

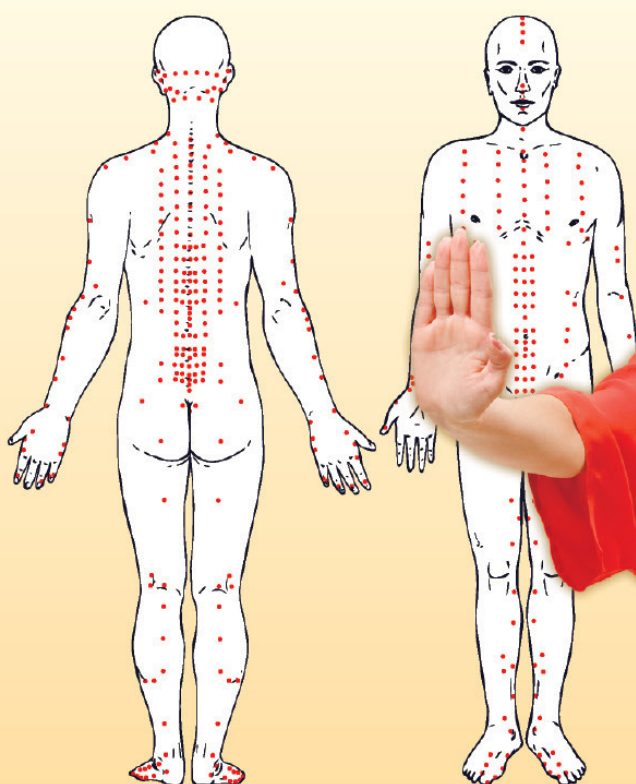


ЛАОМИНЬ

КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ДЛЯ КАЖДОЙ СЕМЬИ

ПОЛНЫЙ АТЛАС ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ТОЧЕК



200

УПРАЖНЕНИЙ,
ВОССТАНАВЛИВАЮЩИХ
ЭНЕРГИЮ



ПРАЙМ



健康



ВОСТОЧНАЯ
МЕДИЦИНА
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ

Восточная медицина на каждый день

Лао Минь

**Китайская медицина на
каждый день для каждой семьи**

«АСТ»

2015

УДК 615.821.2
ББК 53.584

Минь Л.

Китайская медицина на каждый день для каждой семьи /
Л. Минь — «АСТ», 2015 — (Восточная медицина на каждый
день)

ISBN 978-5-17-112652-0

Что нужно для того, чтобы сделать детский сон спокойным, не подхватить простуду от первого сквозняка, справиться с возрастной гипертонией и избавиться от подагры? Всего-то – 15 минут свободного времени, теплые руки и атлас активных точек! Уникальная домашняя энциклопедия здоровья поможет меньше обращаться к таблеткам и мазям, не стоять в бесконечных очередях в поликлиниках. Все до единого приемы просты в исполнении и подойдут как для бабушек и дедушек, так и для их самых маленьких внуков. Чтобы массаж точек и упражнения цигун были максимально эффективными, в книге даются подробные иллюстрации к каждому приему. Немаловажно и то, что для воздействия руками нет противопоказаний, а результат ощущается уже через несколько минут! Настоящее издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом

УДК 615.821.2
ББК 53.584

ISBN 978-5-17-112652-0

© Минь Л., 2015
© АСТ, 2015

Содержание

Здоровье без таблеток. Лечебные точки тела – для каждого из нас!	6
Пять минут для подготовки к работе	8
Тепловое воздействие	10
Глава 1	12
Здоровое сердце	13
Массаж для укрепления сердечной мышцы	13
Кардионевротические состояния, вызывающие дискомфорт в сердце	16
Неприятные ощущения в груди после физического напряжения	16
Надавливание и массаж для нормализации сердечного ритма	17
Исправление энергетики сердца. Тепловая терапия	20
Лечебные зоны пищеварительной системы	25
Нормализуем функцию желудка и кишечника	25
Гармонизирующие и возбуждающие точки брюшины	26
Для устранения привычных запоров	27
Все точки кишечника	29
Упражнение для очистки толстой кишки	35
Точки здоровья печени – против любых токсинов!	41
Простукивания меридиана желчного пузыря	42
Оздоровление почек и мочевого пузыря	45
На спине	45
На груди и животе	47
Активные точки меридиана почек	49
Стучим зубами для улучшения энергии почек	55
Незаметная гимнастика для органов малого таза	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

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

© Лао Минь, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

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

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

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

Каждая глава книги посвящена особой группе пациентов:

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

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

С чего начинается восточная медицина

Сами того не замечая, безо всякой команды мы постоянно активизируем руками, а при необходимости лечим и обезболиваем участки организма: потираем ушибленное место, надавливаем на виски при головной боли, ерошим макушку при решении трудной задачи. Нам эти действия кажутся механическими и самопроизвольными. Задача же традиционной практики – научиться помогать телу осознанно, целенаправленно и наиболее результативно.

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

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

Каждая система или орган имеет «выходы» на поверхность тела. Эти «выходы» связаны с органами тысячу нитей разной природы – нервной, электрической, энергетической. Лечебное раздражение определенной зоны на поверхности тела посылает настроечный импульс определенному органу – так будто рука дотянулась до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца.

Что бы у нас ни заболело – мы ищем связанную точку и учим свои руки правильно на нее воздействовать.

Существует опыт инъекций не просто внутримышечно или подкожно, а в определенную энергетическую зону, связанную с больным органом. Такие инъекции оказались гораздо эффективней традиционных уколов. Потому что действующее вещество попадает по назначению не только через кровеносные сосуды, где большая часть вещества неизбежно теряется, но и через направленное энергетическое русло.

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

Воздействие на активные точки восстанавливает правильное движение частиц внутри тканей на самом тонком уровне. Это трудно представить теоретически, зато на практике применить – очень легко! **Воспользуйтесь возможностью восстановить здоровье собственными руками, если болезнь перешла в хроническую форму.** Излечивая ее, вы попутно проделаете огромную профилактическую работу для всего организма, потому что задействуете десятки лечебных зон.

Обязательно проверьте, как работает «скорая помощь» своих рук в критических ситуациях: избавьте себя от ломоты в спине, приступа мигрени, спазматических болей, зубной боли, а затем переходите к основательному лечению. Нет смысла подвергать нервную систему изнурительному воздействию боли, когда спасение в собственных руках!

Эта книга вам подскажет, где расположены ваши лечебные зоны и точки. Научит нескольким техникам воздействия, которые не имеют нежелательных побочных действий. Об эффективности лечения вы сможете судить сами – и довольно скоро!

Пять минут для подготовки к работе

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

Акупрессура, надавливание рукой

Самый доступный способ воздействия – **акупрессура**, надавливание. Воздействовать на точку надо круговым вращением указательного или большого пальца со скоростью 2 оборота в секунду. Кожный покров при этом интенсивно сдвигается относительно мышцы или суставной (костной) ткани. Палец старайтесь не отрывать от тела в продолжение всего воздействия. Время воздействия на одну точку не должно превышать нескольких минут. **Степень давления** выбираем так:

- Легкий круговой массаж акупрессурной точки применяется в случае первичного воздействия, для новичка. Он производится подушечкой указательного пальца в течение 1–5 минут.
- Массаж средней силы производят многократно в течение дня по 30 секунд. Он используется при хронических заболеваниях, если общее состояние не ухудшается после сеансов.
- По мере привыкания к акупрессуре можно использовать сильное давление большим пальцем, совмещение больших пальцев при взаимомассаже (фото 1, а) или указательного и среднего пальца при самомассаже (фото 1, б).
- Усиленное надавливание выполняется также опорной частью ладони (фото 1, в) и даже двумя совмещенными ладонями.



а



б



в

Фото 1, а, б, в. Приемы акупрессуры

Тепловое воздействие

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

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

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

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

Как перенести точки с атласа на тело

Работать будем следующим образом. Принимаем удобное положение, по возможности, исключая влияние внешних раздражителей. Выбираем по содержанию главы «свое» болезненное состояние, а по рисунку находим нужные биологически активные точки. Переносим на тело, соблюдая пропорциональность.

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

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

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

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

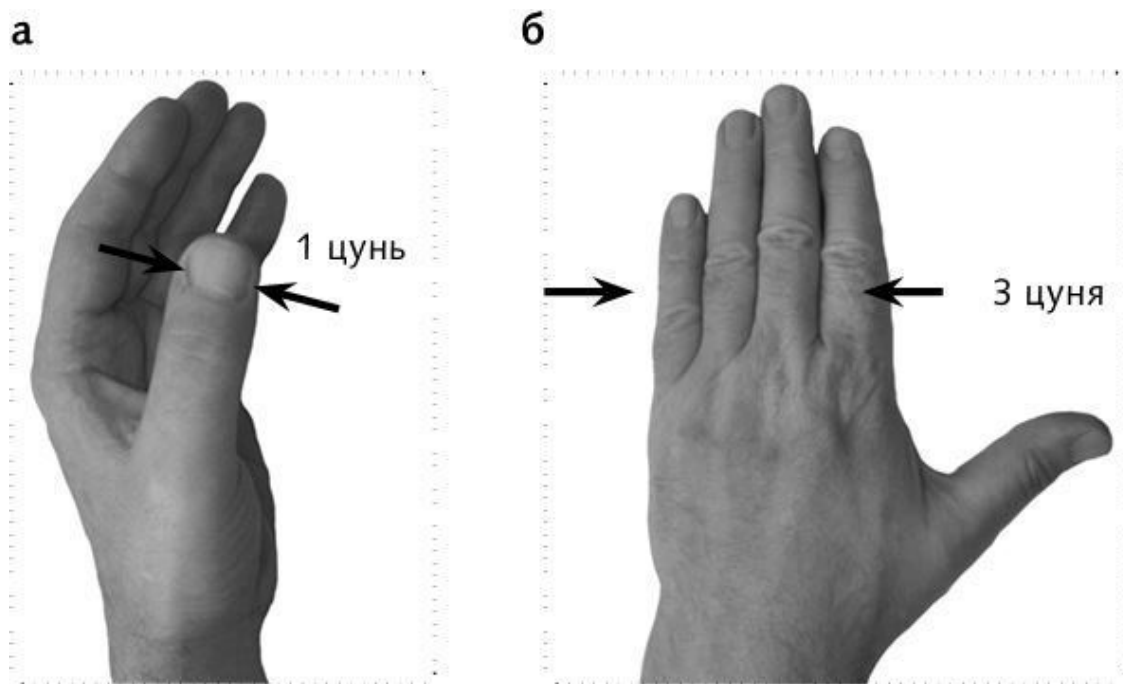


Фото 2, а, б. Пропорциональный цунь

Глава 1

Активные точки от любого недуга

Акупрессура или надавливание рукой на активные зоны тела – самый удобный метод работы. «Инструмент» для работы всегда при себе, никакого инородного воздействия, способного ранить кожу или занести инфекцию не потребуется. Акупрессура не вызывает испуга и боли. Наоборот, она является способом снять стресс у самого себя. А знание биологически активных зон поначалу может быть весьма приблизительным. Воздействие «не на ту» точку не вызовет никаких осложнений. Постепенно нужный объем знаний придет.

При заболеваниях кожи, таких как фурункулез, грибковые поражения, ссадины, ожоги, не используется массаж, а точечная акупрессура практикуется успешно! Но противопоказания к акупрессуре все же существуют, отнеситесь к ним внимательно!

Противопоказания к акупрессуре!

При беременности не используют точки, близкие к животу.

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

Здоровое сердце

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

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

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

Предостережение!

Самолечение при боли в сердце недопустимо!

