



В СЕРИИ:

И. КОРСКОЕ
«ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА
ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ ПОСЛЕ 40»

Д. ВИННИКА
«ЛЮБОВЬ И ПРОЩЕНИЕ —
ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ
ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ
И ЛЮБОГО ВОЗРАСТА»

И. ГОГУЛЯН
«10 ЧИСТЫХ РЕЦЕПТОВ
МАЙИ ГО УПАД.
ЗДОРОВЬЕ
И В 30, И В 70 ЛЕТ»

ДМИТРИЙ
КОВАЛЬ

АТЛАС
целительных
ТОЧЕК



Анти
возраст

Для ТЕХ, КОМУ за 40

Дмитрий Коваль
Атлас целительных точек для тех, кому за 40
Серия «Антивозраст»

Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9094005
Коваль, Дмитрий Атлас целительных точек для тех, кому за 40: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-089016-3

Аннотация

Средний (переходный) возраст, который по природе своей не диагноз и не болезнь, характеризуется целым рядом чувствительных изменений в организме: повышение кровяного давление, нарушение обмена веществ, подагра, полнота, климактерический синдром, нервозность и другие. Можем ли мы сгладить возрастную перестройку самостоятельно, с минимальной затратой времени и сил? Конечно! Если воспользуемся опытом восточной рефлексотерапии.

Новая книга терапевта и рефлексолога Дм. Коваля адресована мужчинам и женщинам, входящим или вошедшим в период гормональной перестройки. С ее помощью вы быстро освоите методы рефлексотерапии, по эффекту воздействия сравнимые с иглоукалыванием. Однако главным инструментом самооздоровления будут ваши собственные руки!

Содержание

Средний возраст – это расцвет	5
Как происходит лечение с помощью восточной рефлексотерапии	6
В каких случаях вам поможет рефлексотерапия	7
Существует ли риск при использовании восточной терапии	7
Глава 1	9
Активные точки энергетических меридианов	11
Способы воздействия на точки. Акупрессура	11
Японский массаж (шиацу)	12
Тепловое воздействие	16
Как перенести точки с атласа на тело	17
Проекции органов на ладонях и стопах	18
Глава 2	21
Зоны воздействия на женский организм	22
Что такое климактерический синдром	22
Точечные массажи для активной половой функции	24
Стимулирование работы яичников	26
Профилактика климактерических расстройств	29
Массаж проекций на ладони и стопе	31
Активизация гормональной системы	32
Прогревание исцеляющих точек	35
Сочетания при воспалении матки и яичников	40
При климаксе, нарушении менструального цикла, мастопатии	40
Климактерический синдром	40
Мужское здоровье	42
Усиливаем половую функцию	42
Профилактика простатита и аденомы простаты (гиперплазии предстательной железы)	45
Ладонь для мужского здоровья	47
Простатит	49
Прогревание активных точек	51
Простатит и аденома простаты	55
Боль в половом члене, боль в яичке, нарушение мочеиспускания	55
Самомассаж при импотенции	55
Энергетика половой сферы	57
Цзю, классическая китайская теплотерапия	57
Активные точки меридиана мочевого пузыря	58
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Дмитрий Коваль

Атлас целительных точек для тех, кому за 40

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Коваль Д., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Средний возраст – это расцвет

Чтобы определиться с тем, для кого предназначена эта книга, сразу оговоримся: возраст – понятие относительное. Сорокалетний человек на Востоке и у нас – это разные категории людей. Средняя продолжительность жизни в столице Китая, например, больше 80 лет. И это несмотря на то что Пекин – одна из самых загрязненных столиц мира. Выносливость организма на протяжении всей жизни в восточном представлении считается физиологической нормой. Эта норма поддерживается за счет традиционных способов оздоровления, о которых мы и хотим поговорить.

Книга «для тех, кому за 40» в восточном представлении должна называться «для тех, кому около 60». Она адресована мужчинам и женщинам, входящим или вошедшим в период гормональной перестройки. Интересно, что с биологической точки зрения, предклимактерический возраст – это расцвет. Достаточно сказать, что количество половых гормонов, продуцируемых в такой период жизни, достигает пика. Но через несколько лет после расцвета организм начинает готовиться к смене ритма, к переходу на экономный режим использования, что может потребовать от нас некоторых усилий, изменения жизненного уклада.

Здоровье в молодости является нашим естественным состоянием, а после 45–50 лет необходимо осмысленное отношение к организму, знание и практика оздоровления. Именно в этот период наступают гормональные изменения у женщин. У мужчин перестройка возникает на 5–7 лет позже, после 52–55. Но проявляется не менее заметно, чем у женщин! Переходный возраст, который по природе своей не диагноз и не болезнь, характеризуется повышенной утомляемостью, вялостью, сердцебиением, постепенным или резким увеличением рабочего (то есть комфортного для организма) артериального давления, более частыми и более затяжными простудами, нарастающими проблемами пищеварения, дальновзоркостью или усугублением близорукости, нестабильностью нервной системы.

Можем ли мы сгладить возрастные изменения самостоятельно? Конечно! И методы работы над собой всем известны: правильный режим дня, рациональное питание и свежий воздух. Способны ли мы создать себе благоприятные условия в этот период жизни? Увы, не всегда! Мы совершенно не защищены от работы, ежедневных забот и нагрузок, от ответственности, которую взяли на себя на вершине своих биологических возможностей. Нам некогда отдыхать и очень не хочется пристально следить за рационом!

Так вот, восточная рефлексотерапия создает организму благоприятные условия с минимальной затратой времени и сил. Приемы работы просты, доступны, не требуют волевых усилий. В чем же они заключаются?

Как происходит лечение с помощью восточной рефлексотерапии

Один из приемов рефлексотерапии – акупунктура или иглоукалывание – вам наверняка известен. Это тонкая практика, во время которой врач раздражает специальными иглами биологически активные зоны.

Но мы можем воздействовать на активные зоны с помощью собственных пальцев, механических приспособлений или прогреванием. Своим пациентам я чаще всего рекомендую воздействие пальцами, акупрессуру. Акупрессура обладает ничуть не меньшим лечебным эффектом, чем иглоукалывание. Любой человек в состоянии освоить ее приемы и помочь себе быть здоровым. Я люблю повторять, что у врача нет «монополии» на здоровье пациента. Есть только знание, которым надо делиться, и практический опыт, который надо передать.

Чтобы объяснить метод китайской рефлексотерапии и заговорить на одном языке с пациентами, в серии «Восточная рефлексотерапия» у меня вышло несколько книг. Настоящая книга посвящена рефлексным зонам, на которые следует воздействовать при обычных предклимактерических и климактерических расстройствах.

Если вы знакомы с предыдущими книгами или уже практиковали акупрессуру и другие методы рефлексотерапии, частично можете пропустить введение. Однако не оставьте без внимания сведения о **японском массаже, корейской терапии на ладони (и стопе), вакуум-массаже, простукивании**. Эта книга отличается от предыдущих уже тем, что в нее включены не только методы китайской медицины, но и элементы других восточных и европейских практик. Они существенно расширяют лечебные возможности. И, как знать, не станут ли для вас излюбленным методом!

В каких случаях вам поможет рефлексотерапия

В чем же суть восточной рефлексотерапии? Иглоукалывание, надавливание, прогревание и другие практики оказывают раздражающее воздействие на особые лечебные точки и зоны, расположенные на поверхности тела. Исцеляющие точки энергетически связаны с больным органом и способны передать ему сигнал исправления. Врач воздействует на точки, а точки безошибочно «находят» в организме источник болезни. На исцеляющие точки можно воздействовать самостоятельно, собственными пальцами или умеренным теплом. Приемы воздействия вы освоите без труда.

А чтобы найти исцеляющие точки на поверхности своего тела, существуют Атласы лечебных зон. Они помещены в этой книге.

Практический курс рефлексотерапии будет полезен в таких случаях:

- Если вы достигли климактерического возраста. Нормальный климакс у *женщин* наступает в среднем около 45–47 лет. Климактерический период у *мужчин* наступает около 60 лет, но первые его проявления заметны гораздо раньше: нарушение функции предстательной железы, вплоть до ее увеличения.

- При выраженном климактерическом синдроме. У женщин поначалу он может проявляться как нервно-психические или вегетососудистые расстройства, частые приливы жара, мучительные головные боли, скачки давления, рассеянность, забывчивость, раздражительность вплоть до депрессивного состояния.

- При эндокринных расстройствах, которые могут быть выражены лишним весом, подагрическими изменениями в суставах, нарушением функции щитовидной и поджелудочной железы.

- При сердечно-сосудистых заболеваниях, особенно начинающейся гипертонии.

- При нервных расстройствах и бессоннице.

- И даже при снижении зрения: возрастной дальнозоркости и нарушении сумеречного зрения.

Возможно, вы будете удивлены, но при **нарушении кроветворения, выпадении волос, снижении иммунитета** восточный врач будет лечить, прежде всего, желудочно-кишечный тракт. При **увядании кожи, частых головных болях, нарушении сердечного ритма, гипертонии** воздействуют на *почки* и *мочевой пузырь*. Такой подход к лечению не противоречит представлениям наших отечественных врачей. Мы тоже смотрим на организм как на единое целое. Вот только медицинские протоколы в официальных клиниках нередко вынуждают лечить симптомы, а не человека. В результате домашние аптечки частенько раздуваются от лекарств, а облегчение наступает лишь временно.

Давайте попробуем «поместить в аптечку» методы рефлексотерапии – эффективность будет заметней, и за сроком годности этих снадобий следить не придется. Наоборот: чем длительнее применение, тем значительней результат!

Существует ли риск при использовании восточной терапии

Для подавляющего большинства случаев возрастных нарушений рефлексотерапия – безопасная методика, для которой нет ограничений. Однако любое лечение, проводимое необдуманно, может навредить. Мы должны исключить негативное воздействие на организм сразу же! Перечислим, **в каких случаях рефлексотерапию использовать нельзя:**

- При тяжелых расстройствах сердечной деятельности.

- Для лечения больных с тяжелыми поражениями почек и печени.

- Онкологическим больным противопоказан любой массаж. Точечное надавливание, к сожалению, не является исключением, оно может спровоцировать рост опухоли.

- Нельзя применять японский массаж, если есть опасность кровотечений или отрыва тромба. Тромбофлебит или аневризма сосудов, язвенные болезни желудочно-кишечного тракта являются строгим противопоказанием для массажа. Акупрессуру и тепловую терапию используют с осторожностью на отдаленных от пораженных органов точках энергетических каналов.

- Гнойничковые заболевания кожи (фурункулез), дерматиты, ожог кожи (в том числе солнечный) препятствуют выполнению массажа, поскольку метод усилит поражение кожных покровов. Китайская рефлексотерапия в таких случаях применяется в обход пораженных участков.

- Нельзя применять акупрессуру и теплотерапию определенных активных точек, а также любые приемы массажа в области живота у женщин во время менструальных выделений. Склонность к маточным кровотечениям требует повышенной осторожности и в другие дни. Данные предостережения указаны в соответствующем атласе.

Глава 1

Коротко о главном в рефлексотерапии

Еще два века тому назад 50-летний человек считался глубоким стариком, изувеченным подагрой и отягощенный ожирением. А сегодня медицинская статистика утверждает: несмотря на то что в среднем возрасте в организме происходят сложные изменения, подавляющее большинство 45-летних людей сохраняют хорошее или хотя бы удовлетворительное здоровье до 65 лет.

Такую обнадеживающую картину дает рациональное, разумное отношение людей среднего возраста к своему здоровью. Тем не менее причины целого ряда недугов, чаще возникающих после 45–50 лет, кроются и в роковом стечении обстоятельств, и в наследственной предрасположенности, и в недостаточной заботе о себе.

Развитие возрастных заболеваний можно замедлить и даже остановить с помощью рефлексотерапии. Давайте оценим причины возникновения возрастных болезней с точки зрения восточной медицины! В таблице, приведенной на следующей странице, каждый из нас с большой вероятностью найдет индивидуальные зоны риска: возможные наследственные заболевания или уже проявленные признаки болезни.

Заболевания, часто развивающиеся в среднем возрасте	Причины развития, с точки зрения восточной медицины
Болезни сердца, в том числе инфаркт, гипертония.	Застой в меридианах сердца, перикарда, мочевого пузыря, почек, повышенная энергия в меридиане тонкого кишечника
Атеросклероз, нарушение мозгового кровообращения, инсульт	Застой в меридиане селезенки и поджелудочной железы
Климактерический синдром у женщин	Застой в меридианах селезенки и поджелудочной железы, мочевого пузыря, почек, перикарда, трех обогревателей
Простатит и аденома простаты	Застой в меридианах мочевого пузыря, почек, перикарда, печени
Болезни органов дыхания, в том числе астма, эмфизема легких	Застой в меридианах легких, толстого кишечника, почек, трех обогревателей, печени
Опухолевые процессы	Застой в меридианах легких, селезенки и поджелудочной железы, почек, перикарда, трех обогревателей, печени
Остеохондроз, артриты, артрозы	Застой в заднесрединном и переднесрединном меридианах, в меридианах селезенки и поджелудочной железы, тонкого кишечника, почек, печени
Холециститы, панкреатиты, заболевания желудочно-кишечного тракта	Застой в меридианах толстого и тонкого кишечника, селезенки и поджелудочной железы, сердца, трех обогревателей, желчного пузыря, печени
Ожирение и другие признаки нарушения обменных процессов	Застой в меридианах легких, селезенки и поджелудочной железы, перикарда, трех обогревателей
Нервные расстройства, депрессия, бессонница	Застой в меридианах легких, желудка, сердца, тонкого кишечника, желчного пузыря, печени
Возрастные нарушения зрения	Застой в меридианах желудка, сердца, мочевого пузыря, желчного пузыря

Если какое-либо из заболеваний имеет к вам отношение, то самое время разобраться, что означает «энергетический меридиан» и «застой в меридиане»! Для начала мы ознакомимся лишь с необходимыми базовыми понятиями.

Активные точки энергетических меридианов

Каждая система и каждый наш внутренний орган имеет «выходы» и проекции на поверхности тела. Такие проекции связаны с органами тысячами нитей разной природы, прежде всего, энергетической. Воздействие на лечебную зону посылает импульс соответствующему органу – так, будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. В восточной медицине многое построено на знании исцеляющих точек и зон.

Исцеляющие точки восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Точки прилегают друг к другу очень плотно и объединяются в *энергетические меридианы*. Меридианов же не так много, и мы будем воздействовать на подавляющее большинство меридианов.

Основная функция меридиана – принять извне жизненную энергию, донести ее до органа и забрать у него отработанную, патогенную энергию. Энергетические меридианы работают как кровеносные сосуды, которые доставляют тканям кровь, обогащенную кислородом и питательными веществами, и отводят из тканей токсины.

