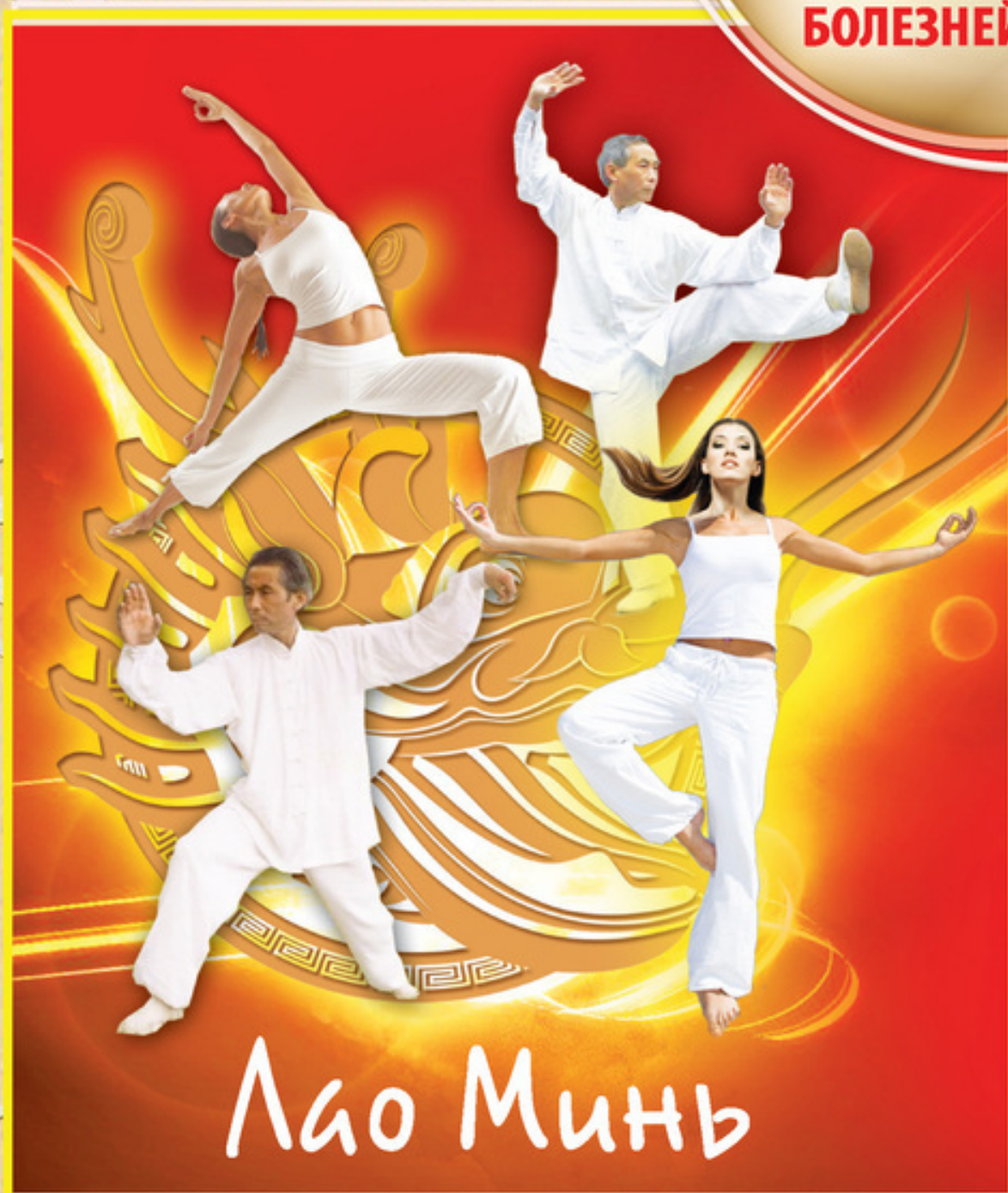


# 700 САМЫХ ДЕЙСТВЕННЫХ КИТАЙСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



Для ЛЕЧЕНИЯ  
и ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ  
**100**  
БОЛЕЗНЕЙ



Лао Минь

Лао Минь

**700 китайских  
упражнений для лечения и  
предотвращения 100 болезней**

«Издательство АСТ»

2013

**Минь Л.**

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней / Л. Минь — «Издательство АСТ», 2013

С точки зрения восточной медицины болезнь – это застой энергии ци и крови. Чтобы сохранить здоровье надо не допускать застоя. Традиционная китайская гимнастика, самомассаж, приемы рефлексотерапии, практика самопроизвольных движений и концентрации мышления обеспечивают непрерывное движение крови и энергетическую гармонию. Благодаря несложным, но постоянным занятиям средняя продолжительность жизни пекинцев достигла 85 лет, несмотря на сложную экологию китайской столицы. Вот лишь некоторые вопросы, на которые ответит эта книга: • как и какими приемами рефлексотерапии и самомассажа можно воспользоваться в домашних условиях; • что такое дыхательная гимнастика «Шестисловное заклинание»; • как овладеть техникой взращивания внутренней энергии, и что дает практика бессознательных движений тела; • как использовать традиционные динамические гимнастики при различных заболеваниях организма. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Минь Л., 2013

© Издательство АСТ, 2013

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1	7
Простудные заболевания	8
Болезни позвоночника и суставов	9
Болезни желудочно-кишечного тракта	10
Сердечно-сосудистые заболевания	11
Эндокринные расстройства	12
Женские болезни	13
Мужские болезни	14
Усталость и стрессы	15
Нарушение зрения и слуха	16
Глава 2	17
Способы рефлексотерапии	21
Что такое иглоукалывание	21
Что такое прижигание	22
Акупрессура и массаж биологически активных точек	24
Втирание эфирной мази в биологически активные точки	24
Противопоказания для рефлексотерапии	25
Глава 3	26
Быстрые приемы акупрессуры при болях и болезненных состояниях	29
Конец ознакомительного фрагмента.	42

# **Лао Минь**

## **700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней**

### **Предисловие**

Человеческий организм наполняет жизнью энергия ци. Существует много видов ци, самой важной является «истинная ци». Она складывается из трех элементов: врожденной энергии, полученной от предков; ци, получаемой из пищи; ци, вдыхаемой из воздуха. Поддержание в лучшей форме врожденной ци и непрерывная циркуляция потребляемой ци – это тонкий процесс. И хорошее здоровье свидетельствует о том, что процесс не нарушается. Традиционная оздоровительная практика (приемы рефлексотерапии, концентрация мышления, дыхательная и двигательная гимнастики) способствует поддержанию равновесия в организме, то есть стимулирует прохождение, гармонизацию, своевременное восполнение энергии или выплеск избытка энергии.

Истинная ци в организме проявляется во входе, выходе, подъеме и спуске. Местом проявления ци являются полые и плотные органы, каналы, меридианы и другие системы.

Во всех системах ци претерпевает изменения и становится присущей только данным органам и каналам. Чтобы усилить ци органов и систем, надо увеличить концентрацию, продвижение и накопление истинной ци. Традиционная оздоровительная практика разработана для облегчения приема истинной ци и обеспечения непрерывного ее прохождения по энергетическим меридианам тела. Основа здоровья – это непрерывное прохождение ци по энергетическим меридианам тела и беспрепятственное движение крови по кровеносным сосудам. Ритм движения ци совпадает с потребностью тела – если тело осознанно или физиологически изменяет ритм жизни, движение ци и крови может ускоряться или замедляться. Но внезапный (патогенный) застой крови и ци приведет к болезни.

