

Ежемесячные ТОЧКИ

Бывают в жизни каждой женщины дни, когда свет становится не мил, малейший пустяк может вывести из себя, бросает то в жар, то в холод, тошнит, мучает боль внизу живота. Медики называют эти ощущения предменструальным синдромом (ПМС). Летом в жару неприятные симптомы могут усиливаться.

Справиться с ними поможет традиционный китайский массаж.

Начинайте его за несколько дней до ожидаемой менструации и делайте 1–2 раза в сутки до ее окончания. Лучше всего вечером между 18–20 часами и перед сном.

Сядьте, расслабьтесь и прерывисто (1–2 раза/с) надавливайте со средней силой на точки и зоны (если не оговорено особо) в течение 2–3 минут. Звездочка за названием означает, что точка парная, воздействовать надо на обе проекции одновременно, а на точку 6 – последовательно.

Точки 1 и 2 массируйте вместе. Сначала минуту мягко водите подушечкой указательного или среднего пальца от одной точки к другой, затем положите эти же пальцы на обе точки и, слегка надавливая на них, 2 минуты вращайте по часовой стрелке, делая 2–3 оборота в секунду.

1. МОРЕ ЭНЕРГИИ (ци-хай). Расположена на 1,5 цуня (поперечник вашего большого пальца) ниже пупочной ямки.

2. ЖИЗНЕННАЯ СИЛА (гуань-юань). Найдете ее на 1,5 цуня ниже предыдущей.

3. ТОЧКА СОГЛАСИЯ ПОЧЕК* (шэнь-шу). Немного наклонитесь вперед и нащупайте пальцами обеих рук над ягодицами гребни под-

вздошной кости, поднимитесь выше на 7–8 см, на этом уровне отступите в обе стороны от позвоночника 1,5 цуня – это и будут искомые точки. В течение минуты надавливайте на них костяшками указательных пальцев, затем минуту поглаживайте, после снова повторите надавливание.

4. ТОЧКА ВСТРЕЧИ ТРЕХ ИНЬ* (сань-инь-цзяо). Согласно древне-

китайскому учению, здесь сходятся 3 энергетических канала – почек, печени и селезенки. Точка расположена на голени на 3 цуня выше внутренней лодыжки по заднему краю большеберцовой кости. Сильно надавите на нее подушечкой согнутого большого пальца, одновременно надавливая на ее проекцию на противоположной стороне голени остальными пальцами и держите 2–3 минуты. Вы должны почув-

ствовать ломоту, распро-

страняющуюся от точки вверх и вниз по ноге.

5. ТОЧКА ШМИДТА* (открыта немецким ученым, долгое время жившим и учившимся в Китае и Японии). Ищите ее над ягодицами, чуть выше гребней подвздошной кости (между 3–4 поясничными позвонками) и на 2 цуня в стороны от позвоночника. Лягте на спину, подложив под нее на уровне точки кулаки, с си-



лой прерывисто надавливайте на нее, можно с вращением, делая 2–3 оборота в секунду против часовой стрелки. Точка всегда болезненна.

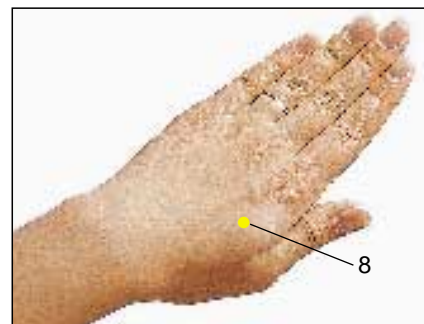
Полезно также массировать 2 зоны:

6. ОБЛАСТЬ КРЕСТЦА* (ба-ляо). Отступите по 2 см в стороны от крестца, найдите небольшие ямки и растирайте их (вверх-вниз) костяшками согнутых больших пальцев.

7. ЛИНИЮ ТАЛИИ* (по бокам) растирайте ладонями вперед-назад.

И еще 2 точки:

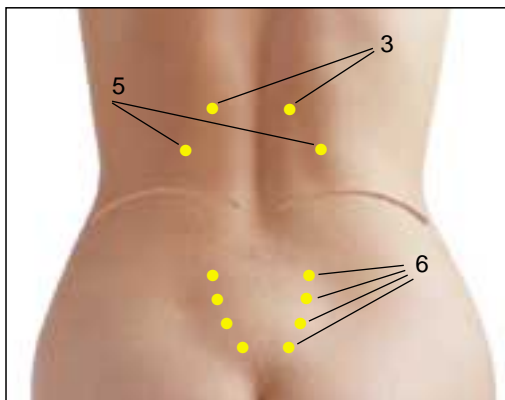
8. СЛИЯНИЕ РУЧЬЕВ*, или **ЗАКРЫТАЯ ДОЛИНА (хэ-гу).** Взгляните сбоку и немного сверху на свою кисть с плотно сложенными пальцами. Чуть выше того места, где кончается складка между большим и указательным пальцами, заметите мышечный бугор. В цен-



тре его и расположена хэ-гу. “Защипните” точку: надавите на нее со средней силой подушечкой полусогнутого большого пальца, одновременно надавливая на ее проекцию с внутренней стороны кисти указательным пальцем в течение 2 минут.

