

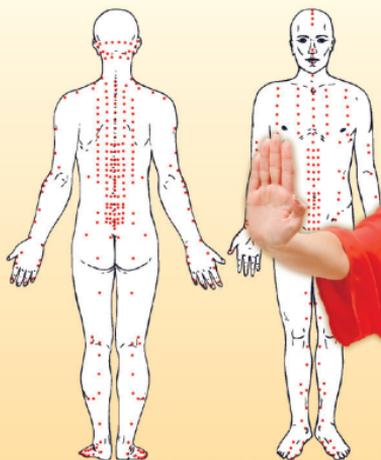


Л
А
О
М
И
Н
Ь

К И Т А Й С К А Я М Е Д И Ц И Н А

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ДЛЯ КАЖДОЙ СЕМЬИ

ПОЛНЫЙ АТЛАС ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ТОЧЕК



200
УПРАЖНЕНИЙ,
ВОССТАНАВЛИВАЮЩИХ
ЭНЕРГИЮ



ПРАЙМ

健康



ВОСТОЧНАЯ
МЕДИЦИНА
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ

Лао Минь

**Китайская медицина на
каждый день для каждой семьи**
Серия «Восточная
медицина на каждый день»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18116325

Китайская медицина на каждый день для каждой семьи. Полный атлас целительных точек. 200 упражнений, восстанавливающих энергию: АСТ;

ISBN 978-5-17-112652-0

Аннотация

Что нужно для того, чтобы сделать детский сон спокойным, не подхватить простуду от первого сквозняка, справиться с возрастной гипертонией и избавиться от подагры? Всего-то – 15 минут свободного времени, теплые руки и атлас активных точек!

Уникальная домашняя энциклопедия здоровья поможет меньше обращаться к таблеткам и мазям, не стоять в бесконечных очередях в поликлиниках.

Все до единого приемы просты в исполнении и подойдут как для бабушек и дедушек, так и для их самых маленьких внуков. Чтобы массаж точек и упражнения цигун были максимально

эффективными, в книге даются подробные иллюстрации к каждому приему.

Немаловажно и то, что для воздействия руками нет противопоказаний, а результат ощущается уже через несколько минут!

Настоящее издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом

Содержание

Здоровье без таблеток. Лечебные точки тела – для каждого из нас!	6
Пять минут для подготовки к работе	11
Тепловое воздействие	15
Глава 1	18
Здоровое сердце	19
Массаж для укрепления сердечной мышцы	20
Кардионевротические состояния, вызывающие дискомфорт в сердце	24
Неприятные ощущения в груди после физического напряжения	25
Надавливание и массаж для нормализации сердечного ритма	27
Исправление энергетики сердца. Тепловая терапия	31
Лечебные зоны пищеварительной системы	42
Нормализуем функцию желудка и кишечника	42
Гармонизирующие и возбуждающие точки брюшины	46
Для устранения привычных запоров	48
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Лао Минь
Китайская медицина
на каждый день для
каждой семьи. Полный
атлас целительных
точек. 200 упражнений,
восстанавливающих
энергию

© Лао Минь, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

Здоровье без таблеток. Лечебные точки тела – для каждого из нас!

Эффективность восточной терапии тысячелетиями подтверждалась в Китае. Всего полвека тому назад восточное врачевание расширило географию и стало повсеместно конкурировать с официальной медициной. В последние же годы восточные приемы все чаще становятся полноправным инструментом лечения наравне с традиционными методами, а иногда и единственным способом справиться с болезнью, когда традиционная медицина по каким-то причинам оказывается бессильна.

Восточная медицина – это, прежде всего, способ профилактики и возможность «достучаться» до нашего болеющего организма **без таблеток и уколов, без сложной диагностики**. И в этом ее основное достоинство! Другим несомненным плюсом является возможность практиковать древние приемы **самостоятельно, в домашних условиях**. Наша книга написана для тех, кто хочет использовать оба преимущества. Шаг за шагом мы введем вас в курс самодиагностики и лечения по точкам. При этом основным инструментом воздействия на тело будут наши руки или же вспомогательные средства – это и согревающие мази, и китайские традиционные «мокса» (прогревание тлеющей травой полынь),

и обычные медицинские банки, которые роднят восточное врачевание с русским целительством.

Каждая глава книги посвящена особой группе пациентов:

- Главные точки женщин и мужчин.
- Зоны здорового развития у детей.
- Зоны долголетия и профилактики болезней у пожилых людей.
- Здоровье для всех – все основные точки органов и систем.
- И, наконец, точки душевного равновесия, которые во время могут восстановить гармонию во всем теле!

С нашей энциклопедией здоровья вы получите необходимую начальную информацию об энергетической системе тела, которая играет не менее важную роль, чем кровеносная или нервная система. Узнаете, как работать с исцеляющими точками с помощью простых Атласов. Без труда и напряжения освоите приемы самопомощи и взаимопомощи для всей семьи. Научитесь чутко слышать свой организм и реагировать на его потребности – именно в этом и заключается главная цель восточной медицины.

С чего начинается восточная медицина

Сами того не замечая, безо всякой команды мы постоянно активизируем руками, а при необходимости лечим и обезболиваем участки организма: потираем ушибленное место, надавливаем на виски при головной боли, ерошим макушку при решении трудной задачи. Нам эти действия кажутся ме-

ханическими и самопроизвольными. Задача же традиционной практики – научиться помогать телу осознанно, целенаправленно и наиболее результативно.

Чтобы «потирание ушибленного места» (или отдаленной, но связанной с болью зоны) стало лечебным приемом, надо знать местоположение исцеляющих точек. Сегодня мы располагаем настолько обширными знаниями, что можем оказывать помощь всем органам и системам тела.

