

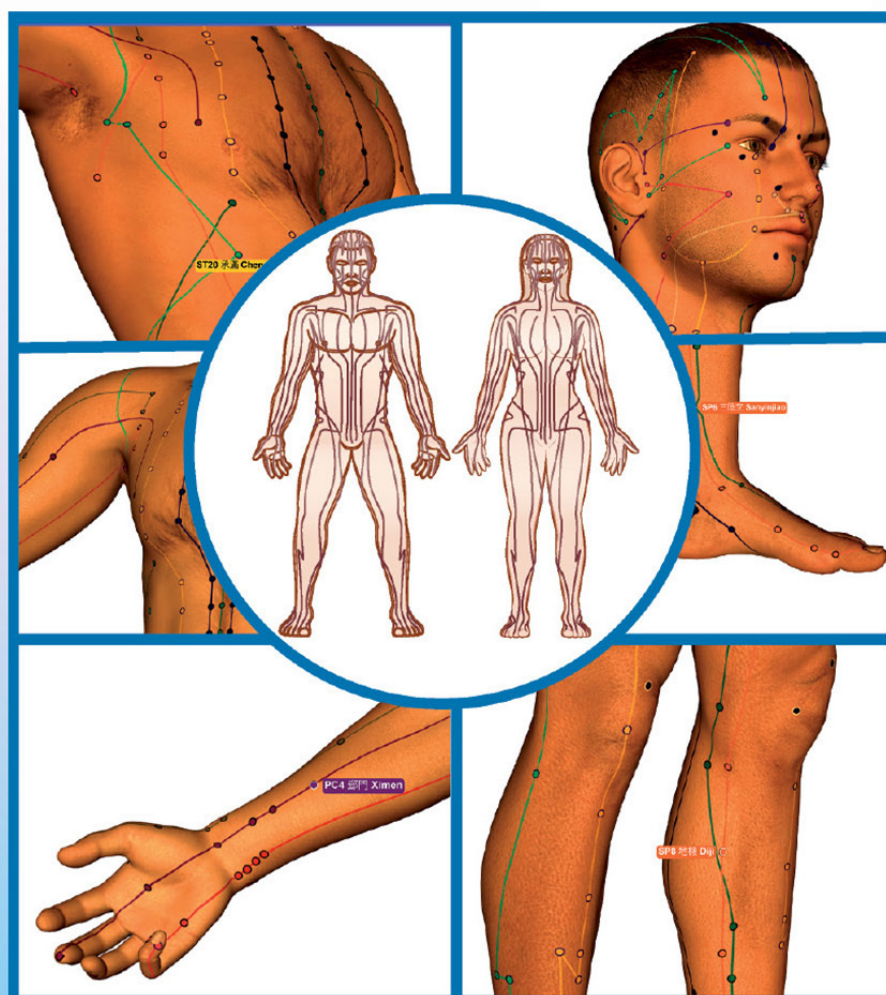


ЛАОМИНЬ

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ТОЧКИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

ПОДРОБНЫЙ АТЛАС

3-е издание



ПРАЙМ

健康



ВОСТОЧНАЯ
МЕДИЦИНА
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ

Лао Минь

**Исцеляющие точки нашего
организма. Подробный атлас**

«Издательство АСТ»

2013

УДК 645.8
ББК 53.584

Минь Л.

Исцеляющие точки нашего организма. Подробный атлас /
Л. Минь — «Издательство АСТ», 2013

ISBN 978-5-17-114388-6

На протяжении многих веков на Востоке используют для лечения исцеляющие точки и зоны, расположенные на поверхности тела. Чем бы вы ни заболели, в какой бы форме ни протекала болезнь, существуют исцеляющие точки, которые, если на них правильно воздействовать, принесут облегчение болезни, а то и полное выздоровление! Каждый внутренний орган и каждая система имеют внешнюю проекцию на теле, связь с которой осуществляется по многим каналам. Через исцеляющие точки и зоны можно «достучаться» до больного органа и оказать на него благотворное воздействие простым нажатием или растиранием! Эта книга является подробным атласом исцеляющих точек и самоучителем способов воздействия на них. Обучитесь технике точечной акупрессуры, которая практически не имеет вредных побочных действий. Данное издание не является учебником по медицине. Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 645.8
ББК 53.584

ISBN 978-5-17-114388-6

© Минь Л., 2013
© Издательство АСТ, 2013

Содержание

Спасение в собственных руках	6
Как работать с исцеляющими точками	7
С чего начать сеанс акупрессуры	8
При работе с биологически активными точками тела	8
При работе с большими активными зонами стоп	11
Сердце и сосуды: гипертония, аритмия, помощь при боли в сердце	12
Атлас биологически активных точек для сердца и сосудов	13
Рекомендации при определенных симптомах	23
Головная боль, вызванная разными причинами	26
Атласы основных точек для снятия головной боли	26
Рекомендации при разных типах боли	30
Пищеварительный тракт. Акупрессура при болезнях и расстройствах	32
Атлас точек для лечения желудка, кишечника, печени, желчного пузыря	32
Рекомендации по акупрессуре точек	47
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Лао Минь
Исцеляющие точки нашего
организма. Подробный атлас
3-е издание

© Лао Минь, 2013

© ООО «Издательство АСТ», 2019

* * *

Спасение в собственных руках

Человеческий организм – самая сложная биологическая система. И природа устроила его очень заботливо и предусмотрительно, наделив возможностью самостоятельного лечения.

Мы иногда наблюдаем за тем, как помогают себе наши четвероногие братья. Животные знают, как погреть больную лапу, вылизать рану языком – способы лечения заложены у них на уровне рефлекса. Человек тоже чувствует, что больное место нуждается в надавливании, растирании, массаже и пользуется этими волшебными возможностями на начальном уровне. Руки так и тянутся к болезненной зоне, потому что касание теплой рукой – самый естественный способ лечения. Недаром говорят *«как рукой сняло боль»*, то есть легко и быстро!

Традиционная восточная медицина преуспела в использовании возможностей тела. В ней многое построено на знании исцеляющих точек и зон. Древние целители определили, что каждая система или орган имеет «выход» или проекцию на поверхность тела. Такие проекции связаны с органами тысячами нитей разной природы, прежде всего, энергетической. Поэтому воздействие рукой на определенную зону на поверхности тела посылает импульс соответствующему органу – так будто рука дотянулась до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. Что бы у вас ни заболело – ищите связанную точку и учите свои руки правильно воздействовать на нее.

Исцеляющие точки способны на многое, прежде всего они восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Лечебные точки и зоны прилегают друг к другу очень плотно. Активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы равноценен «обработке» всех болезненных зон в области носовых пазух. Врач в поликлинике вам совершенно справедливо заметит: при воспалениях горла и носа прогревание головы опасно! А против легкого массажа пальцев возразить нечего.

Интересно, что и на поверхности рук есть проекции внутренних органов и костей скелета. Когда руки массируют определенные точки на груди, на спине, на ноге, они и сами получают импульс воздействия. Точки на руках срабатывают и переправляют импульс к связанным органам. Во время массажа «неожиданно» понемногу изменяется состояние: уходит напряжение в спине, в голове, спадает пелена с глаз. И это все благодаря вашим рукам, задействовавшим и «чужие», и «свои» лечебные зоны при остеохондрозе, например.

Что же делает контактное лечение? Какова его природа? Давление пальцем или массаж активных зон передает к больному органу импульсы, которые исправляют его энергетику. Восстанавливается нормальное движение частиц внутри ткани на самом тонком уровне. Вероятно, это трудно представить теоретически, зато на практике применить – очень легко!

Воспользуйтесь возможностью восстановить здоровье собственными руками, если болезнь перешла в хроническую форму. Излечивая ее, вы попутно проделаете огромную профилактическую работу для всего организма, потому что задействуете десятки лечебных зон.

Обязательно проверьте, как работает «скорая помощь» своих рук в критических ситуациях: избавьте себя от ломоты в спине, приступа мигрени, чтобы затем в удовлетворительном состоянии начать основательное лечение.

Снимите зубную боль до посещения врача. Нет смысла подвергать нервную систему изнурительному воздействию боли, когда спасение в собственных руках!

Эта книга вам подскажет, где расположены ваши лечебные зоны и точки. Научит технике точечной акупрессуры, которая не имеет нежелательных побочных действий. А об эффективности лечения вы сможете судить сами – и довольно скоро!

Как работать с исцеляющими точками

Древние способы воздействия на активные зоны и точки были остро-болевыми: уколы заточенными костями животных, прижигание горячим металлом и другие. Современные способы воздействия на кожу – очень щадящие и даже приятные. Есть исключительно врачебные процедуры, такие как иглоукалывание (или акупунктура).

А мы будем использовать только **акупрессиру**, то есть надавливание пальцами. Знание биологически активных точек и зон позволит вам в любых условиях на определенное время снять болевой синдром, то есть это *способ быстрой помощи*. Однако акупрессура ориентирована не только на временное устранение боли, но и на сокращение продолжительности болезни и полное излечение.

Акупрессура довольно быстро снимает стресс, вызванный заболеванием – ведь не секрет, что мысли о болезнях, мнительность, ипохондрия зачастую наносят организму больший урон, чем само заболевание.

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.
- Акупрессура не вызывает испуг, боль, нервную нагрузку. Наоборот, она является способом снять стресс у самого себя.
- Знание биологически активных зон поначалу может быть весьма приблизительным. Воздействие «не на ту» точку не вызовет никаких осложнений. Постепенно нужный объем знаний придет.

Противопоказания к акупрессуре

- Тяжелые формы сердечно-сосудистых заболеваний.
- Онкологические заболевания.
- При беременности не используют точки, близкие к животу и некоторые точки, имеющие специальные противопоказания (даны в описаниях к точкам).
- При заболеваниях кожи, таких как фурункулез, грибковые поражения, ссадины, ожоги и др., не используется массаж, а точечная акупрессура практикуется успешно.
- При тромбофлебитах вен стопы и голени нельзя массировать активные зоны на стопах, чтобы не спровоцировать отрыв тромба.

С чего начать сеанс акупрессуры

Выберите по тексту описание болезненных состояний, соответствующее вашей проблеме. По рисунку найдите нужные биологически активные точки или зоны и наметьте их на своем теле.

Займите удобное положение, по возможности исключите влияние внешних раздражителей.

При работе с биологически активными точками тела

Воздействуйте на точку 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 5 минут.

Степень давления на биологически активную точку.

- Легкий круговой массаж акупрессурной точки применяется 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, если общее состояние не ухудшается после сеанса акупрессуры.

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

Для акупрессуры мы будем использовать *гармонизирующие* (симметричные относительно срединной линии тела) точки органов.

Точки *возбуждения* (как правило, тоже симметричные относительно вертикальной срединной линии тела). Они заставляют быстро откликнуться те органы, которые относятся к данному меридиану.

Успокаивающие (симметричные) точки, воздействуя на которые можно снять нервное напряжение, испытать приятные ощущения.

Сигнальные точки (могут быть и не симметричными относительно середины тела). Они имеют прямую связь с определенным органом, поэтому воздействие на сигнальную точку приводит к быстрому облегчению болевых ощущений и улучшает общее состояние.

Специальные точки – это точки, относящиеся не к органам, а к определенным недугам. Они используются при поставленном диагнозе. Могут быть как симметричные, так и не симметричные.

Все точки многофункциональны. Работа с каждой точкой позволяет нормализовать целый ряд процессов в организме. Все свойства точек даны в описаниях к атласам.

Как найти исцеляющую точку

Человеческое тело соблюдает определенные пропорции. Независимо от того мужчина вы или женщина, человек плотного или астенического сложения, пропорциональная зависимость для нахождения точек определена. А единичная мера длины для нахождения точек называется *пропорциональный (или индивидуальный) цунь*.

