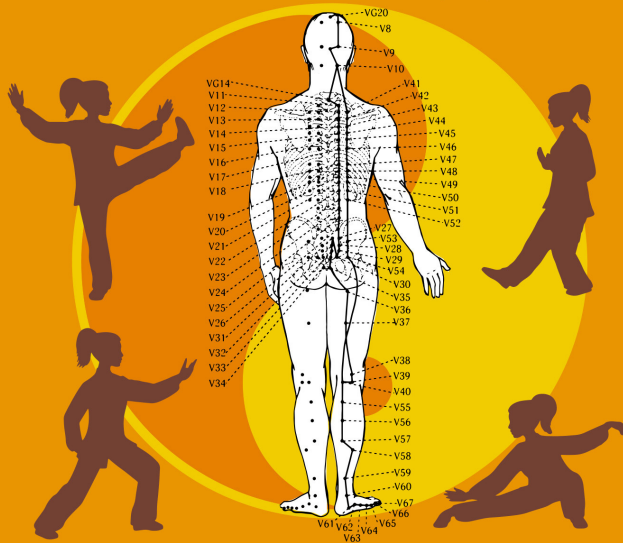


Лао
Минь
Цзю

САМОУЧИТЕЛЬ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ

для ЖЕНСКОГО
и МУЖСКОГО
ЗДОРОВЬЯ
САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО



ПРИЕМЫ, УПРАЖНЕНИЯ, АТЛАС

Лао Минь
САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО:
целительные точки для
мужского и женского здоровья.
Приемы, упражнения, атлас
Серия «Самоучитель
ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69501835
САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО: целительные точки для женского и мужского
здоровья. Приемы, упражнения, атлас = Целительные точки
для женского и мужского здоровья: САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО. Приемы,
упражнения, атлас: Издательство АСТ; М.; 2023
ISBN 978-5-17-158900-4

Аннотация

Восточная медицина открывает нам путь познания собственного тела и его возможностей, позволяет самостоятельно контролировать свое здоровье и влиять на работу всех органов и систем. Эта книга – о возможностях укрепления женского и мужского здоровья, способах профилактики заболеваний

репродуктивной и мочеполовой систем и методах, ускоряющих выздоровление.

Акупрессура и самомассаж, китайская практика прогревания активных зон, корейский метод су-джок, древняя гимнастика цигун и сравнительно молодой метод простукивания помогут при нарушениях менструального цикла, климактерических симптомах, импотенции и простатите и в целом улучшат здоровье. Также в книге вы найдете приемы для сохранения молодости и красоты, снятия усталости и избавления от стресса.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От автора	6
Введение в рефлексотерапию	10
Что такое биологически активные точки (БАТ)	12
Как работает рефлексотерапия	16
Как уловить энергию ци	18
Как перенести точки с атласа на тело	20
Энергетические меридианы тела	22
Секреты и возможности	22
Время активности меридианов	24
Способы воздействия на меридиан	25
Меридиан селезенки и поджелудочной железы	27
Болезни меридиана	28
Активные точки ножного меридиана селезенки и поджелудочной железы	29
Меридиан мочевого пузыря	38
Болезни меридиана	38
Активные точки меридиана мочевого пузыря	39
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Лао Минь
САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО:
целительные точки для
мужского и женского
здоровья. Приемы,
упражнения, атлас

© Лао Минь, 2023

© Яхина А., иллюстрации, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

От автора



Восточная медицина считается одной из древнейших в истории человечества, и многие ее древние секреты с успехом используются и поныне, а что-то даже открывается заново, получая признание своей реальной эффективности спустя столетия. Рефлексотерапия открывает нам путь познания собственного тела и его возможностей, позволяет самостоятельно контролировать свое здоровье и влиять на работу органов и систем.



Интересный факт: в европейских странах традиционным называют лечение, подразумевающее воздействие на физиологическую сторону организма, тогда как такие разделы восточной медицины, как акупунктура, акупрессура, дыхательная гимнастика цигун и тому подобные практики относят к нетрадиционным методам. В странах Азии же эти понятия зеркально противоположны. Именно древние техники, направленные на влияние на духовно-энергетическую составляющую нашего тела, считают традиционной медициной.

Рефлексотерапия подразумевает воздействие на энергетические потоки, пронизывающие весь наш организм и объединяющие его в единое целое. Каждый из вас способен овладеть приемами акупрессуры и самомассажа, и эти практики не только позволят облегчить состояние во время болезни и ускорить выздоровление, но также станут прекрасным способом профилактики всевозможных недугов.

Упражнения, приведенные в книге, просты в исполнении и доступны каждому. Прелесть рефлексотерапии заключается в том, что вам не нужны специальные приспособления или какая-то особенная обста-

новка – достаточно собственных рук и желания помочь своему организму на энергетическом уровне.

