



Лао Минь

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4938210

700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней: АСТ; Москва; 2012

ISBN 978-5-17-077119-6

Аннотация

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.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1	6
Простудные заболевания	7
Болезни позвоночника и суставов	8
Болезни желудочно-кишечного тракта	9
Сердечно-сосудистые заболевания	10
Эндокринные расстройства	11
Женские болезни	12
Мужские болезни	13
Усталость и стрессы	14
Нарушение зрения и слуха	15
Глава 2	16
Способы рефлексотерапии	20
Что такое иглоукалывание	20
Что такое прижигание	21
Акупрессура и массаж биологически активных точек	23
Втирание эфирной мази в биологически активные точки	23
Противопоказания для рефлексотерапии	24
Глава 3	25
Быстрые приемы акупрессуры при болях и болезненных состояниях	28
Глава 4	60
Болезни сердца и сосудов. Кардионевроз	60
Женские болезни	75
Мужские болезни	81
Болезни желудочно-кишечного тракта	85
Биологически активные точки для лечения шеи и спины	91
Биологически активные точки для лечения суставов	106
Конец ознакомительного фрагмента.	119

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 про-

грамму 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 заклинания* – 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 лечения 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 рефлекторных зон соответствия гипофизу, надпочечникам и другим железам внутренней секреции на стопах – смотрите **Глава 6 . Массаж рефлекторных 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 чженцзю-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 сжатие 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.

Самомассаж

В **Главе 6** вы найдете: Традиционные приемы массажа спины и конечностей... Тонирующий массаж затылка и спины, Массаж ног... Секреты массажа ног: нормализация пищеварения... лечение неврозов, Массаж для разных заболеваний... самомассаж 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 вычлняются 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 (чжень-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).

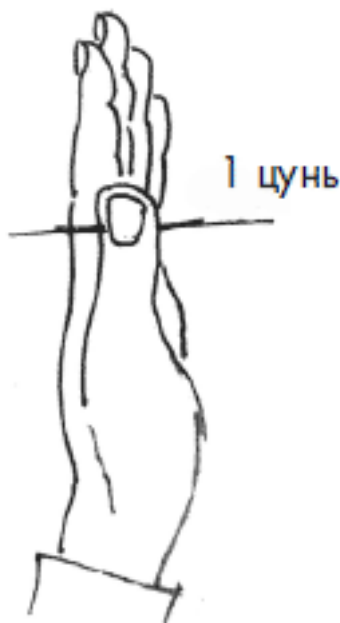


Рис. 1

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, pungere* (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, втирания, 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 расправление, 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 приступить 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 устранения 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 гармонирующую 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 гармонирующие 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!

Найдите успокаивающую точку, расположенную на внутренней стороне руки – на расстоянии в три пальца выше лучезапястной складки. Зажмите запястье между большим и указательным пальцем (указательный палец поддерживает руку, а на точку давит большой палец). Поочередно легко массируйте точку на обеих руках, стараясь не выходить из состояния полного покоя (фото 18).



Фото 18

При вегетососудистой дистонии

Сначала определим, что такое дистония. Дистонией называют спазматические болезненные сокращения мышц. Спазмы скелетных мышц ведут к изменению нормального положения тела, вызывают неудобства и даже боль. Вегетососудистая дистония приводит к непредсказуемым сокращениям сосудов и внезапным перепадам кровяного давления с мучительными симптомами: головная боль, вялость, тошнота и др.

Для борьбы с дистонией надавливают на точки, расположенные на стопах. Точки эти столь значимы для рефлексотерапии, что мы на них остановимся очень подробно. В переводе на русский язык они носят название «бурлящий источник». Вы нащупаете их в середине стопы, в углублении, если подожмете пальцы (фото 19).



Фото 19

Точку «бурлящий источник» используют в традиционной медицине при многих болезненных состояниях: при отравлениях и судороге, при ломоте в пояснице и коленях, головной боли, головокружении, шуме в ушах, бессоннице, сердцебиении, снижении памяти, при

частых носовых кровотечениях, сухости во рту, нарушении мочеиспускания, при нервных расстройствах.

Обхватите рукой стопу и давите на «бурлящий источник» большим пальцем, прилагая среднее усилие. Прodelывайте процедуру утром и вечером. Дополнительно воздействуйте на биологически активную точку на языке (точка описана в *Главе 3 – При постоянной жажде*).

При легочной недостаточности

Используем возбуждающие симметричные точки, расположенные в подреберье – на расстоянии в ширину ладони от срединной вертикальной линии туловища. Выполняется легкая акупрессура большими пальцами обеих рук (фото 20). Движение должно быть кратковременным, однако многократным.



Фото 20

Спасение для пищеварительного тракта

При болях в желудке и кишечнике

На животе, на расстоянии 3 пальцев выше пупка, расположена гармонизирующая точка, снимающая спазмы и колики в желудочно-кишечном тракте (фото 21). На горизонтали пупка, на расстоянии 3 пальцев по обе стороны, расположены гармонизирующие точки, используемые при поносе (фото 22). На 3 пальца ниже пупка расположена точка, используемая при запорах (фото 23). Акупрессуру проводите лежа в постели, легким длительным движением указательных пальцев. Симметричные точки, используемые при поносе, надавливаются одновременно.



Фото 21



Фото 22



Фото 23

При болях в области печени

Используют симметричные успокаивающие точки, расположенные на расстоянии в 2 пальца от центра лба. Указательными пальцами одновременно надавливаются обе точки до наступления облегчения болей (фото 24).



Фото 24

При плохом аппетите

Для улучшения аппетита используется возбуждающая точка на мизинце – с наружной стороны, под верхней фалангой.

Ногтем большого пальца надавливайте на точку кратковременно и ритмично (всего по 20 секунд) попеременно на левом и правом мизинце (фото 25). Нажатия должны быть достаточно ощутимыми, малоприятными. Акупрессиру можно использовать всякий раз перед приемом пищи.



Фото 25

При чрезмерном аппетите

В этом случае поможет успокаивающая точка, расположенная на наружной средней линии плеча – как раз посередине между локтевым и плечевым суставами (фото 26). Легко массируйте точку указательным и средним пальцами последовательно по 30 секунд на обеих руках. Такая акупрессура умиротворит голод и нормализует обмен веществ.



Фото 26

При постоянной жажде

Используем успокаивающую точку, расположенную на языке – на расстоянии 1 см от кончика языка. Данная точка является единственной известной биологически активной точкой на слизистой оболочке. На точку воздействуют легким прикусыванием языка верхними резцами. Темп прикусывания 20 раз за 1 секунду.

Снимаем усталость, стресс и головную боль

Для снятия нервного напряжения

При страхе, нервном и подавленном состоянии нужно воздействовать на гармонизирующую точку ***Божественное равнодушие***.

Точка находится на внешней стороне ноги, ниже колена и сбоку от него (фото 27). Для выполнения акупрессуры сядьте на стул, указательными пальцами обеих рук – синхронно на двух ногах – в течение 5 минут используйте круговое давление средней силы. Точку можно использовать в преддверие психологической нагрузки.



Фото 27

При расстройстве сна

Используйте гармонизирующую точку, расположенную на мочке уха. Акупрессуру надо проводить указательным пальцем, лежа в постели, в состоянии покоя. Не причиняйте себе неприятных ощущений – надавливайте очень легко. Большой палец поддерживает мочку, а указательный выполняет круговые движения (фото 28). Воздействие на мочку правого уха значительно эффективнее, чем на мочку левого уха.



Фото 28

Чтобы снять общую усталость

Массируйте специальную возбуждающую точку, расположенную ниже первой фаланги мизинца. Зажмите мизинец правой руки между большим и указательным пальцем левой руки, так, чтобы массировал кончик большого пальца.

Акупрессура должна быть предельно сильной. Проводить ее можно в течение целого часа. Массаж на правом мизинце более эффективен, а поскольку процедура длительная – ограничьтесь односторонним массажем (фото 29).



Фото 29

При усталости ног от долгой ходьбы, бега

Используйте возбуждающую точку, расположенную на наружной поверхности ноги на 3 пальца выше лодыжки (фото 30). При акупрессуре голень обхватывать не надо, воздействие испытывает только одна точка. Движение выполняется указательным пальцем со средним усилием до 5 минут. Через 1–2 часа можно повторить воздействие.



Фото 30

При избыточной потливости

В случае чрезмерной потливости в течение трех минут давим указательным пальцем на специальную точку, расположенную сзади от мочки уха (фото 31). Акупрессура с правой стороны избавляет от потливости гораздо быстрее, чем слева.



Фото 31

При головной боли, локализованной во лбу

Используйте успокаивающую точку, расположенную на виске на высоте верха ушной раковины. Положение тела во время акупрессуры не имеет значения. Прикройте глаза, ука-

зательными пальцами обеих рук мягко массируйте указанные точки в течение нескольких минут (фото 32).



Фото 32

При мигрени, когда болит половина головы

Найдите успокаивающую точку, расположенную на наружной стороне кисти: сомкните большой и указательный палец, в месте их смыкания находится нужная точка.

Зажмите точку между указательным и большим пальцами массирующей руки. Большой палец служит опорой, акупрессиру выполняет только указательный палец – ритмично и плотно в течение 5 минут (фото 33, 34).



Фото 33



Фото 34

При головокружении

В этом случае используется гармонизирующая точка, расположенная на лбу между бровями. Воздействуйте на точку указательным пальцем кратковременно, но сильно, интенсивно (фото 35). Этот прием можно сочетать с акупрессурой *При гипотонии (пониженном давлении), вызывающей дискомфорт.*



Фото 35

При боли в затылке

Используйте симметричные точки, расположенные в углублении под черепом, напоминающем озеро. Проводите акупрессу указательными или большими пальцами одновременно на симметричные точки (фото 36). Давление должно быть сильным.



Фото 36

При неврозе в переходный период

При неустойчивом психическом состоянии у юношей и девушек во время полового созревания и у мужчин и женщин в переходном возрасте следует периодически воздействовать на гармонизирующую точку, расположенную посередине подбородка (фото 37). Акупрессура выполняется легким движением указательного пальца, лучше по утрам, в состоянии покоя.



Фото 37

Для увеличения потенции

При снижении полового влечения у мужчин

Используйте специальную точку на середине наружной стороны голени. Акупрессура легкая, выполняется указательным пальцем (фото 38) в состоянии покоя, поочередно на обеих ногах. В идеале акупрессию должен выполнять половой партнер.



Фото 38

При снижении полового влечения у мужчин и женщин

В этом случае воздействуют на специальную точку, расположенную на боковой наружной поверхности бедра – посередине (фото 39). Акупрессура проводится указательным пальцем с чередованием мягкого и интенсивного воздействия – поочередно на обеих ногах, в состоянии покоя. В идеале акупрессуру должен выполнять половой партнер.



Фото 39

Как снять предменструальный синдром

Используется акупрессура гармонизирующей точки между бровями (фото 40). Затем указательными пальцами проводите и легко надавливаете по всей брови: от внутренней стороны – к наружной. В критические дни легко надавливайте на точки над бровями указательным пальцем до наступления улучшения.



Фото 40

Если вы хотите бросить курить. Чтобы одолеть астму

Используется специальная точка, расположенная в межключичной впадине (фото 41).



Фото 41

При астме (между приступами) проводится легкая акупрессура указательным пальцем в любое время дня. Желательно сочетать ее с акупрессурой *При гипотонии (пониженном давлении), вызывающей дискомфорт.*

Для избавления от курения надавливание кратковременное, интенсивное (при каждом желании закурить). После подавления желания также полезно провести акупрессуру *При гипотонии.*

Устраняем усталость глаз и зубную боль

При боли в глазах

Используют легкую акупрессуру точек, расположенных вокруг глазницы, в последовательности, показанной на рис. 3. Прикройте глаза и легко надавливайте на точки указательным пальцем.

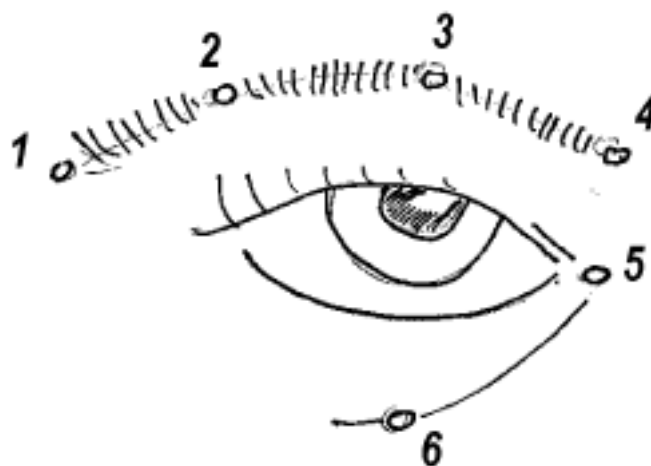


Рис. 3

При зубной боли

Используется точка на верхней губе, акупрессура производится интенсивно ногтем указательного пальца (фото 42). Продолжительность воздействия – 10 секунд.



Фото 42

Глава 4

Рефлексотерапия для тех, кто всерьез занят своим здоровьем

Болезни сердца и сосудов. Кардионевроз

Истинные болезни сердца лечит врач. Рефлексотерапия не поможет вам, если установлены диагнозы стенокардия, сужение просвета коронарных артерий и другие.

При болях 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.

ВНИМАНИЕ! 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!

При кардионеврозе, воспалении оболочек сердца. Сочетание да-лин – цзянь-ши

Точка **да-лин** («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки и относится к меридиану перикарда (рис. 4).

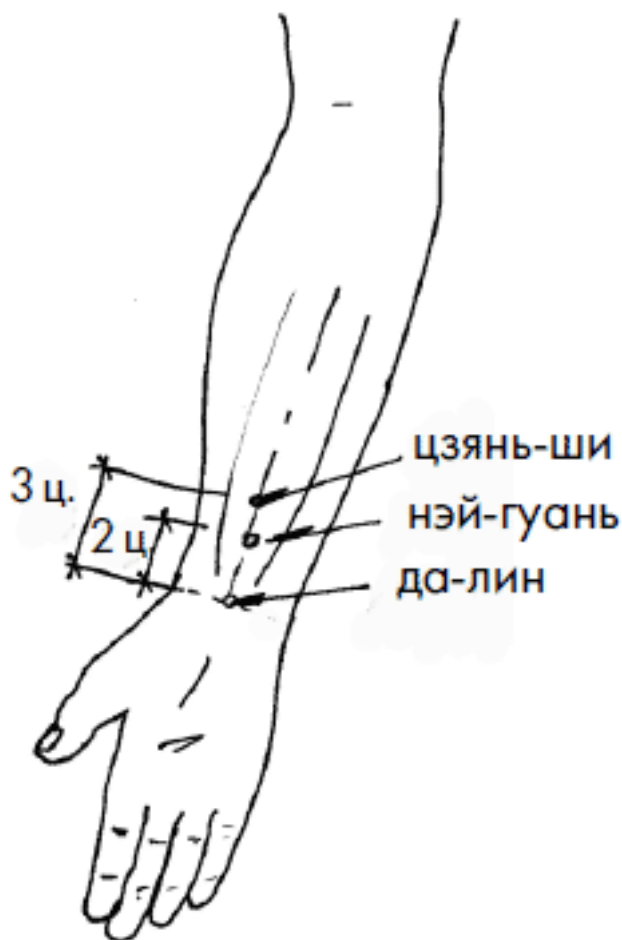


Рис. 4

При кардионеврозе (болях в области сердца, сердцебиении, бессоннице, немотивированных колебаниях настроения) точку прижигают мокса-сигаретой 5–15 минут.

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

Точка **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 (рис. 4). Точка относится к меридиану перикарда.

Как посланник «органа-владыки» сердца, эта точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния. Прижигание длится 5–10 минут.

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

Боль в области сердца и дрожание кистей рук:

Сочетание шао-хай – инь-ши

Точку **шао-хай** («устье ручного канала») находят при согнутой в локтевом суставе под прямым углом руке в углублении между локтевым краем складки локтевого сгиба и медиальным надмыщелком плечевой кости (рис. 5). Точка относится к меридиану сердца.

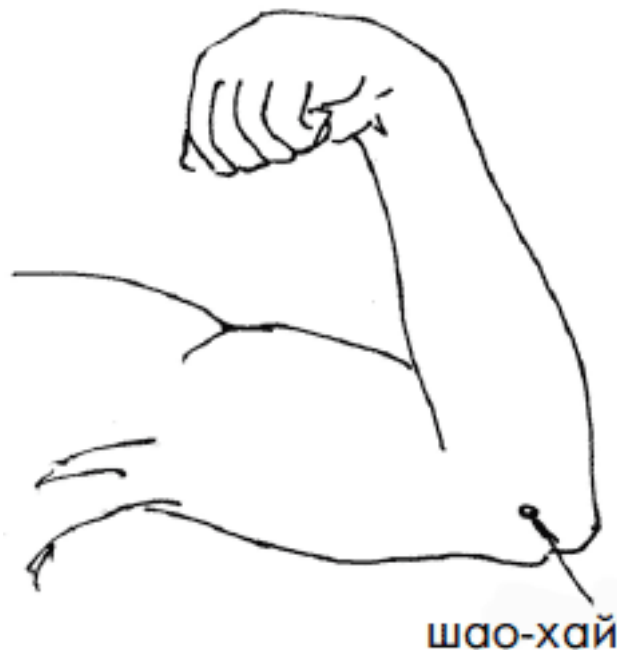


Рис. 5

Прижигание полынной сигаретой проводите до 7 минут.

Показания к прижиганию – головокружение и бессонница, раздражительность, сердцебиение, онемение пальцев рук.

Точку используют также при болях в локтевом и плечевом суставах, при зубной боли.

Точка **инь-ши** («город болезнетворного холода») расположена на 3 цуня выше надколенника (или на 6 цуней выше нижней точки колена), кнаружи от срединной линии ноги (рис. 6). Точка относится к меридиану желудка.

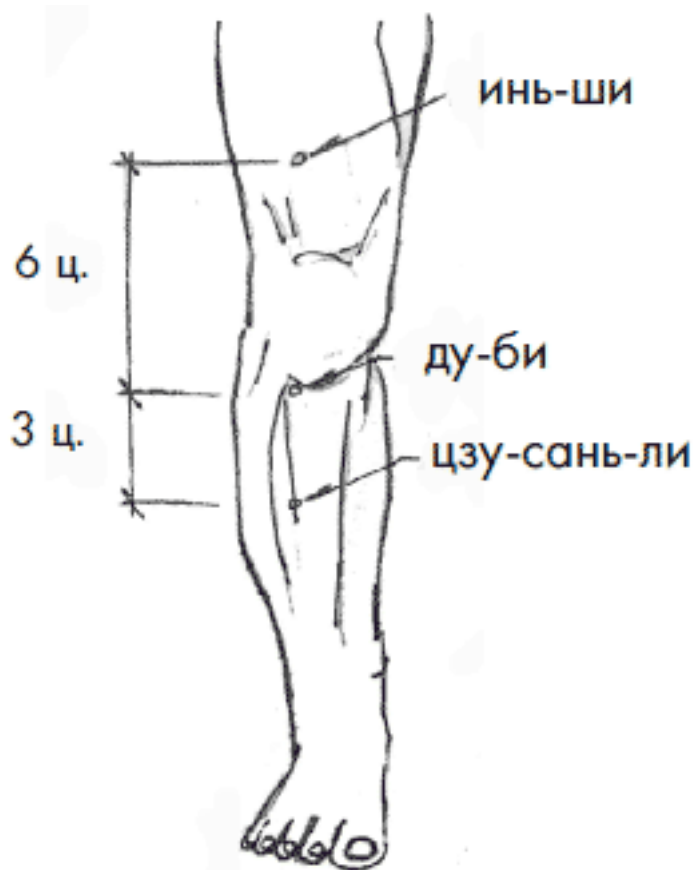


Рис. 6

Прижигание полынной сигаретой при болях в области сердца – до 10 минут.

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

Боль в груди, сердцебиение. Сочетание юнь-мэнь – шэнь-шу – фу-лю – да-лин

ВНИМАНИЕ! Рефлексотерапия не заменяет медикаментозного лечения при стенокардии, а только облегчает течение болезни. При использовании прижигания надо регулярно наблюдаться у врача, чтобы из-за облегченных сердечных приступов не пропустить развитие атеросклероза и угрозу инфаркта.

Точка **юнь-мэнь** («ворота облака») расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), на 6 цуней кнаружи от грудной срединной линии (рис. 7). Точка относится к меридиану легких.

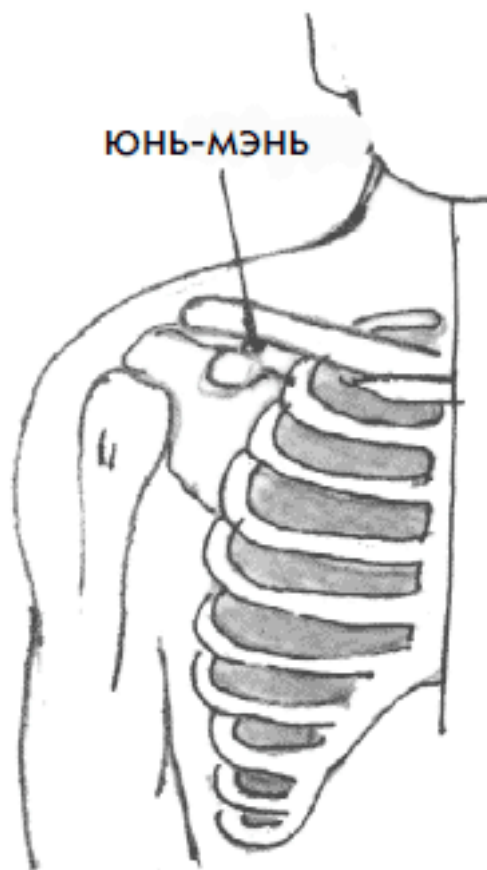


Рис. 7

Время теплового воздействия на биологически активную точку для помощи при аритмии и приступах стенокардии составит 10–20 минут.