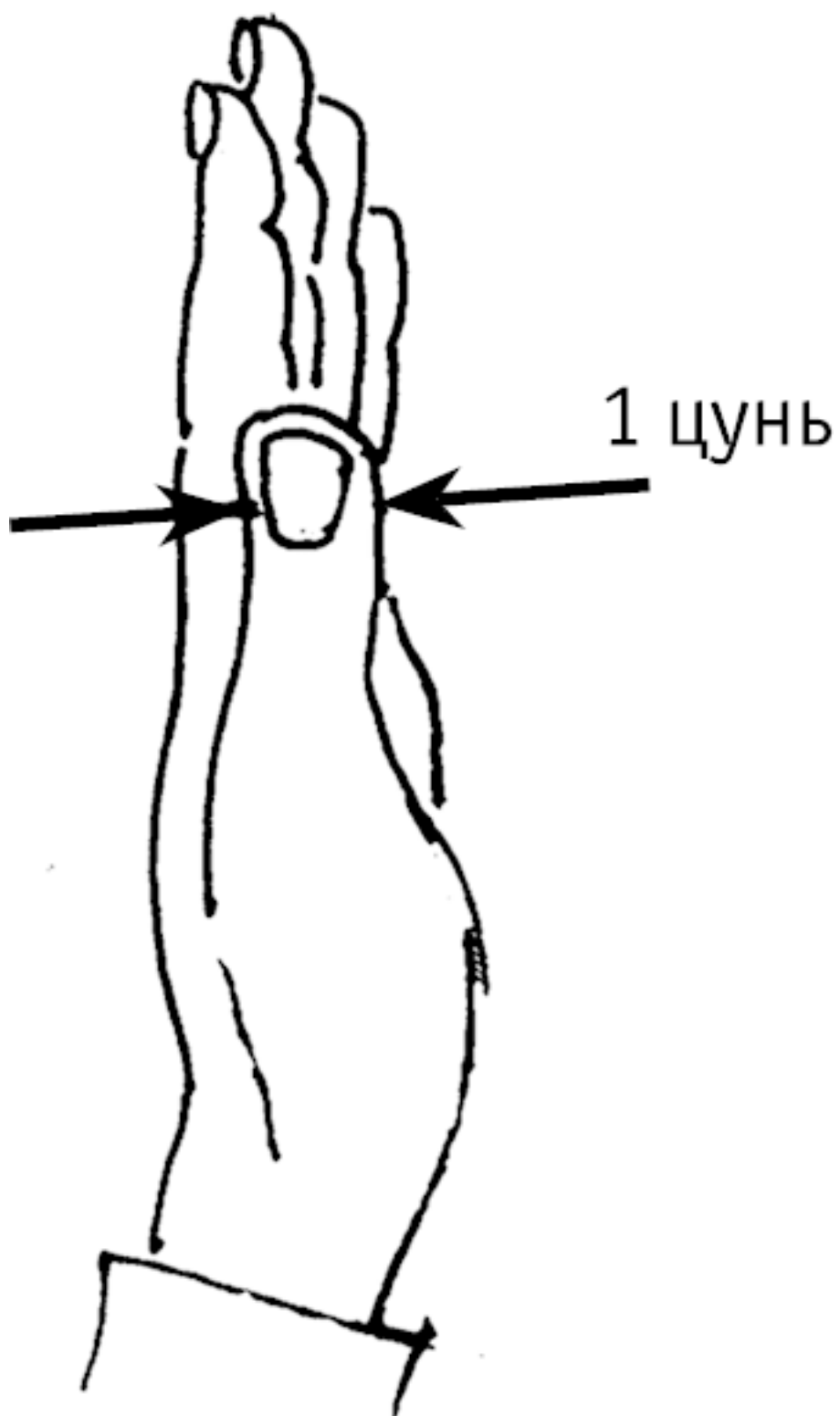


Рис. 1

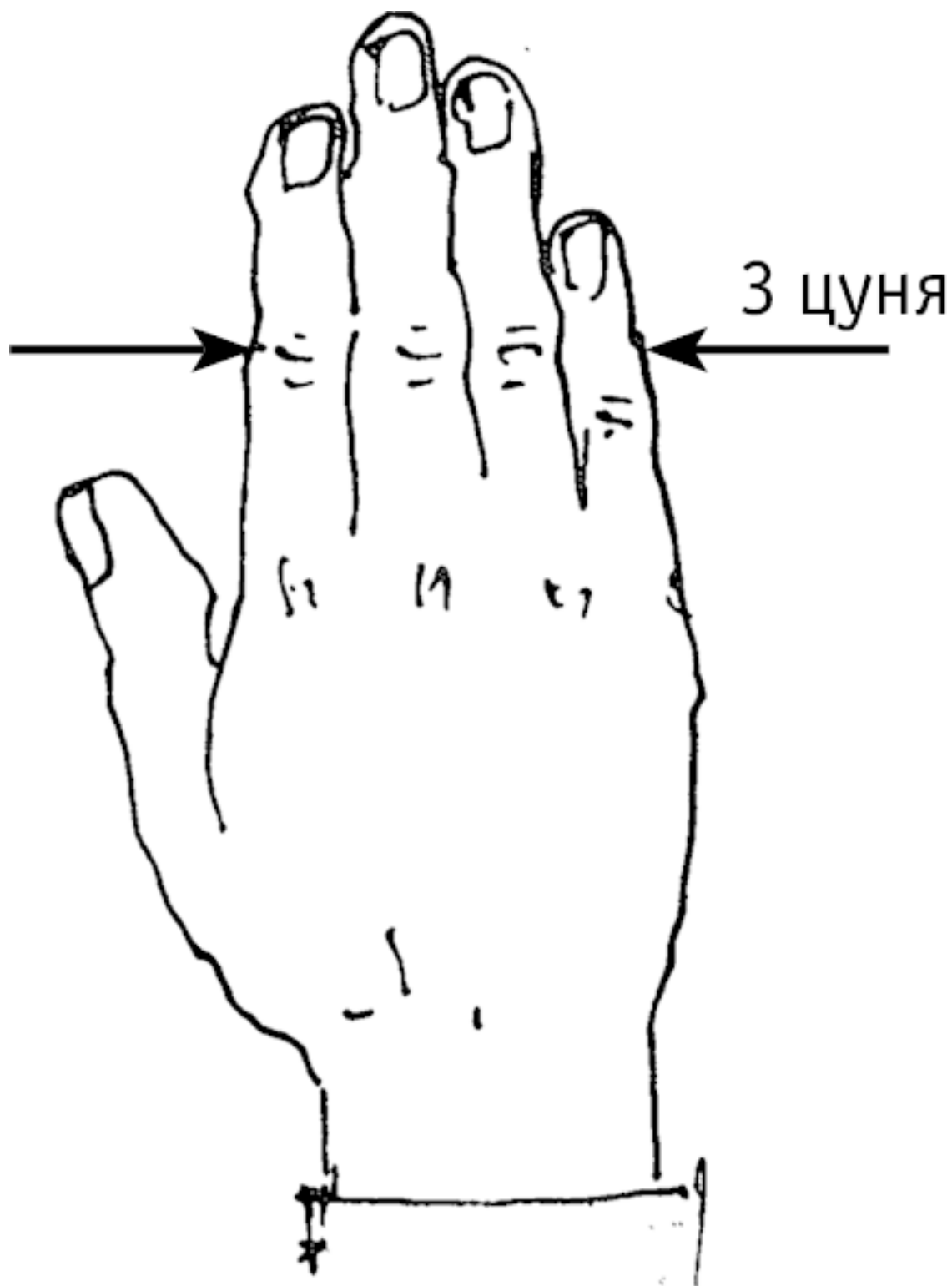


Рис. 2

Чтобы отмерить 1 цунь от сгиба запястья, надо приложить большой палец (см. рис. 1). Причем мужчина должен приложить левый палец, а женщина – любой (если, конечно, ее ремесло не предполагает уплощение пальца, как у пряжи, например).

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.

Чтобы отмерить 3 цуня, складываем 4 сомкнутых пальца выпрямленной (правой или левой) ладони (рис. 2).

При работе с большими активными зонами стоп

Через рефлекторные зоны на стопах врач может воздействовать на многие области человеческого тела, поскольку на этих зонах есть точки соответствия практически всем органам и системам.

Существует такая зависимость: проекция правой стороны тела находится на правой стопе, а проекция левой половины тела, соответственно, на левой стопе.

Работу с активными зонами на стопах чаще называют массажем, а не акупрессурой, поскольку приемы работы – не только надавливание, но и растирание, выжимание, трение и другие.

Исходное положение при массаже стопы

Садимся на стул, ногу сгибаем в колене и удобно кладем ее на другую ногу. Стопа оказывается доступной и расслабленной. Наносим на кожу любой крем для массажа.

Свободной рукой придерживаем стопу, а рабочей рукой выполняем обработку активных зон. Приемы обработки описаны конкретно для каждой активной зоны.

Приемы массажа

Нажатие, трение – приемы, не требующие объяснения.

Продольное движение – вытянутый большой палец прикладывают к рефлекторной зоне. Первая фаланга пальца лежит в нужной точке. Затем палец сгибают (между 1-й и 2-й фалангами образуется острый угол) и выпрямляют снова, не отрывая от стопы. Первая фаланга должна твердо и плотно двигаться, сгибаясь-разгибаясь, чтобы проработать всю зону.

Прерывистое давление – в ходе массажа одним или двумя пальцами (подушечками или суставами) сильно надавливают на биологически активную точку и небольшой участок кожи вокруг нее.

Вибрация – одним-двумя пальцами вызывают вибрацию мышц вокруг биологически активной точки (и прилегающих участков), частота вибрации достигает 180 колебаний в минуту.

Защипывание – в ходе массажа кожу и глубокие ткани щипают большим и указательным пальцами, добиваясь покраснения.

Вращательный массаж выполняется за счет круговых движений пальцев вокруг биологически активной точки, частота вращения достигает 60 оборотов в минуту. Движение должно быть ощутимым, с хорошим давлением на ткани.



Сердце и сосуды: гипертония, аритмия, помощь при боли в сердце

Серьезные болезни сердца лечит врач. К сожалению, рефлексотерапия не поможет, если установлены диагнозы стенокардия, сужение просвета коронарных артерий и другие.

При острой или упорной 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 акупрессу и массаж при болях, вызванных кардионеврозом, при вегето-сосудистой дистонии, при гипертонии, при некоторых аритмиях – тахикардии, экстрасистолии.

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

Атлас биологически активных точек для сердца и сосудов

Точки на голове

Бай-хуэй («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей. Воздействие на точку предотвращает головокружение, шум в ушах, помогает при частой одышке, сердцебиении, климактерических невробазах, артериальной гипертензии (рис. 3, б и рис. 3, г).

