



С.П.Титов

ФизкультуРинг
I том
Сборник статей
Акупрессура

**Аурикулярный
массаж**
Цубопрессура
Цзюпрессура

18+

Сергей Титов

**ФизкультуРинг. I том.
Сборник статей. Акупрессура.
Аурикулярный массаж.
Цубопрессура. Цзюпрессура**

«Автор»

2024

Титов С. П.

ФизкультуРинг. I том. Сборник статей. Акупрессура.
Аурикулярный массаж. Цубопрессура. Цзюпрессура /
С. П. Титов — «Автор», 2024

В доступной форме рассказано о точечном массаже на все случаи жизни. Тысячелетний опыт народной медицины Китая теперь можно безопасно использовать в любое время в любом месте. Характерной чертой акупрессуры является отсутствие побочных эффектов, мощный целительный эффект, гармонизация функций человеческого тела. Книга для широкого круга читателей. Предупреждение. Акупрессура не отменяет посещение врача! Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Титов С. П., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Акупрессура	5
Аурикулярный массаж	6
Аурикулярные точки для самомассажа.	8
Своевременное оздоровление глаз!	60
Помоги своим железам внутренней секреции!	66
Универсальное средство от тошноты и головокружения!	68
Китайская пульсовая диагностика.	70
Осенью и весной предупреждаем обострение!	72
Обезболивание возможно! Ищите точку.	74
Избавься от аллергии!	77
Расстройство живота в дороге? Помощь есть!	80
Ежедневное оздоровление почек!	82
Массируй диабет!	85
Конец ознакомительного фрагмента.	90

Сергей Титов
ФизкультуРинг. I том. Сборник
статей. Акупрессура. Аурикулярный
массаж. Цубопрессура. Цзюпрессура
Акупрессура

Внимание! Точечный массаж **НЕ** отменяет посещение врача!

Аурикулярный массаж

Жизнь устроена таким образом, что различные недомогания могут возникнуть в самый неподходящий момент. Например, в условиях отсутствия квалифицированной медицинской помощи.

Тем не менее человек может помочь себе сам, пока не доберётся до поликлиники.

Одним из способов выяснения, что беспокоит и как с этим справиться, служит тысячелетний метод аурикулярной диагностики, т.е. предварительное и относительно точное понимание (без лабораторных исследований) причины плохого самочувствия по состоянию ушной раковины.

В самом простом виде следует обратить внимание на особые, неожиданно возникшие, ощущения на ушной раковине – зуд, раздражение, воспаление, точечное повышение температуры или какие-либо иные.

Затем, сопоставить расположение особых ощущений и топографию конкретных аурикулярных точек, по приведённому ниже списку в этой книге из 99-ти аурикулярных точек. По прилагаемому перечню недомоганий к каждой конкретной точке можно представить какие недомогания угрожают вашему здоровью.



**Топография: в начале
ножки завитка.**

**Показания: недомогания
сердечно-сосудистой
системы, одышка,
расстройства
пищеварения, метеоризм,
признаки перитонита,
межрёберная невралгия,
болезни крови, угроза
внутреннего кровотечения,
отёки неясной этиологии.**

Например, зуд в области чжи-дян, расположенной в начале ножки завитка, может сигнализировать о намечающемся расстройстве пищеварения. И эту аурикулярную точку нужно массировать при возникновении сильного метеоризма.

Такой способ немедленной аурикулярной самодиагностики возможен при возникновении острых недомоганий.

При подозрении на хронические вялотекущие недомогания следует внимательно рассмотреть ушные раковины. Как правило, хронические воспалительные недомогания в организме человека проявляются на ушной раковине – узлами, покраснениями, болезненностью при нажатии, дефектами на коже ушной раковины.

Тогда регулярная акупрессура определённых аурикулярных точек поможет уменьшить или полностью избавиться от недомогания. По крайней мере, из-за отсутствия побочных эффектов, аурикулярная акупрессура сможет оздоровить, как весь организм в целом, так и гармонизировать работу его конкретных органов.

Например, регулярная акупрессура общеукрепляющей аурикулярной точки шэнь-мэнь позволяет снизить дискомфорт для метеочувствительных людей во время перемены погоды или успокоить человека в момент избыточного нервного напряжения.



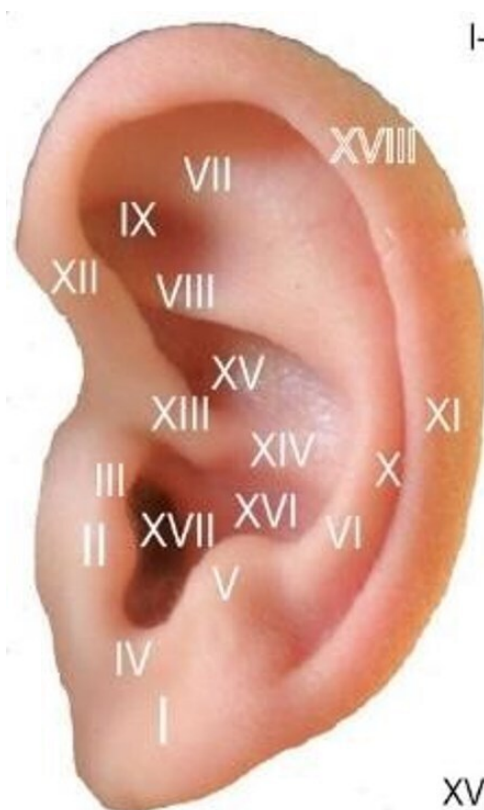
Топография: в месте слияния ножек противозавитка, ближе к верхней ножке противозавитка.

Показания: важнейшая и самая употребляемая точка аурикулярного массажа; противоболевая, противовоспалительная, успокаивающая. Используется для любого обезболивания.

В целом же, внимательное отношение к своему здоровью окупится в будущем – хорошим самочувствием и высокой работоспособностью.

Будьте здоровы!

Аурикулярные точки для самомассажа.



- I-мочка уха
- II-козелок
- III-надкозелковая вырезка
- IV- межкозелковая вырезка
- V-противокозелок
- VI-противозавиток
- VII-верхняя ножка противозавитка
- VIII-нижняя ножка противозавитка
- IX-трехсторонняя выемка
- X-ладьевидный жёлоб
- XI-завиток
- XII-восходящая часть завитка
- XIII-ножка завитка
- XIV-дно раковины у ножки завитка
- XV-верхняя часть раковины(чаша)
- XVI-нижняя часть раковины
- XVII-наружный слуховой проход
- XVIII-Дарвинов бугорок



Аурикулярная схема
квадрантов мочки уха.



Топография: I квадрант,
под межкозелковой вырезкой.

Показания: обезболивание при
удалении зубов верхней челюсти,
болевые ощущения в зубах
верхней челюсти.



Топография: II квадрант.

Показания: невралгия
тройничного нерва, перелом зуба
или челюсти, зубная боль,
воспаления в ротовой полости



Топография: II квадрант.

Показания: невралгия тройничного нерва, перелом зуба или челюсти, зубная боль, воспаление в полости рта.



Топография: в центре II квадранта.

Показания: зубная боль, ларингит, тонзиллит, фарингит, стоматит.



Топография: III квадрант
на завитке.

Показания: кариес,
пародонтоз,
невралгия тройничного нерва,
ларингит, фарингит,
тонзиллит, стоматит,
зубная боль.



Топография: III квадрант,
выше точки шан-хэ.

Показания: стоматит,
невралгия тройничного нерва,
зубная боль.



Топография:
в центре IV квадранта.

Показания: обезболивание
при удалении зубов нижней
челюсти или боли
зубов нижней челюсти.



Топография: IV квадрант,
левый нижний угол.

Показания: неврастения!



Топография:
в центре V квадранта,
в центре мочки уха.

Показания: воспаления глаз,
конъюнктивит, ячмень и др.
А также вспомогательное
средство при глаукоме,
близорукости, атрофии
зрительного нерва.



Топография: VI квадрант.

Показания: тугоухость,
головокружения,
звон в ушах.



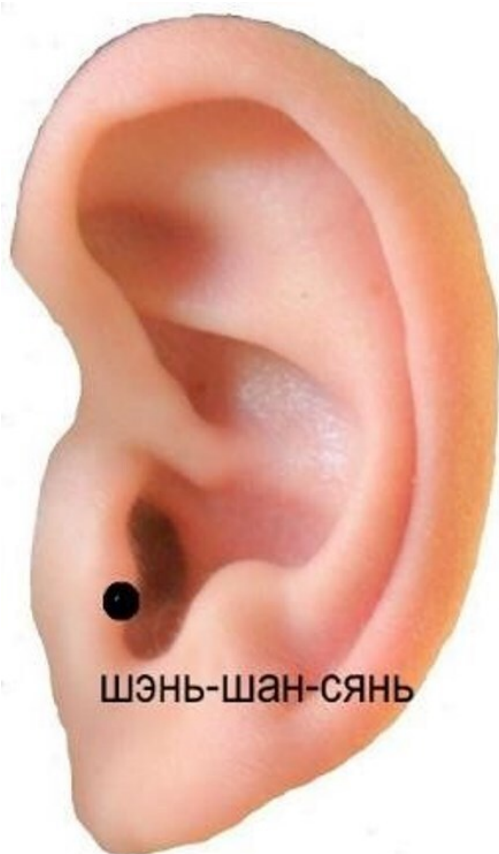
Топография: VIII квадрант.

Показания:
любые недомогания
миндалин.



Топография: зона между V и VI квадрантами.

Показания: фурункул на лице,
тик, парез лицевого нерва,
невралгия тройничного нерва.



Топография: посередине нижнего склона козелка или, если две вершины, то посередине нижней вершины.

Показания: астения, шок, гипотензия и гипертоническая болезнь, хронические воспаления, кожные болезни, гипертермия и озноб, болезни суставов, парезы, невралгия.



Топография: посередине верхнего склона козелка или, если две вершины, то посередине верхней вершины козелка.

Показания: оказывает обезболивающее и противовоспалительное действие



вай-би

Топография: в середине основания козелка.

Показания: воспаления носа и ринофима.



янь-хоу

Топография: с внутренней стороны козелка, посередине верхнего склона козелка.

Показания: фарингит, ларингит, синусит, тонзиллит, отёк язычка мягкого нёба.



нэй-би

Топография: с внутренней стороны козелка, посередине нижнего склона козелка.

Показания: ринит, синусит, фурункул носа.



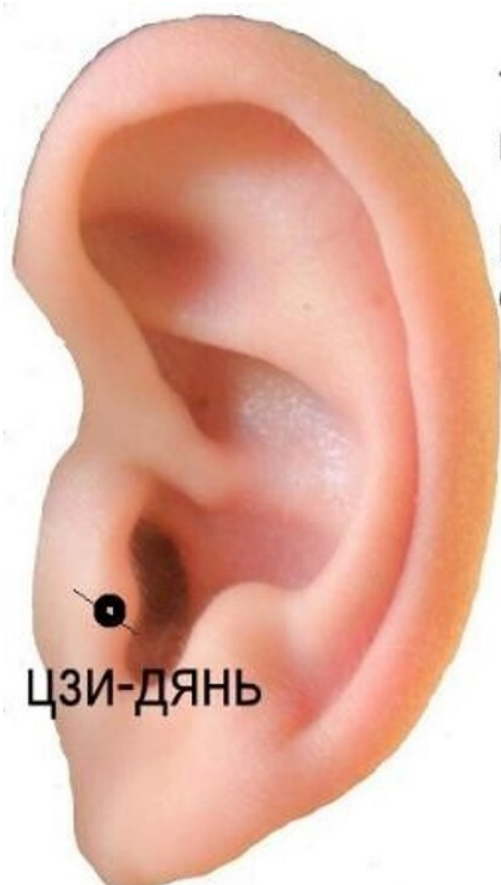
Топография: с внутренней стороны козелка, посередине козелка.

Показания: невралгия!



Топография: между точками пин-цзянь и вай-би.

Показания: неврогенная жажда.



