



МЕТОД АКТИВАЦИИ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ТОЧЕК

ЛАОМИНЬ

АМИТРИЙ КОВАЛЬ

ТАЙНА МЕДИЦИНЫ ВОСТОКА



ГРАЙМ



健康



ВОСТОЧНАЯ
МЕДИЦИНА
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ

Восточная медицина на каждый день

Дмитрий Коваль

**Метод активации целительных
точек. Тайна медицины Востока**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 615.821.2
ББК 53.584

Коваль Д.

Метод активации целительных точек. Тайна медицины Востока / Д. Коваль — «Издательство АСТ», 2019 — (Восточная медицина на каждый день)

ISBN 978-5-17-114396-1

Воздействие на биологически активные точки (массаж, надавливание, простукивание, иглоукальвание), на протяжении тысячелетий практикуемое в восточной медицине, – это самый доступный и быстрый способ избавления от самых разных недугов и боли. С помощью простых и подробных рекомендаций, приведенных в этой книге, вы легко овладеете навыками оказания быстрой помощи себе и своим близким для избавления от боли практически любого происхождения, ускорите выздоровление от болезней и сможете сохранить здоровье, красоту и молодость на долгие годы. Работа с биологически активными точками не вызывает неприятных ощущений, наоборот, является прекрасным способом психологической разгрузки, позволяет расслабиться и отдохнуть!

УДК 615.821.2
ББК 53.584

ISBN 978-5-17-114396-1

© Коваль Д., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

От автора	6
Воздействие на лечебные точки – путь к здоровой жизни без боли	7
В каких случаях без массажа не обойтись	8
Когда массаж и простукивания используют с осторожностью	10
Глава 1	11
Приемы массажа «Надавливание»	12
Внезапная боль в желудке	14
Головная боль любого происхождения	16
Как справиться с укачиванием	17
Печеночная колика	20
Останавливаем диарею (понос)	22
Боль в деснах и зубах	24
Носовое кровотечение	24
Травма: ушиб и растяжение связок	25
При нарушении кровообращения в нижних конечностях	26
Прострел: резкая боль и ограничение подвижности	28
Глава 2	31
Как использовать общие точки	32
Точка живота на голени (точка долголетия)	33
Точка спины под коленом	35
Точка головы на руке	37
Точка лица на руке	39
Точка сердца и грудной клетки	40
Точка неотложной помощи	42
«Мысленный» массаж	44
Глава 3	49
Диагностическое простукивание и прощупывание	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Лао Минь, Дмитрий Коваль
Метод активации целительных точек
Тайна медицины Востока

Серия «Восточная медицина на каждый день»

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Лао Минь, 2019

© Коваль Д., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

* * *

От автора



Я врач, но много лет назад мне довелось побыть и пациентом. Как и многие врачи, я не любил лечиться. Но боли в позвоночнике – это не то, с чем стоит шутить. Пришлось обратиться за помощью к коллегам.

Невропатолог из-за болевого синдрома в спине делал мне блокады, массажист разминал мышцы и сознавался, что «до конца справиться не удалось, через несколько месяцев надо провести еще сеанс».

Костоправ за 1–2 визита к нему «вправлял» позвоночник, чем сильно облегчал состояние. А потом боль возвращалась, и на то были тысячи причин: образ жизни, возраст, травмы, остеохондроз, не привыкшие работать мышцы, которые не держат хребет, отсутствие времени на системные занятия собой.

Так продолжалось до тех пор, пока мое состояние не улучшилось благодаря рефлексологу. Я был так поражен, что не на шутку увлекся восточными методами лечения путем воздействия на активные точки. 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 для самой широкой читательской аудитории. В этой книге мы расскажем о том, как при помощи массажа и простукивания биологически активных точек и зон можно оказать себе помощь в борьбе с самыми разными заболеваниями и значительно уменьшить болевой синдром. А во многих случаях и навсегда избавиться от болезненных ощущений.

Дмитрий Коваль

Воздействие на лечебные точки – путь к здоровой жизни без боли



Воздействие на биологически активные точки – массаж, надавливание, простукивание, иглоукальвание – которое на протяжении тысячелетий практикуют в восточной медицине, – это самый доступный и быстрый способ избавления от самых разных недугов и боли. Большинство жителей Китая, Японии, Кореи хорошо знают эти зоны и области человеческого тела – знают как азбуку, как индивидуальные ключики к организму. А традиция лечения воздействием на нужные точки вошла в повседневную жизнь и стала таким же привычным делом, как ежедневные гигиенические процедуры. И это не удивительно, ведь именно в таком лечении и заключается один из секретов выносливости и долголетия восточных народов!

Так почему бы нам не научиться пользоваться этим поистине волшебным средством, чтобы за несколько минут избавляться даже от самых неприятных болей, например зубной или мигрени? Тем более что для этого совсем не обязательно обладать какими-то медицинскими знаниями.

Поверьте, освоить восточный массаж и простукивание целебных точек и зон и запомнить их расположение на теле нетрудно! Для этого понадобятся атласы активных зон, приведенные в этой книге, и собственные руки.

Массаж и простукивание активных зон по эффективности сравнимо с иглоукальванием или прогреванием, а проделать их можно самостоятельно в любом месте и в любое время! Инструмент для лечения всегда при себе – это наши руки.

Работа с точками не вызывает неприятных ощущений, наоборот, является прекрасным способом психологической разгрузки, позволяет расслабиться и отдохнуть!

В каких случаях без массажа не обойтись

Массаж и простукивание точек считается эффективным **методом быстрой помощи** при многих внезапных болях и болезненных состояниях: печеночная колика, расстройство пищеварения, укачивание, головная боль, онемение конечностей, повышенное давление и многое другое.

Воздействие на нужные участки способно быстро **снять стресс** и предотвратить его последствия.

Здоровым людям массаж необходим для **профилактики** заболеваний всех систем организма.

И наконец, его можно и нужно использовать на всех этапах **лечения различных заболеваний**.

- **Нервной системы.** В том числе невралгий и невритов, а также частичной потери чувствительности, парезов тканей, вялых параличей. Головных болей, миалгий и миозитов. Бессонницы и вегето-сосудистой дистонии.

- **Дыхательной системы.** В том числе бронхита, пневмонии, бронхиальной астмы.

- **Сердечно-сосудистой системы.** В том числе гипертонии и гипотонии (сниженного тонуса сосудов), стенокардии, хронической недостаточности миокарда и даже во время реабилитации после инфаркта.

- Невыраженного (умеренного) атеросклероза сосудов головного мозга.

- **Желудочно-кишечного тракта.** В первую очередь нарушения моторики кишечника, а также хронического гастрита.

- **Репродуктивных органов у женщин и мужчин,** а также болезней системы выделения (в том числе ишурии или задержки мочи, недержания мочи, импотенции).

- **Эндокринной системы** (нарушения обмена веществ).

- **Последствий травм,** на всех стадиях заживления ушибов, растяжений и даже переломов. Лечение функциональных расстройств после травмы (тугоподвижность, мышечные изменения, рубцовые сращения) вообще не должно проходить без самомассажа.

- **Болей в спине, шее, поясницы, обусловленных остеохондрозом и радикулитом. Хронических артритов** (даже в острой стадии, о чем мы будем говорить!), артрозов суставов, и крупных, и мелких (в том числе пальцев), ограничений (контрактур) подвижности суставов.

- **Болезней кожи.** Хронических дерматозов различного происхождения в неострой фазе, нейродермитов, крапивницы, рецидивирующего фурункулеза в неострой стадии, герпетической инфекции.

- **Стоматологических заболеваний и отклонений.** Пародонтоза, артрозов верхнечелюстных суставов, невралгии лицевого нерва, нарушений и спазмов мимической и жевательной мускулатуры.

Кроме всего прочего, самомассаж – это своевременная **косметологическая помощь!** Увядание кожи, сниженный тонус глубоких мышц лица, образование двойного подбородка и целлюлита с самомассажем предотвращаются или значительно замедляются.

Настоящая книга – это сборник простых и действенных приемов снятия усталости, лечения и, что немаловажно, **самодиагностики**. Пальцы, надавливая на кожу, ощупывая ткани,

простукивая области тела, становятся самым тонким, самым чувствительным индикатором неполадок. А эффект от чуткой диагностики и массажа будет заметен совсем скоро!

Когда массаж и простукивания используют с осторожностью

Как и любая врачебная процедура, интенсивные приемы массажа имеют определенные ограничения. Перед такими приемами мы будем вводить предостережения. Относитесь к ним внимательно, но не расстраивайтесь, если они вас касаются! Всегда существуют способы «обойти» ограничения за счет других видов массажа. И конечно, мы будем находить такие обходные маневры. Сейчас же перечислим общие **предостережения**, они таковы.

- Вторая половина беременности и первый месяц после родов являются абсолютным противопоказанием к самомассажу в области живота. А вот массаж груди в период грудного вскармливания и после его завершения бывает очень полезен!

- Острые инфекционные заболевания и лихорадочные состояния.

- Поражения кожи – травмы, ожоги, гнойные и грибковые инфекции. При фурункулезе и микозах в местах высыпаний и на значительной территории вокруг них противопоказан любой массаж, и эти заболевания требуют кропотливого лечения.

- Резкое истощение организма.

- Опухоли любого характера и локализации.

- Выраженный склероз сосудов со склонностью к тромбозам и кровоизлияниям (то есть холестериновые отложения на стенках сосудов, в которые разрастается соединительная ткань) требует осторожности. В этом случае ограничимся массажем кистей и стоп.

- Выраженные неврозы с аффективными состояниями, а также судорожными припадками.

- Серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы, в том числе острые миокардиты (воспаление сердечной мышцы), воспаления сердечных оболочек, пороки сердца в стадии декомпенсации (снижающие качество жизни), гипертоническая болезнь 3-й степени и такие серьезные сердечные патологии, как инфаркт миокарда в остром периоде, частые приступы стенокардии, острая сердечно-сосудистая недостаточность.

- Категорическим противопоказанием к массажу ног, поясницы является варикозное расширение вен 2–3-й степени, тромбофлебиты.

Глава 1

Скорая помощь в любых условиях



Неотложные состояния настигают нас внезапно. Некоторые из них мы можем снять сами, а иногда и просто обязаны это сделать, если врачебная помощь недоступна.

Однако для скорой помощи с массажем и простукиванием есть серьезные предостережения, мы приводим их перед соответствующими приемами. Отнеситесь к предостережениям внимательно!

Для начала освоим простейший прием – **надавливание**, который наиболее эффективно снимает внезапную боль.

Приемы массажа «Надавливание»

Надавливание производится достаточно интенсивно, но при этом дискомфорта доставлять не должно.

«Стандартное» или среднее время давления на определенную зону составляет 5–7 секунд. Зоны на шее являются исключением, они надавливаются не более 3 секунд.

В этом разделе мы будем практиковать этот прием довольно часто, давайте научимся выполнять его правильно!

Большой палец – самый «ходовой» исполнитель надавливания, он всегда должен быть жестким. Для надавливания используют подушечку пальца, движение направлено книзу, перпендикулярно к поверхности давления. Посмотрите на фотографии, на них показаны правильное (фото 1, а) и неправильное (фото 1, б и фото 1, в) положение руки во время работы.

а



Фото 1. Правильное положение большого пальца при надавливании



Если вы думаете, что неправильное положение навредит массируемой коже или мышцам, то ошибаетесь. При достаточно сильном надавливании мы рискуем травмировать суставы пальца. Именно для поддержания массирующих пальцев в здоровом рабочем состоянии требуется правильная техника выполнения!

Совмещенные большие пальцы (вернее, подушечки больших пальцев) обладают удвоенной силой (фото 1, г). Если вы правша, левый палец помещается сверху и дополняет усилие правого.

б



в

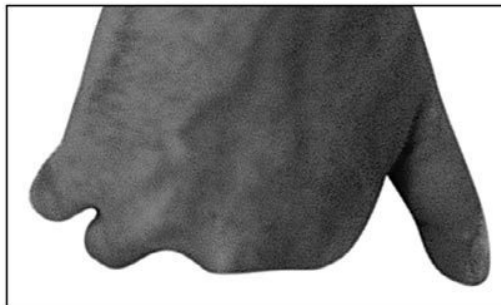


Фото 1 (продолжение). Неправильное положение большого пальца

Указательный и средний пальцы вместе также обладают удвоенной силой, если средний палец поместить на кончик указательного пальца (фото 1, д). В основном этот прием используется, когда совмещать большие пальцы неудобно.

