

Большая книга  здоровья

ДМИТРИЙ КОВАЛЬ



БОЛЬШОЙ АТЛАС ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ТОЧЕК



КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА
НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



Дмитрий Коваль
**Большой атлас целительных
точек. Китайская медицина на
страже здоровья и долголетия**
Серия «Большая книга здоровья»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8882987

*Дмитрий Коваль. Большой атлас целительных точек. Китайская
медицина на страже здоровья и долголетия: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-087569-6*

Аннотация

На протяжении многих веков на Востоке используют для лечения точки и зоны, расположенные на поверхности тела. Чем бы вы ни заболели, в какой бы стадии ни протекала болезнь, существуют исцеляющие точки, которые, если на них правильно воздействовать, дадут облегчение болезни, а то и полное выздоровление! Каждый внутренний орган и каждая система имеют внешнюю проекцию на теле, связь с которой осуществляется по многим каналам. Через исцеляющие точки и зоны можно «достучаться» до больного органа и оказать на него благотворное воздействие простым нажатием или растиранием! Эта книга является подробным атласом исцеляющих точек и самоучителем способов воздействия на них. Обучитесь технике

точечной терапии, которая практически не имеет вредных побочных действий и может использоваться и дома, и на работе, и в путешествиях. Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Восточная терапия для каждого из нас	8
С чего начинается рефлексотерапия	11
Спасение – в собственных руках!	12
Глава 1	15
Энергетические каналы	16
Способы воздействия на активные точки	18
Глава 2	25
С чего начать сеанс акупрессуры	27
Как найти активные каналные точки	29
Сердце и сосуды: гипертония, аритмия,	32
помощь при боли в сердце	
Акупрессура при аритмии	46
При кардионеврозе, сердцебиении, дрожи в	47
руках	
При гипертонии	48
При вегето-сосудистой дистонии	49
При гипотонии	49
При легочной недостаточности	50
Головная боль, вызванная разными	51
причинами	
Мигрень, боль в одной половине головы	56
Головные боли в затылке	56
При головной боли, связанной с	57

гипертонией

Пищеварительный тракт. Акупрессура при
болезнях и расстройствах

58

Конец ознакомительного фрагмента.

74

Дмитрий Коваль

Большой атлас

целительных точек.

Китайская медицина

на страже здоровья

и долголетия

© Коваль Д., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

*** * ***

«Спасибо доктору Ковалю – его книги буквально поставили меня на ноги».

Игнатов Василий Павлович, 76 лет

«Спасибо, Дмитрий Коваль! Ваш метод простукивания позволил мне справиться с депрессией, я бросил пить, и теперь я снова полезный член общества».

Фёдор Остапов, 42 года

«Самодиагностика очень простая и очень

правильная. Мы в семье всех проверили по ней. И выявили у мамы болезнь селезенки, о которой никто не подозревал. Она сходила к врачу, и после исследования диагноз подтвердился».

Светлана, 28 лет

«Акупрессура – самый удобный метод воздействия для спортсмена. Регби – нелегкий, хоть и очень увлекательный вид спорта. И теперь вся наша команда использует ваши методы. Очень действенно. Даже наш врач с этим согласился».

Слава, 24 года

«Раньше считала, что если уж суставы заболели, значит, все, конец, так и будут болеть. Но книга доктора Коваля в корне изменила мое мнение. И теперь я всем знакомым говорю: выбросьте свои мази и таблетки, лучше давите на правильные точки, и боли уйдут!»

Надежда Бибена, 57 лет

«У меня плохой обмен веществ. Врачи предупреждали, что мне нужно очень следить за диетой, иначе тяжелые патологии неизбежны – от ожирения до диабета и других болезней. И вот муж принес вашу книгу, я начала заниматься. Не за один день, конечно, но обмен веществ начал нормализоваться уже через неделю, а через три месяца занятий мой врач удивилась, просматривая результаты анализов. Спасибо вам, Дмитрий, долгих лет и богатырского здоровья!»

Оксана, 35 лет

Восточная терапия для каждого из нас

Если вы готовы к самооздоровлению и познанию, если ищете способ лечиться без дорогостоящей химии и верите в возможности своего организма – давайте раскроем эти возможности вместе, с помощью восточной рефлексотерапии!

Эффективность метода тысячами подтверждалась в Китае, Японии, Корее. Лишь полвека тому назад традиционная восточная медицина значительно расширила географию и стала повсеместно конкурировать с официальной медициной. А теперь уже и на Западе она становится полноправным инструментом лечения.

Восточная рефлексотерапия – это способ «достучаться» до нашего болеющего организма **без таблеток и уколов, без сложной диагностики**. И это ее основное достоинство. Использовать рефлексотерапию можно **самостоятельно, в домашних условиях**. И это – другое преимущество. Настоящая книга написана для тех, кто хочет использовать оба преимущества. Шаг за шагом мы введем вас в курс восточной рефлексотерапии и самодиагностики, при этом основным инструментом воздействия на тело будут ваши руки. Или же нехитрые вспомогательные средства: согревающие

мази, обычные русские банки.

Когда лекарственная терапия бессильна, на помощь аллергологу приходит иглоукалывание. И невропатологи восстанавливают нарушенные двигательные функции, воздействуя малыми токами или теплом на рефлексные зоны тела.

Каждая глава книги посвящена отдельному методу восточной практики.

- Работа с исцеляющими точками при многих хронических болезнях.
- Интенсивное простукивание рефлексных зон для общего оздоровления и психологического здоровья.
- Профилактика и восстановление энергетики путем воздействия на все энергетические каналы тела.
- Элементы китайского баночного массажа для лечения любых неврологических расстройств и суставной боли.
- Работа с проекциями органов на ладони и стопе как метод быстрого лечения в стесненных условиях.
- Наконец, восточная самодиагностика по эмоциональному состоянию и внешним признакам.

С нашим справочником вы получите необходимую и доступную информацию об энергетической системе нашего тела, столь же реальной и чувствительной, как кровеносная или нервная системы. Научитесь работать с исцеляющими зонами с помощью простых Атласов. Незаметно для себя освоите приемы самопомощи и взаимопомощи для всей се-

мы. Научитесь чутко слышать свой организм и реагировать на его потребности – это главная цель восточной практики.

С чего начинается рефлексотерапия

Рефлексотерапия – это занятие, без которого человек не может прожить и дня. Она является для нас безусловным рефлексом. Мы просто не замечаем, как потираем руки, предплечья, успокаивая нервную систему, или оглаживаем колено, ощущивая поясницу при болевом синдроме. Во время решения трудной задачи усиленно трем лоб, переносицу, ерошим затылок, чтобы усилить прилив крови к головному мозгу. Иногда при боли в одном участке тела, инстинктивно причиняем себе боль в других участках, полагая, что таким образом можем «отвлечься» от изначальных изнурительных ощущений. И наши самопроизвольные движения приносят облегчение, потому что организм подсказывает способ лечения, а острая боль заставляет подчиняться инстинктам.

Наши собственные руки без всякой команды незаметно активизируют или обезболивают участки организма, а мы даже не замечаем их помощи. Задача рефлексотерапии – научиться помогать телу наиболее результативно!

Чтобы «потирание ушибленного места» (или отдаленных, но связанных с болезнью областей) стало лечебной практикой, расположение исцеляющих точек изучалось на протяжении многих веков. Сегодня мы располагаем настолько обширными знаниями, что можем оказывать помощь всем органам и системам тела.

Главные постулаты восточной медицины таковы: человек представляет собой целостную систему, и воздействие на энергетическую точку равносильно воздействию на больной орган – будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца.

Спасение – в собственных руках!

Каждая система или орган имеет «выходы» или проекции на поверхности тела. Проекции связаны с органами тысячами нитей разной природы, прежде всего, энергетической. Что бы у нас ни заболело – мы ищем связанную точку и учим свои руки правильно воздействовать на нее.

Существует опыт инъекций не просто внутримышечно или подкожно, а в определенную энергетическую зону, связанную с больным органом. Такие инъекции оказались гораздо эффективней традиционных уколов. Потому что действующее вещество попадает по назначению не только через кровеносные сосуды, где большая часть вещества неизбежно теряется, но и напрямую через энергетическое русло.