ЦЗИ-ДЯНЬ

Топография: между точками
шэнь-шан-сянь и вай-би.

Показания: панкреатит,
острый и хронический гастрит.



гао-сюся-дянь

Топография: внизу козелка,
в месте перехода в
межкозелковую вырезку.

Показания: все формы
гипертонической болезни.



Топография: между козелком и восходящей частью завитка.

Показания: воспаление наружного уха, головокружение, снижение слуха.



СИНЬ-ЦЗЯНЬ-ДЯНЬ

Топография: между
пин-цзянь и вай-эр.

Показания: все виды
нарушения сердечного
ритма.



НЭЙ-ФЭН-МИ

Топография: во внутренней
части и в основании
межкозелковой вырезки.

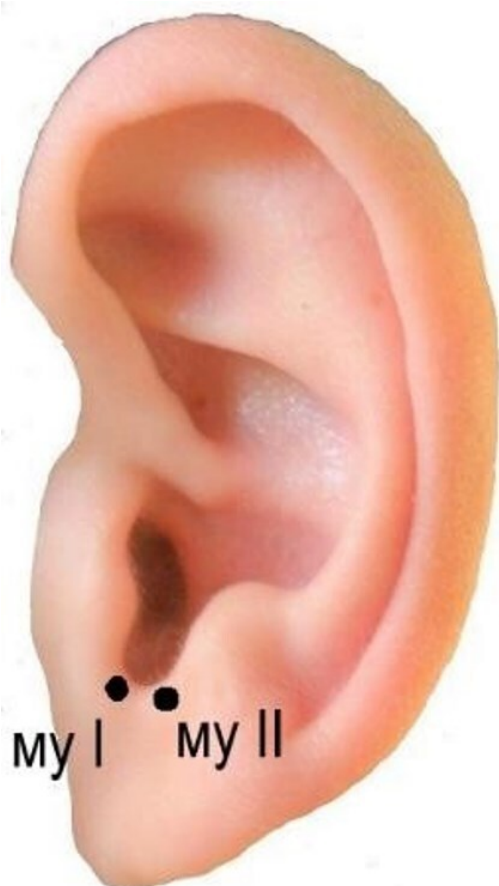
Показания: все нарушения функций
желез внутренней секреции, все
гинекологические недомогания,
все кожные болезни, воспаления
суставов, противоаллергическое и
противовоспалительное действие,
вспомогательное средство при
сердечно-сосудистых заболеваниях,
последствий полиомиелита и
инсульта.



Топография: в правой области межкозелковой вырезки, выше нэй-фэн-ми.

Показания: все нарушения половой функции у женщин.

луань-чао



Топография: ниже, справа и слева от межкозелковой вырезки, в месте перехода в мочку уха.

Показания: все невоспалительные заболевания глаз, вспомогательный массаж при астигматизме, миопии, атрофии зрительного нерва.

му I му II



Топография: перед переходом
верхнего склона
противокозелка в восходящий
противозавиток.

нао-гань

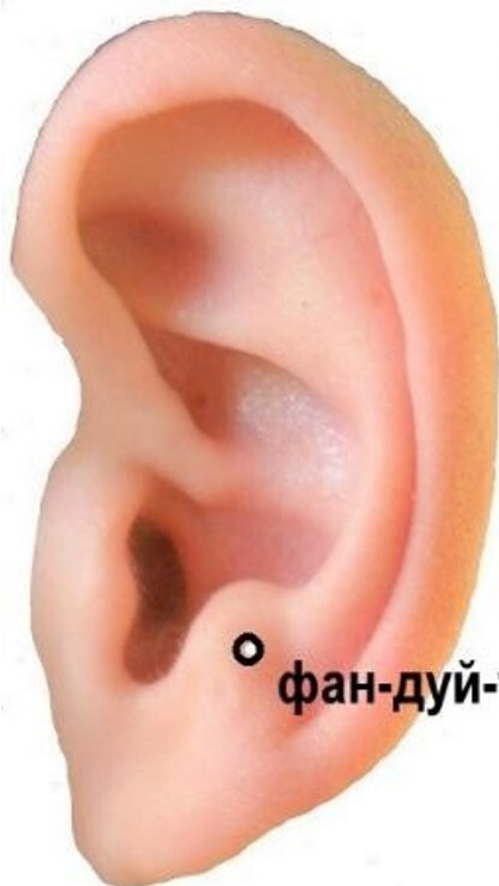
Показания: все менингеальные
нарушения, неврологические
недомогания и психические
расстройства, особенно от
сотрясений мозга и
последствий менингита.
Помогает при миастении,
шизофрении, склерозе,
церебральной атаксии.



Топография: на внутренней поверхности нижней трети верхнего/заднего склона противокозелка.

Показания: от любой зубной боли.

Я-ТЭН-ДЯНЬ

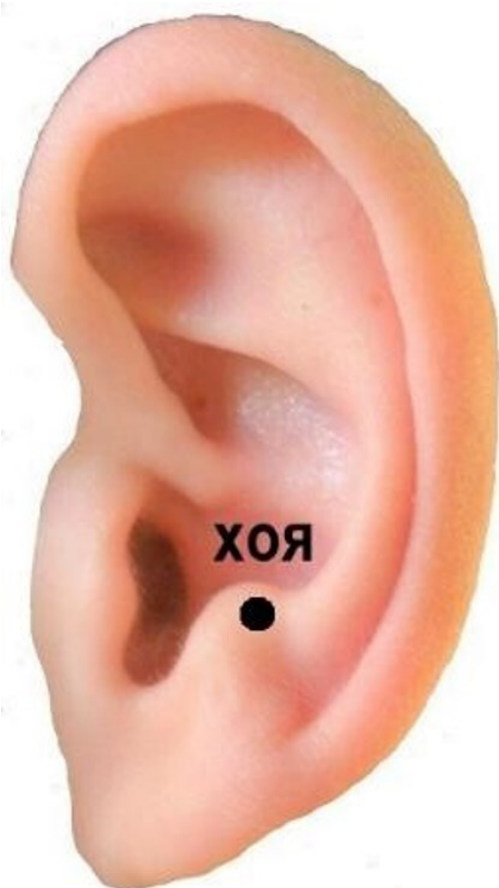


Топография: на внутренней поверхности середины основания противокозелка, симметрично АТ35.

Показания: для анальгезии.



фан-дуй-тай-ян



Топография: с внешней стороны, симметрично АТ26.

Показания: оказывает помощь при любой зубной боли.



Топография: в середине верхнего склона противокзелка.

Показания: при нарушениях работы гипофиза и других желез внутренней секреции, маточные дисфункции, расстройства мочеиспускания, обладает бронхолитическим эффектом.



Топография: на внешней поверхности противокзелка, ниже/под АТ28.

Показания: АТ широкого спектра действия, для обезболивания, особенно головных болей, помогает при кожных заболеваниях, воспалениях верхних дыхательных путей, гипотонии и коллаптоидных состояниях, используется для профилактики тошноты и головокружения.



Топография: перед переходом верхнего склона противокзелка в восходящий противозавиток.

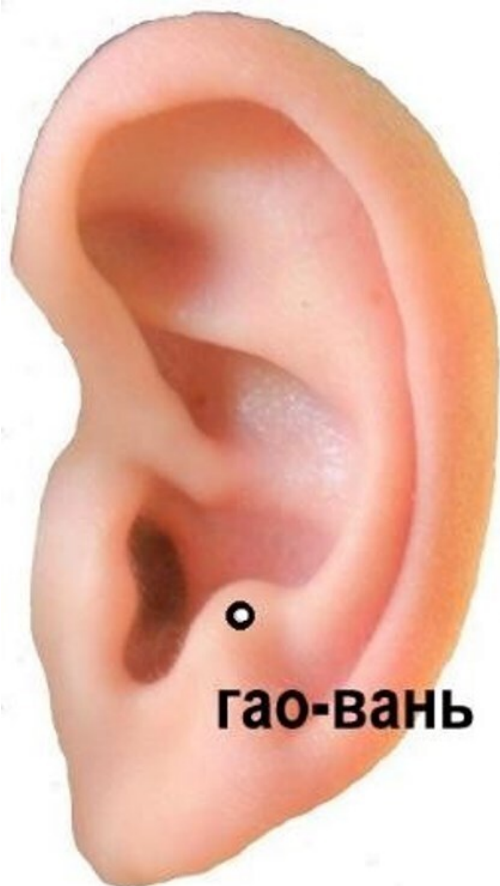
Показания: все менингеальные нарушения, неврологические недомогания и психические расстройства, особенно от сотрясений мозга и последствий менингита. Помогает при миастении, шизофрении, склерозе, церебральной атаксии.



Топография: ниже, под
АТ30.

Показания: от астмы, зуда,
кашля, противоаллергическая.

пин-чуань



Топография: на внутренней
стороне противокзелка,
симметрично АТ31.

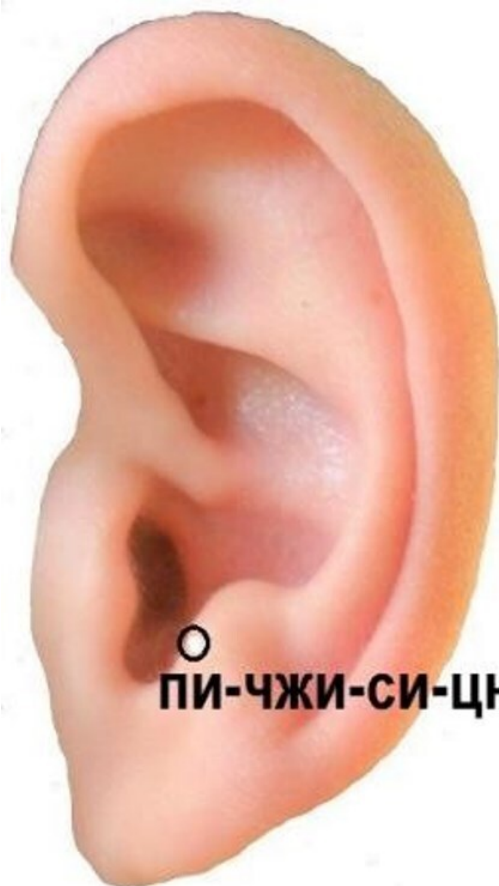
Показания: импотенция, орхит.

гао-вань



Топография: в нижней трети основания противокзелка, с наружной стороны.

Показания: головная боль в районе лба, фронтит, ринит, обезболивание при повреждениях лобной кости.



Топография: с внутренней стороны нижней трети нижнего склона противокзелка.

Показания: противоболевая, противовоспалительная, седативная, помогает при неврологических недомоганиях, нарушениях кровообращения.

пи-чжи-си-цзюй



Топография: в середине основания противокозелка.

Показания: любая головная боль, особенно мигрень, заболевания глаз, головокружения, нарушения сна.

● **тай-ян**



Топография: внизу противозавитка, ближе к ладьевидному жёлобу.

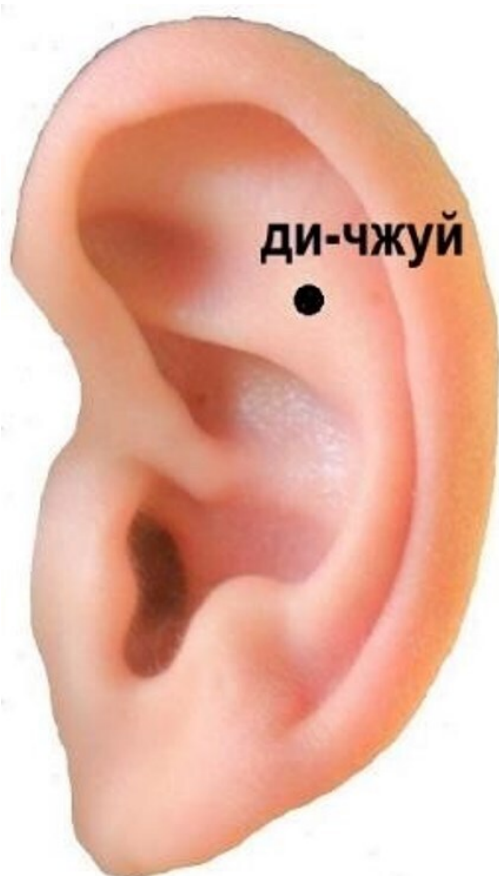
Показания: боли и заболевания в области шейного отдела позвоночника.

