

ГЕОРГИ ГУТОРАНОВ

**КОЗМЕТИЧЕН
И ЛЕЧЕБЕН
ТОЧКОВ МАСАЖ**

САМОУЧИТЕЛ ПО АКУПРЕСУРА



**ПЕТО ПРЕРАБОТЕНО
И ДОПЪЛНЕНО ИЗДАНИЕ**

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



ГЕОРГИ ГУТОРАНОВ

КОЗМЕТИЧЕН
И ЛЕЧЕБЕН
ТОЧКОВ МАСАЖ

(САМОУЧИТЕЛ ПО АКУПРЕСУРА)

Георги Гуторанов
КОЗМЕТИЧЕН И ЛЕЧЕБЕН ТОЧКОВ МАСАЖ
(САМОУЧИТЕЛ ПО АКУПРЕСУРА)

Пето преработено и допълнено издание

© Георги Гуторанов 2009

© ГУТОРАНОВ И СИН 2009

редакция София 1527, ул. Искър 73, тел. 02 489 61 97
книжарница София МСМ бул. Ал. Малинов 51, тел. 0876525777

Д-р Георги Гуторанов

КОЗМЕТИЧЕН И ЛЕЧЕБЕН
ТОЧКОВ МАСАЖ
(САМОУЧИТЕЛ ПО АКУПРЕСУРА)

ПЕТО ПЕРЕРАБОТЕНО И ДОПЪЛНЕНО ИЗДАНИЕ



СОФИЯ 2009

ОТ АВТОРА ЗА НОВОТО ИЗДАНИЕ

Уважаеми читатели,

Първото издание на това ръководство по козметичен точков масаж, оказало се първо в света, през 1977 г. стана учебно пособие на провежданите от предприятието „Всестранни услуги“ курсове за масаж и самомасаж. Точно тези курсове бяха практическото потвърждение за леката достъпност и висока ефективност на предлаганите методики, а близката връзка с читателите ми даваше възможност за непрекъснатото му усъвършенстване. Особено съм благодарен на всички докоснали се до тази материя, че изпълниха моите съвети – никога да не преувеличават възможностите на рефлексотерапията, а да извличат само нейните ползи!

И пак, следейки благородните интереси на читателите, съм си позволил в това пето допълнено издание съвсем накратко да информирам любознателните за понятия, неупотребявани от мен досега: су джок, шиацу, линеен и кръгов масаж, ролфинг, рейки, аюрведа, техника „Александър“, хелацио, хомеопатия, цветотерапия, ароматотерапия, кристалотерапия и литотерапия, криотерапия, мануална терапия, кислородна терапия, хипноза, тай-чи-чуан, и др. Позволил съм си да опиша накратко най-новите постановки в съвременната световна литература относно механизма на действие на рефлексотерапията, поставяйки биологично активната точка от една страна като „антена“ за кореспонденция с вътрешната и външна „космическа“ енергия, и от друга като средство за постигане на автогенен самолечебен механизъм чрез изяснени анатомо-биологични, физични и биохимични процеси. Топографията на точките непрекъснато се допълва с нови схеми на разположение на ухото, гланите, стъпалата, небцето, фаринкса, ануса, вагината и др. Предупреждавам, категорично се

въздържам да препоръчвам ирисовата и пулсова диагностика, която, първо, както се изразиха мои китайски колеги, „не е лъжица за всяка уста“, и второ, за дилетанти трябва да остане само в рамките на информацията.

32-годишната ми практика на китайската философия и медицина в помощ на 46-годишната ми клинична дейност като практикуващ невролог ме научи, от една страна, да не пренебрегвам възможностите на древните учители, и от друга – в комплексното лечение да използвам, взаимозаменям, допълвам и прилагам най-подходящата от подходящите видове терапия. Това ме направи по-можещ от другите, които се затварят само в кръга на т. нар. „светска“, „европейска“, „стандартна“, неправилно наричана „традиционна“, лустряща медицина. Този свой опит съм имал възможност хилядократно да споделям и с колеги, и с аматьори, нуждаещи се от моите скромни съвети.

Д-р Георги Гуторанов

УВОД

Лечебният масаж е толкова древен метод, колкото и излоубождането. В настоящото ръководство авторът акцентира върху онези заболявания, при които по време на дългогодишния му опит като невролог и иглотерапевт традиционните методи на акупунктура и акупресура са показали отчетлив ефект.

