

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение литотерапии
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Восстановление энергетического баланса и гармонизации тела посредством взаимодействия с природными минералами
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Литотерапия – о чем нужно знать и помнить 3. Влияние камней на организм человека 4. Классификация камней-лекарей 5. Официально признанные минералы-целители 6. Полезные камни 7. Астроминералогия 8. Целебные настои воды на камнях 9. Ориентируемся по цвету кристалла 10. Методика выполнения литотерапии в домашних условиях 11. Что надо учесть при использовании литотерапии
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Кучерявенко Людмила Владимировна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Специализированное отделение социально-медицинского обслуживания на дому № 2, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

Мы живём в эпоху стремления к саморазвитию, которое касается как общества в целом, так отдельно взятого человека. Это прекрасное время, позволяющее сочетать современные разработки и древние практики в поиске лучших способов укрепить и поддержать здоровье.

Как и многие нетрадиционные практики, литотерапия основана на опыте наших предков. Горные породы изучались несколько веков. В древности индийцы считали камни живой материей. Более того, их принимали за дары Богов, падающих с неба. Также сохранилось достаточно рецептов оздоровления минералами со времен древней египетской медицины. Об уникальных свойствах камней упоминали Аристотель и Геродот.

Искусство целительства минералами восходит к эпохе палеолита (X тысячелетие до нашей эры). Через девять тысячелетий с территории Античного мира литотерапия перебазировалась на Ближний Восток, затем покорила Азию. Шаманы, колдуны, маги экспериментируя, вычисляли влияние кристаллов на человека. Однако в Западной цивилизации учение не развивалось. Причиной стали прогресс науки. На Востоке литотерапия процветала: были написаны трактаты о лечебных свойствах камней и минералов, работы по общей минералогии. Это не была сухая теория: сведения подкреплялись «инструкциями» по подбору и использованию конкретного камушка. Во главу угла ставилось взаимодействие биополя человеческого организма с энергетикой минералов

Способность камней влиять на человека используется с древних времен. Методы литотерапии уже тысячи лет успешно применяются в разных странах. В настоящее время интерес к использованию лечебных свойств камней с каждым годом растёт. Проводятся научные исследования и изучается благотворное влияние камней на человека. В последнее время литотерапию всё чаще называют медициной XXI века.

Теперь восточная терапия довольно активно используется во многих странах, применяется в санаториях. Несмотря на огромное количество аптечных средств от различных болезней, данное лечение активно применяют и сейчас.

2. Литотерапия - о чем нужно знать и помнить

Литотерапия – (lithos в переводе с греческого – камень, therapy с английского, или therapia с греческого – лечение) – один из видов нетрадиционной медицины.

С древних времён люди использовали природные минеральные вещества (камней, металлов, илов, глин, минеральных вод и т.д.) с целью оздоровления или их воздействия на энергетику или сознание человека.

Сегодня в понятие литотерапия включает в себя различные, более узко направленные, методы воздействия минеральных веществ на организм человека. Это минералотерапия, кристаллотерапия, металлотерапия, геммотерапия, стоунтерапия, лечение глинами, астроминералогия и многие другие.

Литотерапия – это лишь вид альтернативной медицины, но не панацея.

Не стоит фанатично относиться к подобному методу исцеления.

Лучше обращаться к настоящим специалистам, которые имеют достаточные знания в области данной терапии. Не следует самим использовать подобное лечение при отсутствии медицинской грамотности, не понимая до конца принципов воздействия камней на организм.

Для начала при обнаружении проблем необходимо обратиться к врачу и пройти лечение традиционным способом.

Нужно понимать, что во многих случаях необходима помощь классической медицины и врачебный контроль.

Любой может узнать об удивительных свойствах природных веществ и их влиянии на человека.

В любом случае познание методики магического оздоровления принесет только положительный результат и благоприятные эмоции.

3. Влияние камней на организм человека

Влияние камней на организм человека для многих несомненно. Но на чём оно базируется, каков механизм действия?

Относительно литотерапии существует две точки зрения:

- На Востоке уверены: сила минералов восстанавливает энергетический баланс организма. Человек обретает внутреннюю гармонию, а через неё – физическое здоровье.

Тибетские и монгольские ламы для приготовления лекарств использовали около 100 различных минералов. В своих практиках они применяли каменные пирамиды, шары, чётки и массажёры. Для энергетической зарядки воды и получения эликсира молодости и здоровья ламы использовали кристаллы из минералов группы кварца.