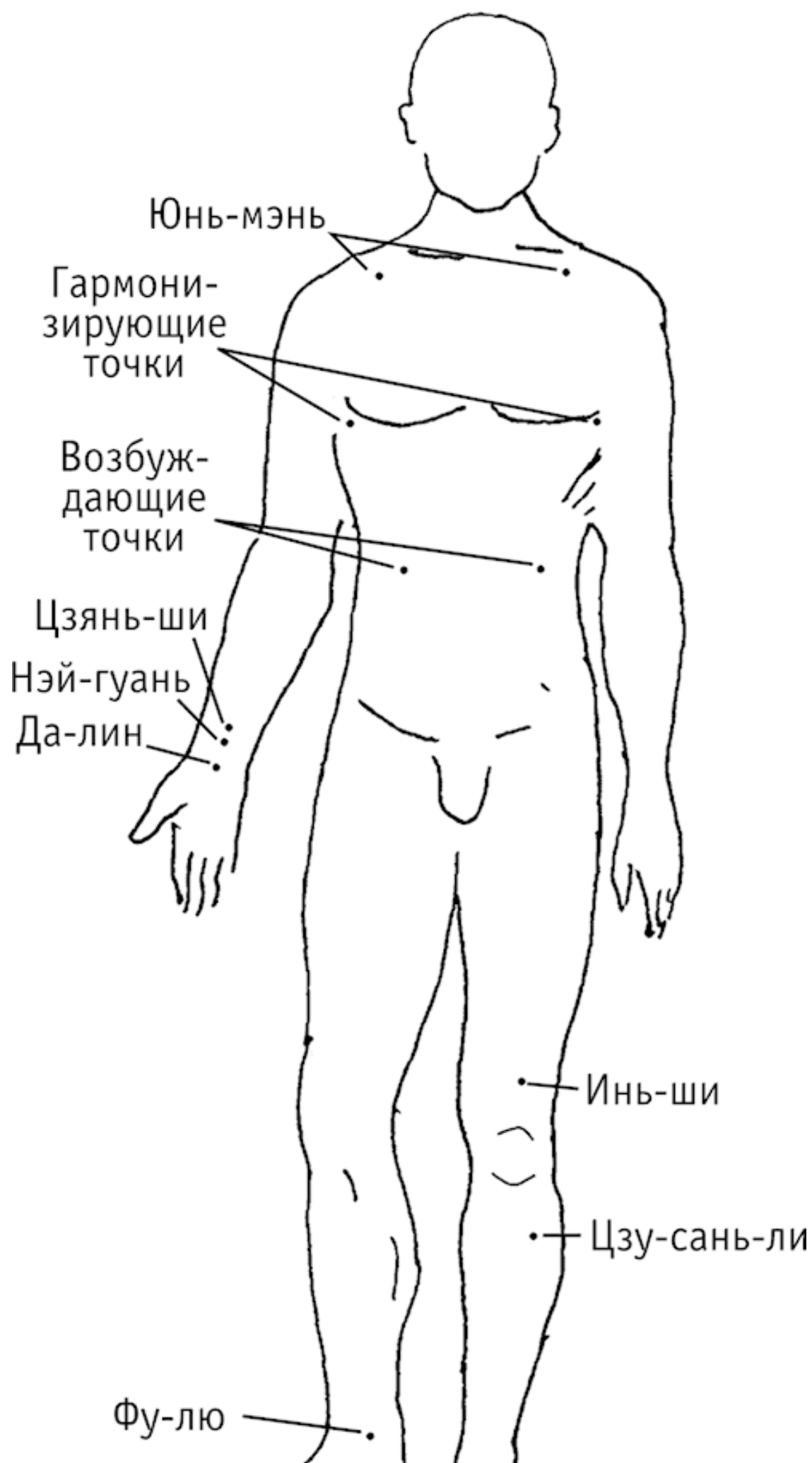


Рис. 3, а

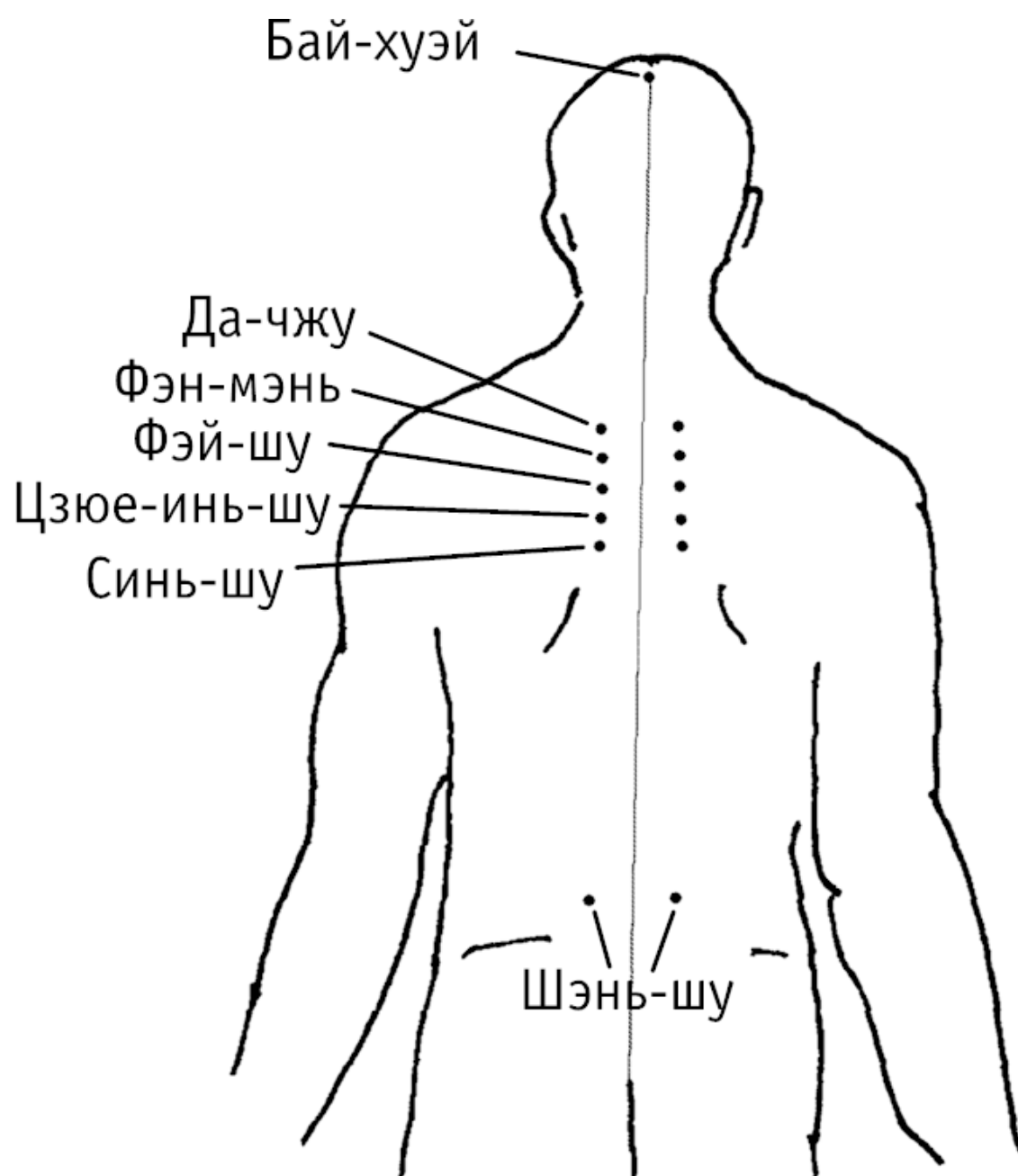


Рис. 3, б



Рис. 3, в

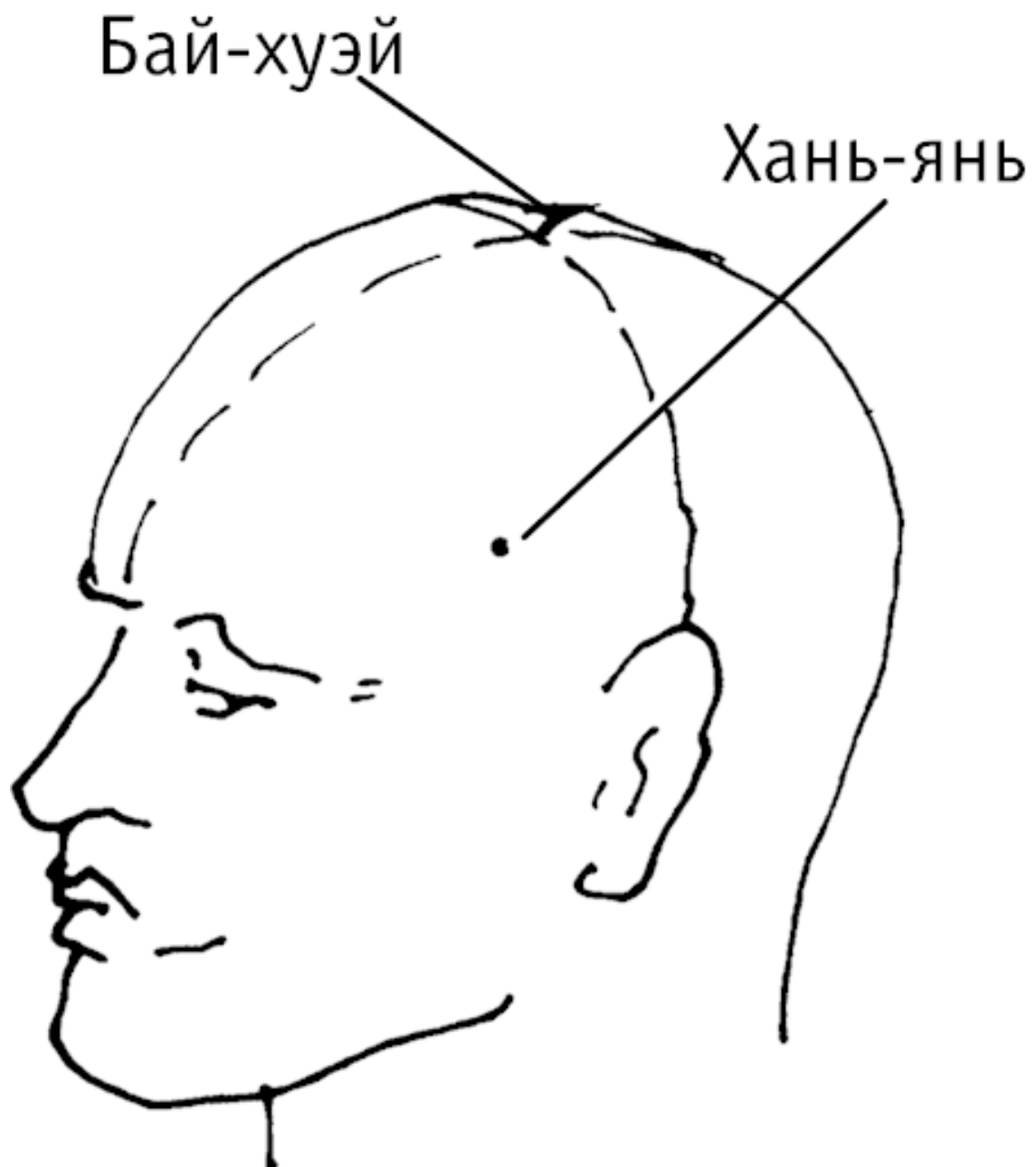


Рис. 3, г

Очень важная точка. Она используется так же при поносах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов; при солнечных ударах, потере сознания; при нервных расстройствах и др.

Хань-янь («трясти головой» и «унять (тряску)») расположена на виске, на 3 цуня выше уха по ходу роста волос. Точка используется так же повышению давления при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения из-за постоянного повышения давления.

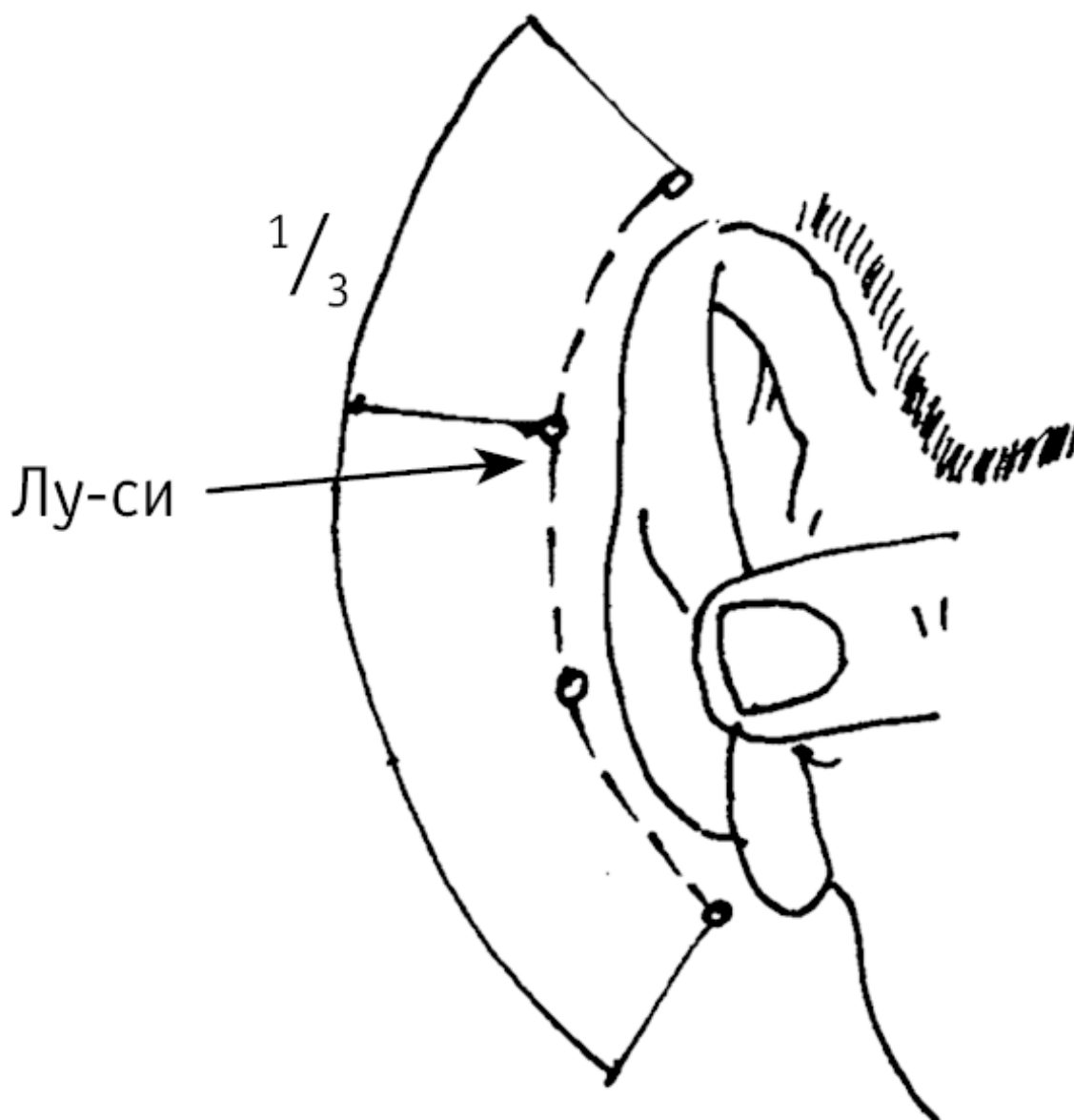


Рис. 3, д

Лу-си («покой черепа») находится на $\frac{1}{3}$ длины дуги за ухом, считая от верхней точки дуги (рис. 3, д). На точку воздействуют 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.

Тянь-чуан («небесное окно») расположена в боковой части шеи, кзади и книзу от угла нижней челюсти, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

Точка используется также для лечения боли в области шеи, боли и отека слизистой оболочки горла, для восстановления голоса при его внезапной потере, при снижении остроты слуха и глухоте.

Точки на груди

Юнь-мэнь («ворота облака») расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), кнаружи от грудной срединной линии.

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

Гармонизирующие точки расположены на груди по бокам от сосков. Используются при гипертонии.

Возбуждающие точки расположены в подреберье – на расстоянии в ширину ладони от срединной вертикальной линии туловища.

Точки на спине

Да-чжу («большой челнок ткацкого станка») расположена под остистым отростком 1-го грудного позвонка с двух сторон (на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины).

Отдельно на точку воздействуют при одышке и сдавленности в грудной клетке.

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

Фэн-мэнь («ворота ветра») расположена под остистым отростком 2-го грудного позвонка с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины.

Дополнительный эффект от воздействия на нее 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.

Фэй-шу («точка спины легких») расположена под остистым отростком 3-го грудного позвонка с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины.

Дополнительный эффект от воздействия на нее 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.

Цзюе-инь-шу (в восточной медицине она считается главной **ТОЧКОЙ СПИНЫ ПЕРИКАРДА**, то есть оболочки сердца). Расположена под остистым отростком 4-го грудного позвонка с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины.