● **цзин-чжуй**



Топография: ниже АТ29
на 1-1.5 мм.

Показания: все виды
головной боли в районе
темени.



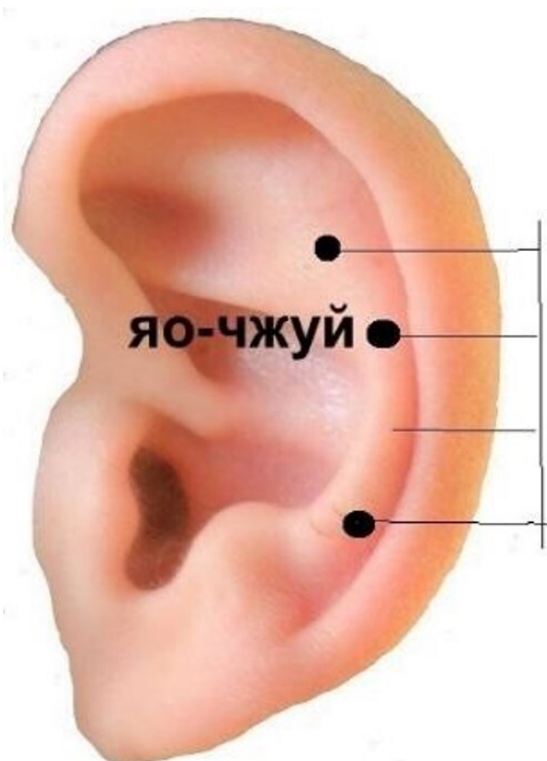
Топография: в месте соединения ножек противозавитка.

Показания: боли и заболевания в области крестца.



Топография: на первой трети расстояния от цзин-чжуй до ди-чжуй.

Показания: боли и заболевания в области грудного отдела позвоночника.



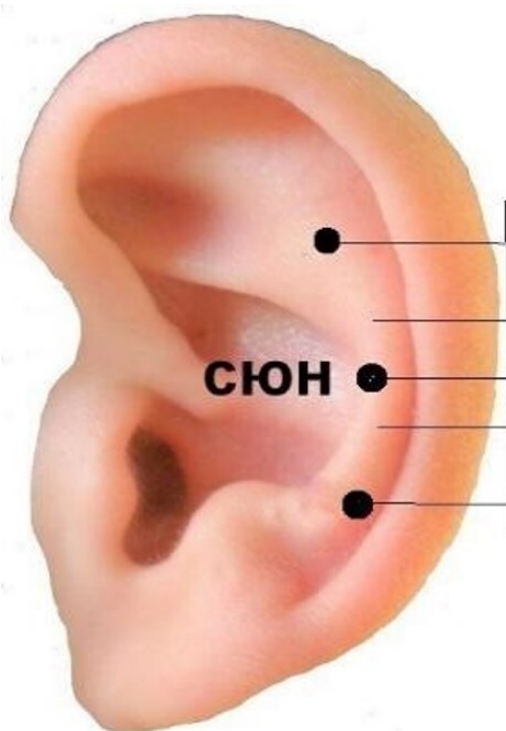
Топография: на две трети расстояния от цзин-чжуй до ди-чжуй.

Показания: боли и заболевания поясничного отдела позвоночника.



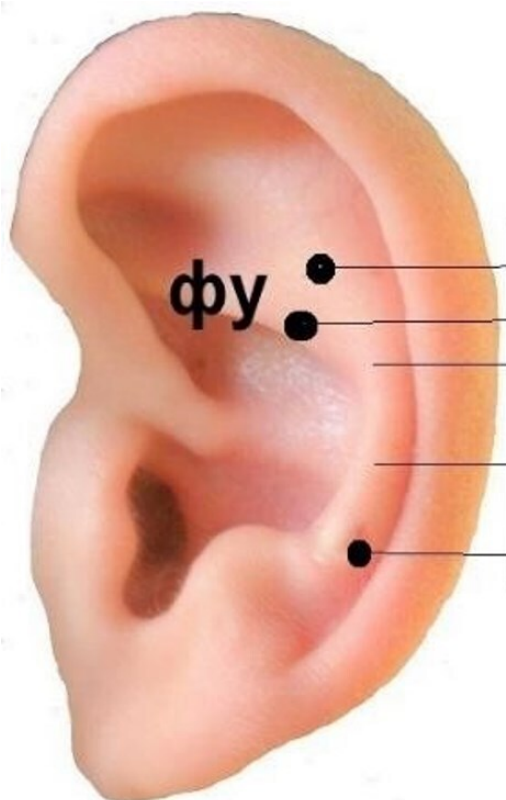
Топография: на склоне противозавитка к полости раковины.

Показания: боли и заболевания в области шеи.



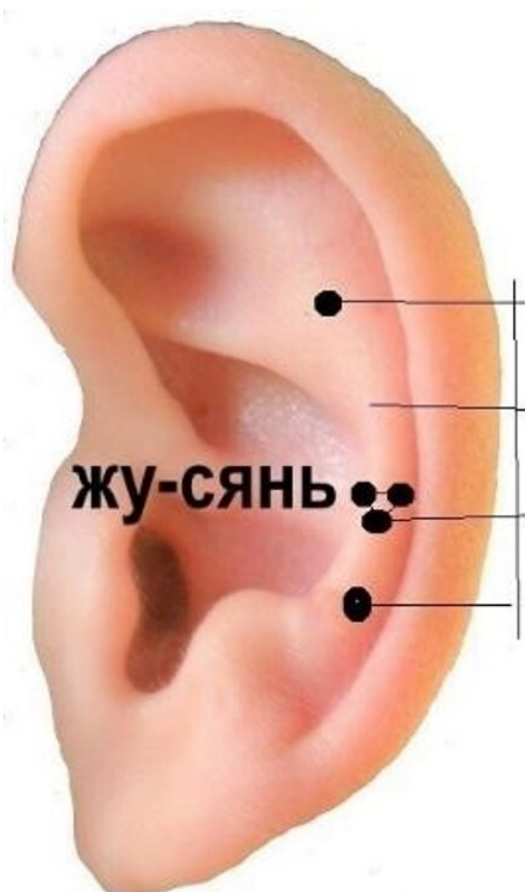
Топография: на середине расстояния между син-чжуй и ди-чжуй, на склоне к полости раковины.

Показания: боли в области грудной клетки, также помощь при туберкулёзе.



Топография: между ди-чжуй и яо-чжуй, на склоне противозавитка к полости раковины.

Показания: метеоризм, гастродуоденит, спазмы в брюшной полости.



жу-сянь

Топография: две точки, выше сюн-чжуй и образующие с ней - равносторонний треугольник.

Показания: мастит, гипогалактия.



цзя-чжуань-сянь

Топография: на склоне противозавитка к ладьевидному жёлобу, напротив цзин.

Показания: заболевания щитовидной железы - гипертиреоз, гипотиреоз.



**Топография: у верхнего
края
в начале верхней ножки
противозавитка.**

**Показания: боли в стопе,
травмы, обморожения,
тендовагинит.**



ГЭНЬ

Топография: у нижнего края начала верхней ножки противозавитка.

Показания: боли в голеностопном суставе, травмы, обморожения, шпоры.



ху-ай-гуань-цзе

Топография: на верхней ножке противозавитка, образует с ёмагу и гэнь равнобедренный треугольник.

Показания: боли в голеностопном суставе, травмы, воспаления.



си-гуань-цзе

Топография: посредине верхней ножки противозавитка.

Показания: недомогания и травмы коленного сустава.



цзю-гань

Топография: на краю нижней ножки противозавитка под завитком.

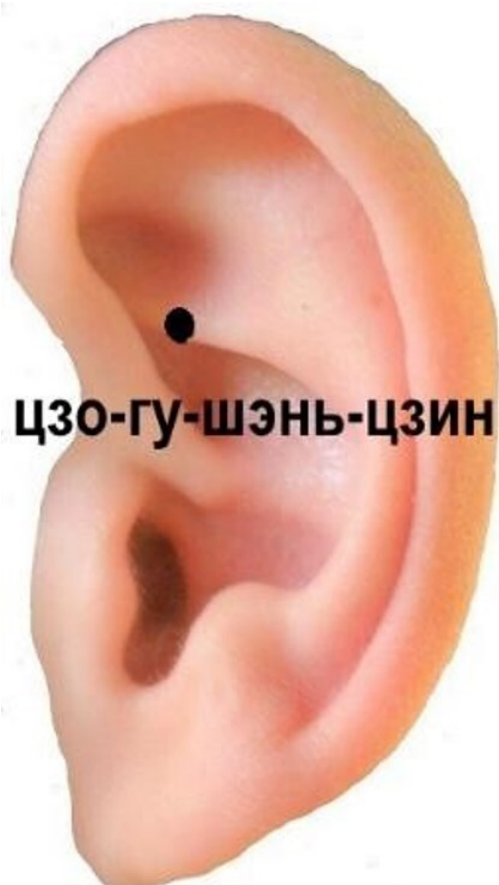
Показания: чрезвычайно важная точка с общеукрепляющим эффектом, применяется при недомоганиях ЖКТ, также помогает от астмы, гипотензии, гипертензии, коллапсе, нарушениях сердечного ритма, воспалениях мочевыводящих путей, почечнокаменных недомоганиях, аменорее, дисменорее.

куань-гуань-цзе



Топография: между си-гуань-цзе и соединением верхней и нижней ножек противозавитка, на склоне верхней ножки.

Показания: боли, травмы, недомогания тазобедренного сустава.



цзо-гу-шэнь-цзин

**Топография: в середине
нижней ножки
противозавитка.**

**Показания: недомогания
седалищного нерва.**



тунь

**Топография: на верхнем
склоне нижней ножки
противозавитка между
цзо-гу-шэнь-цзин и
яо-тэнь-дянь.**

Показания: боли в ягодице.



Топография: в месте слияния ножек противозавитка, ближе к верхней ножке противозавитка.

Показания: важнейшая и самая употребляемая точка аурикулярного массажа; противоболевая, противовоспалительная, успокаивающая. Используется для любого обезболивания.



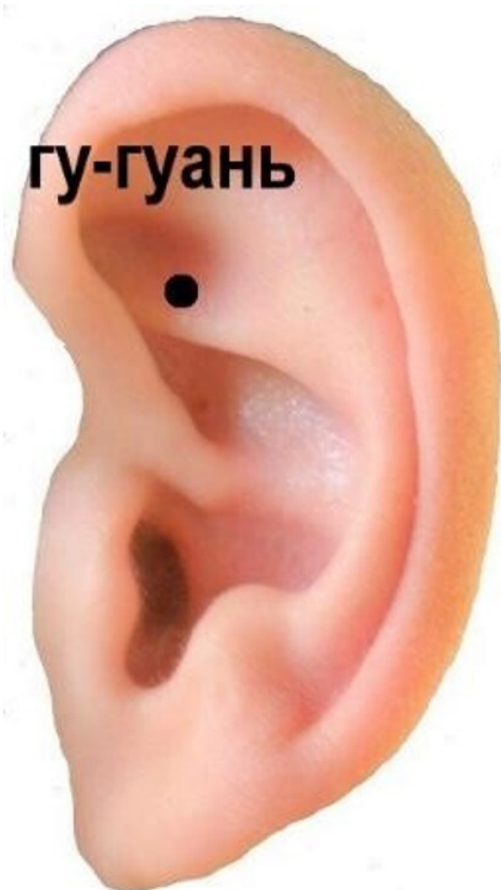
Топография: на наиболее выступающем месте соединения двух ножек противозавитка.