Исцеляющие точки способны на многое, прежде всего они восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Иногда исцеляющие зоны могут быть един-

ственным объектом воздействия! Например, при воспалении горла и носа прогревание головы опасно, а противопоказаний к массажу или прогреванию пальцев нет. При этом активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы равноценен «обработке» всех болезненных зон в области носовых пазух.

Интересно, что исцеляющие точки взаимозависимы при контакте. Скажем, на поверхности рук есть проекции внутренних органов и костей скелета. Так вот, когда руки массируют определенные зоны на груди, на спине, на ноге, они и сами получают импульс воздействия! Точки на руках срабатывают и переправляют импульс к связанным органам. Во время массажа «неожиданно» понемногу изменяется состояние: уходит напряжение в спине, в голове, спадает пелена с глаз. И это все благодаря нашим рукам, задействовавшим и «чужие», и «свои» лечебные зоны.

Что же делает контактное лечение? Какова его природа? Давление пальцем или массаж активных зон передает к больному органу импульсы, которые исправляют его энергетику. Восстанавливается нормальное движение частиц внутри ткани на самом тонком уровне. Вероятно, это трудно представить теоретически, зато на практике применить – очень легко!

Воспользуйтесь возможностью восстановить здоровье собственными руками, если болезнь перешла в хроническую форму. Излечивая ее, вы попутно проделаете огромную про-

филактическую работу для всего организма, потому что воздействует десятки лечебных зон.

Обязательно проверьте, как работает «скорая помощь» своих рук в критических ситуациях: избавьте себя от ломоты в спине, приступа мигрени, чтобы затем в удовлетворительном состоянии начать основательное лечение. Снимите зубную боль до посещения врача. Нет смысла подвергать нервную систему изнурительному воздействию боли, когда спасение в собственных руках!

Эта книга вам подскажет, где расположены ваши лечебные зоны и точки. Научит разным техникам воздействия, которые не имеют нежелательных побочных действий. Об эффективности лечения вы сможете судить сами – и довольно скоро!

Глава 1

Передаем телу энергию своих рук

Первые вопросы, которыми мы зададимся, начиная практику, таковы: как же работает рефлексотерапия, за счет чего происходит лечение? Давайте разбираться!

Предмет воздействия рефлексотерапии – энергетический поток. Энергетическая система тела так же материальна, как кровеносная, пищеварительная, нервная системы. Она состоит из энергетических каналов и энергии, которая продвигается по ним и наполняет жизнью наш организм. Рефлексотерапия помогает управлять именно этими, основополагающими ресурсами организма.

Рефлексотерапия не может восстановить поломанные кости, не устраняет опухоли и повреждения органов. Она восстанавливает функции органов. Но ведь болезнь и начинается с незначительного нарушения функций органов и систем! Врач-рефлексолог физически воздействует на энергетический канал. Но и пациент может успешно воспользоваться многими приемами рефлексотерапии, чтобы стимулировать энергию.

Энергетические каналы

Энергетическая система пронизывает весь организм, однако для рефлексотерапии доступны только поверхностные линии каналов (их иначе называют меридианами). Мы воздействуем на поверхностные точки, например, на руке, тем самым исправляем сердечный ритм, функцию пищеварения, кроветворения, воспроизводства и многое другое. Подробнее про назначение каналов, возможности, которые открывает работа с ними, мы узнаем из *Главы 4. Все секреты 12 главных каналов.*

Энергетические каналы – это последовательность активных точек. В Китае эти точки называют **шу-сюэ**, что можно перевести как **пещера, куда вливается жизненная ци**.

Каждая канальная точка имеет свое название, которое образно и точно описывает ее местонахождение или функцию. Поначалу названия кажутся малоразличимыми, но постепенно часто используемые («свои») точки вычленяются и запоминаются.

Определенные шу-сюэ точно закреплены на теле, их можно найти, пользуясь индивидуальными пропорциями (о том, как перенести на свое тело нужные точки из Атласа, читайте во введении к *Главе 2. Акупрессура (надавливание)... /Как найти активные канальные точки*).

На каждом канале существует несколько главных точек, связанных с определенными проявлениями в них энергии. Мы будем воздействовать на такие точки.

- *Возбуждающая точка* канала стимулирует энергию в случае ее недостатка, повышает сниженную функцию органа, стимулирует сердечный ритм.
- *Успокаивающая (седативная) точка* канала снижает чрезмерную энергию канала, повышенную функцию органа, замедляет ритм сердца.
- *Противоболевая точка* становится болезненной в случае острого воспалительного процесса, связанного с определенным каналом. Используется для лечения при остром болевом синдроме, при высокой температуре и в других критических состояниях.

Не путайте противоболевую точку канала и болезненную точку. Болезненные точки чаще всего не являются канальными. В Китае их называются а-ши, что в переводе означает «ай! больно!» И на эти зоны воздействуют, чтобы снять болевой синдром, это значительно улучшает качество жизни. Если а-ши перестала болеть, то ее задача выполнена. А вот энергетический застой снимают через активные точки канала.

Способы воздействия на активные точки

Древние приемы воздействия на энергетические каналы были ощутимо болезненны. Считалось, что чем жестче мы обойдемся с активной зоной, тем стремительнее будет сигнал исправления. Сегодня восточная медицина использует мягкое, почти нечувствительное воздействие, однако эффект от него ничуть не меньше. Наоборот, чем лучше налажено строение пациента, чем больше ему нравится метод лечения, тем быстрее идет выздоровление!

Иглоукалывание – самый древний способ рефлексотерапии

Иглоукалывание в Европе называют акупунктура, от латинских слов *acus* (игла) и *pungo, pungere* (колоть, жалить). Этот метод лечения использует только врач, который знает около 700 биологически активных точек на нашем теле. И работает с двумя-тремя иглами или даже с десятком игл во время лечения.

Если у вас есть возможность принять курс иглоукалывания (акупунктуры) у врача, учтите, что противопоказаниями к акупунктуре являются: опухоли любого происхождения и любого месторасположения и локализации; острые инфекционные, вирусные и грибковые заболевания; истощение организма, психические заболевания и состояния нервного

возбуждения (в том числе состояния во время алкогольного опьянения); тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, печени и почек, легочная недостаточность; состояние после большой физической нагрузки и после принятия горячей ванны и других тепловых процедур. Беременность является ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ к иглоукалыванию.

Обращайтесь для лечения только к специалистам, заслуживающим доверия! Если вас начнет лечить несведущий человек, вы не только не излечитесь, но и подвергните организм риску. Самостоятельно заниматься акупунктурой, к сожалению, нельзя по той же причине.

Акупрессура и массаж активных точек

Акупрессура – это воздействие на биологически активные точки с помощью пальцев рук (большого, указательного или совмещенным усилием двух пальцев см. фото 1.1, а, б), опорной части ладони или специальных приспособлений, если зоны воздействия требуют особой точности. О приспособлениях мы будем говорить в процессе работы, потому что акупрессура и послужит нашим основным способом воздействия!





Фото 1.1, а, б. Удвоенное усилие пальцев при надавливании

Эффект от надавливания на точки пальцами такой же, как при акупунктуре – освобождение от недуга. Акупрессуру мы можем использовать совершенно безбоязненно самостоятельно, до полного излечения, не прибегая к помощи врача. Знание биологически активных точек позволит вам в любых условиях на некоторое время снять болевой синдром.

Если иглоукалывание создает психологические барьеры для пациента: пугает боль от укола и вероятность инфицирования, то акупрессура исключает все психологические неудобства.

Китайская тепловая терапия

Другой способ воздействия на активные точки – прогревание. Современный врач прогревает кожу умеренным отдаленным теплом, избегая любых неприятных ощущений. В древности использовалось тепло зажженной прессованной полыни.

Вместо полыни мы будем применять более практичные методы, в том числе втирание в точки согревающих эфирных составов.

Вакуумный массаж

Вакуумный массаж – это воздействие на активные зоны с помощью банок, в том числе стеклянных медицинских, которые нам хорошо знакомы (фото 1.2).