Человек представляет собой целостную систему, и воздействие на лечебную точку равносильно воздействию на больной орган!

Каждая система или орган имеет «выходы» на поверхность тела. Эти «выходы» связаны с органами тысячью нитей разной природы – нервной, электрической, энергетической. Лечебное раздражение определенной зоны на поверхности тела посылает настроечный импульс определенному органу – так будто рука дотянулась до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. Что бы у нас ни заболело – мы ищем связанную точку и учим свои руки правильно на нее воздействовать.

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 через направленное энергетическое русло.

Воздействие на исцеляющие точки бывает порой незамечаемым! Например, при воспалениях горла и носа прогревание головы опасно, а против активного массажа или прогревания стопы возразить нечего. Между тем, активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы равноценен «работке» всех болезненных зон в области носовых пазух.

Воздействие на активные точки восстанавливает правильное движение частиц внутри тканей на самом тонком уровне. 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 профилактическую работу для всего организма, потому что задействуете десятки лечебных зон.

Обязательно проверьте, как работает «скорая помощь» своих рук в критических ситуациях: избавьте себя от ломоты в спине, приступа мигрени, спазмалитических болей, зубной боли, а затем переходите к основательному лечению. 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 нескольким техникам воздей-

ствия, которые не имеют нежелательных побочных действий. Об эффективности лечения вы сможете судить сами – и довольно скоро!

Пять минут для подготовки к работе

Каждая система и каждый наш внутренний орган имеет выходы (проекции) на поверхности тела. Какие существуют возможности воздействия на лечебные зоны? Возможность воздействия, на самом деле, всего одна – раздражение. А способов раздражения множество: иглоукальывание, тепловая терапия, надавливание на точки пальцами (акупрессура), вакуум-терапия (обыкновенные медицинские банки, поставленные в исцеляющей зоне) и даже активизация точек посредством движениями тела или мысли (практика цигун). Мы будем стимулировать энергию и направлять ее в эпицентр болезни простыми способами, не требующими специальной подготовки!

Акупрессура, надавливание рукой

Самый доступный способ воздействия – **акупрессура**, надавливание. Воздействовать на точку надо 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 нескольких минут. **Степень давления**

выбираем так:

- Легкий круговой массаж акупрессурной точки применяется в случае первичного воздействия, для новичка. 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 сеансов.

- По мере привыкания к акупрессуре можно использовать сильное давление большим пальцем, совмещение больших пальцев при взаимомассаже (фото 1, а) или указательного и среднего пальца при самомассаже (фото 1, б).

- Усиленное надавливание выполняется также опорной частью ладони (фото 1, в) и даже двумя совмещенными ладонями.



a



6



Фото 1, а, б, в. Приемы акупрессуры

Тепловое воздействие

Тепло, разогрев кожи продлевает эффект надавливания. Классическая китайская практика использует тепло дымящейся полынной сигареты. Для ознакомления ниже мы расскажем, как набить сигарету и как с ней работать (см. Глава 1. *Оздоровление почек и мочевого пузыря/Классическая китайская тепловая терапия*). Гораздо удобнее для домашнего лечения втирать в активную точку согревающий состав, например, вьетнамский бальзам «Золотая Звезда».

Для тепловой терапии существует несколько общих правил, выполняя которые, мы ускорим выздоровление:

- В течение дня можно проводить 2–3 сеанса теплотерапии.
- Лечение с помощью согревающего состава обычно длится не менее 20 дней, потом на две недели дается отдых коже и процедуры повторяются.

Некоторые другие методы воздействия мы рассмотрим уже непосредственно в лечебных главах.

Как перенести точки с атласа на тело

Работать будем следующим образом. Принимаем удобное положение, по возможности, исключая влияние внешних раздражителей. Выбираем по содержанию главы «свое»

болезненное состояние, а по рисунку находим нужные биологически активные точки. Переносим на тело, соблюдая пропорциональность.

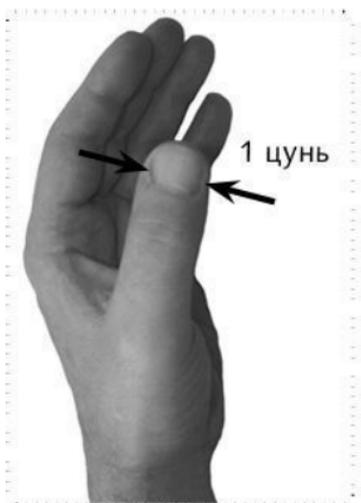
Независимо от того, мужчина вы или женщина, человек плотного или астенического сложения, пропорциональная зависимость для нахождения точек общая: расстояния на теле откладываются большим пальцем. Причем мужчина должен прикладывать палец только левой руки, а женщина может использовать как левую, так и правую руку.

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (фото 2, а).

Чтобы отмерить 3 цуня, складываем четыре сомкнутых пальца выпрямленной ладони (фото 2, б).

На детском теле сохраняются те же пропорции. Но чтобы не волновать ребенка дополнительными действиями во время лечения, будем использовать точки общего назначения с упрощенной привязкой на теле (см. Глава 4. *Здоровье и развитие. Акупрессура для ребенка*).

а



б



Фото 2, а, б. Пропорциональный цунь

Глава 1

Активные точки от любого недуга

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 потребуются. 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, 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.

При тромбофлебитах нижних конечностей нельзя воздействовать на точки, близкие к расширенным участкам вен.

