

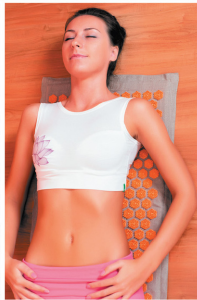


# И ПЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА и ПРАНАМАТ

**ВЕРНИТЕ ЗДОРОВЬЕ  
СВОЕЙ СПИНЕ И ШЕЕ!**

ЛАОМИНЬ

АМИТРИЙ КОВАЛЬ



ПРАЙМ

健康



ВОСТОЧНАЯ  
МЕДИЦИНА  
НА КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ

**Лао Минь**  
**Дмитрий Коваль**  
**Ипликатор Кузнецова**  
**и Пранамат. Верните**  
**здоровье своей спине и шее!**  
**Серия «Восточная**  
**медицина на каждый день»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43254666](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43254666)*

*Л. Минь, Д. Коваль. Ипликатор Кузнецова и Пранамат. Верните  
здоровье своей спине и шее!: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2019*

*ISBN 978-5-17-115117-1*

### **Аннотация**

Вот уже долгие годы не смолкают споры вокруг удивительного изобретения Кузнецова – ипликатора. А само изобретение тем временем приобретает все больше поклонников по всему миру, прибор совершенствуется, появляются современные аналоги. И сейчас ипликатор продолжают активно использовать не только дома, но и в медицинских учреждениях, несмотря на то что появляются новые методы лечения, новые лекарства. В чем секрет такого долголетия этого игольчатого коврика? В простоте,

дешевизне и высокой эффективности. В этой книге вы найдете советы по наиболее эффективному использованию ипликатора Кузнецова и его современного аналога Пранамата, основанные на многовековом опыте медицины Востока.

# Содержание

От автора	6
Чудо-прибор из прошлого	8
О чем эта книга	11
Ипликатор Кузнецова и Пранамат. Что это такое?	13
История создания ипликатора Кузнецова	14
Пранамат	16
Как работает ипликатор	17
Ткани-прародители	17
Сигнал о болезни	17
Показания для применения ипликаторов	18
Противопоказания	19
Описание ипликатора Кузнецова	22
Какой ипликатор лучше купить	23
Как ухаживать за ипликатором	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Лао Минь, Дмитрий Коваль  
Ипликатор Кузнецова  
и Пранамат.**

**Верните здоровье  
своей спине и шее!**

© Лао Минь, 2019

© Коваль Д., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

**\* \* \***

# От автора

Много лет назад, уже сам будучи врачом, я стал пациентом. Медики обычно не любят лечиться. Но с болями в позвоночнике шутить не стоит.

И вот я, обычный терапевт районной поликлиники, пошел к коллегам. Невропатолог из-за болевого синдрома в спине делал мне блокады, массажист разминал мышцы и признался, что «до конца справиться не удалось, через несколько месяцев надо провести еще сеанс». Ортопед рекомендовал ЛФК, и упражнения приносили облегчение на некоторое время. А потом боль возвращалась, и на то были тысячи причин: образ жизни, возраст, травмы, остеохондроз, не привыкшие работать мышцы, которые не могут сформировать хороший «корсет» для поддержки позвоночника, отсутствие времени на системные занятия собой.

Так продолжалось до тех пор, пока я не попал на прием к рефлексологу. После первого же сеанса мое состояние заметно улучшилось. Я был так поражен, что сам заинтересовался восточными методами лечения путем воздействия на активные точки, а потом не на шутку увлекся ими. Чем больше я узнавал об исцеляющих точках, тем больше инструментов лечения оказывалось в моих руках. Не буду скрывать, что разбираться в книгах было непросто. Я не нашел текста, где на нескольких страницах было бы собрано все о лечении

позвоночника или, скажем, щитовидки. У восточных целителей непривычный подход к описанию болезней и неожиданное для нас обозначение причин.