Человек здоров, пока поддерживается непрерывное движение энергии в каждом меридиане. Если движение замедлилось, начинается болезнь. Чтобы опять выздороветь, надо «угадать», в каком месте образовалась энергетическая пробка, и устранить ее. «Угадывание», то есть диагностику, мы тоже можем проводить сами. Организм подсказывает о проблемах болью, усталостью, внешними признаками, которые надо научиться распознавать. Мы обязательно займемся этим!

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

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

Способы воздействия на точки. Акупрессура

Какие существуют возможности воздействия на точки и каналы? Возможность воздействия, на самом деле, одна – раздражение. А способов раздражения множество: иглоукалывание, тепловая терапия, надавливание на точки пальцами, вакуум-терапия (обыкновенные русские банки, поставленные в исцеляющей зоне!) и даже активизация точек движениями тела. Мы будем стимулировать энергию в меридианах, и направлять ее в эпицентр болезни!

Самый доступный способ воздействия – *акупрессура*, надавливание. Как и любая рефлексотерапия, акупрессура ориентирована на сокращение продолжительности болезни и полное излечение. Однако знание биологически активных точек и зон позволит нам в любых условиях на определенное время снять болевой синдром, то есть это один из **способов быстрой помощи**.

Каждая глава нашей книги посвящена определенному недугу, болезненному состоянию, характерному для зрелого возраста. В разделе помещены Атласы точек.

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

в продолжение всего воздействия. Время воздействия на одну точку не должно превышать нескольких минут.

Степень давления на биологически активную точку выбираем так:

- Легкий круговой массаж акупрессурной точки применяется в случае первичного воздействия, для новичка. Он производится подушечкой указательного пальца в течение 1–5 минут.

- Массаж средней силы производят многократно в течение дня по 30 секунд. Он используется при хронических заболеваниях, если общее состояние не ухудшается после сеансов.

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

Японский массаж (шиацу)

При выполнении японского массажа шиацу никогда не используют масляные составы для втирания в кожу, как это принято во время обычного массажа. Пальцы не должны соскальзывать с зоны диагностики или надавливания.

Чаще всего надавливание выполняется большим пальцем, или несколькими сложенными пальцами, или совмещенными подушечками пальцев (для усиленного воздействия), или опорной частью ладони.

Большой палец – самый ходовой исполнитель массажных движений, он всегда должен быть жестким. Для надавливания используют подушечку пальца, движение направлено книзу, перпендикулярно к поверхности давления (фото 1).



Совмещенные большие пальцы (вернее, подушечки больших пальцев) обладают удвоенной силой и используются при взаимомассаже и самомассаже (фото 2). Если массажист правша, левый палец помещается сверху и дополняет усилие правого.



Указательный и средний пальцы вместе также обладают удвоенной силой, если средний палец вы поместите на кончик указательного пальца (фото 3). В основном, используются при самомассаже, когда совмещать большие пальцы неудобно.



Четыре или три сложенных пальца (указательный, средний и безымянный) – наш следующий инструмент (фото 4). Чаще всего этот способ надавливания используется для работы с большими поверхностями тела: живот, спина, лицо. И почти никогда не используется для работы с конечностями.



Ладони (или только **опорная часть** ладони) тоже нужны для больших участков тела (фото 5), а также для давления на глаза. Ладони не поранят глаза, как это могут сделать пальцы при случайном соскальзывающем движении.



Тепловое воздействие

Целью теплового воздействия также является стимуляция ослабленной энергии, восполнение ее недостатка в меридиане. Классическая китайская практика использует тепло дымящейся полынной сигареты. Интересас ради, расскажу потом, как набить сигарету и как с ней работать.

Но гораздо удобней для использования втирание в активную точку согревающего состава, например, вьетнамского бальзама «Звездочка». Эфирный состав можно приготовить самостоятельно, рецепт для взрослой маловосприимчивой кожи таков:

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

Для нежной кожи включение чеснока надо уменьшить.

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

- За один сеанс рефлексотерапии охватывайте 3–4 биологически активные точки меридиана. Периодически (раз в 3–5 дней) меняйте обрабатываемые точки, чтобы увеличить эффективность воздействия.

- В течение дня можно проводить 2–3 сеанса теплотерапии.

- 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 прогревание какой-либо из них. Обратите на такую точку особое внимание!

- Лечение с помощью тепла обычно длится не менее 10–15 дней, потом на две недели дается отдых коже, и процедуры повторяются. Лечение с помощью согревающего состава надо проводить до 20 дней.

Некоторые другие методы воздействия мы рассмотрим непосредственно в лечебных главах.

Как перенести точки с атласа на тело

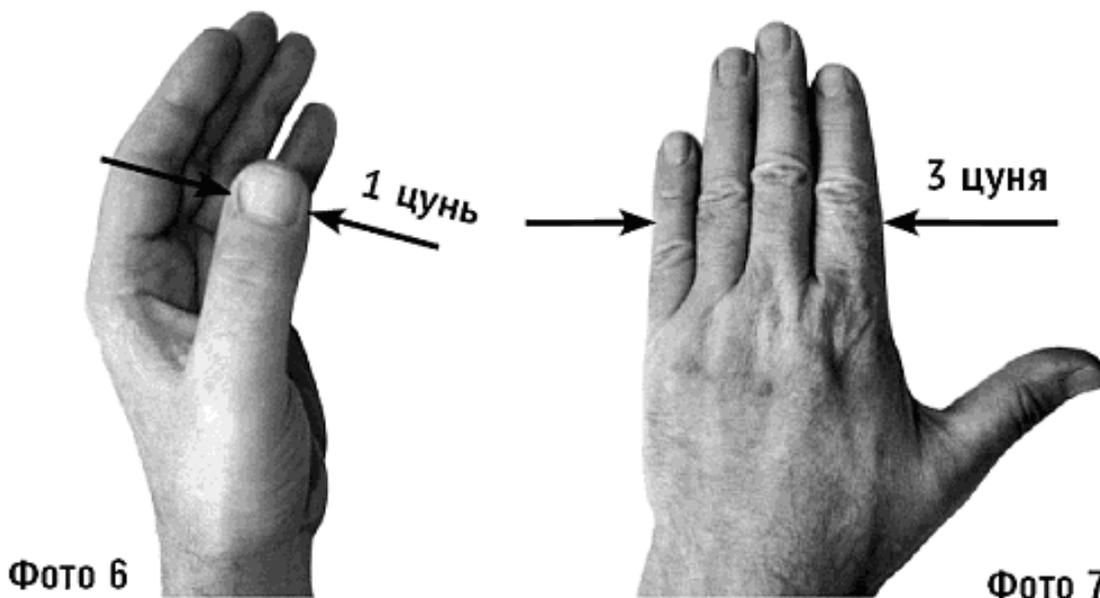
На Атласах нанесены активные точки каналов и рефлексные зоны. Японский и корейский массажи не требуют точной разметки активных зон на поверхности тела. Японский массаж для этого слишком решителен, а корейский охватывает малые площади (см. раздел ниже *Проекция органов на ладонях и стопах*).

Китайская тепловая терапия требует довольно четкого переноса точек, работа с меридианами тоже не терпит приблизительности. Для разметки тела мы воспользуемся пропорциональной мерой, которая у нас всегда «под рукой», а точнее – на руке. Это ширина большого пальца, в Китае ее называют *цунь*.

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

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (фото 6).

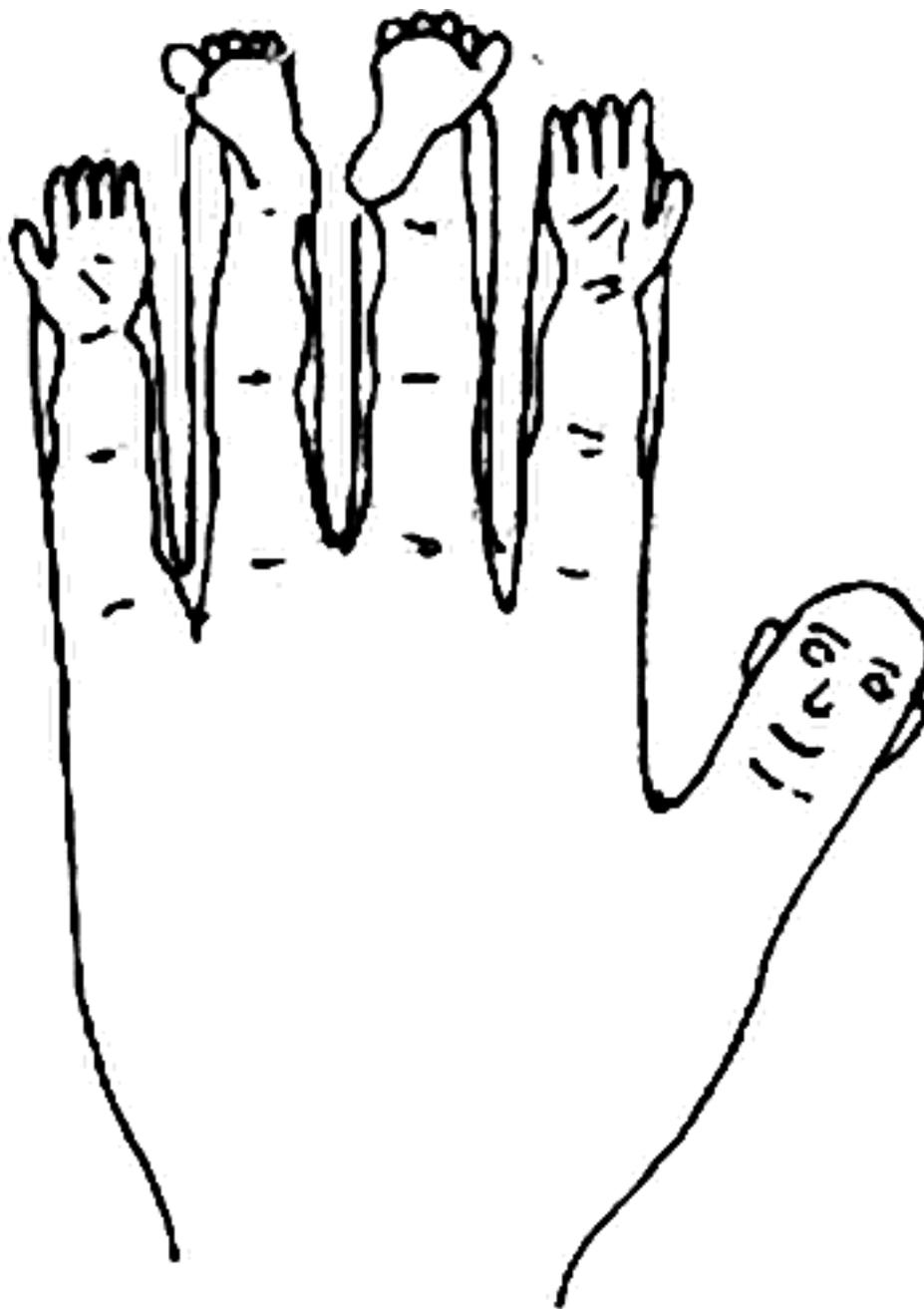
Чтобы отмерить 3 цуня, складываем четыре сомкнутых пальца выпрямленной ладони (фото 7).



Проекции органов на ладонях и стопах

В основе корейской рефлексотерапии лежит **Закон подобия**, проявляющийся в нашем телосложении. Посмотрите внимательно на наши ладони! Строение кистей рук подобно сложению скелета человека. Вот таких человечков можно представить на наших ладонях рис. 1, а.

Каждая часть туловища отражена на соответствующем элементе ладони и стопы. Внутренние органы также проецируются на область стопы и ладони. И воздействие на подобие равноценно воздействию на орган. С точки зрения западного человека, это может выглядеть малоубедительно, но восточная энергетическая теория подтверждает биологическую активность подобных зон.



а)



б)

Рис. 1. Закон подобия на руке

Каждый орган имеет выход на ладонь. И если органы болят, в основных точках подобия и прилежащих областях возникает напряжение, чувствительность, может измениться температура прилежащей области, могут уплотниться мышцы ладони или стопы, кожный покров зоны подобия иногда локально изменяет цвет.

Индивидуальные реакции организма на причину болезни разнообразны, и отражение недуга в точках соответствия тоже имеет индивидуальные черты.

Закон подобия распространяется и на стопы (посмотрите на рис. 1, б).
Однако в последующих главах мы будем в основном использовать массаж

рук, имея в виду, что работа с проекциями – это способ быстрой помощи в сложных ситуациях!

Глава 2

Климакс без неприятных ощущений

По-гречески «климакс» означает «лестница». С точки зрения биологии, климакс – это переходный период от половой зрелости к пожилому возрасту.

Климактерический период у женщин проявляется нарушением периодичности менструального цикла вплоть до полного прекращения менструаций. Это обусловлено возрастными изменениями в гормональной сфере. Нормальный климакс у женщин наступает в среднем около 45–47 лет. Климакс, наступивший до 40 лет, считается ранним, он может быть вызван истощением организма. После 55 лет – поздний климакс.

Климактерический период у мужчин физиологически менее заметен, чем у женщин. Он наступает до 60 лет (после 60 лет – поздний климакс). В качестве патологического проявления мужского климакса на первом месте стоит аденома простаты (иначе ее называют гиперплазия предстательной железы).

С точки зрения восточной медицины, энергетические зоны мужчины и женщины расположены в одних и тех же областях и за половое здоровье отвечает, главным образом, энергетический меридиан почек. Но способы воздействия на энергетические зоны все-таки разные. Поэтому разделим эту главу на «женскую» и «мужскую» подглавы, они равноценны по объему!

Зоны воздействия на женский организм

Героиня одного из романов Бальзака, маркиза д'Эглемон, невестопритягательная, искренняя и свободолюбивая женщина, послужила воодушевляющим примером для современниц автора. Бальзак будто подал знак своим читательницам: «Не избегайте счастья, никогда не бойтесь изменить свою жизнь!» И вскоре некоторые из современниц романиста предоставили обществу повод пошутиться: «Смотрите, каков бальзаковский возраст!»

Нашумевший роман назывался «Тридцатилетняя женщина». Именно таким считался «бальзаковский возраст», закат зрелости, время кряхтения, оханья, многочасовых бесед с врачом, бытовой рутины, светской скуки и прочих возрастных «приличий».

Прошло всего двести лет, а как изменились представления о биологии человека!

Итак, в 45–47 лет у европейских женщин (в 55 лет в Японии или Китае) должно произойти нечто, изменяющее биологический ритм женщины. Первый этап этих изменений называется менопаузой.