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

Точка **шэнь-шу** («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2 поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 8). Точка относится к меридиану мочевого пузыря.

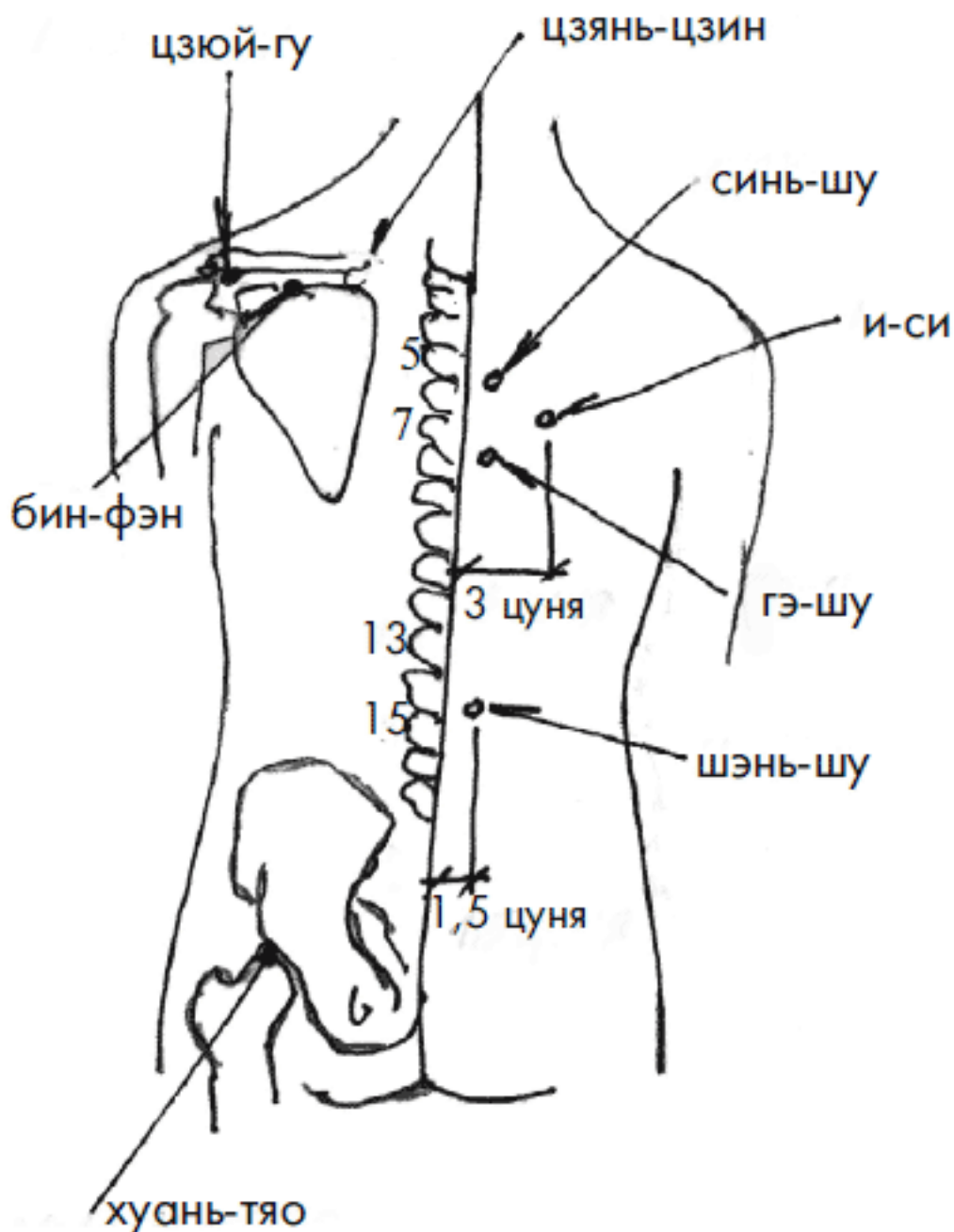


Рис. 8

Тепловое воздействие на данную точку при сердцебиении и периодической лихорадке неизвестной причины длится до 20 минут.

Прижигая точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: недержанием мочи или частым мочеиспусканием; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине, а также коленях.

Точка **фу-лю** («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 9). Точка относится к меридиану почек.

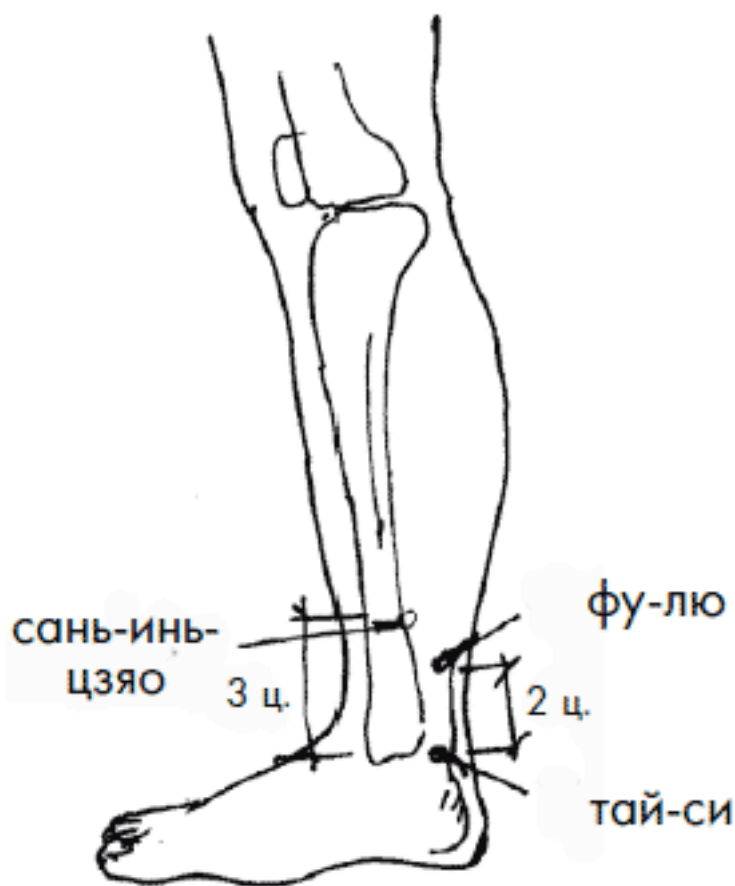


Рис. 9

При бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

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

Точка **да-лин** («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки и относится к меридиану перикарда (рис. 4). При кардионеврозе (болях в области сердца, сердцебиении, бессоннице, немотивированных колебаниях настроения) точку да-лин прижигают мокса-сигаретой 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку да-лин см. *Боль в области сердца и сердцебиение/ При кардионеврозе, воспалении оболочки сердца. Сочетание да-лин – цзянь-ши.*

При гипертонии. Сочетание да-чжу – фэн-мэнь – фэй-шу – цзюеинь-шу – синь-шу

Все точки данного сочетания относят к меридиану мочевого пузыря.

Точка **да-чжу** («большой челнок ткацкого станка») расположена под остистым отростком 1 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 10).

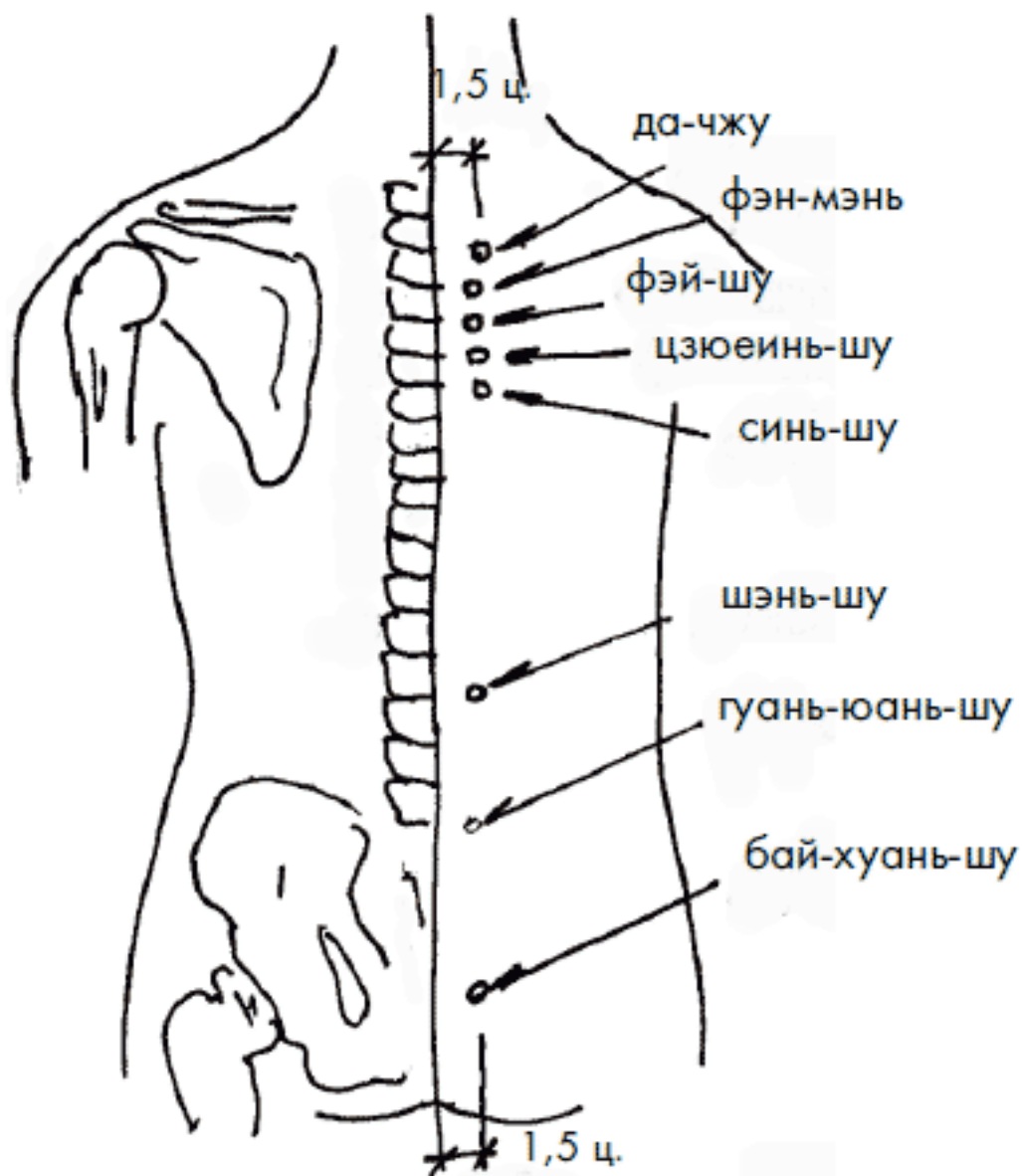


Рис. 10

Отдельно на точку воздействуют при одышке и сдавленности в грудной клетке. Время прижигания – 5–10 минут.

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

Точка **фэн-мэнь** («ворота ветра») расположена под остистым отростком 2 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Прижигание мокса-сигаретой проводите 5–15 минут (рис. 10).

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

Точка **фэй-шу** («точка спины легких») расположена под остистым отростком 3 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 10).

Время воздействия полынной сигаретой при гипертонии – 5–15 минут.

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

Точка **цзюеинь-шу** («точка спины перикарда») расположена под остистым отростком 4 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 10).

Время воздействия полынной сигаретой при сердцебиении, болезнях перикарда (оболочки сердца), воспалении сердечных клапанов и боли в области сердца – 5–15 минут.

Синь-шу – «точка спины и сердца». Она находится под остистым отростком 5 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 10).

Синь-шу – одна из основных точек для лечения сердца, сердцебиения, ощущения сдавленности грудной клетки. Время воздействия полынной сигаретой – 5–15 минут.

Дополнительным эффектом от воздействия на нее будет лечение болей в пояснице. Прижигание точки поможет снять беспокойство, депрессию, маниакальное состояние, избавит от бессонницы; укрепит память; улучшит аппетит.

Шум в ушах при повышении давления. Бай-хуэй – хань-янь – лу-си – тянь-чуан

Точка **бай-хуэй** («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей (рис. 11). Воздействие на точку предотвращает головокружение, шум в ушах, помогает при частой одышке, сердцебиении, климактерических неврозах, артериальной гипертонии. Время теплового воздействия полынной сигаретой – 5 минут. Но для этого сочетания используйте втирание, чтобы не повредить полынной сигаретой волосяной покров.



Рис. 11

Бай-хуэй очень важная точка. Она используется при поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов; при солнечных ударах, потере сознания; при нервных расстройствах и др.

Точка **хань-янь** («трясти головой» и «унять (тряску)») расположена на виске, на 3 цуня выше уха по ходу роста волос (рис. 12). Точка хань-янь относится к меридиану желчного пузыря. Для прижигания точки при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения можно использовать полынную сигарету в течение 5–10 минут, но лучше воспользуйтесь втиранием.

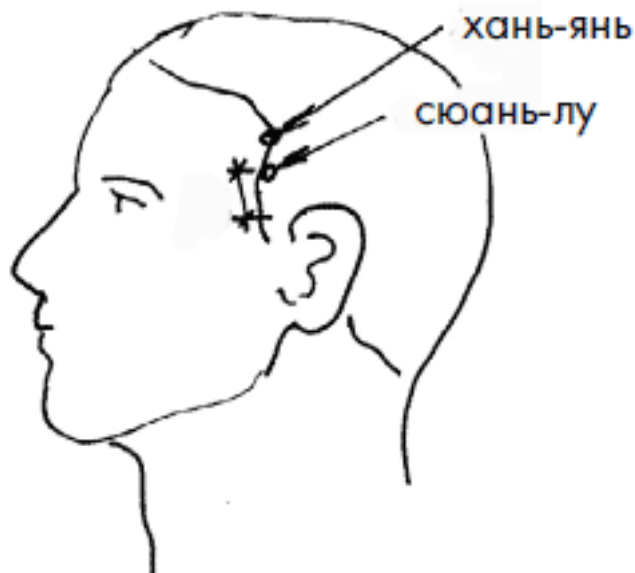


Рис. 12

Точка **лу-си** («покой черепа») находится на $\frac{1}{3}$ длины дуги за ухом, считая от верхней точки дуги (рис. 13).

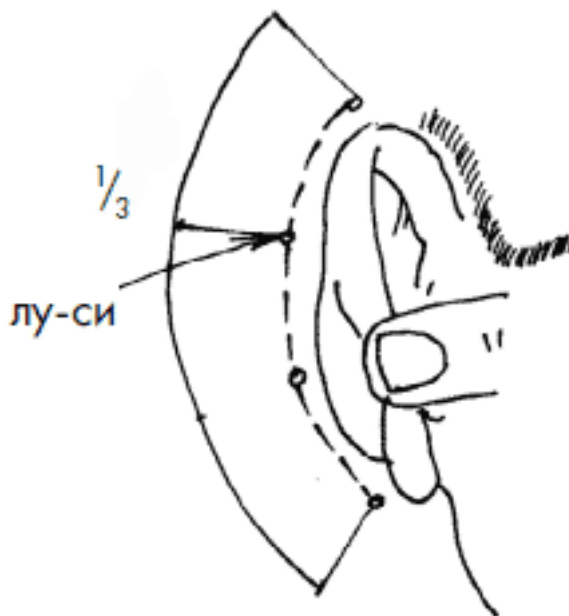


Рис. 13

На точку воздействуют мокса-сигаретой 5–10 минут – при головных болях, шуме в ушах, бессоннице, чувстве страха, боли в грудной клетке, рвоте (вызванной повышенным давлением).

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

Точка **тянь-чуан** («небесное окно») расположена в боковой части шеи, кзади и книзу от угла нижней челюсти, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы (рис. 14). Прижигание мокса-сигаретой при шуме в ушах проводят 5–10 минут.

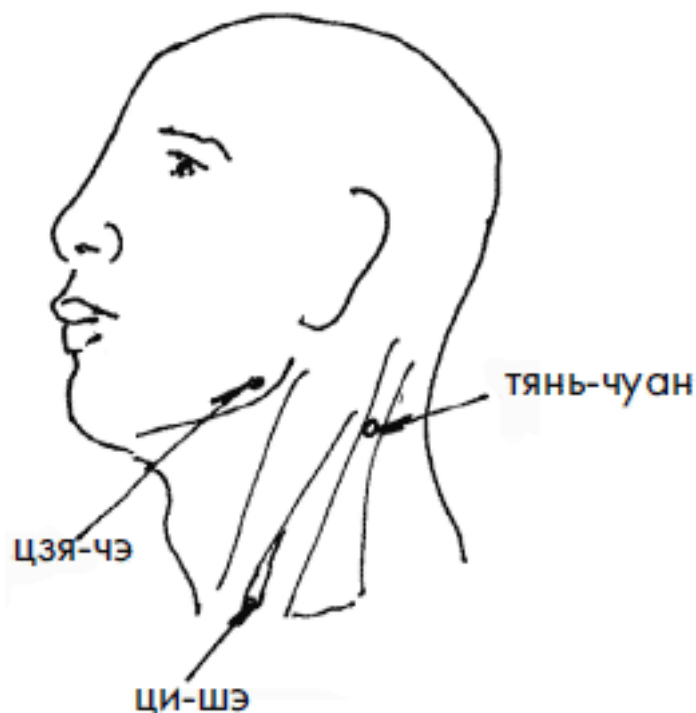


Рис. 14

Точка тянь-чуан относится к меридиану тонкого кишечника и используется для лечения боли в области шеи, боли и отечности слизистой оболочки горла, для восстановления голоса при его внезапной потере, при снижении остроты слуха и глухоте.

Нормализация давления при гипертонии. Цзу-сань-ли

Точка **цзу-сань-ли** («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 15). Точка относится к меридиану желудка.

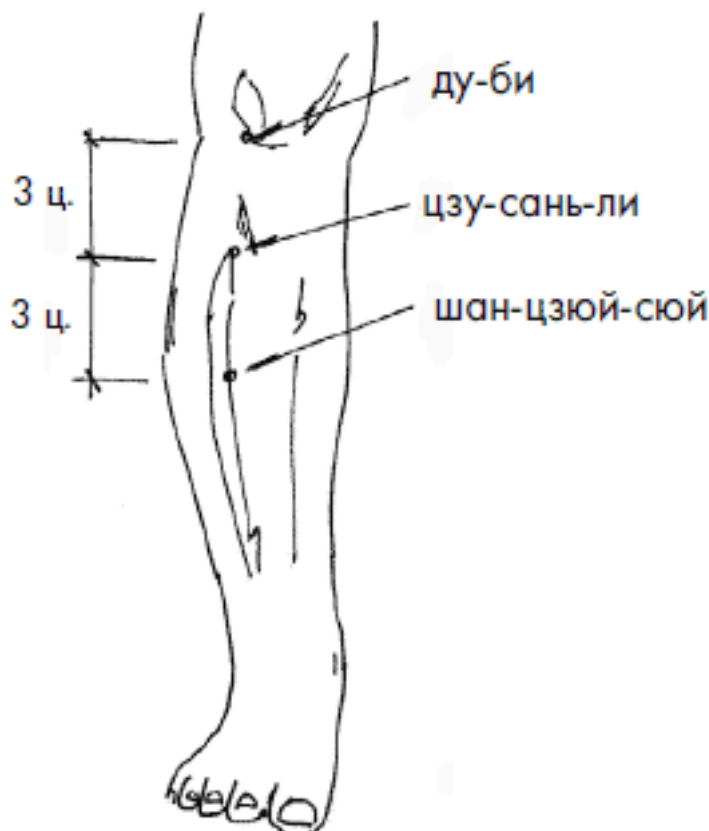


Рис. 15

Прижигание мокса-сигаретой для нормализация артериального давления при гипертонии проводить в течение 10–30 минут.

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

Боль в одной половине головы. Сюань-лу – хань-янь

Точка **сюань-лу** («подвешена на черепе») расположена на виске, на 2 цуня выше уха по ходу роста волос (рис. 12). Прижигание мокса-сигаретой проводят 5–10 минут.

Точка относится к меридиану желчного пузыря и используется при лечении головной боли, боли в наружном углу глаза, отеках лица, лихорадке, зубной боли, при повышении давления.

Точка **хань-янь** («трясти головой» и «унять (тряску)») расположена на виске, на 1 цунь ниже сюань-лу по ходу роста волос (рис. 12). Точка хань-янь относится к меридиану желчного пузыря. Для прижигания точки при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения можно использовать полынную сигарету в течение 5–10 минут, но лучше воспользоваться втиранием.