Ци так же материальна, как и кровь. Кровь и энергия ци протекают по разным каналам, однако между ними существует важное взаимодействие: «ци – источник и учитель крови». Усилением ци – движется кровь, и ци может порождать кровь, то есть стимулировать процесс кроветворения в тканях организма.

Но верно и обратное утверждение: «кровь является матерью ци». Потому что функция ци в участках тела, органах и системах прекратится, если остановится ток крови. Энергия ци – это залог правильного функционирования тела, а кровь – это питание и сила, благодаря которой организм способен откликаться на воздействие ци. Если между кровью и ци нет гармонии, возникает болезнь и боль. Боль указывает нам, в каком месте произошла закупорка крови и ци. А древние каноны учат, на какие меридианы надо воздействовать, чтобы возобновить в болезненном участке поток ци. Энергия, в свою очередь, усилит ток крови.

Эта книга поможет вам составить единый комплекс для лечения определенного недуга из элементов рефлексотерапии, концентрации мышления, дыхательной практики и динамических физических упражнений.

### **Для чего и для кого написана эта книга**

Книга написана для того, чтобы любой человек, независимо от возраста, пола, социального положения, занятости, возможностей организма, смог оказать себе быструю помощь в болезненном состоянии, сумел составить и освоить собственную оздоровительную программу

на каждый день. Предлагаемые ежедневные гимнастические упражнения и лечебные процедуры легко выполнимы, приемы рефлексотерапии, в том числе массаж, не требуют посторонней помощи.

Книга включает 10 глав:

- В *Главе 1* объясняется, как работать с книгой, исходя из индивидуальных потребностей организма.

- Из *Главы 2. Введение в рефлексотерапию* вы узнаете, какими приемами рефлексотерапии можно воспользоваться в домашних условиях, и ознакомитесь с необходимыми основными понятиями рефлексотерапии.

*Главы 3–5* помогут вам определить местонахождение наиболее удобных для самостоятельного воздействия биологически активных точек и, в случае болезни, опробовать на себе практику акупунктуры и прижигания. Три главы соответствуют трем уровням погружения в рефлексотерапию: от быстрого европейского воздействия «на ходу» – до глубокого освоения традиционной практики.

- В *Главе 6* приведены приемы традиционного и общеоздоровительного самомассажа при гипертонии, нарушении сердечного ритма, заболеваниях костно-мышечной системы, при простуде, бессоннице и многих других проблемах.

*Глава 7* отведена для изучения методов здорового дыхания, поскольку расслабление мышц и нужный эмоциональный настрой на динамическую гимнастику начинаются с дыхательной практики. Не менее важным для вас станет освоение *Шестисловного заклипания* – дыхательной гимнастики, имеющей самостоятельное лечебное значение.

*Глава 8. Традиционная динамическая гимнастика для различных органов и систем* представляет комплексы оздоровительных упражнений, рассчитанные на ежедневное выполнение. Отдельные комплексы адаптированы для физически ослабленных людей и являются самым важным элементом лечения.

*Главы 9 и 10. Расслабление тела и концентрация мышления... и Самопроизвольные движения...* обучают методике взращивания внутренней энергии. Из них вы почерпнете приемы овладения внутренней энергией и практику пробуждения бессознательных движений тела, направленных на оздоровление.

В книге вы найдете упражнения при наиболее распространенных хронических и острых заболеваниях органов и систем и многих неприятных состояниях, таких как судороги, рвота, понос, икота, запор, болевые синдромы и др.

В книге нет ни одного трудновыполнимого упражнения – предложенные движения доступны и ребенку, и человеку преклонных лет. А эффект от их выполнения проверен многими поколениями долгожителей.

## **Глава 1**

### **При каких болезнях мы можем оказать себе помощь**

Традиционная практика оздоровления веками накапливала опыт преодоления различных заболеваний. В древних трактатах описаны тысячи симптомов заболеваний. Некоторые инфекционные заболевания и проблемы, связанные с недостатками питания, остались в прошлом. Но большая часть недугов, к сожалению, всегда будет достигать человеческое тело.

Поскольку возможности нашего организма для восстановления используются все меньше, для исцеления требуются ухищренные способы медикаментозного лечения. В книге мы сделаем упор только на последовательное самовосстановление. В этой главе коротко охарактеризованы группы заболеваний. Найдите интересующую вас группу заболеваний и воспользуйтесь планом оздоровления, то есть оздоровительными упражнениями и приемами рефлексотерапии, которые даны в точных ссылках на соответствующие главы и статьи. Но не останавливайтесь на проявленных недугах: редкие головные боли, периодическая усталость, незначительная тугоподвижность тела – это повод, чтобы заинтересоваться соответствующими статьями, почерпнуть опыт укрепления тела и профилактики болезни. Особенно это касается динамической гимнастики – любой традиционный комплекс дает организму неоценимую пользу.



## **Простудные заболевания**

### ***Рефлексотерапия***

Используйте упражнения из **Главы 3** – *Избавляемся от простуды*; из **Главы 5** – *Пять типов шу-точек... Точки-ручьи, Восемь средоточий... Средоточие цзан-органов и Средоточие ци, Ода лечения 100 болезней, Болезни, возникающие от переохлаждения*.

### ***Самомассаж***

Обратите внимание в **Главе 6** на *Массаж для разных заболеваний, Самомассаж при кашле и Самомассаж при насморке*.

### ***Дыхательная практика***

Наиболее важными при простуде являются упражнения из **Главы 7** – *Шесть исцеляющих звуков, Звук легких и бронхов, а также Задержка и очистка дыхания в юй-цзя*.

### ***Практика самопроизвольных движений***

Во время *Самопроизвольных движений* концентрируйтесь на очаге воспаления – область носоглотки, бронхов.



## Болезни позвоночника и суставов

Остеохондроз и артриты суставов являются следствием нарушения обменных процессов в организме. Шейный остеохондроз может имитировать сердечную боль и сопровождаться аритмией. Поясничный остеохондроз с течением времени вызывает боль в тазобедренных суставах, бедрах, стопах.

Подагра (разрастание сустава из-за отложения солей мочевой кислоты) развивается в несколько стадий. Первым проявлением подагры может быть увеличение сочленения большого пальца ноги со стопой, болезненная «косточка». Постепенно нарастают хронические изменения и в других суставах, в том числе – коленном, тазобедренном.

### **Рефлексотерапия**

Использование упражнений из *Главы 3 – Избавляемся от простуды*, из *Главы 4 – Биологически активные точки для лечения шеи и спины* и *Биологически активные точки для лечения суставов*, из *Главы 5 – Пять типов шу-точек... Точки-быстрины, Восемь средоточий... Средоточие костей, Ода лечению 100 болезней* Лечение разных болевых ощущений и Лечение мышечной слабости.

### **Самомассаж**

В *Главе 6* используйте *Традиционные приемы массажа спины, Массаж рук, Массаж ног.*

### **Дыхательная практика**

Для выполнения динамических упражнений необходимо освоить из *Главы 7 – Методы дыхания, практикуемые во время занятий.*

### **Динамическая нагрузка**

Использование упражнений из *Главы 8 – Традиционная динамическая гимнастика.*

Для восстановления энергетического баланса организма выполняйте посильные упражнения из *Цигун Великого Предела* и *Десять кусков парчи* (из удобного исходного положения).

