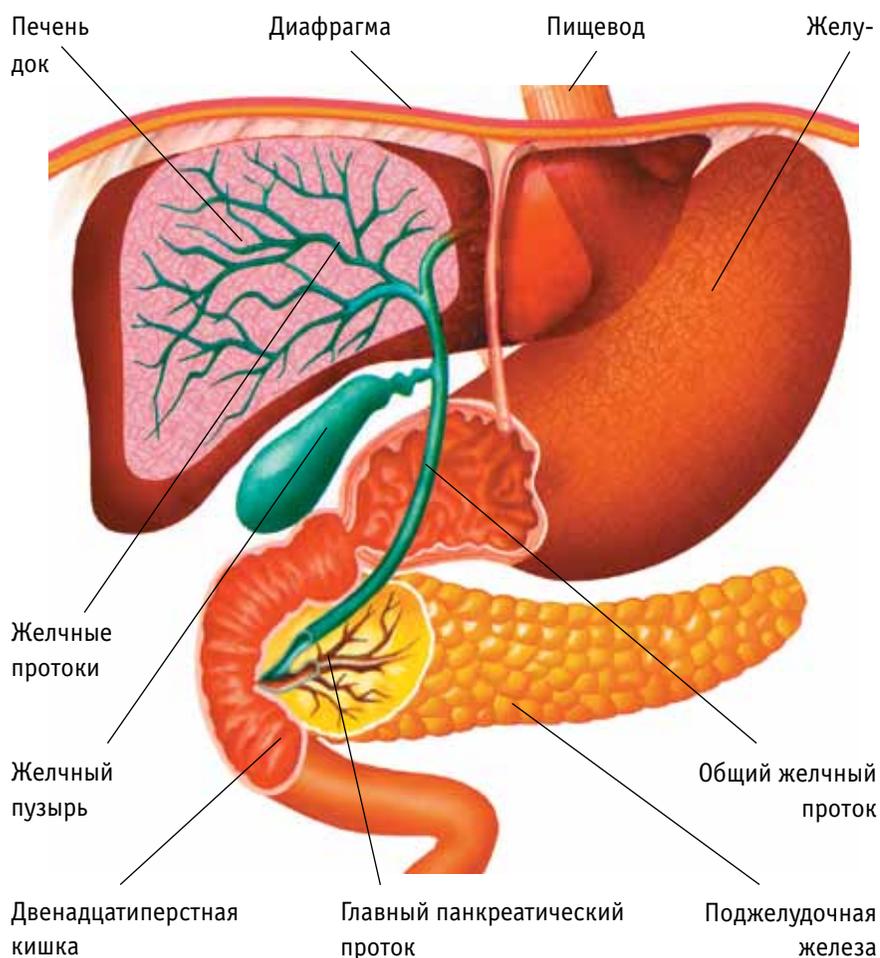




## При хроническом панкреатите

Панкреатит – это воспаление поджелудочной железы. Обычно протекает в хронической форме, ведущей к постепенному снижению функций органа. Развитию хронического панкреатита в большинстве случаев способствует злоупотребление алкоголем. Среди

### Печень, желчный пузырь, поджелудочная железа



других факторов – заболевания желчного пузыря (желчнокаменная болезнь), болезни двенадцатиперстной кишки (дуоденит, язвенная болезнь), вирусные инфекции, прием некоторых лекарств, гормональные и сосудистые нарушения.

На ранних стадиях хронический панкреатит обычно не имеет выраженных симптомов. По мере развития заболевания в верхних отделах живота или в левом подреберье может появиться постоянная тупая боль, которая усиливается после еды. Возможно распространение болезненных ощущений на спину – так называемая «копоясывающая» боль. В ночное время боли могут быть более выраженными, особенно в положении лежа на спине. Недостаток поступления ферментов в желудочно-кишечный тракт и, как следствие, нарушение пищеварения приводят к тошноте, поносу, вздутию живота, потере аппетита, снижению массы тела.

Для лечения хронического панкреатита лучшее лекарство – отказ от алкоголя и диета. Необходимо резко сократить прием жирной и сладкой пищи, консервов и газированных напитков.

### Техника игольчатого массажа:

как при гастрите (см. иллюстрации на стр. 58-59). Игольчатый массаж проводим с помощью иппликатора на мягкой подложке. Зоны, связанные с желудком и поджелудочной железой, находятся в верхней части живота и в средней части спины, поэтому каждая процедура массажа должна включать в себя поочередное воздействие на обе эти зоны (например, 5 минут на верхнюю часть живота, затем 5 минут на среднюю часть спины). Прижимаем иппликатор с помощью веса тела, лежа на животе или на спине. К верхней части живота можно прижимать иппликатор руками в положении сидя.

### Время и кратность воздействия:

2-3 раза в сутки, по 7-10 минут утром, по 5-7 минут днем и вечером через 30-40 минут после еды. Курс: 3-4 недели.



## При дискинезии желчных путей

Дискинезия желчных путей — расстройство сократительной функции желчного пузыря и желчных путей, приводящее к нарушению оттока желчи. Дискинезия встречается преимущественно у женщин. Причиной дискинезии обычно являются заболевания нервной или пищеварительной системы, а также гормональные нарушения. Например, к этому заболеванию могут привести гастрит и гастроудоденит, при которых нарушается выработка белков, регулирующих работу желчных путей. Кроме того, дискинезию может вызвать инфекционное воспаление желчевыводящей системы. Провоцирует развитие дискинезии обильная острая и жирная еда, нерегулярный прием пищи.

Главным проявлением дискинезии являются неприятные ощущения или боль в правом подреберье и правой части живота. Она возникает примерно через час после еды из-за резкого повышения давления в желчном пузыре. Иногда боль сопровождается тошнотой, рвотой или запорами. В зависимости от особенностей течения болезни, боль по характеру может быть тупая, ноющая или, наоборот, острая, колющая.

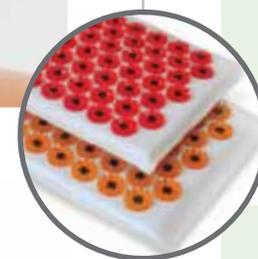
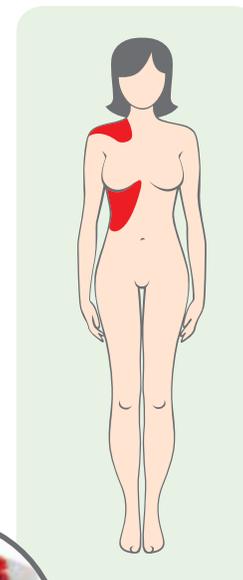
Дискинезию желчных путей в основном лечат диетой. Исключают жирные продукты, газированные напитки и алкоголь. Принимать пищу рекомендуется небольшими порциями, не менее 4-5 раз в сутки. Лекарственная терапия направлена на устранение спазма желчевыводящей системы для нормализации оттока желчи и снятия боли.

### Техника игольчатого массажа:

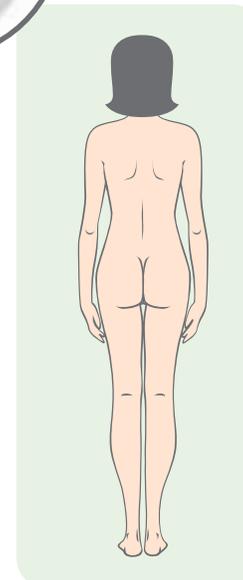
массаж проводим руками с помощью иппликатора на мягкой подложке в два этапа: воздействуем сначала на правое плечо, затем на правое подреберье (например, 5 минут – правое плечо, 5 минут – правое подреберье).

### Время и кратность воздействия:

3 раза в сутки по 7-10 минут. Желательно через 30-40 минут после еды. Курс: 4 недели.



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ  
ПОДЛОЖКЕ





## При хроническом колите

Колит – это воспаление слизистой (внутренней) оболочки толстой кишки. Причиной колита чаще всего является бактериальная или вирусная инфекция. Если ее не вылечить, она может периодически вызывать новые приступы заболевания, т.е. перейти в хроническую форму. Колит обычно сопровождается нарушением микрофлоры и моторики (двигательной функции) кишечника.

Хронический колит в большинстве случаев сопровождается запорами, общим недомоганием, снижением аппетита.

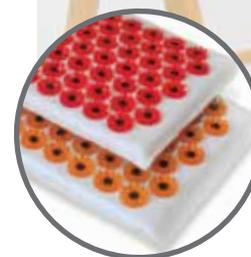
Лечение хронического колита, как правило, начинают с соблюдения соответствующей диеты; могут назначаться лекарственные средства, влияющие на моторику и микрофлору кишечника.

### Техника игольчатого массажа:

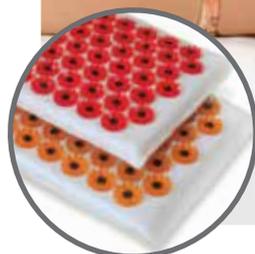
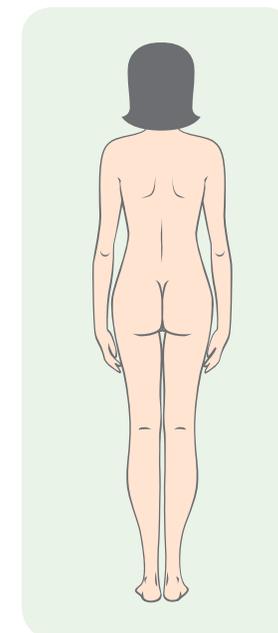
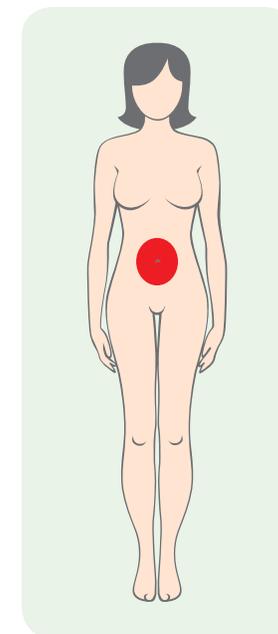
игольчатый массаж проводим в положении лежа на животе, воздействуя иппликатором на мягкой подложке на область над пупком. Возможно прижатие иппликатора к этой зоне руками в положении сидя.

### Время и кратность воздействия:

2 раза в сутки по 7-15 минут. Курс: 2-3 недели.



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



## При бронхите

Бронхит – это воспаление слизистой оболочки бронхов. Заболевание может протекать в острой и хронической форме. Обычно бронхит возникает из-за вирусной или бактериальной инфекции. В редких случаях вызвать бронхит могут грибки. Бронхитом чаще болевают курящие люди, аллергики, злоупотребляющие алкоголем (из-за снижения защитных свойств бронхов), а также пациенты с ослабленным иммунитетом, дети и лица старшего возраста.

Главный симптом бронхита – кашель (при остром бронхите – сначала сухой, потом с мокротой, при хроническом бронхите – с мокротой). Острый бронхит протекает с повышенной температурой и сопровождается симптомами общей интоксикации организма.