Съвременната козметика се занимава с изучаване и разработване на хигиенни мероприятия за грижи за кожата, подкожната тъкан, косата, лицето, стойката и формите на човешкото тяло, на средства и методи за отстраняване на различните козметични недостатъци, за създаване на приятни емоции за самия индивид и заобикалящите го.

Думата „козметика“ е от гръцки произход – от *козмет*, което означава „изкуство да се разкрасяваме“.

Козметологията е наука за изучаване на различните средства (помади, кремове, бои, лакове и др.) и методи, намиращи приложение в козметиката: маски, вани, масажи, гимнастика, физиопроцедури, иглолечение, коригиращи операции и др.

Козметиката има няколко направления: консервативна козметика (за съхраняване на кожата, подкожната тъкан и кожните придатъци, както и външния вид на индивида – упражнява се от самия индивид или обучени за целта козметици), лечебно-профилактична и декоративна (осъществява се от вискоквалифицирани козметици и лекари дерматолози) и оперативна козметика (за коригиране на козметични недостатъци).

Настоящото ръководство е първи опит за насочено приложение на точковия масаж в козметиката. Авторът ще бъде особено задължен на уважаемите читатели за всички техни критични бележки и препоръки.

ОБЩА ЧАСТ

КОЖА

Кожата е важен орган на човешкото тяло. Нейната площ при възрастен човек възлиза на 1,5 до 2 м², а масата ѝ заедно с масата на подкожната мастна тъкан съставлява около 16% от телесното тегло. Дебелината на кожата без подкожната тлъстина е 4 мм, а подкожната тлъстина е с различни размери – от 0 до 10 см и повече (особено на корема и бедрата при пълни хора). Последната придава „формите“ на отделните части на тялото.

Кожата е богата на мускулни и еластични влакна и има възможност да се разтяга и да противостои на външно налягане, а след разтягане възстановява предишния си вид.

Кожата е покрита с косми с изключение на тази на дланите, стъпалата, на страничните повърхности и нокътните части на пръстите на ръцете и краката, устните, клепачите и други малки участъци. Кратки анатомични данни за косъма ще дадем в раздела „Грижи за косата и космената покривка“.

В кожата се намират много потни и мастни жлези. Първите вземат участие във водно-солевата обмяна на организма (регулират наличните в организма количества вода, натриев хлорид и други химически съединения), а вторите поддържат еластичността на кожата чрез произведените в тях естествени мазнини.

Кожата се състои от *епидермис* и *дерма*.

Епидермисът има пет слоя: базален (основен, зародишев), шиповиден, зърнест, блестящ (стъкловиден) и рогов слой. Първият съдържа в протоплазмата на клетките си ме-

ланин (кожен пигмент – в зависимост от неговото количество се определя светлият или тъмният цвят на кожата), а роговият слой се състои от безядрени клетки, непрекъснато подменящи се чрез олющване, като по този начин кожата се подновява и се поддържа нейната еластичност.

Дермата (собствената кожа) се състои от съединителна тъкан и има два слоя: подепителиален (съдов), осигуряващ храненето на епидермиса, и мрежест, с много еластични влакна, осигуряващ добра здравина и еластичност на кожата.

Много и разнообразни чувствителни нервни окончания и нервни рецептори се разполагат в кожната покривка. Чрез тях усещаме болка, допир, топло, студено, натиск, разтягане на повърхността на тялото и други по-сложни форми на човешкия усет – за разположение на даден дразнител върху кожата, за вибрационно въздействие и др.

Кожата е богата на мускулни влакна, чрез които се променя формата и релефът на определен участък на кожата или се възстановява след външно въздействие върху нея, а също така те определят кожната реакция на космите при студово въздействие или нервно-психическо изживяване („настръхване на космите“).

Подлежащата напречно набраздена мускулатура независимо от мястото ѝ в човешкото тяло има тясна връзка с кожната покривка: всяко мускулно усилие се съпровожда със съответна промяна в конфигурацията на кожата.

В този анатомичен комплекс – кожа и подлежащи тъкани – намира място т. нар. **биологично-активна точка** или точка за специфично въздействие.