Обязательной для выполнения является *Гимнастика для позвоночника*, а при отсутствии обострения болезни – *Десять упражнений для разминки и координации.*

При ослаблении организма используйте *Гимнастику для пожилых людей.*

### **Концентрация мышления**

Используйте упражнения из *Главы 9 – Расслабление тела и концентрация мышления.* Обратите особое внимание на *Упражнение на расслабление позвоночника, Расслабление позвоночника (по юй-цзя).*

### **Практика самопроизвольных движений**

Во время *Самопроизвольных движений (Глава 10)* концентрируйтесь на больных суставах.

Обратите внимание на приведенные особенности практики самопроизвольных движений (Цзыфа Дунгун) при болях в пояснице и шее – даны после описания упражнения.

## Болезни желудочно-кишечного тракта

Болезни пищеварительной системы часто связаны с застойными процессами, возникающими из-за вялой перистальтики желудочно-кишечного тракта. Поэтому особенное внимание обратите на рефлексотерапию и динамические нагрузки, которые способствуют улучшению пищеварения и перистальтики кишечника.

### **Рефлексотерапия**

Использование упражнений из **Главы 3 – Спасение для пищеварительного тракта**, из **Главы 4 – Болезни желудочно-кишечного тракта**, из **Главы 5 – Пять типов шу-точек... Точки-устья, Восемь средоточий... Средоточие фу-органов, Ода лечения 100 болезней... Заболевания желудка и кишечника**.

### **Самомассаж**

В **Главе 6** используйте массаж рефлекторных зон соответствия органам пищеварения см. *Массаж рефлекторных зон на стопах*.

### **Дыхательная гимнастика**

Практикуйте упражнение *Звук тройного обогревателя* – см. **Глава 7. Шесть исцеляющих звуков**.

### **Динамическая нагрузка**

Из **Главы 8 Традиционная динамическая гимнастика** выполняйте посильные упражнения из *Цигун Великого Предела* и *Десять кусков парчи* (из удобного исходного положения), *Десять упражнений для разминки и координации*.

### **Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений**

Использование упражнений из **Главы 9. Расслабление тела и концентрация мышления**. Из комплекса *Стоять как столб* выбирайте *Естественную стойку*.

Во время практики *Упражнения для развития внутреннего здоровья, Самопроизвольных движений* концентрируйтесь на области пупка.

## Сердечно-сосудистые заболевания

Значительная часть заболеваний сердечно-сосудистой системы – результат недостаточного развития сердечной мышцы. Чем выше физическая нагрузка – тем интенсивней сокращается миокард, тем напряженней работа сосудов, которые тоже состоят из гладкой мускулатуры. Правильная физическая тренировка тела – это тренировка сердечной мышцы и сосудов, как любых других мышц. Кроме тренировки, важно оптимизировать нагрузку на сосуды, исключив перепады давления. Рефлексотерапия – важный способ нормализации давления.

### **Рефлексотерапия**

Приемы рефлексотерапии при гипертонии и сердечных болезнях – см. *Главы 3–4. Из Главы 5 – Восемь средоточий... Средоточие цзан-органов, Средоточие сосудов, Средоточие крови, Средоточие ци; Ода лечения 100 болезней... Болезни кровеносных и лимфатических сосудов.*

### **Самомассаж**

При гипертонии используйте массаж рефлекторных зон на стопах ног: область снижения кровяного давления находится на 2-й фаланге большого пальца (подробно об этом см. *Глава 6. Массаж рефлекторных зон на стопах*). Также в *Главе 6* обратите внимание на *Самомассаж при сердечных болезнях и гипертонии*.

### **Дыхательная гимнастика**

Для оздоровления сердца и сосудов используйте упражнение *Звук сердца* из комплекса *Шесть исцеляющих звуков* – см. *Главу 7*.

### **Динамическая нагрузка**

Использование упражнений из *Главы 8*.

При заболеваниях сосудов можно использовать все упражнения комплекса *Десять кусков парчи* в удобном для вас исходном положении («стоя» или «сидя»), комплекс *Цигун Великого Предела* и *Гимнастику для пожилых людей*.

### **Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений**

При усталости используйте после занятий или в перерыве между отдельными упражнениями *Упражнение на расслабление позвоночника* и *Упражнение на полное расслабление тела* (*Глава 9. Расслабление тела и концентрация мышления... Упражнения на расслабление тела*).

Из комплекса *Стоять как столб* (*Глава 9*) выберите тип высокого исходного положения *Стойки с давлением книзу*. Подражайте властителю воды, опустившему голову: через голову вниз опускается не стремительный, а медленный поток чистой и теплой воды. Вода проходит сквозь шею, охватывает грудь, живот, стекает внутри по бедрам, голени – к стопам, уходит сквозь землю. Но поток непрерывный, и вы отслеживаете его заново: от головы – к стопам.

Выполняйте упражнение 15 минут.

Используйте *Упражнение для развития внутреннего здоровья* (*Глава 9*) и *Самопроизвольные движения* (*Глава 10*).

## Эндокринные расстройства

К эндокринным заболеваниям относят болезни желез внутренней секреции.

Нарушение менструальной функции (в том числе предменструальный синдром) и увеличение простаты тоже относится к заболеваниям желез внутренней секреции.

Еще в древности железы внутренней секреции воспринимали как «железы судьбы», через которые входит энергия ци. В практике юй-цзя (на санскрите – «йога») считается, что через эти железы ци попадает в чакры.

(При этом в средневековой Европе анатомические образования, напоминающие соковыделяющие железы, лекари считали лишними, поскольку они не выделяли никаких жидкостей – ни слюны, ни слез, ни желчи – и вообще не имеют протоков.)

### **Рефлексотерапия**

Используйте упражнение из *Главы 5: Ода лечения 100 болезней/Нарушение обмена веществ; Восемь средоточий/Средоточие фу-органов, Средоточие ци.*

### **Самомассаж**

При сахарном диабете можно использовать из *Главы 6 – Массаж для разных заболеваний... При сахарном диабете. При болезни почек.*

Массаж рефлексорных зон соответствия гипофизу, надпочечникам и другим железам внутренней секреции на стопах – смотрите *Глава 6 . Массаж рефлексорных зон на стопах.*

### **Дыхательная гимнастика**

Последовательно практикуйте все упражнения комплекса *Шесть исцеляющих звуков – см. Глава 7.*

### **Динамическая нагрузка**

Использование упражнений из *Главы 8.*

Для восстановления энергетического баланса организма выполняйте полный комплекс *Цигун Великого Предела и Десять кусков парчи.*

### **Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений**

Использование упражнений из *Главы 9 и Главы 10.* Во время практики *Упражнения для развития внутреннего здоровья, Самопроизвольных движений* концентрируйтесь на области пупка.

## Женские болезни

Традиционная практика располагает большими возможностями для оздоровления органов малого таза за счет улучшения их кровоснабжения. Используются также методики нервной регуляции организма путем снятия стрессов в важные периоды, связанные и с менструальным циклом, и с грудным вскармливанием, и с климактерическими изменениями.

### **Рефлексотерапия**

Приемы рефлексотерапии в *Главе 3 – Как снять предменструальный синдром*, в *Главе 4 – Женские болезни*, в *Главе 5 – Восемь средоточий... Средоточие фу-органов и Ода лечения 100 болезней/Заболевания половой сферы и мочевого пузыря*.

Примите во внимание, что во время менструации не проводят рефлексотерапию на область живота.

### **Самомассаж**

В *Главе 6* см. *Массаж рефлекторных зон на стопах ног* и *Массаж для разных заболеваний*.

