СТРЕСС И ЛИТОТЕРАПИЯ

С древних времен человеку было хорошо известно о возможности применения минералов и горных пород не только как неких магических символов, но как лекарства.

В современном понятии **литотерапия** – это лечение с использованием камней («*lithos*» в переводе с греческого – камень, «*terapia*» – лечение), а в более широком представлении под литотерапией понимают **любое использование природных минеральных веществ (минералов, горных пород, самородных металлов, сплавов металлы, илов, глины, минеральных вод и т.д.) с целью их воздействия на организм или сознание человека.**

Литотерапия, или лечение камнями (минералами и горными породами) успешно применялась тысячи лет назад в Древнем Египте, Индии, Китае и Тибете. **Теофраст, ученик Платона и последователь Аристотеля, в 372 г. до н.э. свел воедино имевшиеся сведения в капитальном труде «О камнях» сами минералы, но их применения для лечения недугов человека.**

Аль-Бируни в своём трактате «Минералогия, или Книга сводок для познания драгоценностей» (1038 году), не только определил удельный вес многих минералов и дал подробные сведения о более чем пятидесяти минералах, рудах, металлах, сплавах, но определил некоторые их лечебные свойства, представленные потом и в книге о медицинских лекарствах «Фармакогнозия».

Тибетские и монгольские ламы использовали около 100 различных минералов для приготовления сложных по составу лекарств. Они применяли шары и пирамиды из камней, массажеры, четки, кристаллы кварца для энергетической зарядки воды, которая становилась эликсиром молодости и здоровья.

В китайской медицине широко использовались камни-биостимуляторы для повышения жизненной силы (Ци), выравнивания нарушенной в организме энергетики (Инь-Ян), снятия болей и лечения заболеваний воздействием на биологически активные точки тела.

В **искусстве фэн-шуй** камни применяют для рассеивания негативной энергии и активизации позитивной.

В Индии йоги считали, что **камни полезны для здоровья**, ибо с их помощью можно «укрепить свою ауру» и «надежно оградить себя» от «пагубных воздействий чужих отрицательных полей и излучений», т.е. «сглаза» и «порчи».

Индийские целители по системе Аюрведа применяли камни для «зарядки энергетических центров» в теле - «чакр», с целью оздоровления и омолаживания организма.

Таким образом, многие тысячелетия камень был не только предметом красоты, гармонии, поклонения, но и незаменимым лекарством, применяемым при самых серьезных недугах. Это

хорошо знали и использовали врачи древности и Средневековья, прописывая сложные рецепты с применением драгоценных камней.

И главное многие минералы снимают стресс, успокаивают нервную систему, улучшают сон.

Минералы и горные породы применяют и в виде кристаллов (или сростков кристаллов, т.н. друз), а также в виде пластин, шаров, дисков, массажных палочек. Для лечения камень прогревают (активируют), подержав на Солнце или опустив в теплое ароматическое масло.

Затем можно проводить массаж, акупунктуру, акупрессуру, обеззараживание и лечение ран, аппликации, лечение световым излучением камня, и многое другое. В течение 12 – 20 минут линейно и кругообразно делается массаж участка тела каменным шариком с последующим укрыванием шерстяной тканью на 20-30 минут.

Массаж **родонитом, чароитом и розовым кварцем** хорошо помогает при функциональных нарушениях нервной системы, мигрени, вегето-сосудистой дистонии и с косметическими целями. Области воздействия - лоб, щеки, шейная область, зона надплечий.

Массаж **малахитом, змеевиком, ониксом, яш**мой рекомендуются при чувствительных, двигательных и трофических нарушениях, при болях нейрогенного характера в области сердца, межреберной невралгии, для похудения.

Дымчатый кварц (раухтопаз), лазурит, оникс, яшму, жадеит можно использовать для массажа при острых респираторных инфекциях, хронических бронхитах, плевритах, артрозах.

Нефрит, яшму, обсидиан используют при массаже для исцеления болезней опорно-двигательного аппарата с выраженным болевым синдромом. Массаж проводится в зонах околосуставных тканей и вдоль позвоночника.

Особое место в литотерапии занимает **нефрит**, он связан с преображением, полной внешней (омоложение) перестройкой.

«Золото имеет цену, нефрит же бесценен» - гласит старинная китайская пословица.

Независимо друг от друга нефрит тысячелетиями использовался в Китае и в Америке.

Нефрит называют «камнем вечности», его прикосновение **приносит успокоение, предохраняет от усталости, продлевает жизнь.**

С лечебной целью нефрит используется в виде массажных палочек, роликовых массажеров, пластин. Нефрит обладает тепловым, тонизирующим и стимулирующим воздействием на организм, лечит заболевания почек, повышение артериального давления, сердечные нарушения, все заболевания опорно-двигательного аппарата, в т.ч. позвоночника, миозиты, нервно-мышечные перенапряжения, заболевания суставов, успокаивающее и уравновешивающее он действует на центральную нервную систему, дарит омоложение.

Применяются лечебные круги из нефрита диаметром от 2-3 мм до 2-3 см или - прямоугольные пластинки (2х4 см), они фиксируются бинтом или лейкопластырем на пояснице. Длительность

аппликации нефритовыми пластинками составляет 3-5 суток, делают двух-трехдневный перерыв, затем процедуру повторяют. Иногда такое лечение может быть заменено ношением браслета, кольца, обруча или бус.

При акупрессуре (нажатии на активные точки) применяют массажные палочки с шаровидными наконечником из натурального камня.

При сеансах иглорефлексотерапии кварц (друзы и крупные кристаллы) прикладывается к свободному концу введенной иглы.

Многие минералы в той или иной степени обладают биологически активным действием. Присутствие их в пищевом рационе человека повышает иммунитет, может менять физиологические функции организма.

Глины, а точнее минералы из которых они состоят, способствуют полимеризации аминокислот, концентрируя их на своей поверхности, а поверхностно-активные минеральные вещества влияют на деятельность микроорганизмов. А, например, нахождение в подземных соляных пещерах (спелеотерапия) прекрасно лечит астму и аллергию.

В процессе эволюции появилась способность организма человека при помощи некоторых минералов активизировать процессы пищеварения, увеличивать свертывания крови, активизировать многочисленные метаболические процессы, например, биосинтез белка, липидный обмен и другие.