Здоровое сердце

Боль в сердце – тревожное и опасное состояние. Заменять врачебную помощь массажем нельзя! Давайте договоримся, в каких случаях мы можем использовать приемы акупрессуры дома, самостоятельно.

Можно использовать надавливание при дискомфорте, вызванном кардионеврозом, при вегетососудистой дистонии, при некоторых видах аритмии – тахикардия (учащенное сердцебиение), экстрасистолия («выпадение» пульса после бессонницы, переутомления, после нескольких чашек крепкого кофе).

Акупрессура – наилучший способ регуляции тонуса сосудов, ритма и частоты сердечных сокращений, но только при отсутствии сердечнососудистых патологий!

Предостережение!

Самолечение при боли в сердце недопустимо!

Острая боль в сердце, не прекратившаяся за 3–5 минут, считается приступом стенокардии! Если же острая боль не утихла в течение 30 минут – можно предполагать развитие инфаркта!

Массаж для укрепления сердечной мышцы

Если у вас появились такие симптомы как сердцебиение, одышка, боль в области сердца, обязательно проконсультируйтесь у кардиолога. При отсутствии патологии сердца, можно предположить, что проблемы вызвал нервный ритм жизни. Стрессы влияют на сердце, но существует и обратная связь: нарушения работы сердца вызывают тревогу, которая усугубляет разлады в стволе головного мозга. Чтобы снять появившиеся симптомы методом массажа, в течение 3–5 секунд четырьмя пальцами надавливаем глубоко, но при этом плавно и осторожно:



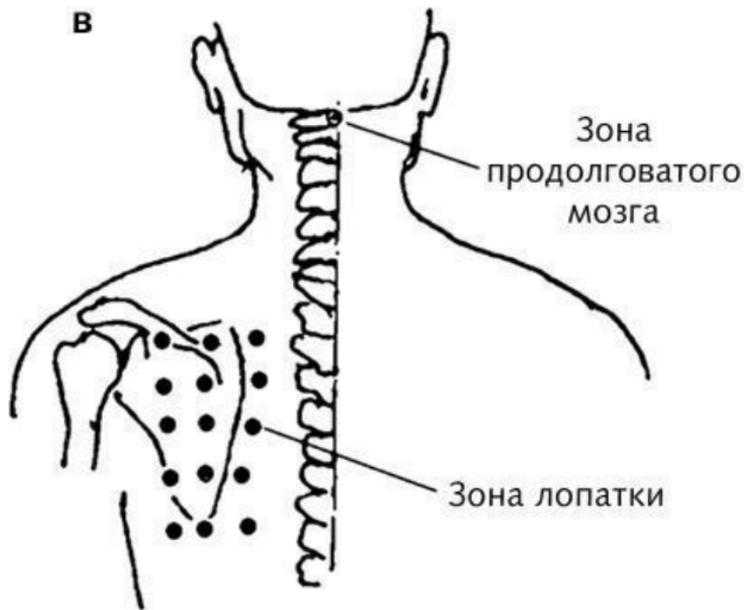
Рис. 1, а, б. Массаж для укрепления сердечной мышцы

1. На точки головы, обозначенные на рис. 1, а.
2. Все точки руки, приведенные на рис. 1, б.
3. Зону продолговатого мозга (рис. 1, в).
4. Зону лопатки (особенно левой), рис. 1, в.
5. Область прикрепления большой грудной мышцы (дельтопекторальная борозда проходит от подмышечной впадины по грудинной стороне плечевого сустава к середине ключичной кости и служит водоразделом между грудью и плечевым

суставом), см. рис. 1, г.

б. Надчревную область, рис. 1, г.

В



Г

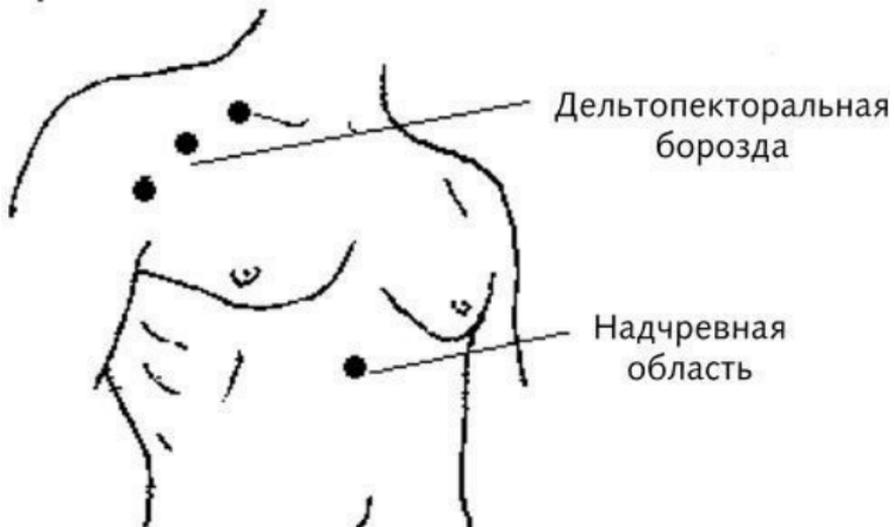


Рис. 1, в, г. Массаж для укрепления сердечной мышцы

Кардионевротические состояния, вызывающие дискомфорт в сердце

Давайте научимся снимать «беспричинный», физиологический сердечный дискомфорт. Поступаем следующим образом.

Постарайтесь успокоиться, сядьте на стул и пропускайте все мысли мимо, не концентрируясь ни на одной! Теперь найдем успокаивающую точку, которая расположена на внутренней поверхности руки – чуть выше лучезапястной складки (фото 3). Зажимаем запястье между большим и указательным пальцем другой руки: указательный палец поддерживает обрабатываемую руку, а на точку надавливает большой палец. Поочередно надавливаем точки на обеих руках, стараясь не терять состояния равновесия, покоя.