При лечении бронхита применяются отхаркивающие средства и противокашлевые препараты. При выраженном воспалении назначают противовоспалительные и жаропонижающие средства. При подозрении на бактериальную инфекцию назначают антибиотики.

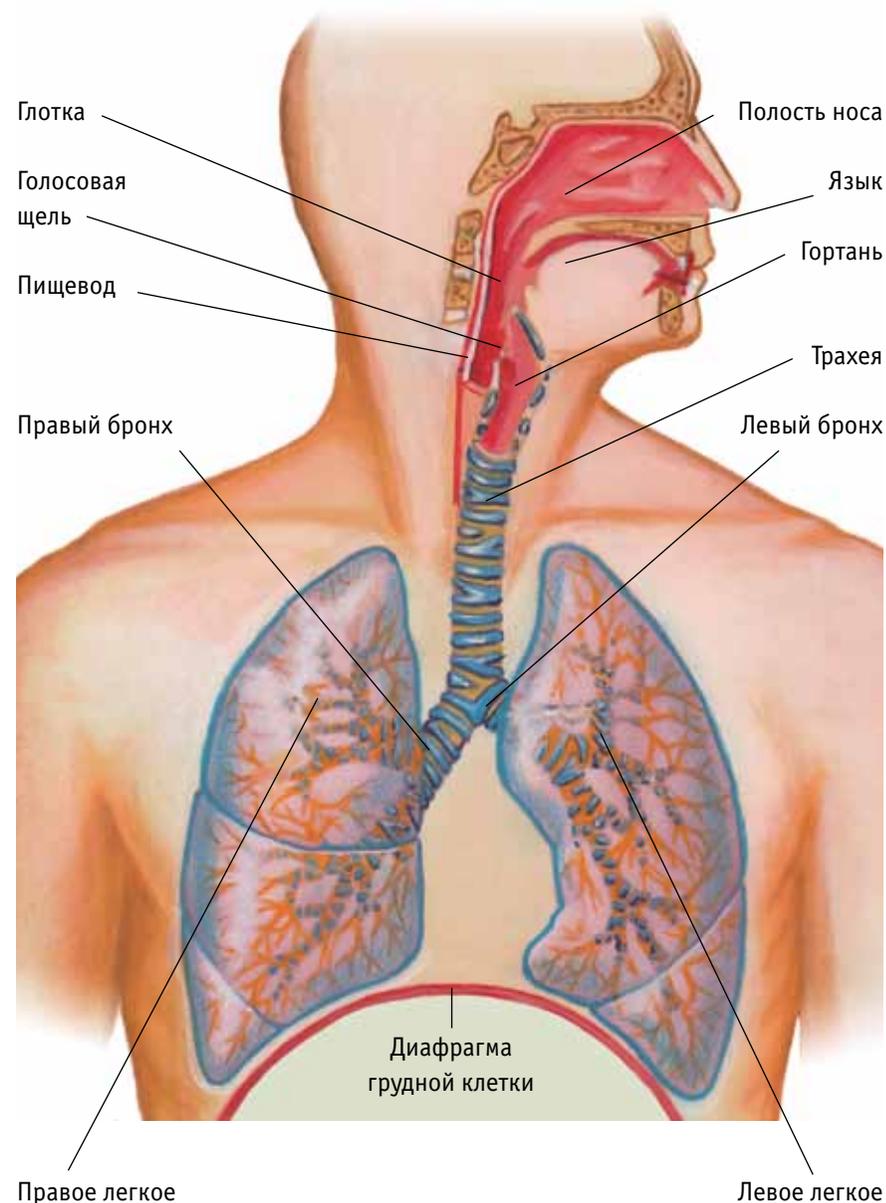
### Техника игольчатого массажа:

игольчатый массаж сначала проводим в положении лежа на спине, воздействуя иппликатором на мягкой подложке на воротниковую зону. Затем этим же иппликатором с помощью рук массируем боковую поверхность шеи.

### Время и кратность воздействия:

при остром бронхите – 3-5 раз в сутки по 5-7 минут. При хроническом – 2-3 раза в сутки по 10-15 минут. Курс: 7-14 дней.

## Система органов дыхания





## При бронхиальной астме

Бронхиальная астма – это хроническое заболевание, в основе которого лежит приступообразное затруднение дыхания из-за возникающего сужения просвета бронхов и бронхиол. Развитие заболевания чаще всего связано с наследственной предрасположенностью и контактом с аллергенами.

Обычно приступ бронхиальной астмы сопровождается кашлем, на выдохе можно услышать хрипы. Тяжелый приступ характеризуется принятием больным вынужденной позы (он сидит на кровати, опершись руками о спинку), посинением кончиков пальцев, губ. Появляется выраженное беспокойство, страх смерти. Заканчивается приступ обычно выделением вязкой стекловидной мокроты.

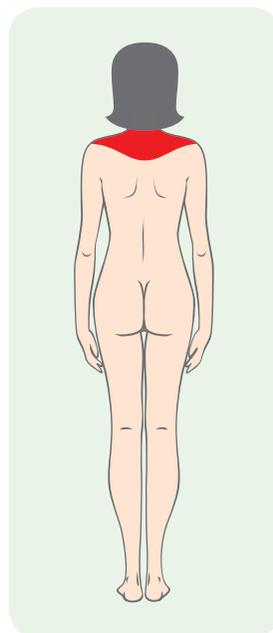
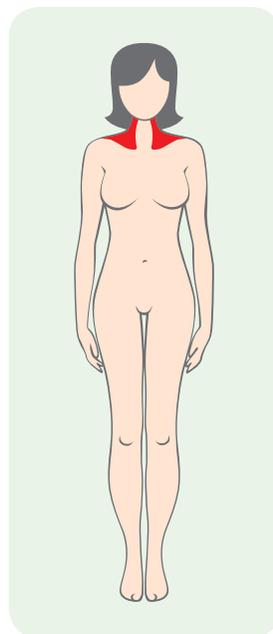
Лечение бронхиальной астмы длительное, иногда пожизненное, поэтому перед назначением препаратов определяются со степенью тяжести и выбирают ступень (уровень) терапии. Обычно лечение назначается на полгода.

### Техника игольчатого массажа:

как при бронхите (см. иллюстрации на стр. 68). Игольчатый массаж сначала проводим в положении лежа на спине, воздействуя иппликатором на мягкой подложке на воротниковую зону. Затем этим же иппликатором с помощью рук массируем боковую поверхность шеи.

### Время и кратность воздействия:

3 раза в сутки по 10-15 минут. Курс: 3-4 недели.



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



## При хроническом пиелонефрите

Хронический пиелонефрит — инфекционно-воспалительное заболевание почек. Чаще всего бывает следствием недолеченного острого пиелонефрита. Причиной острого пиелонефрита является проникновение в почку различных болезнетворных микроорганизмов: кишечной палочки, стафилококков, синегнойной палочки, протей, энтерококков, стрептококков, вирусов, грибов, микоплазм. Для того чтобы инфекция задержалась в почках, необходимы дополнительные факторы. Главный из них — нарушение оттока мочи из почки (при нормальном оттоке инфекционные возбудители вымываются вместе с мочой). Нарушение оттока мочи может быть связано с аномалиями развития почек и мочевых путей, мочекаменной болезнью, циститом, простатитом, аденомой предстательной железы, опухолями, травмами почек и мочевых путей.

При хроническом пиелонефрите воспалительный процесс течет медленно и приводит к постепенному нарушению функционирования почки. Он может сопровождаться постоянными тупыми ноющими болями в пояснице, особенно в сырую холодную погоду. Возможны жалобы на общую слабость, головную боль, отсутствие аппетита. Время от времени заболевание обостряется.

Лечение хронического пиелонефрита, как правило, проводится длительно (годами), под наблюдением врача. При обострениях заболевания назначаются антибиотики, уросептики, фитопрепараты и травяные сборы. Рекомендуется санаторно-курортное лечение.

### Техника игольчатого массажа:

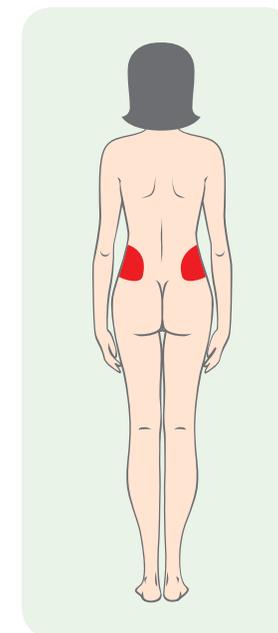
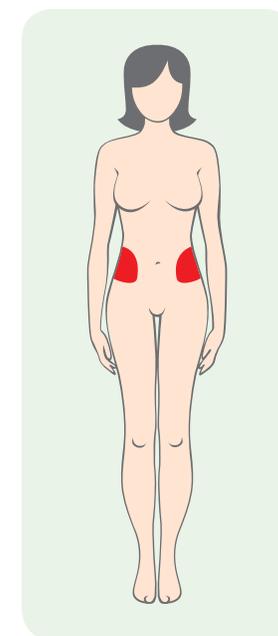
иппликатором на мягкой подложке с помощью рук массируем боковую поверхность туловища с одной или с обеих сторон, в зависимости от того, одна или обе почки поражены.

### Время и кратность воздействия:

2-3 раза в сутки по 10-15 минут. Курс: 4 недели.



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ





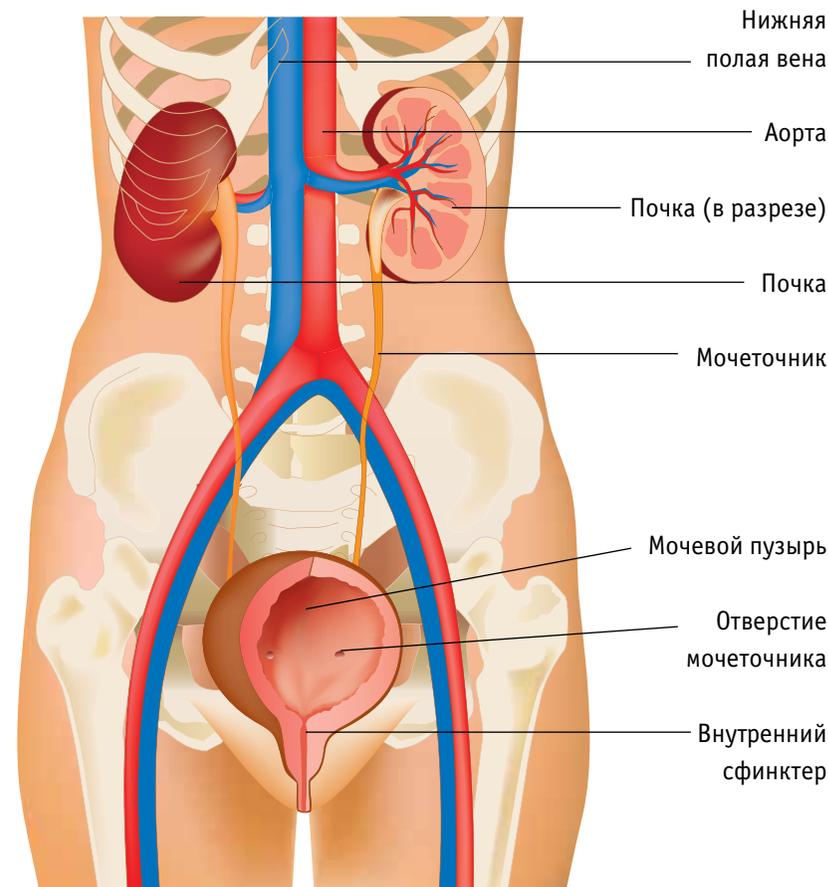
## При цистите

Цистит — воспаление стенки мочевого пузыря. Это одно из самых распространенных урологических заболеваний, оно встречается примерно у 35% людей. Преимущественно им болеют женщины и девочки-подростки. Это связано с тем, что короткий и широкий мочеиспускательный канал у женщин, находящийся на небольшом расстоянии от анального отверстия, не может служить надежной преградой для микробов. Цистит протекает в острой или хронической форме.