В книге мы последовательно рассмотрим самые распространенные приемы восточной медицины – акупрессуру и самомассаж, китайскую практику цзю (прогревание активных зон), корейский метод су-джок (лечение с помощью воздействия на активные зоны на ладонях и стопах), а также сравнительно молодой способ лечения и диагностики, который в Америке и Европе уже получил название «метод простукивания». Обратимся мы за помощью и к гимнастике цигун – дыхательной практике, подобрав комплекс упражнений, направленных на гармонизацию работы всего организма и улучшение общего самочувствия.

Настоящее издание делает акцент в первую очередь на мужском и женском здоровье – то есть на работе мочеполовой системы. Рефлексотерапия обладает широким спектром воздействий на область малого таза путем улучшения кровоснабжения и влияния на нервно-гуморальную регуляцию процессов данной зоны. Женщинам будет полезно узнать способы налаживания менструального цикла и снятия стрессов, связанных с гормональными изменениями (например, беременность, грудное вскармливание, климакс) без применения лекарственных средств.

Обратите внимание, что во время менструации любое активное воздействие на область живота противопоказано!

Мужчины получают возможность ознакомиться с методами профилактики заболеваний предстательной железы. Нужно помнить о том, что не вылеченный в молодом возрасте простатит провоцирует гормональную дисфункцию и гиперплазию (аденому) простаты в среднем возрасте и может привести к такому тяжелому заболеванию, как рак предстательной железы. Для улучшения кровотока и недопущения венозного застоя в малом тазу применяют специальную двигательную гимнастику – подробное описание упражнений вы найдете на страницах этой книги.

Введение в рефлексотерапию



Несмотря на колоссальные достижения современной медицины, в некоторых областях ее возможности до сих пор серьезно ограничены. К сожалению, врачи не всегда могут излечить нас полностью или хотя бы существенно и надолго облегчить состояние. Конечно, мы не призываем вас к отказу от методов традиционной (с точки зрения европейских стран) терапии и не утверждаем, что при появлении недомоганий не следует идти в больницу. Мы побуждаем вас в первую очередь взять здоровье в свои руки и научиться быть внимательнее к сигналам, которые подает ваш организм. При таком подходе рефлексотерапия станет отличным дополнением к лечению, поможет снять боль и не допустить рецидива заболевания в будущем, а также поможет в профи-

лактике развития серьезных болезней.

В отличие от дорогих фармацевтических препаратов, которые могут иметь множество противопоказаний и побочных эффектов, рефлексотерапия, «помещенная» в вашу личную «аптечку», всегда под рукой и не нуждается в контроле срока годности. Нет также и опасности передозировки: наоборот, чем длительнее применение этих методик, тем значительней результат!

Возможно, вас это удивит, но рефлексотерапия – это то, без чего человек не может прожить и дня. Занятие рефлексотерапией для нас – безусловный рефлекс. Мы даже 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 вызываем болевые ощущения в других участках, как бы пытаясь «отвлечься». И эти самопроизвольные движения приносят облегчение, потому что организм подсказывает способ лечения, а острая боль заставляет подчиняться инстинктам.

Наши собственные руки незаметно активизируют или обезболивают участки организма, а мы даже не замечаем их помощи. Задача этой книги – научить вас сознательно помогать телу, чтобы получать лучшие результаты.

Что такое биологически активные точки (БАТ)

Согласно философии восточной медицины, организм – это единое целое: воздействие на одну область тела не проходит бесследно для работы других областей. Зоной воздействия в практике рефлексотерапии являются *биологически активные точки (БАТ)* – поверхностно расположенные участки, своего рода «проекции», которые энергетически связаны с внутренними органами и системами. Раздражение лечебной зоны посылает импульс соответствующему органу – так, будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. В западноевропейской медицине такие точки считаются местами скопления нервных окончаний и крупных кровеносных сосудов.

Иначе БАТ называют «акупунктурные точки». Древнее название шу сюэ трактуется как «пещера, куда вливается жизненная ци».

Современные ученые подтверждают, что эти особые зоны обнаруживаются с момента рождения, хотя споры об их природе не угасают никогда. По виду они совершенно неотличимы от других участков кожи. В 60-е годы отечественные ученые предположили, что активные точки чаще всего соответствуют местам выхода наружу нервных стволов. В области точек соединительная ткань рыхлая и богата рецептора-

ми. Впоследствии было доказано, что чувствительность является лишь одним из характерных свойств активных зон. А другим важным свойством является более высокий уровень обмена веществ в этих крохотных участках.