Именно тогда я познакомился с человеком, которого я с полным правом могу назвать своим Учителем – именно так, с большой буквы. Лао Минь – потомственный китайский целитель: восточную медицину изучали и практиковали все мужчины в его роду с незапамятных времен. Волею судеб оказавшись в России, Лао Минь разработал свою уникальную методику обучения приемам китайской и корейской медицины сначала российских врачей, а потом – и всех желающих восстановить свое здоровье и сохранить его на долгие годы. С его помощью мной и были созданы несколько книг, посвященных различным восточным техникам оздоровления и предназначенных для самой широкой читательской аудитории.

И эта книга – не исключение. Посвященная удивительному прибору, возвращающему здоровье, – ипликатору, изобретенному в 20-м веке, – в своей основе она опирается на древние знания целителей Востока. Все главы, посвященные воздействию на биологически активные точки человеческого тела, написаны совместно с Лао Минем и под его чутким руководством.

*Дмитрий Коваль*

# Чудо-прибор из прошлого

Вот уже долгие годы не смолкают споры вокруг удивительного изобретения Кузнецова – ипликатора. А само изобретение тем временем приобретает все больше поклонников по всему миру, прибор совершенствуется, появляются современные аналоги. Поколения меняются, а история ипликатора, которая началась тридцать лет назад, не заканчивается и по сей день.

С 80-х годов прошлого века в СССР населению было реализовано по разным оценкам от 50 до 70 млн комплектов ипликатора Кузнецова и его модификаций.

*И. В. Ильищев «Феномен ипликатора Кузнецова. Энциклопедия игольчатого массажа»*

В 1980-е годы еще не было никакой рекламы, популярные артисты не рассказывали задушевными голосами о том, что нужно купить очередное чудо-средство от всех болезней!

Зато хорошо работало так называемое «сарафанное радио». От врачей или знакомых, родственников или друзей, которым ипликатор уже помог, люди узнавали о существовании простого и очень эффективного прибора, созданного Кузнецовым.

И сейчас ипликатор продолжает активно использоваться не только дома, но и в медицинских учреждениях, несмотря на то, что появляются новые методы лечения, новые лекар-

ства.

Новые игольчатые аппликаторы, такие как, например, Тибетский ипликатор, Пранамат, в основе своего устройства имеют тот же принцип, что и их общий прародитель – ипликатор Кузнецова.

В чем же секрет такого долголетия ипликатора? В простоте, дешевизне и высокой эффективности. Сложно найти средство, в котором бы эти три качества сочетались бы так же, как в ипликаторе Кузнецова.

**Простота.** Ипликатор – это всего лишь кусок ткани с нашитыми на нем иголочками. Чтобы применять его – не нужно специальное образование: он действует по принципу «заболело – приложил ипликатор».

**Дешевизна.** Ипликатор стоит около 200 р. Он не портится и не имеет срока годности. Может служить всей семье.

**Эффективность.** Известно, что на коже человека расположены так называемые рефлекторные зоны, точки акупунктуры, при затрагивании которых (иглами, массажем, ипликатором Кузнецова) происходит симуляция различных органов и систем организма. На этом построены такие техники, как иглоукалывание, массаж, остеопатия и... ипликатор Кузнецова. Вот только прием у врача-рефлексотерапевта обойдется в несколько раз дороже, чем покупка ипликатора, а эф-

фekt будет почти такой же.

Множество заболеваний лечит ипликатор. Конечно, в первую очередь помогает при болях в спине, шее, суставах, спортивных травмах и растяжениях. Но также приносит пользу при различных расстройствах нервной системы, бессоннице, головных болях. Женщины давно оценили пользу ипликатора для поддержания свежести и молодости кожи, а также для борьбы с лишним весом и целлюлитом.

Несмотря на кажущуюся простоту, ипликатор Кузнецова является мощным оружием в борьбе с болью и расстройствами нашего организма.