Головные боли в затылке. Точки **тянь-чжу** – **фэн-чи** – **бай-хуэй** – **хэ-гу** – **цзя-чэ**

ВНИМАНИЕ! При беременности воздействие на точку **хэ-гу** противопоказано! Используйте в этом случае другие сочетания точек.

Точка **тянь-чжу** («опора неба») относится к каналу мочевого пузыря. Она расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапецевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба (рис. 16). Сочетание используют, когда напряжение в мышцах спины сопровождается сильными головными болями.

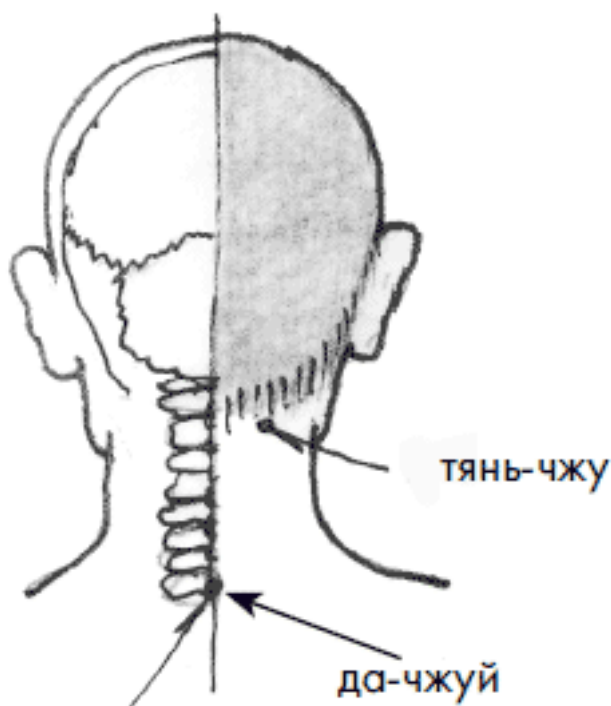


Рис. 16

Воздействие мокса-сигаретой для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины – 3–5 минут.

Точка **фэн-чи** («озеро ветра») расположена в углублении под черепом, напоминающем озеро, используется при лечении недугов, вызванных воздействием болезнетворного ветра (сквозняка). Вы найдете эту точку в углублении между верхними концами грудино-ключично-сосцевидной и трапецевидной мышц (рис. 17). Фэн-чи относится к меридиану желчного пузыря.

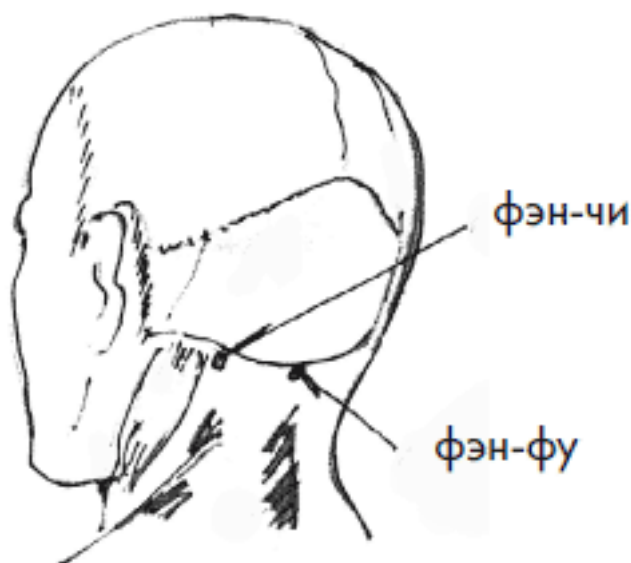


Рис. 17

Прижигание полынной сигаретой длится 5–10 минут. Вы сможете воздействовать на спину, затылочные мышцы, судороги мышц, боли в костях и суставах.

Воздействуя на фэн-чи, вы дополнительно избавляетесь от головной боли, головокружения, затуманивания зрения, насморка и кашля, лихорадочного состояния, воспаления слизистых оболочек носа, горла и глаз. Восстанавливается острота слуха и зрения, снижается шум в ушах.

Точка **бай-хуэй** («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей (рис. 11). Время теплового воздействия – 5 минут. Используйте втирание, чтобы не повредить полынной сигаретой волосяной покров.

Бай-хуэй очень важная точка. Воздействуя на бай-хуэй, кроме лечения мышц шеи, вы дополнительно будете противодействовать головокружению, шуму в ушах, нехватке воздуха. Точка используется при поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов; при солнечных ударах, потере сознания; при нервных расстройствах, сердцебиении, климактерических неврозах, артериальной гипертонии и др. болезнях.

Точка **хэ-гу** («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Это точка канала толстого кишечника. Согласно древним канонам, ее можно использовать для лечения болезней позвоночника и спины, а также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

Сомкните большой и указательный палец. Между 1 и 2 пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2 пястной кости) находится точка хэ-гу (рис. 18).

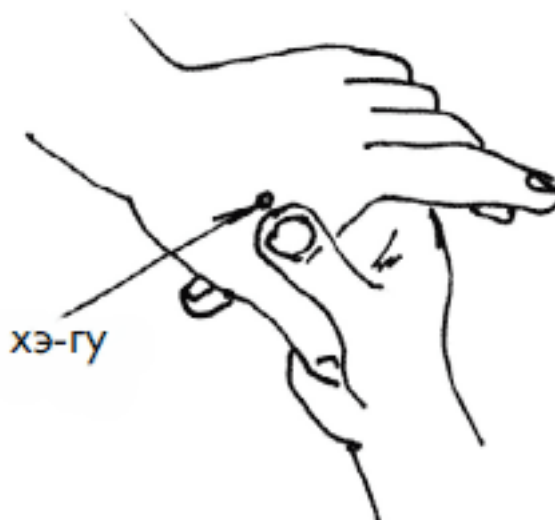


Рис. 18

Если вы воздействуете на точку полынной сигаретой, время воздействия должно быть не меньше 5–10 минут.

Воздействуя на хэ-гу, вы попутно будете избавляться от зубной боли, боли в горле, отека в области шеи, насморка или носовых кровотечений.

Точка **цзя-чэ** («повозка щеки») расположена в углу нижней челюсти. При сомкнутых челюстях в этой точке можно нащупать выпуклые жевательные мышцы, когда рот раскрыт – в месте расположения точки нащупывается впадинка (рис. 14). Цзя-чэ – точка меридиана желудка.

Для лечения шеи, уменьшения боли и напряжения в затылочных мышцах прижигание точки мокса-сигаретой длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на эту точку: лечение боли в челюсти, зубной боли.

Напряжение в затылке. Ци-шэ

Точка **ци-шэ**, или «жилище энергии ци», расположена над верхним краем ключицы, между грудинной и ключичной головками грудино-ключично-сосцевидных мышц (рис. 14). Ци-шэ относится к меридиану желудка.

Для снятия напряжения в затылочных мышцах прижигание мокса-сигаретой длится 5–15 минут.

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

Женские болезни

Климакс, нарушение менструального цикла, мастопатия. Сочетание тай-чун – фу-лю

Точка **тай-чун** («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1 и 2 плюсневыми костями (рис. 19). Точка относится к меридиану печени. При мастопатиях, дисфункции яичников, маточных кровотечениях, при климактерическом синдроме (раздражительность, приливы), при токсикозах беременных, при маститах и нехватке молока у кормящих матерей тай-чун прижигают полынной сигаретой 5–15 минут.

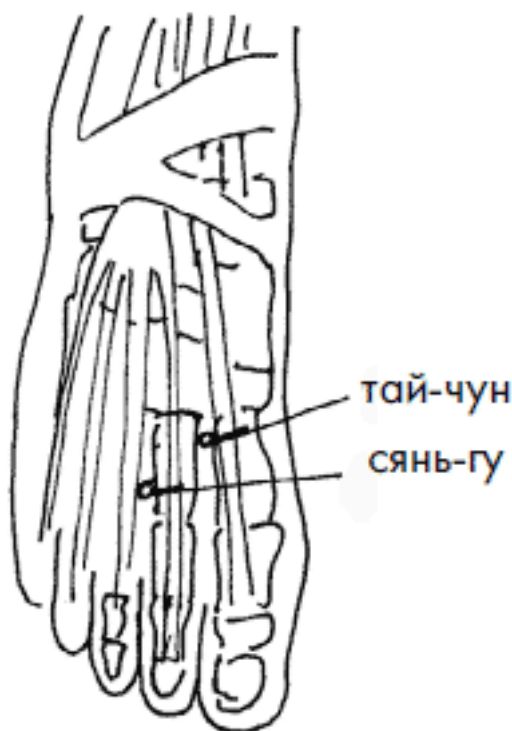


Рис. 19

Тай-чун – точка-быстрина ножного канала печени, ее называют «точкой первичной ци» и сравнивают с великим перекрестком крови и энергии ци. Поэтому дополнительный эффект от воздействия на тай-чун чрезвычайно обширный.

Воздействие на тай-чун благотворно: при боли, отеках и покраснении глаз, глаукоме, слезотечении или сухости глаз, снижении остроты зрения, возрастном нарушении сумеречного зрения; при эмоциональной неустойчивости и переутомлении; при снижении аппетита, отрыжке и чрезмерном брожении в кишечнике, боли в эпигастрии, горечи во рту и желтушности склер; при головных болях, бессоннице, головокружениях; при нарушении слуха и шуме в ушах; при боли в паху, недержании мочи или задержке мочи, при боли в яичке; при гнойниках и язвочках на слизистой оболочке рта.

Точка **фу-лю** («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 20), она относится к меридиану почки.

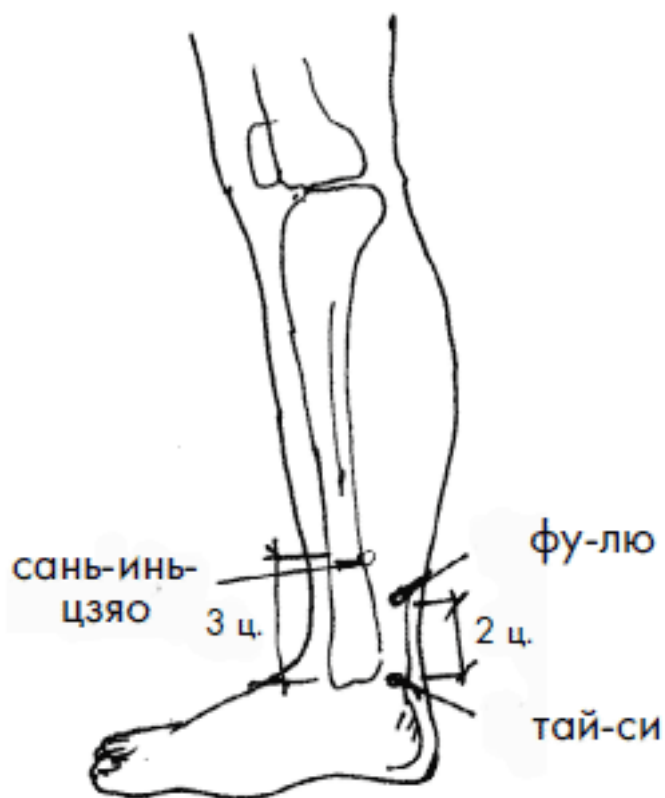


Рис. 20

При гинекологических заболеваниях прижигание полынной сигаретой производится в течение 10–20 минут.

Воздействие на фу-лю件но также: при болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке); при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях.

Воспаления матки и яичников. Сочетание да-май – гуань-юань – ци-хай – сань-инь-цзяо – бай-хуань-шу – цзянь-ши

Точка **да-май** («пояс – сосуд») расположена в подреберной области: на горизонтали пупка и на вертикали соска (рис. 21). Прижигание мокса-сигаретой при расстройстве менструального цикла, белях, при выпадении матки производится до 15 минут.

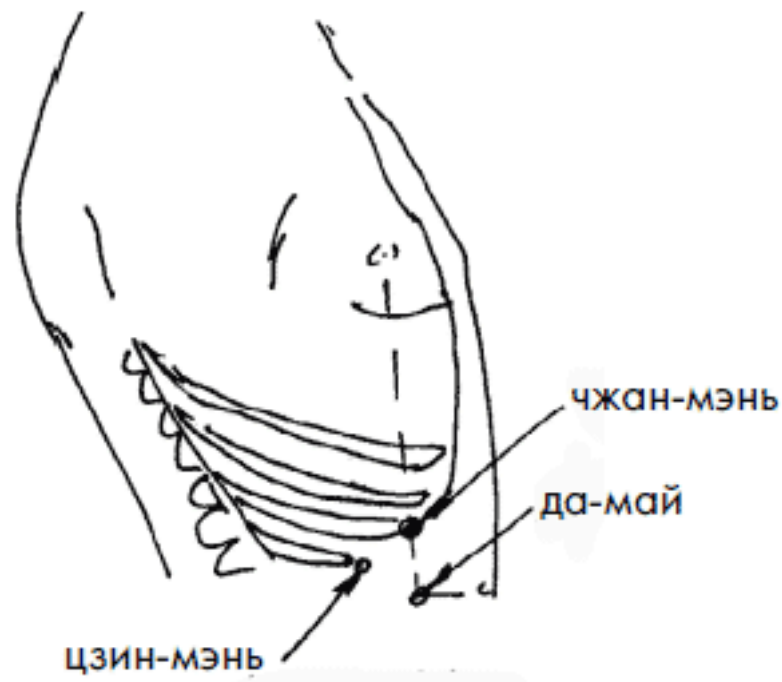


Рис. 21

Да-май лежит на меридиане желчного пузыря, кроме женских болезней, на нее воздействуют при болях в пояснице; при запорах; в случае судорог и нарушения чувствительности в нижних конечностях.

Точка *гуань-юань* («ключ к первичной ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка (рис. 22).

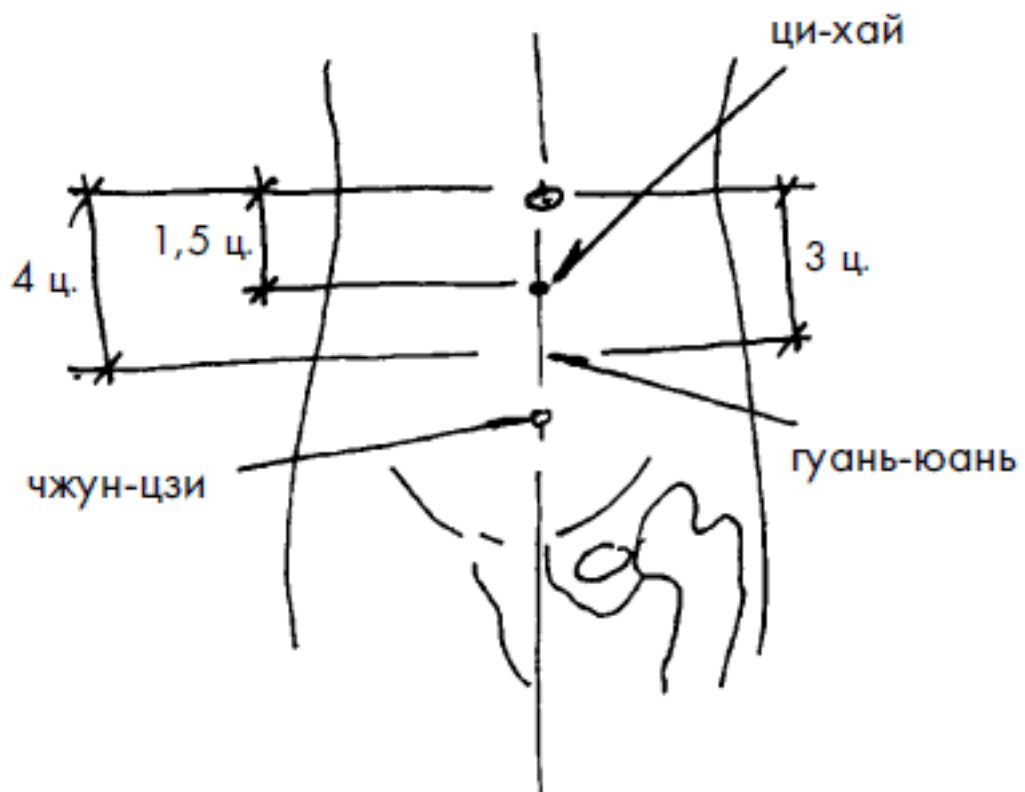


Рис. 22

Тепловое воздействие на данную точку при белях, менструальных нарушениях, задержке или недержании мочи, болях в нижней части живота длится до 15 минут.

Воздействуя на гуань-юань, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике; головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

Точка **ци-хай** («море ци») расположена на срединной линии живота, на 1,5 цуня ниже пупка (рис. 22). Уже из названия можно определить, что на данную точку воздействуют, когда существует недостаток или застой активной ци. В гинекологии недостаток ци провоцирует бели, кровотечения, климактерические нарушения, выпадения матки, боли внизу живота и другие проблемы. Прижигание ци-хай мокса-сигаретой – до 20 минут.

Воздействие на данную точку благотворно: при одышке, беспричинном похудении, бессоннице, головных болях; при ночном недержании мочи или задержке мочи и отеках; при опущении желудка и выпадении прямой кишки, при запорах и чрезмерном брожении в кишечнике; при простуде с лихорадочным состоянием.

Точка **сань-инь-цзяо** («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 23).

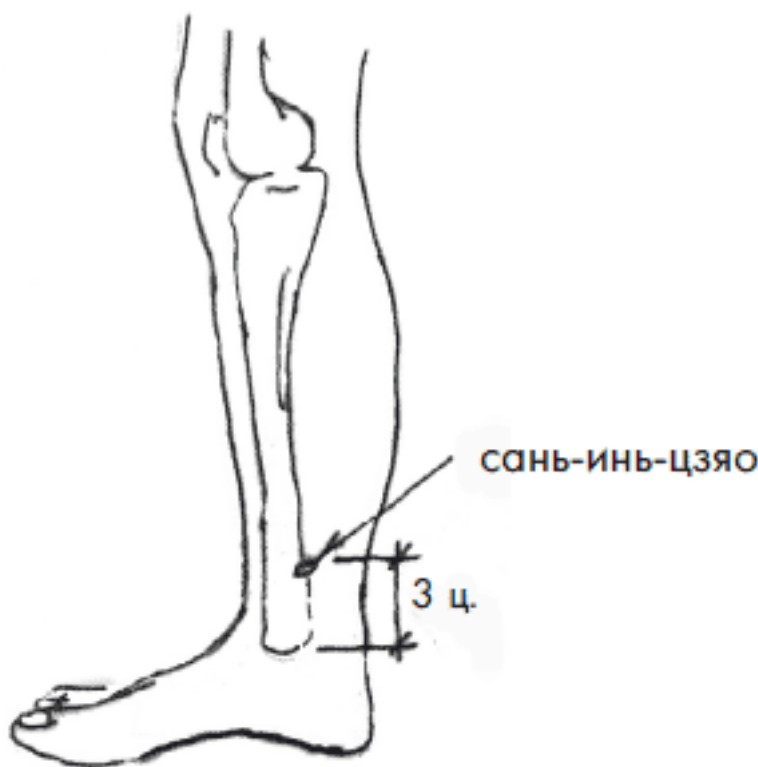


Рис. 23

Прижигание данной точки проводите в течение 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение воспалений голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастриальной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли.

Точка **бай-хуань-шу** («белое кольцо на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 4 крестцового позвонка (рис. 24). Точка относится к каналу мочевого пузыря и предназначена для лечения болезней, вызванных недостатком ци и сыростью (воспаления матки и яичников). Прижигание точки мокса-сигаретой проводят 5–15 минут.