Показания: боли в пояснице



**Топография: треугольник
в месте соединения ножек
противозавитка.**

**Показания: боли в области
малого таза.**



гу-гуань

Топография: в нижней части трехсторонней выемки, на середине нижней ножки противозавитка.

Показания: боли в области бедра.



цзы-гун

Топография: на равном расстоянии от ножек противозавитка, в месте пересечения трехсторонней выемки и завитка.

Показания: все гинекологические недомогания;
у мужчин:
помощь от импотенции, от преждевременного семяизвержения.

сань-я-дянь



Топография: в месте пересечения завитка и верхней ножки противозавитка на нижнем склоне одного.

Показания: помощь при артериальной гипертензии.

чуань-дянь



Топография: на 1-2 мм ниже, и ближе к центру трехсторонней выемки от цзы-гун.

Показания: одышка, астма, недомогания органов дыхания.

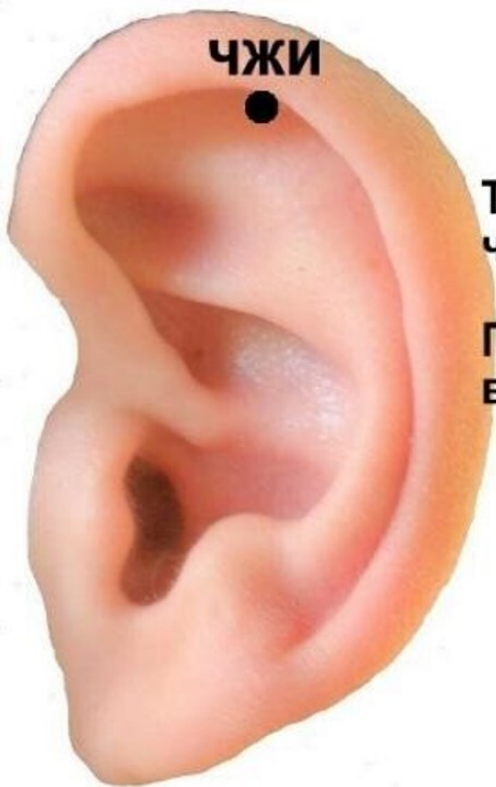
гань-янь-дянь



Топография: на 1-2 мм ближе к центру трехсторонней выемки от цзы-гун.

Показания: помощь при остром или хроническом гепатите.

чжи



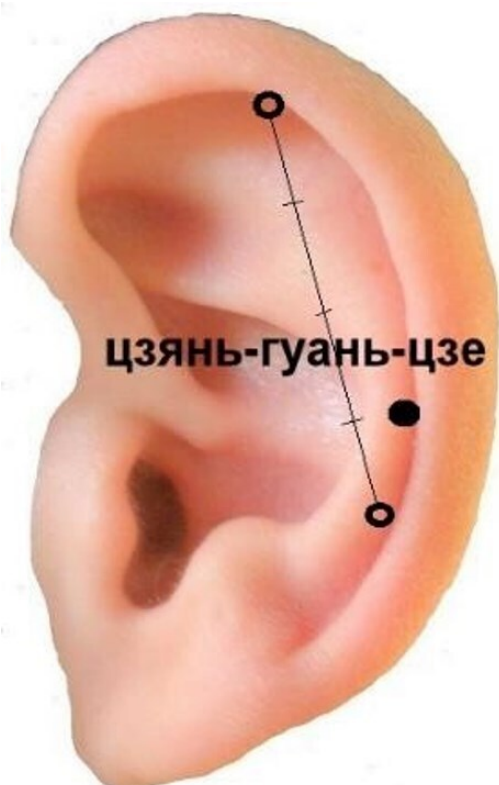
Топография: в верхней части ладьевидного жёлоба.

Показания: боли или воспаления пальцев руки.



Топография: в ладьевидном жёлобе, на уровне самого вогнутого места нижней части дна ушной раковины.

Показания: обезболивание плеча и при переломе ключицы.



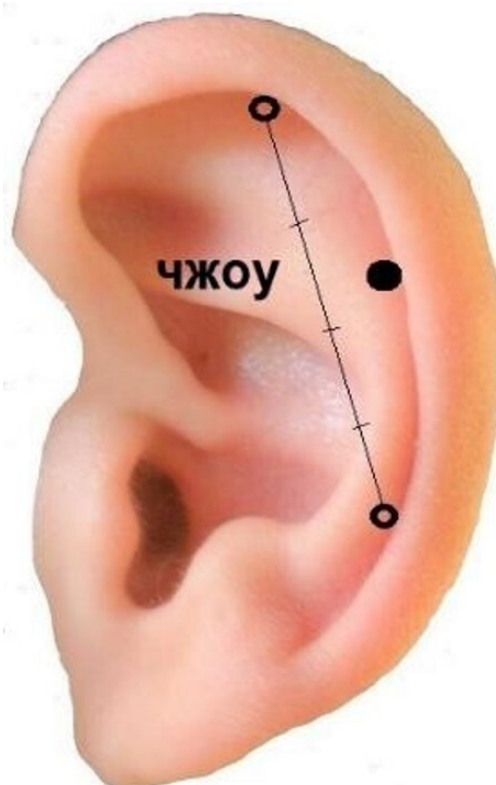
Топография: на уровне границы первой и второй четверти от точки со-гу до точки чжи, в ладьевидном жёлобе.

Показания: травмы плеча, боли в плече или лопатке.



Топография: на уровне середины второй четверти от точки со-гу до точки чжи, в ладьевидном жёлобе.

Показания: травмы и болевые ощущения в плече или плечевом суставе.



Топография: на уровне нижней ножки противозавитка, на уровне середины третьей четверти от точки со-гу до точки чжи, в ладьевидном жёлобе.

Показания: любые недомогания от пальцев руки до плеча, а также любые нарушения сна.



Вань ●

Топография: у середины Дарвинова бугорка, в ладьевидном жёлобе.

Показания: любые недомогания от пальцев руки до плеча, а также от любых нарушений сна.



лань-вэй-дянь I ●

Топография: вверху, между верхней ножкой противозавитка и завитком.

Показания: хронический аппендицит, вне обострения(!), обезболивание при травмах брюшной полости.



лань-вэй-дянь II

Топография: на уровне точки цзянь, на склоне противозавитка.

Показания: хронический аппендицит, вне обострения(!), обезбоживание при травмах брюшной полости.



лань-вэй-дянь III

Топография: внизу ладьевидного жёлоба.

Показания: хронический аппендицит, вне обострения(!), для обезбоживания при травмах брюшной полости.



Топография: между точками чжи и вань.

Показания: аллергическая сыпь, крапивница.



Топография: шесть точек на равном расстоянии друг от друга, начиная от лунь-1 посреди Дарвинова бугорка на завитке и заканчивая лунь-6 на краю самой нижней части мочки уха.

Показания: противовоспалительное, жаропонижающее, гипотензивное действие.



Топография: в наивысшей точке завитка.

Показания: тонзиллит, ларингит, фарингит.



Топография: на завитке, на уровне ножки завитка. на 2 мм ниже лунь-3.

Показания: тонзиллит, ларингит, фарингит.



Топография: в самом низу завитка, в месте перехода в мочку уха.

Показания: тонзиллит, ларингит, фарингит.

бянь-тяоти III



Топография: на завитке, над Дарвиновым бугорком.

Показания: все недомогания печени.

гань-ян I

гань-ян II



Топография: на завитке, под Дарвиновым бугорком.

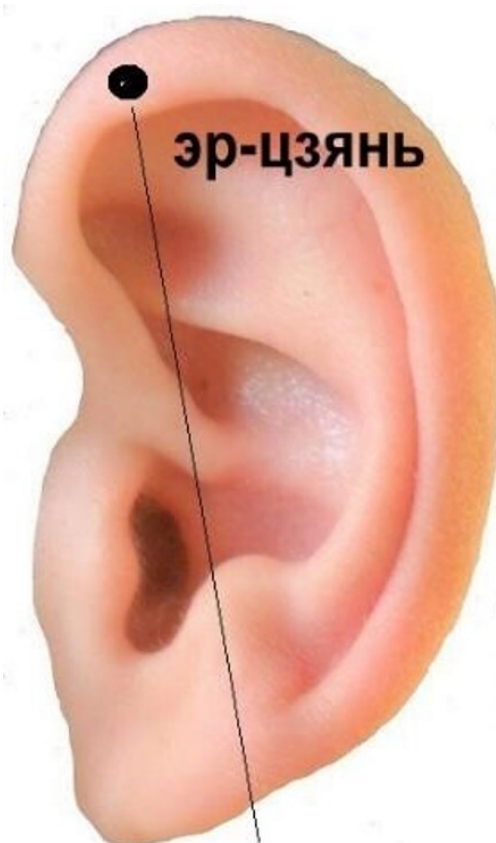
Показания: все недомогания печени.

вай-шэнь-чжици



Топография: на восходящей части завитка, в месте пересечения завитка и нижней ножки противозавитка.

Показания: вагинит, импотенция, недомогания во влагалище, орхит, дизурия, мигрень, пояснично-крестцовые недомогания.



эр-цзянь

Топография: согнуть ушную раковину вперёд, чтобы завиток накрыл козелок, точка расположена в верхнем месте сгиба, на завитке.

Показания: сильное противоболевое и седатирующее воздействие, также от ячменя и помощь при аллергических недомоганиях.



няо-дяо

Топография: на восходящей части завитка, у пересечения завитка и нижнего склона нижней ножки противозавитка.

Показания: воспаления и недомогания мочевыводящих путей, недержание мочи.



ЧЖИ-ЧАН-СЯ-ДУАНЬ

Топография: на завитке, над местом пересечения козелка и ножки завитка.

Показания: запоры, геморрой, трещины заднего прохода, выпадение прямой кишки.



ГЭ

Топография: на ножке завитка, между точек чжи-чан-ся-дуань и чжи-дзянь.

Показания: недомогания крови, метроррагия, кровохарканье, недомогания диафрагмы.



**Топография: в начале
ножки завитка.**

**Показания: недомогания
сердечно-сосудистой
системы, одышка,
расстройства
пищеварения, метеоризм,
признаки перитонита,
межрёберная невралгия,
болезни крови, угроза
внутреннего кровотечения,
отёки неясной этиологии.**



**Топография: между
ножкой завитка и слуховым
проходом.**

**Показания: стоматит,
гингивит, глоссит,
невралгия тройничного
нерва.**



Топография: под серединой ножки завитка.

Показания: тошнота, спазмы пищевода, неврогенная рвота у детей, язвенные недомогания желудка.



Топография: под началом ножки завитка.

Показания: недомогания пищевода, спазмы желудка.



Топография: в районе перехода ножки завитка в дно полости ушной раковины.

Показания: язвенные недомогания желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезия, гастродуоденит, тошнота, рвота, миастения, истерия и истерическая афазия, неврастения, нарушения сна, нервные и психические недомогания.



Топография: над началом ножки завитка.

Показания: гастродуоденит, желудочно-кишечные дискинезии, энтероколит, холецистопатия, холелитиаз.



сяо-чан

Топография: правее и выше середины ножки завитка.

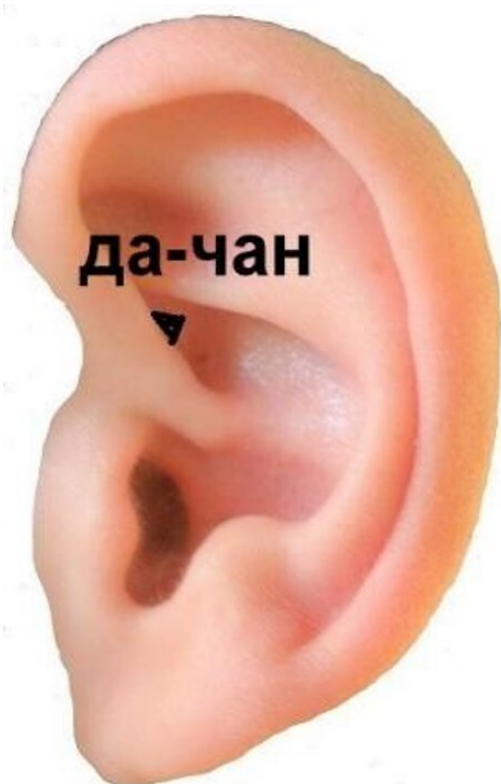
Показания: гипогалактия, энтероколит, гастродуоденит, холецистопатия, желудочно-кишечная дискинезия.