ИСТОРИЧЕСКИ ПРЕГЛЕД, ФИЗИОЛОГИЧНИ СВОЙСТВА И АНАТОМИЧНА СЪЩНОСТ НА БИОЛОГИЧНО АКТИВНАТА ТОЧКА

История на акупунктурата

Различни археологически находки напомнят за възникване на иглолечението (akupunkturata) още в праисторическата епоха, когато първобитният човек с помощта на остри предмети (кости от животни, заострени камъни и др.) се е научил да облекчава болката, за което свидетелства старото китайско название „бян-ши“ („остър камък“). Първият писмен източник за развитието на този древен метод на лечение датира от III в. пр. н. е. като своеобразен канон на медицината.

Впоследствие се усъвършенстват начините за въздействие върху биологично активните точки (б. а. точки) с по-модерни игли от различни метали, а също така се прилага обгаряне със специални цигари от изсушен пелин, натиск и масаж върху акупунктурните точки, въздействие с електрически ток, подаван директно или индиректно върху тях, с ултразвук, лазер, ултравиолетови или инфрачервени лъчи, тлеещи пелинови цигари (мокса) или заострени ледени блокчета и „игли“ (криопунктура), и др.

Постепенно се развива стройна традиционна теория за механизма на въздействие, като по емпиричен път (изхождайки от опита) се установява, че тези биологично активни точки са свързани една с друга и със съответни вътрешни органи чрез т. нар. канали (по които протича „енергията“ на

човешкото тяло), или както по-късно ги наричат – „меридиани“. Съвременната наука хвърля светлина върху понятията за биологично активните точки и свързващите ги меридиани и не отрича тяхното наличие като функционални единици.

Физиологични основи на акупунктурата

Многовековният опит недвусмислено потвърждава, че при въздействие върху биологично активни точки на повърхността на тялото чрез различни физикални методи възникват специфични усещания, ирадиращи около иглата или около самата точка (т.) и на по-далечни разстояния: слаба болка, чувство на парене, тежест, разпъване, усещане на протичане на електрически ток, изтръпване, „набъбване“ на кожата и подлежащите тъкани и др. Това характерно „чи“ (на китайски език) усещане се предава по строго определена линия – меридиан. Има 12 чифтни и 2 нечифтни меридиана, носещи името на някои от вътрешните органи, с които е свързан функционално, т. е. точките по даден меридиан имат отношение към функцията на този вътрешен орган или към зависеща от този орган функция (табл. 1) на даден меридиан.

На таблица 1 са дадени названията на 14 меридиана на китайски, български, руски, френски, немски и английски език, както и съответните буквени инициали на дадения меридиан. В западната литература най-често се дава началната буква на названието на меридиана и номерът на точката от този меридиан, за която става дума. В руската и българската литература се приема обикновено китайското название и западната номерация на точката. Например първата точка от меридиана на белите дробове е чжун-фу* и се бележи с „P1“, което е инициал за бял дроб.

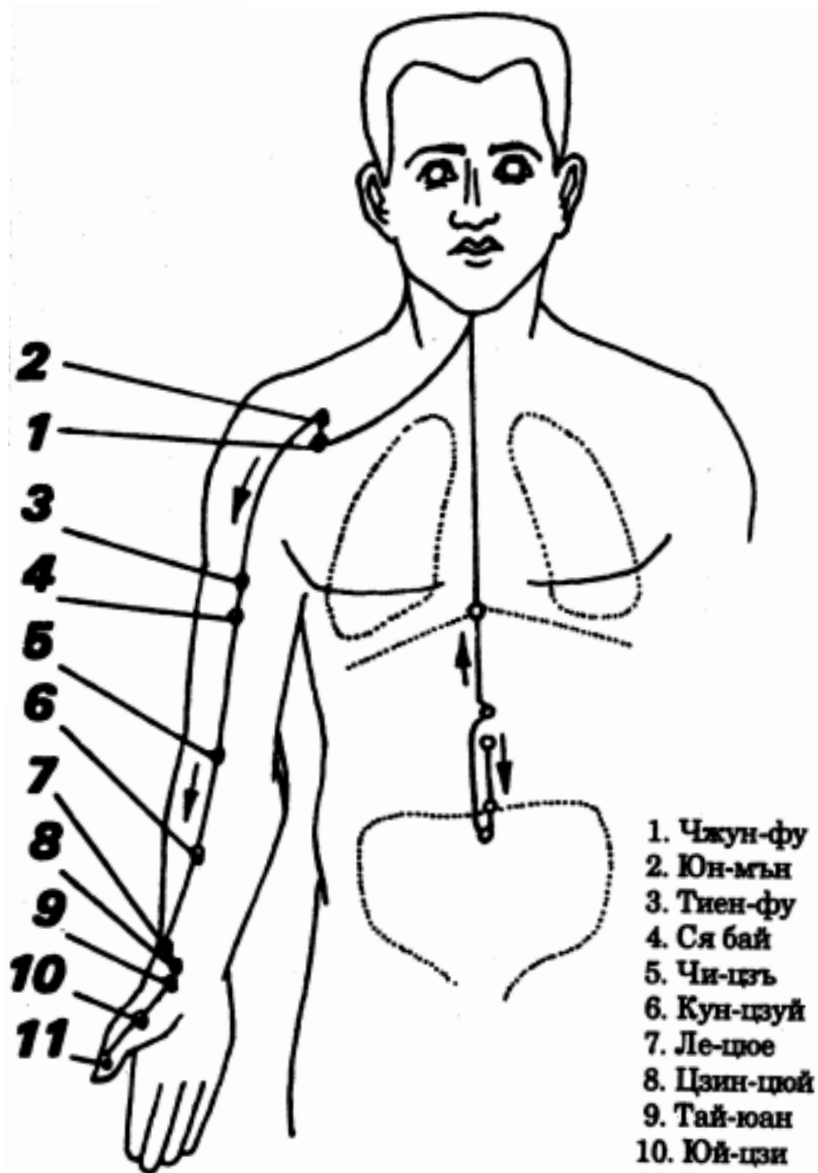
* Навсякъде в ръководството наименованията на акупунктурните точки са дадени на китайски език. (Бел. авт.)

