

**Бинь Чжун**

## **Китайская рефлексотерапия. Точки здоровья и красоты**



### **ВВЕДЕНИЕ**

Уже более двадцати пяти лет я со своими учениками из разных стран (Китай, Вьетнам, Гонконга, Кореи и Индии) провожу лечение и общее оздоровление с помощью специального метода точечного массажа. Этот метод назван моими учениками в честь древнего рода китайских народных медиков – Чжун.

Работа в основном ведется в медицинском центре города Чэнду в провинции Сычуань (Юго-Западный Китай). За многие годы медицинской практики нам удалось избавить тысячи людей от разных болезней достаточно простым способом: стимуляцией определенного набора точек воздействия на лице, руках и стопах.

Надо подчеркнуть, что разработанная нами методика динамического точечного массажа Чжун помогает тем хроническим больным, которые годами безуспешно пытались избавиться от недугов другими способами нетрадиционной медицины. Использование массажа Чжун позволит вам отказаться от альтернативных методов лечения (иглоукалывания, магнитотерапии и др.). Вполне вероятно, что вы сможете обойтись и без традиционной медицины с ее химическими препаратами.

Эффективность метода Чжун зависит от многих факторов. При одних заболеваниях для полного выздоровления достаточно провести один сеанс стимуляции рефлекторных точек. Например, при болях в пояснице, связанных с усталостью, болях в шейном отделе позвоночника, возникающих при переохлаждении, головных болях при переутомлении, стрессах, нарушении пищеварения, при простуде или аллергии. В других же случаях для

достижения устойчивого эффекта необходима более длительная стимуляция многих точек воздействия на лице, руках и стопах.

Пользу, которую принесет точечный массаж Чжун, трудно переоценить. Ведь с его помощью можно не просто приостановить болезнь в начальной стадии, вылечить хронические недуги, но и предупредить серьезные осложнения при острых заболеваниях. Врачи и лекарства вам не понадобятся, поскольку все, что необходимо для лечения, – это пальцы рук.

Конечно, надо понимать, что чудо-метод не спасет вас от болезни, если вы не обратите самого серьезного внимания на первопричины своего заболевания. Речь идет о неправильном питании, загрязнении окружающей среды, стрессах, физическом и психическом переутомлении и т. д.

Описание всех возможных областей применения метода Чжун не уместится на страницах этой книги. Поэтому я и мои ученики предлагаем список лишь некоторых заболеваний, при которых лицезавная рефлексология наиболее эффективна:

- остеохондроз позвоночника, полиартрит, артроз, ревматизм, вывихи, люмбаго, ишиас и т. д.;
- сексуальные проблемы, болезни половых органов, гормональные нарушения, нарушения менструального цикла, аменорея, простатит, импотенция, фригидность, преждевременные роды, фиброма, гипотиреоз, гипертиреоз, киста яичников, мастопатия, анемия и т. д.;
- кожные заболевания: дерматит, опоясывающий лишай, угри, экзема, псориаз и т. д.;
- заболевания органов пищеварения: гастрит, колит, диабет, гепатит, холецистит, запоры, диарея, ожирение, целлюлит и т. д.;
- заболевания нервной системы: бессонница, неврозы, депрессия, детская нервозность или гиперактивность, хроническая усталость, мигрень, головная боль, астения, болезнь Паркинсона, гемиплегия, парестезия и т. д.;
- заболевания органов кровообращения: варикозное расширение вен, гипотония, гипертония, головокружение, сосудистая недостаточность и т. д.;
- заболевания органов дыхания: бронхит, бронхиальная астма, синусит, простуда;
- нарушение зрения, снижение слуха, аллергия.

В основе массажа Чжун лежит терапия лица, стоп и кистей рук, которая включает в себя диагностику заболеваний по состоянию кожного покрова лица и стоп, ногтей, состояния радужной оболочки и динамическую терапию. Этот революционный метод, объединяющий вьетнамскую, китайскую и индийскую школы акупунктуры, начал разрабатывать еще мой учитель, профессор Шанхайского медицинского центра Ду Бо Шун. Многие годы я изучал основы этой сложной науки, и с помощью своих любимых учеников – Као Тяна (Китай), Чон Чолья (Южная Корея), Махатма Даса (Северная Индия) – нам удалось создать такую систему рефлексотерапии, которую вполне по плечу освоить и применить любому человеку, желающему быть здоровым или избавиться от своих болезней.

В заключение хочу заметить, что преимущество методики Чжун заключается и в высокой эффективности, и в том, что этот метод можно применять самостоятельно.

Удачной вам работы по методике Чжун!

## **ОСНОВЫ ТЕОРИИ ДИНАМИЧЕСКОГО ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ЧЖУН**

Для того чтобы лучше понять предлагаемый вашему вниманию метод динамического точечного массажа Чжун, необходимо познакомиться с его основными принципами. То, что связь точек на лице, стопах и кистях рук, на которые мы предлагаем воздействовать динамическим способом, существует, – совершенно очевидно. В профессиональной

акупунктуре используется более тысячи точек, в методе же Чжун их в десять раз меньше. Однако каждая рефлекторная точка на лице, стопах и кистях рук, которые в результате долгой практики выбраны нами в качестве точек воздействия, связаны друг с другом посредством меридианов.

//-- Принципы динамического массажа Чжун --//

Существует несколько основополагающих принципов, которые определяют сущность метода Чжун. Благодаря этим принципам нам удалось выявить минимум точек, расположенных в определенном направлении по телу человека, и свести их к простой схеме, сделав легкими для запоминания.

Еще один принцип, который мы использовали в создании метода Чжун, это однородность. Этот принцип основан на связи между больными органами и рефлекторными точками на лице, стопах и кистях рук. Их можно определить на лице при пальпации (прощупывании), а иногда и просто увидеть. Количество этих точек и степень их чувствительности являются показателем тяжести заболевания или нарушения функции органа.

Кроме того, в создании метода Чжун большую роль сыграл принцип симметрии. Согласно этому принципу части тела, расположенные справа, соотносятся с правой половиной лица, а слева – с левой половиной. Этому же правилу подчиняются и точки, расположенные на стопах и кистях рук. Принцип симметрии соблюдается в отношении как наружных, так и внутренних органов.

В зависимости от заболевания рефлекторные точки требуют различного по длительности, частоте и интенсивности воздействия. При недостаточной стимуляции вы не сможете достичь хорошего результата, с другой стороны – чрезмерная стимуляция создает риск получения обратного эффекта, и ситуация может ухудшиться. Чтобы этого избежать, воспользуйтесь простым советом: те точки, которые при нажатии не вызывают боли, стимулируйте легко, а те зоны или точки, которые чувствительны к нажатию, массируйте более интенсивно. Сеансы, которые мы советуем вам проводить, должны быть не очень длинными.

В конце краткого теоретического обзора хотелось бы сказать о связи метода Чжун и принципа безболезненной точки. Этот принцип позволяет обнаружить необходимые для массажа точки воздействия. В любой рефлекторной зоне, где находится болезненная точка, обязательно присутствует точка безболезненная. Клинический опыт подтверждает справедливость этой формулы.