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

Массаж для укрепления сердечной мышцы

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

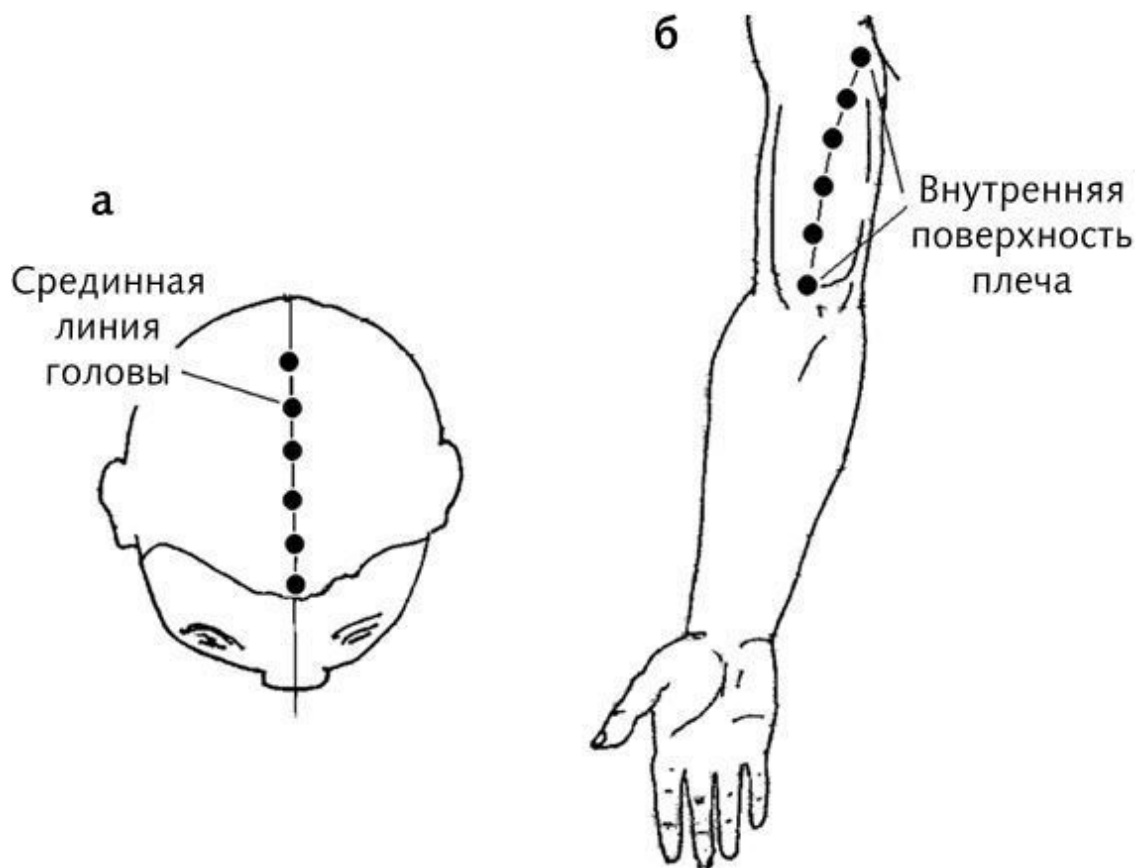


Рис. 1, а, б. Массаж для укрепления сердечной мышцы

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

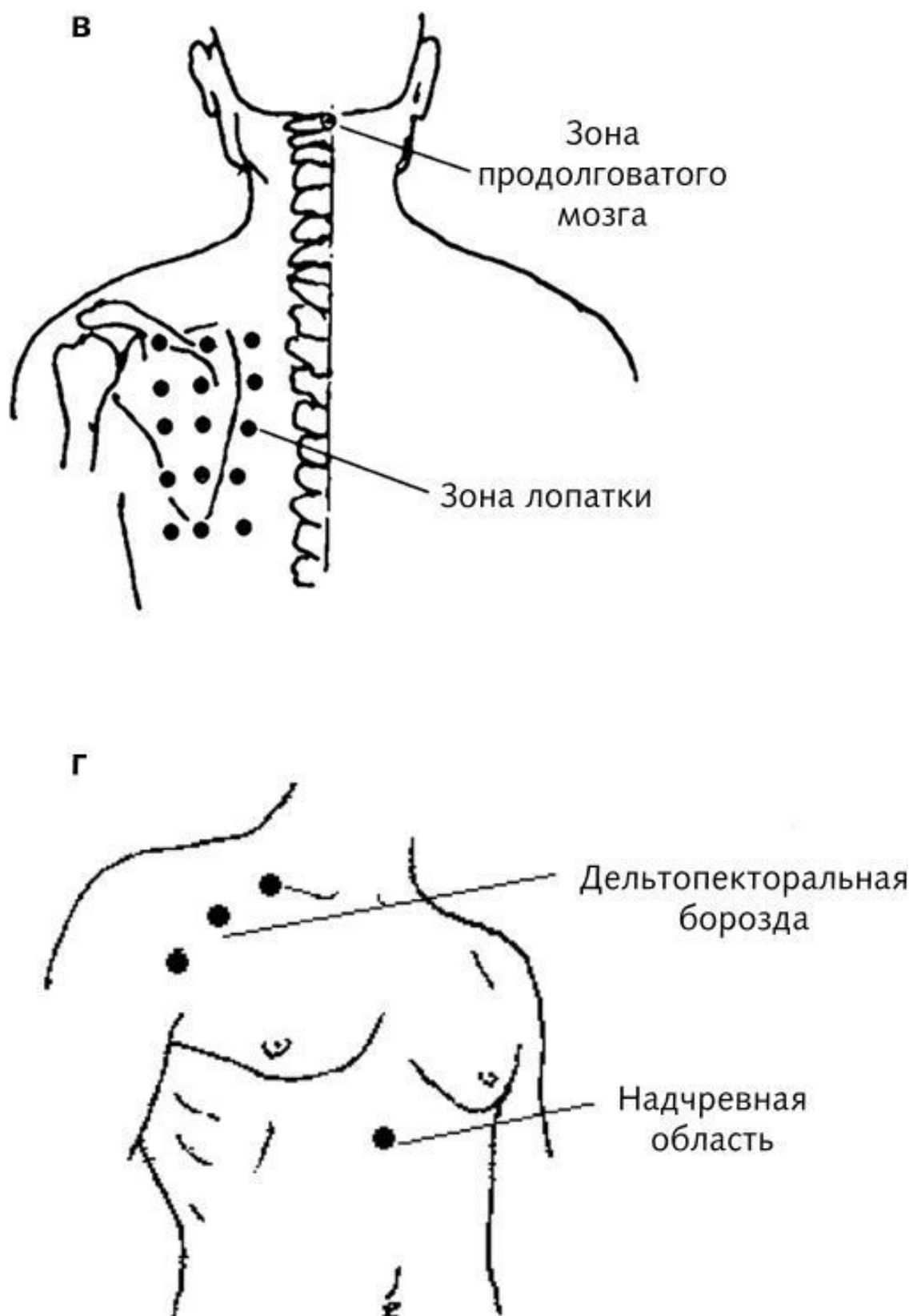


Рис. 1, в, г. Массаж для укрепления сердечной мышцы

Кардионевротические состояния, вызывающие дискомфорт в сердце

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

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



Фото 3. При дискомфорте в области сердца

Неприятные ощущения в груди после физического напряжения

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

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



Фото 4. Массаж груди после физической нагрузки

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

Надавливание и массаж для нормализации сердечного ритма

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

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

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

1. Сядьте на стул в естественном положении, выпрямите спину. Левая рука покоится на нижней половине живота, ладонь смотрит вверх. Большой палец правой руки надавливает на точку (фото 5, б). Начальное направление надавливания – прямо и вниз (до двух минут).

Потом, не отрывая большой палец от точки, наваливаем по направлению к локтевому сгибу – всего выполним до сотни движений вниз и до сотни движений вверх.

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

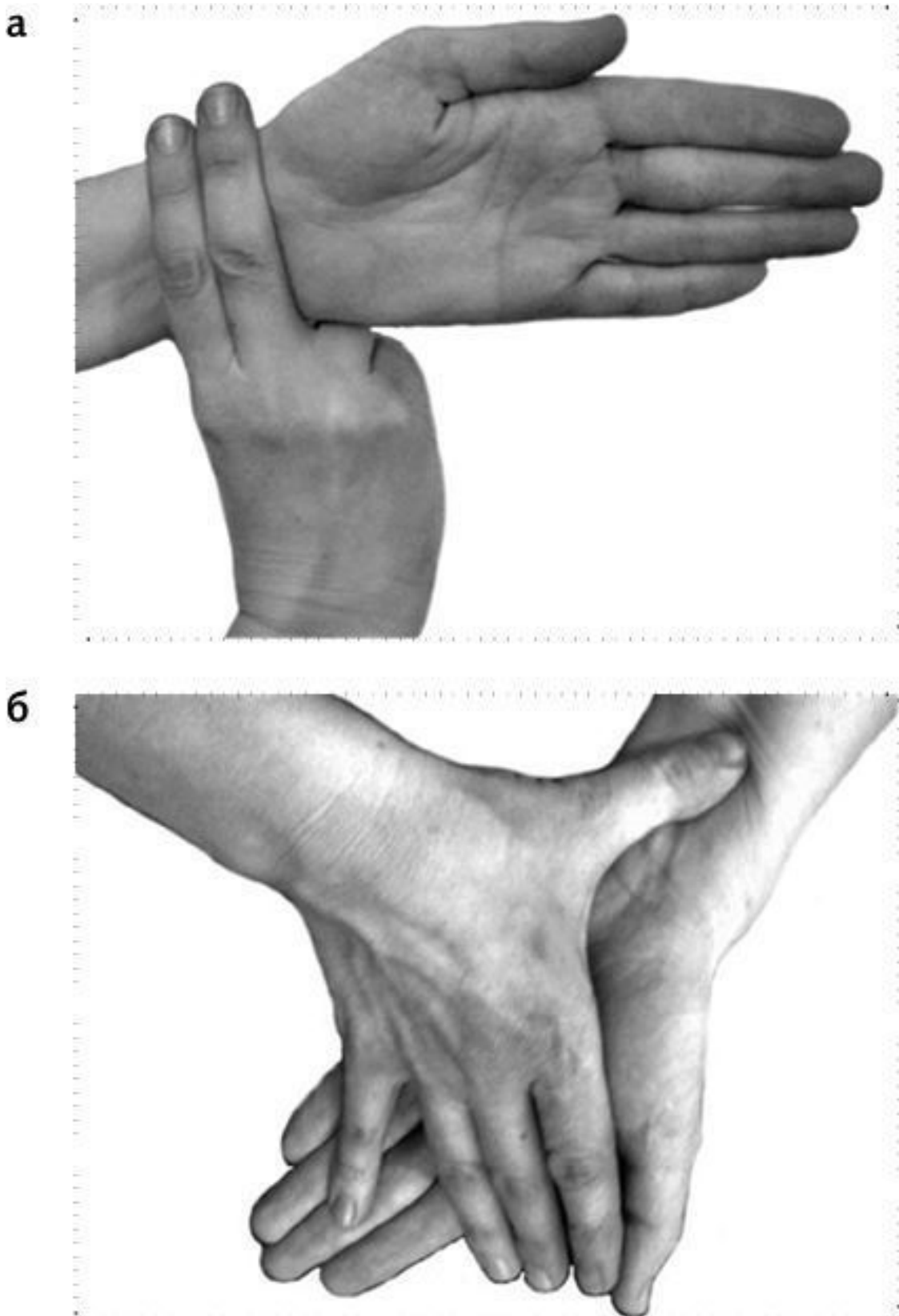


Фото 5, а, б. Восстановление сердечного ритма

2. Повторите тот же прием на правой руке.

3. Если аритмия сопровождается недостаточным дыханием, используем для надавливания возбуждающие точки в подреберье (фото 5, в). Они расположены на расстоянии в ширину сомкнутой ладони от линии позвоночника. Выполняем ощути-

мое плотное надавливание одновременно на обе точки большими пальцами. Надавливание должно быть стандартным по времени (около 5–7 секунд), однако многократным.