### **Дыхательная гимнастика**

Выполняйте упражнение *Звук тройного обогревателя* из комплекса *Шесть исцеляющих звуков* – см. *Главу 7*.

### **Динамическая нагрузка**

Использование упражнений из *Главы 8*.

Болезни половой сферы часто обусловлены застоем в венах малого таза. Выполняйте *10 упражнений для поясницы, тазобедренных суставов и коленей (лежа на спине и лежа на животе)*. Из *Гимнастики для прилива бодрости* обязательны для выполнения *Правила работы в саду... в офисе*.

Комплекс *Десять кусков парчи* практикуйте из исходного положения «стоя».

### **Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений**

Использование упражнений из *Главы 9* и *10*:

Из комплекса *Стоять как столб* выберите удобный вам по высоте тип *Комбинированной стойки*.

При женских болезнях подходит весь комплекс *Самопроизвольных движений* и *Упражнение для развития внутреннего здоровья*. Во время занятий концентрацию на уровне пупка выбирайте с осторожностью: при нарушении менструального цикла концентрируйте внимание на уровне груди (подробнее – см. описание данных упражнений).

## Мужские болезни

Невылеченный в молодом возрасте простатит провоцирует гормональную дисфункцию и разрастание предстательной железы в среднем возрасте. В основе профилактики простатита и аденомы – двигательная гимнастика. Упражнения при мужских воспалительных заболеваниях и при аденоме простаты направлены на улучшение кровотока в венах малого таза и массажирование простаты.

### ***Динамическая нагрузка***

Использование упражнений из *Главы 8*.

Регулярно выполняйте *Упражнения при аденоме простаты*, даже если у вас нет признаков разрастания предстательной железы. Выполняйте *10 упражнений для поясницы, тазобедренных суставов и коленей (стоя, лежа на спине и лежа на животе)*.

Для восстановления энергетического баланса организма выполняйте комплексы *Цигун Великого Предела* и *Десять кусков парчи* из исходного положения «стоя».

### ***Рефлексотерапия***

Для лечения простатита, нормализации мочеиспускания и профилактики увеличения простаты используйте возможности чжэнцзю-терапии – см. *Глава 4 – Мужские болезни, Глава 5 – Ода лечения 100 болезней... Заболевания половой сферы и мочевого пузыря*.

### ***Дыхательная гимнастика***

Выполняйте упражнение *Звук тройного обогревателя* из комплекса *Шесть исцеляющих звуков* – см. *Глава 3. Дыхательная гимнастика*.

### ***Самомассаж***

Регулярно выполняйте сжимание ануса, которое является массажем предстательной железы. Такой массаж предотвращает застой крови, снимает воспалительные явления. Это упражнение надо выполнять утром и вечером (по 50 раз), после каждого мочеиспускания и опорожнения кишечника (по 10 раз), после каждого полового акта (10 раз и более) с последующим мочеиспусканием, после тяжелого физического труда (20 раз). При снижении половой функции выберите из *Главы 7 – Массаж для разных заболеваний... Самомассаж при импотенции*.

При массаже рефлекторных зон на стопах ног, кроме области соответствия половым органам, массируйте область почек и мочевого пузыря – см. *Главу 6 – Массаж рефлекторных зон на стопах*.

### ***Концентрация мышления и практика самопроизвольных движений***

Для лечения мужских болезней используйте *Упражнение для развития внутреннего здоровья (Глава 9)* и *Самопроизвольные движения (Глава 10)*.

Эти упражнения можно практиковать как самостоятельные занятия, так и после выполнения динамических упражнений.

Из комплекса *Стоять как столб* выбирайте *Комбинированную стойку*. Начните с высокого исходного положения, в течение месяца перейдите низкому исходному положению.

## Усталость и стрессы

### **Рефлексотерапия**

См. в **Главе 3** – Снимаем усталость, стресс, головную боль, в **Главе 5** – Ода лечения 100 болезней... Нервные болезни с болью в сердце... Головная боль.

### **Самоmassage**

В **Главе 6** вы найдете: Традиционные приемы массажа спины и конечностей... Тонизирующий массаж затылка и спины, Массаж ног... Секреты массажа ног: нормализация пищеварения... лечение неврозов, Массаж для разных заболеваний... Самоmassage при бессоннице.

### **Динамическая нагрузка**

Использование упражнений из **Главы 8**. При отсутствии видимых нарушений органов и систем выполняйте *Десять упражнений для разминки и координации* и упражнения из раздела *Гимнастика для прилива бодрости*.

### **Концентрация мышления**

Из **Главы 9** используйте все *Упражнения на расслабление тела*.



## **Нарушение зрения и слуха**

### ***Рефлексотерапия***

Из **Главы 4** используйте биологически активные точки и сочетания в статье *Возрастные нарушения зрения*.

В **Главе 5** обратите внимание на: *Ода лечения 100 болезней/При снижении слуха и Глазные болезни*.

Из **Главы 3** используйте статью *Устраняем зубную боль и усталость глаз*.

### ***Самомассаж***

**Глава 6** – выполняйте массаж рефлекторных зон соответствия органам зрения и слуха – см. *Массаж рефлекторных зон на стопах*. Выполняйте также *Массаж лица/Массаж для улучшения зрения... упражнения для глаз*.

## Глава 2

### Введение в рефлексотерапию

Рефлексотерапия – это занятие, без которого человек не может прожить и дня. Занятие рефлексотерапией для нас – безусловный рефлекс. Мы просто не замечаем, как потираем руки, предплечья, успокаивая нервную систему, или оглаживаем колено, ощупываем поясницу при болевом синдроме. Во время решения трудной задачи усиленно трем лоб, переносицу, ерошим волосы на затылке, 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 непосредственное «потирание ушибленного места» или отдаленных от болезненной области, но сопряженных с ней зон (или точек) тела стало лечебной практикой, расположение этих зон и точек изучалось на протяжении многих веков. И сегодня врач располагает обширными знаниями о них, чтобы оказывать помощь всем органам и системам тела.

#### Что такое биологически активные точки (БАТ)

Организм – это единое целое: воздействие на одну область организма отражается на работе других областей. Областью воздействия при лечении рефлексотерапией являются *биологически активные точки (БАТ)*, а именно – точки скопления нервных окончаний.

Иначе БАТ называют «акупунктурные точки». Древнее название «шу сюэ» трактуется как «пещера, куда вливается жизненная ци». *БАТ расположены на симметричных меридианах, поэтому на активные точки воздействуют на каждой половине тела.*

Болезнь отражается на нервных окончаниях, а через биологически активные точки можно оказать лечебное воздействие на воспаленные участки тела. Каждая точка имеет свое название. Названия БАТ образно и точно описывают их местонахождение или функцию. Поначалу названия покажутся малоразличимы, но постепенно часто используемые («свои», соответствующие определенным проблемам) точки вычлениются и очень легко запоминаются.

#### Из «Трактата о том, что нельзя много прижигать голову»

Когда давали названия точкам, расположенным на человеческом теле, у некоторых точек появилось по несколько разных названий, однако при прижигании этих точек у нас нужно следить, чтобы они совпадали. Если неизвестно настоящее название точки, которую собираешься прижигать, то это, конечно, признак истинного невежества, при котором ни в чем невозможно разобраться. Если не узнаешь закономерностей всего человеческого тела, если не будешь наблюдать его общих мест, тогда из-за своей расхлябанности пропустишь самое основное. Так каким же образом можно дойти до основ и истоков данного вопроса? Именно через названия

точек, так как все точки на теле имеют свои названия, и поэтому в этих названиях не теряются даже самые сложные моменты.