г



д



Фото 1 (окончание). Совмещенные пальцы

Четыре или три сложенных пальца (указательный, средний и безымянный) – наш следующий инструмент. Чаще всего этот способ надавливания используется для работы с большими поверхностями тела: живот, спина, лицо.

Ладони (или только *опорная часть ладони*) тоже нужны для больших участков, а также для давления на глаза. Ладони не поранят глаза, как это могут сделать пальцы при случайном соскальзывающем движении.

Внезапная боль в желудке



ВНИМАНИЕ! Самомассажем мы будем лечить только спазматические боли в подвздошной области (нижняя часть живота справа и слева). Не путайте боли в желудке и острые боли в животе, самостоятельные или сопровождающиеся рвотой, поносом, бледностью кожных покровов.

«Острый живот» требует немедленного медицинского обследования, поскольку может быть признаком серьезных заболеваний кишечника и гинекологических нарушений у женщин, требующих хирургического вмешательства!

Боль в подвздошной области, возникшая внезапно, является признаком воспаления желудка. Довольно часто она обусловлена невротизацией, порождающей безразличное отношение к питанию.

Если боль локализуется в правом подреберье, значит, нарушена деятельность желчного пузыря, методы самомассажа для этого случая – *ниже в соответствующей главе*.

Для снятия спазмов в желудке сначала воздействуем на спину.

1. Находим с обеих сторон позвоночника точки (1) под лопатками и надавливаем на области вокруг них что есть силы четырьмя пальцами или гребнями кулаков в течение 5–7 секунд (рис. 1). Повторяем это надавливание 5–6 раз.

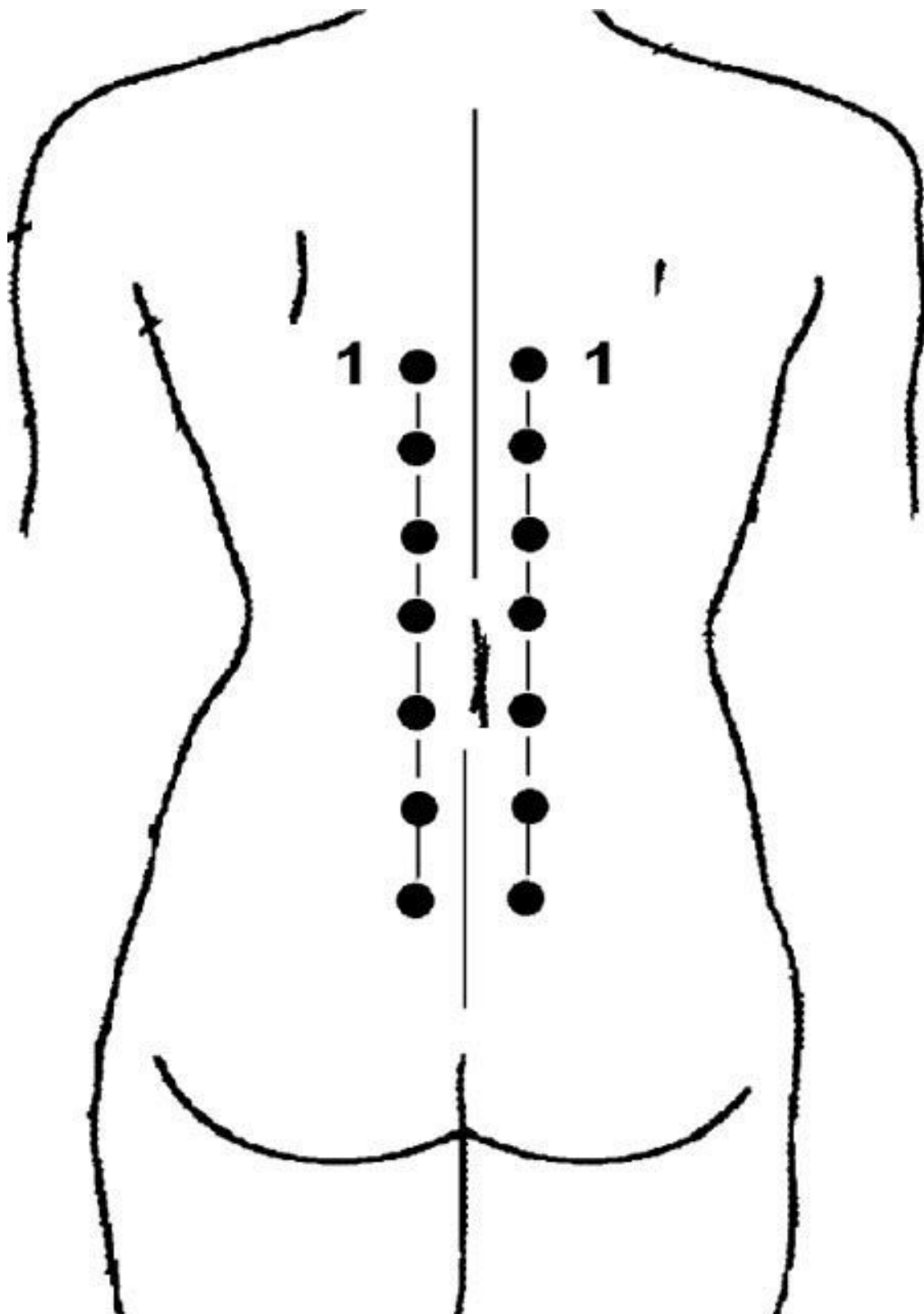


Рис. 1. Точки вдоль позвоночника

2. Если боль не унялась, надавливаем поочередно с каждой стороны позвоночного столба, начиная от точки (1) – вниз. Прорабатываем точки через каждые 5 см, опускаясь до 5-го поясничного позвонка. Каждое надавливание длится не менее 3 секунд.

3. Надавливаем четырьмя пальцами обеих рук одновременно на надчревную область (фото 2) и опускаемся чуть ниже на область желудка. Пять-шесть минут такого надавливания уйдут боль.



Фото 2. Надавливание на надчревную область



Если дотянуться до нужных точек на спине не получается, можно использовать массажер или сразу перейти к 3-му приему, пропустив массаж позвоночника.

Головная боль любого происхождения

Успокаивать головную боль, обусловленную остеохондрозом, сужением сосудов, другими причинами невротического характера мы будем учиться в следующих главах. Головную боль, вызванную неопределенной причиной, попробуем снять при помощи нескольких эффективных приемов, которые не только снимают болевой синдром, но и комплексно воздействуют на организм, устраняя целый ряд возможных причин головной боли.

1. Надавливаем в течение 5 секунд на каждую из 6 точек заднесрединной линии, проходящей через макушку (рис. 2). Сделаем 3 прохода по указанным на рисунке точкам.

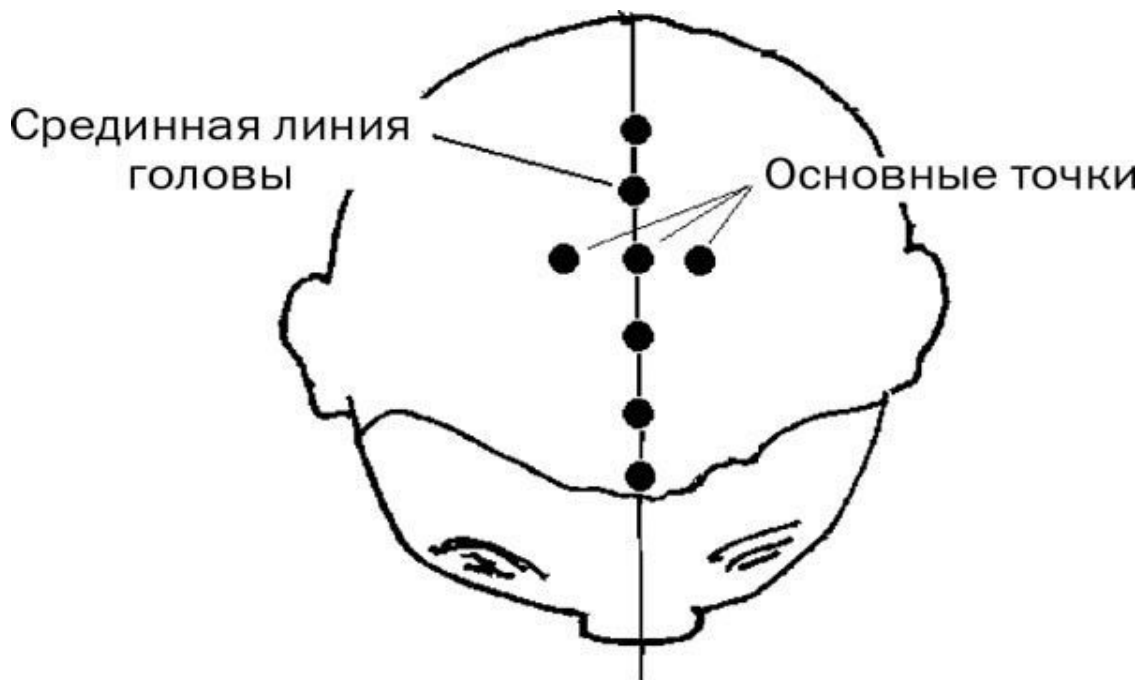


Рис. 2. Головная боль любого происхождения

2. Затем воздействуем по 5 секунд на 3 основные (для этого массажа) точки слева и справа от центра макушки (рис. 2). Всего выполняем 4 прохода по указанным точкам.

3. Повторяем надавливание на точки заднесрединной линии, стараясь двумя ладонями обхватить голову и задействовать все точки одновременно в течение 5 секунд. Всего делаем 4 цикла надавливаний.

4. Теперь одновременно надавливаем на 3 основные точки слева и справа от центра макушки. Всего 4 цикла надавливаний.

Как справиться с укачиванием

Чтобы справиться с укачиванием, надо установить его причину.

1. Укачивание может быть связано с недостаточным притоком свежего воздуха в салоне автомобиля. В этой ситуации нет смысла выполнять массаж. Надо просто обеспечить вентиляцию легких и исключить запах бензина и других вредных соединений.