В китайской медицине, воздействуя камнями-биостимуляторами на биологически активные точки тела, выравнивали нарушенную в организме энергетику (Инь-Ян), повышали жизненную силу (Ци), снимали боли и лечили заболевания.

Йоги в своих практиках используют камни для укрепления здоровья и ауры, для ограждения от пагубных воздействий чужих отрицательных полей и излучений («сглаз», «порча» и т.п.).

Индийские целители по системе АЮРВЕДА для оздоровления и омолаживания организма применяли камни при зарядке чакр – энергетических центров в теле человека.

В искусстве ФЭН-ШУЙ камни применяют для рассеивания негативной энергии и активизации позитивной.

- Врачи Западного мира связывают целебный эффект литотерапии с воздействием исключительно физических параметров.

В стоунтерапии, например, это температура. Горячие камни расширяют сосуды, что влечёт расслабление мышечной и нервной системы.

Охлаждёнными минералами перенаправляют кровь к нужной зоне, заодно обогащая организм кислородом и избавляя от шлаков, токсинов.

В западной психологии результаты литотерапии списывают на самовнушение пациента.

4. Классификация камней-лекарей

Практикующие литотерапевты подразделяют разные типы кристаллов по силе их энергетики. А она определяется условиями образования минерала: извержение вулкана, морское дно, осадочные процессы.

На этой основе разработана минералогически-энергетическая шкала:

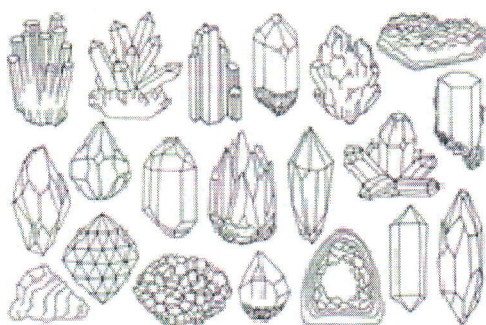
- **Энергетически сильные минералы** – алмаз, александрит, изумруд, рубин, сапфир. Эту элитную пятёрку дополняют аквамарин, аметист, гранат, селенит, турмалин, хризолит.
- **Средний уровень энергии** у агатов, малахита, родохрозита, розового кварца, сердолика, халцедона.
- **Мягкой энергетикой** наделены опалы и обсидиан.
- Благодаря особенностям энергетики в **отдельный кластер** собраны минералы органического происхождения: янтарь, кораллы, жемчужины, гагат, шунгит.

Говоря о плюсах, следует выделить:

- ✓ безопасность состава природных веществ;
- ✓ отсутствие противопоказаний;
- ✓ лечение не приносит боли, и даже, наоборот, приятные ощущения;
- ✓ ношение украшений не требует усилий, придает красоту внешнему виду.

Из минусов стоит отметить:

- ✓ высокая цена некоторых пород;
- ✓ литотерапия не имеет научных доказательств, не признана официально в традиционной медицине



5. Официально признанные минералы-целители

Официальная медицина признала целебное воздействие некоторых натуральных минералов на организм.

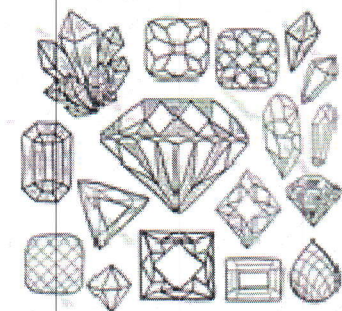
Речь о соли и цеолитах.

- **Соль** - каменная соль наделена лечебными свойствами:
 - это природный антисептик и консервант; соляным раствором полощут горло, промывают носовые пазухи при ОРЗ или ОРВИ;
 - мешочек с горячей солью кладут на больное место;
 - ванночки на основе крепкого раствора соли укрепляют ногти, выводя грибок;
 - солевая ванна – релаксант, тоник для кожи, седативное средство;
 - соль – ингредиент пилингов, скрабов.

Самостоятельным направлением литотерапии стала спелеотерапия. Метод основан на вдыхании воздуха пещер, образованных в природных пластах соли. Он насыщен йодом, частичками других элементов, но лишён микробов. Нахождение в таких пространствах – спасение для астматиков или людей, склонных к респираторным заболеваниям.

