



## **DongBang taurių rinkinys**

Gydymo taurėmis įvadas ir pagrindinių indikacijų gydymo nurodymai

## **Kas yra Buhang? Gydymas taurėmis vadovaujantis korėjietiškais principais**

Buhang korėjietišškai reiškia „gydymą taurėmis“ ir šis metodas medicinoje naudojamas daugiau kaip 5000 metų. Metodas kilęs iš Tolimųjų Rytų, taip pat naudojamas ir Europoje. Hipokratas (Hippocrates), kuris gyveno 400 metais prieš mūsų erą, taikė šį metodą. Visai neseniai šis metodas buvo plačiai naudojamas iki naujų technologijų medicinoje atsiradimo, kuomet pradėta reikalauti mokslinių, o ne praktinių pagrindimų. Šiomis dienomis vis daugiau žmonių nusivilia vakarietiška medicina, jos efektai žmonėms yra per daug agresyvūs, todėl jie pradeda taikyti švelnesnius, senesnius metodus vienus, arba kombinuojant su vakarietiška medicina. Taurių naudojimas yra paprastas ir saugus, modernios taurės turi vožtuvus ir pompą, tai padeda išvengti nudegimų, kurie atsirasdavo naudojant degią medžiagą taurių viduje, taip sukuriant vakuumą prieš dedant taures ant odos.

Taurės sudirgina odą, ir priverčia kūną mobilizuoti savo gynybines funkcijas. Šiose vietose padidėja kraujo cirkuliacija, atblokuojami kanalai ir pagal tradicinę kinų mediciną, „qi“ arba gydomoji jėga cirkuliuoja daug lengviau.

Šis gydymo metodas gali būti labai naudingas, naudojamas kartu su vakarietiška medicina, taip padidinant jos efektyvumą ir pašalinant šalutinius efektus. Tačiau būtina pabrėžti, kad šis gydymo metodas negali būti taikomas kaip modernios medicinos pakaitalas sunkioms ligoms gydyti.

Sekančiuose puslapiuose pateikiami pavyzdžiai, kurioms indikacijoms gydymas taurėmis sėkmingai taikomas. Taurių kiekio apridojimo nėra. Įprastai gydymo laikas trunka nuo 2 iki 5 minučių. Efektyviausias gydymas, kuomet naudojamos prieš miegą ir po šiltos vonios. Pradinis gydymo laikotarpis turi trukti apie 3 savaites ir vėliau turi sekti 1 – 3 kartų per savaitę ciklai. Iš pradžių siurbimas neturėtų būti labai didelis, ypatingai silpniems, prastos sveikatos žmonėms. Kitu atveju siurbimo laipsnis turi būti palaipsniui didinamas.

Nedėkite taurių vienu metu ant priekinės ir nugarinės kūno dalies.

### **Įspėjimai:**

1. Nenaudokite moterims pilvo srityje nėštumo metu.
2. Jeigu skundžiatės žemu kraujospūdžiu, tuomet taures naudokite atsargiai, palaipsniui didindami prisiurbimo laipsnį ir gydymo trukmę.
3. Pilnos trukmės gydymą vienoje kūno vietoje atlikite tik kartą per dieną. Skirtingose kūno srityse galite atlikti kelis gydymus tą pačią dieną.

Nedėkite taurių vienu metu ant priekinės ir nugarinės kūno dalies.

Yra daugybė papildomos literatūros, kurioje galite rasti informaciją apie gydymą taurėmis žinių ir supratimo praplėtimui, taip pat taikymo galimybes terapijoje.



**Pav. 1** Pavyzdys, kuomet taurės uždėtos abipus stuburo

Yra 4 – ios pagrindinės Buhang taurių padėtytys. Pirmoji pavaizduota Pav. 1. Kitos trys yra:

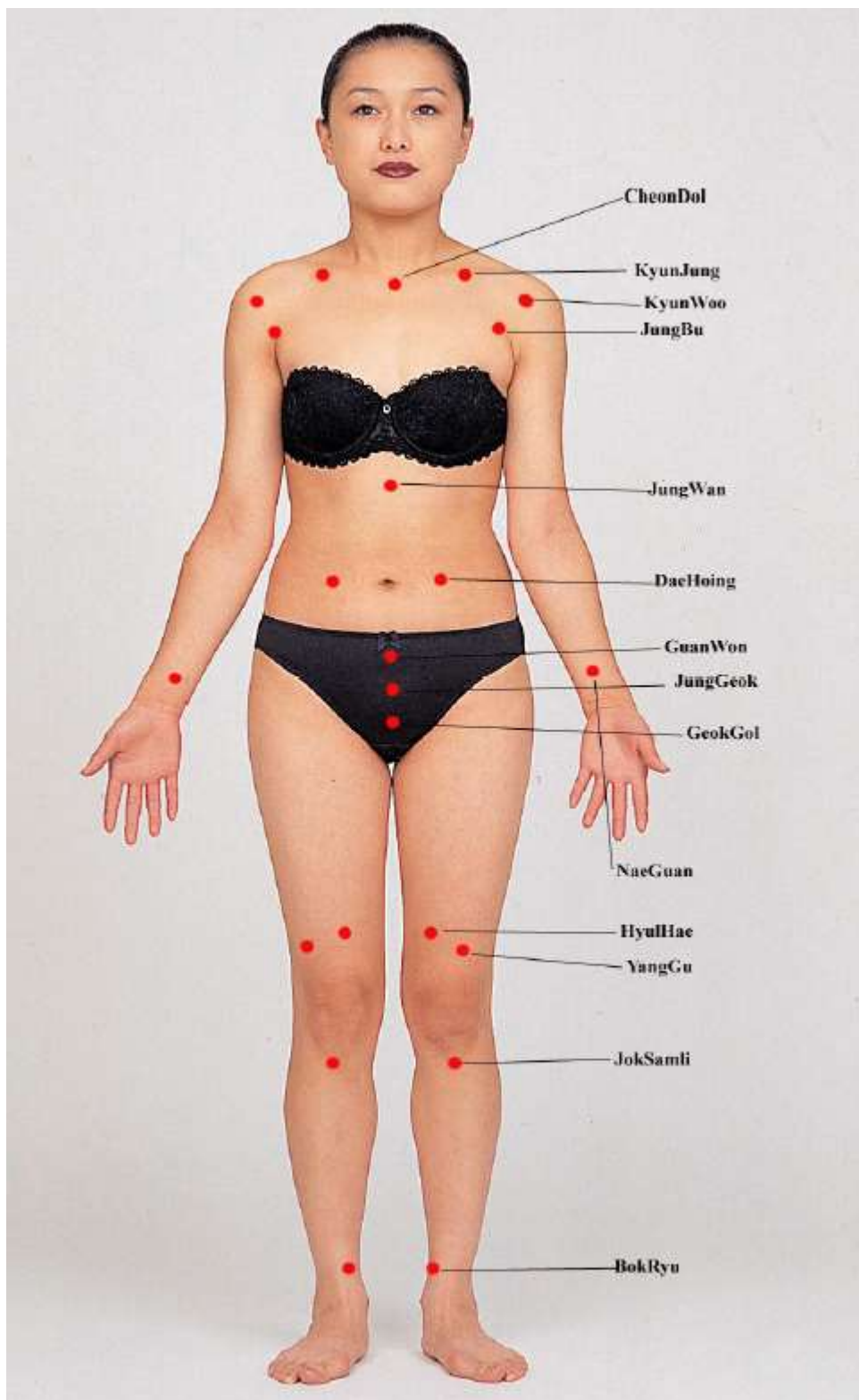
Petis

Liemuo

Pilvo sitis

Pavyzdžiai pateikti žemiau:





Priekiniai taškai, tinkami gydymui

## **Gydymo trukmė**

Tai priklauso nuo odos būklės, bet gydymo trukmė turėtų būti tarp 2 – 5 minučių. Terapija gali būti taikoma bet kuriuo metu, tačiau pastebėta, kad efektyvumas didžiausias prieš miegą arba po šiltos vonios.

Kuo daugiau taurių naudojate, tuo geresnis efektas

Gydymo trukmė gali būti apibrėžta dviem būdais: taures naudojant iki pradėdama nepastebėti pigmento reakcijos arba 3 savaites kasdien, paskui 1 – 3 kartus per savaitę.

Pilnas gydymas turi būti vykdomas tik vieną kartą per dieną, tačiau dalinis gydymas gali būti naudojamas dažniau. Iš pradžių naudokite mažesnę prisiurbimo lygį, ypač silpniems, sergantiems žmonėms. Taigi, jeigu nesate įsitikinę paciento būkle, gydymą turite taikyti tik naudodami mažą taurių spaudimą ir trumpą gydymo trukmę. Taip pat naudokite mažiau taurių.

Prieš gydymą galite ištepti odą losjonu. Tai apsaugos odą ir taurės prilips dar efektyviau.

Vienu metu negydykite priekinės ir nugarinės kūno dalies. Pavyzdžiui, nenaudokite Buhang taurių vienu metu pilvo ir juosmens srityje.

## **Gydymas naudojant taures**

Buhang taures naudokite tuose taškuose, kuriuose jaučiate skausmą ar diskomfortą. Tačiau, taip pat taures galima dėti tose vietose, kurios atrastos po daugybės stebėjimų įvairiose kūno srityse.

Gydomų simptomų sąrašas yra ir šios indikacijos:

Nuovargis

Alergijos

Nerimas ir stresas

Virusinės infekcijos ir gripas

Astma ir bronchitas

Menopauzės simptomai

Mėnesinės

Pilvo pūtimas

Skrandžio sutrikimai

Inkstų ir šlapimo pūslės problemos

Viduriavimas

Pykinimas

Prastas apetitas

Padidėjęs kraujo spaudimas

Žemas kraujo spaudimas



**Pav. 2** Nugaros taškai, tinkami gydymui



**Pėdų nuovargis ir skausmas**



**Bendras nuovargis**





Blauzdos skausmas, pavyzdžiui, po treniruotės



Kaklo ir pečių skausmas





Ūmiam pečių skausmui ir sustingimui



Dubens ir klubų skausmui



Alergijoms



Mėnesinėms



**Taškai stresui ir nerimui**



**Taškai virusinēms infekcijoms ir gripai**



**Bronchitui ir astmai**



**Menopauzė**



**Sudirgintas žarnynas ir viduriavimas**



**Pykinimas ir vėmimas**



**Prastas apetitas ir žagsėjimas**



**Šlapimo pūslės ir inkstų problemos**



**Padidėjęs kraujo spaudimas**



**Žemam kraujo spaudimui**