Фото 1.2. Медицинские банки для вакуум-терапии

Однако между вакуумным массажем и статической установкой банок существует принципиальная разница. Медицинские банки, как и горчичники, ставят на область воспаления, чтобы вызвать местный приток крови. При вакуумном массаже банки перемещают по телу пациента по кругообраз-

ной, зигзагообразной или линейной траектории. И в результате статичной, и в результате кинетической процедуры в местах присасывания банки к телу активизируется кровоток и лимфоток. Питание тканей улучшается, уходят болезненные рефлексy, вызванные сдавлением нервных окончаний.

А главное, стимулируются биологически активные зоны тела, и в организме образуется значительное количество иммуностимулирующих соединений. Почему так происходит, узнаем из *Главы 6. Вакуум-массаж активных зон.*

Глава 2

Акупрессура (надавливание) для лечения хронических болезней

Акупрессура, или надавливание рукой на активные зоны тела – самый удобный метод работы. «Инструмент» для работы всегда при себе, никакого инородного воздействия, способного ранить кожу или занести инфекцию, не потребуется.

Акупрессура не вызывает испуга и боли. Наоборот, она является способом снять стресс у самого себя. А знание биологически активных зон поначалу может быть весьма приблизительным. Воздействие «не на ту» точку не вызовет никаких осложнений. Постепенно нужный объем знаний придет.

При заболеваниях кожи, таких как фурункулез, грибковые поражения, ссадины, ожоги и другие, не используется массаж, а точечная акупрессура практикуется успешно.

Но противопоказания к акупрессуре все же существуют, отнеситесь к ним внимательно!

Противопоказания к акупрессуре!

При беременности не используют точки, близкие к животу, и некоторые точки, имеющие специальные противопоказания (мы обязательно приводим их в

описаниях к точкам).

При тромбофлебитах вен стопы и голени нельзя массировать активные зоны на стопах, чтобы не спровоцировать отрыв тромба.

С чего начать сеанс акупрессуры

Энергетические каналы пронизывают весь организм, но для нас доступны только поверхностные точки каналов. Работать будем следующим образом.

Принимаем удобное положение, по возможности исключая влияние внешних раздражителей. Выбираем по содержанию главы болезненное состояние, а по рисунку находим нужные биологически активные точки или зоны и намечаем их на своем теле.

Воздействуем на точку круговым вращением указательного или большого пальца со скоростью 2 оборота в секунду. Кожный покров при этом интенсивно сдвигается относительно мышцы или суставной (костной) ткани. Палец старайтесь не отрывать от тела в продолжение всего воздействия.

Время воздействия на одну точку не должно превышать 5 минут.

Степень давления на биологически активную точку:

- легкий круговой массаж акупрессурной точки применяется в случае первичного воздействия акупрессурой. Он производится подушечкой указательного пальца в течение 1–5 минут;
- массаж средней силы производят многократно в течение дня по 30 секунд. Он используется при хронических заболеваниях, если общее состояние не ухудшается после сеанса

акупрессуры;

- по мере привыкания к акупрессуре можно использовать сильное давление большим пальцем.

Для акупрессуры мы будем использовать *гармонизирующие* (симметричные относительно срединной линии тела) точки органов.

Точки возбуждения (как правило, тоже симметричные относительно вертикальной срединной линии тела). Они заставляют быстро откликнуться те органы, которые относятся к данному меридиану.

Успокаивающие (симметричные) точки, воздействуя на которые можно снять нервное напряжение, испытать приятные ощущения.

Сигнальные точки (могут быть и не симметричными относительно середины тела). Они имеют прямую связь с определенным органом, поэтому воздействие на сигнальную точку приводит к быстрому облегчению болевых ощущений и улучшает общее состояние.

Специальные точки – это точки, относящиеся не к органам, а к определенным недугам. И используются при поставленном диагнозе.

Все точки многофункциональны. Работа с каждой точкой позволяет нормализовать целый ряд процессов в организме. Свойства точек даны в описаниях к атласам.

Как найти активные каналные точки

На Атласах нанесены активные точки каналов и рефлексные зоны. Акупрессура требует довольно точного переноса каналных точек на тело. Для разметки тела мы воспользуемся пропорциональной мерой, которая у нас всегда «под рукой», а точнее – на руке. Это ширина большого пальца, в Китае ее называют *цунь*.

Независимо от того, мужчина вы или женщина, человек плотного или астенического сложения, пропорциональная зависимость для нахождения точек общая: расстояния на теле откладываются большим пальцем. Причем мужчина должен прикладывать палец только левой руки, а женщина – любой руки.

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (рис. 2.1).

Чтобы отмерить 3 цуня, складываем четыре сомкнутых пальца выпрямленной ладони (рис. 2.2).

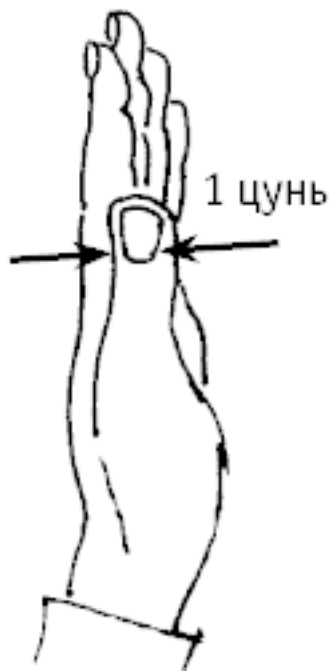


Рис. 2.1



Рис. 2.2

Сердце и сосуды: гипертония, аритмия, помощь при боли в сердце

Серьезные болезни сердца лечит врач. К сожалению, рефлексотерапия не поможет, если установлены диагнозы стенокардия, сужение просвета коронарных артерий и другие.

При острой или упорной боли в области сердца обратиться в медицинское учреждение. Если есть опасность развития стенокардии и ее грозных осложнений (в том числе инфаркта миокарда), не занимайтесь самолечением!

Используйте акупрессуру и массаж при болях, вызванных кардионеврозом, при вегето-сосудистой дистонии, при гипертонии, при некоторых аритмиях – тахикардии, экстрасистолии.

Внимание!

Если острая боль в сердце длится более 5 минут – это может быть приступом стенокардии! Если острейшая боль не проходит в течение получаса – можно предположить развитие инфаркта миокарда!

Точки на голове

Бай-хуэй («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с ли-

нией, соединяющей кончики ушей. Воздействие на точку предотвращает головокружение, шум в ушах, помогает при частой одышке, сердцебиении, климактерических невробах, артериальной гипертензии (рис. 2.3, б и рис 2.3, г).

Очень важная точка. Она используется также при носах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки матки, опущении внутренних органов; при солнечных ударах, потере сознания; при нервных расстройствах и др.