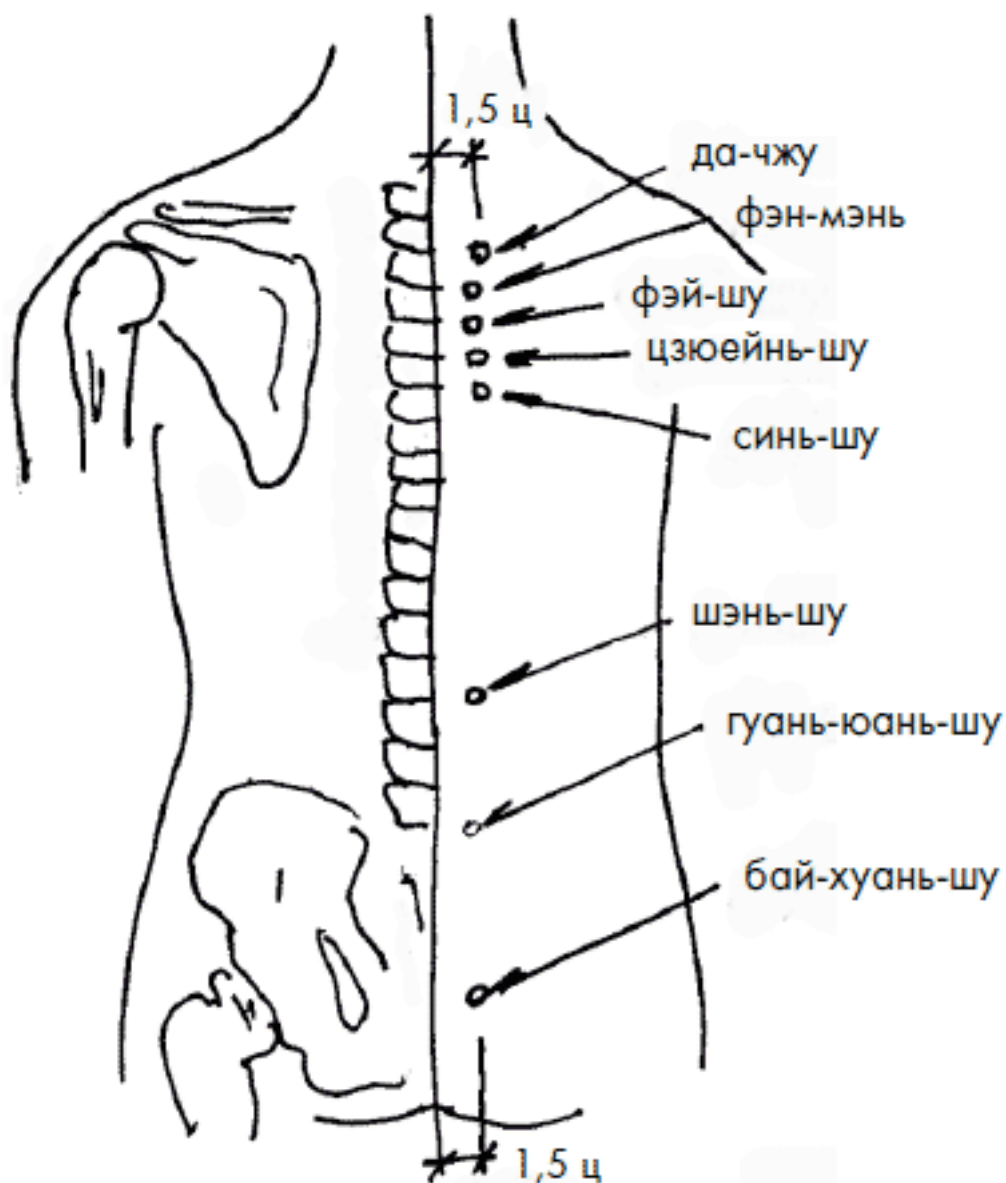


Рис. 24

Если вам покажется, что после прижигания данной точки появились нежелательные эффекты (усиление менструальных выделений или бели), исключите эту точку из сочетания: в отдельных древних канонах указывается, что точка предназначена только для иглоукалывания.

Но если нежелательных последствий нет, прижигание бай-хуань-шу можете использовать при всех болях в пояснице.

Точка **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 (рис. 25).

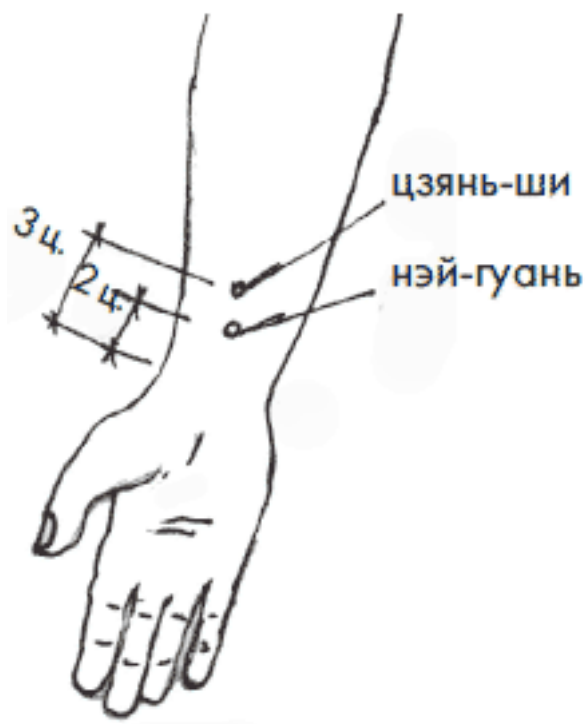


Рис. 25

Для лечения воспалений половой сферы (бели, воспаления, нарушение менструального цикла) прижигание длится 5–10 минут.

Как посланник «органа-владыки» сердца, эта точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов. Поэтому дополнительный эффект от воздействия на точку цзянь-ши – лечение сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния. А также точку используют при болезнях желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); при простуде (кашель, лихорадка, боль в горле).

Мужские болезни

Простатит и аденома простаты. Сочетание точек гуань-юань-шу – шэнь-шу – гуань-юань – чжун-цзи – сань-инь-цзяо

Данное сочетание используется при первых признаках увеличения предстательной железы. Также все точки этого сочетания используются для лечения заболеваний почек и мочевого пузыря.

Точка *гуань-юань-шу* («ключ к первичной ци на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 5 поясничного позвонка (рис. 26).

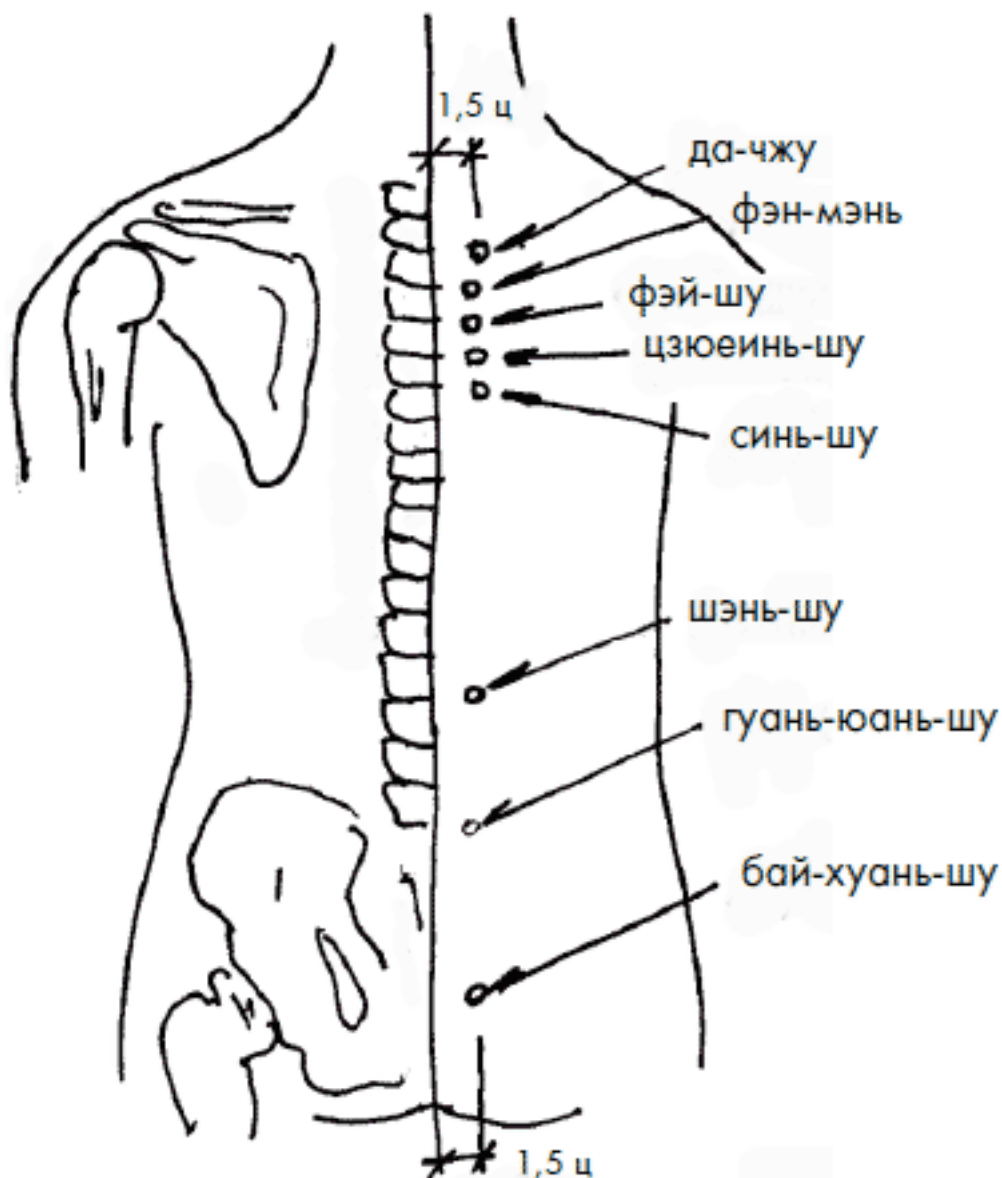


Рис. 26

Если вы прижигаете точку полынной сигаретой, время теплового воздействия должно быть не меньше 5 и не больше 15 минут.

Воздействуя на гуань-юань-шу, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике.

Точка **шэнь-шу** («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня вправо от остистого отростка 2 поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 26).

Тепловое воздействие на данную точку длится до 20 минут.

Прижигая точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: болью в пояснице и тазобедренных уставах; головокружением, головной болью, шумом в ушах; сердцебиением и периодической лихорадкой неизвестной причины.

Точка **гуань-юань** («ключ к первичной ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка (рис. 27).

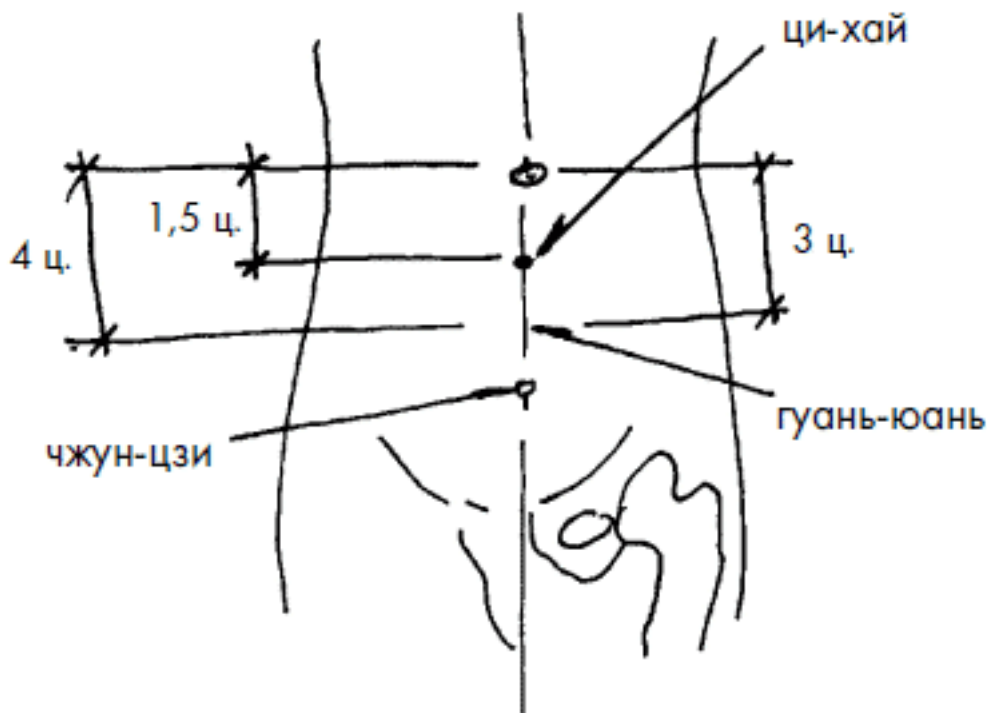


Рис. 27

Тепловое воздействие на данную точку длится до 15 минут.

Воздействуя на гуань-юань, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике; головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

Точка **чжун-цзи** («полярная звезда») расположена на срединной линии живота, на 4 цуня ниже пупка (рис. 27). Использовать эту точку нужно обязательно, если воспалительные заболевания в половой сфере сопровождаются импотенцией, болью в паховой области.

Тепловое воздействие на данную точку длится до 15 минут.

Дополнительно можно добиться уменьшения воспаления в эпигастральной области.

Точка **сань-инь-цзяо** («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 28).

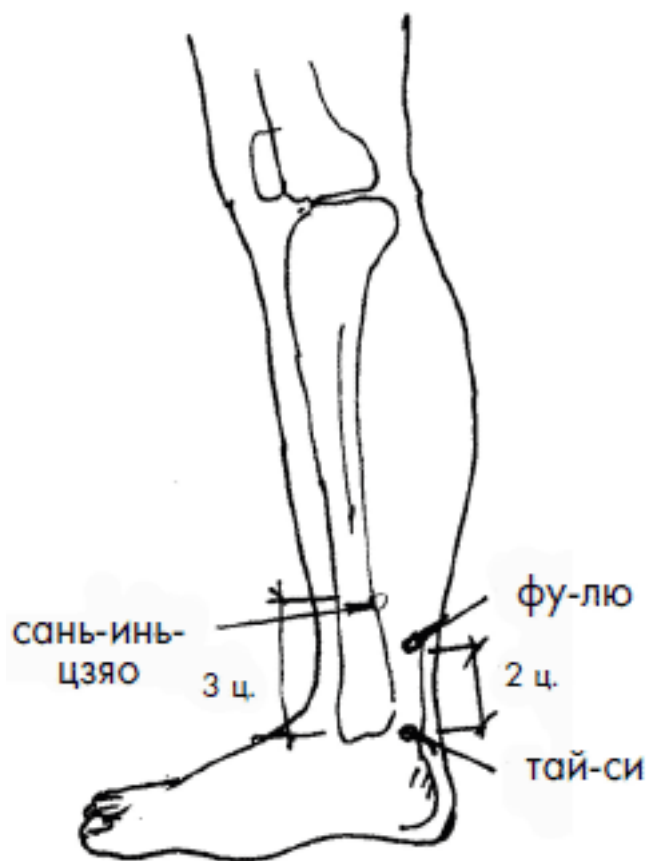


Рис. 28

Прижигание данной точки проводите в течение 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение воспалений голеностопного, коленного и тазобедренного суставов; лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли.

Слабость и боль в половом члене. Чжун-цзи – тай-си – фу-лю – сань-инь-цзяо

Точка **чжун-цзи** («полярная звезда») см. предыдущую статью *Простатит и аденома простаты*. Изображение точки см. на рис. 27.

Точка **тай-си** («большой горный ручей») расположена в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 28).

При болезнях половой и урологической сферы прижигание полынной сигаретой проводят 5–15 минут.

Воздействие на тай-си полезно также: при головных болях, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха, приливах жара, бессоннице, сердцебиении; болях в позвоночнике и нижних конечностях; при болезнях пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, вздутие и урчание в животе, отрыжка, рвота, понос, запор, снижение аппетита).

Точка **фу-лю** («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 28). При болезнях половой сферы прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

Воздействие на фу-лю полезно также: при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях; при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке).

Точка **сань-инь-цзяо** («пересечение трех каналов») см. предыдущую статью *Простатит и аденома простаты*. Изображение см. на рис. 28.

Боль в яичке, нарушение мочеиспускания. Тай-чун

Точка **тай-чун** («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1 и 2 плюсневыми костями (рис. 29). При боли в паху, недержании мочи или задержке мочи, при боли в яичке тай-чун прижигают полынной сигаретой 5–15 минут.

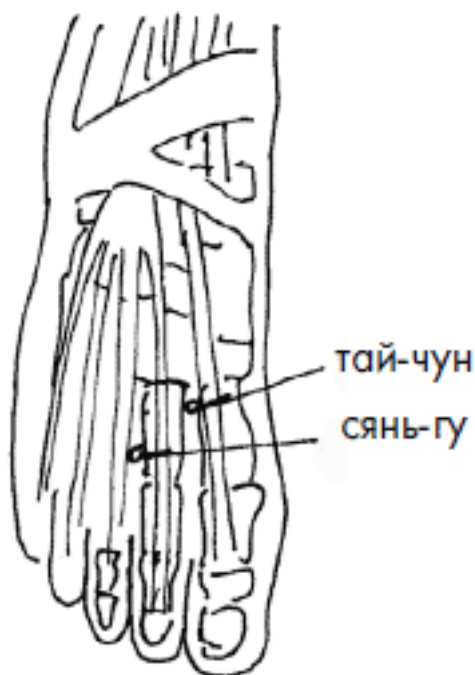


Рис. 29

Воздействие на тай-чун благотворно: при эмоциональной неустойчивости и переутомлении; при снижении аппетита, отрыжке и чрезмерном брожении в кишечнике, боли в эпигастрии, горечи во рту и желтушности склер; при головных болях, бессоннице, головокружениях; при нарушении слуха и шуме в ушах; гнойниках и язвочках на слизистой оболочке рта.

Болезни желудочно-кишечного тракта

Желудок, кишечник и печень. Сочетание сянь-гу – вэнь-лю – фу-лю – ян-ган

При болезнях печени обратите особое внимание на точку **ян-ган**.

Точка **сянь-гу** («глубокое ущелье») расположена во впадине между 2 и 3 плюсневými костями, кзади от плюснефалангового сустава (рис. 29).

При болезнях желудочно-кишечного тракта (урчание и боль в животе, вздутие живота, отрыжка, икота, кишечные колики) прижигание полынной сигаретой до 15 минут.

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

Точка **вэнь-лю** («прогревание, циркуляция») расположена посередине между сгибами – локтевым и запястным – на срединной линии руки. В функцию вэнь-лю входит прогревание внутренней ци для ее нормальной циркуляции (рис. 30). Прижигание мокса-сигаретой производится 5–10 минут.



Рис. 30

Воздействие на вэнь-лю полезно также: при болезнях водного обмена (отеки лица и конечностей); при воспалении горла; при боли и онемении в области предплечья и плечевого сустава; при головной боли и психологически неустойчивом состоянии.

Точка **фу-лю** («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 28).

При болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота, урчание в животе, жар в желудке) прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

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

Точка **ян-ган** («главнокомандующий внутренних органов») расположена на 3 цуня кнаружи от остистого отростка 10 грудного позвонка (рис. 31).

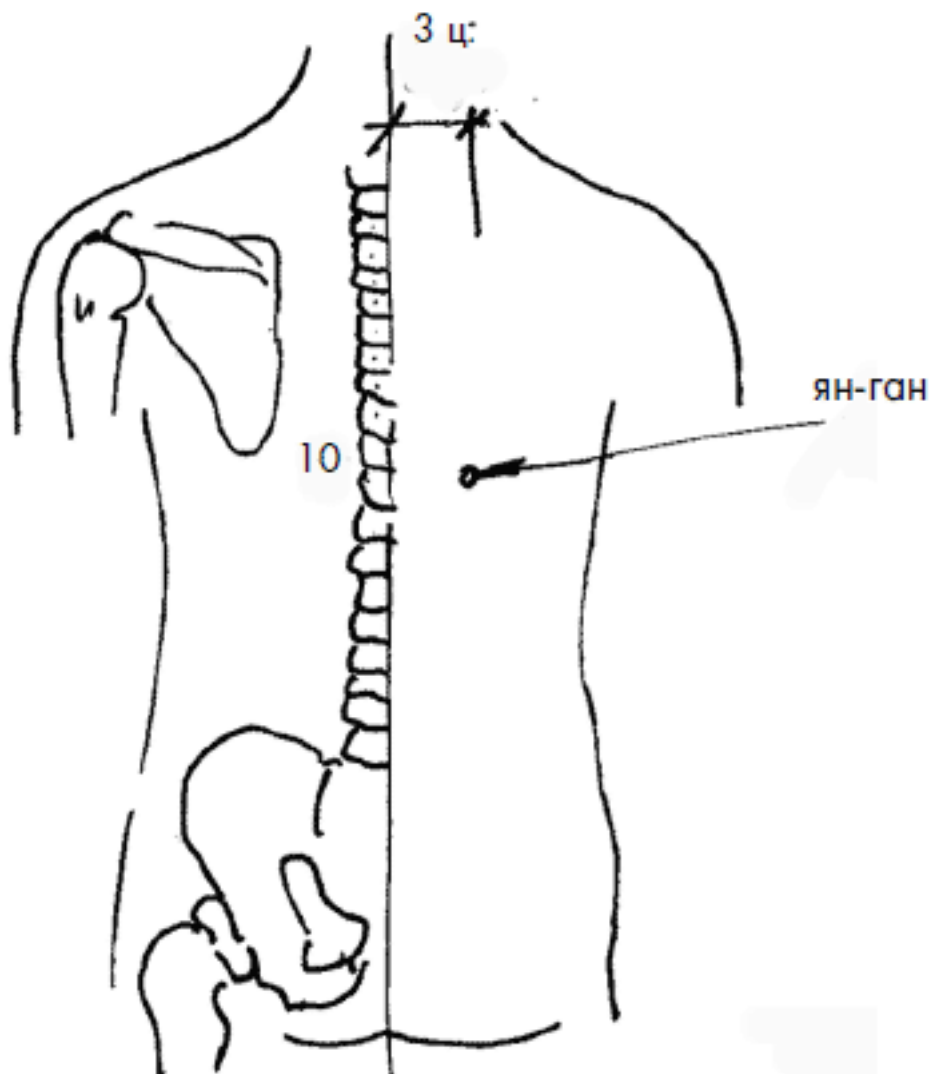


Рис. 31

Прижигание точки мокса-сигаретой при болезнях печени и желудка (желтуха, красно-желтый «пивной» цвет мочи, боль в печени и воспаление желчного пузыря, снижение аппетита, тошнота, рвота, вздутие живота) производится 10–20 минут.

