

ԱՅԼԸՆՏՐԱՆՔԱՅԻՆ ԲՈՒԺՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿՆԵՐԸ ԵՎ

ԱՎԱՆԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿԱԿԱՆ ԶԲՈՍԱՇՐՋՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄԸ

DOI: 10.52174/2579-2989_2024.1-127

Հիմնաբառեր. *այլընտրանքային ավանդական բժշկություն, այուրվեդա, հոմեոպատիա, նապուրապատիա, քրոմոթերապիա, հոգեսոմատիկա, էզոթերիզմ*

Այլընտրանքային ավանդական բժշկությունը վերաբերում է բուժական փորձին և մի շարք թերապևտիկական մոտեցումների, որոնք տարբերվում են արևմտյան բժշկության հիմնական հայեցակետերից: Այլընտրանքային բուժումը, սովորաբար, մշակութային կամ պատմական արմատներ ունի: Հոդվածում ներկայացվել են այլընտրանքային բուժման մի շարք մեթոդներ, ինչպիսիք են այուրվեդան, ավանդական չինական բժշկությունը, ասեղնաբուժությունը, նապուրապատիան, հոմեոպատիան, ռեֆլեքսաթերապիան, մեդվաբուժությունը, Կրուկաբուժությունը, գունային թերապիան, բաժակների թերապիան և այլն: Անդրադարձ է կատարվել Հայաստանում կիրառվող այլընտրանքային բուժման մեթոդներին: Քննարկվել են նաև հոգեսոմատիկան, էզոթերիզմը և զգացմունքների վրա կենտրոնացված թերապիան, այլընտրանքային բժշկական զբոսաշրջության հիմնական ուղղություններն աշխարհում և զբոսաշրջության այս ուղղության զարգացման հիմնական մարտահրավերները:

Վերջին ժամանակներում տարածում է գտել հիմնագրատիվ բժշկության զբոսաշրջությունը: Սա առողջության և բուժման մի մոտեցում է, որտեղ համատեղվում են արևմտյան բժշկությունն ու արևելյան այլընտրանքային ու լրացուցիչ բուժման մեթոդները: Նախ՝ հարկ է նշել, որ արևմտյան և արևելյան բժշկությունները վերաբերում են բժշկության երկու տարբեր համակարգերի: Արևմտյան բժշկությունը, հիվանդությանը համապատասխան, հատուկ դեղամիջոցներ է նշանակում, միաժամանակ, վերլուծում ամստանիշներն ու ա-



Գայանե ԹՈՎՄԱՍՅԱՆ

Տնտեսագիտության թեկնածու, դոցենտ

2010 թ. գերազանցությամբ ավարտել է ՀՊՏՀ-ն՝ կառավարում մասնագիտությամբ: 2014 թ. ստացել է տնտեսագիտության թեկնածուի գիտական աստիճան, 2021 թ.՝ դոցենտի գիտական կոչում:

2016 թ.-ից ՀՊՏՀ «Ամբերդ» հեղափոխական կենտրոնի աշխատակից է:

2016 թ.-ից դասավանդում է ՀՀ ՊԿԱ-ում, 2019 թ.-ից՝ ՀՊՏՀ-ում, 2023 թ.-ից՝ Երևանի պետական համալսարանում և Վ. Բրյուսովի անվան պետական համալսարանում:

130-ից ավելի գիտական հրատարակումների, այդ թվում՝ ութ մենագրության և երեք ուսումնական ձեռնարկի հեղինակ է և համահեղինակ: Հոդվածներից 15-ը տպագրվել են Scopus և Web of Science շտեմարաններում ընդգրկված ամսագրերում:

ORCID - <https://orcid.org/0000-0002-4131-6322>

Web of Science ResearcherID: AAH-5677-2021
Scopus Author ID: 56690085600

նանձին օրգան համակարգերը՝ բուժման կերպը որոշելու համար: Ի հակադրություն դրա՝ արևելյան բժշկությունը կենտրոնանում է անձի՝ որպես ամբողջության բուժման, այլ ոչ միայն նրա ախտանիշների վրա: Արևելյան ավանդական բժշկությունը հիվանդության ախտորոշումը, բուժումը և կանխարգելումը դիտարկում է համալիր ձևով՝ ներառելով բազմաթիվ գործոններ, մասնավորապես՝ միտքը, մարմինը և հոգին:

Դարեր շարունակ ավանդական այլընտրանքային բժշկության արդյունավետությունն ապացուցվել է վարակիչ և ոչ վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման, քրոնիկական և գաղտնի ընթացող, ինչպես նաև հոգեկան հիվանդությունների դեմ պայքարում և ծերաբանության հարցերում:

Ըստ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ)՝ այլընտրանքային ավանդական բժշկությունն առողջության հետ կապված տարբեր մոտեցումներ, գիտելիք ու հավատալիքներ, ինչպես նաև բուսական, կենդանական, հանքային ծագում ունեցող դեղորայքային միջոցներ, սպիրիտուալ մանուալ (հոգեկան բժշկության ուղղություն) բուժում և վարժություններ ներառող համալիր է, որն առանձին կամ համակցված ձևով կիրառվում է հիվանդությունների կանխարգելման, ախտորոշման և բուժման նպատակով¹:

Ավանդական բժշկությունը, համակցվելով արևմտյանի հետ, կարող է օգտակար լինել հիվանդությունների բուժման համար (օրինակ՝ ասեղնաբուժությունը կարող է նպաստել մեջքի ցավի բուժմանը՝ սովորական բժշկական բուժման հետ միասին)²:

Արևելյան այլընտրանքային բուժման մեթոդներից են.