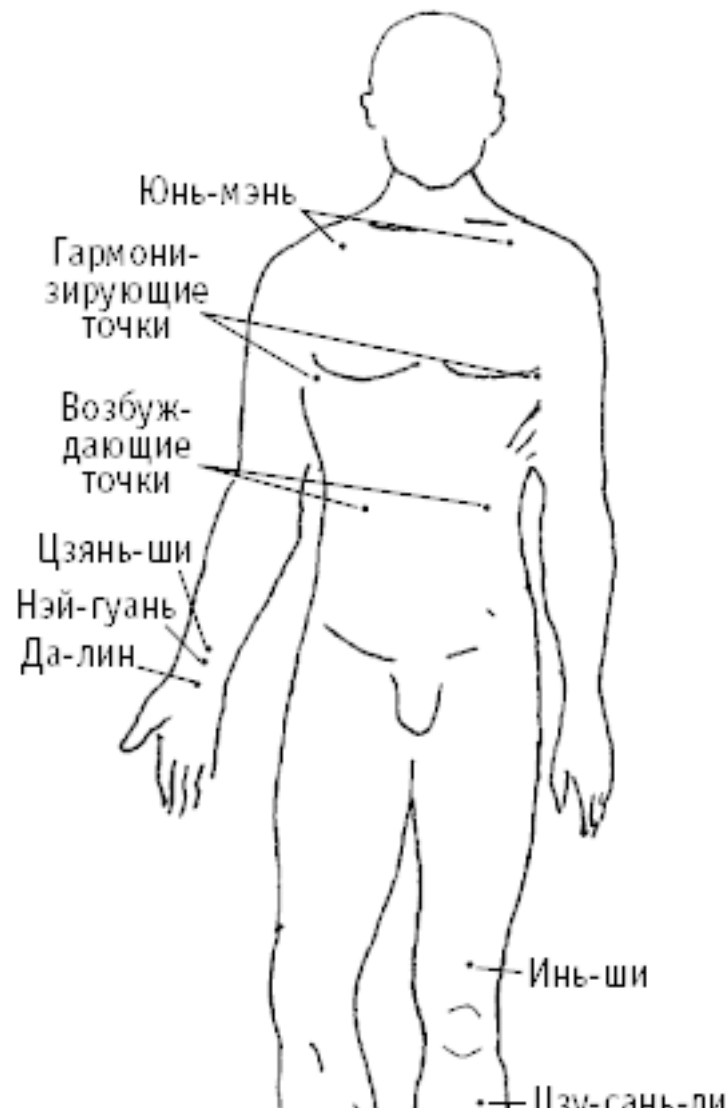


Рис. 2.3, а

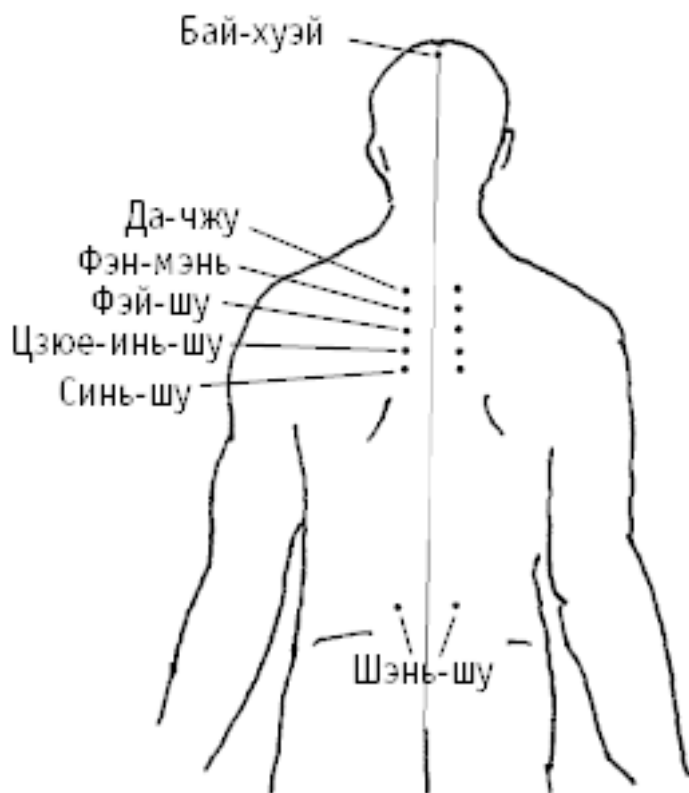


Рис. 2.3, б



Рис. 2.3, з

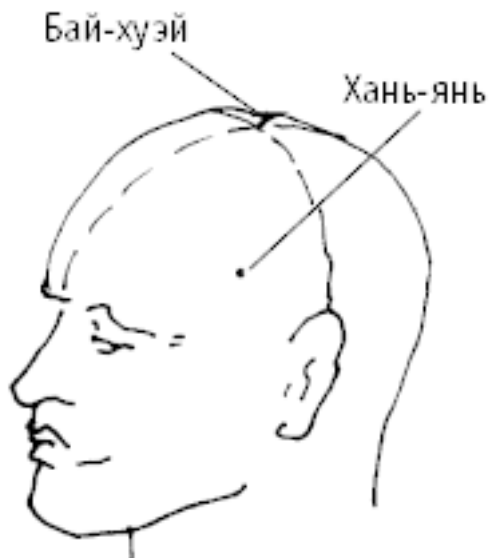


Рис. 2.3, в

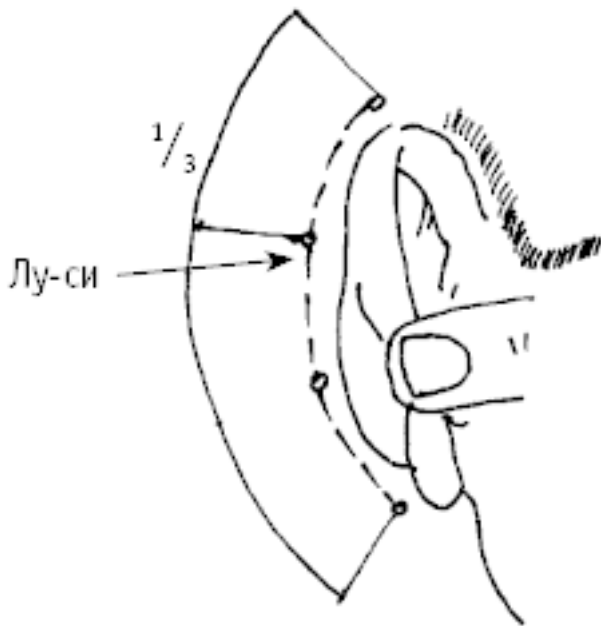


Рис. 2.3, д

Хань-янь («трясти головой» и «унять (тряску)») расположена на виске, на 3 цуня выше уха по ходу роста волос (рис. 2.3, г). Точка используется так же при повышении давления, при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения из-за постоянного повышения давления.

Лу-си («покой черепа») находится на $\frac{1}{3}$ длины дуги за ухом, считая от верхней точки дуги (рис. 2.3, д). На точку

воздействуют при головных болях, шуме в ушах, бессоннице, чувстве страха, боли в грудной клетке, рвоте (вызванной повышенным давлением).

Точка предназначена также для лечения всех болезней уха (снижение слуха, боль в ухе), а также для уменьшения жара и лихорадки в теле.

Тянь-чуан («небесное окно») расположена в боковой части шеи, кзади и книзу от угла нижней челюсти, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы (рис. 2.3, в).

Точка используется также для лечения боли в области шеи, боли и отечности слизистой оболочки горла, для восстановления голоса при его внезапной потере, при снижении остроты слуха и глухоте.

Точки на груди

Юнь-мэнь («ворота облака») расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), кнаружи от грудной срединной линии (рис. 2.3, а).

Дополнительный эффект от воздействия на эту точку: исцеление от болезней дыхательных путей (кашель, одышка, боль в грудной клетке, ощущение переполнения и жара в грудной клетке, воспаление горла); улучшение работы легких; облегчение болей в руке и плечевом суставе.

Гармонизирующие точки расположены на груди по бокам

от сосков. Используются при гипертонии (рис. 2.3, а и 2.3, в).

Возбуждающие точки расположены в подреберье – на расстоянии в ширину ладони от срединной вертикальной линии туловища (рис. 2.3, а и 2.3, в).

Точки на спине

Да-чжю («большой челнок ткацкого станка») расположена под остистым отростком 1-го грудного позвонка с 2 сторон (на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины, рис. 2.3, б).

Отдельно на точку воздействуют при одышке и сдавленности в грудной клетке.

Дополнительный эффект от воздействия наблюдается при: боли в пояснице и позвоночнике, болях в коленных суставах; головных болях и напряжении мышц в задней части шеи.

Фэн-мэнь («ворота ветра») расположена под остистым отростком 2-го грудного позвонка с 2 сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 2.3, б).

Дополнительный эффект от воздействия на нее наблюдается: при переутомлении, сонливости, плохом сне; при лихорадочных состояниях, болях и жаре во всем теле и в суставах, при кашле, одышке, заложенности носа; при напряжении мышц шеи, боли в спине.

Фэй-шу («точка спины легких») расположена под ости-

стым отростком 3-го грудного позвонка с 2 сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 2.3, б).

Дополнительный эффект от воздействия на нее наблюдается: при болезнях дыхательных путей (кашель, одышка, боль и чувство переполнения в грудной клетке; при ознобе, лихорадке, заложенности носа; при снижении аппетита и чрезмерной перистальтике кишечника; при нарушении водного обмена (отеках); при заболеваниях позвоночника, боли в затылочных мышцах, шее и спине.

Цзюе-инь-шу (в восточной медицине она считается главной **ТОЧКОЙ СПИНЫ ПЕРИКАРДА**, то есть оболочки сердца). Расположена под остистым отростком 4-го грудного позвонка с 2 сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 2.3, б).

Точка используется при сердцебиении, болезнях перикарда (оболочки сердца), воспалении сердечных клапанов и боли в области сердца.