Пременопауза – это период от начала нерегулярных менструаций, связанный с угасанием половой функции. Продолжительность менопаузы варьируется от 2 до 5 лет. В это время период между менструациями удлиняется до 40–90 дней, выделения становятся более скудными вплоть до их полного прекращения. Беспокоиться по поводу физиологических изменений в менопаузу нет необходимости! В то же время происходит колебание гормонов эстрогенов в крови, поэтому возможны и некоторые неприятности:

- отдельные приливы (внезапные приступы жара, скачки артериального давления);
- нагрубание молочных желез;
- боли внизу живота и в пояснице.

Второй период называется **менопауза**, он длится 1 год от последней менструации до постменопаузы. В менопаузе наступление беременности естественным путем уже невозможно.

Постменопауза начинается через год после менопаузы и продолжается до последнего дня жизни. Не надо относиться к климаксу как к физической болезни. Нет никакой причины для сложного эмоционального восприятия своего нового статуса. Климакс – это естественный цикл развития женского организма. При нормальном течении климактерического периода угасание половой функции происходит плавно, организм успевает приспособиться к изменениям, и самочувствие страдает минимально.

Тем не менее, даже при хорошем самочувствии очень важно проходить осмотр гинеколога один раз в полгода до наступления постменопаузы, и раз в год – всю последующую жизнь, для профилактики осложнений. Одним из первых осложнений климакса считается климактерический синдром, состояние почти неизбежное, но мы попробуем его сгладить!

Что такое климактерический синдром

Что же это за состояние, климактерический синдром? На самом деле, это целый ряд болезненных расстройств, которые носят характер гормональный, нервно-психический или вегетососудистый. Климактерический синдром проявляется отчетливо:

- частые приливы жара (несколько десятков раз в сутки, в том числе ночью), потливость,
- мучительные головные боли,
- учащенное сердцебиение и частые скачки артериального давления,
- рассеянность, забывчивость, раздражительность вплоть до депрессивного состояния.

Спустя пять и более лет после наступления постменопаузы нарушения могут стать более существенными:

- повышенное артериальное давление и атеросклероз,
- остеопороз (хрупкость костей), артриты,
- снижение памяти, зрения, слуха,
- значительная прибавка в весе.

Точечные массажи для активной половой функции

В каком бы возрасте ни была женщина, фригидность на Востоке считается серьезным расстройством половой функции и рассматривается как следствие общих нарушений в организме. Климакс не считается прямой причиной фригидности. И уж в любом случае, усиление половой функции выправляет запущенные в организме болезненные процессы.

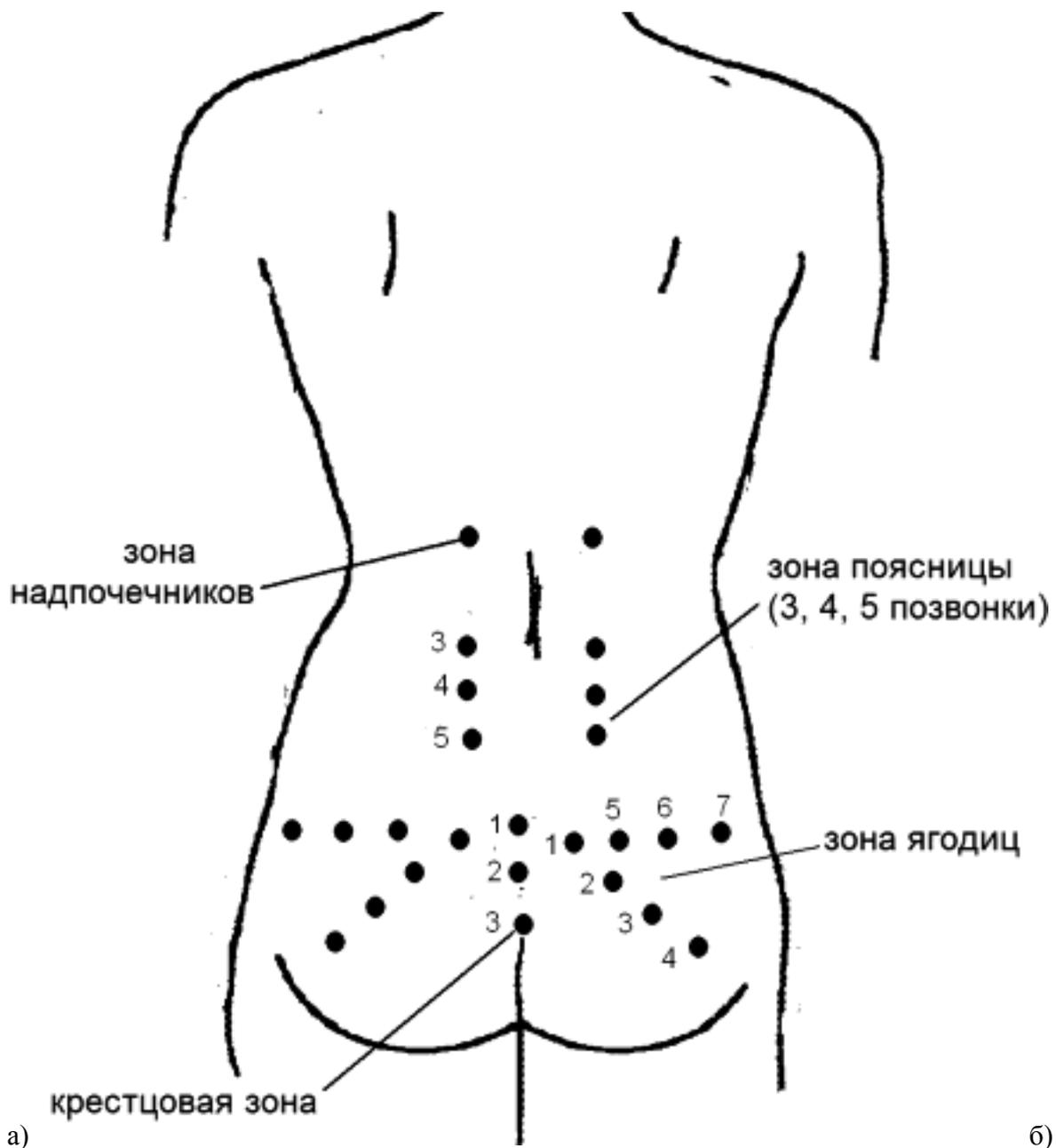
С активизации половой функции мы и начнем! Японский массаж с этой задачей обычно справляется превосходно. Японские практики не требуют специальной подготовки и углубления в тонкости энергетических связей: чем решительнее – тем лучше.

1. Надавливаем большими пальцами (как показано на фото 1, Глава 1) на точки, симметричные относительно позвоночного столба: на расстоянии 1–2 пальца правее и левее 3, 4, 5-го поясничных позвонков (рис. 2,а). Ориентиром нам послужат первые поясничные позвонки, которые находятся на уровне талии. Надавливание каждой точки проводим по 5 секунд.

2. Большими пальцами нажимаем последовательно в течение 5 секунд на все точки ягодиц, приведенные на рис. 2,а.

3. Легко и кратковременно (по 3 секунды) надавливаем на точки щитовидной железы, расположенные на передней поверхности шеи (рис. 2,б).

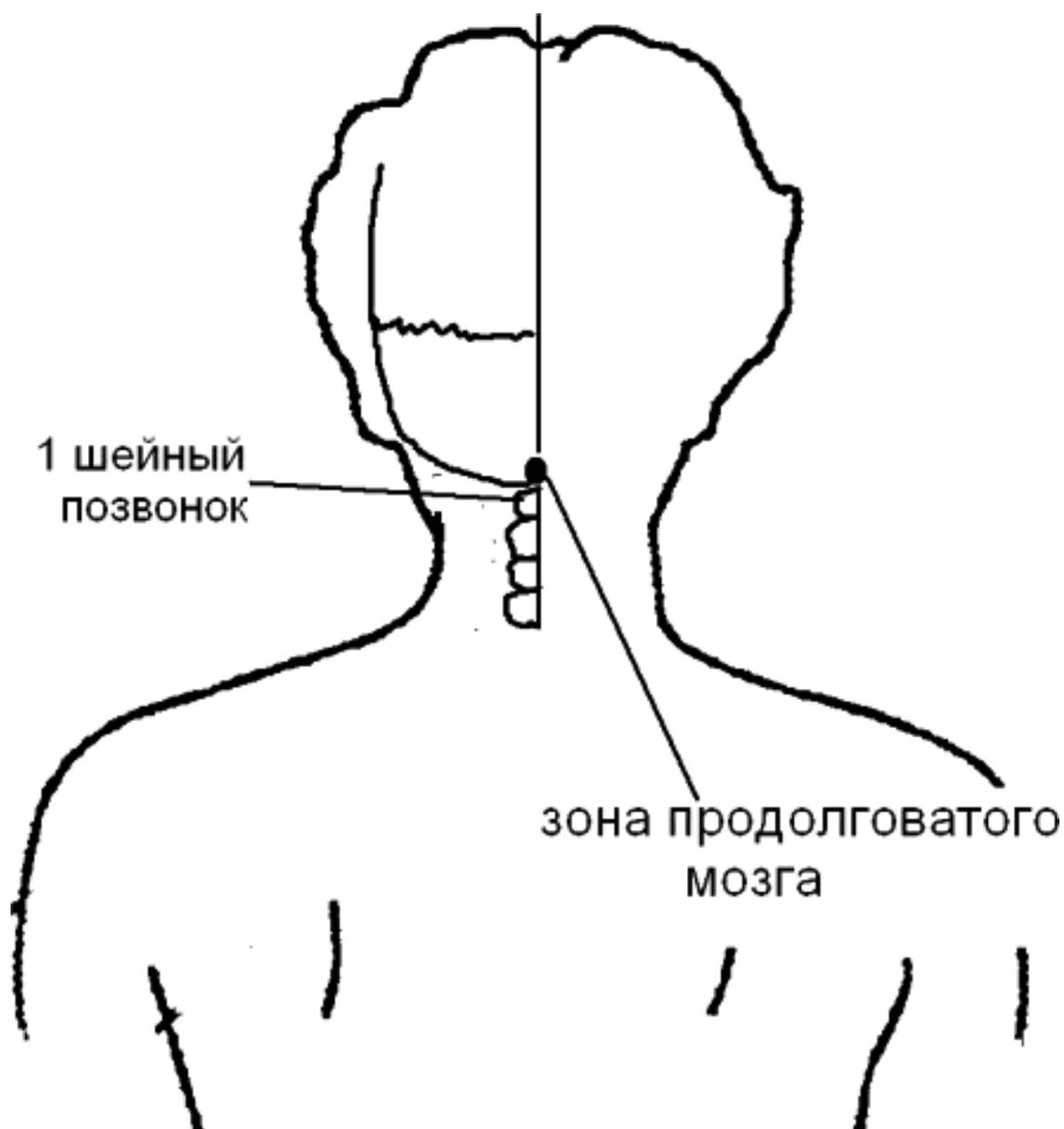
4. Пять секунд надавливаем на зону продолговатого мозга (рис. 2,в). Для усиления воздействия работаем совмещенными указательным и средним пальцами при самомассаже (см. фото 3, Глава 1). При взаимомассаже, то есть когда мы массируем своих близких, работаем совмещенными большим пальцами (фото 2, Глава 1).



а)

б)





в)

Рис. 2. Активизация половой функции у женщин

5. Нежно ладонью разминаем молочные железы.

Стимулирование работы яичников

Чтобы стимулировать работу яичников, обеспечить плавное затихание половой функции, надо воздействовать на эндокринную систему в целом. Деятельность половых органов зависит от функции щитовидной железы, надпочечников и почек.

1. Большими пальцами надавливаем на точки щитовидной железы (рис. 3), расположенные на передней поверхности шеи. Точки симметричные, надавливание можно производить одновременно над обеими ключицами. Время надавливания на каждую точку не более 3 секунд.

2. Ключевые точки надпочечников расположены на спине, на уровне талии (чуть выше, см. рис. 2,*a*). На эти области следует воздействовать кулаком в течение 5 секунд.

3. Общее оздоровление эндокринной системы достигается надавливанием симметричных точек груди по обе стороны от центральной линии (рис. 3). Надавливание достаточно плотное в течение 3 секунд. Но будьте осторожны, избегайте надавливать пальцем на молочные железы!

4. Точки паховой области (рис. 3) надавливаются четырьмя пальцами или опорной частью ладони, в течение 3 секунд.



Рис. 3. Стимулирование эндокринной системы

5. Надавливаем на точки крестцовой области, снимая застойные явления в органах малого таза (см. рис. 2,а).

Профилактика климактерических расстройств

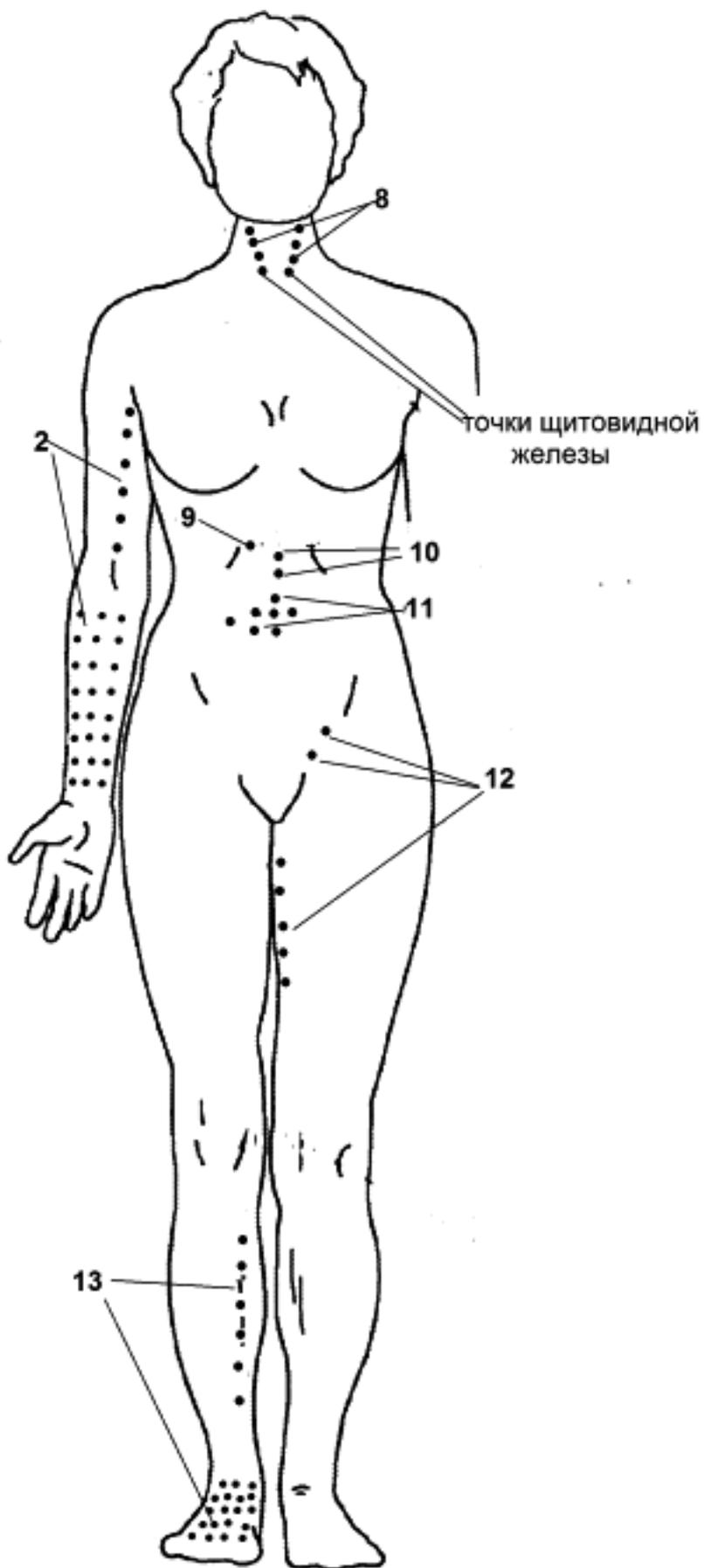
Для профилактики и уменьшения проявлений климактерического синдрома применяем следующие приемы:

1. Надавливание большими пальцами на точки щитовидной железы (рис. 4,а) на передней поверхности шеи производим по 3 секунды трижды за один сеанс.