Врач использует многие виды рефлексотерапии: иглоукалывание, прижигание (чжен-цзю терапия), непосредственный массаж воспаленного участка тела или его проекции на кистях рук, на стопах.

Интересно, что в последнее время даже в Европе медики разрабатывают способы введение фармацевтических препаратов непосредственно в биологически активные точки, чтобы доставить лекарство точно по назначению и уменьшить общую дозу вводимого препарата.

## **Как работает рефлексотерапия**

Рефлексотерапия помогает управлять энергетическими ресурсами человека. Она не может восстановить поломанные кости, не устраняет опухоли и повреждения органов. Рефлексотерапия восстанавливает функции органов, а при необходимости – исправляет неправильное функционирование. Большинство наших болезней, особенно в начальной стадии – это нарушение функции органов и систем.

Предмет воздействия рефлексотерапии – энергетический поток.

Боль указывает нам, в каком месте произошла закупорка энергии ци. А врач физически воздействует на весь меридиан БАТ, по которому ци должна пройти беспрепятственно.

Но и пациент тоже может успешно воспользоваться многими приемами рефлексотерапии и стимулировать энергетический поток.

## **Как уловить энергию ци**

БАТ – это места циркуляции жизненной ци. Но при болезненном состоянии в них скапливается патогенная ци. Боль в точке является результатом борьбы между жизненной и патогенной ци. Рефлексотерапия усиливает жизненную ци и предопределяет ее победу.

Чтобы уловить энергию ци – надо больше узнать о ней. Ци – это вид основной материи, который поддерживает жизнедеятельность человеческого тела.

Не путайте БАТ с точками, болезненными при пальпации во время некоторых заболеваний. Такие точки («а-ши», что означает «ай! больно!») достаточно «случайны». На а-ши надавливают для лечения болевых синдромов, не определяя, что это за точка.

Энергия ци поступает извне и выполняет в организме главные задачи:

- Она является движущей силой. Благодаря ци организм растет и развивается. Благодаря ци происходит движение крови и соков.
- Энергия ци обогревает организм. Когда ее недостает – тело знобит, и конечности холодеют.
- Здоровая энергия ци защищает организм от болезненной энергии. Выздоровление – это победа здоровой энергии ци над силой болезненных воздействий.
- Энергия ци регулирует потоки крови, движение мочи и пота, семенной жидкости. Недостаток ци может вызвать кровотечение или закупорку сосудов. Мочеиспускание тоже происходит под контролем ци, в нужное время и в нужном количестве.

### «Пропорциональный цунь» для нахождения биологически активной точки (БАТ)

Для нахождения местоположения активных точек применяется мера длины «пропорциональный (или индивидуальный) цунь». Вы можете услышать: «точка находится в трех цунях от локтевого сгиба».

#### *Как определить 1 цунь?*

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (рис. 1). У женщин можно использовать для измерения обе руки, если род занятий не провоцирует уплощение правого пальца (как прядильное ремесло, например).

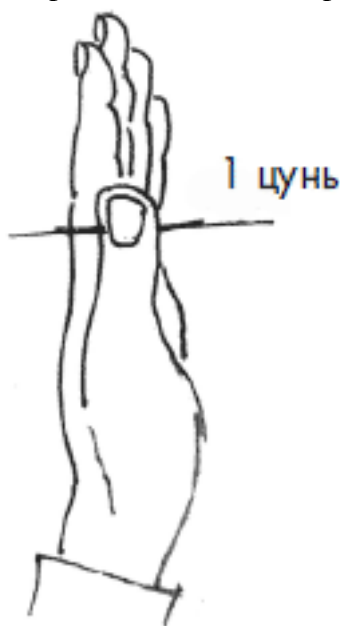
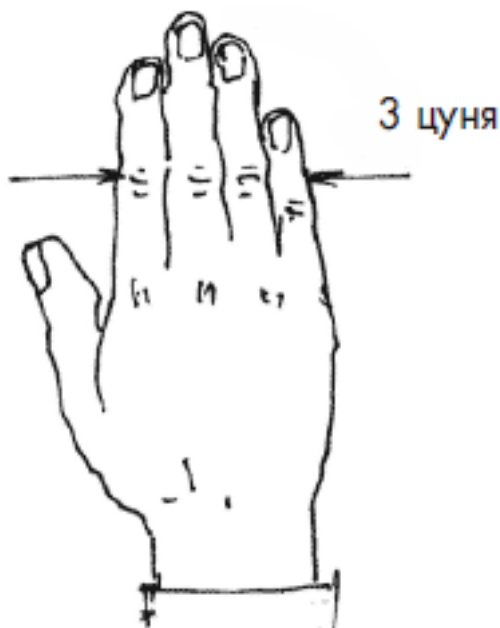


Рис. 1

3 цуня – ширина 4 сомкнутых пальцев выпрямленной (правой или левой) ладони (рис. 2).



**Рис. 2**

## Способы рефлексотерапии

Среди древних способов воздействия на БАТ были удары камнями, уколы острыми костями животных, прижигание горячим металлом... Современные способы воздействия на кожу – очень щадящие, но не менее эффективные.

### Что такое иглоукалывание

Иглоукалывание в Европе называют акупунктура, от латинских слов *acus* (игла) и *pungo, pungero* (колоть, жалить). Этот метод лечения использует только врач.

Вы почти не почувствуете боли от укола: специальная стальная (или серебряная, или золотая) игла очень тонка. Ощущения, которые приходят во время иглоукалывания, похожи на ощущения от вхождения энергии ци: ломота, распирание, онемение, жжение.

Врач может использовать 2–3 иглы или десятки игл во время лечения и знает около 700 биологически активных точек на вашем теле. Если вас начнет лечить несведущий человек, вы не только не испытаете должных ощущений, но и подвергнете организм риску. Самостоятельно заниматься акупунктурой, к сожалению, нельзя по той же причине.

О том, насколько тонкая вещь акупунктура, как разнятся требования к глубине укола, какой должна быть точность укола, можно судить по коротенькому отрывку из трактата «Чжэнь цзю да чэн» («Большие достижения акупунктуры») выдающегося потомственного врача Яна Цзичжоу (1522–1620):

### Из древнего трактата «Чжэнь цзю да чэн»

Высказывание «при укалывании сухожилий важно не поранить кости» означает, что при укалывании нужно дойти до сухожилия, но не касаться костей.

«При укалывании плоти важно не поранить сухожилия» означает, что игла должна дойти до мышцы, но не коснуться сухожилия.

«Колешь сосуды – не повреди плоть» означает, что игла должна дойти до сосуда, но не коснуться плоти.

«Колешь кожу – не повреди сосуды» означает, что игла должна войти в кожу и выйти так, чтобы не коснуться сосуда.

«При укалывании кожи следи за тем, чтобы не повредить плоть» означает, что местом возникновения болезни является кожа. Игла, следовательно, должна войти в кожу и не поранить при этом плоть. «Если же колешь плоть, нельзя поранить сухожилия». Это значит, что следует миновать сухожилия, которые расположены в плоти. «Если колешь сухожилия – не порань кости». Это значит, что нужно не задеть кости, на которых крепятся сухожилия. Таковы правила, выраженные в противоположных высказываниях.

### ВНИМАНИЕ!

Если у вас есть возможность принять курс иглоукалывания (акупунктуры) у специалиста, 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.