Боль в животе, понос. Сочетание точек вэнь-лю – цзу-сань-ли – шан-цзюй-суй

Точка **вэнь-лю** («прогревание, циркуляция») расположена посередине между сгибами – локтевым и запястным, на срединной линии руки. В функцию вэнь-лю входит прогревание внутренней ци для ее нормальной циркуляции (рис. 30). Прижигание мокса-сигаретой производится 5–10 минут.

Воздействие на вэнь-лю полезно также: при болезнях водного обмена (отеки лица и конечностей); при воспалении горла; при боли и онемении в области предплечья и плечевого сустава; при головной боли и психологически неустойчивом состоянии.

Точка **цзу-сань-ли** («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 32).

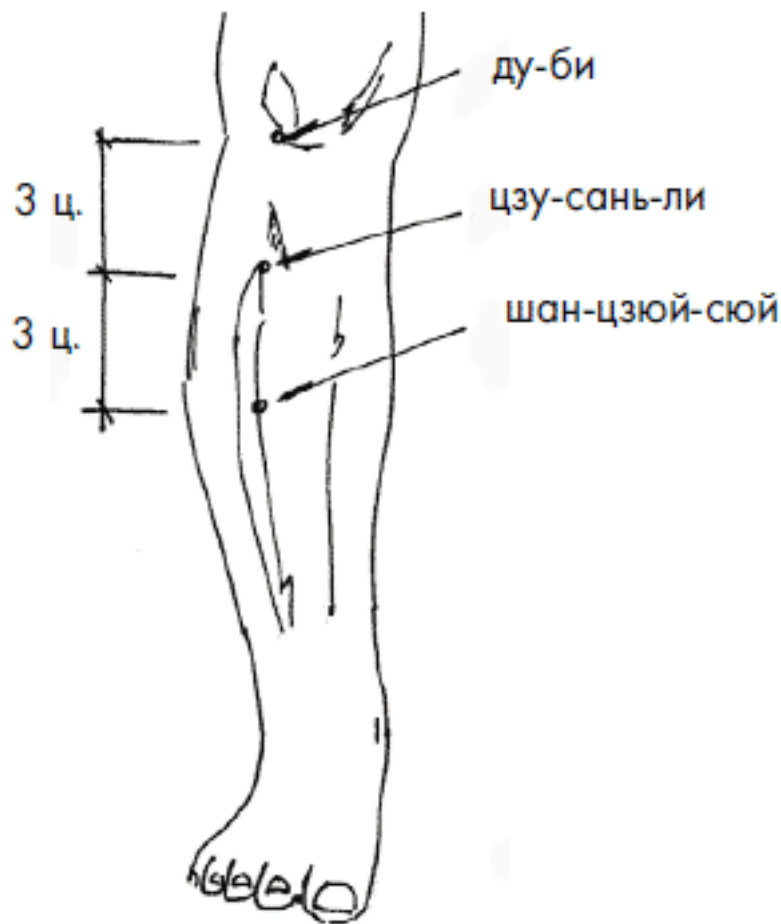


Рис. 32

Прижигание мокса-сигаретой при боли в эпигастральной области, рвоте, вздутии живота, урчании в животе, поносе, постоянном чувстве голода, холоде в желудке, при запорах проводить в течение 10–30 минут.

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

Точка **шан-цзюй-сюй** («огромная верхняя пустота») расположена на 6 цуней ниже верхнего края латерального мышелка большой берцовой кости (поднимите ногу, у латерального края большеберцовой кости образуется большая длинная впадина). Или еще проще: на 3 цуня ниже точки цзу-сань-ли (рис. 32).

Прижигание мокса-сигаретой при ощущении стремительного поднятия ци (газов) от живота к грудной клетке, при боли в эпигастральной области, рвоте, вздутии живота, урчании в животе, при поносах или несваренье, при запорах проводить в течение 5–20 минут.

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

Болезни печени и желчного пузыря. Жи-юэ – ци-мэнь – чжан-мэнь – ян-лин-цюань – сань-инь-цзяо

Точка **жи-юэ** («солнце-луна») расположена прямо вниз от соска, в 7 межреберном промежутке (рис. 33). Она относится к ножному меридиану желчного пузыря.

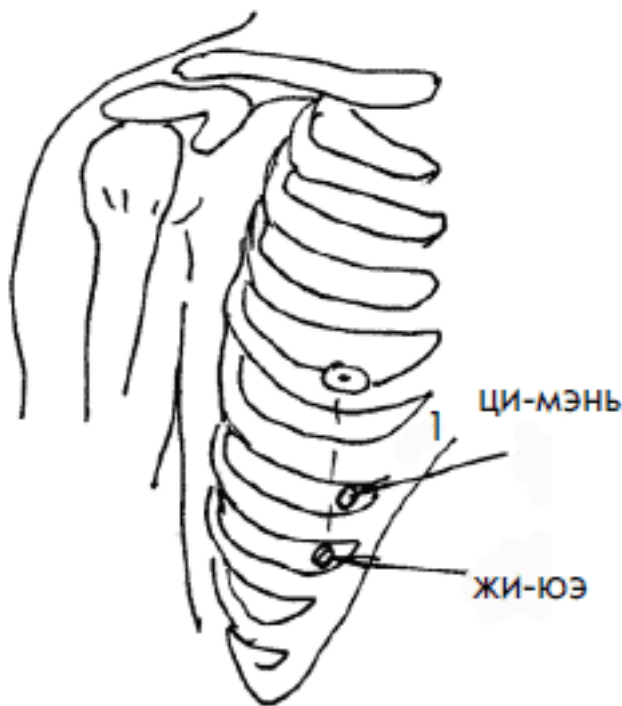


Рис. 33

При болях в подреберье и эпигастральной области, горечи во рту, снижении аппетита, тошноте и рвоте, чрезмерном брожении в кишечнике, отрыжке кислым, изжоге или запорах прижигание полынной сигаретой производится 10–20 минут.

Точка **ци-мэнь** («оборот – ворота») расположена на 1 ребро выше (по вертикали) от точки жи-юэ (рис. 33). Точка относится к ножному каналу печени. Ее используют при поносе, снижении аппетита, боли в эпигастральной области, рвотах, кислой отрыжке, изжоге – прижигание полынной сигаретой производится 5–15 минут.

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

Точка **чжан-мэнь** («светлые ворота») расположена у конца 11 ребра, на ножном меридиане печени (рис. 34). Точку находят и воздействуют на нее в таком положении: пациент лежит на боку, нижняя нога выпрямлена, верхняя нога согнута, рука поднята.

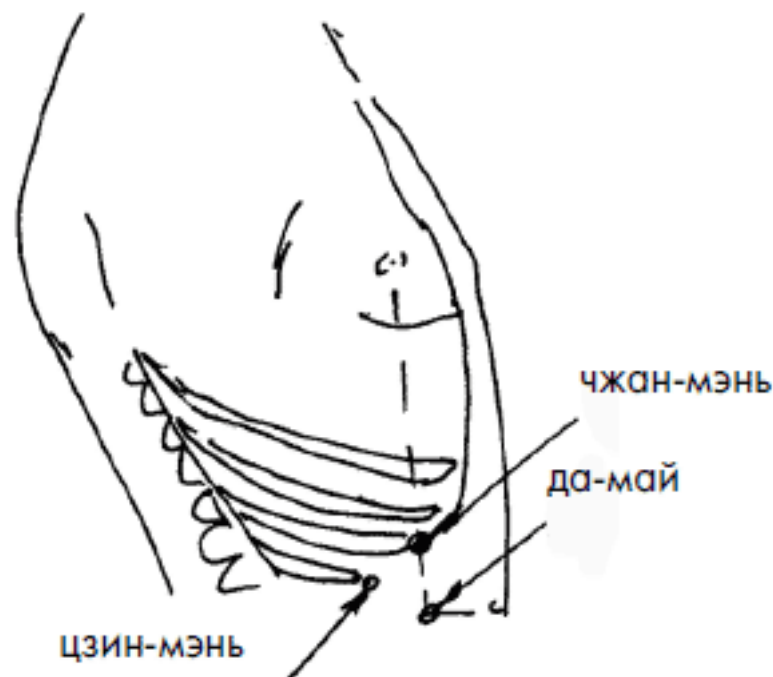


Рис. 34

Прижигание мокса-сигаретой производят 5–10 минут при чрезмерном брожении в кишечнике, жидком стуле, снижении аппетита, вялости, рвоте, болях в подреберье, отрыжке.

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

Точка **ян-лин-цюань** («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени (рис. 35). Точка относится к ножному каналу желчного пузыря.

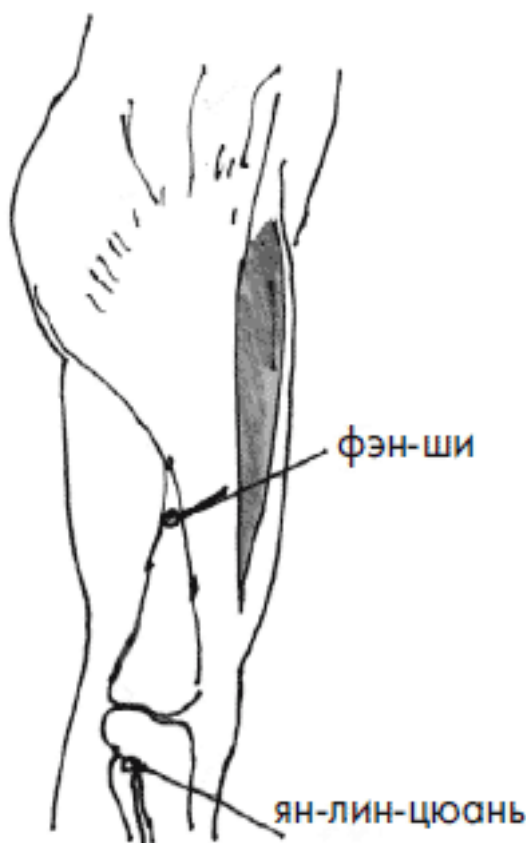


Рис. 35

Прижигание полынной сигаретой для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта (понос, тошнота, рвота, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области) длится до 15 минут.

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

Точка **сань-инь-цзяо** («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 28, с. 96).

Прижигание данной точки для лечения заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота) – 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: восстановление двигательной функции и уменьшение болей в тазобедренном суставе, голени и голеностопном суставе; лечение бессонницы, головной боли; лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); лечение импотенции.

Биологически активные точки для лечения шеи и спины

Боль в шее и надплечье. Сочетание точек тянь-чжу – тянь-цзин

Точка **тянь-чжу** («опора неба») расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапецевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба (рис. 36).

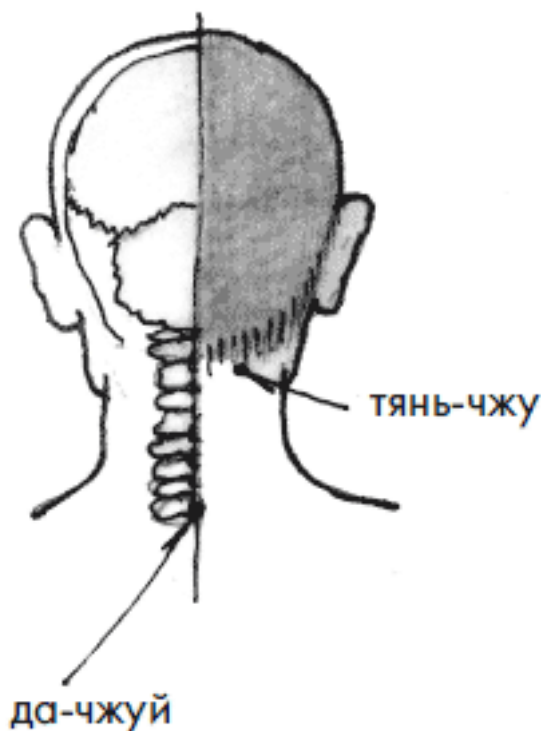


Рис. 36

Воздействие мокса-сигаретой для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины длится 3–5 минут.

Дополнительно во время лечения будет оказано благотворное воздействие на организм при головных болях, головокружении, лихорадке; воспалении слизистых оболочек носа и горла; при снижении остроты зрения.

Точка **тянь-цзин** («небесный колодец») расположена в углублении локтевого отростка: при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше отростка локтевой кости (рис. 37).

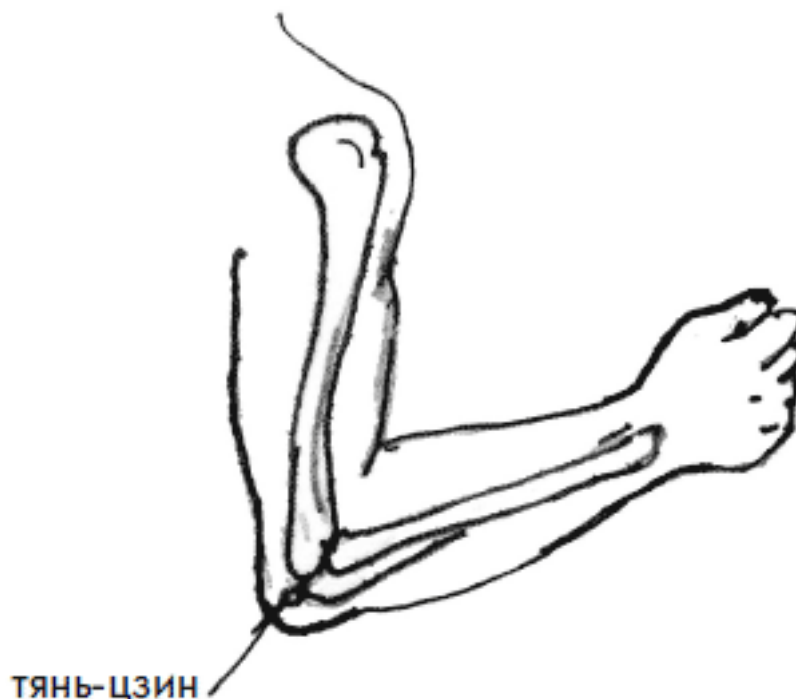


Рис. 37

Для лечения шейного отдела позвоночника (а также лечения боли в надплечье, плече, кисти, тугоподвижности локтевого и плечевого суставов руки, на которую оказывается тепловое воздействие) прижигание мокса-сигаретой длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект будет получен при заболеваниях сердца и нервных кардиологических синдромах (боль в области сердца, сердцебиение, бессонница, сонливость, угнетенное состояние); при снижении слуха; отечности слизистых оболочек носа и горла; при одышке; при кожных заболеваниях (крапивница, сыпь).

Боль в шее, надплечье и ребрах. Сочетание точек тянь-чжу – цзюй-гу – и-си

Данное сочетание с точкой **тянь-чжу** (которая расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапецевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба – см. рис. 36) используют, когда вместе с напряжением в шее появляется напряжение в мышцах надплечья. Воздействие мокса-сигаретой для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины – 3–5 минут.

Точка **цзюй-гу** («огромная кость», древнее название ключицы) расположена в углублении ключично-лопаточного сочленения (рис. 38).

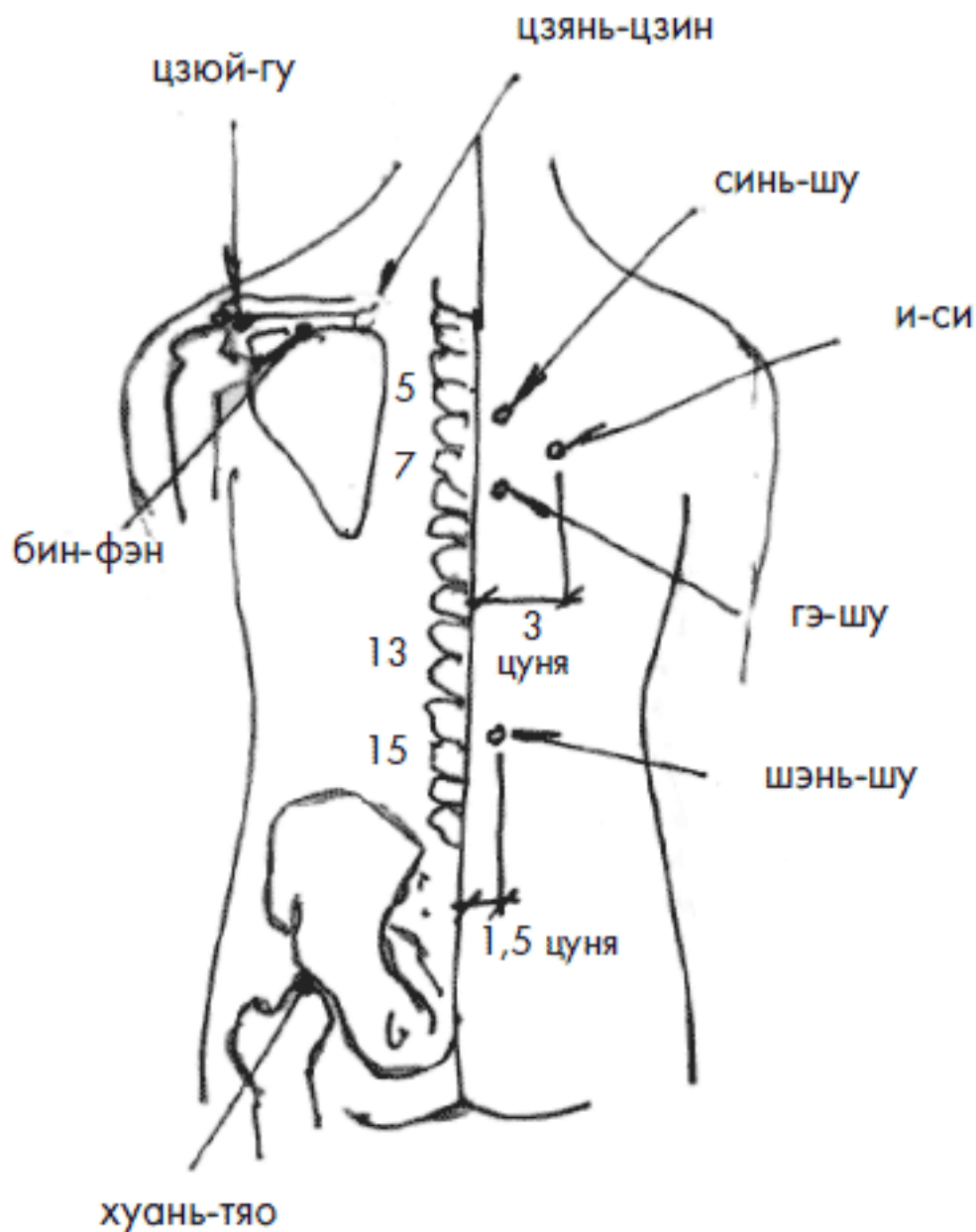


Рис. 38

Прижигание точки мокса-сигаретой при боли в шее, надплечье, плечевом суставе, затрудненном движении в суставах руки длится до 20 минут.

Дополнительный эффект от теплового воздействия: излечение от головных болей.

Точка **и-си** («звук вздоха») – расположена на 3 цуня кнаружи от срединной линии спины, выше края лопатки (рис. 38).

Прижигание этой точки при болях в шее, грудной клетке (ребрах), напряжении в мышцах спины и позвоночника мокса-сигаретой длится 10–30 минут.

Дополнительно воздействие на эту точку благотворно при болезни легких (кашель, одышка); при бессоннице и утомляемости; при заложенности носа и носовых кровотечениях; при лихорадочных состояниях; при снижении (затуманивании) зрения.

Простудные боли в шее. Сочетание точек шу-гу – тянь-чжу

Это сочетание используется, когда заболевания шеи возникает из-за сквозняков и переохлаждения.

Шу-гу – таково древнее название 5 плюснефалангового сустава. А точка **шу-гу** расположена в углублении книзу от головки 5 плюсневой кости, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы (рис. 39).

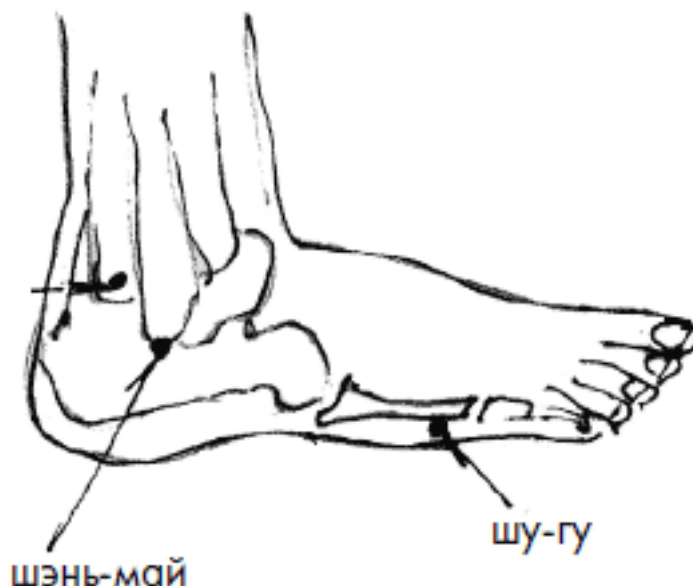


Рис. 39

Воздействие полынной сигаретой при заболеваниях позвоночника (напряжение в затылочных мышцах, боли в пояснице, спине, задней поверхности нижних конечностей, боли в тазобедренном суставе) длится 5–10 минут.

Эту точку используют также при головокружении; желудочно-кишечных расстройствах.