Здесь скапливаются так называемые тучные клетки, которые играют важную роль в секреции гепарина (антикоагулянта) и гистамина (гормона, ответственного за реакцию на аллергены, за расширение капилляров, увеличение секреции желудочного сока). Оба эти вещества являются медиаторами воспаления – защитного процесса, призванного оградить наше тело от воздействия вредоносных факторов извне. Посредством влияния на эти зоны можно как активизировать защитные силы организма, так и подавить их излишнюю активность.

Воздействие на исцеляющие точки восстанавливает правильное функционирование органов или систем. Точки соединены друг с другом незримыми линиями – энергетическими меридианами. Все меридианы связаны и оказывают влияние как на друг друга, так и на близрасположенные органы.

БАТ расположены на симметричных меридианах, поэтому на активные точки воздействуют на каждой половине тела.

Основная функция меридиана – принять извне жизненную энергию, донести ее до органа и забрать у него отработанную, патогенную энергию. Энергетические меридианы

работают как кровеносные сосуды, которые доставляют тканям кровь, обогащенную кислородом и питательными веществами, и выводят из клеток продукты жизнедеятельности и токсины.

Согласно трактатам восточной медицины, выделяют 12 пар **основных** меридианов (расположенных симметрично) и 8 **чудесных**. Основные меридианы подразделяются на:

1. **Иньские** – отвечающие за работу основных органов и проходящие по внутренней стороне тела (наиболее защищенные): меридианы печени, сердца, перикарда, поджелудочной железы и селезенки, легких, почек. Расположены на внутренней поверхности верхних и нижних конечностей и по передней поверхности туловища. Энергия перемещается от стоп вверх.

2. **Янские** – отвечают за позвоночник, суставы, органы ЖКТ и мочевыделительной системы: меридианы желчного и мочевого пузыря, желудка, кишечника, тройного обогревателя. Проходят по внешней стороне тела (менее защищенные). Энергия по ним течет сверху вниз.

Еще один способ классификации энергетических меридианов – согласно их принадлежности к первоэлементам: **дерево, огонь (жар), огонь (тепло), земля, металл, вода**. Также выделяют **ножные** и **ручные** меридианы: 6 из них проходят по телу и рукам, оставшиеся 6 – по телу и ногам.

По направлению потока энергии меридианы делят на **цен-**

тросстремительные (если энергия движется от конечностей к центру тела) и **центробежные** (энергия перемещается к конечностям). Это важно, так как направление воздействия на точки меридиана должно соответствовать току энергии.

Чудесные меридианы – сосуды-май – вторичные пути энергии ци, 8 непарных меридианов, которые возникают при нарушении движения энергии в нескольких основных меридианах (например, если организм страдает от какого-то хронического заболевания). Сосуды-май являются помощниками пораженных меридианов, регулируя потоки ци – они становятся каналами, через которые излишняя энергия покидает организм либо же восполняется ее недостаток. Чудесные меридианы также подразделяются на 4 меридиана инь-группы и оставшиеся 4 ян-группы. Стимулируя биологически активные точки, можно оказать лечебное воздействие на затронутые болезнью области тела.

В традиции восточной медицины каждая точка имеет свое название. Поначалу они могут показаться трудно запоминаемыми, но постепенно часто используемые («свои», соответствующие определенным проблемам) точки вычленяются и их названия откладываются в памяти.

Врачи, знакомые с восточной медициной, используют многие виды рефлексотерапии: иглоукалывание, прижигание (чжен-цзю терапия), непосредственный массаж воспаленного участка тела или его проекции на кистях рук, на сто-

пах, а также метод простукивания.

Как работает рефлексотерапия

Человек здоров, пока поддерживается непрерывное движение энергии в каждом меридиане. Если движение замедлилось, начинается болезнь. Чтобы выздороветь, надо «угадать», в каком месте образовалась энергетическая «пробка», и устранить ее.

Рефлексотерапия помогает управлять энергетическими потоками внутри человеческого тела. Она не может как по волшебству восстановить поломанные кости, не устраняет опухоли и повреждения органов. Однако, применяя практики восточной медицины, в ваших силах простимулировать свой организм, подтолкнуть его к выздоровлению. «Затор» в энергетическом потоке приводит к нарушению функции органа. Боль может подсказать нам, где именно сформировалось препятствие на пути тока ци, а рефлексотерапия поможет избавиться от него и восстановить нормальную циркуляцию энергии.

Застой энергии может произойти глубоко в тканях органов, а путь к энергетической «пробке» лежит через внешние точки энергетического канала. От пальцев рук и ног – к легким, сердцу, желудку – идут извилистые каналы, которые можно активизировать через их *активные точки* и продвинуть энергию (*ци*) глубоко в нужную зону.

У основных меридианов такие длинные и всеохватные траектории, что активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы, например, может ликвидировать застой в области носовых пазух!

