



НАДЯ ВОЛЬФ,

кандидат медицинских наук, член Ассоциации Научной
Акупунктуры Франции

ЧУТКОЕ УХО

**ЧТО МОЖЕТ
РАССКАЗАТЬ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ
УШНАЯ РАКОВИНА**



**МОСКВА
2020**

УДК 615.814.1
ББК 53.584
В72

Dr Nadia Volf
LES MYSTÈRES DE L'OREILLE
© 2015 Dr. Nadia Volf

Iconographie : Agence Caradine

Pages 6, 92: DR ; Page 14: département des images © Avec l'aimable autorisation de la National Gallery of Art; Pages 18,105: avec l'aimable autorisation de Nadia Volf; Page 20: Avec l'aimable autorisation de Gutenberg Project; Page 25: ©Wacomka / Shutterstock.com; Pages 29-32-56-75: avec l'aimable autorisation de la National Library of Medicine; Page 34: © Sam Chirnside; Page 41: ©Loyo / Shutterstock.com; Page 46: ©Arcady Shutterstock / ©Alekseev/Shutterstock / Design Caradine, Page 51: Einsamer Schütze / CC BY-SA; Pages 65, 38: 4X-images / Istock; Pages 68, 88: Avec l'aimable autorisation de Wellcome Collection. Attribution 4.0 International (CC BY 4.0); Page 91: Niboyet / Avec l'aimable autorisation de la National Library of Medicine; Pages 96-100-109-113: ©Anna-nt / Shutterstock.com; Page 122: ©Anna NT / Fotolia; Page 126: Avec l'aimable autorisation de Wellcome Library, Londres.; Page 130: ©John Baldessari / Christie's images; Page 136: ©Lightspring // Shutterstock.com

Фотография на обложке © Tom Volf

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Roman Sotola / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Вольф, Надя.

В72 Чуткое ухо: что может рассказать о вашем здоровье ушная раковина / Надя Вольф ; [перевод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2020. — 160 с. : ил. — (Книги-консультанты по вашему здоровью).

ISBN 978-5-04-093639-7

Книга Нади Вольф — это не просто руководство по аурикулярной терапии, особой разновидности иглоукальвания, но и живой рассказ о становлении автора в своей профессии, отстаивании права на лечение в разных странах, в том числе в Советском Союзе.

Наше тело — это самолет, а ушная раковина — его приборная панель. Для облегчения боли практически любого типа достаточно взять обычное зернышко риса и прижать его к нужной точке на ухе. Звучит почти как научная фантастика, но на самом деле об этой технике известно с древнейших времен, и она действительно работает. Автор подробно ее описывает, охотно делится своим огромным опытом и историями из врачебной практики.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

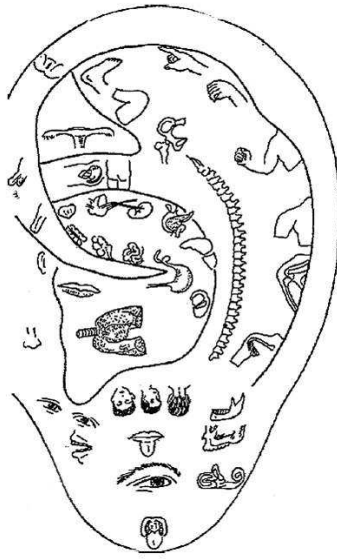
УДК 615.814.1
ББК 53.584

ISBN 978-5-04-093639-7

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Содержание

Предисловие: магия наружного уха	7
ГЛАВА 1. Карта сокровищ	15
ГЛАВА 2. Лабиринты истории	35
ГЛАВА 3. Как это работает	57
ГЛАВА 4. Знаки на ухе	69
ГЛАВА 5. Ушная раковина: руководство пользователя	89
ГЛАВА 6. Причинно-следственная диагностика в аурикулярной терапии	123
Приложение: распространенные недуги и способы самолечения	137
Список литературы	150
Благодарности	156
Предметный указатель	157



Предисловие: магия наружного уха

С древнейших времен наружное ухо человека считалось инструментом для исцеления, обладающим практически волшебными свойствами. Если оставить в стороне его роль в процессе восприятия звуков, наружное ухо, или ушная раковина, представляет собой своеобразную головоломку. Различные точки на ней выполняют двойную функцию — они предоставляют информацию о том, в каком состоянии находятся соответствующие им внутренние органы и другие части тела и одновременно с этим выступают в качестве эдакого пульта управления, который позволяет «менять настройки» в случае возникновения сбоев.