Фото 5, в. Восстановление сердечного ритма

Как правильно считать частоту сердечных сокращений («пульс»)

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

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

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

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

Исправление энергетики сердца. Тепловая терапия

Если ваше сердце и сосуды не идеальны, и вы наблюдаетесь у кардиолога, тогда работа с энергетическим меридианом сердца поспособствует лечению и улучшит состояние. Нашим основным методом работы будет надавливание (акупрессура) меридианов сердца и перикарда (сердечной оболочки). Для продленного воздействия используем втирание в активные точки меридианов, проходящих на руке, эфирного бальзама «Золотая Звезда».

Активные точки меридиана сердца

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

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

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

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



Рис. 2. Меридиан сердца

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Активные точки меридиана перикарда

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

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

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

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



Рис. 3. Меридиан перикарда

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

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

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

5. Цзянь-ши («промежуток министра-посланника», под образом министра-посланника предполагается перикард сердца, то есть его наружная оболочка) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья, и на 2 цуня ниже точки **4 Си-мэнь**. Как посланник «органа-владыки» сердца, точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния.

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

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

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

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

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

Лечебные зоны пищеварительной системы

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

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

Нормализуем функцию желудка и кишечника

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

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

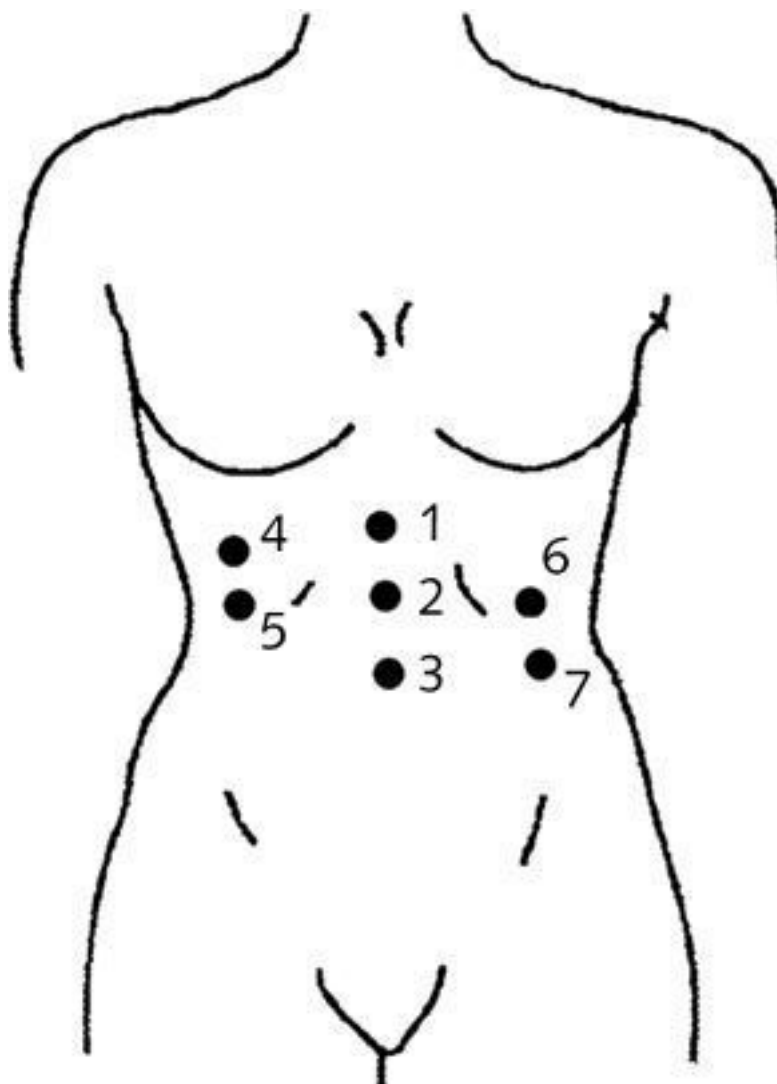


Рис. 4. Нормализация пищеварения

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

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

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

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



Фото 6. Нормализация пищеварения

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

Гармонизирующие и возбуждающие точки брюшины

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

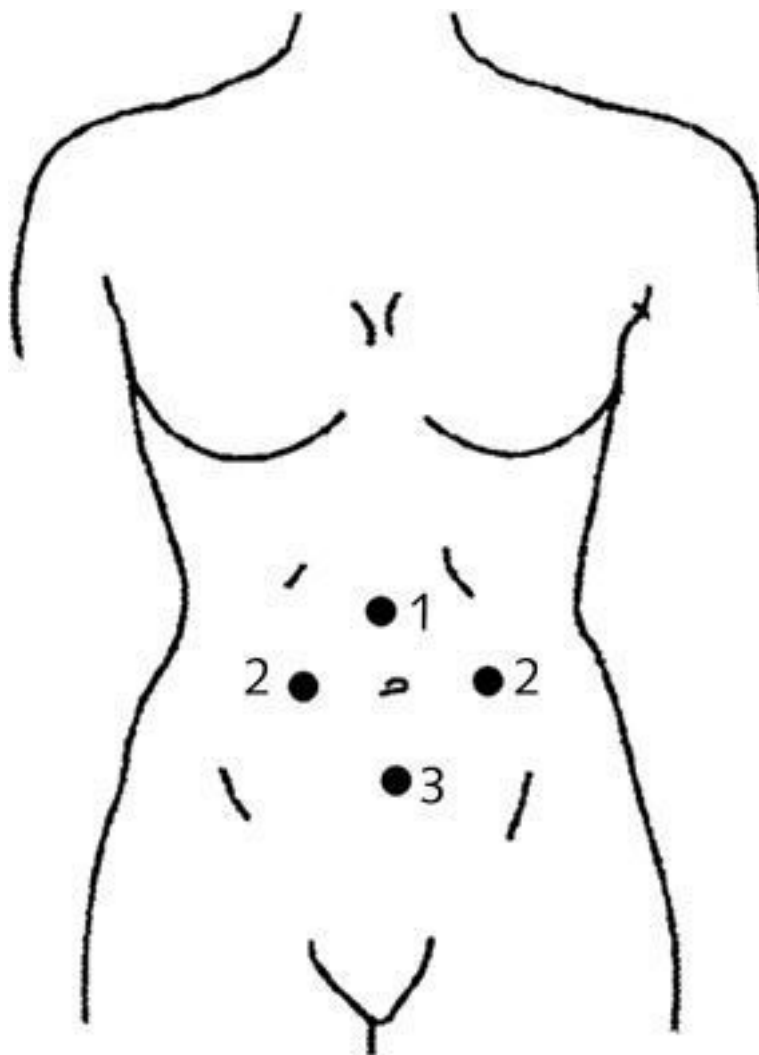


Рис. 5. Быстрое надавливание кишечника

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

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

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

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

Для устранения привычных запоров

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

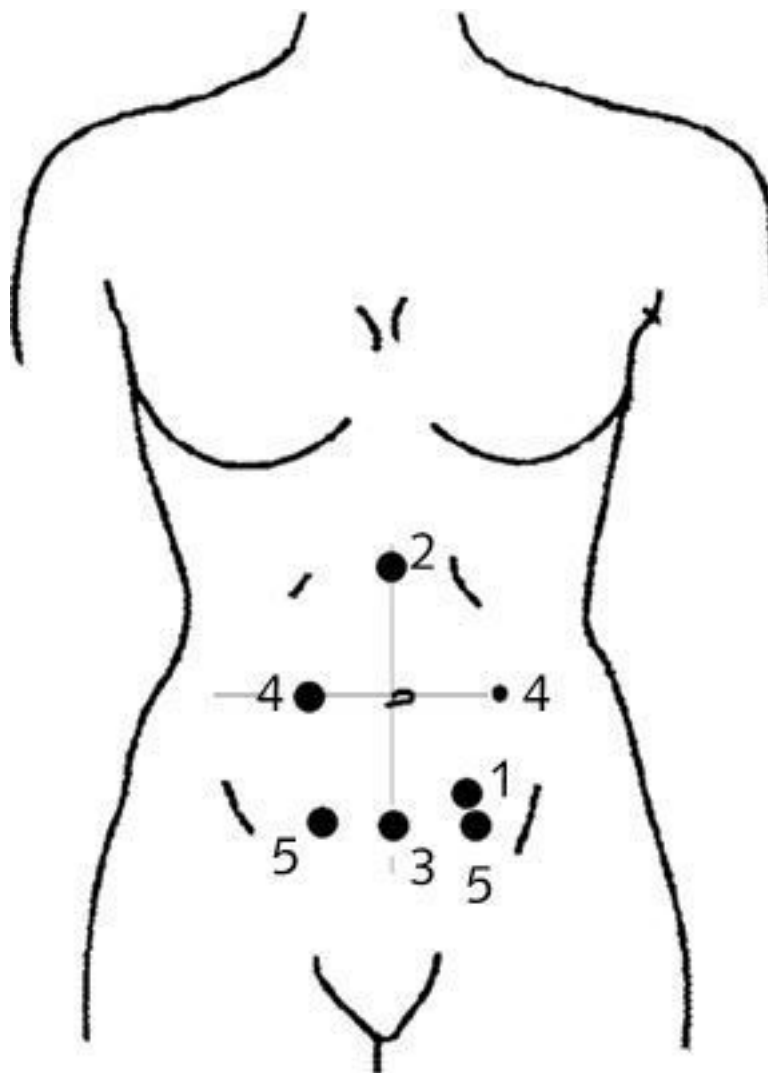


Рис. 6, а. Массаж при запорах

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

2. После дефекации выпейте стакан теплой воды.

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

На животе:

1. Точка 2 эпигастральной области, которая расположена на передней срединной линии, на 5 пальцев выше пупка (здесь и далее рис. 6, а). Она помогает при застойных явлениях в пищеварительном тракте, переполнении и боли в эпигастральной области, запорах, отрыжке, изжоге, отсутствии аппетита.

2. Точка 3, расположенная на срединной линии живота, на 4 пальца ниже пупка. Надавливанием ее можно избавиться от боли и вздутия в кишечнике.

3. Точка 4, расположенная на 3 пальца кнаружи от пупка. Надавливание снимает боль в животе, вздутие живота.

4. Симметричные точки (5), расположенные на самой высокой области живота. На 3 пальца кнаружи и на 3 пальца ниже пупка.

На подошвах ног:

6. Точки (6), расположенные в середине подошвы, в углублении, образуемом при поджати пальцев стопы (рис. 6, б).

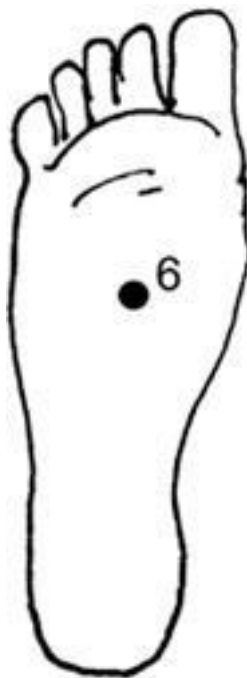


Рис. 6, б. Массаж при запорах

Для усиленного массажа всей подошвы при привычном запоре рекомендуется перекатывать ногами стеклянную бутылку «вперед-назад».

Проделывайте это упражнение ежедневно в течение 5–10 минут.

Все точки кишечника

Меридиан тонкого кишечника

Эфирное прогревание точек меридиана тонкого кишечника (рис. 7) улучшит пищеварение, снимет боли в животе после еды. А кроме того, благотворно скажется на нервной системе и суставах! Для втирания в кожу на активных точках используем бальзам «Золотая Звезда». И двигаемся по исцеляющим точкам меридиана снизу вверх, поскольку канал тонкого кишечника центростремительный, энергия движется вверх. Период максимальной активности меридиана – с 13 до 15 часов, в это время работа с ним наиболее эффективна.