1. Այուրվեդա: Ծագում է հին հնդկական բժշկությունից և ավելի քան 3000 տարվա պատմություն ունի: «Այուրվեդա» եզրույթն առաջացել է ayur (կյանք) և veda (գիտություն կամ գիտելիք) բառերից: Այսպիսով՝ այուրվեդան թարգմանվում է որ-

պես կյանքի իմացություն կամ կյանքի մասին գիտելիք: Հիմնվելով այն գաղափարի վրա, որ հիվանդությունը պայմանավորված է մարդու գիտակցության անհավասարակշռությամբ կամ սթրեսով, այուրվեդան խրախուսում է կենսակերպի որոշակի միջամտություններ և բնական թերապիաներ՝ վերականգնելու հավասարակշռությունը մարմնի, մտքի, հոգու և շրջակա միջավայրի միջև: Այուրվեդայի բուժումը սկսվում է ներքին մաքրման գործընթացից, որին հաջորդում են հատուկ սննդակարգը՝ բուսական միջոցներով, մերսումը, յոգան և մեդիտացիան: Բուժման մեթոդներն օգնում են մարդուն՝ նվազեցնելով ախտանիշները, մեծացնելով հիվանդության նկատմամբ դիմադրողականությունը, մեղմելով անհանգստությունն ու ապահովելով կյանքի ներդաշնակությունը³: Այուրվեդական բուժման մեջ լայնորեն օգտագործվում են խոտաբույսեր և այլ բույսեր, ներառյալ յուղերը և սովորական համեմունքները, ինչպես նաև մերսում, յոգա և սննդակարգ, որոնց արդյունքում պահպանվում է մարդու ընդհանուր առողջությունը, նվազում սթրեսային հոգեվիճակը և բարձրանում կենսունակության մակարդակը⁴:

2. Ավանդական չինական բժշկություն:

Ներառում է ասեղնաբուժություն, խոտաբույսեր, թայ չի և ցիգոնգ, կարգավորում է «չի» էներգիայի հոսքը մարմնում՝ առողջությունը վերականգնելու համար, թեթևացնում ցավը, ամրացնում իմունային համակարգը, բարելավում հոգեբանական ինքնազգացողությունը⁵: Ասեղնաբուժու-



¹ Ավանդական բժշկություն, <https://int-heritage.am/avandakan-bjshkutyun/>
² Western vs. Eastern medicine: What to know, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/western-vs-eastern-medicine>
³ Ayurveda, <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/ayurveda>
⁴ Lad V., Ayurveda: A Brief Introduction And Guide, <https://www.ayurveda.com/ayurveda-a-brief-introduction-and-guide/>

թյունը ենթադրում է ասեղներ մտցնել մարմնի մեջ՝ խթանելու համար մաշկի և մկանների զգայական նյարդերը: Սա կարող է օգնել բուժել քրոնիկ ցավը, գլխացավը, ունաստիկ արթոստր, միգրենը, ծայրամասային նեյրոպատիան և այլ ֆիզիկական խնդիրներ: Ըստ չինական ավանդական բժշկության՝ «չի»-ն հոսում է մարդու մարմնում, և էներգիայի հոսքը հասանելի է մարմնի 361 ասեղնաբուժության կետերի միջոցով: Այս կետերում, տեղադրելով ասեղներ համապատասխան համակցություններով, հնարավոր է հավասարակշռել էներգիայի հոսքը⁶:

Թայ չին հին չինական ավանդույթ է, օգնում է բարելավել հավասարակշռությունը և կառավարել ցավը: Թայ չին որոշ դեպքերում նաև նվազեցնում է ընկճախտի (դեպրեսիայի) ախտանիշները⁷:

Ցիգոնգը հնագույն փորձ է, որը կարող է օգտակար լինել մարդու մտքին, մարմնին և հոգուն: Դա բխում է չինական փիլիսոփայությունից և բժշկությունից: Չինական այլ ավանդական սովորույթների նման, ցիգոնգը բխում է այն գաղափարից, որ «չի»-ն կամ կյանքի ուժը հոսում է մարմնի միջով: Եթե «չի»-ն արգելափակվում է, լճանում կամ շատ արագ հոսում, դա կարող է հանգեցնել առողջական խնդիրների: Ցիգոնգը նպատակ ունի վերականգնելու հավասարակշռությունը մարմնի ներսում: Ցիգոնգն ունի չորս բաղադրիչ՝ շնչառական տեխնիկա, մարմնի կեցվածք, առաջնորդող պատկերներ և մեդիտացիա: Ցիգոնգն օգնում է մարդկանց մնալ լավ մարզավիճակում և ակտիվ լինել, թեթևացնել քրոնիկական ախտանիշները (օրինակ՝ ցավը) և նվազեցնել սթրեսը⁸:

3. Թաի մերսումը (Thai massage), որը ծագել է Հնդկաստանում, գոյություն ունի ավելի քան 2500 տարի: Ի սկզբանե համարվել է բուժիչ արվեստ: Ավանդական թաի մերսումը կրում է ինչպես այուրվեդական, այնպես էլ ավանդական չինական բժշկության ազդեցությունը: Ի տարբերություն սովորական մերսման, այս



դեպքում պարտադիր չէ, որ բուժառույթ պառկի մերսման մահճակալին, երբ մերսող թերապևտը յուր է քսում նրա մարմնին և մերսում մկաններն ու ճնշման կետերը: Փոխարենը՝ անձը շորերով պառկում է գետնին՝ գորգի վրա, իսկ մերսողը բանեցնում է ձգող, քաշքշող և օրորող տեխնիկա՝ լարվածությունը թուլացնելու, հանգիստն ապահովելու և ճկունությունն ու արյան շրջանառությունը բարելավելու համար: Հիվանդի մարմնի տարբեր մասերը ձգելու, քաշելու և օրորելու համար մերսողն օգտագործում է իր ձեռքերը, բութ մատները, արմունկները և ծնկները: Նա կարող է նույնիսկ նստել հիվանդի վրա, որպեսզի ձգի նրան՝ ըստ որոշակի դիրքերի: Ձգումների որոշ տեսակներ կարող են ներառել յոգայի նմանվող շարժումներ կատարելը, երբ մերսողը պահում կամ քաշում է հիվանդին՝ դիրք ստանալու համար: Թաի մերսումը, որը երբեմն կոչվում է օժանդակ յոգա, ուղղված է մարմնում էներգիայի հոսքի բարելավմանը: Թաի մերսումն օգնում է բուժել գլխացավը, միգրենը, մեջքի և պարանոցի ցավը, մեծացնում է շարժման ճկունությունը, նվազեցնում անհանգստությունը⁹:

4. Յոգան ֆիզիկական կեցվածքի, շնչառական փորձի և մեդիտացիայի համադրություն է, որը բարձրացնում է ճկունության մակարդակը, նվազեցնում սթրեսը և նպաստում ընդհանուր ֆիզիկական

⁵ What Is Traditional Chinese Medicine?, <https://www.webmd.com/balance/what-is-traditional-chinese-medicine>

⁶ How does acupuncture work?, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/156488>

⁷ What are the health benefits of tai chi?, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/265507>

⁸ Qigong benefits, types, and how to get started, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/qigong-benefits>

⁹ Science-Supported Benefits of Thai Massage, <https://www.healthline.com/health/thai-massage-benefits>

ու մտավոր ունակությունների բարելավմանը: Արդյունքում լավանում է քունը, նվազում անհանգստությունը, ամրանում են մկաններն ու հոդերը¹⁰:

5. Բաժակների թերապիան (Cupping therapy), որը եգիպտացիներն օգտագործում էին դեռևս 5500 տարի մեզանից առաջ, միտված է ցավը մեղմելուն: Մասնազետը բաժակներ է տեղադրում հիվան-



դի մեջքի, ստամոքսի, ձեռքերի, ոտքերի և այլ հատվածների վրա: Բաժակը վակուումով մաշկը քաշում է դեպի վերև: Այս թերապիայի միջոցով հնարավոր է արյունը մարմնի տարբեր մասերից քաշել կամ ուղղել դեպի մարմնի այլ մասեր՝ ցավը մեղմացնելու համար: Բաժակների թերապիան օգնում է հետևյալ ախտանիշների դեպքում՝ արթրիտ, մեջքի, պարանոցի, ուսի, ծնկի ցավեր, ստամոքսաղիքային տրակտի խանգարումներ, գլխացավ, արյան բարձր ճնշում և այլն¹¹:

6. Հոմեոպաթիայում օգտագործվում են բնական նյութերի նվազագույն չափաբաժիններ՝ օրգանիզմի ինքնաբուժումը

խթանելու համար: Համարվում է անվտանգ և առանց կողմնակի ազդեցությունների մեթոդ, օգնում է քրոնիկական հիվանդությունների և ալերգիաների դեպքում¹²: Հոմեոպաթիկ բուժման մեթոդի հիմնադիրն է գերմանացի բժիշկ և բնագետ Քրիստիան Ֆրիդրիխ Սամուել Հանեմանը (1755-1843 թթ.), որն իր «Բժշկական արվեստի օրգանոն» աշխատությունում ձևակերպել է տվյալ եղանակի հիմնական գաղափարները¹³: Հոմեոպաթիան հիմնված է այն գաղափարի վրա, որ եթե ինչ-որ մի նյութից առողջ մարդու մեջ առաջանում են որոշակի ախտանիշներ, ապա այդ նույն նյութի չափազանց փոքր քանակությամբ հնարավոր է բուժել հիվանդ մարդու նույն ախտանիշները: Հոմեոպաթիկ միջոցները պատրաստվում են ինչ-որ նյութի (հիմնականում՝ բուսական, կենդանական կամ քիմիական ծագման) հիման վրա, որը բազմակի նոսրացվում է ջրով կամ ալկոհոլով: Հաճախ այդ նյութերն այնքան են նոսրացվում, որ սկզբնական նյութից որևէ մնացորդ չի մնում: Այսպիսի խիստ նոսրացված պատրաստուկները կարող են այնուհետև վերաձվել հաբերի, հեղուկների կամ քսուքների¹⁴:

7. Նապոտապաթիա: Հիմնված է մարմնի ինքնաբուժմանն աջակցելու վրա՝ օգտագործելով բնական մեթոդներ, ինչպիսիք են դեղաբույսերը, սննդակարգը և հիդրոթերապիան: Նպատակն է ընդհանուր առողջությանը, աջակցում աղիների և մարսողական համակարգի գործունեությանը¹⁵: Նատոտապաթիայի նպատակն



¹⁰ How does yoga work?, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/286745>
¹¹ Cupping therapy, <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/16554-cupping>
¹² What is homeopathy?, <https://www.webmd.com/balance/what-is-homeopathy>
¹³ Հոմեոպաթիա, http://altmed.am/?page_id=5502&lang=hy
¹⁴ Հոմեոպաթիա, <https://medex.am/health-topics/homeopathy>
¹⁵ What is Naturopathic Medicine?, <https://www.webmd.com/balance/what-is-naturopathic-medicine>

է կրթել մարդուն, որ նա հոգ տանի իր և իր ընտանիքի առողջության մասին՝ նվազագույնի հասցնելով յուրաքանչյուր հիվանդության ախտանիշները, աջակցելով մարմնի՝ բուժվելու կարողությանը և հավասարակշռելով մարմինը, որպեսզի հետագայում հիվանդության հավանականությունը փոքրանա: Նատուրապաթիան հատուկ հիվանդության բուժում չէ, այլ լրացուցիչ թերապիա, որը կարող է կիրառվել բժշկական և բուժական այլ մեթոդների հետ մեկտեղ: Նատուրապաթիան հիմնված է մի շարք ոչ ինվազիվ մեթոդների վրա, որոնք ներառում են¹⁶.