Точка **тянь-чжу** («опора неба») расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапецевидной мышцы на 3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба (рис. 36).

Воздействие мокса-сигаретой для лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины – 3–5 минут.

Боль в шее и затылочных мышцах. Точка цзя-чэ

Точка **цзя-чэ** («повозка щеки») расположена в углу нижней челюсти. При сомкнутых челюстях в этой точке можно нащупать выпуклые жевательные мышцы, когда рот раскрыт – в месте расположения точки нащупывается впадинка (рис. 40).

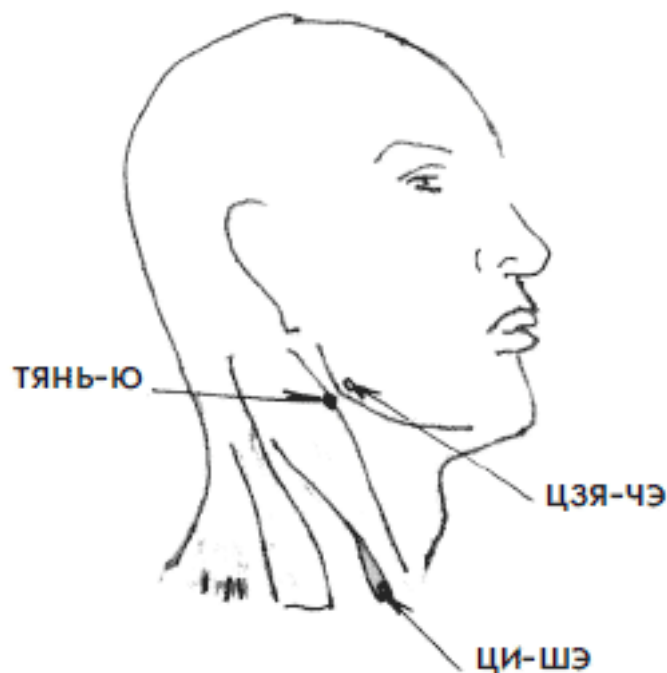


Рис. 40

Для лечения шеи, уменьшения боли и напряжения в затылочных мышцах прижигание точки мокса-сигаретой длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на эту точку: лечение боли в челюсти, зубной боли.

При распространении болей от затылка до локтя. Сочетание точек цзянь-цзин – цюй-чи

Точка **цзянь-цзин** («колодец надплечья») расположена в углублении плеча над лопаточной костью (рис. 38). Прижигание при заболеваниях спины, плечевого сустава, шейного отдела позвоночника, при болях в затылочных мышцах проводить в течение 10–30 минут.

Воздействие на эту точку благотворно влияет при головной боли; заболеваниях молочной железы (в том числе у кормящих матерей); при кашле.

Точка **цюй-чи** («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки (рис. 41).

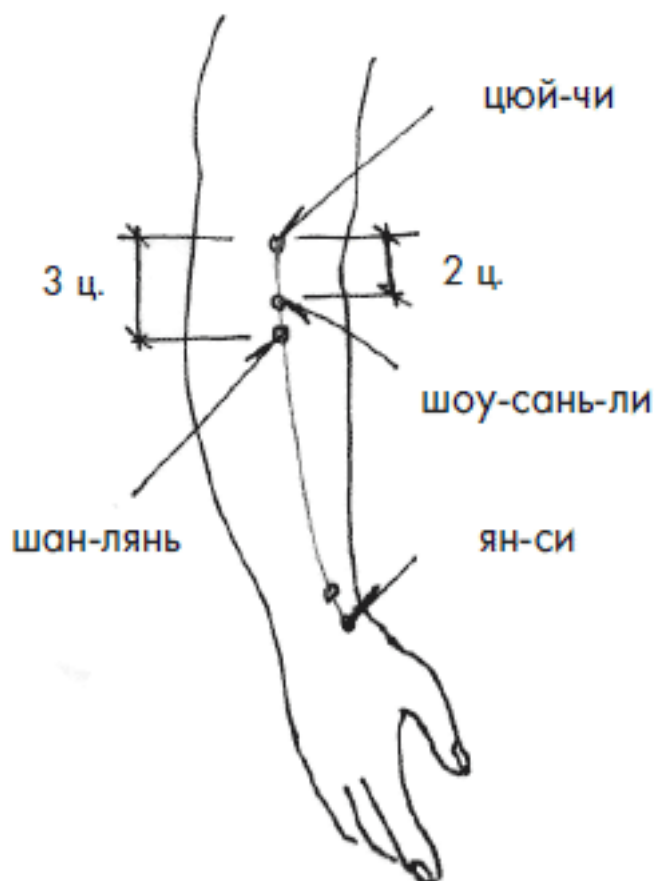


Рис. 41

ВНИМАНИЕ! Точки, расположенные на внутренней стороне локтевого изгиба (и под коленом) не прижигаются!

Длительность прижигания полынной сигаретой при болях в спине, в локтевом суставе, в предплечье – 5–10 минут.

Дополнительный эффект от прижигания точки цюй-чи: избавление от поноса и рвоты, боли в животе; уменьшение зубной боли; лечение кашля, уменьшение отеков слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний; нормализация артериального давления при гипертонии.

Боли и тугоподвижность в пояснице. Сочетание точек шэнь-шу – фэн-ши – син-цзян

Данное сочетание используется при часто возникающих болях в пояснице, тугоподвижности при поворотах туловища. Самостоятельно выполнить тепловую рефлексотерапию можно, если правильно разметить точку шэнь-шу, расположенную на спине.

Точка **шэнь-шу** («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня вправо от остистого отростка 2 поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 42).

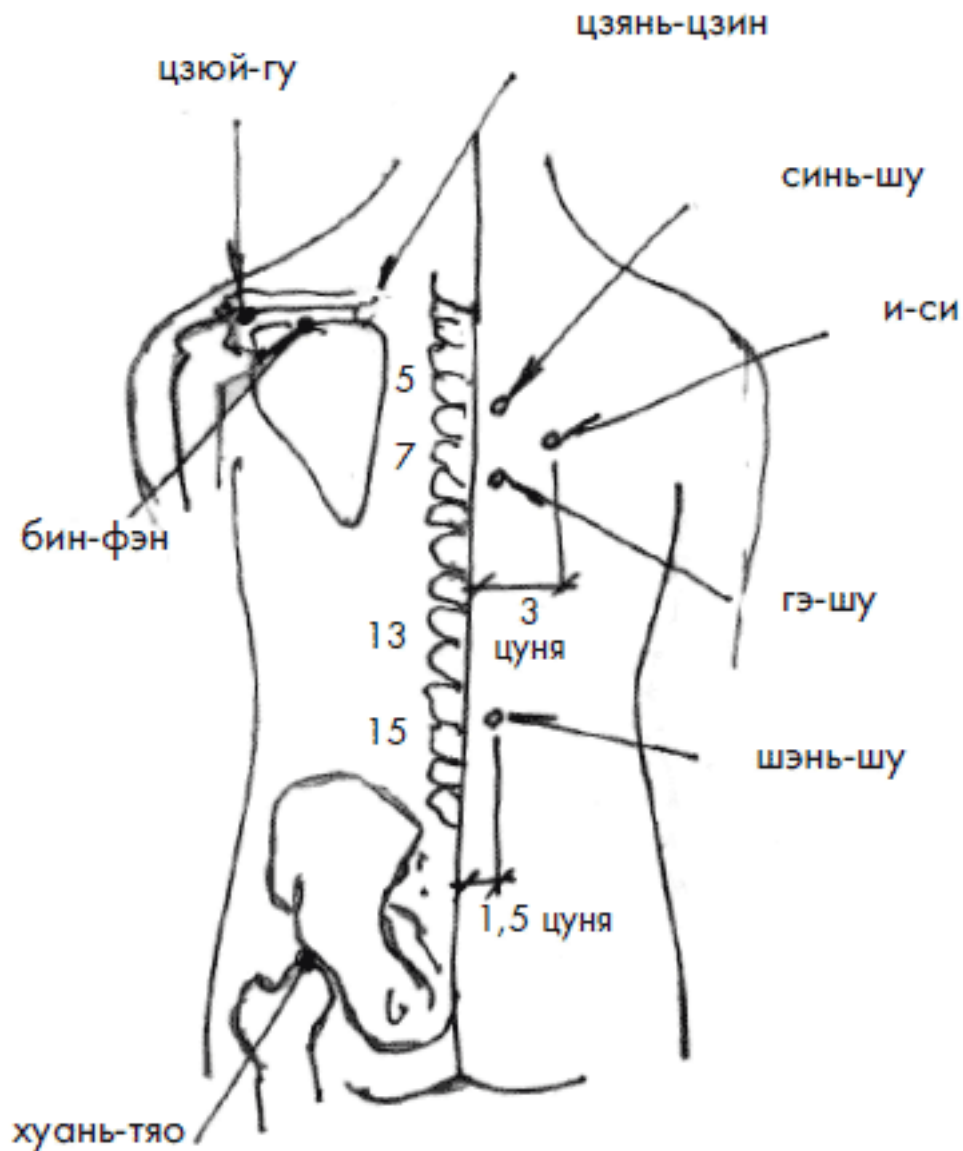


Рис. 42

Тепловое воздействие на данную точку при болях в спине (а также коленях) длится до 20 минут.

Прижигая точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: недержанием мочи или частым мочеиспусканием; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; сердцебиением и периодической лихорадкой неизвестной причины.

Точка **фэн-ши** («город ветра») находится на наружной поверхности бедра. Это важная точка: считается, что через нее в бедро проникает болезнетворный ветер и через нее же этот ветер изгоняется. Фэн-ши расположена на срединной линии наружной поверхности бедра, на 7 цуней выше уровня подколенной складки. Примите положение «стоя», опустите руки вниз – средний палец раскрытой ладони указывает на нужную точку (рис. 43).

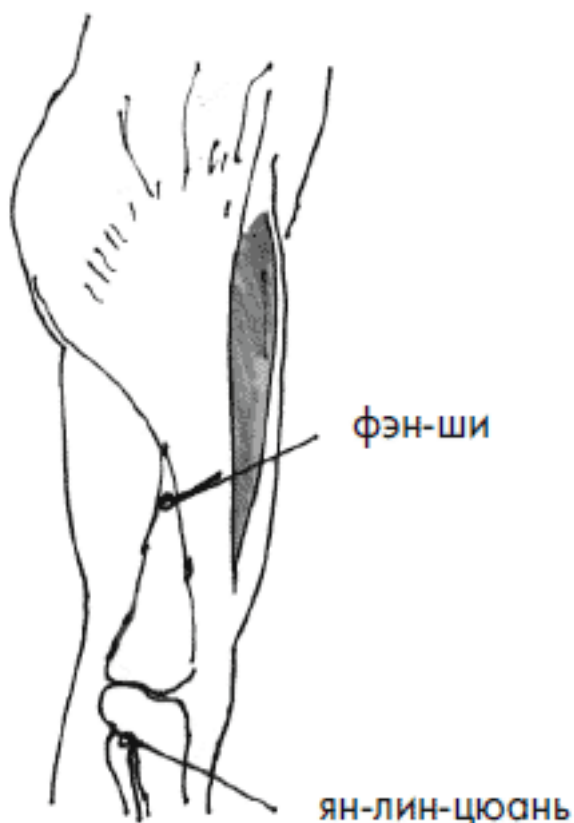


Рис. 43

Прижигание полынной сигаретой для лечения заболеваний тазобедренного сустава и поясницы (а также артритов других суставов ноги) длится до 20 минут.

Точка **син-цзянь** («проход в промежутке») расположена на верхней стороне стопы, между 1 и 2 пальцами (точнее между их вторыми фаланговыми суставами) – см. рис. 44.

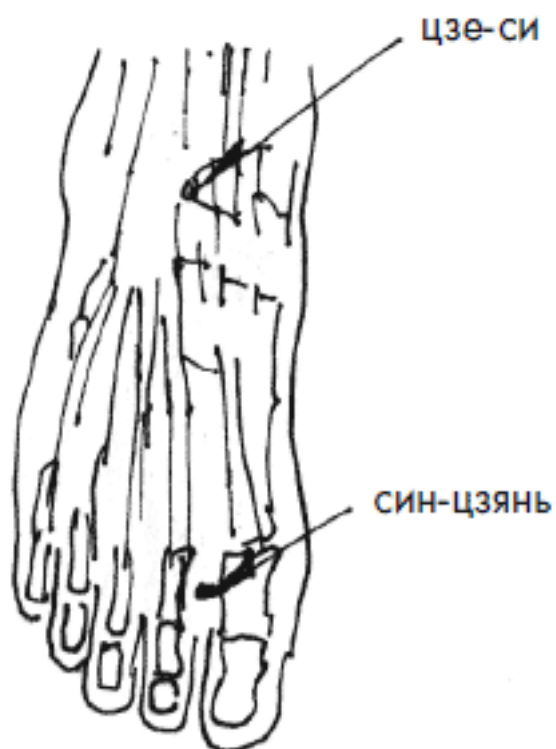


Рис. 44

Прижигание полынной сигаретой при болях в спине 5–10 минут.

*Дополнительный лечебный эффект от прижигания: снятие головной боли, боли в под-
реберье; избавление от раздражительности, бессонницы; лечение мастита, послеродо-
вых болей в животе, нарушения менструального цикла; улучшение зрения и слуха; лечение
недержания мочи, простатита; лечения расстройства работы кишечника (понос, рвота,
запоры); лечение болезней дыхательных путей (кашель, одышка, отек слизистой оболочки
носа и глотки); избавление от лихорадочных состояний.*

Боль в позвоночнике. Точка шоу-сань-ли

Шоу-сань-ли («селение на руке в трех (цунях) от локтевого сгиба по направлению к большому пальцу») – расположение этой точки см. рис. 45.

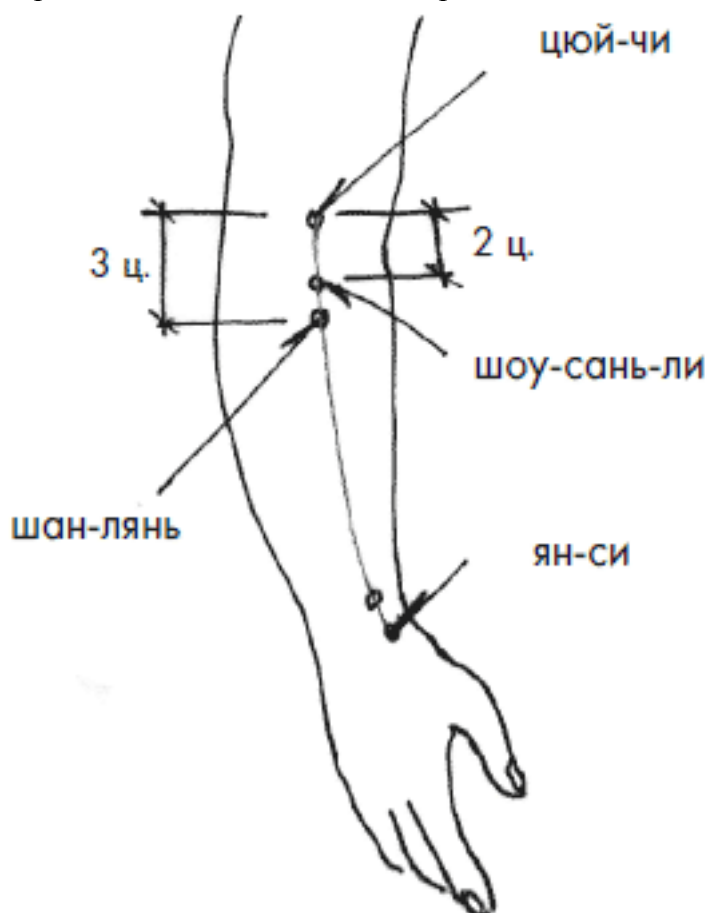


Рис. 45

Воздействие на данную точку избавит вас от болей в позвоночнике, напряжения в спине и головных болей, боли в руке (в том числе в области плечевого сустава), от слабости и онемения в руке.

Дополнительное воздействие от прижигания: лечение болезней кишечника и желудка (рвота или понос), избавление от фурункулеза и зубной боли.

Натирайте точку или воздействуйте полынной сигаретой (мокса-сигаретой). Время воздействия полынной сигаретой – 5–20 минут.

Боль при поворотах тела. Сочетание точек хэ-гу – тянь-ю – фэн-чи – кунь-лунь

Сочетание «хэ-гу – *тянь-ю* – *фэн-чи* – *кунь-лунь*» обязательно используется, когда боль в спине не позволяет поворачивать корпус в стороны.

Точка *хэ-гу* («сомкнуть ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Согласно древним канонам, эту точку можно использовать для лечения болезней позвоночника и спины, а также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

Сомкните большой и указательный палец. Между 1 и 2 пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2 пястной кости) находится точка хэ-гу (рис. 46).



Рис. 46

ВНИМАНИЕ! При беременности воздействие на точку хэ-гу противопоказано!

Если вы прижигаете точку полынной сигаретой, время теплового воздействия должно быть не меньше 5–10 минут.

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

Точка *тянь-ю* («небесное окно») расположена кзади и книзу от мочки уха, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, на уровне угла нижней челюсти (рис. 47).

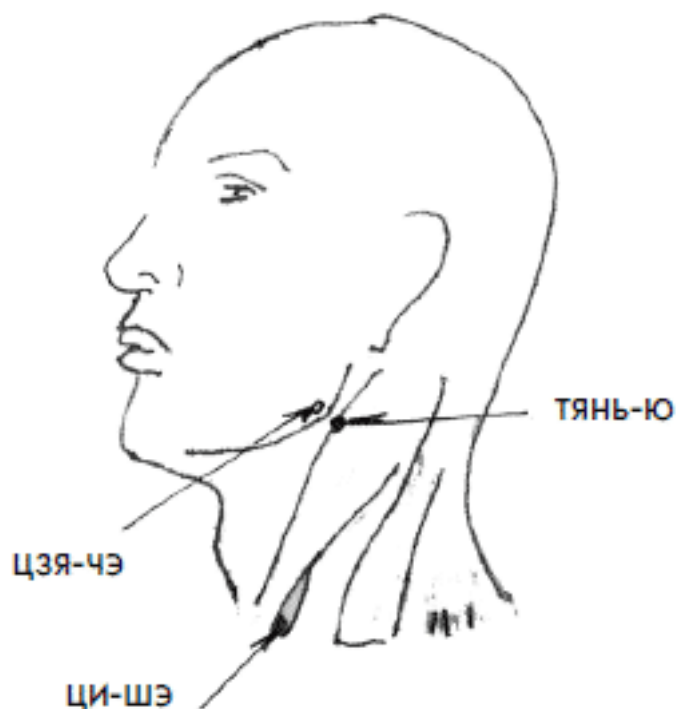


Рис. 47

Прижигание полынной сигаретой длится 5–10 минут. Натиранием или прижиганием этой точки вы воздействуете на спину и мышцы задней части шеи.

Воздействуя на тянь-ю, вы попутно будете избавляться от снижения слуха, обоняния и остроты зрения, от заложенности носа и носовых кровотечений, от боли в горле, лихорадки, бессонницы и ночных кошмаров.

Точка **фэн-чи** («озеро ветра») расположена в углублении под черепом, напоминающем озеро, используется при лечении недугов, вызванных воздействием болезнетворного ветра (сквозняка). Вы найдете эту точку в углублении между верхними концами грудино-ключично-сосцевидной и трапецевидной мышц (рис. 48).

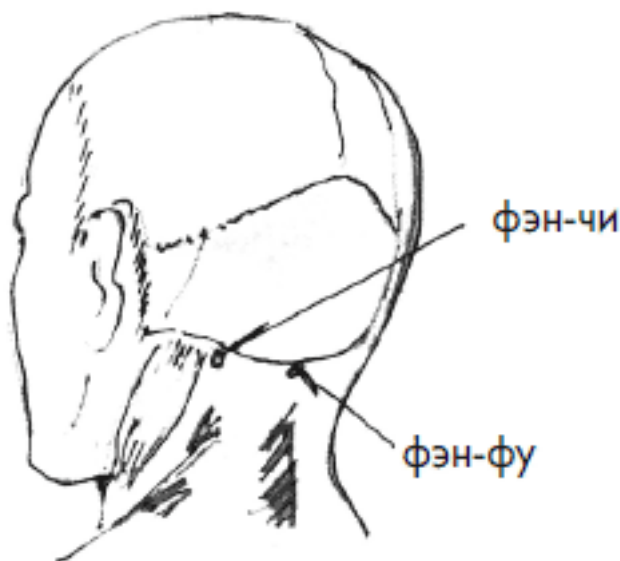


Рис. 48

Прижигание полынной сигаретой длится 5–10 минут. Вы сможете воздействовать на спину, затылочные мышцы, избавиться от судорог мышц, боли в костях и суставах.

Воздействуя на фэн-чи, вы дополнительно избавляетесь от головной боли, головокружения, затуманивания зрения, насморка и кашля, лихорадочного состояния, воспаления слизистых оболочек (носа, горла и глаз). Восстанавливается острота слуха и зрения, снижается шум в ушах.

Точка **кунь-лунь** («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 49).