Фото 3. При дискомфорте в области сердца

Неприятные ощущения в груди после физического напряжения

Чтобы избавиться от распираания в груди после интенсивной физической нагрузки (а также после нервного напряжения), выполним следующий массаж:

1. Правую ладонь кладем на грудь и плотно прижимаем к груди в таком положении: запястье находится в центре груди, пальцы обращены влево (фото 4). Надавливаем, массируя по направлению сверху вниз или же круговым движением – по ходу часовой стрелки. Выполним сотню круговых движений или движений «вверх-вниз».



Фото 4. Массаж груди после физической нагрузки

2. Открытой правой ладонью (можно полусжатым кулаком) похлопаем по груди в области сердца: сначала похлопывание должно быть совсем легким, постепенно доведите его до более весомого. Однако сила удара не должна стать неприятной. Всего сделаем до сотни хлопков.

Надавливание и массаж для нормализации сердечного ритма

Приказывать своему сердцу «стучи ровно!» так же безнадежно, как запрещать себе самому любить, тревожиться, радоваться, бегать, прыгать и, собственно, жить. Сердце всегда работает сообразно с физическим и психическим состоянием человека. Состояние это весьма изменчиво, поэтому на протяжении всей жизни мы время от времени испытываем аритмию.

К числу физиологических аритмий относятся тахикардия (ускорение сердечного ритма, возникающее после бега, при волнении), экстрасистолия (провалы пульса, «косметическая» аритмия, вызванная усталостью), брадикардия (замедление ритма сердца из-за чрезмерного расширения сосудов). Эти аритмии безопасны, если они не вызваны патологией сердца и сосудов. Однако и в благоприятном случае «перетерпеть» вызванные ими неприятные ощущения достаточно сложно! Из-за аритмии мы нервничаем, а нервная реакция еще больше усугубляет сбой ритма.

Для устранения физиологической аритмии воспользуемся приемом надавливания. Надавливаем точку, которая расположена на 2 пальца выше лучезапястной складки (см. фото 5, а).

1. Сядьте на стул в естественном положении, выпрямите

спину. Левая рука покоится на нижней половине живота, ладонь смотрит вверх. Большой палец правой руки надавливает на точку (фото 5, б). Начальное направление надавливания – прямо и вниз (до двух минут). Потом, не отрывая большой палец от точки, налавливаем по направлению к локтевому сгибу – всего выполним до сотни движений вниз и до сотни движений вверх.

Если беспокоит тахикардия (учащенное сердцебиение), массаж начинаем с легкого надавливания, а потом сила давления постоянно увеличивается. При брадикардии (замедленном сердцебиении) надо сразу же проводить ощутимое надавливание. Одновременно с надавливанием можно использовать вибрацию и разминание массируемой зоны (вибрация – это массажирование мышцы путем похлопывания расслабленной рукой или жесткого шевеления пальцами, задача этого приема вызывать дрожание мышцы).

a



6



Фото 5, а, б. Восстановление сердечного ритма

2. Повторите тот же прием на правой руке.

3. Если аритмия сопровождается недостаточным дыханием, используем для надавливания возбуждающие точки в подреберье (фото 5, в). Они расположены на расстоянии в ширину сомкнутой ладони от линии позвоночника. Выполняем ощутимое плотное надавливание одновременно на обе точки большими пальцами. Надавливание должно быть стандартным по времени (около 5–7 секунд), однако многократным.



Фото 5, в. Восстановление сердечного ритма

Как правильно считать частоту сердечных сокращений («пульс»)

Если вы привыкли считать сердечные сокращения («считать пульс», как мы обычно говорим) в течение 30 секунд, а потом умножать результат на два – это ошибочный способ!

Правильное измерение – это подсчет ударов в течение 2-х минут. Полученный результат надо разделить на два, это и будет средняя частота сердечных сокращений (ЧСС) за 1 минуту.

Нормальная ЧСС для взрослого человека составляет 60–90 ударов в минуту, и даже 100 ударов не является большим нарушением. Рабочая частота сердечных сокращений после нагрузки должна восстанавливаться в течение 5 минут.

Чтобы определить максимально допустимую частоту сердечных сокращений при физической нагрузке отнимите от 220 ваш возраст в годах. Если вам 40 лет, максимальный пульс не должен превышать 180 ударов в минуту.

Исправление энергетики сердца. Тепловая терапия

Если ваше сердце и сосуды не идеальны, и вы наблюдаетесь у кардиолога, тогда работа с энергетическим меридианом сердца поспособствует лечению и улучшит состоя-

ние. Нашим основным методом работы будет надавливание (акупрессура) меридианов сердца и перикарда (сердечной оболочки). Для продленного воздействия используем втирание в активные точки меридианов, проходящих на руке, эфирного бальзама «Золотая Звезда».

Активные точки меридиана сердца

Меридиан сердца активен с 11 до 13 часов дня, в это время с ним и надо работать.

Меридиан сердца проходит симметрично по левой и правой стороне туловища. Он начинается в области сердца. Опускается вниз, пересекает диафрагму и достигает тонкой кишки. Одна внутренняя ветвь канала сердца поднимается вверх к трахее, гортани, достигает глазного яблока. Другая ветвь идет к легкому и выходит наружу в области подмышечной впадины. Отсюда идет вниз по внутренней-задней поверхности плеча и предплечья, проходит всю ладонь и заканчивается у лучевой стороны мизинца.