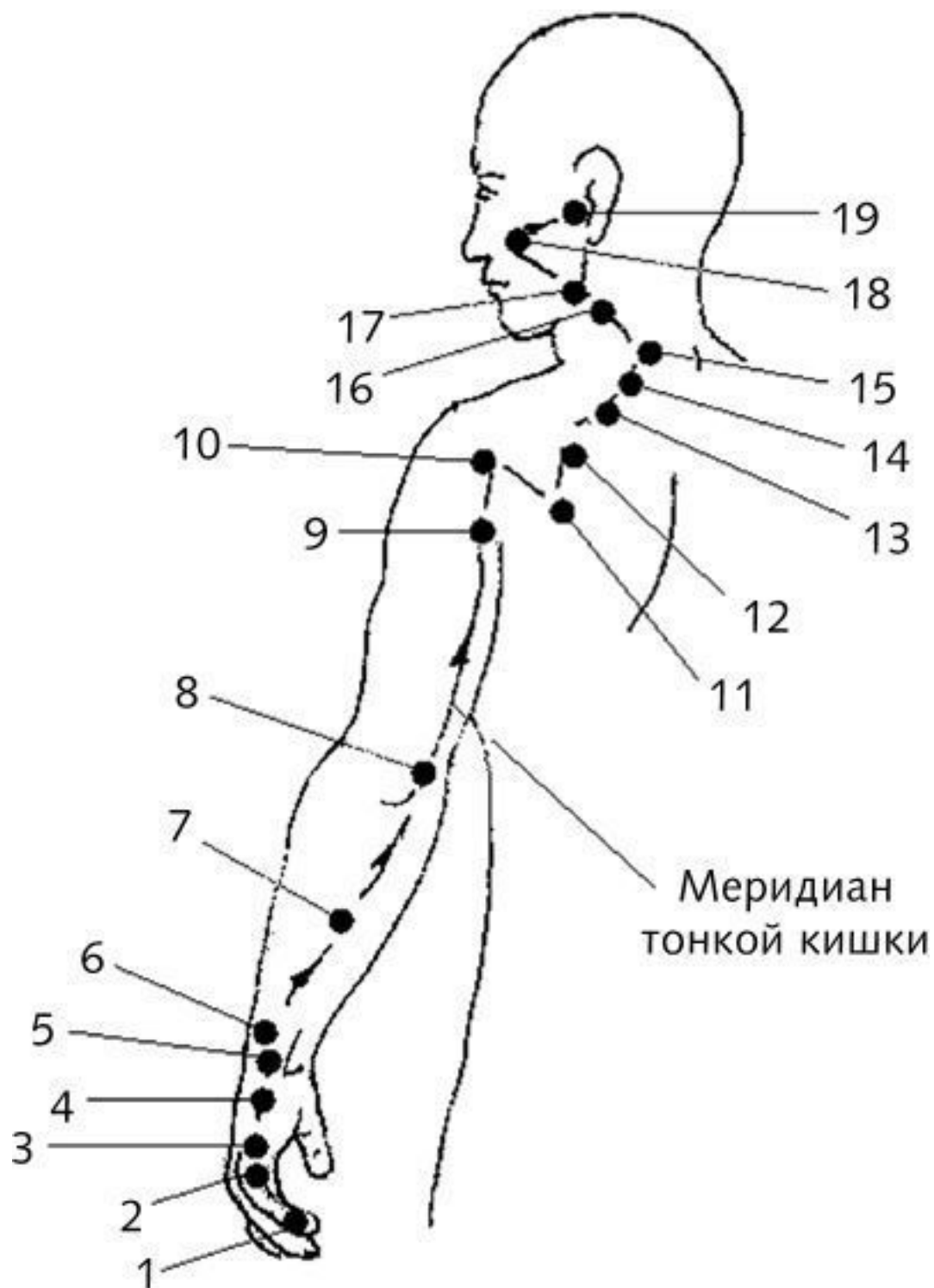


Рис. 7. Меридиан тонкого кишечника

Меридианы, или каналы, тонкой кишки симметричны относительно срединной вертикальной линии туловища. Меридиан начинается на мизинце, поднимается до плеча, оттуда идет в подостную ямку, переходит на переднюю поверхность туловища и через надключичную ямку проникает в грудную полость. Близко подходит к сердцу, спускается к пищеводу и проходит сквозь диафрагму, через желудок, к тонкой кишке. Во многих точках канала тонкой кишки происходит пересечение с другими энергетическими каналами.

Функционально он связан с сердцем и желудком. Это определяет особое действие отдельных канальных точек.

Главные точки канала: возбуждающая точка – **3. Хоу-си**, успокаивающая точка – **8. Сяо-хай**, противоболевая точка – **6. Ян-лао**.

1. Шао-цзе («маленькое болотце») расположена на локтевой стороне мизинца, в углу ногтя. Дополнительный эффект от воздействия на шао-цзе: лечение лихорадочных состояний; улучшение слуха, снятие отечности слизистых оболочек, лечение инфекционных заболеваний конъюнктивы; предупреждение судорог.

2. Цянь-гу («перед ущельем горного потока») расположена на боковой поверхности мизинца, ближе к основанию. Энергетическое воздействие: лечение суставов (кисти и запястья, боли, онемение, нарушение двигательной функции в области предплечья); лечение гипертонии (головная боль в области затылка, напряжение и боль затылочных мышц, шум в ушах).

3. Хоу-си («задний горный ручей») расположена на конце поперечной складки ладони. Энергетическое воздействие: лечение синдрома вегетососудистой дистонии (головная боль в области затылка, напряжение и боль в затылочных мышцах, жар в теле, озноб); лечение болей в горле и отечности носоглотки; лечение органов слуха (снижение слуха); лечение болезней глаз (боль в глазах, слезотечение, покраснение глаз).

4. Вань-гу («кость запястья») расположена на локтевом крае ладони, в месте перехода тыла ее в ладонь. Точка используется для улучшения слуха; улучшения самочувствия при лихорадочных состояниях; снижения раздражительности, возбуждения; улучшение обмена веществ; увеличение мышечной силы, при боли в локте, запястных суставах, предплечье (а также боли в спине).

5. Ян-гу («сторона тела» и «ущелье»), расположена на локтевой стороне кисти, в углублении у лучезапястного сустава, под «косточкой». Эффект от воздействия на ян-гу: лечение болезней сердца и кардионеврозов (в том числе угнетенного состояния, расстройства сна); уменьшение частоты головных болей; повышение остроты слуха.

6. Ян-лао («питать старость») расположена в углублении у головки локтевой кости, на 1 цунь выше, чем ян-гу. Ян-лао способствует поддержанию здоровья пожилых людей, используется при лечении снижения остроты зрения, боли в пояснице и других возрастных болезней. Воздействие на точку показано при заболеваниях суставов руки (локтевого и плечевого), при болях в пояснице.

7. Чжи-чжэн («ответвление от ствола») расположена на наружной стороне руки, на линии, соединяющей точку ян-гу и локоть. Энергетическое воздействие: лечение болей в области сердца и грудной клетки, страхов и нервных расстройств. Точку традиционно используют при затуманивании зрения.

8. Сяо-хай («море тонкого (кишечника)»), можно найти при согнутой в локтевом суставе руке. Точку используют для лечения суставов (при боли по наружной поверхности предплечья, локтевого сустава, плеча и плечевого сустава), для лечения нервных расстройств; снижение болей в затылочной области, улучшение слуха.

9. Цянь-чжэнь («область плечевого сустава», «чжэнь» – «прямой, прямо») расположена у нижнезаднего края плечевого сустава, на 1 цунь выше кожной складки подмышечной впадины. Показание к использованию точки: боль в области плечевого сустава и лопатки, шум в ушах, глухота.

10. Нао-шу («точка плеча») расположена на задней поверхности плечевого сустава, на уровне верхнего края лопатки. Точка используется при болях в локте.

11. Тянь-цзун («небесная основа (середина, углубление)») расположена в центре подостной ямки. Верхняя часть человеческого тела называется «небесной». Точка расположена в середине подостной ямки, отсюда и название. Используется при локальной боли в области лопатки, боли в наружной поверхности плеча и локтевого сустава. А также при мастите.

12. Бин-фэн («управление ветром») расположена над серединой верхнего края лопатки, в углублении, образуемом при поднятии рук. Название указывает на важность бин-фэн для лечения простудных болей. Точку используют при болях и ограничении подвижности в плечевом суставе, при боли в лопатке и задней части надплечья.

13. Цюй-юань («изогнутая стена») расположена у внутреннего края надостной ямки. Точку используют при напряжении мышц и боль в области лопатки и надплечья.

14. Цзянь-вай-шу («кнаружи от надплечья») расположена на 3 цуня кнаружи от места под остистым отростком 1-го грудного позвонка. Точку используют при напряжении мышц в области лопатки и шеи.

15. Цзянь-чжун-шу («середина надплечья») расположена на 2 цуня кнаружи от места под остистым отростком 7-го шейного позвонка (самой выступающей точки шеи). Используется при болезнях легких и боли в плече.

16. Тянь-чуан («небесное окно») расположена в боковой части шеи, кзади и книзу от угла нижней челюсти. Используется для лечения боли в области шеи, боли и отечности слизистой оболочки горла, для восстановления голоса при его внезапной потере, при снижении остроты слуха и глухоте.

17. Тянь-жун («небесный лик») расположена кзади от угла нижней челюсти. Используется при боли и отечности слизистой оболочки горла, отечности области шеи, ощущении комка в горле, при глухоте, шуме в ушах, боли и ограничении подвижности в плечевом суставе.

18. Цюань-ляо («углубление в скуле») расположена прямо вниз от наружного угла глаза, в углублении у нижнего края скуловой кости. Точку нужно использовать при атрофии мышц лица, при зубной боли, отеках под глазами, покраснении глаз.

19. Тин-гун («дворец слуха») расположена впереди козелка, она является важной точкой восстановления слуха, поэтому сравнивается с «дворцом слуха». Эффект от воздействия на точку: лечение болезней уха (шум в ушах, закладывание ушей, снижение слуха, глухота, гноеотечение из уха, отит); лечение афонии и осиплости голоса.

Меридиан толстого кишечника

Втирание бальзама «Золотая Звезда» в точки толстого кишечника (рис. 8) поможет при болезнях пищеварения, при анемии и выпадении волос, хроническом воспалении слизистых оболочек (в том числе носоглотки), при воспалении десен. Меридиан толстого кишечника активен с 5 до 7 часов утра.

Меридиан толстого кишечника функционально связан с легкими и желудком, это вы увидите в описании точек: многие из них эффективны при заболеваниях дыхательных путей и всего желудочно-кишечного тракта.

Главные точки меридиана: возбуждающая точка – **11. Цюй-чи**, успокаивающая точка – **2. Эр-цзянь**, противоболевая точка – **7. Вэнь-лю**. Мы опишем 20 наружных точек.



Рис. 8. Меридиан толстого кишечника

1. Шан-ян («один из (пяти) звуков») расположена на лучевой стороне указательного пальца руки в углу ногтя. Энергетическое воздействие: лечение лихорадки; снятие отеков в области носоглотки и горла, временное снятие зубной боли.

2. Эр-цзянь («второй промежуток») расположена во впадине пястно-фалангового сустава. Эр-цзянь является точкой-ручьем ручного канала толстого кишечника. Точки-ручьи обычно применяют при лихорадочных состояниях. Эффект от воздействия на эр-цзянь: снятие лихорадочных состояний, зубной боли, боли в горле, отека слизистых, воспаления десен; лечение боли в суставах – кисти и надплечья.

3. Сань-цзянь («третий промежуток») расположена в промежутке в основании большого и указательного пальцев. Эффект от воздействия на точку: лечение болезней кишечника (понос, запор, вздутие живота, урчание в животе); лечение болезней легких (одышка, кашель); избавление от сонливости и сердцебиения; избавление от зубной боли и боли в деснах (боль в нижней челюсти).