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, которая 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 является движущей силой в организме.

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.

С помощью небольшой таблицы вы можете оценить причины возникновения некоторых болезней с точки зрения восточной медицины.

Гинекологические проблемы	Застой в меридиане селезенки и поджелудочной железы, в меридиане мочевого пузыря, в меридиане почек, в меридиане перикарда, в меридиане трех обогревателей
Простатит и аденома простаты	Застой в меридиане мочевого пузыря, в меридиане почек, в меридиане перикарда, в меридиане печени

ВАЖНО!

Помните, что лечение всех серьезных заболеваний должно проводиться под контролем врача!

Воздействие на биологические точки ускоряет выздоровление, облегчает течение болезни и помогает снять неприятные симптомы.

Как перенести точки с атласа на тело

В атласах этой книги вы найдете активные точки каналов и рефлексные зоны. Японский и корейский массажи не требуют точной разметки активных зон на поверхности тела. Японский массаж для этого слишком решителен, а корейский охватывает малые площади. Китайская тепловая терапия требует довольно четкого переноса точек, работа с меридианами тоже не терпит приблизительности.

Строение тела каждого человека уникально, поэтому универсальной меры измерения в рефлексотерапии нет и быть не может. Для нахождения местоположения активных точек применяется «индивидуальный цунь».

Вы можете услышать: «Точка находится в трех цунях от локтевого сгиба».

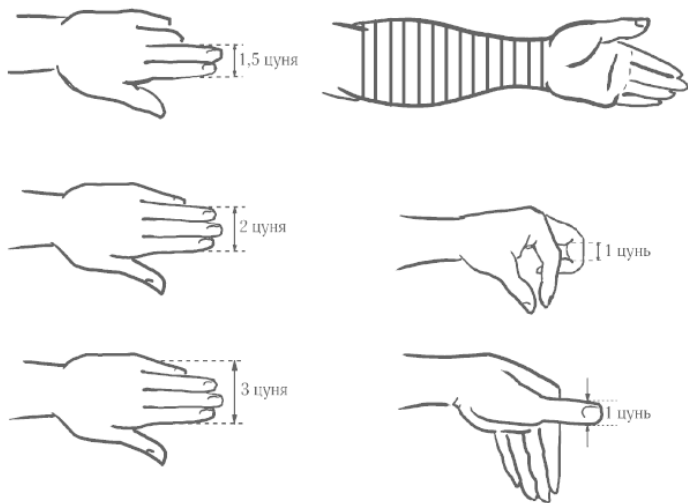


Рис. 1. Индивидуальный цунь

Как определить 1 цунь?

1 цунь – это расстояние между кожными складками на второй фаланге третьего согнутого пальца правой руки у женщин и левой у мужчин. Также мерой длины может служить ширина ногтевого ложа первого пальца левой руки.

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

Существует также такое понятие, как «пропорциональный цунь» – расстояние между лучезапястным суставом и локтевым сгибом, разделенное на 12,5 части.

Энергетические меридианы тела



Секреты и возможности

Поговорим подробнее об энергетической системе человека, которая в традиционной медицине Востока и является предметом лечения.

В этой главе вы найдете подробные атласы расположения биологически активных точек на энергетических меридианах.

Задавать импульс энергетической системе можно только через наружные точки. Но этого достаточно для исправления энергетики, то есть для исцеления и профилактики болезней!

Энергетическая система тела так же материальна, как кровеносная, пищеварительная, нервная системы.

Энергетическая система тела состоит из энергетических меридианов и энергии, которая продвигается по ним и наполняет жизнью наш организм.

Мы подробно изучим те меридианы, которые отвечают за работу женской и мужской мочеполовой систем.

Время активности меридианов

Энергия проходит по каналам последовательно в течение суток, перетекая из одного канала в другой. За 24 часа совершается энергетический кругооборот. Лучше всего воздействовать на определенный канал в период его максимальной активности. Если этот период приходится на время сна, можно использовать для работы время общей концентрации энергии с 21 до 23 часов. Но главное, не проводить терапию в период пассивности канала.