## Что такое прижигание

Еще один метод чжен-цзю терапии – прижигание биологически активных точек. В древности прижигание биологически активных точек проводилось металлическими палочками, зажженным порошком серы или измельченным чесноком, так, чтобы на коже оставались ожоги. Часто на биологически активные точки возлагали тлеющие комочки травы, чтобы после прижигания на коже остался пузырь – он должен лопнуть и покрыться струпом.

Теперь врач воздействует на кожу умеренным теплом, избегая ожогов. Для этого используют сигарету или конус, плотно набитый моксой – сухим порошком травы полынь. К полыни добавляют и другие травы.

Целью теплового прижигания, как и любого способа рефлексотерапии, является восполнение недостатка энергии ци, то есть стимуляция ослабленной энергии.

Лечение с помощью прижигания обычно длится 10–15 дней, потом на 10–15 дней дается отдых коже, и процедуры повторяются.

**Чтобы изготовить полынную сигарету**, в мае-июне собирают листья полыни, высушивают их и измельчают в кофемолке. Полученным порошком набивают пустые сигаретные гильзы или самокрутки из рисовой бумаги.

Рассмотрим способы прижигания полынной сигаретой:

**Статичный способ прижигания** – зажженный конец полынной сигареты подносят к биологически активной точке на расстояние 3 см от кожи, чтобы температура воздействия на тело не превышала 60–70 °С. Если область кожи краснеет, процедуру надо прекратить. Обычное время теплового воздействия – от 5 до 15 минут (реже – до 20–30 минут).

**Клюющий способ прижигания** (часто используется при артритах и при болях в кишечнике) – зажженный конец сигареты быстро поднимают и опускают над кожей, не касаясь ее поверхности.

**Гладящее прижигание или «утюжка»** – полынной сигаретой (мокса-сигаретой) продвигают вверх и вниз по ходу меридиана (сочетания точек) на расстоянии 1 см от поверхности кожи. Этот способ можно использовать, когда вы задействуете для лечения сочетание точек, находящихся на близком расстоянии друг от друга.

## Последовательность выполнения прижигания

Во всех случаях применения прижигания сначала следует прижигать субстанцию ян, а потом уже воздействуют на субстанцию инь. Это следует понимать таким образом, что прижигание следует начинать с головы и постепенно продвигаться вниз слева направо. То есть с головы сначала прижигаешь левую сторону, а потом опять, начиная с головы, прижигаешь правую сторону. Сначала следует прижигать верх, а потом низ.

В трактате «Мин тан» говорится: «Сначала следует прижигать верх, а потом следует прижигать низ. Сначала следует прижигать мало, а потом уже



прижигание производится в больших количествах. Во всех случаях следует внимательно обследовать конкретную ситуацию». Ван Цзе-чжай говорит: «Когда прижигаешь огнем следует производить прижигание сверху вниз, нельзя сначала производить прижигание в нижней части, а потом переходить к верхней».

*Из трактата «Цзы шэн» («Поддержание жизни»)*

Из трактата «Поддержание жизни» мы должны вынести такое правило воздействия (прижигания, втираний, акупрессуры – см. ниже) на сочетания точек:

- Сначала надо воздействовать на точки левой стороны туловища, начиная с головы.
- Если это необходимо, после прижигания левой стороны надо возвратиться вверх и воздействовать на точки правой стороны туловища.
- В первый день время воздействия прижиганием надо уменьшать вдвое, постепенно доводя до максимума (в конкретных рекомендациях по сочетаниям точек – дается максимальное время).

### **О злоупотреблении прижиганием**

Главная заповедь врачевания «не навреди» должна применяться во время рефлексотерапии. Если вы используете метод рефлексотерапии «прижигание», особенно внимательно следите за состоянием кожи – на ней не должны появляться ожоги и не должна развиваться аллергическая реакция. Прижигание волосистой части кожных покровов (особенно головы) самостоятельно выполнять не следует.

И даже втирание раздражающих составов в биологически активные точки головы надо выполнять разумно и умеренно, сообразно с опытом врачевания. Ознакомьтесь с нижеприведенным отрывком из трактата.

#### **Из «Трактата о том, что нельзя много прижигать голову»**

А теперь, наконец, перейдем к голове, которая является средоточием субстанции ян и владыкой ста каналов; разумеется, что люди страдают от многих заболеваний, но в каждом случае необходимо по-разному применять прижигание. Если не понимать истинных механизмов лечения и при этом много использовать прижигание, то это приведет к головокружениям и обморокам с ухудшением зрения, которое потом будет трудно восстановить, если возможно вообще. Если не изучать основы и использовать много прижигания, тогда образуются заторы и завалы крови и ци, а мышцы и плоть станут слабыми и истощенными. Все каналы тела сходятся на голове, однако голову нельзя много прижигать, а для того чтобы отыскать точку на меридиане, необходимо прислушиваться к сердцу. Так как, если делаешь прижигание, и не делаешь различия между тем, быстро его делать или медленно, в зависимости от индивидуальных особенностей человека, который может быть слабым или сильным, то как же сможешь вылечить больного? Как сможешь найти правильное место для воздействия?

## Акупрессура и массаж биологически активных точек

Акупрессура – это воздействие на биологически активные точки с помощью большого и указательного пальцев. Эффект от надавливания на точки пальцами такой же, как при акупунктуре – освобождение от недуга.

Акупрессуру вы можете использовать самостоятельно до полного излечения, не прибегая к помощи врача. При этом знание биологически активных точек позволит вам в любых условиях на некоторое время снять болевой синдром.

Иглоукалывание создает психологические барьеры для пациента: пугает боль от укола (хотя она незначительна) и вероятность инфицирования. Акупрессура исключает все психологические неудобства.

На биологически активные точки можно воздействовать приемом массажа. Подробно о традиционном древнем массаже и современном лечебном массаже читайте в *Главе 6. Само-массаж для всех*.

## Втирание эфирной мази в биологически активные точки

Если пациент вынужден обходиться своими силами, можно использовать метод разогрева биологически активных точек с помощью втирания эфирной мази и чеснока.

Лечение с помощью эфирных составов может быть достаточно длительным – не меньше 15 дней, но оно дает хороший эффект. После перерыва можно повторить курс для закрепления результата.

Эфирный состав для втирания в биологически активные точки:

- 10 частей тертой мякоти чеснока
- 10 частей масла ши
- 2 части воска
- 2 части меда

Восприимчивость кожи очень индивидуальна. У вас может быть грубая кожа, которая легко переносит раздражающее воздействие, или более нежная кожа, как у младенца. Изменяйте долю чеснока во втирании так, чтобы не было ожога. Воздействие должно вызвать не ожог кожи, а распирание, теплоту, жжение или онемение по ходу воздействия (*каналу, меридиану*).

### СОВЕТЫ:

1. За один сеанс рефлексотерапии охватывайте 3–4 биологически активные точки. В течение дня можно проводить несколько сеансов рефлексотерапии. В книге даются максимальные сочетания БАТ для каждого заболевания. Периодически (раз в 3–5 дней) меняйте обрабатываемые точки, чтобы увеличить эффективность воздействия.

2. Практически все биологически активные точки используются (в разных сочетаниях или по отдельности) для лечения множества болезней. Внимательно ознакомьтесь с *дополнительным эффектом* от воздействия на каждую точку – вероятно, вы найдете для себя несколько причин, чтобы начать прижигание какой-либо из них. Обратите на такую точку особое внимание!