4. Хэ-гу («сомкнутое ущелье») расположена на наружной стороне кисти, между 1-й и 2-й пястными костями. Она является одной из главных точек меридиана толстого кишечника, активно используется при лечении болезней толстого кишечника и заболеваний, связанных с плохой работой кишечника: боль в горле, отечность в области шеи, частые простуды, анемия. Точку используют также для уменьшения болей в теменной области головы, болей и онемения в запястье и предплечье (той руки, на которую воздействуете).

5. Ян-си («сторона тела» и «русло горного ручья») расположена с наружной стороны запястья. Основная задача точки – лечение заболеваний дыхательных путей (отек слизистых оболочек носоглотки, боль в горле, кашель, одышка); лечение болезней уха (глухота, шум в ушах, боль в среднем ухе); лечение слизистой оболочки глаз; избавление от зубной боли, воспаления десен; оздоровление кожи при дерматитах нервного происхождения.

6. Пянь-ли («прохождение наискось») расположена на косой линии между запястьем и локтевым сгибом, на 3 цуня выше запястья. Точка традиционно используется при болезнях водного обмена (затрудненное мочеиспускание, водянка, отечность); при болезнях легких (кашель, одышка, боль в горле, чувство переполнения в грудной клетке); при боли и нарушении двигательной функции верхних конечностей; при снижении остроты зрения и слуха.

7. Вэнь-лю («прогревание, циркуляция») расположена посередине между сгибами – локтевым и запястным – на срединной линии руки. В функцию вэнь-лю входит прогревание внутренней энергии для ее нормальной циркуляции. Воздействие на вэнь-лю полезно также: при болезнях водного обмена (отеки лица и конечностей); при воспалении горла; при боли и онемении в области предплечья и плечевого сустава; при головной боли и психологически неустойчивом состоянии.

8. Ся-лянь («нижний край») расположена на краю наружной поверхности предплечья, на линии, соединяющей точки **Ян-си** (5) и **Цюй-чи** (11), на 4 цуня ниже локтевого сгиба. Точка используется при лечении болезней толстого кишечника, способствует восстановлению свободной циркуляции энергии в кишечнике и желудке.

9. Шан-лянь («верхняя сторона») расположена на наружной поверхности предплечья на 3 цуня ниже локтевого сгиба. Эффект от воздействия на шан-лянь: улучшение и нормализация перистальтики кишечника и пищевода (при поносах и хронических запорах).

10. Шоу-сань-ли («селение на руке в трех (цунях) от локтевого сгиба по направлению к большому пальцу»). Эффект от воздействия: лечение болезней кишечника и желудка (рвота или понос), избавление от фурункулеза и зубной боли. Воздействие на точку также избавит от болей в позвоночнике, напряжения в спине и головных болей, боли в руке (в том числе в области плечевого сустава), от слабости и онемения в руке.

11. Цюй-чи («изгиб озера») находится на наружной стороне плеча. Цюй-чи является одной из ключевых точек лечения болезней толстого кишечника (в том числе понос, рвота, брожение в желудочно-кишечном тракте). Она также эффективна при лечении кашля, для облегчения лихорадочных состояний, уменьшения отеков слизистой оболочки носоглотки, для нормализации артериального давления при гипертонии. Используется для восстановления локтевого сустава и предплечья, уменьшения болей в спине, уменьшения зубной боли.

12. Чжоу-ляо («точка в углублении кости») расположена на локте в углублении на боковой стороне плечевой кости, на 1 цунь кнаружи и кверху от точки **11 Цюй-чи**. Точку используют при нарушении двигательной функции верхней конечности, при параличе верхней конечности, болях в суставах.

13. Шоу-у-ли расположена на 3 цуня выше точки **11 Цюй-чи**, на срединной линии руки. Точка используется при лечении некоторых болезней легких (кашель, одышка). Она также эффективна при некоторых кожных заболеваниях и при артрите локтевого сустава.

14. Би-нао («мышца плеча (дельтовидная)») расположена на 4 цуня выше **Шоу-у-ли**. Точка традиционно используется для лечения кожных заболеваний. Дополнительный эффект от воздействия на би-нао: лечение болей в предплечье и надплечье; лечение болезней глаз, отеков под глазами, покраснения слизистой оболочки.

15. Цзянь-юй («область плечевого сустава») расположена между отростком лопатки и большим бугром плечевой кости. Точку используют для лечения плечевого сустава, обездвиженности верхней конечности, боли в руке по ходу меридиана.

16. Цзюй-гу («огромная кость», древнее название ключицы) расположена в углублении ключично-лопаточного сочленения. Прогревание цзюй-гу способствует восстановлению свободной циркуляции энергии, то есть расслаблению мышц, распрямлению сухожилий, устранению нарушений двигательной функции верхней конечности. Дополнительный эффект от воздействия: излечение от головных болей.

17. Тянь-дин («небесный треножник») расположена в передне-боковой области шеи. Точка проецируется на подкожную область сонной артерии, поперечные вены шеи, надключичные нервы, на более глубоком уровне – диафрагмальный нерв. Показанием для ее использования являются заболевания горла и голосовых связок, и простудные боли в шее.

18. Фу-гу («выпуклость (как) ладонь») расположена на 3 цуня кнаружи от верхнего края адамова яблока (эта выпуклость и закрепилась в названии). Основные показания к использованию точки – это болезни верхних и нижних дыхательных путей, боль и отечность слизистой оболочки горла, затруднение глотания, одышка, кашель, боль в горле, отдающая в ухо.

19. Хэ-ляо («колосья в углублении кости») расположена на верхней губе, где растут усы (отсюда и название). Точка традиционно используется при заболеваниях носа и носовых пазух (насморк, заложенность носа, снижение обоняния, носовое кровотечение, полипы слизистой оболочки носа), а также при воспалении лицевого нерва.

20. Ин-сян («встречать аромат») расположена на уровне середины наружного края крыла носа. Эта точка используется при лечении заложенности носа с потерей обоняния (когда «невозможно различать ароматы и запахи», отсюда и название), при полипах и носовых кровотечениях. Ее также используют при укусах, зуде кожи лица, при ощущении «мурашек» на коже лица, при слезоточивости глаз из-за аллергии или отеков слизистой оболочки, при параличе лицевого нерва.

Упражнение для очистки толстой кишки

После некоторого периода практики акупунктуры могут измениться вкусовые привычки, снизиться суточный объем потребления пищи. Не надо волноваться по этому поводу, состояние не имеет ничего общего с хандрой! Постепенно баланс энергии уравнивается, воз-

можно, захочется потреблять больше. А вкусовым предпочтениям надо следовать! Во время практики организм получает бесценный опыт и сам подсказывает нам, что ему требуется. Так происходит «бесконтрольное» очищение и оздоровление.

Если вы только начинаете практику и знаете, что у вас часто бывают неполадки с пищеварением, надо выполнить упражнение для очистки кишечника. Иначе вздутие, брожение, запоры будут создавать дискомфорт во время упражнений, и эффективность занятий будет снижена.

Суть упражнения: рука идет вдоль зон толстого кишечника, выполняя определенные движения, на вдохе произносятся звуки, способствующие правильной регуляции подвздошной области и усиливающие перистальтику.

Для чего необходимо движение руки – чтобы задать ритм и сконцентрировать внимание на определенных областях.

Почему произносятся именно такие звуки (см. упражнение) – различные звуки по-разному задействуют подвздошье и брюшину, здесь выбраны необходимые сочетания гласных и согласных звуков.

Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Тело расслаблено.

1. Ведущая рука сгибается в локте, ладонь параллельно полу (фото 7, а).

2. Рука движется от паховой области до подреберья (фото 7, б). В это время произносим на выдохе звук ЦЗЮЭ.

3. Сгибаем ладонь под углом 90°, продолжаем перемещение, как на фото 7 (в, г). В это время последовательно (на выдохе) произносим звуки ЧЖЭН, ШАН, ГУН.



Фото 7, а. Очистка толстого кишечника

6



В



Фото 7, б, в. Очистка толстого кишечника



Фото 7, г. Очистка толстого кишечника

4. Ладонь поворачивается параллельно полу и направляется к подвздошной области (фото 7, д). Оттуда опускается вниз к лобковой части (фото 7, е). При движении вниз произносим звук ЮЙ.

Упражнение повторяется несколько раз – ритмично, спокойно, расслабленно.

Подготовьте 1 литр чуть подсоленной теплой кипяченой воды. Выпейте 1 стакан.

5. Примите исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч. Тело расслаблено. Руки согнуты в локтях в области груди, кисти рук свисают вниз вертикально. Ладони соприкасаются друг с другом.



Д



е

Фото 7, д, е. Очистка толстого кишечника

6. Энергично выдохнуть, произнести КАЙ, одновременно развести руки в локтях на ширину туловища. Делаем вдох через нос.

7. Выдохнуть, произнося ХЭ. Одновременно развернуть ладони друг к другу и сблизить их, опуская в область пупка.

Выпейте еще 1 стакан воды. И повторите сначала позиции 5–7. Так до тех пор, пока не закончится вода.

На что обратить внимание:

Все движения рук выполняются с ощутимым «усилием», будто что-то противодействует. При правильном выполнении кишечник хорошо очистится, а солевой раствор не попадет в почки. Очищение начинается сразу после выполнения упражнения. Если у вас на протяжении жизни часто бывает сильный дискомфорт в кишечнике, упражнение можно выполнить 2–3 раза за день.

Точки здоровья печени – против любых токсинов!

Наша печень постоянно выдерживает токсический стресс. Мы принимаем лекарства, продукты питания часто сомнительны, а воздух загрязнен. Употребление алкоголя тоже агрессивно воздействует на печень, на это орган отвечает похмельным синдромом. Приведенные способы надавливания позволяют улучшить работу печени при разных перегрузках.

1. Чтобы улучшить функцию печени, снять похмельный синдром, проводим десять надавливаний на зону печени двумя ладонями (фото 8). Лучше проводить прием утром, не вставая с постели. Для усиления надавливания можно одну ладонь накладывать на другую.

В начальный период воздействия можно почувствовать боль, которая свидетельствует о плохом состоянии печени и желчного пузыря. Не прекращайте воздействие, и напряжение в этой зоне постепенно разойдется. Через 5–6 дней боль уйдет.



Фото 8. Массаж печени

Интересно, что излишнее веселье во время опьянения не случайно: смех является противоядием для алкоголя, поскольку усиливает работу диафрагмы. А уже диафрагма активизирует работу дыхательной системы и желудочно-кишечного тракта, благодаря чему токсины быстрее выводятся из организма. Европейцы традиционно более приспособлены к приему алкоголя, чем представители азиатских народов. Европейец, как правило, довольно быстро испытывает приступ веселья. Природа азиата такова, что печень оказывается незащищенной от вредного воздействия, вместо смеха часто случается приступ агрессии, токсической реакции печени. Этот синдром

иногда называют «азиатский ген». В этом случае алкоголь для организма столь разрушителен, что благоразумнее всего забыть о его существовании!

2. Если вас беспокоит боль в подреберье и эпигастриальной области, а также горечь во рту, снижение аппетита, тошнота и рвота, чрезмерное брожение в кишечнике, поступаем следующим образом: большим пальцем надавливаем точку 1, расположенную вертикально вниз от соска (в 7 межреберном промежутке, рис. 9). Точка относится к энергетическому меридиану желчного пузыря.

3. Если беспокоит кислая отрыжка, изжога, понос, а также снижение аппетита, боль в эпигастриальной области, позывы на рвоту, надавливаем на точку 2, расположенную на 1 ребро выше (по вертикали) от предыдущей точки, рис. 9.