Древние легенды, повествующие про чудесные — и порой совершенно необъяснимые — случаи исцеления в результате воздействия на эти аурикулярные (так я буду их называть в этой книге) точки, были подкреплены

современными научными открытиями. Согласно этим исследованиям, наружное ухо соединено со всей центральной нервной системой подобно тому, как компьютерная клавиатура соединена с компьютерной сетью. Нажатием на какую-нибудь одну из «клавиш» ушной раковины можно влиять на программирование системы саморегуляции организма в целом.

Вплоть до недавнего времени знания об аурикулярных точках были доступны лишь медикам и то не всем, а только узким специалистам.



На самом деле любой человек, независимо от того, есть у него специальное медицинское образование или нет, в состоянии, пройдя базовое обучение, получить необходимые знания об аурикулярных точках, чтобы использовать их силу для поддержания здоровья близких или своего.

Я готова добиваться всеми силами, чтобы расположение и функции аурикулярных точек изучались в школе наравне с математикой, историей и естествознанием. Детям, несомненно, полезно будет узнать, как с помощью этих точек можно облегчать, например, повседневные боли. Таким образом, аурикулярная терапия (также известная как аурикулопунктура или акупунктура уха) может постепенно улучшить человеческое общество в целом. Может, это и звучит несколько идеалистически, но добиться этого на самом деле не так уж и сложно. Испокон веков возможность изучить аурикулярные точки получали избранные счастливицы, и истории их успеха — пускай порой и несколько преувеличенного — дошли до нас спустя столетия. Настало время поделиться этими простыми, но весьма значимыми знаниями со всеми.

Согласно древнегреческому мифу, все люди изначально обладали сверхъестественными способностями. Некоторые, однако, злоупотребляли ими, поэтому боги собрались на горе Олимп, чтобы это исправить. Один из них предложил запрятать эти способности в недра земли, но его предложение не получило единодушного одобрения. Кто-то из богов возразил, сказав, что люди будут готовы копать до самого центра Земли, чтобы вновь обрести утраченные способности.

Другой бог предложил утопить сверхъестественные способности на дне океана, но и эта идея была отвергнута: люди смогли бы опуститься и в глубокую пучину, чтобы разыскать свои былые силы. Тогда величайший из богов выдвинул предложение, ни у кого не вызвавшее возражений: сверхчеловеческие способности должны быть спрятаны в настолько заметном месте, чтобы никто никогда даже не подумал их там искать. Так появились аурикулярные точки.

Это всего лишь миф, как я уже говорила, но он прекрасно иллюстрирует положение вещей.

У аурикулярных точек огромный потенциал, начиная от методик, которые может изучить каждый, чтобы в домашних условиях снимать небольшие недомогания, и заканчивая хирургической анестезией посредством электрической стимуляции одной конкретной точки наружного уха. (Для последнего, разумеется, базовых знаний будет недостаточно — потребуется специалист.)

Знания об аурикулярных точках позволили мне внести свой вклад в развитие французской космической программы, что было для меня несколько неожиданно. Один мой старый друг, французский космонавт, как-то рассказал мне про «космическую болезнь» — укачивание в космосе, также именуемое синдромом космической

адаптации, — которую так страшатся все, кто проходит подготовку к полетам в космос. Когда космический аппарат, уносимый ракетой вверх, покидает Землю, тело человека из-за ускорения ракеты, достигающего максимального значения $3g$, оказывается подвержено воздействию силы, втрое превышающей силу гравитации на поверхности Земли. Затем, когда космический аппарат покидает атмосферу Земли, тело человека внезапно оказывается в состоянии невесомости. Легко представить, какие последствия подобный переход несет для нервной системы человека, а особенно для центра тяжести человеческого тела, играющего важную роль во многих физиологических процессах. Космическая болезнь становится следствием того, что тело не может сориентироваться в космосе, что, очевидно, мешает эффективной работе космонавта. Симптомы болезни варьируются от тошноты и дезориентации (наблюдаются примерно у половины людей, подверженных этой болезни) до сильной тошноты с рвотой, сильнейшего физического дискомфорта, сильной головной боли и даже галлюцинаций, наблюдаемых приблизительно в 10% случаев. Симптомы, как правило, длятся от двух до четырех дней, но могут продержаться и дольше.



Современные лекарства от укачивания могут быть эффективным средством от синдрома космической адаптации, но они оказывают побочное действие — вызывают сонливость, снижение скорости реакции, а также нарушение краткосрочной памяти.