Острый цистит наиболее часто вызывается кишечной палочкой (до 90% случаев). Его возбудителями также могут быть стафилококки, энтеробактер, протей, синегнойная палочка, клебсиелла, а также другие бактерии, вирусы, грибы и даже глисты. Кроме того, цистит может стать следствием заражения уреаплазмой, микоплазмой, хламидией, гонококком и др. Болезнетворные микроорганизмы попадают в мочевой пузырь через мочеиспускательный канал, в который, как правило, заносятся при половом акте или из анального отверстия после дефекации. Попадание инфекции в мочевой пузырь не всегда приводит к циститу. Клетки его внутренней слизистой оболочки вырабатывают особое защитное вещество, которое обволакивает микробов и выводит их с мочой. Однако этот защитный механизм может быть ослаблен при переохлаждении, переутомлении, снижении иммунитета и др. Переходу цистита в хроническую форму могут способствовать застой крови в венах малого таза (например, при частых запорах), нарушение кровообращения в стенке пузыря, уретрит, мочекаменная болезнь, вульвовагинит, эндометрит, простатит, аденома простаты, а также особенности строения мочеиспускательного канала.

Для острого цистита характерны вынужденные учащенные мочеиспускания малыми порциями, сопровождаемые жгучей болью в области уретры и тянущей болью внизу живота. Иногда больному трудно удержать мочу; после мочеиспускания у него остается чувство неполного опорожнения. Симптомы хронического цистита напоминают острый, но выражены гораздо слабее: возможны рецидивы (повторения) обострения заболевания либо вялотекущее течение, без выраженных обострений, с постоянными жалобами.

## Мочевыделительная система у женщин



### Техника игольчатого массажа:

иппликатором на мягкой подложке с помощью рук массируем нижнюю часть живота.

### Время и кратность воздействия:

при остром цистите – 3-5 раз в сутки по 5-7 минут. При хроническом – 2-3 раза в сутки по 7-10 минут. Курс: 10-14 дней.



## При уретрите

Уретрит — воспаление слизистой оболочки мочеиспускательного канала (уретры). Может протекать в острой и хронической форме.

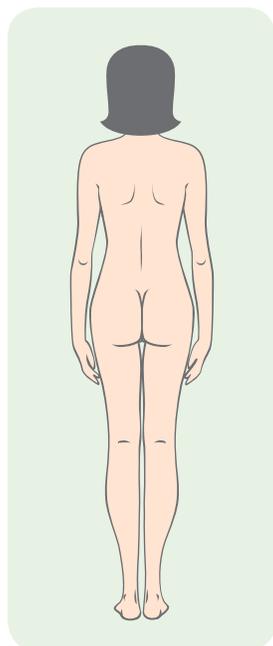
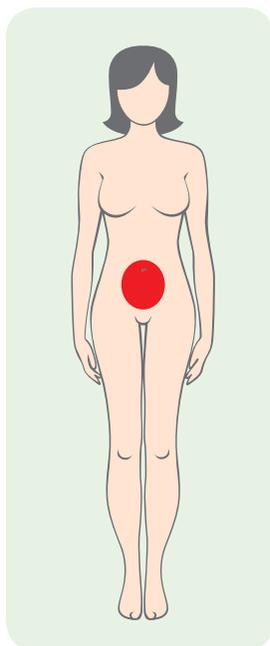
Причиной уретрита, как правило, являются болезнетворные микроорганизмы, такие как кишечная палочка, стафилококк, стрептококк и др. Это так называемые неспецифические возбудители. Отдельно выделяют специфический инфекционный уретрит, вызванный гонококками, уреаплазмой, микоплазмой, хламидиями, трихомонадами и т.д. Болезнетворные микроорганизмы обычно попадают в мочеиспускательный канал при половом акте, реже — вследствие несоблюдения правил гигиены. В некоторых случаях уретрит развивается как осложнение цистита и пиелонефрита.

Для острого уретрита характерны боль, жжение и резь при мочеиспускании, особенно в его начале. Из наружного отверстия уретры (обычно по утрам) появляются гнойные выделения. Утром мужчины могут отмечать покраснение и слипание губок наружного отверстия мочеиспускательного канала. Описанные симптомы ярко проявляются лишь у половины больных, у остальных они выражены слабее (например, могут отсутствовать выделения из уретры). Без лечения острый уретрит через некоторое время переходит в хроническую форму. Хронический уретрит имеет похожие, но менее выраженные симптомы. Обострения возникают, как правило, после половых сношений, употребления алкоголя, острой и соленой пищи.

Основное лечение острого уретрита — антибактериальная терапия. Лечение хронического уретрита занимает больше времени. Врач может предложить инстилляции (введение) в мочеиспускательный канал лекарственных препаратов и различные средства иммунотерапии.



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



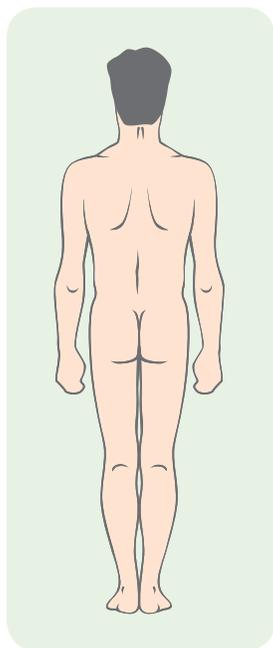
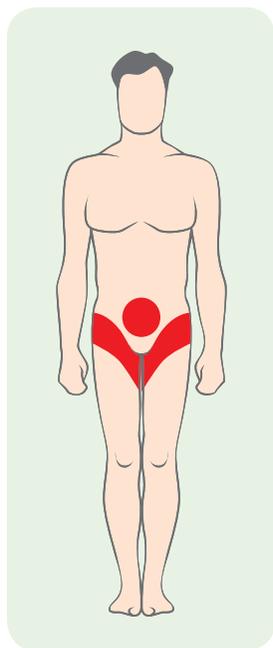


**Техника игольчатого массажа:**

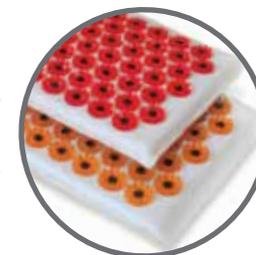
иппликатором на мягкой подложке с помощью рук массируем нижнюю часть живота и верхнюю переднюю часть бедер.

**Время и кратность воздействия:**

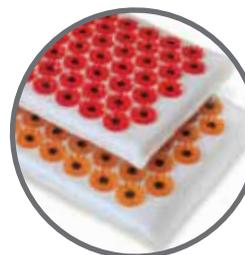
при остром уретрите – 3-5 раз в сутки по 5-7 минут. При хроническом – 2-3 раза в сутки по 7-10 минут. Курс: 10-14 дней.



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ  
ПОДЛОЖКЕ



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ  
ПОДЛОЖКЕ





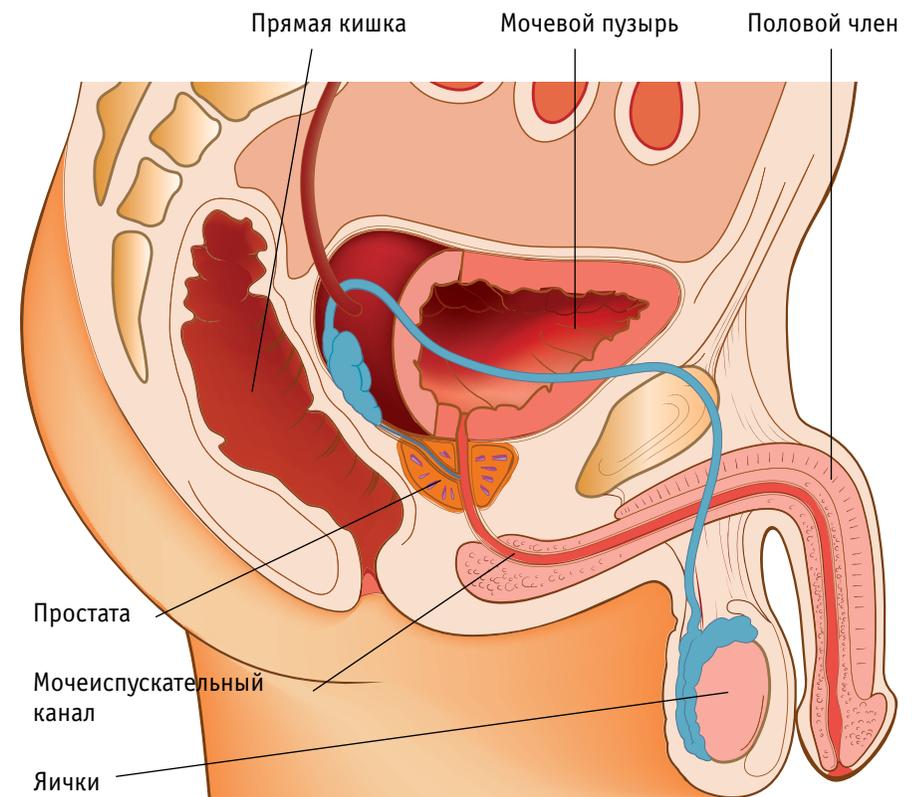
## При простатите

Простатит – это воспаление предстательной железы. Заболевание чаще всего встречается у мужчин 30-50 лет. Выделяют острый и хронический простатит. В большинстве случаев простатит вызывается различными бактериями. Однако неизмененную предстательную железу они поражают редко. Чаще всего предстательная железа на момент попадания в нее бактерий изменена (в результате застоя секрета предстательной железы, венозного застоя, ослабления общего и местного иммунитета). У молодых мужчин (до 40 лет) простатит чаще всего вызывают возбудители венерических болезней: хламидии, уреаплазмы, трихомонады. У мужчин старше 40 лет – условно-патогенные бактерии, которые всегда присутствуют в организме человека, но активно размножаются при ослаблении общего или местного иммунитета. К таким бактериям относятся: кишечная палочка, стафилококк, стрептококк и другие. Развитию заболевания способствуют: уретрит, нерегулярная половая жизнь (приводит к застою секрета предстательной железы), малоподвижный и сидячий образ жизни (приводит к застойным явлениям в предстательной железе), ослабление иммунитета (из-за недостатка витаминов в пище, злоупотребления алкоголем, курения, переохлаждения, эмоциональных перегрузок).