2. Совмещенными указательным и средним пальцами при самомассаже в течение 5 секунд надавливаем на зону продолговатого мозга (рис. 4,б).

3. Надавливаем совмещенными указательным и средним пальцами в течение 3 секунд на точки, которые соответствуют проявлениям вашего климактерического синдрома:

- при сердцебиении – зона 1 (от 3-го до 5-го грудного позвонка, рис. 4,б);
- при болях в области желудка – зона 2 (внутренняя сторона плеча и предплечья, рис. 4,а);
- при нарушении работы желудка и печени – зона 3 (от 6 до 8 грудных позвонков, рис. 4,б), зона 9 (угол реберной дуги справа, рис. 4,а), зона 13 (передняя поверхность голени, лодыжки, подъем, рис. 4,а).
- при дисфункции надпочечников, нарушении со стороны центральной нервной системы – зона 4 (10 и 11 позвонки и область слева и справа от них, рис. 4,б);
- при нарушении работы почек, кишечника – зона 5 (поясничная область, рис. 4,б);
- при нарушении работы половых органов – зона 2, зона 5, зона 6 (от 3 до 5 поясничных позвонков, рис. 4,б), зона 8 (передняя часть шеи, рис. 4,а); зона 12 (паховая область, внутренняя поверхность бедер, рис. 4,а);
- при невротизации вплоть до истерии – зона 7 (срединная линия икры, подколенная ямка, рис. 4,б), зона 10 (область желудка, рис. 4,а);
- вегетативная нервная система – зона 8 (передняя часть шеи);
- при общей дисфункции внутренних органов – зона 11 (пупочная область, тонкая кишка, рис. 4,а).



а)

б)



Рис. 4. Профилактика климактерического синдрома

Массаж проекций на ладони и стопе

Забота о безболезненной зрелости на Востоке начинается в юности. Совершенно здоровые молодые люди с профилактической целью используют практики, незаметно для окружающих усиливающие потенцию. В результате организм получает общую иммунную поддержку, а половая система – направленное воздействие. Благодаря ежедневному приятному массажу ладоней или стоп климактерический период отодвигается на весьма почтенный возраст и физически переносится незаметно.

Интересно, что воздействие на зоны соответствия половым органам обычно улучшает у женщин настроение. Этим следует пользоваться всякий раз, как только почувствуете немотивированную тревогу, беспокойность – скорее всего, так проявляется сбой гормонального фона.

Женщины используют несколько зон соответствия: зону матки и яичников, зону щитовидной железы и зону гипофиза. Гипофиз управляет всей эндокринной системой организма, его зона соответствует зоне головного мозга в целом. Ее надо искать в центре большого пальца (рис. 5). Зона щитовидной железы расположена на шее, то есть у основания большого пальца с внутренней стороны ладони.



Рис. 5. Проекция половой сферы у женщин

Зона матки расположена в основании 3 и 4 пальцев. По форме она повторяет треугольник матки, смотрите на рис. 5. По краям зоны матки расположены зоны яичников.

При болях во время месячных, которые характерны для пременопаузы, делаем энергичный массаж указанных точек в течение 3–5 минут. В случае **обильных выделений** зоны соответствия обрабатывают кусочком льда в течение 10–15 минут.

Поскольку в восточной медицине соблюдается связь между выделительной системой и системой воспроизводства, то в качестве дополнительного воздействия всегда рекомендуется стимуляция поясничной области. Поясница приходится на основание большого пальца с наружной стороны ладони.

Активизация гормональной системы

Для профилактики и уменьшения проявлений климактерического синдрома применяем следующие приемы:

1. Надавливание пальцем на проекцию **щитовидной железы** – у основания большого пальца, см. рис. 5.

2. Затем массируем **проекцию гипофиза** (в центре большого пальца) рис. 5.

3. После этого воздействуем на зоны, которые соответствуют проявлениям индивидуального климактерического синдрома:

- при сердцебиении и вегетативных расстройствах – проекция сердца и главная точка сосудов (рис. 6, а);

- при болях в области желудка – зона желудка и поджелудочной железы (рис. 6, б);

- при общей дисфункции внутренних органов – зона пупка (рис. 5).

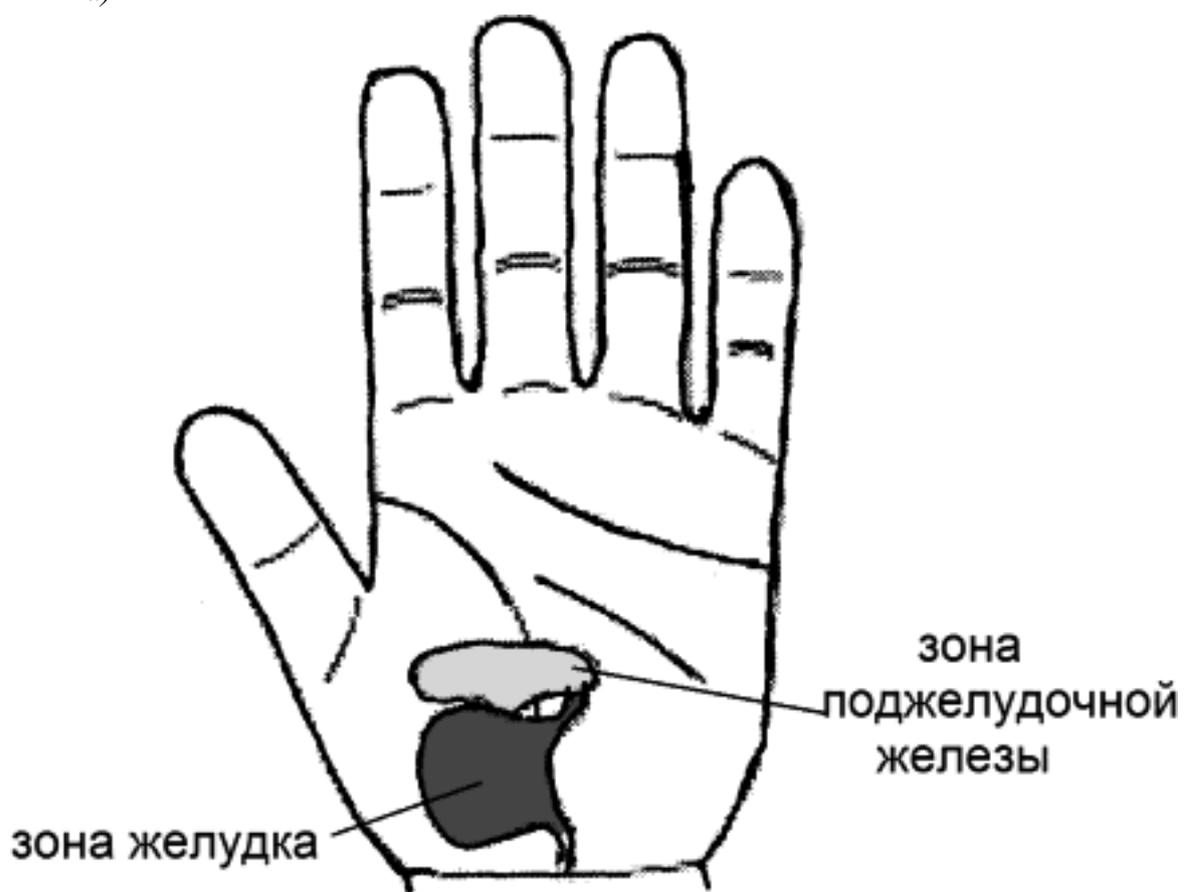
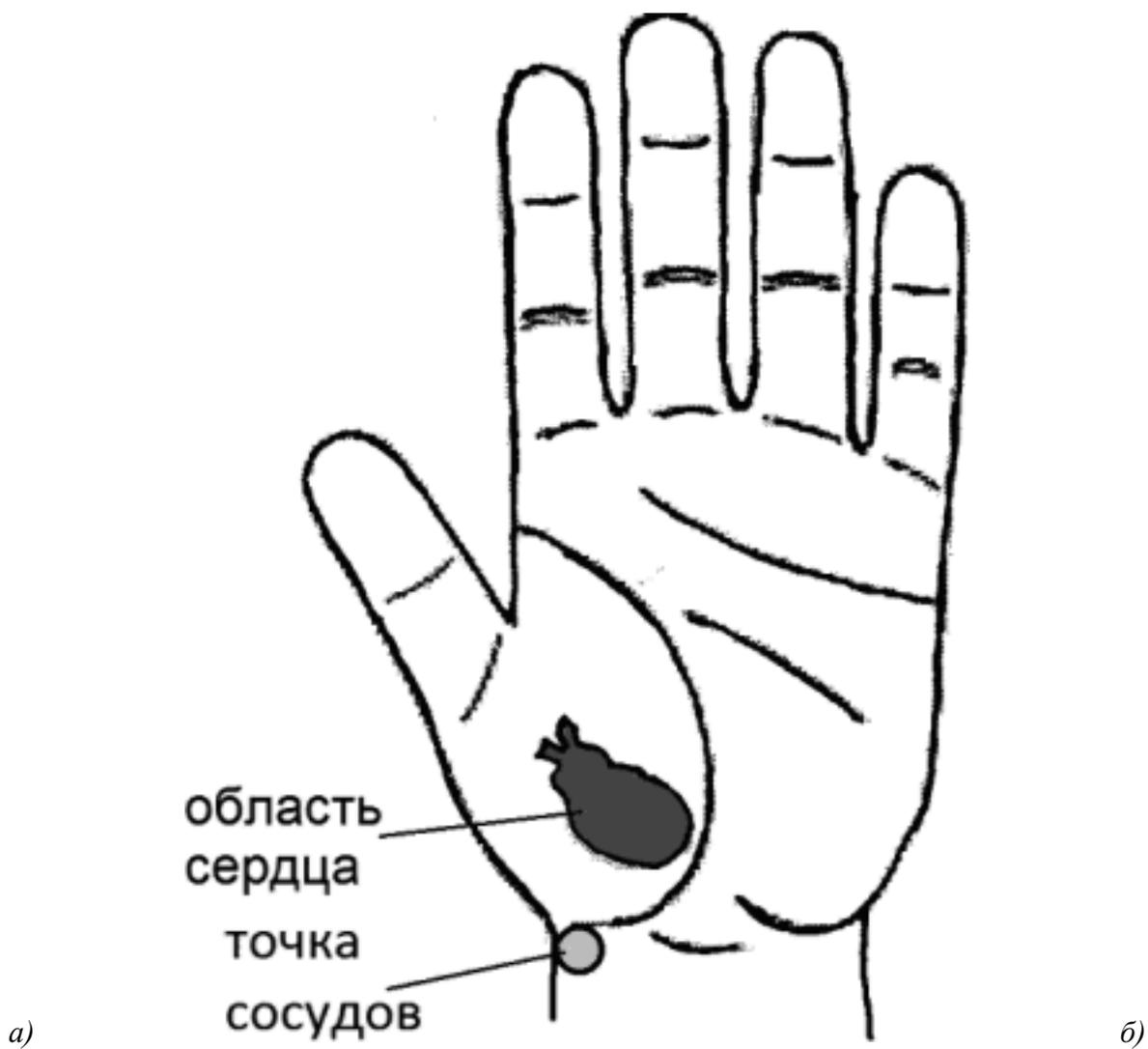


Рис. 6. а. Зона сердца и главная точка сосудов, **б.** Зона желудка и поджелудочной железы

Прогревание исцеляющих точек

Китайское прогревание активных точек – это традиционный метод рефлексотерапии. В давние времена практиковали довольно жесткие способы прогревания, оставляющие заметные ожоги. Сегодня используют бесконтактное тепло. А мы с вами уже договорились, что преимущественно будем втирать в кожу согревающие бальзамы из эфирных составов. Чтобы вспомнить, как их приготовить вернемся в *Главу 1/Активные точки энергетических меридианов/Тепловое воздействие*. Там же можно повторить правила проведения тепловой терапии. И в следующем разделе нас интересует пропорциональный перенос активных точек на поверхность нашего тела (*Глава 1/Активные точки энергетических меридианов/Как перенести точки с атласа на тело*).

Чем интересен именно этот способ воздействия? Стойким лечебным эффектом, исправлением энергетики организма в целом и страдающей системы в частности.

Точки на груди и животе

1. Ци-мэнь («оборот – ворота») расположена по вертикали под соском (рис. 7,а). Ее используют при женских болезнях, вызванных переохлаждением.

2. Да-хэн или **да-хэ** («поперек толстого кишечника») расположена на 4 цуня кнаружи от пупка (рис. 7,а).

3. Да-май («пояс-сосуд») расположена в подреберной области: на горизонтали пупка и на вертикали соска (рис. 7,а).

4. Ци-хай («море энергии ци») расположена на срединной линии живота, на 1,5 цуня ниже пупка (рис. 7,а). В гинекологии недостаток энергии провоцирует бели, кровотечения, климактерические нарушения, выпадения матки, боли внизу живота и другие проблемы.

5. Гуань-юань («ключ к первичной энергии ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка (рис. 7,а). Воздействие на данную точку показано при белях, менструальных нарушениях, задержке или недержании мочи.