9. ТОЧКА 100 БОЛЕЗНЕЙ* (цзу-сань-ли). Сядьте на стул, поставьте ноги поудобнее, прикройте правое колено ладонью правой руки, точно слегка приоткрытым веером. Под подушечкой безымянного пальца находится нужная вам точка. Подушечкой среднего пальца поглажьте ее вверх-вниз или, надавив со средней силой, спокойно поворачивайте, также двигаясь вверх-вниз.

А. В. ТАРАКАНОВСКИЙ,
врач-иглорефлексотерапевт





НА ПОРОГЕ НОВЫХ ОТКРЫТИЙ

Одна из крупнейших американских фармацевтических компаний надеется в скором времени предложить еще одно средство защиты от нежелательной беременности. Контрацептивный пластырь размером в половинку долларовой купюры (будет ли цена соответствовать размеру, пока неизвестно) можно наклеить на предплечье, живот либо ягодицы – кому как удобно. Активно впитываясь через кожу, вещество, содержащееся в пластыре,

КОНТРАЦЕПЦИИ

Каких только контрацептивов не придумали для милых дам: таблетки, спиральки всех форм и размеров, колпачки, диафрагмы, губки, гели... Но, как говорится, нет предела совершенству, и потому ведущие фармацевтические фирмы мира продолжают поиск более удобных и эффективных средств контрацепции. Однако и сегодня та "маленькая женская хитрость", которой, возможно, пользовалась еще наша прапрадительница Ева...

МЕТОД ТРЕХ "Т"

Ярым противницам современной контрацепции, а также тем женщинам, которым по медицинским показаниям или по иным причинам нельзя пользоваться ни гормональными препаратами, ни внутриматочными средствами (ВМС), ни другими контрацептивами, предлагаем безопасный, доступный, совершенно бесплатный способ предохранения, гарантирующий 80–85% успеха.

Ритмический, или физиологический, метод может взять на вооружение каждая женщина. Но только при одном неременном условии: у нее устойчивый менструальный цикл, всегда длящийся определенное число дней – либо 26, либо 28, либо 30...

Главное – запаситесь тремя "Т": терпением, термометром и тетрадкой в клеточку.

Сначала с помощью термометра определите, когда именно у вас наступает овуляция. С первого дня менструации (с начала цикла) измеряйте температуру в прямой кишке: утром – сразу после пробуждения, не вставая с постели, только повернувшись на бок, введите градусник в задний проход на глубину 1–2 см и держите 5–7 минут.

В норме с начала цикла и примерно до его середины ваш градусник должен показывать температуру ниже 37° – 36,6°, 36,7°, 36,8°... Все показатели ежедневно и аккуратно записывайте в тетрадку, окрашивая каждый споконный день в зеленый цвет.

Но вот в один из дней (при 28-дневном цикле это, как правило, 14-й, при 30-дневном – 15-й, то есть где-то в середине) вы увидите, что температура повысилась до 37°–37,2°. Внимание – произошла овуляция! А это значит, что теперь яйцеклетка в любой момент готова к оплодотворению. 1–2 самых опасных дня окрасьте в красный цвет.

Однако овуляция может наступить и на 2–4 дня раньше или позже, поэтому на своем графике 4 дня, предшествующие двум "красным", и 4, следующие за ними, окрасьте в желтый цвет. Получится своеобразный "светофор". Первые и последние 9–10 "зеленых" дней – период, когда забеременеть практически невозможно, а "желто-красные" дни в середине цикла самые опасные, и от полового акта лучше воздерживаться.

P. S. Ритмическим методом могут воспользоваться и пары, мечтающие о ребенке. Специалисты советуют мужчинам воздерживаться в "зеленые" дни и копить свою мужскую силу. По наблюдениям, после нескольких дней воздержания в сперме увеличивается число активных, жизнеспособных сперматозоидов, в связи с чем в "желто-красные" дни, когда пара будет всю предаваться любовным утехам, вероятность наступления беременности возрастает в несколько раз.

Как видите, свой "светофор" стоит нарисовать и тем, кто боится забеременеть, и тем, кто мечтает о малыше.

надежно защитит от нежелательной беременности. Уже сегодня создатели всячески подчеркивают достоинства своего контрацептива. Во-первых, пластырь удобен: наклеил – и забыл, во-вторых, в отличие от таблеток не вызывает тошноты, поскольку лекарство поступает в организм, минуя пищеварительный тракт, в-третьих, не раздражает слизистую матки подобно спиралькам.

Ну что ж, поживем, а годика через 2–3 сами приклеим и убедимся, так ли хорош противозачаточный пластырь.



Неизвестно, как будут реагировать мужчины, но все женщины детородного возраста точно обрадуются, когда в аптеках появятся противозачаточные таблетки для сильного пола. Препарат, полностью нейтрализующий функции сперматозоидов, разработала и запатентовала биотехнологическая фирма.

Достаточно всего одной пилюли, и примерно год джентльмен может вступать в контакт без опасений стать отцом. Таблетка действует очень аккуратно, избирательно, не оказывая вредного побочного действия на организм в целом. "Наш препарат безобиден и к тому же позволит мужчинам разделить с женщинами ответственность за контроль над рождаемостью", – утверждают разработчики мужского контрацептива. Золотые слова! А то несправедливо получается: одним только удовольствием, а другим – вся ответственность.

Материалы подготовила
О. ЗЕДАЙН