

DOI:10.33617/2522-9680-2019-2-64  
УДК 371.7

## ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ І ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ІЗ СИСТЕМИ ЙОГА В ОЗДОРОВЛЕНІ ЖІНОК

- В. Ф. Гагара, к. мед. н., доц. каф. фіз. терап.  
А. В. Єрмолаєва, к. н. ф. в. с., доц. каф. фіз. терап.  
Г. М. Бондаренко, магістр з фіз. реабіліт.
- *Запорізька Політехніка*

Останнім часом відзначається значна тенденція до створювання оздоровчих груп з використанням різноманітних засобів рекреації. Дуже популярними серед жінок стали заняття йогою та масаж, спрямовані на оздоровлення організму, підвищення якості життя і функціональних можливостей людини.

**Мета дослідження** полягала в оцінюванні ефективності дії підбраного комплексу заходів фізичної рекреації із застосуванням дихальних вправ системи йога та гігієнічного масажу в оздоровленні жінок молодого віку.

В роботі були застосовані наступні методи дослідження: метод аналізу та узагальнення даних літератури; метод анкетування; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; метод педагогічно-го експерименту; методи математичної статистики.

Дослідження проводили у м. Києві в оздоровчій групі «Діамеда» з 10 жінок, які регулярно відвідували заняття оздоровчої групи. Оздоровчі заняття полягали у чергуванні сеансів гігієнічного масажу (3 рази на тиждень) та дихальних вправ із системи йога (2 рази на тиждень).

Дослідження функціонального стану організму включало проведення таких функціональних проб, як проби Штанге, Генчі, визначення індексу Скибинської та визначення ЖЄЛ.

З оздоровчою групою проводили заняття, які склались з сеансів гігієнічного масажу та комплексів дихальних вправ із системи йога «Маленькі пранаями», що сприяли розвитку фізичних якостей, функціональних показників та покращанню самопочуття жінок.

В результаті дослідження встановлено, що показники фізичного здоров'я та функціональні показники жінок із оздоровчої групи значно підвищились порівняно з показниками до проведення дослідження. У жінок покращились працездатність, здоров'я, з'явився інтерес та мотив до оздоровчих занять. На початку дослідження спостерігався рівень фізичного здоров'я нижчий за середній.

**Таким чином, застосування методики дихальних вправ із системи йога та гігієнічного масажу сприяє зменшенню малорухомості, суттєво покращає та підвищує емоційний і фізичний стан організму.**

На підставі проведених досліджень були розроблені практичні рекомендації, які запропоновані для використання в оздоровчих центрах.

Дослідження у цьому напрямку мають бути продовжені у плані наукової роботи кафедри фізичної терапії та ерготерапії ЗНТУ.



DOI:10.33617/2522-9680-2019-2-64  
УДК 61-028.82:615.838

## ПРИМЕНЕНИЕ WIADAR-ТЕХНОЛОГИИ В КОМПЛЕКСНЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММАХ

- С. В. Ходун, руководитель центра  
Т. Н. Пленова, врач-консультант
- *Киевский центр фунготерапии, аюрведы и биорегуляции*

Опыт врачей разных специальностей в течение нескольких последних десятилетий демонстрирует живой интерес пациентов к лечебным программам в сфере различных направлений альтернативной медицины. Боль-

шое количество токсических и аллергических побочных эффектов при лечении агрессивными аллопатическими средствами диктует необходимость использования знаний и навыков в применении природных эффективных клини-

чески апробированных методов лечения и профилактики различных патологических состояний.

Контингент пациентов, обращающихся за помощью в наш центр, разнообразен, но львиную долю составляют больные с онкологической патологией, зачастую при далеко зашедших процессах с множественным метастазированием, которым онкологи отказали в дальнейшем лечении в связи с полной неэффективностью или выраженными токсическими осложнениями. Лечебная тактика в таких случаях полностью согласуется с принципами, определенными Международной ассоциацией поддерживающей терапии рака в 2008 году, и включает восстановление физических, психологических функций и коррекцию других нежелательных явлений, возникающих как непосредственно от самого злокачественного процесса, так и проводимого противоопухолевого лечения. Реабилитация, профилактика рецидива, увеличение выживаемости и повышение качества жизни – приоритетные направления в работе с такими пациентами.