Точка используется при сердцебиении, болезнях перикарда (оболочки сердца), воспалении сердечных клапанов и боли в области сердца.

Синь-шу считается **ТОЧКОЙ СПИНЫ И СЕРДЦА**. Она находится под остистым отростком 5-го грудного позвонка от середины спины с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Одна из основных точек для лечения сердца, сердцебиения, ощущения сдавленности грудной клетки.

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

Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе» с двух сторон. *Воздействуя на нее, 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.

Точки на руках

Да-лин («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки.

Точка используется при кардионеврозе (болях в области сердца, сердцебиении, бессоннице, немотивированных колебаниях настроения).

Дополнительный эффект от воздействия на нее: 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.

Нэй-гуань («внутренний горный проход») расположена на 1,5 цуня выше лучезапястной складки (положите на запястную складку указательный и средний палец – их общая ширина отмерит 1,5 цуня).

Цзянь-ши (считается успокаивающей **ТОЧКОЙ ПЕРИКАРДА**, наружной оболочки сердца) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья. Точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: 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.

Шао-хай («устье ручного канала») находят при согнутом под прямым углом локтевом суставе, в углублении между краем складки локтевого сгиба и медиальным надмыщелком плечевой кости.

Кроме лечения болезней сердца, точку используют также при головокружении и бессоннице, раздражительности, сердцебиении, онемении пальцев рук, болях в локтевом и плечевом суставах, при зубной боли.

Точки на ногах

Инь-ши («город болезнетворного холода») расположена на 3 цуня выше надколенника (или на 6 цуней выше нижней точки колена), снаружи от срединной линии ноги.

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

Цзу-сань-ли («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь снаружи от середины голени. Используется для нормализации артериального давления.

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение желудочно-кишечного тракта (боли в эпигастральной области, рвота, вздутие и урчание в животе, понос, посто-

янное 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.

Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия.

Используется при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях.

АКТИВНЫЕ ЗОНЫ СТОП

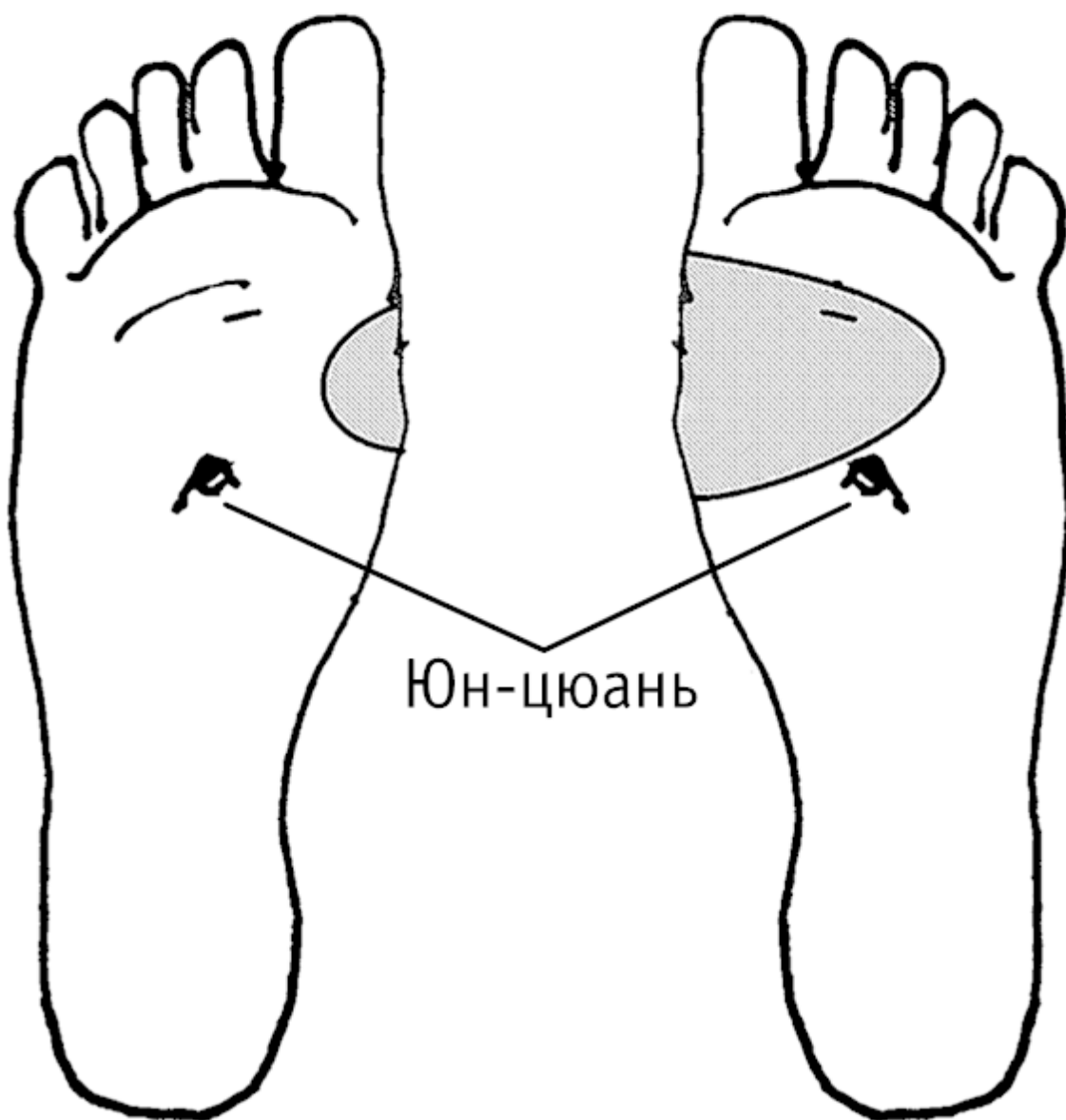


Рис. 3, е

Воздействие на точку 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.

Зоны и точки на стопах

Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2-й и 3-й плюсневыми костями, в углублении, образующемся при поджатию пальцев стопы (в углублении в середине подошвы).

Дополнительный эффект от воздействия на юн-цюань: точку используют в критических состояниях (отравление, судороги); при ломоте в пояснице и коленях, головной боли, головокружении, шуме в ушах, бессоннице, сердцебиение, снижении памяти, нарушении мочеиспускания; при кашле, сухости во рту и в горле, нервных болезнях и многих других.

Проекция сердца, то есть большие участки на стопах, отвечающие за деятельность сердечно-сосудистой системы. На левой стопе проекция сердца покрывает верхнюю часть поверхности подошвы от внутренней границы до четвертого пальца. На правой стопе зона сердца занимает небольшой участок под большим пальцем.

Рекомендации при определенных симптомах

Акупрессура при аритмии

Акупрессурные приемы помогут при отдельных разновидностях аритмии, таких как тахикардия (болезненное ускорение сердечного ритма), брадикардия (замедление ритма), экстрасистолия (небольшой периодический сбой ритма). Такие виды аритмии у больных могут проявляться длительно и не угрожают жизни. Но общее самочувствие страдает, и акупрессура может его существенно улучшить.

Для акупрессуры используются точки **Нэй-гуань** на обеих руках.

1. Сядьте на стул в естественной позе. Спина прямая. Левая рука лежит на нижней части живота, ладонь обращена вверх. Большим пальцем правой руки надавливайте на точку **Нэй-гуань** на левой руке. Первоначально направление нажима – прямо вниз (3–4 минуты). Затем, не отрывая от точки массирующего пальца, горизонтально по направлению к сосудам, идущим к сердцу (то есть к локтевому сгибу) – до 200 движений.

При тахикардии массаж начинается с легкого движения и постепенно сила давления увеличивается. При брадикардии сразу же проводите ощутимый нажим. Одновременно с нажимом используйте вибрацию и разминание массируемой области.

2. Повторите такой же массаж для точки **Нэй-гуань** правой руки.

При кардионеврозе, сердцебиении, дрожи в руках

При кардионеврозе, выраженном одышкой, сердцебиением, страхом, а также при хроническом воспалении сердечной мышцы или ее оболочки начните работу с точек **Да-лин** и **Цзянь-ши** (на руках).

При боли в области сердца и дрожании кистей рук работаем с точками **Шао-хай** (на руках), **Инь-ши** (на ногах).

Боль в груди, сердцебиение используем точки **Юнь-мэнь** (на груди), **Шэнь-шу** (на спине), **Да-лин** (на руках), **Фу-лю** (на ногах).

При гипертонии

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 в течение 5 минут **Гармонизирующие точки** на груди. Акупрессуру можно выполнять несколько раз в день. Через месяц сделайте перерыв на неделю, затем можно продолжить лечение.

В случае шума в ушах при повышении давления – работаем с точками на голове: **Бай-хуэй**, **Хань-янь**, **Лу-си** (за ухом), **Тянь-чуан**.

В дальнейшем подключаем к работе точки на спине: **Да-чжун**, **Фэн-мэнь**, **Фэй-шу**, **Цзю-еинь-шу**, **Синь-шу**.

Для нормализации давления при частых проявлениях гипертонии – самостоятельно используем точку на ногах **Цзю-сань-ли**.

При гипертонии см. также *Головная боль.../Атлас основных точек для снятия головной боли*.

При вегето-сосудистой дистонии

Сначала определим, что такое вообще дистония. Дистонией называют спазматические болезненные сокращения мышц. Спазмы скелетных мышц влекут за собой отклонение от естественного нормального положения тела, вызывают неудобство и боль. Теряется способность к расслаблению.

Кровяные сосуды тоже состоят из гладкой мышечной мускулатуры, способной к сокращению. В норме сокращение сосудов – это правильная физиологическая реакция на изменение внешних условий. А при вегето-сосудистой дистонии происходит немотивированное сокращение сосудов, которое вызывает внезапные длительные перепады кровяного давления с мучительными симптомами: головная боль, вялость, тошнота и др.

Для борьбы с дистонией надавливают на точки **Юн-цюань**, расположенные на ступнях. Обхватите рукой ступню и давите на точку большим пальцем, прилагая среднее усилие. Прodelывайте процедуру утром и вечером для каждой ступни.

При гипотонии

Гипотонией называют устойчиво пониженное кровяное давление.

Чтобы нормализовать давление, кончик мизинца со стороны ногтя (особенно по краю) 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.

При легочной недостаточности

Одышка – тревожный симптом, он может быть вызван стенокардией и инфарктом миокарда. Поэтому при внезапной одышке необходимо вызвать врача!

Если одышка вызвана физической нагрузкой или слабостью после (или во время) болезни дыхательных путей, выполняется легкая акупрессура большими пальцами обеих рук **Возбуждающих точек** на груди. Движение должно быть кратковременным, однако многократным.

Для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы

Большим пальцем массируем **Проекции сердца** на левой и правой стопе. Продвигаемся на левой стопе по межкостным ложбинкам, как можно глубже. На правой стопе фактически массируем зону «косточки».

Проекции на стопах массируют нажатием, трением, продольным движением (приемы: см. главу *Как работать с исцеляющими точками/При работе с большими активными зонами/Приемы массажа*).

Распирание в груди после нагрузки

Для устранения напряжения, распирания в груди после нервной или физической нагрузки выполняйте такой массаж.

1. Правую ладонь плотно прижмите к груди: запястье лежит в центре груди, ладонь обращена влево. Массируйте в направлении сверху вниз или круговыми движениями – по ходу часовой стрелки. Сделайте 200 круговых вращений или циклов «вверх-вниз».

2. Правой ладонью или полусжатым кулаком похлопывайте по области сердца: сначала движение должно быть легким, постепенно становясь все более весомым. Сила удара должна быть вам приятна. Всего до 200 хлопков.



Головная боль, вызванная разными причинами

Атласы основных точек для снятия головной боли

Точки на передней части головы и на груди

Сюань-лу («подвешена на черепе») расположена на виске, на 2 цуня выше уха по ходу роста волос.

Используется при лечении головной боли, боли в наружном углу глаза, отеках лица, лихорадке, зубной боли, при повышении давления.

Хань-янь («трясти головой» и «унять (тряску)») расположена на виске, на 1 цунь ниже **Сюань-лу** по ходу роста волос. Используется при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения.

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.

Точка используется для лечения головной боли и боли в шее, уменьшения боли и напряжения в затылочных мышцах, для лечения зубной боли и болей в области челюсти.

Ци-шэ («жилище энергии») расположена над верхним краем ключицы, между грудинной и ключичной головками грудино-ключично-сосцевидных мышц.