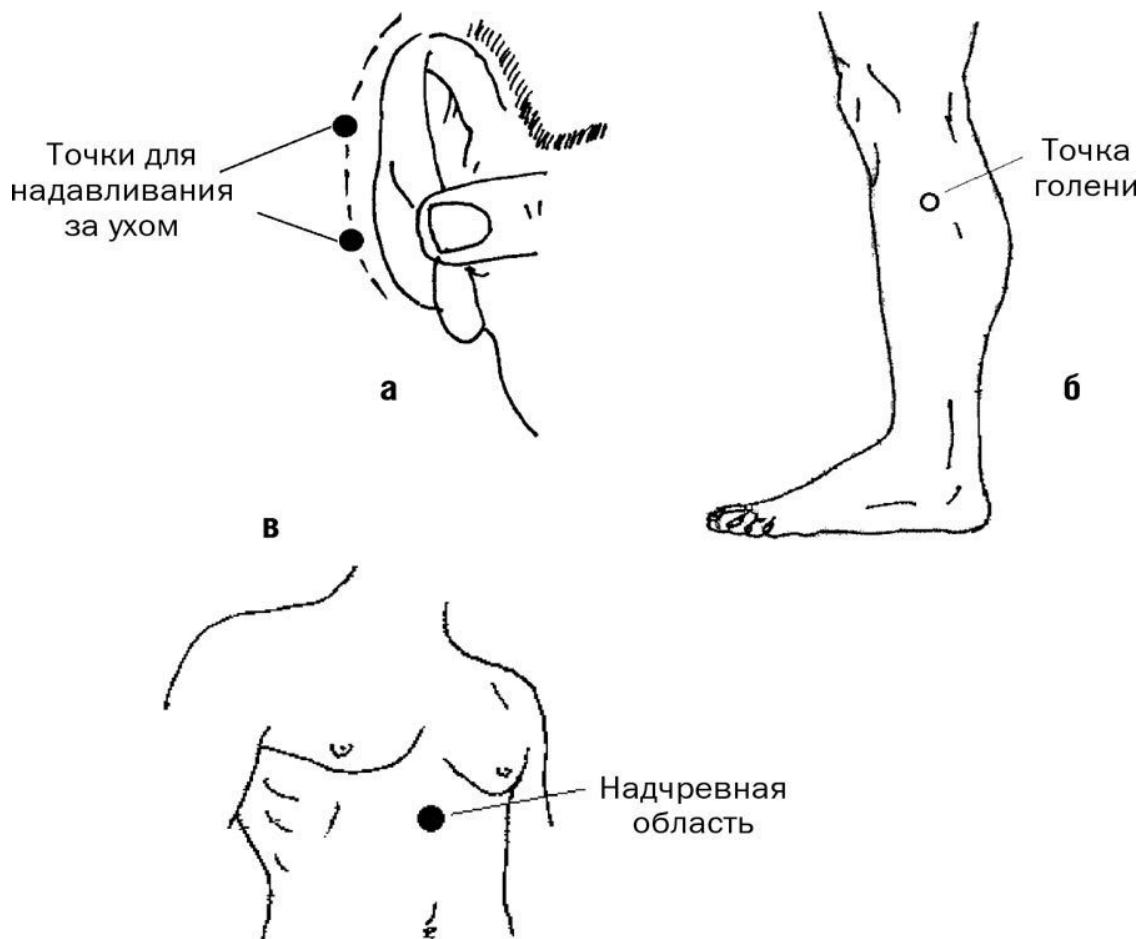


Рис. 3. Точки против укачивания

2. Если укачивание возникает при резком торможении, поворотах автомобиля, нужно остановиться, выйти на воздух и сильно надавить на сосцевидные отростки за ухом (выступающие за ухом кости, рис. 3, а) и на надчревную область (рис 3, в).



Сосцевидным отростком называется часть височной кости, расположенная за ухом, которая сообщается с барабанной полостью среднего уха.

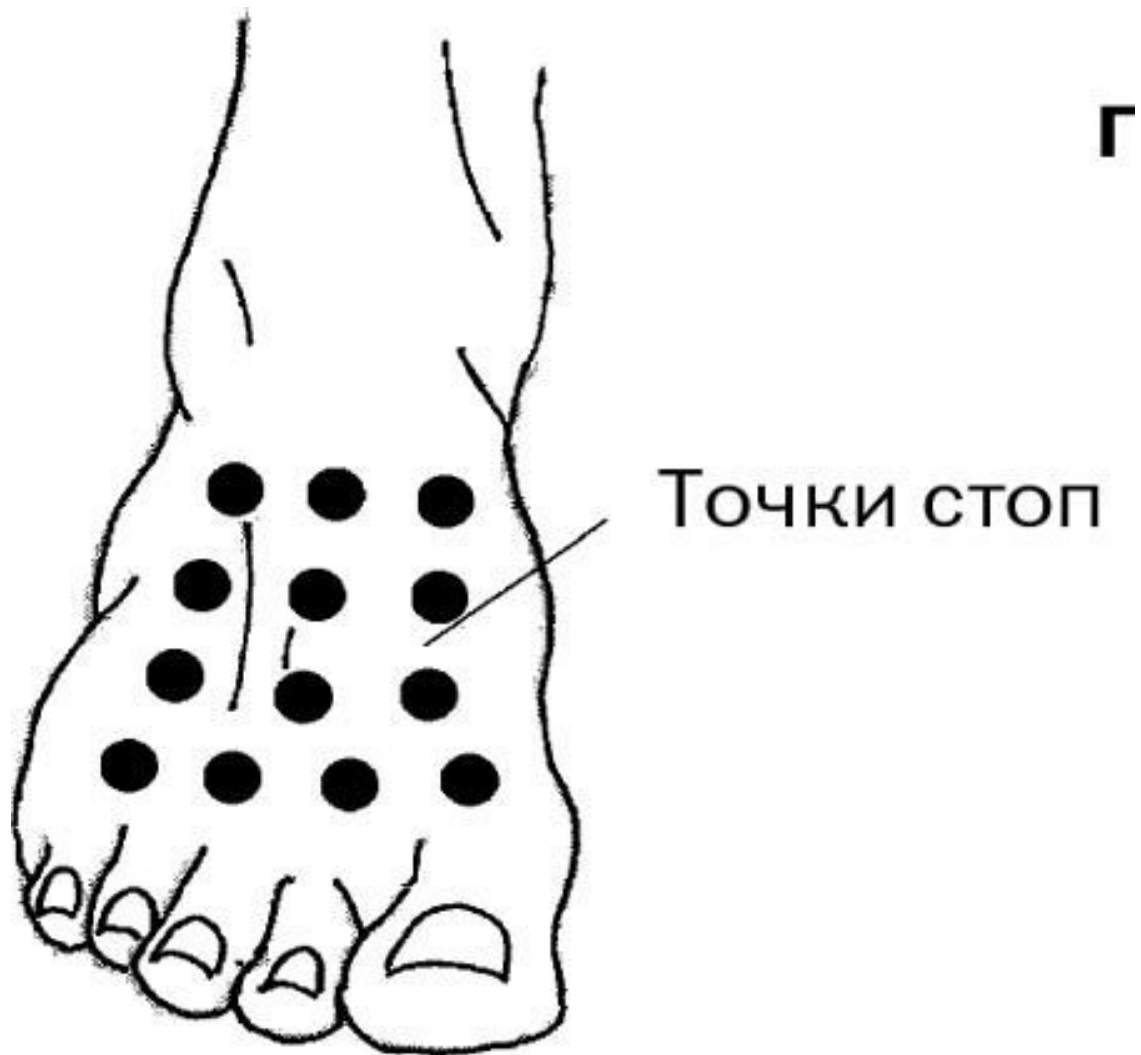


Рис. 3. Точки против укачивания (*продолжение*)

3. Причиной укачивания может быть голод, плохой сон, долгое сидение в одной позе.

Чтобы помочь себе, надо надавить пальцами на особые точки на голених (одновременно на обеих, см. рис. 3, б), затем обработать надавливанием своды стоп (в течение 5 секунд каждую точку, рис. 3, г), а также зону продолговатого мозга (рис. 3, д).

И в завершении воздействовать пальцами на затылок (рис. 3, д).

4. Если укачивание стало следствием плохого пищеварения или самовнушения, надавите пальцами на сосцевидные отростки за ухом (рис. 3, а), затем воздействуйте на зону продолговатого мозга (рис. 3, д), плотно надавите четырьмя пальцами обеих рук затылок, надплечье и зону между лопатками (рис. 3, д).

Д

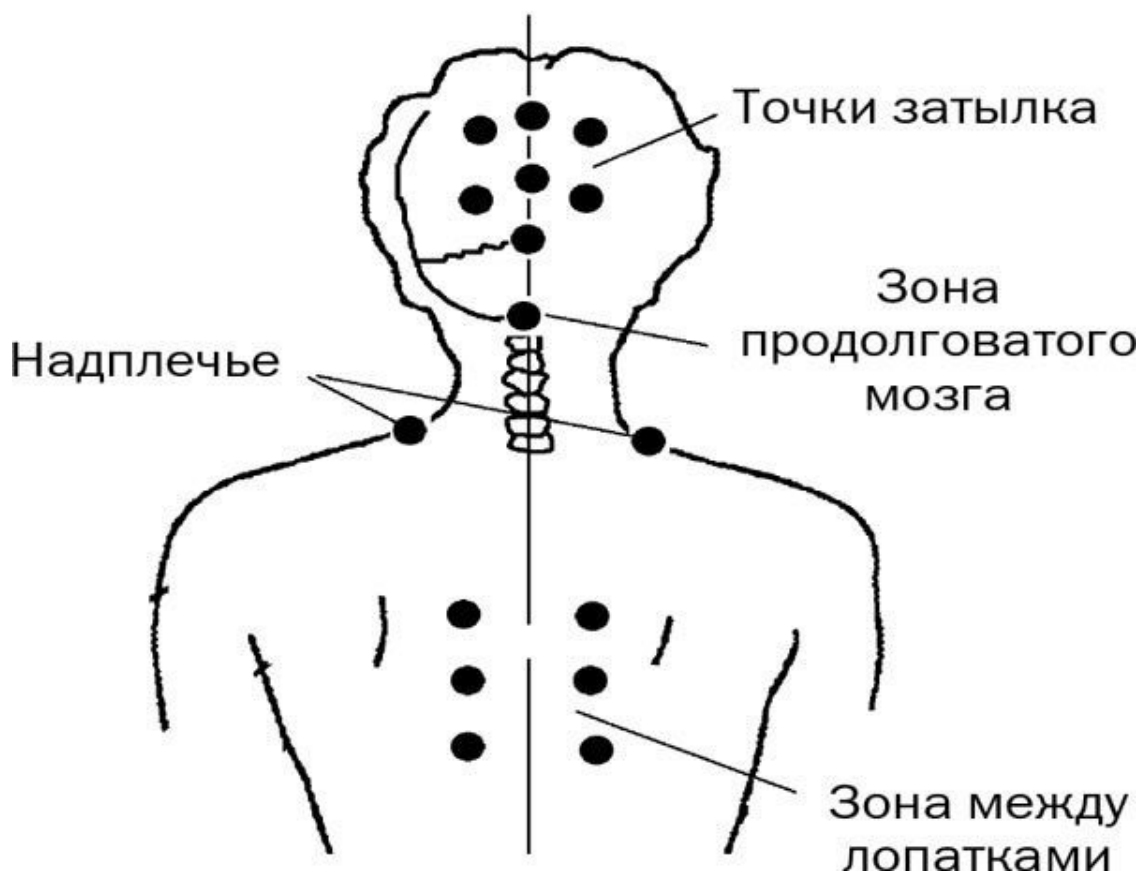


Рис. 3. Точки против укачивания (окончание)

Как только уйдет напряжение в указанных зонах, пройдет и тошнота.

Печеночная колика

Нарушение обмена веществ приводит к несвоевременному расщеплению холестерина и других веществ, образованию конкрементов и камней в желчном пузыре. Шевеление даже небольших камней дает остро болезненную реакцию, называемую печеночная колика. Распространение боли возможно в правую лопатку, в межлопаточные зоны и даже правое плечо. Если нет возможности обратиться к врачу, поступаем так.

1. Стоя пробуем надавить руками на точки правой лопатки и межлопаточной области, см. рис. 4. Если подвижность плечевых суставов не позволяет дотянуться до лопаток, воспользуйтесь деревянным массажером.

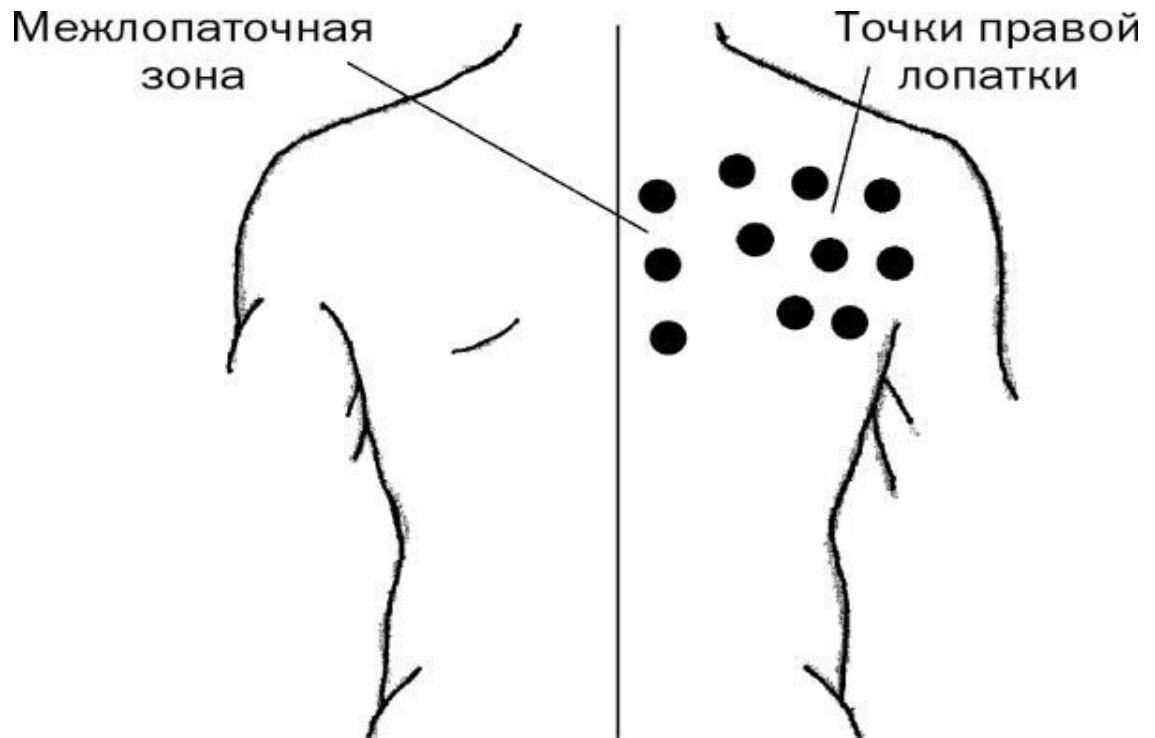


Рис. 4. При печеночной колике

2. Ложимся на левый бок. При этом разминаем пальцами правой руки правое надплечье, интенсивно, до боли, по 3 секунды за один проход.