лань-вэй-дянь4

Топография: над серединой ножки завитка.

Показания: хронический аппендицит вне периода обострения.



Топография: над ножкой завитка и восходящей частью завитка.

Показания: энтероколит, колит, диспенсия, метеоризм, понос, запор, признаки паралитической непроходимости кишечника, экземные недомогания кожи, желудочно-кишечные дискинезии.

Своевременное оздоровление глаз!

Глаза – наш основной орган восприятия окружающего мира. И так же, как остальным органам, им присущи недомогания. Современные методы лечения глаз способны излечить почти все недомогания глаз, но иногда требуется уметь самостоятельно помочь себе или другому человеку.

Ведь не всегда имеется доступ к больницам, квалифицированным медработникам или предложенное лечение не удовлетворяет пациента по тем или иным причинам. Кстати, профилактикой недомоганий пациенту следует заниматься самостоятельно.

Традиционная китайская медицина предлагает несколько способов излечения недомоганий глаз. И один из них – аурикулярная акупрессура.

Ушные раковины человека являются ступком нервных окончаний, которые тем или иным образом связаны с различными органами, железами, функциями и частями тела человека. Поэтому на ушных раковинах находятся биологически активные точки (БАТ), способные передавать сигналы торможения (седатирования) или возбуждения (тонизирования).

В зависимости от того, какие сигналы нужно послать к органам, железам, системам, функциям человеческого организма различаются методы раздражения биологических точек.

Если энергично воздействовать на аурикулярную точку, в течение 3-5 минут, то произойдёт тонизация (возбуждение, активизация) нужных функций и работы определённых органов. Если сильно воздействовать на аурикулярную точку, в течение 15-20 минут, то произойдёт седатирование (успокоение, торможение) некоторых функций и гармонизация работы определённых органов.

Уже на протяжении многих тысячелетий(!) китайские мастера для лечения глаз используют аурикулярные точки – янь-8-глаза, му-24а-зрение, му-24б-зрение, синь-янь-дянь-125-глаза, а также вспомогательную точку для лечения глаз – гань-97-печень.

Точка 8-янь находится посередине мочки уха.



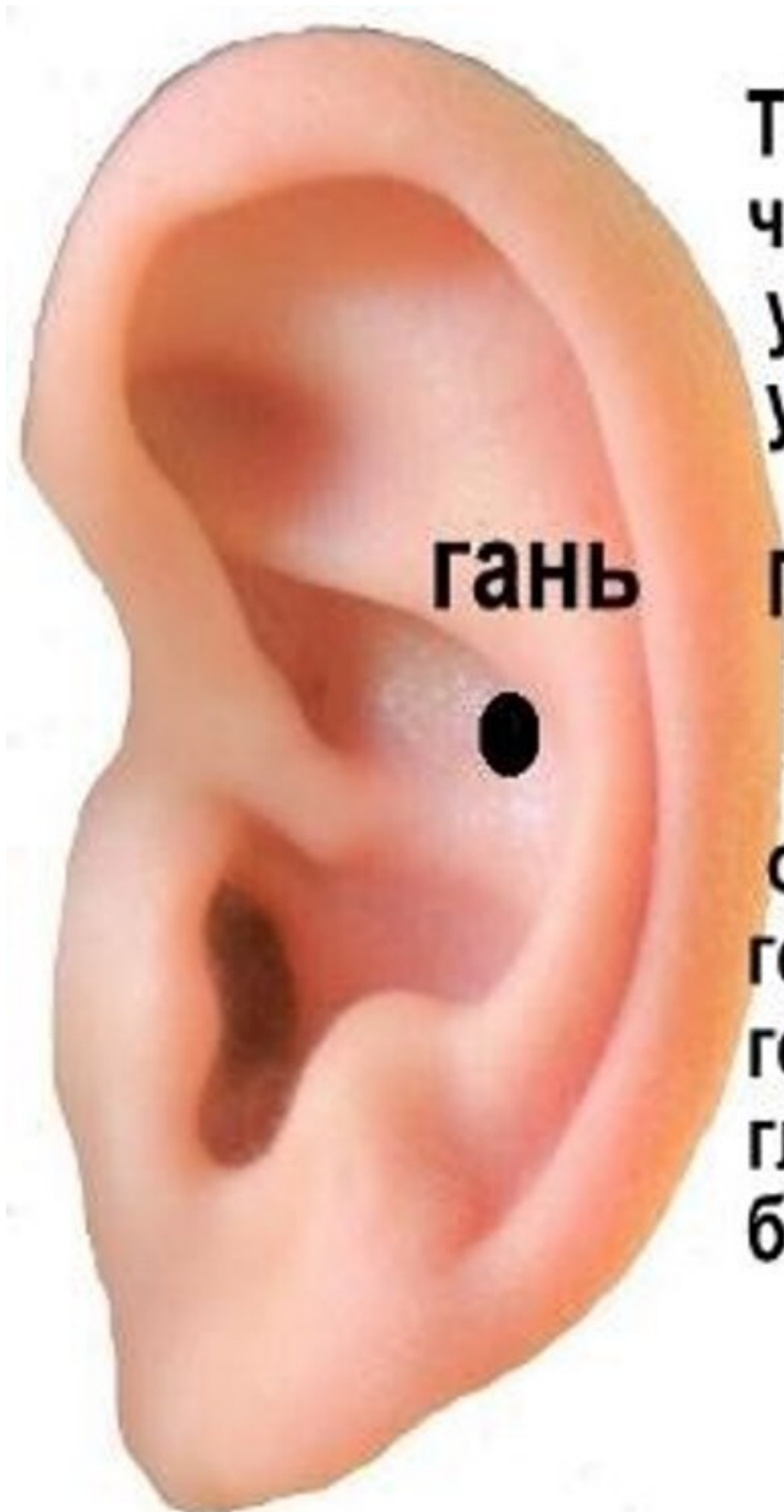
Точки 24а-му и 24б-му находятся на миллиметр ниже межкозелковой вырезки, справа и слева от неё.



Топография: ниже, справа и слева от межкозелковой вырезки, в месте перехода в мочку уха.

Показания: все невоспалительные заболевания глаз, вспомогательный массаж при астигматизме, миопии, атрофии зрительного нерва.

Точка 97-гань находится с правого края полости ушной раковины в месте перехода в противозавиток, выше горизонтали проведённой от окончания ножки завитка.



**Топогр
части в
ушной
у прот**

гань

**Показа
печен
пузыр
от мет
геморр
гемипл
глауко
без обо**

Точка 125, синь-янь-дань, в нижней части полости ушной раковины, но выше и позади верхнего края отверстия слухового прохода на 2 мм.



Этот рецепт из пяти точек применим для помощи при не воспалительных недомоганиях глаз, таких как – миопия, астигматизм, глаукома без обострений, атрофия зрительного нерва, снижение остроты зрения. Но также применяется, во вспомогательных целях, для облегчения плохого самочувствия от ячменя, конъюнктивита, повышенного внутриглазного давления, головных болей, травматических болей.

Конечно, иглоукалывание и прижигание доступны только профессионалам, но и обыватель может воздействовать на аурикулярные точки, посредством одного из способов точечного массажа – акупрессуры (давления).

При поиске точек и применения аурикулярной акупрессуры (давления) важно обратить внимание на так называемые предусмотренные ощущения – ощущения ломоты, электрического прострела, жара или холода. Наличие предусмотренных ощущений не обязательно для выздоровления.

Достаточно найти подходящий предмет и сделать из него инструмент для точечного массажа. Это может быть шариковая ручка, колпачок от шариковой ручки, спичка, небольшая ветка растения, угол банковской карты, да и просто – собственный ноготь на пальце руки.

Главное, рабочий конец инструмента должен быть неострым, чистым и гладким. Диаметр давления не должен быть более 2 мм, т.к. диаметр аурикулярной точки не превышает двух миллиметров.

В идеале, нужно обработать рабочий конец инструмента и область аурикулярной точки на ушной раковине спиртовой салфеткой.

Воздействовать на точку можно ключющим методом, то усиливая, то ослабляя давление или постоянно надавливая на неё с максимальным усилием до болевых ощущений.

Причем, при острых недомоганиях болевой порог аурикулярной точки весьма низок и бывает слабое прикосновение уже вызывает боль. Но впоследствии, если перетерпеть, то облегчение состояния больного наступает сразу во время или после процедуры.

Важно, во время аурикулярной акупрессуры не повредить кожные покровы ушной раковины!

Противопоказаний для применения практически нет, кроме открытых ран, повреждений и дефектов кожи в месте манипуляций, старческий или младенческий возраст, состояние опьянения.

Побочные эффекты не выявлены и даже неточное применение аурикулярной акупрессуры лишь гармонизирует и улучшает работу организма человека.

Будьте здоровы!

Помоги своим железам внутренней секреции!

Дисфункция желез внутренней секреции создает большие проблемы человеческому организму. Сам человек может и не чувствовать, что причина частых недомоганий, слабое здоровье и хроническая усталость вызваны дисгармоничной работой эндокринной системы.

Следует предупредить и наладить работу желез внутренней секреции.

Для этого используем тысячелетний опыт китайских целителей и применим точечный аурикулярный массаж.

Определим местоположение аурикулярной точки №22, эндокринная (железы внутренней секреции), нэй-фэн-ми. Она расположена в самом низу межкозелковой вырезки, во внутренней её части (см. рисунок).



Точка представляет собой достаточно обширную область в несколько миллиметров.

Указательными пальцами обеих рук надавите на область точки №22, стараясь ногтем упереться во внутреннюю область. При достаточном усилии почувствуете тянущие ощущения в нижнюю челюсть.

Продолжайте массировать, то усиливая, то ослабляя давление (клюющий метод). Если появятся некие посторонние ощущения в любой части тела, то это хорошо. Это предусмотренные ощущения, которые служат сигналом, что акупрессура производится в нужном месте, в нужное для организма время.

Такой метод не является чудо-таблеткой, секретной методикой или авторской гениальной затеей. Это метод бережной, постепенной гармонизации работы желез внутренней секреции.

Также акупрессура эндокринной точки используется, как противоаллергическое, отхаркивающее, противовоспалительное, противозудное средство. Оказывает благотворное влияние на самочувствие при остром холецистите, хроническом панкреатите, аллергическом колите, диспепсии, коронарной болезни, неврогенной жажде, гипергидрозе, болезненных менструациях, нарушении менструального цикла, климактерическом неврозе, аднексите, эндометрите, функциональных маточных кровотечениях, зуде влагиалища, аллергическом рините, фолликулите, опоясывающем лишае, кожном зуде, аллергическом дерматите, выпадении волос, заедах, герпесе.

Противопоказания – беременность, младенческий или старческий возраст, пьяное состояние, раны в месте манипуляций, высокая температура, головная боль, недомогания в острой фазе.

Будьте здоровы!

Универсальное средство от тошноты и головокружения!

На ушной раковине каждого человека есть биологически активная точка, воздействуя на которую точечным массажем можно избавиться от тошноты и головокружения.

Абсолютно безопасно, быстро и без побочных эффектов можно облегчить своё состояние. Или помочь близкому человеку. Главное, проявить аккуратность, внимательность и здравый смысл.

Точка №29, чжэнь, находится на верхней оконечности складки под верхним склоном противокзелка.



Воздействовать на точку можно ногтем, закруглённым краем скрепки, стержнем от шариковой ручки или самой шариковой ручкой или колпачком от неё, спичкой, неострым концом зубочистки, углом банковской карты и тому подобное.

Точку чжэнь удобно массировать между указательным и большим пальцами, сжав её между пальцами, сразу на двух ушных раковинах.

Главное! Не оцарапать кожу. Предметы, руки и ушная раковина должны быть чистыми.

