

გია ხურციძე
ამირან ხურციძე

ნერვიოზი პასაჟი

წინამდებარე წიგნში განხილულია, ადამიანთა ჯამრთელობისა და სამედიცინო დახმარებისთვის საჭირო, წერტილოვანი მასაჟის ჩატარების წესები. ჩვენ წარმოგიდგენთ ადამიანის ორგანიზმის ბიოლოგიურად ყველა წერტილს, მათი მოძებნის გზებს, დანიშნულებასა და წერტილოვანი მასაჟის ჩატარების ტექნიკას. ეს წიგნი განკუთვნილია, როგორც სამედიცინო სფეროს სხვადასხვა სპეციალისტებისთვის, ასევე მკითხველთა ფართო წრისთვის.

რეცენზენტები:

მედიცინის მეცნიერებათა კანდიდატი: გ. შელია;
ნევროპათოლოგი: ბ. ძნელაძე

რედაქტორი და გამომცემელი:

დავით ცაბაძე - 555 900 774

სტილისტ-კორექტორი:

თინათინ კედელაშვილი

კომპიუტერული უზრუნველყოფა:

ბორის (ბოკა) ქუთათელაძე

წერტილოვანი მასაჟის წარმოშობის მოკლე ისტორიული ცნობები და მისი ადგილი თანამედროვე მედიცინაში

სამკურნალო-პროფილაქტიკური ზემოქმედების (დიეტური, კლიმატური, ჰიდროთერაპიული, მედიკამენტური და სხვა) გარდა, მედიცინა ფართოდ იყენებს რეფლექს-თერაპიას. მკურნალობის ეს მეთოდი შეიქმნა შორეული აღმოსავლეთის (ჩინეთის, კორეის, მონღოლეთის, იაპონიის) ტერიტორიაზე, დაახლოებით 5 000 წლის წინათ.

ბუნებისა და მისი მოვლენების შეცნობასთან ერთად, ადამიანი ცხოვრებისეული გამოცდილების საფუძველზე ადგენდა, თუ რა იყო ბუნების მოვლენებიდან ორგანიზმისთვის საზიანო და რა - სასარგებლო. ძველი აღმოსავლეთის ექიმებმა, ადამიანის ორგანიზმზე, მის ფუნქციონირებაზე დაკვირვების შედეგად, აღმოაჩინეს გარკვეული ურთიერთკავშირი ორგანიზმსა და გარემოს შორის. კერძოდ ის, რომ ადამიანის ორგანიზმი ცოცხლობს და ცხოველქმედობს იმ ძალების გავლენით, რომლებიც ბუნებაში ბატონობენ. ისინი დარწმუნდნენ, რომ დაავადების პროცესში მონაწილეობს მთელი ორგანიზმი და რომელიმე ერთი ორგანოს დაავადება, აუცილებლად იწვევს ცვლილებას სხვა ორგანოებსა და სისტემებში. დაავადებას ხსნიდნენ, როგორც პროცესს, რომელიც გამოწვეულია თვით ორგანიზმში, აგრეთვე ორგანიზმსა და გარემოს შორის ნორმალური ურთიერთობის დარღვევით. დაავადების გამომწვევი მიზეზი შეიძლება იყოს გარეგანი (ჰავა, ინფექცია და სხვა), შინაგანი (საკვები, წყალი, ემოცია და სხვა) ან დაზიანება (დამწვრობა, ჭრილობა). აღიარებდნენ მკურნალობის კომპლექსურ მეთოდებს, არანაჩქარევ მკურნალობას (განსაკუთრებული შემთხვევების გარდა), ავადმყოფებისადმი ყოველდღიურად ინდივიდუალურ მიდგომას.

ძველალმოსავლურ მედიცინაში, ფართოდ იყენებდნენ მასაჟის სხვადასხვა მეთოდს. ადამიანის სხეულზე ემპირიული დაკვირვების შედეგად დაადგინეს გარკვეული წერტილები, რომლებზე ზემოქმედებაც გავლენას ახდენს სხვადასხვა ორგანოებსა და სისტემებზე. ამ წერტილებზე ზემოქმედება შეიძლება ნემსის ჩხვლეტით, თითების მასაჟით, ელექტროდენით და სხვა. დაავადების ხასიათის გათვალისწინებით, შეიძლება ამა თუ იმ ორგანოს დაკარგული ფუნქციის აღდგენა და ავადმყოფის გამოჯანმრთელება.

ნერტილოვანი მასაჟის დროს, სხვადასხვა ნერტილებზე თითის მალ-
იშით ზემოქმედებენ ისე, რომ კანი არ დაზიანდეს. აღწერილია 700-
მდე ნერტილი, რომელთაგან უფრო ხშირად 150-მდე ნერტილზე
ზემოქმედებენ.

„სასიცოცხლო ნერტილებზე“ სამკურნალო მოქმედების მექანიზმ-
ში ჩართულია რთული რეფლექსურ-ფიზიოლოგიური პროცესები.
ცოცხალ ორგანიზმში შეუწყვეტლად მიმდინარეობს ნივთიერება-
თა სინთეზი და დაშლა. ეს პროცესები განაპირობებს ორგანიზმის
სასიცოცხლო ფუნქციას, ენერგეტიკული და სტრუქტურული რე-
სურსების აღდგენას. შინაგანმა და გარეგანმა გამალიზიანებლებმა,
შეიძლება გააძლიეროს ან შეაფერხოს ეს პროცესები. რაც მათ შო-
რის წონასწორობის დარღვევას იწვევს. დარღვეული წონასწორობის
აღდგენა კი, შეიძლება რეფლექსურ რკალზე ზემოქმედებით.

კანის საფარის განსაზღვრული ადგილის გალიზიანებამ, შეიძლება
გამოიწვიოს პასუხი შესაბამისი ორგანოს დონეზე. ამა თუ იმ ნერტი-
ლის მასაჟი, საპასუხო რეაქციას იწვევს.

ბიოლოგიურად აქტიურ ნერტილებზე დაკვირვებამ დაადასტურა,
რომ მათზე ზემოქმედება აძლიერებს ენერგეტიკულ ბალანსს, ალაგ-
ზნებს ან ამშვიდებს (ზემოქმედების შესაბამისად) ვეგეტატიურ ნერვ-
იულ სისტემას, აძლიერებს არტერიულ სისხლმომარაგებას, არეგ-
ულირებს ქსოვილების კვებას, შინაგანი სეკრეციის ჯირკვლების
მოქმედებას, ამცირებს ტკივილს.

მრავალრიცხოვანმა კლინიკურ-ფიზიოლოგიურმა გამოკვლევებმა
ცხადყო, რომ ზემოაღწერილი ნერტილები გამოირჩევა სპეციფი-
კურობით, რითაც განსხვავდება კანის სხვა უბნებისგან: მათ არეში
ნაკლებია ელექტრული წინაღობა, მაღალია ელექტრული პოტენ-
ციალი, კანის ტემპერატურა და ტკივილისადმი მგრძნობელობა, გა-
ძლიერებულია ჟანგბადის მოხმარება. ამ ნერტილებზე თითით ზე-
ნოლის დროს, როგორც წესი, წარმოიშობა უსიამოვნო შეგრძნება,
ტკივილი, მტვრევის შეგრძნება. ეს შეგრძნებები, იმდენად მუდმივია,
რომ მიჩნეულია კრიტერიუმად მათი მონახვის დროს.

ნერტილოვანი მასაჟის გამოყენება შეიძლება მედიკამენტურ თერა-
პიასთან ერთად. მისი განხორციელების დროს, აუცილებელია თანა-
მედროვე მედიცინის ყველა მოთხოვნის დაცვა.

წერტილოვანი მასაჟის ჩატარების პრინციპი, მეთოდები, ტექნიკა, ჩვენებაები და უპოვნებაები

„სასიცოცხლო წერტილებზე“ ზემოქმედება დაკავშირებულია წარმოდგენასთან „სასიცოცხლო ენერგიაზე“ და თვალთ უხილავი არხებით - მერიდიანებით მის მოძრაობაზე.

„სასიცოცხლო ენერგია“ გადადის ერთი არხიდან მეორეში. ის შეიძლება შევადაროთ საათის ისარს, რომელიც რეგულარულად გადადის ერთი ციფრიდან მეორეზე. ძველალმოსავლური თეორიის მიხედვით, ადამიანი სრულიად ჯანმრთელია მაშინ, როდესაც თითოეული არხი „ღებულობს“ მისთვის აუცილებელ „კვებას“. დაავადების დროს კი ირღვევა „სასიცოცხლო ენერგიის“ მიწოდება.

ძველალმოსავლური წარმოდგენებით ის, რაც ბუნებაში არსებობს, იყოფა ორ ნაწილად: უარყოფითად („ინ“) და დადებითად („იან“). „ინ“ მოიცავს ყოველივე პასიურს, ცივს, დაფარულს, ღრუბლიანს, სველს, მკვდარს, ბნელს და წყალს; „იან“ კი - დადებითს, რომელიც გამოიხატება სინათლით, აქტიურობით, სიმშრალით, ბრწყინვით, სითბოთი, მუდმივობით. ის არის მზისა და ცეცხლის ძალა. მაგალითად, მთვარე და ღამე განეკუთვნება „ინ“-ს, მზე და დღე - „იან“-ს. ადამიანის ორგანიზმი არის „ინ“-ისა და „იან“-ის ერთიანობა, რადგან პროცესები, რომლებიც მასში მიმდინარეობს, ახასიათებს, როგორც ერთს, ისე მეორეს.

ძველალმოსავლურ მედიცინაში გამოყენებული მკურნალობის მეთოდები მიმართული იყო იქითკენ, რომ „ინ“ და „იან“ ჰარმონიულ მდგომარეობაში ყოფილიყო.

ძველალმოსავლური მედიცინის კიდევ ერთი წარმოდგენაა ურთიერთდამოკიდებულება და ურთიერთკავშირი ხუთი პირველი ელემენტის - ბუნების ფიზიკური არსებობის სიმბოლოებს შორის. ესენია: ხე, ცეცხლი, მინა, ლითონი და წყალი. ისინი შეესაბამებიან ადამიანის ხუთ ორგანოს: ღვიძლი - ხე, გული - ცეცხლი, ელენთა - მინა, ფილტვები - ლითონი, თირკმელები - წყალი.

ასეთი დაყოფა შეიძლება აბსურდული მოგვეჩვენოს, მაგრამ ძველალმოსავლური წარმოდგენებით, ის ასახავს იმ პროცესებს შორის დამოკიდებულებას, რომელიც ბუნებასთან ურთიერთობისას ადამი-

ანის ორგანიზმში მიმდინარეობს, რადგან ადამიანი ბუნების ნაწილია და საერთო წესს ისიც ექვემდებარება. დაავადების ჩამოყალიბება და განვითარებაც, ბუნებრივ ციკლს ექვემდებარება.

ნარმოდგენა „ინ“-ისა და „იან“-ის შესახებ, ძველალმოსავლურ მედიცინაში განსაზღვრავდა დიაგნოსტიკასა და თერაპიას. იმ დროის მკურნალთა ნარმოდგენით, დაავადება ვითარდება მაშინ, როცა რაიმე მიზეზით, „სასიცოცხლო ენერგიის“ მიწოდება, სუსტდება ან საერთოდ არ ხდება. ეს შეიძლება შევადაროთ წყლით სავსე რეზინის მილის გადალუნვას.

ზემოაღნიშნულ მერიდიანებზე 365 „სასიცოცხლო წერტილია“, ისინი მდებარეობენ სწორედ იმ ადგილზე, სადაც „სასიცოცხლო ენერგიის“ ნაკადი შეიძლება განწყდეს.

„სასიცოცხლო წერტილებს“ არ აქვთ ანატომიური სუბსტრატი. ზოგ შემთხვევაში ისინი არ მდებარეობენ დაზიანებულ ორგანოსთან ახლოს. ავადმყოფები გაკვირვებას გამოხატავენ, როცა იგებენ რომ ბუასილის სამკურნალო სპეციფიკური წერტილი მდებარეობს თავზე, მხარის არეში ტკივილის გაქრობა შეიძლება იმ წერტილის მასაჟით, რომელიც ფეხისგულზეა. ერთი და იმავე წერტილის გამოყენება შეიძლება სხვადასხვა დაავადებების მკურნალობის დროს. ისევე როგორც, ერთი დაავადების მკურნალობის დროს, შეიძლება რამდენიმე წერტილის გამოყენება.

ორგანიზმზე წერტილის მოსაძებნად გამოყენებულია ე. წ. ცუნი, რომელიც ინდივიდუალურია. ეს არის მანძილი მოხრილ შუა თითზე არსებულ ნაკეცებს შორის. მამაკაცებისთვის ეს მანძილი უნდა აიღონ მარცხენა ხელზე, ქალებისთვის - მარჯვენაზე. (სურ. 1). ადამიანის მთელი სხეული არსებითად იყოფა განსაზღვრული რაოდენობის ცუნებად. როგორც წესი, წერტილი მდებარეობს განზომილების კიდეზე და ხშირად ემთხვევა ჩაღრმავებას, რომელსაც იგრძნობენ თითის ზეწოლისას. წერტილების მოსაძებნად უნდა გამოიყენონ ინდივიდუალური საზომი, რომელზეც აღნიშნული იქნება 10-12 ცუნი. ამ საზომის საშუალებით, იოლად შეიძლება მასაჟისთვის საჭირო წერტილების შერჩევა. წერტილები უნდა მოძებნონ ზუსტად და არა მიახლოებით. ხანგრძლივი და მყარი სამკურნალო ეფექტის მისაღებად უნდა იმოქმედონ ყველა რეკომენდებულ წერტილზე.

რამდენიმე დღეში, ნერტილოვანი მასაჟის მეთოდის ათვისება, შეუძლებელია. აუცილებელია სისტემატური ვარჯიში და მოთმინება. არ უნდა შეეხონ ნერტილთან ახლომდებარე უბნებს, რადგანაც იქ მდებარეობს სხვა ნერტილები, რომელთა შეხება არ შეიძლება.

მასაჟის დაწყებამდე ხელების დაბანა აუცილებელია, რადგან ეს გააუმჯობესებს ხელების მომარაგებას სისხლით და ათბობს მათ. ნერტილს უნდა შეეხონ ფრთხილად, თითის ბალიშით. საყურადღებოა, რომ ნერტილზე ზეწოლის შედეგად ვლინდება ტკივილისა და ტეხის შეგძნება, რომელიც შეიძლება გავრცელდეს მეზობელ უბნებზე. ეს საჭიროა „სასიცოცხლო ნერტილების“ მოსაძებნად. ამ ნერტილებზე ზეწოლა უხეში ან მკვეთრი არ უნდა იყოს, სისხჩაქცევა არ უნდა გამოიწვიოს. ზეწოლა ისეთი ძალის უნდა იყოს, რომლითაც ზემოქმედებენ დახუჭული თვალის არეში ტკივილის გამოწვევამდე. ამავე ნესით უნდა მოძებნონ სიმეტრიული ნერტილი. თითის ზეწოლა აუცილებელია პერპენდიკულარულად, ზუსტად მონიშნულ ნერტილში. ზეწოლა უნდა იყოს ღრმა, მაგრამ არავითარ შემთხვევაში არ უნდა გამოიწვიოს კანის მთლიანობის დარღვევა და სისხლის დენა.

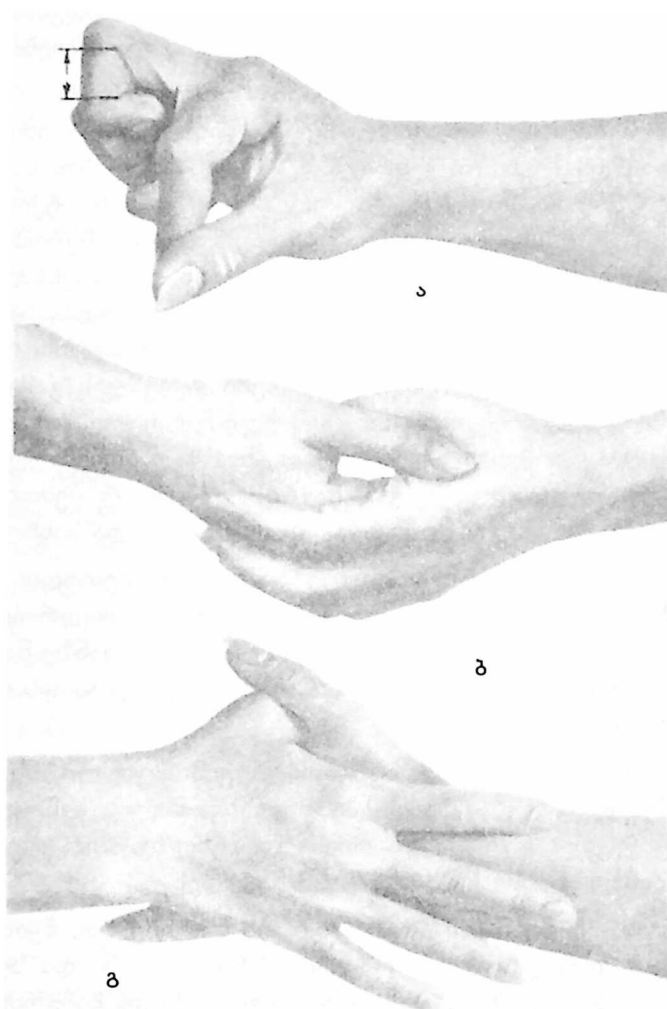
არსებობს ადვილად ასათვისებელი რამდენიმე მეთოდი: 1) რბილი, შეუჩერებელი შეხება; 2) რბილი ზეწოლა, რომლის დროსაც გამოიყენებენ თითის სიმძიმეს; 3) ღრმა ზეწოლა, როცა კანზე წარმოიქმნება შესამჩნევი ღრმული. თითი უნდა მოძრაობდეს საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით.

მოძრაობა შეიძლება იყოს ბრუნვითი ან ვიბრაციული, სხვადასხვა ტემპის (შენელებული ან ჩქარი), სხვადასხვა ძალის ზეწოლასთან ერთად. რაც უფრო ძლიერია ზეწოლა ნერტილზე, მით უფრო მოკლე დროის განმავლობაში უნდა განხორციელდეს.

ზეწოლას ახდენენ ცერის ან შუა თითის ბალიშებით, შეიძლება სხვა თითებითაც. ორივეს აქვს ორი ვარიანტი: ძლიერი და სუსტი, რაც განისაზღვრება გაღიზიანების ინტენსივობითა და ხანგრძლივობით.

დამამშვიდებელ მეთოდს ახასიათებს შეუწყვეტელი მოქმედება, შენელებული ზეწოლით მოძრაობა ნერტილზე ღრმულის წარმოქმნის გარეშე. იმეორებენ 3-4-ჯერ, თავიდან იწყებენ ისე, რომ ნერტილს თითს არ აშორებენ. მასაჟის ხანგრძლივობა თითოეულ ნერტილზე 3-5 წუთია.

ნერტილოვანი მასაჟის ჩატარების პრინციპი,
მეთოდები, ტექნიკა, ჩვენებები და უკუჩვენებები



ა) ინდივიდუალური ცუნის მონახვა შუა თითზე; ბ) ნერტილის „ხე-გუ“ მოძებნა; გ) ნერტილის „ლე-ციუე“ მოძებნა; დ) ნერტილის „ჯენ-ში“ მოძებნა; ე) ნერტილის „იუნ-ციუანი“ მოძებნა; ვ) ნერტილის „სიუე-ხაი“ მოძებნა;

ზ) ნერტილის „ძიან-ძინი“ მოძებნა.



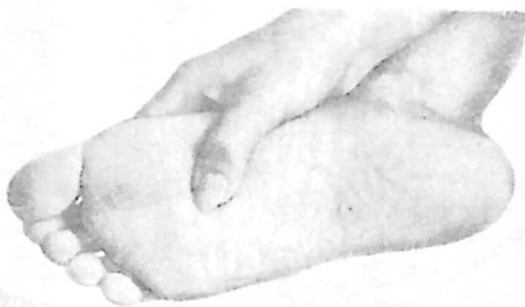
მ



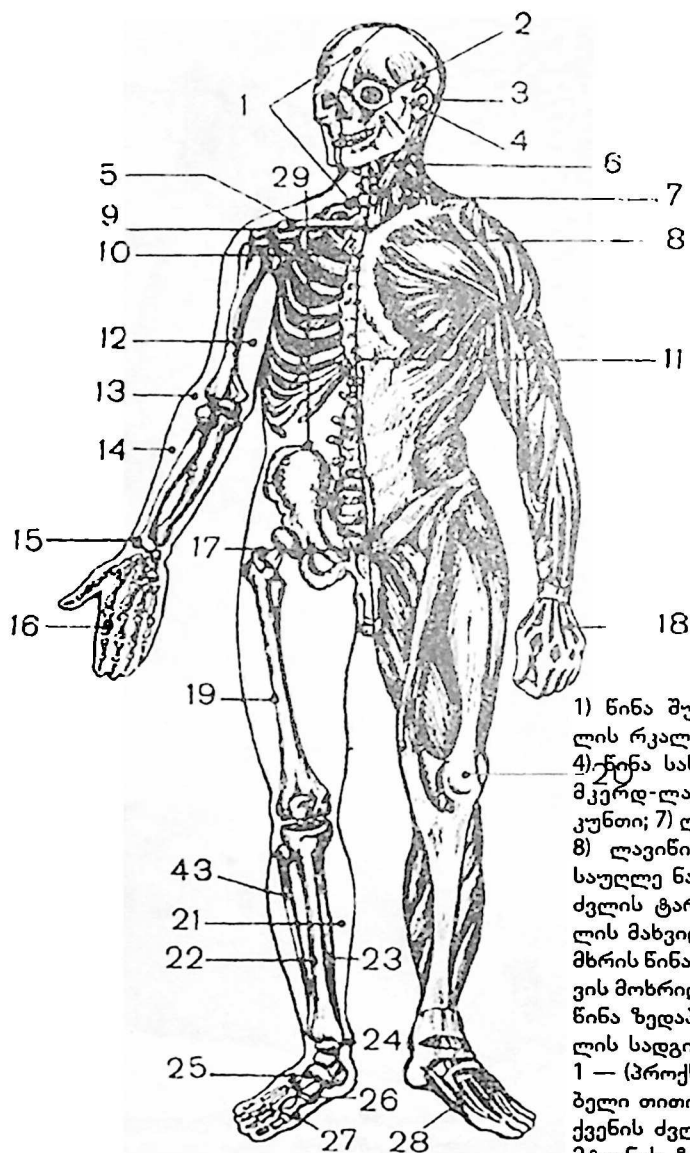
ვ



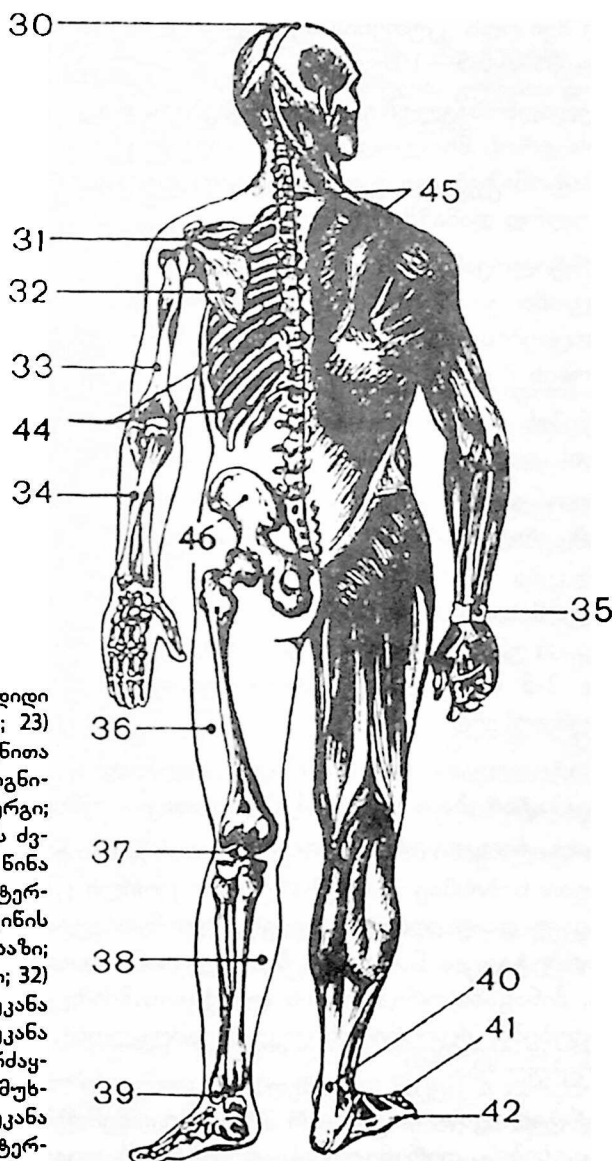
ზ



თ



- 1) წინა შუა ხაზი; 2) ყვრიმალის რკალი; 3) ყურის ნიჟარა; 4) წინა სახური; 5) ლავინი; 6) მკერდ-ლავინ-დვრილისებრი კუნთი; 7) ლავინის ზედა ფოსო; 8) ლავინის ქვედა ფოსო; 9) საულლე ნაჭდევი; 10) მკერდის ძვლის ტარი; 11) მკერდის ძვლის მახვილისებრი მორჩი; 12) მხრის წინა ზედაპირი; 13) იდაყვის მოხრილობა; 14) წინამხრის წინა ზედაპირი; 15) სხივის ძვლის სადგისისებრი მორჩი; 16) 1 — (პროქსიმალური) საჩვენებელი თითის ფალანგა; 17) ბოქვენის ძვლის ზედა ტოტი; 18) მტევნის ზურგის ნაწილი; 19) ბარძაყის წინა ზედაპირი; 20) კვირისთავი; 21) წვივის წინა ზედაპირი.



ქვემოთ აწერია - 22) დიდი წვივის ძვლის წინა კიდე; 23) დიდი წვივის ძვლის შიგნითა (მედიალური) კიდე; 24) შიგნითა კოჭი; 25) ტერფის ზურგი; 26) პირველი წინა ტერფის ძვლის ფუძე; 27) პირველი წინა ტერფის ძვლის თავი; 28) ტერფის შესართავი; 29) ლავინის შუა ხაზი; 30) უკანა შუა ხაზი; 31) ბეჭის ძვალზედა ფოსო; 32) ბეჭის ძვალი; 33) მხრის უკანა ზედაპირი; 34) წინამხრის უკანა ზედაპირი; 35) მაჯა; 36) ბარძაყის უკანა ზედაპირი; 37) მუხლქვეშა ფოსო; 38) წვივის უკანა ზედაპირი; 39) გარეთა (ლატერალური) გოჯი; 40) ქუსლის მყესი; 41) ტერფის პირველი (დიდი) თითი; 42) ტერფის მე-5 თითი.

მატონიზებული მეთოდის გამოყენების დროს, თითო ხანმოკლედ, ძლიერ დააჭერენ წერტილს და სწრაფად მოაცილებენ. მატონიზებულ მეთოდს ეკუთვნის შემოკლებული ვიბრაცია. მოქმედების ხანგრძლივობა 0.5—1 წუთია.

ძველამოსავლური გადმოცემებით, რეკომენდებულია სავსე მთვარის დროს მხოლოდ დამამშვიდებელი, ხოლო ახალი მთვარის დროს - მატონიზებული მეთოდის გამოყენება. მზის ჩასვლის შემდეგ, ასევე მხოლოდ დამამშვიდებელი მასაჟია გამართლებული.

წერტილოვანი მასაჟის ჩატარების წინ, უნდა მიიღონ მოხეხებული მდგომარეობა. შეძლებისდაგვარად გათავისუფლდნენ უარყოფითი ემოციებისგან, სასურველია სინყნარე. მასაჟისადმი შესაბამისი განწყობის შექმნა.

ვენების ვარიკოზული გაგანიერების დროს აუცილებელია სიფრთხილის დაცვა!

პროცედურის დადებითი ეფექტი ერთნაირი არ არის. ის ვლინდება რამდენიმე სეანსის ან სრული კურსის ჩატარების შემდეგ. კურსი შედგება 10-12 პროცედურისგან. პროცედურას ატარებენ ყოველდღე. მასაჟი უნდა ჩაატარონ შესაბამის, რეკომენდებულ წერტილებზე. არ უნდა იჩქარონ სხვა წერტილებზე გადასვლა. ხშირად საკმარისია 2-3 წერტილზე ზემოქმედება, რომ ავადმყოფის მდგომარეობა გაუმჯობესდეს.

წერტილოვანი მასაჟი რეკომენდებულია, როგორც დიდებისთვის, ისე პატარებისთვისაც (1 წლის ასაკის შემდეგ).

წერტილოვანი მასაჟის ჩატარებისას გასათვალისწინებელია უკუჩვენებები: ნებისმიერი მდებარეობის კეთილი და ავთვისებიანი სიმსივნე, მწვავე დაავადებები, ტუბერკულოზის აქტიური ფორმა, კუჭისა და თირმეტკოჯა ნაწლავის წყლულოვანი დაავადება, მკვეთრი გახდომა, შინაგანი ორგანოების ფუნქციის მძიმე დარღვევა, სისხლის დაავადებები, ძლიერი ფსიქიკური აშლილობა, ორსულობა, ღრმა მოხუცებულობა.

წერტილოვანი მასაჟი არ არის რეკომენდებული გულის მძიმე დაავადებების, თირკმელების, ფილტვების დაავადებების დროს და სხეულის მაღალი ტემპერატურის შემთხვევაში. წერტილოვანი მასაჟის ჩატარება არ შეიძლება უზმოზე, მენსტრუაციის დროს, მსუბუქი

ფორმის სიმთვრალისა და ატმოსფერული წნევის მკვეთრი ცვალე-
ბადობის შემთხვევაში.

წერტილოვანი მასაჟის კურსის ჩატარების დროს, პაციენტმა არ
უნდა მიირთვან წინაქიანი, მჟავე და ძმრიანი საჭმელი. კურსის დამ-
თავრებამდე არა არის რეკომენდებული აბაზანის მიღება.

წერტილოვანი მასაჟის გამოყენება სხვადასხვა

დაავადების დროს

ათეროსკლეროზი

ნაკლები მოძრაობა და კალორიული საკვების დიდი რაოდენობით
მიღება, ქმნის პირობებს ნივთიერებათა ცვლის დარღვევისა და
ათეროსკლეროზის განვითარებისთვის. ამ დაავადების ჩამოყალიბე-
ბაში, გარკვეულ როლს ასრულებს თამბაქოს მოწევა, ალკოჰოლი,
უარყოფითი ემოციები, ხორცისა და ცხიმის განუსაზღვრელი რა-
ოდენობით მიღება.

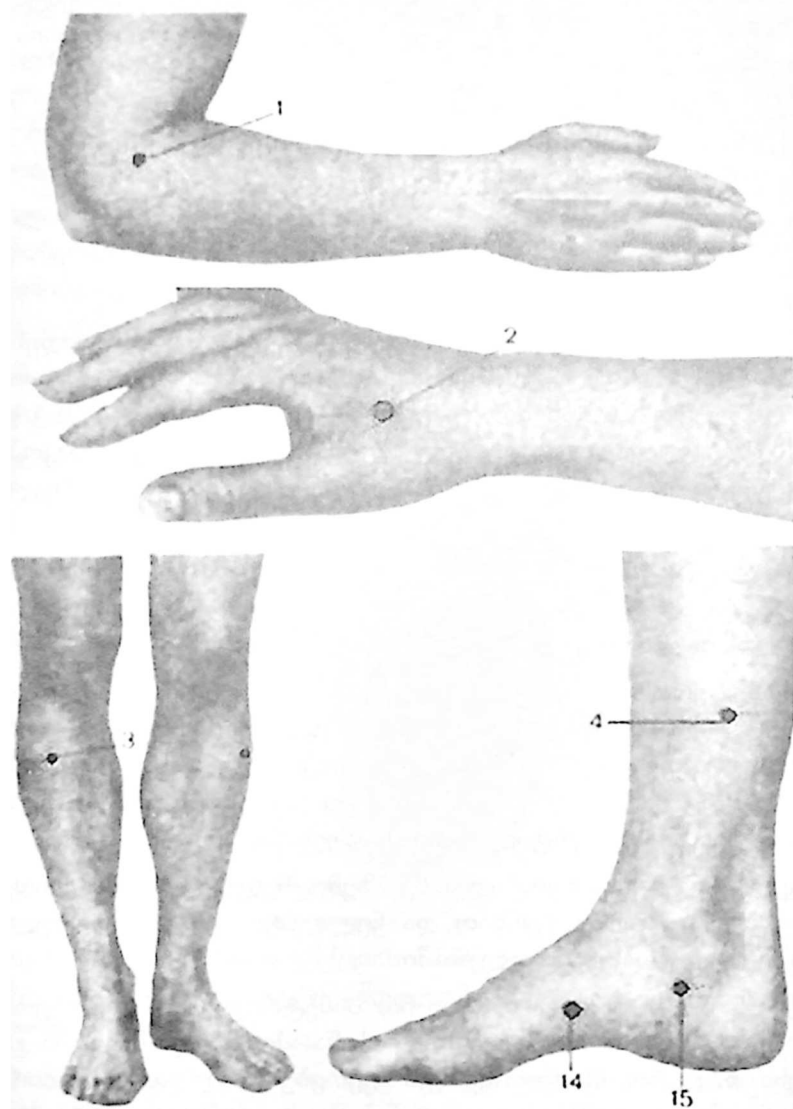
დაავადების სიმპტომები საკმაოდ მრავალფეროვანია: მეხსიერების
შესუსტება, შრომის უნარისა და ინიციატივის დაქვეითება, თავის
ტკივილი, თავბრუ, ყურებში შუილი, უძილობა.

ათეროსკლეროზის მკურნალობის დროს დიდი მნიშვნელობა აქვს
დღის რეჟიმს, შრომისა და დასვენების სწორ ორგანიზაციას, რა-
ციონალურ კვებას, საკვებში მარილის შეზღუდვას. რეკომენდებუ-
ლია ჰაერზე ხანგრძლივად ყოფნა. ექიმის სხვა დანიშნულებასთან
ერთად, შეიძლება წერტილოვანი მასაჟის ჩატარება.

პირველი ჯგუფის წერტილებზე ზემოქმედებენ დამამშვიდებელი
მეთოდით, ზეწოლის ხერხით და ნელი ბრუნვით, თითოეულ წერ-
ტილზე 3-5 წუთის განმავლობაში.

1- ლ ი წ ე რ ტ ი ლ ი (ციუ-ჩი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ხე-
ლის იდაყვის სახსარში მოხრის დროს წარმოქმნილი ნაკეცის გარეთა
კიდედან, ცერის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ
და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი მაგიდაზე უდევთ.

მ ე - 2 წ ე რ ტ ი ლ ი (ხე-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს მტევნის



პირველი ჯგუფი

ზედაპირზე პირველ და მე-2 ძვლებს შორის, ნების მე-2 ძვალთან ახლოს (სურ. 1). მასაჟს აკეთებენ 1-ლი წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მ ე - 3 წ ე რ ტ ი ლ ი (ძუ-სან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, 3 ცუნით ქვემოთ, კვირისთავის ქვედა კიდიდან და 1 ცუნით გვერდით დიდი წვივის ძვლის გარეთა კიდიდან. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 4 წ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ინ-ძიცო) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, შიგნითა გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.

მ ე - 5 წ ე რ ტ ი ლ ი (გაო-ხუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულ-მკერდის მე-4 და მე-5 მალეების (განმარტება - 1) წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 3 ცუნით გვერდით (უკანა შუა ხაზი - ხერხემლის მალეების წვეტიანი მორჩების შემაერთებული ხაზია). მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.

მ ე - 6 წ ე რ ტ ი ლ ი (ძიან-ძინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ბეჭის ძვლის ძვალზედა ჩაღრმავებაში. თუ მეორე პირი ავადმყოფს, მის მარჯვენა ხელისგულს დაადებს მარჯვენა ბეჭზე, მაშინ მისი საჩვენებელი თითი აღმოჩნდება ამ წერტილზე (იხ. სურ. 1 ზ). მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.

მ ე - 7 წ ე რ ტ ი ლ ი (სიუან-ჯუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს გარეთა გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 8 წ ე რ ტ ი ლ ი (და-ხენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუახაზიდან 4 ცუნით გარეთ, ჭიპის დონეზე. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ზურგზე ნოლით მდგომარეობაში.

მ ე - 9 წ ე რ ტ ი ლ ი (ჩუნ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 4 ცუნით გარეთ, ბოქვენის ძვლის ზედა ტოტის დონეზე. მასაჟს აკეთებენ მე-8 წერტილის ანალოგიურად.

მ ე - 10 წ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მაჯის შიგნითა ზედაპირის შუა ნაკეცზე, მყესებს შორის ჩაღრმავებაში, ნეკის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ხელი დევს მაგიდაზე, ხელისგულით ზემოთ.

მ ე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტუნ-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მე-10 წერტილიდან 1 ცუნით ზემოთ, მყესებს შორის. მასაჟს აკეთებენ მე-10 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მ ე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცინ-ლინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს იდაყვის სახსრიდან 3 ცუნით ზემოთ, ორთავა კუნთის შიგნითა კიდესთან. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სინ-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულ-მკერდის მე-5 და მე-6 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ მე-5 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მ ე - 14 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჟან-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის თალის შუაში. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 15 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯაო-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯის ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ მე-14 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

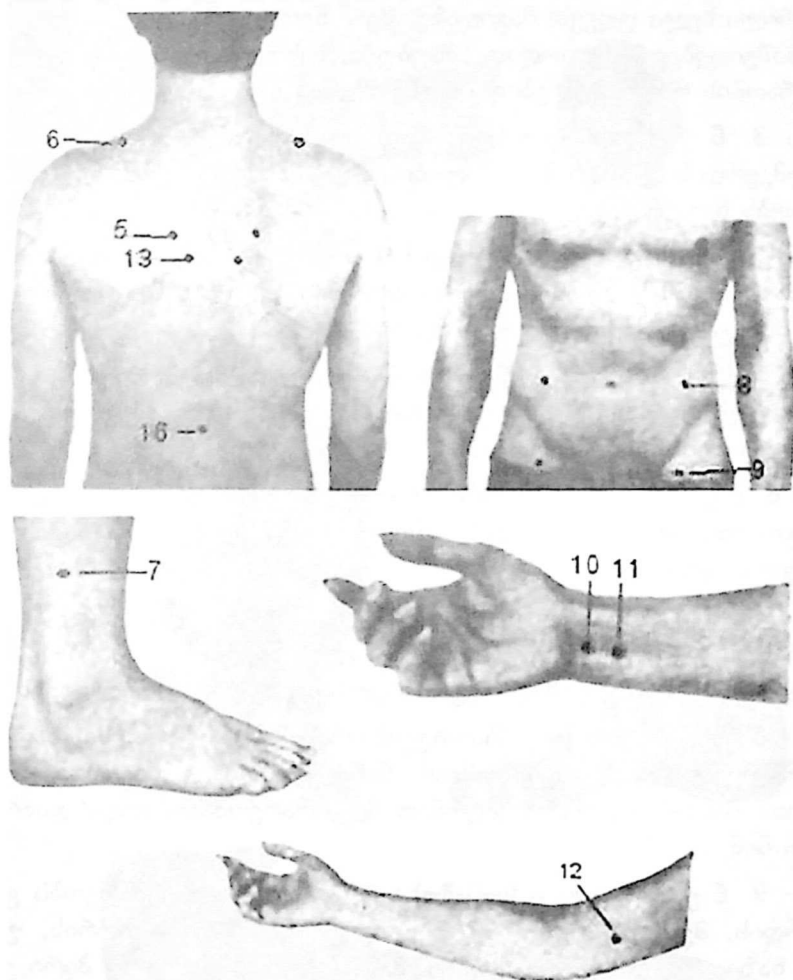
მ ე - 16 ნ ე რ ტ ი ლ ი (მინ-მენი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წელის მე-2 და მე-3 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ავადმყოფი ნოლით მდგომარეობაშია. მე-16 წერტილზე მასაჟს აკეთებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლით და ბრუნვით, 0,5-1 წუთის განმავლობაში.

