**ЛІТОТЕРАПІЯ**

У сучасних умовах відроджується забута методика лікування хвороб за допомогою природних засобів, хоча виокремлення лікувального впливу природи як самостійного психотерапевтичного методу визнається не всіма вченими. Цікавою, на нашу думку, є спроба деяких сучасних дослідників виділити та вивчити лікувальні фактори при спілкуванні людини з природою, а саме:

* позитивний емоційний вплив (невербальна сугестія);
* відволікаючий ефект;
* активізуюча дія та
* катарсичний ефект .

Цілком ймовірним є припущення про ефективність використання певних природних елементів у реабілітаційній роботі з дітьми, що знаходяться у кризовому стані.

Зупинимося на одному із видів терапії, а саме — літотерапії. Дане явище вивчали А. Малярчиков, М. Синявський, Л. Іванкін, В. В. Карпов та ін.

ЛІТОТЕРАПІЯ це застосування лікувальних властивостей різних каменів при лікуванні багатьох хвороб.

Вивчений нами матеріал підтверджує існування у різних історичних епохах даних про певний психологічний, стабілізуючий вплив каменів на емоційно-духовну сферу людини.

У давнину і в епоху Відродження з добре відомого сьогодні малахіту вирізували амулети для дітей, які мали оберігати від хвороб і різних небезпек. Він вважався «каменем здоров’я». Чим світліший відтінок каменю, тим вища його цілюща здатність. Світлі блідо-зеленуваті відтінки найбільш корисні для серця і кровоносних судин серця та легень. Темно-зелений різновид виявляє благотворний вплив безпосередньо на м’яз серця, сприяє асиміляції їжі. Сучасні американські дослідники вважають, що малахіт є прекрасним протирадіаційним засобом. Заспокоює надмірно збуджену нервову систему, поліпшує сон.

Яшма з чорними і білими смугами бурого кольору має свою яскраву назву — «Тигрове око», або «Котяче око», якщо має золотисто-зеленими чи сіро-зеленими переливами, які нагадують райдужну оболонку котячого ока. Здавна вважається, що вона вберігає від отрути і ненависті, є оберегом, тобто талісманом, що захищав власника від зради, поранень у бою. Цей камінь описується й як засіб, який емоційно врівноважує, підвищує волю власника. Має «заземлюючу» дію, сприяє концентрації уваги, зменшує схильність до впертості, сприяє чіткому розумінню суті предметів і явищ, підвищенню проникливості.

У медицині та у психотерапії також використовують перлини. Про їх лікувальну дію згадується у «Каноні» Авіцени, древніх працях арабської медицини. А в знаменитому пам’ятнику тибетської медицини «Джуд-ши» пишеться, що перлини допомагають при хворобах мозку і при отруєннях.

Застосовували їх всередину у складі різних інгредієнтів із рослин, продуктів тваринного походження і порошків з різних самоцвітів. У наш час в Японії перлинний порошок входить до складу порошків, призначених для лікування неврастенії. Споглядання перлин благотворно діє на збуджену психіку, приносить спокій і умиротворення.

Інший камінь, який має лікувальні властивості — це аметист. Назва каменя походить від грецького слова «аметистос» — вільний від пияцтва. Другий варіант назви — від древнєєврейського «алхама». У грузинському трактаті Іоване Берая «Туалітаї» («Історія дорогоцінних каменів», 10 ст. н. е.) написано: «Дивлячись на аміфестоні (аметист) можна віщувати, коли прийде зима і піде дощ з повітряної вологи». У «Книзі історій» Аракела Давріжеці наводяться дані про незвичайні властивості аметиста: «Той, хто носить його, не захворіє на проказу, коросту і подібні хвороби. Добро його не меншає, сам він і його слова приємні людям. Носити цей камінь корисно для росту мудрості. Той, хто володіє ним, може пити вино, скільки йому забажається. Так кажуть, але я не вірю, бо вино — левине молоко, і той, хто п’є його з жадобою, позбудеться слави, розуму і майна». Представник міжнародної асоціації Федерації дослідження кристалів Джофрі Кейт впевнений, що аметист знімає стреси. Носіння аметиста сприяє зміцненню ендокринної і нервової систем, збільшує активність правої півкулі головного мозку, нормалізує діяльність епофізу і гіпофізу, очищає кров, сприяє збільшенню енергетики. Він допомагає також при лікуванні розумових розладів, гармонізує всі рівні свідомості, сприяє підвищенню інтелекту і всебічному розвитку особистості. В той же час зменшує тягу до ілюзій, спрямовує здібності в потрібне русло, знімає нервове збудження. Є чудовим засобом для медитації, належить до типу «захисних» мінералів (захищає від шкідливих впливів ззовні).

Смарагд і гематит також цінні не лише в ювелірній справі, а й в медицині.

Смарагд. За арабським повір’ям XI—XII століття, людина, яка носила смарагд, не бачила страшних снів, не страждала на безсоння, була застрахована від горя і підступів злих духів. За допомогою смарагду лікували численні захворювання. Камінь вважався незамінним при епілепсії. Його радили споглядати на ніч як снодійний засіб. Він благотворно впливає на м’яз серця й імунну систему. Виявляє позитивний вплив на духовні якості людини: здатність мріяти, розуміти іншу людину. Він мовби несе з собою любов, доброту, заспокоєність.

Гематитом (названий від грецького слова «айма» — кров) лікували нариви і поранення. Цей камінь збільшує опірність стресам, поліпшує енергетику, сприяє збереженню оптимізму, душевної стійкості, хоробрості, волі. Зменшуючи схильність до мрійливості, змушує тверезо дивитися на життя.

Використовують в лікувальних цілях камінь бірюза. Иого назва «бірюза» походить від персидського слова «фіруза», що означає — «та, що приносить перемогу, щастя». Сам стан каменю залежить від дощу, вітру і навіть променів сонця. Передбачення про стан здоров’я за зміною кольору бірюзи має підстави. Проведені дослідження підтвердили, що бірюза змінює колір і тьмяніє від дотику хворої людини особливо якщо руки вологі. Недаремно її так не любив важко хворий Іван Грозний. Поряд із слабким тілом царя вона тьмяніла, і він вважав, що камінь віщує йому близьку смерть.

Здавна бірюза славилась як камінь щастя. Це камінь вірності, камінь любові і кохання, здатний помирити подружжя. Бірюза — улюблений камінь Сходу, «королівський камінь єгипетських фараонів», «священний камінь Тибету». Вважалося, що якщо зранку подивитися на бірюзу, то протягом дня людина позбудеться турбот. Той, хто носить бірюзу, буде довго жити в благоденстві і не буде бачити поганих снів. Бірюза володіє тонізуючими і зміцнюючими властивостями, сприяє регенерації тканин, поліпшує функції дихання і кровотворення, сприяє врівноваженню емоцій, створює атмосферу дружнього спілкування, зміцнює почуття взаєморозуміння і відданості.

На нашу думку, на сучасному етапі стає доцільним розробка та апробація спеціальних ігрових методик естетотерапевтичного впливу на дитину засобами літотерапії з використанням зазначених у наукових джерелах даних про лікувально-стабілізуючі властивості природних мінералів.