Простатит проявляется ноющей болью в промежности или в нижней части живота, учащенным мочеиспусканием, чувством неполного опорожнения мочевого пузыря, преждевременной эякуляцией, иногда болями в пояснице.

Лечение простатита должно быть комплексным и индивидуальным. Учитывая особенности протекания данного заболевания, лечение обязательно проводится курсами. Однократные процедуры либо однократный прием даже самого современного препарата не приводит к выздоровлению. Основа лечения – антибактериальная терапия. Кроме того, назначают местное лечение (массаж предстательной железы, физиотерапию), иммунотерапию и т.д. Хорошо зарекомендовали себя специализированные домашние физиотерапевтические приборы с термическим, вибрационным и магнитным действием, такие как «Альтапрост».

## Мужская мочеполовая система



### Техника игольчатого массажа:

игольчатый массаж сначала проводим в положении лежа на спине, воздействуя на поясницу валиком для поясницы. Затем дополнительно воздействуем аппликатором на мягкой подложке с помощью рук на нижнюю часть живота.

### Время и кратность воздействия:

при обострении – 3-5 раз в сутки по 5-7 минут. При хроническом течении – 2 раза в сутки по 10-15 минут. Курс: 10-14 дней.



## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕСТНОЙ ЛЕКАРСТВЕННОЙ ТЕРАПИИ

С помощью пластикового аппликатора можно улучшить проникновение местных обезболивающих и противовоспалительных препаратов (нежгучих мазей, гелей, бальзамов) в ткани тела и таким образом добиться более выраженного терапевтического эффекта. Металлический аппликатор для этой цели использовать не рекомендуется, т.к. его иглы могут вступать в химическую реакцию с лекарственным препаратом.

Болевой синдром и воспаление обычно связаны с отеком мягких тканей, раздражением нервных рецепторов, мышечным спазмом и др. Как следствие нарушается микроциркуляция, то есть приток и отток крови, и действие обезболивающих препаратов ослабляется из-за нарушения их всасываемости в мягкие ткани. Игольчатый массаж за счет местного воздействия (аксон-рефлекса) рефлекторно усиливает микроциркуляцию на клеточном уровне и помогает лекарственным препаратам быстрее поступать в очаг поражения и эффективней снимать болевой синдром или воспаление.

### **Техника игольчатого массажа:**

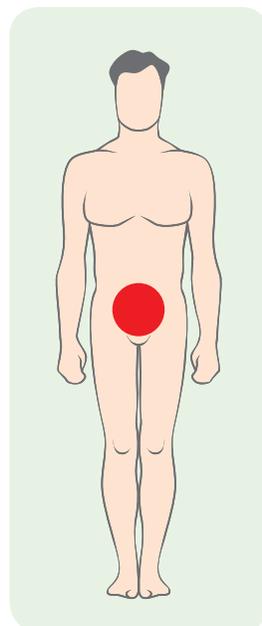
в зависимости от зоны наложения лекарственного средства.

### **Время и кратность воздействия:**

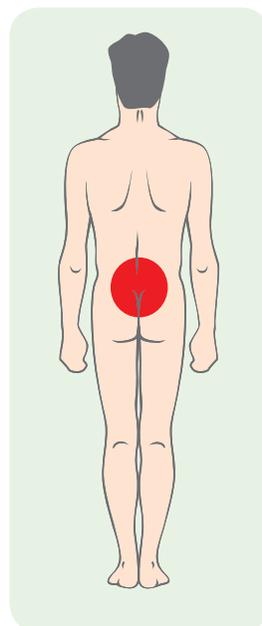
массировать зону в течение 10-15 минут после нанесения лекарственного препарата.



АППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



ВАЛИК  
ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ

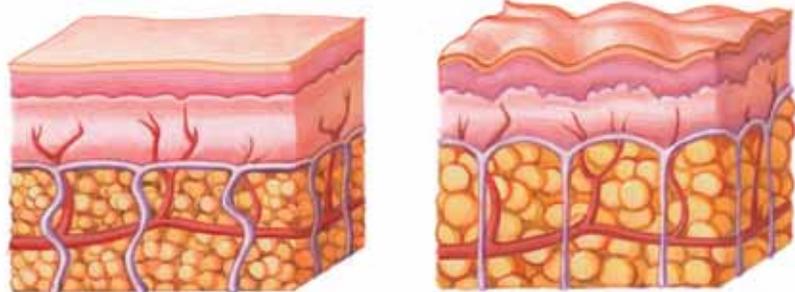




## ИГОЛЬЧАТЫЙ МАССАЖ ДЛЯ ЖЕНЩИН

### В комплексном лечении целлюлита.

Целлюлит – это специфическое для женщин изменение подкожной жировой ткани, при котором поверхность кожи становится мелкобугристой, похожей на апельсиновую корку.



Здоровая кожа

Целлюлит

Целлюлит обычно проявляется на ягодицах, бедрах, ногах, реже – на руках. Структура коллагена (особая соединительная ткань, которая создает «каркас» мягкой ткани) имеет в этих местах форму «пчелиных сот», а не перекрещивается, как на других участках тела. Эти ячеистые структуры заполняются жировыми отложениями, которые толкают кожу вверх и наружу (т.е. растягивают). Такая деформация ткани приводит к нарушению микроциркуляции крови, в результате чего еще более усложняется метаболизм («сжигание») жира в этих ячейках.

Поскольку целлюлит не является простым отложением жира, невозможно исправить ситуацию с помощью одной только диеты. Кроме диеты необходима комплексная терапия, которая включает в себя использование специальных кремов, антицеллюлитный массаж и физические упражнения. Такая терапия подбирается специалистом индивидуально для каждого пациента, учитывая особенности кожи и общее состояние организма. Самолечение не всегда может дать ожидаемый результат.

Чаще всего для лечения целлюлита назначают кремы, содержащие вещества типа аминофиллина или производные кофеина, которые улучшают кровоснабжение кожи. Классический антицеллюлитный массаж также направлен на улучшение крово- и лимфотока. Улучшить местное кровообращение можно также с помощью игольчатого массажа. Особенно эффективно совместное использование пластикового аппликатора и описанных выше кремов. Их действие будет взаимно усиливаться, т.к. аппликаторы не только сами улучшают кровоток, но и облегчают проникновение в ткани лечебных составляющих крема.

#### Техника игольчатого массажа:

ягодицы и заднюю поверхности ног массируем в положении лежа на спине с помощью большого массажного коврика или аппликатора на мягкой подложке. Для остальных зон используем аппликатор на мягкой подложке, который прижимаем руками. Для ускорения протекающих в подкожно-жировой ткани процессов массаж лучше проводить в тепле, укрывшись одеялом. Перед процедурой можно принять горячую ванну или душ, чтобы распарить кожу.

#### Время и кратность воздействия:

после нанесения антицеллюлитного крема массировать зону в течение 10-15 минут. Кратность – 1-2 раза в сутки.



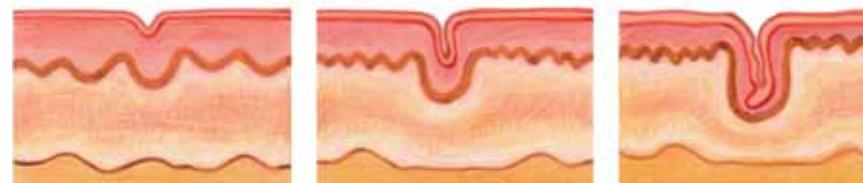
## Для профилактики морщин

Молодая здоровая кожа упруга, гладка, плотно натянута. С возрастом она желтеет, делается сухой, шероховатой, теряет свою упругость, на ней появляются морщины, борозды и складки. Образование морщин происходит постепенно. Сначала морщины появляются на лбу, затем в направлении от носа к подбородку, у наружных углов глаз и, наконец, на шее, переносице, подбородке и верхней губе.

**мелкие морщины**  
20 - 25 лет

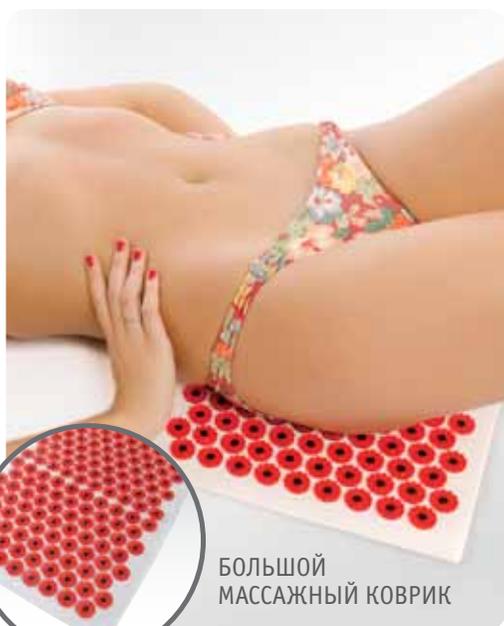
**углубленные морщины**  
30 - 35 лет

**глубокие морщины**  
50 - 55 лет

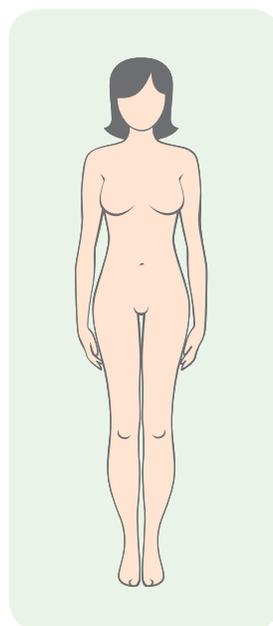


Раннее появление морщин может быть связано с различными мимическими привычками: сморщиванием лба, прищуриванием глаз (обычно на солнце), манерой смеяться. Появлению морщин способствует неправильное положение головы во время сна: многие спят, высоко подкладывая под голову подушки. Голова при этом склоняется на грудь, а на шее и подбородке образуются морщины. Немалую роль в развитии морщин у молодых людей играют и различные внешние факторы: длительное пребывание на солнце и ветре, температурные колебания воздуха, его избыточная сухость и влажность, активное и пассивное курение. Причинами преждевременного появления морщин могут стать различные инфекционные и хронические заболевания, нарушения нервной и эндокринной систем.