На каждом симметричном меридиане есть 9 наружных точек. Надавливание проводится сверху-вниз, поскольку ручной меридиан сердца центробежный. Энергия идет от сердца к пальцам.

Главные точки меридиана: возбуждающая точка – **9 Шао-чун**, успокаивающая точка – **7 Шэнь-мэнь**, противоболевая точка – **6 Инь-си**.



Рис. 2. Меридиан сердца

1. Цзи-цюань («глубокий родник») расположена при отведенной руке в центре подмышечной впадины. Показания к воздействию: боль в области сердца, раздражительность, депрессия, боль в плече и локтевом суставе, боль в грудной клетке.

2. Цин-лин («весенний и божественный») расположена на 3 цуня выше следующей точки (**шао-хай**). Показания для ее использования: боль и ограничение подвижности в плечевом суставе, боль в плече, боль в боковой поверхности грудной клетки, головная боль.

3. Шао-хай («устье ручного канала») находят при согнутой в локтевом суставе руке, в углублении складки локтевого сгиба. Показания к использованию: головокружение и бессонница, раздражительность, сердцебиение, онемение пальцев рук. Точку используют также при болях в локтевом и плечевом суставах, при зубной боли.

4. Лин-дао («божественный путь») расположена на лучевой стороне руки, на 1,5 цуня выше лучезапястной складки. Воздействие на точку сравнивают с прокладыванием пути к «божественному духу», скрытому внутри сердца.

Точку используют для лечения болезней сердца и сосудов (боль в области сердца, ощущение сдавленности грудной клетки, сердцебиение); среди других болезней – лечение голосовых связок (потеря голоса и осиплость).

5. Тун-ли («прохождение места соединения») располо-

жена на 1 цунь выше лучезапястной складки. Эффект от воздействия на точку: лечение расстройств «жизненного духа» (боль в области сердца, ощущение сдавленности грудной клетки, упадок сил и сердцебиение, подавленность настроения, сонливость, раздраженное состояние); лечение болей в области сердца; лечение боли в запястье и предплечье; улучшение слуха; снятие отека слизистой оболочки горла, уменьшение частоты головокружений.

6. Инь-си («щель канала Инь») расположена на 0,5 цуня выше лучезапястной складки. Точка используется при дрожании от нервного возбуждения или ознобе, а также при ночных выпотах и сердцебиении.

7. Шэнь-мэнь («ворота жизненного духа шэнь») расположена у локтевого края лучезапястной складки. Эффект от воздействия на точку шэнь-мэнь: лечение болезней, связанных с расстройством «жизненного духа» (сердцебиение, бессонница, раздражительность, снижение памяти, депрессия); лечение болей в грудной клетке; и других болезней (воспаление горла, одышка и кашель с отхаркиванием мокроты, отрыжка, понижение аппетита).

8. Шао-фу («средоточие (канала) сердца») расположена на ладонной поверхности кисти между 4-й и 5-й пястными костями. При сгибании кисти в кулак кончик мизинца соответствует расположению точки. Эффект от воздействия на точку: лечение болей в области сердца, сердцебиения; лечение болей в суставах руки – от мизинца до плечевого сустава.

ва; лечение болезней почек и половых органов; нервные расстройства.

9. Шао-чун («маленький, устремленный вперед») расположена на лучевой стороне мизинца, приблизительно в углу ногтя. Показания для воздействия на шао-чун: лечение болезней сердца (сердцебиение, боль в области сердца); избавление от судорог мышц руки, боли в предплечье; лечение нервных расстройств; предупреждение критических состояний (для снижения высокой температуры, при потере сознания).

Активные точки меридиана перикарда

Время для работы с меридианом перикарда с 19 до 21 часа.

Меридиан перикарда симметричный относительно вертикальной оси тела. Он является центробежным, то есть энергия проходит от центра к пальцам. Воздействие проводится соответственно движению энергии: от груди – к ладони.

Главные точки меридиана: возбуждающая точка – **9. Чжун-чун**, успокаивающая точка – **7. Да-лин**, противоболевые точки – **4. Си-мэнь**.

1. Тянь-чи («небесное озеро») расположена на груди. Показания к использованию точки: чувство переполнения и сдавленности в грудной клетке и подреберье, боли в области сердца; болезни легких (кашель, одышка); мастит.



Рис. 3. Меридиан перикарда

2. Тянь-цюань («небесный родник») расположена на 2 цуня ниже передней подмышечной складки. Находят и используют точку при разогнутой в локтевом суставе руке и обращенной кверху ладони. Показания к использованию: боль в области сердца, боль в грудной клетке с иррадиацией в лопатку, боль по внутренней поверхности плеча; кашель.

3. Цюй-цзэ («изгиб озера») расположена на поперечной локтевой складке. Находят и используют точку при слегка согнутой в локтевом суставе руке. При сгибании руки в локтевом суставе место расположения точки напоминает неглубокое озеро. Рекомендации для воздействия на точки: лихорадка и аллергия; сердцебиение, беспокойство, чувство переполнения и сдавленности в грудной клетке и подреберье, боли в области сердца, дрожание рук.

4. Си-мэнь («щель, ворота») расположена на 5 цуней выше лучезапястной складки. Точку используют при разогнутой в локтевом суставе руке и обращенной кверху ладони. Показания к применению: боль в области сердца, сердцебиение, бессонница, тревожное состояние, страх; кожные болезни.

5. Цзянь-ши («промежуток министра-посланника», под образом министра-посланника предполагается перикард сердца, то есть его наружная оболочка) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья, и на 2 цу-

ня ниже точки **4 Си-мэнь**. Как посланник «органа-владыки» сердца, точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния.

Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке; лечения болезней желудочно-кишечного тракта; лечения простуды (кашель, лихорадка, боль в горле); улучшения состояния при женских болезнях.

6. Нэй-гуань («горная граница» для прохождения болезнетворной энергии ци) находится на 1 цунь ниже точки **5 Цзянь-ши**. Воздействуя на нэй-гуань, вы облегчите боли в сердце. Избавитесь от беспокойства, бессонницы; одышки, кашля, боли в горле; болезней желудка и селезенки. Точка может использоваться для лечения спины, локтевого сустава, суставов пальцев.

7. Да-лин («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки. Эффект от воздействия на точку да-лин: лечение болезней сердца (боли в области сердца, сердцебиение); улучшение настроения, избавление от чувства страха, немотивированного веселья, депрессивного состояния, бессонницы; лечение лучезапястного сустава; улучшение перистальтики кишечника, устранение запоров, боли в эпигастральной области; лечение простудных и инфекционных болезней; улучшение самочувствия при частых головных болях и шуме в ушах.

8. Лао-гун («дворец труда») расположена в середине ладони. Сожмите в кулак кисть – кончик среднего пальца укажет на эту точку. Показания к применению лао-гун достаточно широки: критические состояния (обморок, судороги – до оказания профессиональной медицинской помощи); психические расстройства; сердцебиение и кардионевроз; боль в эпигастральной области; инфекционные и простудные болезни, лихорадка; боль в суставах руки.

9. Чжун-чун («средний (палец) уходит») расположена на кончике среднего пальца. Эффект от воздействия на чжун-чун: избавление от сердечной боли, сердцебиения; лечение нервных расстройств, расстройств речи; лечение гастрологических заболеваний (понижение аппетита, рвота, понос); снижение артериального давления, избавление от шума в ушах.

Лечебные зоны пищеварительной системы

Не существует человека, который бы не сталкивался с проблемами пищеварения. Некоторые нам кажутся незначительными, но несмотря на это, от них зависит здоровье и работа всего организма, наше ежедневное самочувствие и настроение. Именно эти неполадки, порой зримо, а иногда исподволь, портят нам жизнь.

В этом разделе энциклопедии домашнего лечения мы будем устранять общие «незначительные», казалось бы, проблемы пищеварения!

Нормализуем функцию желудка и кишечника

Чтобы нормализовать отхождение газов, усилить приток крови в брюшную полость, за счет этого улучшить обмен веществ, следует каждое утро выполнять такие приемы:

1. Лягте на пол, ноги прямые. Тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) обеих рук надавливайте надчревную область (точка 1 на рис. 4). Выполняйте надавливание трижды по 3 секунды.

