

ДОКТОР  
МЕДИЦИНЫ  
ХАНО ЭВАЛЬД



ДЛЯ  
КАЖДОГО

А  
У  
С  
Е  
Д  
А  
Ш  
С  
У  
Э  
А  
В

ДОКТОР МЕДИЦИНЫ ХАНО ЭВАЛЬД

**АКУПРЕССУРА**  
**для каждого**

Перевод с немецкого

МП «АРС»  
МПФ «Полис»  
Харьков  
1992 г.

**ХАНО ЭВАЛЬД**

**Акупрессура для каждого**

**МП «АРС»**

**МПФ «Полис»**

**Художник М. Я. Южелевский, Е. Н. Вырва**

**Технический редактор В. В. Кудлай**

### **Акупрессура — помощь надавливанием пальцами.**

Триумфальное шествие акупунктуры (иглоукалывание) — китайского метода лечения с помощью золотых игл незабываем. Миллионами людей этот старый метод обезболивания, болеутоления применяется в течение пяти тысяч лет.

В настоящее время в Китае зародился новый метод лечения — акупрессура.

### **Акупрессура лечит посредством нажатия пальцами.**

Акупрессура является дальнейшим развитием акупунктуры. Она использует те же точки (и меридианы), в которые вводятся иглы при акупунктуре, однако акупрессура отвергает применение металла при лечении. Вместо игл используются большой и указательный пальцы руки. Эффект одинаков.

Нажатие пальцами на правильные точки освобождает от многих недугов и расстройств.

Акупрессура не только утоляет боль, но и сокращает также время болезни, устраняет нарушения функциональной деятельности органов, ликвидирует органические последствия неврозов (тревоги, беспокойства, боязни (и напряжения) стрессового состояния).

В китайских школах акупрессура изучается как самостоятельный учебный предмет.

В Китае, этом древнем «центре вселенной», медицинские знания (способы и методы лечения и т. д.) в основном использовались и существовали лишь как фамильные секреты. Отец передавал свой опыт и секреты только сыну, а тот затем передавал дальше, своему любимому наследнику. Такие сложившиеся ученые династии скрывали знание специальных точек акупрессуры.

После победы революции, в специально созданных научно-исследовательских институтах народной медицины были собраны все ее достижения и в том числе опыт акупунктуры и акупрессуры (все открытые до

того времени точки, методы лечения и лечебные показания). Все сведения и знания в области акупрессуры стали открытыми и доступными для всех ими интересующихся.

Таким образом, кое-где появляющиеся время от времени сообщения о существовании «секретной акупрессуры» не соответствуют действительности. Правильно однако то, что открытие новых точек акупрессуры и возможных вариантов способов лечения данным методом до сих пор еще не завершено.

В данной книге использованы все основные знания акупрессуры, причем особенное внимание обращено на такие данные, которые наиболее пригодны для лечения и утоления человеческих страданий.

Акупрессура не является секретной наукой. Она является лучшим из новых китайских методов лечения и предполагает целесообразность специального изучения этого учения.

Каждый, кто будет выполнять легко запоминающиеся правила акупрессуры, сможет помочь сам себе. Знания важнейших точек на теле и лечебные показания — это то, что должен знать больной. Однако акупрессура не отвергает врачей и их испытанные методы лечения. Метод акупрессуры с помощью нажатия пальцами (надавливания) не помогает, также как и метод акупунктуры (с помощью иглоукалывания), против рака и других тяжелых заболеваний организма.

Акупрессура снимает боль и лечит те болезни, которые вызваны недостаточностью нервной системы, а это в наше лихорадочное время — каждая вторая болезнь. ]

Но прежде всего акупрессура является надежным, безопасным и действенным средством против боли — и это без какого-либо побочного действия.

Успешные результаты применения акупрессуры порой граничат с чудесами и это возможно, так как она основывается на тысячелетнем опыте акупунктуры — искусства иглоукалывания. Акупрессура не причиняет ни боли укола иглы, ни вызывает кровотечения и исключает внесение инфекции, при надавливании пальцами, в организм.

Акупрессура проста, наделена и безболезненна.

Вследствие этих неоспоримых преимуществ акупрессура, еще недавно в значительной степени неизвестный

метод лечения, начала свое победоносное шествие по земному шару.

Китайские специалисты-эксперты акупрессуры между тем передали свои, основанные на многолетних опытах, знания американским и европейским врачам с выражением пожелания, чтобы данный способ лечения как метод «натуральной», народной медицины стал бы доступен всем, в том числе и неспециалистам в области медицины. Эту цель и преследует настоящая книга.

Акупрессура является методом самолечения. В самом деле непонятно почему, в то время как царит мнение о праве использования акупрессуры лишь специалистами в своей среде, в Китае разрешено даже детям самостоятельно заниматься акупрессурой.

Что действует и помогает в Китае, в той же степени будет хорошо помогать (и действовать) европейцам. Строение тела и нервной системы у китайцев в конце концов не отличается от строения тела и нервной системы у немцев или швейцарцев.

В период длительной истории своего развития акупунктура претерпела некоторые преобразования. Остался лишь основной принцип метода, неизменяющийся вот уже около пяти тысяч лет. Развитие системы точек (путем выявления новых, определенных точек) и основных линий (меридианов) ускоряет ход лечения и выздоровления.

До сего времени не понятно и не ясно, как действует акупунктура и акупрессура. Все попытки объяснения и толкования этих методов являются неудовлетворительными и остаются лишь словами.

Сами китайские ученые, которые в настоящее время вот уже почти три десятилетия занимаются изучением механизма влияния обоих методов лечения в специально созданных научно-исследовательских институтах, говорят: «Мы не знаем почему акупрессура действует. Мы знаем только, что она действует и действенна». В этом все и дело.

Между тем специалистам-экспертам известно уже более 1030 точек—мест акупунктуры на теле человека, но в то же время открытие специальных, полных секретности точек до сих пор еще не завершено.

Наряду с основными линиями (меридианами) и давно известными, испытанными точками постоянно открываются новые «специальные» точки, которые оказывают

(при воздействии на них) положительный эффе... „, „ определенных расстройств и нарушениях функциональной деятельности органов человека. Сюда можно отнести открытие новых «наркозных» точек, локализуемых воздействием на ушную раковину.

Внешние точки необходимо знать.

Никто, даже опытейшие и знаменитые специалисты, де могут одинаково хорошо знать все точки акупрессуры. Для неспециалистов, кто непродолжительное время занимается данным методом лечения, необходимо решить, и каждый должен это сделать, будет ли все-таки достаточным использование лишь важнейших точек, ведь никто иной как тот, кто хочет сам себе помочь, нуждается в знании всех точек.