ავადმყოფს, რომელიც უჩივის ცუდ მეხსიერებას, რეკომენდებულია გაუკეთდეს მე-2 ჯგუფის წერტილების მასაჟი (სურ. 3 ბ).

მასაჟს უნდა აკეთებდნენ მატონიზებელი მეთოდით (გარდა მე-2 წერტილისა), ღრმა ზეწოლით, ტრიალითა და ვიბრაციით 0,5-1 წუთის განმავლობაში.

1-ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (შაო-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნეკის ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ის გარეთ, უსახელო თითის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მ ე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლე-ციუე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხარზე მაჯის შუა ნაკეციდან 1,5 ცუნით ზემოთ, სხივის ძელის



პირველი ჯგუფი

სადგისისებრ მორჩთან (სურ. 1 გ). მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ნახევრად

მოხრილი ხელი უდევთ მაგიდაზე. მე-2 წერტილზე უნდა იმოქმედონ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით და საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით ბრუნვით, 3-5 წუთის განმავლობაში.

მ ე - 3 წ ე რ ტ ი ლ ი (ლინ-ტაი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-6 და მე-7 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, მასაჟს აკეთებს მეორე პირი.

მ ე - 4 წ ე რ ტ ი ლ ი (ხოუ-დინი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თავის თმის ნაწილის კიდიდან 0,5 ცუნით მაღლა. მასაჟი კეთდება ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 5 წ ე რ ტ ი ლ ი (ჟან-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის თალის შუაში. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

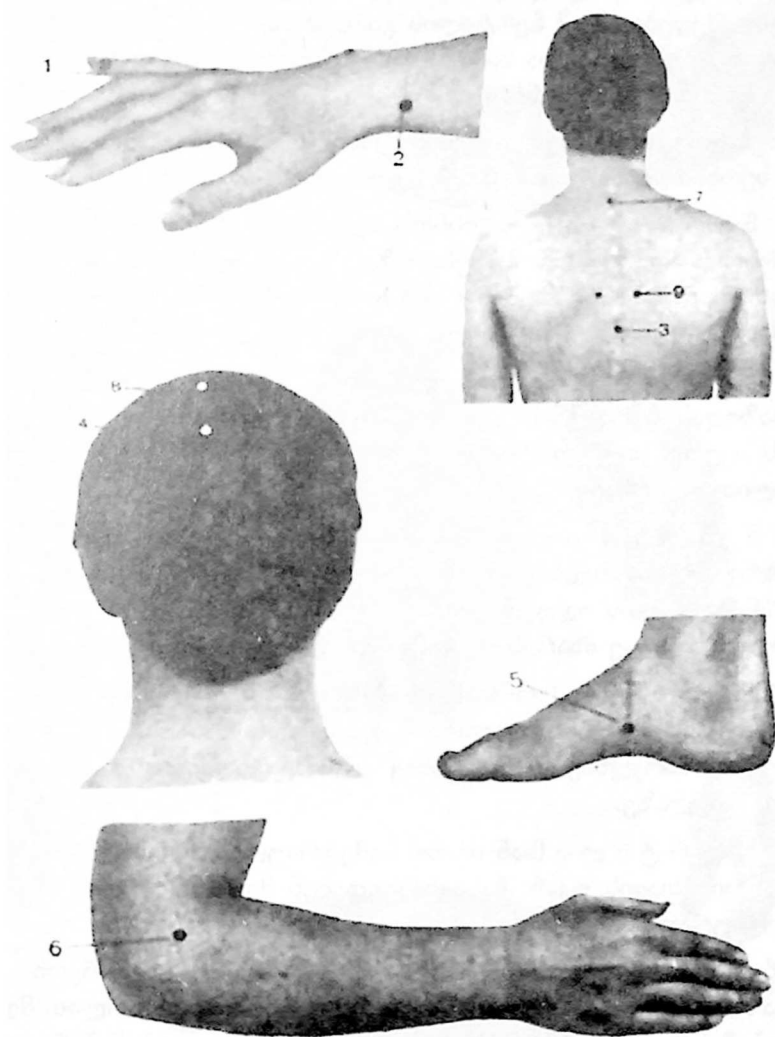
მ ე - 6 წ ე რ ტ ი ლ ი (ცუი-ჩი) იხილეთ ზემოთ. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მ ე - 7 წ ე რ ტ ი ლ ი (და-ჯუი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს კისრის მე-7 და გულმკერდის 1-ლი მალის წვეტიან მორჩებს შორის. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში. თავი დახრილი აქვთ წინ.

მ ე - 8 წ ე რ ტ ი ლ ი (ბაი-ხუი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თავის თმის ნაწილის წინა კიდიდან 5 ცუნით ზევით. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში. თავი დახრილი აქვთ წინ.

მ ე - 9 წ ე რ ტ ი ლ ი (სინ-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის, მე-5 და მე-6 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი ერთ-დროულად მარცხნივ და მარჯვნივ. ავადმყოფი მუცელზე წოლით მდგომარეობაშია.

მეორე ჯგუფის წერტილების წერტილოვანი მასაჟის გაკეთება, შეიძლება პირველი ჯგუფის წერტილებთან ერთად, მორიგეობით. ერთ კურსზე ჩაატარებენ მასაჟის 14 სეანსს, შესვენება 7-10 დღეა. აღნიშნული წერტილების მასაჟის ჩატარება შეიძლება არა მარტო სამ-



მეორე ჯგუფი

კურნალო, არამედ პროფილაქტიკური მიზნითაც.

ათეროსკლეროზს ახასიათებს თავბრუ. ექიმის კონსულტაციის შემდეგ შეიძლება ნერტილოვანი მასაჟის გამოყენება. ამ ნერტილებზე ზემოქმედება (მე-2 ნერტილის გარდა) საჭიროა დამამშვიდებელი მეთოდით, ზეწოლით და საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით, ბრუნვით 3-5 წუთის განმავლობაში.

მე-2 ნერტილზე ზემოქმედებენ მატონიზებული მეთოდით, ზეწოლის ღრმა ხერხით, ვიბრაციით 0,5-1 წუთის განმავლობაში (იხ. სურ. 3 გ).

1-ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცინ-ლინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს იდაყვის მოხრის ადგილიდან 3 ცუნით ზემოთ, ორთავა კუნთის შიგნითა კიდესთან. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ხელი უდევთ მაგიდაზე.

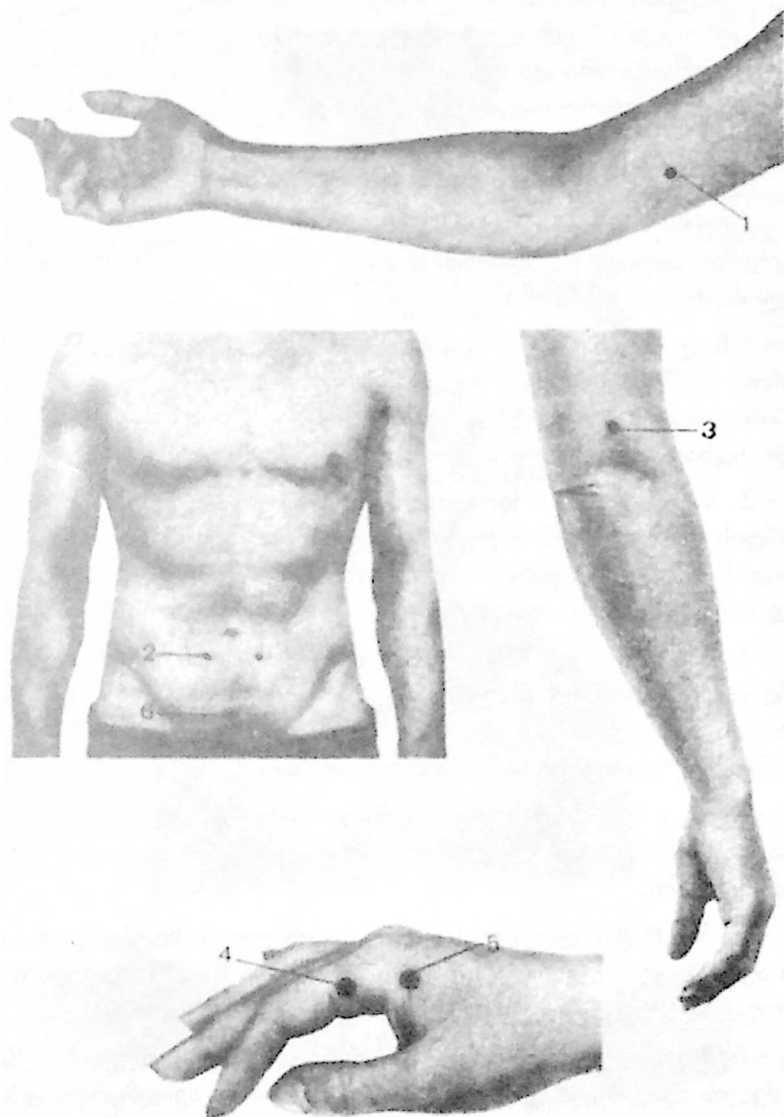
მ ე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯენ-ჯუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 0,5 ცუნით გვერდით და ჭიპიდან 1 ცუნით ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით ან წოლით მდგომარეობაში.

მ ე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტიან-ძინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის უკანა ზედაპირზე 1 ცუნით ზემოთ ნაკეციდან, რომელიც იქმნება ხელის იდაყვში მოხრის დროს. მასაჟს ჩაატარებენ რიგრიგობით, ორივე მხარეს. ავადმყოფი ჯდომით მდგომარეობაშია.

მ ე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ერ-ძიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს საჩვენებელი თითის პირველი ფალანგის ფუძესთან. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მ ე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ძიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნების მე-2 ძვლის თავის უკან. მასაჟს აკეთებენ მე-4 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მ ე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ძი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, 4 ცუნით ჭიპის ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ წოლით მდგომარეობაში. მე-3 ჯგუფის ნერტილების მასაჟს აკეთებენ პირველ და მე-2 ჯგუფთან მონაცვლეობით. მკურნალობის კურსი გრძელდება 24 დღე. კურსებს შორის შესვენება 7-10 დღეა.



მესამე ჯგუფი

ბრონქული ასთმა

ამ დაავადებას ახასიათებს მოხრჩობის შემანუხებელი შეტევები. ძველი დროიდან 1-ელ და მე-5 წერტილებს უკავშირებდნენ ასთმას. შეტევის დასაწყისში და თვით შეტევის დროს, ამ წერტილების მასაჟი, სუნთქვას უფრო თავისუფალს ხდის.

მასაჟი უნდა ჩატარონ ხშირად. წერტილოვანი მასაჟის რეგულარულად ჩატარება იწვევს განმეორებითი შეტევის აღკვეთას. პირველი ჯგუფის წერტილების მასაჟს ახორციელებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით თითოეულ წერტილზე 3-5 წუთის განმავლობაში (იხ. სურ. 4 ა).

1-ლი წ ე რ ტ ი ლ ი (და-ჯუი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს კისრის მე-7 მალისა და გულმკერდის 1 მალის წვეტიან მორჩებს შორის. მასაჟს ჩატარებენ ავადმყოფის ჯდომით მდგომარეობაში, თავი ოდნავ გადახრილი აქვთ წინ.

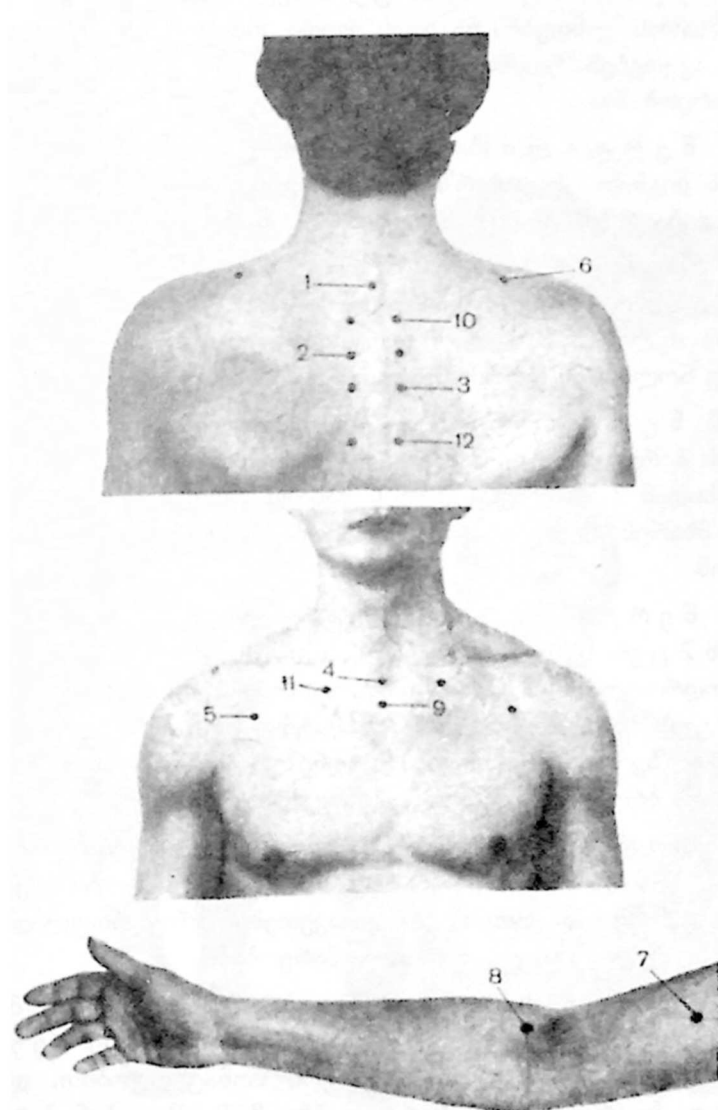
მ ე - 2 წ ე რ ტ ი ლ ი (ფენ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-2 და მე-3 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი ერთდროულად ორივე მხარეს, ავადმყოფის ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 3 წ ე რ ტ ი ლ ი (ფეი-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-3 და მე-4 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ, მე-2 წერტილის ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მ ე - 4 წ ე რ ტ ი ლ ი (ტიან-ტუ) არასიმეტრიულია, მდებარეობს, წინა შუა ხაზზე, საულლე ფოსოში. მასაჟს ჩატარებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 5 წ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ფუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ლავიწის აკრომიალურ (გარეთა) დაბოლოებასთან. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად ორივე წერტილზე, ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 6 წ ე რ ტ ი ლ ი (ძიან-ძინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ბეჭის ძვლის ძვალზედა ფოსოში. თუ მეორე პირი ავადმყოფს დაადებს თავის მარჯვენა ხელისგულს ბეჭზე, მაშინ მისი საჩვენებელი თითი აღმოჩნდება წერტილზე (სურ. 1). მასაჟს ჩატარებს მეორე პირი, ავადმყოფის ჯდომით მდგომარეობაში, ორივე მხარეს ერთდროულად.



პირველი ჯგუფი

ლად, ავადმყოფი ოდნაც წინ არის გადახრილი ან მუცელზე წევს.

მ ე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტიან-ფუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს მხარზე, მხარის კუნთების ნაკეცის ქვედა კიდიდან 3 ცუნით ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჩი-ძე) სიმეტრიულია, მდებარეობს იდაყვის სახსრის შიგნითა ზედაპირზე კანის ნაკეცზე, ცერის მხარეს. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

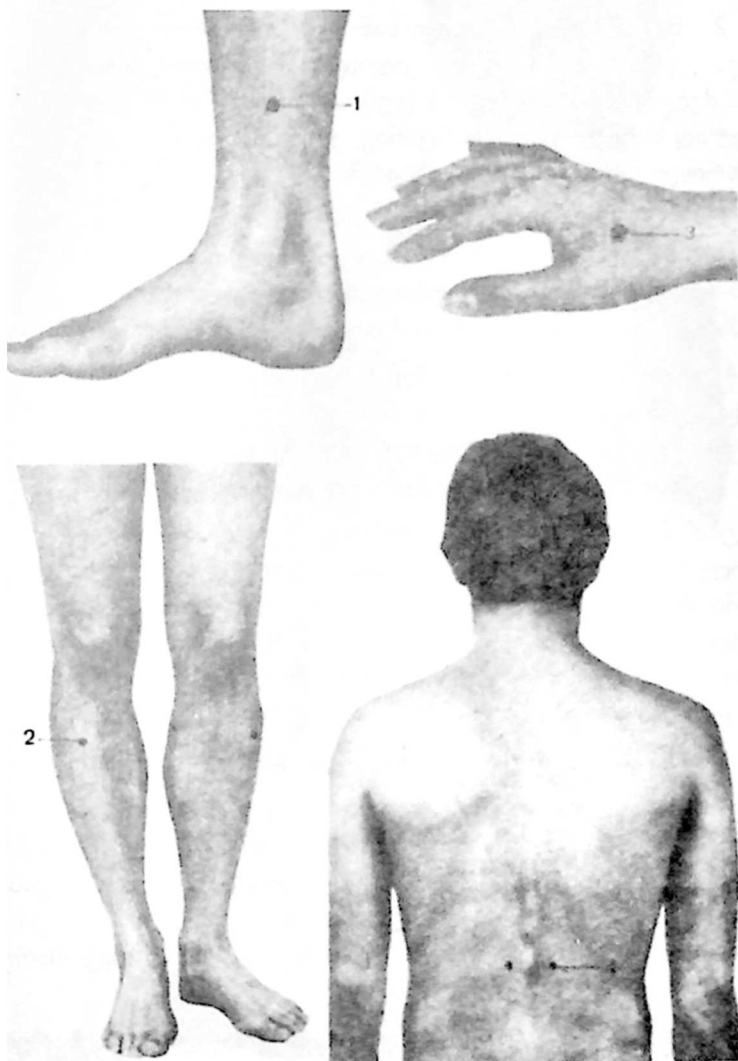
მ ე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სიუან-ძი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს მკერდის ძვლის შუაში, მე-4 წერტილის ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ ზურგზე ნოლით ან ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ჯუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულ-მკერდის პირველ და მე-2 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში, თავი ოდნავ მოხრილი აქვთ წინ.

მ ე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შუ-ფუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 2 ცუნით გვერდით, ლავინის ძვლის ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ. ბავშვის ბრონქული ასთმის შეტევის შემთხვევაში, უნდა დაამატონ 1-ლი წერტილის მასაჟიც. ამ წერტილზე მასაჟი კეთდება, მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლით და ბრუნვით 0,5 წუთის განმავლობაში.

მ ე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სინ-შუა) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულ-მკერდის მე-5 და მე-6 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად ორივე მხარეს, ავადმყოფის ჯდომით მდგომარეობაში.

40 წლის და მეტი ასაკის ადამიანის ბრონქული ასთმის შეტევის შემთხვევაში, პირველი ჯგუფის წერტილების მასაჟს, მეორე ჯგუფის წერტილების მასაჟიც უნდა დაემატოს მონაცვლეობით, დღეების მიხედვით. მეორე ჯგუფის წერტილებზე ზემოქმედებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლით და ბრუნვით 0,5-1 წუთის განმავლობაში (სურ. 4 ბ).



მეორე ჯგუფი

1-ლი წერტილი (სან-ინ-ძიო) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე-2 წერტილი (ძუ-სან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავის ქვედა კიდიდან 3 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძვლის წინა კიდიდან 1 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ფეხები მოხრილი აქვთ მუხლის სახსარში.

მე-3 წერტილი (ხე-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნების პირველ და მე-2 ძვლებს შორის, მე-2 ძვალთან ახლოს (სურ. 1 ბ). მასაჟს აკეთებენ მონაცვლეობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე-4 წერტილი (შენ-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წელის მე-2 და მე-3 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ავადმყოფის ჯდომით მდგომარეობაში.

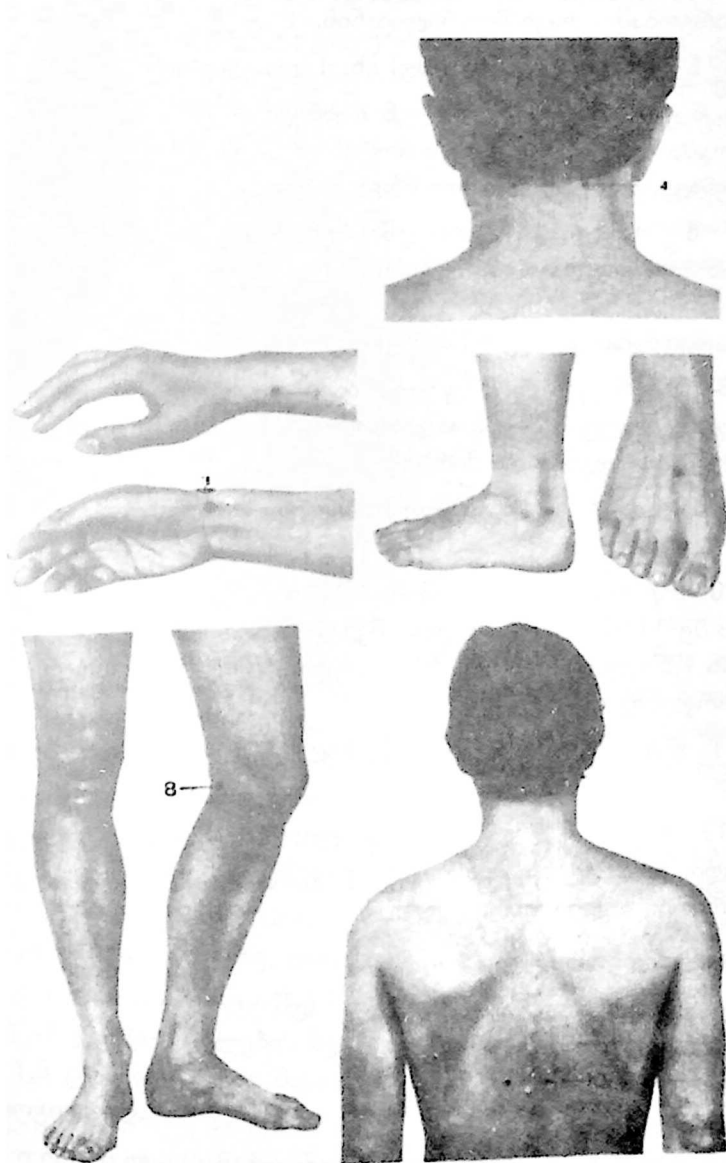
შეტევებს შორის პერიოდში რეკომენდებულია მასაჟის ჩატარება წერტილების მესამე ჯგუფზე, დასაწყისში დღეგამოშვებით, შემდეგ კვირაში 2-ჯერ და ბოლოს, კვირაში ერთხელ. მასაჟს აკეთებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლის ხერხით და ბრუნვით, საათის ისრის მიმართულებით, 3-5 წუთის განმავლობაში თითოეულ წერტილზე (სურ. 4 გ).

1-ლი წერტილი (ჩი-ძე), იხილეთ პირველი ჯგუფის მე-8 წერტილი.

მე-2 წერტილი (ლე-ციუე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხარზე, ნების შუა ნაკეციდან 1,5 ცუნით ზემოთ, სხივის ძვლის სადგისისებრი მორჩის ჩაღრმავებაში (იხ. სურ. 1 ვ). მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე-3 წერტილი (ტაი-იუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მჯის გარეთა ზედაპირზე, ქვედა ნაკეციდან 1,5 სმ-ით ქვემოთ, ცერის მხარეს. მასაჟს ატარებენ მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე-4 წერტილი (ტიან-ჯუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს თავის თმიანი ნაწილის საზღვარზე, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ.



მესამე ჯგუფი

მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, თავი მოხრილია წინ.

მ ე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფეი-შუ) იხ. 1-ლი ჯგუფის მე-3 წერტილი.

მ ე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფენ-ლუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქუსლის იოგსა და გარეთა გოჯს შორის. მასაჟს, აკეთებენ ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტაი-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის პირველ და მე-2 ძვლებს შორის, ყველაზე ვიწრო ადგილას, მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცუი-ცუიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მუხლქვეშა ნაკეცის შიგნითა დაბოლოებაზე, მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შუ-ფუ) იხილეთ 1-ლი ჯგუფის მე-11 წერტილი.

მ ე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (პი-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-11 და მე-12 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.

მ ე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სინ-შუ) იხილეთ 1-ლი ჯგუფის მე-12 წერტილი.

მ ე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძუ-სან-ლი) იხილეთ მე-2 ჯგუფის მე-2 წერტილი. ბრონქული ასთმით დაავადებული, ექიმის მუდმივი მეთვალყურეობით ქვეშ უნდა იყოს.

აღწერა

ალერგიის გამოვლინება (ლოკალური ან გავრცელებული ქავილი, გამონაყარი, შეშუპება) შეიძლება იყოს დროებითი ან მუდმივი ხასიათის. ალერგიის დროს ვლინდება ძლიერი დაღლილობა, თვალების სინითლე, გამონადენი ცხვირის ღრუდან, კუჭის აშლილობა, ბრონქების სპაზმი, გამონაყარი, ქავილი. ხშირად ალერგია გამოწვეულია კვების პროდუქტებით, ყვავილებისა და ოთახის მტვერით, ცხოველების ბენვით. ალერგიას იწვევს მომატებული მგრძნობელობა ზოგიერთი მედიკამენტისადმი, პროფესიული ფაქტორები და სხვა.

ალერგიის მკურნალობის დროს მთავარია ორგანიზმის ზოგადი რეაქტიულობის შეცვლა.

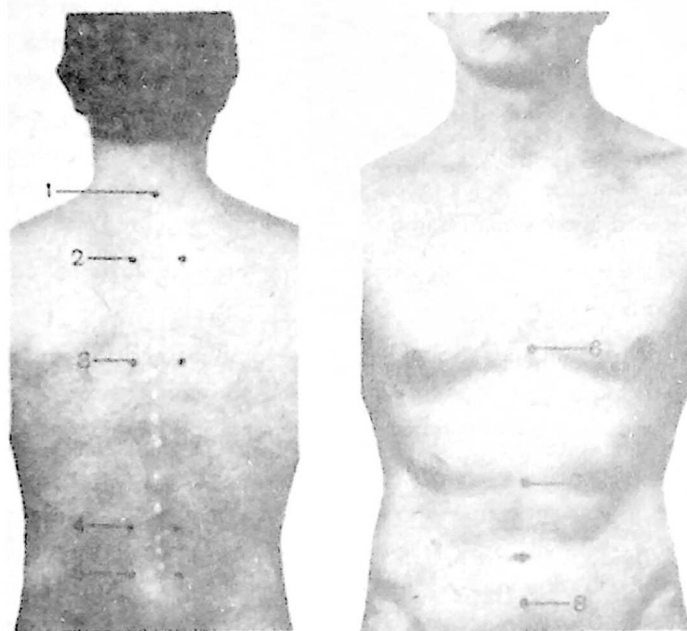
მე-2 და მე-6 წერტილების (1-ლი ჯგუფის მასაჟს აკეთებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, რბილი ზეწოლის ხერხით, თითოეულ წერტილზე 3-5 წუთის განმავლობაში. მთავარია წერტილების აღნიშნული თანმიმდევრობის დაცვა (სურ. 5 ა).

1-ლი წერტილი (და-ჯუი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, კისრის მე-7 მალისა და გულმკერდის 1-ლი მალის წვეტიან მორჩებს შორის. ამ წერტილის მასაჟს აკეთებენ შუა თითის ბალიშით, დამამშვიდებელი მეთოდით, ზეწოლის ხერხით. შეიძლება ჩართონ ვიბრაციის ხერხი. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, თავი დახრილი აქვთ წინ. ამ წერტილის მასაჟი (5-10 წუთით) ამცირებს ალერგიის გამოვლინებას.

მე-2 წერტილი (ფეი-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-3 და მე-4 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ავადმყოფის ჯდომით მდგომარეობაში.

მე-3 წერტილი (გე-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-7 და მე-8 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე-4 წერტილი (სან-ძიო-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წელის პირველი და მე-2 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ ავადმყოფის მუცელზე წოლით მდგომარეობაში.



პირველი ჯგუფი

მ ე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ჩან-შე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წელის მე-4 და მე-5 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ მე-4 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მ ე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ციან-ჯუნი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, მე-4 ნეკნთაშუა არეში. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ვანი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ჭიპიდან 4 ცუნით ზემოთ. ამ წერტილის მასაჟს აკეთებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლის ხერხით, საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით, მასაჟი კეთდება ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ში-მენი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ჭიპიდან 2 ცუნით ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ მე-7 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მ ე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ვაი-გუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის გარეთა ზედაპირზე, მაჯის ზედა ნაკეციდან 2 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ მარჯვნივ და მარცხნივ რიგრიგობით, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

ალერგენების ზემოქმედებით კანის ეგზემური რეაქცია ვითარდება ორგანიზმში, ორგანოებისა და სისტემების ფუნქციის დარღვევის შედეგად. ალერგენების განმეორებითი მოქმედება ორგანიზმზე ცვლის მის რეაქტიულობას, იწვევს ხშირ გამწვავებას.

ეგზემური გამონაყარი მოსალოდნელია კანის ნებისმიერ უბანზე. გამოხატული ალერგიული პროცესის შემთხვევაში ეგზემა ფართოდ ვრცელდება. 2-3 თვის ბავშვებს არცთუ იშვიათად უვლინდებათ ექსუდაციური დიათეზი, რომელსაც, როგორც შედეგი, ბრონქული ასთმა მოჰყვება.

კანის ყოველგვარი გამონაყარის შემთხვევაში საჭიროა მიმართონ ექიმს, გამორიცხონ საკვებიდან ის პროდუქტები, რომლებიც იწვევენ ალერგიულ რეაქციას. წერტილოვანი მასაჟი ალერგიის ზოგ შემთხვევაში კარგ შედეგს იძლევა.

მეორე ჯგუფის წერტილებზე მასაჟს ჩაატარებენ ჯვარედინად (არ-აერთდროულად, რიგრიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ).

1-ლი, მე-2, მე-4, მე-6, მე-9 და მე-13 ნერტილებზე ზემოქმედებენ მატონიზებული მეთოდით, ღრმა ზენოლით, ბრუნვით 0,5-1 წუთის განმავლობაში. მე-3, მე-7, მე-8, მე-14 ნერტილებზე ზემოქმედებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, რბილი ზენოლით და ბრუნვით საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით, შენელებული ტემპით, თითოეულ ნერტილზე 3-5 წუთის განმავლობაში.

1 - ლ ი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლი-გოუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივის შიგნითა ზედაპირზე, გოჯიდან 5 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ვეი-ჯუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მუხლქვეშა ჩაღრმავებაში. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი ავადმყოფის ნოლით მდგომარეობაში.

მ ე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძუ-სან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივის გარეთა ზედაპირზე, კვირისთავის ქვედა კიდიდან 3 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძვლის წინა კიდიდან 1 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფეი-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-3 და მე-4 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ მე-2 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მ ე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტაი-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის ზურგის ზედაპირზე პირველ და მე-2 ძვლებს შორის, მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ციუ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მუხქვეშა ნაკეცის შიგნითა კიდეზე. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (უან-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის თალის შუაში. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ძი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ჭიპიდან 4 ცუნით ქვემოთ, მასაჟის გაკეთების დროს, ავადმყოფი ზურგზე ნოლით მდგომარეობაშია.

მ ე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (იუნ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 6 ცუნით გარეთ, ლავინის აკრომიალურ დაბოლოებასთან. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

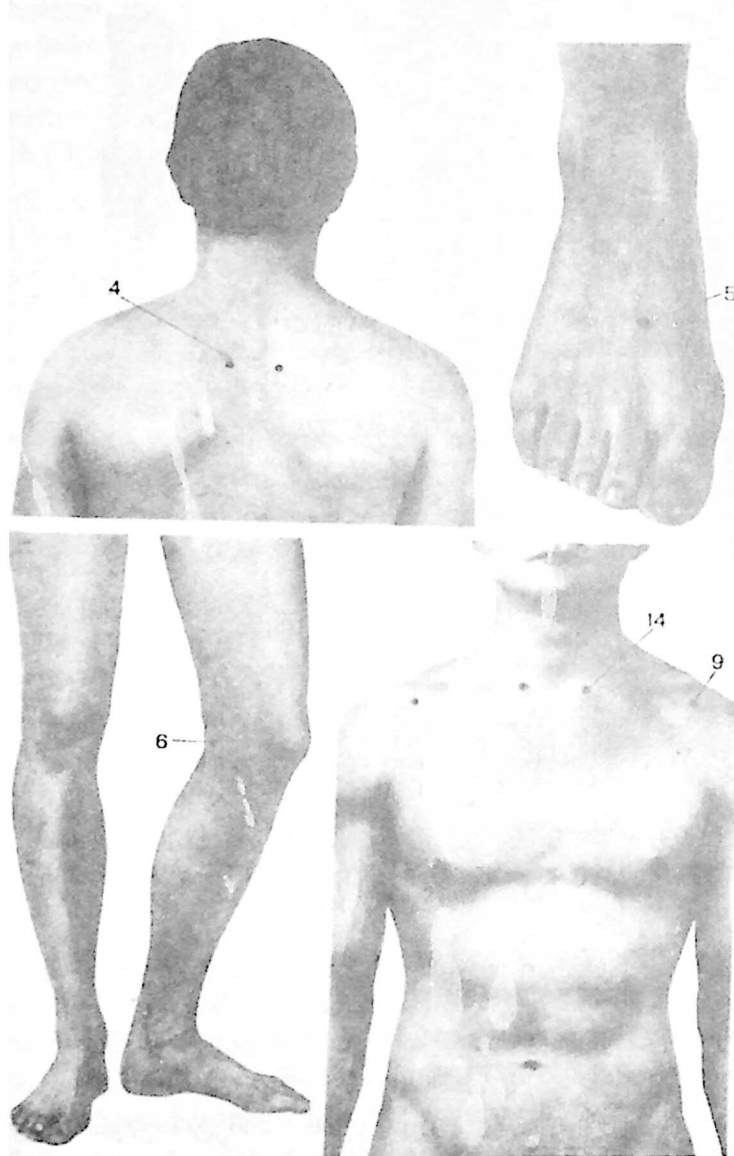
5 ბ მასაჟის წერტილები ალერგიის მკურნალობის დროს



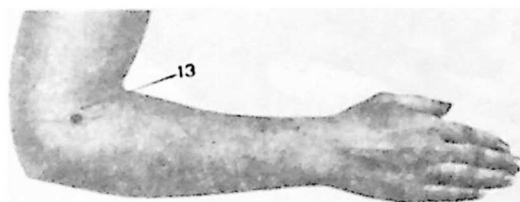
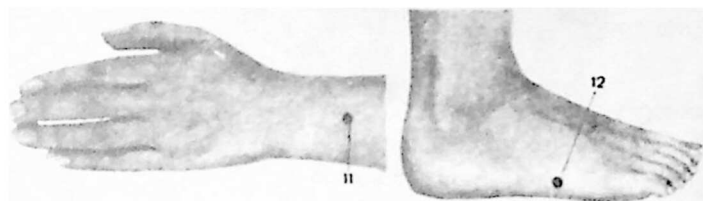
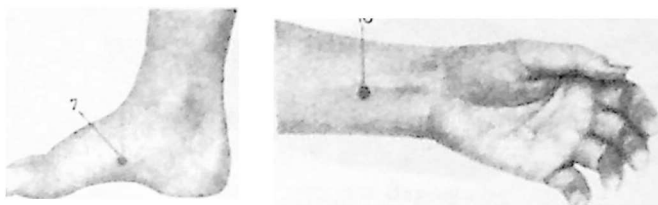
მეორე ჯგუფი

მ ე - 10 წ ე რ ტ ი ლ ი (ნეი-გუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის გარეთა ზედაპირზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 2 ცუნით ზემოთ, იოგებს შორის. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე ხელისგულით ზევით.

მ ე - 11 წ ე რ ტ ი ლ ი (ვაი-გუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, მაჯის ზედა ნაკეციდან 2 ცუნით ზემოთ, ძვალთაშუა არეში. მასაჟი კეთდება ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე, ხელისგულით ქვევით.



მეორე ჯგუფი

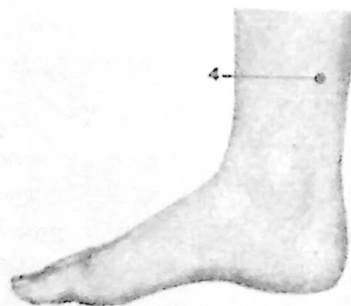
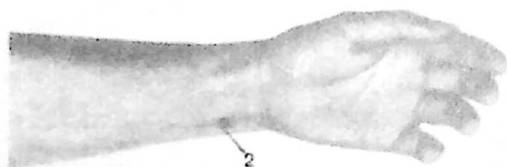
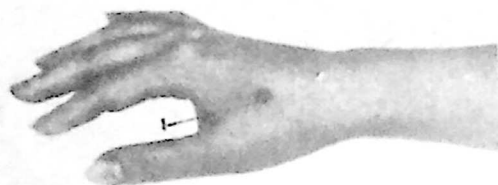


მეორე ჯგუფი

მ ე - 12 წ ე რ ტ ი ლ ი (შუ-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქუსლის ძვლის უკან, მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 13 წ ე რ ტ ი ლ ი (ციუ-ჩი) სიმეტრიულია, მდებარეობს იდაყვში მოხრილი ხელით შექმნილი ნაკეცის ბოლო კიდესთან, ცერის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ. ნახევარ მოხრილი ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მ ე - 14 წ ე რ ტ ი ლ ი (ცი-შე) სიმეტრიულია, მდებარეობს კისრის არეში, ლავინის ძვლის გულმკერდის მხრივ დაბოლოებასთან, მკერდ-ლავინ-დვრილისებრი კუნთის თავებს შორის. მასაჟი კეთდება ჯდომით მდგომარეობაში.



მესამე ჯგუფი

ალერგიული შეშუპების დროს, მასაჟს აკეთებენ მე-3 ჯგუფის ნერტილებზე (სურ. 5 გ). ზემოქმედებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზენოლით და ვიბრაციული ხერხით 0,5-1 წუთის განმავლობაში. მასაჟს აკეთებენ დღეში 2-ჯერ, ყოველდღე, შეშუპების გაქრობამდე.

1-ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხე-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნების პირველ და მე-2 ძვლებს შორის, ნების მე-2 ძვალთან ახლოს (იხ. სურ. 1 ბ). მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ. ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მ ე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტუნ-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 1 ცუნით ზემოთ, იოგებს შორის. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ. ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მ ე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შაო-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნეკზე, ფრჩხილის ფუძიდან, 3 მმ-ის დაშორებით, უსახელო თითის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მ ე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფუ-ლიუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, შიგნითა გოჯიდან 2 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (კუნ-ლუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქუსლის ძელის იოგსა და გარეთა გოჯს შორის ჩაღრმავებაში. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

ალერგია ხშირად ვლინდება ქავილით, ნერტილოვანი მასაჟი ამ შემთხვევაშიც კარგ შედეგს იძლევა. მე-4 ჯგუფის ნერტილებზე ზემოქმედებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზენოლით, ბრუნვითა და ვიბრაციით თითოეულ ნერტილზე 0,5-1 წუთის განმავლობაში (სურ. 5 დ).

1-ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ჯუი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს კისრის მე-7 და გულმკერდის 1-ლი მალის წვეტიან მორჩებს შორის, მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, თავი წინ მოხრილი აქვთ.

მ ე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ბაი-ხუი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თავის თმიანი ნაწილის წინა საზღვრიდან 5 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფენ-ში) სიმეტრიულია, მდებარეობს ბარძაყზე, კვირისთავიდან 6 ცუნით ზემოთ (იხ. სურ. 1 დ). მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სიუან-ჯუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, გარეთა გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. მასაჟს მე-3 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად აკეთებენ.