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

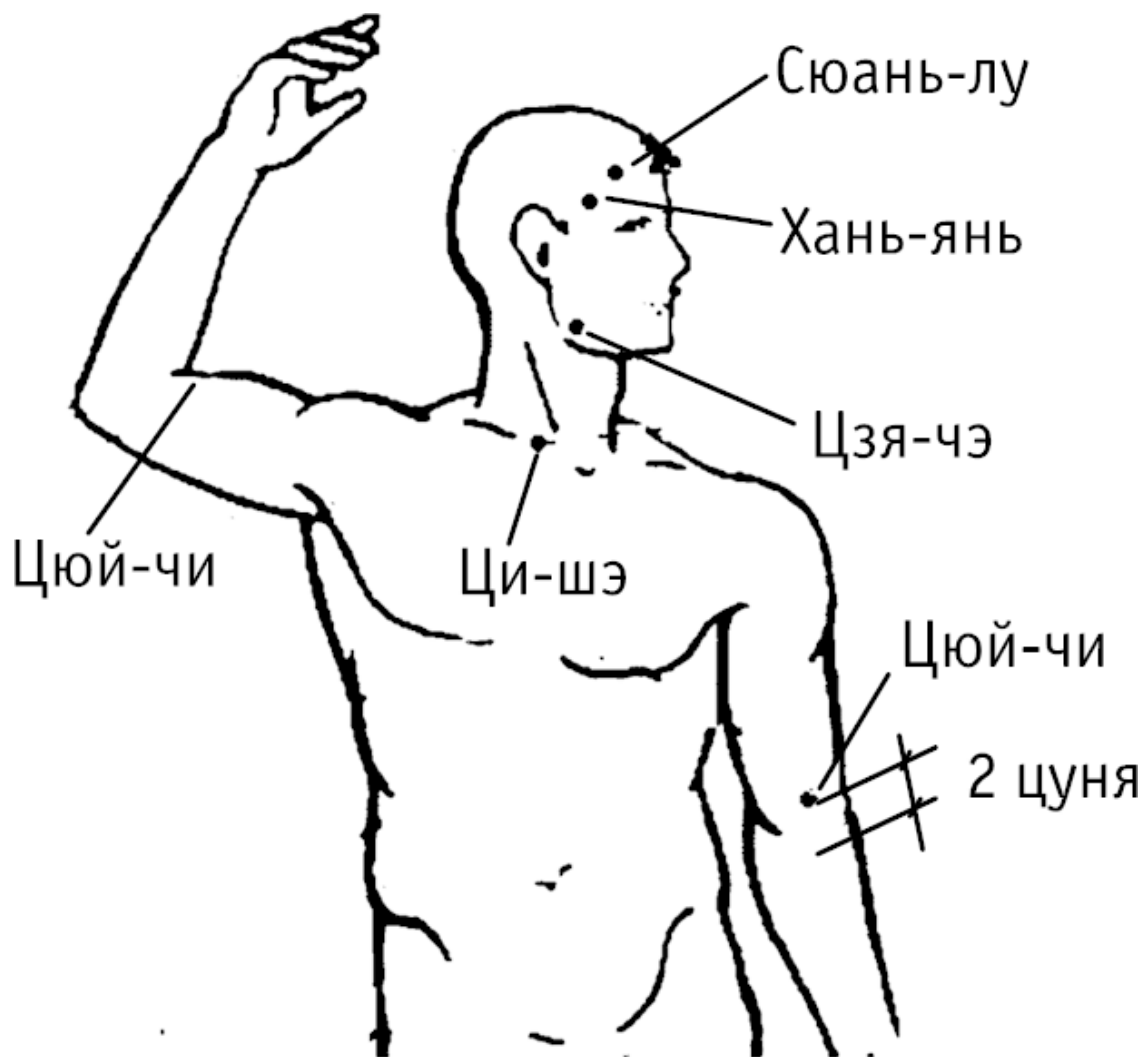


Рис. 4, а

Точки на затылке

Бай-хуэй («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей. Точка фигурирует почти во всех атласах, поскольку является определяющей активной точкой для организма.

При лечении головных болей **Бай-хуэй** противодействует головокружению, шуму в ушах, ощущению удушья.

Воздействуя на бай-хуэй, вы дополнительно будете прорабатывать мышцы шеи. 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.

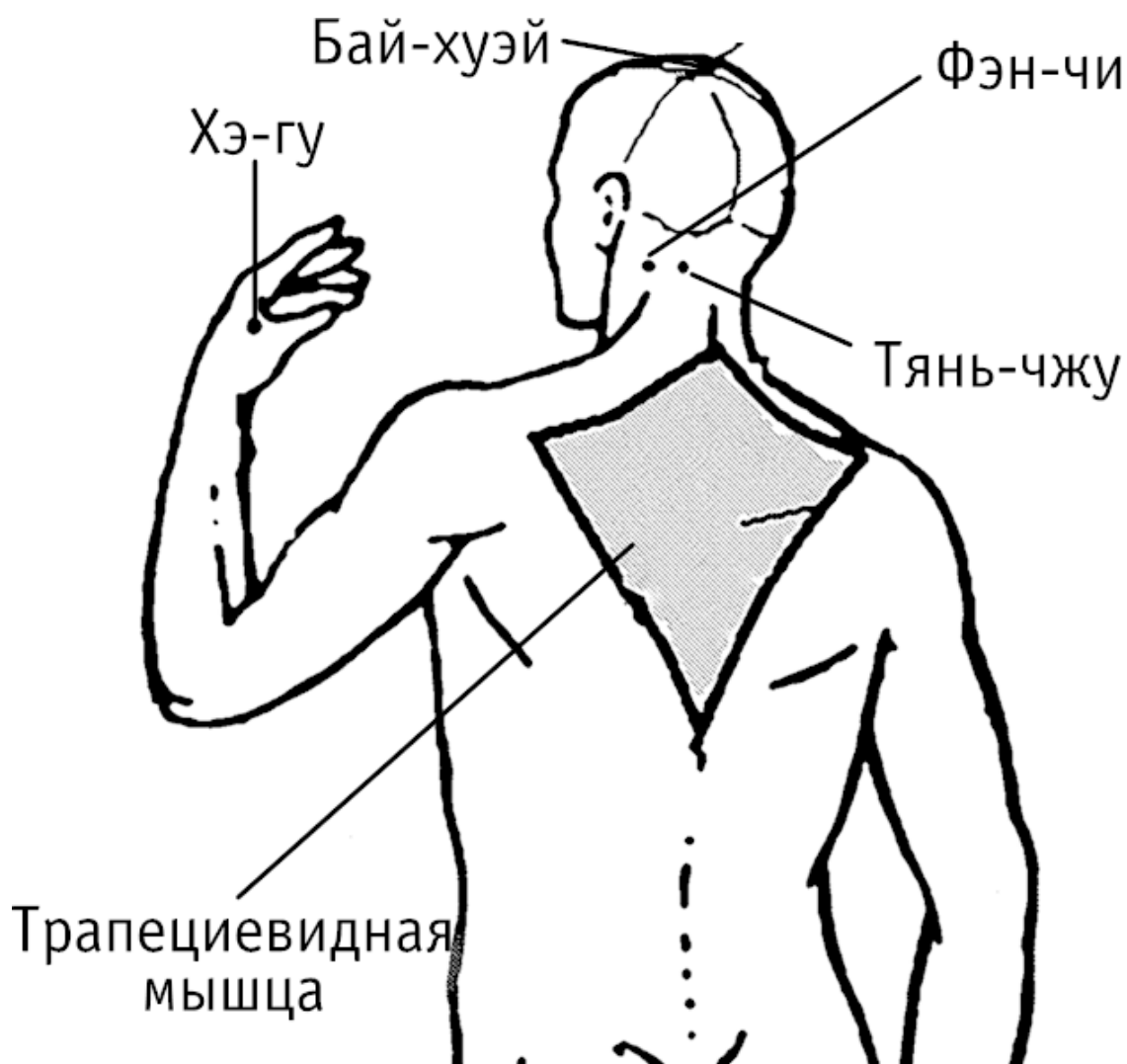


Рис. 4, б

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. Воздействуя на фэн-чи, вы избавитесь от головной боли, головокружения, затуманивания зрения. Восстанавливается острота слуха и зрения, снижается шум в ушах.

Давлением пальца на фэн-чи в течение 3–5 минут вы сможете дополнительно снять напряжение в спине, затылочных мышцах, избавиться от болей в плечевых костях и суставах, от насморка и кашля, лихорадочного состояния, воспаления слизистых оболочек носа, горла и глаз.

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. Точку используют, когда сильные головные боли сопровождают напряжение в мышцах спины.

Точка на руке

Хэ-гу («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти. Сомкните большой и указательный палец. Между 1-й и 2-й пястными костями (приблизительно в середине лучевого края 2-й пястной кости) находится точка **Хэ-гу**. Согласно древним канонам, ее можно использовать для уменьшения болей в теменной области головы, а также лечения болезней позвоночника и спины, снятия болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

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

Цюй-чи («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Ее находят при согнутом локтевом суставе в углублении локтевой складки. Точку используют для снятия головной боли, уменьшения зубной боли, нормализации артериального давления при гипертонии.

Дополнительный эффект от акупрессуры точки цюй-чи: лечение локтевого сустава и предплечья, уменьшение болей в спине; лечение кашля, уменьшение отеков слизистой оболочки носоглотки; облегчение лихорадочных состояний.

Рекомендации при разных типах боли

При головной боли, связанной с гипертонией

1. Легко сзади обхватите голову ладонями (касаться головы только подушечками раскрытых пальцев), большими пальцами рук массировать область за ушной раковиной – преимущественно в верхней трети. Массажное движение повторять не менее 100 раз.
2. Переместите ладони (подушечки пальцев) на лоб. Большими пальцами надавите на область впадинки виска – от угла бровей назад (к уху) на 1 цунь. Давить в течение 2 минут.
3. Большими или указательными пальцами зажать симметричные (относительно срединной линии шеи) точки **Фэн-чи**. Давить на них 2 минуты.
4. На локтевом сгибе массировать (поочередно на обеих руках) точку **Цюй-чи**. Прием массажа – вращательный массаж, прерывистое давление (описание приемов см. в главе *Как работать с исцеляющими точками/При работе с большими активными зонами/Приемы массажа*).

Мигрень, боль в одной половине головы

Используйте при мигренях симметричные точки **Сюань-лу** и **Хань-янь** на болезненной половине головы. После снятия напряжения повторите акупрессуру этих точек на другой половине головы.

Дополнительно воздействуйте на **Бай-хуэй** на макушке.

Головные боли в затылке

При частых головных болях в затылке надо снять напряжение, воздействуя на **Тянь-чжун**, **Фен-чи**, **Бай-хуэй** (на голове), а затем **Цзя-чэ** и **Хэ-гу** (на руках).

Важно учесть, что с симметричными точками работают сначала на левой половине туловища, потом на правой половине.

При напряжении в затылке рекомендуется периодическое надавливание на **Ци-шэ** над ключицей, 3–4 раза в день по 5 минут.

При головных болях из-за остеохондроза

Тонизирующий массаж затылка и спины

Данный массаж используется для снятия хронических головных болей, а также для тонуса мышц при утомлении, нервном расстройстве, перед выполнением важной задачи – экзаменом, докладом и так далее.

Бодрость от 10–15-минутного массажа длится до 3 часов.

1. Раскрытые ладони согните так, будто в каждой руке вы держите апельсин средних размеров. Пальцы должны быть достаточно жесткими, а запястья расслабленными. Производите частые удары подушечками пальцев обеих рук по затылочной части головы – от макушки до затылочной впадины (не меньше чем 3 минуты). У вашего пациента (или у вас – при самомассаже) должно быть ощущение многочисленных барабанных палочек, отбивающих дробь на волосистой части головы.

2. Переместитесь вниз и 1–2 минуты «пощипайте» заднюю часть шеи – мягкими, но хищными пальцами.

3. Раскройте ладони. Свободными ладонями наносите удары по плечам и по спине. Запястья расслаблены, удары носят характер ошутимых шлепков, терпеть которые довольно неприятно. Отшлепайте спину от плеч до поясницы – кожа должна интенсивно покраснеть.

4. В завершение разгладьте спину широкими движениями раскрытых ладоней.

Массаж лба при остеохондрозе

Остеохондроз шейного отдела позвоночника вызывает головные боли, тяжесть в межбровной части и во лбу. В этом случае делайте самомассаж лба таким образом:

- сожмите кисти в кулак;
- средним суставом указательного пальца массируйте межбровное пространство не меньше 5 минут;
- затем средними суставами четырех пальцев обеих руки растирайте лоб от середины до височных долей – не менее 20 раз.

Лечебный массаж шеи

Массаж шеи полезен при остеохондрозе верхних отделов позвоночника и связанной с ним затрудненности венозного оттока от сосудов головного мозга (самой распространенной причины головных болей). Шею можно массировать сидя или стоя, главное, чтобы мышцы были максимально расслаблены.

Сзади шею сначала поглаживаем руками. Движения производятся сверху вниз. Потом в горизонтальном направлении (чуть более напористо, чем поглаживание) растираем мышцы. А затем разогретые мышцы разминаем пальцами, как пластилин, в вертикальном (сверху вниз) направлении.

Особенно тщательно растираем и разминаем так называемые трапецевидные мышцы – они более похожи на треугольник с такими вершинами: ***Верхняя задняя точка шеи – Плечевой сустав – Позвоночный столб*** на уровне диафрагмы (см. рис 4, б). Самая напряженная часть трапецевидной мышцы обычно болезненно тянет и клонит шею к плечу. Массаж задней поверхности шеи надо закончить поглаживанием.

А переднюю часть шеи можно только поглаживать: от подбородка – вниз.