3. Затем открытой ладонью надавливаем на правый бок от низа лопатки до поясницы (фото 3).



Фото 3. При печеночной колике

4. Переворачиваемся на спину и 3–4 раза также открытой ладонью надавливаем на область правого подреберья.

Останавливаем диарею (понос)

Для начала следует понять, что понос вызывается избыточной перистальтикой вашего кишечника.

Перистальтика, в свою очередь, провоцируется излишним раздражением стенки кишечника. Провоцировать его могут: чрезмерное питье и еда, патологические изменения в кишечнике, аллергии и токсикозы при острых инфекционных заболеваниях, дисфункция вегетативной нервной системы, которая регулирует перистальтику. Без массажа здесь не обойтись!

При поносе, вызванном невротизацией, поступаем следующим образом.

1. Надавливаем совмещенными средними пальцами на заднюю поверхность шеи и на проекцию продолговатого мозга, который управляет рефлексом нервной системы. Надавливание на каждую точку 3 секунды, повторяем прием трижды.

2. Затем большими пальцами по 3 секунды надавливаем на точки, расположенные вокруг лопаток (см. рис. 4) и подмышечных ямок. Этот прием

поможет создать здоровое напряжение в мышцах лопаточной зоны, которое поспособствует укреплению желудка и кишечника.

3. Надавливаем совмещенными указательным и средним пальцами на точки поясничной и крестцовой области (рис. 5, а).

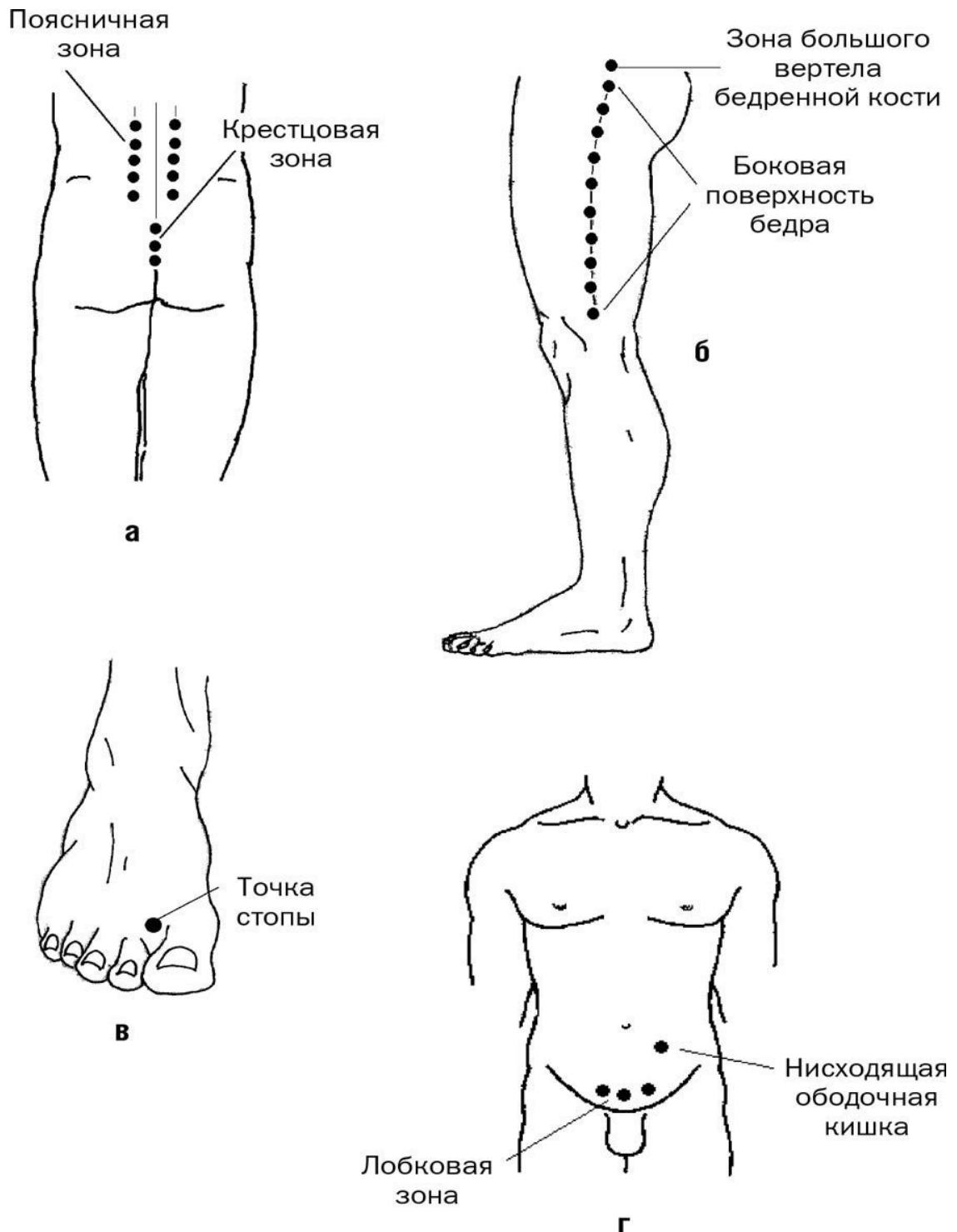


Рис. 5. Останавливаем диарею

4. Надавливаем на бедра. Используем точки, расположенные выше большого вертела бедренной кости (рис. 5, б). Эти точки являются основными для успокоения слизистой оболочки кишечника и прекращения поноса; выполним 5 надавливаний на каждую точку длительностью 3 секунды.

5. Большими пальцами сильно надавливаем на точку между основаниями 1-го и 2-го пальца ноги (рис. 5, в). Выполним по 5 надавливаний на каждой стопе, можно действовать одновременно на обеих стопах.

6. Ладонью медленно и плотно надавите на низ живота (лобковую зону) и на зону над нисходящей ободочной кишкой (рис. 5, г).

Боль в деснах и зубах

Если воспалился зубной нерв, а до врача нужно еще доехать, массаж жизненно необходим, поскольку терпеть зубную боль практически невозможно и страдает от нее в первую очередь нервная система.

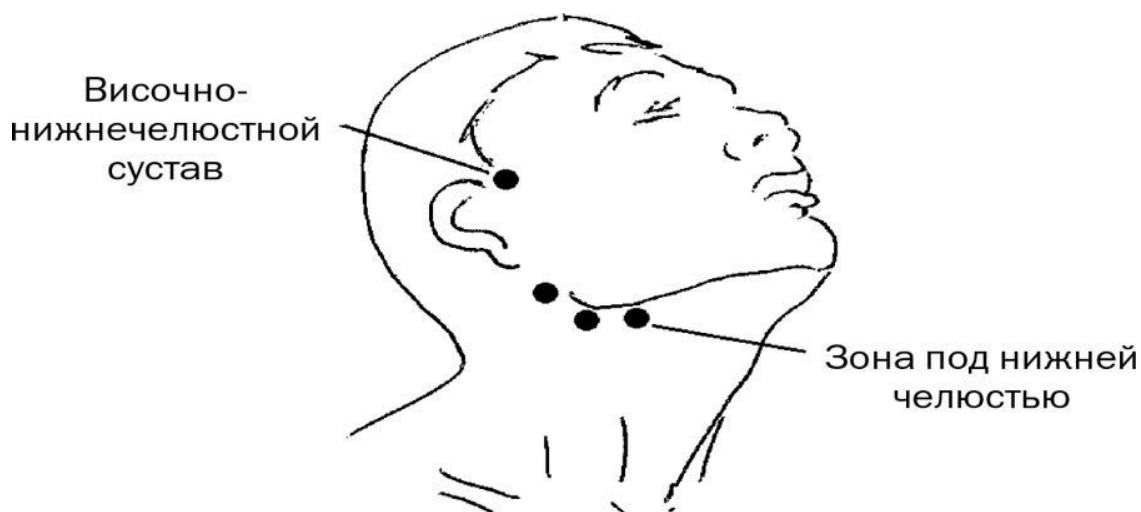


Рис. 6. При боли в деснах и зубах

1. Надавливаем трижды по 3 секунды большим пальцем под нижней челюстью со стороны болезненного зуба (рис. 6).

2. Надавливаем на проекцию височно-нижнечелюстного сочленения в течение 5 секунд (рис. 6).

3. Теперь сильно и кратко (по 3 секунды) надавливаем тремя пальцами на височные области.

4. И достаточно долго (до 10 секунд) нажимаем тремя пальцами на область щеки над воспаленным корнем. Боль постепенно утихнет.

Носовое кровотечение

Частые носовые кровотечения – серьезный повод для обращения к врачу. Прежде всего необходимо исключить патологические изменения на слизистой оболочке носового прохода.

Часто носовые кровотечения являются следствием повышенного артериального давления или острого эмоционального напряжения. Во всех этих случаях действуем следующим образом (рис. 7).

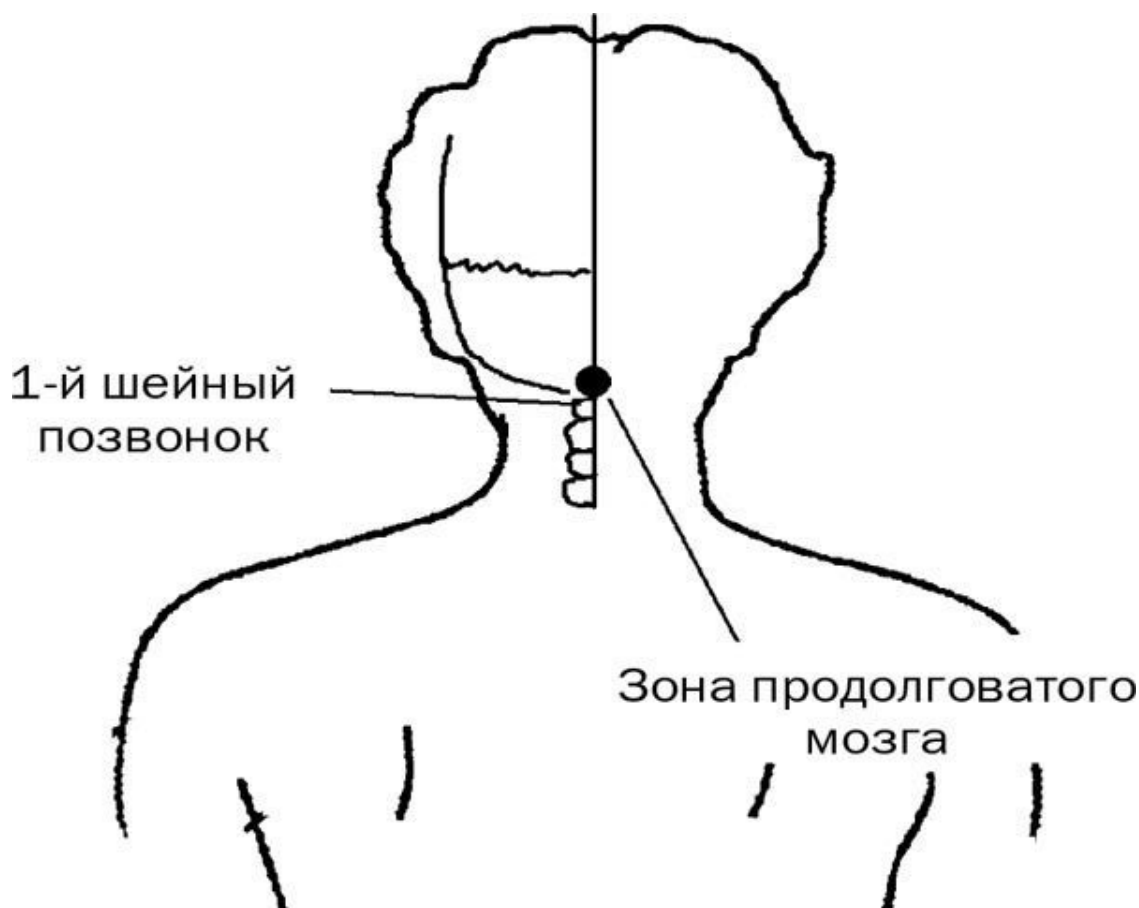


Рис. 7. При носовом кровотечении

1. Сначала традиционно затыкаем ноздри ватой и кладем холод на переносицу.
2. Садимся на стул, слегка наклоняясь вперед. Надавливаем и массируем зону продолговатого мозга (см. рис. 7) до тех пор, пока не остановится кровь.