მ ე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯი-იანი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, გულმკერდის მე-7 და მე-8 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის. მასაჟს ჩაუტარებს მეორე პირი, მუცელზე მწოლიარე მდგომარეობაში.

მ ე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცი-ხაი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, 1,5 ცუნით ჭიპის ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ ზურგზე ნოლით მდგომარეობაში.

მ ე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ინ-გე) სიმეტრიულია, მდებარეობს მუხლის ქვედა ნაკეცის შიგნითა კიდესთან, იოგებს შორის. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ფეხები მუხლებში მოხრილი აქვთ მართი კუთხით.

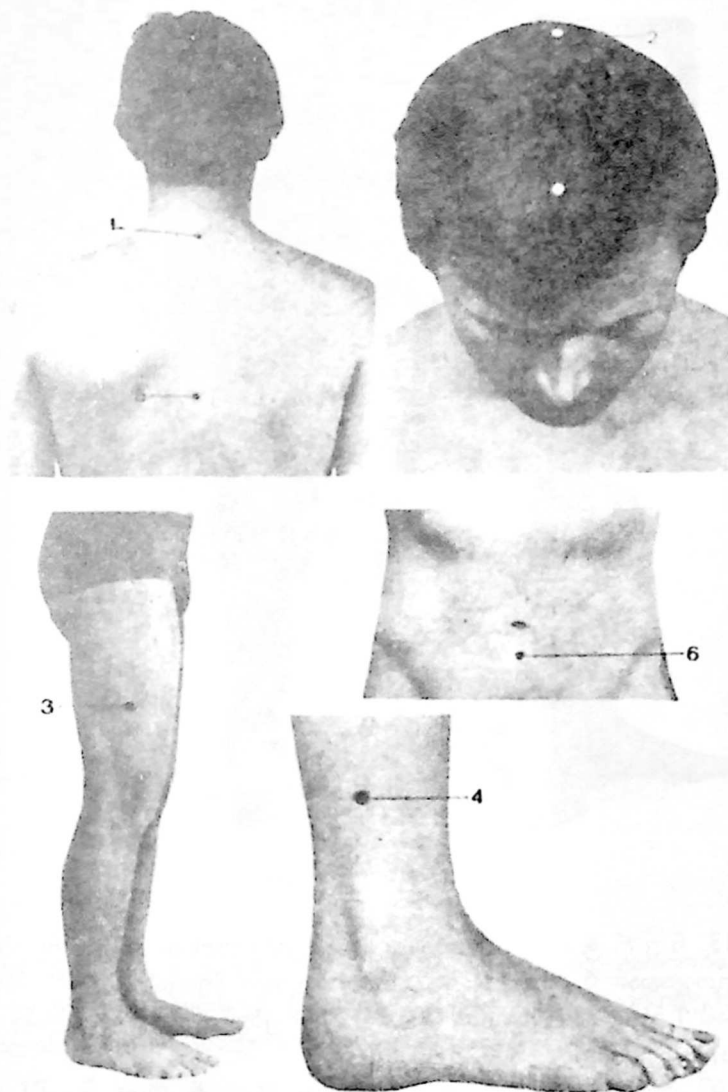
მ ე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ვეი-ჯუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მუხლქვეშა ფოსოში. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ. ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცუი-ჩი) სიმეტრიულია, მდებარეობს იდაყვის სახსრის გარეთა ზედაპირზე, ნაკეცის დაბოლოებასთან, რომელიც წარმოიქმნება ხელის იდაყვის სახსარში მოხრის დროს. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ნახევრად მოხრილი ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მ ე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ციუ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მუხლქვეშა ნაკეცის შიგნითა კიდესთან. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჟან-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის თალის შუაში. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯაო-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯის ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ მე-11 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.



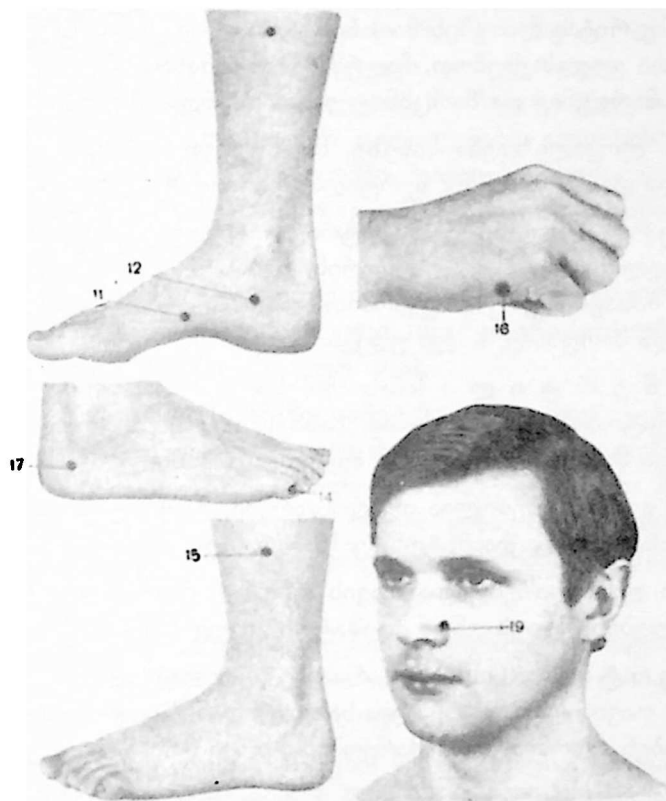
მეოთხე ჯგუფი



მეოთხე ჯგუფი

მ ე - 13 წ ე რ ტ ი ლ ი (ლოუ-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგ-
ნითა გოჯიდან 6 ცუნით ზემოთ და დიდი წვივის ძვლის შიგნითა
კიდიდან 1,5 სმ-ით შიგნით. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად ორივე
მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

თუ ქავილი ლოკალიზებულია კიდურების გარეთა ზედაპირებსა და
სხეულის უკანა ზედაპირზე, მე-4 ჯგუფის 1-9 წერტილების მასაჟს
უნდა დაამატონ რამდენიმე წერტილის მასაჟი.



მეოთხე ჯგუფი

მ ე - 14 წ ე რ ტ ი ლ ი (ჯი-ინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხის ნეკის ფრჩხილის კუთხიდან, 3 მმ-თ გარეთ. მასაჟი კეთდება მე-13 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მ ე - 15 წ ე რ ტ ი ლ ი (გუან-მინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, გარეთა გოჯიდან 5 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში. ფეხები ნახევარად მოხრილი აქვთ.

მ ე - 16 წ ე რ ტ ი ლ ი (ხოუ-სი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნების

მე-5 ძვლის თავზე. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მ ე - 17 წ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-მაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფზე, გარეთა გოჯის ქვემოთ, ჩაღრმავებაში. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

თუ ქავილი ლოკალიზდება სახეზე, მე-4 ჯგუფის 1-9 წერტილების მასაჟს უნდა დაამატონ მე-2 წერტილის მასაჟი.

მ ე - 18 წ ე რ ტ ი ლ ი (ხე-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს მტევანზე, ნების პირველ და მე-2 ძვალს შორის, ნების მე-2 ძვალთან ახლოს (სურ. 1 ბ). მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, რიგრიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მ ე - 19 წ ე რ ტ ი ლ ი (ინ-სიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ცხვირის ნესტოს ზედა კიდეტან. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

თუ ქავილი ლოკალიზებულია თვალის არეში, მე-4 ჯგუფის 1-9 წერტილების მასაჟს უნდა დაამატონ მე-15 წერტილის (გუან-მინი) მასაჟი.

თუ ქავილი ლოკალიზებულია თავის თმთან ნაწილში, მე-4 ჯგუფის 1-9 წერტილების მასაჟს უნდა დაამატონ კიდეც 1 წერტილის მასაჟი.

მ ე - 20 წ ე რ ტ ი ლ ი (სინ-ხუეი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, თავის თმის ნაწილის საზღვრიდან 2 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, თავი მოხრილი აქვთ.

მომატებული გაღიზიანებადობა

თანამედროვე ადამიანის ყოველდღიური ცხოვრება დამუხტულია სტრესებით, იოლად ვლიზიანდებით რაიმე მიზეზით და უმიზეზოდაც კი. ეს კი შეიძლება გამოწვეული იყოს ნერვული სისტემის გამომფიტავი ფაქტორებით, რომლებიც ხშირად მეორდებიან, დასაწყისში ინვევენ მცირე ხასიათის ცვლილებებს გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მხრივ, ხოლო შემდგომში შეიძლება შეუქცევადი ხასიათი მიიღონ. ნერტილოვანი მასაჟი, გაღიზიანებადობის საწინააღმდეგო ეფექტური საშუალებაა.

პირველი ჯგუფის ნერტილებზე მასაჟის ჩატარება საჭიროა მატონიზებული მეთოდით, ღრმა ზენოლით (მაგრამ არა სისხლჩაქცევამდე) 0,5-1 წუთის განმავლობაში (სურ. 6 ა).

1-ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძიან-ში) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 2 ცუნით ზემოთ, კუნთებს შორის. ნერტილის მიგნებისთანავე ვლინდება ტეხვის შეგრძნება, რომელიც ვრცელდება ხელის გასწვრივ. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლაო-გუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ხელისგულზე, მე-3 და მე-4 ნების ძვლებს შორის. მასაჟი კეთდება 1-ლი ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

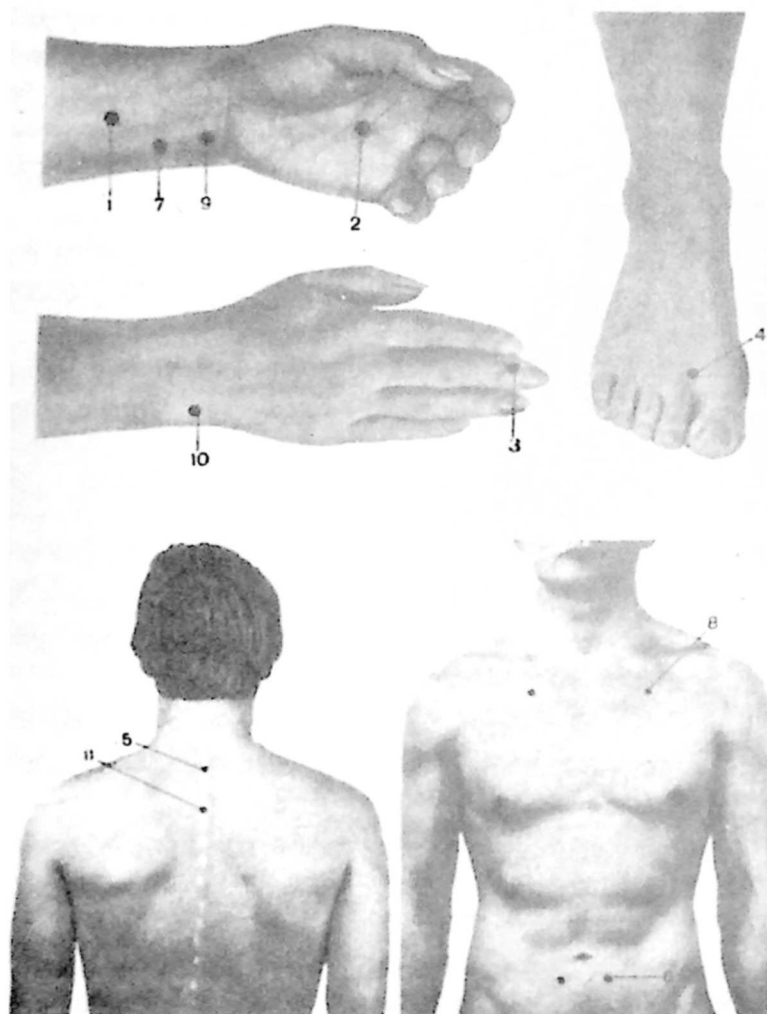
მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შუა თითის ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ მე-2 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სინ-ძიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის პირველ და მე-2 ძვლების თავებს შორის. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტაო-დაო) არასიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის პირველ და მე-2 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზზე. მასაჟს მეორე პირი ჩაუტარებს მჯდომარე ან მდგომარე ავადმყოფს.

თუ ავადმყოფი ქალია, რეკომენდებულია ამ ნერტილების მასაჟს დაუმატონ კიდევ 2 ნერტილის მასაჟი.

6 ა მასაჟის წერტილები მომატებული გაღიზიანებადობის
მკურნალობის დროს



პირველი ჯგუფი

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ჯუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ჭიპიდან 1 ცუნით ქვემოთ და წინა შუა ხაზიდან 0,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით ან წოლით მდგომარეობაში.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლინ-დაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 1,5 ცუნით ზემოთ, ნეკის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

სტრესული სიტუაციის შემთხვევაში მასაჟს აკეთებენ მე-8-11 ნერტილებზე. მათზე ზემოქმედებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზენოლით, ბრუნვით საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით 3-5 წუთის განმავლობაში.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (კუ-ფანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს პირველ ნეკნთამუა არეში, ლავინის შუა გამყოფ ხაზზე. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, მაჯის შუა ნაკეცზე, ნეკის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (იან-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის გარეთა ზედაპირზე, მაჯის ზედა ნაკეცზე, ნეკის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.

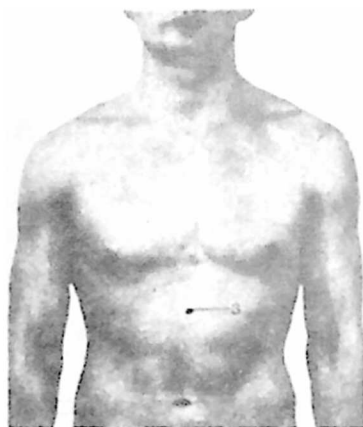
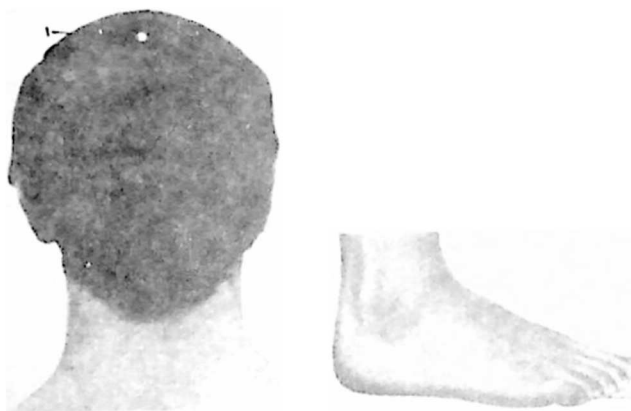
მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-ჯუ) არასიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-3 და მე-4 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის. მასაჟს მეორე პირი უკეთებს ჯდომით მდგომარეობაში მყოფ ავადმყოფს.

გალიზიანებისადმი მიდრეკილებისას, ძველალმოსავლური მედიცინით რეკომენდებულია, ყოველ დღით, პროფილაქტიკის მიზნით ე. წ. წონასწორობის სამკუთხედის წერტილთა მასაჟი (სურ. 6 ბ).

ამ წერტილებზე ზემოქმედებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზენოლით და შენელებული ტემპით ბრუნვით 3-5 წუთის განმავლობაში.

1-ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ბაი-ხუეი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თავის თმიანი ნაწილის წინა კიდიდან 5 ცუნით ზემოთ.

6 ა მასაჟის ნერტილები მომატებული გაღიზიანებადობის
მკურნალობის დროს



მეორე ჯგუფი

მე - 2 ნერტილი (ჯი-ინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხის ნეკზე, ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ ერთ-დროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 3 ნერტილი (ძუი-ვეი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, მახვილისებრი მორჩიდან 1,5 სმ-ით ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

შაპრიანი ღიაგეტი

ამ დაავადების კლასიკური სიმპტომებია: ადვილად დაღლილობა, პირის სიმშრალე, წყურვილი, შარდის გამოყოფის შემცირება. ამ სიმპტომების გამოვლენისთანავე, აუცილებელია გამოკვლევებისთვის მიმართოთ ექიმს. უფრო ხშირად ავადდებიან საშუალო ასაკის ადამიანები, რომლებიც ხშირად იღებენ ალკოჰოლს, არარეგულარულად იკვებებიან, სტრესულ მდგომარეობაში იმყოფებიან ოჯახში ან სამსახურში.

ნერტილოვანი მასაჟით შეიძლება რამდენადმე შეეცაოსტოთ დაავადების ზოგიერთი გამოვლინება, მხოლოდ იმ პირობით, რომ ავადმყოფი არ უნდა ღებულებდეს ინსულინს, ზემოქმედება საჭიროა, მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზენოლით თითოეულ ნერტილზე 0,5-1 წუთის განმავლობაში.

მე-9 და მე-20 ნერტილებზე ზემოქმედებენ დამამშვიდებელი მეთოდით. მსუბუქი ზენოლით, შენელებული ტემპით, ბრუნვით საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით, 3-5 წუთის განმავლობაში (სურ. 7).

1-ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (დან-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-10 და მე-11 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (პი-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-11 და მე-12 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. ორივე ნერტილის (1-ლი და მე-2) მასაჟს მეორე პირი აკეთებს ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ავადმყოფი ნოლით მდგომარეობაშია.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცინ-მინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს თვალის შიგნითა კუთხიდან 2-3 მმ-ით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტუნ-ძი-ლიაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს თვალის გარეთა კიდიდან 5 მმ-ით გარეთ, ჩაღრმავებაში. მასაჟს აკეთებენ მე-3 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად, ორივე (მე-3 და მე-4) ნერტილზე ავადმყოფმა თვალები უნდა დახუჭოს.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცუი-ჩი) სიმეტრიულია, მდებარეობს იდაყვის სახსარში მოხრის დროს წარმოქმნილი ნაკეცის გარეთა კიდე-

თან, ცერის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, რიგრიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ. ნახევრად მოხრილი ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძუ-სან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავიდან 3 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძელის გარეთა კიდიდან 1 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ ერთროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (იან-ლინ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავის ქვედა კიდიდან 2 ცუნით ქვემოთ და 1,5 ცუნით გარეთ ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (კუნ-ლუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქუსლის იოგსა და გარეთა გოჯს შორის ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შუი-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქუსლის იოგთან, შიგნითა გოჯის ქვევით და უკან. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

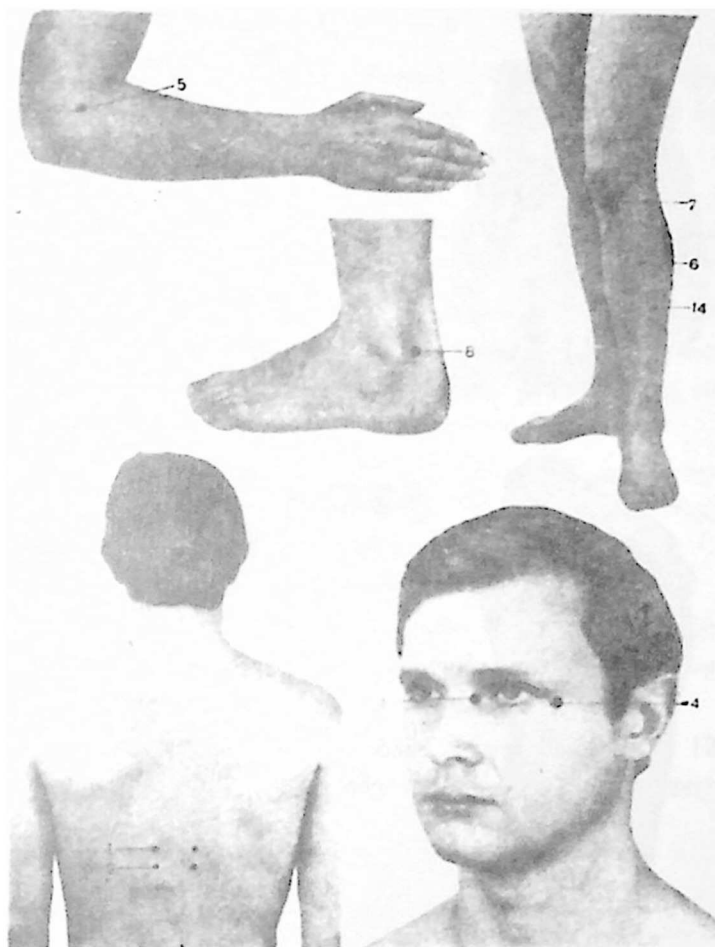
მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯაო-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯის ქვემოთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფუ-ლიუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, შიგნითა გოჯიდან 2 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-დუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხის ცერის ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ, არათითის მხარეს. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

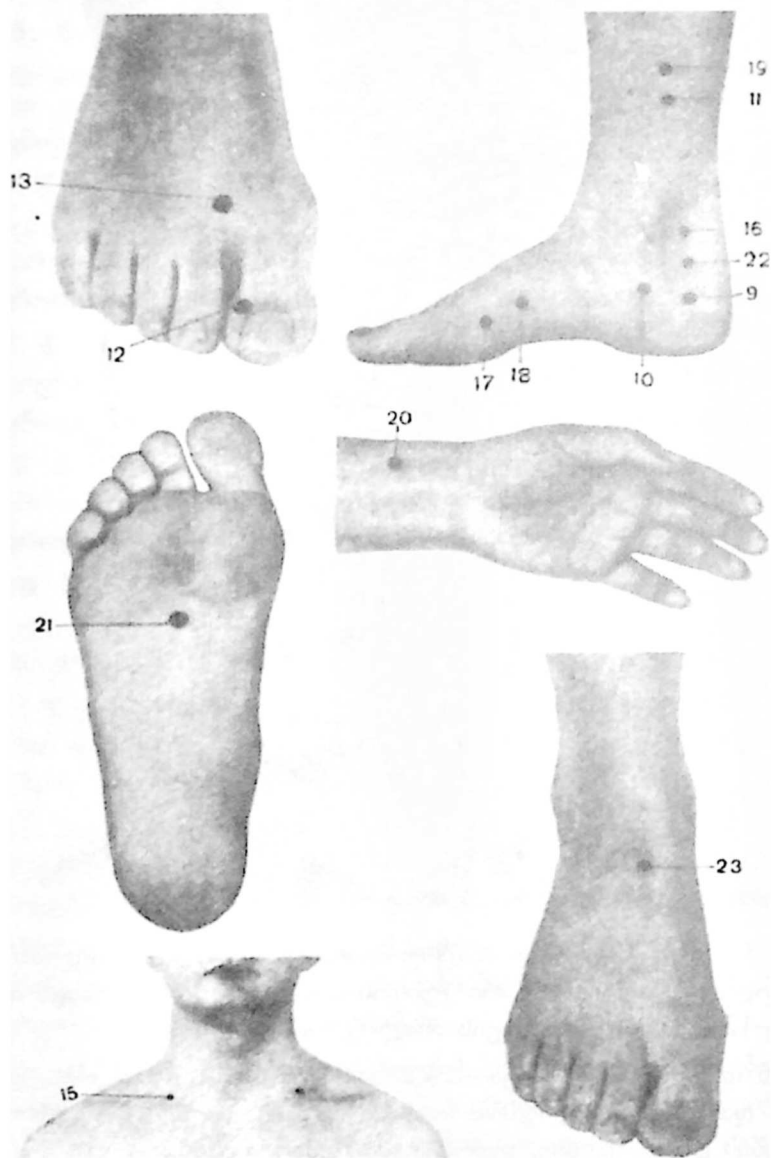
მე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სინ-ძიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის პირველ და მე-2 ძვლების თავებს შორის. მასაჟს აკეთებენ მე-12 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 14 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფენ-ლუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს კვირისთავის ქვედა კიდიდან 6 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძელის გარეთა კიდიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟი ტარდება რიგრიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ.



მე - 15 წერტილი (ციუ-პენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მკერდ-ლავინ-დვრილისებრი კუნთის მიმაგრებასთან. მასაჟს აკეთებენ მე-12 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 16 წერტილი (ტაი-სი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქუსლის იოგსა და შიგნიტა გოჯს შორის. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.



მე - 17 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტაი-ბაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის პირველი ძვლის თავთან. მასაჟს აკეთებენ მე-16 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 18 ნ ე რ ტ ი ლ ი (გუნ-სუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის პირველი ძვლის ქვემოთ. მასაჟი კეთდება მე-16 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 19 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ინ-ძიაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ მე-16 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 20 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძინ-ცუი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის გარეთა ზედაპირზე, მაჯის ქვედა ნაკეციდან 1 ცუნით ზემოთ, ცერის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

21-ე ნ ე რ ტ ი ლ ი (იუნ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხისგულზე, თითების მოლუნვის დროს წარმოქმნილ ჩაღრმავებაში (იხ. სურ. 1 ე). მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

22-ე ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ჯუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქუსლის ძვლის იოგის, ქუსლის ძვალთან მიმაგრების ადგილას. მასაჟს აკეთებენ მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მკურნალობის კურსის განმავლობაში რეკომენდებულია 12 ყოველდღიური პროცედურა. კურსს იმეორებენ ყოველ 7-10 დღეში სისხლის კონტროლის შემდეგ.

ჰიპოტი

ცხვირის ღრუების ანთება შეიძლება განვითარდეს მწვავე ინფექციის შედეგად. თავის ტკივილი, რომელიც ახასიათებს ამ დაავადებას, შეიძლება გადაეცეს ლოყის, საფეთქლის, ყბის არეში, გამოიწვიოს სხეულის ტემპერატურის აწევა.

ექიმის დანიშნულების შესრულებასთან ერთად საჭიროა ნერტილოვანი მასაჟი, რაც დააჩქარებს გამოჯანმრთელებას (სურ. 8). მეთოდი დამამშვიდებელია, ხერხი ბრუნვითი სახისა 3-5 წუთის განმავლობაში, დღეში 2-3-ჯერ, 12 დღის განმავლობაში

1-ლი წერტილი (ხი-ბაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს თვალ-ბუდის ქვედა კიდიდან 1,2 სმ-ით ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

8 მასაჟის ნერტილები ჰიპოტიტის მკურნალობის დროს



მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფენ-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის III და IV მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს მეორე პირი აკეთებს ავადმყოფის ჯდომით და წოლით მდგომარეობაში.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფენ-ჩი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მკერდ-ლავინ-დვრილისებრი კუნთის მიმაგრებასთან, კეფის ჩაღრმავებაში. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში, თავი წინ აქვთ გადახრილი.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შან-სინი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თავის თმიანი ნაწილის კიდიდან 1 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (მეი-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წარბის შიგნიტაკიდიდან 0,5 ცუნით ზემოთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით ან წოლით მდგომარეობაში ყოფნისას.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლე-ციუე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხარზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 1,5 ცუნით ზემოთ, სხივის ძვლის სადგისისებრ მორჩთან (სურ. 1 გ). მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

შაკიკი

შაკიკის შეტევა ხშირად იწყება ახალგაზრდა ასაკში. შაკიკის დროს თავის ტკივილი შეიძლება იყოს ერთმხრივი ან მოიცავდეს თავის რომელიმე უბანს. ასეთ შემთხვევაში საჭიროა მიმართონ ექიმს. თუ ექიმი დაადგენს შაკიკის დიაგნოზს, შესაძლებელია მედიკამენტების ნაცვლად ნერტილოვანი მასაჟის ჩატარება.

მეთოდი დამამშვიდებელია, ხერხი - მსუბუქი, ზენოლა შენელებული, ბრუნვითი მოძრაობით 3-5 წუთის განმავლობაში. მე-15, მე-16, მე-18 ნერტილებზე ზემოქმედებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზენოლით და ბრუნვით საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით 0,5-1 წუთის განმავლობაში.

1-ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ვაი-გუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის გარეთა ზედაპირზე, მაჯის ზედა ნაკეციდან 2 ცუნით ზემოთ. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (საი-იანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს თავის თმიანი ნაწილის კიდესთან ახლოს, საფეთქლის ჩაღრმავებაში. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში, იდაყვებით მაგიდას ეყრდნობიან.

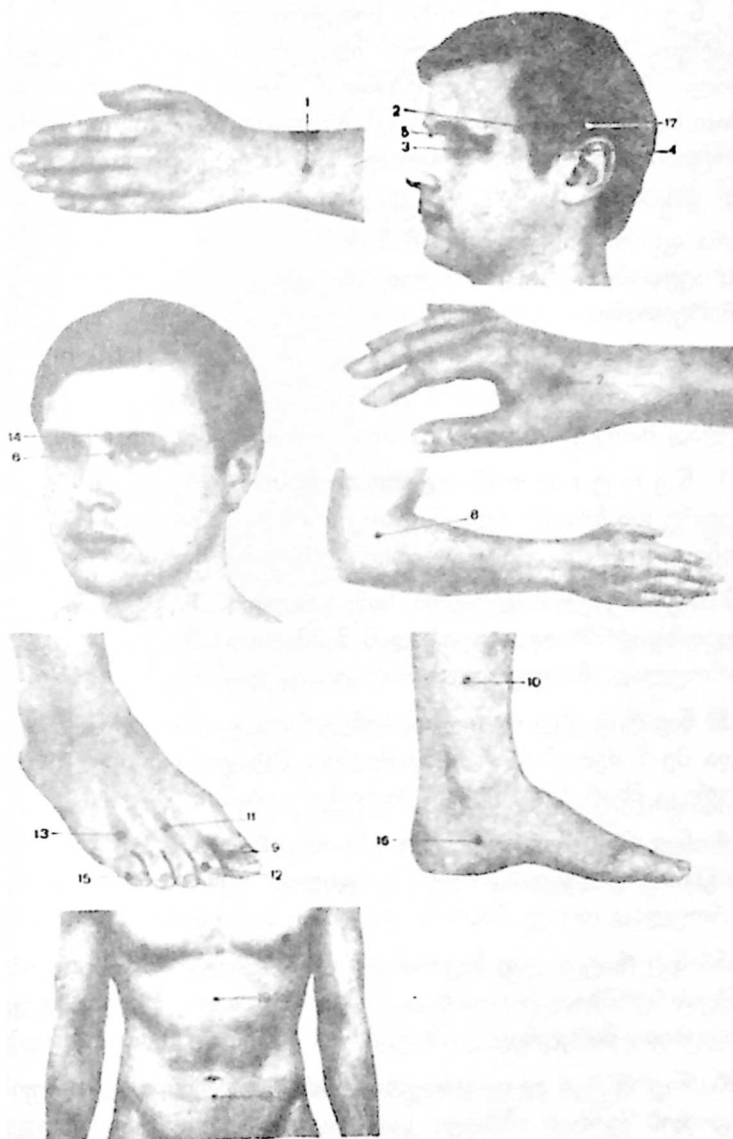
მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტუნ-ძი-ლიაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს თვალის გარეთა კუთხიდან 5 მმ-ით გარეთ, ჩაღრმავებაში. მასაჟს აკეთებენ მე-2 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხე-ლიაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს ყვრი-მალის რკალის ზემოთ ყურის ნიჟარის ფუძესთან ჩაღრმავებაში. მასაჟს აკეთებენ მე-2 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სი-ჯუ-კუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წარბის გარეთა კიდესთან, ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება მე-2 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცინ-მინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს თვალის შიგნითა კიდიდან 2-3 მმ-ით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხე-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნების ზურგის მხარეს, I და II ნების ძვლებს შორის, ნების II ძვალთან ახლოს



(იხ. სურ. 1 ბ). მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხ-
ნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ციუ-ჩი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხ-
რის გარეთა ზედაპირზე, ხელის იდაყვის სახსარში მოხრისას წარ-
მოქმნილი ნაკეცის დაბოლოებასთან, ცერის მხარეს. ავადმყოფი
ჯდომით მდგომარეობაშია, მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით მარჯვნივ
და მარცხნივ, ნახევარად მოხრილი ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-დუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხ-
ის ცერა ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ მე-2 თითის მხარეს.
მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით
მდგომარეობაში.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ინ-ძიო) სიმეტრიულია, მდებარეობს
წვივზე, შიგნითა გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ერ-
დროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ნეი-ტინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერ-
ფის მეორე და მესამე ძვლების თავებს შორის. მასაჟს აკეთებენ რი-
გრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლი-დუი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის
მე-2 თითზე ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ
ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სია-სი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის
მე-4 და მე-5 ძვლების თავებს შორის. მასაჟი კეთდება ერთდროუ-
ლად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 14 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცუან-ჯუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წარ-
ბის შიგნითა კიდედან, მე-6 წერტილის ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ
ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 15 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჩუი-ინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერ-
ფის ნეკის ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟი კეთდება
რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 16 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯაო-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგ-
ნითა გოჯის ქვემოთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და
მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 17 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ციუ-ბინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს

საფეთქელის არეში. თუ გადმოწვეთ ყურის ნიჟარას წინ, მისი ყველაზე მაღალი ნაწილის ზემოთ მდებარეობს ეს წერტილი. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 18 წერტილი (ცი-ხაი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ჭიპიდან 1,5 ცუნით ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ ზურგზე წოლით მდგომარეობაში. ავადმყოფი მოდუნებულია.

მე - 19 წერტილი (ძიუ-ცუე) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, 6 ცუნით ჭიპის ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ წოლით მდგომარეობაში. ავადმყოფი მოდუნებულია.

წერტილოვანი მასაჟი რეკომენდებულია როგორც შაკიკის შეტევის დროს, ისე მის გარეშეც. წერტილებს შეარჩევენ ინდივიდუალურად.

ენაბლუობა

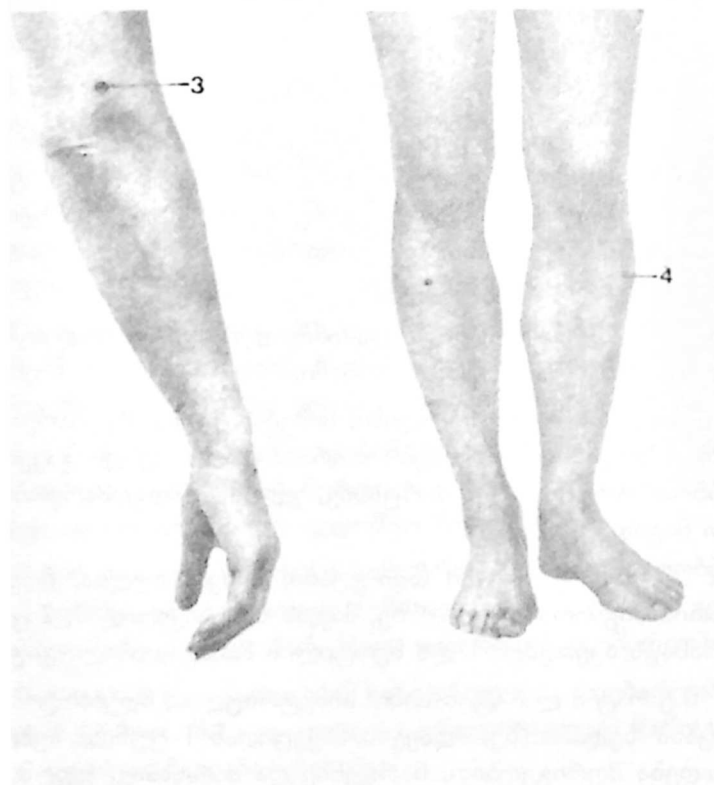
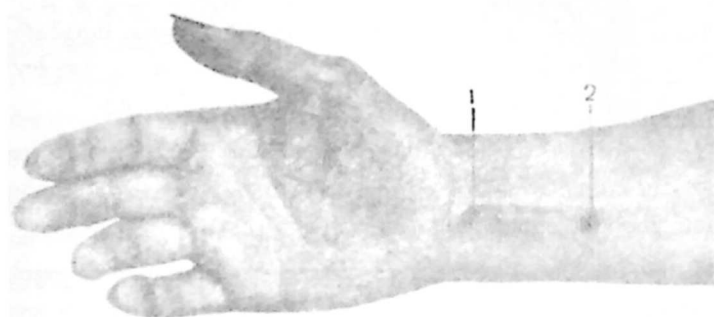
მეტყველების ეს დარღვევა ყველაზე ხშირია ბავშვობისა და მოზრდილობის ასაკში. მეტწილად მისი მიზეზია შიში ან ფსიქიკური ტრავმა. წერტილოვანი მასაჟი კარგ ეფექტს იძლევა ექიმის დანიშნულების შესრულებასთან ერთად. მკურნალობის პარალელურად საჭიროა ვარჯიში ლოგოპედთან.

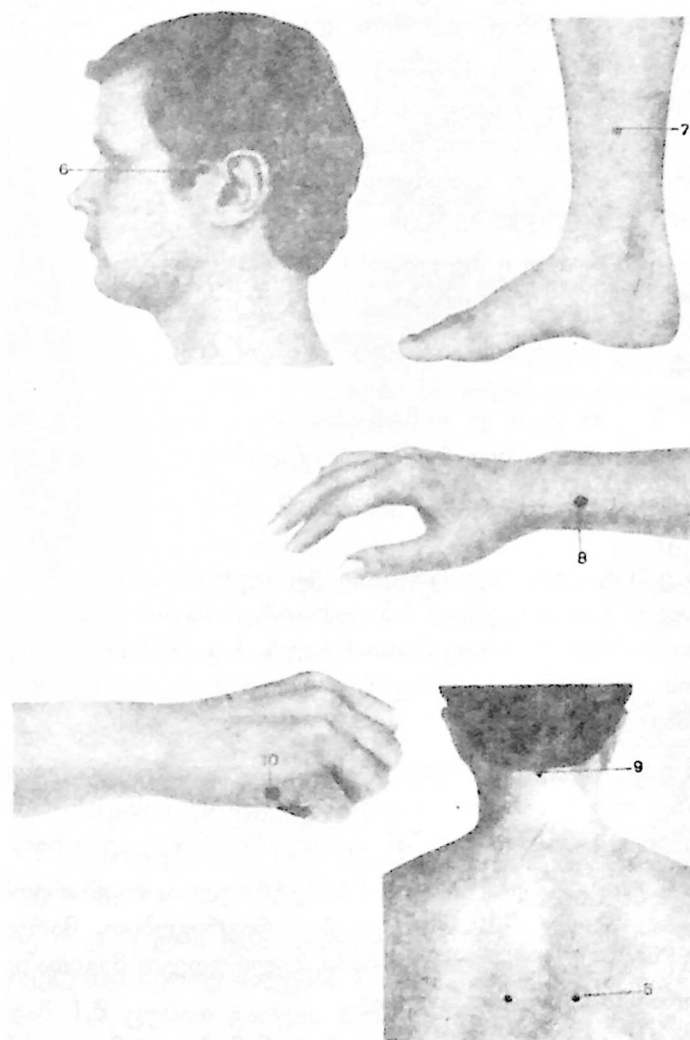
წერტილებზე ზემოქმედებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით, 3-5 წუთის განმავლობაში.

1 - ლი წერტილი (და-ლინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მაჯის შიგნითა ზედაპირზე მყესებს შორის. მასაჟი უნდა გაკეთდეს რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 2 წერტილი (ნეი-გუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს, წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, მაჯის შუა ნაკეციდან, 2 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ 1-ლი წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 3 წერტილი (ტინ-ძინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის უკანა ზედაპირზე, იდაყვის ნაკეციდან 1 ცუნით ზემოთ. მასაჟი კეთდება მორიგეობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.





მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძუ-სან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავიდან 3 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძვლის გარეთა კიდიდან 1 ცუნით გარეთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სინ-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-5 და მე-6 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი ერთდროულად ორივე მხარეს. ავადმყოფი ჯდომით მდგომარეობაშია, წინ გადახრილია ან მუცელზე წევს.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხე-ლიაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს ყვრიმალის რკალის ჩაღრმავებაში, ყურის ნიჟარის ფუძესთან. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ინ-ძიაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივის შიგნითა ზედაპირზე, გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლე-ციუე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხარზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 1,5 ცუნით ზემოთ, სხივის ძვლის სადგისისებრი მორჩის ჩაღრმავებასთან (სურ. 1 გ). მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ია-მენი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თავის თმის ნაწილის საზღვარზე. მასაჟის დროს ავადმყოფი ჯდომით მდგომარეობაშია, თავი მოხრილი აქვს წინ.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხოუ-სი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნების მე-5 ძვლის თავზე. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე, თითები ნახევრადაა შეკრული მუშტად.

მე-10 წერტილზე ზემოქმედებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზენოლით 0,5-1 წუთის განმავლობაში.

წერტილოვანი მასაჟის გაკეთება საჭიროა ყოველდღე, 12 დღის განმავლობაში, მკურნალობის კურსის გამეორება შეიძლება 7 დღის დასვენების შემდეგ (სულ 3-4 კურსი).

სექსუალური ნევროზი

სექსუალური ნევროზი შეიძლება გამოიწვიოს ალკოჰოლის ხანგრძლივმა მოხმარებამ, დამამშვიდებელმა და სხვა მედიკამენტებმა, დიაბეტმა, სიმსუქნემ. ამ შემთხვევაში ექიმის რჩევა აუცილებელია. სექსუალური ნევროზით გამოწვეული სქესობრივი სისუსტე არცთუ იშვიათია ემოციური სტრესის დროს, რომელიც დიდ გავლენას ახდენს სქესობრივ ფუნქციაზე. ამ შემთხვევაში ნერტილოვანი მასაჟი კარგ შედეგს იძლევა.

მკურნალობის დაწყებამდე საჭიროა პირადი ცხოვრების მოწესრიგება, ფსიქოლოგიური წონასწორობა. მხოლოდ ამის შემდეგ შეიძლება დაეიწყო ნერტილოვანი მასაჟის ჩატარება. პირველი ჯგუფის ნერტილებზე ყოველდღიური ზემოქმედება (2-3-ჯერ დღეში) დადებითად იმოქმედებს სქესობრივ ცხოვრებაზე.

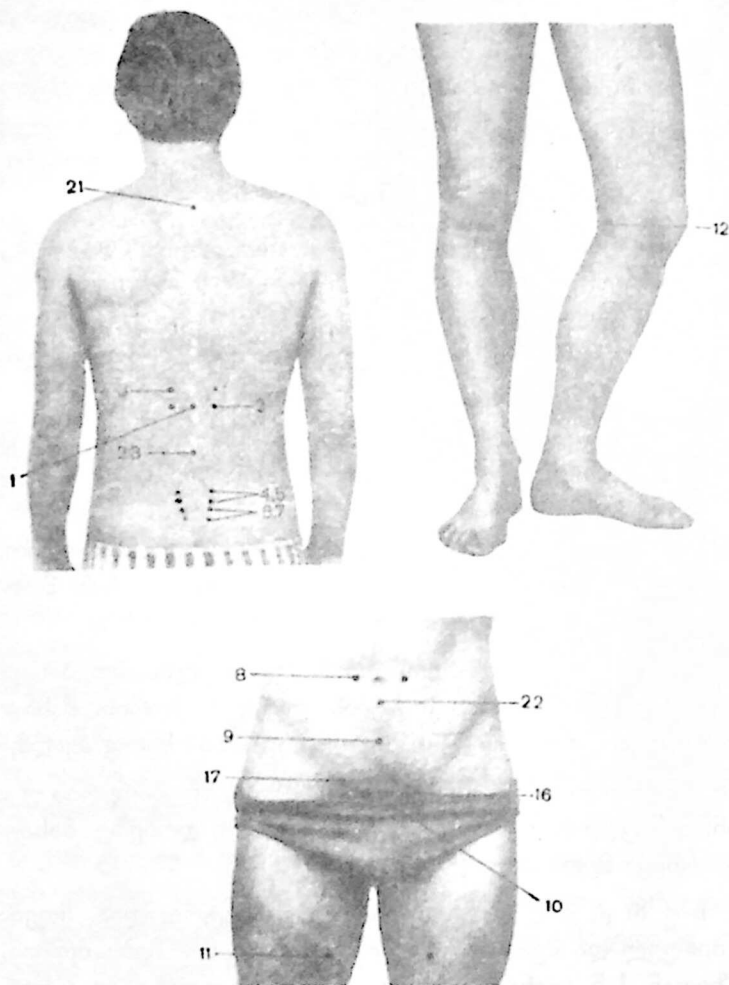
ზემოქმედება 1-ელ-მე-7, მე-13-15, მე-18-21-ე და 23-ე ნერტილებზე საჭიროა მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლით, ბრუნვითი მოძრაობებით 0,5-1 წუთის განმავლობაში. მე-8-მე-12, მე-16, მე-17, 22-ე ნერტილებზე ზემოქმედებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით, ბრუნვითი მოძრაობით საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით, 3-5 წუთის განმავლობაში (სურ. 11 ა).

1-ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (მინ-მენი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წელის მე-2 და მე-3 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის. მასაჟი უნდა გაუკეთოს სხვა პირმა, წოლით მდგომარეობაში მყოფ ავადმყოფს.

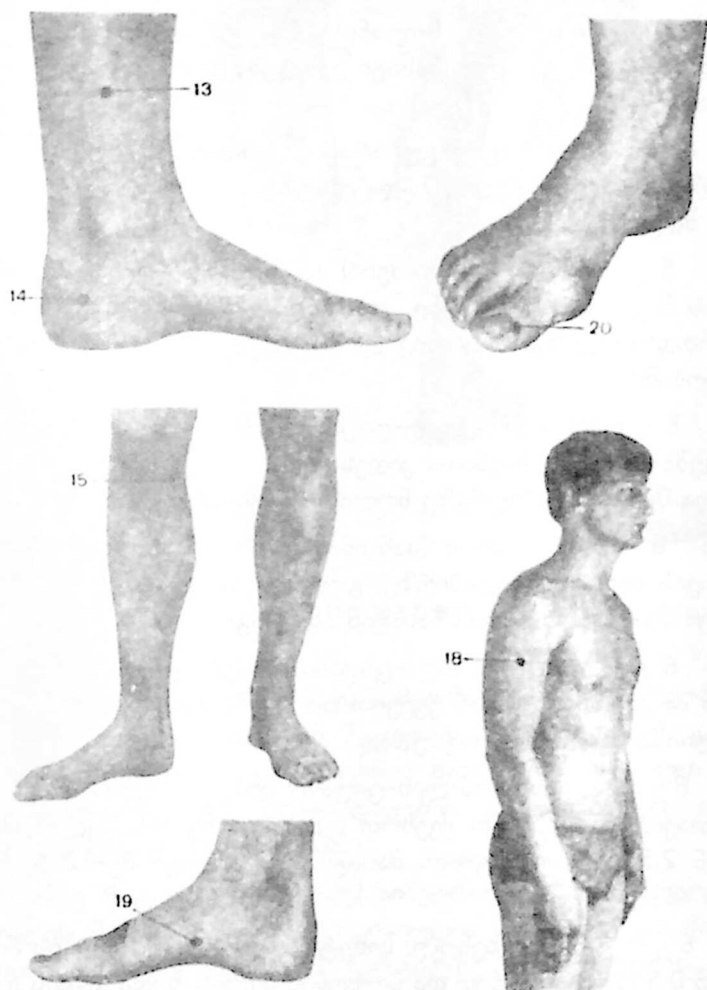
მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზიდან, 1,5 ცუნით გარეთ, 1-ლი ნერტილის დონეზე. მასაჟი უნდა გააკეთოს სხვა პირმა.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ძიაო-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წელის პირველ და მეორე მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟი კეთდება მე-2 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე-4, მე-5, მე-6, მე-7 ნ ე რ ტ ი ლ ე ბ ი სიმეტრიულია, აქვთ ერთი სახელწოდება - ბა-ლიაო. ისინი შეესაბამებიან კუდუსუნის 1-ლი - მე-4 მალეების ლიობების ორივე მხარეს. მასაჟს აკეთებენ მე-2 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.



პირველი ჯგუფი



პირველი ჯგუფი

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხუან-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ჭიპის დონეზე, წინა შუა ხაზიდან 0,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს ჩაატარებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ზურგზე წოლით მდგომარეობაში.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (გუან-იუანი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს ჭიპიდან 3 ცუნით ქვემოთ. მასაჟი კეთდება ზურგზე წოლით მდგომარეობაში.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ციუ-გუ) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ბოქვენის ძვლის ზედა ტოტზე. მასაჟს აკეთებენ ზურგზე წოლით მდგომარეობაში.

მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძი-მენი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს ბარძაყის შიგნითა ზედაპირზე, კვირისთავიდან 6 ცუნით ზემოთ. მასაჟი ერთდროულია, მარჯვნივ და მარცხნივ, ზურგზე წოლით მდგომარეობაში.

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ციუ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მუხლქვეშა ნაკეცის შიგნითა კიდესთან. მასაჟი ერთდროულია მარჯვნივ და მარცხნივ, ზურგზე წოლით მდგომარეობაში.

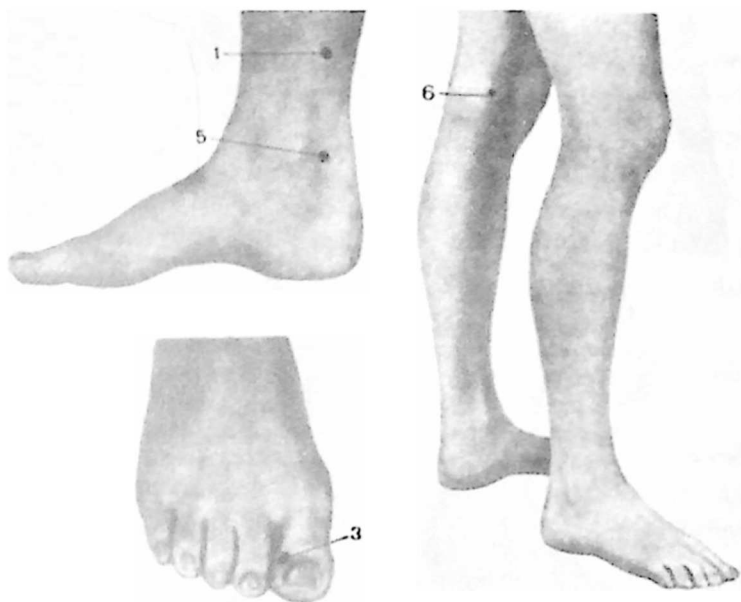
მე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ინ-ძიან) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივის შიგნითა ზედაპირზე, გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ მე-12 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 14 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შუი-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქუსლის იოგთან, გოჯიდან ქვევით და უკან. მასაჟს აკეთებენ მე-12 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 15 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ინ-ლინ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს კვირისთავიდან 2 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძვლის შიგნითა კიდიდან 2,5 ცუნით შიგნით. მასაჟს ჩაატარებენ მე-12 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 16 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხენ-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 0,5 ცუნით გარეთ და ბოქვენის ძვლის ზედა კიდის დონეზე. მასაჟს ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ ატარებენ, წოლით მდგომარეობაში.

მე - 17 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ხე) სიმეტრიულია, მდებარეობს ჭიპიდან 4 ცუნით ქვემოთ და წინა შუა ხაზიდან 0,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს ჩაატარებენ მე-16 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.



მეორე ჯგუფი

მე - 18 წერტილი (ბი-ნაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს იდაყვის ნაკეცის გარეთა კიდიდან 7 ცუნით ზემოთ. მასაჟს ატარებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ. ხელი მოხრილი აქვთ იდაყვის სახსარში. ამ წერტილის მასაჟი დადებით ეფექტს იძლევა დაჩქარებული ეაკულაციის შემთხვევაში.

მე - 19 წერტილი (ჟან-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის თალის შუაში. მასაჟი ერთდროულია მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ამ წერტილზე ზემოქმედებენ სასქესო ასოს არასაკმარისი დაძაბვის შემთხვევაში.

მე - 20 წერტილი (ინ-ბაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხის ცერზე, ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით შიგნით. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

21-ე წერტილი (ტაო-დაო) არასიმეტრიულია, მდებარეობს



მესამე ჯგუფი

გულმკერდის პირველ და მეორე მალეების წვეტიან მორჩებს შორის. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ავადმყოფი წოლით ან ჯდომით მდგომარეობაშია.

22-ე ნერტილი (ცი-ხაი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, 1,5 ცუნით ჭიპის ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ წოლით მდგომარეობაში.

23-ე ნერტილი (იან-გუანი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წელის მე-4 და მე-5 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ავადმყოფი წოლით მდგომარეობაშია.

ნერტილების შერჩევის შემდეგ აუცილებელია როგორც მატონ-

იზებელი, ასევე დამამშვიდებელი ზემოქმედება. მასაჟი კეთდება ყოველდღე 12-15 დღის განმავლობაში. 7-10 დღის შესვენების შემდეგ კურსს იმეორებენ.

თუ იმპოტენციას თან სდევს თავბრუ და ფსიქიკური დეპრესია, შერჩეული ნერტილების მასაჟს უნდა დაუმატონ კიდევ 6 ნერტილის მასაჟი (სურ. 11 ბ). მეორე ჯგუფის ნერტილზე ზემოქმედებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზენოლით და ბრუნვით 0,5-1 წუთის განმავლობაში.

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფუ-ლიუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, შიგნითა გოჯიდან 2 ცუნით ზემოთ. მასაჟი ერთდროულია მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-შუ) - იხილეთ პირველი ჯგუფის მეორე ნერტილი.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლა-დუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხის ცერზე, ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

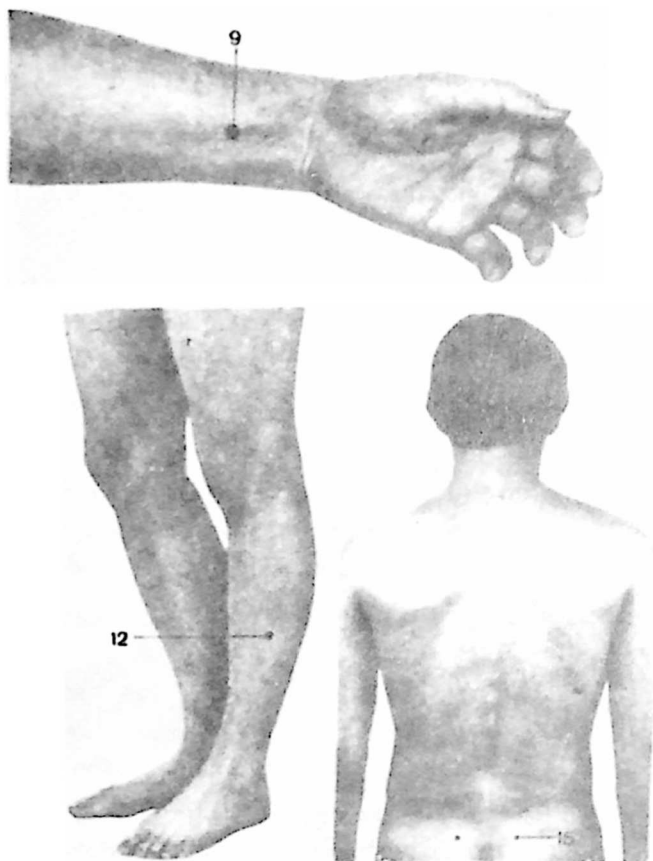
მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხენ-გუ) - იხილეთ პირველი ჯგუფის მე-16 ნერტილი.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტაი-სი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქუსლის იოგსა და შიგნითა გოჯს შორის ჩაღრმავებაში. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ინ-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს მუხლქვეშა ნაკეცის შიგნითა კიდეშთან იოგებს შორის. მასაჟი ტარდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ.

ნაადრევი ეაკულაციის შემთხვევაში საჭიროა მესამე ჯგუფის ნერტილების მასაჟი (სურ. 11 გ). 1-ელ-მე-9 ნერტილებზე ზემოქმედებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზენოლით, ბრუნვით საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით და ვიბრაციით 0,5-1 წუთის განმავლობაში. მე-10-15 ნერტილებზე ზემოქმედებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზენოლით საათის ისრის მიმართულებით, შენელებული ტემპით, 3-5 წუთის განმავლობაში.

1-ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (სინ-ძიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის პირველ და მეორე ძვლების თავებს შორის. მასაჟს აკეთებენ ერთ-



მესამე ჯგუფი

დროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 2 წერტილი (ჟან-გუ) - იხილეთ პირველი ჯგუფის მე-19 წერტილი.

მე - 3 წერტილი (ჯუნ-ფენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯის წინ და ქვემოთ ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, წოლით მდგომარეობაში.

მე - 4 წერტილი (სი-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ჭიპიდან 2 ცუნით ქვემოთ და წინა შუა ხაზიდან 0,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს

აკეთებენ მარჯვნივ და მარცხნივ, წოლით მდგომარეობაში.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (დი-დი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივის შიგნითა ზედაპირზე, შიგნითა გოჯიდან 8 ცუნით ზემოთ, მედიალური (შიგნითა) კიდიდან, დიდი წვივის ძვლის ახლოს. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (გუნ-სუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის პირველი ძვლის ქვემოთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (გუან-ოუნი) - იხილეთ პირველი ჯგუფის მე-9 წერტილი.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცი-ხაი) - იხილეთ პირველი ჯგუფის 22-ე წერტილი.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ნეი-გუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 2 ცუნით ზემოთ, იოგებს შორის. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტაი-ბაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის პირველი ძვლის თავის უკან. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ინ-ძიაო) - იხილეთ პირველი ჯგუფის მე-13 წერტილი.

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფენ-ლუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავიდან 6 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძვლის გარეთა კიდიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟი ერთდროულია, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ძი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ჭიპიდან 4 ცუნით ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ წოლით მდგომარეობაში, ავადმყოფი მოდუნებულია."

მე - 14 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-შუ) - იხილეთ პირველი ჯგუფის მე-2 წერტილი.

მე - 15 ნ ე რ ტ ი ლ ი (პან-გუან-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს კუდუსუნის მეორე და მესამე მალეებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ავადმყოფი წევს მუცელზე.

ღამით შარდის შეუკავებლობა

ღამით შარდის შეუკავებლობა ხშირია ბავშვობის ასაკში. ამის მიზეზი შეიძლება იყოს, დღის არასწორი რეჟიმი ან მანვე ჩვევები. ამ შემთხვევაში ბავშვებს არ აძლევენ საკვებს და წყალს 19 საათის (საღალღის 7 საათის) შემდეგ. ნერტილოვანი მასაჟი კარგ ეფექტს იძლევა როგორც ბავშვობის, ისე მოზრდილთა ასაკში.

პირველი ჯგუფის ნერტილებზე ზემოქმედებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით და ნელი ტემპით, ბრუნვით 3-5 წუთის განმავლობაში (სურ. 12 ა).

1-ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (გუან-იუანი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ჭიპიდან 3 ცუნით ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ წოლით მდგომარეობაში.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ციუ-გუ) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ბოქვენის ზედა კიდეზე. მასაჟს აკეთებენ ზურგზე წოლით მდგომარეობაში.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-შე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წელის მე-2 და მე-3 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს ჩაატარებს მეორე პირი, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ. ავადმყოფი წოლით მდგომარეობაშია.

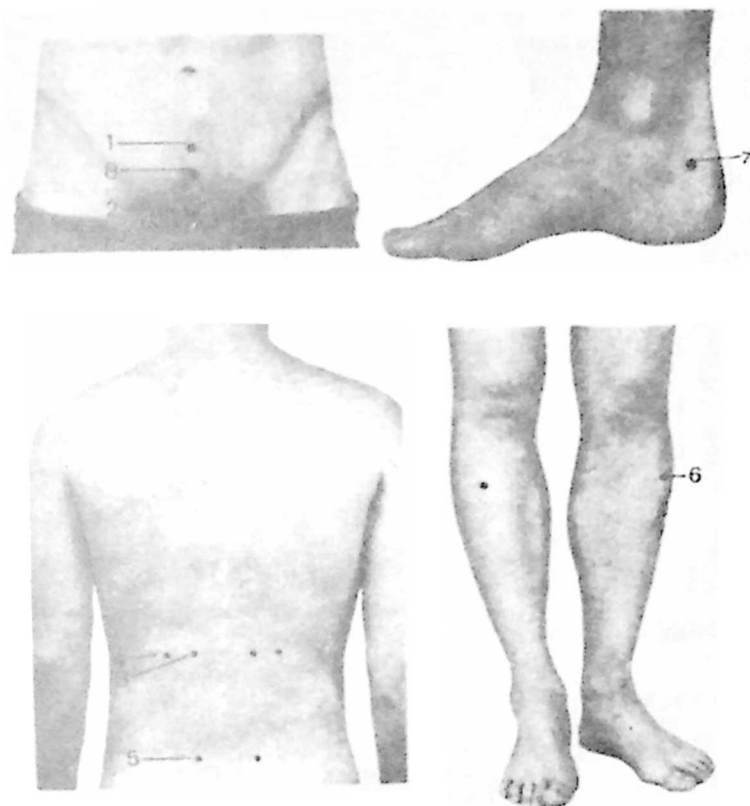
მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯი-ში) სიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზიდან 3 ცუნით გარეთ, მე-3 ნერტილის დონეზე. მასაჟს აკეთებენ მე-3 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (პან-გუან-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წელის მე-2 და მე-3 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. ეს მასაჟი მე-3 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძუ-სან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავიდან 3 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძვლის გარეთა კიდიდან 1 ცუნით გარეთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ჯუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქუსლის ძვლის იოგის, ქუსლის ძვალთან მიმაგრების ადგილზე. მასაჟი

12 ა მასაჟის ნერტილები ღამით შარდის შუკავებლობის მკურნალობის დროს



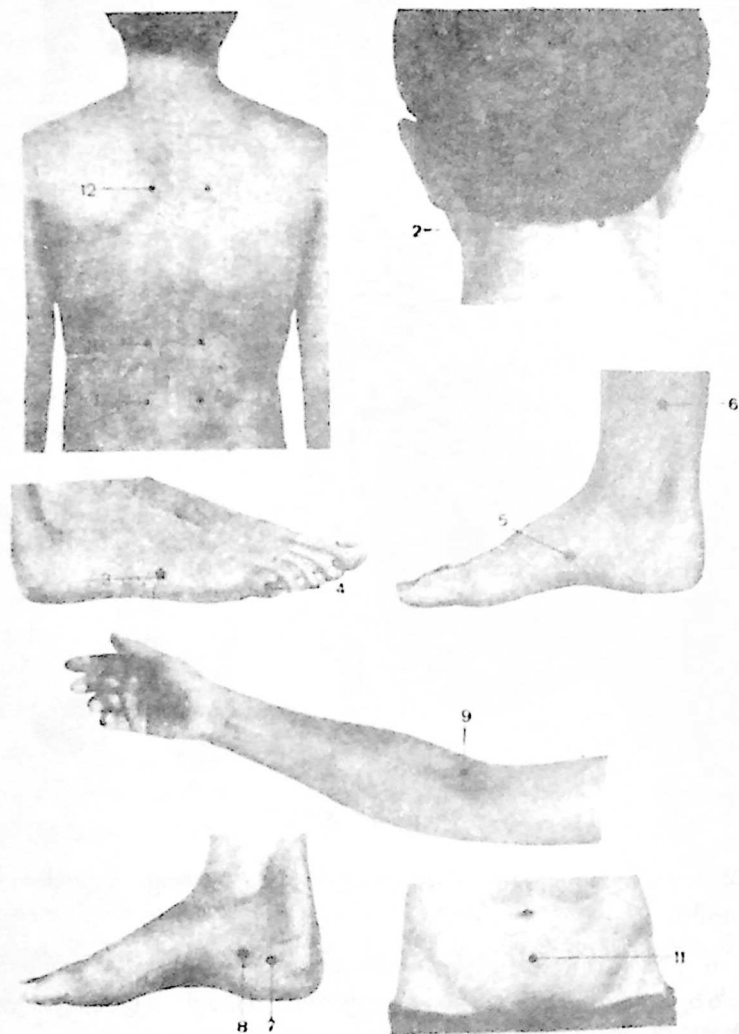
პირველი ჯგუფი

კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ძი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ჭიპიდან 4 ცუნით ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

რეკომენდებულია მასაჟის გაკეთება დღეში 2-ჯერ. საჭიროა წერტილთა თანმიმდევრობის დაცვა.

თუ შარდის შეუკავებლობა აქვს მოზარდს ან ხანში შესულ ადამიანს, რეკომენდებულია მე-2 ჯგუფის ნერტილების მასაჟი. ამასთან, საჭ-



მეორე ჯგუფი

იროა საჭმლისა და წყლის მიღების რეგულირება. მასაჟს აკეთებენ მატონიზებელი მათოდით, ღრმა ზეწოლით და ბრუნვით 0,5-1 წუთის განმავლობაში. მე-7-9 და მე-11 ნერტილებზე ზემოქმედებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით და ბრუნვით საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით 3-5 წუთის განმავლობაში (სურ. 12 ბ).

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ჩან-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წელის მე-4 და მე-5 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს ჩაატარებს მეორე პირი ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ავადმყოფი წოლით მდგომარეობაშია.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტიან-ჯუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს თავის თმიანი ნაწილის საზღვარზე, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ავადმყოფი ჯდომით მდგომარეობაშია.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძინ-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქუსლის მე-5 ძვლის ფუძესთან. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯი-ინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხის ცერის ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჟან-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის თალის შუაში. მასაჟი კეთდება მე-4 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფუ-ლუი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, შიგნითა გოჯიდან 2 ცუნით ზემოთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შუი-ცუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯის უკან და ქვემოთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯაო-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯის ქვეშ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჩი-ძე) სიმეტრიულია, მდებარეობს იდაყვის სახსრის შიგნითა ზედაპირზე, ნაკეცის კიდესთან ცერის მხარეს. მა-

საუი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ძიაო-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წელის პირველ და მე-2 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს ატარებს მეორე პირი, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ავადმყოფის წოლით მდგომარეობაში.

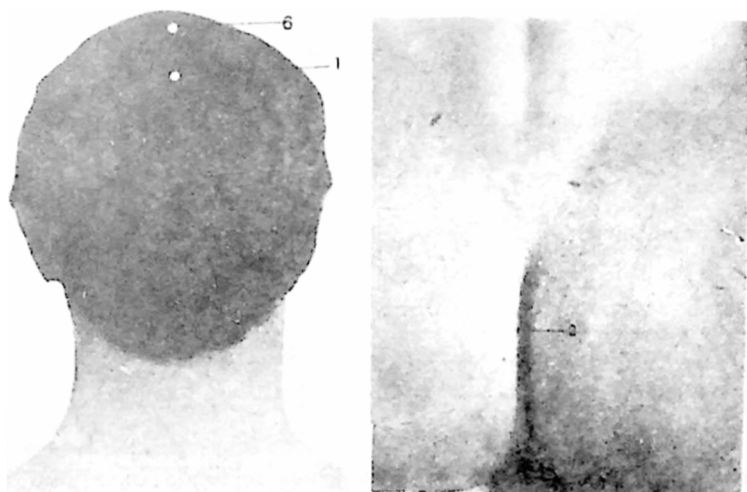
მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ში-მენი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, 2 ცუნით ჭიპის ქვემოთ. მასაჟი კეთდება წოლით მდგომარეობაში.

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სინ-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულ-მკერდის მე-5 და მე-6 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის და უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ავადმყოფი მუცელზე წოლით მდგომარეობაშია.

ბუასილი და ყითას ნასკდომი

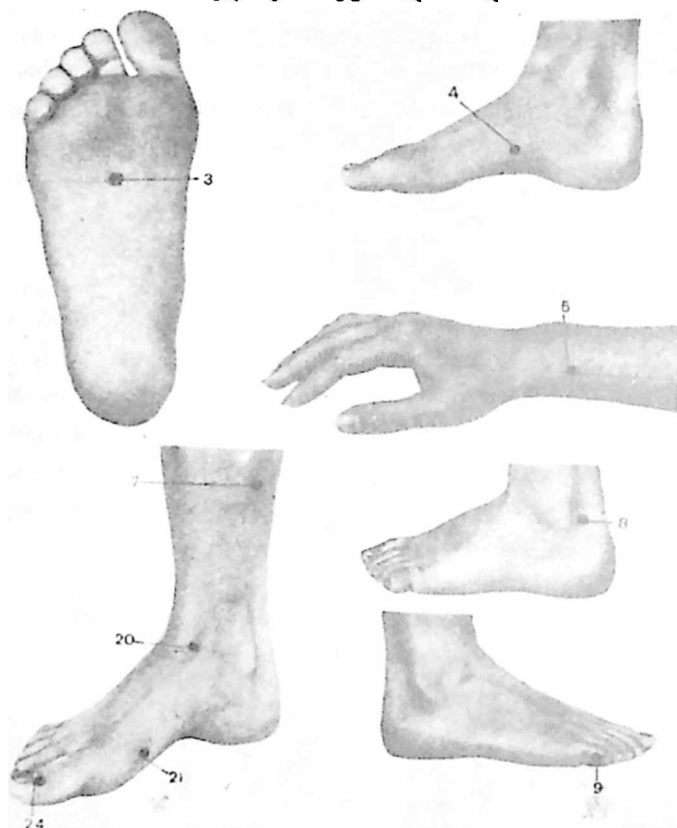
სხეულის ქვედა ნაწილში სისხლის დაგუბებას განაპირობებს ცხოველების ჯდომითი წესი, ქრონიკული შეკრულობა, ორსულობა, ტრანსპორტზე მძღოლის იძულებითი ჯდომითი მდგომარეობა. სწორი ნაწლავის გაფართოებული ვენური ძნულები წარმოქმნის კვანძებს, რომლებიც შეიძლება იყოს გარეთა (მდებარეობს კანის ქვეშ) და შიგნითა (სწორი ნაწლავის ლორწოვანი გარსის ქვეშ). როგორც კი ჰემოროიდული კვანძები მიაღწევს განსაზღვრულ ზომას, იწვევს ტკივილსა და სისხლის დენას. თუ ბუასილი მიმდინარეობს მძიმედ, აუცილებელია მიმართონ ექიმს. დანიშნულ მკურნალობასთან ერთად, ეფექტურია წერტილოვანი მასაჟი. მისი სისტემატური ჩატარების შედეგად შეიძლება სასურველი შედეგის მიღება. მასაჟი უნდა ჩაატარონ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით, ბრუნვით 3-5 წუთის განმავლობაში. ზემოქმედებენ პირველი ჯგუფის მე-14, მე-7-17, 22-ე და 24-ე წერტილებზე მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლით და ბრუნვით საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით 0,5-1 წუთის განმავლობაში (სურ. 13 ა).

13ა მასაჟის წერტილები ბუასილისა და უკანა ტანის
ნასკდომების მკურნალობის დროს



პირველი ჯგუფი

13ა მასაჟის წერტილები ბუასილისა და უკანა ტანის
ნასკდომების მკურნალობის დროს



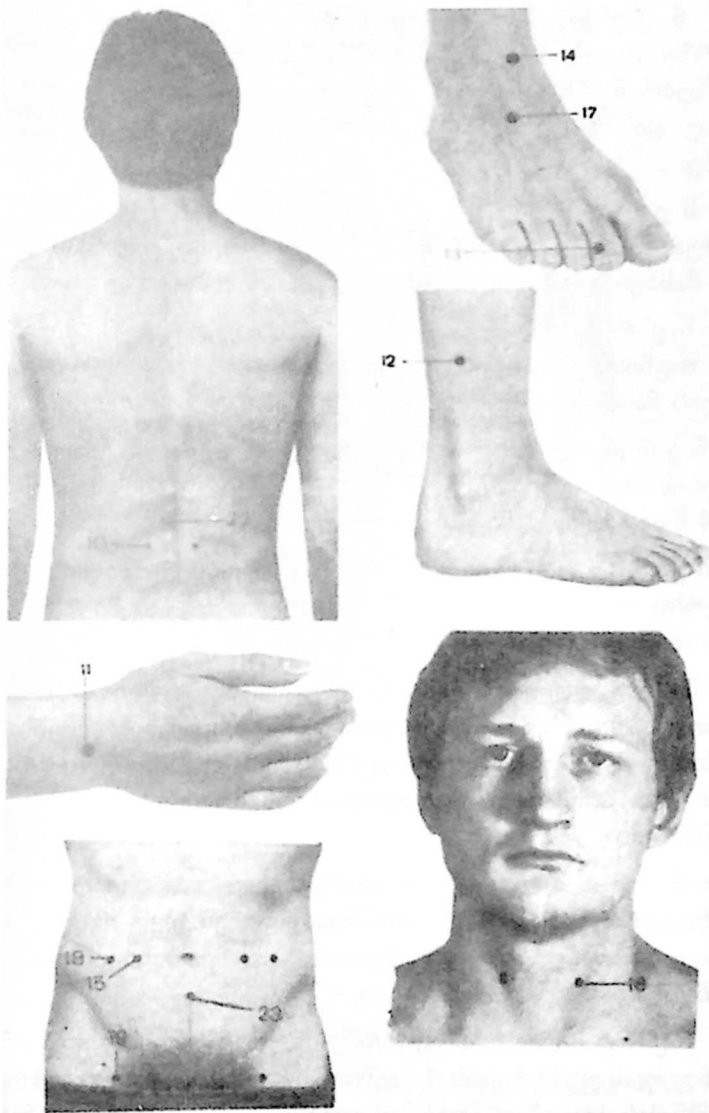
პირველი ჯგუფი

1 - ლი წ ე რ ტ ი ლ ი (ხოუ-დინი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თავის თმიანი ნაწილის კიდიდან 5,5 ცუნით ზემოთ. მასაჟი კეთდება ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 2 წ ე რ ტ ი ლ ი (ჩან-ციანი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს კუდუსუნსა და ყითას შორის. მასაჟს აკეთებენ ჩაცუცქულ მდგომარეობაში.

მე - 3 წ ე რ ტ ი ლ ი (იუნ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხის გულის ჩაღრმავებაში, რომელიც იქმნება თითების მოხრის შედეგად (იხ. სურ. 1 ე). მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

13ა მასაჟის წერტილები ბუასილისა და უკანა ტანის
ნასკდომების მკურნალობის დროს



პირველი ჯგუფი

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ყან-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს თალის შუაში, მასაჟი საჭიროა ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლე-ციუე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხარზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 1,5 ცუნით ზემოთ, სხივის ძელის სადგისისებრ მორჩთან (სურ. 1 გ). მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ბაი-ხუეი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თავის თმიანი ნაწილის წინა კიდიდან 5 ცუნით ზემოთ. მასაჟი კეთდება ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ინ-ძიაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, შიგნითა გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ მე-4 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (კუნ-ლუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქუსლის მყესისა და გარეთა გოჯს შორის ჩაღრმავებაში. მასაჟს აკეთებენ მე-4 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

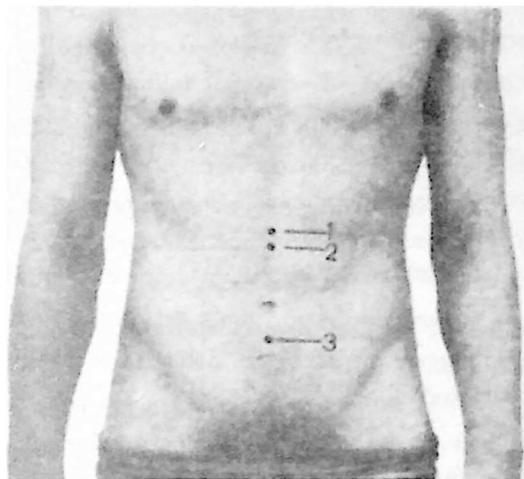
მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჩუი-ინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის ნეკის ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟი მე-4 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ჩან-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზიდან, წელის მე-4 და მე-5 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, 1,5 ცუნით გვერდით. მასაჟს ჩაატარებს მეორე პირი, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ. ავადმყოფი წევს მუცელზე, მუცლის ქვეშ უდევს ბალიში.

მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (იან-ჩი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მაჯის უკანა ზედაპირის ჩაღრმავებაში. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (იან-ფუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, გარეთა გოჯის ცენტრიდან 4 ცუნით ზემოთ. მასაჟი ერთდროულია ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლი-დუი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის მეორე თითზე, ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟი



მეორე ჯგუფი

მე-12 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 14 წ ე რ ტ ი ლ ი (ძე-სი) სიმეტრიულია, მდებარეობს კოჭის სახსრის წინა ზედაპირზე. მასაჟი მე-12 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 15 წ ე რ ტ ი ლ ი (ტიან-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ჭიპიდან 2 ცუნით გვერდით. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, მუცელზე წოლით მდგომარეობაში, ავადმყოფი მოდუნებულია.

მე - 16 წ ე რ ტ ი ლ ი (შუი-ტუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფარისებრი ხრტილის ქვედა კიდის დონეზე, მკერდ-ლავინ-დვრილისებრი კუნთის შიგნითა კიდედან. მასაჟი ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში. ამ წერტილის მასაჟის დროს სიფრთხილეა საჭირო. ძლიერი ზეწოლა არასასურველია.

მე - 17 წ ე რ ტ ი ლ ი (ჩუნ-იანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის ყველაზე ამაღლებულ ადგილზე, პატარა ჩალრმავებაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 18 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ხენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 4 ცუნით გვერდით, ჭიპის დონეზე. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ზურგზე წოლით მდგომარეობაში, ავადმყოფი მოდუნებულია.

მე - 19 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჩუნ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 4 ცუნით გვერდით, ბოქვენის ძვლის ზედა ტოტის კიდის დონეზე. მასაჟი მე-18 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 20 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შან-ციუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯიდან ქვემოთ ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

21 - ე ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტაი-ბაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის პირველი ძვლის თავის უკან. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, ჯდომით მდგომარეობაში.

22 - ე ნ ე რ ტ ი ლ ი (მინ-მენი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, წელის მე-2 და მე-3 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი. ავადმყოფი წევს მუცელზე, მუცლის ქვემოთ უდევს ბალიში.

23 - ე ნ ე რ ტ ი ლ ი (ში-მენი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, 2 ცუნით ჭიპის ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ ზურგზე წოლით მდგომარეობაში. ავადმყოფი მოდუნებულია.

24 - ე ნ ე რ ტ ი ლ ი (ინ-ბაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის ცერზე. ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით შიგნით. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

ნერტილების სიმრავლის გამო, საჭიროა მათი ორ ჯგუფად დაყოფა და მასაჟის ჩატარება რიგრიგობით ისე, რომ ნერტილების თანმიმდევრობა არ დაირღვეს.

ყითას ლორწოვანი გარსის ნასკდომების შემთხვევაში, საჭიროა შეკრულობის აცილება, ისეთი მალამოს გამოყენება, რომელიც ნასკდომების შეხორცებას უწყობს ხელს.

მეორე ჯგუფის ნერტილების მასაჟს აკეთებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზენოლით და საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით ბრუნვით 3-5 წუთის განმავლობაში. საჭიროა ჩავატაროთ 2-3 კურსი, 12 ყოველდღიური სესიის, 7-10 დღის შესვენებით (სურ. 13 ბ).