# О чем эта книга

Прочитав эту книгу, вы узнаете:

- что такое ипликатор Кузнецова и Пранамат;
- как они воздействуют на организм;
- с какими лечебными методиками связаны более всего;
- кому необходимо, а кому может принести вред их использование;
- как правильно применять ипликатор Кузнецова и Пранамат;
- какие заболевания можно вылечить при помощи ипликаторов;
- как похудеть, используя ипликатор Кузнецова и Пранамат.

Внимание!

Прежде чем вы продолжите чтение книги, обратите внимание, что никто не отменял традиционное лечение. Воздействуя на болезнь комплексно, то есть с разных сторон, мы сможем более быстро и эффективно избавиться от недуга или по крайней мере сделать его проявление не столь болезненным и разрушительным.

Кроме того, как и любое эффективное средство лечения, ипликаторы могут оказывать побочные эффекты и имеют ряд противопоказаний. **Обязательно проконсультируй-**

**тесъ с вашим лечащим врачом.**

# Ипликатор Кузнецова и Пранамат. Что это такое?

Слово «ипликатор» является изобретением Кузнецова и одновременно аббревиатурой, образованной от полного названия этого удивительного приспособления:

- Игольчатый
- Профилактико-
- Лечебный
- Ипликатор
- Кузнецова,
- Активизирующий,
- Тонизирующий,
- Обеспечивающий
- Работоспособность.

В основе его лежит метод аппликации, по-этому все появившиеся позднее подобные лечебные игольчатые коврики традиционно называют *аппликаторами* или *ипликаторами* – например, Аппликатор Ляпко, Тибетский ипликатор, Пранамат.

# История создания ипликатора Кузнецова

Будучи молодым человеком, Иван Иванович Кузнецов потерял ногу. Возможно, это и другие негативные обстоятельства сыграли не последнюю роль в том, что у молодого мужчины пошатнулось здоровье. В 38 лет у Ивана Ивановича стали отказывать почки. Врачи поставили диагноз – уремия.

Кузнецов, испытывая сильные боли, в первую очередь бросился к травникам. Не помогло. По совету знакомых решил попробовать иглоукалывание. Положительного эффекта практически не было, процедура была достаточно болезненной, однако больной на короткое мгновение вдруг почувствовал облегчение. Это и натолкнуло его на мысль, что «спасение от болей надо искать в... боли». Он смастерил три эластичных пояса с иглами и натянул на себя. Боли исчезли! Когда Иван Иванович попробовал снять иглы, болезнь вернулась. Исследователь неделю ходил в этих поясах, а когда снял, понял, что болезнь немного отступила.

Лечащий невропатолог, к которому отправился Кузнецов со своим открытием, недоверчиво отнесся к столь положительному результату. Он заявил, что, если ипликатор поможет снять у него боли в области уха, оставшиеся после контузии, он поверит. Изобретение Ивана Ивановича помогло. И врач спустя четыре года

настоял, чтобы бывший больной обратился в высшие медицинские инстанции.

Сначала Кузнецов потерпел поражение в министерстве здравоохранения. Его изобретения не приняли и не поняли. Только накануне Московской Олимпиады 1980 года метод аппликации удостоился внимания: были зафиксированы случаи быстрого излечения травм у известных спортсменов. Довольно скоро многие институты и больницы стали положительно отзываться о методе Кузнецова. Еще два десятилетия понадобилось на то, чтобы метод аппликации признала и наука.

Сейчас ипликатор Кузнецова есть у многих. Существует огромное количество разновидностей ипликаторов, предназначенных для лечения разных заболеваний, для различных категорий больных, для разных возрастных групп.

# Пранамат

В последние годы завоевывает популярность новый игольчатый аппликатор, по сути своей являющийся современной версией ипликатора Кузнецова, – Пранамат.

Если в качестве основы ипликатора Кузнецова использовалась полоска ткани, то Пранамат представляет собой скорее тонкий матрасик с кокосовым наполнителем и небольшую подушку, набитую шелухой гречихи, которую можно подкладывать под голову и шею.