6. Чжун-ци («полярная звезда») расположена на срединной линии живота, на 4 цуня ниже пупка (рис. 7,а). Точка используется при многих заболеваниях половой сферы.

Точки на спине

7. Сань-цзяо-шу («точка спины полых органов») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 1-го поясничного позвонка (рис. 7,б). Используется при заболеваниях всех полых органов.

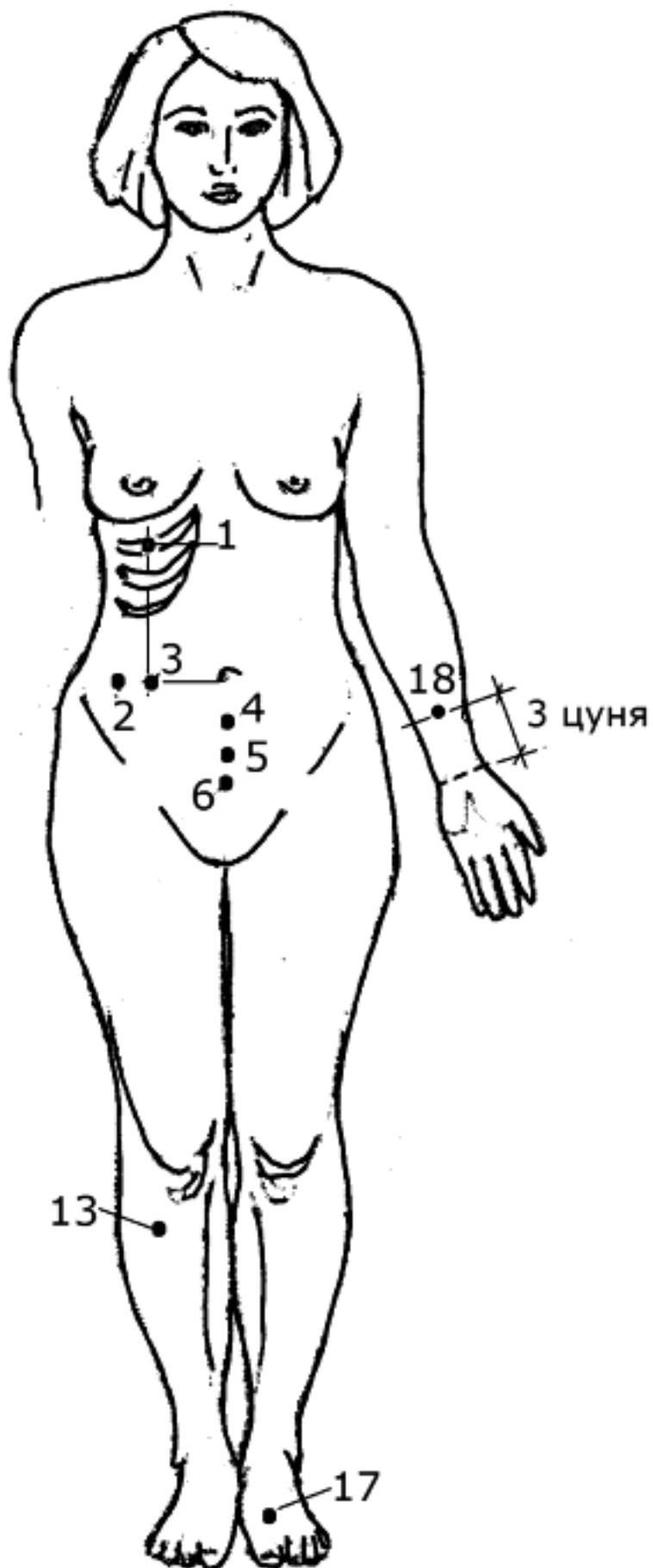
8. Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 7,б).

9. Шан-ляо («верхняя точка в углублении кости») расположена в 1 крестцовом отверстии (рис. 7,б). Точку используют при болезнях половой сферы: альгоменорея, дисменорея, выпадение матки, бели, бесплодие.

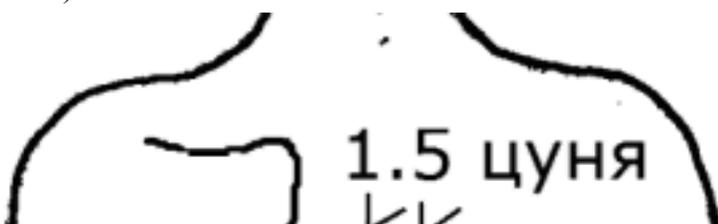
10. Цы-ляо («вторая точка в углублении кости») расположена во 2 крестцовом отверстии (рис. 7,б). Точка используется при многих заболеваниях половой сферы (альгоменорея, дисменорея, бели, боль в наружных половых органах).

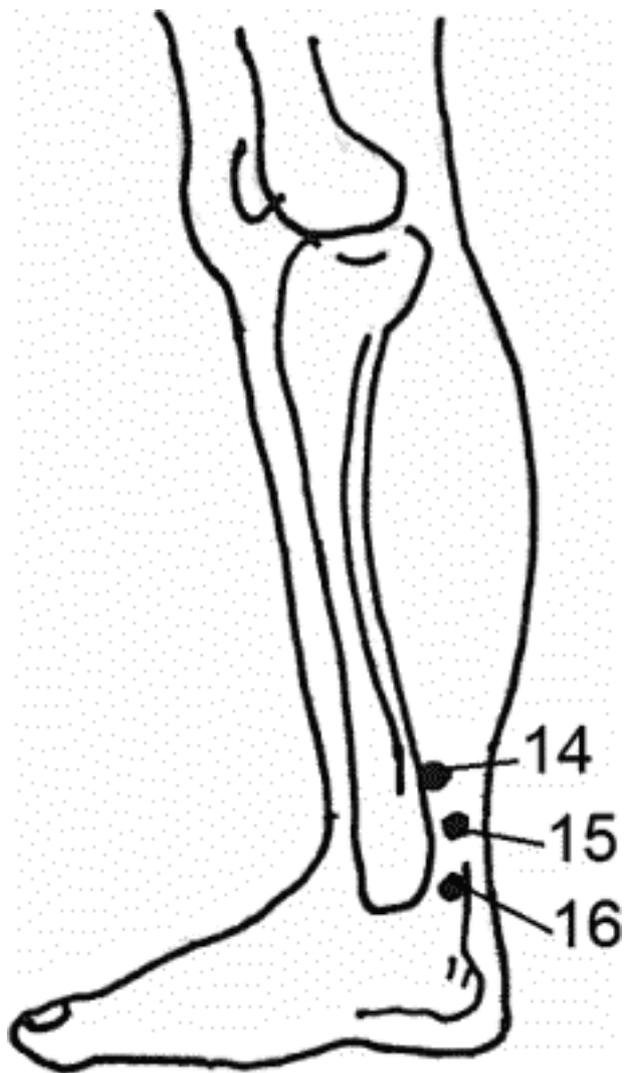
11. Чжун-ляо («средняя точка в углублении кости») расположена в 3 крестцовом отверстии (рис. 7,б). Точка используется при болезнях половой сферы (дисменорея, бели).

12. Бай-хуань-шу («белое кольцо на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 4-го крестцового позвонка (рис. 7,б). Точка предназначена для лечения болезней, вызванных недостатком энергии и сыростью (воспаления матки и яичников).



а)





г)



д)

Рис. 7. Точки для прогревания

Точки на ногах

13. Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 7,а). Точку используют для лечения многих гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы).

14. Сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 7,в). Точка используется при лечении гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы).

15. Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 7,в). Точка используется при мастопатиях и маточных кровотечениях.

16. Тай-си («большой горный ручей») расположена в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 7,в).

17. Тай-чун («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1 и 2-й плюсневыми костями (рис. 7,а и 7,г). Ее используют при мастопатиях, дисфункции яичников, маточных кровотечениях, при климактерическом синдроме (раздражительность, приливы), при токсикозах беременных, при маститах и нехватке молока у кормящих матерей.

Точки на руках

18. Цзянь-ши расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья (рис. 7,а). Точка используется для улучшения состояния при женских болезнях: бели, аменорея или отсутствие менструации.

Сочетания при воспалении матки и яичников

В течение 15 дней ежедневно выполняйте акупрессуру следующих точек:

- на животе **4. Ци-хай, 5. Гуань-юань;**
- на груди **3. Дай-май;**
- на спине **12. Бай-хуань-шу;**
- на руках **18. Цзянь-ши;**
- на ногах **14. Сань-инь-цзяо.**

При климаксе, нарушении менструального цикла, мастопатии

Используйте сочетания точек на ногах **17 Тай-чун, 15 Фу-лю**

Климактерический синдром

Предменструальный синдром в пременопаузе, как правило, усиливается. Он может выражаться болью внизу живота, в крестце, головной болью, тошнотой, рвотой. Состояние довольно часто можно устранить только возможностями акупрессуры.

Самомассаж проводится **при первых проявлениях синдрома, но до начала менструации.**

ВНИМАНИЕ! Любой массаж во время менструации противопоказан!

На каждую массируемую точку надавливают до 5 минут, легко вращая кожу успокаивающим методом. Используем сочетания из 6–8 точек, 2 раза в день.

На животе: **2 – Да-хэн, 4 – Ци-хай, 5 – Гуань-юань, 6 – Чжун-ци.**

На груди: **9 – Шан-ляо, 10 – Цы-ляо, 11 – Чжун-ляо.**

На спине: **7 – Сань-цзяо-шу, 8 – Шэнь-шу.**

На ногах: **16 – Тай-си, 14 – Сань-инь-цзяо.**

Мужское здоровье

У мужчин (как и у женщин) активизация половой функции в зрелый период жизни омолаживает гормональный фон и способствует общему оздоровлению. С омоложения при помощи японского массажа шиацу мы и начнем!

Усиливаем половую функцию

Направляем усилия на работу с крестцом, надчревной областью, мочевым пузырем, печенью, сигмовидной кишкой, областью промежности и заднего прохода, областью яичек.

Как видим, предстательная железа (промежность) и яички в данной методике стимулируются в последнюю очередь. А в первую очередь стимулируются почки (крестец), выделительная и очистительная системы.

1. Зона крестца. Если вы активно занимаетесь спортом, то должны знать, что остаточные явления травм в данной области поначалу незаметны, а потом дают о себе знать существенными разладами. Если ведете сидячий образ жизни, то уже в молодости могли почувствовать, что застойные явления вызывают воспаления внутренних органов. Перечисленные обстоятельства снижают половую активность, ведут к простатиту.

Надавливаем на основные точки в области пояснично-крестцовых позвонков (рис. 8,а). При взаимомассаже совместите для нажима подушечки больших пальцев. При самомассаже совместите подушечки указательного и среднего пальцев (см. фото 2 и 3, Глава 1).

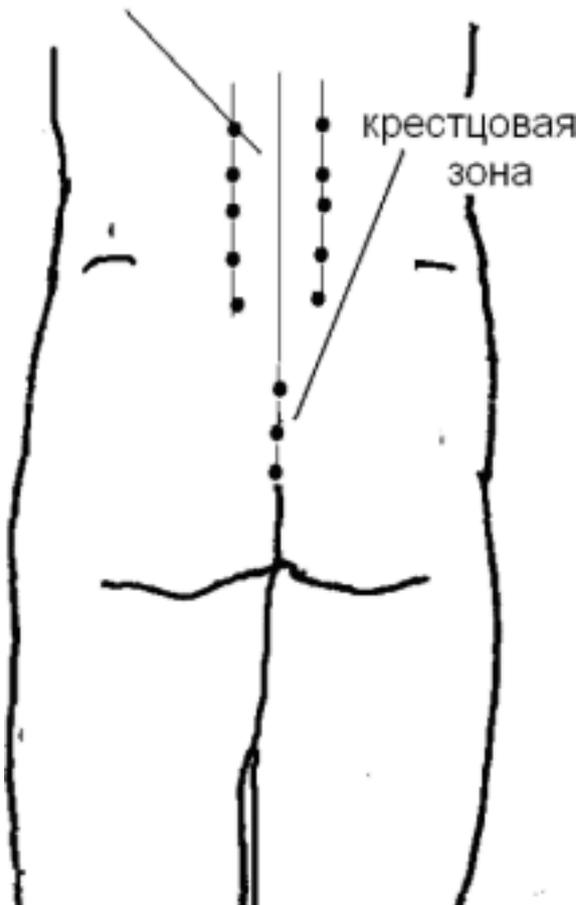
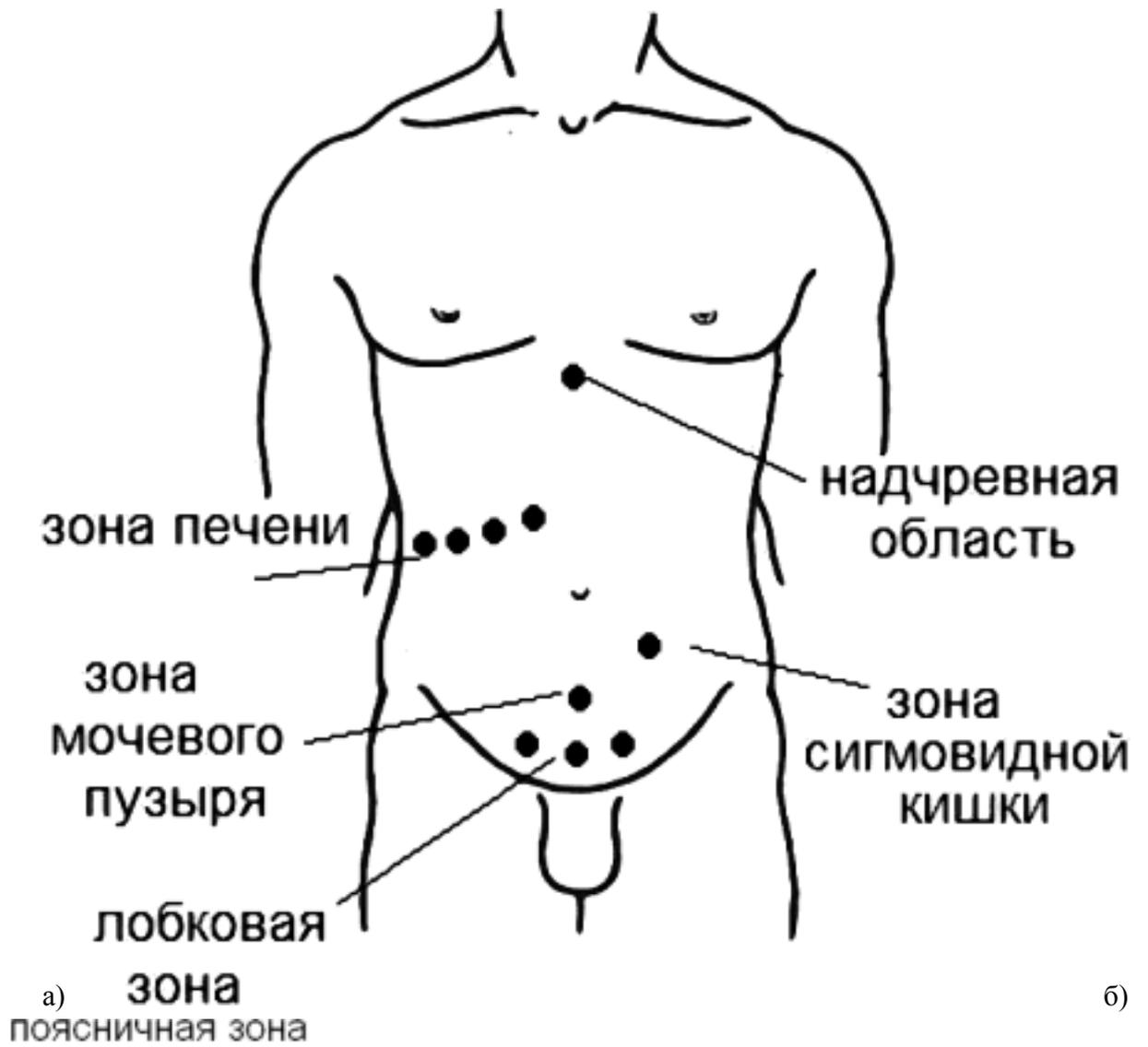


Рис. 8. Активизация половой функции у мужчин

2. **Надчревная зона.** Обработка надчревной зоны имеет рефлекторное влияние на пояснично-крестцовую область. Надавливаем на надчревную зону (рис. 8,б) опорной частью ладони в течение 3 секунд (см. фото 5, Глава 1).