Травма: ушиб и растяжение связок

Можно ли методом массажа заменить тепловую процедуру? Конечно! Надавливания, так же как тепловое воздействие, вызывают прилив крови к травмированному участку. К тому же водные процедуры и раздражающие компрессы могут быть противопоказаны из-за поражения кожных покровов. А локальное надавливание неприятностей поверхностным тканям не доставит. Воздействуем следующим образом.

1. Слегка надавливаем ладонью на поврежденный участок, буквально в том месте, где находится припухлость, кровоподтек и боль. Надавливание продолжаем до тех пор, пока не исчезнет раздражение от воздействия и пульсация.
2. Если травмирована конечность, аккуратно воздействуем ладонью (надавливаем) от верхнего до нижнего суставов, между которыми находится пораженный участок.
3. При ушибе голеностопа сгибаем большую ногу в колене и аккуратно растягиваем ее руками (фото 4): одна рука поддерживает ногу под коленом, другая плавно тянет голеностоп вперед, чтобы задействовать в работу всю

голень («растянуть» голень). Такое лечение ускорит заживление тканей мышц и суставов.



Фото 4. Ушиб голеностопного сустава

При нарушении кровообращения в нижних конечностях



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ! При варикозном расширении вен нижних конечностей, при тромбозе и флебите сосудов массаж противопоказан! Точечное надавливание допускается на участках с нерасширенными венами при исключении флебита (воспаления вен).

Онемение ног

Если сосуды ног длительное время передавлены, ноги «немеют». Восстановить кровообращение надо как можно скорее, особенно если больной склонен к венозному застою.

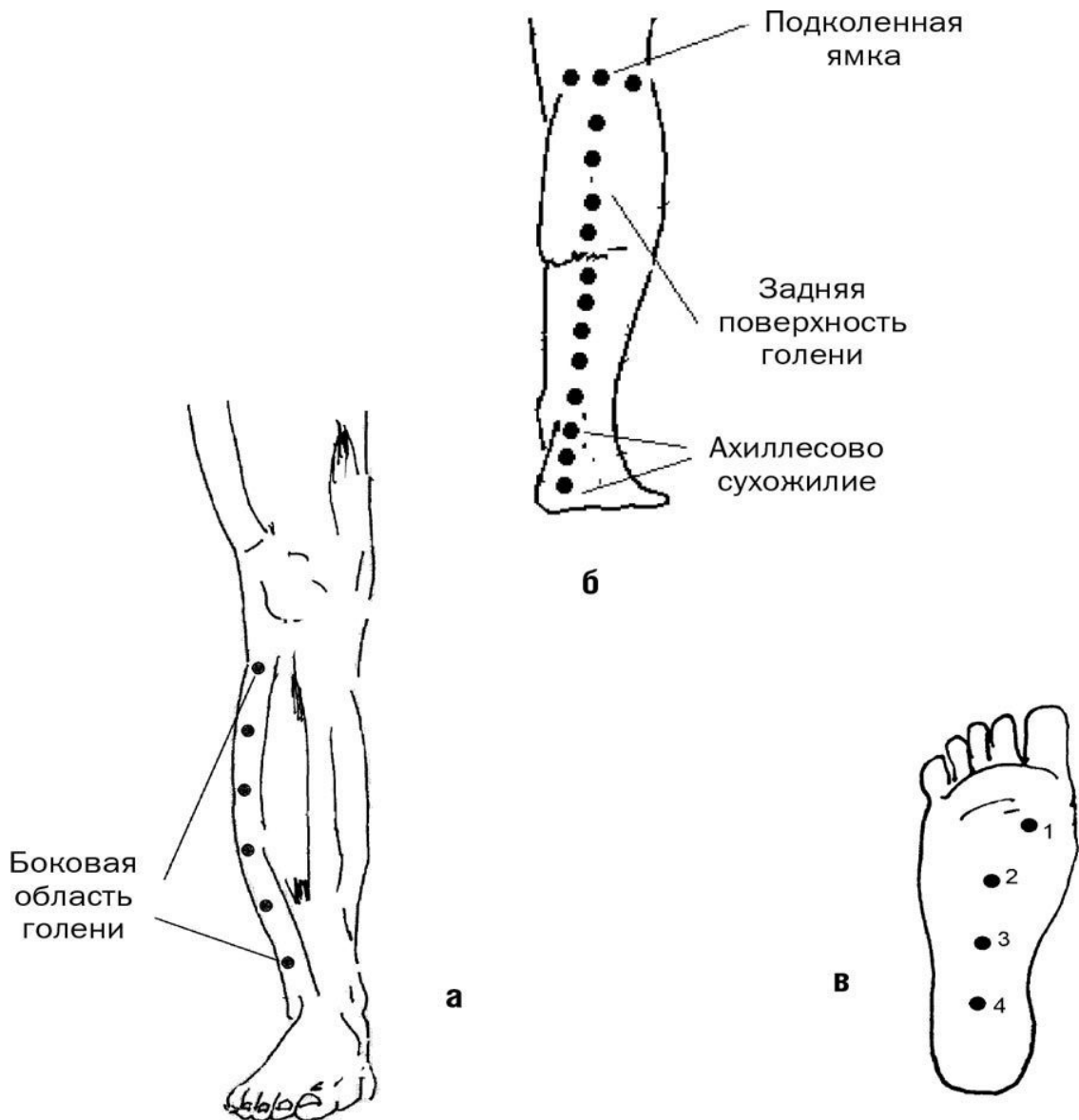


Рис. 8. При онемении ног

1. Вытягиваем ноги и сильно надавливаем большим пальцем на точки боковой поверхности голени (рис. 8, а).

2. Мягко массируем икроножную мышцу.

ВНИМАНИЕ! При варикозной болезни ног и тромбофлебите пропустите этот прием, перейдите сразу к точечному надавливанию на лодыжки и подошвы.

3. Затем надавливаем по 3 секунды на все приведенные точки задней поверхности голени, лодыжки и 4 точки подошвы ступней (рис. 8, б, в).

Судороги в икроножных мышцах

1. На ноге, сведенной судорогой, сильно надавливаем в течение 7 секунд на большой вертел бедренной кости большим пальцем (рис. 9).



Рис. 9. Судорога в икроножных мышцах

2. Надавливаем на 3 точки, расположенные на задней поверхности ноги в районе подколенной ямки (каждая точка испытывает воздействие трижды по 3 секунды), см. рис. 8, б.

3. Надавливаем в течение 3 секунд на точки задней поверхности голени, продвигаясь к лодыжке (рис. 8, б).

4. Затем обрабатываем боковую поверхность голени (также по 3 секунды), см. рис. 8, а.

5. Переходим на лодыжку (ахиллесово сухожилие) и подошвенную часть ступни (рис. 8, б, в), время надавливание то же.

Такие воздействия надо проводить как можно чаще, особенно в периоды учащения судорог. Это позволит избежать венозного застоя или снизить риск его проявления.

Прострел: резкая боль и ограничение подвижности

Приемы надавливания дают хороший расслабляющий эффект, но воздействовать надо очень аккуратно, чтобы не навредить процессу выздоровления.

Соблюдайте осторожность в работе! А действовать будем следующим образом.

1. Слегка надавливаем на болезненный участок. Если боль нетерпимая, разогреваем пораженную область горячими ладонями. Для этого хорошо разотрите ладони друг о друга и положите горячую ладонь на болезненную зону.

2. После хорошего разогрева можно продолжить осторожное надавливание. При шейном простреле надавливайте большим пальцем на область надплечья (рис. 10). Очень бережно, но длительно, до 20 секунд. Сделайте перерыв, потом повторите надавливание. И так до тех пор, пока не уйдет поверхностное стеснение и глубокий зажим.

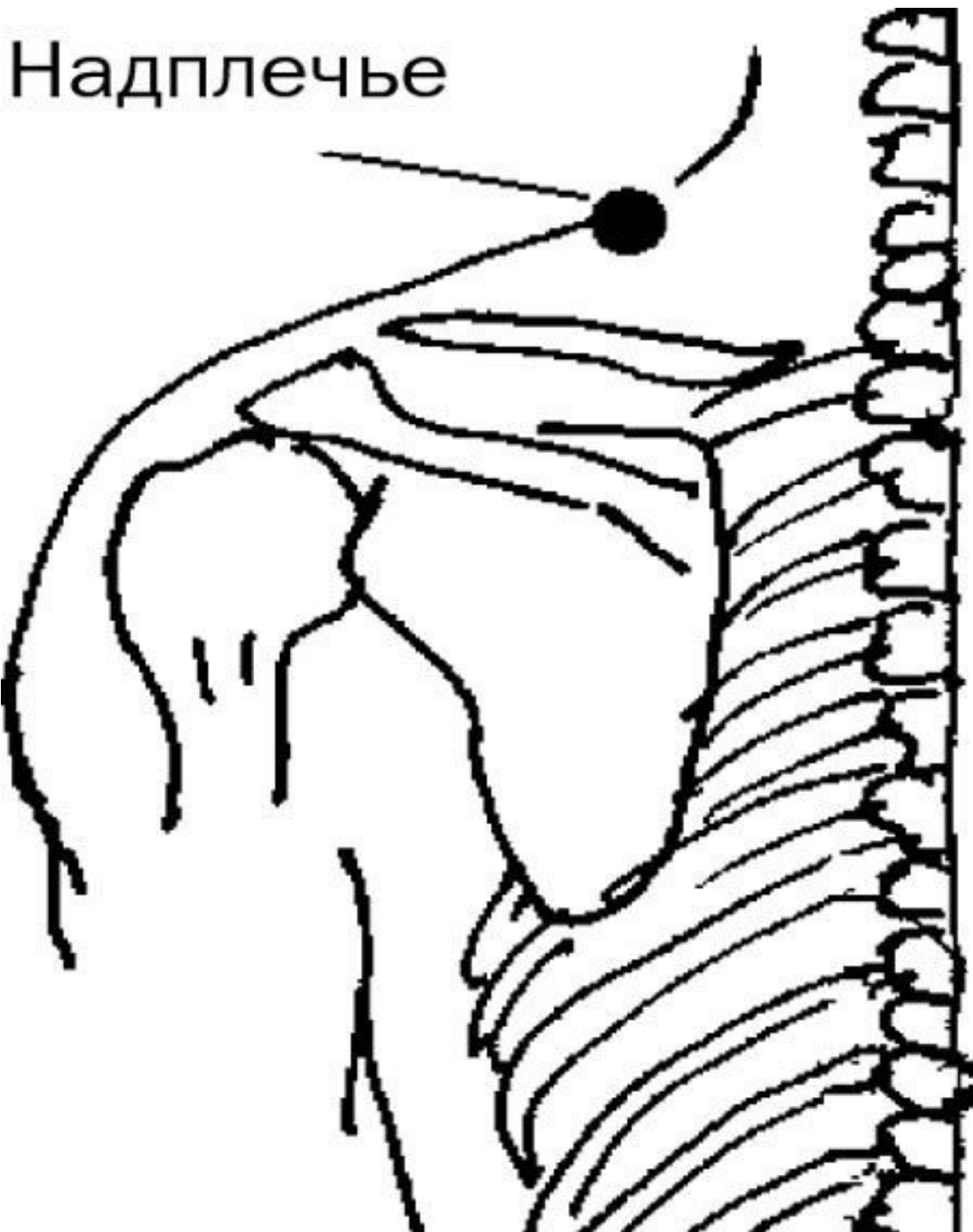


Рис. 10. Прострел в шейном отделе позвоночника

Очень важно интуитивно почувствовать первопричину прострела. Так, при шейном простреле источник боли находится на плечевом поясе, при простреле в бедре следует растирать и греть ладонями поясницу.