Какие имеются виды точек?

Места расположения точек акупунктуры и акупрессуры известны точно. Они расположены на 14 линиях (меридианах), которые давно уже исследованы. Эти меридианы имеют определенные наименования, как — «Большой сердечный» («Мастер сердца»), «Трехступенный обогреватель» или «Меридиан-гувернер», — и при этом всегда указывают три вида точек:

«Гармонизирующие точки» — лежащие в начале и в конце линии (меридиана). При воздействии на них методом акупрессуры наблюдаются гармоничные отзвуки этого воздействия во всех органах, относящихся к данному меридиану.

«Возбуждающая точка» — на каждой линии (меридиана) существует лишь одна такая точка. Ее акупрессура активизирует реакцию и работоспособность относящихся к данному меридиану органов.

«Успокаивающая точка» — также существует лишь одна на каждой линии (меридиане). Подавляет, успокаивает, снимает нервное состояние. Ощущения при ее акупрессуре наиболее приятны.

Облегчение приносит успешная акупрессура системы так называемых «Сигнальных (тревожных) точек», которых китайцы называют «Му • — точки». Каждый основной орган имеет свою сигнальную точку. Правильная, по всем правилам проведенная акупрессура этой точки способствует немедленному улучшению состояния человека (снижению недомагания) и в особенности уменьшению боли (болевого синдрома).

Наконец, в Последние годы был открыт целый ряд так называемых «специальных» точек, относящихся к строго определенным недугам (заболеваниям).

### **Лечебные показания акупрессуры.**

Кто хочет (или может) сам себе помочь не должен знать и использовать всю систему меридианов и точек акупрессуры.

В настоящей книге совершенно сознательно не приводятся для использования пациентами, все производные точки. Для достижения эффективности лечения достаточно знать какая точка где расположена и продолжительность воздействия на нее. Акупрессура помогает против «Основных заболеваний современности». К ним не относятся больше такие заболевания как оспа, чума и холера, инфекция которых почти побеждена. В настоящее время человек страдает от перевозбуждения, перенапряжения и стресса. Следствием этого являются истощение организма, подавленное состояние, сердечная недостаточность и недостаточность кровообращения, импотенция и холодность. Ошибочное возмущение бессознательных (вегетативных) нервов может однако привести к полнейшему изменению функционирования органов, т. е. к инфаркту сердца, артериосклерозу или язве желудка и т. д. Кроме этого сюда же относятся и более простые, но часто мучительные расстройства — сна, головной, зубной боли.

Все это следует предотвратить.

Акупрессура является оружием, с помощью которого человечество защищается от всякого рода стрессов. Акупрессура восстанавливает равновесие нервной системы. Восстанавливается как бы природный баланс между напряжением и разрядкой, между работой и отдыхом, и органы человека благодарны этому.

### **Какая точка относится к какому заболеванию?**

Каждая система органов человеческого организма имеет прочную связь с определенными точками акупрессуры. Такими же прочными являются и связи точек акупрессуры с нежелательными функциональными расстройствами организма (например, высоким кровяным давлением, отдышкой или гриппозным состоянием).



В данной книге, на последующих ее страницах, приведены изображения важнейших точек акупунктуры, влияние на которые, в зависимости от обстоятельств, является излечивающим при наиболее часто встречающихся заболеваниях.

Это могут быть и «Успокаивающая точка» (при расстройстве сна), и «Возбуждающая точка» (при низком кровяном давлении), и «Гармонирующая точка» (при тревожном состоянии общего невроза), и «Сигнальная точка» (при коликах суставов) или «Специальная точка» (при импотенции). Однако лечение не применяется вне зависимости от различного происхождения точки.

### Как правильно найти точку акупунктуры?

Фотографии и приведенные графические изображения (рисунки) показывают точные места расположения точек только в том случае, когда анатомические сведения содержат лишь основные (общие) данные.

Почти всегда бывает так, что искомая точка акупунктуры реагирует на сильное нажатие резким (четким) болевым сигналом (импульсом), что выделяет ее на искомом участке тела.

Ввиду индивидуальности различия телосложения на практике точки акупунктуры не у каждого пациента расположены в точно указанном на схеме месте. Отклонения места расположения точек могут быть в пределах одного сантиметра. Отклонения могут быть в различных вариантах, поэтому на рисунках (схемах) пунктиром обозначена величина этого отклонения, отражавшая индивидуальные особенности.

На современном этапе с недавнего времени точки акупунктуры определяются весьма точно с помощью специального поискового прибора. Действие данного прибора основано на принципе измерения электрического сопротивления кожного покрова. Величина сопротивления в точках акупунктуры понижается. Применение прибора безболезненно. С помощью прибора расположение точки определяется с точностью до миллиметра.

### Как воздействовать на точки акупунктуры?

Китайцы разделяют степени воздействия на лечебные точки тройным образом:

— при острых болях и при первичном лечении показано применение легкого кругового массажа точки, который производится кончиком указательного пальца руки. Продолжительность массажа — от одной до пяти минут.

— при хронических заболеваниях, в зависимости однако от общего состояния пациента, лучше всего и надежнее применять точечный массаж средней силы. Рекомендуется многократный массаж в течение дня. Продолжительность акупрессуры — до тридцати (в зависимости от обстоятельств) секунд.

— сильная акупрессура производится главным образом с помощью большого пальца руки, однако в частных случаях возможны и другие варианты.

Когда искомая точка найдена на теле кончиком указательного или большого пальца слегка прикасаются к кожному покрову, затем начинают производить круговые движения пальцем, сдвигающие кожу относительно костной или мышечной ткани в ритме два оборота в секунду.

При этом следует обращать внимание на то, чтобы палец постоянно оставался на одной (необходимой) точке тела.

При симметричном воздействии на точки акупрессуры следует быть особо внимательным.

### Когда не следует применять акупрессуру?

Это может быть лишь редкий случай. Акупрессура в своей элементарно упрощенной форме не может заменить необходимого медицинского лечения (например, операцию аппендицита или гнойного аппендицита), однако она может применяться как болеутоляющее дополнительное лечение, а также применяться при оказании первой медицинской помощи.

Противопоказанна акупрессура при:

— тяжелых, органических заболеваний сердца и системы кровообращения.

— В период беременности.

— при сильном переутомлении.

Поскольку при акупрессуре противопоказаны какие-либо локальные (местные) изменения кожного покрова (нагноения, лишай и т. д.), то следует в таких случаях выждать полного излечения кожного заболевания.