//-- Метод упрощения --//

Итак, Чжун значительно упрощает классические методики акупрессуры, использующие тысячи точек. Динамическая терапия Чжун состоит в стимулировании рефлексогенных зон и точек на лице, которое вызывает циркуляцию энергии, необходимую для нормальной работы органов. Этот лечебный и профилактический метод восстанавливает здоровье и активизирует основные функции организма. Он также укрепляет иммунитет, помогая организму справиться с болезнями. Конечно, Чжун не излечит серьезную травму или запущенное заболевание но комбинируя традиционную медицину с динамическим воздействием Чжун, вы добьетесь мгновенного облегчения и более быстрого выздоровления. А в предупреждении и лечении незначительных недугов, омрачающих жизнь, которым медицина не уделяет зачастую должного внимания, метод Чжун просто незаменим!

## **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДИНАМИЧЕСКОГО ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ЧЖУН**

Приступим к изучению основных правил массажа Чжун. Проводить сеанс лучше спокойно, не спеша, сосредоточиваясь на своих ощущениях. Поскольку техника массажа

(стимуляции) проста, она не требует длительного обучения. Стимуляция точек в Чжун происходит при помощи пальцев или согнутым большим пальцем, или кончиками указательного, среднего, безымянного (или тремя вместе). В Чжун существует множество массажных движений для стимуляции точек, о которых мы будем еще говорить, но самыми распространенными являются круговые поглаживания и похлопывания.

Для правильного проведения динамического массажа Чжун необходимо принять удобное положение. Приставьте подушечку пальца к массируемой зоне (к точке или группе точек) и начинайте движения. При этом старайтесь слегка надавливать на выбранную вами точку. Эта техника применяется при стимуляции точек, расположенных изолированно друг от друга.

Массируйте не только выбранную вами болезненную точку (группу точек), но и зону, расположенную вокруг. Массировать необходимо так, чтобы возникло приятное ощущение тепла. Движения могут идти в разных направлениях.

Надавливать на точку (зону) надо достаточно сильно (до покраснения кожи), но не переусердствуйте. Если подобное действие вызывает у вас неприятные, болезненные ощущения, необходимо прекратить массаж, особенно в первое время. В дальнейшем вы привыкнете и будете хорошо переносить эту процедуру. Помните, что для достижения желаемого эффекта стимуляция должна быть не слишком слабой, но и не чрезмерно сильной. Придерживайтесь золотой середины!

//-- Выбор рефлекторных точек для массажа --//

Теперь вы знаете, как проводить массаж, но испытываете некоторую растерянность при выборе нужных точек. Попробуем разобраться. Очевидно, что многочисленные связи точек и зон с органами и частями тела предоставляют различные возможности для стимуляции. С другой стороны, каждая точка лица связана одновременно с несколькими органами и отвечает за несколько функций. Как установить связь именно с поврежденным органом? Уверю вас, массаж окажет лечебное воздействие только на больной орган, не навредив другим.

Есть несколько способов выбора точек и зон, на которые будет проводиться воздействие. Мы советуем вам по мере возможности пользоваться всеми предложенными методами определения точек воздействия.

#### 1. Поиск «живых» рефлекторных точек

Будем основываться на чувствительных точках, прикосновение к которым пальцами вызывает боль. Они могут реагировать даже на тепло руки. Эти точки не вызывают ничего, кроме раздражения органа. Надавливая на одну из этих точек, стимулируйте ее. Так вы будете влиять на ваш больной орган.

#### 2. Функции точек и их связи с органами

Применяя эти знания, вы сможете выбрать нужные точки в зависимости от симптомов заболевания. Для эффективного массажа иногда бывает достаточно одной или двух точек.

#### 3. Диаграммные проекции органов

Это наиболее простой способ для начинающих. Для того чтобы стимулировать проблемную зону, не концентрируясь на отдельных точках, достаточно знать рефлекторные зоны лица, стоп и кистей рук, их связь с различными частями тела и внутренними органами. Такой массаж эффективно вылечит хронические заболевания, так как каждая точка рефлекторной зоны содержит в себе десятки функций и оказывает влияние на несколько органов, в том числе и на больной. К диаграммным проекциям органов на стопах, лице и кистях рук мы вернемся чуть позже.

#### 4. Точки, установленные опытным путем

Путем экспериментов можно установить соотношение точки и органа. Полученные формулы точек эффективны при многих заболеваниях. Они могут быть удачно использованы даже на начальных стадиях обучения методу Чжун, несмотря на недостаточные знания каждой рефлекторной точки.

//-- Признаки изменения состояния здоровья --//

Чжун – прекрасное средство профилактики болезней. Способность лица отражать симптомы заболевания поможет выявить недуг на ранних стадиях. Результаты лечения, восстановления функций органов также отражаются на лице.

Один из самых универсальных признаков нездорового состояния – так называемая «изолированная точка», которая как бы не связана с другими участками кожи. При стимуляции этой точки (надавливании) вы не чувствуете привычного сопротивления. Если вам не больно, продолжайте стимуляцию. Недостаточное сопротивление кожи свидетельствует о проблеме в вашем организме. При устранении проблемы этот признак исчезнет сам собой. Уточним, что подобное «поведение» «изолированной точки» наблюдается только при острых заболеваниях и не характерно при хронических.

//-- Ритм и длительность сеансов --//

Человеку, который ничем не болеет и чувствует себя в форме, достаточно двух или трех сеансов Чжун в неделю для профилактики заболеваний. Свободно циркулирующая по телу жизненная энергия – это прекрасная защита от любой хвори. И не стоит медлить, если здоровье начинает ухудшаться. Лучше предупредить болезнь, чем ее лечить. Для того чтобы снять усталость после рабочего дня и предотвратить появление болей из-за утомления нервной системы, достаточно вечером, прежде чем вы встанете под душ, проделать простой сеанс массажа по методу Чжун. Эта гигиеническая процедура укрепляет организм и восстанавливает потраченную за день жизненную энергию. После этого массажа вы вновь ощутите радость жизни и в отличном настроении проведете остаток дня.

//-- О руках массажиста --//

Начав делать массаж, вы будете удивляться, как быстро у вас устают кисти и сами руки. Чтобы напряжение и усталость рук были минимальны, придерживайтесь следующих правил при массаже:

- 1) используйте все пальцы;
- 2) меняйте не только работающие пальцы, но и руки;
- 3) обращайтесь внимание на то, чтобы ощущать противодействие работающими пальцами и руками;
- 4) если требуется сильное воздействие, можно применять и косточки пальцев рук. С их помощью сильное воздействие осуществляется без большого напряжения, поскольку используется сила вашей руки. Кроме того, согнутый под небольшим углом палец легче стабилизировать, чем выпрямленный. Пальцы применяйте попеременно.

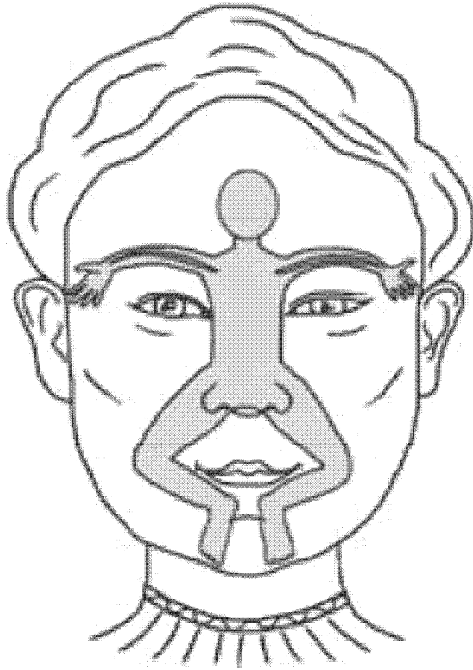
## **ПРОЕКЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА ЛИЦЕ**

Существует два способа использования динамического метода Чжун: стимуляция точек или массаж зон, связанных с каким-либо органом. Взаимозависимость органов и частей тела от точек и зон на лице изображена на схематических картах – диаграммах проекций тела на лице (рис. 1, 2). Эти схемы отображают основные принципы связей между точками на лице и органами.