Я рассказала своему другу космонавту про возможности аурикулярной терапии, а также о том, что она может быть использована для борьбы с космической бо-

лезную. Его ответ был решительным и лаконичным: «Ты можешь отправиться с нами в наш следующий тренировочный полет».

Я думала, что мы попробуем мою методику во время занятий на каком-нибудь авиатренажере, но, видимо, я внушила моему другу настолько большие надежды, что он пригласил меня поучаствовать в полете на борту самолета, используемого CNES (Centre National d'Études Spatiales, Французский научно-исследовательский космический центр) для тренировочных полетов: это был Airbus A300, специально оборудованный для параболического полета. Вот как такой полет проходит: самолет набирает высоту в 10 000 метров, после чего поочередно то взмывает вверх под углом 45 градусов, то устремляется рывком вниз под углом от 30 до 45 градусов. Во время одной такой тренировки самолет может совершить от 40 до 60 подобных маневров, причем на каждый параболический цикл, длящийся 65 секунд, приходится 25 секунд невесомости. Таким образом, во время тренировки с большой точностью воссоздаются условия, в которых оказывается космонавт во время космического полета, и до двух третей участников таких полетов испытывают космическую болезнь.

Я встретила со своим другом на аэродроме под Бордо. Для нас было запланировано 33 параболических цикла, которые мы должны были провести за три часа — то есть нам предстояло 33 раза оказаться в свободном падении, во время которого экипаж самолета будет испытывать невесомость, плавать в воздухе под потолком, полностью лишившись возможности контролировать свои движения или положение своего тела в пространстве. Так как голова человека с учетом ее размера относительно тяжелее остального тела, то можно запросто перевернуться вниз головой. В состоянии невесомости сложно выпрямиться.



В состоянии невесомости тело не слушается приказов, и каждая попытка вернуться в вертикальное положение заканчивается неудачей. Вот в этот момент человека и может начать сильно укачивать.

Моя задача оказалась сложнее, чем я ожидала. Но, как бы то ни было, я была подготовлена. Так как я сама буду в состоянии невесомости, болтаться вверх тормашками и не иметь возможности нормально двигаться, то я не смогу заниматься космонавтами так, как я делаю это со своими пациентами, когда они приходят ко мне на сеанс. Итак, перед полетом я выбрала восемь «подопытных кроликов» из участников тренировки, а остальных четверых определили в контрольную группу, назначив принимать стандартные препараты от укачивания.

С учетом особых обстоятельств применять обычные акупунктурные иглы было недопустимо. Таким образом, я решила использовать другой, очень распространенный в наши дни метод, заключающийся в прикреплении обмотанных лейкопластырем небольших стальных шариков к аурикулярным точкам. Вооружившись этими шариками, каждый космонавт по моему сигналу должен был просто надавить на одну из аурикулярных точек, тем самым ее активировав. Мой муж, также занимающийся акупунктурой, и меня снарядил аналогичным образом, поскольку я не испытывала ни малейшего желания тоже стать жертвой космической болезни.

Эксперимент дал весьма убедительные результаты: активация аурикулярных точек действительно помогла избежать космической болезни. Разумеется, это лишь многообещающее начало, требующее проведения дальнейших многочисленных экспериментов, однако в тот день я испытала чувство огромного удовлетворения:

Предисловие: магия наружного уха

форма медицины, уходившая своими корнями в далекое прошлое, помогла разрешить проблему, мешавшую двигаться в будущее.

У этой книги крайне простая цель: открыть всем желающим невероятную силу аурикулярных точек.

Подобно Алисе, открывшей вход в Страну чудес, я тоже надеюсь приоткрыть дверь в эту столь мало изученную область и подарить необходимые знания, чтобы каждый мог, пользуясь самыми простыми способами, бороться с повседневными недугами, способными изрядно подпортить жизнь нам и нашим любимым.



Карта сокровищ

История Марии

Начиная с четырнадцати или пятнадцати лет и вплоть до окончания университета каждый день в семь утра я приходила в больницу, чтобы подготовить кабинет для Марии, которую уговорила обучить меня иглоукальванию. Каждый раз нам предстоял долгий и утомительный рабочий день: мы принимали одного за другим пациентов всех возрастов, страдающих от всевозможных недугов, которым не терпелось избавиться от них с помощью иглоукальвания. Мария радушно их встречала и относилась к каждому с одинаковым вниманием и заботой.

Жизнь этой удивительной женщины, чья юность прошла как в сказке, однажды внезапно превратилась в сущий кошмар, пережить который она смогла, лишь полностью посвятив себя служению ближним.

После Второй мировой войны, во время которой Мария, как она