- Մնուցման և սննդակարգի վերաբերյալ խորհուրդներ. վատ սննդակարգը խանգարում է օրգանիզմի լավ գործելուն, և տոքսինների կուտակումը կարող է հանգեցնել մի շարք հիվանդությունների առաջացմանը: Առաջարկվում է նախապատվությունը տալ ամբողջական, թարմ և չմշակված սննդին:
- Բուսական բժշկություն, քանի որ դեղաբույսերը կարող են աջակցել մարմնին:
- Հիդրոթերապիա (ջրային թերապիա), օրինակ՝ տաք և սառը թրջոցների օգտագործում՝ արյան հոսքի և մարմնի ջերմության վրա ազդելու համար:
- Ֆիզիկական թերապիա, օրինակ՝ մերսում, ասեղնաբուժություն և այլն¹⁷:

8. Ռեֆլեքսաթերապիան ոտքերի և ձեռքերի որոշակի կետերի մերսումն է՝ օրգանների և առհասարակ մարմնի առողջությունը բարելավելու համար: Նվազեցնում է սթրեսը, լավացնում արյան շրջանառությունը, թեթևացնում ցավը¹⁸: Դա նպաստում է էներգիայի հավասարակշռմանը՝ ձեռքերի և ոտքերի այն հատվածների խթանմամբ, որոնք կապված են տարբեր օրգանների, գեղձերի և մարմնի մասերի հետ: Ի տարբերություն ասեղնաբուժության, որը գործում է ասեղների օգնությամբ, ռեֆլեքսաթերապիան հիմնված է ռեֆլեքսային գոտիների վրա, որոնք ձեռքերի և ոտքերի որոշակի հատվածներ են՝

որպես ամբողջ մարմնի հոլոգրամներ: Որոշակի ռեֆլեքսային կետերի վրա ճնշում գործադրելով՝ կարելի է մարմնի համապատասխան հատվածում փոխել էներգիայի հոսքը¹⁹:

9. Մեղվաբուժությունը կամ ապիթերապիան բժշկական նպատակներով օգտագործում է մեղուների պատրաստած ար-



տադրանքը (մեղր, մեղրամոմ, ծաղկափոշի, մեղվի թույն և այլն): Ապիթերապիան դարեր շարունակ մեծ դեր է ունեցել ավանդական բժշկության մեջ: Հին հունական, եգիպտական և չինական քաղաքակրթություններն օգտագործում էին մեղուների արտադրանքը վնասվածքների և հիվանդությունների բուժման համար: Ըստ հետազոտողների՝ մեղվաբուժությունն օգնում է նվազեցնել բորբոքումները, բարելավել արյան շրջանառությունը և խթանել իմունային համակարգը: Մեղվաբուժությունը նպաստում է նաև արթնիտի և սկլերոզի բուժմանը: Մեղրն օժտված է հակաբորբոքային, հակաօքսիդանտ, հակաուռուցքային և հակամանրէային, ինչպես նաև սրտի համար առողջարար հատկություններով: Սակայն, մեղվաբուժությունն ունի նաև բացասական կողմնակի ազդեցություններ՝ ալերգիա, մկանային թուլություն, գլխացավ, հազ և այլն²⁰:

10. Տգրուկաբուժություն կամ հիրուդոթերապիա: Հին եգիպտոսի ժամանակներից ի վեր տգրուկը բժշկության մեջ օգտագործվել է նյարդային համակարգի

¹⁶ Naturopathy, <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/naturopathy>

¹⁷ Kinesiology, <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/kinesiology>

¹⁸ Reflexotherapy, <https://beautiliciouswaterford.ie/treatments/reflexotherapy/>

¹⁹ Acupressure & Reflexology: Are They Same Or Different?, <https://medium.com/@theacupressurelife/acupressure-reflexology-are-they-same-or-different-d0106774bfa>

²⁰ Everything to know about apitherapy, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/apitherapy>

անոմալիաների, ատամնաբուժական խընդիրների, մաշկային հիվանդությունների և վարակների բուժման համար: Այսօր տզրուկները հիմնականում կիրառվում են պլաստիկ վիրաբուժության և միկրովիրաբուժության բնագավառներում: Դա պայմանավորված է նրանով, որ տզրուկներն արտազատում են պեպտիդներ և սպիտակուցներ, որոնք կանխում են արյան մակարդումը: Այս արտազատումները հայտնի են նաև որպես հակակոագուլանտներ: Բուժական տզրուկներն ունեն երեք ծնոտ՝ ատամների փոքրիկ շարքերով: Նրանք ատամներով ծակում են մարդու մաշկը և թքի միջով ներարկում հակակոագուլանտներ: Այնուհետև տզրուկներին թոյլատրվում է արյուն հանել բուժառուից՝ 20-45 րոպեի ընթացքում: Սա հավասար է արյան համեմատաբար փոքր քանակի՝ մինչև 15 միլիլիտր՝ մեկ տզրուկի համար: Տզրուկի թքից ստացված քիմիական նյութերը վերածվում են դեղամիջոցների, որոնք կարող են բուժել հիպերտոնիա, վարիկոզ, մաշկի խնդիրներ, արթրիտ²¹:

11. Գունային կամ քրոմոթերապիան ամբողջական բուժում է էլեկտրամագնիսական ճառագայթման տեսանելի սպեկտրի (գույների) կիրառմամբ, որը նպաստում է ֆիզիկական և հոգեկան առողջության տարբեր խնդիրների լուծմանը: Նմանատիպ բուժման արմատները հասնում են մինչև հին եգիպտական դարաշրջան, երբ արևով լցված սենյակում, գունավոր ակնոց կրելով, բուժառուն փորձում էր լուծել իր առողջական խնդիրները: Ըստ հնդկական այուրվեդական բժշկության՝ հատուկ գույները կարող են խթանել մարմնի չակրաները և շտկել դրանց

անհավասարակշռությունը՝ միաժամանակ բարձրացնելով մարդու տրամադրությունը, բարելավելով հորմոնալ սեկրեցումը և նվազեցնելով սթրեսը: Ըստ քրոմոթերապիստների՝ մեր բոլոր օրգաններն ունեն էներգիայի որոշակի հաճախականություն: Օրգանները լավագույնս աշխատում են էներգիայի որոշակի մակարդակում, և այդ հաճախականության ամեն մի փոփոխություն կարող է առաջացնել հիվանդություն կամ այլ ախտաբանական (պաթոլոգիական) պայմաններ: Գունային թերապիան վերականգնում է մարդու օրգանների էներգիայի համապատասխան մակարդակները: Գոյություն ունեն գունային թերապիայի մի քանի տեսակներ.