Пищеварительный тракт. Акупрессура при болезнях и расстройствах

Атлас точек для лечения желудка, кишечника, печени, желчного пузыря

Точки на груди и животе

Жи-юэ («солнце-луна») расположена прямо вниз от соска, в 7 межреберном промежутке. Точка эффективна при болях в подреберье и эпигастральной области, горечи во рту, снижении аппетита, тошноте и рвоте, чрезмерном брожении в кишечнике, отрыжке кислым, изжоге или запорах.

Ци-мэнь («оборот – ворота») расположена на 1 ребро выше (по вертикали) от точки **Жи-юэ**. Ее используют при поносе, снижении аппетита, боли в эпигастральной области, рвотах, кислой отрыжке, изжоге.

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

Чжан-мэнь («светлые ворота») расположена у конца 11-го ребра (рис. 5, б). Точку находят и воздействуют на нее в таком положении: пациент лежит на боку, нижняя нога выпрямлена, верхняя нога согнута, рука поднята. Надавливание используют 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.

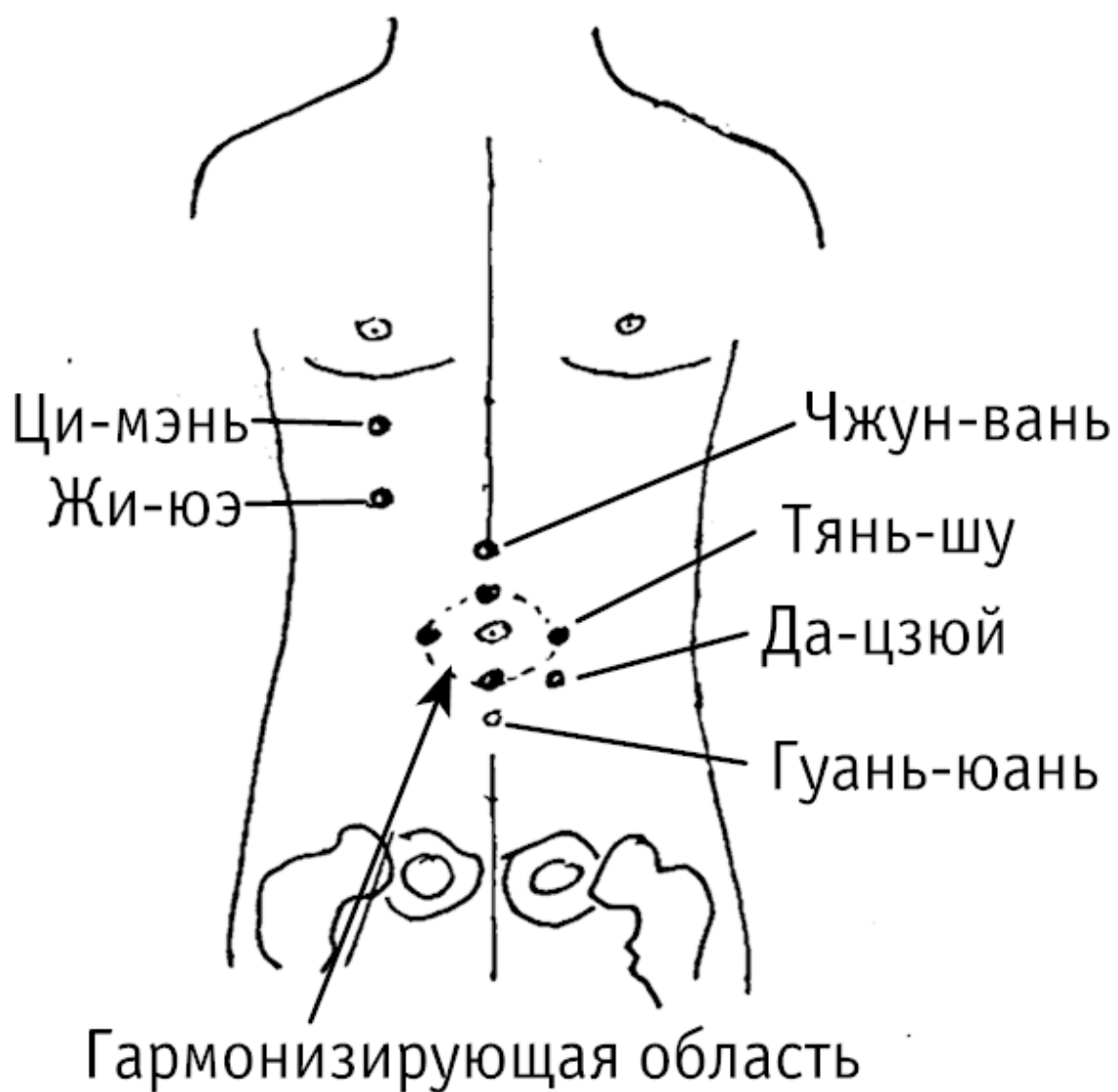


Рис. 5, а

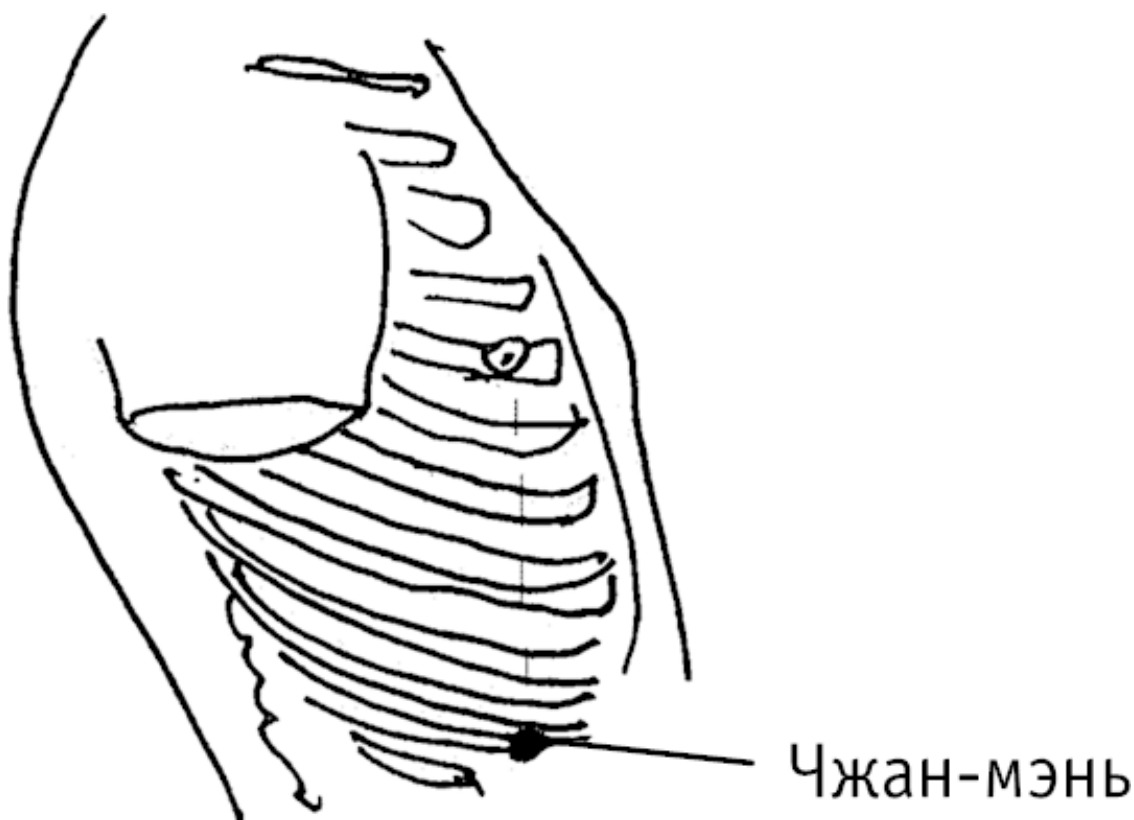


Рис. 5, б

Чжун-вань («середина эпигастрия»), которая расположена на передней срединной линии, на 4 цуня выше пупка. Точка традиционно используется в болезнях селезенки и желудка (боль в эпигастриальной области, вздутие живота, снижение аппетита, икота, рвота, понос, застойные явления в пищеварительном тракте, запор, отрыжка, изжога).

Воздействием на точку добиваются также излечения гинекологических заболеваний (климактерический невроз, аменорея, выпадение матки, рвота беременных); а также кашля, сопровождающегося ознобом.

Тянь-шу («стержень неба») расположена на 2 цуня кнаружи от пупка.

Точку используют для лечения болезней желудка, кишечника и селезенки (боль в животе, рвота, понос, запор, урчание в животе, вздутие живота, понижение аппетита, боли вокруг пупка).

Тянь-шу также надавливают при женских болезнях (дисменорея, альгоменорея, бели).

Да-цзюй («самый большой») расположена на самой высокой точке живота (отсюда и название), на 2 цуня кнаружи и на 2 цуня ниже пупка.

Кроме болезней пищеварительного тракта, точка может использоваться при мочеполовых расстройствах (вздутие нижней части живота, затрудненное мочеиспускание, мощно-ночная грыжа, поллюции, ранняя эякуляция); при сердцебиении, бессоннице.

Гуань-юань («ключ к первичной энергии») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка. Точку используют при боли в животе и вздутии кишечника.

На данную точку также воздействуют при женских болезнях (белях, менструальных нарушениях, болях в нижней части живота), при задержке или недержании мочи. Акупрессу-

рой точки можно избавиться от головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

Точки на спине

Пи-шу («точка селезенки на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 11-го грудного позвонка. Точку используют для лечения многих проблем, вызванных плохим пищеварением (вздутие живота, боль в животе, боль в эпигастриальной области, жидкий стул, снижение аппетита, похудание, а также утомляемость, бессонница).

Пи-шу также надавливают для лечения болезней, связанных с кровью (носовое кровотечение, кровохарканье, маточные кровотечения); для лечения болезни мышц и конечностей (похудание, мышечная слабость, нарушение двигательной функции конечностей).

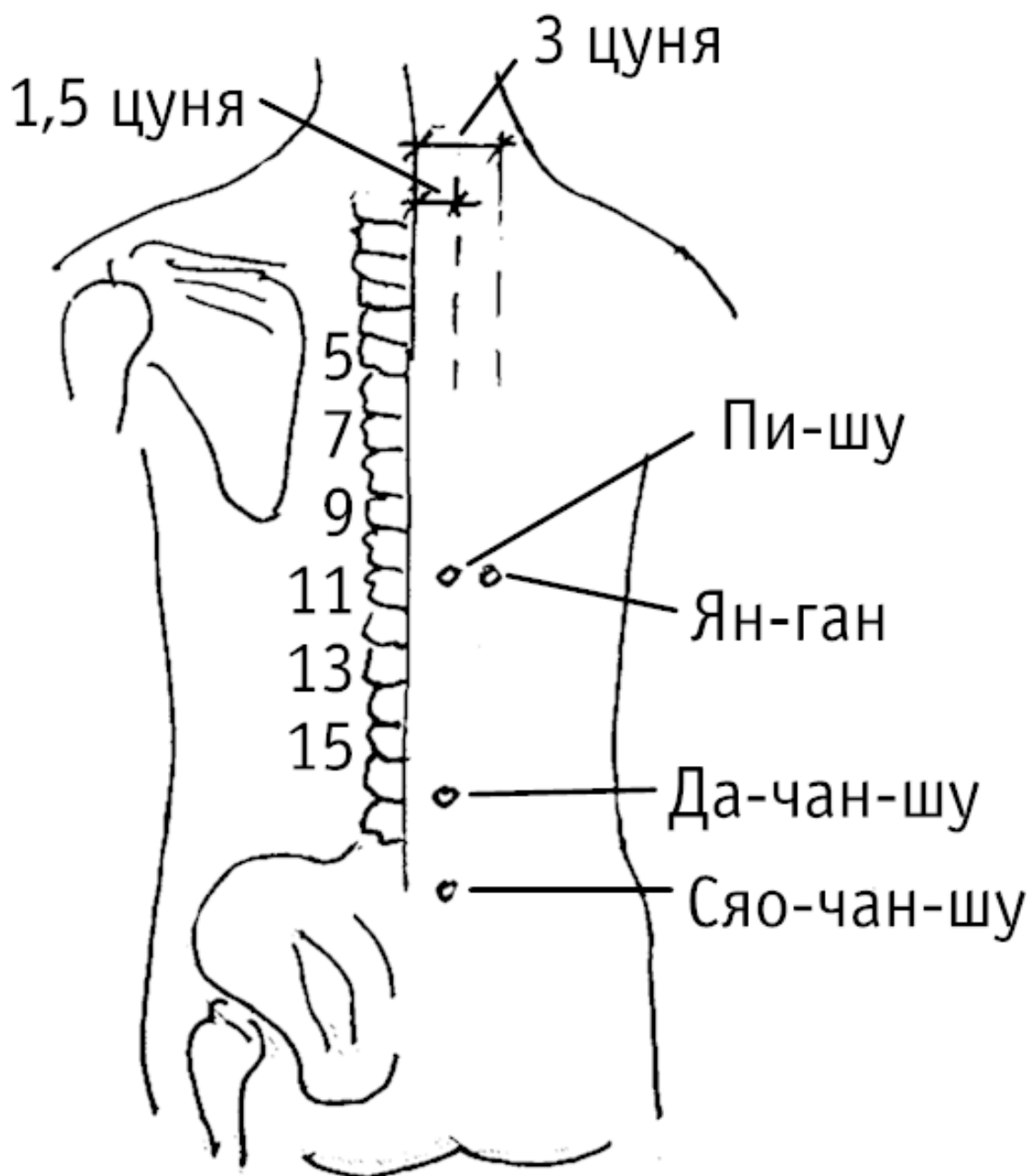


Рис. 5, в

Ян-ган («главнокомандующий внутренних органов») расположена на 3 цуня кнаружи от остистого отростка 10-го грудного позвонка. На точку воздействуют при болезнях печени и желудка (желтуха, красно-желтый «пивной» цвет мочи, боль в печени и воспаление желчного пузыря, снижение аппетита, тошнота, рвота, вздутие живота).