Глава 2

Главные китайские точки организма



Если вы уже освоились с несложными приемами самомассажа, мы можем осторожно перейти к ювелирным китайским методам. Поначалу методы будут весьма общими, потому что именно так именуют главные точки воздействия на организм: **общие точки**. Единственное, что мы себе позволим в этой главе, так это дать им первоначальные, очень образные, названия: «сомкнутое ущелье», «горная граница» и даже «водосточная канава». Чего только не вообразишь, описывая человеческое тело!

Рефлексотерапию **четырех общих точек**, принадлежащих разным энергетическим меридианам, в течение 5 веков в Китае практиковали для лечения любых сложных нарушений. Четыре общие точки охватывают и контролируют весь организм! Независимо от того, спровоцирована болезнь избытком или недостатком жизненной энергии (примитивно говоря, перегревом или переохлаждением), для лечения головы и шеи, лица и рта, спины и живота использовались соответственно точки **Ле-цюэ**, **Хэ-гу**, **Вэй-чжун** и **Цзу-сань-ли**. Впоследствии к четырем добавили еще две важные точки **Нэй-гуань** и **Шуй-гоу** для лечения болезней грудной клетки и неотложной помощи. Но в литературе по-прежнему можно прочитать: «Точка принадлежит к четырем общим точкам». Чтобы не возникало недоумения, будем считать, что общих точек – четыре и две дополнительные.

Как использовать общие точки

Практически все точки расположены на конечностях, кроме **Шуй-гоу**, которая расположена в носогубной борозде. Удары по рукам и ногам дают нам определенную степень свободы, мы можем регулировать силу удара в соответствии со своей интуицией.

Общая точка	Сфера воздействия
Цзу-сань-ли, канал желудка	Боль в животе
Вэй-чжун, канал мочевого пузыря	Боль в пояснице и спине
Ле-цюэ, канал легких	Болезни головы и шеи
Хэ-гу, канал толстого кишечника	Болезни лица и ротовой полости
Нэй-гуань, канал перикарда	Боль в грудной клетке и подреберье
Шуй-гоу, заднесрединный канал	Неотложная помощь

При резком болевом синдроме в области сердца сильный удар по соответствующей точке (**Нэй-гуань** в данном случае) служит отвлекающим приемом.

При боли в голове монотонное простукивание **Ле-цюэ** создает не только энергетический посыл, но и может иметь успокаивающий эффект, что само по себе является обезболиванием. Ведь не секрет, что при мигрени основная причина длительного болевого синдрома заключается в невозможности расслабиться. Больной руке или ноге мы можем создать покой за счет обездвижения. А вот заставить голову не думать, то есть снизить приток крови в сжатые спазмом сосуды, – очень трудно! Так вот, нечастое легкое простукивание может успокаивать и расслаблять нервную систему. А теперь обо всех этих точках немного подробнее!

Точка живота на голени (точка долголетия)



Существует легенда, согласно которой в Эдо, таково древнее название Токио, по приглашению первого министра прибыл один из старейших крестьян Японии. Легенда называет запредельную цифру его возраста, мы воздержимся от преувеличений, поскольку являемся скептическими европейцами. Важно другое, крестьянин поведал министру, что вся его семья (и жена, и весьма пожилой сын, и немолодой внук, и жена внука, конечно!) практикуют рефлексотерапию на одной замечательной точке, расположенной примерно на ладонь ниже колена. Легенда утверждает, что старика, убежденного в волшебных свойствах точки, приглашали ко двору еще не одно десятилетие!

В Японии считают, что точка под коленом, соответствующая китайской точке цзу-сань-ли, является чудодейственной. Она лежит на янском меридиане, который считается меридианом почвы, «рождающей все». И потому активация цзу-сань-ли лечит болезни, повышает жизненную силу. Давайте скажем прагматично, как европейцы: повышает количество здоровья. Насколько повышает, подсчитывать не будем, любая капля здоровья бесценна!

Цзу-сань-ли в переводе означает «нога» и «селения, расположенные на проезжих путях» (рис. 11, а). Ее основной функцией является поддержка и восполнение первичной жизненной энергии, восстановление проходимости в меридианах и ответвлениях. Рефлексотерапия точки гармонизирует желудок, приводит в норму селезенку, выводит болезни, вызванные переохлаждением и сыростью. В древних канонах цзу-сань-ли называют *точкой долголетия*.

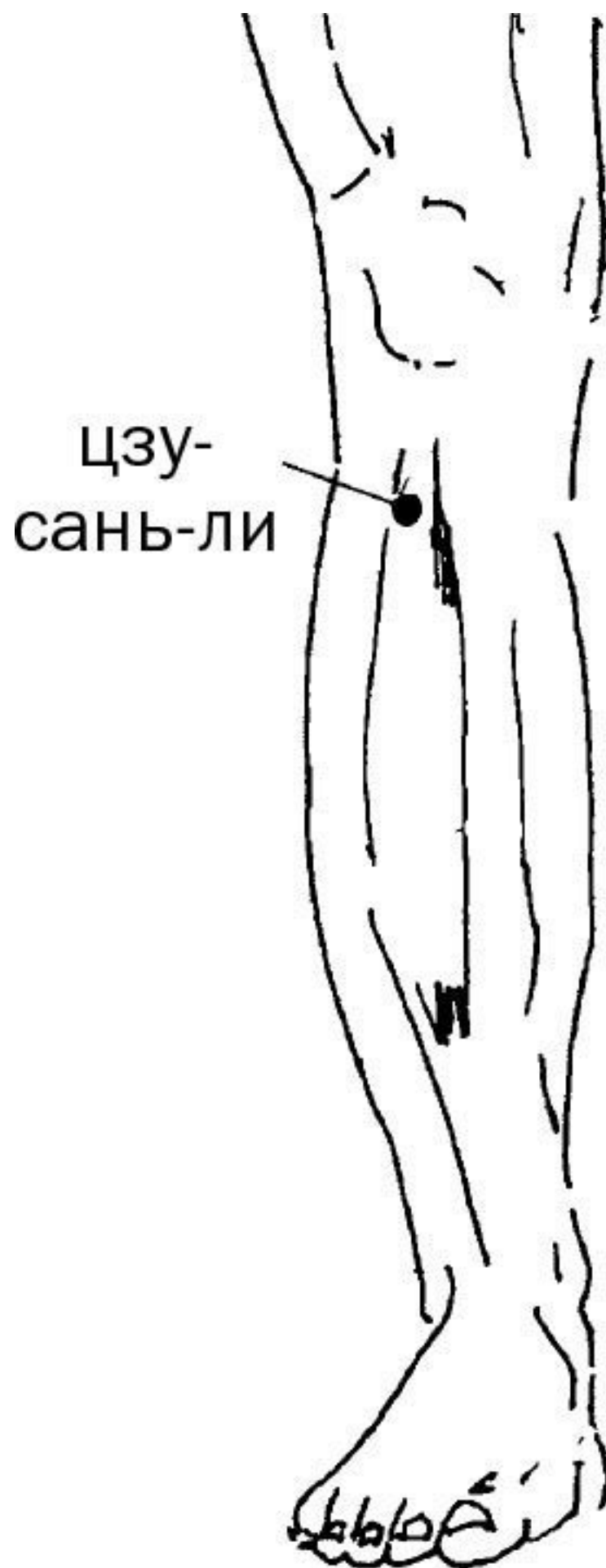


Рис. 11, а

Точку находят на 4 пальца ниже колена, на 2 пальца кнаружи от середины голени. **Цзусань-ли** используется для лечения:

- всех болезней желудочно-кишечного тракта – боли в эпигастральной области, рвота, вздутие и урчание в животе, понос, запоры;
- гинекологических заболеваний – нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы;
- расстройств, связанных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта – сердцебиение, повышение артериального давления, депрессия, бессонница, нарушение водного обмена, снижение остроты зрения;
- аллергий и кожных высыпаний, в том числе экзема, крапивница;
- а также для лечения суставов ноги по ходу ножного канала желудка.

Точка спины под коленом

Вэй-чжун в переводе означает «изгиб, середина». Основная функция – устранение застойных явлений в области спины, в том числе вызывающих воспаление почек.

Точка расположена в середине изгиба, образующегося при сгибании колена, а точнее: в центре подколенной складки, между сухожилиями двуглавой мышцы бедра и полуперепончатой мышцы (рис. 11, б). Используют и находят точку при согнутой в колене ноге или когда пациент лежит на животе. По точке можно нанести удар открытой ладонью, а можно использовать плотное надавливание.



Рис. 11, б

Вэй-чжун используют при лечении:

- болезней позвоночника, в том числе остеохондроз грудного и нижнего отделов позвоночника (боли в пояснице, спине, в области суставов нижних конечностей);
- болезней почек, мочевого пузыря – недержание мочи, затрудненное мочеиспускание);
- геморроя;
- критических состояний, сопровождающихся сильной лихорадкой.

Точка головы на руке

Ле-цюэ переводится как «расходящаяся трещина на посуде». Основная функция точки – поставить барьер для заболеваний легких на уровне носоглотки и кожного покрова. Именно поэтому точка используется на начальной стадии простудных болезней, содействует выделению пота при лихорадочных состояниях, устранению жара и головной боли.

Ле-цюэ расположена у верхнего края шиловидного отростка лучевой кости, на 2 сложенных пальца выше лучезапястной складки (рис. 11, в). Для нахождения точки скрестите руки через промежутки между большими и указательными пальцами. В углублении на уровне указательного пальца массирующей руки вы найдете нужную точку на массируемой руке.