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ვანი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, 4 ცუნით ქიპის ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით ან წოლით მდგომარეობაში.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძიან-ლი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, 3 ცუნით ქიპის ზემოთ. მასაჟი 1-ლი ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცი-ხაი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, 1,5 ცუნით ქიპის ქვემოთ. მასაჟი 1-ლი და მე-2 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

ვეგეტო-სისხლქარღვევანი დისტონია

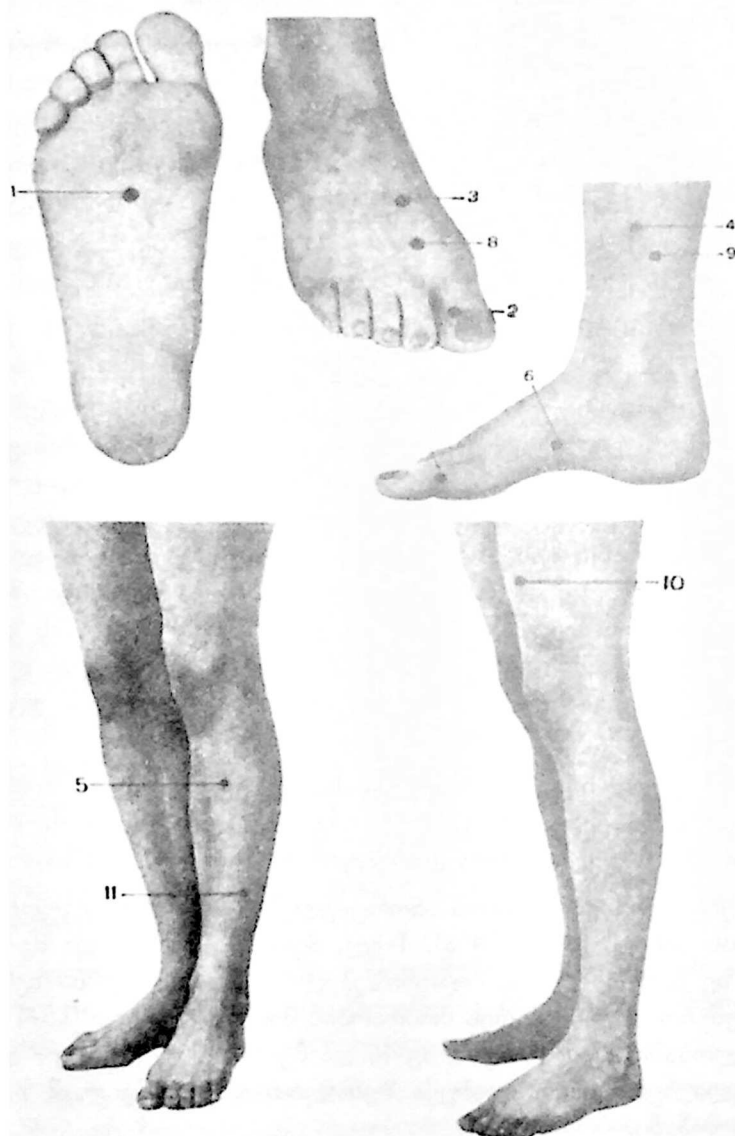
ვეგეტატიური ნერვული სისტემა ეწოდება ნერვული სისტემის ნაწილს, რომელიც არეგულირებს შინაგანი ორგანოების, შინაგანი და გარეგანი სეკრეციის ჯირკვლების, სისხლძარღვებისა და ლიმფური ძარღვების, ნაწილობრივ კუნთური სისტემის მუშაობას. ვეგეტატიური ნერვული სისტემის ფუნქციის დაზიანების დროს, ადამიანის ორგანიზმს უძნელდება გარემო პირობებთან, ფიზიკურ და ემოციურ დატვირთვასთან შეგუება. ასეთი ადამიანი ცუდად იტანს სიცხესა და სითბოს, მღელვარების დროს ადვილად წითლდება და ფერმკრთალდება, იფარება ოფლით, უხშირდება გულისცემა, უცივდება კიდურები.

ასეთი სიმპტომების შემთხვევაში სასარგებლოა მეტი მოძრაობა, ყოველდღიური ვარჯიში, ცურვა, ციგაობა. მეურნალობას, რომელსაც დანიშნავს ექიმი, უნდა დაუმატონ ნერტილოვანი მასაჟი.

კიდურების გაციების დროს ახორციელებენ პირველი ჯგუფის ნერტილების მასაჟს (სურ. 14 ა). 1-ელ, მე-2, მე-6, მე-7 და მე-9 ნერტილებზე ზემოქმედებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლით და ბრუნვით საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით 0,5-1 წუთის განმავლობაში; მე-3-5, მე-8, მე-10 და მე-11 ნერტილებზე - დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით და ბრუნვით, 2-5 წუთის განმავლობაში.

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (იუნ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს

14 ა მასაჟის წერტილები ვეგეტო-სისხძარღვოვანი
დისტონიის მკურნალობის დროს



პირველი ჯგუფი

ფეხის გულის ზედაპირზე ჩაღრმავებაში, რომელიც წარმოიქმნება თითების მოლუნვის დროს (იხ. სურ. 1 ე). მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-დუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის ცერზე, ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ზე. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტაი-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის პირველ და მე-2 ძვლებს შორის. ეს მასაჟი მე-2 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ინ-ძიაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, შიგნითა გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. ეს მასაჟი მე-2 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძუ-სან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავიდან 3 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძვლის გარეთა კიდიდან 1 ცუნით გვერდით. მასაჟი კეთდება მე-2 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჟან-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის თალის შუაში. მასაჟი 1-ლი ნერტილის მასაჟის შესაბამისია.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-დუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის პირველ ძვალსა და ცერის ძირითად ფალანგს შორის. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

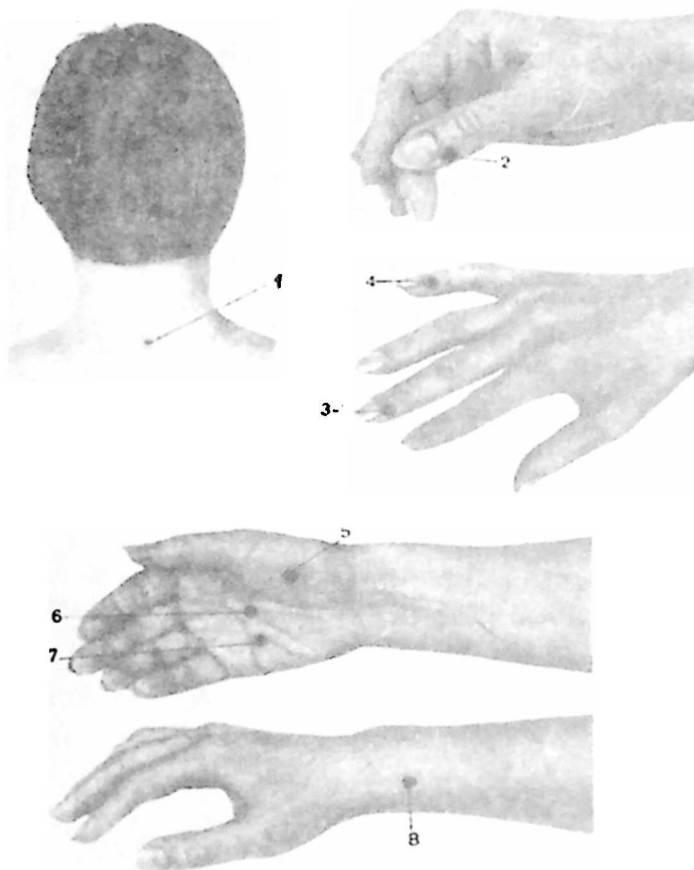
მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სინ-ძიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის პირველ და მეორე ძვლების თავებს შორის. მასაჟი მე-7 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფუ-ლიუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, შიგნითა გოჯიდან 2 ცუნით ზემოთ. მასაჟი კეთდება მე-7 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ინ-ში) სიმეტრიულია, მდებარეობს ბარძაყზე, კვირისთავიდან 3 ცუნით ზემოთ. მასაჟი ერთდროულია, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტიაო-კოუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გარეთა გოჯიდან 6 ცუნით ზემოთ, წვივის ძვალსა და კუნთებს შორის.

**14 ბ მასაჟის ნერტილები ვეგეტო-სისხძარღვოვანი
დისტონიის მკურნალობის დროს**



მეორე ჯგუფი

მასაჟი მე-10 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

ნერტილოვანი მასაჟის კურსი შეადგენს 12 ყოველდღიურ სეანსს, შესვენება 7 დღეა, შემდეგ მკურნალობის კურსი უნდა გაიმეორონ.

ზედა კიდურების გაცივების დროს ატარებენ მეორე ჯგუფის ნერტილების მასაჟს (სურ. 14 ბ). 1-ელ, მე-5-8 ნერტილებზე ზემოქმედებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლით, ბრუნვით და ვიბრაციით 0,5-1 წუთის განმავლობაში. მე-2-4 ნერტილებზე ზემო-

ქმედებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით და ბრუნვით, 3-5 წუთის განმავლობაში.

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ჯუი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს კისრის მე-7 და გულმკერდის პირველი მალეების წვეტიან მორჩებს შორის. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში. თავი დახრილი აქვთ წინ.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შაო-შანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ცერის ფრჩხილის ფუძის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ. ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მტევნის შუა თითის ფრჩხილის ფუძის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟი მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შაო-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნეკის ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით შიგნით. ეს მასაჟი მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (იუ-ძი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ხელის-გულზე, ნების პირველი ძვლის ძირთან. მასაჟი მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლაო-გუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ხელისგულზე მე-3 და მე-4 ნების ძვლებს შორის. ეს მასაჟი მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

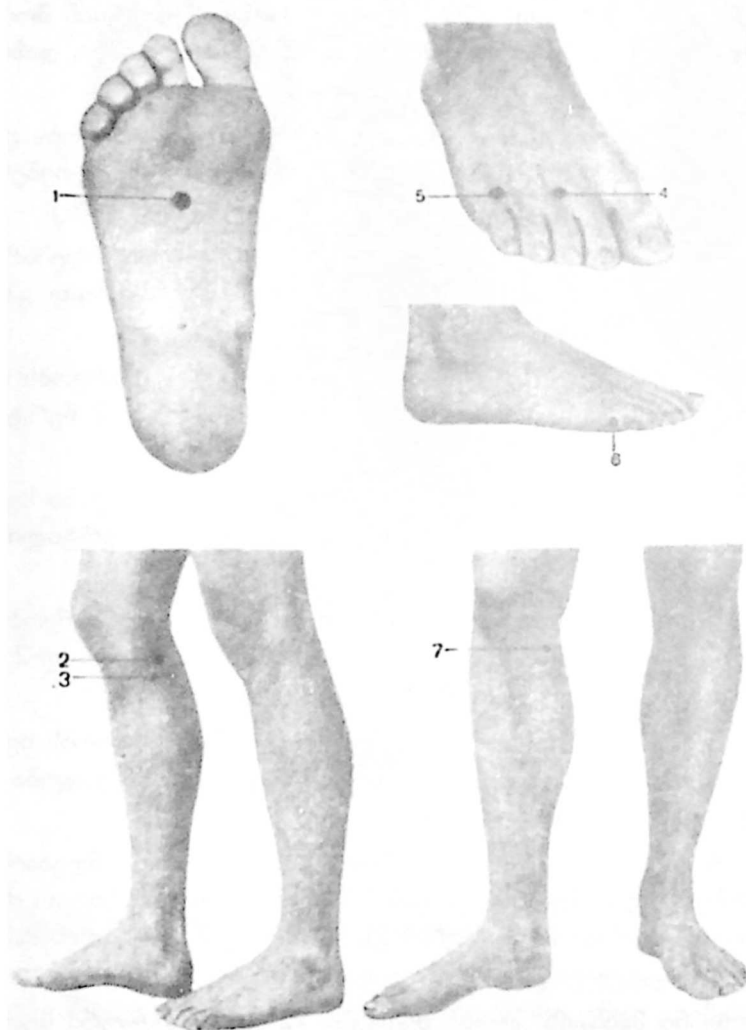
მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შაო-ფუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ხელის-გულზე მე-4 და მე-5 ნების ძვლებს შორის. მასაჟი კეთდება მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლე-ციუე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხარზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 1,5 ცუნით ზემოთ, სხივის ძვლის სადგისისებრ მორჩთან (იხ. სურ 1 გ). მასაჟი მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

წერტილოვანი მასაჟის კურსი შედგება 12 ყოველდღიური სეანსისგან. 7-10 დღის შესვენების შემდეგ, განმეორებით კურსს ჩაატარებენ.

ფეხისგულეებში წვის შეგრძნების შემთხვევაში საჭიროა გაკეთდეს მე-3 ჯგუფის წერტილების მასაჟი (სურ. 14 გ). მათზე ზემოქმედებენ

14 გ მასაჟის ნერტილები ვეგეტო-სისხძარღვოვანი
დისტონიის მკურნალობის დროს



მესამე ჯგუფი

დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით და ნელა ბრუნვით 3-5 წუთის განმავლობაში.

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (იუნ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხისგულის ზედაპირზე, ჩაღრმავებაში, რომელიც წარმოიქმნება თითების მოხრის დროს (იხ. სურ. 1 ე). მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ინ-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს მუხლქვეშა ნაკეცის შიგნითა კიდედან, იოგებს შორის. მასაჟი კეთდება ერთ-დროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ციუ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მე-2 წერტილიდან 1 ცუნით ქვემოთ. მასაჟი კეთდება მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ნეი-ტინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის მე-2 და მე-3 ძვლების თავებს შორის. მასაჟი კეთდება ერთ-დროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სია-სი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის მე-4 და მე-5 ძვლების თავებს შორის. მასაჟი მე-4 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტუნ-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის პირველი ძვლის თავთან. მასაჟი მე-4 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ინ-ლინ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავიდან 2 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძვლის შიგნითა კიდიდან 2,5 ცუნით შიგნით. მასაჟი ერთდროულია, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

წერტილოვანი მასაჟის კურსი შედგება 12 ყოველდღიური სეანსისგან, განმეორებით კურსებს ჩაატარებენ 7-10 დღის შესვენების შემდეგ.

მაქშუპურ ქალთა რძის არასაკმარისი რაოდენობით გამოყოფა

რძის არასაკმარისი რაოდენობა ხშირია პირველი მშობიარობის შემდეგ. სარძევე ჯირკვლების სწორი მოვლა და სათანადო კვება ყოველთვის არ იძლევა სასურველ შედეგს. ნერტილოვანი მასაჟის გამოყენებით შეიძლება რძის გამოყოფის სტიმულირება. ზემოქმედება საჭიროა მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზენოლით და ვიბრაციით 0,5-1 წუთის განმავლობაში (სურ. 15).

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლე-ციუე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხარზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 1,5 ცუნით ზემოთ, სხივის ძვლის სადგისისებრ მორჩთან (სურ. 1 გ). მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ნახევრად მოხრილი ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შან-იანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს საჩვენებელი თითის ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ზე, ცერის მხარეს. მასაჟი კეთდება 1-ლი მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ერ-ცზიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს საჩვენებელი თითის ფალანგის ფუძესთან. ეს მასაჟი 1-ლი ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტან-ჯუნი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე მე-4 ნეკთაშუა არეში. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

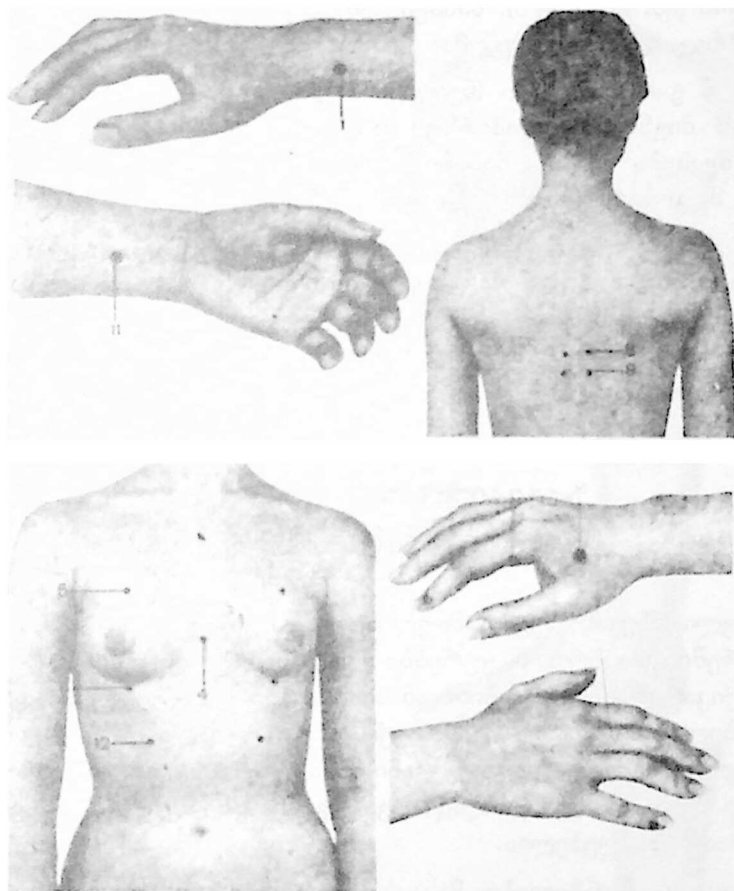
მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ინ-ჩუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 4 ცუნით ლატერალურად, მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჟუ-გენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 4 ცუნით ლატერალურად, მე-5 ნეკთაშუა არეში. მასაჟი კეთდება მე-5 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შაო-ძე) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნეკის ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (გე-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმ-

15 მასაჟის ნერტილები მეძუძურ ქალებში რძის არასაკმარისი
რაოდენობით მკურნალობის დროს



კერძის მე-7 და მე-8 მალეების ძვლოვან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ. ავადმყოფი ზურგზე წოლით მდგომარეობაშია და მუცლით წევს ბალიშზე.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (გან-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულ-მკერდის მე-9 და მე-10 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. ეს მასაჟი მე-8 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად კეთდება.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხე-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს მტევნის ზედაპირზე პირველ და მე-2 ნების ძვლებს შორის, ნების მე-2 ძვალთან ახლოს (იხ. სურ. 1 ბ). მასაჟი კეთდება რიგრიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ნეი-გუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 2 ცუნით ზემოთ, მყესებს შორის. მასაჟი კეთდება მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

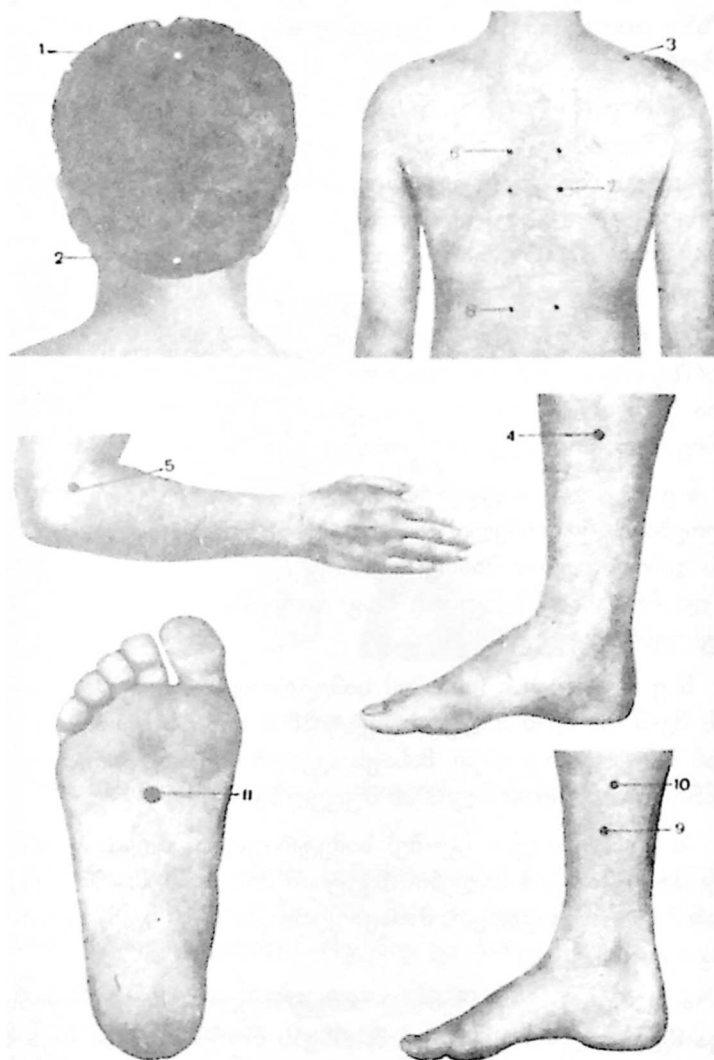
მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცი-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 4 ცუნით გარეთ, მე-6 ნეკნთაშუა არეში. მასაჟი ერთდროულია მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ნერტილოვანი მასაჟის გაკეთება შეიძლება 2-3-ჯერ დღეში, სანამ აუცილებელია.

არტერიული წნევის აწევა (ჰიპერტონია)

არტერიული წნევის აწევა გამოვლინდება თავის ტკივილით (ხშირად კეფის არეში), თავბრუთი, ყურებში შუილით, გულისცემის გახშირებით (ტაქიკარდია), უძილობით. ამ სიმპტომების გამოვლენის დროს, აუცილებელია მიმართონ ექიმს. ექიმის დანიშნულებასთან ერთად, დამატებით შეიძლება ნერტილოვანი მასაჟის გაკეთება. არტერიული წნევის დაწევა, მხოლოდ სხვადასხვა ჯგუფის ნერტილებზე ზემოქმედებითაა შესაძლებელია.

1 - ლი ჯგუფის ნერტილების მასაჟს აკეთებენ მკურნალობის კურსის კენტ რიცხვებში (იხ. სურ. 16 ა). მე-4 და მე-11 ნერტილების მასაჟი კეთდება მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზენოლით და ვიბრაციით 0,5-1 წუთის განმავლობაში. ამ ნერტილების მასაჟი იწვევს საერთო მდგომარეობის გაუმჯობესებას, არტერიული წნევის დაწევას. ამ ჯგუფის დანარჩენი ნერტილების მასაჟს აკეთებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, შენელებული ტემპით, მსუბუქი ზენოლითა და ბრუნვით.

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ბაი-ხუეი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თხემის თმის ნაწილის უკანა კიდიდან 5 ცუნით



პირველი ჯგუფი

ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფენ-ფუ) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე თავის თმის ნაწილის უკანა კიდიდან 3 სმ-ით ზემოთ, კეფის ბორცვთან. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძიან-ძინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ბეჭის ძვალზედა ჩაღრმავების ცენტრში. თუ მეორე პირი თავის მარჯვენა ხელისგულს, ავადმყოფს დაადებს მარჯვენა ბეჭზე (ან პირიქით), მისი საჩვენებელი თითი აღმოჩნდება ამ წერტილზე (იხ. სურ. 1 ზ). მასაჟს აკეთებს მეორე პირი ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ავადმყოფი ჯდომით მდგომარეობაშია.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლი-გოუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივის ზედაპირზე შიგნითა გოჯიდან 5 ცუნით ზემოთ, დიდი წვივის ძვლის შიგნითა კიდეტან. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ფეხები მოხრილია.

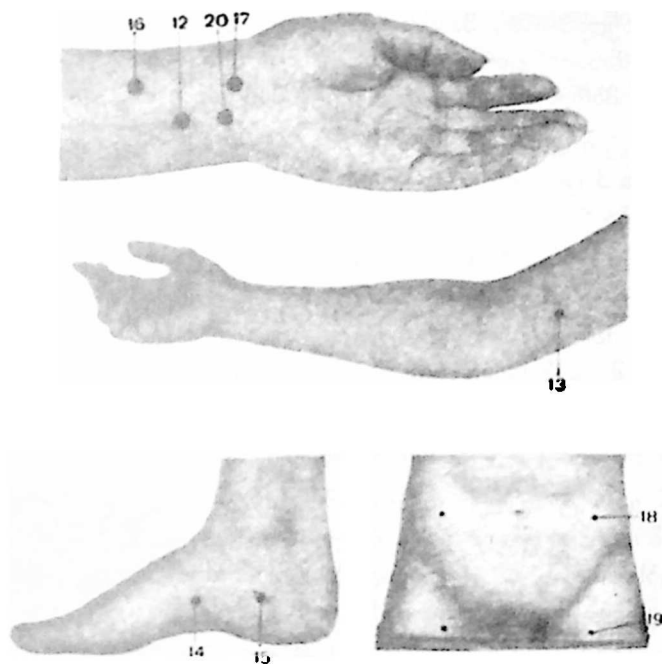
მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ციუ-ჩი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნაკეცის დაბოლოებასთან, რომელიც წარმოიქმნება იდაყვის სახსარში ხელის მოხრის დროს, ცერის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ნახევრად მოხრილი ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სინ-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-5 და მე-6 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ავადმყოფი ზის, წინ ოდნავ გადახრილია ან მუცელზე წევს.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (გე-შე) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-7 და მე-8 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟი კეთდება მე-6 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-შე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წელის მე-2 და მე-3 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟი მე-6 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ინ-ძიო) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, შიგნითა გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.



მეორე ჯგუფი

ამ წერტილის მასაჟი შეამცირებს როგორც მინიმალურ, ისე მაქსიმალურ წნევას.

მე - 10 წერტილი (ჯუ-ბინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, შიგნითა გოჯიდან 5 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.

მე - 11 წერტილი (იუნ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხისგულზე, ჩაღრმავებაში, რომელიც წარმოიშობა თითების მოხრის დროს (იხ. სურ. 1 ე). მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ. ამ წერტილის მასაჟს ატარებენ ყოველ 2 საათში.

მეორე ჯგუფის წერტილების მასაჟს აკეთებენ მკურნალობის კურსის

ლუნ რიცხვებში (სურ. 16 ბ).

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტუნ-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 1 ცუნით ზემოთ, მყესებს შორის. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცინ-ლინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს იდაყვის სახსრიდან 3 ცუნით ზემოთ, ორთავა კუნთის შიგნით კიდესთან. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 14 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჟან-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის თალის შუაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 15 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯაო-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯის ქვეშ. მასაჟი კეთდება მე-14 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 16 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ნეი-გუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 2 ცუნით ზემოთ, მყესებს შორის. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 17 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ლინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მაჯის შიგნითა ზედაპირზე, მყესებს შორის. მასაჟი მე-16 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია. ძველალმოსავლური მედიცინის მიხედვით, ამ ნერტილის მასაჟი ამცირებს არტერიულ წნევას.

მე - 18 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ხენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 4 ცუნით გვერდით, ჭიპის დონეზე. მასაჟი ერთდროულია, მარჯვნივ და მარცხნივ. მასაჟი კეთდება ზურგზე წოლით მდგომარეობაში, ავადმყოფი მოდუნებულია.

მე - 19 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჩუნ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 4 ცუნით გვერდით, ბოქვენის ძვლის ზედა ტოტის დონეზე. მასაჟი მე-18 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 20 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მაჯის შიგნითა ზედაპირის შუა ნაკეცზე, მყესებს შორის ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე. ამ ნერტილის მასაჟი ამცირებს მაქსიმალურ არტერიულ წნევას.

თუ ექიმის მიერ დანიშნული მედიკამენტური მკურნალობითა და წერტილოვანი მასაჟით არტერიული წნევა დაიკლებს, ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ, შეამცირებენ მედიკამენტების მიღებას და განაგრძობენ მასაჟს. საჭიროა 2-4 კურსი დღეში, 1-2-3-ჯერ წნევის კონტროლით. თუ დაავადება ქრონიკული არ არის, წერტილოვანი მასაჟი აუცილებლად შედეგიანი იქნება.

არტერიული წნევის დაქვეითება (ჰიპოტონია)

ადამიანი დაბალი არტერიული წნევის შემთხვევაში ჩქარა იღლება. წნევის ხანგრძლივი დაქვეითებისას საჭიროა ცილებითა და ცხიმებით მდიდარი საკვები. აუცილებლად უნდა მიმართონ ექიმს. ჰიპოტონიისას კარგ შედეგს იძლევა წერტილოვანი მასაჟი.

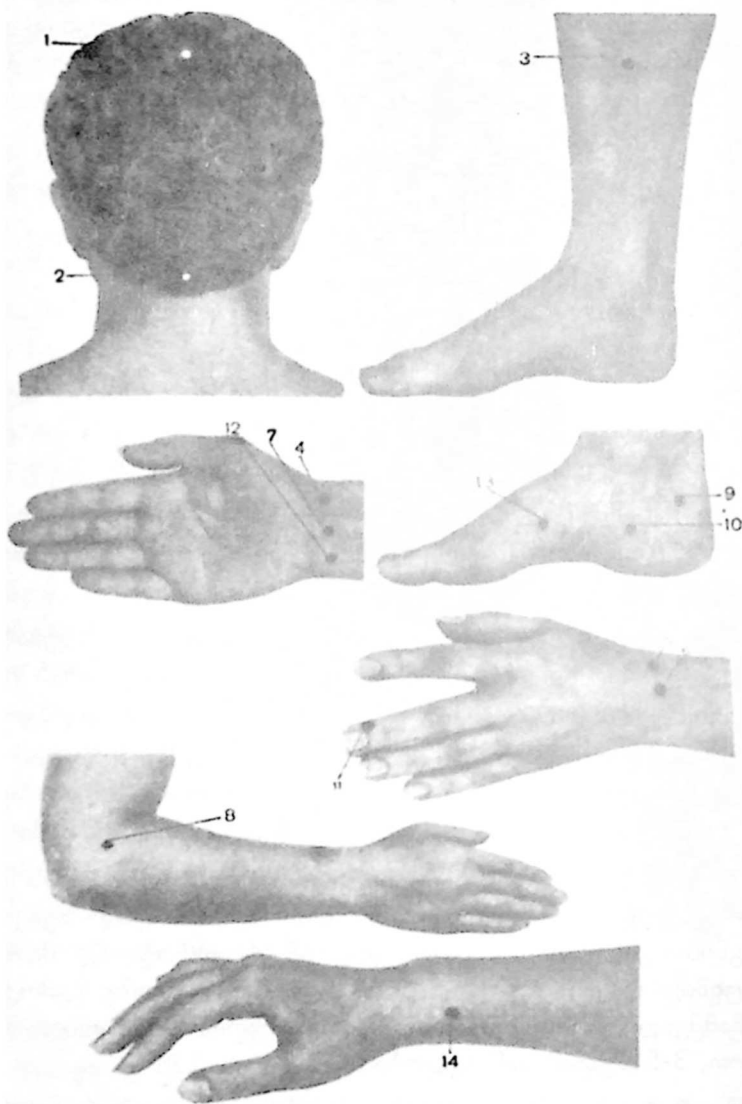
მასაჟს ახორციელებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლით და ვიბრაციით 0,5 წუთის განმავლობაში (სურ. 17).

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ბაი-ხუგი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თავის თმის ნაწილის უკანა კიდიდან 5 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

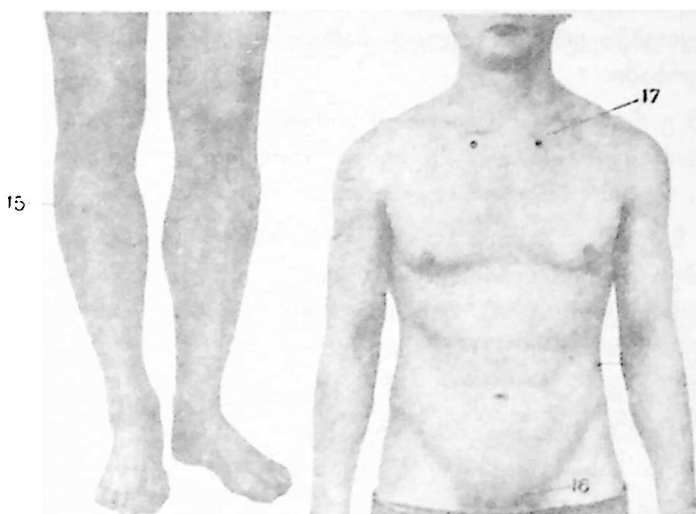
მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფენ-ფუ) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თავის თმის ნაწილის უკანა კიდიდან 3 სმ-ით ზემოთ, კეფის ბორცვთან. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლი-გოუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივის ზედაპირზე, შიგნითა გოჯიდან 5 ცუნით ზემოთ, დიდი წვივის ძვლის შიგნითა კიდედან. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ამ წერტილზე ზემოქმედებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით, 3-5 წუთის განმავლობაში.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტაი-იუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მაჯის შიგნითა ზედაპირზე, ქვედა ნაკეციდან 1,5 სმ-ით ქვემოთ, ცერის მხარეს. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ.



პირველი ჯგუფი



მეორე ჯგუფი

მე - 5 ნერტილი (იან-სი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მაჯის გარეთა ზედაპირზე ჩაღრმავებაში, მყესებს შორის, რომელიც წარმოიქმნება მტევნის მსუბუქი გაშლის დროს. მე-4 და მე-5 ნერტილების მასაჟი კეთდება ერთდროულად (ცერს დაადებენ მე-4 ნერტილზე, საჩვენებელ თითს მე-5 ნერტილზე). მასაჟს აკეთებენ ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 6 ნერტილი (იან-ჩი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მაჯის გარეთა ზედაპირის ფოსოში. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით.

მე - 7 ნერტილი (და-ლინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მაჯის შიგნითა ზედაპირზე, მყესებს შორის. მე-6 და მე-7 ნერტილებზე მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად ცერით და შუა თითით, ჯერ მარჯვენა, შემდეგ კი მარცხენა ხელზე, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 8 ნერტილი (ციუ-ჩი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნაკეცის დაბოლოებასთან, რომელიც წარმოიქმნება იდაყვის სახსარში ხელის მოხრის დროს. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში რიგრიგობით მარჯვენა და მარცხენა ხელზე. ნახევარ მოხრილი ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ჯუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერ-ფზე, ქუსლის ძვლის, მყესის ქუსლის ძვალთან მიერთების ადგილას. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯაო-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგ-ნითა გოჯის ქვეშ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მტეენის შუა თითის ფრჩხილის, ფუძის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მაჯის შიგნითა ზედაპირის შუა ნაკეცზე, მყესებს შორის ჩაღრმავებაში, ნეკის მხარეს. მასაჟი მე-11 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (გუნ-სუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერ-ფის ზურგისა და ფეხისგულის საზღვარზე. ტერფის პირველი ძვ-ლის ქვემოთ. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 14 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლე-ციუე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხარზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 1,5 ცუნით ზემოთ, სხივის ძვლის სადგისისებრ მორჩთან (იხ. სურ 1 გ). მასაჟს აკეთებენ რიგრიგო-ბით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდე-ვთ მაგიდაზე.

მე - 15 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძუ-სან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავიდან 3 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძვლის გა-რეთა კიდიდან 1 ცუნით გვერდით. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 16 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხენ-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 0,5 ცუნით გვერდით, ბოქვენის ძვლის ზედა კიდის დონეზე. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 17 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შუ-ფუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ლავინქვე-შა ფოსოში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

ნერტილოვანი მასაჟის კურსის ჩატარება რეკომენდებულია 1-ჯერ, 2-3 თვის განმავლობაში. ძველადმოსავლური მედიცინის მიხედვით, მკურნალობის კურსის ჩატარება სასურველია, ნელინადის დროებს შორის 6-თვიან პერიოდში.

წვივის ვენების გაგანიერება

წვივის ვენების გაგანიერება შეიძლება გამოიწვიოს: ორსული საშვილოსნოს ზეწოლამ, ბარძაყებსა და წვივებზე ვიწრო რეზინების ტარებამ, ხანგრძლივად ფეხზე დგომასთან დაკავშირებულმა სამუშაომ. ვენების გაგანიერება იწვევს სიმძიმის შეგრძნებას ქვედა კიდურებში, ჩქარ დაღლას, კანის ქავილს, წვივი გაფართოებულია, ხშირად შეშუპებული.

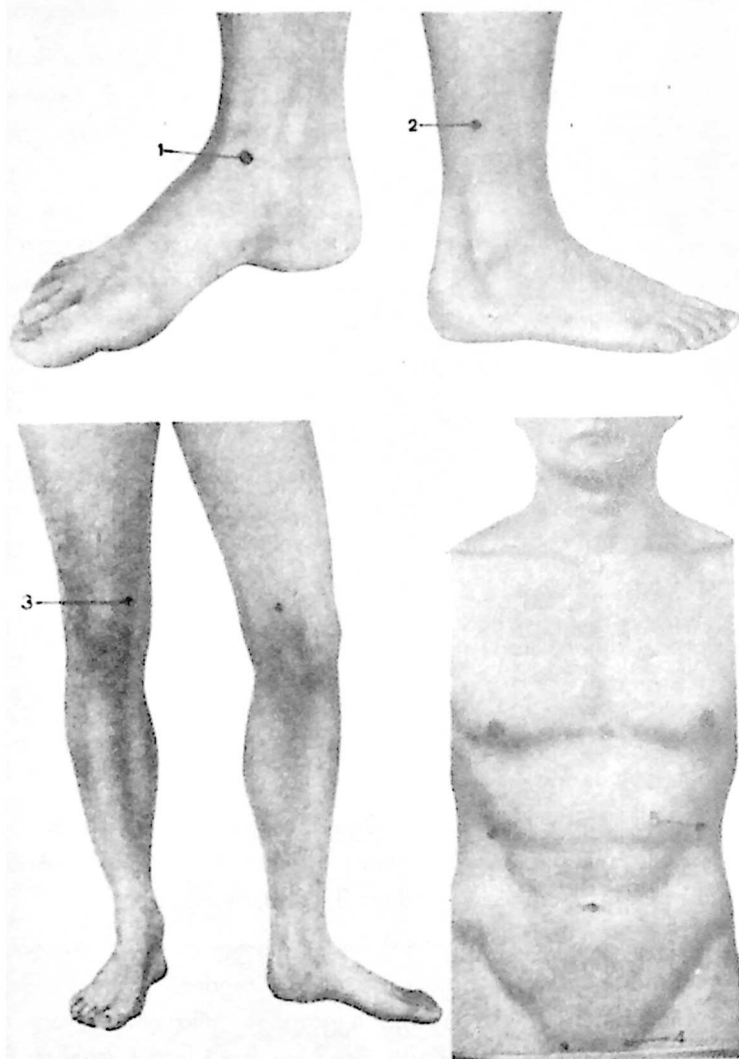
წვივის ვენების გაგანიერების შემთხვევაში, აუცილებლად უნდა მიმართოთ ექიმს. რეკომენდებულია ელასტიკური წინდების ხმარება. ნერტილოვანი მასაჟი სასარგებლოა, თუკი მას ჩაატარებენ დროულად, ექიმის დანიშნულებასთან ერთად (სურ. 18).

1 - ლი წ ე რ ტ ი ლ ი (შან-ციუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქვემოთ და წინ, შიგნითა გოჯის ჩაღრმავებაში. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში. ამ წერტილებზე ზემოქმედებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლით 0,5-1 წუთის განმავლობაში.

მე - 2 წ ე რ ტ ი ლ ი (იან-ფუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, გარეთა გოჯის ცენტრიდან 4 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 3 წ ე რ ტ ი ლ ი (სიუე-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ბარძაყზე, კვირისთავიდან 2 ცუნით ზემოთ, თეძოს კუნთის შიგნითა კიდეგან (იხ. სურ. 1 ვ). მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში. მე-2 და მე-3 წერტილების მასაჟს აკეთებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით 3-5 წუთის განმავლობაში.

18 მასაჟის წერტილები ვენების გაგანიერებისა და ვარიკოზული
ნეკროზების მკურნალობის



უნდა ჩაატარონ 12 ყოველდღიური სეანსი, შეისვენონ 7-10 დღე და გაიმეორონ კურსი. ექიმის კონსულტაციის შემდეგ, მასაჟი შეიძლება განაგრძონ.

ვენების ვარიკოზული გაგანიერების შედეგად მოსალოდნელია წვივზე განვითარდეს წყლულები. ამ შემთხვევაში 1-ელ, მე-2, მე-3 წერტილების მასაჟს, შეიძლება დაუმატონ კიდევ 2 წერტილის მასაჟი. მე-4 და მე-5 წერტილებზე მასაჟს ახორციელებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლით 0,5-1 წუთის განმავლობაში.