## **Противопоказания для рефлексотерапии**

Исчерпывающие противопоказания к рефлексотерапии дает трактат «Поддержание жизни». Несмотря на то что в этом отрывке говорится только про иглоукалывание – надо распространять *противопоказания на все виды рефлексотерапии, включая массаж!*

### **Из трактата «Цзы шэн» («Поддержание жизни»)**

Нельзя колоть человека в состоянии сильного опьянения, так как в этом случае возникает смута ци. Говорят также, что возникает смута каналов. Нельзя колоть человека, когда он в сильном гневе, так как в этом случае происходит блокирование ци. Нельзя применять укалывание для только что поевшего досыта человека. Нельзя колоть человека, который сильно страдает от жажды. Нельзя применять укалывание, когда человек сильно напуган, начал заниматься внутренними делами (вероятно – домашними делами. – Прим.) Если только что закончил укалывание, не занимайся делами, связанными с внутренним... Если только что прошло опьянение, нельзя применять укалывание. Если недавно совершал тяжелую работу, не применяй укалывание... Если недавно плотно поел, нельзя сразу же применять укалывание. Если только что лечился укалыванием, не следует обедаться. Если перед этим был сильно голодным, то не следует применять укалывание. Если перед этим страдал от жажды, не следует применять укалывание. Если приехал на повозке, тогда следует полежать некоторое время, чтобы отдохнуть, и лишь после этого можно приступать к иглоукалыванию. Если человек пришел после длительной ходьбы, он должен посидеть и отдохнуть в течение получаса, лишь после этого его можно колоть. Если человек сильно обеспокоен или сильно напуган, следует подождать, пока успокоится его ци, лишь после этого его можно колоть.

### **Предостережения после выполнения рефлексотерапии**

Запреты, возникающие сразу после приема процедуры, также подробно расписаны, дадим их коротко:

- Нельзя пить сразу же после рефлексотерапии.
- Если только что применял рефлексотерапию – не гневайся.
- Не совершай тяжелой работы сразу же после рефлексотерапии.
- Если только что лечился рефлексотерапией, не следует обедаться.
- Если только что применял рефлексотерапию, нельзя испытывать жажду.

## Глава 3

### Курс акупрессуры для тех, кому некогда болеть

Акупрессура – это воздействие на биологически активные точки тела посредством нажатия пальцами, то есть *способ быстрой помощи*. Он удобен тем, что больному не нужно постороннее участие для выполнения приемов лечения. Акупрессура рассчитана не только на временное устранение боли, но и на сокращения длительности заболевания, восстановление функции органов и систем, снятие стресса, вызванного заболеванием – ведь не секрет, что мысли о болезнях, мнительность, ипохондрия наносят организму порой больший урон, чем само заболевание.

Акупрессура является современным использованием опыта китайской медицины («чжен-цзю терапии»), который насчитывает несколько тысяч лет и давно шагнул далеко за пределы Китая. В частности, в японской медицине такой способ оздоровления получил название «ши-ацу» (давление пальцами).

Чем же удобна быстрая акупрессура для работающих молодых людей и для людей преклонного возраста, которым трудно всерьез разбираться в тонкостях рефлексотерапии:

- Инструмент для акупрессуры всегда при себе – это наши руки.
- Никакого инородного воздействия, способного ранить кожу, занести инфекцию, не требуется.
- Знание биологически активных зон может быть весьма приблизительным по сравнению с иглоукалыванием, когда игла должна войти в строго определенную точку под определенным углом и на нужную глубину, не задев большие сосуды и нервные сплетения.
- Акупрессура не вызывает испуг, боль, нервную нагрузку. Наоборот, она является способом снять стресс у самого себя.
- И, наконец, эффект от умелой акупрессуры сопоставим с эффектом от иглоукалывания.

Однако необходимо помнить: упрощенная самостоятельная акупрессура не заменит медицинского лечения. Используйте ее как болеутоляющее средство, как средство первой помощи и как дополнительную терапию после установления диагноза!

### Противопоказания к акупрессуре

- Тяжелые формы сердечно-сосудистых заболеваний.
- Онкологические заболевания.
- Беременность.
- Заболевания кожи: фурункулез, грибковые поражения, ссадины, ожоги и др.

### Виды акупрессурных точек

Биологически активные точки располагаются на меридианах (условных активных линиях), опоясывающих все тело человека. Количество точек на одном меридиане может разниться от 10 до 50 и более. Для быстрой акупрессуры используются только 4–5 точек меридиана. Кроме меридианных точек, используются сигнальные и специальные точки. Ниже приводим более подробную классификацию акупрессурных точек:

- По обоим концам меридиана расположены *гармонизирующие точки*. Давление на них распространяется на все точки соответствующего меридиана.

- На каждом меридиане расположена одна **точка возбуждения** (или **возбуждающая точка**). Она заставляет откликнуться те органы, которые относятся к данному меридиану.

- Каждому меридиану принадлежит одна **успокаивающая точка**, воздействуя на которую, можно снять нервное напряжение, испытать приятные ощущения.

**Сигнальные точки** (или му-точки) имеют прямую связь с определенным органом, поэтому воздействие на му-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.

На рисунках в этой главе приводятся ориентировочные расположения точек. Поскольку у каждого из нас есть склонность к определенным болям и болезненным состояниям, «свои» спасительные точки быстро запоминаются. К тому же точки сами подсказывают свое местонахождение, откликаясь на воздействие первоначальной болью.

В китайской медицине распространена **диагностика по эмоциональному состоянию**.

- Принято считать, что о проблемах с легкими свидетельствует немотивированное беспокойство.

- Безразличие, склонность к депрессии, унынию является признаком заболеваний в селезенке.

- Беспричинные надуманные страхи, ощущение сильной тревоги, безнадежности сопутствуют заболеваниям почек.

- Молчаливость, замкнутость свидетельствуют о недостатке ци сердца, а избыток ци сердца сопряжен с болтливостью, избыточной общительностью.

- Закупорка энергии ци в печени вызывает агрессию вплоть до ярости. Чтобы застой энергии не вызвал патологию печени — энергию необходимо выпустить любым способом: посредством двигательной гимнастики, рефлексотерапии, в том числе акупрессуры, самопроизвольных движений и т. д.

## Как провести сеанс акупрессуры

1. Займите удобное положение — сидя, лежа, стоя — по возможности, исключите влияние внешних раздражителей (телефонные звонки и др.).

2. Выберите описание болевых ощущений или болезненных состояний, соответствующее вашей проблеме. По рисунку найдите нужные биологически активные точки. Воздействуем на точку круговым вращением 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.

3. Время воздействия на одну точку не должно превышать 5 минут. Эффект утешения боли наступит быстро и продлится длительное время. Затем акупрессию можно повторить.

Определим для себя **степень давления** на биологически активную точку:

- Легкий круговой массаж акупрессурной точки применяется при острых болях или 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, когда болевой синдром позволяет более плотное прикосновение, а общее состояние не ухудшается после сеанса акупрессуры.

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

*Диагностика по внешнему виду* человека имеет важное значение в традиционной медицине. Даже если пациента ничего не беспокоит, врач обратит внимание на зарождение болезни по таким признакам:

- Если кожа сухая, волосы ломкие и лишены блеска, следует обратить внимание на органы дыхания – легкие, главным образом.
- Если волосы ломкие и выпадают, а ушные раковины имеют бледный покров – проблемы с почками.
- Желтый цвет склер, снижение остроты зрения, ногти белесые и ломкие свидетельствуют о проблемах с печенью и желчным пузырем.
- Бледность лица, вялый сухой бледный язык свидетельствуют о проблемах с сердечно-сосудистой системой.
- Дурной запах изо рта, плохие зубы и мышечная слабость рук и ног свидетельствуют о болезни селезенки.