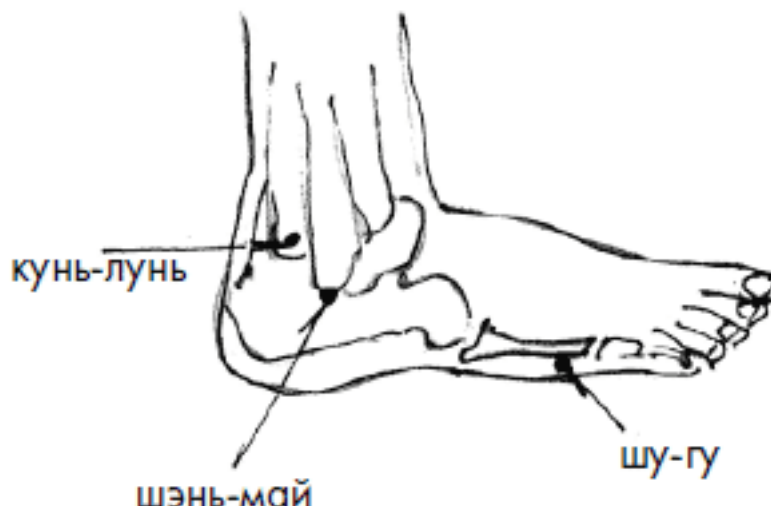


Рис. 49

Прижигание полынной сигаретой длится 5–15 минут. Натиранием или прижиганием вы сможете воздействовать на поясницу, крестец, боль в лодыжке, пятке и стопе. Точка кунь-лунь используется в случае болей при воспалении седалищного нерва.

Воздействуя на кунь-лунь, вы попутно будете избавляться от заложенности носа, отека слизистых оболочек носа, горла и глаз, от кашля; от болей в области сердца; головокружения; депрессивного состояния.

Боль в спине и ребрах. Сочетание точек ся-бай – синь-шу – гэ-шу – нэй-гуань

Сочетание биологически активных точек «**ся-бай – синь-шу – гэ-шу – нэй-гуань**» избавит от болей в спине и ребрах.

Ся-бай, или «сжимаемая белый» (в данном случае под белым подразумевается легкие и бронхи) – эта точка расположена на внутренней поверхности плеча (рис. 50) на лучевой стороне двуглавой мышцы плеча, на 4 цуня ниже уровня передней подмышечной складки.

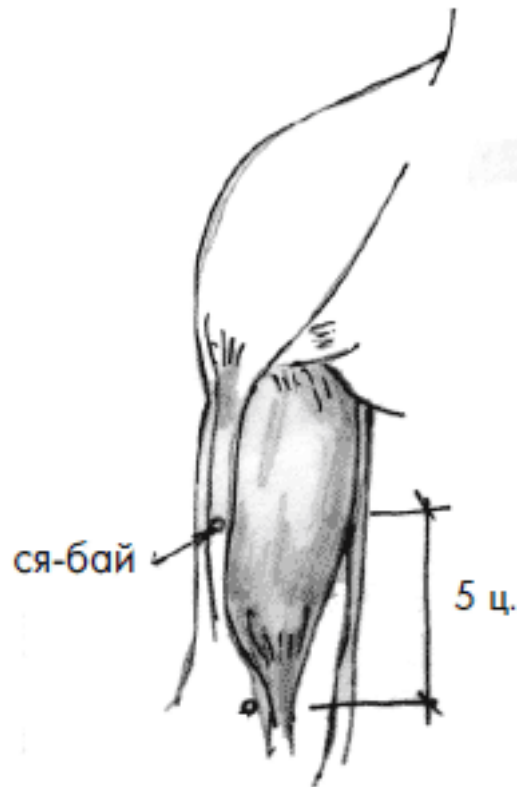


Рис. 50

Воздействие на эту точку избавит вас от болей в позвоночнике и всей спине, от боли в области плечевого сустава.

Дополнительное воздействие от прижигания: избавление от кашля, одышки, чувства переполнения в грудной клетке, беспокойства.

Натирайте или прижигайте эту точку. Время воздействия полынной сигаретой – 10–20 минут.

Синь-шу – «точка спины и сердца», она находится под остистым отростком 5 грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины (рис. 51).

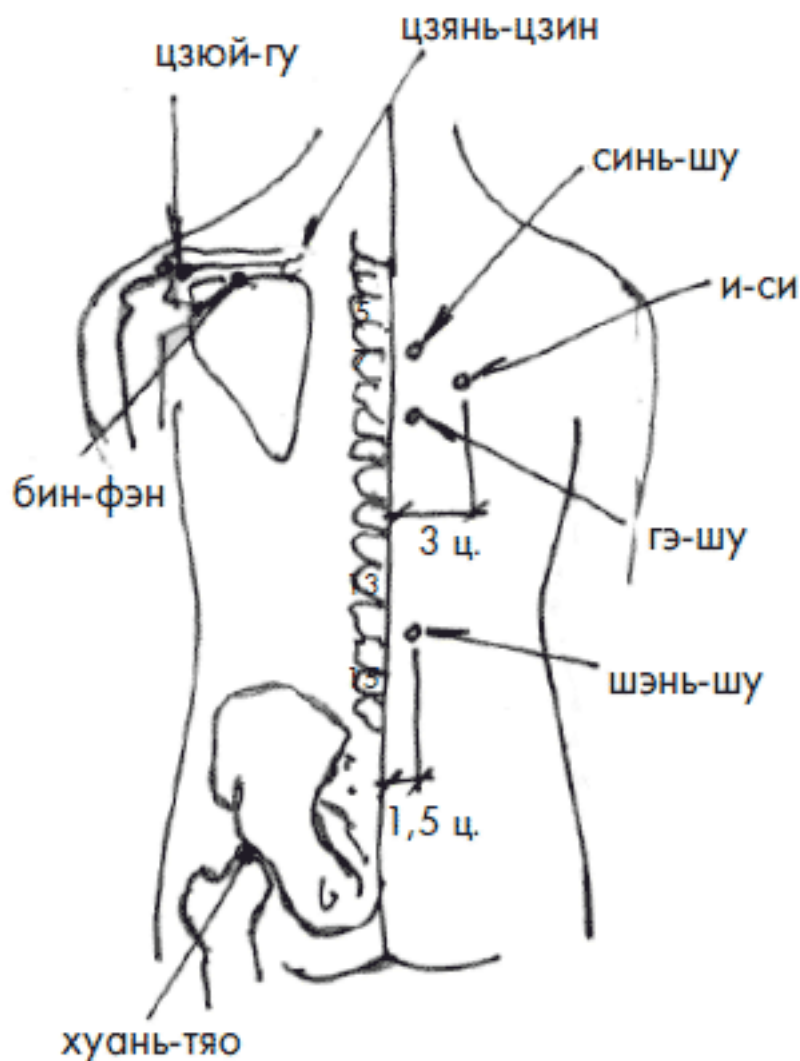


Рис. 51

На эту точку воздействуют для избавления от болей в пояснице. Время воздействия полынной сигаретой 5–15 минут.

Поскольку синь-шу – одна из основных точек для лечения сердца, дополнительным эффектом от воздействия на нее будет лечение болезней сердца, избавление от сердцебиения, ощущения сдавленности грудной клетки. Прижигание точки поможет снять беспокойство, депрессию, маниакальное состояние, избавит от бессонницы; укрепит память; улучшит аппетит.

Гэ-шу («диафрагма и точка спины») расположена на 1,5 цуня от позвоночного столба под остистым отростком 7 грудного позвонка (рис. 51).

Воздействуйте на нее 5–15 минут полынной сигаретой или натирайте чесночным составом. Это избавит вас от напряжения мышц спины и позвоночника, который имеет собственные мышцы, от боли в пояснице, тугоподвижности суставов.

Кроме того, воздействие на данную точку полезно при бессоннице, головокружении, сердцебиении; при болях в области сердца с отдачей в спину; болях в подреберье и эпигастральной области; обильных менструальных выделениях; при геморрое; одышке и кашле, ночных приливах жара; затрудненном глотании; заболеваниях нижних отделов легких и плевры.

Нэй-гуань – «внутренняя (сторона руки) горная граница» для прохождения болезнетворной ци. Она находится на 2 цуня выше лучезапястной складки, между сухожилиями

длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя запястья. Рука во время работы с точкой должна быть прямой с обращенной кверху ладонью (рис. 52).

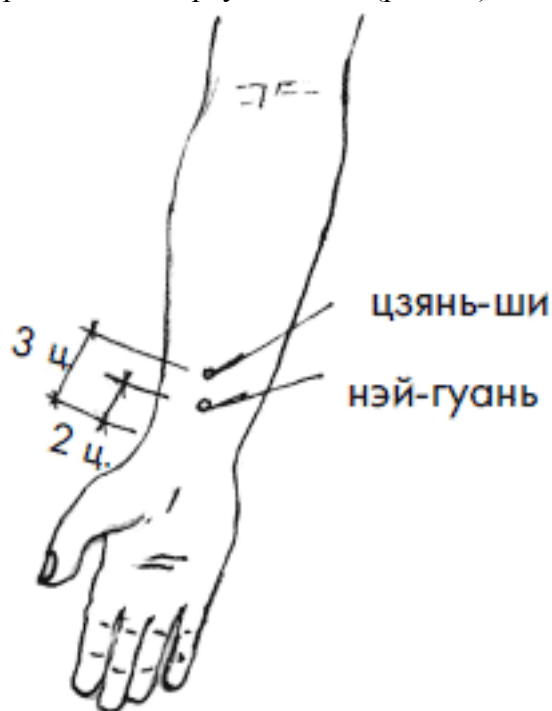


Рис. 52

Если вы будете пользоваться полынной сигаретой для прижигания, время воздействия 5–15 минут. Точка используется для лечения спины, локтевого сустава, суставов пальцев.

Воздействуя на нэй-гуань, вы облегчите также боли в сердце. Избавитесь от беспокойства, бессонницы; одышки, кашля, боли в горле; болезней желудка и селезенки (рвота, тошнота, отрыжка, понос, боль в эпигастральной области, вздутие живота). У женщин эта точка используется при токсикозах во время беременности (для уменьшения рвоты), при маститах и для повышения лактации у кормящих матерей, при мастопатиях.

Биологически активные точки для лечения суставов

Как и при болях в позвоночном столбе, воздействие будет наиболее эффективным, если использовать (последовательно) сочетание биологически активных точек.

Плечевой сустав: сочетание точек юнь-мэнь – чи-цзэ – ле-цзюэ

Точка **юнь-мэнь** («ворота облака») расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), на 6 цуней кнаружи от грудной срединной линии (рис. 53). Время теплового воздействия на биологически активную точку составит 10–20 минут.

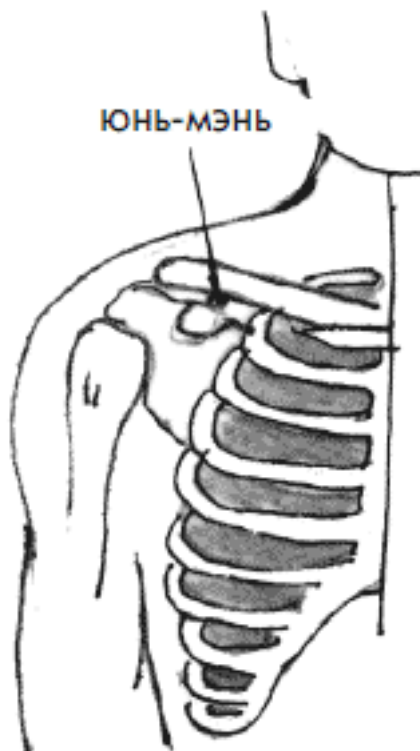


Рис. 53

Лучше воспользоваться втиранием чесночного состава, поскольку для последующей точки данного сочетания (**чи-цзэ**) не используют прижигание.

Дополнительный эффект от теплового воздействия: исцеление от болезней дыхательных путей (кашель, одышка, боль в грудной клетке, ощущение переполнения и жара в грудной клетке, воспаление горла); улучшение циркуляции ци легких; лечение болезней сердца (аритмия, приступы стенокардии).

Точка **чи-цзэ** («нижняя сторона предплечья») расположена на локтевой складке двуглавой мышцы плеча, она легко находится при слегка согнутом локтевом суставе (рис. 54).

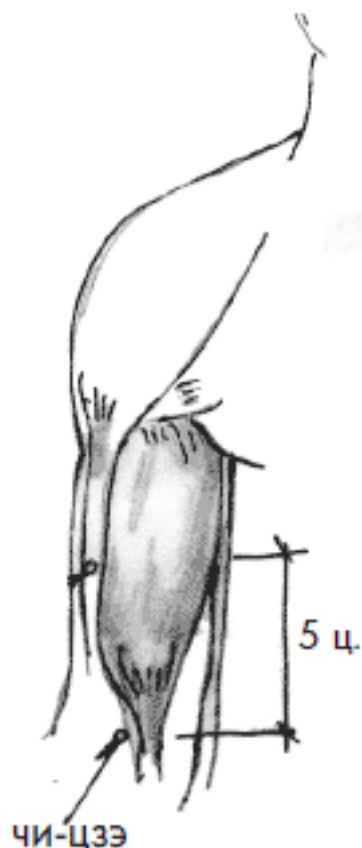


Рис. 54

Чаще для этой точки используют иглоукалывание, но при болезнях суставов руки (и коленного сустава) допускается втирание (но не прижигание!).

Втирание в точку чи-цзэ поможет вам также при лечении кашля, одышки, насморка и отеков горла и носа; приливов жара, беспокойства и раздражительности; недержания мочи или частого мочеиспускания; при несваренье желудка; при артериальной гипертонии.

Точка **ле-цюэ** («расходящаяся трещина на посуде») расположена на 1,5 цуня выше лучезапястной складки. Чтобы ее найти, скрестите руки, как показано на рис. 55 (в положение рукопожатия), и выпрямите указательный палец. Палец укажет на нужную точку.



Рис. 55

Тепловая процедура при лечении суставов руки (а также боли в пояснице и тугоподвижности шейных отделов позвоночника) длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект при других заболеваниях от воздействия на точку: лечение недержания мочи, частого мочеиспускания, воспаления мочевого пузыря; помощь при болезнях органов дыхания (кашель, одышка, боль в горле, отеки слизистых оболочек носо-

глотки); избавление от частых головных болей, жара, озноба; лечение заболеваний кишечника (рвота, понос, вздутие, запоры); лечение мастита.

Плечевой сустав: сочетание точек бин-фэн – юнь-мэнь

Данное сочетание точек используют при острой боли и тугоподвижности плечевого сустава.

Точка **бин-фэн** («управление ветром») расположена в надостной ямке, в углублении, образующимся при поднятии рук (см. рис. 51 на с. 120).

Ее прижигают в течение 10–15 минут при болях и ограничении подвижности в плечевом суставе, боли в лопатке, задней части надплечья.

Точка **юнь-мэнь**, которую мы уже использовали в предыдущем сочетании, расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), на 6 цуней кнаружи от грудной срединной линии (рис. 53). Время теплового воздействия на биологически активную точку составит 10–20 минут.

Лечение локтевого сустава: Сочетание точек тянь-цзин – цюй-чи – цзянь-ши – ян-си – чжун-чжу – ян-гу – вань-гу – ле-цюэ – е-мэнь

Боль и отек в локтях достаточно распространенная проблема. Воздействие на сочетание точек позволит вернуть подвижность локтевых суставов.

Сочетание этих точек рекомендуется при хронической боли и переутомлении в локтевом суставе. Если у вас нет возможности использовать все точки – воспользуйтесь сочетанием 2 точек **тянь-цзин – цюй-чи**.

Точка **тянь-цзин** («небесный колодец») расположена в углублении локтевого отростка: при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше локтевого отростка локтевой кости (как определить единицу измерения 1 цунь – см. Глава 2. Боль в пояснице. Рефлексотерапия, массаж, гимнастика/Чжен-цзю терапия для здоровья поясницы/Точки воздействия при болях в пояснице (рис. 56).

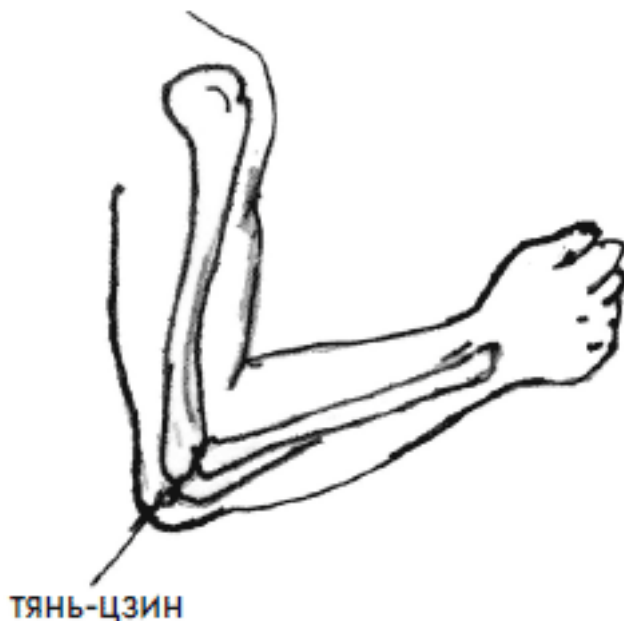


Рис. 56

Для лечения локтевого и плечевого сустава прижигание мокса-сигаретой длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект будет получен при заболеваниях сердца и нервных кардиологических синдромах (боль в области сердца, сердцебиение, бессонница, сонливость, угнетенное состояние); при снижении слуха; отечности слизистых оболочек носа и горла; при одышке; при кожных заболеваниях (крапивница, сыпь).

Точка **цзюй-чи** («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки (рис. 57).

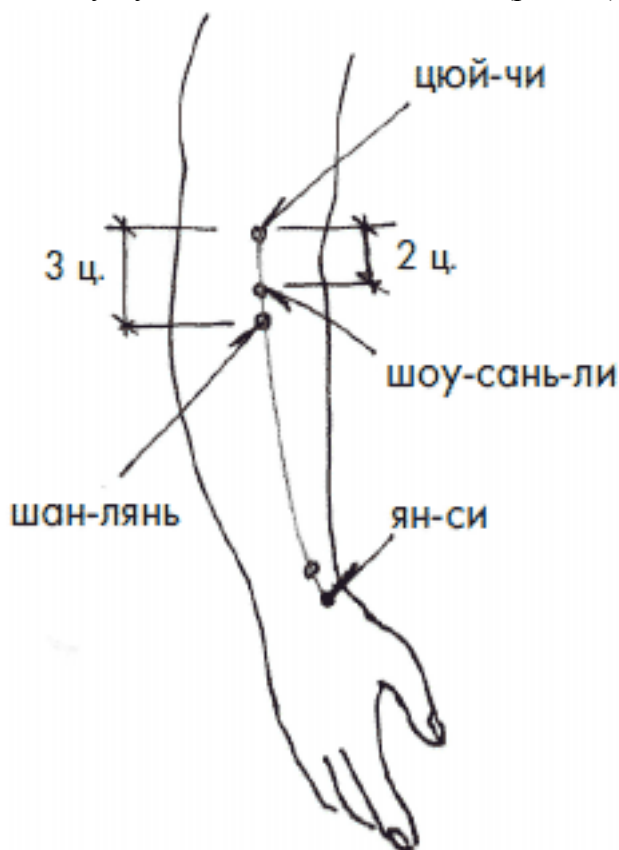


Рис. 57

ВНИМАНИЕ! Точки, расположенные на внутренней стороне локтевого изгиба (и под коленом), не прижигаются!

Длительность прижигания полынной сигаретой при болях в спине, в локтевом суставе, в предплечье – 5–10 минут.

Точка **ян-си** («сторона тела» и «русло горного ручья») расположена с наружной стороны запястья. Чтобы найти точку, надо отвести в сторону большой палец и нащупать углубление («русло ручья») между сухожилиями (рис. 57). Тепловое воздействие при болезнях суставов должно быть не меньше 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на ян-си: лечение заболеваний дыхательных путей (отек слизистых оболочек носоглотки, боль в горле, кашель, одышка); лечение болезней уха (глухота, шум в ушах, боль в среднем ухе); лечение слизистой оболочки глаз; избавление от зубной боли, воспаления десен; оздоровление кожи при дерматитах нервного происхождения.

Точка **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 (рис. 58).

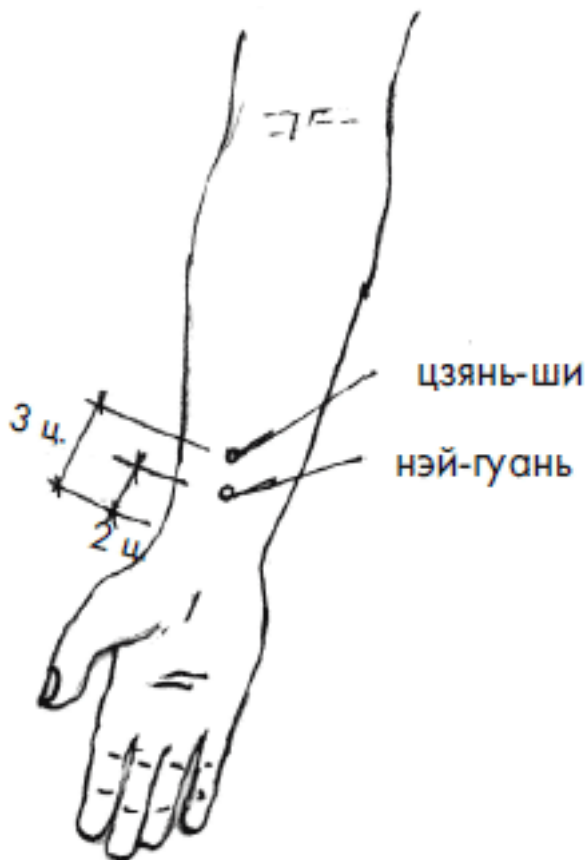


Рис. 58

Для лечения локтевого сустава и других болей в руке прижигание длится 5–10 минут.