მე - 4 წერტილი (ცი-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 2 ცუნით გვერდით, ბოქვენის ძვლის ზედა ტოტზე. მასაჟი ერთდროულია ორივე მხარეს.

მე - 5 წერტილი (ჯან-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მუცელზე, მე-11 ნეკნის თავისუფალი კიდის წინ. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ. პირველად იმ მხარეს, საითაც არ არის წყლული, გვერდზე წოლით მდგომარეობაში. ქვედა კიდური გამართულია, ზედა მოხრილი და მუცელთან მიზიდული.

მასაჟი უნდა გაკეთდეს ყოველდღე, 12 დღის განმავლობაში, კურსს იმეორებენ 7 დღის შემდეგ.

35-45 წლის ასაკის ზოგი ადამიანი (განსაკუთრებით ქალები) უჩივის გულისცემის მოულოდნელ და აუხსნელ გახშირებას, განსაკუთრებით ღამით. გულისცემის გახშირება იწვევს არასასიამოვნო შეგრძნებასა და ტკივილს გულის არეში, ძილის დარღვევას. ავადმყოფს აქვს მიდრეკილება, ადვილად გაღიზიანებისადმი და საერთო სისუსტისადმი. თუ ექიმი ვერ ადგენს გულის ორგანულ დაავადებას, ეს მოვლენა ხშირად აიხსნება ნევროზით.

ძველამოსავლელი მედიკოსები ამბობდნენ: „თუ ადამიანის გულს გადავაქცევთ სუფთად და კეთილად, გავნმენდო ყოველგვარი ეჭვისგან, ფიქრებისგან, არასასურველი სურვილებისაგან, ბოროტი ზრახვებისგან, ყოველგვარი მკურნალობის გარეშე, ძალიან ბევრი დაავადება გაქრება.“

ამ მდგომარეობის სამკურნალოდ გამოყენებულია მედიკამენტური საშუალებები. განსაზღვრული მნიშვნელობა აქვს ფსიქოლოგიურ და ფიზიკურ (რეფლექსოთერაპია, ნერტილოვანი მასაჟი) მეთოდებს. აკრძალულია ყავა, მაგარი ჩაი, ალკოჰოლური სასმელები, თამბაქო.

პირველი ჯგუფის ნერტილების მასაჟი კეთდება დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით და ნელი რიტმული მოძრაობით 3-5 წუთის განმავლობაში. ამ ჯგუფის ნერტილების მასაჟს ჩაატარებენ მკურნალობის კურსის კენტ დღეებში (სურ. 19 ა).

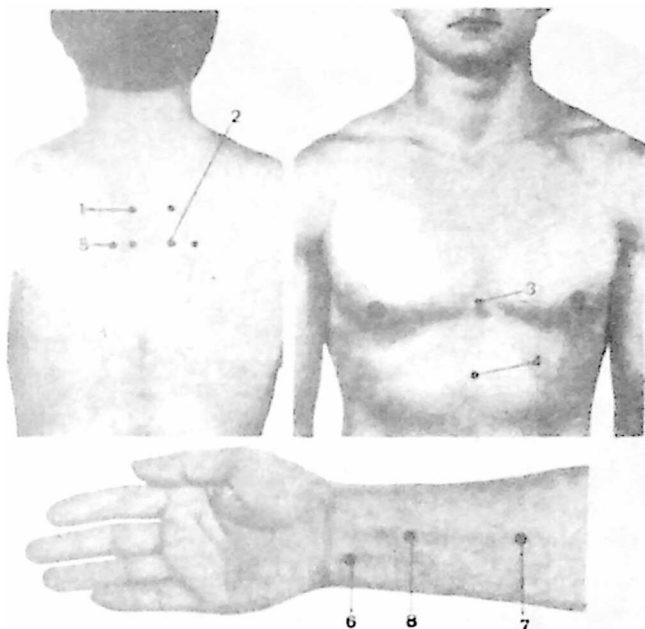
1 - ლ ი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძიუე-ინ-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-4 და მე-5 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ავადმყოფი ჯდომით ან მუცელზე წოლით მდგომარეობაშია.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სინ-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს 1-ლი ნერტილიდან, იმავე ვერტიკალზე, 1 მალით ქვემოთ. ზემოქმედების მეთოდი ანალოგიურია.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტან-ჯუნი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, მე-4 ნეკნთაშუა არეში. მასაჟი კეთდება ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძიუ-ვეი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა

19 ა მასაჟის ნერტილები გახშირებული გულისცემის
მკურნალობის დროს



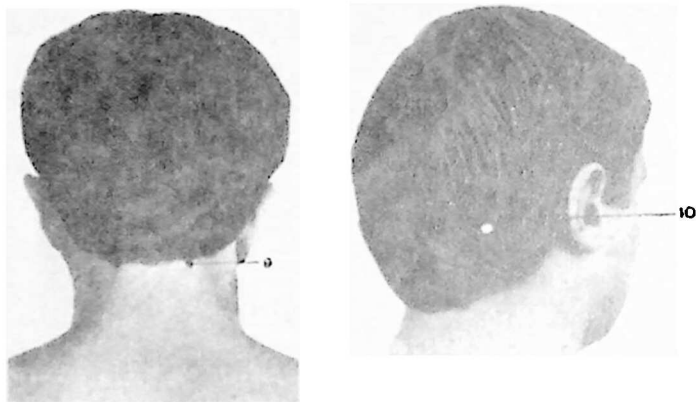
პირველი ჯგუფი

შუა ხაზზე, გულმკერდის ძვლის მახვილისებრი მორჩიდან 1,5 სმ-ით ქვემოთ. მასაჟის დროს ავადმყოფი ჯდომით ან ზურგზე წოლით მდგომარეობაშია.

მე - 5 ნერტილი (შენ-ტანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-5 და მე-6 მალეების ნევეტიან მორჩებს შორის. უკანა შუა ხაზიდან 3 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მე-2 პირი, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ. ავადმყოფი ჯდომით მდგომარეობაშია.

მე - 6 ნერტილი (შენ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მაჯის შიგნითა ზედაპირის შუა ნაკეცზე, მყესებს შორის ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ხელი უდევთ მაგიდაზე, ხელისგულით ზევით.

19 ბ მასაჟის ნერტილები გახშირებული გულისცემის
მკურნალობის დროს



მეორე ჯგუფი

მე - 7 ნერტილი (სი-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 5 ცუნით ზემოთ, მყესებს შორის. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე, ხელისგულით ზევით.

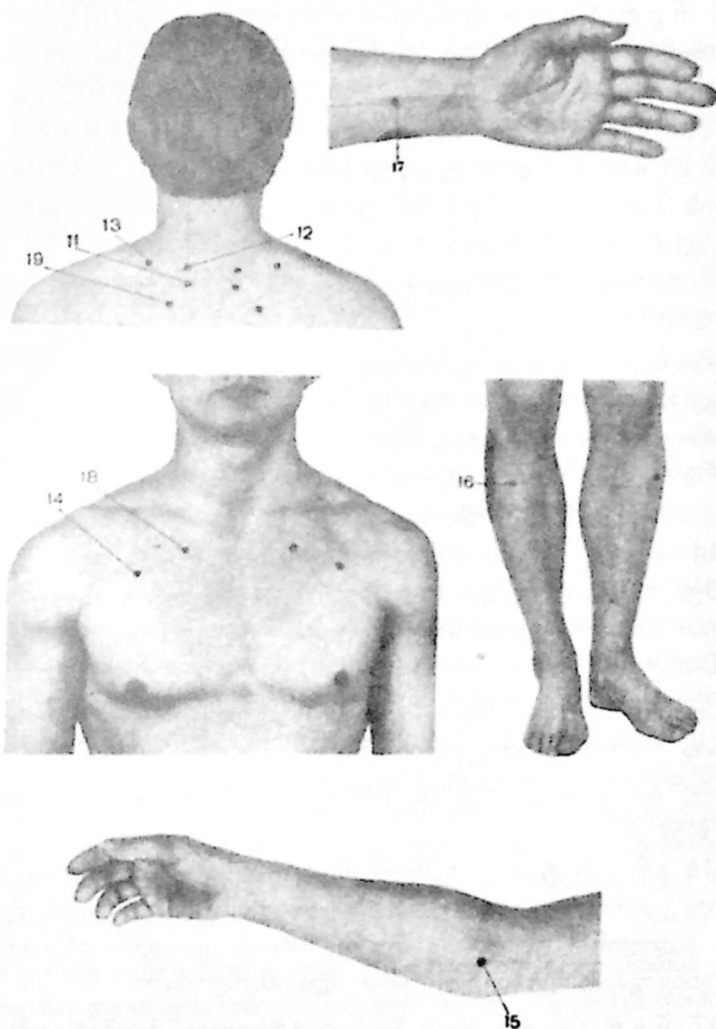
მე - 8 ნერტილი (ნეი-გუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 2 ცუნით ზემოთ, მყესებს შორის. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში. ხელი უდევთ მაგიდაზე, ხელისგულით ზევით.

მე-7 და მე-8 ნერტილების მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად (საჩვენებელი და შუა თითებით) რიგრიგობით მარჯვნივ და მარცხნივ.

მეორე ჯგუფის ნერტილების მასაჟს აკეთებენ კალენდრის ლუნ დღეებში (სურ. 19 ბ).

მე - 9 ნერტილი (ტიან-ჯუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გვერდზე, თავის თმის ნაწილის საზღვარზე. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ავადმყოფს თავი დახრილი აქვს წინ.

19 ბ მასაჟის წერტილები გახშირებული გულისცემის
მკურნალობის დროს



მეორე ჯგუფი

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფენ-ჩი) სიმეტრიულია, მდებარეობს კეფის ძვალთან, მკერდ-ლავინ-დვრილისებრი კუნთის მიმაგრების ადგილზე. მასაჟი კეთდება მე-9 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფენ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულ-მკერდის მე-2 და მე-3 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გვერდით. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი. ავადმყოფი მუცელზე წოლით მდგომარეობაშია.

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ჯუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულ-მკერდის პირველ და მე-2 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის დონეზე, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გვერდით. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, მე-11 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძიან-ვაი-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის პირველ და მეორე მალეების შემაერთებული ჰორიზონტალური ხაზისა და ბეჭის შიგნითა კიდის გადაკვეთასთან. მასაჟს ჩაატარებს, მეორე პირი ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, მე-11 მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 14 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სიუნ-სიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 6 ცუნით გარეთ, მე-3 ნეკნთაშუა არეში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ ცერებით, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 15 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შაო-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს იდაყვის სახსრის ჩაღრმავებაში, ნეკის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 16 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძუ-სან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავიდან 3 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძვლის გარეთა კიდიდან 1 ცუნით გვერდით. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 17 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძიან-ში) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის შიგნითა ზედაპირზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 3 ცუნით ზემოთ, მყესებს შორის. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 18 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-ცანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 2 ცუნით გვერდით, მეორე ნეკნთაშუა არეში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჩაატარებენ ცერე-ბით, ჯდომით მდგომარეობაში.

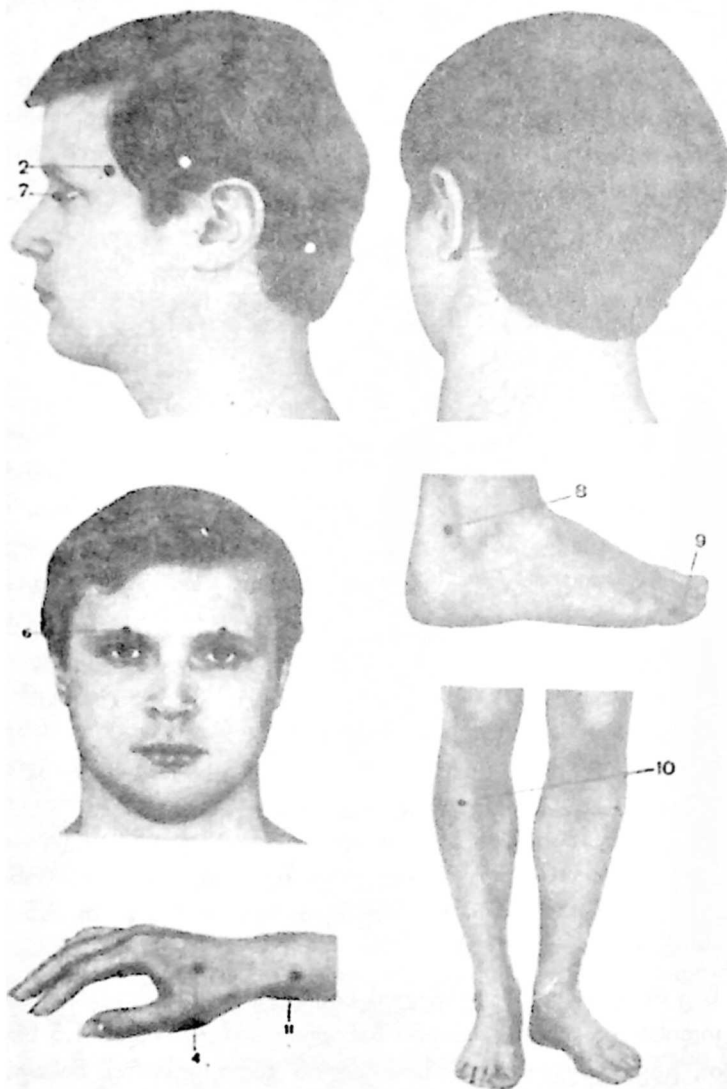
მე - 19 ნ ე რ ტ ი ლ ი (გაო-ხუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-4 და მე-5 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 3 ცუნით გვერდით. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ერთ-დროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ავადმყოფი მუცელზე წოლით მდგომარეობაშია.

თავის ტკივილი

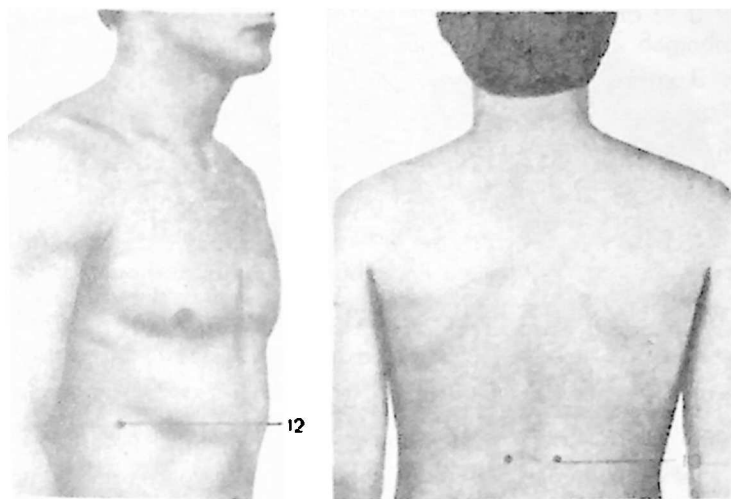
თავის ტკივილი შეიძლება გამოწვეული იყოს სხვადასხვა მიზეზით. მათ შორის რაიმე დაავადებითაც, ამიტომ, პირველ რიგში უნდა მიმართონ ექიმს, რათა გამორიცხონ დაავადება, რომლის ერთ-ერთი სიმპტომია თავის ტკივილი. თავის ტკივილი აღინიშნება, როგორც მაღალი, ისე დაბალი წნევის, ინფექციური და თვალის დაავადებების დროს. ამ შემთხვევაში მიზანშეწონილია ძირითადი დაავადების მკურნალობა. ნერტილოვანი მასაჟი კარგ თერაპიულ ეფექტს იძლევა, თავის ისეთის ტკივილის დროს, რომელიც გამოწვეულია გადაღლით, შინაგანი ორგანოების ფუნქციების დარღვევით (შეკრულობით, სპაზმით). თავის ტკივილის შემთხვევაში ნერტილოვანი მასაჟი უნდა ჩაატარონ დამამშვიდებელი მეთოდით, თითოეულ ნერტილზე ხელის ბრუნვითი მოსმით. სიმეტრიულ ნერტილებზე მასაჟს ერთდროულად ახორციელებენ. მასაჟის დროს ავადმყოფი უნდა იჯდეს თვალებდახუჭული. მე-4-10-13 ნერტილებზე ზემოქმედებენ მატონიზებული მეთოდით, ღრმა ზეწოლით, ბრუნვით და ვიბრაციით 0,5-1 წუთის განმავლობაში (სურ. 20 ა).

1-ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (სიუან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ყურის ზედა კიდისა და თავის თმის ნაწილის საზღვრიდან 1,5 სმ-ის დაშორებით, გავლებული ჰორიზონტალის გადაკვეთაზე. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტი-იანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს საფეთქლის ფოსოში, თავის თმის ნაწილის საზღვრის ახლოს. მასაჟი 1-ლი



პირველი ჯგუფი



პირველი ჯგუფი

წერტილის მასაჟის ანალოგიურია. 1-ლი და მე-2 წერტილების მასაჟის დროს, არტერიას არ უნდა შეეხოთ.

მე - 3 წერტილი (ფენ-ჩი) სიმეტრიულია, მდებარეობს კეფის ძვალთან მკერდ-ლავინ-დვრილისებრი კუნთის მიმაგრების ადგილზე. მასაჟი 1-ლი წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 4 წერტილი (ხე-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს მტევენის ზედაპირზე, ნების პირველ და მე-2 ძვლებს შორის, ნების მე-2 ძვალთან ახლოს (იხ. სურ. 1 ბ). მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ხელის კუნთები მოდუნებულია.

მე - 5 წერტილი (ი-ფენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს კუთხეში, რომელიც იქმნება ქვედა ყბასა და დვრილისებრ მორჩს შორის. ამ წერტილზე ზეწოლის დროს, ყურებში შუილს შეიგრძნობენ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 6 წერტილი (იუი-იאו) სიმეტრიულია, მდებარეობს წარბის ყველაზე მაღალ ნაწილში. მასაჟს ჩაატარებენ ერთდროულად, მარ-

ჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტინ-მინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს თვალის კუთხიდან 2-3 მმ-ით გარეთ, ცხვირის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, ერთდროულად ცერით და საჩვენებელი თითით. ამ დროს ბრუნვითი მოძრაობა მიმართული უნდა იყოს წარბქვეშა რკალის ქვემოთ.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (კუნ-ლუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ჩაღრმავებაში, ქუსლის იოგსა და გარეთა გოჯს შორის. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯი-ინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხის ნეკის ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძუ-სან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავიდან 3 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძვლის გარეთა კიდიდან 1 ცუნით გვერდით. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

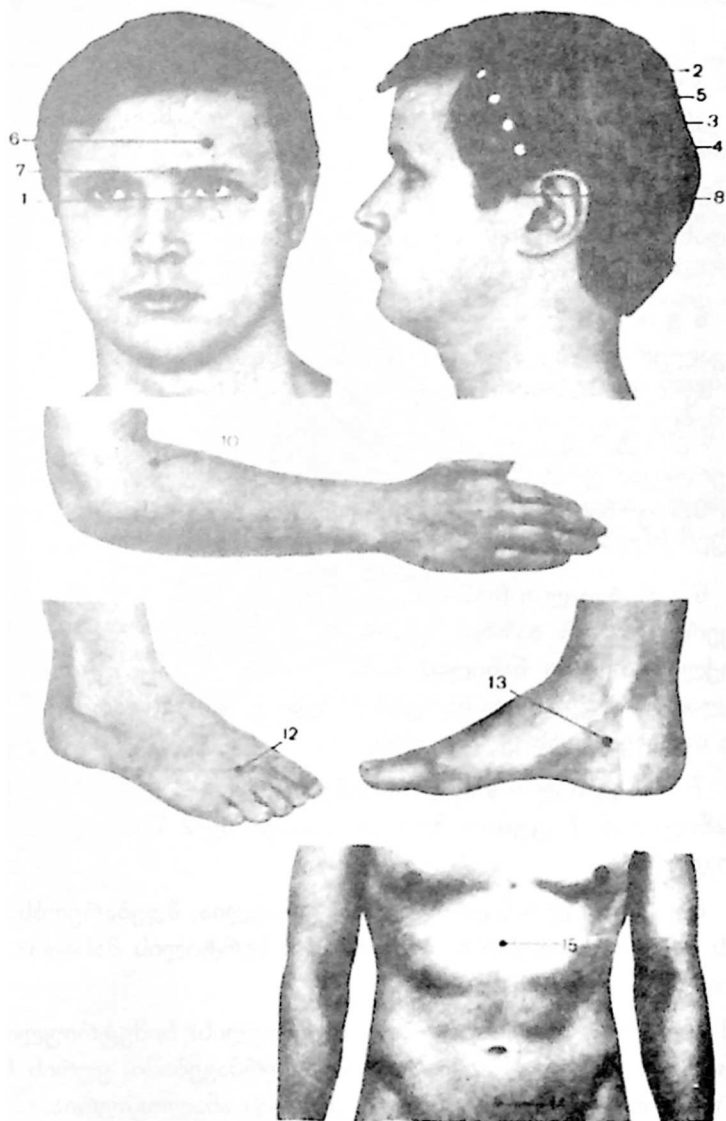
მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლე-ციუე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხარზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 1,5 ცუნით ზემოთ ჩაღრმავებაში, სხივის ძვლის სადგისისებრ მორჩთან (იხ. სურ. 1 გ). მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ. ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძინ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მუცელზე, მე-12 ნეკნის თავისუფალი კიდის წინ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წელის მე-2 და მე-3 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გვერდით. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ავადმყოფი წოლით მდგომარეობაშია.

თუ თავის ტკივილი თან სდევს მენსტრუაციას (ამ დროს მოსალოდნელია არასასიამოვნო შეგრძნება მუცლის არეში, ლებინება), მენსტრუაციამდე 2-3 დღით ადრე, უნდა გააკეთონ მე-2 ჯგუფის წერტილების წერტილოვანი მასაჟი.

1-ელ და მე-8 წერტილებზე ზემოქმედებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქად ხელის მოსმის ხერხით და წელი ტემპით ბრუნვით



მეორე ჯგუფი

3-5 წუთის განმავლობაში. მე-9-14 წერტილებზე ზემოქმედებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლით, ბრუნვით და ვიბრაციით 0,5-წუთის განმავლობაში (სურ. 20 ბ).

1 - ლი წ ე რ ტ ი ლ ი (ტუნ-ძი-ლაიო) სიმეტრიულია, მდებარეობს სახეზე, თვალის გარეთა კუთხიდან 5 მმ-ით გარეთ, ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ავადმყოფს თვალები დახუჭული აქვს.

მე - 2 წ ე რ ტ ი ლ ი (ტო-ვეი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შუბლის კუთხიდან 1,5 სმ-ით ზემოთ და გარეთ, საფეთქლის ჩაღრმავებაში. მასაჟი ტარდება რიგრიგობით.

მე - 3 წ ე რ ტ ი ლ ი (სიუან-ლუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ერთ ვერტიკალურ ხაზზე მე-2 წერტილთან და მასზე 1 ცუნით ქვემოთ. მასაჟი მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 4 წ ე რ ტ ი ლ ი (სიუან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს თავზე, ერთ ვერტიკალურ ხაზზე მე-2 და მე-3 წერტილებთან, მე-3 წერტილიდან 0,5 ცუნით ქვემოთ. მასაჟი მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 5 წ ე რ ტ ი ლ ი (ხან-იანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს თავზე, ერთ ვერტიკალურ ხაზზე, მე-2-4 წერტილებთან, ზემოთ და უკან, საფეთქლის თმიანი ნაწილის საზღვართან. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ავადმყოფს თვალები დახუჭული აქვს.

მე - 6 წ ე რ ტ ი ლ ი (იან-ბაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წარბის შუა ნაწილიდან 1 ცუნით ზემოთ. მასაჟი მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 7 წ ე რ ტ ი ლ ი (ცუნ-ჯუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს სახეზე, წარბის შიგნითა კიდედან. მასაჟი მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 8 წ ე რ ტ ი ლ ი (ხე-ლიაო საფეთქლის) სიმეტრიულია, მდებარეობს ყვრიმალის რკალის ზემოთ ჩაღრმავებაში, ყურის ნიჟარის ფუძესთან. მასაჟი მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 9 წ ე რ ტ ი ლ ი (ხე-გუ) - იხილეთ პირველი ჯგუფის მე-4 წერტილი.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შოუ-სან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის გარეთა ზედაპირზე წარმოქმნილი ნაკეციდან 2 ცუნით ქვევით. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში. ნახევრად მოხრილი ხელი უდევთ მაგიდაზე, ხელისგულით ქვევით.

მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძუ-სან-ლი) - იხილეთ პირველი ჯგუფის მე-10 ნერტილი.

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ნეი-ტინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის მე-2 და მე-3 ძვლების თავებს შორის. მასაჟი კეთდება ჯდომით მდგომარეობაში, ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ.

მე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯაო-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფზე, შიგნითა გოჯის ქვეშ. მასაჟი მე-11 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

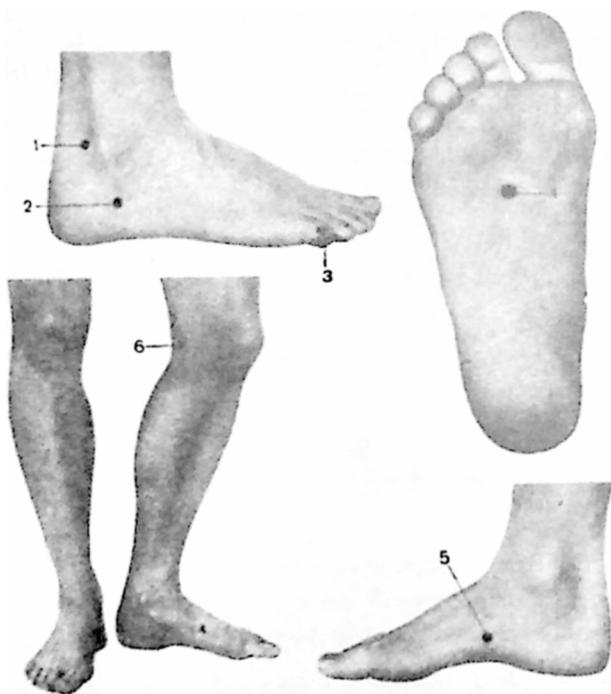
მე - 14 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შუან-იუანი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ჭიპიდან 3 ცუნით ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ ზურგზე წოლით მდგომარეობაში, ავადმყოფი მოდუნებულია.

მე - 15 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძიუ-ციუე) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ჭიპიდან 6 ცუნით ზემოთ. მასაჟი მე-14 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მტკივნეული მენსტრუაცია

მუცლის ქვედა ნახევარში ტკივილი, რომელიც გადაეცემა კუდუსუნი-სა და ბარძაყის არეში, ხშირად აღენიშნებათ ქალიშვილებს. ტკივი-ლი შეიძლება გამოვლინდეს მენსტრუაციის წინ ან მიმდინარეობდეს მასთან ერთად. ამ დროს ხშირია მომატებული ნერვული აგზნება, კუჭის აშლილობა ან ნაწლავებში აირების დაგროვება. მენსტრუ-აციის დაწყებამდე 2-3 დღით ადრე და მისი მიმდინარეობის დროს არ არის რეკომენდებული ალკოჰოლის, ყავის, კაკაოს, შოკოლადის, ცხარე, მჟავე საჭმელების მიღება. ნერტილოვანი მასაჟი უნდა დაი-წყონ მენსტრუაციის დაწყებამდე 2-3 დღით ადრე. ფიზიკურად არ უნდა დაიტვირთონ. მასაჟს ჩაუტარებენ დამამშვიდებელი მეთოდით. მსუბუქი ზენოლით, ნელი ბრუნვით 3-5 წუთის განმავლობაში თი-თოეულ ნერტილზე (სურ. 21).

21 მასაჟის ნერტილები მტკივნეული მენსტრუაციის დროს



1 - ლიწერტილი (კუნ-ლუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ჩალრმავებაში, ქუსლის იოგსა და გარეთა გოჯს შორის. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 2 წერტილი (შენ-მაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ჩალრმავებაში, გარეთა გოჯის ქვეშ, ფეხისგულისა და ტერფის ზედაპირის საზღვარზე. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 3 წერტილი (ჯინ-ინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნეკის ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 4 წერტილი (იუნ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხისგულის ჩალრმავებაში, რომელიც იქმნება თითების მოხრის შედეგად (იხ. სურ. 1 ე). მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 5 წერტილი (ჟან-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის თალის შუაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 6 წერტილი (ციუ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მუხლქვეშა ნაკეცის შიგნითა კიდესთან, კვირისთავის ცენტრის დონეზე. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ავადმყოფს ფეხები მუხლებში ნახევრად მოხრილი აქვს.

შეკრულობა

შეკრულობა შეიძლება გამოიწვიოს ცილის პროდუქტების შეწოვის დარღვევამ. ამის შედეგად მოსალოდნელია სიმძიმის შეგრძნება თავში, მსუბუქი თავბრუ, მუცლის გადავსებისა და სიმძიმის შეგრძნება, მადის დაკარგვა.

შეკრულობის მკურნალობის დროს, ყურადღება უნდა მიაქციონ საკვების მიღების სწორ ორგანიზაციას. უპირველეს ყოვლისა ხარისხიანი საკვების მიღებას. საკვები იმ ავადმყოფთათვის, რომლებიც ატონიურ დაგროვებას უჩივიან, უნდა შეიცავდეს ბევრ უჯრედის (ჭვავის პური, ბოსტნეული, ხილი). საპზმური შეკრულობის დროს რეკომენდებულია საკვების წინასწარი დაქუცმაცება. იმ ავადმყოფთათვის, რომლებიც ეწევიან ნაკლებად მოძრავ ცხოვრებას, აუცილებელია ფიზიკულტურა და სპორტი. ამას გარდა, შედეგიანია ნერტილოვანი მასაჟის ჩატარება. მასაჟის ჩატარების პერიოდში არ შეიძლება ალკოჰოლის მიღება. დღეში უნდა ჩაატარონ 2-3 სეანსი, 2 კვირის განმავლობაში. 7-10 დღის შესვენების შემდეგ, მკურნალობის კურსს იმეორებენ

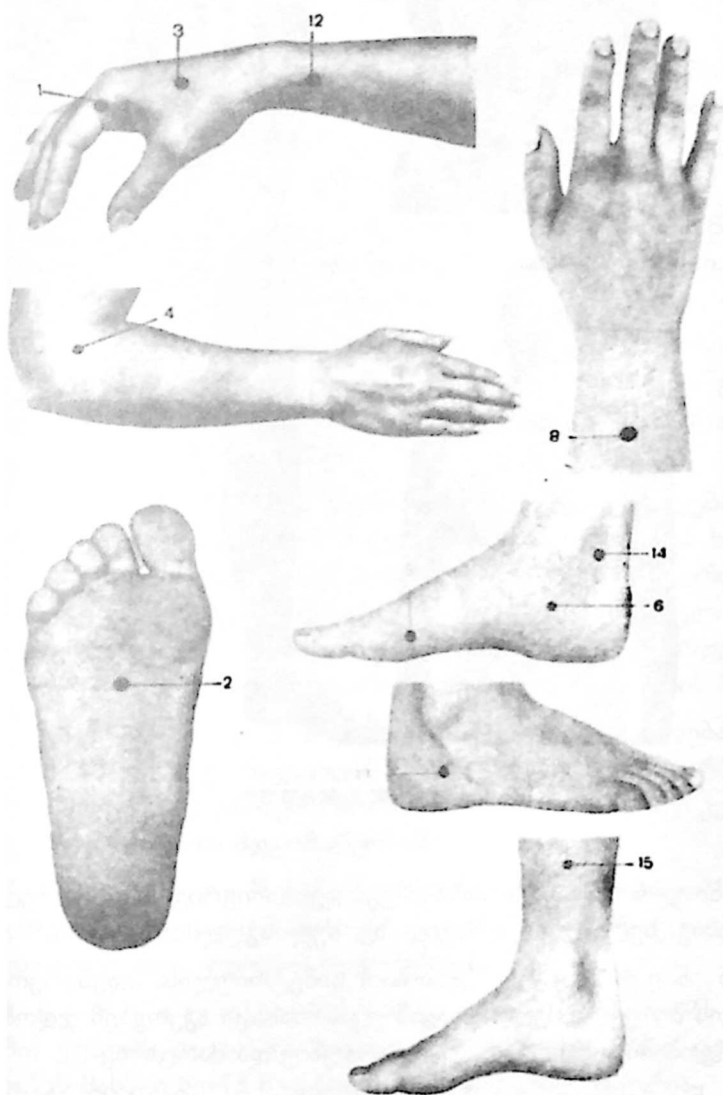
ატონიური შეკრულობის დროს, პირველი ჯგუფის ნერტილებზე მასაჟს ჩაატარებელ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლით და ვიბრაციით 0,5-1 წუთის განმავლობაში (სურ. 22 ა).

1 - ლ ი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ერ-ძიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს საჩვენებელი თითის პირველი ფალანგის ფუძესთან. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

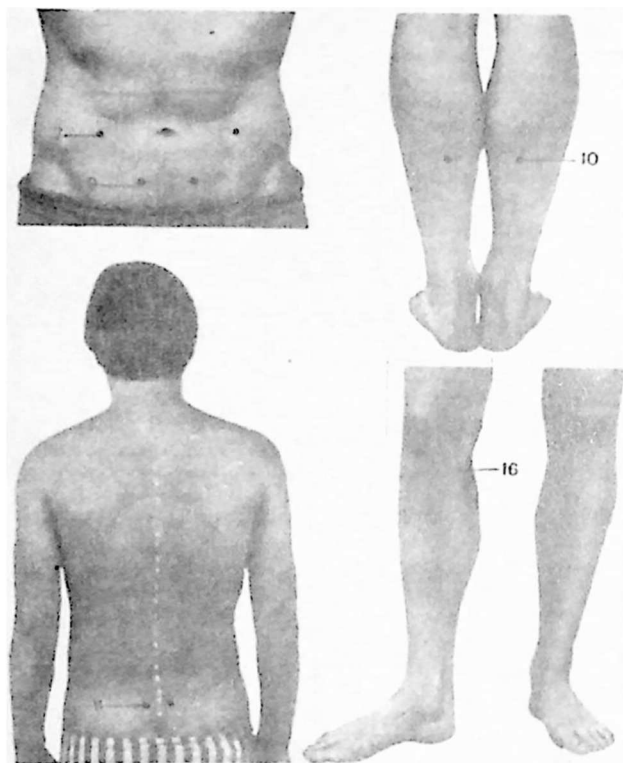
მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (იუნ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხისგულის ჩაღრმავებაში, რომელიც წარმოიქმნება თითების მოხრის დროს (იხ. სურ. 1 ე). მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხე-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს მტევნის ზედაპირზე, ნების პირველ და მე-2 ძვლებს შორის, ნების პირველ ძვალთან ახლოს (იხ. სურ. 1 ბ). მასაჟი პირველი ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ციუ-ჩი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ხელის მოხრის დროს, იდაყვის სახსარში წარმოქმნილი ნაკეცის დაბოლოე-



პირველი ჯგუფი



პირველი ჯგუფი

ბასტან, ცერის მხარეს. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ. ხელი უდევთ მაგიდაზე, ხელისგულით ქვემოთ.

მე - 5 წერტილი (ტაი-ბაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის პირველი ძვლის თავის უკან. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.

მე - 6 წერტილი (ჯაო-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯის ქვემოთ. მასაჟი კეთდება მე-5 წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტიან-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ჭიპიდან 2 ცუნით გვერდით. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ზურგზე წოლით მდგომარეობაში, ფეხები მოხრილია მუხლებში.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯი-გოუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის გარეთა ზედაპირზე, მაჯის ზედა ნაკეციდან 3 ცუნით ზემოთ, ძვალთაშუა შუალედში. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ხელი უდევთ მაგიდაზე, ხელისგულით ქვემოთ.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცი-სიუე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 0,5 ცუნით გვერდით და ჭიპიდან 3 ცუნით ქვემოთ. მასაჟი მე-7 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჩენ-შანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივის უკანაა ზედაპირზე, ქუსლის იოგში, წვივის კუნთის თავის გადასვლის ადგილზე. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარცხნივ და მარჯვნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

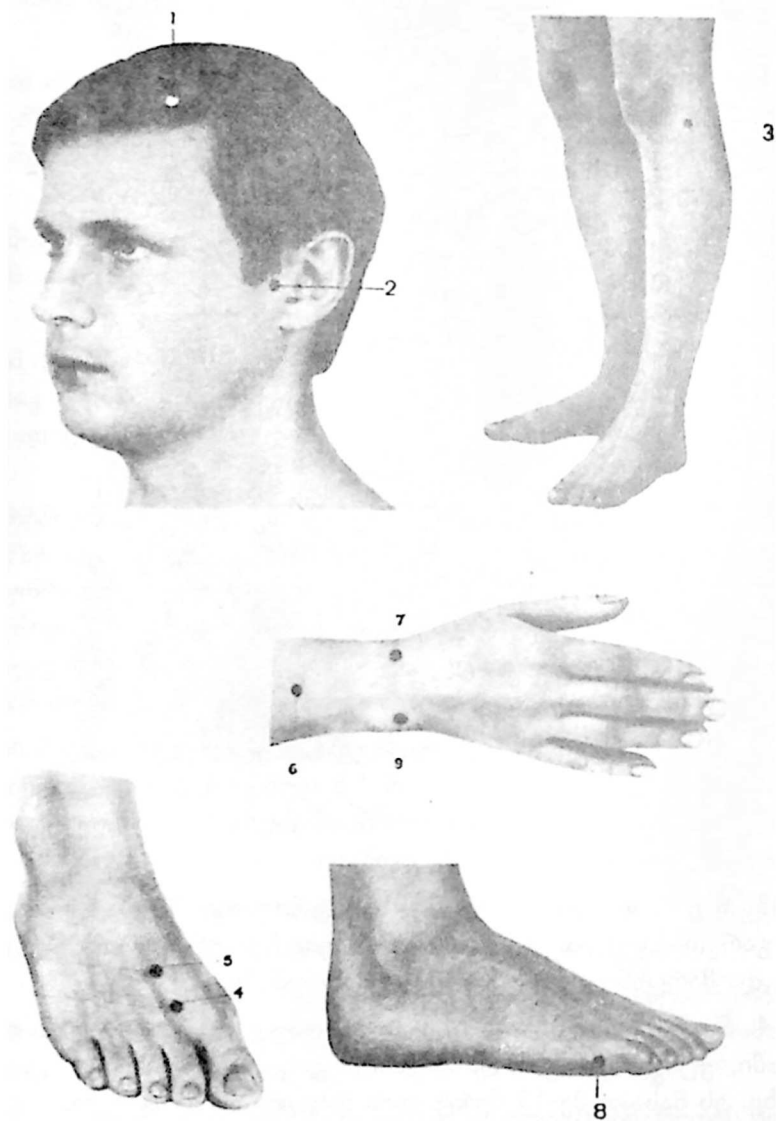
მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (პან-გუან-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს კუდუსუნის მე-2 და მე-3 მალებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ. ავადმყოფი წევს მუცელზე, მუცლის ქვეშ უდევს ბალიში. ქალებს, რომლებიც უჩივიან ატონიურ შეკრულობას, აუცილებელია დამატებით ჩაუტარონ რამდენიმე ნერტილის მასაჟი.

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლე-ციუე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხარზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 1,5 ცუნით ზემოთ, ჩაღრმავებაში, სხივის ძვლის სადგისისებრ მორჩთან (სურ. 1 გ). მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, ჯდომით მდგომარეობაში.