- **Կարմիր:** Քրոմոթերապիստները կարմիրը նկարագրում են որպես էներգիայի խթանիչ: Նրանք օգտագործում են վառ գույներ՝ ֆիզիկապես հյուծված մարդկանց էներգիան բարձրացնելու համար: Կարմիր թերապիան խորհուրդ է տրվում նաև արյան շրջանառության խանգարումների, կաթվածի և ռևմատիկ հիվանդությունների դեպքում:
- **Կապույտի տարբեր երանգները** բարելավում են տրամադրությունը և հանգըստացնող ազդեցություն ունենում տարբեր օրգանների վրա: Քրոմոթերապիստները կապույտն օգտագործում են գլխացավի, սթրեսի, ընկճախտի, անքնության, նյարդային անկայունության, իշիասի և մի շարք այլ բորբոքային հիվանդությունների դեպքում:
- **Դեղինի** թերապիան բարձրացնում է մարդու տրամադրությունը և ստիպում մտնել երջանկության աշխարհ: Դա օգտակար է անհանգստության, սթրեսի և բրոնխային հիվանդությունների ժամանակ:
- **Կանաչը** թուլացնում է սթրեսը և անմիջապես հանգստացնում լարված նյարդերը:
- **Նարնջագույնը** խթանում է ուրախ գգացմունքները, ախորժակը և մտավոր ակտիվությունը: Մասնագետները խորհուրդ են տալիս գունային թերապիայի երկու տեխնիկա.



²¹ What Is Leech Therapy?, <https://www.healthline.com/health/what-is-leech-therapy>

- **Տեսողության միջոցով.** որոշակի գույնի նայելը կարող է առաջացնել մարմնի ցանկալի արձագանք:
- **Արտացոլմամբ.** փորձագետները հիվանդի մարմնի մասերի վրա արտացոլում են հատուկ գույներ:

Քրոմոթերապիայի կարող է օգտակար լինել մի շարք խնդիրների դեպքում, ներառյալ ազդեցիկ, անհանգստությունը և սթրեսը, արյան բարձր ճնշումը, ընկճախտը, մաշկի վարակները, քնի խանգարումները, քաղցկեղի որոշ տեսակներ²²:

Այլընտրանքային ձևերից զատ, կան նաև մի շարք ուղղություններ, որոնք կապված են հոգեբանության հետ և կիրառվում են բժշկության մեջ.

1. Հոգեսոմատիկան բժշկության այնպիսի մի ճյուղ է, որը զբաղվում է մարդու մարմնի վրա նրա հույզերի թողած բացասական ազդեցության ուսումնասիրությամբ: Առօրյա կյանքում պարբերաբար կրկնվող բացասական հույզերը նյարդամկանային լարվածության հետևանքով մարմնի որոշակի հատվածներում մկանային սեղմվածքներ են առաջացնում, որոնցից թուլանում է մարմնի այդ հատվածի սնուցումը՝ հանգեցնելով ֆունկցիոնալ խանգարումների: Այսինքն՝ բացասական հույզերն ինքնակամ տեղակայվում են մարդու մարմնի որոշակի հատվածներում՝ ախտահարելով դրանք²³: Հոգեսոմատիկայի մասին խոսել են դեռևս անտիկ ժամանակաշրջանում: Պլատոնը, Արիստոտելը, Հիպոկրատը և այլք իրենց աշխատություններում բազմիցս անդրադարձել են այդ երևույթին: Իսկ արդեն 1818 թվականին Հայնրոտը դա պաշտոնապես հայտարարել է որպես գիտական ճյուղ: «Սոմա» հասկացությունը նշանակում է մարմին: Դա առաջացել է հոգի և մարմին բառերի միավորումից: Հոգեսոմատիկան հոգեկանի և սոցիալական միջավայրի ազդեցությունն է մարդու ֆիզիոլոգիայի,

մարմնականի վրա: Հոգեսոմատիկ բնույթ ունեցող տարածված հիվանդություններից գիտությանը հայտնի է «Չիկագյան յոթնյակը»: Դա ներառում է խոցային հիվանդությունները, էնդոկրին համակարգի, մարսողության, սրտանոթային համակարգի, մաշկային բնույթի խնդիրները, արթրիտը: Հոգեսոմատիկան հուշում է, որ խնդիրը հոգեբանականից անցում է կատարել մարմնականի տիրույթ: Հոգեկան աշխարհը երկար ժամանակ ներսում պահում է որևէ խնդիր, որը լուծում չստանալու դեպքում (լուծումը կարող է լինել ինքնօգնությունը) այլ մասնագետի ներգրավման կարիք է առաջացնում, ինչը կարևոր է, քանի որ գրագետ մոտեցման արդյունքում կարելի է շտկել իրավիճակը: Եթե դա տեղի չի ունենում, և խնդիրն արդեն շատ խոր արմատներ է գցած լինում, անձը կարող է ձեռք բերել որևէ հիվանդություն: Հաճախ դա բնորոշվում է որպես ներամիոփ դառնալու հետևանք: Ըստ մասնագետների՝ այս հիվանդության կանխարգելման լավագույն միջոցն ինքը քեզ, քո մարմինը, քո ներաշխարհը հնարավորին չափով ճանաչելն է²⁴:

2. Էզոթերիկ: «Էզոթերիկ» բառը ծագում է հունարեն esôterikos բառից, որը նշանակում է «ներսից» կամ ամենաներքինը: Յուրաքանչյուր ոք ունի ամենաներքինը, և բոլորի ամենաներքինը նույնն է՝ մաքուր սերը: Սա է մեր իրական էությունը: «Բժշկություն» հասկացությունն առաջացել է լատիներեն «ars medicina» բառից, որը նշանակում է «բուժելու արվեստ»: Այսպիսով՝ էզոթերիկ բժշկությունն ինքն իրեն բուժելու արվեստն է՝ վերամիավորվելով իր ամենաներքին, սիրո էությանը, որն ապրում է յուրաքանչյուր մարդու ներսում: Խոսքը սիրո այս էությունից ընտրություն կատարելու մասին է, որը պատում է մարմինը՝ առաջնորդվելով մարմնի զգացումներով: Սկզբունքորեն էզոթերիկ բժշկությունը կյանքի և կեցության ձևի մշակումն է, որը միշտ հարգում է մարմինը և հոգ տանում դրա մասին:

²² What is colour therapy?, <https://www.narayanahealth.org/blog/what-is-colour-therapy/>

²³ Հոգեսոմատիկա, <https://zartongcenter.am/hogesomatika/>

²⁴ Հոգեսոմատիկա. ինչպես է այս բարդ եզրույթը հեշտությամբ քայքայում մարդու հոգեկան և ֆիզիկական աշխարհը, <https://www.aysor.am/am/news/2023/12/05/%D5%80%D5%B8%D5%A3%D5%A5%D5%BD%D5%B8%D5%B4%D5%A1%D5%B-%D5%AB%D5%AF%D5%A1/2193643>

Այդպիսով՝ մենք կարող ենք ավելի ներդաշնակ լինել ինքներս մեզ հետ և, գուցե, նույնիսկ կարողանանք կանխել ավելի խոր թաքնված մեր հիվանդությունների դրսևորումը: Մարդկության վրա ազդող ոչ վարակիչ հիվանդությունների մեծ մասը պայմանավորված է ապրելակերպի ընտրությամբ: Էզոթերիկ բժշկությունն օգնում է հասկանալ, թե ինչպես և ինչու է դա տեղի ունենում, և ինչպես կարող ենք կանխարգելել ու մեր օրգանիզմի համար ապահովել ավելի ներդաշնակ ապրելակերպ: Էզոթերիկ բժշկությունը թելադրում է անձնական պատասխանատվություն սեփական առողջության նկատմամբ՝ բացահայտելով յուրաքանչյուր ընտրության ազդեցությունը մարդու առողջության և բարեկեցության վրա: Էզոթերիկ բժշկությունն ապրեցնելու և բուժելու արվեստ է՝ միախառնված սիրո ամենախոր էությանը ու բանականությամբ ընտրություն կատարելու հետ²⁵:

3. Զգացմունքների կամ էմոցիաների վրա կենտրոնացված թերապիան (EFT-Emotion-focused therapy) բուժական մոտեցում է, ըստ որի՝ զգացմունքներն են ինքնության բանալին: EFT-ն հիմնված է այն գաղափարի վրա, որ զգացմունքները պետք է օգտագործել առողջ, իմաստալից կյանք վարելու համար: Այս տեսությունը խարսխված է մարդու հուզական փորձառության գիտական հետազոտության վրա: Մարդկային հույզերի գիտական ուսումնասիրությունը բացահայտել է, թե ինչպես են առաջանում զգացմունքները, ինչ նշանակություն ունեն դրանք մարդու գործունեության համար և ինչպես են կապվում մտքի ու վարքի հետ: Զգացմունքների մասին գիտելիքը կարող է հետագայում օգնել մարդկանց վերափոխվել և ձերբազատվել դժվար հույզերից: Ընդհանրապես, համարվում է, որ EFT-ն հաջող է ընթանում, եթե բուժառուն իր զգայական փորձի մասին ավելի շատ է տեղեկացված: Նա կարող է նաև ունենալ հույզերը կարգավորելու լավ ունակություն և ավելի լավ վերափոխել ոչ օգտակար հույզերը²⁶:

Այսպիսով՝ այլընտրանքային բժշկության վերը թվարկված մեթոդները կիրառելի են մի շարք հիվանդությունների կանխարգելման և բուժման դեպքում, սակայն շատ հաճախ չեն կարող փոխարինել դասական արևմտյան բժշկության մեթոդներին:

Պետք է ասել, որ այլընտրանքային բժշկությունը գրավիչ է զբոսաշրջիկների համար: Ընդ որում, նրանցից շատերը ճամփորդում են հենց այլընտրանքային բժշկության որևէ եղանակով բուժվելու նպատակով: Զբոսաշրջիկների շրջանում մեծ ճանաչում ունեն հատկապես չինական ավանդական բժշկության եղանակները:

Ավանդական բժշկության նպատակով զբոսաշրջիկները հիմնականում ճամփորդում են դեպի հետևյալ դեստինացիաներ.

1. Հնդկաստան, որը հայտնի է իր հին այուրվեդական փորձով և գրավում է այն հիվանդներին, որոնք փնտրում են ամբողջական և բնական բուժում:

2. Չինաստան. ավանդական բժշկության հարուստ պատմությամբ այս ուղղությունն ասեղնաբուժության, բուսաբուժության և այլ համանման եղանակների կիրառման առաջատարներից է:

3. Թաիլանդ. առողջարաններով և սպա կենտրոններով հարուստ այս երկիրն առաջարկում է այլընտրանքային բուժման լայն տեսականի, ներառյալ թաի մերսումը և ավանդական բուսական միջոցները:

4. Գերմանիա. հիվանդներին գրավում են հոմեոպաթիայի և նատուրոպաթիայի հայտնի կլինիկաները:

5. Մեքսիկա. հանրաճանաչ վայր է դարձել այն ամերիկացի հիվանդների համար, որոնք փնտրում են մատչելի այլընտրանքային բուժման մեթոդներ:

Չնայած իր աճող ժողովրդականությանը՝ այլընտրանքային բժշկության զբոսաշրջությունը բախվում է մի քանի մարտահրավերների, այդ թվում՝