Начнем с наиболее легкой для запоминания диаграммы, которой вы можете воспользоваться при различных несчастных случаях, например при вывихах суставов и других травмах (рис. 1).

Данная схема отображает связь частей тела с областями лица:

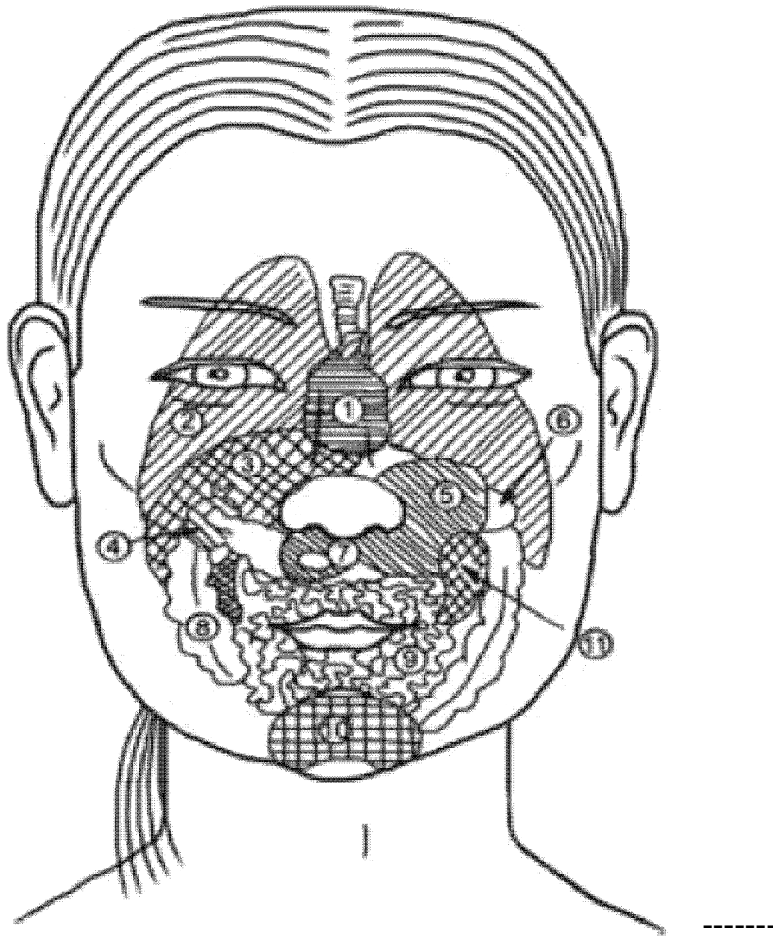
- голова – центр лба;
- переносица – шейный отдел позвоночника;
- плечи и руки – по линии бровей, а кисти – на висках;
- позвоночный столб – спинка носа (от переносицы до кончика носа);
- ягодицы и промежность – область ноздрей;
- бедра – носогубные складки;



- колени – уголки губ;
- голени – по линии, которая соединяет уголки губ с подбородком;
- стопы – нижняя часть подбородка;
- большие пальцы стоп – по центру подбородка вниз;
- другие пальцы стопы по порядку – край нижней челюсти.

Данная схема поможет вам найти область для массажа. Вы должны выявить в рефлекторной зоне наиболее чувствительные точки и сосредоточиться на них, после чего прощупать всю рефлекторную зону. Массируйте ее, пока не пройдет боль. Это правило применимо ко всем зонам.

Схема, изображенная на рис. 4, также используется для поиска необходимых рефлекторных точек.



Внутренние органы спроецированы на лицо от уровня бровей до подбородка следующим образом:

- 1) нос от переносицы до конца – сердце и легочные артерии;
- 2) брови со скулами – легкие;
- 3) основание правой скулы – печень;
- 4) в этой же зоне, ближе к основанию, – желчный пузырь;
- 5) левая скула – желудок;
- 6) левая часть ноздри, над желудком – селезенка;
- 7) прямо под носом – желудок, поджелудочная железа, толстая кишка, яичники;
- 8) зона ободочной кишки – с правой стороны от подбородка, поднимается до уровня верхней губы, проходит эту область, переходит в основание носа и верхней губы, и вновь опускается на уровень подбородка;
- 9) зона вокруг губ – тонкая кишка;
- 10) от верхней части подбородка до его краев – матка, яичники, мочевого пузыря, прямая кишка;
- 11) по краям рта – почки, надпочечники.

## **ПРОЕКЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА КИСТЯХ РУК**

Согласно древним китайским представлениям поверхность тела имеет четкое разделение на инь- и ян-области; при сгибании человека инь-поверхность оказывается обращенной внутрь, а ян-поверхность – наружу. Если сжать кисть в кулак, то ладонная поверхность окажется внутри (инь), а тыльная – снаружи (ян). Поэтому в стандартных системах соответствия ян-поверхность тела проецируется на тыльные поверхности

кистей, а инь-поверхность тела соответствует ладонным поверхностям кистей рук.

Тело проецируется на кисть в стандартном положении стоя с опущенными вниз руками. При этом руки развернуты наружу, а ладони обращены вперед. В этом положении вся инь-поверхность тела обращена вперед, а вся ян-поверхность – назад.

Ногтевые (вторые) фаланги больших пальцев кистей соответствуют голове человека, причем на инь-поверхности находится соответствие лицу, а на ян-поверхности – затылку. Первая фаланга большого пальца соответствует шее. На ее инь-поверхность проецируются гортань, глотка, щитовидная железа, мышцы и сосуды шеи, часть пищевода и трахеи.

На мышечном возвышении, у основания большого пальца кисти, находятся проекции органов грудной клетки. Вдоль линии симметрии находится соответствие трахее. Граница между верхней и средней третями линии симметрии соответствует месту деления трахеи на два главных бронха. На уровне нижней половины линии симметрии и немного левее находится соответствие сердцу. Соответствия легким занимают всю остальную площадь проекции грудной клетки. Справа от линии симметрии располагается соответствие правому легкому, слева – левому легкому.

Брюшная полость условно разделяется на три этажа: верхний, средний и нижний. Верхнюю треть ладони занимают соответствия печени, желчному пузырю, желудку, селезенке, поджелудочной железе и двенадцатиперстной кишке. В средней трети ладони находится зона соответствия тонкой кишке, которую по краям и сверху окаймляет соответствие толстой кишке. В центре ладони располагается проекция пупка. Нижнюю треть ладони занимает проекция органов малого таза.

Соответствие позвоночнику совпадает с линиями симметрии на ян-поверхностях кистей рук. На первой (основной) фаланге большого пальца находится соответствие шейному отделу позвоночника. Соответствие восьми верхним грудным позвонкам располагается на первой пястной (плюсневой) кости. Далее проекция позвоночника прерывается. Начиная с девятого грудного позвонка линия позвоночника следует в промежутке между третьей и четвертой пястными (плюсневыми) костями до кожной складки между третьим и четвертым пальцами. В этой области находится соответствие четырем нижним грудным позвонкам (с девятого по двенадцатый), пяти поясничным позвонкам, крестцу и копчику.