- **Цеолиты** - Класс минералов, способных выделять или поглощать воду, другие вещества. Используется всего три десятка лет, особо оценён после аварии на ЧАЭС:
 - выводит из организма радионуклиды (цезий и стронций);
 - впитывает тяжёлые металлы, токсические соединения, выводя их через кишечник;
 - идёт его изучение как «кубийцы» онкологии.

Дроблёные цеолиты составляют основу препарата Литовит.



6. Полезные камни

Практически все минералы. Их используют в чистом, необработанном виде, в качестве украшений.

Чтобы понять, какой же подходит человеку, в старину использовали простой метод. Перед сном камень привязывали к наружной части руки у левого плеча. Если ночью снился кошмар или плохой сон — значит, не подходит. Если приснился приятный хороший сон — камень принесет счастье и удачу, поможет сохранить здоровье. Если сон не приснился вообще — воздействия нет, ни положительного, ни отрицательного.

Попробуйте зажать твердый минерал в руке. Если он станет теплым — он вам подходит, холодным — нет. Считается, что человек чувствует «свой» камень интуитивно, ощущает его силу. Наверняка, у многих есть любимые серьги, браслеты, амулеты из различных пород.

Даже самые известные камни, обладают потрясающими свойствами:

- **агат** - лечит затяжной кашель и боль в горле, защищает от инфекций, снимает судороги;
- **аметист** помогает бороться с бессонницей, раздражением, придает спокойствие;
- **алмаз** помогает сбить высокую температуру, ограждает от болезней;
- **бирюза** восстанавливает печень, укрепляет зрение;
- **гранат** избавляет от депрессии, лечит бронхит;
- **жемчуг** повышает иммунитет, нормализует давление;
- **изумруд** используют при эпилепсии, заболеваниях зубов и суставов;
- **кошачий глаз** помогает исцелить болезни ушей, сердца, глаз;
- **лазурит** поможет при астме, радикулите, высокой температуре;
- **малахит** укрепляет зубы, излечивает язвы;
- **нефрит** применяют в родах, оберегает от сглаза;
- **рубин** борется с бессонницей, придает сил, используется при малокровии;
- **сердолик** чистит кровь, заживляет раны и нарывы, укрепляет зубы;
- **турмалин** снижает уровень токсинов;
- **оникс** укрепляет память, спасает при головной боли; Камни и минералы
- **хризопраз** помогает работе мозга;
- **цитрин** очищает организм от токсинов;
- **шунгит** поможет при астме, артрите, сахарном диабете;
- **янтарь** применяют при миомах, кистах, улучшает зрение;
- **яшму** используют люди с болезнями печени и почек.

7. Астроминералогия

Астроминералогический метод основан на синтезе контактного способа терапии и астрологической принадлежности камня к какому-либо знаку Зодиака. Это один из древнейших методов литотерапии, основанный на взаимном энергетическом обмене между камнем и человеком при телесном контакте.

В зависимости от того, какому знаку Зодиака принадлежит человек, нуждающийся в лечении, выбирают амулет или талисман, минерал и металл, в который он будет помещен.

Водолей	кварц, гранат, аквамарин, азурит, ангелит, аметрин, аметист, нептунит, перламутр, обсидиан, морион, холиотис, циркон, хризопраз	золото, медь	кулоны, подвески, статуэтки, аромакулоны
Рыбы	халиотис, аквамарин, хризолит, гагат, беломорит, изумруд, опал, нептунит, вавелит, ортоклаз, перламутр, арагонит	серебро	подвески
Телец	агат, бирюза, кианит, авантюрин, хризоколл, кварц, александрит, бовенит, малахит	алюминий	бусы, четки, перстни
Овен	хрусталь, молдавит, циркон, алмаз, кианит, тектит	золото	серьги, кулоны
Близнецы	аметист, агат, цитрин, эпидот, кошачий глаз, бовенит, родонит, кварц, сердолик, чароит, аметрин, гелиодор	серебро	браслеты, подвески
Рак	гематит, аквамарин, изумруд, диоптаз, ортоклаз, лунный камень, авантюрин, жемчуг, тектит, хризоберилл	титан	в виде карманных фигурок, браслеты из бусин
Лев	хрусталь, гелиодор, авантюрин, пироп, рубин, янтарь, шпинель, верделит	золото	кулоны, подвески, карманные статуэтки
Дева	жадеит, оникс, нефрит, сердолик, авантюрин, хрусталь, змеевик, тигровый глаз, яшма	олово, алюминий, медь, золото	медальоны, броши, карманные кристаллы
Весы	аметист, аквамарин, кианит, малахит, нефрит, рубеллит, бовенит, ангелит, азурит	бронза	любое украшение
Скорпион	апатит, гагат, гранат, гематит, топаз, актинолит, берилл	железо, сталь	статуэтки, карманные талисманы, подвески
Стрелец	бирюза, бриллиант, везувиан, дравит, лазурит, обсидиан, сапфир, халцедон, целестит, александрит, уваровит, турмалин	серебро	броши, кулоны
Козерог	гагат, обсидиан, турмалин, дравит, альмандин, везувиан	платина	колье, перстни, броши