3. **Зона печени.** Дисфункция печени и желчного пузыря снижает общий настрой организма, вызывают апатию, равнодушие, а в запущенных состояниях «портит характер». Интересно, что такие расстройства чаще испытывают лица умственного труда. Если вы мало двигаетесь, частое надавливание четырьмя пальцами чуть ниже правой реберной дуги (рис. 8,б) должно стать вашим повседневным приемом японского массажа.

4. **Зона сигмовидной кишки.** Застойные явления в области сигмовидной кишки вызывают запор. А запор, в свою очередь, вызывает токсические реакции всего организма. Для своевременной очистки кишечника разминайте область живота левее и книзу от пупка, это и есть зона сигмовидной кишки (рис. 8,б).

5. **Зона мочевого пузыря.** Хорошая выделительная функция способствует улучшению обменных процессов и напрямую связана с нормальной половой активностью. Эта зона активизируется надавливанием между пупком и лобковой областью (рис. 8,б). Поскольку эта область хорошо доступна, вы можете воздействовать любым удобным способом: совмещенными большими пальцами или опорной частью ладони в течение 5 секунд. Повторите надавливание трижды.

6. **Промежность и задний проход.** Упругими пружинящими движениями ягодичных мышц стимулируйте область вокруг заднего прохода. Затем надавливайте большим пальцем между задним проходом и областью мошонки. Это надавливание стимулирует предстательную железу, предупреждает простатит и гиперплазию предстательной железы (аденому простаты).

7. **Лобковая зона и яички.** Чтобы увеличить чувствительность яичек, растирайте область у края лобковой кости (лобковую связку, рис. 8,б). Упругое сжатие яичек ладонью стимулирует их работу. Количество сжатий должно соответствовать возрасту мужчины (количеству прожитых лет).

Профилактика простатита и аденомы простаты (гиперплазии предстательной железы)

По печальной европейской статистике, почти 50 % мужчин после 50 лет страдают гиперплазией предстательной железы (аденомой простаты). Так проявляется гормональная дисфункция в климактерический период. Разрастание и образование узелков предстательной железы может привести к сдавливанию мочевыводящих путей. Однако в Японии и Китае климактерические расстройства сведены к минимуму, во много благодаря самомассажу предстательной железы и сопряженных органов.

1. Плотно надавливаем большими пальцами на точки, расположенные на поясничных позвонках и в области крестца (см. рис. 8,а). Каждую точку обрабатываем по 10 раз в течение 5 секунд (или до полного размягчения).

2. Надавливаем тремя сложенными пальцами на надчревную область (рис. 9), также по 10 надавливаний продолжительностью 5 секунд.

3. Надавливаем большим пальцем или четырьмя пальцами на точки правого подреберья (рис. 9) в течение 5 секунд (зона печени расположена прямо под реберной дугой).

4. Включаем в работу точки кишечника, поскольку важным условием лечения простатита является регулярная дефекация (в идеале опорожнение кишечника должно происходить через 5–6 часов после приема пищи). Все точки надавливаем по 5 секунд большими пальцами (рис. 9):

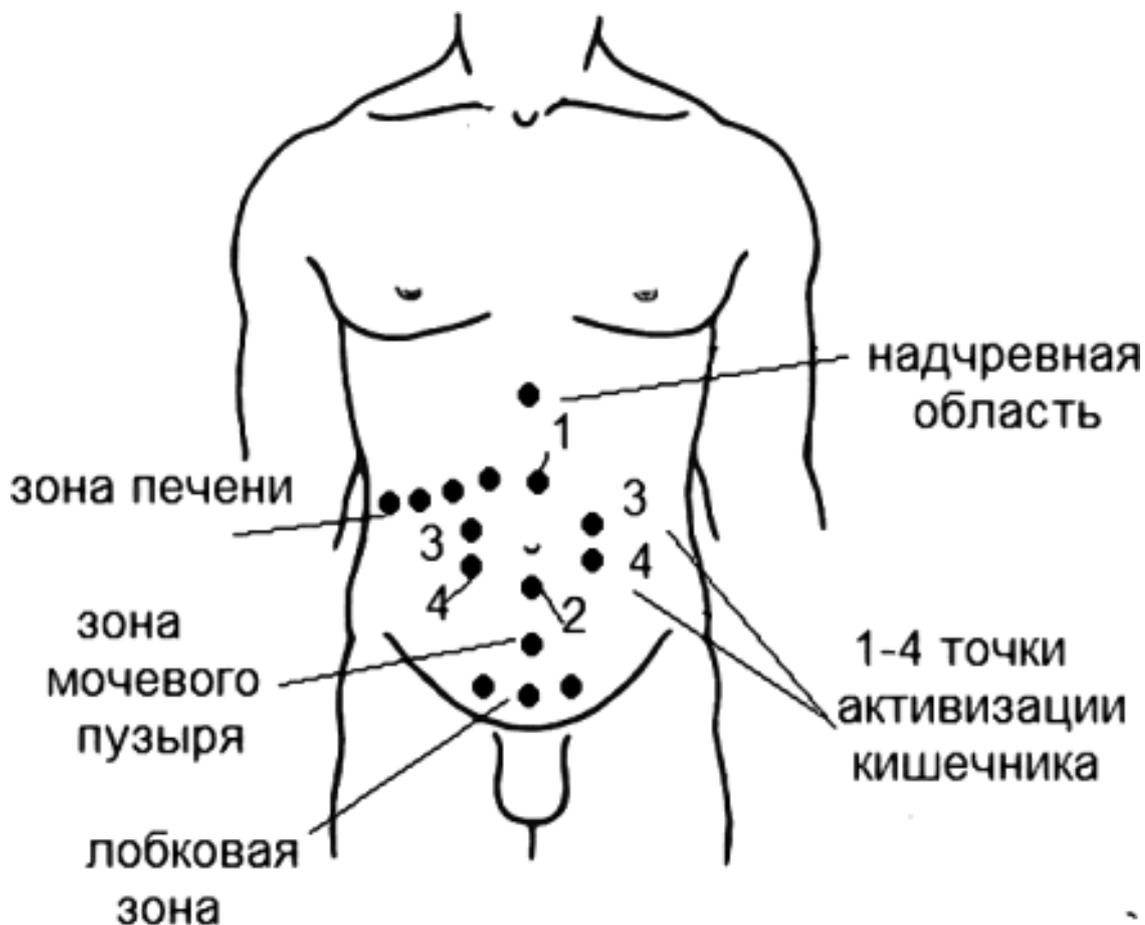


Рис. 9. Профилактика простатита

- Точка (1) середины эпигастральной области, которая расположена на передней срединной линии, на 5 пальцев выше пупка.

- Точка (2), расположенная на срединной линии живота, на 4 пальца ниже пупка.

- Симметричные точки (3), расположенные на 3 пальца кнаружи от пупка.

- Симметричные точки (4), расположенные на 3 пальца кнаружи и на 3 пальца ниже пупка.

5. Стимулируем область между пупком и лобком для активизации мочевого пузыря, деятельность которого взаимно влияет на работу простаты.

6. Если при простатите снижена половая функция, надавливаем на зону вокруг заднего прохода, и на область промежности.

Ежедневный самомассаж зоны простаты

Каждый мужчина должен помнить, что самомассаж предстательной железы (сжатие ануса) такая же гигиеническая процедура, как умывание. Этот массаж предотвращает застой в кровеносном русле, своевременно снимает воспалительные явления. Сжатие ануса надо выполнять сразу после просыпания и перед ночным сном (до 50 раз); после каждого опорожнения мочевого пузыря и кишечника, то есть после каждого посещения туалета (по 10 раз); сразу после полового акта (не менее 10 раз), после чего обязательно надо опорожнить мочевой пузырь; после тяжелой физической работы, особенно связанной с поднятием тяжестей (20 раз).

Ладонь для мужского здоровья

При воспалениях мужской половой сферы и снижении половой активности проекции половых органов, как и при обычном массаже, обрабатывается в последнюю очередь. А наибольшее внимание уделяется зоне крестца, пищеварительной системы, выделительной системы, заднего прохода. На пищеварение и выделение воздействуют, чтобы избавить организм от токсических явлений, а значит, оздоровить нервную систему. А с зоной крестца и заднего прохода работают, чтобы снять отек предстательной железы.

Рефлексотерапия – это самый эффективный способ преодоления и психологических, и физиологических проблем. Для воздействия используем зоны подобия **половых органов, надпочечников, почек, гипофиза, толстого кишечника, пупка и поясницы** (см. рис. 10, а, б, в). Если бы зона прямой кишки не совпадала с зоной половых органов, следовало бы задействовать и ее. Недаром и в европейской урологии массаж простаты через задний проход является важной составляющей лечения простатита.



b)



в)

Рис. 10. а. Зоны половой сферы мужчин на подошве стопы

б. Зоны половой сферы мужчин на тыле стопы

в. Зона толстого кишечника

Зону подобия пупку можно стимулировать прогреванием. Зону поясницы, которая напрямую связана с половой активностью, надо активно массировать в течение дня. Для прогревания можно использовать **эфирный состав с чесночным маслом**.

Всю зону толстого кишечника проходим массажем по часовой стрелке. Конечная точка движения расположена у основания 3 и 4-го пальцев.

Простатит

Со всеми указанными в предыдущем параграфе зонами подобия (**половых органов, надпочечников, почек, гипофиза, толстого кишечника, пупка и поясницы**, см. рис. 10, а, б, в) следует работать и при простатите. Воспалительные заболевания всегда характеризуются болезненными точками в зонах подобия.

Болезненные точки надо выявить прощупыванием и обязательно помассировать до полного размягчения. Болевой сигнал на ладонь или стопу отдается очень приглушенно, но при запущенных состояниях число измененных зон значительно, и реакция при прощупывании становится чувствительна. По мере проработки зоны должны сделаться безболезненными и горячими.

Чем больше зон на ладонях (или стопах) мы задействуем, тем большее расслабление получит весь организм. Поначалу это может проявляться общим расслаблением, вплоть до незначительной сонливости. В дальнейшем сонливость сменится ощущением легкости и бодрости. А в проработанных ладонях (стопах) сразу возникает прилив тепла, распирание, жжение, покалывание, «мурашки» на поверхности кожи. Вы будете правы, если припишете эти ощущения усиленному притоку крови и раздражению нервных окончаний. Но кроме этого, кожа становится временно чувствительной и к продвижению энергетического потока в областях подобия.

Прогревание активных точек

Тепловая терапия дает стойкий лечебный эффект, исправляет энергетику организма в целом.

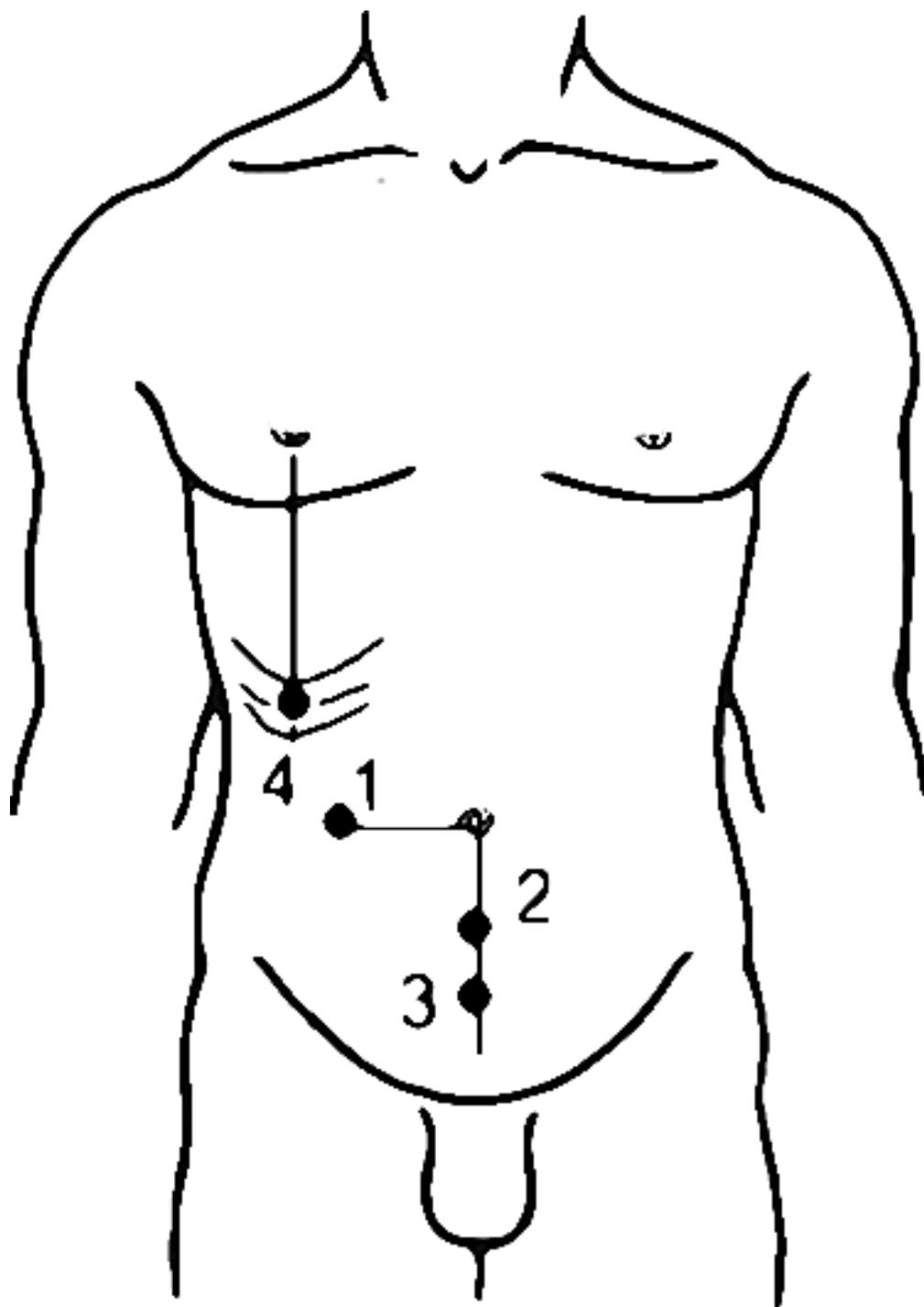
Мы уже договорились, что для теплового воздействия преимущественно будем использовать втирание в кожу согревающих эфирных составов. Воспользуемся готовым аптечным согревающим бальзамом или же вернемся в *Главу 1/Активные точки энергетических меридианов/Тепловое воздействие*, чтобы вспомнить, как приготовить эфирный состав. Там же можно повторить правила проведения тепловой терапии. И в следующем разделе нас интересует пропорциональный перенос активных точек на поверхность нашего тела (*Глава 1/Активные точки энергетических меридианов/Как перенести точки с атласа на тело*).