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.

Дополнительный эффект от воздействия: восстановление нормального мочеиспускания; лечение боли и напряжения в пояснице и бедре.

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.

Акупрессура точки также используется при недержании мочи или затрудненном мочеиспускании; при поллюциях, маточных кровотечениях; при болях в пояснице и бедре, напряжении мышц позвоночника; при геморрое.

Точки на ногах

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

Точку используют при боли в эпигастральной области, рвоте, вздутии живота, урчании в животе, поносе, постоянном чувстве голода, холоде в желудке, при запорах.

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.

Шан-цзюй-сьюй («огромная верхняя пустота») расположена на 6 цуней ниже верхнего края латерального мыщелка 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**. Используйте точку при ощущении стремительного поднятия газов от живота к грудной клетке, при боли в эпигастральной области, рвоте, вздутии живота, урчании в животе, при поносах или несварении, при запорах.

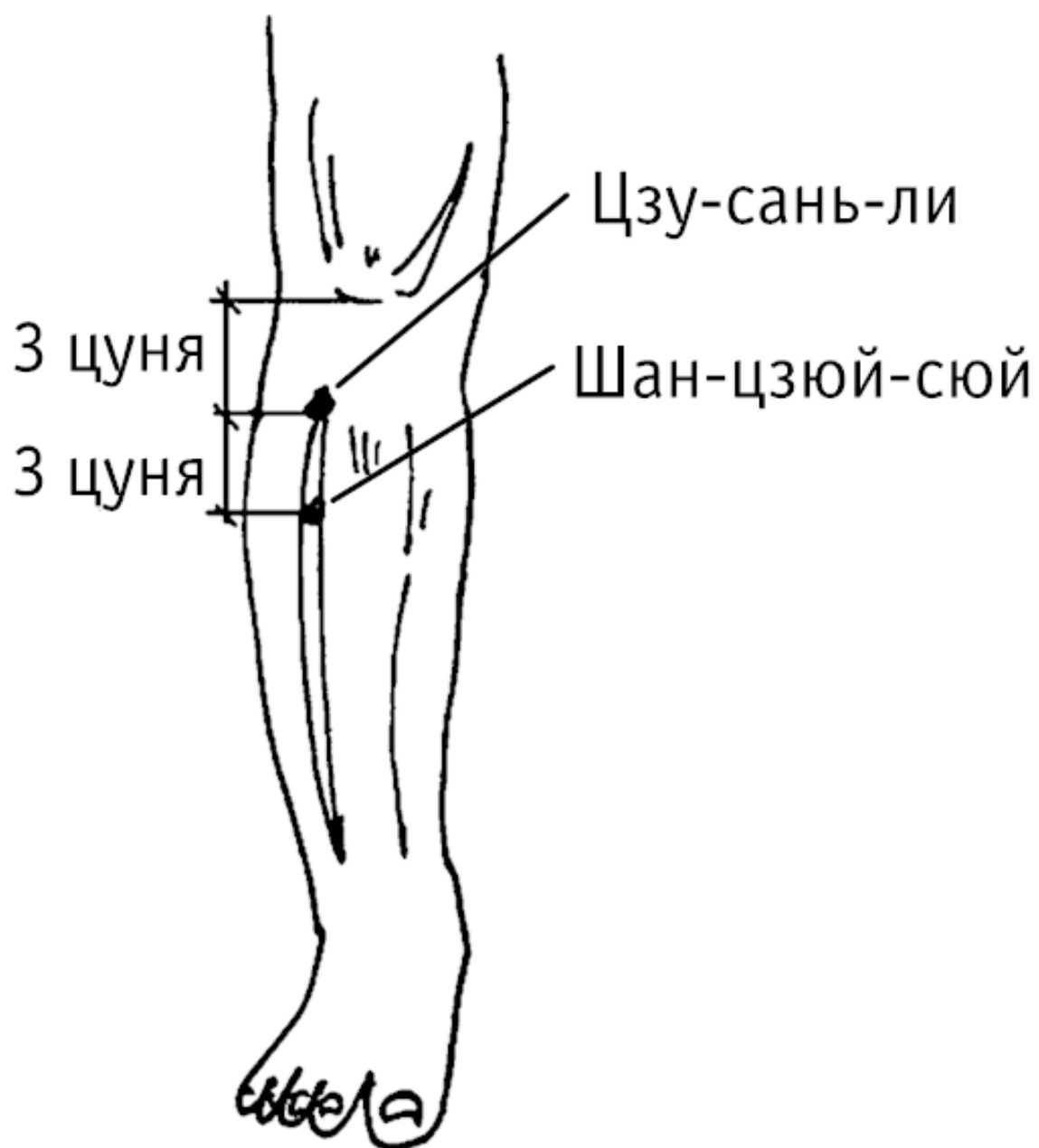


Рис. 5, з

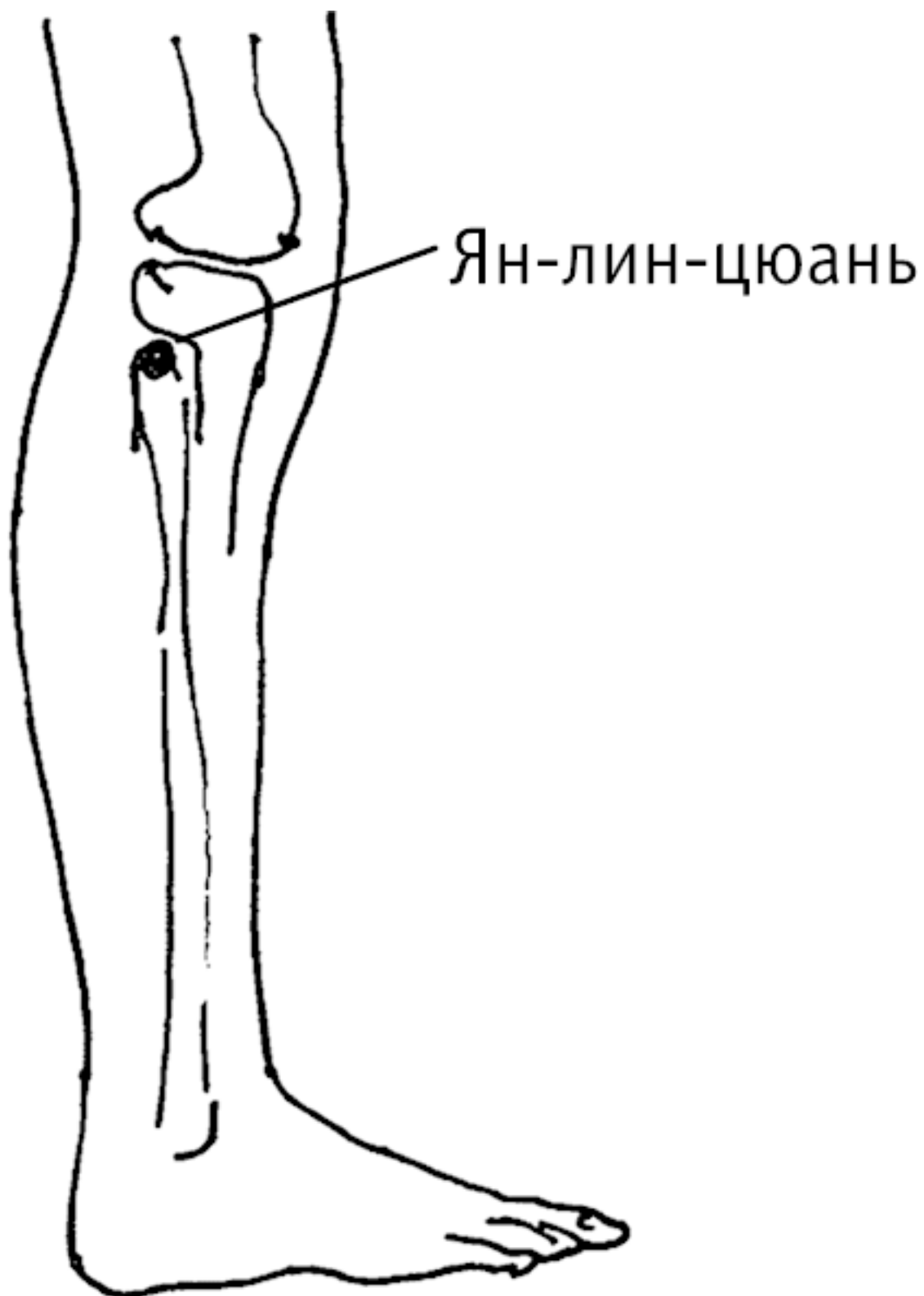


Рис. 5, д

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

Ян-лин-цюань («родник у холма на наружной стороне колена») расположена под коленом, на внешней стороне голени. Точка используется для лечения следующих расстройств желудочно-кишечного тракта: понос, тошнота, рвота, вздутие живота, снижение аппетита, боль в эпигастральной области.

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.

Сань-инь-цзяо («пересечение трех каналов») расположена на 3 цуня выше лодыжки, у заднего края поверхности большеберцовой кости. Точка используется при болях в эпигастральной области, рвоте, поносе, отрыжке, вздутии живота.

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.

Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия. Точка используется при болях в животе, вздутии, урчании в животе, ощущении жара в желудке, при изжоге.

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.

Кунь-лунь («точка-река» и название горного хребта) расположена сзади лодыжки – между лодыжкой и пяточным сухожилием.

Дополнительный эффект от акупрессуры: избавление от болей при воспалении седалищного нерва, болей в пояснице, крестце, лодыжке, пятке и стопе; избавление от заложенности носа, отека слизистых оболочек носа, горла и глаз, от кашля; от болей в области сердца; головокружения; депрессивного состояния.