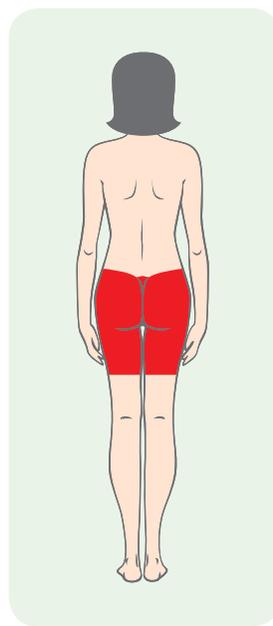
Появление морщин к 30-ти годам жизни является следствием начавшегося возрастного увядания кожи. Между 30 и 40 годами количество морщин значительно возрастает и достигает максимума к 55-60 годам. Вследствие истонченности подкожной жировой клетчатки, перерождения и гибели эластичных волокон кожа у пожилых людей



БОЛЬШОЙ  
МАССАЖНЫЙ КОВРИК



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ





теряет свою плотность и упругость, растягивается и опускается.

Для того, чтобы замедлить появление морщин, нужен комплексный подход. Необходимо вести здоровый образ жизни, избавиться от неудачных мимических привычек и исключить другие факторы, способствующие образованию морщин. Воздействие на кожу заключается в применении компрессов (припарок), обтираний, мазей, масок, а также специального массажа.

Положительный эффект от применения аппликаторов в борьбе с морщинами связан с улучшением местного кровообращения, улучшением всасываемости специальных препаратов (мазей) в кожу, а также расслабляющим действием на мимические мышцы. В результате игольчатого массажа улучшается тканевая микроциркуляция, усиливается метаболизм, и клетки эпидермиса получают мощный импульс, заставляющий их активно регенерироваться. Особенно хорошие результаты аппликаторы дают при лечении мелких морщин.

#### **Техника игольчатого массажа:**

игольчатый массаж против морщин применяем с осторожностью. Воздействуем на нужные зоны исключительно с помощью пластикового аппликатора на мягкой подложке, прижимая его руками с небольшим усилием. Для начала рекомендуется использовать аппликатор с менее острыми иглами. Перед использованием на лице обязательно обработайте аппликатор мыльным раствором, промойте проточной водой и просушите.



#### **Время и кратность воздействия:**

после нанесения специального крема массировать нужную зону в течение 3-5 минут. Кратность: 1-2 раза в сутки.

## **Для облегчения предменструального синдрома**

Предменструальный синдром (ПМС) – комплекс эмоциональных, психических нарушений и вегето-сосудистых отклонений, появляющийся после овуляторной фазы и исчезающий с наступлением следующего менструального цикла. Подобные нарушения встречаются примерно у 20% женщин в возрасте до 30 лет и более чем у 50-70% женщин старше 40 лет. Однако только в 3-4% всех случаев предменструальный синдром отличается тяжелым течением.

Причины возникновения предменструального синдрома до конца не изучены. Предполагается, что это состояние связано с гормональным дисбалансом в последние дни менструального цикла. Существует и так называемая «опиатная теория», связывающая ПМС со снижением действия эндорфинов («гормонов счастья»).

Современная медицина использует для лечения предменструального синдрома индивидуально подобранную лекарственную терапию, физиотерапию, в том числе, разные виды массажа, фитотерапию. Лечебный эффект игольчатого массажа может быть связан с отвлекающим действием, но в большей степени его можно объяснить общими реакциями адаптации, при которых в центральной нервной системе развивается умеренное защитное торможение, выделяются биологически активные вещества, среди которых опиоиды, а также вещество P, снижающее степень выраженности невротических состояний и способствующее повышению психологической стрессоустойчивости.

#### **Техника игольчатого массажа:**

при ПМС могут быть эффективны несколько видов игольчатого массажа. Чтобы определить, какой вид массажа наилучшим образом подходит именно вам, попробуйте их все по очереди и в разных комбинациях, отмечая изменения в самочувствии. Для усиления эффекта используйте расслабляющее массажное масло.

Наиболее часто при ПМС эффективен массаж ступней. Его рекомендуется проводить в положении стоя с помощью большого мас-



сажного коврика. Чтобы уменьшить давление на иглы, можно опереться руками о спинку стула, стол или подоконник. Для увеличения давления – переминайтесь с ноги на ногу.

Другой эффективный метод – массаж головы с помощью иппликатора на мягкой подложке. Массируется вся поверхность головы и основание черепа.

Кроме того, можно попробовать массаж шеи или поясницы с помощью соответствующих валиков.

**Время и кратность воздействия:**

по 5-10 минут 2-3 раза в сутки в течение всего периода проявления ПМС.



ВАЛИК  
ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



ВАЛИК  
ДЛЯ ШЕИ



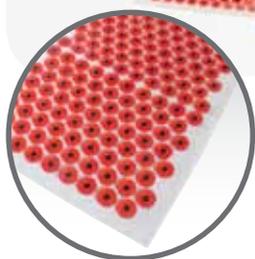
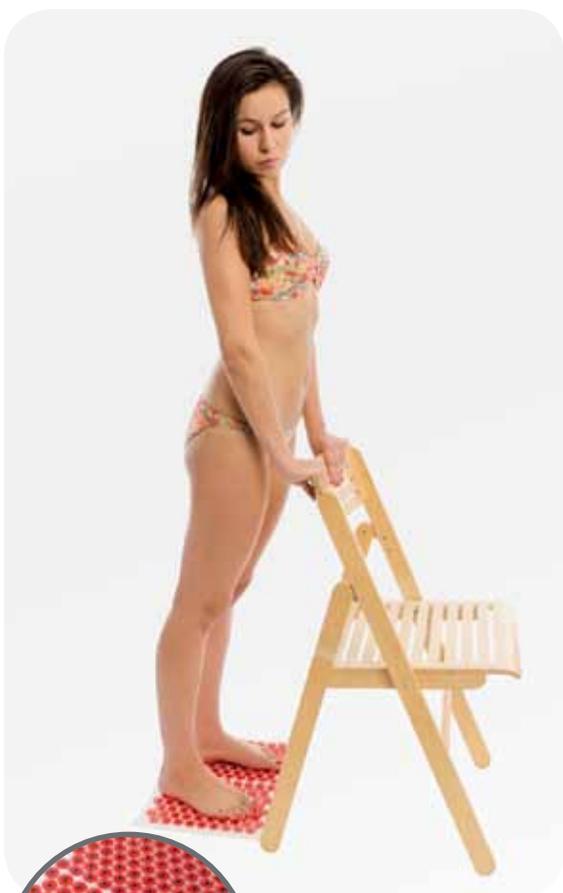
## Для облегчения болезненной менструации

Болезненные менструации называются «альгоменорея». Это очень распространенная патология. По данным исследований, она встречается у 31-52% женщин в возрасте 14-44 лет, причем у 10% из них боли настолько интенсивны, что женщины теряют трудоспособность.

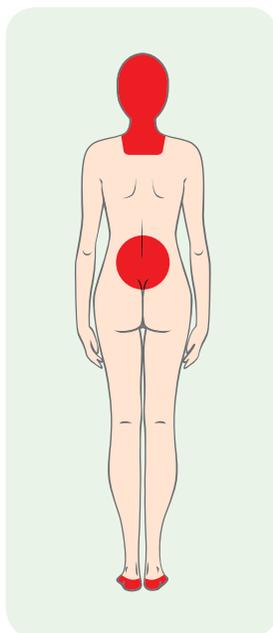
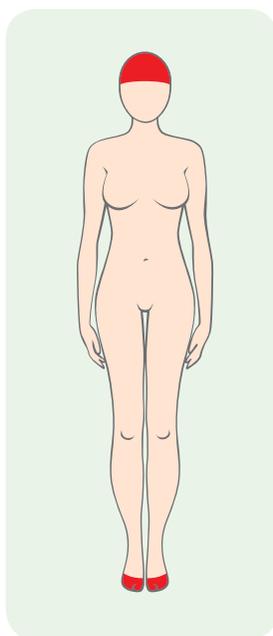
Альгоменорея бывает первичной и вторичной. Первичная не связана с анатомическими изменениями внутренних половых органов. Вторичная альгоменорея является симптомом ряда заболеваний, таких как эндометриоз, пороки развития внутренних половых органов, хронические воспалительные заболевания придатков матки.

Первичная альгоменорея встречается у молодых девушек и женщин. Боли появляются через 1-1,5 года после первых месячных. Это совпадает по времени с установлением нормальных овуляторных циклов. Боли начинаются в первый день цикла или за несколько часов до менструации, имеют схваткообразный характер, локализуются внизу живота, могут отдавать в поясницу и внутреннюю поверхность бедер. Кроме этого, часто беспокоят тошнота, рвота, расстройство стула, слабость, головная боль. Эти симптомы могут длиться от нескольких часов до одного дня и более. Возникновение первичной альгоменореи связано с повышением уровня простагландинов – веществ, вырабатываемых в организме и способных вызывать сокращения матки. Действием простагландинов объясняются и другие симптомы альгоменореи: тошнота, рвота, жидкий стул и т.д. Для снижения симптоматики первичной альгоменореи применяют препараты, подавляющие синтез простагландинов. Большое значение имеют также занятия спортом, правильное питание, отказ от алкоголя и курения, хороший сон. Избегайте сильных стрессов и излишнего нервного напряжения.

Наиболее частой причиной возникновения вторичной альгоменореи является эндометриоз. Боли при вторичной альгоменорее длятся дольше (2-3 дня и более), в то время как при первичной они обычно продолжаются не более нескольких часов (до суток) в самом начале месячных. Боли имеют ноющий характер, отдают в область крестца и



БОЛЬШОЙ  
МАССАЖНЫЙ  
КОВРИК





прямой кишки. Рвоты, поноса, головных болей, как правило, не бывает. Иногда отмечается повышение температуры. Вторичная альгоменорея, в отличие от первичной, чаще встречается в возрасте примерно 30–40 лет. При вторичной альгоменорее в первую очередь проводится лечение основного заболевания, с которым она связана.

Лечебный эффект игольчатого массажа при альгоменорее связан как с отвлекающим действием, так и с выработкой опиоидов и вещества P (аналогично лечению ПМС).

#### **Техника игольчатого массажа:**

кратковременно воздействуем на поясницу массажным валиком. Игольчатый массаж во время менструации проводим с особой осторожностью, чтобы не спровоцировать усиление кровотечения. Используем исключительно аппликаторы с менее острыми иглами. Если наблюдается усиление кровотечения, игольчатый массаж следует прекратить, и в дальнейшем этот метод при болезненной менструации не использовать.

#### **Время и кратность воздействия:**

в дни появления неприятной симптоматики – 3 раза в сутки по 2–3 минуты.