Точки на груди и животе

1. Да-хэн («поперек толстого кишечника») расположена на 4 цуня кнаружи от пупка (рис. 11,а).

2. Гуань-юань («ключ к первичной ци») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка (рис. 11,а).

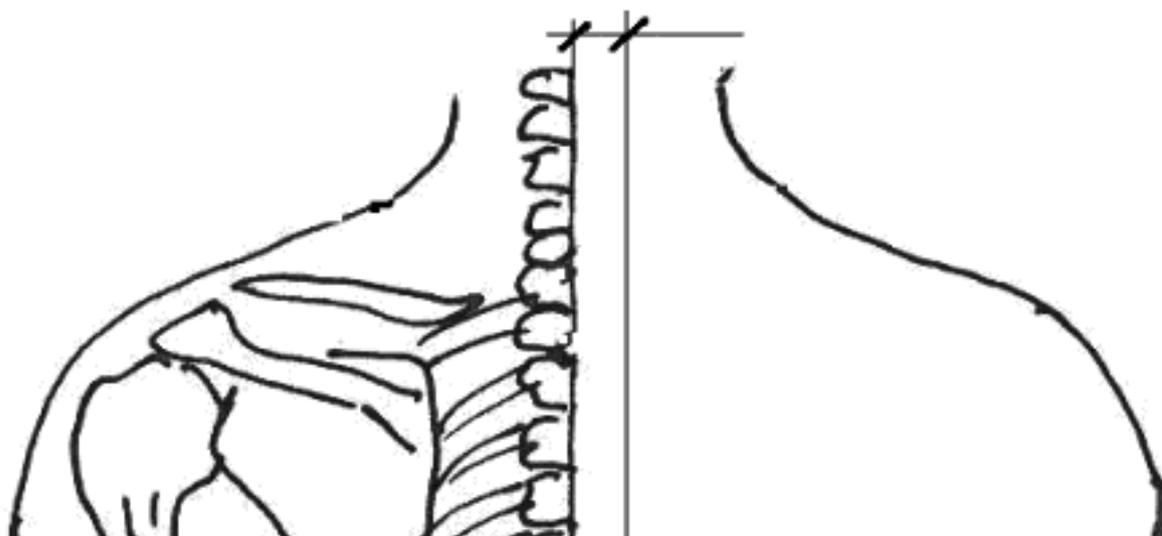
3. Чжун-цзи («полярная звезда») расположена на срединной линии живота, на 4 цуня ниже пупка (рис. 11,а). Использовать эту точку нужно обязательно, если воспалительные заболевания в половой сфере сопровождаются импотенцией, болью в паховой области.

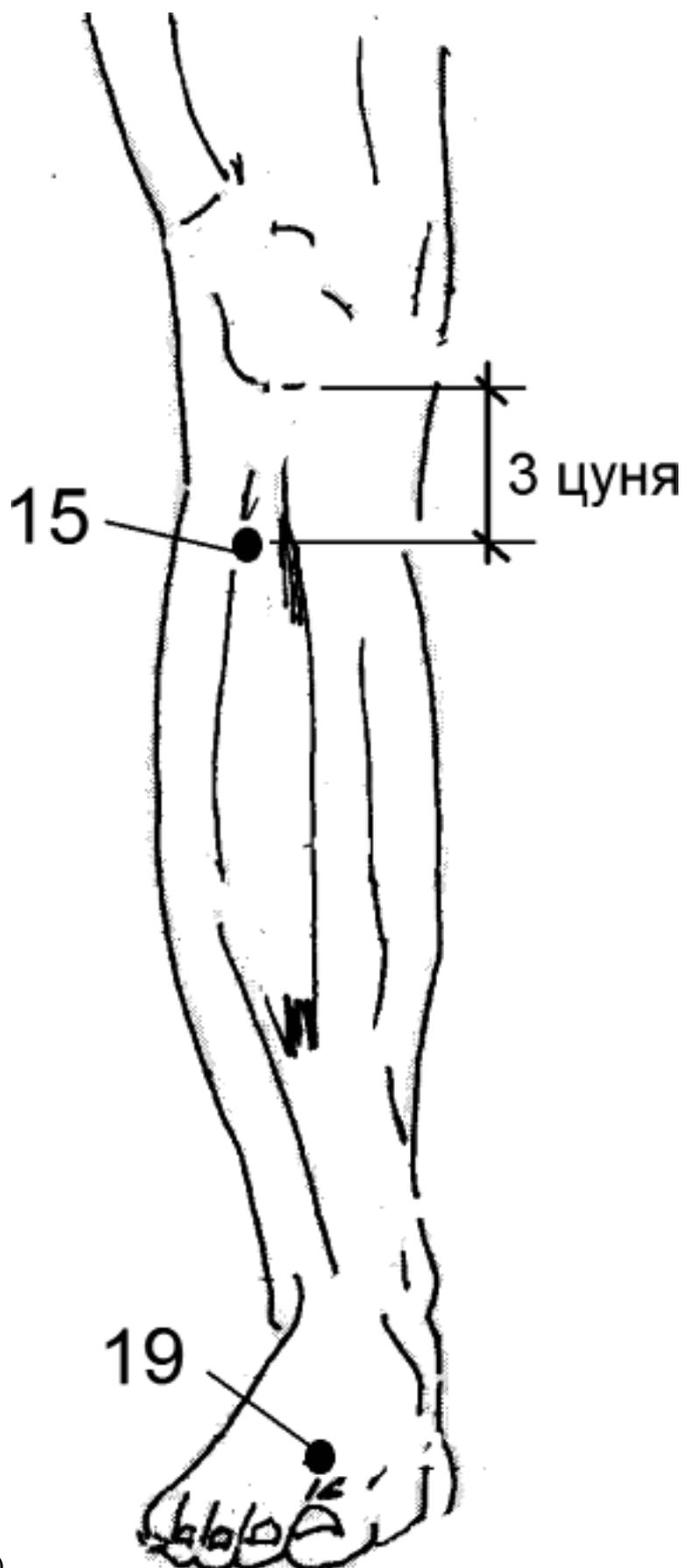


а)

б)

1,5 цуня





в)

Рис. 11. Прогревание активных точек

4. Чжан-мэнь («светлые ворота») расположена на нижней точке 11-го ребра (рис. 11,а). Точку находят и воздействуют на нее в таком положении: пациент лежит на боку, нижняя нога выпрямлена, верхняя нога согнута, рука поднята. Надавливание используют при белых мутных выделениях из полового члена у мужчин.

Точки на спине

5. Гань-шу («точка спины над печенью») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 9-го грудного позвонка (рис. 11,б).

6. Сань-цзяо-шу («точка спины полых органов») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 1-го поясничного позвонка (рис. 11,б).

7. Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня вправо от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе» (рис. 11,б).

8. Мин-мэнь («ворота в жизнь») расположена под остистым отростком 2 поясничного позвонка (рис. 11,б).

9. Гуань-юань-шу («ключ к первичной ци на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 5-го поясничного позвонка (рис. 11,б).

10. Сяо-чан-шу («точка спины тонкого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 6-го поясничного позвонка (рис. 11,б). Точка используется при поллюциях.

11. Пан-гуан-шу («точка спины мочевого пузыря») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 2-го крестцового позвонка (рис. 11,б). Используется при лечении болезней половой сферы (импотенция, поллюции).

12. Шан-ляо («верхняя точка в углублении кости») расположена в 1 крестцовом отверстии (рис. 11,б).

13. Цы-ляо («вторая точка в углублении кости») расположена во 2 крестцовом отверстии (рис. 11,б). Используется при многих заболеваниях половой сферы, при затрудненном мочеиспускании.

14. Чжун-ляо («средняя точка в углублении кости») расположена в 3 крестцовом отверстии (рис. 11,б). Точка используется при болезнях половой сферы, а также при затрудненном мочеиспускании, запорах; при боли в пояснице.

Точки на ногах

15. Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени (рис. 11,в).

16. Сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости (рис. 11,з).

17. Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия (рис. 11,з).

18. Тай-си («большой горный ручей») расположена в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием (рис. 11,з).

19. Тай-чун («великий перекресток») расположена на верхней плоскости стопы, в переднем углублении между 1 и 2-й плюсневными костями (рис. 11,в). Точку обязательно используют при боли в паху, недержании мочи или задержке мочи, при боли в яичке.

Простатит и аденома простаты

Акупрессура точек, приведенных ниже, используется при первых признаках увеличения предстательной железы. Также все точки этого сочетания используются для лечения заболеваний почек и мочевого пузыря.

На животе: **2. Гуань-юань. 3. Чжун-цзи.**

На спине: **9. Гуань-юань-шу. 7. Шэнь-шу.**

На ногах: **16. Сань-инь-цзяо.**

Боль в половом члене, боль в яичке, нарушение мочеиспускания

При таких симптомах выполняют последовательную акупрессуру вращательным движением (в течение 2–3 минут) для таких точек:

На животе: **3. Чжун-цзи**

На ногах: **16. Сань-инь-цзяо, 17. Фу-лю, 18. Тай-си, 19. Тай-чун.**

Самомассаж при импотенции

Если импотенция обусловлена болезнью мочеполовой системы, позвоночника и других внутренних органов, акупрессура должна быть направлена на лечение основного заболевания, а самомассаж при импотенции может служить дополнением к терапии. При так называемой ложной импотенции, вызванной психологическими причинами, усталостью, нервным истощением – специальный массаж является основным способом лечения. Для лечения используется 6–8 точек, расположенных на спине, животе, ногах.

Способы воздействия следующие: на точки спины и живота надавливают глубоко, возбуждающим методом с вращением кожи до 1 минуты, на точки ног надавливают легким успокаивающим движением и вращают кожу по часовой стрелке до 5 минут. Массаж проводят 2 раза в день до полного восстановления функции. На время лечения половую жизнь прекращают.

Точки спины:

5. Гань-шу

6. Сань-цзяо-шу

7. Шэнь-шу

8. Мин-мэнь

10. Сяо-чан-шу

11. Пан-гуан-шу

12. Шан-ляо

13. Цы-ляо

14. Чжун-ляо

Точки живота:

1. Да-хэн

2. Гуань-юань

3. Чжун-цзи

Точки нижних конечностей:

15. Цзу-сань-ли

16. Сань-инь-цзяо

Энергетика половой сферы

Оздоровление половой сферы на энергетическом уровне – это кропотливый процесс. И воздействие непосредственно на весь ход меридиана считается классической терапией. Как мы можем воздействовать на меридиан? Надавливание на точки остается нашим основным методом.

Можем использовать втирание в точки эфирного состава. Или согревать точки за счет касания кожи нагретой до безопасной температуры чайной ложки, например. Можно воспользоваться электрическими бытовыми излучателями тепла – подобные точечные грелки теперь продаются в аптеках.

Можем использовать классический прием теплотерапии *цзю*. Уделим ему несколько слов!

Цзю, классическая китайская теплотерапия

Цзю выполняется при помощи полынной сигареты (мокса), скользящей *над* поверхностью кожи (фото 8). Можно приобрести настоящие мокса-сигареты или изготовить домашние полынные катышки.



Фото 8. Прогревание полынным теплом

Полынный катышек

Листья полыни собирают в мае-июне и высушивают. Сушеные листья надо растереть в ладонях и пропустить через пальцы. Шелушащийся отсев не подходит, а клейкая фракция, оставшаяся в ладонях, годится для мокса. Скатайте ее в комок размером с горошину. Чтобы полынный отсев не пропал даром, добавьте к нему немного чесночного сока для склейки и тоже скатайте в комочки величиной с горошину.

Полученный катышек можно зажать палочками для еды или пинцетом. Катышек поджигают, гасят до тления и используют для тепловой обработки кожи.

Статичный способ тепловой терапии для одной точки – зажженный конец мокса подносят к биологически активной точке на расстоянии 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.

Клюющий способ – мокса-сигарету быстро поднимают и опускают над кожей, не касаясь ее поверхности.

Глядящее воздействие или утюжка – полынным теплом ведут по ходу меридиана на расстоянии 1 см от поверхности кожи.

Глядящий способ нам подходит больше всего. Мы ведем сигаретой над линией меридиана (при этом волосистую часть головы, области вокруг глаз исключаем из точек воздействия), останавливаясь над каждой точкой на 5 секунд.

ВНИМАНИЕ!

Следите за состоянием кожи – на ней не должны появляться пятна, не должна развиваться аллергическая реакция.

Прижигание волосистой части кожных покровов (особенно головы) выполнять не следует, на этих зонах ограничиваемся надавливанием. Умеренная волосатость ног не является препятствием для прижигания, поскольку точки на виду и самостоятельно можно контролировать высоту мокса-сигареты над кожей.

Используйте для одного сеанса 10 точек. В следующий раз смените точки. Всего же следует провести до 15 сеансов (по одному в день) и дать коже перерыв на 2 недели. После перерыва повторяем курс прогревания.