Диаметр аурикулярной точки в покое составляет не более двух миллиметров. Если присутствуют острые или хронические недомогания, то диаметр биологически активной точки увеличен, наблюдаются покраснения, шелушения или узловатость в районе точки. Воздействие на такую воспалённую точку крайне полезно для выздоровления.

Точка чжэнь обладает широким спектром действия и может помочь при головной боли; кожных болезнях, астме и воспалительных недомоганиях дыхательных путей; гипотонии и болезненных состояниях; используется для акупрессуры и профилактики тошноты и головокружения любого типа.

Противопоказания – высокая температура, младенческий и старческий возраст, беременность, раны в районе манипуляций, отравление, в том числе, алкогольное.

В случае неприятных или непереносимых ощущений прекращайте массаж.

Будьте здоровы!

Китайская пульсовая диагностика.

Традиционная народная медицина в Китае, помимо различных способов диагностики, применяет также пульсовую диагностику.

О виртуозности китайских врачей-диагностов говорить – различать 27(!) видов пульсации крови в лучевой артерии на запястье.

Для простого обывателя такое искусство недоступно, но в упрощённом виде можно понять, что происходит с организмом, если научиться считывать пульс по-китайски.

Достаточно наложить три пальца на запястье, где лучевая артерия наиболее близко расположена к поверхности (см. рисунок).



Важное условие – рука должна находиться на уровне сердца! Также пульсы исследуются обязательно на двух руках, а не на одной.

Так называемый уровень пульса расскажет о следующем – при поверхностном пульсе болезнь находится на поверхности, при глубоком пульсе болезнь проникла во внутренние органы. Для определения поверхностного пульса надо надавливать на артерию совсем несильно, а для нахождения глубокого пульса надо надавить на артерию сильнее и если пульс ощущается и этот пульс нездоровый (об этом далее), то значит, есть недомогание во внутренних органах.

К тому же, по представлениям китайских врачей, пульсы делятся на мужские типы, женские и нейтральные. Мужской тип – энергичный и сильный, женский – тонкий, быстрый и сильный, нейтральный – мягкий и спокойный. Понятно, что такие описания субъективны, но после недолгой практики любой человек сможет различать типы пульсов.

Здоровый пульс – равномерные, размеренные толчки с неизменной частотой, примерно пять ударов на вдох-выдох. Имея три точки соприкосновения, человеку становится понятно, как проявляется размеренность, полнота и равномерность пульсации, но для этого нужно провести пульсовую диагностику у разных людей с разным состоянием здоровья.

Существует несколько известных взаимосвязей между признаками пульса и недомоганиями, например,

– слабый пульс – артериальная гипотензия, вызванная уменьшением систолического объёма сердца и уменьшением эластичности артерий;

– избыточно полный пульс – артериальная гипертензия, вызванная повышенным систолическим объемом сердца и сужением сосудов;

– широкий пульс, как прибой – повышение систолического давления и понижение диастолического давления, т.е. большой диапазон артериального давления;

– напряжённый пульс – может сигнализировать об атеросклерозе и спазме артерий;

– галопирующий пульс – является признаком аритмии (экстрасистолии) из-за патологии в миокарде.

Также пульс соответствует состоянию организма -

– полный и твёрдый – это гипертрофия, гипертензия;

– тонкий и мелкий – это недостаточность, гипотензия, гипофункция какого-либо органа или железы;

– мягкий и сильный – это сигнал, что в теле есть воспаление;

– твёрдый, малый, как бы заострённый – это значит, в организме есть спазмы, контрактуры, сильные боли;

– обильный, полный, широкий – это значит, в организме воспаления, склонные к нагноению, боли тягучие, волнообразные;

– слабый, едва ощутимый пульс обозначает истощение жизненных сил, критическое ослабление организма.

Описание китайской пульсовой диагностики приведено в ознакомительных, справочных целях.

Будьте здоровы!

Осенью и весной предупреждаем обострение!

Язва двенадцатиперстной кишки весной и осенью обостряется. Часто это обострение проходит бессимптомно. И только внимательный человек заметит, что он чувствует разбитость даже после сна, сонлив в течение дня, потерял аппетит, чувствует упадок сил, появляется бессонница и раздражительность.

Дискомфорт в животе подтверждает наличие, или гастрита, или язвы двенадцатиперстной кишки. Это недомогание может возникнуть в один день и также, через какое-то время исчезнуть, в один день, оставив после себя рубец.

Традиционная китайская медицина нашла свои средства диагностики, лечения острых и хронических недомоганий.

Основные и популярные способы китайского лечения – это иглоукалывание, прижигание, массаж и траволечение. В некоторых случаях, методы китайской медицины незаменимы, когда нет доступа к врачу или нет необходимых лекарств.

Пытливый ум русского человека легко осознает простоту китайской медицины, а для точечного массажа не требуются никакие сложные навыки.

Биологически активные точки (БАТ) находятся не только на теле человека, но и на ушной раковине. Именно для лечения и диагностики язвы двенадцатиперстной кишки применяется аурикулярная, т.е. расположенная на ушной раковине, точка №51, вегетативная точка, цзю-гань.



Топография: на краю нижней ножки противозавитка под завитком.

Показания: чрезвычайно важная точка с общеукрепляющим эффектом, применяется при недомоганиях ЖКТ, также помогает от астмы, гипотензии, гипертензии, коллапсе, нарушениях сердечного ритма, воспалениях мочевыводящих путей, почечнокаменных недомоганиях, аменорее, дисменорее.

Цзю-гань крайне эффективная точка, которая обладает общеукрепляющим действием, применяется при желудочно-кишечных недомоганиях, астме, повышенном или пониженном артериальном давлении, коллапсе, нарушениях ритма сердца, воспалении мочевыводящих путей, почечнокаменной болезни, дисменорее, аменорее.

Причём, т.51 применима и для диагностики – любой узелок или уплотнение, шелушение и покраснение кожи, болезненность в месте расположения точки указывает на то, что есть проблемы со здоровьем в указанных областях.

Вегетативная точка расположена в месте пересечения нижней ножки противокоселка и края завитка, см. рисунок. Как правило, не видна и находится под складкой завитка или находится под складкой завитка наполовину.

Чтобы отыскать точку возьмите любой подручный предмет – колпачок шариковой ручки, саму ручку без стержня, спичку или нечто подобное. Главное, край инструмента не должен поранить кожу! Можно ногтем оказать необходимое давление.

Начните нажимать, ключющим методом, на район расположения точки и если почувствуете необычные ощущения – зуд, болезненность, жар, то точка найдена. Кстати, болезненность точки указывает на недомогание или предрасположенность к скорому недомоганию.

Воздействовать на аурикулярную точку можно двумя способами – тонизирующим и седатизирующим.

В первом случае, в течение 3-5 минут давите на точку энергично, но поверхностно, активно раздражая её. Этим воздействием точка будет тонизироваться (возбуждаться) и тогда удастся поднять пониженное давление или активизировать работу желудочно-кишечного тракта.

Во втором случае, давите на точку длительное время 5-10 минут, давите сильно, почти до болевых ощущений и точка будет седатировать, т.е. посылать сигналы успокоения. Применяется, если необходимо предотвратить избыточную кислотность в желудке, уменьшить воспаление, плавно понизить артериальное давление.

Для лучшего понимания результатов лечения обращайтесь внимание на, так называемые, предусмотренные ощущения в любой части тела – лёгкие прострелы, жар или холод, ломота, где бы то ни было. Дело в том, что до сих пор, не исследованы связи биологически активных точек между разными частями тела человека. Следует ориентироваться на такие ощущения и стремиться к ним.

Аурикулярная акупрессура имеет огромное преимущество перед другими методами лечения в том, что не имеет негативных побочных эффектов.

Противопоказания – младенческий или старческий возраст, беременность, опьянение, повреждение кожи в месте манипуляций, высокая температура.

Будьте здоровы!

Обезболивание возможно! Ищите точку.

На Востоке существуют методы исцеления не похожие на методы в западных странах. И судя, по продолжительности применения, такие методы целительства вполне действенны.

Есть несомненные преимущества восточных способов и методов оздоровления – доступность освоения, дешевизна, независимость от аптек и больниц, быстрота применения, феноменальная эффективность.

Одним из таких способов является аурикулярная акупрессура(массаж). Стоит немного поинтересоваться собственными ушными раковинами и целительные возможности всегда с Вами.

Как известно, уши у всех людей одинаковые. У всех есть козелок, завиток, мочка, Дарвинов бугорок и прочие элементы ушной раковины. И даже тыльная сторона уха, обращённая к голове, усеяна аурикулярными точками.

Перечень недугов, которые исправляются аурикулярной акупрессурой велик. Это гипертония, диарея, невроты, экземы, цирроз печени, бессонница, болевые синдромы, люмбагия, нарушения ритма сердца, травмы, воспаления, бронхит, аллергии, эндокринные недомогания, импотенция и многие другие.

В любом случае, аурикулярная акупрессура способна значительно облегчить состояние больного и часто применяется, как противовоспалительное и противоболевое средство.

Аурикулярных точек более ста. Есть точки широкого спектра действия, и есть специализированные точки, воздействуя на которые, решается конкретная задача.



Одна из самых популярных называется шэнь-мэнь (ворота бога), аурикулярная точка №55. Это важная точка для противоболевой, противовоспалительной акупрессуры с гармонизирующим эффектом. Часто используется для любого обезболивания.

Её расположение показано на рисунке, т.е. находится она у соединения ножек противокозелка, ближе к верхней ножке. Изображение ушной раковины примерно, т.к. уши у всех имеют разные размеры, но важно принципиальное местоположение точки.

Возьмите любой неострый, но тонкий предмет – спичку, пустой стержень ручки, неострую заколку, дужку очков, аккуратно обрезанную ветку, угол банковской карты и т.д., и т.п., если есть возможность, продезинфицируйте спиртовой салфеткой ушную раковину в нужном месте и инструмент. Главное, предмет не должен нарушить кожный покров!

В крайнем случае, можете ногтем массировать точку.

Показателем правильного нахождения точки будут предусмотренные ощущения пациента – жар, ломота в точке воздействия или всей ушной раковины, некое подобие слабых электрических прострелов в любой части тела. В принципе, любой своеобразный отклик удостоверит, что точка найдена.

Как правило, неспециалисту доступен только один вид воздействия – нажатие (акупрессура), ведь для иглоукалывания нужны специальные иглы. Но в холодное время года можно попробовать ключющее прогревание простой сигаретой или тлеющим углём. Следует лишь следить, чтобы не обжечь человека. Хотя, в случае ожога, вами будет применено прижигание, весьма популярный способ лечения в акупунктуре и очень действенный.

Затем, следует определиться с длительностью и способом воздействия. Непродолжительная (3-5 мин.), интенсивная, но поверхностная, акупрессура (нажимание) будет тонизировать (возбуждать), длительное (7-10 мин.) и глубокое, на грани боли, воздействие будет седатировать (успокаивать). Например, бессонницу седатируем, а сонливость тонизируем, лихорадочное состояние седатируем (успокаиваем), астению (упадок сил) тонизируем.

Проводить аурикулярный сеанс нужно в покое, когда человек, или сидит, или лежит.

Акупрессура точки шэнь-мэнь проводится и для профилактики здоровья людям с хроническими недомоганиями, с метеочувствительностью. Как было сказано выше, для гармонизации в организме человека процессов возбуждения и торможения.

Для сверхдлительного воздействия на точку шэнь-мэнь можете наклеить маленькое зерно льна, кориандра или даже половинку рисового зерна на лейкопластырь и приклеить к точке. Если будет дискомфортно, то снимете в любой момент.

Противопоказания – младенческий или старческий возраст, опьянение, высокая температура, повреждения кожи в месте манипуляций, усталость после тяжелого физического труда.

Будьте здоровы!

Избавься от аллергии!

Человек подвержен разнообразным аллергиям. Даже выяснение – от чего аллергия и почему возникла аллергия? – сложный и длительный процесс.