Игольчатые конструкции Пранамата выполнены в виде цветков лотоса.

Преимуществом этого аппликатора нового поколения является его большой размер – при помощи Пранамата можно воздействовать сразу на всю область спины. Также, по утверждению производителя, для его изготовления используются только экологически безопасные материалы – натуральный хлопок, лен, кокосовое волокно, а также пластик, подлежащий вторичной переработке.

# Как работает ипликатор

Почему практически при любом заболевании применение ипликаторов приносит положительные результаты?

## Ткани-прародители

Учеными уже давно доказана взаимосвязь некоторых участков кожного покрова с нашими внутренними органами. Это объясняется тем, что все ткани организма формируются в период внутриутробного развития из нескольких так называемых «тканей-прародителей». В результате даже сложно преобразованные ткани сохраняют между собой связи на уровне центральной нервной системы. Подобные связи выражаются в том, что сигналы от определенных участков кожи и соответствующих внутренних органов поступают в одну точку головного мозга, где и образуется единый очаг возбуждения.

## Сигнал о болезни

При возникновении какого-либо заболевания, повреждения органа в головном мозге возникает очаг возбуждения, который вынуждает нервную и эндокринную системы активизировать деятельность организма, направленную на вы-

здоровление. В результате у нас вырабатываются различные биологические вещества (гормоны), улучшается обмен веществ, микроциркуляция, что помогает справиться с недугом и вернуться в здоровое состояние. Когда мы воздействуем ипликатором Кузнецова или Пранаматом на соответствующий пораженному органу участок кожи, то во много раз усиливаем сигнал, идущий в очаг возбуждения, а значит, еще более стимулируем организм на выздоровление.

Кроме того, ипликатор усиливает кровообращение и создает эффект тепла, поэтому помогает быстро восстановиться после тяжелого физического труда или больших нагрузок во время спортивных тренировок и соревнований.

## **Показания для применения ипликаторов**

Ипликатор Кузнецова и Пранамат успешно применяются при лечении таких заболеваний и болезненных состояний, как:

- нарушение кровообращения в поверхностных тканях;
- расстройство венозного кровообращения при условии, что нет признаков тромбофлебита;
- ожирение;
- нарушение процессов обмена;
- функциональные расстройства нервной системы (неврозы);
- неврологические проявления остеохондроза позвоноч-

ника любой локализации;

- травмы периферических нервов верхних и нижних конечностей;
- шейно-плечевой синдром;
- моно- и полиневриты;
- бессонница;
- головные боли;
- нарушения подвижности суставов и боли в них;
- стойкое сведение и боли в мышцах;
- функциональные расстройства желудка и кишечника,
- дискинезия пищевода, гастрит, дуоденит;
- заболевания дыхательной системы (бронхит, бронхиальная астма);
- расстройство половой функции (неврозы, импотенция, фригидность).

Ипликаторы могут применяться даже в косметологии, поскольку способствуют повышению тонуса кожи. Их хорошо использовать не только для лица, но и для проблемных зон (например, для избавления от целлюлита на бедрах).

## **Противопоказания**

**Внимание!**

Несмотря на универсальность прибора, существуют и противопоказания к его применению.

В первую очередь, не следует использовать ипликатор

Кузнецова и Пранамат, если на участке предполагаемого воздействия есть кожные заболевания, родинки, бородавки.

Недопустимо применение приборов при воспалении стенок вен, при их закупорке (тромбофлебит), опухолях и наличии папиллом. Воздействие ипликатора может вызвать их усиленный рост.

Нежелательно применение ипликатора Кузнецова и Пранамата при:

- любых злокачественных образований в организме;
- острых воспалительных процессах и инфекционных заболеваниях;
- инфаркте миокарда;
- легочной и сердечной недостаточности I и II степеней;
- хронических заболеваниях в стадии выраженного обострения;
- склонности к кровотечениям;
- эпилепсии;
- алкоголизме и наркомании.