При внезапном изменении состояния здоровья пациента, его самочувствия во время проведения акупрессуры, акупрессию следует сразу же прекратить. Однако такие нежелательные побочные явления в практике встречаются крайне редко.

Таким образом Вы делаете все правильно.

Сядьте или ложитесь на спину.

Расслабьтесь.

Следите за тем, чтобы отсутствовали какие-либо раздражители: (разговоры родных, телефонные и другие звонки и т. п.).

На время отвлекитесь от всего.

*Кончик указательного пальца положите на необходимую точку тела (искомую точку акупрессуры).*

Легко надавив на кожу, начинайте одновременно производить круговые движения пальцем, следя при этом, чтобы палец при движении не сходил с данной точки тела.

Продолжительность акупрессуры:

— от полминуты до пяти минут.

Действие всегда наступает быстро и ощущается долгое время.

Акупрессию можно многократно повторять в течение дня.

, —

головная  
боль

зубная боль

кашель

сердце

желудок

холодность  
желания

кровяное  
давление

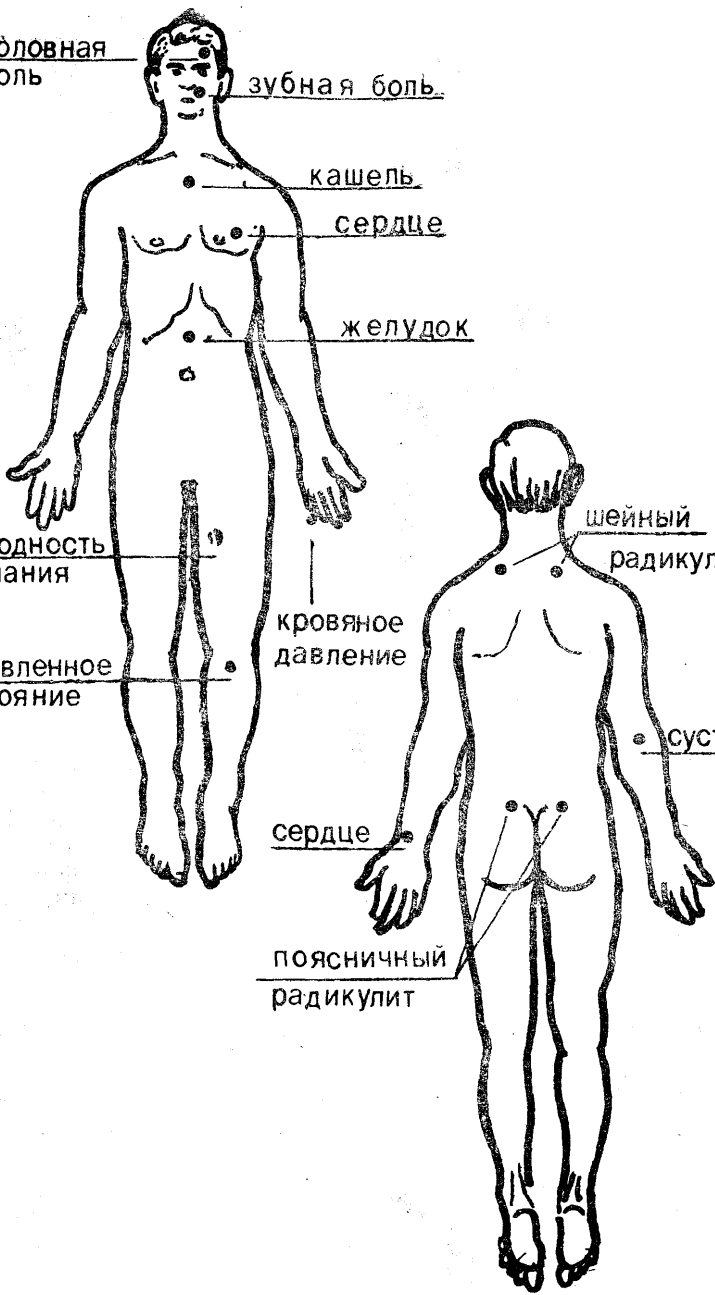
подавленное  
состояние

шейный  
радикулит

суставы

сердце

поясничный  
радикулит



*Притупление* аппети-  
Наименование точки  
«Ю — ПЕ».

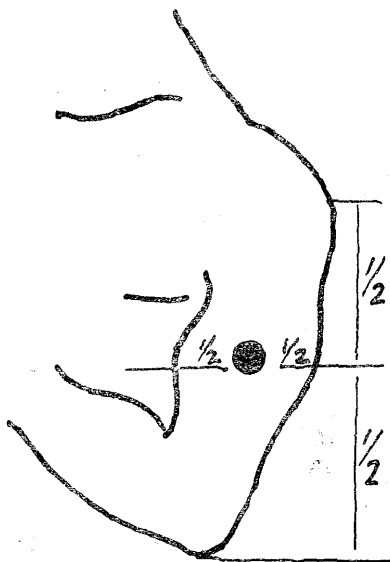
Свойство — «Успо-  
каивающая точка».

Воздействие — аку-  
прессура применяется  
в виде легкого  
массажа.

Продолжительность  
— 30 секунд.

Акупрессура прово-  
дится попеременно  
на обеих руках.

Воздействие на точку притупляет аппети-  
тит и регулирует  
(стабилизирует) об-  
мен веществ.



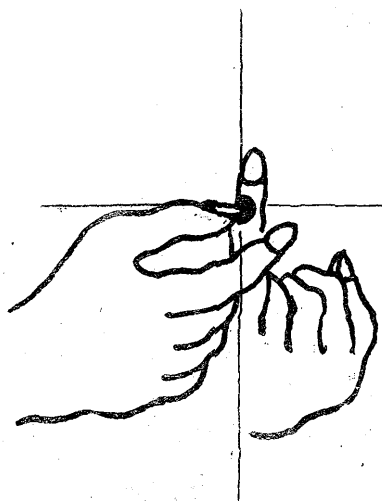
Возбуждение аппетита.

Наименование точки  
«АН — Минь».

Свойство — «Возбуж-  
дающая точка».

Воздействие на точку  
стимулирует аппетит и  
обмен веществ.

Воздействие—акупрес-  
сура, в зависимости от  
обстоятельств, приме-  
няется неоднократно в  
течение дня перед едой.  
Акупрессура проводит-  
ся ритмично по 20 се-  
кунд средней силы на-  
жатием ногтя большого  
пальца попеременно на  
обоих руках (мизин-  
цах).