Пищевая аллергия особо неприятна, т.к. лишает человека возможности, есть необходимые организму продукты. Впрочем, в любой аллергии мало хорошего.

Аллергия, как иммунная патология, может возникнуть внезапно, когда и фельдшера-то поблизости нет, поэтому знать простые способы самопомощи необходимо.

Аурикулярная акупрессура предоставляет простую возможность помочь себе или близким – акупрессура (точечный массаж) биологически активной точки, расположенной на ушной раковине.

Точка №78, верхушка уха, эр-цзянь расположена на завитке, в области вершины ушной раковины. Чтобы точно определить её местоположение, нужно загнуть ушную раковину вперёд и на месте складки будет находиться эр-цзянь (см. рисунок).





Точки №78 удобно массировать сразу обе, зажав завитки между указательными и большими пальцами рук. При этом нажимая ногтем большого пальца на точку.

Точку эр-цзянь следует седатировать (тормозить), ведь аллергии вызваны сверхчувствительностью иммунной системы. А значит массировать точку нужно от 5 минут и более, сильно сдвигая между пальцами.

Акупрессура аурикулярной точки №78 помогает при всех видах аллергических недомоганиях, но также эффективна, как сильное противовоспалительное средство. И даже рекомендуется, как вспомогательное средство при ячмене.

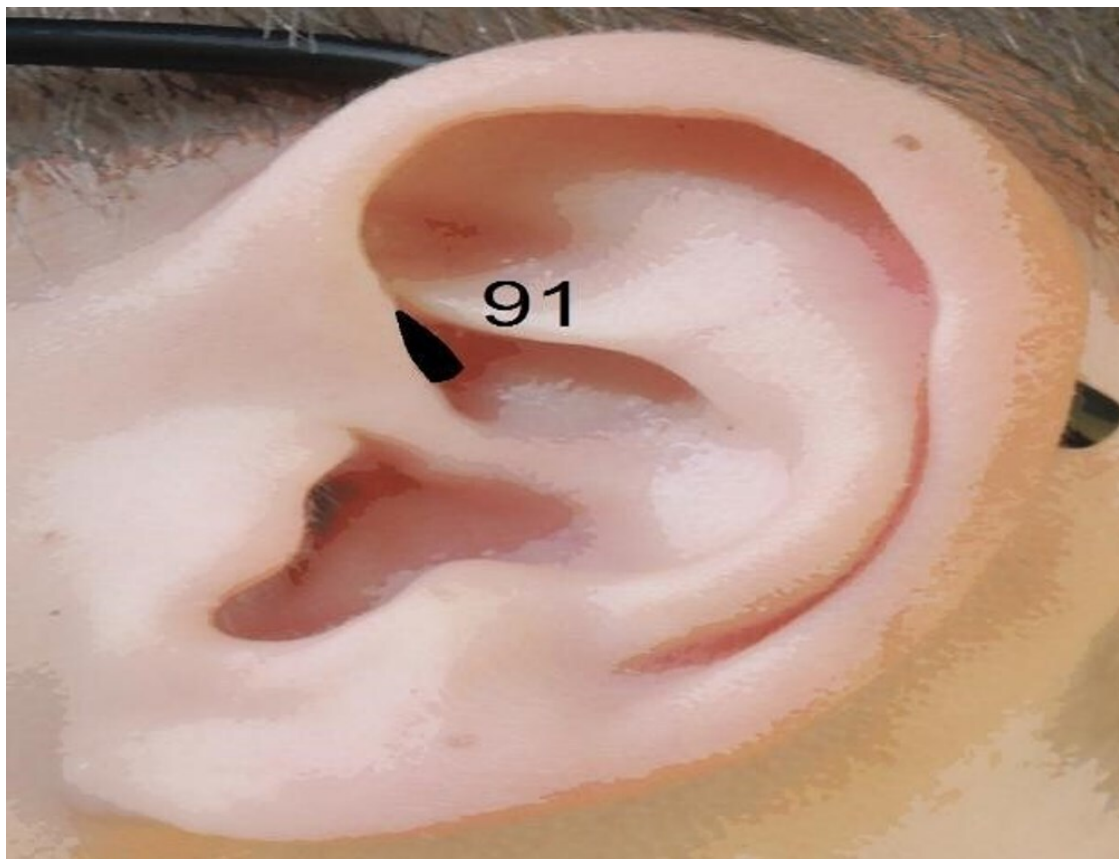
Противопоказания – пьяное состояние, беременность, младенческий и старческий возраст, при температуре тела выше 37 градусов, нарушениях кожных покровов в месте манипуляций.

Будьте здоровы!

Расстройство живота в дороге? Помощь есть!

Акупрессура точки да-чан избавит вас от проблем с поносом и запором. Главное, запомнить, где она находится и что с ней делать.

Аурикулярная биологически активная точка №91, толстая кишка, да-чан расположена на ушной раковине. Вплотную прилегает к ножке завитка в её восходящей части. В проекции – над слуховым проходом, только выше.



В случае диареи (попросту, поноса) точку да-чан нужно седатировать, т.е. массировать в течение 5-7 минут, сильно надавливая (прессуя), почти до болевого эффекта.

В случае констипации (попросту, запора) точку да-чан нужно тонизировать, т.е. энергично, но несильно надавливая, массировать в течение одной-трёх минут., движением похожим на расчёсывание, но несильное.

Наименование –точка- применяется достаточно условно, т.к. точка да-чан занимает небольшую, но всё же область ушной раковины. Выделена чёрным цветом на рисунке.

Акупрессуру точки достаточно делать ногтем указательного пальца, но обратите внимание на чистоту рук и ушной раковины в месте массажа.

Ни в коем случае не повредите кожный покров! Делайте процедуру без фанатизма.

На протяжении дня повторите нужную акупрессуру несколько раз, до исчезновения симптомов недомогания.

Вполне допускается акупрессура сразу на двух ушных раковинах, если удастся определить точное местонахождение сразу двух точек.

Попутно, акупрессура этой биологически активной точки №91 окажет благотворное влияние на самочувствие при колитах, метеоризме, некоторых видах экзем и недомоганиях органов дыхания.

Противопоказания – беременность, опьянение, младенческий и старческий возрасты, открытые раны в районе массажа.

Будьте здоровы!

Ежедневное оздоровление почек!

Нынче всем известно, что ушная раковина человека своей формой напоминает зародыш человека. Мочка – голова, завиток – спина, ножки. Целители на Востоке давно обратили на это сходство внимание и даже распределили проекцию частей тела и органов человека на ушную раковину.

И в самом деле, акупунктуре много лет. Приблизительно пять тысяч лет назад древние китайцы уже практиковали иглоукалывание, прижигание, точечный массаж.

Одним из разделов акупунктуры и является аурикулярная акупрессура. То бишь, иглоукалывание, прогревание, акупрессура (точечные нажатия) биологически активных точек на ушной раковине являются методами оздоровительного массажа.

Точек воздействия на ушной раковине более ста, по разным сведениям, до ста тридцати. Даже тыльная сторона уха, т.е. обращённая в сторону головы, вся усыпана аурикулярными акупунктурными точками.

Среди всех аурикулярных точек есть точки широкого спектра действия и точки, используемые в специальных целях. Есть популярные, важные точки, и точки вспомогательные, которые хорошо применять вместе с другими, в комплексе.

Одной из исключительно важных, сильнодействующих точек является точка шэнь, почка, за номером 95 в международной классификации.

Древние китайцы представляли себе, что уши связаны с почками (и надпочечниками) человека. Поэтому, особо уделяли внимание аурикулярному воздействию на недомогания половой и мочеполовой систем. К тому же выяснилось, что точка шэнь вполне пригодна для воздействия на железы внутренней секреции, суставы, кровь, также её применяют при шоке, коллапсе, неврастении, мигрени, тугоухости, отите, переломе костей, нарушениях сна и менструального цикла.



Возьмите любой предмет с тонким концом (но не острый!) и попробуйте отыскать эту точку у себя. Неторопливо нажимая в области точки, прислушайтесь к своим ощущениям. Чувство ломоты, слабого электрического разряда, жара или холода будут предусмотренными ощущениями и укажут на точное местоположение точки.

На роль шупа для поиска и инструмента для акупрессуры подойдёт спичка, заколка, не пишущая ручка, веточка кустарника и другое. Главное, чтобы рабочий конец инструмента не поцарапал кожу!

Далее, промассируйте точку шэнь. Можете оказывать на неё постоянное равномерное давление или клюющим способом – то нажимая, то ослабляя нажатие. Степень воздействия определяется не только силой нажатия, но и продолжительностью.

Длительное, порядка от 5 минут и более, сильно давящее воздействие будет успокаивать (седатировать) воспаление, боль, работу органов и желёз. А резкое, от 1 до 3 минут, энергичное, но поверхностное (слабое) воздействие на точку будет тонизировать (активизировать) работу желёз, органов и систем.

При известном диагнозе, когда недомогание или воспаление вызвано простудой мочеполовой системы стоит применить прогревание точки. А именно, любым источником инфракрасного излучения (сигарета, тлеющий уголь, тлеющий конец верёвки/палки) прогрейте точку клюющим методом. В случае ожога не переживайте, прижигание ещё эффективней.

Запомните, при любых обстоятельствах, ощущения человека, которому делается процедура, являются главным критерием продолжения или остановки лечебных манипуляций.

Противопоказания – беременность, младенческий или старческий возраст, опьянение, повреждения кожи или дефекты кожи в месте манипуляций.

Будьте здоровы!

Массируй диабет!

Для борьбы с сахарами в крови все средства хороши! И одним из безопасных, но эффективных средств является аурикулярная акупрессура.

Ушная раковина своими очертаниями повторяет силуэт зародыша человека. Уже тысячелетия китайские врачеватели пользуются этим и излечивают людей, зная о том, как активные точки ушной раковины человека воздействуют на системы и функции человеческого организма.

Обычному человеку иглоукалывание и прижигание недоступны, но массаж активных точек (akupрессура) вполне по силам. При условии постоянного применения процедур акупрессуры ушной раковины – улучшится общее самочувствие и будет оказано сильное противодействие хроническому недомоганию.

Обратите внимание на то, что аурикулярная практика не только оздоравливает недомогания, но может и диагностировать потенциально опасные или хронические. Если на месте биологически активной точки ушной раковины расположились какие-либо дефекты кожи, наблюдаются узелки, покраснения, высыпания или зуд и раздражение, то это явный признак проблем в определённом органе или системе организма.