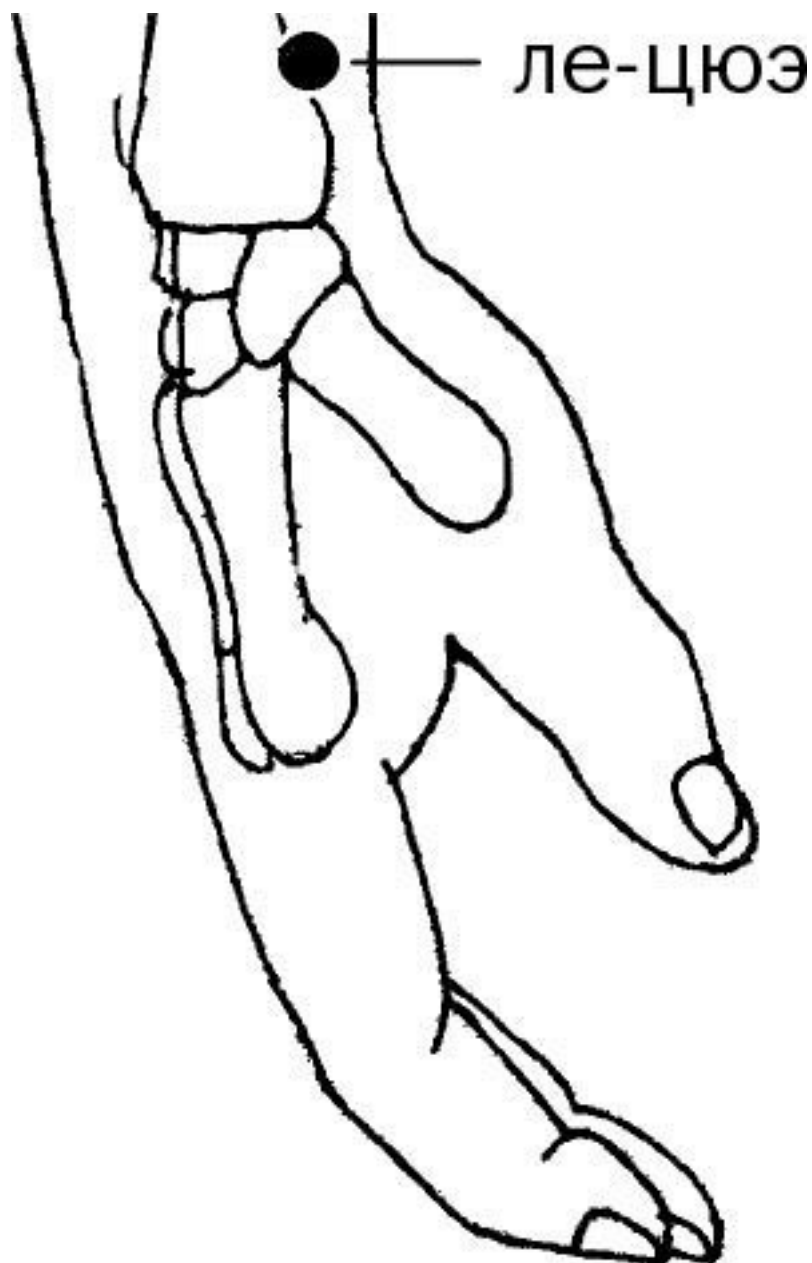


Рис. 11, в

Ле-цюэ используют при лечении:

- простудных заболеваний – кашель, затрудненное дыхание, отечность носоглотки, боль в шейных лимфатических узлах, лихорадка и озноб с головной болью;
- болей в области шеи и головы – головная боль, тугоподвижность затылочных мышц, нарушение мимики, паралич лицевого нерва;
- кардионеврозов – боль в области сердца, немотивированная смена настроений, нарушение концентрации мышления и ухудшение памяти;
- болезней водного обмена – частое мочеиспускание или задержка мочи и отечность кожных покровов;
- болезней половой сферы, в том числе нарушения функции воспроизводства у мужчин и женщин.

Точка лица на руке

Хэ-гу переводится как «сомкнутое ушелье».

Точка многофункциональна. Она является носителем первичной энергии канала толстого кишечника, который иногда называют «зубной сосуд». Поэтому используется для лечения ротовой полости как начального участка пищеварительного тракта.

Болезни кишечника отражаются на лице пожелтением кожи и глазных склер, в таких случаях сразу прибегают к простукиванию **Хэ-гу** в течение 3–4 минут.

Точка расположена на наружной стороне кисти (рис. 11, г).

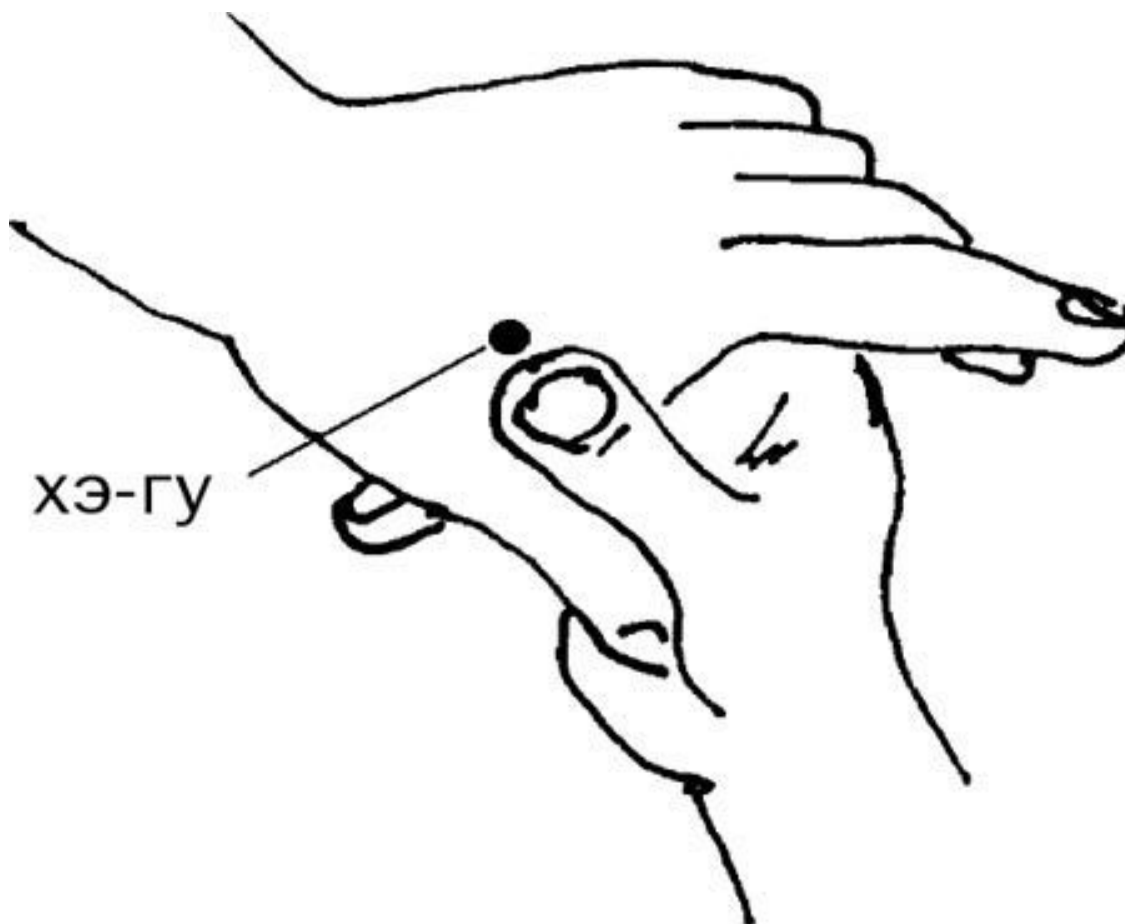


Рис. 11, г

Сомкните большой и указательный пальцы, точку можно найти между 1-й и 2-й пястными костями, приблизительно в середине лучевого края 2-й пястной кости. **Хэ-гу** используют при лечении:

- боли и отечности в области головы и шеи, паралича лицевого нерва, головной боли;
- гнойничковых заболеваний кожи (фурункулез);
- отечности слизистой оболочки носоглотки, болезней глаз, снижения остроты зрения;
- зубной боли;
- болезней толстого кишечника – брожение и боль в животе;

- гинекологических заболеваний, связанных с нарушением менструального цикла;
- нервных болезней, в том числе маниакальных состояний.

Точка сердца и грудной клетки

Нэй-гуань, «горная граница» для прохождения болезнетворной энергии (рис. 11, *д*). Основная функция – лечение болей в печени, а также болезней расстройства жизненного духа Шэнь (при недостатке жизненной энергии) и болей в области сердца (при избытке жизненной энергии).



Рис. 11, д

Сомкните указательный, безымянный и средний пальцы одной руки и приложите их к лучезапястной складке другой руки. Точка расположена на 3 пальца выше лучезапястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя запястья. Ее простукивают или надавливают при разогнутой в локтевом суставе руке, обращая ладонь кверху.

Нэй-гуань используют при лечении:

- кардионеврозов с такими симптомами: сердцебиение, беспокойство, переполнение и сдавленность в грудной клетке;
- при болезнях селезенки и печени – рвота, тошнота, отрыжка, понос, боль в эпигастральной области, головокружение, нарушение функций селезенки;
- гинекологических заболеваний – мастит, мастопатия и снижение секреции молока после родов из-за застоя энергии печени, токсикоз беременных, дисменорея;
- используют как первую доврачебную помощь при аритмии и критических состояниях – отравления, судороги;
- а также для лечения болей в суставах по ходу ручного канала перикарда.

Точка неотложной помощи

Шуй-гоу переводится как «водосточная канава». Основная функция – пробуждение жизненного духа в тяжелых состояниях, таких как потеря сознания, отравление, перегрев, судороги. Точку используют, когда застой жизненной энергии становится критическим.

Шуй-гоу расположена в носогубной борозде, почти посередине, чуть ближе к носу (рис. 11, е). В критических состояниях используют быстрые приемы сильного надавливания.

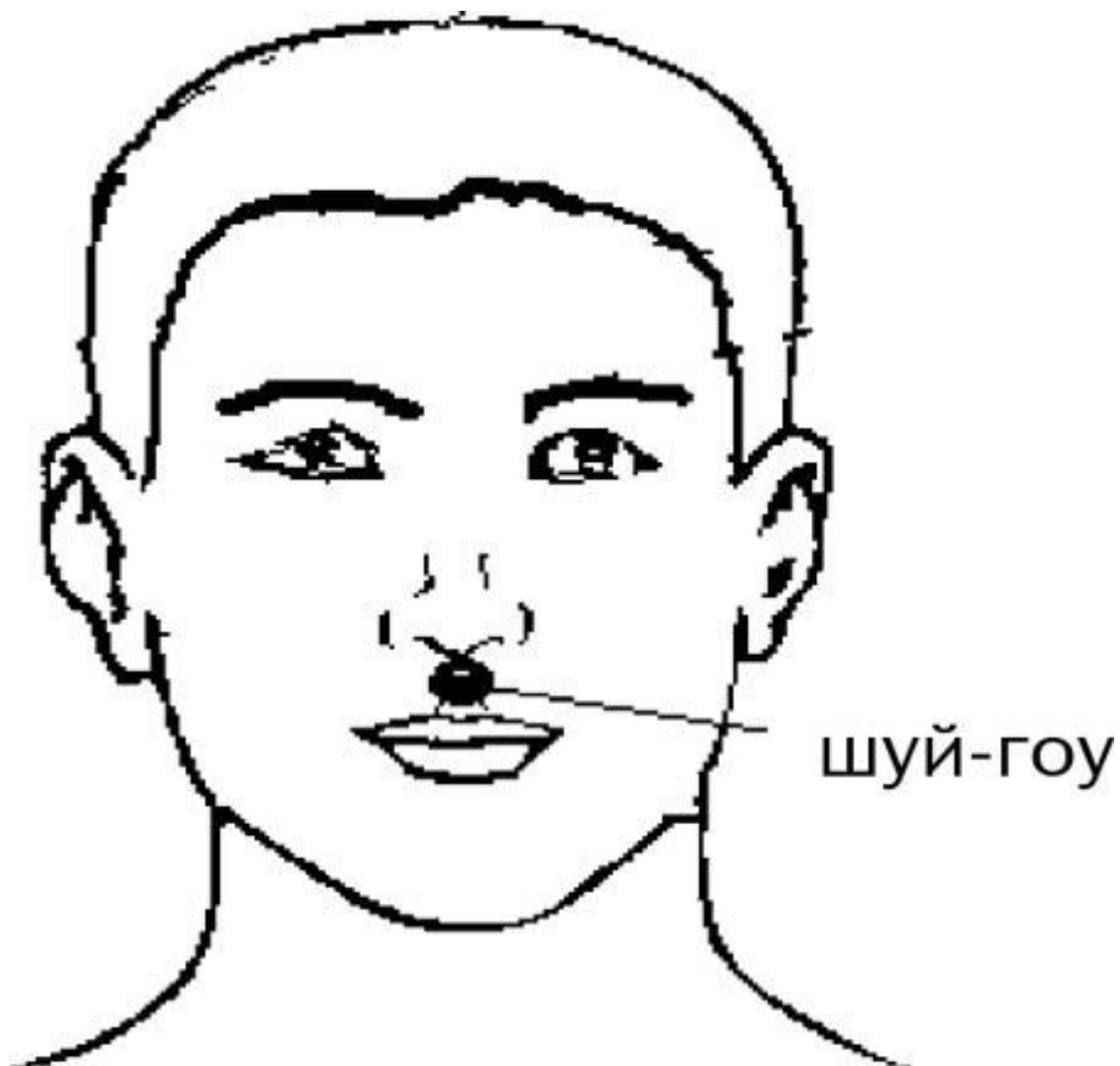


Рис. 11, е

Точку используют в таких состояниях:

- при укачивании в транспорте;
- при потере сознания, шоковой реакции, для снятия судорог;
- при расстройстве жизненного духа, то есть во время депрессии;
- при параличе мышц одной половины лица;
- в гинекологии при маточных кровотечениях.