**Страх, (подавленное состояние).**

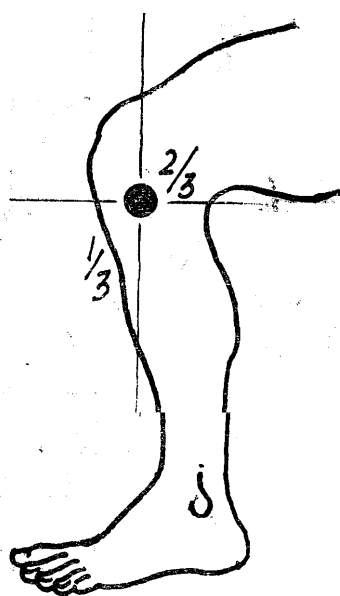
Наименование точки — «Божественное равнодушие».

Свойство — «Гармонизирующая точка».

Воздействие—акупрессура проводится в сидячем положении указа-

обеих рук синхронно.

Акупрессура легкая до пяти минут.



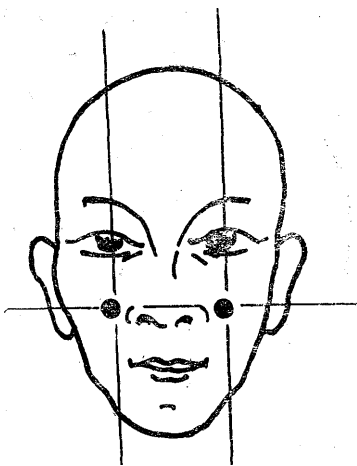
**Катар верхних дыхательных путей.**

Наименование точки — «Си Бай».

Свойство — специальная (симметричная) точка.

Воздействие — сесть спокойно, глаза закрыты.

Акупрессура проводится с умеренным усилием указательными пальцами обеих рук (большие пальцы подпирают подбородок). Продолжительность акупрессуры — 64 круговых движения (8 раз по 8 круговых движений).



## Ушная боль.

Наименование точки — «Юнь — Юа».

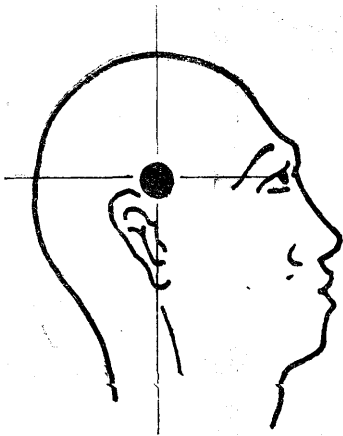
Свойство — «Гармонизирующая точка».

Воздействие — легкая акупрессура.

Проводится указательным пальцем.

Действенна лишь в области пораженного уха.

Продолжительность — до наступления улуч-



## Астма, (отдышка, кашель, отвыкание от курения).

Наименование точки — «Хаба Экс».

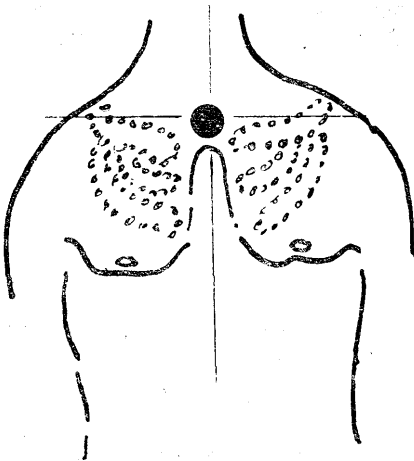
Свойство — «Специальная точка».

Воздействие — апрессуры проводится указательным пальцем, в легкой форме продолжительностью до одной минуты. Апрессуру можно повторять в любое время.

В случае отвыкания от курения апрессура проводится при возникновении желания курить.

В данном случае проводится кратковременная, но интенсивная (до боли) апрессура.

Желательно проведение такой же терапии при гипотонии, (пониженном кровяном давлении).

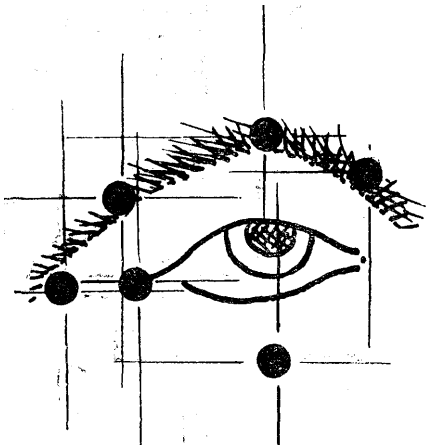


**Болезни глаз, (рябь в глазах, дрожание век, боль глаз).**

«Наименование точки — «Тай Юань».

Свойство — «Успокаивающая точка».

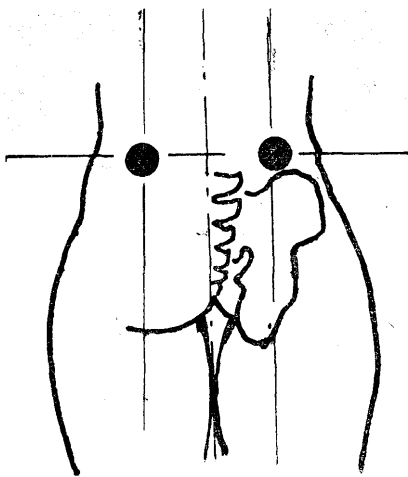
Воздействие — легкая акупрессура глазной впадины в последовательности, обозначенной цифрами. Во время акупрессуры глаза закрыты.



**Крестцовый ридикулит.**  
Наименование точки — «Ха Те».

Свойство — специальная точка.

Воздействие — проводится сильная акупрессура с помощью больших пальцев одновременно с двух сторон. Продолжительность акупрессуры — до двух минут.





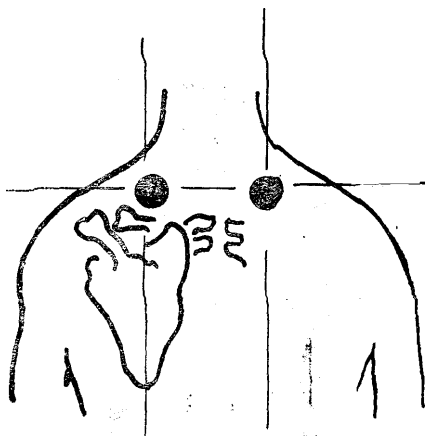
## Шейный радикулит (прострел).

Наименование точки — «Фай Юань».

Свойство — «Гармонизирующая точка».

Воздействие — положить указательные пальцы рук на точки, а большими пальцами зажать тело в этом месте.

Акупрессура проводится указательными пальцами синхронно с обеих сторон. Вначале легкая акупрессура затем усиленная. При необходимости акупрессуру повторить.