В теле человека почки и надпочечники располагаются в поясничной области по обе стороны от позвоночника, поэтому их проекции находятся на ян-поверхностях кистей. Над соответствиями верхним полюсам почек расположены соответствия надпочечникам. Третьи суставы пальцев соответствуют лучезапястным и голеностопным суставам, вторые суставы пальцев соответствуют локтевым и коленным суставам. А на первых суставах пальцев находятся соответствия плечевым и тазобедренным суставам соответствующих конечностей.

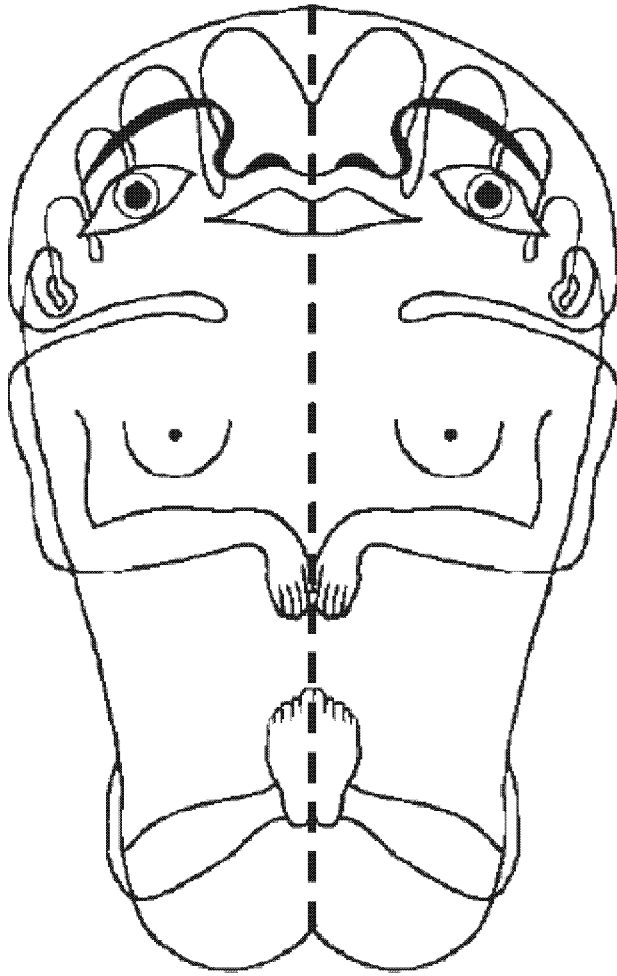
## **ПРОЕКЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ НА СТОПЫ**

Если спроецировать картину тела на стопы, то можно получить гарбхадхану стоп – изображение неподвижно лежащего неполярного человека (рис. 3).

Такое изображение человека может показаться странным, но пропорции головы и тела гарбхадханы соответствуют пропорциям плода при переходе из зародышевого в эмбриональное состояние (3-й месяц беременности). Отсюда и взялся термин «гарбхадхана», что означает «помещение зародыша».

Каждый орган нашего тела может найти свое «отражение» на гарбхадхане.





Представьте себе положение стоя, с плотно прижатыми друг к другу ногами. А теперь сравните их с гарбхадханой.

- Внутренние края соответствуют середине тела и позвоночному столбу.
- Наружная поверхность свода тыла стопы соответствует передней части лица; пальцы со стороны ногтей соответствуют лицу, кончики пальцев – черепной коробке.
- Подошвы плотно прижатых друг к другу ног соответствуют задней стороне туловища. Позвоночный столб и длинные мышцы спины приходятся на внутренний свод ноги, в соответствии с ними располагаются и зоны, соответствующие внутренним органам человека.
- Две пятки (ближе к краю подошвы) соответствуют двум ягодицам.
- Нижняя часть пятки и по голеностопному суставу – уrogenиталиям.
- Сравнительно мала зона, соответствующая на стопе бедру, большее рефлекторное соответствие бедру находится в диапазоне пяточного сухожилия.
- Голень располагается за нижней частью живота.
- Зона ног расположена в том месте, где начинается подъем стопы, направление – вниз, «пальцы» – в направлении «головы».
- «Кисти рук» направлены вниз, «предплечье» располагается поперечно подъему, рядом находится рефлекторная зона нижнего края ребер.
- «Плечи» находятся снаружи, в районе сгиба 5-го пальца.
- «Плечо до локтевого сустава» проходит вдоль переднего наружного края ступни.
- Зона головы захватывает все десять пальцев, причем со стороны ногтей предполагается

лицо, а задняя часть пальцев соответствует затылку.

- Соответствие наших внутренних органов областям стопы в общем виде можно проследить на рис. 4, а, б.





## ЧАСТЬ 1. ОБЩИЕ МЕТОДЫ ЧЖУН: МАССАЖ ЛИЦА И СТОП

Помимо разработанных схем лечения точечным массажем конкретных заболеваний (об этом пойдет речь во второй части книги), мы ввели в практику короткий массаж лицевых точек и зон воздействия на стопах. Подобный массаж мы рекомендуем использовать при небольших функциональных расстройствах, когда вы, во-первых, не знаете точного диагноза (например, при сердечных болях), во-вторых, когда необходимо срочно избавиться от неприятных ощущений или расстройств того или иного органа, не прибегая к длительному лечению точечным массажем.

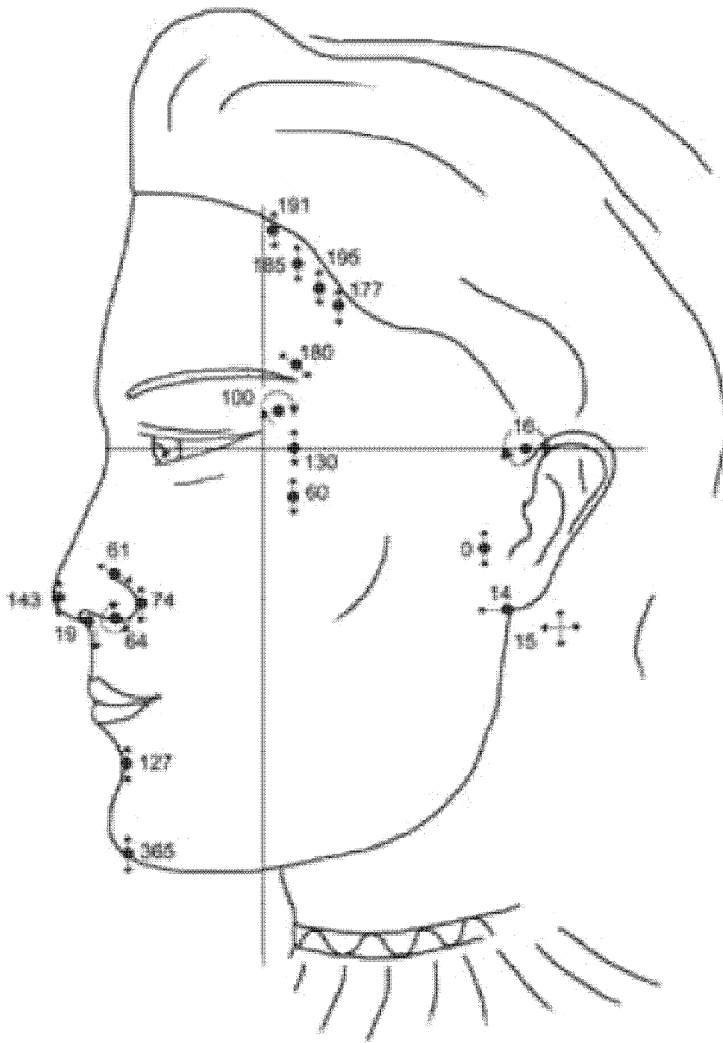
Предлагаемый массаж лицевых точек и зон воздействия на стопах проводится два раза в день (например, утром и вечером) до облегчения состояния или полного исчезновения болезненных проявлений. Если симптомы в результате коротких массажных воздействий не исчезают, то необходимо перейти к специальным лечебным схемам точечного массажа.

### ОБЩИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ ЛИЦЕВЫХ ТОЧЕК

Для профилактики заболеваний человеку, который ничем не болеет и чувствует себя в форме, достаточно двух или трех сеансов массажа лицевых точек в неделю.

Точечный массаж лицевых точек проводится кончиком указательного пальца. Если в описании (рубрике) массажа точки нет специальных указаний, то воздействие на точку проводится указательным пальцем движением по часовой стрелке, время проведения





//-- Порядок стимуляции точек --//

Т. 50 – отвечает за функцию печени (особенно ее правой части), проблемы пищеварения, метеоризм, запоры, остановку кровотечения.

Т. 41 – желчный пузырь (особенно после удаления), пищеварение, уровень холестерина, мигрени.

Следующие две точки могут быть стимулированы одновременно:

Т. 37 – селезенка, циркуляция крови и энергии, проблемы пищеварения, иммунодефицит, тяжесть в ногах;

Т. 39 – заболевания желудка, гастрит.

Т. 73 (расположена на нижнем крае глазной впадины) – глаза, легкие, яичники, уплотнение в груди (мастопатия). Стимулируйте мягкими круговыми движениями. Эта точка очень нежная.

Т. 3 – легкие, сердце (левая часть). Массируйте в горизонтальном направлении.

Т. 61 – легкие, печень, сердце, желудок, селезенка, носоглотка, гайморовы пазухи. Отвечает за остановку кровотечений, снимает боли, способствует естественному засыпанию, снимает жар, уменьшает насморк.

Т. 8 – сердце, шейные позвонки, горло, щитовидная железа, тахикардия, гипотония, боль в горле. Ее стимулируют круговыми движениями, надавливая на нос.

Т. 34 – плечи, руки (точки по длине бровей, начиная с т. 34), расслабляет нервную систему при бессоннице (вместе с точкой 124).

Т. 26 – шейные позвонки, горло, пазухи, гипофиз, головные боли, успокаивает нервную систему у гиперактивных детей, но эта точка может вызвать и возбуждение, если ее стимулировать слишком сильно.

Т. 106 – горло, шейные позвонки, пазухи, позвоночник.

Т. 103 – стимулирует чакры, гипофиз, позвоночник.  
Т. 126 – поясничный отдел позвоночника, копчик, анус, геморроидальные узлы.  
Т. 342 – позвоночник: пояснично-крестцовый и грудной отделы (шейный отдел – точка 26).

Т. 126 и 342 – стимулируйте сверху вниз и снизу вверх, короткими похлопывающими движениями.

Т. 126 – похлопывайте вдоль пробора волос.

Т. 8 и 106 (шейный отдел позвоночника) – потирайте между бровей. Для плеч и рук – массируйте зону вдоль бровей. Крестцовый отдел – массируйте ноздри, контуры ноздрей – это ягодицы, а закругленный кончик носа – это паховая область.

Следующие точки массируются вертикально, вместе или по отдельности.

Т. 124 —расслабляет нервную систему.

Т. 180 – солнечное сплетение.

Следующие точки расположены на верхней губе. Вы можете их стимулировать все вместе, потирая вертикально или горизонтально.

Т. 19 – нос, печень, желудок, позвоночник, нижняя часть живота. Эта точка также укрепляет сердце. Она поможет приостановить икоту, рвоту, вызывает сокращение матки.

Т. 63 – ободочная кишка, поджелудочная железа, матка. Она помогает справиться с запорами, решить проблемы пищеварения, уменьшает головокружение, головные боли. Помогает при родах: стимулирует сокращение матки, останавливает маточное кровотечение.

Т. 17 – надпочечники. Стимулируя их, оказывает противовоспалительное действие.

Т. 113 – поджелудочная железа (диабет), яичники, предстательная железа, нарушения менструального цикла, цистит.

Т. 7 – те же функции, что и у точки 113.

Т. 38 – артроз коленных суставов. При артрите – стимулируйте с обеих сторон рта вертикально.

Точки, расположенные на подбородке:

Т. 127 (расположена в углублении на подбородке под нижней губой) – тонкий кишечник, болезненные месячные, спастический колит, диарея (стимулировать в самом начале заболевания), проблемы климакса, половые признаки. Данная точка стимулируется в вертикальном направлении.

Т. 85 – мочеточники.

Т. 87 – мочевого пузырь, матка.

Т. 22 – мочевого пузырь.

Т. 51 – ступни, пальцы ног.

Т. 365 – пальцы ног, анус, стопы, толстая кишка.

Заканчивается массаж стимуляцией точек в области уха:

Т. 16 – уши, внутренние и наружные кровотечения, обильные кровотечения при фиброме матки, обильное слезотечение, насморк.

Т. 14 – горло, паротит, гипертиреоз и гипотиреоз, снижение слуха, отит, слюнотечение. Точку массируйте горизонтально.

Т. 15 – ухо, челюсть. Расположена за мочкой уха. Массируйте горизонтально, затем вертикально.

Массаж заканчивается стимуляцией точки 0.

Т. 0 – это регулирующая точка, на которой следует заканчивать массаж. Меняя интенсивность нажатия, вы стимулируете поток энергии. Это особенно важно для ослабленного организма. Данная точка связана с ухом, глазами, ртом, носом, позвоночником.

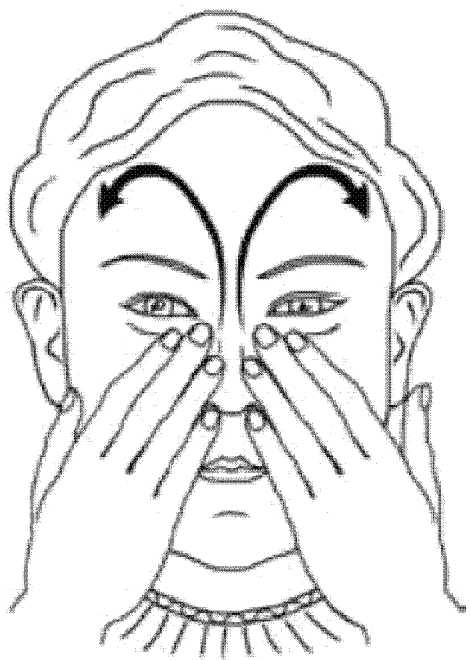
//-- Утренний массаж --//

Эта процедура придаст вам бодрости и зарядит энергией на весь день. Она отлично поможет снять усталость после бессонной ночи, сделает подтяжку лица, улучшит

циркуляцию крови и энергии. Ее можно проводить не только утром, но и в течение всего дня. Этот массаж занимает очень мало времени, и единственный инструмент, который вам потребуется, – ваши пальцы. Большинство из нас очень любят утром понежиться в теплой постели. Однако просто валяться в кровати по утрам весьма вредно. Давайте попробуем совместить приятное с полезным. Ночью ваш организм отдыхал, утром он еще дремлет, и, чтобы окончательно его разбудить, начинайте осторожно потягиваться. Вы наверняка видели, как потягивается кошка. Ваши движения должны быть столь же мягкими, плавными и осторожными. Постарайтесь потягиваться естественно, без напряжения. Сильное напряжение неразогретых мышц может вызвать их блокировку, и вы рискуете спровоцировать боль или судороги.