ВАЛИК  
ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ

## **Для облегчения климактерического синдрома**

Климакс (климактерий) – естественный физиологический процесс угасания репродуктивной функции у женщин. Хотя сам по себе климакс не болезнь, однако почти у половины женщин он сопровождается комплексом определенных неприятных симптомов.

Климактерий условно делят на две фазы. Первую фазу называют пременопаузой. Она длится примерно с 45–48 лет до менопаузы – последней в жизни женщины менструации (у россиянок обычно наступает в возрасте 51–52 лет) – и примерно два года после нее. Следующая фаза – постменопауза – продолжается до 65–69 лет.

В пременопаузе из-за уменьшения выработки женских половых гормонов нарушается менструальный цикл: менструации появляются нерегулярно, интервалы между ними увеличиваются, выделения крови становятся менее продолжительными и менее обильными. Примерно половина женщин в период климактерия не испытывает никаких неприятных ощущений и сохраняет хорошее здоровье. Организм постепенно приспосабливается к новым условиям, и менопауза становится единственным свидетельством наступления климактерия. Такое течение климактерия называют физиологическим.

Не у всех женщин климактерий протекает физиологично – у некоторых в первые же годы пременопаузы развивается климактерический синдром (патологический климактерий). Наиболее часто вследствие резкого кратковременного расширения сосудов возникают приливы – внезапное покраснение и ощущение жара в лице, шее, груди. Приливы возникают в любое время суток и продолжаются в течение нескольких секунд или минут. Их появлению обычно предшествует нервное напряжение, волнение. Приливы могут сопровождаться ознобом, усиленным потоотделением (особенно ночью), головной болью, головокружением, шумом в ушах. У многих женщин с климактерическим синдромом наблюдается повышенная раздражительность, нервозность, обидчивость, беспокойство. Их настроение отличается подавленностью, нарушается сон, появляется храп, им становится труднее концентрировать внимание, ухудшается память,



снижается либидо (половое влечение). Некоторые женщины жалуются на боли в суставах.

Для лечения климактерического синдрома часто используется так называемая заместительная гормонотерапия. Она назначается после менопаузы исключительно лечащим врачом и по строгим показаниям, определяемым в каждом случае индивидуально.

Немаловажная роль отводится и негормональному лечению – иглорефлексотерапии и мануальной терапии. Сеансы лечебного воздействия в этом случае направлены на нормализацию функционирования систем головного мозга, снятие стресса, напряжения, а также деятельности сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Как и при лечении ПМС, лечебный эффект игольчатого массажа при климактерическом синдроме связан с общими реакциями адаптации, при которых в центральной нервной системе выделяются биологически активные вещества: опиоиды и вещество Р.

#### **Техника игольчатого массажа:**

в зависимости от течения климактерического синдрома, комплекс лечебных воздействий может варьироваться. При частых приливах показан игольчатый массаж шеи и поясницы с помощью соответствующих валиков, а также массаж головы. При повышенной возбудимости, раздражимости, бессоннице дополнительно осуществляем воздействие на ступни и ладони.

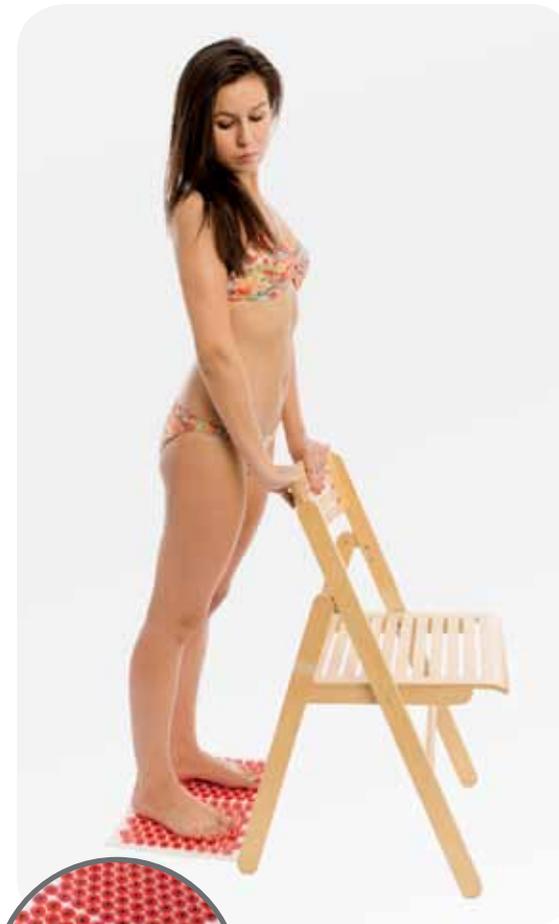
#### **Время и кратность воздействия:**

по 5-10 минут 2-3 раза в сутки.

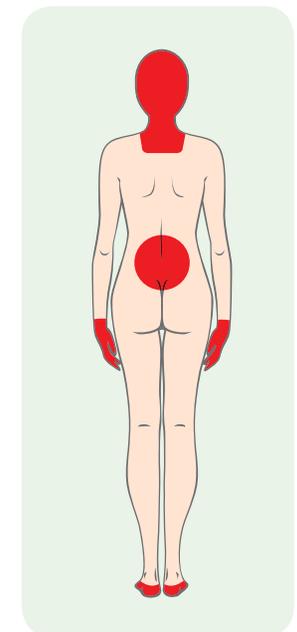
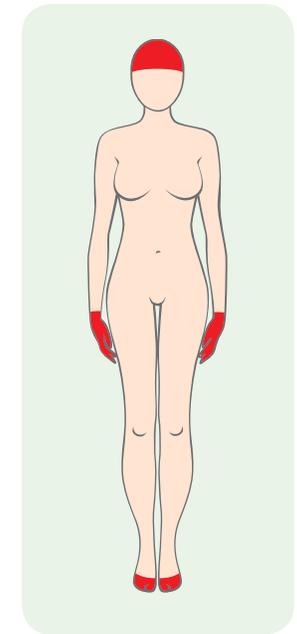




ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



БОЛЬШОЙ  
МАССАЖНЫЙ  
КОВРИК



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



## При беременности

Игольчатый массаж является относительно «ярким» раздражителем для человека, а все «яркие» раздражители при беременности применяются с повышенной осторожностью. Не допускается использование иппликаторов при угрозе прерывания беременности и при наличии варикозного расширения вен! С другой стороны, игольчатый массаж является одним из наиболее безвредных видов терапии и практически не имеет побочных эффектов, что особенно важно во время беременности.

Достаточно часто во время беременности болезненно сводит икроножные мышцы. В этом случае возможно дополнительное воздействие именно на них.

### Техника игольчатого массажа:

в положении сидя массируйте икроножные мышцы иппликатором на мягкой подложке.

### Время и кратность воздействия:

по 5-10 минут 2-3 раза в сутки.



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ  
ПОДЛОЖКЕ

Часто беременные женщины жалуются на боли в спине и ногах. Мы не рекомендуем проводить игольчатый массаж спины, а вот воздействие на ноги может принести облегчение симптоматики.

### Техника игольчатого массажа:

сядьте на стул (диван/кресло), поставьте ноги на большой массажный коврик.

### Время и кратность воздействия:

по 10-15 минут 2-3 раза в сутки.



БОЛЬШОЙ  
МАССАЖНЫЙ  
КОВРИК

При беременности иногда появляются неприятные ощущения в руках и ногах. Такие ощущения (парестезии) могут возникать по разным причинам, однако усиление местной импульсации, а также усиление микроциркуляции, как правило, уменьшают выраженность этих явлений.

### Техника игольчатого массажа:

прикладывайте иппликатор на мягкой подложке к местам, где ощущаются парестезии. Необходимо так прижать иппликатор, чтобы возникло легкое покалывание, которое постепенно переходит в ощущение тепла.

### Время и кратность воздействия:

по 5-10 минут 2-3 раза в сутки.



## ПРИ ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ

Снижение половой активности может быть вызвано разнообразными причинами, но наиболее распространенные из них – психогенная эректильная дисфункция и последствия простатита. Для повышения половой активности в первую очередь необходимо пройти всестороннее медицинское обследование и проконсультироваться с урологом. При своевременном обращении в медицинское учреждение в подавляющем большинстве случаев половая активность может быть полностью восстановлена. Большое значение при лечении имеют, как правило, физиотерапевтические методы воздействия.

Эффективным дополнением к назначенному врачом основному лечению является игольчатый массаж. Механизм лечебного воздействия основывается на нервных связях поверхности кожного покрова с внутренними органами (зоны Захарьина-Геда), а также на общем стимулировании организма (неспецифические реакции адаптации).

### **Техника игольчатого массажа:**

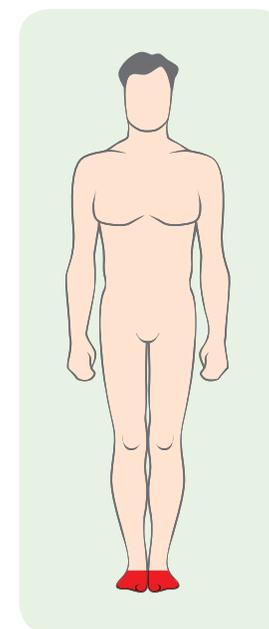
игольчатый массаж проводим в два этапа. Сначала в положении лежа на спине воздействуем валиком на поясницу. Затем воздействуем на ступни в положении стоя с помощью большого массажного коврика.

### **Время и кратность воздействия:**

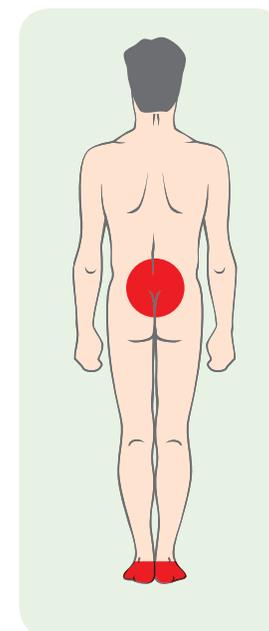
2 раза в день по 10-15 минут, курс: 4 недели.



ВАЛИК  
ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ



БОЛЬШОЙ  
МАССАЖНЫЙ КОВРИК





## ТОНИЗИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ

Игольчатый массаж обладает ярко выраженным тонизирующим действием. Повышение тонуса по утрам полезно большинству людей, но особенно тем, кто в первой половине дня чувствует себя разбитым, вялым, заторможенным. Игольчатый массаж дает мощный позитивный импульс всему организму, заряжает бодростью на весь день, придает силы, помогает подготовиться к важному, ответственному мероприятию. Тонизирующий массаж будет также полезен перед тяжелой физической нагрузкой. В вечернее время игольчатый массаж для повышения тонуса, как правило, не применяется.

Тонизирующее действие игольчатого массажа связано с мощным потоком импульсации от зоны массажа, улучшением кровообращения, а также реакциями адаптации, при которых в центральной нервной системе выделяются биологически активные вещества.