Синь-шу считается **ТОЧКОЙ СПИНЫ И СЕРДЦА**. Она находится под остистым отростком 5-го грудного позвонка от середины спины с 2 сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 2.3, б). Одна из основных точек для лечения сердца, сердцебиения, ощущения сдавленности грудной клетки.

Дополнительным эффектом от воздействия на нее будет лечение болей в пояснице. Воздействие поможет снять беспокойство, депрессию, маниакальное состояние, избавит

от бессонницы; укрепит память; улучшит аппетит.

Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе» с 2 сторон (рис. 2.3, б). Воздействуя на нее, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: недержанием мочи или частым мочеиспусканием; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине, а также коленях.

Точки на руках

Да-лин («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки (рис. 2.3, а).

Точка используется при кардионеврозе (болях в области сердца, сердцебиении, бессоннице, немотивированных колебаниях настроения).

Дополнительный эффект от воздействия на нее: улучшение настроения, избавление от чувства страха, немотивированного веселья и депрессивного состояния; лечение лучезапястного сустава; улучшение перистальтики кишечника, устранение запоров, боли в эпигастральной области; лечение простудных и инфекционных болезней (воспаление горла, сухой кашель, гнойники на поверхности тела); улучшение самочувствия при частых головных болях и шуме в ушах.

Нэй-гуань («внутренний горный проход») расположена на 1,5 цуня выше лучезапястной складки (положите на запяст-

ную складку указательный и средний палец – их общая ширина отмерит 1,5 цуня, см. рис. 2.3, а).

Цзянь-ши (считается успокаивающей **ТОЧКОЙ ПЕРИКАРДА**, наружной оболочки сердца) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья (рис. 2.3, а). Точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение сопутствующих болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); лечение простуды (кашель, лихорадка, боль в горле); улучшение состояния при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации). Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.

Шао-хай («устье ручного канала») находят при согнутом под прямым углом локтевом суставе, в углублении между краем складки локтевого сгиба и медиальным надмышцелком плечевой кости (рис. 2.3, в).

Кроме лечения болезней сердца, точку используют также при головокружении и бессоннице, раздражительности, сердцебиении, онемении пальцев рук, болях в локтевом и плечевом суставах, при зубной боли.

Точки на ногах

Инь-ши («город болезнетворного холода») расположена на 3 цуня выше надколенника (или на 6 цуней выше нижней точки колена), кнаружи от срединной линии ноги (рис. 2.3, а).

Дополнительный эффект от воздействия на точку: уменьшение болей в эпигастральной области, болей в коленном суставе, бедре и пояснице.

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 2.3, а). Используется для нормализации артериального давления.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение желудочно-кишечного тракта (боли в эпигастральной области, рвота, вздутие и урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запоры); лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 2.3, а). Используется при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях.

Воздействие на точку полезно также: при болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке); при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.

Точки на стопах

Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2 и 3 плюсневыми костями, в углублении, образуемом при поджатии пальцев стопы (в углублении в середине подошвы, см. рис. 2.3, е).

Дополнительный эффект от воздействия на юн-цюань: точку используют в критических состояниях (отравление, судороги); при ломоте в пояснице и коленях, головной боли, головокружении, шуме в ушах, бессоннице, сердцебиении, снижении памяти, нарушении мочеиспускания; при кашле, сухости во рту и в горле, нервных болезнях и многих других.

Активные зоны стоп

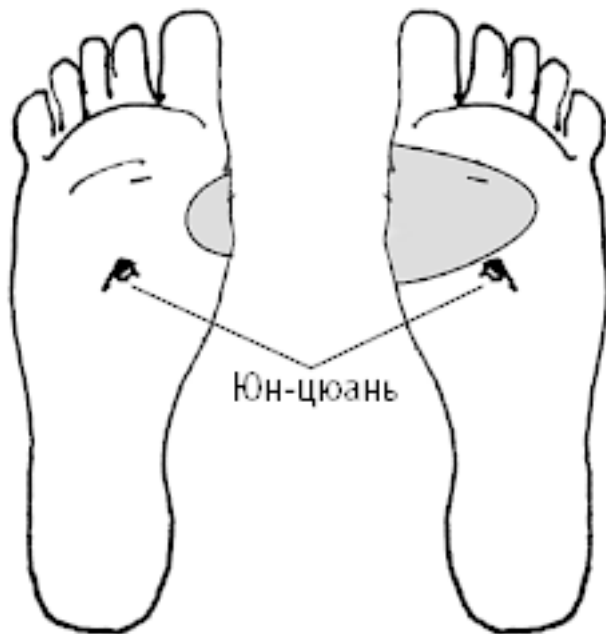


Рис. 2.3, е

Акупрессура при аритмии

Акупрессурные приемы помогут при отдельных разновидностях аритмии, таких как тахикардия (болезненное ускорение сердечного ритма), брадикардия (замедление ритма), экстрасистолия (небольшой периодический сбой ритма).

ма). Такие виды аритмии у больных могут проявляться длительно и не угрожают жизни. Но общее самочувствие страдает, и акупрессура может его существенно улучшить.

Для акупрессуры используются точки *Нэй-гуань* на обеих руках.

1. Сядьте на стул в естественной позе. Спина прямая. Левая рука лежит на нижней части живота, ладонь обращена вверх. Большим пальцем правой руки надавливайте на точку *Нэй-гуань* на левой руке. Первоначальное направление нажима – прямо вниз (3–4 минуты). Затем, не отрывая от точки массирующего пальца, горизонтально по направлению к сосудам, идущим к сердцу (т. е. к локтевому сгибу) – до 200 движений.

При тахикардии массаж начинается с легкого движения и постепенно сила давления увеличивается. При брадикардии сразу же проводите ощутимый нажим. Одновременно с нажимом используйте вибрацию и разминание массируемой области.

2. Повторите такой же массаж для точки *Нэй-гуань* правой руки.

При кардионеврозе, сердцебиении, дрожи в руках

При кардионеврозе, выраженном одышкой, сердцебиением, страхом, а также при хроническом воспалении сердеч-

ной мышцы или ее оболочки начните работу с точек *Да-лин* и *Цзянь-ши* (на руках).

При боли в области сердца и дрожании кистей рук работаем с точками *Шяо-хай* (на руках), *Инь-ши* (на ногах).

Боль в груди, сердцебиение – используем точки *Юнь-мэнь* (на груди), *Шэнь-шу* (на спине), *Да-лин* (на руках), *Фу-лю* (на ногах).

При гипертонии

Гипертония может привести к очень нежелательным осложнениям, отнеситесь к повышенному давлению серьезно. Создайте себе комфортные условия для акупрессуры, сядьте и расслабьтесь. Указательными пальцами легко массируйте в течение 5 минут *Гармонизирующие точки* на груди. Акупрессуру можно выполнять несколько раз в день. Через месяц сделайте перерыв на неделю, затем можно продолжить лечение.

В случае шума в ушах при повышении давления – работаем с точками на голове: *Бай-хуэй*, *Хань-янь*, *Лу-си* (за ухом), *Тянь-чуан*.

В дальнейшем подключаем к работе точки на спине *Да-чжу*, *Фэн-мэнь*, *Фэй-шу*, *Цзю-синь-шу*, *Синь-шу*.

Для нормализации давления при частых проявлениях гипертонии – самостоятельно используем точку на ногах *Цзусань-ли*.

При вегето-сосудистой дистонии

Сначала определим, что такое вообще дистония. Дистонией называют спазматические болезненные сокращения мышц. Спазмы скелетных мышц влекут за собой отклонение от естественного нормального положения тела, вызывают неудобство и боль. Теряется способность к расслаблению.

Кровяные сосуды тоже состоят из гладкой мышечной мускулатуры, способной к сокращению. В норме сокращение сосудов – это правильная физиологическая реакция на изменение внешних условий. А при вегето-сосудистой дистонии происходит немотивированное сокращение сосудов, которое вызывает внезапные длительные перепады кровяного давления с мучительными симптомами: головная боль, вялость, тошнота и др.

Для борьбы с дистонией надавливают на точки *Юн-цюань*, расположенные на ступнях. Обхватите рукой ступню и давите на точку большим пальцем, прилагая среднее усилие. Прodelывайте процедуру утром и вечером для каждой ступни.