После потягиваний начинайте оглаживать ладонями свое тело, слегка растирая кожу, пока не ощутите приятное тепло. Затем переходите к массажу лица.

Закройте лицо ладонями (спрячьте его в ладонях) так, как делают дети при игре в прятки. Ваши большие пальцы при этом окажутся на скулах, а остальные будут прикрывать глазные впадины в районе переносицы. Не отрывая ладоней от лица, медленно перемещайте их вверх до волос и темени, разглаживая кожу лба. Далее опускайте их вниз по обеим сторонам лица, слегка растирая уши. В конце массажа ладони соединятся на подбородке. Верните руки в исходное положение и 10 раз повторите круговые движения (рис. 6).



При массаже не отрывайте ладони от лица. Заканчивая этот короткий сеанс, задержитесь, чтобы почувствовать прилив тепла и энергии к лицу. Вы полны бодрости и энергии для наступающего дня!

Идите в ванную, чтобы продолжить массаж. Умойтесь сначала горячей водой, затем холодной. Лицо и тело тоже должны получить заряд бодрости. Эта укрепляющая и оздоровительная процедура позволит вам лучше переносить холод, и вы будете менее подвержены простудам.

## **ТОЧКИ КОРОТКОГО ДИНАМИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**

Точка воздействия 0

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: усталость, астения,

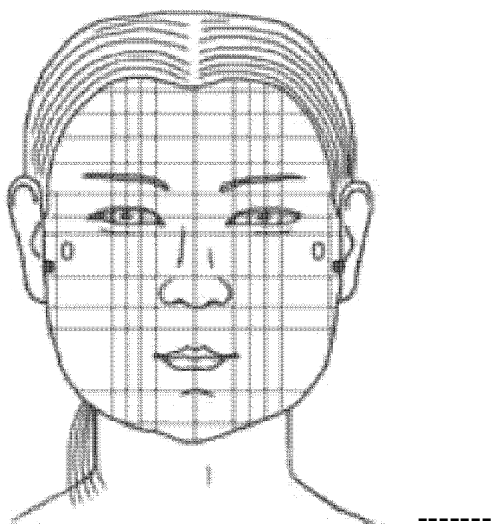


импотенция, преждевременная эякуляция, катар верхних дыхательных путей, простуда, гипертония, гипотония, люмбаго, сыпь на коже, потливость рук и ног, тахикардия, шум в ушах, отит, снижение слуха, проблемы со зрением, воспаление пазух носа, аллергия, никотиновая зависимость, лекарственный шок, дезинтоксикация, паралич, болезни желудка, ожоги.

Точка 0 отвечает за почки, уши, глаза, рот, позвоночник, надпочечники, руки, ноги, половые органы, желудок. Точка 0 располагается перед ухом. В большинстве случаев проще массировать всю зону перед ухом вертикальными движениями: сверху вниз, если вы хотите расслабиться, успокоиться, и снизу вверх, если желаете взбодриться.

С этой точки часто начинается сеанс массажа в случаях, если ваш организм ослаблен или вы очень устали. Этой точкой обычно и заканчивают процедуру. Массаж точки также оказывает мощное регулирующее действие на все функции организма.

Функции точки: регулирование артериального давления (гипотония или гипертония), расслабление нервной системы, регуляция ритма сердца, обезболивание, стимуляция пищеварения, улучшение венозного оттока, уменьшение потоотделения, остановка носового кровотечения, лечение ринита (насморка), разогревание, стимулирование и тонизирование, стимуляция сокращений матки, остановка маточного кровотечения, повышение иммунитета, увеличение сексуальной энергии, улучшение работы почек.



Обратите внимание: если вы по ошибке усиленно стимулируете ненужную точку (например, точку, повышающую давление при гипертонической болезни), то точка 0 позволит исправить ситуацию. Возьмите за обязательное правило завершать массаж на этой точке. Прибегайте также к стимуляции этой точки в случаях выраженной реакции организма на массаж других точек воздействия (рис. 7).

Точка воздействия 1

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: физическая усталость, нервное переутомление, сердечная аритмия, сердечная недостаточность, поясничные боли, импотенция, трудности при сгибании и выпрямлении позвоночника, обильные месячные, боли в животе, диарея, геморрой.

Точка 1 отвечает за поясничный отдел позвоночника, надпочечники, либидо. Эта точка расположена на носу, в маленьком углублении на спинке носа.

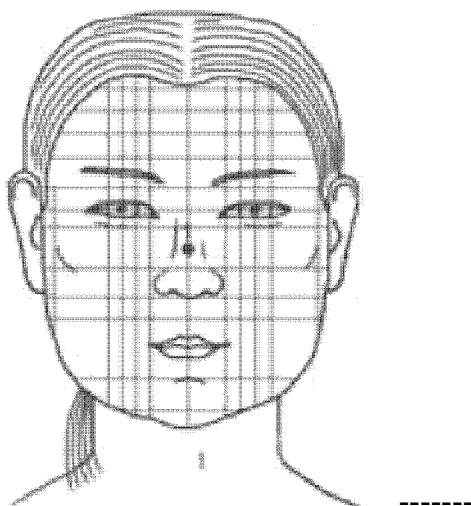
Стимуляция этой точки за несколько секунд в 2–3 раза повысит жизненный тонус и

прибавит энергии.

Функции точки: расслабление организма, регуляция сердечного ритма, повышение сексуальной энергии, уменьшение боли в пояснице, повышение артериального давления, повышение жизненного тонуса, тонизирование, разогревание.

Обратите внимание: людям, страдающим гипертонией, следует быть осторожными, поскольку длительная стимуляция этой точки для них нежелательна (риск повышения давления!). Точка 1 очень нежна. Ее стимулируют мелкими круговыми движениями, слегка надавливая (рис. 8).

Точка воздействия 3



Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: бессонница, гипертония, простуда и жар, головные боли, боли в грудной клетке, мышечный спазм, боль в висках, астма, кашель, одышка, зубная боль, синусит, заложенный нос, потливость рук, отеки лица, запоры, для увеличения мочегонного эффекта, проблемы кожи, покраснение глаз, снижение зрения.

Точка 3 отвечает за легкие, сердце (левую часть), виски, грудную клетку. Эту точку можно использовать, если вы страдаете заболеваниями бронхолегочной системы, гипертонией, ишемической болезнью сердца, а также если вы хотите бросить курить. Стимуляция точки 3 быстро снизит давление при гипертонии.