### Техника игольчатого массажа:

игольчатый массаж проводим в два этапа. Сначала стоя на большом массажном коврике переминаемся, перемещая вес тела с одной ноги на другую. Затем аппликатором на мягкой подложке активно массируем голову,

особое внимание уделяя основанию черепа. Рекомендуется использовать аппликаторы с магнитными вставками.

### Время и кратность воздействия:

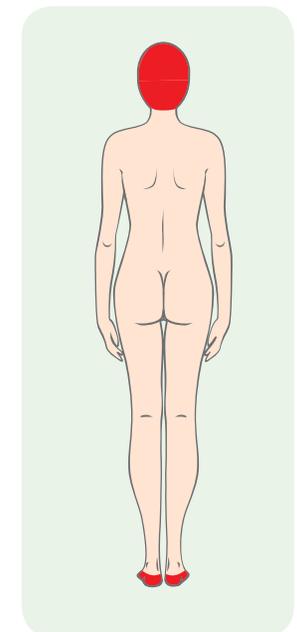
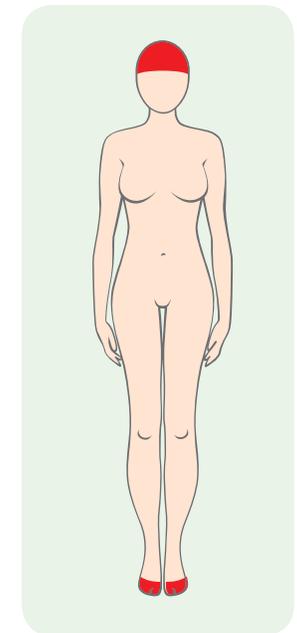
5-10 минут один раз в день утром.



АППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



БОЛЬШОЙ  
МАССАЖНЫЙ  
КОВРИК





## РАСЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ

В отличие от тонизирующего, расслабляющее действие иппликаторы могут оказывать не на каждого человека. Это связано с индивидуальной чувствительностью и психологическим настроем. Однако, мы настоятельно рекомендуем научиться расслаблению с помощью игольчатого массажа. В этом случае вы получите замечательную возможность избавляться от вечных спутников современной жизни – стресса и напряжения. Расслабляющий массаж снижает усталость, как физическую, так и психологическую, дарит радость, хорошее настроение, чувство внутренней гармонии и комфорта, улучшает сон, благоприятно воздействует на нервную и сердечно-сосудистую системы, улучшает циркуляцию крови и лимфы.

Расслабляющее действие основано на специфической реакции скелетных мышц на игольчатый массаж, при котором они в первый момент напрягаются, а затем, через некоторое время, начинают расслабляться; появляется ощущение тепла, прилива крови и общей релаксации.

### **Техника игольчатого массажа:**

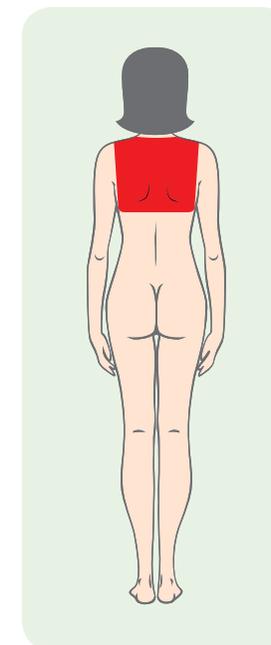
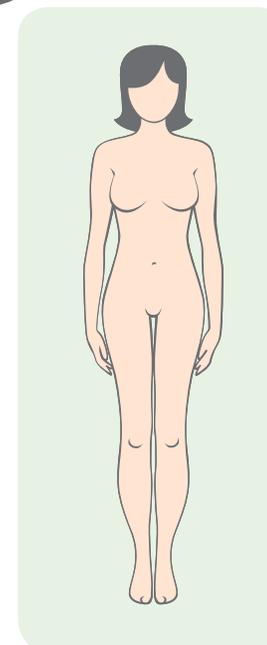
массируем верхнюю часть спины с помощью большого массажного коврика с менее острыми зубьями в положении лежа. Рекомендуется применение ароматических массажных масел с расслабляющим эффектом, а также прослушивание успокаивающей музыки. Чтобы добиться расслабления, закройте глаза, восстановите спокойное, равномерное дыхание и постарайтесь отрешиться от забот и тревожных мыслей. Действие игольчатого массажа таково, что в первые минуты вы почувствуете напряжение, которое затем постепенно сменится расслаблением.

### **Время и кратность воздействия:**

15-20 минут один раз в день вечером.



БОЛЬШОЙ  
МАССАЖНЫЙ КОВРИК





## ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ОРЗ)

Как уже неоднократно упоминалось в этой книге, неспецифические (универсальные) реакции адаптации организма – это один из главных и наиболее интересных лечебных механизмов иппликаторов. Напомним, что наш организм воспринимает игольчатый массаж как неизвестный ему раздражитель и начинает реагировать на него универсальным образом: запускает каскад сложных нейро-гуморальных реакций, таких как выработка гормонов, биологически активных веществ, а также изменения в нервной системе. В результате повышается сопротивляемость организма различным неблагоприятным проявлениям внешней среды (подробнее об этом читайте в разделе «Рефлекторный запуск неспецифических реакций адаптации»). В случае профилактики острых респираторных заболеваний неблагоприятным проявлением внешней среды является поступление в организм болезнетворных агентов (вирусов) на фоне периодического переохлаждения.

Описанные выше реакции организма на игольчатый массаж дают как краткосрочный, так и долгосрочный эффект. Непосредственно сразу после сеанса массажа организм некоторое время будет «в тонусе», т.е. лучше подготовлен к атаке болезнетворных агентов. Это связано с временным изменением гормонального фона и нервной системы. Через несколько часов (точное время зависит от индивидуальных особенностей организма) такое действие иппликаторов постепенно сойдет на нет. Но если игольчатый массаж проводить регулярно, универсальные системы организма, отвечающие за его сопротивляемость, будут вынуждены также регулярно включаться в работу, и, в итоге, будут тренированы. Подобно спортсмену, у которого мускулы развиты благодаря ежедневному поднятию штанги,

ваши внутренние системы будут лучше подготовлены к встрече с внешним «врагом».

Похожим образом происходит закаливание организма с помощью обливания холодной водой. Для организма действие холодной воды также является неспецифическим раздражителем, но, в отличие от игольчатого массажа, такая процедура далеко не всем кажется безопасной, особенно если речь идет о ребенке. Игольчатый массаж в этом смысле для многих может стать гораздо более приемлемым вариантом тренировки организма.

Интересны исследования, проводимые российскими врачами во главе с И.А. Поповым. Целью исследований стало сравнение профилактической эффективности игольчатого массажа и популярных противовирусных лекарственных препаратов (индукторов интерферонов) в отношении простудных заболеваний. На момент написания этой книги результаты исследования только обрабатывались, но уже сейчас можно с уверенностью сказать, что эффективность игольчатого массажа в период эпидемии практически идентична эффективности этих лекарственных средств.

### **Техника игольчатого массажа:**

для профилактики ОРЗ нам не нужно использовать другие лечебные механизмы иппликаторов, кроме неспецифических реакций адаптации, поэтому воздействовать иппликаторами можно на любую рефлексогенную зону. Такой зоной могут быть, на выбор: ступни, верхняя часть спины, голова, шея. Для массажа используем, соответственно, большой массажный коврик, иппликатор на мягкой подложке, валик для шеи.

### **Время и кратность воздействия:**

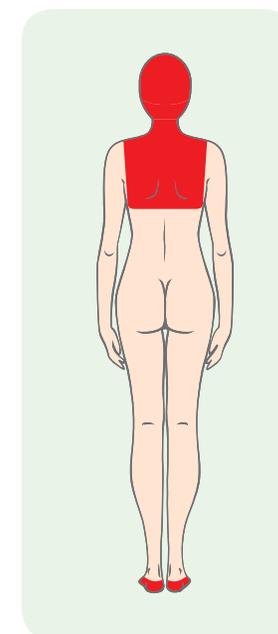
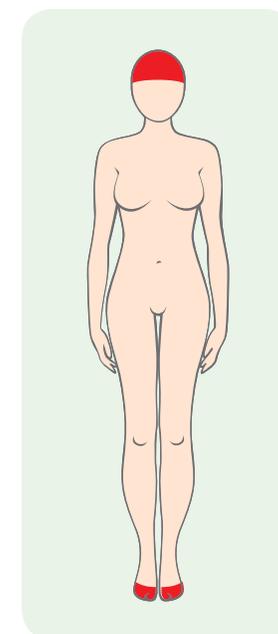
по 5-10 минут два раза в день. Обязательным условием «закаливания» и профилактики является регулярность игольчатого массажа в течение всего периода подъема заболеваемости.



БОЛЬШОЙ  
МАССАЖНЫЙ КОВРИК



БОЛЬШОЙ  
МАССАЖНЫЙ  
КОВРИК



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

В живой природе есть универсальное правило: если организмом что-то не используется, оно уменьшается в размерах, и деградирует. Например, если мышцы долго находятся в покое, они атрофируются – снижается их масса и сила. Это правило относится, в том числе, и к нервной системе. Когда человек физически активен, его нервная система постоянно в тонусе, т.к. физические движения сопровождаются мощным потоком нервных импульсов как от головного мозга к мышцам и коже, так и обратно. При недостаточной физической активности уменьшается количество посылаемых и получаемых сигналов. Это служит для организма показателем низкой востребованности не только мышц, но и регулирующих их нервов, что приводит к уменьшению кровоснабжения нервов и постепенной их атрофии.

При малоподвижном образе жизни процент подобных «маловостребованных» нервов в организме огромен. Если ничего не предпринимать, это может привести не только к слабости и дряхлости мышц, но и к серьезным системным нарушениям, например астении (общей слабости). Симптомы астении: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, частые головные боли. При прогрессировании заболевания развивается синдром хронической усталости.

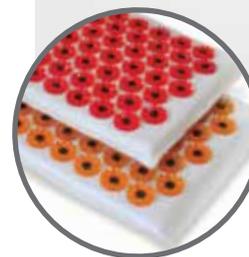
Регулярный игольчатый массаж позволяет избежать развития атрофии нервной ткани и ее последствий. Это связано с тем, что при воздействии множеством игл от кожи идет мощный поток импульсации к головному мозгу и обратно. При регулярном игольчатом воздействии нервная система вновь начинает полноценно выполнять свою работу.

### Техника игольчатого массажа:

сначала воздействуем на ступни с помощью большого массажного коврика, затем активно массируем руки и ноги иппликатором на мягкой подложке.

### Время и кратность воздействия:

по 5-7 минут 2-3 раза в день ежедневно.



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ





## СНИЖЕНИЕ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ

Метеочувствительными называют людей, у которых в ответ на изменение погоды обостряются хронические болезни, снижается работоспособность, повышается утомляемость, нарушается сон.