- ստանդարտացման բացակայություն. այլընտրանքային բժշկության փորձի բազմազանությունը կարող է դժվարացնել միջազգային չափանիշների հաստատումն ու պահպանումը:

²⁵ What is Esoteric Medicine?, <https://www.universalmedicine.com.au/articles/what-esoteric-medicine>

²⁶ Emotion-Focused Therapy, <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/emotion-focused-therapy>

- Կարգավորման տարբերություններ. տարբեր երկրներ ունեն այլընտրանքային բժշկության կարգավորման տարբեր մակարդակ, ինչն անդրադառնում է բուժման որակի և անվտանգության վրա:
- Էթիկական մտահոգություններ. որոշ քննադատներ պնդում են, որ այլընտրանքային բժշկության զբոսաշրջությունը կարող է խոցելի բնակչության շահագործման պատճառ դառնալ:
- Ապահովագրական ծածկույթ. բազմաթիվ ապահովագրական ծրագրեր չեն ներառում այլընտրանքային բուժումը, ինչը կարող է սահմանափակել բժշկական զբոսաշրջության ֆինանսական նպատակահարմարությունը որոշ հիվանդների համար²⁷:

Քանի որ այլընտրանքային բժշկության զբոսաշրջության ոլորտը շարունակում է աճել, ոլորտի մասնագետները պետք է ապահովեն հիվանդների իրազեկվածությունը և նրանց հետ հաղորդակցությունը: Այլընտրանքային բուժման տարբեր տեսակների և դրանց հնարավոր օգուտների ու ռիսկերի մասին իրազեկելը կարող է օգնել հիվանդներին տեղեկացված որոշումներ ընդունել իրենց խնամքի վերաբերյալ: Բաց հաղորդակցությունն առողջապահական ծառայություններ մատուցողների, բժշկական զբոսաշրջության կազմակերպիչների և հիվանդների միջև կարող է խթանել վստահությունը և բավարարվածությունը:

Հայաստանը դեռևս հին ժամանակներից հայտնի է եղել ավանդական բժշկության իր մեթոդներով, որոնց մասին վկայում են անտիկ հեղինակներ Հերոդոտոսը, Ստրաբոնը, Քսենոֆոնը, ապա նաև հայ միջնադարյան պատմիչները՝ Մովսես Խորենացին, Փավստոս Բուզանդը, Ղազար Փարպեցին: Ընդ որում, ըստ ուսումնասիրողների ու հնագիտական տվյալների, պատմական Հայաստանի տարածքում

բժշկական մշակույթը սկսել է ձևավորվել դեռ Ք. ա. 15-13-րդ դարերում: Այդ շրջանի բժշկական մշակույթի մասին վկայություններ են պահպանվել սեպագիր արձանաբանություններում, ասորաբաբելական ու հին հունական աղբյուրներում, բացի այս, ուրարտական հնավայրերի պեղումների ժամանակ գտնվել են բժշկական գործիքներ, վիրաբուժական միջամտություններով ոսկրեր և այլն: Հայաստանում և Հին աշխարհում մեծ ճանաչում են ունեցել մեր երկրի հանքային ծագման մի շարք բուժամիջոցներ՝ հայկական կավը (Bolus armena), կապույտ քարը (Petra armena), հայկական բորակը (Ammonium armena): Դրանք արտահանվել են այլ երկրներ, որտեղ օգտագործվել են բուժական նպատակներով: Հայաստանում զարգացած է եղել ավանդական-դեղաբուսային բժշկությունը: Նույնիսկ մի շարք դեղաբույսեր, իրենց գերբնական բուժիչ հատկությունների շնորհիվ, դարձել են պաշտամունքի առարկա: Մասնավորապես՝ սրբազան նշանակություն է վերագրվել լոշտակին, համասփյուռին, անթառամին: Ըստ 9-րդ դարի պատմիչ Թովմա Արծրունու՝ Ք. ա. 1-ին դարում Արտաշես Բ թագավորի կարգադրությամբ Արտամետ քաղաքի շուրջ տնկվել են այգիներ, որտեղ աճեցվել բույսեր, որոնք էլ օգտագործվել են բուժական նպատակներով²⁸:

Այսպիսով՝ ավանդական այլընտրանքային բժշկության եղանակներն այսօր կիրառվում են շատ երկրներում: Ընդ որում, մի շարք վայրերում դրանք համակցվում են արևմտյան դասական բժշկության մեթոդների հետ, իսկ որոշ երկրներում կտրուկ կերպով դեմ են արտահայտվում ավանդական մեթոդներին: Ինչևէ, բուժման որևէ մեթոդի կամ եղանակի ընտրությունը կամ դրանց համակցությունը պետք է կատարվի բժշկի ցուցումով, քանի որ ամեն պարագայում ինքնաբուժությամբ զբաղվելը չի խրախուսվում:

²⁷ Exploring the World of Alternative Medicine through Medical Tourism, <https://www.magazine.medicaltourism.com/article/exploring-the-world-of-alternative-medicine-through-medical-tourism>

²⁸ ուշագրավ փաստ հայկական ավանդական բժշկության վերաբերյալ, <https://www.art365.am/%D5%B-D%D5%B8%D6%82%D5%BD-%D5%AF%D5%A1%D6%80%D5%A4%D5%A1%D5%B6%D6%84/7-%D5%A6%D5%A1%D6%80%D5%B4%D5%A1%D5%B6%D5%A1%D5%AC%D5%AB-%D6%83%D5%A1%D5%BD%D5%BF-%D5%B0%D5%A1%D5%B5%D5%AF%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6-%D5%A1%D5%BE%D5%A1%D5%B6%D5%A4%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6-%D5%A2%D5%AA%D5%B7%D5%AF%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%A1%D5%B6-%D5%BE%D5%A5%D6%80%D5%A1%D5%A2%D5%A5%D6%80%D5%B5%D5%A1%D5%AC-1>