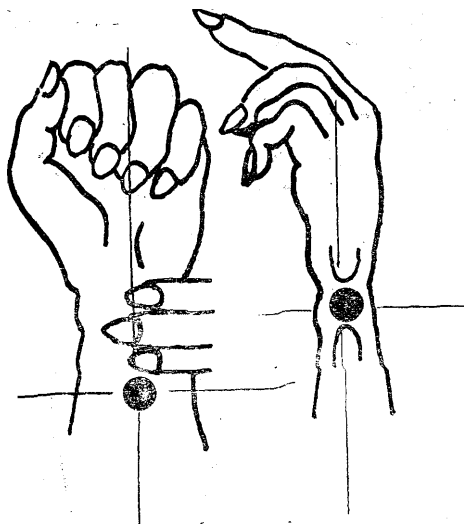


## Боли сердца.

Наименование точки — «Ха ТК» и «Ха Фу Юли».

Свойство — «Успокаивающая точка».

Воздействие — акупрессура проводится" большим пальцем, зажав слегка кисть" указательным й иолытгм патьгслу! массирующей руки. Акупрессура легкая, лучше всего в лежачем состоянии. Полный покой,



## Усталость.

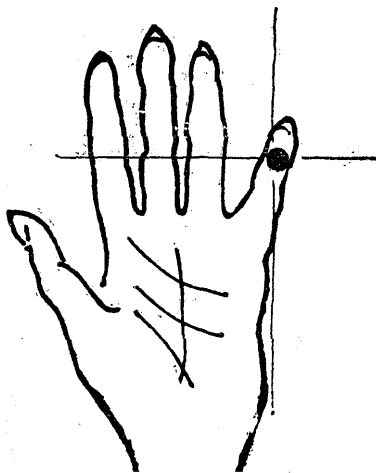
Наименование точки — «Пья Сан».

Свойство — «Возбуждающая (специальная) точка».

Воздействие — зажав мизинец правой руки между указательным и большим пальцами левой руки, кончиком большого пальца проводится по возможности сильная (допустимо сильная) акупрессура.

Процедура длится в течение часа.

Рекомендуется повторение.

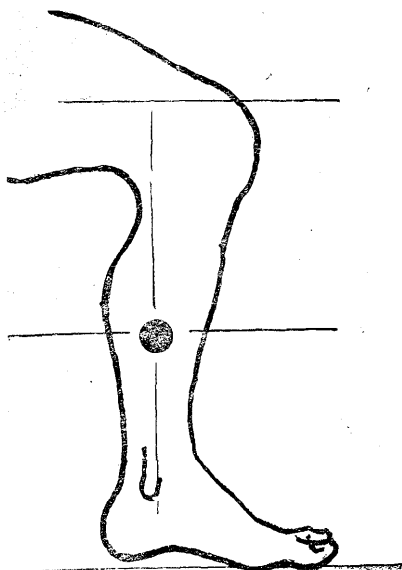


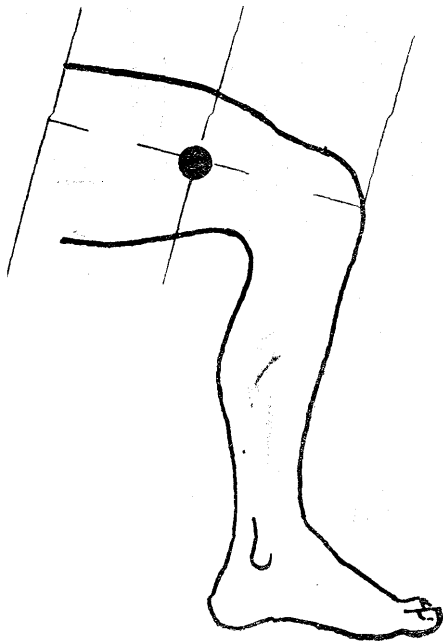
Половые расстройства. (слабая эрекция—мужчины).

Наименование точки — «Лю Си Нуй».

Свойство — специальная точка.

Воздействие — легкая акупрессура указательным пальцем. Желательно проведение акупрессуры партнером. Следует строго соблюдать требования покоя.





Половые расстройства (импотенция мужчины, холодность желания женщины).

Наименование точки — «Чли Бе».

Свойство — специальная точка.

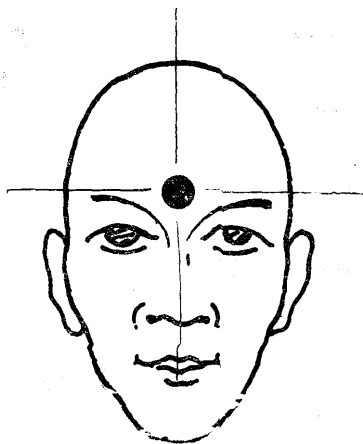
Воздействие — проводится чередованием легкой и сильной (интенсивной) акупрессуры указательным пальцем. Желательно проведение акупрессуры партнером. Состояние покоя необходимо.

Головокружения.

Наименование точки — «День Цел».

Свойство — «Гармонирующая точка».

Воздействие — сильная, интенсивная, но кратковременная акупрессура с помощью указательного пальца. При необходимости следует комбинировать с акупрессурой точки «Ху Те» (при гипотонии), проводимой с помощью ногтя большого пальца интенсивным нажимом области ногтевого ложа мизинца противоположной руки.



## Потливость.

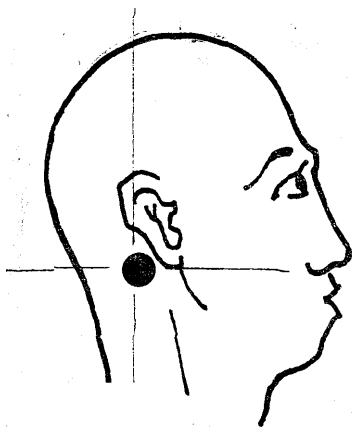
Наименование точки — «Бру Чай».

Свойство — специальная точка.

Воздействие — легкая акупрессура с помощью указательного пальца.

Продолжительность — до трех минут.

Действие оказывается *быстро при акупрессуре* с правой стороны, действие с левой стороны значительно больше.



## Грипп.

Наименование точки — 2. «Су Сан».

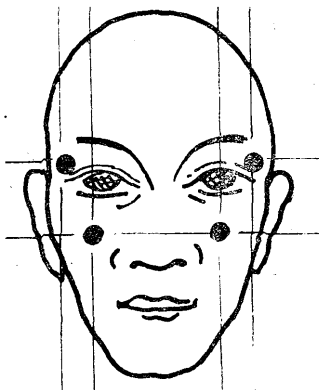
— 3. «Фу Сан (Ли)».