Наименование на меридианите, възприети в някои страни

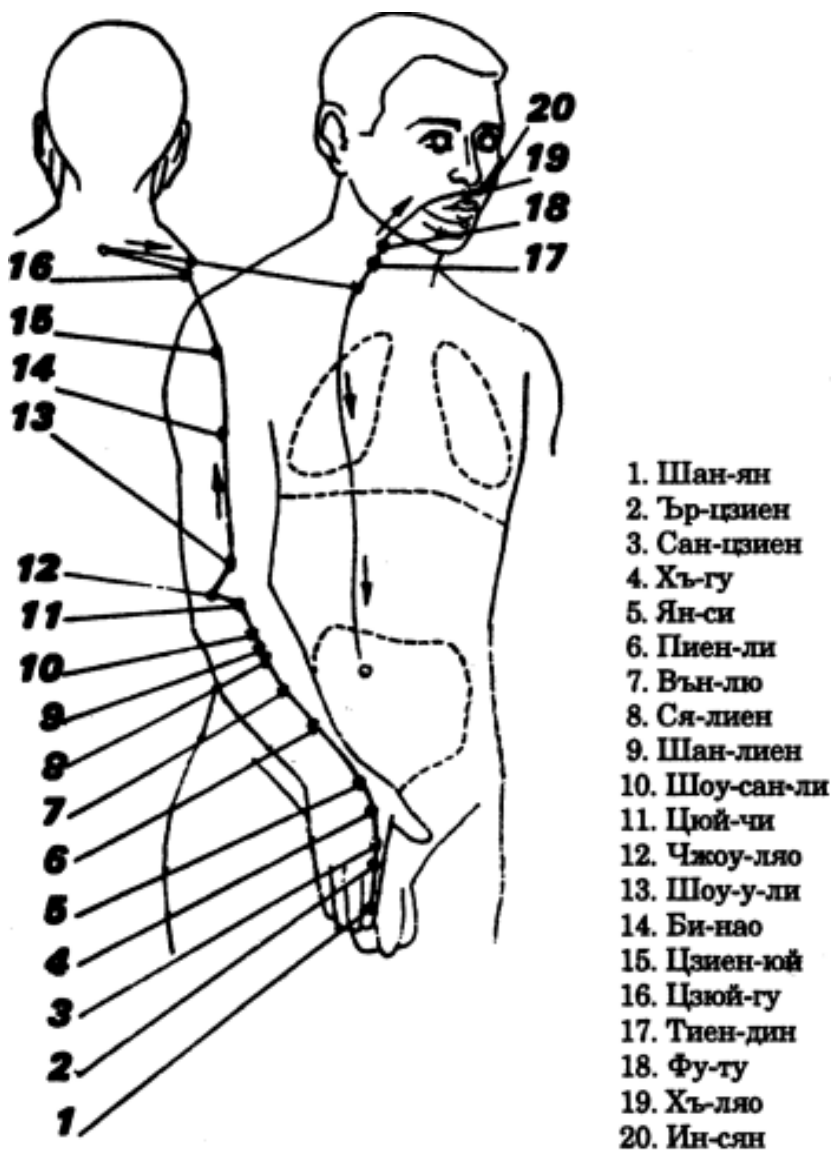
Китайско	Руско	Българско	Френско	Немско	Английско
Шоу-шао-инсин-цзин	Сердца	На сърцето	Coeur-C	Herz-H	Heart-H
Шоу-тай-ян-сяо-чан-цзин	Тонкой кишки	На тънко-то черво	Intestin grele-IG	Dunndarm	Small Intestine-SI
Шоу-ян-мин-да-чан-цзин	Толстой кишки	На дебело-то черво	Gros intestin-GI	Dickdarm-DI, Dd	Large intestine-LI
Цзу-тай-ян-пан-гуан-цзин	Мочевого пузиря	На пикоч-ния мехур	Vessie-V	Blasse-B	Bladder-B
Цзу-шао-ин-шън-цзин	Почек	На бъбреците	Reine-R	Niere-N	Kidney-K
Шоу-цзюе-ин-бао-ло-цзин	Перикарда	На перикарда	Maitre du coeur-MC	Kreislauf-Sexualitdt-KS	Pericardium-P
Шоу-шао-ян-сан-цзяо-цзин	Трех-постей туловища	На трите части на тялото	Triple re-chauffeur-	Dreifacher Erwdrmer-TR	Triple warmer-T 3E
Цзу-шао-ин-дан-цзин	Желчного пузиря	На жлъчния мехур	Vesicule biliaire-VB	Gallen-blase-G	Gall bladder-G
Цзу-цзюм-ин-ган-цзин	Печени	На черния дроб	Foie-F	Leber-Le	Liver-Liv
Шоу-тай-ин-фъй-цзин	Легких	На белите дробове	Poumons-P	Lunge-Lu	Lungs-Lu, L