При гипотонии

Гипотонией называют устойчиво пониженное кровяное давление.

Чтобы нормализовать давление, на кончик мизинца со стороны ногтя (особенно по краю) интенсивно, до боли, надо надавливать ногтем большого пальца массирующей руки. Зажмите мизинец между большим и указательным пальцем и прерывисто кратковременно надавливайте по утрам, не вставая с постели, или когда почувствуете приступ вялости.

При легочной недостаточности

Одышка – тревожный симптом, он может быть вызван стенокардией и инфарктом миокарда. Поэтому при внезапной одышке необходимо вызвать врача!

Если одышка вызвана физической нагрузкой или слабостью после (или во время) болезни дыхательных путей, выполняется легкая акупрессура большими пальцами обеих рук *Возбуждающих точек* на груди. Движение должно быть кратковременным, однако многократным.

Головная боль, вызванная разными причинами

Точки на передней части головы и на груди

Сюань-лу («подвешена на черепе») расположена на виске, на 2 цуня выше уха по ходу роста волос (рис. 2.4, а). Используется при лечении головной боли, боли в наружном углу глаза, отеках лица, лихорадке, зубной боли, при повышении давления.

Хань-янь («трясти головой» и «унять (тряску)») расположена на виске, на 1 цунь ниже *Сюань-лу* по ходу роста волос (рис. 2.4, а). Используется при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения.

Цзя-чэ («повозка щеки») расположена в углу нижней челюсти (рис. 2.4, а). При сомкнутых челюстях в этой точке можно нащупать выпуклые жевательные мышцы, когда рот раскрыт – в месте расположения точки нащупывается впадинка.

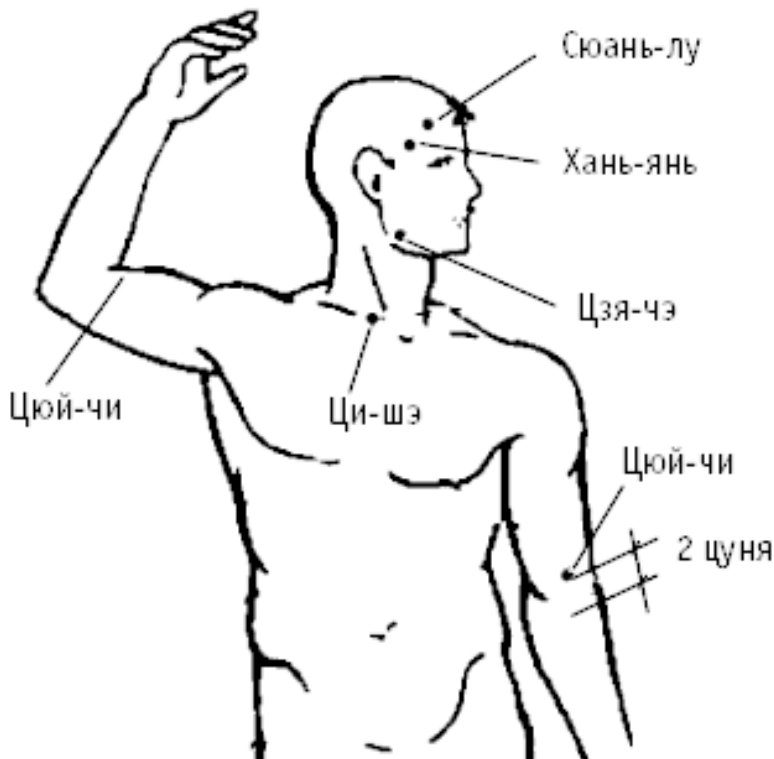


Рис. 2.4, а

Точка используется для лечения головной боли и боли в шее, уменьшения боли и напряжения в затылочных мышцах, для лечения зубной боли и болей в области челюсти.

Ци-шэ, или «жилище энергии» расположена над верхним краем ключицы, между грудинной и ключичной головками

грудино-ключично-сосцевидных мышц (рис. 2.4, а).

Воздействие на ци-шэ благотворно также при кашле, боли и отечности в области горла.

Точки на затылке

Бай-хуэй («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей (рис. 2.4, б). Точка фигурирует почти во всех Атласах, поскольку является определяющей активной точкой для организма. При лечении головных болей *Бай-хуэй* противодействует головокружению, шуму в ушах, ощущению удушья.

Воздействуя на бай-хуэй, вы дополнительно будете прорабатывать мышцы шеи. Точка используется при поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов; при солнечных ударах, потере сознания; при нервных расстройствах, сердцебиении, климактерических неврозах, артериальной гипертонии и др. болезнях.

Фэн-чи («озеро ветра») расположена в углублении под черепом, напоминающем озеро, используется при лечении недугов, вызванных воздействием болезнетворного ветра (сквозняка). Вы найдете эту точку в углублении между верхними концами грудино-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышц (рис. 2.4, б). Воздействуя на *Фэн-чи*, вы из-

бавиться от головной боли, головокружения, затуманивания зрения. Восстанавливается острота слуха и зрения, снижается шум в ушах.



Рис. 2.4, б

Давлением пальца на фэн-чи в течение 3–5 минут вы смо-

жете дополнительно снять напряжение в спине, затылочных мышцах, избавиться от болей в плечевых костях и суставах, от насморка и кашля, лихорадочного состояния, воспаления слизистых оболочек носа, горла и глаз.

Тянь-чжун («опора неба») расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапециевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба (рис. 2.4, б). Точку используют, когда сильные головные боли сопровождают напряжение в мышцах спины.

Точка на руке

Хэ-гу («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Сомкните большой и указательный палец. Между 1-й и 2-й пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2-й пястной кости) находится точка *Хэ-гу* (рис. 2.4, б). Согласно древним канонам, ее можно использовать для уменьшения болей в теменной области головы, а также лечения болезней позвоночника и спины, снятия болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

Воздействуя на хэ-гу, вы попутно будете избавляться от отечности в области шеи, насморка или носовых кровотечений, боли в горле. Точку используют для успокоения зубной боли.

Цюй-чи («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки (рис. 2.4, а). Точку используют для снятия головной боли, уменьшения зубной боли, нормализации артериального давления при гипертонии.

Дополнительный эффект от акупрессуры точки цюй-чи: лечение локтевого сустава и предплечья, уменьшение болей в спине; лечение кашля, уменьшение отеков слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний.

Мигрень, боль в одной половине головы

Используйте при мигренях симметричные точки *Сюань-лу* и *Хань-янь* на болезненной половине головы. После снятия напряжения повторите акупрессуру этих точек на другой половине головы. Дополнительно воздействуйте на *Бай-хуэй* на макушке.

Головные боли в затылке

При частых головных болях в затылке надо снять напряжение, воздействуя на *Тянь-чжун*, *Фен-чи*, *Бай-хуэй* (на голове), а затем *Цзя-чэ* и *Хэ-гу* (на руках). Важно учесть, что с симметричными точками работают сначала на левой половине туловища, потом на правой.

При напряжении в затылке рекомендуется периодическое

надавливание на *Ци-шэ* над ключицей, 3–4 раза в день по 5 минут.

При головной боли, связанной с гипертонией

1. Легко сзади обхватите голову ладонями (касаться головы только подушечками раскрытых пальцев), большими пальцами рук массировать область за ушной раковиной – преимущественно в верхней трети. Массажное движение повторять не менее 100 раз.

2. Переместите ладони (подушечки пальцев) на лоб. Большими пальцами надавите на область впадинки виска – от угла бровей назад (к уху) на 1 цунь. Давить в течение 2 минут.

3. Большими или указательными пальцами зажать симметричные (относительно срединной линии шеи) точки *Фэн-чи*. Давить на них 2 минуты.

4. На локтевом сгибе массировать (поочередно на обеих руках) точку *Цюй-чи*. Прием массажа – вращательный массаж, прерывистое давление.

Пищеварительный тракт. Акупрессура при болезнях и расстройствах

Точки на груди и животе

Жи-юэ («солнце-луна») расположена прямо вниз от соска, в 7-м межреберном промежутке (рис. 2.5, а). Точка эффективна при болях в подреберье и эпигастральной области, горечи во рту, снижении аппетита, тошноте и рвоте, чрезмерном брожении в кишечнике, отрыжке кислым, изжоге или запорах.