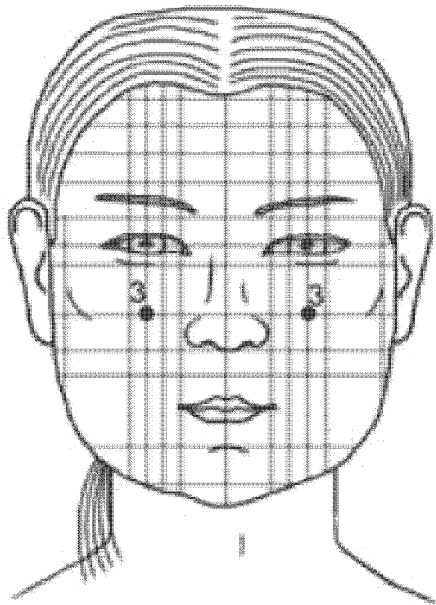
Функции точки: лечение кардиологических заболеваний, расслабление, гипотензивное действие (снижение артериального давления), жаропонижающее действие, распределение энергии, уменьшение выделения слизи в бронхах и дыхательных путях, мочегонное действие, уменьшение боли различного происхождения, улучшение дыхательной функции.

Обратите внимание: не стимулируйте эту точку при гипотонии (низком артериальном давлении). Массируйте точку 3, поглаживая ее в горизонтальном направлении кнаружи, отдельно от других (рис. 9).

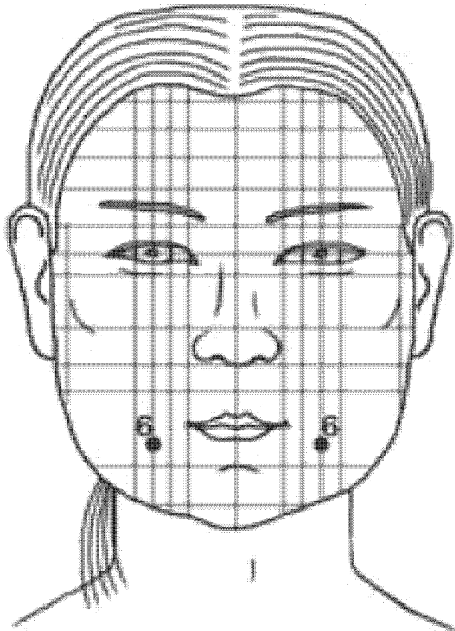
Точка воздействия 6

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: гипотония, судороги в икрах, снижение зрения, усталость, утомление.

Точка 6 отвечает за икры и сердце. Это еще одна точка, которую используют в случае синдрома хронической усталости и гипотонии (низкое артериальное давление).



-----



-----

Функции точки: быстрое повышение артериального давления, уменьшение боли в икрах, улучшение зрения, повышение тонуса организма, остановка кровотечений и укрепление сердца.

Обратите внимание: не стимулируйте эту точку при гипертонии! Ее можно стимулировать отдельно (особенно в случае повышенного кровяного давления) или в сочетании с точкой 85. Проводите стимуляцию мелкими потирающими движениями по направлению к центру подбородка (рис. 10).

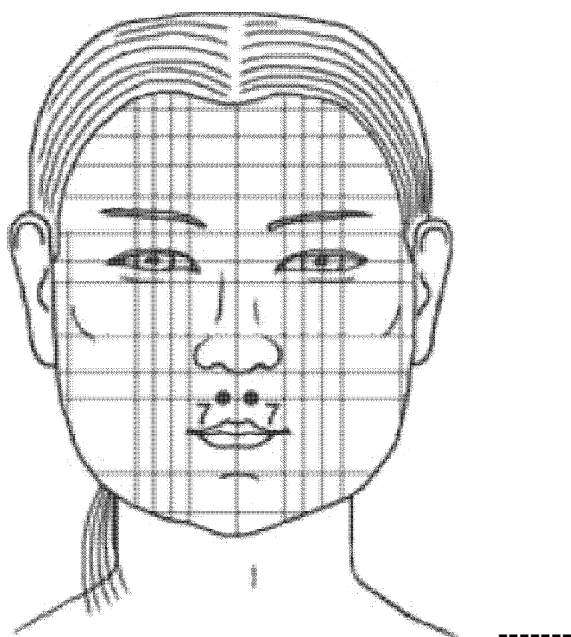
Точка воздействия 7

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: диабет, аллергия, нарушение менструального цикла, болезненные месячные, воспаление половых органов, бели, простатит, цистит, импотенция, синусит, различные нарушения пищеварения, метеоризм, колит, зуб.

Точка 7 отвечает за поджелудочную железу, яичники, предстательную железу, матку и другие половые органы. Эта точка расположена по оси, проходящей по центру ноздри

между основанием носа и верхней губой. Ее можно массировать в сочетании с другой симметрично расположенной точкой.

Стимулируйте точку воздействия в горизонтальном или вертикальном направлениях потирающими движениями.



Функции точки: укрепление иммунитета, улучшение кровообращения, стимулирование энергетического обмена, повышение температуры тела, регулирование секреции внутренних органов (с которыми связана точка 7), противовоспалительное действие, очищение от токсинов, лечение половых желез (яичников, яичек, предстательной железы), нормализация менструального цикла, уменьшение воспалений и боли различного происхождения, увеличение сексуальной энергии (рис. 11).

Точка воздействия 8

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: бессонница и ночные кошмары, гипертония, боли в шейном отделе позвоночника, шейный остеохондроз, воспаление языка, нарушение речи, гингивит, воспаление горла, синусит, зуб, проблемы со зрением, общее возбуждение, перебои в работе сердца, заболевания сердца.

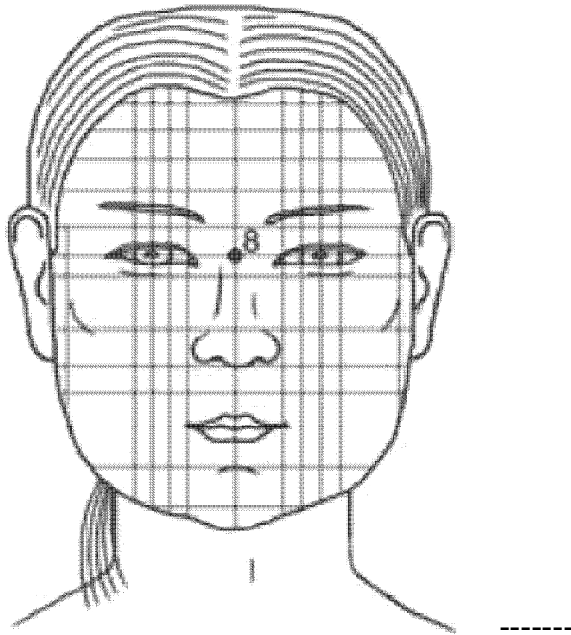
Точка 8 отвечает за сердце, шейный отдел позвоночника, горло, щитовидную железу, шею, челюсти, зубы, язык.

Массаж этой точки снижает давление, уменьшает тахикардию, снимает блокаду шейных позвонков и лечит болезни горла, а также регулирует функцию щитовидной железы.

Функции точки: расслабление организма, снижение артериального давления крови, снижение температуры тела, нормализация потоотделения, улучшение энергетического обмена, уменьшение воспаления в шейном отделе позвоночника, регулирование сердечного ритма.

Обратите внимание: нельзя стимулировать эту точку при гипотонии. Воздействие на точку проводите мелкими круговыми движениями. Не «соскальзывайте» по направлению к глазам (рис. 12).