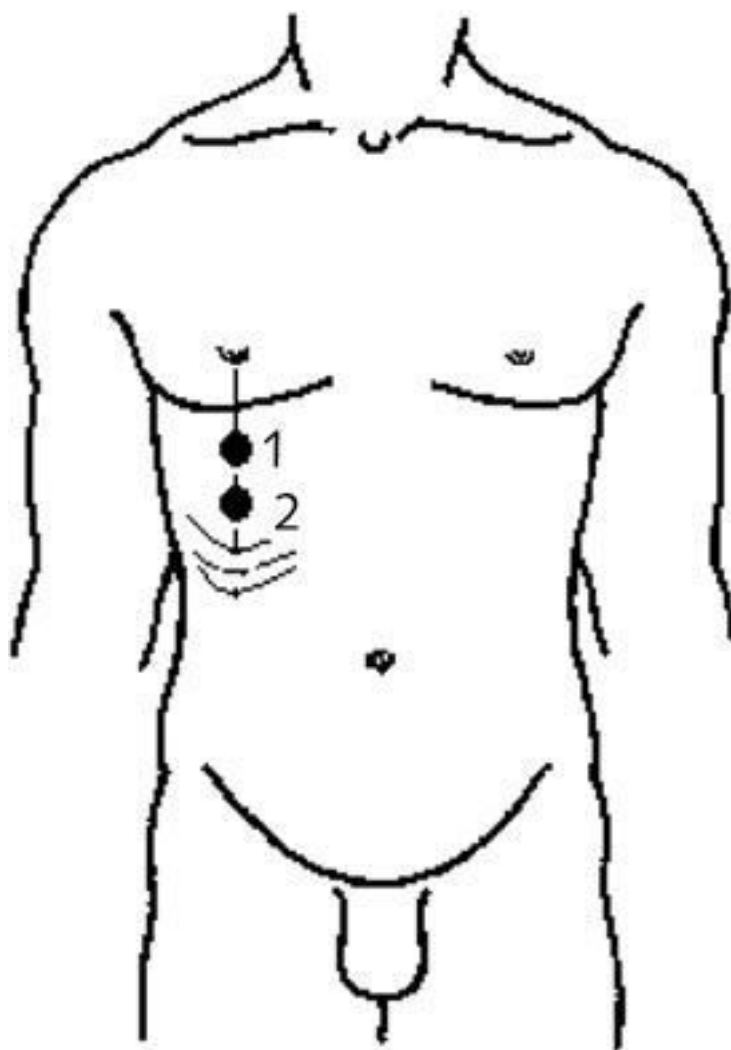


Рис. 9. Массаж печени

Простукивания меридиана желчного пузыря

Чтобы снять хронический желчный застой, надо воздействовать на меридианы печени и желчного пузыря. Быстрое и поступательное воздействие на **меридиан печени** см. в Главе 5. *Активное долголетие/Атеросклероз.../Разогреваем меридиан печени.*

Для интенсивного массажа **меридиана желчного пузыря** мы тоже можем использовать несколько его ножных точек (рис. 10).

- Большой вертел бедренной кости (точка **30** меридиана желчного пузыря)

- Середина бедра (приблизительно **31** точка)
- Верхняя треть бедра (приблизительно **32** точка)
- Боковая поверхность ноги на уровне колена (приблизительно **33** точка)

Расположите правую ногу на любую возвышенность (например, поставьте на стул), сожмите кисть в кулак и внутренней стороной (как на фото 9) простукивайте четыре точки сильными энергичными ударами. Один подход – это серия из четырех ударов (по одному на каждую точку). В идеале нам необходимо проделать от 20 до 50 проходов по каждому бедру. После работы с правой ногой, поменяйте положение ног и простучите четыре точки канала желчного пузыря на левой ноге. Чтобы делать простукивание одновременно на симметричных каналах, надо сесть на стул. Так работа пойдет гораздо быстрее!

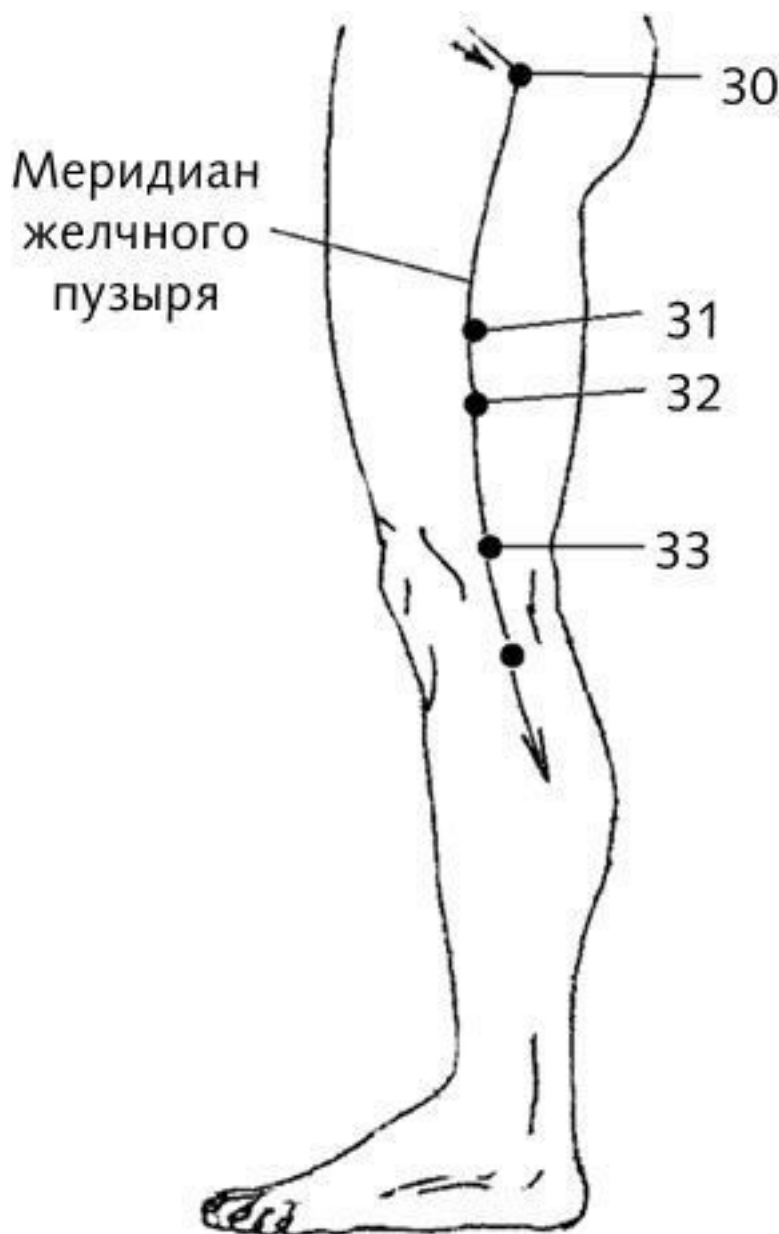


Рис. 10. Простукивание меридиана желчного пузыря



Фото 9. Простукивание меридиана желчного пузыря

Оздоровление почек и мочевого пузыря

Для оздоровления выделительной системы мы будем использовать отдельные точки на спине и животе. При воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря ежедневно надо использовать сочетание из нескольких точек, расположенных в разных частях тела. Так, чтобы сочетание составляло не менее 10 точек за один сеанс. В следующие дни меняйте точки. Курс лечения – не менее двух недель. При необходимости его повторяют после недельного перерыва.

На спине

1. Мин-мэнь («ворота в жизнь») расположена под остистым отростком 2-го поясничного позвонка (здесь и далее рис. 11, а). Зона используется для лечения недержания мочи и других нарушений мочеиспускания. Дополнительно зона поможет для устранения поноса, для лечения болей в мышцах поясницы и спины, для уменьшения головной боли, озноба и лихорадки.

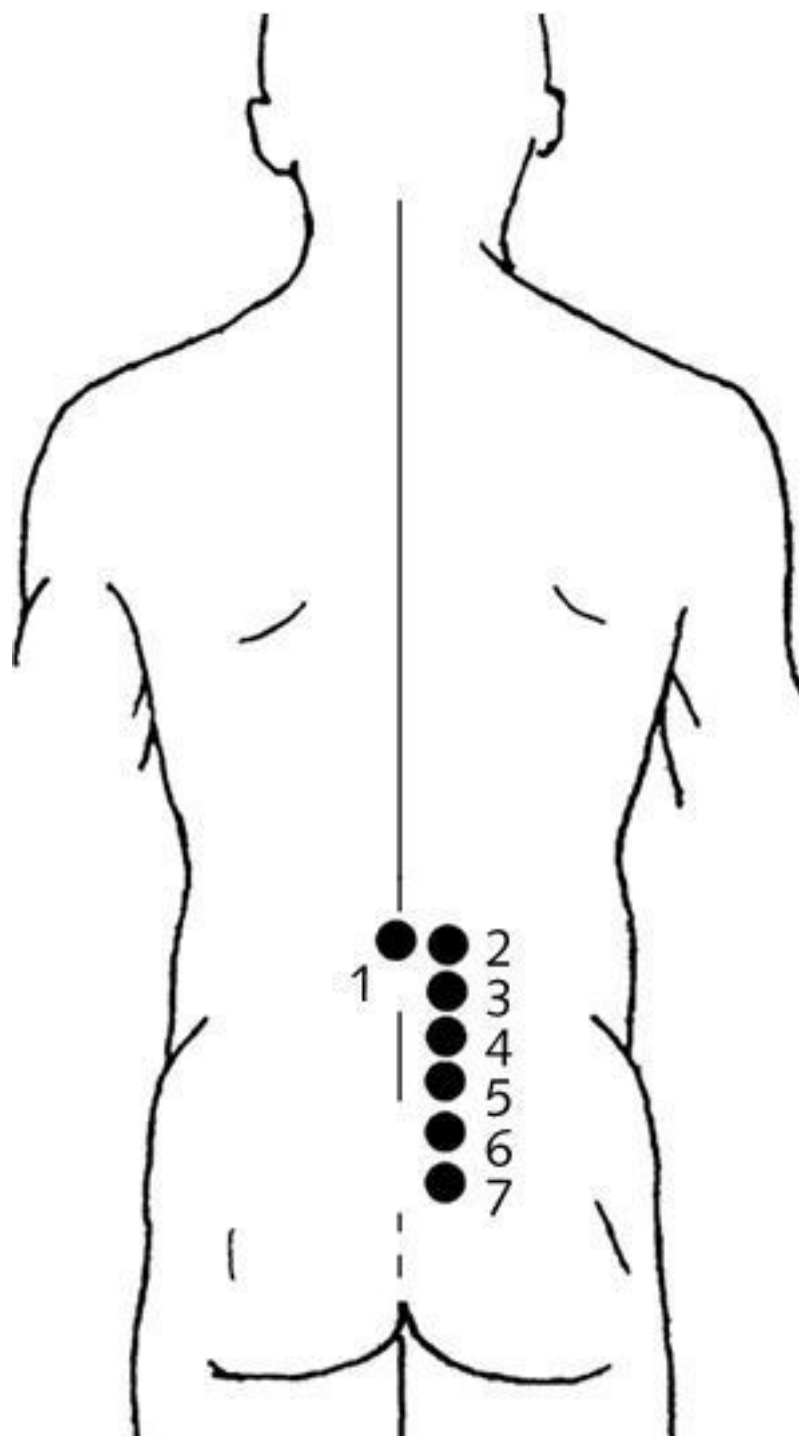


Рис. 11, а. Лечение выделительной системы

2. Шэнь-шу («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе». Название говорит о том, что **Шэнь-шу** является важной зоной для лечения почек и мочевого пузыря. Ее обязательно используют при таких симптомах, как недержание мочи или частое мочеиспускание. Воздействуя на точку шэнь-шу, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: сердцебиением или лихорадкой неизвестной причины; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине.

3. Ци-хай-шу («точка энергии ци на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 3-го поясничного позвонка. Кроме болезней почек, точка традици-

онно используется при женских болезнях, связанных с нарушением менструального цикла, при геморрое и при боли в пояснице.

4. Да-чан-шу («точка спины толстого кишечника») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 4-го поясничного позвонка. Терапия точки показана при нарушении мочеиспускания.

Зона применяется также при заболеваниях толстого кишечника с такими симптомами: понос, запор, боль в животе, вздутие живота, урчание в животе; при болях и напряжении в пояснице и бедре.