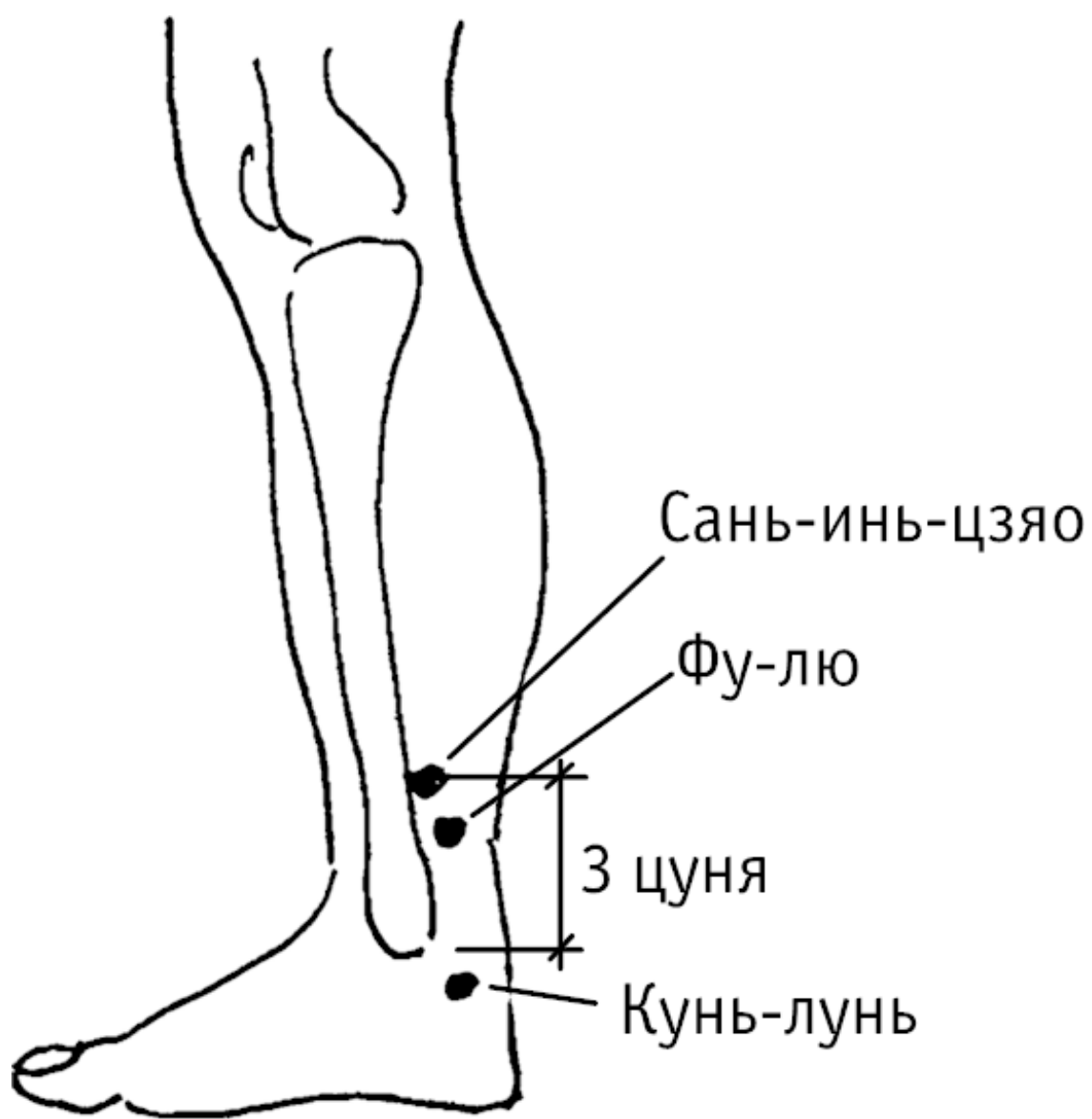


Рис. 5, е

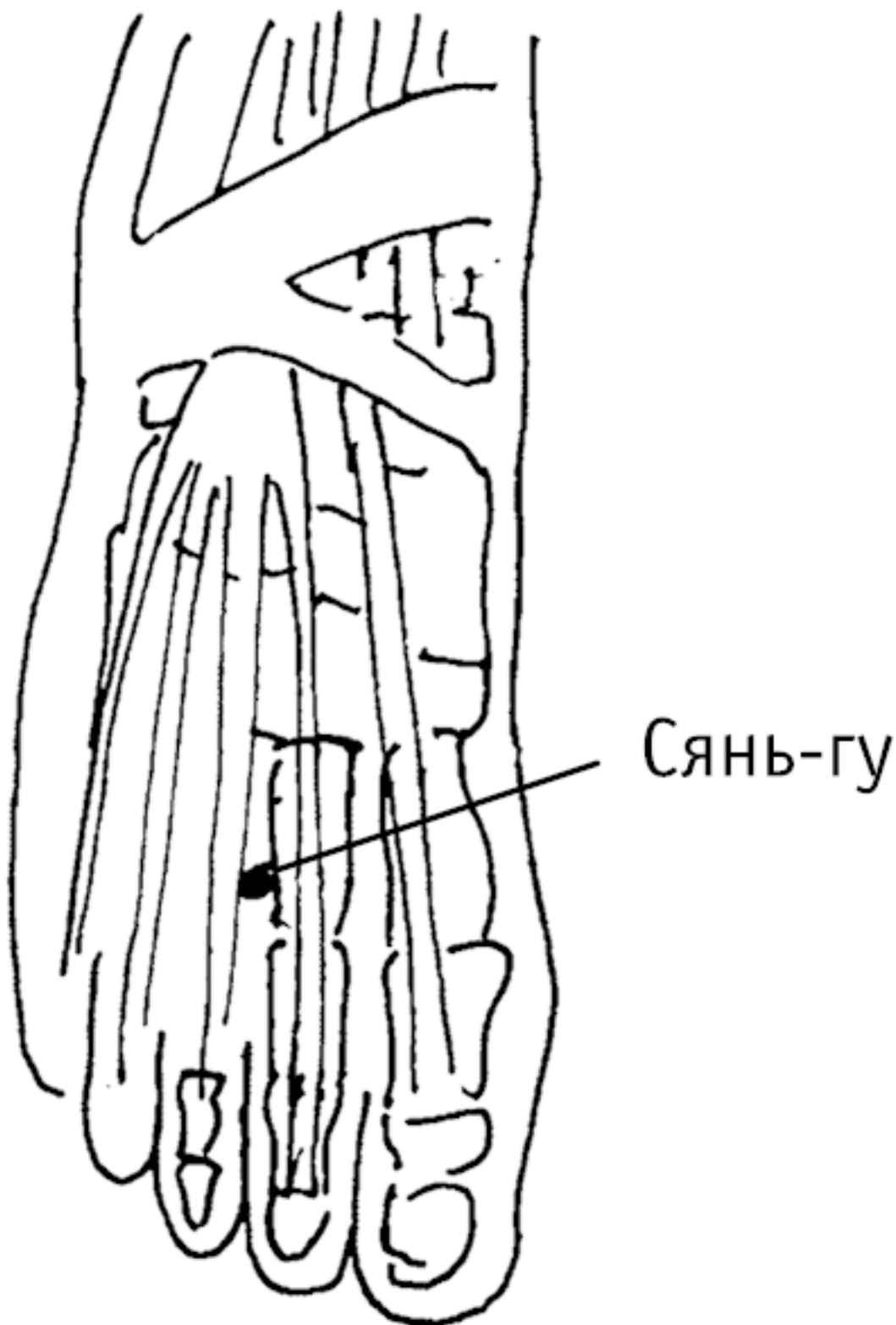


Рис. 5, ж

Сянь-гу («глубокое ущелье») расположена во впадине между 2-й и 3-й плюсневými костями, кзади от плюснефалангового сустава. Точка снимает урчание и боль в животе, вздутие живота, отрыжку, икоту, кишечные колики.

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.

Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2-й и 3-й плюсневными костями, в углублении, образующемся при поджати пальцев стопы (в углублении в середине подошвы).



Рис. 5, з

Дополнительный эффект: точку используют при ломоте в пояснице и коленях, головной боли, головокружении, шуме в ушах, сердцебиении, снижении памяти, поллюциях у мужчин, эротических сновидениях у женщин, при частом ночном мочеиспускании, недержании мочи, при беспокойстве, беспричинном гневe и др.

Точка на руках

Да-лин («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки. Ее следует использовать для улучшения перистальтики кишечника, устранения запоров, болей в эпигастриальной области.

Дополнительный эффект от воздействия на да-лин: улучшение настроения, избавление от чувства страха, немотивированного веселья и депрессивного состояния; лечения кардионевроза (боли в области сердца, сердцебиение, бессонница); лечения лучезапястного сустава; лечения простудных и инфекционных болезней (воспаление горла, сухой кашель, гнойники на поверхности тела); улучшение самочувствия при частых головных болях и шуме в ушах.

Цзянь-ши расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья.

Точка используется для лечения болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника).



Рис. 5, и

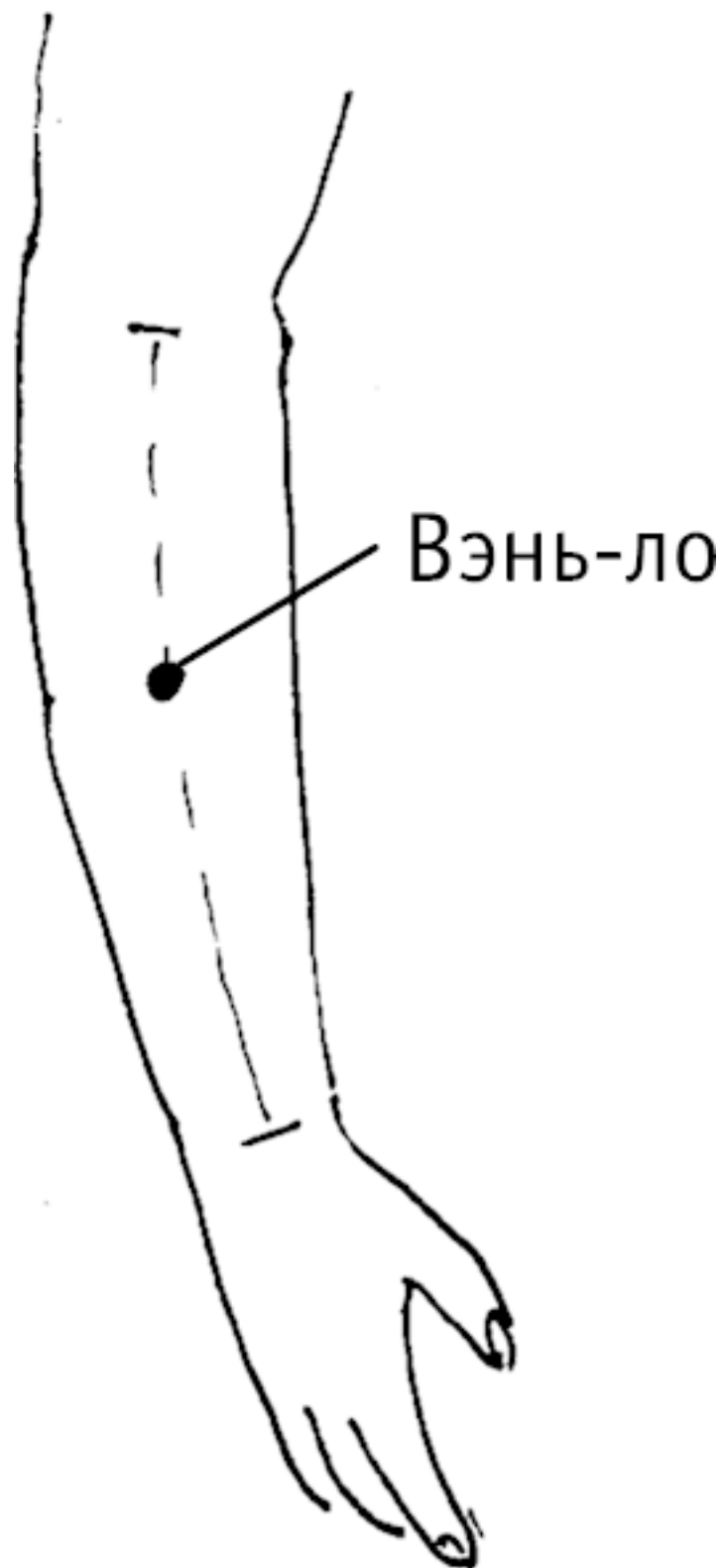


Рис. 5, к

Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение простуды (кашель, лихорадка, боль в горле); улучшение состояния при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации); избавление от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния. Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.

Вэнь-лю («прогревание, циркуляция») расположена посередине между сгибами – локтевым и запястным – на срединной линии руки.

Кроме лечения пищеварения, воздействие на вэнь-лю полезно: 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.

Рекомендации по акупрессуре точек

При болях в желудке и кишечнике

Если боль застигла врасплох, используйте последовательно 2-минутную акупрессию следующих точек: **Ян-ган** (симметричные точки на спине), **Вэнь-лю** (на руках), **Сянь-гу** и **Фу-лю** (на ногах). Боль может уйти совсем, и в этом случае можно считать, что произошел временный сбой в работе пищеварительного тракта. При упорных болях следует обратиться к врачу.

При расстройстве пищеварения

Колики, запор

На расстоянии 2 цуней выше пупка расположена **гармонизирующая точка**, снимающая спазмы и колики в желудочно-кишечном тракте. Акупрессию проводите лежа в постели, легким движением указательных пальцев (см. на рис. 5, *а* гармонизирующая область).

Понос

На горизонтали пупка, на расстоянии 2 цуней по обе стороны, расположены **гармонизирующие точки**, используемые при поносе (см. на рис. 5, *а* гармонизирующая область). Акупрессию проводите лежа в постели, легким длительным движением. Точки надавливаются одновременно.

Используется также сочетание точек **Вэнь-лю** и **Цзянь-ши** (на руках), **Цзу-сань-ли** и **Шан-цзюй-суй** (на ногах).

Запор

1. **Скорая помощь при запорах:** на 2 цуня ниже пупка расположена **гармонизирующая точка**, используемая при запорах (см. на рис. 5, *а* гармонизирующая область). 5-минутная акупрессура проводится периодически в течение дня в любом положении, но лучше лежа, при расслабленных мышцах.

2. Если вы страдаете **привычными запорами**, используйте массаж методом глубокого надавливания с вибрацией в течение 30 секунд (до 1 минуты) на ряд ниже приведенных точек. Массаж повторяйте 2–3 раза в день течение 2 недель. Затем сделайте перерыв на неделю и повторите курс массажа.

Точки на животе: **Чжун-вань**, **Гуань-юань**, **Тянь-шу**, **Да-цзюй**.

Точки на спине: **Пи-шу**, **Да-чан-шу**, **Сяо-чан-шу**.

Точки на ногах: **Цзу-сань-ли**, **Кунь-лунь**, **Юн-цюань**.

Для усиленного массажа **Юн-цюань** и всей подошвы при привычном запоре рекомендуется перекачивать ногами стеклянную бутылку «вперед-назад». Проделывайте это упражнение ежедневно в течение 5–10 минут.

3. При постоянных запорах в ситуациях, когда невозможно сделать массаж, периодически надавливайте на точки **Да-лин** на руках.

Застойные явления в печени и желчном пузыре

Симметричные точки **Ян-ган** на спине – основной объект акупрессуры при лечении застойных явлений в печени. На нее можно надавливать отдельно, а также использовать в различных сочетаниях точек.

При застое в печени и желчном пузыре используйте точки так же сочетание **Жи-юэ, Ци-мэнь, Чжан-мэнь** (на груди), **Ян-лин-цюань, Сань-инь-цзяо**

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.