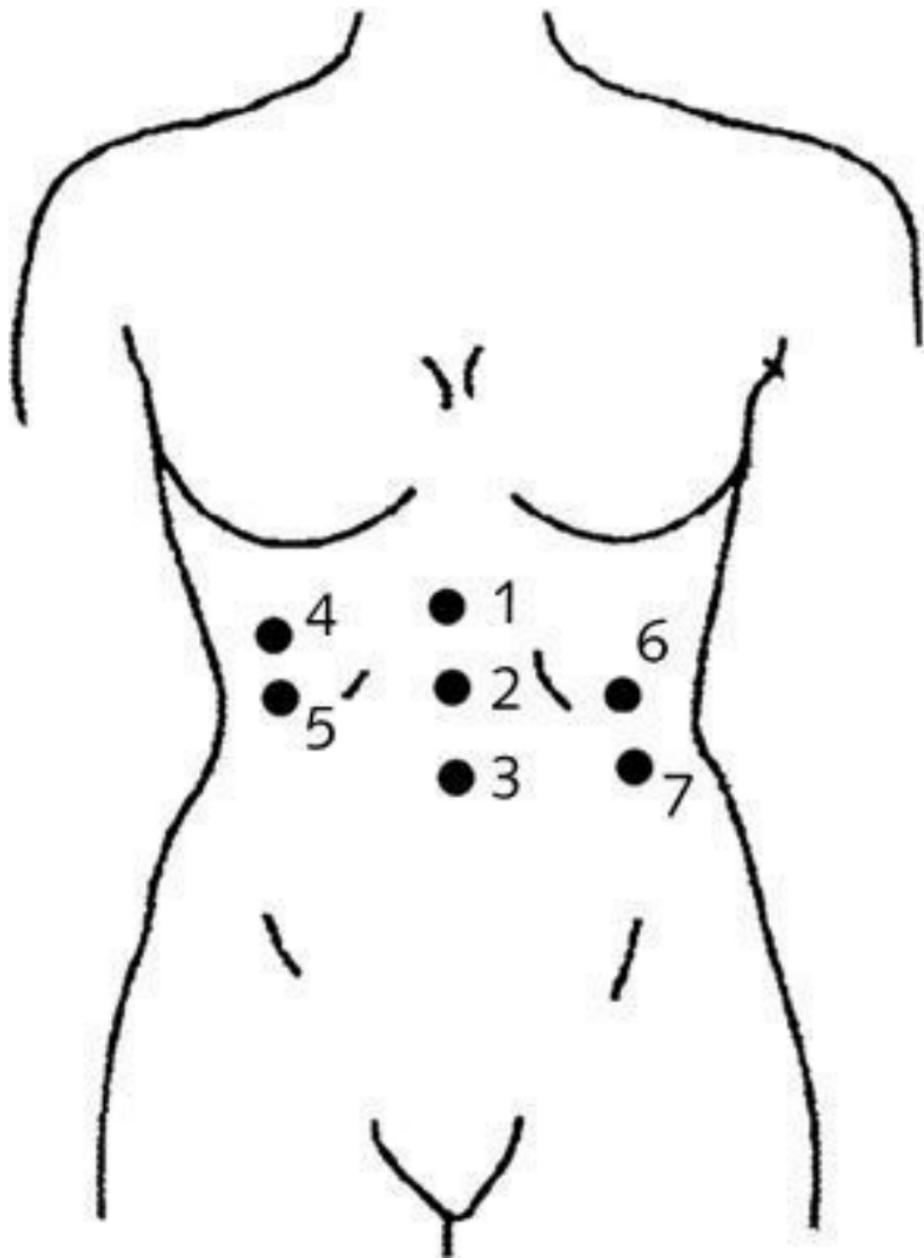


Рис. 4. Нормализация пищеварения

2. Сместите руки несколько ниже, в точку 2, (здесь и далее рис. 4) и повторите те же приемы надавливания 3 раза по 3 секунды.

3. Опустите обе руки еще ниже, в точку 3, и повторите предыдущие приемы.

4. Надавите по 3 раза на 2 точки над печенью – справа (4) и (5), как показано на фото 6. Затем над селезенкой – слева (6) и (7).

5. Теперь правую ладонь кладете на область желудка (2), а левую ладонь помещаете на правую ладонь, чтобы усилить давление. Выполняйте надавливание в течение полуминуты.



Фото 6. Нормализация пищеварения

В Главе 4. *Здоровье и развитие. Акупрессура для ребенка/Хорошее пищеварение* подобные приемы даны для нормализации пищеварения у детей с учетом слабого детского пресса.

Гармонизирующие и возбуждающие точки брюшины

При периодически возникающих болевых ощущениях в желудке и кишечнике после еды, при периодических поносах или запорах натошак используем такие точки (рис. 5).

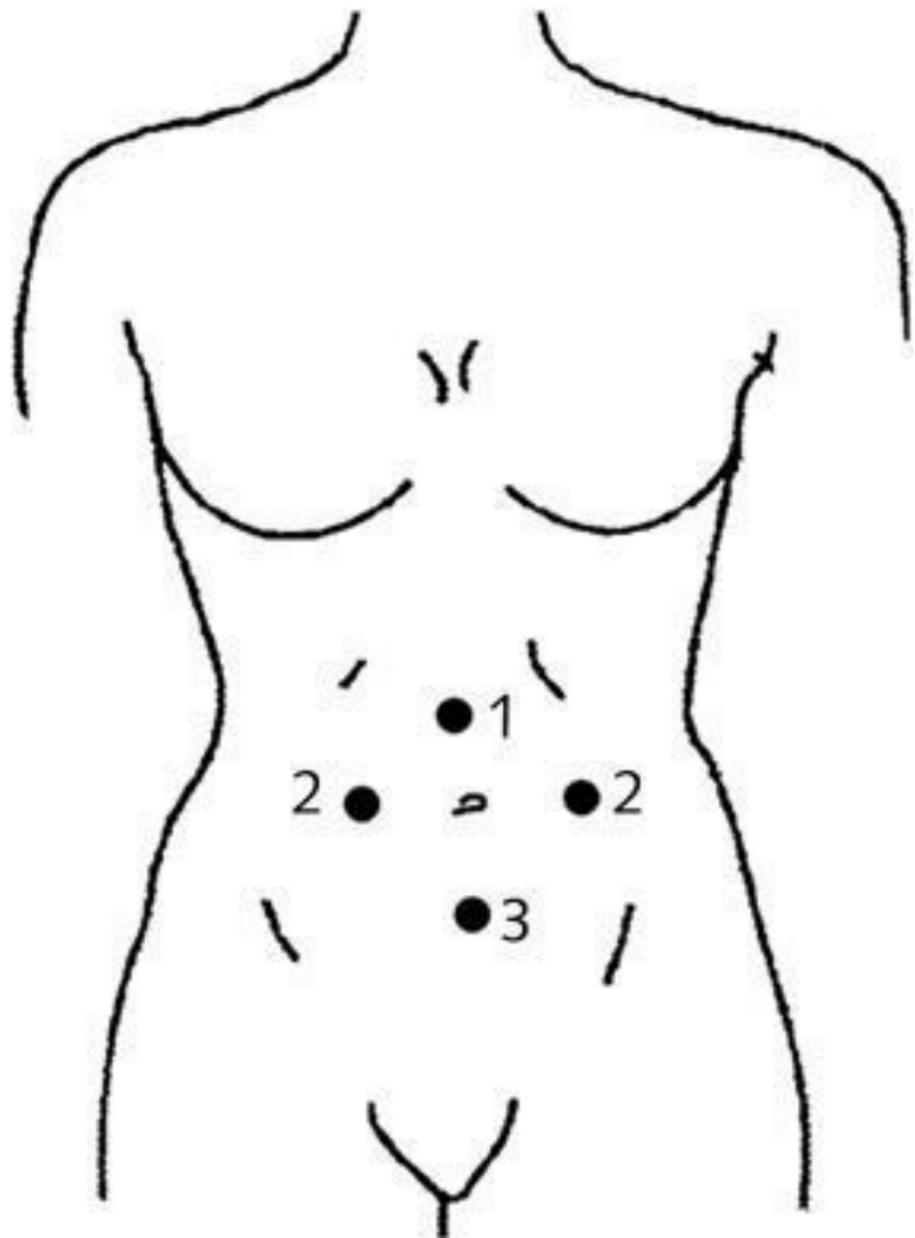


Рис. 5. Быстрое надавливание кишечника

1. Гармонизирующая точка 1. На расстоянии в три пальца выше пупка расположена точка, быстро снимающая спазмы или колики в желудочно-кишечном тракте.