5. Гуань-юань-шу («ключ к первичной энергии на спине») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 5-го поясничного позвонка. Воздействуя на гуань-юань-шу, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике.

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

7. Пан-гуан-шу («точка спины мочевого пузыря») расположена на 1,5 цуня кнаружи от места под остистым отростком 2-го крестцового позвонка. Зона используется для лечения болезней мочевого пузыря (затрудненное мочеиспускание, недержание мочи, частое мочеиспускание). Дополнительный эффект от воздействия на зону: лечение болезней желудочно-кишечного тракта; лечение болезней половой сферы; лечение болей в пояснице, крестце, бедре, снятие напряжения в мышцах позвоночника.

На груди и животе

8. Цзин-мэнь («столичные ворота») расположена у свободного конца 12-го ребра (рис. 11, б). Она используется при всех болезнях почек и водного обмена (затрудненное мочеиспускание, помутнение мочи, отеки лица и конечностей).

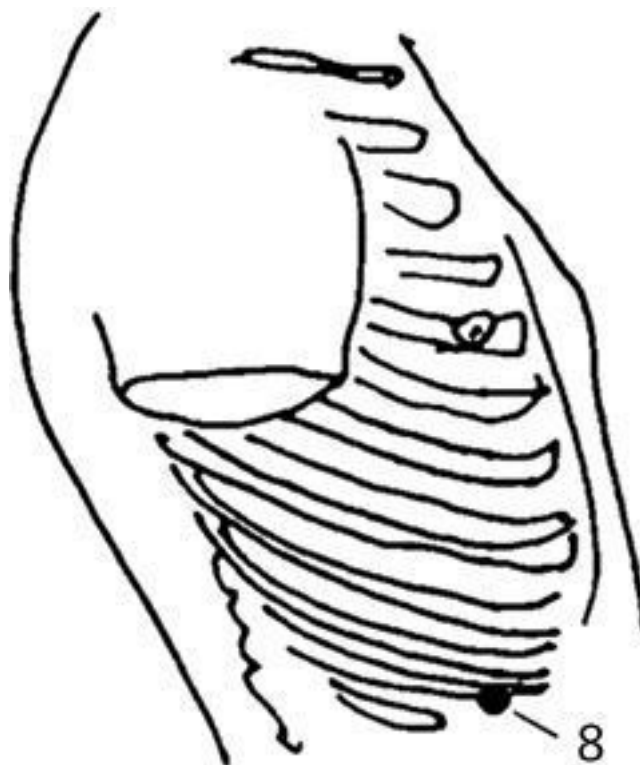


Рис. 11, б. Лечение выделительной системы

Дополнительный эффект от акупрессуры: лечение болей в подреберье, облегчение болей и чрезмерного брожения в животе; а также лечение воспалений в тазобедренном суставе и лопатке.

9. Хуан-шу («оболочка (рефлексной) точки») расположена на уровне пупка и на 1 цунь в сторону от средней линии живота (здесь и далее рис. 11, в). Дополнительный эффект от воздействия на зону: лечение болей в животе, облегчение при вздутии, распирации, холоде в эпигастральной области, при рвотах и запоре.

10. Ци-хай («море ци») расположена на срединной линии живота, на 1,5 цуня ниже пупка. Кроме лечения выделительной системы, воздействие на данную зону благотворно также при одышке, беспричинном похудении, бессоннице, головных болях; при ночном недержании мочи или задержке мочи и отеках; при опущении желудка и выпадении прямой кишки, при запорах и чрезмерном брожении в кишечнике; при простуде с лихорадочным состоянием.

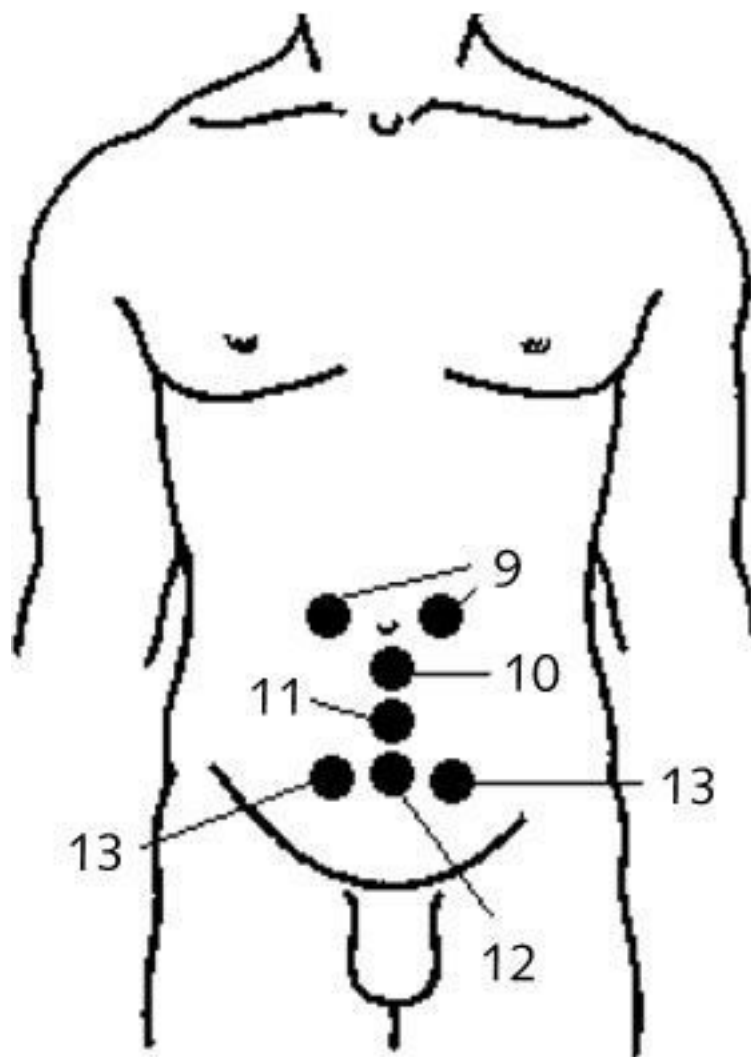


Рис. 11, в. Лечение выделительной системы

11. Гуань-юань («ключ к первичной энергии») расположена на срединной линии живота, на 3 цуня ниже пупка. Воздействуя на гуань-юань, вы попутно будете избавляться от боли и вздутия в кишечнике; головокружения, шума в ушах, утомляемости, болей в пояснице; от кашля и одышки, вызванных простудой.

12. Чжун-цзи («полярная звезда») расположена на срединной линии живота, на ладонь ниже пупка. Зона используется при многих заболеваниях выделительной и половой сферы. Кроме того, воздействием на точку уменьшают воспаление в эпигастральной области.

13. Хэн-гу («поперечная кость») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на ладонь (чуть больше) ниже пупка. Зона традиционно используется при лечении болезней выделительной системы и половой сферы: затрудненное мочеиспускание, задержка мочи, недержание мочи, боль в наружных половых органах, поллюции, импотенция, дисменорея, аменорея.

Активные точки меридиана почек

На меридиан почек воздействуют при всех проблемах выделительной системы. Удобство работы с меридианом заключается в том, что точки расположены последовательно. Их можно прогревать любым доступным способом: с помощью обернутой в полотно нагретой чайной ложки, фитосигарами (об этом способе прогревания читайте в конце раздела *Оздоровление почек и мочевого пузыря/Классическая китайская тепловая терапия*), эфирными мазями.

За один сеанс прогреваем не менее 7 точек. На следующий сеанс берем следующие точки по ходу меридиана. Чем быстрее прорабатываем весь меридиан, тем быстрее идет оздоровление. Пройдем по меридиану 2–3 раза. После недельного перерыва можно повторить курс лечения.

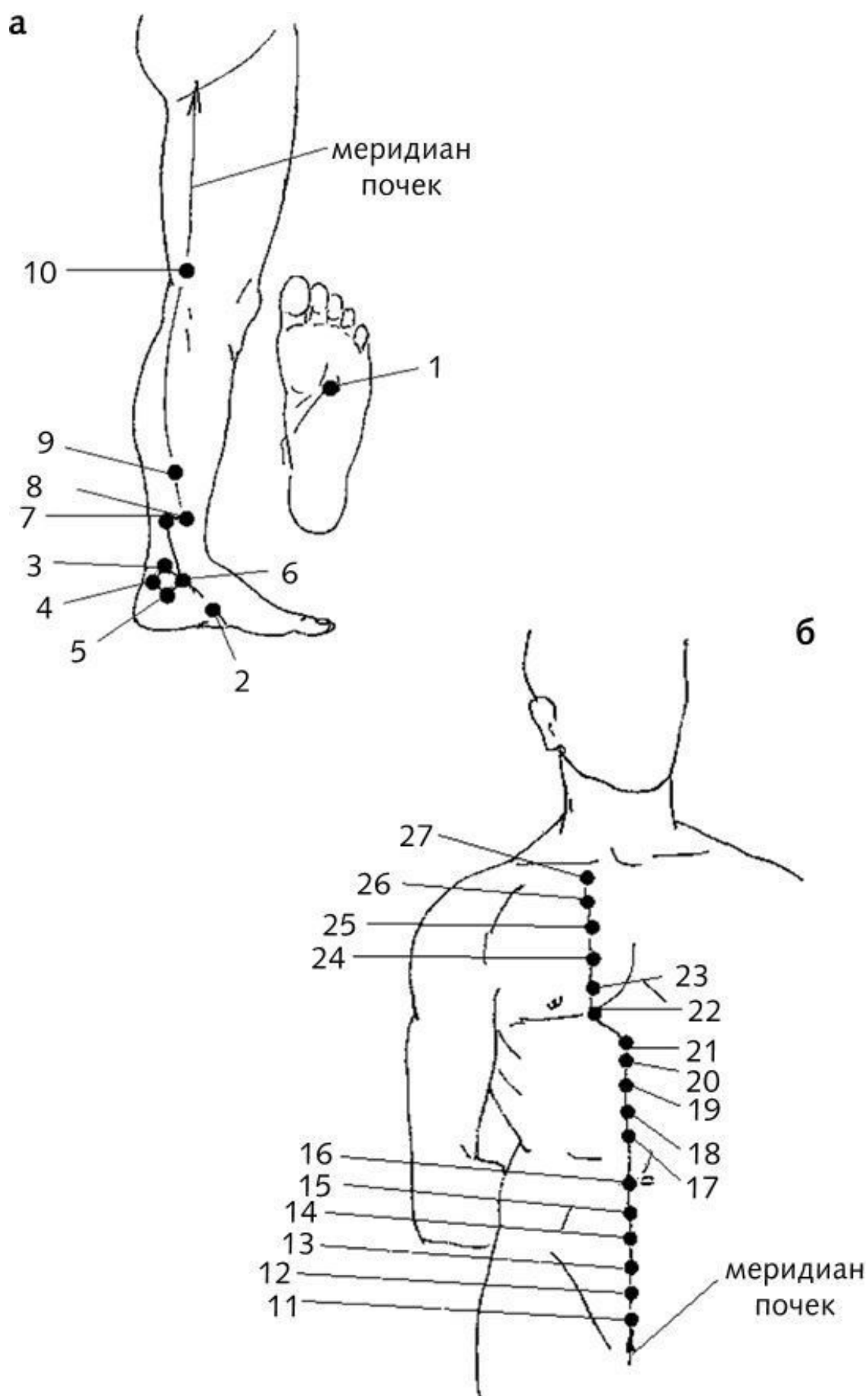


Рис. 12, а, б. Меридиан почек

Активность меридиана почек наступает с 17 до 19 часов. Наряду с меридианом мочевого пузыря **меридиан почек** (рис. 12, а, б) считается главной энергетической магистралью мочеполовой системы. О меридиане **мочевого пузыря** читайте в Главе 3. *Энергетика половой сферы*.