«Мысленный» массаж

Во время проведения нижеприведенного массажа не задумывайтесь о точках, на которые будем воздействовать! Подробнее мы поговорим о них позже. А пока думать мы будем о «лесном звере», который подстерегает нас на жизненном пути и постоянно приводит в напряжение систему регуляции организма. То есть о факторе стресса, о том, что вас в эту минуту (или вообще в жизни) беспокоит. Мы прямо сейчас сможем поработать с этим фактором, используя определенные массажные зоны.

1. Закрываем глаза, делаем глубокий вдох и, не расслабляя сознания, отлавливаем «первую попавшуюся» неприятную мысль, ассоциацию. «Просмотрите» ассоциацию как киноленту, прокрутите неприятную историю ее возникновения в своем сознании. А теперь самое главное!

Почувствуйте, какой именно дискомфорт неприятная ассоциация доставляет телу: сосет под ложечкой, крутит в животе, сжимается сердце, вырабатывается слюна. Сконцентрируйтесь на телесной реакции, это очень важно!

Пронаблюдайте, насколько неприятно телесное ощущение, насколько легко или трудно его преодолеть.

2. А сейчас внимание!

Как бы ни было трудно и неприятно, мысленно увеличьте телесную реакцию, попробуйте физически почувствовать ее еще сильнее. Сконцентрируйтесь на тошноте, урчании в животе, спазме, слюноотделении.

Первичное воздействие

Начинаем массаж. Зоны для массажа приведены на рис. 12.

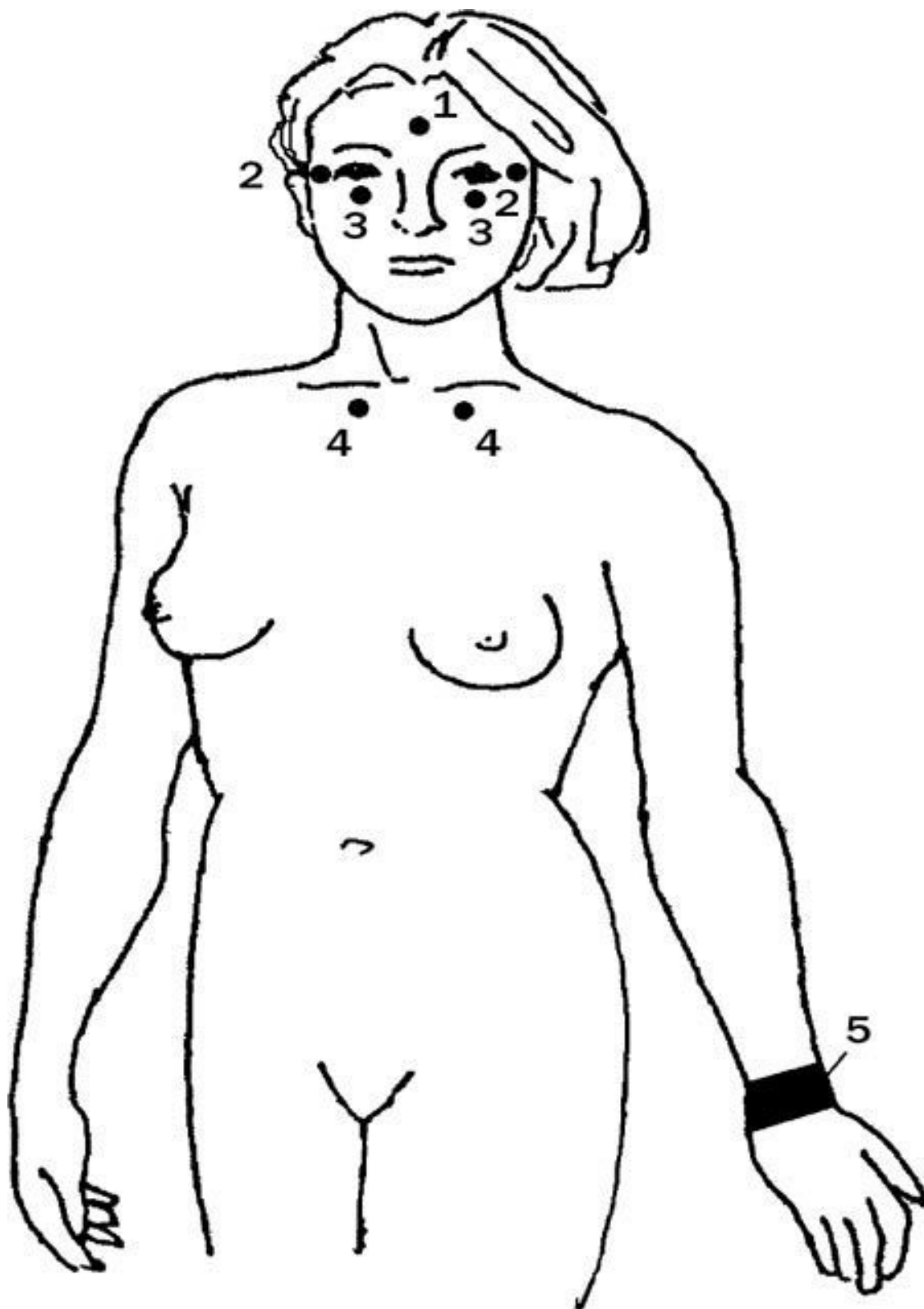


Рис. 12. Точки снятия стресса

1. Сложите вместе указательный и средний пальцы и постучите по центру лба, произнося:
«Я ОСВОБОЖДАЮ СЕБЯ ОТ НЕПРИЯТНОГО ЧУВСТВА».
2. Постучите пальцами по правому или левому виску, произнося ту же формулу:

«ОСВОБОЖДАЮ СЕБЯ ОТ ЭТОГО ЧУВСТВА».

3. Далее стучите под правым или левым глазом:

«Я ОСВОБОЖДАЮ СЕБЯ ОТ ЛЮБОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ».

4. Затем стучите под правой или левой ключицей:

«Я ОСВОБОЖДАЮСЬ ОТ БЕСПОМОЩНОСТИ, ОТЧАЯНИЯ, БОЛЕЗНИ».

5. Обхватите правой рукой запястье левой руки. Глубоко вдохните и выдохните, произнося слово:

«ПОКОЙ!»

Представьте себе момент наибольшего покоя: теплая ванна, пляж, скамейка в парке, безмятежный сельский пейзаж. Пребывайте в блаженном чувстве несколько минут.

Возвращение в болезненное ощущение

Теперь нам предстоит вернуться в первоначальное болезненное ощущение. Включаем в работу неприятную мысль, которая вызвала ответную реакцию в теле. Помните? Когда сосало под ложечкой, урчало в животе, сжималось в сердце или в голове... Если удалось вернуться к этому ощущению, то наверняка оно будет менее ярким, чем в прошлый раз. Отметьте, какая доля неприятного ощущения осталась – половина, треть, две трети? Допустим, две трети, и запомним это!

А теперь повторим массаж.

1. Постукиваем по центру лба, произнося:

«Я ОСВОБОЖДАЮ СЕБЯ ОТ ЭТОГО ЧУВСТВА».

2. Воздействуем на правый или левый висок, произнося ту же формулу.

3. Постукиваем под правым или левым глазом.

4. Теперь под правой или левой ключицей.

5. Обхватите правой рукой запястье левой руки. Глубоко вдохните и выдохните, произнося слово:

«ПОКОЙ!»

Осознанно произнося «*Покой!*», воссоздаем картину покоя.

Повторное возвращение в болезненное ощущение

Еще раз попробуем вернуться к первоначальному неприятному чувству. Помните, от него в прошлый раз оставалось лишь две трети? Поверьте, за два-три приема массажа мы совершенно уйдем от нежелательной реакции тела, потому что все труднее и труднее будет реконструировать первоначальную негативную мысль. Мы забыли о ней. Но нам для работы нужна болезненная реакция тела!

Постарайтесь найти другой негативный посыл, следующую неприятную ситуацию, от которой тело испытает напряжение. Поройтесь в воспоминаниях: тяжелый разговор с начальством, опоздание на автобус или электричку, ссора с соседом по лестничной площадке... Непременно найдется еще что-то, способное вызвать неприятную реакцию в теле. Сосредоточьтесь на этой реакции!

Мысленное воздействие

Теперь мы повторим массаж **МЫСЛЕННО**. Все те же точки, но «внутри себя».

1. Представляйте, как вы обрабатываете пальцами лоб, висок, под глазом, под ключицей. В уме повторяете все те же слова:

«**ОСВОБОЖДАЮСЬ, ОСВОБОЖДАЮСЬ, ОСВОБОЖДАЮСЬ, ОСВОБОЖДАЮСЬ**».

2. Мысленно обхватите правой рукой левое запястье, вдохните и выдохните при этом полной грудью, а не «понарошку»! И прикажите себе коротко:

«**ПОКОЙ!**»

3. Как всегда, возвращаемся к начальной точке этого (мысленного) массажа. Заметьте, как расплывчата негативная ситуация, насколько ослаблены реакции тела.

За счет чего мы добились успокаивающего эффекта? За счет того, что наш ум, который вовремя проинформировал нас о неприятных реакциях тела, мы нацелили на исправление. Мозг не справлялся с регуляцией, попросил нас о помощи (болью), и мы ему оказали своевременную помощь. Сначала «собственноручно», пальцами, а потом за счет мысленных реакций.

Отныне стоит только ощутить боль, немедленно выполняем нехитрый механический или мысленный массаж, не дожидаясь расширения зоны застоя. Самая слабая, едва ощутимая боль является серьезным поводом для массажа.

Если к вам привязалась неприятная мысль или вы претерпели эмоциональную нагрузку, «превратите» ее в неприятную реакцию тела (не пропускайте этот этап работы!) и выполните массаж.



Реакция тела, связанная с эмоциональной нагрузкой, обязательно должна быть обозначена! Потому что мозг не просит у нас помощи прежде, чем тело испытает болевое ощущение. Боль – это сигнал мозга, что он в эту минуту уже не справляется сам, ждет помощи и готов к взаимодействию. Неприятными ощущениями тела (боль, тошнота, дискомфорт) мозг привлекает наше внимание. В этот момент должно возникнуть единство тела, регулирующих функций мозга и нашей человеческой воли.

Вот с этих пор наша голова начинает служить на благо нам! За счет чего же мы овладели ситуацией, чем помогли своему мозгу?

Посмотрите ниже точки простукивания: **лоб, виски, зона под глазами, ключицы**. Это точки энергетических областей **мочевого пузыря, желчного пузыря, желудка, почек**. Идеально, если пальцами мы наловчимся воздействовать одновременно на симметричные точки слева и справа.

При мысленном массаже, конечно, не имеет значения, какую половину тела мы себе представили. Обхватывая **запястье**, мы приводим в действие зоны **легких, толстого кишечника, кровообращения и тонкого кишечника**.

Мы обращаемся к энергетике внутри себя, даем осознанный толчок возможным застойным зонам, когда мозг пребывает в состоянии стресса. Сигналы исправления отправляются

во все возможные направления, и один или несколько из них оказываются в нужном месте в нужное время! Такова суть регулирующей системы и восстановительной функции организма в идеале.

Глава 3

Простые приемы для самодиагностики



Диагностическое простукивание и прощупывание

Пациенты, приходящие на прием к терапевту, не всегда могут связать разлад в организме с конкретными причинами. Немного ухудшилось пищеварение, подташнивает по утрам, беспричинно увеличивается или уменьшается вес, сон стал беспокойным, мочеиспускание участилось, появились вялость и утомляемость – досадные «мелочи», которые можно было бы проигнорировать, если бы их число не возрастало и если бы они не мешали работать. Велика вероятность, что хороший длительный отпуск может привести организм в норму. Но до отпуска далеко, а трудоспособность снижается!

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.