Канал	Период активности	Период пассивности
Легких	с 3 до 5 часов	с 15 до 17 часов
Толстого кишечника	с 5 до 7 часов	с 17 до 19 часов
Желудка	с 7 до 9 часов	с 19 до 21 часов
Селезенки — поджелудочной железы	с 9 до 11 часов	с 21 до 23 часов
Сердца	с 11 до 13 часов	с 23 до 1 часов
Тонкого кишечника	с 13 до 15 часов	с 1 до 3 часов
Мочевого пузыря	с 15 до 17 часов	с 3 до 5 часов
Почек	с 17 до 19 часов	с 5 до 7 часов
Перикарда	с 19 до 21 часов	с 7 до 9 часов
Трех обогревателей (общая концентрация энергии)	с 21 до 23 часов	с 9 до 11 часов
Желчного пузыря	с 23 до 1 часов	с 11 до 13 часов
Печени	с 1 до 3 часов	с 13 до 15 часов

Способы воздействия на меридиан

Воздействовать на меридиан можно посредством точеч-

ного надавливания, нанесения ударов подушечками пальцев по всему ходу меридиана или внутренней поверхностью нескольких пальцев. Такая техника удобна при работе с ножными и ручными меридианами. В отдельных случаях применяются удары открытой ладонью и кулаком, например, при быстром простукивании меридианов печени и желчного пузыря.

Меридиан селезенки и поджелудочной железы

- ✓ Тип инь. Первоэлемент земля.
- ✓ Парный. Ножной. Центростремительный.
- ✓ Спаренный – меридиан желудка.
- ✓ Время активности: наибольшая 09:00–11:00, наименьшая – 21:00–23:00.
- ✓ Европейское обозначение – RP.
- ✓ Принимает энергию от меридиана желудка и передает меридиану сердца.

Болезни меридиана

Болезни энергетического застоя

Нарушение функций селезенки и поджелудочной железы.

Болезни пищевого тракта и выделительной системы (водного обмена).

Болезни, вызванные скоплением токсинов в крови.

Нарушение мозговой деятельности.

Гинекологические болезни.

Болезни крови, аллергии.

Ухудшение функции мышечной ткани.

Болезни мышц по ходу меридиана

Нарушение чувствительности в нижних отделах позвоночника и нижних конечностях.

Боли в суставах ноги.

Боль в грудной мышце и соске.

Активные точки ножного меридиана селезенки и поджелудочной железы

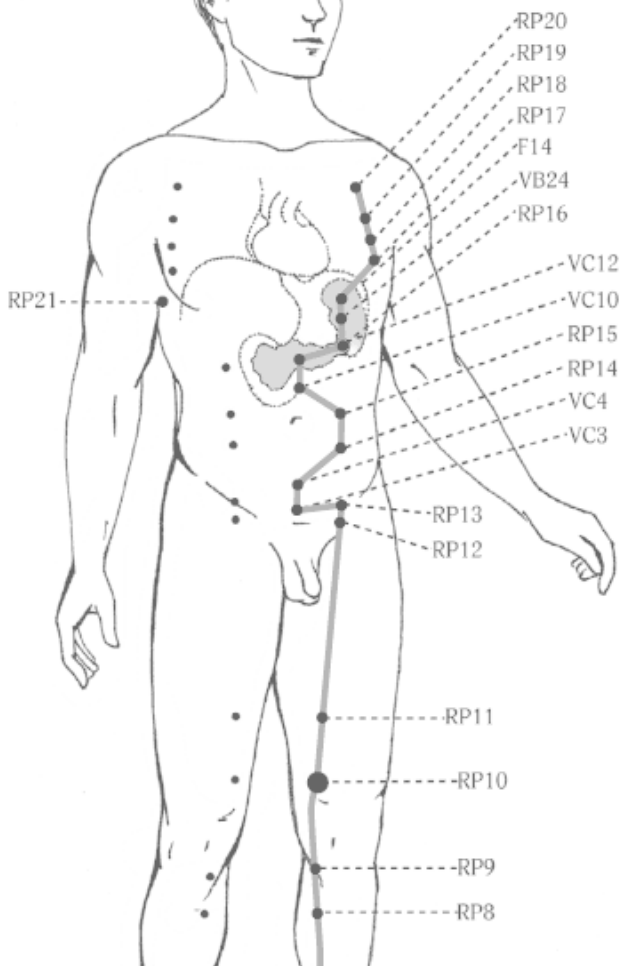
Меридиан селезенки – поджелудочной железы начинается на большом пальце стопы, поднимается по внутренней боковой поверхности стопы, идет вверх по голени, пересекаясь с меридианом печени. Через передне-внутреннюю поверхность бедра входит в брюшную полость, пересекает диафрагму, огибает сердце. Идет вдоль ребер, а затем через трахею выходит на кончик языка. Меридиан включает 21 поверхностную точку.

Главные точки канала: **RP6 Сан Инь Цзяо**, **RP3 Тай Бай**, **RP10 Сюэ Хай**.

RP1 Инь Бай расположена на 0,3 см внутрь от ногтевого ложа 1-го пальца стопы. Инь Бай задействуют при эпилепсии, вздутии живота, рвоте, поносе, остром энтероколите; маточном кровотечении, аменорее; похолодании стопы, подагрических болях; синкопальных состояниях, судорогах у детей.