Меридиан почек симметричен относительно вертикальной оси тела. Начинается у 5-го пальца стопы. Проходит по стопе, поднимается вверх по внутренней поверхности голени, внутренне-задней поверхности бедра. Далее меридиан идет по внутренней поверхности позвоночника, доходит до почки и опускается вниз.

Первая ветка меридиана идет от мочевого пузыря, поднимается вверх, проходит через печень и диафрагму. Далее меридиан входит в легкие, проходит трахею и выходит на языке. Вторая ветка исходит от легких, подходит к сердцу, соединяясь с меридианом перикарда.

Меридиан почек функционально связан с мочевым пузырем, легкими, сердцем. На симметричных меридианах почек описано по 27 точек. Главные точки меридиана: возбуждающая точка – **7. Фу-лю**, успокаивающая точка – **1.. Юн-цюань**, противоболевые точки – **5. Шуй-цюань**, **8. Цзяо-синь**, **9. Чжу-бинь**.

1. Юн-цюань («бурлящий источник, родник») расположена в середине подошвы, между 2-й и 3-й плюсневыми костями, в углублении, образуемом при поджати пальцев стопы (в углублении в середине подошвы). Юн-цюань используют в критических состояниях и для лечения многих болезней плотных органов, поскольку является **точкой-исток** меридиана почек (то есть энергия почек проходит в юн-цюань близко под кожей).

2. Жань-гу («впадина») расположена в углублении чуть кпереди от бугорка ладьевидной кости. Лечебный эффект от воздействия на жань-гу: лечение гинекологических заболеваний; лечение импотенции, болезненного мочеиспускания, задержки мочи; лечение болезней дыхательных путей (одышка, кашель, боль в горле); лечение нервных расстройств; лечение болезней желудочно-кишечного тракта (понос, снижение аппетита).

3. Тай-си («большой горный ручей») расположена выше внутренней лодыжки. Воздействие на тай-си полезно: при болезнях половой и урологической сферы; при головных болях, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха, приливах жара, бессоннице, сердцебиении; болях в позвоночнике и нижних конечностях; при болезнях пищеварительного тракта (боль в эпигастральной области, вздутие и урчание в животе, отрыжка, рвота, понос, запор, снижение аппетита).

4. Да-чжун («большая пятка») расположена ближе к пяточной кости. Эффект от воздействия на точку: лечение сдавленности в грудной клетке, болей в шее, пояснице и позвоночнике, болей в пятке, крестце, задней поверхности бедра, подколенной ямке, икроножной мышце; облегчение при затрудненном мочеиспускании; лечение нервных болезней (в том числе снижение памяти, сонливость, бессонница).

5. Шуй-цюань («родниковая вода») расположена книзу от внутренней лодыжки. Ее используют при гинекологических заболеваниях; при затрудненном мочеиспускании; для лечения слабости и нарушения чувствительности в нижних конечностях; улучшения зрения, избавления от болей в животе.

6. Чжао-хай («отраженное море») расположена в углублении внутренней лодыжки. Она традиционно используется при нарушении чувствительности в нижних конечностях; при женских болезнях; при заболеваниях горла и глотки; при задержке или недержании мочи; при болезнях пищеварения (вздутие, тошнота, рвота, запоры).

7. Фу-лю («возвратное стремительное течение») расположена выше по внутренней стороне голени. Воздействие на фу-лю полезно: при болезнях пищеварительной системы; при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях; при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях.

8. Цзяо-синь («пересечение добродетелей») расположена на 0,5 цуня кпереди от точки 7 фу-лю. Точка используется для лечения: женских болезней; болезней нарушения водного обмена (задержка мочи, затрудненное мочеиспускание); болей по внутренней поверхности бедра, слабости и нарушения чувствительности в нижних конечностях.

9. Чжу-бинь («твердый надколенник») расположена чуть ниже икроножной мышцы, на 5 цуней прямо вверх от точки **3Тай-си**. Точка используется при судорогах икроножной мышцы, слабости в нижних конечностях, боли в стопе и голени.

10. Инь-гу («впадина на инь (внутренней стороне)») находят при согнутой в коленном суставе ноге на внутреннем конце подколенной складки. Используется при лечении болезней почек; при лечении болезней половых органов у женщин и мужчин.

11. Хэн-гу («поперечная кость») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 5 цуней ниже пупка. Точка традиционно используется при лечении болезней половой сферы: боль в наружных половых органах, поллюции, импотенция, затрудненное мочеиспускание, задержка мочи, недержание мочи.

12. Да-хэ («поперек толстого кишечника») расположена на 4 цуня кнаружи от пупка. Точка используется при сексуальных расстройствах и климактерическом неврозе; для лечения болей в животе, избавления от поноса, дизентерии, судорог конечностей.

13. Ци-сюэ («точка ци») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 3 цуня ниже пупка. Основные показания к ее использованию: мочеполовые расстройства; понос; боль в пояснице и позвоночнике.

14. Сы-мань («4 болезни») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 2 цуня ниже пупка. Название связано с лечением болезней «переполнения» энергией, которые в восточной медицине условно подразделяются на 4 типа: 1) боли и затвердения выше пупка; 2) обильные маточные кровотечения; 3) мочекаменная болезнь; 4) понос, боль в животе.

15. Чжун-чжу («середина отмели, островка») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 1 цунь ниже пупка. Эффект от воздействия на чжун-чжу: нарушение менструального цикла у женщин, нарушение мочеиспускания, запоры.

16. Хуан-шу («оболочка акупунктурной точки») расположена на уровне пупка и на 0,5 цуня в сторону от средней линии живота. Эффект от воздействия на точку: нормализация мочеиспускания; лечение болей в животе, облегчение при вздутии, распирании, неприятных ощущениях в эпигастральной области, при рвотах и запоре.

17. Шан-цюй («изгиб звука шан (звук металла)») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 2 цуня выше пупка. Показания к использованию: болезни кишечника и желудка (брожение в животе, понос, запор, снижение аппетита); воспаление и покраснение глаз.

18. Ши-гуань расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 3 цуня выше пупка. Воздействие на ши-гуань благотворно влияет: при бесплодии; при болезнях кишечника и желудка (запорах, боли, затвердении в животе, рвоте, икоте, отрыжке); при боли и покраснении глаз.

19. Инь-ду («столица Инь (внутренней части туловища)») находится на 0,5 цуня кнаружи от точки **12 Чжун-вань**, расположенной на 4 цуня выше пупка. Точка используется при боли в эпигастральной области, животе, грудной клетке и подреберье.

20. Фу-гун-гу («место прохождения пищи в животе») расположена на 0,5 цуня кнаружи от средней линии живота и на 5 цуней выше пупка. Показания к воздействию: болезни эпигастральной области (боль в животе, брожение, тошнота, рвота, понос); болезни сердца (боль в грудной клетке, сердцебиение); болезни легких (кашель, одышка).

21. Ю-мэнь («таинственные ворота») расположена на 0,5 цуня кнаружи и на 6 цуней выше пупка. Точка традиционно используется для снятия болей в эпигастральной области, избавления от тошноты, рвоты, поноса, вздутия живота, для улучшения аппетита. Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечения кашля; лечение боли в грудной клетке с иррадиацией в поясницу и спину; улучшение памяти и настроения.

22. Бу-лан («коридор снаружи комнаты») расположена под грудной мышцей, на 2 цуня кнаружи от передней срединной линии. Показания к применению точки: болезни дыхательных путей (кашель, одышка), чувство переполнения и боль в грудной клетке, боль в реберной области.

23. Шэнь-фэн («граница жизненного духа Шэнь») расположена на 1 межреберный промежуток выше предыдущей точки. Показания к применению точки: болезни дыхательных путей (кашель, одышка), чувство переполнения и боль в грудной клетке, боль в реберной области, мастит, а также нервные состояния.

24. Лин-сюй («божественный холм») расположена в следующем межреберном промежутке (3-й сверху). Показания к применению точки: болезни дыхательных путей (кашель, одышка), боль в реберной области, мастит.

25. Шэнь-цан («хранилище жизненного духа Шэнь») расположена во 2 межреберном промежутке, на 2 цуня кнаружи от передней срединной линии. Показания к применению: болезни легких; нервные болезни; напряжение мышц задней поверхности шеи.

26. Юй-чжун («внутреннее великолепие») расположена в 1 межреберном промежутке, на 2 цуня кнаружи от передней срединной линии. Название связано с тем, что внутри от точки расположены легкие. И используется она, главным образом, для лечения легких.

27. Шу-фу («средоточие точек») расположена у нижнего края ключицы, на 2 цуня кнаружи от передней срединной линии. Используется для лечения болезней легких и общей слабости.

Быстрое возбуждение меридиана почки методом цигун

В холодное время года энергетический меридиан почек особенно уязвим. Большое внимание уделяют «запуску» меридиана за счет внешних воздействий: рефлексотерапия и движение тела. Гимнастика и рефлексотерапия на Востоке неразделимы, это всего лишь разные способы воздействия на энергетическую систему. Такое направление как даосская гимнастика, например, основным объектом воздействия считает почки. Даосским движениям свойственна неповторимая пластика талии, энергетической области почек.

В области поясницы есть трудно раскрываемые рефлексные точки. В этой зоне скапливается патогенная энергия, которая служит запуском механизмом воспалительных и даже опухолевых процессов. **Упражнение из практики цигун (мастерства управления энергией) повышает жизненную силу в органах малого таза.**

По традиционным восточным представлениям почки принадлежат стихии воды, и энергия почек тождественна энергии воды. Если вы сможете представить себя в бурлящей воде, то почки будут омываться энергией этой воды. Вся половая сфера получит соответствующий импульс, и улучшится гормональный фон.

Примите такое положение: стоя, ноги чуть шире плеч, руки на поясе, большие пальцы смотрят вперед, ладони охватывают область почек. Вообразите себя драконом, находящимся в толще воды.

1. Вращайте ваше тело против часовой стрелки 8 раз. Затем по часовой стрелке 8 раз. При наклоне туловища вперед спина должна оставаться прямой. При наклонах назад спина хорошо

прогибается. Стопы не отрывайте от пола. Представьте себе сопротивление воды, вращаемой движением вашего тела. Заканчиваем вращение.

2. Резко встряхиваем все туловище – от стоп до макушки. При этом отталкиваемся от пола, будто дракон совершает прыжок из толщи воды в воздух (не отрывая пяток от пола). Представьте себе, что вас схватили сзади за спину, и вы встряхиваетесь, чтобы освободиться из плена. Повторите такое встряхивание 1–3 раза.

Стучим зубами для улучшения энергии почек

Поскольку почки руководят репродуктивной сферой, считается, что энергия почек передается нам от родителей. Родовую энергию мы можем растерять или преумножить, в зависимости от того, как будем относиться к собственному телу.

Один из методов воздействия на энергетическую область почек вас крайне удивит. Никакой связи с поясницей и талией, работаем исключительно зубами!

Руки в стороны, поднимаемся на носочки и начинаем стучать зубами. Быстро смыкаем и размыкаем челюсти, постукивая в течение 30 секунд. Затем резко опускаемся на полную стопу и одновременно бросаем руки вниз, будто сбрасываем напряжение. Повторим этот полуминутный сеанс постукивания зубами 3–4 раза.

Незаметная гимнастика для органов малого таза

Нельзя превозмогать боль от застоя в пояснице, это ведет не только к проблемам с позвоночником, но и к болезням органов малого таза. Снять напряжение в пояснице мы можем таким образом: опираемся о стол, но не переносим всю тяжесть тела на руки, а стараемся почувствовать напряжение позвоночника. Постоять так 15 секунд. Если вы стеснены в движениях, находитесь на длительном совещании, сделайте незаметную гимнастику.

Не вставая со стула, можно возбудить энергию и кровообращение в пояснице и малом тазу. Для этого надо выполнить такие упражнения:

- а) сидя на стуле, 10–15 раз сжимаем и расслабляем ягодичные мышцы;
- б) сидя на стуле, пружинистыми движениями тела имитируем прыжки 10–15 раз.

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.