Свойство:

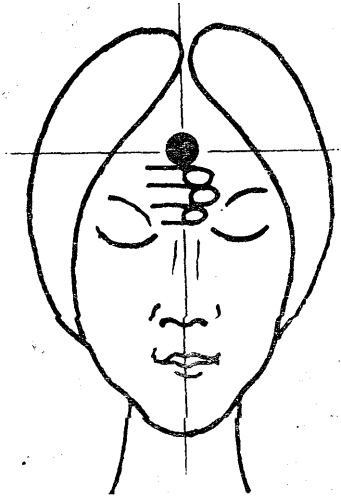
— 2. «Возбуждающая точка».

— 3. «Успокаивающая точка».

Воздействие—акупрессура проводится в легкой форме кончиками указательных пальцев рук синхронно с двух сторон, попеременно каждую точку массируя в течение одной минуты.



Насморк,

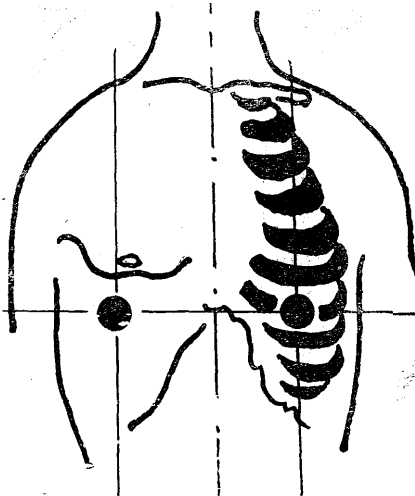


Наименование точек:

1. «Ой Ши» — гармонизирующая точка.
2. «Ку Сан» — возбуждающая точка.
3. «Фу Сан» — успокаивающая точка.
4. «Юли» — специальная точка.

Все точки симметричные.

*Воздействие* — акупрессура проводится в легкой форме кончиками указательных пальцев обеих рук синхронно с двух сторон. Акупрессура каждой пары точек длится одну минуту. Последовательность проведения — 1—2—3—4. Акупрессура помогает также как предупреждающее, профилактическое средство.



Расстройства в период менструации.

Наименование точки — «Концепционная точка»:

Свойство — «Гармонизирующая точка».

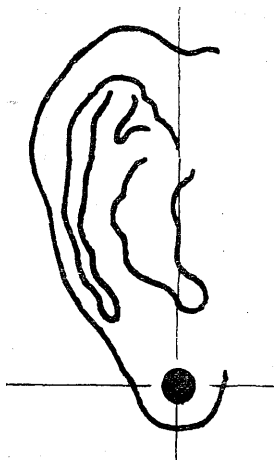
- Воздействие — легкая акупрессура, многократно повторяемая в течение «критических» дней. Продолжительность акупрессуры — до наступления улучшения состояния.

## Расстройство сна.

Наименование точки — «Ха У Сан».

Свойство — специальная (гармонирующая) точка.

Воздействие — легкая акупрессура указательным пальцем в состоянии полного покоя. Действие эффективнее с правой стороны, чем с левой.



**Легочная недостаточность.** Используется так же при женских расстройствах (вагинизм, спазмы влагалища).

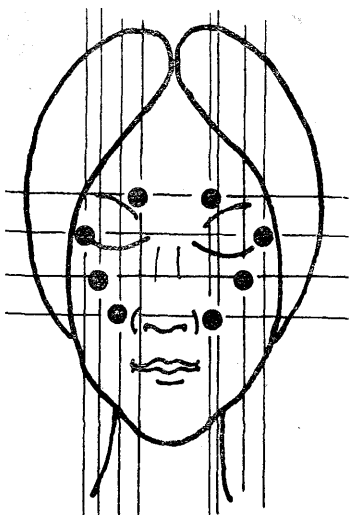
Наименование точки — «Ту Ли».

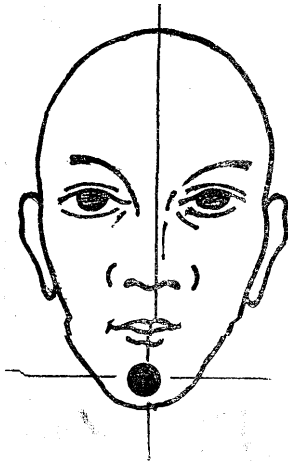
Свойство — «Возбуждающая (симметричная) точка.

Воздействие — легкая акупрессура большими пальцами обеих рук. Акупрессура кратковременная, но многократная.

При женских расстройствах продолжительность акупрессуры произвольная.

Обязательно состояние покоя.



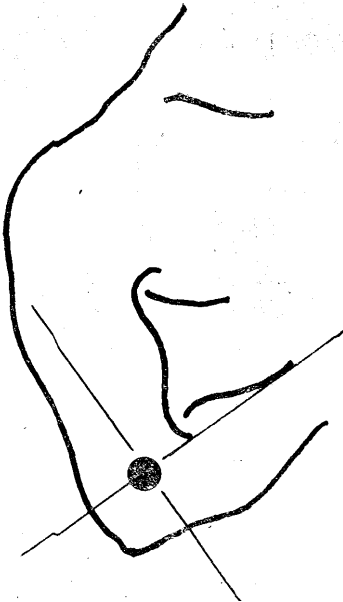


**Возрастные** расстройства, (**переходной возраст**).

Наименование точки — «Та Нейль» или «Иен Май».

Свойство — «Гармонизирующая точка».

Воздействие — проводится легкая акупрессура *кончиком указательного пальца* по возможности по утрам, с соблюдением режима полного покоя.



**Боли в суставах.**

Наименование точки — «Юинь Хай».

Свойство — «Гармонизирующая точка».

Воздействие—акупрессура проводится указательным пальцем. При острых болях — только легкая акупрессура.

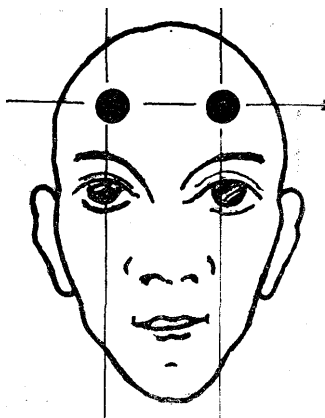
При хронических заболеваниях—сильная, интенсивная акупрессура. Продолжительность — до наступления улучшения состояния.

## **Боли желчного пузыря, (колики).**

Наименование точки —  
«Ху Сан».

Свойство — «Успокаивающая точка».