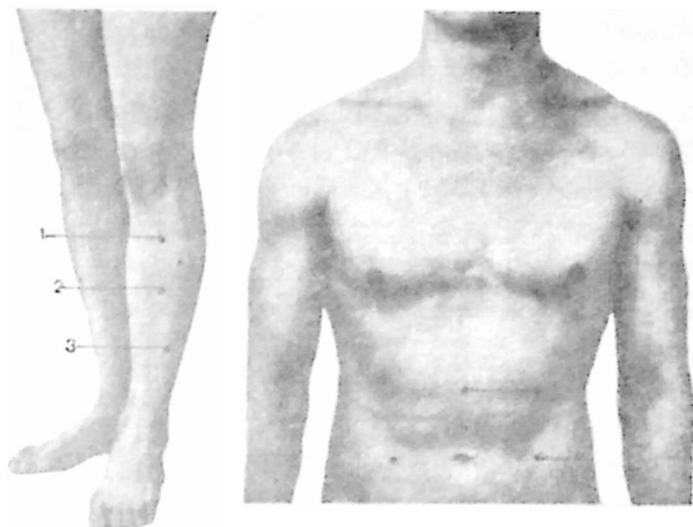
მე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-მაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფზე, გარეთა გოჯის ქვეშ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 14 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტაი-სი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ჩაღრმავებაში, ქუსლის იოგსა და შიგნითა გოჯს შორის, მისი ცენტრის ღონეზე. ეს მასაჟი მე-13 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 15 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ინ-ძიაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, შიგნითა გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. მასაჟი კეთდება მე-13 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.



მეორე ჯგუფი



მესამე ჯგუფი

მე - 16 ნერტილი (ინ-ლინ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავიდან 2 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძელის შიგნიდან კიდიდან, 2,5 ცუნით შიგნით. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

სპაზმური შეკრულობის დროს, მეორე ჯგუფის ნერტილებზე მასაჟს აკეთებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით და ნელი ბრუნვით 3-5 წუთის განმავლობაში (სურ. 22 ბ).

1 - ლი ნერტილი (ბენ-შენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს თვალის გარეთა კუთხის ზემოთ, თავის თმის ნაწილის კიდიდან 1 სმ-ით მაღლა. მასაჟი კეთდება ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 2 ნერტილი (ერ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქვედა ყბის სახსრის არეში, ყურის წინა სახსურის წინ და ზემოთ. ეს მასაჟი 1-ლი ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (იან-ლინ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავიდან 2 ცუნით ქვემოთ და 1.5 ცუნით გარეთ, ჩაღრმავებაში. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ძიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის პირველ და მე-2 ძვლების თავებს შორის. მასაჟი კეთდება ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტაი-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის პირველ და მე-2 ძვლებს შორის, ყველაზე ვიწრო ადგილზე. ეს მასაჟი მე-4 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯი-გოუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის გარეთა ზედაპირზე, მაჯის ზედა ნაკეციდან 3 ცუნით ზემოთ, ძვალთაშუა არეში. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ. ხელი უდევთ მაგიდაზე, ხელისგულით ქვემოთ.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (იან-სი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მაჯის გარეთა ზედაპირზე. ნების ძვლების მსუბუქი გაშლის დროს, მისი დადგენა შეიძლება ჩაღრმავებაში, იოგებს შორის. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ხელი უდევთ მაგიდაზე, ხელისგულით ქვემოთ.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტუნ-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის მე-5 ძვლის თავის წინ. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (იან-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის გარეთა ზედაპირის ჩაღრმავებაში, ნეკის მხარეს, მაჯის ზედა ნაკეცის ქვემოთ. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ხელი უდევთ მაგიდაზე, ხელისგულით ქვემოთ.

სასწრაფო დახმარების სახით შეიძლება განახორციელონ მე-3 ჯგუფის ნერტილების მასაჟი. ამ ჯგუფის ნერტილებზე ზემოქმედებენ მატონიზებული მეთოდით, ღრმა ზეწოლით, ბრუნვით საათის ისრის მიმართულებით და ვიბრაციით 0,5-1 წუთის განმავლობაში. მასაჟს აკეთებენ ყოველ საათში (სურ. 22 გ).

1 - ლიწერტილი (ძუ-სან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავის ქვედა კიდიდან 3 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძელის გარეთა კიდიდან 1 ცუნით გვერდით. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 2 წერტილი (შან-ციუი-სიუი) სიმეტრიულია, მდებარეობს 1-ლი წერტილიდან 3 ცუნით ქვემოთ, კუნთზე. მასაჟი ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 3 წერტილი (სია-ძუი-სუი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივის წინა ზედაპირზე, გარეთა გოჯიდან 5 ცუნით ზემოთ, იოგებს შორის. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 4 წერტილი (ჯუნ-ვანი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ჭიპიდან 4 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ზურგზე წოლით მდგომარეობაში. ფეხები მოხრილი აქვთ მუხლებში.

მე - 5 წერტილი (ტიან-შე) სიმეტრიულია, მდებარეობს ჭიპიდან 2 ცუნით გვერდით. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ზურგზე წოლით მდგომარეობაში, ფეხები მოხრილი აქვთ მუხლებში.

მეტეოროზმი (ნაწლავებში აირების დაგროვება)

მეტეოროზმი, როგორც სიმპტომი, შეიძლება თან სდევდეს მუცლის ორგანოების დაავადებებს. ამ შემთხვევაში უნდა მიმართონ ექიმს. მეტეოროზმის დროს მოსალოდნელია მოჭერითი ხასიათის ტკივილი მუცელში და დაქაჩვის შეგრძნება აირების გამოსვლის შემდეგ. ნაწლავებში აირების დაგროვება ხშირად პერიოდული ხასიათისაა და დაკავშირებულია საკვების მიღებასთან. აღსანიშნავია, რომ იგი მუდმივად აღენიშნებათ იმ პირებს, რომელთა საკვები მდიდარია უჯრედისით. პროდუქტებიდან ის საკვები უნდა გამორიცხონ, რომლებიც მდიდარია უჯრედისითა და დუღილის ნივთიერებებით, მჟავე სასმელი. რამდენიმე ხნის განმავლობაში უარი თქვან ახალ პურზე, ფქვილის პროდუქტებზე, ტკბილეულობაზე, ლუდზე, ბურახზე, რძეზე, კომბოსტოზე, კიტრზე, კარტოფილზე, ტკბილ ხილზე. რეკომენდებულია მუცლის არეზე თბილი სათბურის მოთავსება. წერტილოვან მასაჟს ჩაატარებენ 1 კვირის განმავლობაში.

მასაჟი უნდა იყოს დამამშვიდებელი. მასაჟის ხერხი - მსუბუქი ზეწოლა, საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით ბრუნვით, ნელი ტემპით, 3-5 წუთით თითოეულ წერტილზე. მე-9 და მე-12 წერტილებზე ზემოქმედებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლით და საათის ისრის მიმართულებით ბრუნვით 0,5-1 წუთის განმავლობაში (სურ. 23).

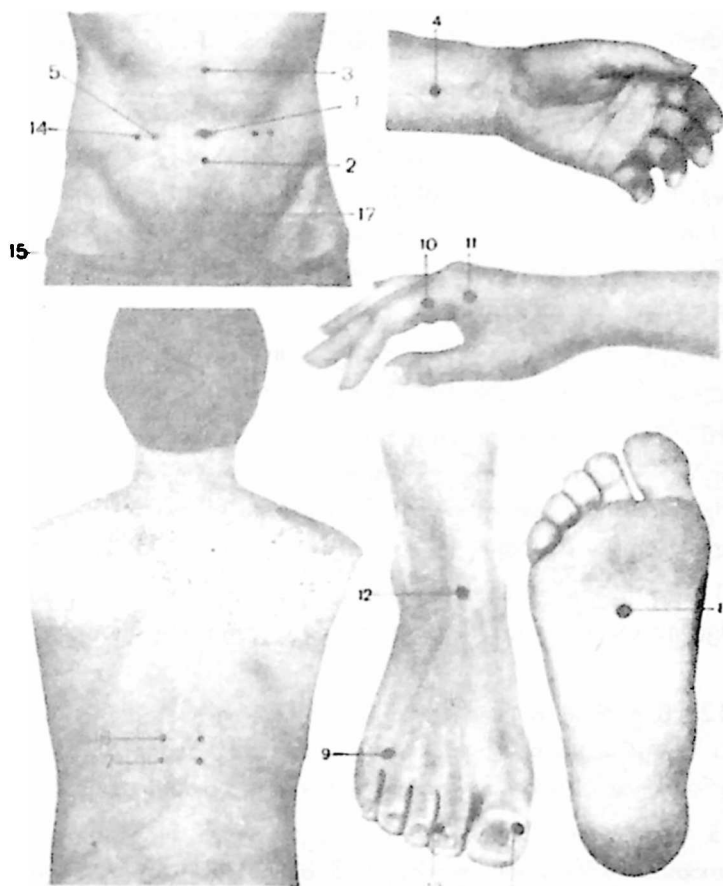
1 - ლი (შენ-ციუე) არასიმეტრიულია, მდებარეობს ჭიპის ცენტრში. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით ან ზურგზე ნოლით მდგომარეობაში. ავადმყოფი მოდუნებულია, ფეხები მოხრილი აქვს მუხლებში.

მე - 2 წ ე რ ტ ი ლ ი (ცი-ხაი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ჭიპიდან 1,5 ცუნით ქვემოთ. მასაჟი 1-ლი წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 3 წ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ვანი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ჭიპიდან 4 ცუნით ზემოთ. მასაჟი 1-ლი წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 4 წ ე რ ტ ი ლ ი (ნეი-გუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის გარეთა ზედაპირზე, შუა ნაკეციდან 2 ცუნით ზემოთ,

23 მასაჟის წერტილები მეტეორიზმის მკურნალობის დროს



მყესებს შორის. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ხელი უდევთ მაგიდაზე, ხელისგულით ზემოთ.

მე - 5 წერტილი (ტიან-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ჭიპიდან 2 ცუნით გვერდით. მასაჟი ერთდროულია, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით ან წოლით მდგომარეობაში. ავადმყოფი მოდუნებულია.

მე - 6 წერტილი (ინ-ბაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფზე, ცერის ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით შიგნით. მასაჟი კეთდება ერთ-

დროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ძიაო-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წელის პირველ და მეორე მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გვერდით. მასაჟს ატარებს მეორე პირი, ავადმყოფი წევს მუცელზე, მუცლის ქვეშ უდევს ბალიში.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (იუნ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხ-ისგულის ჩაღრმავებაში, რომელიც წარმოიქმნება თითების მოხრის დროს (იხ. სურ 1 ე). მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სია-სი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის მე-4 და მე-5 ძვლების თავებს შორის. მასაჟი კეთდება ერთ-დროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ერ-ძიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს საჩვენებელი თითის პირველი ფალანგის ფუძესთან. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ძიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნების მე-2 ძვლის თავის უკან. მასაჟი მე-10 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძუ-სი) სიმეტრიულია, მდებარეობს კოჭ-წვივის სახსრის წინა ზედაპირზე, ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლი-დუი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის მე-2 თითის ფრჩხილის ფუძიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 14 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-ხენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 4 ცუნით გვერდით, ჭიპის დონეზე. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ზურგზე წოლით მდგომარეობაში, ავადმყოფი მოდუნებულია.

მე - 15 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჩუნ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 4 ცუნით გვერდით, ბოქვენის ძვლის ზედა ტოტის დონეზე. მასაჟი მე-14 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

ნაწლავებში აირების სწრაფი გადანაცვლება იწვევს არა მარტო ტკივილის შეგრძნებას, არამედ ხმაურსაც მუცლის არეში. ამის საწინააღმდეგოდ საჭიროა ნერტილოვანი მასაჟის გაკეთება მატონიზებული მეთოდით, ღრმა ზეწოლით 0,5-1 წუთის განმავლობაში 8-10 წუთიანი შესვენებით.

მე - 16 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ვეი-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-12 და წელის პირველი მალის წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გვერდით.

თუ ნაწლავებში აირების დაგროვებას თან სდევს კუჭის აშლილობა, საჭიროა ნერტილოვანი მასაჟის გაკეთება დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით და საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით, ბრუნვით 3-5 წუთის განმავლობაში.

მე - 17 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ძი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ქიპიდან 4 ცუნით ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ ზურგზე წოლით მდგომარეობაში. ავადმყოფი მოდუნებულია, ფეხები მოხრილი აქვს მუხლებში.

ბაციებით გამოწვეული დაავადებები

გაციების შედეგად გამოწვეული დაავადების პირველივე სიმპტომები ვლინდება ყელისა და სასუნთქი გზების მხრივ. ამ შემთხვევაში შეიძლება სასარგებლო აღმოჩნდეს წერტილოვანი მასაჟი. ეს არ ეხება ვირუსულ დაავადებებს - გრიპს. მსუბუქი გაციების დროს საჭიროა პირველი ჯგუფის წერტილების მასაჟი.

ზემოქმედება სიმეტრიულ წერტილებზე ერთდროულია, დამამშვიდებელი მეთოდით, თითოეულ წერტილზე მსუბუქი ზეწოლით 3-5 წუთის განმავლობაში (სურ 24 ა).

1 - ლი წ ე რ ტ ი ლ ი (ფენ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-2 და მე-3 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გვერდით. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით ან მუცელზე წოლით მდგომარეობაში, ავადმყოფი ოდნავ გადახრილია წინ.

მე - 2 წ ე რ ტ ი ლ ი (ტიან-ჯუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გვერდით, თავის თმის ნაწილის საზღვარზე. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ავადმყოფს თავი ოდნავ დახრილი აქვს.

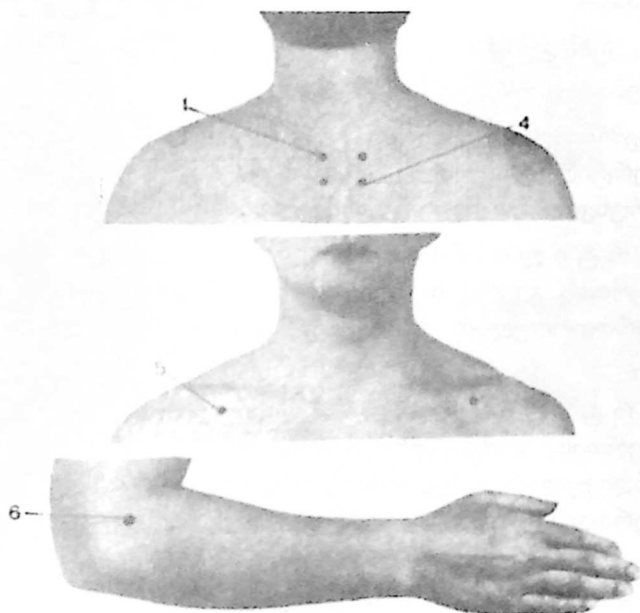
მე - 3 წ ე რ ტ ი ლ ი (ფენ-ფუ) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თავის თმის ნაწილის საზღვრიდან 3 სმ-ით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში. ავადმყოფს თავი ოდნავ დახრილი აქვს.

მე - 4 წ ე რ ტ ი ლ ი (ფეი-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-3 და მე-4 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გვერდით. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ავადმყოფი მუცელზე წევს, მუცლის ქვეშ უდევს ბალიში.

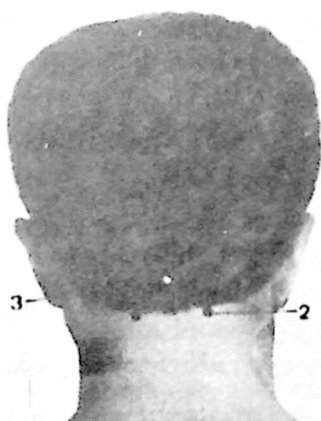
მე - 5 წ ე რ ტ ი ლ ი (იუნ-მენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზიდან 6 ცუნით გარეთ, ლავინის ძვლის აკრომიალური დაბოლოების ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 6 წ ე რ ტ ი ლ ი (ციუ-ჩი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ხელის მოხრის დროს, იდაყვის სახსარში წარმოქმნილი ნაკეცის დაბოლოე-

24 ა მასაჟის წერტილები გაციებით გამოწვეული
დაავადებების მკურნალობის დროს



24 ბ



პირველი ჯგუფი



მეორე ჯგუფი

ბასთან, ცერის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, რიგრიგობით. ნახევრად მოხრილი ხელი უდევთ მაგიდაზე, ხელის-გულით ქვემოთ.

აღნიშნული ნერტილების მასაჟის დროს აუცილებელია თბილი სას-მელის მიღება.

ცხვირის ცემინებისა და ცხვირში სისველის დროს აკეთებენ მეორე ჯგუფის ნერტილების მასაჟს, დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ან ნელი ბრუნვით 3-5 წუთის განმავლობაში (სურ. 24 ბ).

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ინ-სიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს სახეზე, ცხვირის ფრთის გვერდითი ღარის ზედა დაბოლოებასთან. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

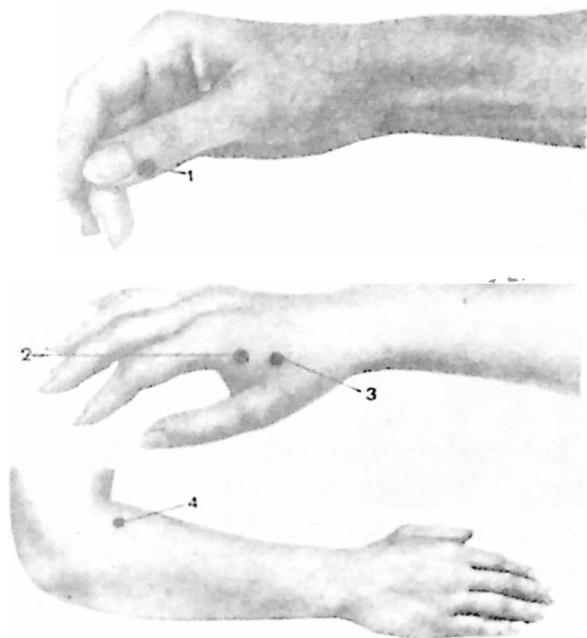
მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხე-ლიაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს სახეზე, ცხვირის ფრთის, ზედა ტუჩთან მიერთების ადგილიდან დაშვებული პერპენდიკულარის ზედა და შუა მესამედის საზღვარზე. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სუ-ლიაო) არასიმეტრიულია, მდებარეობს ცხვირის წვერზე. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცინ-მინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს თვალის შიგნითა კუთხიდან 2-3 მმ-ზე, ცხვირის მხარეს. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, ცერით და საჩვენებელი თითით. ამ დროს მსუბუქი ბრუნვითი მოძრაობები მიმართული უნდა იყოს წარბზე და რკალის ქვემოთ.

თუ ცივი წყლის დაღევისა და ნაყინის ჭამის შემდეგ, ყელში არასასიამოვნო შეგრძნება გაქვთ, შეგეცვალათ ხმა, ჩაატარეთ მესამე ჯგუფის ნერტილოვანი მასაჟი 2-3-ჯერ დღეში, დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზეწოლით და ბრუნვით, საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით, თითოეულ ნერტილზე 3-5 წუთის განმავლობაში (სურ. 24 გ).

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (შაო-შანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ცერის ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ.



მესამე ჯგუფი

მე - 2 ნერტილი (სან-ძიანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნების მე-2 ძვლის თავის უკან, მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში. ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 3 ნერტილი (ხე-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს მტევნის გარეთა ზედაპირზე პირველი და მე-2 ნების ძვლებს შორის, ნების მე-2 ძვალთან ახლოს (იხ. სურ. 1 ბ). მასაჟი კეთდება ჯდომით მდგომარეობაში, რიგრიგობით, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 4 ნერტილი (შოუ-სან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის გარეთა ზედაპირზე, ხელის იდაყვის სახსარში მოხრის დროს წარმოქმნილი ნაკეციდან 2 ცუნით ქვემოთ. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ. ნახევრად მოხრილი ხელი უდევთ მაგიდაზე, ხელისგულით ქვემოთ.

ძილის დარღვევა უმთავრესად გამოწვეულია ნერვულ სისტემაზე ისეთი გამომწვევით ფაქტორების ზემოქმედების შედეგად, როგორიცაა გადაღლა, ინფექცია, ტრავმა. ძილის დარღვევის ხასიათი შეიძლება იყოს სხვადასხვაგვარი: 1. ადამიანს უჭირს დაძინება, განიცდის წინა დღის მოვლენებს; 2. ადამიანი ჩქარა იძინებს, მაგრამ 1-1,5 სთ-ის შემდეგ იღვიძებს და დილის 4-5 საათამდე ვეღარ იძინებს; 3. ადამიანი იძინებს, მაგრამ შუალამის 3 ან 5 სათიდან აღარ სძინავს, დილით იღვიძებს დაღლილი.

ასეთ შემთხვევებში სასარგებლოა ნერტილოვანი მასაჟი. კატეგორიულად აკრძალულია ყავა, მაგარი ჩაი, ალკოჰოლური სასმელი, თამბაქო. ადამიანმა უნდა დაიძინოს შუალამის დადგომამდე ერთსა და იმავე დროს.

ნერტილებზე ზემოქმედებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზენოლით 3-5 წუთის განმავლობაში (სურ. 25).

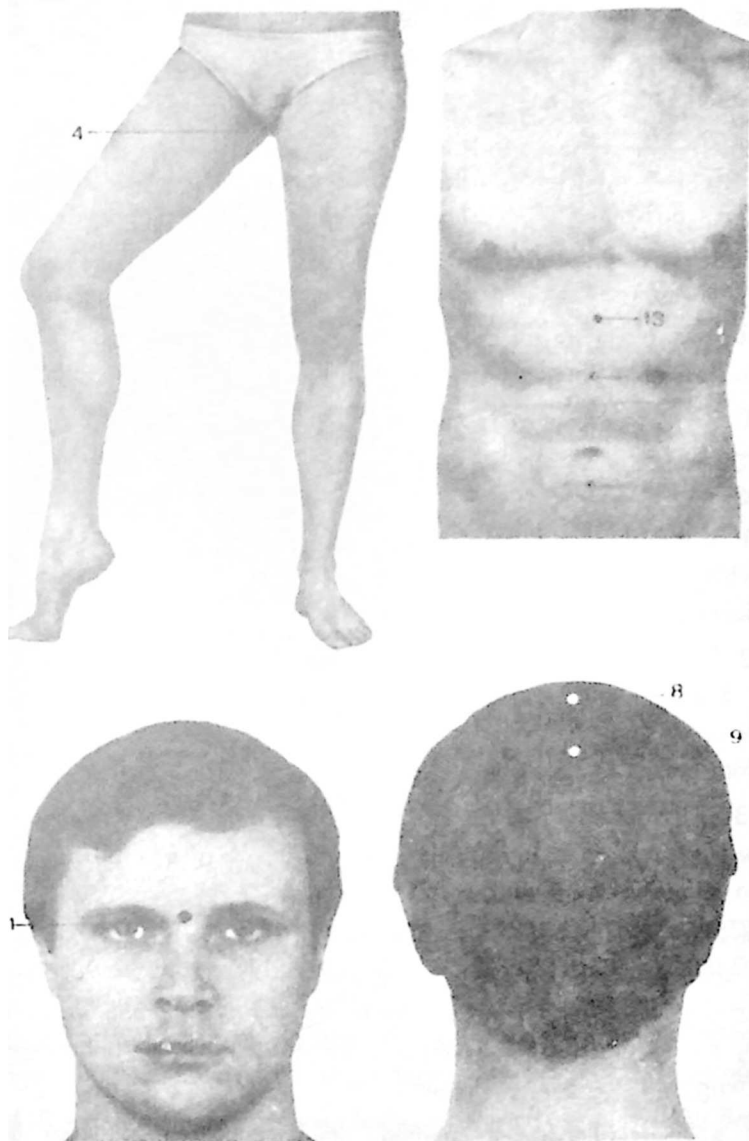
1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ინ-ტანი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წარბებს შორის. მასაჟს ჩაუტარებენ ნოლით ან ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლი-დუი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის მე-2 თითზე; ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ. ავადმყოფი ნოლით მდგომარეობაშია.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტაი-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფის პირველ და მე-2 ძვლების ყველაზე შევიწროებულ ადგილას. მასაჟი მე-2 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძე-უ-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ბარძაყის შიგნითა ზედაპირზე, შორისიდან 1 ცუნით ქვემოთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, მარჯვნივ და მარცხნივ, ნოლით მდგომარეობაში.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯაო-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯის ქვემოთ, ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.



მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-მაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს გარეთა გოჯის ქვემოთ, ჩალრმავებაში. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (გუნ-სუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის პირველი ძვლის ქვეშ. ეს მასაჟი მე-6 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ბაი-ხუეი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თავის თმის ნაწილის უკანა კიდიდან 5 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხოუ-დინი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თავის თმის ნაწილის უკანა კიდიდან 5,5 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით ან წოლით მდგომარეობაში.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ვანი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ჭიბიდან 4 ცუნით ქვემოთ. მასაჟს აკეთებენ ზურგზე წოლით მდგომარეობაში.

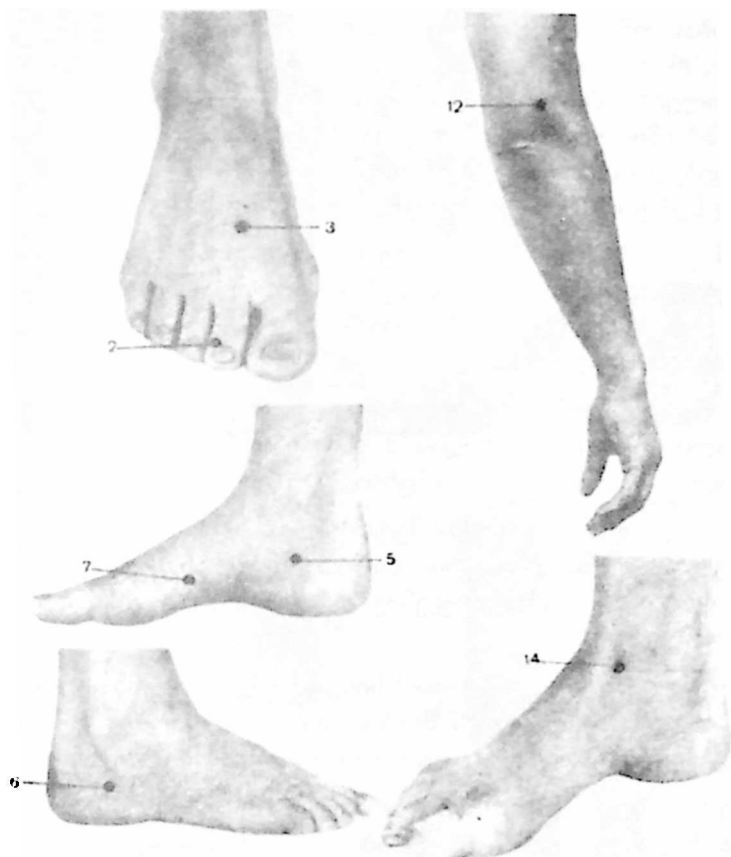
მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცი-ხაი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, 1,5 ცუნით ჭიბის ქვემოთ. მასაჟი მე-10 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად კეთდება.

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტიან-ძინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს მხრის უკანა ზედაპირზე, იდაყვის სახსრის ნაკეციდან 1 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, წოლით ან ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძიუ-ვეი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, გულმკერდის მახვილისებრ მორჩიდან 1 სმ-ით ქვემოთ. მასაჟი კეთდება წოლით მდგომარეობაში.

უძილობის შემთხვევაში ნერტილოვანი მასაჟის გაკეთება შეიძლება მხოლოდ საღამოთი. ყველა აღნიშნულ ნერტილზე ზემოქმედება აუცილებელი არ არის. ნერტილთა ჯგუფიდან ამოირჩიეთ 1 ნერტილი, რომელიც მედიკამენტების მიღების გარეშე, სიმშვიდესა და ჯანმრთელ ძილს დაგიბრუნებთ.

დღის განმავლობაში ძილიანობა, არანაკლებ უსიამოვნო მოვლენაა, ვიდრე უძილობა ღამით. ეს შეიძლება განაპირობოს მაძღარმა სადილმა ან ჩვევამ. ამ მოვლენის საწინააღმდეგოდ გამოდგება



წერტილოვანი მასაჟი. მედიკამენტების მიღება რეკომენდებული არ არის. უნდა დალიოთ ყავა ან მაგარი ჩაი. მასაჟი უნდა იყოს მატონიზებელი, ღრმა ზეწოლით, ბრუნვით და ვიბრაციით 0,5-1 წუთის განმავლობაში. 10 წუთის შემდეგ მასაჟი შეიძლება გაიმეოროს. მისი ჩატარება რეკომენდებულია ყოველდღე, 5-6 დღის განმავლობაში.

მე - 14 წერტილი (შან-ცუი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯიდან ქვემოთ და წინ ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება ერთროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ავადმყოფის ჯდომით მდგომარეობაში.

დადლილობა, დაქანცულობა

დადლილობას უნდა ვებრძოლოთ სერიოზულად და რაც შეიძლება დროულად, რათა ის ავადმყოფობად არ გადაიქცეს. პირველი ჯგუფის წერტილებზე მასაჟის ჩატარებით შესაძლებელია დადლილობის გაქრობა, შრომის უნარის ამალღება (სურ. 26 ა). მასაჟის მეთოდია დამამშვიდებელი ხერხი, მსუბუქი ზენოლით 3-5 წუთის განმავლობაში, ყოველ წერტილზე კუნთები უნდა იყოს მოდუნებული.

1 - ლი წ ე რ ტ ი ლ ი (იუნ-ციუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხისგულზე თითების მოხრის დროს წარმოქმნილ ჩაღრმავებაში (იხ. სურ. 1 ე). მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 2 წ ე რ ტ ი ლ ი (ინ-ბაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფეხის ცერზე, ფრჩხილის ფუძის კუთხიდან 3 მმ-ით შიგნით. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

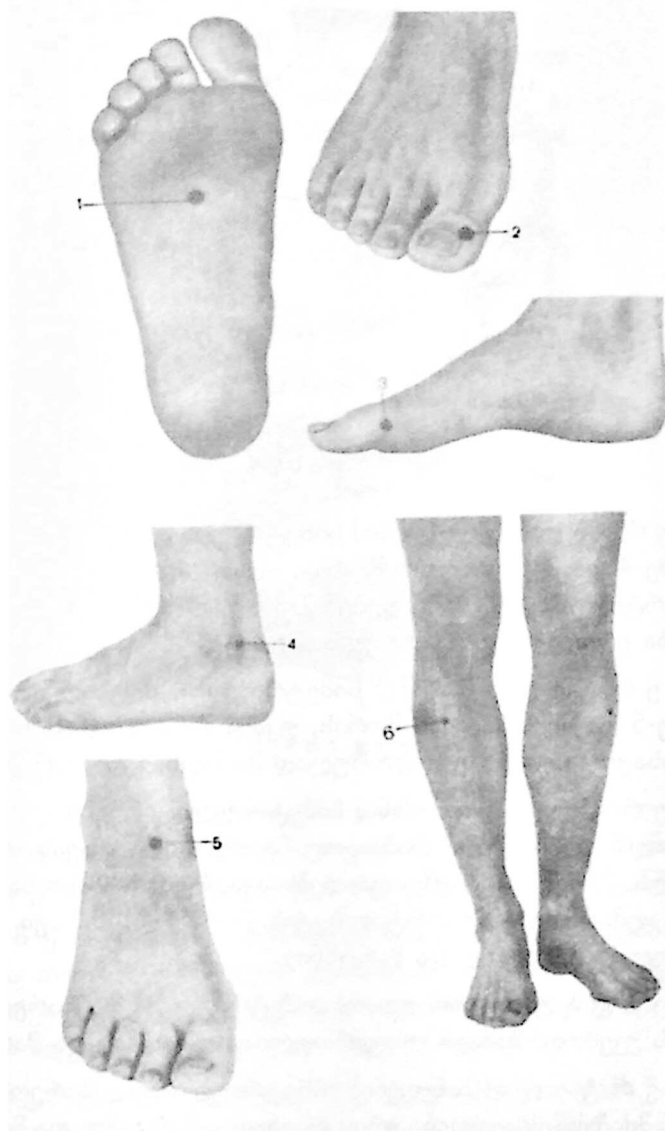
მე - 3 წ ე რ ტ ი ლ ი (და-დუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის პირველი ძვლისა და ცერის ძირითად ფალანგს შორის. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 4 წ ე რ ტ ი ლ ი (კუნ-ლუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქუსლის მყესსა და გარეთა გოჯს შორის. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

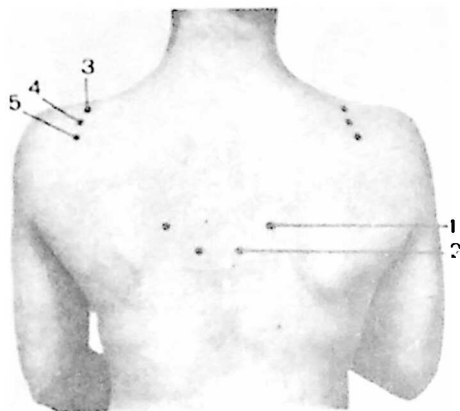
მე - 5 წ ე რ ტ ი ლ ი (ძე-სი) სიმეტრიულია, მდებარეობს კოჭის სახსრის წინა ზედაპირზე, ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 6 წ ე რ ტ ი ლ ი (ძუ-სან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, კვირისთავიდან 3 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძვლის გარეთა კიდიდან 1 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში. თითოეული წერტილის მასაჟი საჭიროებს 3-5 წუთს, შემდეგ დაისვენებენ 10 წუთით.

მეორე ჯგუფის წერტილების მასაჟი შეიძლება გააკეთოს მხოლოდ მეორე პირმა (სურ. 26 ბ). ავადმყოფი ზურგით წოლით მდგომარეობაშია. წერტილოვანი მასაჟის ტექნიკა, პირველი ჯგუფის წერტილების მასაჟის ანალოგიურია.



პირველი ჯგუფი



მეორე ჯგუფი

1 - ლი წ ე რ ტ ი ლ ი (გაო-ხუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-4 და მე-5 მალეებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 3 ცუნით გარეთ. წერტილებზე ზემოქმედებენ 2-3 წუთის განმავლობაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.

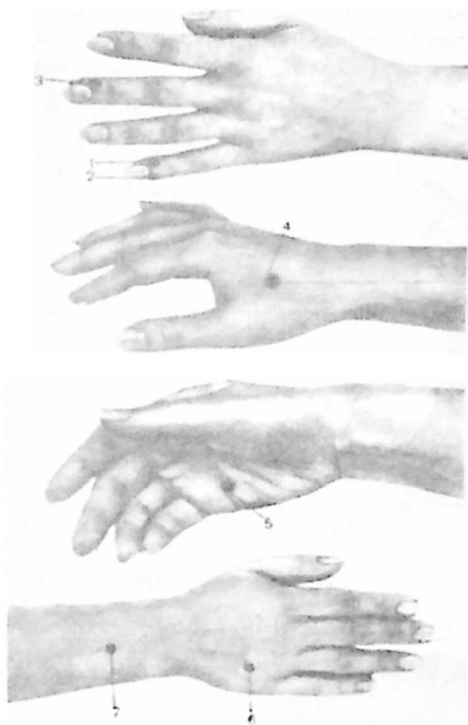
მე - 2 წ ე რ ტ ი ლ ი (სინ-შე) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-5 და მე-6 მალეებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.

მე - 3 წ ე რ ტ ი ლ ი (ძიან-ძინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ბეჭის ძვლის ძვალზედა ჩაღრმავებაში. თუ მეორე პირი თავის მარჯვენა ხელისგულს, მარჯვენა ბეჭზე დაადებს ავადმყოფს, მისი საჩვენებელი თითი აღმოჩნდება ამ წერტილზე (იხ. სურ. 1 ზ). მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.

მე - 4 წ ე რ ტ ი ლ ი (ტიან-ლიაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს მე-3 წერტილის ქვემოთ. მასაჟი ერთდროულია, მარჯვნივ და მარცხნივ.

მე - 5 წ ე რ ტ ი ლ ი (ბინ-ფენი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ბეჭის ძვლის შუაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.

დაღლილობის საბოლოოდ გასაქრობად საჭიროა მესამე ჯგუფის (სურ. 26 გ) წერტილებზე ზემოქმედება.



მეორე ჯგუფი

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (შაო-ჩუნი) და მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შაო-ძე), მდებარეობს ნეკის ფრჩხილის ფუძესთან გარეთ და შიგნით. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად, ორივე ნერტილზე, 1-3 წუთის განმავლობაში.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძუნ-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ხელის შუა თითზე, ფრჩხილის კუთხიდან 3 მმ-ზე, საჩვენებელი თითის მხარეს. მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხე-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს მტევნის გარეთა ზედაპირზე, ნების პირველ და მე-2 ძვლებს შორის, მე-2 ძვალთან ახლოს (იხ. სურ. 1 ბ). მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შაო-ფუ) და მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ჯუ) მდებარეობს მტევენის გარეთ და ხელისგულის ცენტრში (თითქმის ერთმანეთის პირისპირ). მე-5 ნერტილზე მასაჟს აკეთებენ ცერით, ხოლო მე-6 ნერტილზე - საჩვენებელი ან შუა თითით. მასაჟს ჩაატარებენ ერთდროულად ორივე ნერტილზე.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ვაი-გუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის გარეთა ზედაპირზე, მაჯის ზედა ნაკეციდან 2 ცუნით ზემოთ. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე-4 ჯგუფის ნერტილებზე ზემოქმედებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლით და თითოეულ ნერტილზე ვიბრაციით 0,5-1 წუთის განმავლობაში (სურ. 26 დ).

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (სიუან-ლი) სიმეტრიულია, მდებარეობს საფეთქელზე, იმ ჰორიზონტალური ხაზების გადაკვეთაზე, რომლებიც გავლებულია ყურის ზედა კიდიდან და თავის თმიანი ნაწილის საზღვრიდან 1,5 სმ-ით უკან. მასაჟს აკეთებენ ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

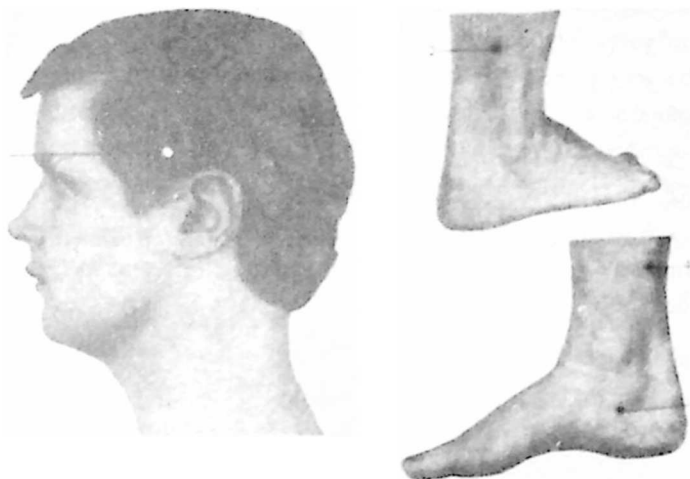
მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფუ-იანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, გარეთა გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯაო-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯის ქვემოთ ჩაღრმავებაში. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, ერთდროულად ორივე მხარეს.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ფუ-ლიუე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, შიგნითა გოჯიდან 2 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში, ერთდროულად ორივე მხარეს. მასაჟის შემდეგ საჭიროა 10 წუთით დასვენება.

თუ დაღლილობას დილით შეამჩნევთ, გააკეთეთ მატონიზებელი მასაჟი ღრმა ზეწოლით 0,5-1 წუთის განმავლობაში.

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-დუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის პირველ ძვალსა და ცერის ძირითად ფალანგს შორის (სურ. 26 ე). მასაჟი კეთდება ჯდომით მდგომარეობაში, ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ.