2 Гармонизирующая точка 2. На горизонтали пупка, на расстоянии в три пальца по обе стороны, расположены точки, надавливаемые при поносе.

3. Возбуждающая точка 3. На три пальца ниже пупка вы найдете точку, надавливаемую при запорах.

Массаж проводите лежа в постели, надавливайте легко, но длительно совмещенными большими пальцами.

Для устранения привычных запоров

Кое-какие сведения о причине запора необходимы, поскольку правильный процесс выведения отработанных пищевых масс является важным фактором здоровья. Каловые массы застаиваются в сигмовидной кишке, которая расположена вниз и слева от пупка (точка 1 на рис. 6, а). При хронических запорах в этом месте образуется уплотнение. Для устранения запора по утрам, до подъема с постели, следует выполнять упражнение для нормализации деятельности сигмовидной кишки:

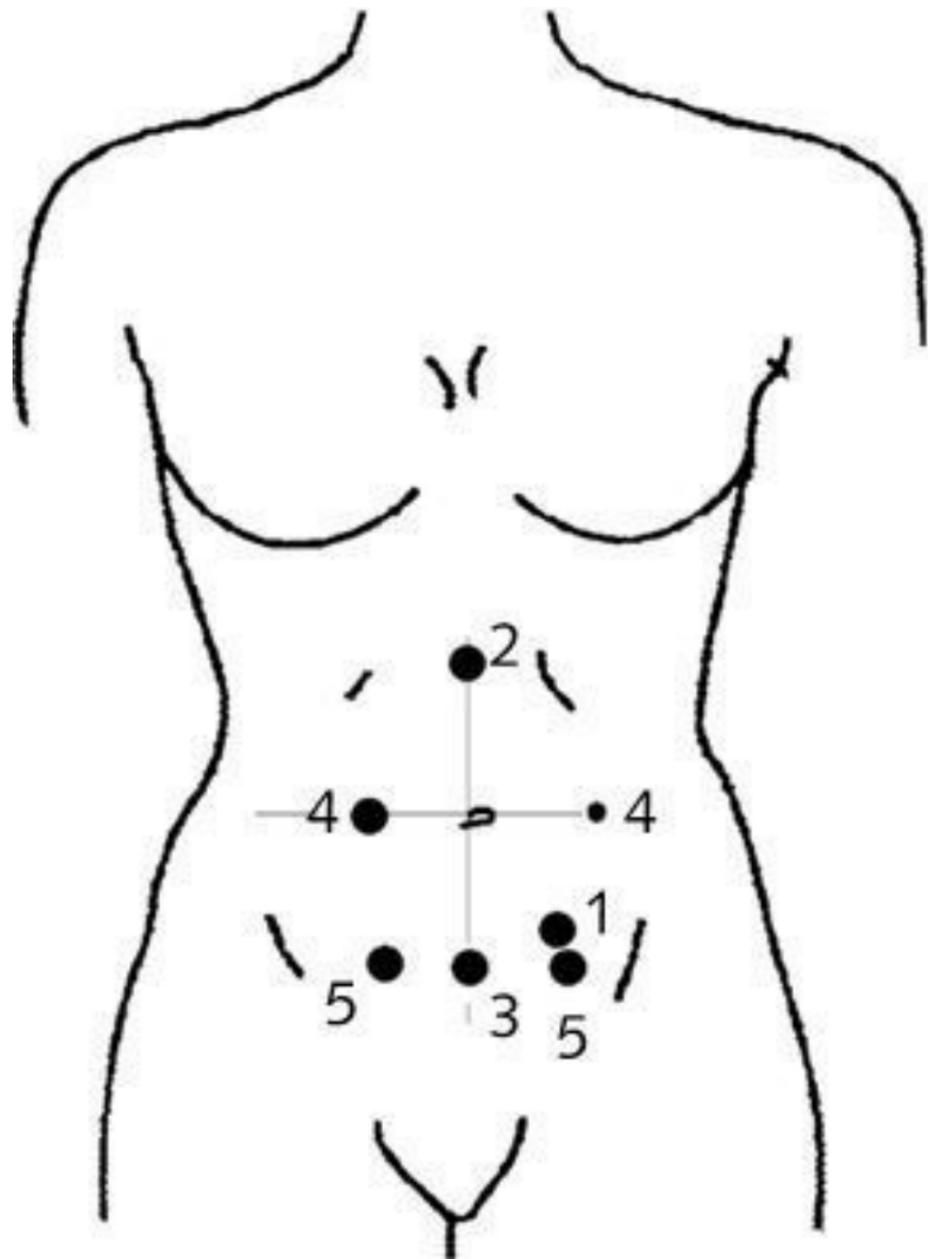


Рис. 6, а. Массаж при запорах

1. Растирающими движениями обеих рук (тремя пальцами каждой руки) воздействуем на область сигмовидной кишки (1) в течение 3–4 минут. Это вызовет перистальтику кишечника и позыв к дефекации.

2. После дефекации выпейте стакан теплой воды.

Если вы длительное время страдаете запорами, дополнительно используйте глубокое надавливания большим пальцем с вибрацией в течение 20 секунд на ряд ниже приведенных точек (массаж можно выполнять 2–3 раза в день течение 2 недель, затем сделать перерыв на неделю и повторить курс). Точки надавливания следующие.

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.