Китайско	Руско	Българско	Френско	Немско	Английско
Цзу-ян-чин-уъй-цин	Желудка	На стомаха	Estomac-E	Magen-M	Stomach-St
Цзу-тай-ин-пи-цин	Селезен-ки	На далака панкреаса	Rate - pancrŷas RP	Milz- Pankreas MP	Spleen-Sp
Жън-май	Передний срединный	Преден срединен	Vaisseau conception (Jenn Mo) VC, CON. J	Konzeption sge-(Jenn- Mo) Kg, JM	Conception vessel CV
Ду-май	Задний срединный	Заден срединен	Vaisseau gouverneur (Tou-Mo) Jg, T	Lenkergefŷdss (Tou-Mo) LG, TM	Governing vessel GV

Последователно ще представим топографията на **14 меридиана и биологично активните точки** от съответните меридиани с техните собствени названия (вж. Фиг. 1-14). На китайски език всяка точка означава определена функция според традиционната китайска медицина. Например т. „ин-сян“ се превежда „среща на ароматния мирис“ (от „ин“ – среща и „сян“ – ароматен мирис). Действително тази точка лежи в основата на носа. Или т. „жен-жун“ означава „точка на възвръщане на живота“. При убождането ѝ (намира се точно на средата на горната устна) се възвръща съзнанието на изпадналия в безсъзнание болен, подобрява се настроението, общият тонус и др.



Фиг. 1. Меридиан бял дроб



Фиг. 2. Меридиан дебело черво



Фиг. 3. Меридиан stomach

СЪДЪРЖАНИЕ

От автора за новото издание	4
Увод	6

ОБЩА ЧАСТ

КОЖА	7
------------	---

ИСТОРИЧЕСКИ ПРЕГЛЕД, ФИЗИОЛОГИЧНИ СВОЙСТВА И АНАТОМИЧНА СЪЩНОСТ НА БИОЛОГИЧНО АКТИВНАТА ТОЧКА	9
---	---

История на акупунктурата	9
Физиологични основи на акупунктурата	10
Меридиани и биологично активни точки	11
Учението за „ин“ и „ян“ енергията	27
Съвременните схващания за физиологичните основи на акупунктурата	30
Анатомична същност на биологично активната точка. Електрофизиологични свойства	33
Ирисова диагностика	42
Пулсова диагностика	44