Крайне осторожно нужно применять приборы во время беременности и при язве желудка, особенно в проекции над ней как спереди, так и сзади.

Чрезмерное увлечение ипликатором Кузнецова и Пранаматом, когда приборы, например, используются ежедневно, да и в течение всей ночи, может принести совершенно противоположный ожидаемому результат.

Для более быстрого избавления от недуга следует:

- во-первых, проконсультироваться с лечащим врачом и, в случае необходимости, получить традиционное лечение;
- во-вторых, применять прибор не более получаса ежедневно в течение 10–14 дней с последующим недельным перерывом.

# Описание ипликатора Кузнецова

Первые ипликаторы Кузнецова представляли собой резиновый или пластмассовый коврик с впрессованными пластмассовыми или стальными иглами (П-образными скобками). Сейчас чаще всего этот незатейливый прибор продается в виде куска плотной ткани с наклеенными или нашитыми на нем пластинами с множеством иголок высотой в несколько миллиметров (рис. 1). Расстояние между иголками у ипликатора может варьироваться от 2 до 8 мм. Поскольку иглы расположены очень близко друг к другу и имеют небольшую высоту, они не травмируют кожу.

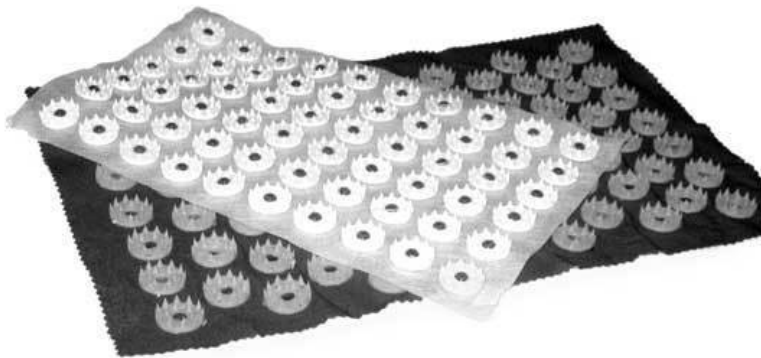


Рис. 1. Ипликатор Кузнецова

Йоги давно практикуют не только лежание, но и сон на гвоздях, который не приносит никакого вреда коже. Дело все в том, что гвозди ровно и плотно вбиваются в доску, а потому, когда человек на них ложится, равномерно распределяются по всей поверхности тела, поддерживая его вес. Эта процедура совершенно безобидна для здоровой кожи.

## **Какой ипликатор лучше купить**

Лучше всего приобретать ипликатор, который продается в виде россыпи пластмассовых пластин. Из такого прибора можно сделать лечебный коврик, который будет идеально подходить именно вам. Например, для лечения болей в позвоночнике желательно иметь ипликатор, длина которого соответствует длине туловища. Вам нужно измерить расстояние от выступающего седьмого шейного позвонка до начала ягодиц, отрезать нужный кусок ткани (ширина – расстояние между лопатками) и нашить пластины ипликатора.

Улучшенные ипликаторы выпускаются с ремнями с застежками, валиками с магнитными вставками и шипами, отличающимися различной длиной. Последние исследования доказали, что раздвоенные шипы, называемые цветком сливы, оказывают более эффективное воздействие на наш организм, нежели их классический вариант. Раздвоенное острие производит более щадящее действие и совершенно не трав-

мирует кожу.

## **Как ухаживать за ипликатором**

Ипликатор Кузнецова изначально задумывался как индивидуальное средство. В идеале у каждого члена семьи должен быть свой личный прибор. Однако часто одним ипликатором пользуется все. Именно поэтому после каждого применения следует проводить дезинфекцию. Это нетрудно сделать при помощи мягкой щетки и водного раствора стирального порошка или мыла. После чистки ипликатора моющим средством его обязательно следует хорошо прополоскать в чистой воде.

Пранамат можно подвергать стирке (вынув внутренний матрасик), но только ручной, не машинной.

# 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.