Воздействие — легкая акупрессура указательными пальцами обеих рук одновременно. Продолжительность акупрессуры — до наступления улучшения состояния. Эффективно применение в качестве предупредительного средства,



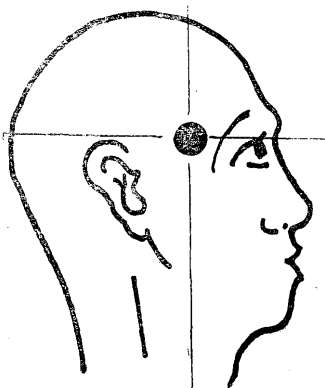
## **Головная боль (боли лобной части).**

Наименование точки —  
«Хои Сан».

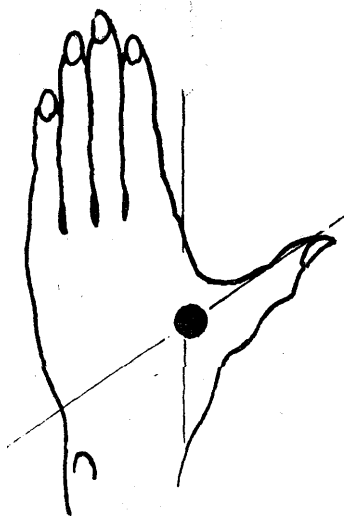
Свойство — «Успокаивающая (симметричная) точка».

Воздействие — легкая акупрессура обязательно синхронная с двух сторон, с помощью больших пальцев.

Глаза закрыты.







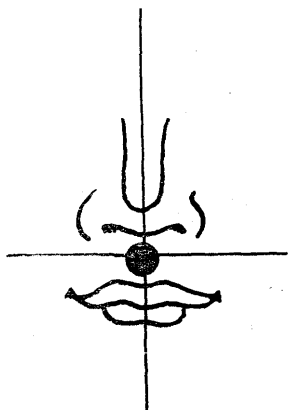
## Головная боль (мигрень).

Наименование точки — «Хо И у».

Свойство — • «Успокаивающая точка».

Воздействие — зажав точку между указательным и большим пальцами массирующей руки проводят легкую ритмичную акупрессуру (с помощью указательного пальца).

Продолжительность акупрессуры — до пяти минут.



Острая зубная боль.

Наименование точки — «Хо Б а».

Свойство — специальная точка.

Воздействие — сильная, интенсивная акупрессура в ритме 10 секунд с помощью указательного пальца (ногтем указательного пальца).

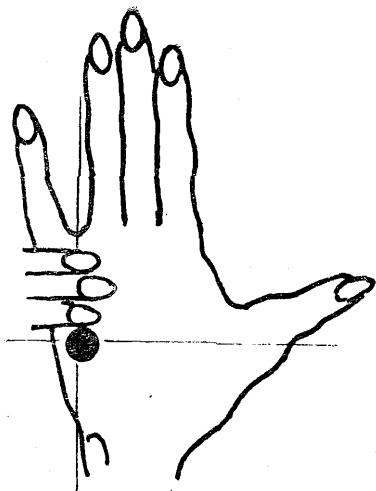
Воли ревматического характера.

Наименование точки — «Трехстепенный обогреватель».

Свойство — «Успокаивающая точка».

Воздействие — легкая, но продолжительная акупрессура (до семи минут), с помощью указательного пальца. Акупрессура проводится попеременно на обеих руках. При хронических болях точка акупрессуры выбирается с больной стороны тела.

Следите за состоянием покоя.

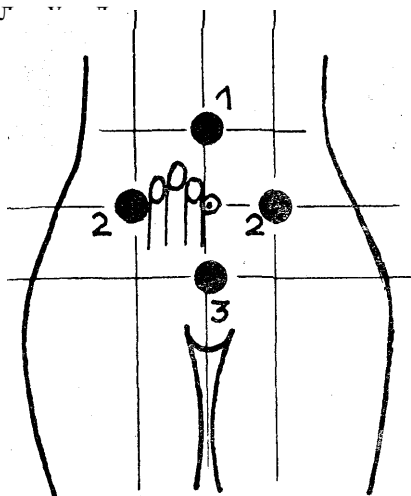


Расстройства желудка (желудочно-кишечные боли).

Наименование точек:

1. «Ту Ше» — спазмы, колики.
2. «Ту Ши (Ли)» — понос.
3. «Ту Кси» — запоры.

Свойство — «Гармонизирующие точки». Воздействие — только легкая, но длительная (терпеливая) акупрессура. Желательно проведение акупрессуры



лежа на постели. Акупрессура проводится с помощью указательного пальца. В случае акупрессуры точки «Ту Ши (Ли)» обязательно синхронность с обеих сторон.

## Жажда.

Наименование точки — «Юань Цзень».

Свойство — «Успокаивающая точка», единственная точка слизистой оболочки человеческого организма.

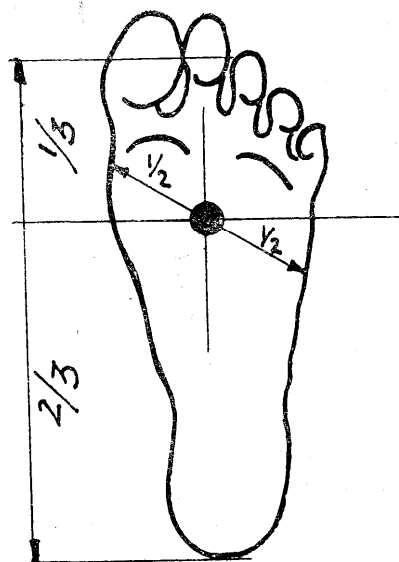
Воздействие — акупрессура точки слизистой оболочки — «Юань Цзень» которая расположена на расстоянии примерно одного сантиметра от кончика языка, проводится в форме легкого покусывания языка (в данной точке) передними зубами (резцами) с ритмом 20 в 1 мин. Особенность точки состоит в том, что до сих пор в человеческом организме не удалось определить (локализовать) другие точки слизистой оболочки. Поэтому точка «Юань Цзень», расположенная на центральной линии (меридиане) тела, является единственной. Ни в области носа, полостей рта и гортани (глотки), ни на половых органах или кишечнике не существует зон акупунктуры и акупрессуры, как не проявляют точек акупрессуры и богатые нервами области (зоны повышенных болевых ощущений). Тактильное возбуждение (стимулирование) данного региона осуществляется посредством воздействия на нервную систему (управление).

## Дистония.

Наименование точки — «Ха Ау Ха».

Свойство — специальная точка.