МЕТОДИ ЗА ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ БИОЛОГИЧНО АКТИВНАТА ТОЧКА	45
---	----

Иглоубождане	45
Обгаряне	45
Вендузен метод	46

Апликация на метални пластинки	
в акупунктурните точки	46
Лечение чрез инжектиране в точките	46
Апипунктура	46
Електропунктура и електроакупунктура	47
Ултразвукова акупунктура	47
Светлинно „убождане“	47
Точков масаж	48
Линеен масаж	49
Шиаци	49
Мануална терапия	50
Рейки	50
Аурикулярен масаж	51
Цигун (кръгов масаж) и йога	52
Ролфинг	53
Аюрведа	54
Цветотерапия	54
Ароматотерапия	56
Хелацио-терапия	60
Ректални клизми	60
Хомеопатия	60
Кислородотерапия	60
Сугестотерапия и хипноза	61
Китайска гимнастика (Тай-Чи-Чуан)	
(Тай Чи)	61
Техника „Александър“	62
Криопунктура	62
Магнипунктура	64
Су-джок	64
Литотерапевтичен точков масаж	
с минерали и лечебни кристали	65

ИЗБОР НА ТОЧКИ ЗА ВЪЗДЕЙСТВИЕ С ТОЧКОВ МАСАЖ. ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ИЗБРАНИТЕ БИОЛОГИЧНО АКТИВНИ ТОЧКИ. МЕТОДИ ЗА ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ТОЧКИТЕ. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ЗА ТОЧКОВИЯ МАСАЖ	67
Избор на точките	67
Методи за определяне на биологично активните точки	70
Методи за въздействие чрез точков масаж върху биологично активните точки	72
Показания и противопоказания за точковия масаж	77

НАЙ-ЧЕСТО УПОТРЕБЯВАНИ ТОЧКИ ЗА ТОЧКОВ МАСАЖ

Глава и шия: точки 1-42	80
Гърди и корем: точки 43-67	100
Гръб и поясno-кръстна област: точки 68-79	110
Горни крайници: точки 80-89	118
Долни крайници: точки 90-100	128
Таблица № 3: области на разположение, съответстващ индекс, функционална значимост и терапевтични показания за точков масаж в биологично активните точки, 1-100	145

СПЕЦИАЛНА ЧАСТ

Грижи за кожата	154
Грижи за кожата на лицето	154
Нормална кожа	154
Суха кожа	158

Мазна кожа	158
Кожа с едри пори	159
Себорея	160
Акне	160
Малки разширени кръвоносни съдове на лицето	162
Промени в цвета на кожата на лицето	163
Борба с образуването на бръчки	165
Лечение на лицева парализа	167
Грижи за кожата на шията, раменете и ръцете	172
ГРИЖИ ЗА КОСАТА И КОСМЕНАТА ПОКРИВКА	175
ГРИЖИ ЗА ТЯЛОТО	179
Красивият бюст	179
Здравата коремна стена	182
Ханшът	187
Изкривяванията на гръбначния стълб	187
ГРИЖИ ЗА КРАЙНИЦИТЕ	189
Ръцете	189
Краката	190
ПРИЛОЖЕНИЕ НА ТОЧКОВИЯ МАСАЖ ПРИ НЯКОИ ЗАБОЛЯВАНИЯ	192
Невралгия на троичния, езикогълтачния и задтилъчния нерв	193
Невралгия на междуребррените нерви	194
Неврит на лицевия нерв	195

Радикулити, ганглионити, плексити, неврити	195
Неврит на слуховия нерв, тинитус и глухота	198
Неврози	198
Нощно напикаване	200
Главоболие и мигрена	200
Епилепсия	201
Алергични заболявания	202
Вазомоторен ринит	202
Бронхиална астма	203
Уртикария и невродермити	204
Хипертонична болест	204
Стомашно-чревни заболявания	205
Заболявания на ставите	206
Други заболявания	207
Болезнени точки	209
Общоуспокояващ точков масаж	212
Общотонизиращ масаж	212
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	214
ЛИТЕРАТУРА, ПОЛЗВАНИ СКИЦИ И СХЕМИ	215
РЕЧНИК НА НЯКОИ ЧУЖДИ ДУМИ, УПОТРЕБЕНИ В ТЕКСТА	217

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