Как посланник «органа-владыки» сердца, эта точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов. Поэтому дополнительный эффект от воздействия на точку **цзянь-ши** – лечение сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния. А также точку используют при болезнях желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); при простуде (кашель, лихорадка, боль в горле); при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации).

Точка **чжун-чжу** («середина отмели, островка») расположена на наружной поверхности кисти, между сухожилиями мизинца и безымянного пальца – на 1,5 цуня назад от кожной перепонки между пальцами (рис. 59).

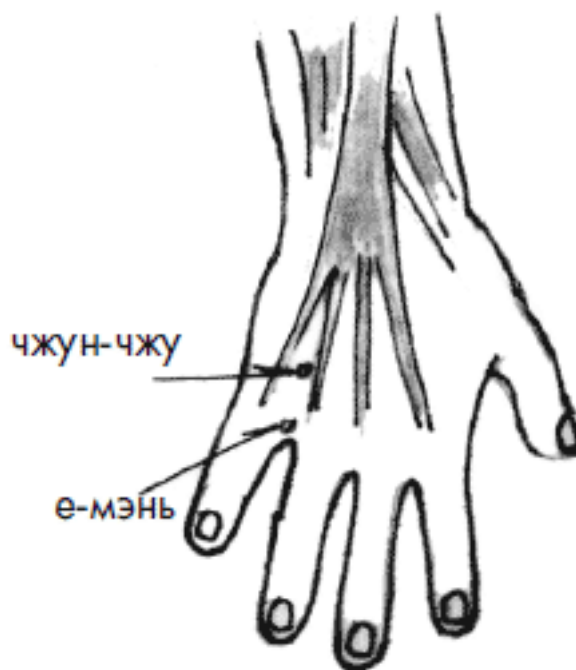


Рис. 59

Для лечения суставов рук (локтевого, плечевого, запястных), а также болей в спине и позвоночнике) воздействие мокса-сигаретой не менее 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на чжун-чжу: повышение остроты слуха; избавление от лихорадочных состояний, головной боли; выведение плоских бородавок; улучшение перистальтики кишечника.

Точка **ян-гу** («сторона тела» и «ущелье») расположена у запястья, под «косточкой» (рис. 60).

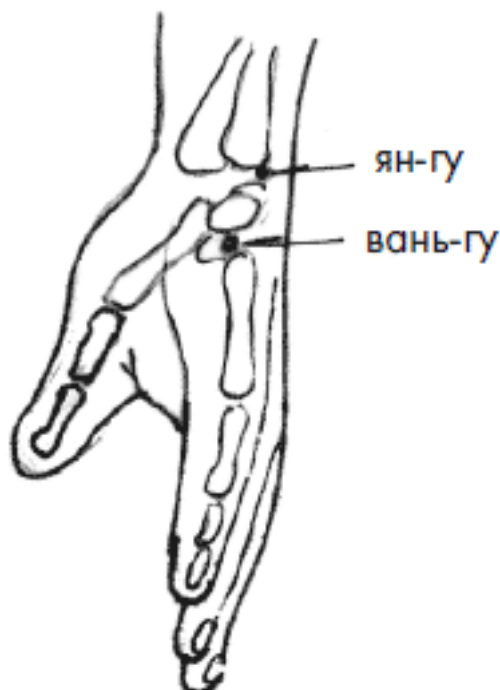


Рис. 60

Воздействие полынной сигаретой при боли в локте, запястных суставах, предплечье (а также для снижения напряжения в затылочных мышцах, при боли в ребрах) длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на ян-гу: лечение болезней сердца и кардионеврозов (в том числе угнетенного состояния, расстройства сна); лечение геморроя; уменьшение частоты головных болей; повышение остроты слуха.

Точка **вань-гу** («кость запястья») расположена на локтевом крае ладони, на 1 цунь ниже точки ян-гу – через бугорок от нее (рис. 60).

Воздействие полынной сигаретой при боли в локте, запястных суставах, предплечье (а также боли в спине) длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на вань-гу: улучшение слуха; улучшение самочувствия при лихорадочных состояниях; снижение раздражительности, возбуждения; избавление от носовых кровотечений; достижение умеренности в еде; улучшение обмена веществ; увеличение мышечной силы.

Точка **е-мэнь** («ворота жидкости») расположена во впадине между пястно-фаланговыми суставами безымянного пальца и мизинца (рис. 59). Точку легче всего найти, сжав руку в кулак: она находится между косточками безымянного пальца и мизинца.

При болезнях суставов руки, при напряжении мышц руки точку е-мэнь 3–5 минут прижигают мокса-сигаретой.

Дополнительный эффект от воздействия на е-мэнь: снятие лихорадочного состояния, отека слизистых оболочек носа и горла, воспаления конъюнктивы; избавление от сердцебиения, перевозбуждения, психического расстройства.

Точка **ле-цюэ** («расходящаяся трещина на посуде») расположена на 1,5 цуня выше лучезапястной складки. Чтобы ее найти, скрестите руки, как показано на рис. 61 (в положении рукопожатия), и выпрямите указательный палец. Палец укажет на нужную точку.



Рис. 61

Тепловое воздействие на ле-цюэ при лечении суставов руки (а также боли в пояснице и тугоподвижности шейных отделов позвоночника) длится 5–10 минут.

Боли в пальцах и запястье. Сочетание точек тянь-цзин – вай-гуань – чжи-гоу – ян-си – вань-гу – шан-лянь – хэ-гу

Как правило, боль в запястье сопровождается болью в предплечье и напряжением в локтевом суставе. Сочетание точек для лечения локтя отчасти поможет снять боли в запястье, его можно чередовать с предлагаемым сочетанием для кисти руки: 15 дней прижигание биологически активных точек для локтевого сустава (предыдущее сочетания), затем перерыв на 2 недели, после которого выполняется прижигание нижеприведенных точек.

Это сочетание используют при болях в запястье, артритах, а также при чувстве онемения в кисти при остеохондрозе позвоночника.

Точка **тянь-цзин** («небесный колодец») расположена в углублении локтевого отростка: при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше локтевого отростка локтевой кости (рис. 62).

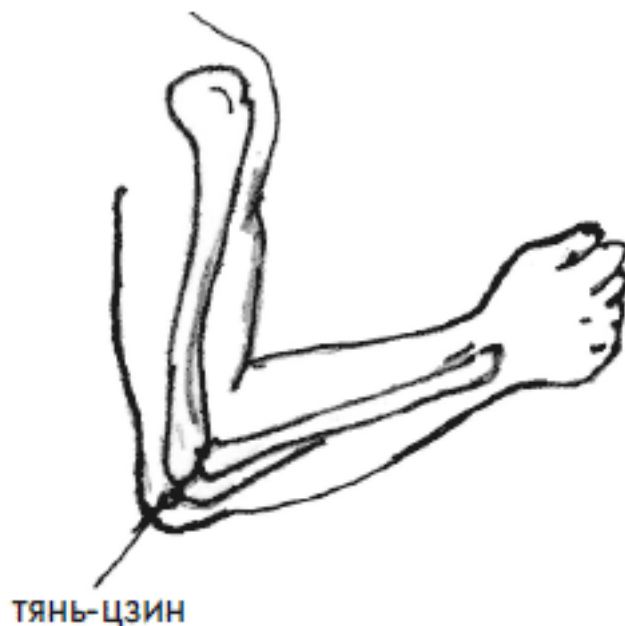


Рис. 62

Для лечения суставов кисти прижигание мокса-сигаретой длится 5–10 минут.

Точка **вай-гуань** («наружный горный проход, застава») расположена на 2 цуня выше тыльной лучезапястной складки, между лучевой и локтевой костями (рис. 63).

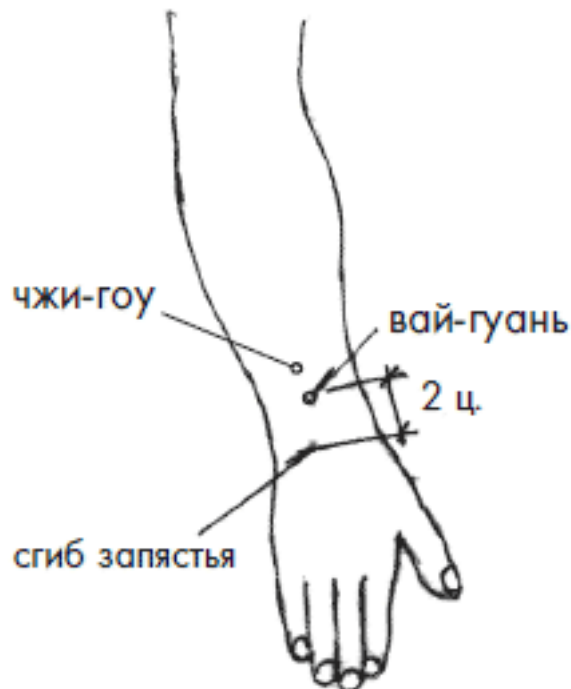


Рис. 63

При артритах и обездвижении суставов, треморе и онемении рук точку прижигают 5–15 минут мокса-сигаретой.

Дополнительный эффект от воздействия на вай-гуань: лечение сердцебиения, беспокойства, лихорадочных состояний; улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (при поносах, хронических запорах); покраснение и отек слизистой оболочки глаз.

Точка **чжи-гоу** («канавка конечности») расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки на наружной стороне предплечья (рис. 63).

Прижигание точки при артритах длится 5–15 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на чжи-гоу: помощь в критических состояниях (колющая сердечная боль, затрудненное дыхание, сдавленность в грудной клетке); избавление от маточных кровотечений, климактерического невроза, послеродового шока; лечение болезней печени и желчного пузыря; лечение неврозов, лихорадочных состояний; улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (рвота, понос, хронические запоры); покраснение и отек слизистой оболочки глаз.

Точка **вань-гу** («кость запястья») расположена на локтевом крае ладони, на 1 цунь ниже точки ян-гу («под косточкой» запястья) – через бугорок от нее (рис. 60, с. 127).

Точка **ян-си** («сторона тела» и «русло горного ручья») расположена с наружной стороны запястья. Чтобы найти точку, надо отвести в сторону большой палец и нащупать углубление («русло ручья») между сухожилиями (рис. 64). Тепловое воздействие при болезнях суставов должно быть не меньше 5–10 минут.

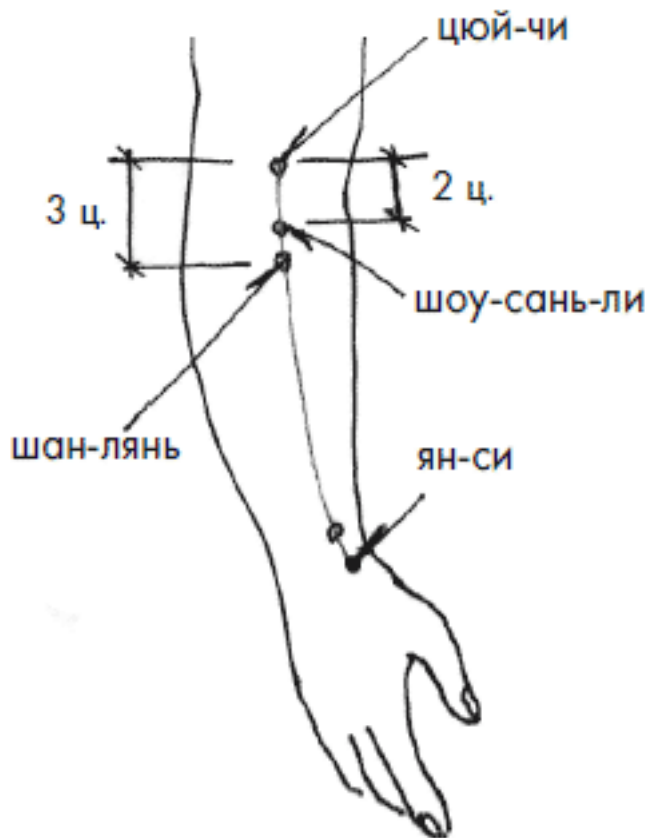


Рис. 64

Воздействие полынной сигаретой при боли в локте, запястных суставах, предплечье (а также боли в спине) длится 5–10 минут.

Точка **шан-лянь** («верхняя сторона») расположена на наружной поверхности предплечья на 3 цуня ниже локтевого сгиба (рис. 64).

Прижигание при артрите запястья и кисти длится 5–10 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на шан-лянь: улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (при поносах и хронических запорах); лечение болезней бронхов и легких.

Точка **хэ-гу** («сомкнуть ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Согласно древним канонам, эту точку можно использовать для лечения болезней позвоночника и спины, а также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

Сомкните большой и указательный палец. Между 1 и 2 пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2 пястной кости) находится точка хэ-гу (рис. 65).

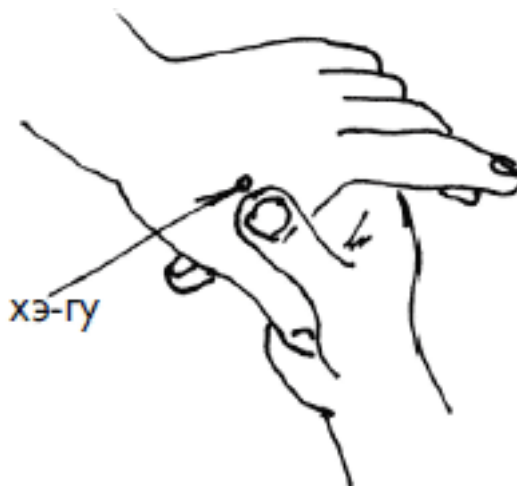


Рис. 65

ВНИМАНИЕ! При беременности воздействие на точку хэ-гу противопоказано!

Если вы воздействуете на точку полынной сигаретой, время воздействия должно быть не меньше 5–10 минут.

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

Тазобедренный сустав – острая и хроническая боль. Сочетание точек фэн-ши – шэнь-шу – хуань-тяо – цзу-сань-ли – сань-инь-цзяо – сюань-чжун

Данное сочетание точек используется при острой и хронической боли в пояснице и бедре, а также при реабилитации верхней конечности после инсульта.

Точка **фэн-ши** («город ветра») находится на наружной поверхности бедра. Это важная точка: считается, что через нее в бедро проникает болезнетворный ветер и через нее же этот ветер изгоняется. Фэн-ши расположена на срединной линии наружной поверхности бедра, на 7 цуней выше уровня подколенной складки. Примите положение «стоя», опустите руки вниз – средний палец раскрытой ладони указывает на нужную точку (рис. 66).

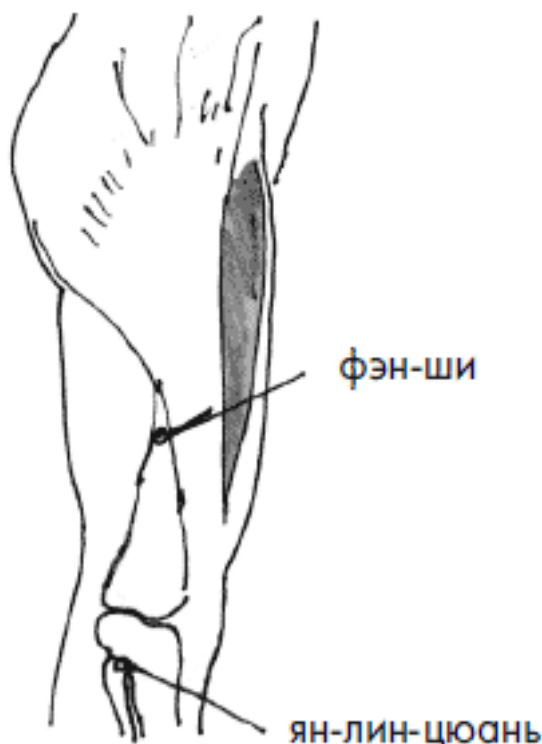


Рис. 66

Прижигание полынной сигаретой для лечения заболеваний тазобедренного сустава и поясницы (а также артритов других суставов ноги) длится до 20 минут.

Точка **шэнь-шу** («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня вправо от остистого отростка 2 поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 51, с. 120).

Тепловое воздействие на данную точку при болях в спине (а также коленях) длится до 20 минут.

Прижигая точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: недержанием мочи или частым мочеиспусканием; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; сердцебиением и периодической лихорадкой неизвестной причины.

Точка **хуань-тяо** («вращаться и прыгать») расположена на сочленении бедренной кости с костями таза (рис. 51, с. 120). Это сочленение находится без труда, когда пациент лежит на здоровом боку (здоровая нога выпрямлена), а больная нога согнута в колене и в тазобедренном суставе.

При боли в суставе, слабости ноги, невозможности полноценно подпрыгнуть и пробежаться, при болях в пояснице – прижигать точку хуань-тяо мокса сигаретой надо от 15 до 30 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение нервных расстройств и заболеваний, вызванных нервными нарушениями (например, крапивница).

Точка **цзу-сань-ли** («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 67).

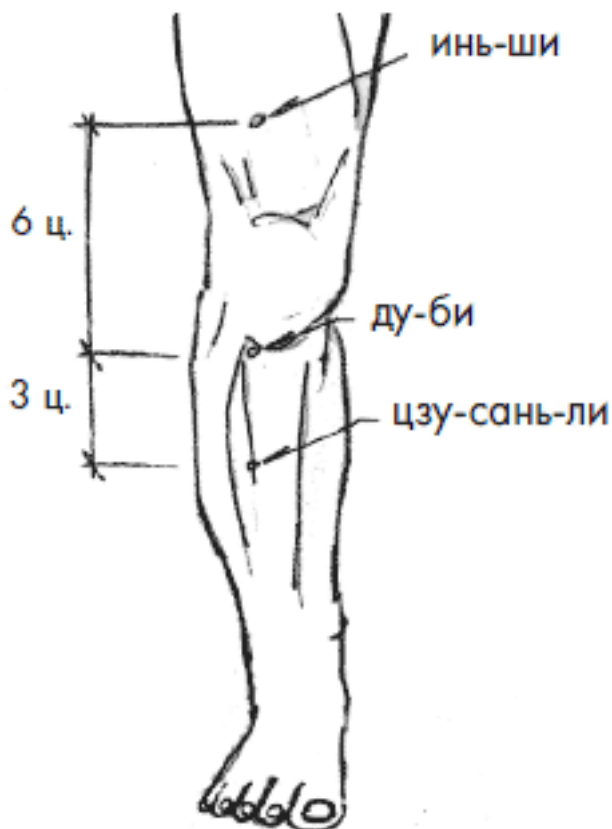


Рис. 67

Прижигание мокса-сигаретой при боли в суставах ноги, мышечной слабости проводить в течение 10–30 минут.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение болезней пищеварительного тракта (боль в эпигастриальной области, рвота, вздутие живота, урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запор); лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения.

Точка **сань-инь-цзяо** («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 68).

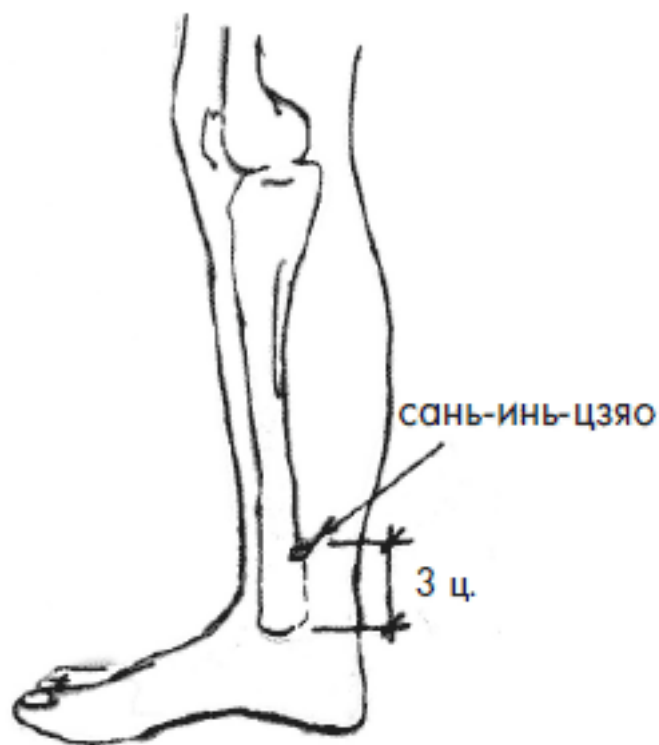


Рис. 68

Прижигание данной точки при нарушениях двигательной функции, болях в тазобедренном суставе, голени и голеностопном суставе 5–15 минут.

ВНИМАНИЕ! Беременным воздействие на данную точку противопоказано, поскольку может преждевременно усиливаться родовая деятельность.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение заболеваний пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, рвота, понос, отрыжка, вздутие живота); лечение бессонницы, головной боли; лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); лечение импотенции.

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.