RP2 Да Ду – *тонизирующая точка*, противопоказанием к стимуляции является первый месяц беременности. Расположена в углублении спереди от внутреннего края плюснефалангового сочленения 1-го пальца стопы, на внутренней поверхности. Точка используется при утомлении, слабости, меланхолии, депрессии; вздутии живота, рвоте, спазмах в

желудке, запоре, поносе; лихорадке, болях в пояснице, стопе и голеностопном суставе.



РР3 Та Бай – *точка-пособник*, расположена в углублении на внутренней поверхности стопы, книзу и кзади от головки 1й плюсневой кости. Тай Бай является «точкойбыстриной» стопы, одной из важных энергетических точек организма. Применяется при лихорадке; метеоризме, боли в желудке, рвоте, поносе со слизью и кровью; боли в пояснице, нарушении акта дефекации, геморрое; отеках и болях в стопах; судорогах; меланхолии и тревожных состояниях.

РР4 Гун Сунь – *точка широкого спектра действия, лопункт к меридиану желудка и точка-ключ к Чжун Май*. Расположена на внутренней поверхности стопы на 1 цунь кзади от плюснефалангового сустава 1-го пальца в углублении. Показания для воздействия: тревожность, меланхолия; спазматические боли в желудке и кишечнике, вздутие живота, тошнота, рвота, дизентерия; маточное и кишечное кровотечение, угроза выкидыша; боли в области сердца; стенокардия, тахикардия; судороги, спазм сосудов ног, отеки и боли в стопе; отеки лица.

РР5 Шан Цю – *седативная точка*, расположена на внутренней поверхности стопы в углублении книзу и кпереди от медиальной лодыжки. На точку воздействуют при следующих состояниях: головная боль, вялость, сонливость; вздутие живота, рвота, понос, запор, снижение аппетита, желтуха, геморрой, грыжи; боль в голеностопном суставе; судороги у детей; боль в языке, бесплодие.

РР 6 Сань Инь Цзяо – точка широкого спектра действия, групповое ло трех ножных инь-меридианов (RP, R, F), противопоказанием к стимуляции является беременность. Расположена на внутренней поверхности голени кзади от большеберцовой кости, на 3 цуня выше центра медиального края лодыжки. Обладает общеукрепляющим действием, показания к применению включают: обморок, шок, бессонницу; недостаточность функции желудка, метеоризм, снижение аппетита, понос, рвоту после еды, боли внизу живота; бесплодие, дисменорею (метроррагия, аменорея), патологические роды, климакс; импотенцию, орхит, затрудненное мочеиспускание, недержание мочи, боли при грыже; парез и паралич ног; гипертензию; переутомление, неврастению, психастению; геморрой.

РР7 Лоу Гу расположена на 1,5 см кзади от большеберцовой кости, на 6 цуней выше верхнего края медиальной лодыжки. Точку используют при следующих состояниях: чрезмерный аппетит; повышенная перистальтика кишечника, метеоризм, заболевания ЖКТ; парез, паралич нижних конечностей; артрит колена и голеностопного сустава, ревматизм; недостаточная лактация.

РР8 Ди Цзи – противоболевая точка. Расположена на 5 цуней ниже нижнего края медиального (внутреннего) надмыщелка бедренной кости. Точку простукивают при жалобах на метеоризм, снижение аппетита, понос, дизентерию, геморрой; расстройства менструального цикла; затруднен-

ное мочеиспускание, цистит, боль в области поясницы, цистит, импотенцию, аспермию.

РР9 Инь Лин Цюань расположена на внутренней поверхности голени в углублении ниже внутреннего мыщелка большеберцовой кости, на 2 цуня ниже нижнего края надколенника. Нельзя стимулировать на 5-м месяце беременности! Показания к применению включают: метеоризм, отсутствие аппетита; асцит, затрудненное мочеиспускание, непровольное мочеиспускание, патологические поллюции, импотенцию; рвоту, запоры; нарушения менструального цикла; боли в пояснице, бедре, коленном суставе, слабость в ногах; отеки.

РР10 Сюэ Хай расположена на внутренней поверхности бедра на 2 цунь выше верхнего края коленной чашечки. Сюэ Хай легко нащупать при согнутой в колене ноге, положив ладонь правой руки на левое колено, – конец большого пальца указывает на точку. Сюэ Хай является точкой лечения нарушений менструального цикла, аменореи, эндометрита; экземы, зуда и сыпи на внутренней поверхности бедра; трофических язв нижних конечностей; асцита; недержания мочи; орхита; перитонита.

РР11 Цзи Мэнь расположена на внутренней поверхности бедра на 6 цуней выше верхнего края надколенника. Показания к стимуляции: недержание мочи; воспалительные процессы и отеки в паховой области, заболевания половых органов.