Воздействие — обхватив рукой ступню, проводят акупрессуру большим пальцем со средним усилием. Акупрессуру следует проводить утром или вечером с длительными интервалами. Благоприятное воздействие оказывает проведение дополнительной акупрессуры как при «Жажде» — легкие покусывания передними зубами (резцами) кончика языка в ритме 20 в 1 мин.

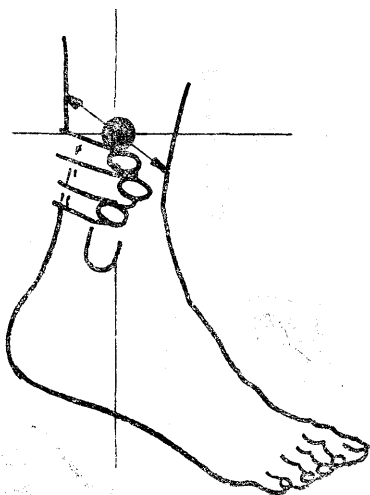


**Усталость ног (перетомление после бега или длительной ходьбы).**

Наименование точки — «Пю Сан».

Свойство — «Возбуждающая точка».

Воздействие—акупрессура проводится со средним усилием с помощью указательного пальца не обхватывая при этом голень массируемой уставшей ноги. При необходимости акупрессура повторяется.

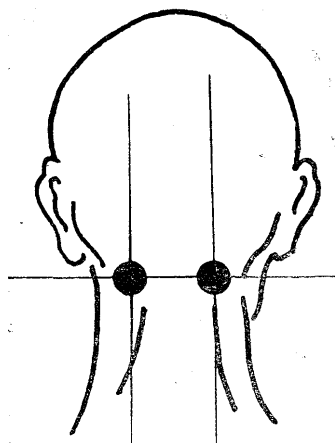


**Головная боль (боли затылочной части).**

Наименование точки — «Фен Хи».

Свойство — специальная (симметричная) точка.

Воздействие — ритмичная и синхронная обеими руками, сильная акупрессура. Акупрессура может проводиться как указательным так и большим пальцами рук.

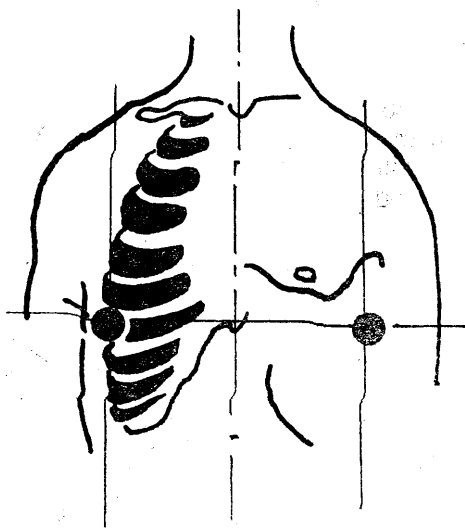


**Гипертония (повышенное кровяное давление).**

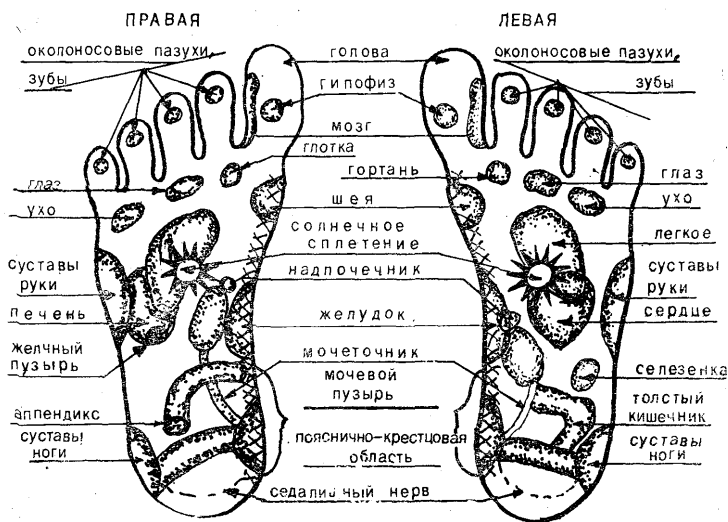
Наименование точки — «Юань Си».

Свойство — «Гармонизирующая точка».

Воздействие — легкая акупрессура с помощью указательного пальца. Продолжительность акупрессуры — до пяти минут. Обязательный покой. При длительном применении следует делать недельный перерыв.



# СХЕМА УЧАСТКОВ СТУПНЕЙ, СВЯЗАННЫХ С РАЗЛИЧНЫМИ ОРГАНАМИ ОРГАНИЗМА



## КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА АКТИВНЫХ УЧАСТКОВ СТУПНЕЙ

На подошвенной поверхности стоп, указанные активные точки для массажа (точки см. на рис.) имеют нервнорефлекторную связь со всеми внутренними органами: сердцем, желудком, печенью и тд.

Проводя различные виды массажа (разминание, надавливание, поглаживание, растирание всеми пальцами обеих рук в указанных точках и одновременно совершая вращательные дви-

жения стопами попеременно в течение 5-ти минут, Вы можете значительно оздоровить больные органы и поддерживать их в дальнейшем в хорошем тоне. Для массажа можно применять скалку, которую нужно катать одной, потом другой ногой на полу, а лучше для этой цели использовать специальный коврик для массажа ног.

При массаже нужно сосредоточить мысль на том органе, работу которого вы хотите улучшить. Убеждаете себя, что в результате массажа состояние данного органа и рядом находящихся органов, становится все более хорошим.

Воспользуйтесь кроме того, всеми возможностями: ходить босиком по морскому берегу, по пыльной дороге, по скошенной траве, по теплему асфальту.

Массаж ног нужно обязательно сочетать с ежедневными дыхательными упражнениями: 20 раз глубокий вдох и выдох с задержкой после вдоха от 2 до 8 секунд утром после пробуждения, и 20 раз вечером за 50 минут до сна.

Рожденный в Китае способ лечения акупрессурой приобрел самое широкое применение. До недавнего прошлого, совершенно неизвестный метод, с успехом практикуют многие тысячи врачей США и Европы. Акупрессура считается идеальным методом самолечения многих недугов человека.

Надеемся, что этот сборник сослужит Вам добрую службу и станет вашим маленьким домашним врачом.

Сдано в набор 2/XI-92 г. Подписано в печать 18/XI-92 г. Формат 84XЮ8/32. Печать высокая. Усл. печ. листов 1,68. Усл. краско-отт. 2,01. Тираж 20000. Зак. 1987. Цена договорная

Отпечатано в Харьковской типографии № 2. г. Харькова-310052,  
ул. Конева, 10/2.