Ци-мэнь («оборот – ворота») расположена на 1 ребро выше (по вертикали) от точки *Жи-юэ* (рис. 2.5, а). Ее используют при поносе, снижении аппетита, боли в эпигастральной области, рвотах, кислой отрыжке, изжоге.

Точку используют также: при затрудненном мочеиспускании или недержании мочи; при женских болезнях, вызванном переохлаждением; при простуде, лихорадке, кашле, болях в затылочных и грудных мышцах после переохлаждения.

Чжан-мэнь («светлые ворота») расположена у конца 11-го ребра (рис. 2.5, б). Точку находят и воздействуют на нее в таком положении: пациент лежит на боку, нижняя нога

выпрямлена, верхняя нога согнута, рука поднята. Надавливание используют при чрезмерном брожении в кишечнике, жидком стуле, снижении аппетита, вялости, рвоте, болях в подреберье, отрыжке.

Воздействие на точку благотворно: при климактерическом неврозе, утомляемости от физической нагрузки, бессоннице; при болях в пояснице, частом мочеиспускании, у мужчин – при белых мутных выделениях из полового члена; при кашле, одышке, сухости в горле.

Чжун-вань («середина эпигастрия»), которая расположена на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка (рис. 2.5, а). Точка традиционно используется болезнях селезенки и желудка (боль в эпигастральной области, вздутие живота, снижение аппетита, икота, рвота, понос, застойные явления в пищеварительном тракте, запор, отрыжка, изжога).

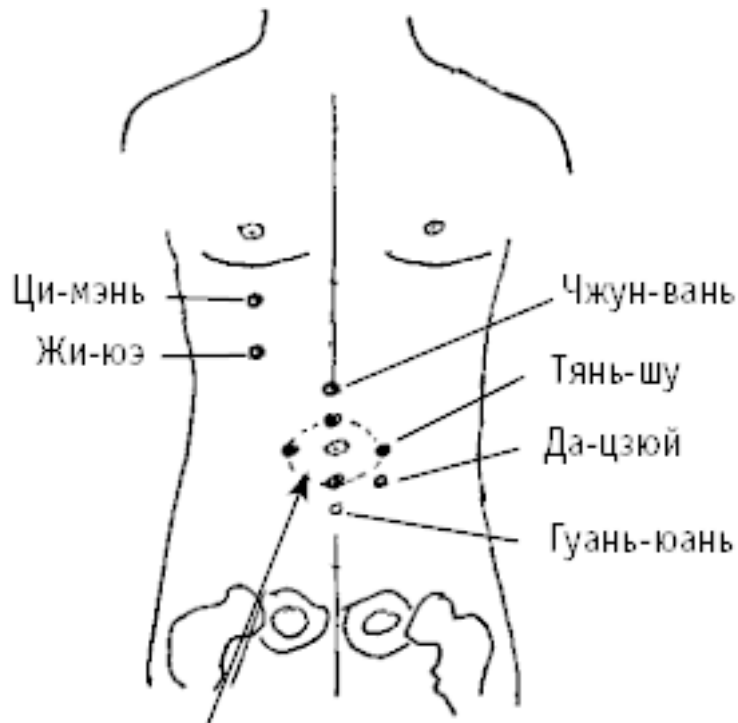


Рис. 2.5, а

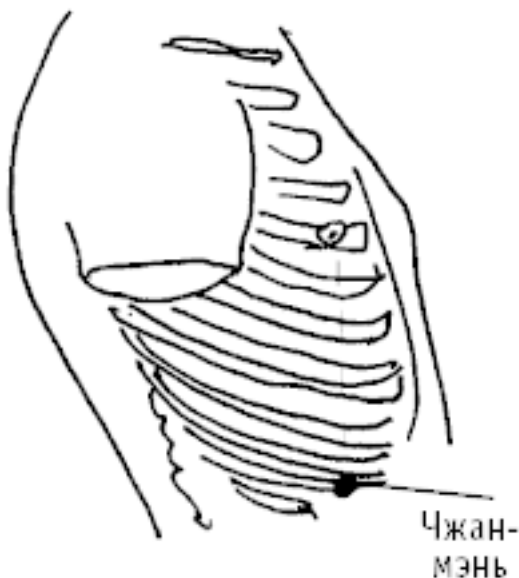


Рис. 2.5, б

Воздействием на точку добиваются также излечения гинекологических заболеваний (климактерический невроз, аменорея, выпадение матки, рвота беременных); а также кашля, сопровождающегося ознобом.

Тянь-иу («стержень неба») расположена на 2 цуня кнаружи от пупка (рис. 2.5, а).

Точку используют для лечения болезней желудка, кишечника и селезенки (боль в животе, рвота, понос, запор, урчание в животе, вздутие живота, понижение аппетита, боли во-

круг пупка).

Тянь-шу также надавливают при женских болезнях (дисменорея, альгоменорея, бели).

Да-цзюй («самый большой») расположена на самой высокой точке живота (отсюда и название), на 2 цуня кнаружи и на 2 цуня ниже пупка (рис. 2.5, а).

Кроме болезней пищеварительного тракта, точка может использоваться при мочеполовых расстройствах (вздутие нижней части живота, затрудненное мочеиспускание, мошоночная грыжа, полиурии, ранняя эякуляция); при сердцебиении, бессоннице.

Гуань-юань («ключ к первичной энергии») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка. Точку используют при боли в животе и вздутии кишечника (рис. 2.5, а).

На данную точку также воздействуют при женских болезнях (белях, менструальных нарушениях, болях в нижней части живота), при задержке или недержании мочи. Акупрессурой точки можно избавиться от головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

Точки на спине

Пи-шу («точка селезенки на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 11 грудного

позвонка (рис. 2.5, в). Точку используют для лечения многих проблем, вызванных плохим пищеварением (вздутие живота, боль в животе, боль в эпигастральной области, жидкий стул, снижение аппетита, похудание, а также утомляемость, бессонница).

Пи-шу также надавливают для лечения болезней, связанных с кровью (носовое кровотечение, кровохарканье, маточные кровотечения); для лечения болезни мышц и конечностей (похудание, мышечная слабость, нарушение двигательной функции конечностей).

Ян-ган («главнокомандующий внутренних органов») расположена на 3 цуня кнаружи от остистого отростка 10-го грудного позвонка (рис. 2.5, в). На точку воздействуют при болезнях печени и желудка (желтуха, красно-желтый «пивной» цвет мочи, боль в печени и воспаление желчного пузыря, снижение аппетита, тошнота, рвота, вздутие живота).

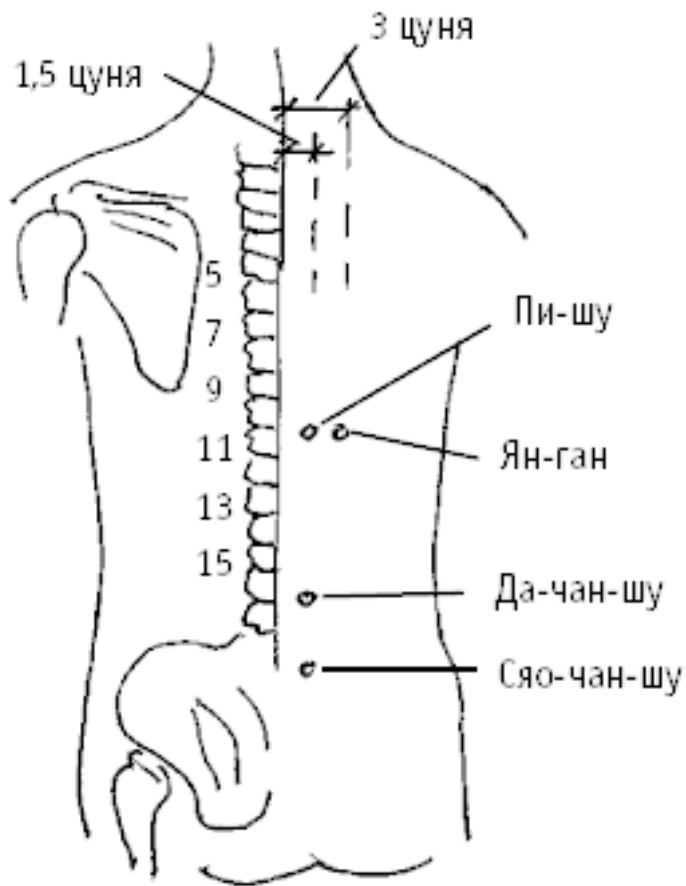


Рис. 2.5, в

Да-чан-шу («точка спины толстого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком

4-го поясничного позвонка (рис. 2.5, в). Точка применяется при заболеваниях толстого кишечника с такими симптомами: понос, запор, боль в животе, вздутие живота, урчание в животе.