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ավանդական բժշկություն,
<https://int-heritage.am/avandakan-bjshkutyun/>
2. Հոգեսոմատիկա,
<https://zarttonqcenter.am/hogesomatika/>
3. Հոգեսոմատիկա. ինչպես է այս բարդ եզրույթը հեշտությանը քայքայում մարդու հոգեկան և ֆիզիկական աշխարհը,
<https://www.aysor.am/am/news/2023/12/05/%D5%80%D5%B8%D5%A3%D5%A5%D5%BD%D5%B8%D5%B4%D5%A1%D5%BF%D5%AB%D5%AF%D5%A1/2193643>
4. Հոմեոպաթիա,
http://altmed.am/?page_id=5502&lang=hy
5. Հոմեոպաթիա,
<https://medex.am/health-topics/homeopathy>
6. 7 ուշագրավ փաստ հայկական ավանդական բժշկության վերաբերյալ,
<https://www.art365.am/%D5%B-D%D5%B8%D6%82%D5%BD-%D5%AF%D5%A1%D6%80%D5%A4%D5%A1%D5%B6%D6%84/7-%D5%A6%D5%A1%D6%80%D5%B4%D5%A1%D5%B6%D5%A1%D5%AC%D5%AB-%D6%83%D5%A1%D5%BD%D5%BF-%D5%B0%D5%A1%D5%B5%D5%AF%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6-%D5%A1%D5%BE%D5%A1%D5%B6%D5%A4%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6-%D5%A2%D5%AA%D5%B7%D5%AF%D5%B8%D6%82%D5%A9%D5%B5%D5%A1%D5%B6-%D5%BE%D5%A5%D6%80%D5%A1%D5%A2%D5%A5%D6%80%D5%B5%D5%A1%D5%AC-1>
7. Acupressure & Reflexology: Are They Same Or Different?,
<https://medium.com/@theacupressurelife/acupressure-reflexology-are-they-same-or-different-d0106774bfa>
8. Ayurveda,
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/ayurveda>
9. Cupping therapy,
<https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/16554-cupping>
10. Emotion-Focused Therapy,
<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/emotion-focused-therapy>
11. Everything to know about apitherapy,
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/apitherapy>
12. Exploring the World of Alternative Medicine through Medical Tourism,
<https://www.magazine.medicaltourism.com/article/exploring-the-world-of-alternative-medicine-through-medical-tourism>
13. How does acupuncture work?,
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/156488>
14. How does yoga work?,
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/286745>
15. Kinesiology,
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/kinesiology>
16. Lad V., Ayurveda: A Brief Introduction And Guide,
<https://www.ayurveda.com/ayurveda-a-brief-introduction-and-guide/>
17. Naturopathy,
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/naturopathy>
18. Qigong benefits, types, and how to get started,
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/qigong-benefits>
19. Reflexotherapy,
<https://beautiliciouswaterford.ie/treatments/reflexotherapy/>
20. Western vs. Eastern medicine: What to know,
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/western-vs-eastern-medicine>
21. What are the health benefits of tai chi?,
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/265507>
22. What is colour therapy?,
<https://www.narayanahealth.org/blog/what-is-colour-therapy/>
23. What is Esoteric Medicine?,
<https://www.universalmedicine.com.au/articles/what-esoteric-medicine>
24. What is homeopathy?,
<https://www.webmd.com/balance/what-is-homeopathy>
25. What Is Leech Therapy?,
<https://www.healthline.com/health/what-is-leech-therapy>
26. What is Naturopathic Medicine?,
<https://www.webmd.com/balance/what-is-naturopathic-medicine>
27. What Is Traditional Chinese Medicine?,
<https://www.webmd.com/balance/what-is-traditional-chinese-medicine>
28. 6 Science-Supported Benefits of Thai Massage,
<https://www.healthline.com/health/thai-massage-benefits>

Гаяне ТОВМАСЯН*Старший исследователь исследовательского центра «Амберд», АГЭУ,
кандидат экономических наук, доцент*

A ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО...?

**АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ПОДХОДЫ И РАЗВИТИЕ ТРАДИЦИОННОГО
МЕДИЦИНСКОГО ТУРИЗМА**

Альтернативная традиционная медицина относится к множеству лечебных практик и терапевтических подходов, которые отличаются от подходов западной медицины. Альтернативные подходы к лечению обычно имеют культурные или исторические корни. В статье представлен ряд альтернативных методов лечения, таких как аюрведа, традиционная китайская медицина, иглоукалывание, натуропатия, гомеопатия, рефлексотерапия, апитерапия, гирудотерапия, хромотерапия, баночная терапия и др., а также альтернативные методы лечения в Армении. Также обсуждались психосоматика, эзотерика и эмоционально-ориентированная терапия. Были представлены основные направления альтернативного медицинского туризма в мире и основные проблемы развития.

Ключевые слова: *альтернативная традиционная медицина, аюрведа, гомеопатия, натуропатия, хромотерапия, психосоматика, эзотерика*

Gayane TOVMASYAN*Senior researcher at «Amberd» Research center, ASUE,
PhD in Economics, Associate Professor*

DO YOU KNOW THAT...?

**ALTERNATIVE MEDICAL APPROACHES AND THE DEVELOPMENT OF
TRADITIONAL MEDICAL TOURISM**

Alternative traditional medicine refers to a variety of healing practices and therapeutic approaches that differ from Western medicine approaches. Alternative healing approaches usually have cultural or historical roots. The article presents a number of alternative treatment methods, such as Ayurveda, traditional Chinese medicine, acupuncture, naturopathy, homeopathy, reflexotherapy, apitherapy, leech therapy, color therapy, cupping therapy, etc., as well as alternative treatment methods in Armenia. Psychosomatics, esotericism and emotion-focused therapy were also discussed. The main directions of alternative medical tourism in the world and the main development challenges were presented.

Keywords: *alternative traditional medicine, Ayurveda, homeopathy, naturopathy, chromotherapy, psychosomatics, esotericism*