მეოთხე ჯგუფი

26 ე



მეხუთე ჯგუფი

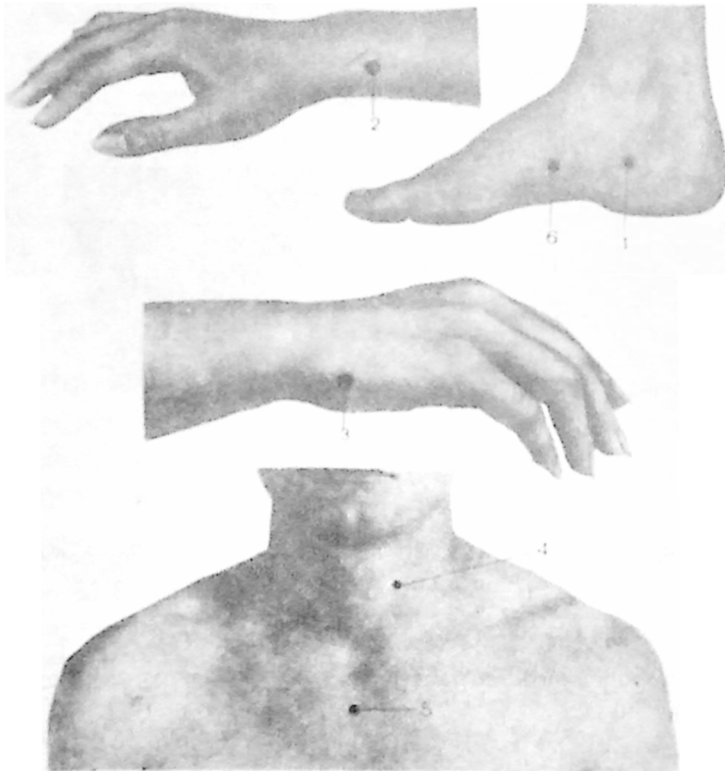
მე - 2 წერტილი (ფენ-ფუ) არასიმეტრიულია, მდებარეობს უკანა შუა ხაზზე, თავის თმიანი ნაწილის საზღვრიდან 3 სმ-ით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

სეანსების განმეორება მიზანშეწონილია მხოლოდ აუცილებლობის შემთხვევაში.

ხვრინვა დაავადება არ არის, მაგრამ ის უსიამოვნებას აყენებს არა მარტო მას, ვინც ხვრინავს, არამედ გარშემო მყოფთაც. ხვრინვის თავიდან ასაცილებლად, სასარგებლოა ძილის წინ ნერტილოვანი მასალის ჩატარება. მასაჟს აკეთებენ მატონიზებელი მეთოდით, ღრმა ზეწოლის ხერხით, ბრუნვით და ვიბრაციით 0,5-1 წუთის განმავლობაში (სურ. 27).

1 - ლიწერტილი (ჯაო-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტერფზე, შიგნითა გოჯის ზემოთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

27 მასაჟის ნერტილები ხვრინვის მკურნალობის დროს



მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლე-ციუე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხარზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 1,5 ცუნით ზემოთ, სხივის ძვლის სადგისისებრ მორჩთან (სურ. 1 გ). მასაჟს აკეთებენ რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ვან-გუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს ნების მე-5 ძვლის ზემოთ. მასაჟი მე-2 წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (შუი-ცუი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ფარისებრი ხრტილის ქვედა კიდის დონეზე. მკერდ-ლაგინ-დვრილისებრი კუნთის შიგნითა კიდესთან. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სიუან-ძე) არასიმეტრიულია, მდებარეობს მკერდის ძვლის ტარის შუაში. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით ან ზურგზე წოლით მდგომარეობაში.

გამაჯანსაღებელი მასაჟი

დაავადების პროფილაქტიკა უფრო იოლია, ვიდრე მისი მკურნალობა. ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად საჭიროა სწორი კვება, სისუფთავის დაცვა, ყოველდღიური ვარჯიში და წყლის პროცედურები. ყოველდღიური წერტილოვანი მასაჟი აძლიერებს ორგანიზმის დასუსტებულ დამცავ ძალებს, ამცირებს მიდრეკილებას ინფექციური დაავადებებისადმი.

წერტილოვანი მასაჟის მეთოდი მატონიზებელია, ღრმა ზენოლით და მსუბუქი ვიბრაციით 0,5-1 წუთის განმავლობაში. გამაჯანსაღებელ წერტილებს ყოველდღიურად შეეხეთ დილის ვარჯიშისა და წყლის პროცედურების შემდეგ (სურ. 28).

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (ძუ-სან-ლი) სიმეტრიულია. აღმოსავლეთში ამ წერტილს, დღეგრძელობის წერტილს ეძახდნენ. ის მდებარეობს წვივზე, კვირისთავიდან 3 ცუნით ქვემოთ და დიდი წვივის ძვლის გარეთა კიდიდან 1 ცუნით გარეთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (გაო-ხუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს გულმკერდის მე-4 და მე-5 მალეების წვეტიან მორჩებს შორის, უკანა შუა ხაზიდან 3 ცუნით გარეთ. მასაჟს აკეთებს მეორე პირი, ერთ-დროულად მარჯვნივ და მარცხნივ. ავადმყოფი მუცელზე ნოლით მდგომარეობაშია.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-იან-ძიაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. მასაჟი კეთდება 1-ლი წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სიუან-ჯუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წვივზე, გარეთა გოჯიდან 3 ცუნით ზემოთ. ეს მასაჟი 1-ლი წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (და-დუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინა ტერფის პირველ ძვალსა და ცერის ძირითად ფალანგს შორის. მასაჟი კეთდება 1-ლი წერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

თუ ადამიანი 40 წელსაა გადაცილებული, ზემოაღნიშნული წერტილების მასაჟს უნდა დაუმატონ კიდევ 5 წერტილის მასაჟი.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯაო-ხაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს შიგნითა გოჯის ქვემოთ. ეს მასაჟი 1-ლი წერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ბაი-ხუეი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, თავის თმის ნაწილის საზღვრიდან 5 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ლე-ციუე) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხარზე, მაჯის შუა ნაკეციდან 1,5 ცუნით ზემოთ, სხივის ძვლის სადგისისებრ მორჩთან (იხ. სურ. 1 გ). მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცი-ხაი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, 1,5 ცუნით ჭიპის ქვემოთ. მასაჟი კეთდება ზურგზე ნოლით მდგომარეობაში.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ში-მენი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, 2 ცუნით ჭიპის ქვემოთ. მასაჟი კეთდება ზურგზე ნოლით მდგომარეობაში.

ყველა ადამიანს აქვს სურვილი შეინარჩუნოს ჯანმრთელობა, სილამაზე, კანის ჯანმრთელი ფერი. ამის მიღწევა შესაძლებელია ნერტილოვანი მასაჟის რეგულარული ჩატარებით.

ნერტილებზე ზემოქმედებენ დამამშვიდებელი მეთოდით, მსუბუქი ზენოლით და საათის ისრის მოძრაობის მიმართულებით ბრუნვით 2-5 წუთის განმავლობაში თითოეულ ნერტილზე (სურ. 29).

1 - ლი ნ ე რ ტ ი ლ ი (შენ-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წელის მე-2 და მე-3 მალეbs შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟი კეთდება ერთდროულად ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 2 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სან-ძიაო-შუ) სიმეტრიულია, მდებარეობს წელის პირველ და მე-2 მალეbs შორის, უკანა შუა ხაზიდან 1,5 ცუნით გარეთ. მასაჟი კეთდება 1-ლი ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 3 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ყენ-ინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს კისერზე, მკერდ-ლავინ-დვრილისებრი კუნთის წინა კიდეbsთან, ფარისებრი ხრტილის დონეზე. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

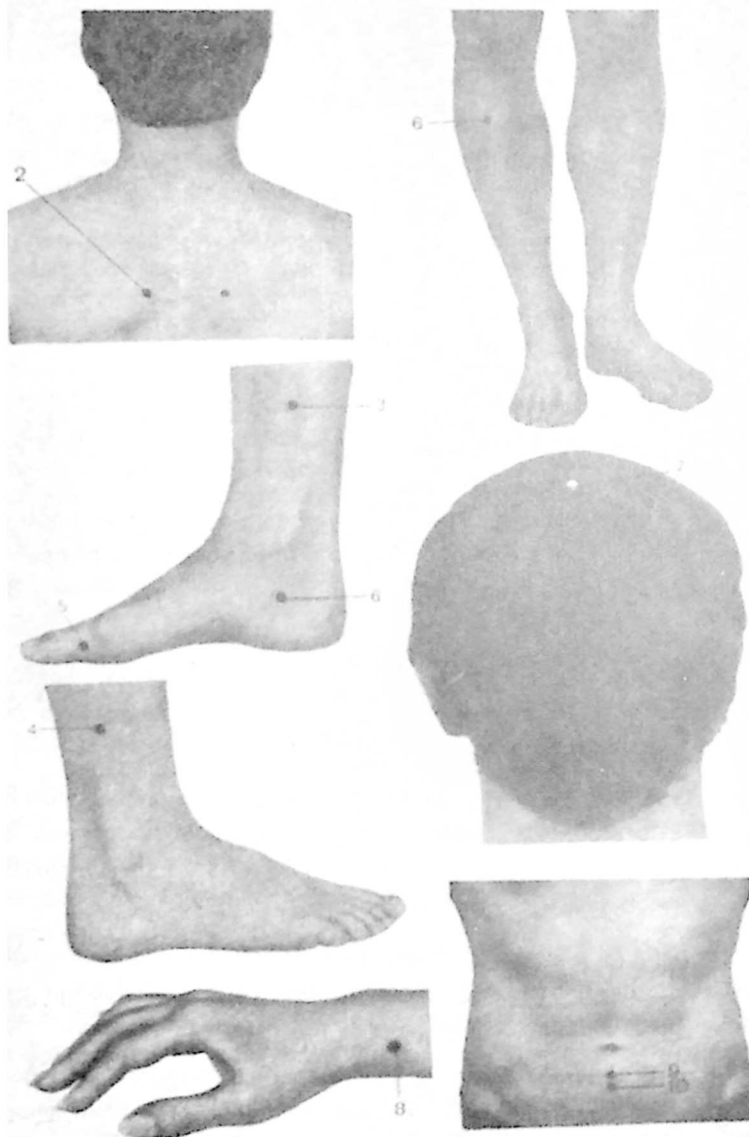
მე - 4 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჯუნ-ვანი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს წინა შუა ხაზზე, ჭიპიდან 4 ცუნით ზემოთ. მასაჟს აკეთებენ ზურგზე წოლით ან ჯდომით მდგომარეობაში.

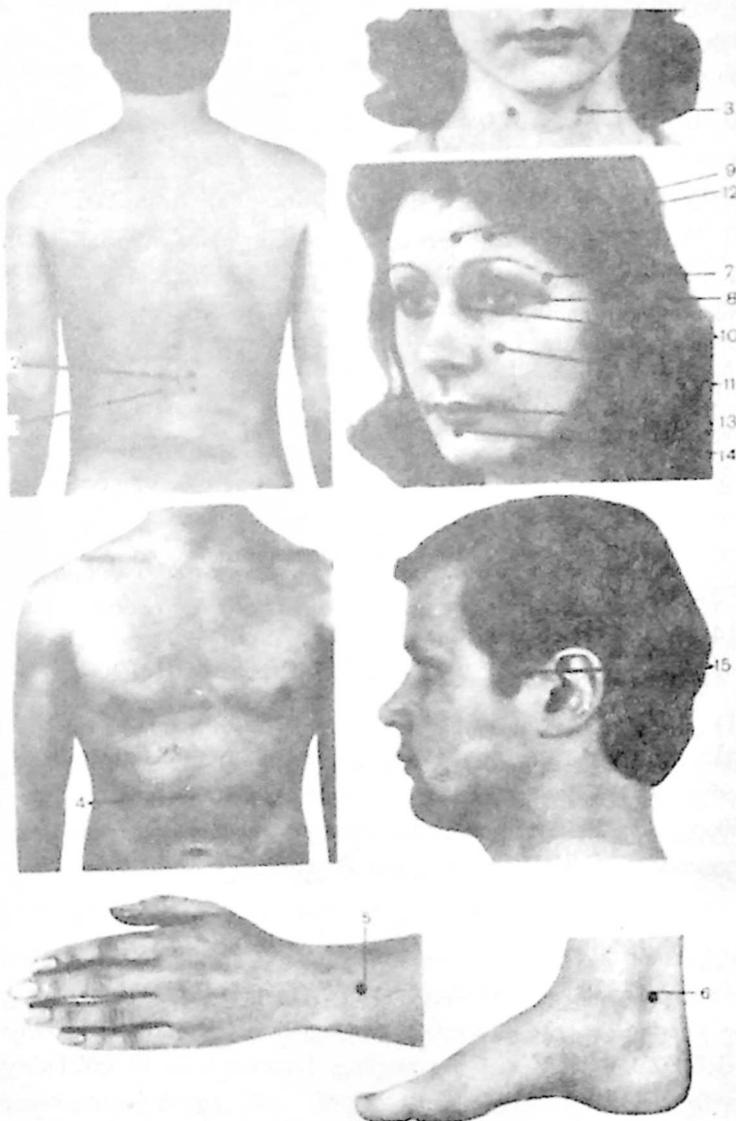
მე - 5 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ვაი-გუანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წინამხრის გარეთა ზედაპირზე, მაჯის ზედა ნაკეციდან 2 ცუნით ზემოთ. მასაჟი კეთდება რიგრიგობით, მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში, ხელი უდევთ მაგიდაზე.

მე - 6 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტაი-სი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ქუსლის იოგსა და შიგნითა გოჯს შორის, ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად, ორივე მხარეს, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 7 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სი-ჯუ-კუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წარბის გარეთა ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით მდგომარეობაში.

მე - 8 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ტუნ-ძი-ლიაო) სიმეტრიულია, მდებარეობს





თვალის გარეთა კუთხიდან 5 მმ-ით გარეთ, ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება მე-7 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 9 ნ ე რ ტ ი ლ ი (მეი-ჩუნი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წარბის შიგნითა კუთხიდან 0,5 ცუნით ზემოთ. ეს მასაჟი მე-7 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 10 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ცინ-მინი) სიმეტრიულია, მდებარეობს თვალის შიგნითა კუთხიდან 3 მმ-ით გარეთ. მასაჟი კეთდება მე-7 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 11 ნ ე რ ტ ი ლ ი (სი-ბაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს თვალბუდის ქვემოთა კიდიდან 1 სმ-ით ქვემოთ. მასაჟი მე-7 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 12 ნ ე რ ტ ი ლ ი (იან-ბაი) სიმეტრიულია, მდებარეობს წარბის შუა ნაწილიდან 1 ცუნით ზემოთ. მასაჟი კეთდება მე-7 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურად.

მე - 13 ნ ე რ ტ ი ლ ი (დი-ცანი) სიმეტრიულია, მდებარეობს ტუჩების კუთხიდან 1 სმ-ით გარეთ. მასაჟს აკეთებენ ჯდომით ან ზურგზე წოლით მდგომარეობაში, თვალები დახუჭულია, პირი ოდნავაა გაღებული.

მე - 14 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ჩენ-ძიანი) არასიმეტრიულია, მდებარეობს ნიკაპ-ტუჩის ღარში. ეს მასაჟი მე-13 ნერტილის მასაჟის ანალოგიურია.

მე - 15 ნ ე რ ტ ი ლ ი (ხე-ლიაო) საფეთქლის სიმეტრიულია, მდებარეობს ყვრიმალის რკალის ზემოთ, ყურის ნიჟარის ფუძესთან, ჩაღრმავებაში. მასაჟი კეთდება ერთდროულად მარჯვნივ და მარცხნივ, ჯდომით ან ზურგზე წოლით მდგომარეობაში.

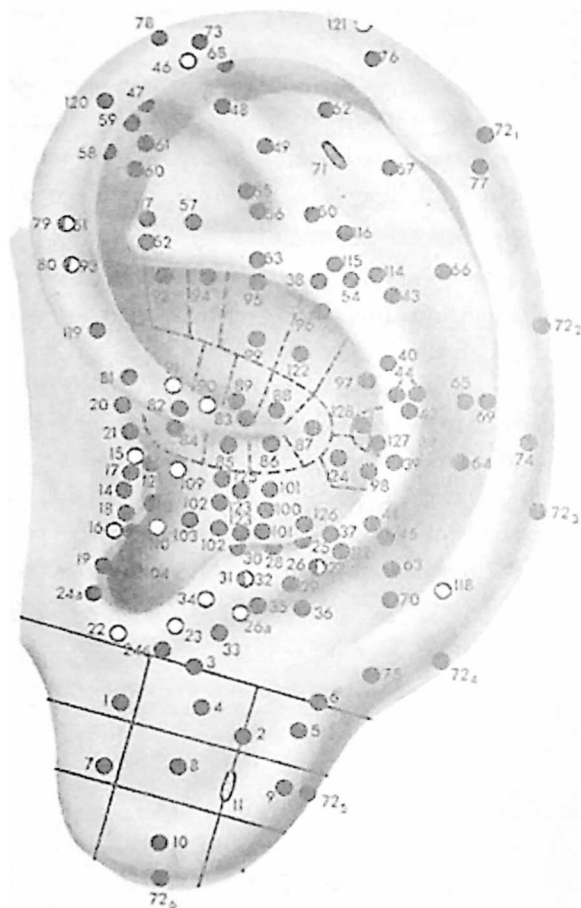
აურიკულოთერაპია, ეს იგივე ნემსჩხვლეტაა ოლონდ ყურის ნიჟარაზე და წარმოადგენს რეფლექსოთერაპიის მკურნალობის მეთოდს. რომელსაც საფუძველში უდევს სხვადასხვა გამალიზიანებლით ზემოქმედება (მექანიკური ნემსჩხვლეტა, მასაჟი), თერმული (მიწვა), ელექტრონული) ყურის ნიჟარის ცალკეულ მიდამოებზე.

ლიტერატურული ცნობების მიხედვით, ყურის ნიჟარაზე ზემოქმედება მიწვით და ნემსჩხვლეტით (ერ-ჩუენ-ლიაო) სხვადასხვა დაავადებების სამკურნალოდ ძალიან ძველი დროიდან იყო ცნობილი. „ხუანდი ნეიცზინის კლასიკური კანონების აღწერილობაში (III ს.ჩ/წ) აღნიშნულია რომ ყურის ნიჟარა წარმოადგენს ხელებისა და ფეხების, იანის მთავარი არხების დაგროვებისა და გადაკეთვის ადგილს (ცზინ ლო) რომლის საშუალებითაც ის დაკავშირებულია ორგანიზმის შინაგან ორგანოებთან და ორგანიზმის სისტემებთან. მრავალი ჩინელი ავტორების მიერ ზემოქმედება ყურის ნიჟარის გამოყენებით სხვადასხვა დაავადების დროს დამტკიცებულია და წარმატებით გამოიყენება.

ჩინელი ექიმების მიერ აღმოჩენილი იყო რომ უმრავლესი დაავადებების დროს (განსაკუთრებით შინაგანი ორგანოების)ყურის ნიჟარის მიდამოზე არის მტკივნეული წერტილები რომლებზეც მიწვით და ნემსჩხვლეტით ზემოქმედებით მიიღწევა სამკურნალო ეფექტი.

მე XVII — XVIII ს ცნობილი ავტორის ზაკუსტუსა ლუზიტანის (1637), ვალსავე (1717) ნაშრომებში აღწერილია წარმატებული სამკურნალო ეფექტი მიწვის მეთოდის გამოყენებით ტკივილების დროს. ამავე დროს ვალსავე იძლევა ზუსტ აღწერილობას ყურის ნიჟარის სხვადასხვა ნაწილებზე, სადაც საჭიროა გამოიყენებოდეს ზემოქმედება იშიალგიური ტკივილების და სახის ნევრალგიების დროს.

განსაკუთრებით ბევრი ცნობები მიწვის მეთოდის წარმატებულ ეფექტზე ტკივილის სინდრომის დროს გამოჩნდა ფრანგულ სამედიცინო პრესაში XIX საუკუნეში. დიდი ღვაწლი მიუძღვის ფრანგ ექიმს პ. ნოჟიერს(1969 წ) ამ მეთოდის განვითარებაში რომელსაც მან აურიკულოთერაპია უწოდა, მისი მრავალრიცხოვანი და სკურუპულოზური კვლევების წყალობით მიიქცია ყურადღება და დამკვიდრდა როგორც სამკურნალო მეთოდი.



ამ მეთოდის შესწავლის წინაპირობად პ.ნოჟიერისთვის გახდა შემთხვევითი კლინიკური დაკვირვებანი, რომლებმაც მასში დიდი ინტერესი გამოიწვია. ზოგიერთ პაციენტს რომლებსაც ჩივილები ჰქონდათ იშიალგიის გამო ნოჟიერმა ყურის ნიჟარაზე შეამჩნია თავისებური ნაწიბურები უმეტეს წილად ყურის ზემო კიდეში. მათზე ზემოქმედებისას მიიღო სწრაფი და შესამჩნევი გაუმჯობესება.

ამ დაკვირვების შემდგომ ნოჟიერმა იშიალგიის ტკივილების დროს დაიწყო ზემოქმედება ყურის ნიჟარის ზედა ნაწილში იმ წერტილებზე რომლებიც პალპაციის დროს იყო მტკივნეული. ის ატარებდა ნემსით მარტივ მოკლე ჩხელეტას და როგორც წესი იღებდა სამკურნალო ეფექტს.

მომდევნო წლების მანძილზე ყურის ნიჟარაზე ჩატარებულ გამოკვლევებზე დაყრდნობით ნოჟიერმა განსაკუთრებული ყურადღება მიაქცია სხვადასხვა ზონას რომელზედაც ნემსჩხველგა და მიწვა განსაკუთრებულ შედეგს იძლეოდა და სრულიად გამოჯანმრთელებას იწვევდა.

ამასთან დაკავშირებით პ. ნოჟიერმა (1970 წ) წამოაყენა წინადადება რომ მიწვის მონაკვეთი შეესაბამება ლუმბოსაკრალურ სახსარს, ხოლო მთლიანად ყურის ნიჟარის ზედანაწილი ხერხემლის სვეტის პროექციას თავის ქვემოთ მიმართულებით, რაც გვაგონებს ემბრიონის მდგომარეობას დედის სხეულში.

დადასტურების მიზნით, რომ ყურის ნიჟარის ზონებსა და სხეულის გარკვეულ ნაწილებს შორის არსებობს ურთიერთკავშირი ნოჟიერმა ჩაატარა რიგი ექსპერიმენტები: ძლიერი გაღიზიანებადობის დროს სხეულის სხვადასხვა ნაწილებში ის სპეციალური ინსტრუმენტით შეისწავლიდა მგრძნობელობის ცვალებადობას ყურის ნიჟარაზე. ჩატარებული კვლევების მიხედვით მან დაადგინა მტევნის, მაჯის, წინამხრის, იდაყვის და მხრის სომატოტოპია ყურის ნიჟარაზე.

1956 წ, კლერმონში აკუპუნქტური კონგრესზე ნოჟიერმა პირველად გააკეთა განაცხადი ჩატარებული დაკვირვებებისა და ექსპერიმენტების შესახებ და წარმოადგინა ნერტილებისა და ზონების რუქები, რომლებიც შეესაბამებოდნენ ხერხემლის, კიდურების, სხეულის ცალკეული ნაწილების შინაგანი ორგანოების პროექციებს ყურის ნიჟარაზე. ნოჟიერის მიმდევრებისა და მომხრეების (ა. ქუამლია 1969, ჯ.ბოსსი 1970, პ.ჟარხიკოტი, მ. ვონგ 1973) შემდგომი გამოკვლევებზე მუშაობით ყურის ნიჟარაზე იყო აღმოჩენილი ორგანოების სომატური და ვისცერალური მგრძნობელობის, ენდოკრინული ჯირკვლების, ჰიპოთალამუსის, თალამური და ქერქოვანი უბნების პროექციის ზონები.

ნოჟიერის მიერ ჩატარებულმა 20 წლიანმა სამუშაომ ამ პრობლემებზე, რომლის შედეგები გამოქვეყნებული იყო მრავალ მონოგრაფიებში, მისცა აურიკულოთერაპიის მეთოდს დიდი აღიარება როგორც საფრანგეთში ასე სხვა ქვეყნებშიც ,

ახლანდელ დროში აურიკულოთერაპია გამოიყენება მრავალი დაავადების სამკურნალოდ და განსაკუთრებით ფართოდ - ტკივილის სინდრომის დროს აურიკულოთერაპიის საფუძველს წარმოადგენს

ყურის ნიჟარაზე არსებული კონკრეტული წერტილები და ზონები, რომლებიც არიან შინაგანი ორგანოების და სხეულის ნაწილების პროექციები და მასზე რეფლექტორული ზემოქმედება იწვეწვეს რიგი დაავადებების სამკურნალო ეფექტს.

ამასთან დაკავშირებით ცხადია რომ, სწორი და წარმატებული სამკურნალო ეფექტის მიღებისათვის აუცილებელია ყურის ნიჟარის ვასკულარული და ინერვაციული აგებულების ცოდნა , წერტილებისა და შინაგანი ორგანოების პროექციის ზუსტი ანატომიური ცოდნა. აურიკულოთერაპიის მეთოდისა და ჩატარების ტექნიკის ცოდნა. გამოყენების ჩვენებისა და უკუჩვენების ცოდნა სამკურნალო პრაქტიკაში.

მრავალი დაავადების მკურნალობა სხეულის ზედაპირზე არსებულ ცალკეულ ნერვებზე ზემოქმედებით აიხსნება.

მჭიდრო ფიზიოლოგიური ზემოქმედებით შენაგანი ორგანოებისა და სხეულის ზედაპირის ინერვაციაზე.

ევოლუციის პროცესში ჩამოყალიბდა ინერვაციის სეგმენტური ტიპი, როდესაც სხეულის გარკვეული ნაწილი და შესაბამისი ორგანოები ლეზულობენ ინერვაციას ერთი და იგივე ჯგუფის ნერვული უჯრედებიდან.

ეს პრინციპი წარმოდგენილია არამარტო სპინალური სეგმენტის დონეზე, არამედ ტვინის ყველა სხვა სტრუქტურებში, და მათ შორის ტვინის დიდი ნახევარსფეროების ქერქში.

ფუნქციონალური მოქმედების პათოლოგიურად მატებისას (ჰიპოტონუსი, ჰიპერსეკრეცია და ა.შ) ან პათოლოგიურად შემცირებისას (ჰიპოტონუსი, ჰიპოსეკრეცია და ა.შ) რეფლექტორული სიგნალები არეგულირებენ დარღვეულ ფუნქციას.

პოცესების შესწავლისას რომელთა საფუძველია, ტკივილის წინააღობის მატება რეფლექსოთერაპიის დროს, აღმოჩენილი იყო კონკრეტული ნეიროფიზიოლოგიური მექანიზმები ანალგეზიისათვის. დადგენილია რომ, ელექტროაკუპუნქტურა გაღიზიანების დროს იწვევს ზურგის ტვინის რუხ ნივთიერებაში არსებული რექსედის მეხუთე ფირფიტების ნეირონების განმუხტვის სიხშირის დადაბლებას. ბიოელექტრონული აქტივობის დაწევა აღინიშნება არამარტო ზურგის ტვინის დონეზე არამედ სამწვერა ნერვის სისტემის სტრუქტურებშიც.

დადგენილია რომ აკუპუნქტურა ამუხრუჭებს ნოციცეპტიური ნეირონების აქტივობას თალამუსის პარაფასციკულარულ კომპლექსში ვინაიდან ახდენს მათზე იგივე ზემოქმედებას რასაც მორფინის ინტრავენური შეყვანა.

აკუპუნქტურას შეუძლია ჩაახშოს ცენტრალური ნერვული სისტემის სხვადასხვა დონეზე ნოციცეპტიური ნეირონების აქტივობა. განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს იმპულსების ურთიერთქ-

მედებას რეტიკულარულ ფორმაციაში და თალამუსის პარაფასციკულარულ კომპლექსში, მაგრამ ძალიან დიდი და მთავარი როლი რეფლექსოთერაპიის მექანიზმებში მიეკუთვნება ცენტრალურ რუხ ნივთიერებას და ბირთვებს. დადგენილია, რომ აკუპუნქტურის ზემოქმედებისას აქტიურდება ცენტრალური რუხი ნივთიერების ნეირონები, აგრეთვე 2-7 ჯერ მატულობს ენდორფინის რაოდენობა, ცერებროსპინალურ სითხეში. ანალგეზიის(გაუტკივარების)მისაღწევად მთავარი მნიშვნელობა აქვს ერთდროულ აქტივაციას ცენტრალური რუხი და ბირთვებს შორის. ინტენსიური ტკივილების სიგნალების დროს თავის ტვინის ნახევარსფეროს ქერქი „აფასებს“ იმპულსების ბიოლოგიურ მნიშვნელობას და „რთავს“ დაცვის სისტემას. ამ სიგნალების ბლოკადის გარდა ტვინის სხვადასხვა ქვემდგომ სტრუქტურებში ხდება ქერქის მოდულირებული ეფექტის გაძლიერება. რაც უფრო ახანგძლივებს გაუტკივარების რეფლექტორულ მოქმედებას განსხვავებით მედიკამენტოზური გაუტკივარებისა.

ცუბო-თერაპია

ცუბოთერაპია - იაპონელი ნემსოთერაპევტების მიერ მოწოდებული სამკურნალო მეთოდია, რომლის დროსაც ზემოქმედება ბიოლოგიურად აქტიურ ნერტილებზე ხდება უჟანგავი მაგნიტური ბურთულების საშაულებით.

ბიოლოგიურად აქტიური ნერტილის პროექციის ზონაში ხდება პატარა ბურთულების დამაგრება ნებოვანი პლასტირით. ყოველ 2-3 დღეში კონტროლდება პაციენტის მდგომარეობა. თუ მდგომარეობა უმჯობესდება ბურთულებს ტოვებენ 2 კვირამდე ინდივიდუალური ჩვენებების მიხედვით.

ვაკუუმ-თერაპია

ყოველდღიურ პრაქტიკაში, აკუპუნქტურასთან ერთად ძალიან ხშირად გამოიყენებენ ვაკუუმთერაპიას.

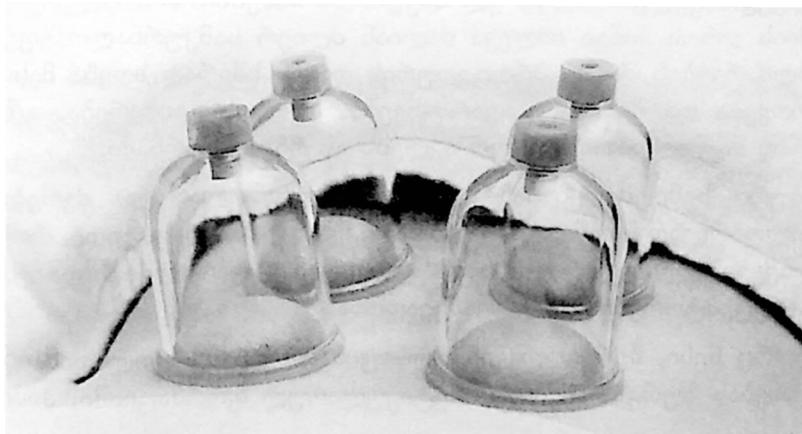
ჩვენში ვაკუუმ თერაპიისთვის გამოიყენება ჩვეულებრივი სამედიცინო კოტონები, რომელიც არის მინის ჭურჭელი გლუვი კიდით და გა-

ფართოებული ძირით ტევადობით 30-70 მლ. საზღვარგარეთ (იაპონია, ჩინეთი, კორეა) გამოიყენება შუშის კოტოშები შედარებით დიდი ზომების, ასევე გამოიყენება კერამიკული და ბამბუკის კოტოშები, ასეთ კოტოშებში ჰაერის გაჯერება ხდება ცეცხლმოდებული მუყაოს ფურცლით, რის შემდეგ კოტოშს ამაგრებენ ყელით ქვემოთ შესაბამის ნერტილზე, რომელიც გაპოხილია ვაზელინით, ჰაერი კოტოშში გროვდება, რის მეშველობით კანი შეიკუმშება, კოტოშში 1-3 სმ ზე და იღებს ღია ვადისფერ ან მუქი წითელის შეფერილობას.

როდესაც ცვლილება კანზე კოტოშის ქვეში იღებს სასურველი ხარისხის ინტენსივობას(პინერემია და ა.შ) კოტოშებს ხსნიან. ამისთვის თითების სუსტი დაჭერით კოტოშის კიდეს აცალკავებენ კანიდან, ერთდროულად მის ფსკერს გადახრიან საწინააღმდეგო მხარეს. მაშასადამე, კოტოშები იწვევს შესატყვის უბანზე კანის დროებით პიპერემიას(სისხლჩაქცევებით) და ამიტომ კოტოშების მოქმედების მექანიზმს უკავშირებენ როგორც კან - ვისცერალურ რეფლექტორულ მოქმედებას, ასევე მოქმედებას რომელსაც ახდენს აუტოჰე-მოთერაპია.

კოტოშების გამოყენების ჩვენებებია: გულმკერდის უჯრედებში ანთებითი პროცესები, მწვავე და ქრონიკული მიოზიტები, ნეირო-მიოზიტები, ნევრალგიები და ა.შ.

ვაკუუმ-თერაპიის გამოყენება აკუპუნქტურასთან ერთობლიობაში სამკურნალო შედეგს აორმაგებს და საგძნობლად აჩქარებს.





მიწვა (ცზიუ)

აღმოსავლური მედიცინის ერთერთ მდგომარეობას - „გალიზიანება გარედან ეფექტი შიგნით „განაპირობებს ცზიუ მეთოდის ფართოდ გამოყენებას“:

ერთჯერადი მიწვის დროს აღინიშნება ლეიკოციტების რაოდენობის მომატება, კერძოდ ნეიტროფილების. ერითროციტები მცირდება ხანმოკლე მოწვის დროს, ხოლო ხანგძლივი კურსის დროს იმატებს, ტრომბოციტების რაოდენობა კი მატულობს ხანმოკლე შემცირების შემდეგ. ითვლება რომ, კლინიკურ პირობებში ჰიპოპლასტიკური ანემიის დროს მიწვა იძლევა ძალიან ძლიერ სამკურნალო ეფექტს. სისხლძარღვების მხრივ პროცედურის დროს ხშირად ხდება მისი შევიწროვება და შემდეგ გაფართოვება, პულსის გახშირება, ა/წნევა ხშირად მატულობს, ზოგჯერ იკლებს ან რჩება ნორმაში.

სითბური ზემოქმედებისას ხდება ნეიროჰუმორალული ძვრები და ადგილობრივად წარმოიქმნება ბრადიკინინ - პოლიპეპტიდი, რომელიც იწვევს ადგილობრივ სისხლძარღვოვან გაფართოებას და ტკივილის რეცეპტორების გალიზიანებადობას.

როგორც წესი, ნერვიული იმპულსაცია მიწვის წერტილიდან იწვევს ალგზინებას ზურგის ტვინში, რეტიკულარულ ფორმაციაში, ჰიპოთა-

ლამუსსა და თავის ტვინის ქერქის შესაბამის სეგმენტებში. საპასუხო რეაქციაში ებმება ჰიპოფიზალურ-თირკმელზედა ენდოკრინული სისტემა და იწყებს მოქმედებას ადაპტოგენური სინდრომი.

საჭმლის მომნელებელი სისტემებიდან რეაქცია მიწვის მეთოდზე გამოიხატება ნაწლავის პერისტალტიკის გაძლიერებაში ან მოდუნებაში და 30 წუთის შემდეგ აღწევს უმაღლეს ნიშნულს..

მიწვის სამკურნალო მოქმედების საფუძველს წარმოადგენს რეფლექტორული რეაქცია სითბოზე, თანამედროვე რეფლექსოთერაპიაში აღინიშნება , რომ მიწვა მოქმედებს პერიფერიულ და ცენტრალური ნერვიული სისტემის სხვადასხვა დონეზე იწვევს რთულ ნეიროჰუმორალურ ძვრებს განგლიებში, ზურგის და მოგრძო ტვინში, ჰიპოტალამუსის არეში, თავის ტვინის ქერქში, აქტიურდება ჰიპოტალამუს-ჰიპოფიზ-თირკმლისზედა ქერქის სისტემები. იმატებს ორგანიზმის იმუნიტეტი, გამოიყოფა იმუნომოგვარი ნივთიერებები(ენცეფალინი, ენდორფინი) ითვლება რომ, მიწვა მოქმედებს სიმპატიკური ნერვიული სისტემის დახმარებითაც.

მიღებულია რომ, მიწვის მოქმედება განისაზღვრება ინფრანითელი გამოსხივებით (ტალლის სიგრძე 760მმ ზე მეტი) რომელიც აღწევს სხვადასხვა სიღმეზე. ინფრანითელი გამოსხივება იწვევს ადგილობრივად კანის კაპილარების გაფართოებას, სისხლის ცირკულაციის მატებას, უჯრედის მემბრანის გამტარიანობის მომატებას, ძლიერდება მოლეკულების ბროუნისეული მოძრაობა, ელექტრული დისოციაცია და იონების მოძრაობა, იცვლება ზედაპირული დაჭიმულობა, მატულობს ქსოვილებშიდა ნივთიერებათა ცვლა, იცვლება ოსმაოსური წნევა.

ძირითადი მასალა (ნედლეული) ცხიუ მეთოდის დროს არის აბზინდა.

ველური მცენარე ქრიზანტემის ოჯახიდან. აბზინდაში შედის ფლავონოიდები, ლოგნატები, ორგანული მჟავები, კაროტინი ასკორბინის მჟავა და სხვ. ნივთიერებები. აბზინდას ქიმიური შემადგენლობა ერთობლიობაში ანთების საწინააღმდეგო და ანტიმიკრობულ თვისებებს მოიცავს, კანის გათბობის ტემპერატურა ცხიუს დროს 40-45 °C, სიგარის წვის დრო 1სმ - 3 წუთია.

წერტილშვანი მასაშის წარმომშობის მოკლე ისტორიული ცნობები და მისი ადგილი თანამედროვე მედიცინაში.....	3
წერტილშვანი მასაშის ჩატარების პრინციპი, მეთოდები, ტექნიკა, ჩვენებები და უკუჩვენებები.....	5
წერტილშვანი მასაშის გამოყენება სხვადასხვა დაავადების დროს ათეროსკლეროზი	13
ბრონქული ასთმა	22
ალერგია	29
მომატებული გაღიზიანებადობა	43
შაქრიანი დიაბეტი.....	47
ჰაიმორიტი	52
შაკიკი	54
ენაბლუობა.....	57
სექსუალური ნევროზი	61
ღამით შარდის შეუკავებლობა	70
გუასილი და ყითას ნასკდომი	75
ვეგეტო-სისხლქარდშვანი დისტონია	81
მეჭურ ქალთა რძის არასაკმარისი რაოდენობით გამოყოფა	88
არტერიული წნევის აწევა (ჰიპერტონია).....	90

არტერიული წნევის დაქვეითება (ჰიპოტონია)	95
წვივის ვენების გაბანერება	99
გულის ფრიალი, აჩქარებული გულისცემა	102
თავის ტკივილი	107
მტკივნეული მენსტრუაცია	114
შეკრულობა	116
მეტეორიზმი (ნაწლავებში აირების დაგროვება)	124
გაციებით გამოწვეული დაავადებები	128
ძილის დარღვევა	132
დაღლილობა, დაქანცულობა	136
ხვრინვა	142
გამაჯანსაღებელი მასაჟი	143
კოსმეტიკური მასაჟი	145
აურიკულოთერაპია	149
რაზლაქსოთერაპიის ფიზიოლოგიური საფუძვლები	153
ცუბო-თერაპია	154
ვაკუუმ-თერაპია	154
მიწვა (ცხიუ)	156