Мы имеем и используем свои внутренние протоколы комплексного лечения онкологической патологии. В части фунготерапии они построены согласно рекомендаций официально действующей в Японии государственной программы ПРОГМА (ПРОТивоопухолева Грибная Методика) и учетом отечественных наработок. Но многоликость этиопатогенеза и клиники данной группы заболеваний, требования времени и запросы больных заставляют изыскивать новые научно обоснованные и клинически подтвержденные технологии и методы.

Одним из таких направлений, методы которого приняты к применению нашим центром, является экологическая технология обработки воды «Wiadar», в основе процесса которой используется тлеющий разряд холодной плазмы. В результате из воды полностью удаляются свободные радикалы, в том числе кислородной и водородной групп. Жидкость имеет нанокластерную организацию, стабильна во времени, обладает заданным спектром частот собственных колебаний и легко проникает через мембраны клеток и оболочку их ядер. Согласно теории кластерной организации воды, ее молекулы не существуют отдельно, но объединяются в кластерные ассоциаты. Структура их зависит от изотопного состава кислорода. Экологическая обстановка и техногенное загрязнение существенно повлияли на содержание радиоактивных изотопов кислорода в воде. Если исследования воды в середине 60-х годов прошлого века свидетельствовали о незначительном их присутствии в питьевой воде (около 0,03 %), то в 2010 г. количество таких возросло в сотни раз (0,3 % и выше, в зависимости от удаленности источников от техногенных зон). Это радикально меняет структуру воды, исчезает симметрия кластера, появляется тенденция к бесконечному его росту, что объясняет так называемые аномальные свойства воды. При этом кластеры могут быть стабильными во времени и достигать огромных размеров, что зачастую делает невозможным прохождение их через мембраны клеток живых организмов и человека.

Медицинский аспект проблемы заключается в том, что, когда такой кластер образуется в ядре клетки, он может стать даже частью ДНК, искажая её форму и блокируя некоторые её сегменты. Такие дефекты будут повторяться при репликации ДНК. Присутствие гигакластеров в клетках также изменяет водородные связи азотистых оснований (аденин, гуанин, тимин и цитозин), которые обретают способность становиться частью гигакластера. Появляются условия для проникновения радиоактивных изотопов кислорода, находящихся в клеточной жидкости, в ядро. Данное явление может приводить к самым непредсказуемым последствиям и, в первую очередь, к неконтролируемым псевдомутациям и полной потере предназначенных клетке функций. При этом программы, которые заложены в ДНК для предупреждения и ликвидации подобных ситуаций, – бессильны. Механизмы апоптоза заблокированы. Именно поэтому большинство раковых клеток практически бессмертны.

При попадании WIADAP жидкости в ядро поражённой клетки происходит разрушение деформированной матрицы гигакластера, а в случае прорастания его в ДНК и части самой ДНК, образуя, таким образом, разрывы цепочек или исчезновения целых сегментов. Клетка практически сразу теряет возможность деления, а спираль ДНК выглядит сжатой, что приводит мутированную клетку к смерти.

Эффект воздействия WIADAP жидкости на биологические объекты и ее применение в клинической медицине исследуется с 2006 г. в клиниках Вроцлавской, Белостокской и Люблинской медицинских академий. Приборы для обработки воды, способы лечения с ее применением защищены патентами, имеется значительная доказательная база эффективности в оздоровлении и лечении больных с рядом хронических, в т.ч. и онкологических, заболеваний. Особо следует отметить успехи в лечении аутизма, ДЦП, паркинсонизма, при метаболическом синдроме, метастатических формах рака. Результаты отражены в десятках публикаций и отчетов, доложены на конференциях Европейской ассоциации WIADAP, отмечены специальными дипломами.

Методика включает внутреннее употребление обработанной воды в индивидуально подобранных дозах и внутривенное капельное введение обработанного в поле холодной плазмы физиологического раствора. Данная технология применена нами пока еще небольшому количеству пациентов, но, оценивая результаты, можем констатировать стабилизацию онкологических процессов с регрессом первичных очагов и площади метастазов, исчезновение или значительное уменьшение болевого синдрома, повышение физической и психической активности, что определяет более высокий уровень качества жизни.

**Есть основание считать, что данное направление в профилактике и лечении хронических заболеваний и, в частности, онкопатологии, является перспективным и требует дальнейшего исследования и внедрения в практику.**