## **Быстрые приемы акупрессуры при болях и болезненных состояниях**

### **Избавляемся от простуды**

#### ***При насморке. Профилактика простуды***

Используются симметричные гармонизирующие точки над внутренними концами бровей (фото 1). Затем прикройте глаза и массируйте симметричные возбуждающие точки у наружных уголков глаз (фото 2). Затем симметричные успокаивающие точки под глазами, по ходу гайморовых пазух (выступающие кости лица – фото 3). Затем симметричные специальные точки у крыльев носа (фото 4).



Фото 1





Фото 2



Фото 3



Фото 4

По 1 минуте легко указательным пальцем синхронно надавливается каждая пара точек. Последовательность проведения: сверху-вниз. Акупунктура поможет и в случае начавшегося насморка, и как профилактическое средство.

***При воспалении верхних дыхательных путей***

Используются специальные симметричные точки, расположенные на 1,5 пальца ниже нижнего века и на 1 палец по бокам от крыльев носа. Сядьте спокойно, уприте подбородок в большие пальцы, а указательными пальцами обеих рук синхронно с умеренным усилием давите на точки (фото 5). Необходимо выполнить 64 круговых надавливания (направление вращения – в противоположные от носа стороны).



Фото 5

***При ангине (гнойные миндалины)***

Большой палец массируемой руки на уровне нижнего края ногтевого ложа зажимается между большим и указательным пальцем другой руки (фото 6). Надавливание проводится преимущественно большим пальцем, усилие прессуры – среднее, продолжительность – около 10 секунд. Надавливайте на обе руки периодически в течение дня.



Фото 6

***Грипп – лечение и профилактика***

Надавливают симметричные возбуждающие точки у наружных уголков глаз (фото 7). Затем симметричные успокаивающие точки под глазами, по ходу гайморовых пазух (выступающие кости лица – фото 8). По 1 минуте легко указательными пальцами синхронно надавливается каждая пара точек. Последовательность проведения: сверху-вниз. Акупунктура поможет и в случае разразившегося насморка, и как профилактическое средство.



Фото 7



Фото 8

***При ушной боли***

Выполняется легкая акупрессура гармонизирующей точки, расположенной сразу над ухом (фото 9). Воздействуйте только со стороны больного уха до наступления улучшения состояния.



Фото 9

***При болях в суставах***

Используйте акупрессу гармонизирующей точки, расположенной снаружи локтевой складки (фото 10). При острой боли выполняется легкое надавливание, при хронических артритах периодически в течение дня используйте сильное надавливание. Продолжительность надавливания – до улучшения состояния.





Фото 10

***При простудной боли в шее***

Используйте симметричные гармонизирующие точки у основания шеи. Акупрессура проводится указательными пальцами с нарастающей силой. Большие пальцы при этом сжимают и удерживают мышцу с передней стороны туловища (фото 11, 12).

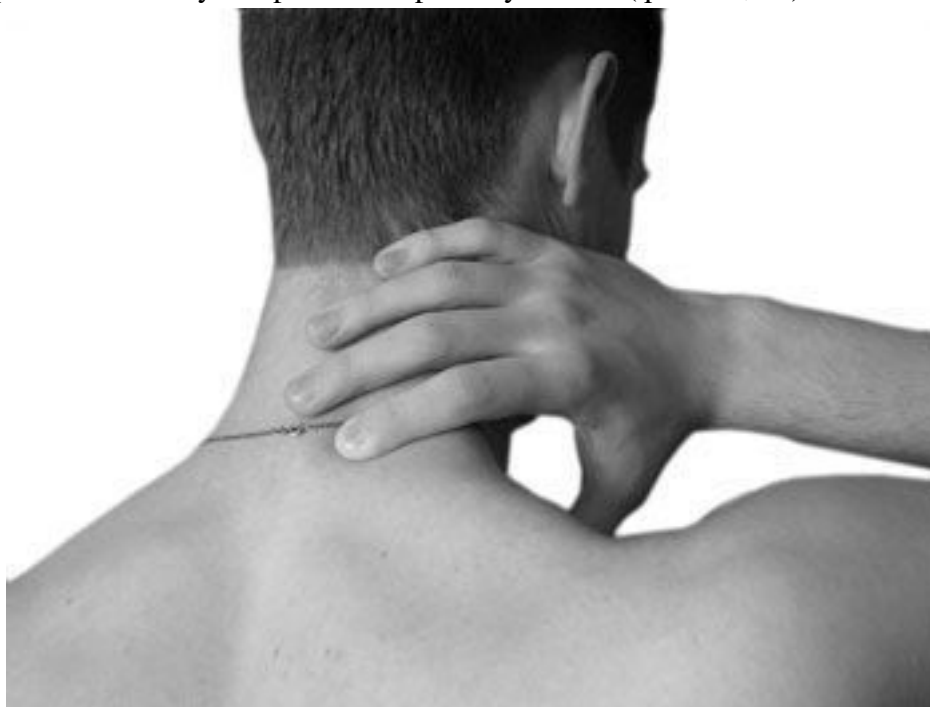


Фото 11



Фото 12

***При радикулите***

В этом случае используются специальные симметричные точки, расположенные в крестцовой области на расстоянии 4 пальцев от позвоночного столба (фото 13). Большими пальцами проводите сильное надавливание в течение 2 минут с обеих сторон синхронно.



Фото 13

***Ревматические боли во всем теле***

Используйте гармонизирующую точку, расположенную между костями мизинца и безымянного пальца (на три пальца ниже межпальцевой перепонки). Акупрессура должна быть легкой, но длительной – до 7 минут для каждой руки (фото 14).



Фото 14

### **Быстрая помощь для сердца и сосудов**

#### ***При повышении артериального давления***

В этом случае поможет гармонизирующие точки, расположенные на груди по бокам от сосков. 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 точки в течение 5 минут (фото 15). Акупрессуру можно выполнять несколько раз в день. Через месяц сделайте перерыв на неделю, затем можно продолжить лечение.



Фото 15

***При гипотонии (пониженном давлении), вызывающей дискомфорт***

Кончик мизинца у наружного края ногтя 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 (фото 16).



Фото 16

***При нарушении кровообращения (перепады давления, закупорка сосудов)***

Зажмите крайнюю фалангу среднего пальца одной руки между большим и указательным пальцами массирующей руки. Ногтем большого пальца надавливайте на фалангу с частотой

пульсации в течение 1 минуты (фото 17). Затем поменяйте руки. Прodelывайте сеанс акупунктуры по несколько раз для каждого пальца. Повторяйте 1–2 раза (до 3 раз) в течение дня.



Фото 17

#### ***Неприятные ощущения в сердце***

**ВНИМАНИЕ!** При острой боли в области сердца обратитесь в медицинское учреждение. Если есть опасность развития стенокардии и ее грозных осложнений – в том числе инфаркта миокарда – не занимайтесь самолечением!

Используйте рефлексотерапию при болях, вызванных кардионеврозом, при вегетососудистой дистонии, при некоторых аритмиях – тахикардии, экстрасистолии.

Если острая боль в сердце длится 3–5 минут – это уже может быть приступом стенокардии! Если острейшая боль не проходит в течение получаса – можно предположить развитие инфаркта миокарда!

## **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.