Несмотря на то, что вопросами метеопрофилактики занимаются тысячи ученых по всему миру, лидерство в изучении этой проблемы принадлежит отечественным врачам: И.И. Григорьеву и К.И. Григорьеву. Так, Константин Иванович выделяет заболевания, вызванные колебаниями погоды, в отдельную группу – метеотропную патологию, а саму погоду, как и его коллеги, делит на 4 медицинских типа\*.

При терапии, направленной на снижение метеозависимости, особенно эффективны физиотерапевтические процедуры, в том числе игольчатый массаж. Терапевтический эффект игольчатого массажа связан с повышением общего тонуса организма, улучшением кровообращения и неспецифическими реакциями адаптации.

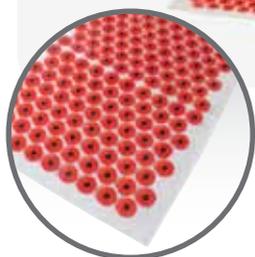
### Техника игольчатого массажа:

игольчатый массаж проводим в два этапа. Сначала воздействуем на ступни, стоя на аппликаторном коврике. Затем аппликатором на мягкой подложке массируем голову, особое внимание уделяя основанию черепа. Для метеопрофилактики желательно использовать аппликаторы с магнитными вставками.

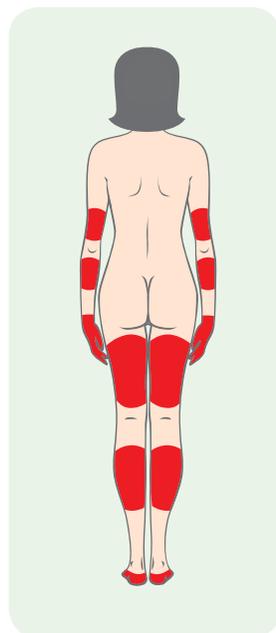
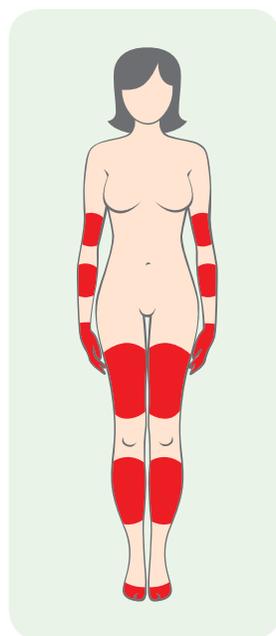
### Время и кратность воздействия:

по 5-10 минут два раза в день – утром и вечером. Начинаем процедуры за 1-2 дня до прогнозируемого изменения погоды и продолжаем их до ее стабилизации.

\* В издательстве «Медицинское просвещение» готовится к выходу книга, посвященная вопросам метеопрофилактики.



БОЛЬШОЙ  
МАССАЖНЫЙ  
КОВРИК





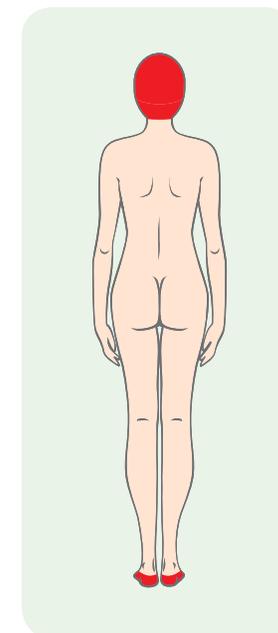
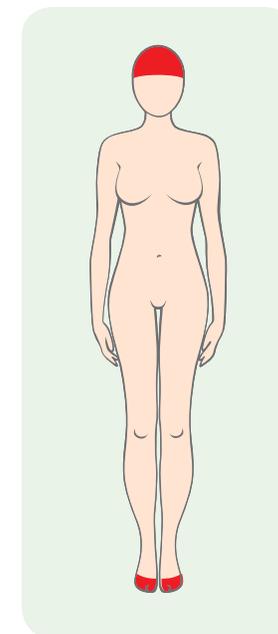
ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



ИППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ



БОЛЬШОЙ  
МАССАЖНЫЙ  
КОВРИК





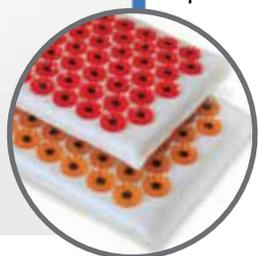
## ИГОЛЬЧАТЫЙ МАССАЖ У ДЕТЕЙ

Для игольчатого массажа у детей используются исключительно аппликаторы с менее острыми иглами (недопустимо, чтобы ребенок испытывал болезненные ощущения). Чаще всего игольчатый массаж используют для закаливания и профилактики ОРЗ (см. страница 106). Перед применением обязательно проконсультируйтесь с педиатром.

Игольчатый массаж не рекомендуется детям до 5 лет, это обусловлено незрелостью нервной системы.

Перед лечебным или профилактическим применением аппликатора необходимо в мягкой игровой форме познакомить ребенка с игольчатым массажем. Начните это знакомство с ладоней. Посадите ребенка за стол и положите для примера сначала свои, а затем его ладони на аппликатор. Ни в коем случае не прижимайте своими руками его руки к аппликатору, чтобы не причинить боль. Ребенок обязательно сам должен регулировать силу прижатия ладоней та-

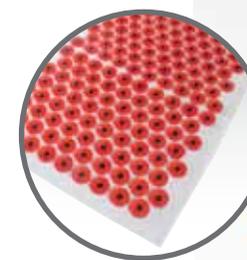
ким образом, чтобы чувствовать приятное легкое покалывание и тепло. Как правило, детям нравятся полученные ощущения. Первый сеанс стоит ограничить одной-двумя минутами. За несколько дней доведите время контакта ладоней ребенка с аппликатором до трех-пяти минут, затем перехо-



АППЛИКАТОР  
НА МЯГКОЙ ПОДЛОЖКЕ

дите к стопам. Массируйте стопы в положении сидя или стоя с упором руками о спинку стула, чтобы избежать болезненных ощущений. Время воздействия также начните с одной-двух минут, постепенно увеличьте его до трех-пяти минут.

БОЛЬШОЙ  
МАССАЖНЫЙ  
КОВРИК



## ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Противопоказаниями к использованию игольчатого массажа являются острые воспалительные и иные заболевания, сопровождающиеся лихорадкой, гнойные процессы любой локализации; дерматиты и другие заболевания кожи; онкологические заболевания любой локализации (использовать только после консультации онколога), а также наличие некоторых кожных элементов, например больших «выпирающих» родинок или папиллом в месте наложения аппликатора.

Игольчатый массаж не показан при недостаточности кровообращения III степени, гипертензивном кризе, коллапсе, легочной, сердечной, почечной и печеночной недостаточности. Относительными противопоказаниями могут быть эпилепсия и психозы. Ряд противопоказаний может носить временный характер.

С осторожностью стоит использовать игольчатый массаж при склонности к тромбообразованию после длительного снижения физической нагрузки (например, после перенесенных хирургических операций).



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время ведутся работы над новыми практически методиками применения иппликаторов. Так, некоторые врачи успешно применяют игольчатый массаж в комплексной терапии для лечения повышенного и пониженного артериального давления, обусловленного вегетативной дисфункцией. Интересен опыт использования иппликаторов при нарушениях периферического кровообращения при атеросклерозе и других заболеваниях сосудов.

Известны случаи применения игольчатого массажа в комплексном лечении психосоматических заболеваний. По некоторым данным, игольчатый массаж может использоваться для ускорения восстановительных процессов, вне острого периода заболевания. Имеется опыт успешного применения иппликаторов в комплексной терапии травм различной локализации и этиологии.

Игольчатый массаж является перспективным направлением не только научно-практических, но и фундаментальных исследований. Как показали современные работы отечественных врачей (С.Е. Павлова, М.Е. Баклушева, И.А. Попова и др.), общий адаптационный синдром, открытый Г. Селье, изучен недостаточно, и на сегодняшний день известны лишь некоторые его механизмы. Учитывая высокую активность научных исследований по неспецифическим реакциям адаптации в общем и по игольчатому массажу в частности, можно предположить, что в скором времени будут сделаны новые открытия в этой области, дополняющие и лучше объясняющие терапевтическую эффективность иппликаторов.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Часть 1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ИГОЛЬЧАТОМ МАССАЖЕ</b> .....	3
ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ИППЛИКАТОРА .....	4
ФЕНОМЕН ИППЛИКАТОРА КУЗНЕЦОВА или «ТИБЕТСКОЕ ЧУДО» .....	7
КАКИЕ БЫВАЮТ ИППЛИКАТОРЫ? .....	9
Иппликаторы с иглами из пластика .....	9
Иппликаторы с иглами из металла .....	13
МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ ИГОЛЬЧАТОГО МАССАЖА .....	17
Местное воздействие .....	18
Отвлекающее действие .....	19
Общее рефлекторное воздействие .....	20
Рефлекторный запуск неспецифических реакций адаптации .....	24
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ИППЛИКАТОРОВ ...	29
Магнитотерапия .....	29
Гальванические токи .....	33
Использование массажных масел .....	36
ЧТО ВЫБРАТЬ? .....	38
<b>Часть 2. ПОКАЗАНИЯ К ИГОЛЬЧАТОМУ МАССАЖУ И СХЕМЫ ЭФФЕКТИВНОГО ЛЕЧЕНИЯ</b> .....	40
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ .....	41
СНЯТИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА .....	43
При болях в пояснице, грудном и шейном отделах позвоночника ....	44
При болях в суставах .....	48
При головной боли .....	51
ТОПИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ .....	55
При гастрите .....	56
При хроническом панкреатите .....	60
При дискинезии желчных путей .....	62



При хроническом колите .....	64
При бронхите .....	66
При бронхиальной астме .....	69
При хроническом пиелонефрите .....	70
При цистите .....	72
При уретрите .....	75
При простатите .....	78
<b>ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕСТНОЙ ЛЕКАРСТВЕННОЙ ТЕРАПИИ .....</b>	<b>81</b>
<b>ИГОЛЬЧАТЫЙ МАССАЖ ДЛЯ ЖЕНЩИН .....</b>	<b>82</b>
В комплексном лечении целлюлита .....	82
Для профилактики морщин .....	85
Для облегчения предменструального синдрома .....	87
Для облегчения болезненной менструации .....	91
Для облегчения климактерического синдрома .....	93
При беременности .....	98
<b>ПРИ ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ .....</b>	<b>100</b>
<b>ТОНИЗИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ .....</b>	<b>102</b>
<b>РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ .....</b>	<b>104</b>
<b>ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ .....</b>	<b>106</b>
<b>ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С МАЛОПОДВИЖНЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ .....</b>	<b>110</b>
<b>СНИЖЕНИЕ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ .....</b>	<b>113</b>
<b>ИГОЛЬЧАТЫЙ МАССАЖ У ДЕТЕЙ .....</b>	<b>116</b>
<b>ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ .....</b>	<b>117</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>118</b>