8. Целебные настои воды на камнях

Одним из методов литотерапии является использование целебной воды, которую получают путём настаивания обычной воды на определенных камнях.

Такую воду называют минеральным эликсиром. Действие целебной воды похоже на лечебный эффект самих камней. Однако взаимодействие камня и воды идет не на физическом, а на энергетическом уровне.

В большинстве случаев камень в воде не растворяется, а воздействует на нее иными способами. Минеральные эликсиры отличаются от минеральной воды, которая представляет собой раствор солей микроэлементов и благодаря своему биохимическому составу применяется в лечебных целях.

С помощью камней можно улучшить качество питьевой воды и придать ей лечебные свойства. Настоянную на камнях воду можно использовать следующим образом:

- **Питьевая вода.** Пить в лечебных целях, использовать для приготовления пищи или как обычную питьевую воду.
- **Полоскание полости рта.** Это способствует лечению заболеваний зубов, десен и горла. Снимает воспаления, заживляет ранки.
- **Умывание.** Минеральные эликсиры благотворно действуют на кожу, волосы, улучшают кровообращение, обмен веществ, ускоряют процессы обновления и регенерации.
- **Распыление.** При ранах, ожогах, зуде, кожных заболеваниях распылять активированную воду непосредственно на пораженный участок кожи.
- **Энергетический баланс.** Целебную воду распыляют в энергетическом поле (ауре) человека. Это успокаивает, выравнивает поток энергии меридианов и чакр, усиливает защитные свойства ауры.
- **Компрессы.** Настоянная на камнях вода может использоваться как компресс для заживления ран, снятия боли при растяжениях и ушибах, для уменьшения воспалений, облегчения мышечных спазмов и т.д.
- **Приготовление ванн.** Эликсир, приготовленный на камнях, можно добавлять в воду незадолго до принятия ванны или настаивать воду на камнях непосредственно в ванне.

9. Ориентируемся по цвету кристалла

Если нет глубоких познаний в литотерапии и надо срочно подпитать какую-то систему организма, можно просто ориентируясь по цвету, подобрать резонирующий кристалл.

Целебные свойства камней по цвету

- **Красные минералы** — кровоостанавливающие и противовоспалительные.
- **Жёлтые камни** — лечат ЖКТ, печень, жёлчный пузырь, общеоздоравливающий эффект.
- **Зелёные минералы** — для устранения сердечно-сосудистых заболеваний, лечат глаза.
- **Синие камни** — тонизирующее влияние. В религии синие камни — символ целомудрия. Если несколько раз в день смотреть на лазурит — восстановится душевное спокойствие.
- **Пурпурные камни** — отрезвляют, очищают, имеют наркотический и гипнотический эффект.
- **Белыми или бесцветными кристаллами** можно дробить камни в почках и желчном пузыре, лечить простуду.
- **Розовые и фиолетовые** — лечат нервную систему и сердечно-сосудистую.
- **Золотисто-жёлтые** снимают стресс, нервное напряжение. Это кристаллы-допинг.
- **Зеленовато-жёлтые** лечат ЖКТ, печень, нормализуют давление, активизируют деятельность мозга.
- **Дымчатый кварц** — укрепляет миокард, селезёнку, печень, ЖКТ, увеличивает энергетику.

10. Методика выполнения литотерапии в домашних условиях

Данную методику хорошо применять в профилактических целях. Она способствует улучшению кровообращения, снимает поясничные боли, предотвращает судороги икроножных мышц, улучшает функционирование симпатической нервной системы, отвечающей за обмен веществ, учащение и замедление сердцебиения, сужение и расширение сосудов и зрачков и др. Такое воздействие этой методики обусловлено тем, что она оздоравливает канал спинного мозга, ответственного за перечисленные выше функции.