РР12 Чун Мэнь расположена в середине паховой складки на 5 цуней ниже пупка и на 3,5 цуня в сторону от средней линии живота. Энергетическое воздействие связано с лечением мастита, недостаточной лактации, спазма кишечника, метеоризма, боли при грыже, запора, задержки мочи, болей внизу живота, орхита, простатита, эндометрита.

РР13 Фу Шэ расположена на 4,3 цуня ниже пупка и на 4 цуня в сторону от средней линии живота. Показания к применению: метеоризм, понос и рвота, боли в животе, запор, грыжа; увеличение селезенки.

РР14 Фу Цзе расположена на 1,3 цуня ниже уровня пупка и на 4 цуня в сторону от средней линии живота. Показания для применения – лечение сердцебиения, болей вокруг пупка, грыжи, поноса, энтероколита, хронического бронхита, перитонита.

РР15 Да Хэн расположена на 4 цуня кнаружи от пупка. Эффект от воздействия на точку: лечение поноса, запора, кишечной непроходимости, глистных инвазий, меланхолии, астенических состояний, чрезмерной потливости, судорог нижних конечностей.

РР16 Фу Ай расположена на 3 цуня выше пупка и на 4 цуня в сторону от средней линии живота. Показания для применения: грипп, лихорадка; боли в ногах; боли и спазмы в желудке, повышенная или пониженная кислотность желудка, понос со слизью и кровью (дизентерия), запор, язвенная болезнь.

RP17 Ши Доу расположена в 5-м межреберье по передней подмышечной линии, на 6 цуней латеральнее (кнаружи) передней срединной линии. Показания для применения: шум в ушах; бронхит, пневмония, кашель; мастит; боли в груди и подреберье; икота; боль в области плеча, межреберная невралгия.

RP18 Тянь Си расположена в 4-м межреберье по передней подмышечной линии, на 6 цуней латеральнее передней срединной линии, на одно межреберье выше предыдущей точки **Ши Доу**. Показания для использования: бронхит, пневмония, кашель; боли в области груди и подреберья, межреберная невралгия; одышка, икота; мастит, пониженная лактация.

RP19 Сюн Сян расположена в 3-м межреберье по передней подмышечной линии. Показания для использования: бронхит, пневмония, плеврит, кашель; одышка, боли в груди и подреберье, икота; межреберная невралгия; боль в плече.

RP20 Чжоу Жун расположена во 2-м межреберье по передней подмышечной линии, на 6 цуней латеральнее передней срединной линии. Показания для применения: кашель, бронхит, плеврит, одышка, икота, выделение густой гнойной мокроты; межреберная невралгия; снижение аппетита, сильная жажда; боли в груди и подреберье.

RP21 Да Бао расположена в месте пересечения средней подмышечной линии и 4-го межреберья. Показания для применения: боли в груди, голове, ребрах, в одной половине те-

ла; одышка; судороги мышц конечностей; межреберная невралгия; заболевания печени.

Меридиан мочевого пузыря

- ✓ Тип ян. Первоэлемент вода.
- ✓ Парный. Ножной. Центробежный.
- ✓ Спаренный – меридиан почек.
- ✓ Время активности: наибольшая 17:00–19:00, наименьшая 03:00–05:00.
- ✓ Европейское обозначение – V.
- ✓ Принимает энергию от меридиана тонкой кишки и передает в меридиан почек.

Болезни меридиана

Болезни энергетического застоя

Болезни системы выделения и половой сферы.

Болезни глаз и болезни кожи, гипертония, сердечная боль.
Головная боль, отечность лобных пазух.

Болезни по ходу канала

Боли в сердце.

Боль при поворотах шеи.

Боли в спине, задней поверхности бедра, подколенной ямке, икроножной мышце, онемение и нарушение подвижности мизинца.

Спастические реакции мышц.