Активные точки меридиана мочевого пузыря

Обратите внимание на рис. 12. На Атлас нанесен меридиан мочевого пузыря, причем только на одну половину туловища. На самом деле меридианы симметричны относительно вертикальной оси тела. На какую половину туловища мы будем воздействовать, не имеет значения, можно менять стороны тела в разные дни. Время активности меридиана – с 15:00 до 17:00, предпочтительно работать с ним именно в это время!

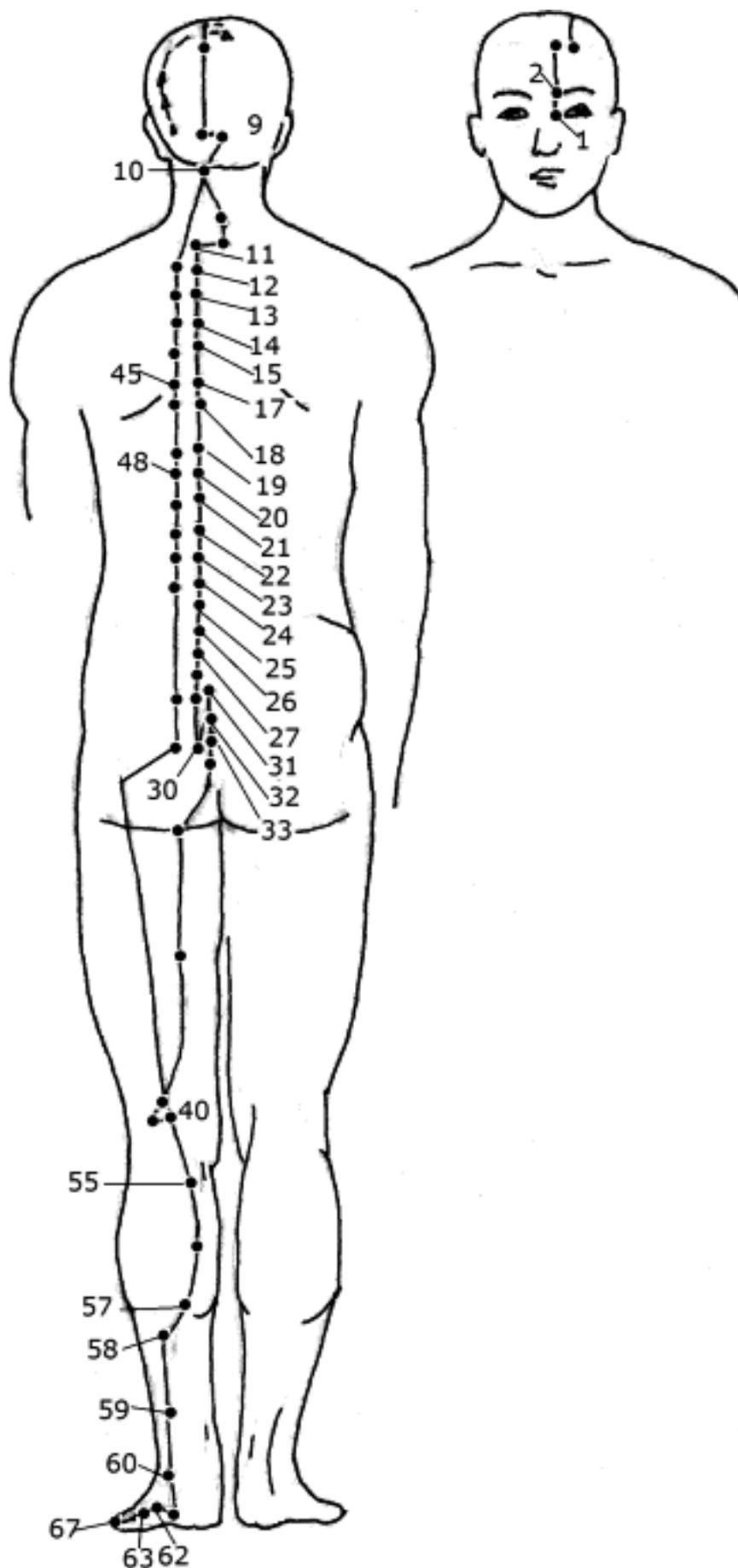


Рис. 12. Меридиан мочевого пузыря

Меридиан мочевого пузыря берет начало у внутреннего угла глаза, поднимается вверх по лбу, проходит через точки пересечения нескольких каналов на темени. Ветвь канала начинается на темени, подходит к ушной раковине, входит в мозг и выходит из него на задней срединной линии (срединном меридиане).

В основании черепа канал делится на 2 разветвления. Первое идет по затылку и шее к лопатке, опускается в нижний отдел позвоночника, проходя на расстоянии 1,5 цуня от срединной линии. Проходит почки и достигает мочевого пузыря. Из поясничной области ветвь переходит на ягодицы, затем движется до подколенной ямки. Другое разветвление также идет по затылку и задней поверхности шеи, но на спине отстоит от позвоночника на 3 цуня. В области подколенной ямки соединяется с предыдущей ветвью. По задней поверхности голени канал опускается к подошвенной области и заканчивается на мизинце.

Меридиан мочевого пузыря имеет функциональные связи с мозгом, сердцем, почками. На симметричных меридианах мочевого пузыря описано по 67 точек. Мы задействуем только основные, общеупотребимые. Главные точки меридиана: возбуждающая точка – 67 Чжи-инь, успокаивающая точка – 65 Шу-гу, противоболевые точки – 63 Цзинь-мэнь и 59 Фу-ян.

1. Цзин-мин («просветление глаза») расположена на 0,1 цуня к носу от внутреннего угла глаза. Точка используется для лечения отеков и покраснения глаза (воспаления конъюнктивы), боли в глазу, понижения остроты зрения, светобоязни, слезотечения на холоде и на ветру, для повышения сумеречного зрения, а также для уменьшения головной боли.

2. Цуань-чжу («бамбук сходится») расположена в углублении у внутреннего края брови. Точка расположена в месте схождения бровей, напоминающих бамбук, отсюда и ее название.

Точку **цуань-чжу** традиционно используют для лечения глазных болезней: отек и покраснение глаз, боль в глазах, понижение остроты зрения, затуманивание зрения, слезотечение на ветру, частое мигание, конъюнктивит. На точку надавливают также при: головной боли, насморке, заложенности носа, носовых кровотечениях, при боли в области брови, при напряжении и боли затылочных мышц; при геморрое; при расстройстве жизненного духа шэнь (депрессии вплоть до маниакального состояния).

ВНИМАНИЕ!

Если вы используете втирание в кожу эфирных составов, учтите, что вблизи глаз это нежелательно. Согревающие составы раздражают слизистую оболочку глаза. Используйте только надавливание указательным пальцем в течение 1–2 минут.

9. Юй-чжэнь («яшмовая подушка») расположена на уровне верхнего края наружного затылочного выступа. Точку используют для лечения слуха, для устранения боли в затылочной области головы, боли в задней части шеи. Воздействие на юй-чжэнь показано при отеках слизистых оболочек (особенно глаз), при болях в глазах, заложенности носа, покраснении лица и глаз, затуманивании зрения.

10. Тянь-чжу («опора неба») расположена на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапециевидной мышцы на 1,3 цуня кнаружи от середины позвоночного столба. Точку используют при снижении зрения, при головных болях в затылке, для

лечения болей в шейном отделе позвоночника, снятия напряжения в шейных и затылочных мышцах, мышцах спины.

11. Да-чжу («большой челнок ткацкого станка») расположена под остистым отростком 1-го грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Точка считается **средоточием костей** (то есть воздействие показано при заболеваниях костно-мышечного аппарата). Эффект от воздействия на да-чжу наблюдается: при гипертонии; головных болях и напряжении мышц в задней части шеи; при боли в пояснице и позвоночнике, болях в коленных суставах. Отдельно на точку воздействуют при одышке и сдавленности в грудной клетке.

12. Фэн-мэнь («ворота ветра») расположена под остистым отростком 2-го грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Эффект от воздействия на фэн-мэнь наблюдается: при гипертонии, 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.

13. Фэй-шу («точка спины легких») расположена под остистым отростком 3-го грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Эффект от воздействия на фэн-мэнь наблюдается: при гипертонии, 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.

14. Цзюе-инь-шу («точка спины перикарда») расположена под остистым отростком 4-го грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Точку используют при сердцебиении, гипертонии, болезнях перикарда (оболочки сердца), воспалении сердечных клапанов и боли в области сердца.

15. Синь-шу («точка спины и сердца») находится под остистым отростком 5-го грудного позвонка на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Синь-шу – одна из основных точек для лечения сердца, сердцебиения, ощущения сдавленности грудной клетки. Воздействие на точку поможет снять беспокойство, депрессию, маниакальное состояние, избавит от бессонницы, снизит артериальное давление; укрепит память; улучшит аппетит. С помощью этой точки также лечат боли в пояснице.

17. Гэ-шу («диафрагма и точка спины») расположена на 1,5 цуня от позвоночного столба под остистым отростком 7-го грудного позвонка. Воздействие на 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. Простукивание также избавит вас от напряжения мышц спины и позвоночника, который имеет собственные мышцы, от боли в пояснице, тугоподвижности суставов.

18. Гань-шу («точка спины над печенью») расположена на 1,5 цуня снаружи от места под остистым отростком 9-го грудного позвонка. Точка используется при многих болезнях глаз, при застоях печени, вызывающих ощущение распирания и боль в подреберье, боль в животе, горечь во рту, снижение аппетита, тошноту, рвоту, вздутие живота; при женских болезнях (дисменорея, альгоменорея); при головных болях (головная боль распирающего характера, головокружение, боль в глазах).

19. Дань-шу («точка спины над желчным пузырем») расположена на 1,5 цуня снаружи от места под остистым отростком 10-го грудного позвонка. Эффект от воздействия на точку: лечение болезней печени и желчного пузыря (желтушность склер, горечь во рту, боль в подреберье); лечение болезней, связанных с недостатком энергии сердца и желчного пузыря (сердцебиение, бессонница).

20. Пи-шу («точка селезенки на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 9-го грудного позвонка. Эффект от воздействия: лечение болезней, возникающих из-за недостатка энергии селезенки (вздутие живота, боль в животе, боль в эпигастральной области, жидкий стул, снижение аппетита, похудение, утомляемость, бессонница); лечение болезней, связанных с кровью (носовое кровотечение, кровохарканье, маточные кровотечения); лечение болезни мышц и конечностей (похудение, мышечная слабость, нарушение двигательной функции конечностей).

21. Вэй-шу («каменный засов» а также «бесплодная женщина») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 12-го грудного позвонка. Точка традиционно используется для лечения болезней желудка и селезенки: боль в эпигастральной области, вздутие живота, тошнота, рвота, срыгивание, отрыжка, запор, понос, урчание в животе, похудение с повышенным аппетитом.

22. Сань-цзяо-шу («точка спины полых органов») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 1-го поясничного позвонка. Используется при заболеваниях всех полых органов: вздутие живота, урчание в животе, несварение желудка, тошнота, рвота, понос, дизентерия, водянка, отек нижних конечностей, недержание мочи. Также точку используют при головной боли, боли в пояснице, напряжении мышц позвоночника.

23. Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе». Точку используют при сердцебиении и периодической лихорадке неизвестной причины. Используя 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.

24. Ци-хай-шу («точка энергии (ци) на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 3-го поясничного позвонка. Она традиционно используется при женских болезнях, связанных с нарушением менструального цикла, при геморрое и при боли в пояснице.

25. Да-чан-шу («точка спины толстого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 4-го поясничного позвонка. Точка применяется при заболеваниях толстого кишечника с такими симптомами: понос, запор, боль в животе, вздутие живота, урчание в животе; при нарушении мочеиспускания; при болях и напряжении в пояснице и бедре.

26. Гуань-юань-шу («ключ к первичной энергии (ци) на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 5-го поясничного позвонка. С помощью гуань-шу снимают судороги в икроножных мышцах, избавляются от боли и вздутия в кишечнике.

27. Сяо-чан-шу («точка спины тонкого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 6-го поясничного позвонка. Точка применяется при заболеваниях тонкого кишечника с такими симптомами: снижение аппетита, урчание в животе, запор, понос; при недержании мочи или затрудненном мочеиспускании; при поллюциях, маточных кровотечениях; при болях в пояснице и бедре, напряжении мышц позвоночника; при геморрое.

28. Пан-гуан-шу («точка спины мочевого пузыря») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 2-го крестцового позвонка. Эффект от воздействия на точку: лечение болезней мочевого пузыря (затрудненное мочеиспускание, недержание мочи, частое мочеиспускание); лечение болезней половой сферы (импотенция, поллюции, альгоменорея); лечение болей в пояснице, крестце, бедре, напряжении мышц позвоночника; лечение при расстройстве работы кишечника (в том числе понос и запор) с сопутствующими болями.

30. Бай-хуань-шу («белое кольцо на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 4-го крестцового позвонка. Точка предназначена для лечения болезней, вызванных недостатком энергии и «сыростью» (простатит у мужчин, воспаления матки и яичников у женщин).

31. Шан-ляо («верхняя точка в углублении кости») расположена в 1 крестцовом отверстии. Точку используют при болезнях половой сферы: альгоменорея, дисменорея, выпадение матки, бели, бесплодие; при затрудненном мочеиспускании, запорах; при боли в пояснице и коленях.

32. Цы-ляо («вторая точка в углублении кости») расположена во 2 крестцовом отверстии. Точка используется при многих заболеваниях половой сферы (альгоменорея, дисменорея, бели, боль в наружных половых органах); при затрудненном мочеиспускании и запоре; при болях в пояснице, спине и коленях, нарушении чувствительности и боли в нижних конечностях; при ознобах неясного происхождения.

33. Чжун-ляо («средняя точка в углублении кости») расположена в 3 крестцовом отверстии. Точка используется при болезнях половой сферы (дисменорея, бели); при затрудненном мочеиспускании, запорах; при боли в пояснице.

40. Вэй-чжун («изгиб, середина») расположена в середине изгиба, образующегося при сгибании колена, точнее: в центре подколенной складки, между сухожилиями двуглавой мышцы бедра и полуперепончатой мышцы. Используют и находят точку при согнутой в колене ноге, или когда пациент лежит на животе.

Вэй-чжун используют при лечении болезней мочевого пузыря (недержание мочи, затрудненное мочеиспускание), лечении болей в животе, рвотах, запорах, при поносе. Дополнительный эффект от воздействия на точку вэй-чжун: лечение геморроя; лечение болезней ножного канала мочевого пузыря (боль в пояснице, спине, в области коленного сустава и стопе, напряжение мышц позвоночника), лечение критических состояний со свойствами жара (лихорадка, перегрев).

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.