Итак, для регуляции содержания сахаров в крови потребуются следующие точки -

Точка №22, эндокринная, нэй-фэн-ми, расположена на внутреннем склоне в самой нижней части межкозелковой вырезки и частично в полости ушной раковины;

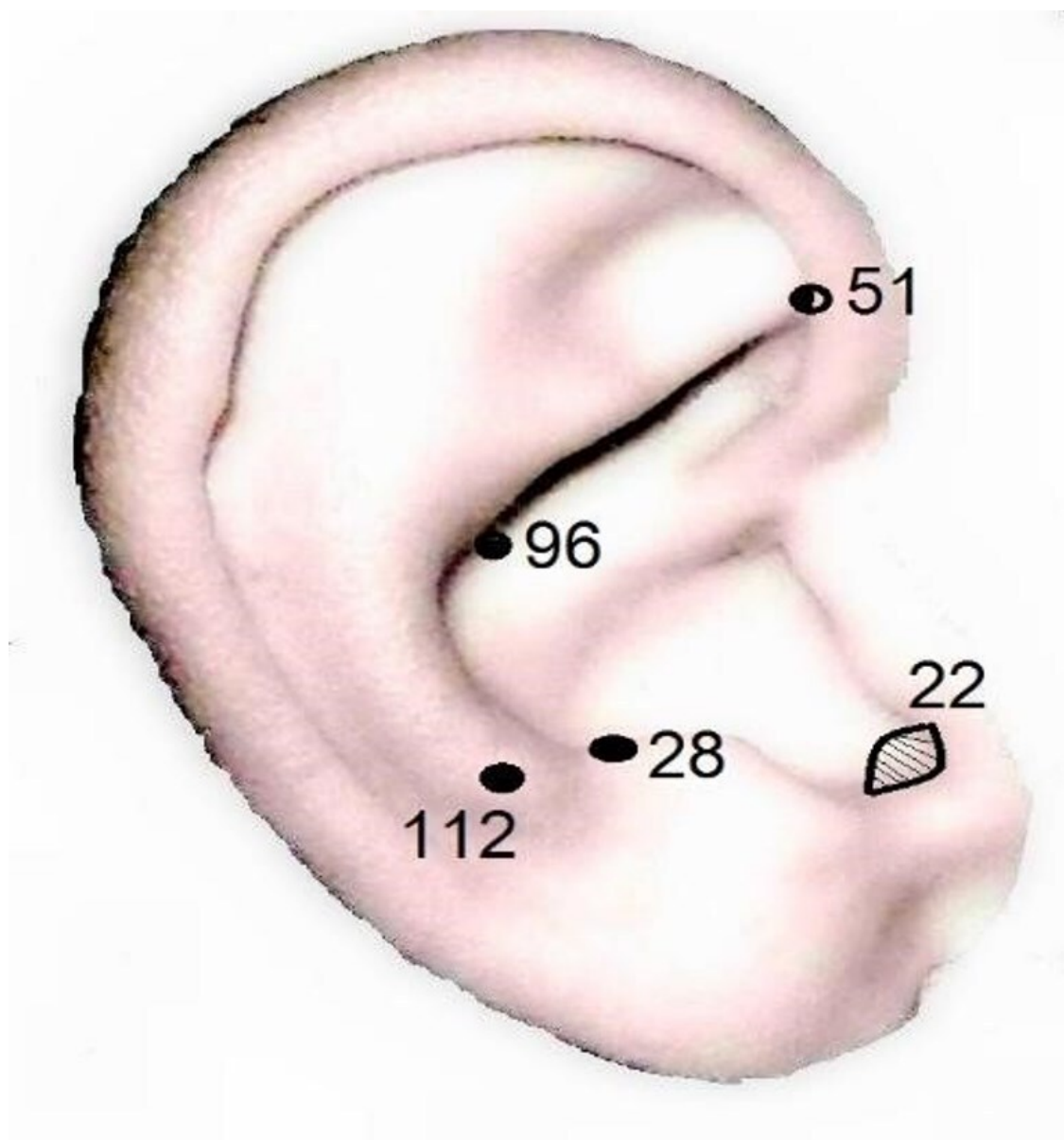
Точка № 28, гипофиз (мозг), нао-чуй-ти, на ребре противокзелка, в середине верхнего склона противокзелка, который переходит в противозавиток.

Точка № 51, симпатическая нервная система (вегетативная), цзяо-гань, посередине конца нижней ножки противозавитка, на пересечении с внутренней стороной завитка. Точка частично прикрыта завитком.

Точка № 96, поджелудочная железа – в левой ушной раковине, в правой – желчный пузырь, и-дань, в верхненаружном углу чаши раковины, над началом ножки завитка, но прижата вплотную к нижнему краю противозавитка.

Точка № 112, панкреатит, расположена посередине нижней части противозавитка, в месте, куда можно продлить нижнюю границу начала завитка.





Возьмите любой предмет с тонким концом (но не острый!) и попробуйте отыскать эту точку у себя. Неторопливо нажимая в районе точки, прислушайтесь к своим ощущениям. Чувство ломоты, слабого электрического разряда, жара или холода будут предусмотренными ощущениями и укажут на точное местоположение точки.

На роль щупа для поиска и инструмента для акупрессуры (точечных нажатий) подойдёт спичка, заколка, не пишущая ручка, веточка кустарника или что-то другое. Главное, чтобы рабочий конец инструмента не поцарапал кожу!

Далее, промассируйте указанные точки. Можете оказывать на них постоянное равномерное давление или клюющим способом – то нажимая, то ослабляя нажатие. Степень воздействия определяется не только силой нажатия, но и продолжительностью.

Длительное, порядка от 5 и более, сильно давящее воздействие будет успокаивать (седатировать) воспаление, боль, работу органов и желёз. А резкое, от 1 до 3 минут, энергичное, но поверхностное (слабое) воздействие на точку будет тонизировать (активизировать) работу желёз, органов и систем.

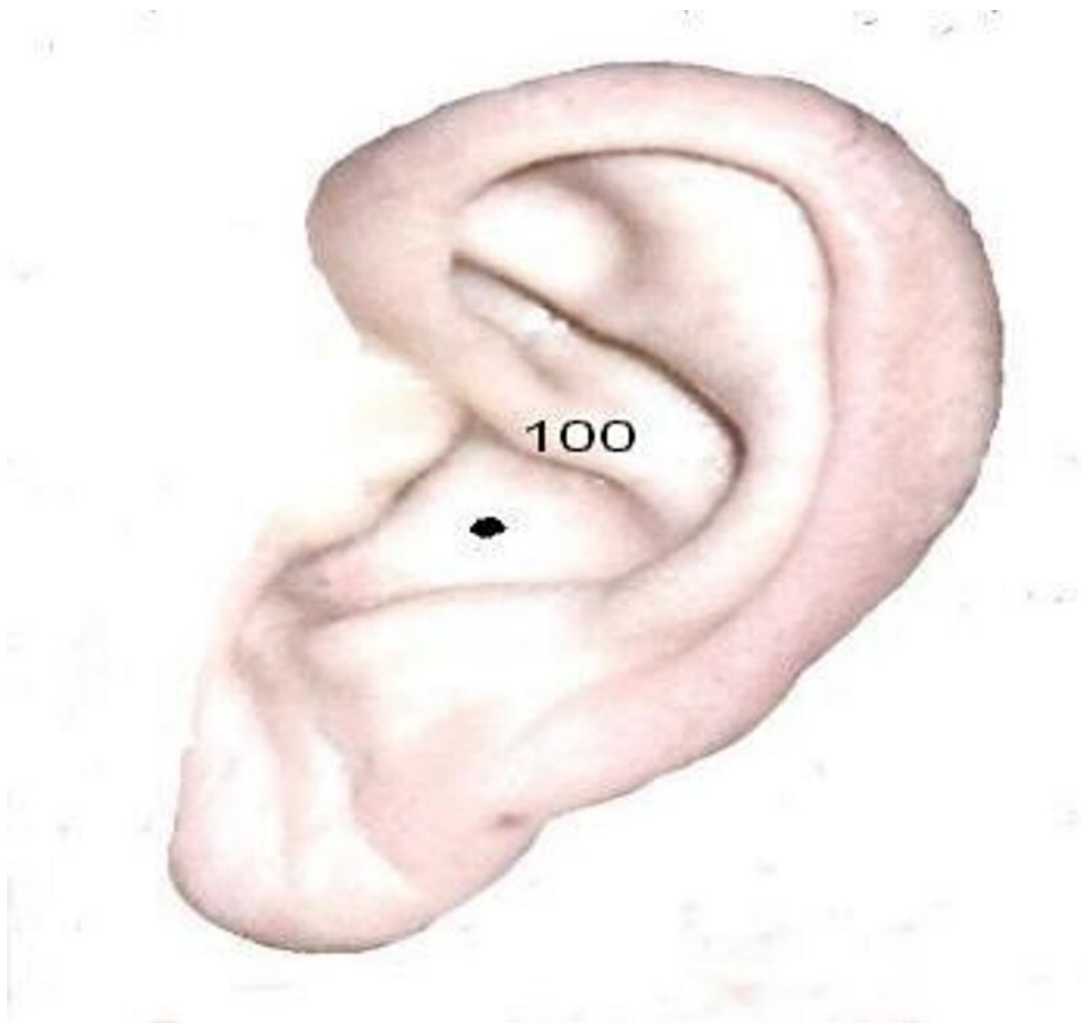
При известном диагнозе стоит применить прогревание точки. А именно, любым источником инфракрасного излучения (сигарета, тлеющий уголь, тлеющий конец верёвки, палки)

прогрейте точки клюющим методом. В случае ожога не переживайте, прижигание ещё эффективней.

Запомните, при любых обстоятельствах, ощущения человека, которому делается процедура, являются главным критерием продолжения или остановки массажных манипуляций.

Противопоказано – беременным, людям с острой стадией недомоганий и, если в местах массажа поражены кожные покровы, до 5 лет и после 60 лет, пьяным.

Будьте здоровы!



Акупрессура – Помогите себе сам.

Современный век – век стрессов, точнее дистрессов (болезненных стрессов, перенапряжения). Переживания, разочарования и отчаяние – вот непереносимые атрибуты нынешних жителей мегаполисов.

Кому-то реклама бубнит про безопасные микстуры и таблетки, кого-то ноги несут в винно-водочные и кальянные, а кто-то ломается и чахнет. Но, дорогу осилит идущий и в конкурентной борьбе победит сильнейший.

Таблетки и водка в таком деле не помощники. Вызывают привыкание и губят печень. А выше, быстрее и больше хочется. И хочется быть не только богатым, но и здоровым.

Спорт, секс, зарядка, закаливание, отказ от порочных пристрастий – отличные способы быть лучше и здоровее. Но что делать, когда нервы распались? Сердце, то колотится, то замирает? Надо работать, а сил нет – одни нервы?

Есть один способ и этот способ пришёл к нам из глубины веков.

Аурикулярная акупрессура. По сути, акупунктура ушной раковины.

Ушная раковина человека по форме напоминает зародыш человека и плотно усеяна нервными окончаниями, поэтому воздействуя на биологически активные точки ушной раковины возможно седатировать (успокаивать) или тонизировать (возбуждать) работу органов и желез внутренней секреции, и в целом гармонизировать работу организма человека.

Одна из сильнейших антистрессовых точек – это точка сердца первая, №100, по-китайски синь. Расположена в самой вогнутом (глубоком) месте нижней части полости ушной раковины, справа или слева от слухового прохода, см. рисунок.

Не нужно, без определённых навыков, заниматься иглоукалыванием и прижиганием, но можно воздействовать на точку точечным массажем. Достаточно ногтем, как следует размять область точки синь и получить оздоровительный эффект при таких недомоганиях, как миокардит и нарушения ритма сердца, неврастения, неврозы, бессонница, повышенное или пониженное артериальное давление. Даже в форс-мажорных обстоятельствах воздействие на точку сердца облегчит состояние при шоке и коллапсе.

Если удастся найти какой-либо предмет с тонким, неострым, гладким концом (спичка, ветка, шариковая ручка или колпачок от неё) то можно воспользоваться им. Тогда удастся – лучше найти точку и воздействие будет более эффективным. Но! Устраните любую возможность оцарапаться или пораниться!

Если давить на точку синь, в течение 1-3 минут, то она будет тонизироваться (посылать сигнал возбуждения). Если массировать точку, в течение 5 минут и более, то она будет седатироваться (посылать сигнал торможения). Понятно, что эта точка, в первую очередь, будет воздействовать на функцию сердца и психику. При любом методе раздражения точки произойдёт гармонизация работы систем и функций организма человека.

В этом заключается главное преимущество аурикулярной акупрессуры – никаких побочных эффектов.

Противопоказания – открытые раны в месте манипуляций, дефекты кожи, опьянение, престарелый или младенческий возраст.

Для лечения и профилактики хронических недомоганий нужно взять любое зерно подходящего размера (рис, лён, пшено) или бусину, наклеить на маленький кусок лейкопластыря и приклеить на точку сердца. Мягкое, но продолжительное воздействие окажет щадящее и плавное воздействие. При любом возникшем дискомфорте отклеить!

Точка 100 является вспомогательной, когда человек отказался от порочных привычек – табакокурения или алкогольной зависимости. Лабильность психики в этот период хорошо седатируется (тормозится) именно такими аурикулярными методами.

В случае, оказания экстренной помощи акупрессура (точечное давление) этой точки должна быть экстремальной, на грани боли. Но, без повреждений! И тем более, не допуская повреждения слухового аппарата!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.