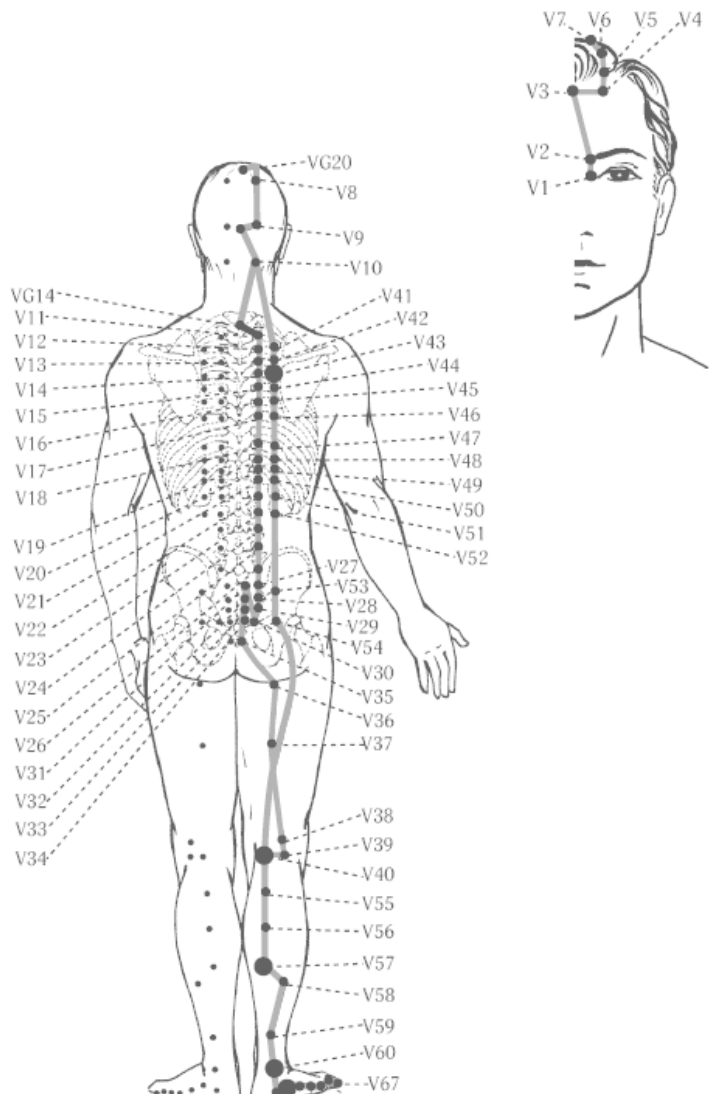
Активные точки меридиана мочевого пузыря

Начало – точка V1 у внутреннего угла глаза, проходит со лба на затылок. На шее разделяется на две ветви, которые проходят вдоль всего позвоночника до таза. В области таза – небольшие повороты, одна ветвь спускается по центру задней поверхности бедра, а вторая – по боковой поверхности бедра, ветви соединяются в области коленей, и меридиан идет по голени почти до пятки, проходит вдоль внешней стороны стопы. Окончание в области мизинца.

Меридиан мочевого пузыря имеет функциональные связи с мозгом, сердцем, почками. На симметричных меридианах мочевого пузыря описано по 67 точек.

Мы задействуем только основные, общеупотребимые. Главные точки меридиана: **V43 Гао Хуан Шу, V40 Вэй Чжун, V57 Чэн Шань, V60 Кунь Лунь, V62 Ян Бай.**

V1 Цзин Мин расположена в углу глазной щели на 0,3 см кнутри от внутреннего угла глаза. Показания к применению: болезни глаз, ирит, блефарит, слезотечение, снижение сумеречного зрения и остроты зрения, конъюнктивит, ретинит; головная боль, головокружения; ринит, фронтит; невралгия тройничного нерва.



V2 Цуань Чжу расположена в углублении у внутренне-го края брови над точкой V1. Показания к стимуляции: головная боль, боли в области лба, бровей; отек лица, синусит, фронтит; невралгия тройничного нерва; снижение остроты зрения, слезотечение, конъюнктивит, тики мышц век; тошнота, рвота; чихание; психозы, ночные кошмары.

V3 Мэй Чун находится на лбу на $2/3$ расстояния от брови до границы роста волос. Применяют при следующих состояниях: обморок, головная боль, головокружение; заболевания носа, гайморит, фронтит, чихание, снижение остроты обоняния; заболевания глаз; невралгия тройничного нерва.

V4 Цюй Ча расположена на лбу на $2/3$ расстояния от брови до границы роста волос на 1,5 цуня в сторону от средней линии. Показания: боль в теменной и лобной области головы, головокружения; снижение остроты зрения; ринит, фронтит, полипы, язвы в носу, носовое кровотечение; неврит лицевого нерва, невралгия тройничного нерва; мерцающая скотома.

V5 У Чу расположена на 1 цунь выше линии роста волос и на 1,5 цуня в сторону от средней линии. Применяют при следующих состояниях: обморок, головная боль, головокружение; ринит, ларингит; лихорадка; снижение остроты зрения; боли в области плеча и спины; эпилепсия, психозы.

V6 Чэн Гуан находится на 2,5 цуня выше границы роста волос и на 1,5 цуня в сторону от средней линии. Воз-

действуют при следующих состояниях: головная боль, головокружение; хронический бронхит, грипп, хронический ринит, синусит, носовое кровотечение, полип носа; лихорадка; катаракта; птоз века, невралгия тройничного нерва; расстройства психики; учащенное сердцебиение.

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.