Дополнительный эффект от воздействия: восстановление нормального мочеиспускания; лечение боли и напряжения в пояснице и бедре.

Сяо-чан-шу («точка спины тонкого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 6-го поясничного позвонка (рис. 2.5, в). Точка применяется при заболеваниях тонкого кишечника с такими симптомами: снижение аппетита, урчание в животе, запор, понос.

Акупрессура точки также используется при недержании мочи или затрудненном мочеиспускании; при поллюциях, маточных кровотечениях; при болях в пояснице и бедре, напряжении мышц позвоночника; при геморрое.

Точки на ногах

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 2.5, г).

Точку используют при боли в эпигастральной области, рвоте, вздутии живота, урчании в животе, поносе, постоянном чувстве голода, холоде в желудке, при запорах.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: ле-

чение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.

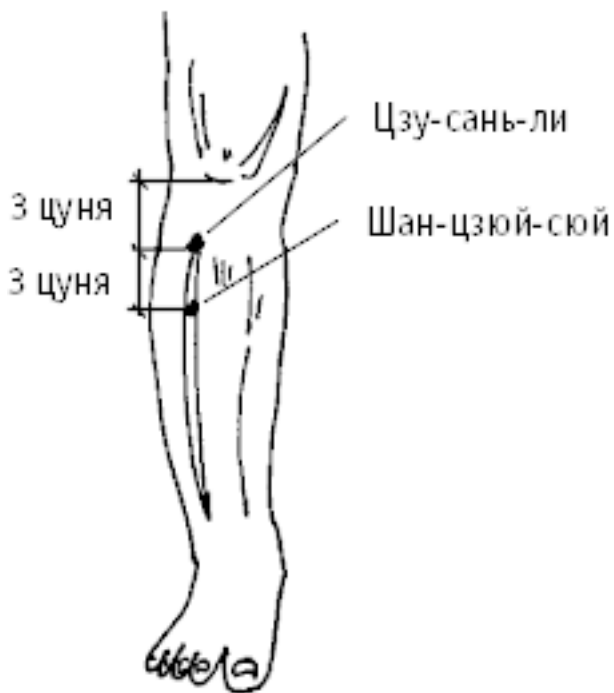


Рис. 2.5, з



Рис. 2.5, д

Шан-цзюй-сую («огромная верхняя пустота») расположена на 6 цуней ниже верхнего края латерального мыщелка большой берцовой кости (поднимите ногу, у латерального края большеберцовой кости образуется большая длинная впадина). Или еще проще: на 3 цуня ниже точки *Цзу-сань-ли* (рис. 2.5, г). Используйте точку при ощущении стремитель-

ного поднятия газов от живота к грудной клетке, при боли в эпигастральной области, рвоте, вздутии живота, урчании в животе, при поносах или несваренье, при запорах.

Воздействие на шан-цзюй-суй полезно также: при мышечной слабости, боли в суставах нижних конечностей; при болезнях водного обмена (отеки лица и конечностей); при затрудненном мочеиспускании, боли вокруг пупка.

Ян-лин-цюань («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени (рис. 2.5, д). Точка используется для лечения следующих расстройств желудочно-кишечного тракта: понос, тошнота, рвота, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: уменьшение головных болей, болей в подреберье; лечение колена, поясницы, болей в тазобедренном суставе, болей и судорог в голени и стопе.

Сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 2.5, е). Точка используется при болях в эпигастральной области, рвоте, поносе, отрыжке, вздутии живота.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: восстановление двигательной функции и уменьшение болей в тазобедренном суставе, голени и голеностопном суставе; лечение бессонницы, головной боли; лечение гинекологических

заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); лечение импотенции.

Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 2.5, е). Точка используется при болях в животе, вздутии, урчании в животе, ощущении жара в желудке, при изжоге.

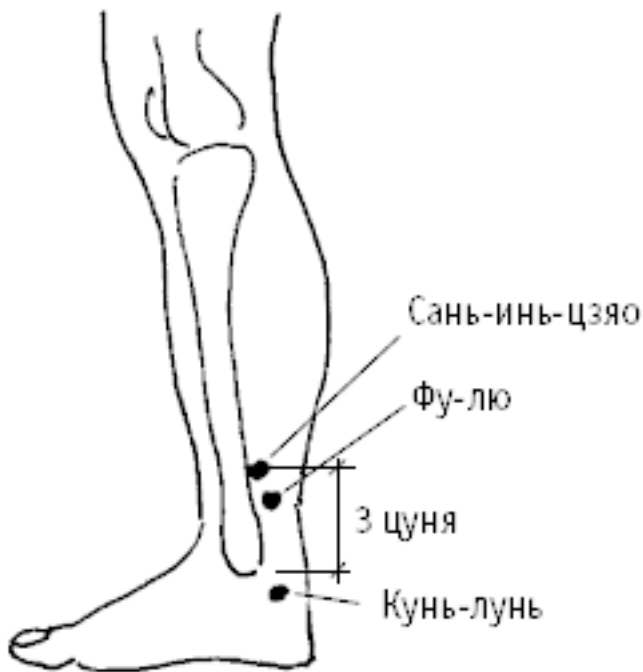


Рис. 2.5, е

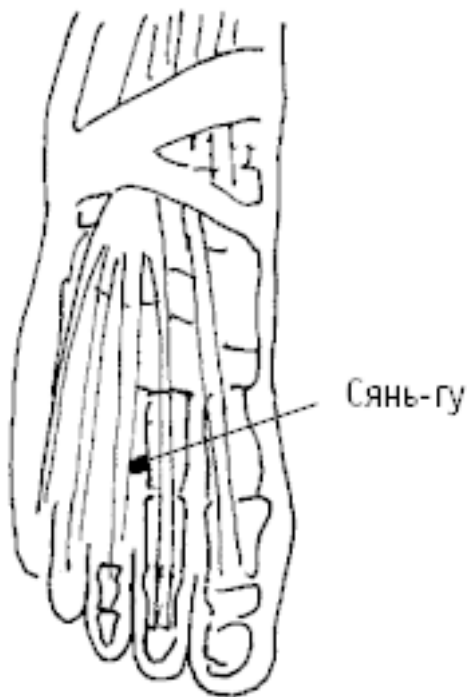


Рис. 2.5, ж

Воздействие на фу-лю полезно также: при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеках нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.

Кунь-лунь («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 2.5, е).

Дополнительный эффект от акупрессуры: избавление от болей при воспалении седалищного нерва, болей в пояснице, крестце, лодыжке, пятке и стопе; избавление от заложенности носа, отека слизистых оболочек носа, горла и глаз, от кашля; от болей в области сердца; головокружения; депрессивного состояния.

Сянь-гу («глубокое ущелье») расположена во впадине между 2-й и 3-й плюсневыми костями, кзади от плюснефалангового сустава (рис. 2.5, ж). Точка снимает урчание и боль в животе, вздутие живота, отрыжку, икоту, кишечные колики.

Воздействие на сянь-гу благотворно влияет: при болезнях водного обмена (отеки лица, «мешки» под глазами, отеки конечностей); при лихорадке и ночных выпотах; при болях в стопе, коленном суставе и бедре.

Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2-й и 3-й плюсневыми костями (рис. 2.5, з), в углублении, образуемом при поджати пальцев стопы (в углублении в середине подошвы).



Рис. 2.5, з

Дополнительный эффект: точку используют при ломоте в пояснице и коленях, головной боли, головокружении, шуме в ушах, сердцебиении, снижении памяти, поллюциях у мужчин, эротических сновидениях у женщин, при частом ночном мочеиспускании, недержании мочи, при беспокойстве, беспричинном гневe и др.

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.