Методика:

- После пробуждения, не вставая с постели, необходимо лечь на спину, предварительно убрав из-под головы подушку.
- Руки вытяните вдоль туловища, ноги не сгибайте, глаза держите открытыми.
- На область «третьего глаза» положите тот камень, который вам рекомендован для лечения.
- Сосредоточьте свое внимание на камне и во время всего упражнения применяйте методику «дыхания через камень».
- Далее начните потягиваться. Сначала — левой ногой, не отрывая пятку от постели, вытяните ногу и сожмите пальцы, потянув их на себя. Повторите то же правой ногой. Затем потяните обе ноги одновременно. Повторять 5 раз. Дыхание — произвольное.
- После нескольких сеансов дополните упражнение потягиванием рук.
- В положении лежа расположите руки над головой вдоль постели. Точно так же потягивайтесь сначала левой рукой, затем — правой, потом — обеими вместе.

Эту методику следует выполнять после принятия водных процедур. Камень также надо некоторое время подержать под проточной водой. Данная методика активизирует кровообращение, укрепляет двигательные мышцы глаз, способствует сохранению гибкости позвоночника, уменьшает сколиоз, укрепляет мышцы спины и живота, благотворно влияет на работу внутренних органов.

Перед началом упражнения надо хорошо проветрить помещение. В стакан с горячей водой на несколько минут положите подобранный для лечения камень. Медленно, небольшими глотками выпейте воду из стакана. Камень зажмите в левой руке. Затем примите исходное положение для упражнения: лягте на живот, носки и пятки прижмите друг к другу, носки должны упираться в пол, подбородок — в коврик. Руки согните в локтях, сжатые кулаки при этом должны находиться на уровне плеч. Перенесите вес тела на руки; опираясь на них, медленно поднимите голову и оторвите от коврика плечи и верхнюю часть туловища. Низ живота должен соприкасаться с ковриком. Посмотрите вверх и задержитесь на 1—2 секунды в этом положении. Затем медленно поверните голову и туловище влево. Ноги и руки при этом должны оставаться неподвижными. Попытайтесь через левое плечо посмотреть на пятку правой ноги. В этом положении останьтесь также 1—2 секунды. Вернитесь в исходное положение. Переложите камень в правую руку и повторите все сначала, но с поворотом вправо. Затем положите камень перед собой. Прогнитесь максимально вверх и назад, не отрывая от коврика низ живота. Задержитесь в этом положении 1—2 секунды. Вернитесь в исходное положение и через несколько секунд повторите все упражнение с самого начала.

11. Что надо учесть при использовании литотерапии

Решив работать с камнями самостоятельно, нужно осознавать, что под видом лечебных нередко предлагают приносящие вред, а не пользу или опасные для здоровья экземпляры:

1. За горный хрусталь выдают голубой целестин. Последний содержит стронций, который поражает костный мозг и внутренние органы.
2. Под видом зелёного граната реализуют зелёный коникальцит, содержащий мышьяк. Использование его порошка приводит к смертельному исходу.
3. Натуральный непрозрачный зелёный циркон радиоактивен.

Лечение камнями или минералами не относится к экстремальным видам, но соблюдения правил требует, особенно при самостоятельной практике:

- Необходимо знать точный диагноз, чтобы подобрать нужный минерал.
- У чувствительных людей при литотерапии иногда наблюдаются побочные действия: головокружение, мигрень, расстройство ЖКТ, нарушение сна, другие симптомы.
- Литотерапия имеет противопоказания. Массаж камнями опасен для диабетиков, беременных женщин, людей, которым запрещены термопроцедуры.
- Литотерапия камнями не рекомендована гипертоникам.
- Для лечения необходимы натуральные минералы из региона с хорошей экологией, грамотно обработанные, без примесей.

Следует учитывать, что для исцеления требуется серия процедур, в особо сложных случаях литотерапия займёт много времени.

Некоторые минералы обладают слабо выраженным радиоактивным излучением, самый известный пример – сердолик.

Радиоактивная терапия – сравнительно новая методика. В конце 20 века было научно доказано, что незначительные дозы радиоактивного излучения способствуют ускорению обменных процессов и помогают в синтезе ДНК.

Несмотря на то, что радиоактивная методика безопасна, это тот вид терапии, при котором требуется предварительная консультация и выявление противопоказаний. Постоянное ношение амулетов с использованием радиоактивных минералов запрещается. Терапевты рекомендуют делать длительные перерывы между курсами лечения.

Главное грамотно выбрать камень для литотерапии.

Лечение камнями это вспомогательное паллиативное, в серьезных случаях не стоит пренебрегать официальной медициной.