Точка воздействия 14



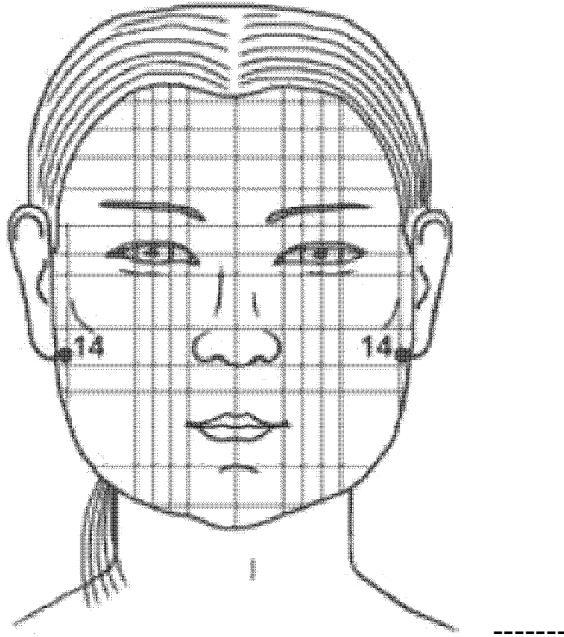
Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: боли в желудке, зубная боль, боли в области челюсти, головная боль, простуда с повышенной температурой, гипертония, малярия, зоб, кашель, ларингит, отит, воспаления в области лица, нарушение пищеварения, затруднение при глотании, потеря аппетита, бессонница.

Точка 14 отвечает за уши, горло, слюнные железы, щитовидную железу, паращитовидные железы. Эта точка расположена в месте прикрепления мочки уха.

Кроме выполнения своих основных функций воздействие на эту точку хорошо лечит воспаление ушей, отлично улучшает слух, снимает блокаду нижнечелюстного сустава.

Функции точки: обезболивание, снижение температуры, снижение артериального давления, уменьшение воспаления, стимулирование пищеварения, усиление слюноотделения, расслабление.

Обратите внимание: не стимулируйте эту точку при гипотонии (низком артериальном давлении). Массируйте точку 14 под мочкой уха – горизонтально (рис. 13).



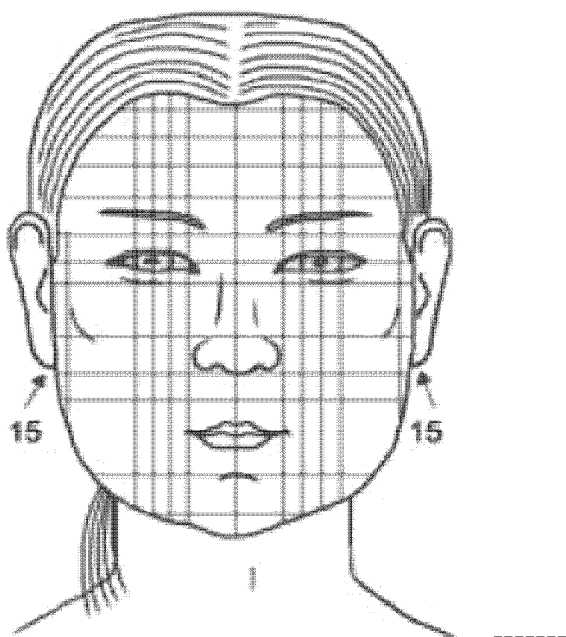
#### Точка воздействия 15

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: гипертония, потливость при повышении артериального давления, гриппозное состояние, малярия, бессонница, головные боли, воспаление десен, отит, снижение слуха, шум в ушах, паралич лица, ознобы, заболевания позвоночника.

Точка 15 отвечает за уши, верхнюю челюсть, позвоночник, десны. Эта точка расположена за мочкой уха, между нижней челюстью и основанием черепа.

Функции точки: сильное снижение артериального давления крови, снижение температуры тела, расслабление, уменьшение боли, противовоспалительное действие, улучшение кровоснабжения мозга.

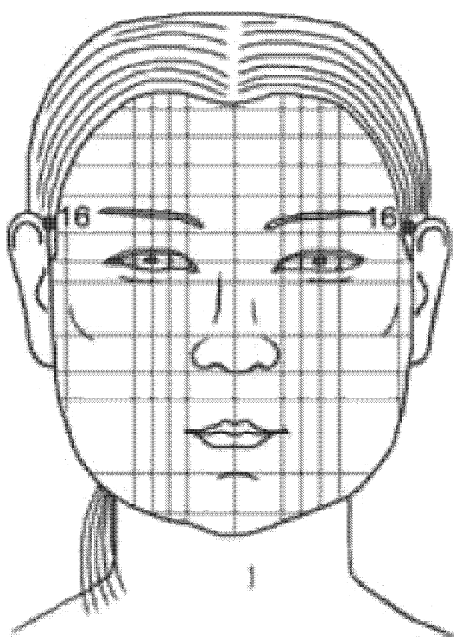
Обратите внимание: не стимулируйте эту точку при гипотонии. Несмотря на то что эту точку надо стимулировать отдельно, вы можете совмещать ее стимуляцию с точкой 14. В этом случае массируйте эти две точки (14 и 15) горизонтально, а затем – вертикально, надавливая. Заканчивайте массаж точкой 0 (рис. 14).



#### Точка воздействия 16

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: избыточное слезотечение, повышенная потливость, внутренние и наружные кровотечения, бессонница, жар, простуда, боли при повышении внутриглазного давления, гипертония, головные боли, зубная боль, боль в области глаз, боль в области шеи, укусы насекомых.

Точка 16 отвечает за уши, сердце, глаза, кровеносную систему. Ее стимуляция важна в первую очередь для остановки кровотечения (как внутреннего, так и наружного), уменьшения кровопотери при длительных менструациях на фоне фибромы матки, снижения потоотделения, явлений ринита (насморка), обильного слезотечения.



Функции точки: регулирование эндокринной секреции, регулирование сокращений мышц, расслабление мускулатуры, снижение температуры тела, снижение артериального

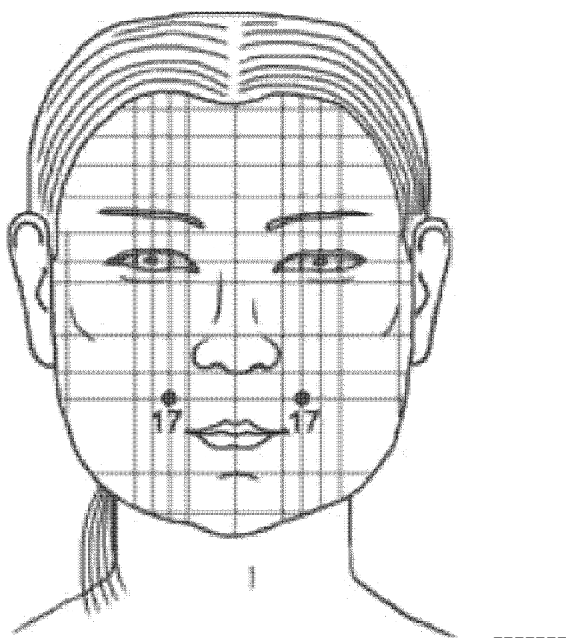
давления, устранение боли в области глаз, уменьшение головных болей, остановка кровотечений, оказание противовоспалительного действия.

Обратите внимание: стимулируйте точку 16 мелкими круговыми движениями (рис. 15).

Точка воздействия 17

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: аллергия, инфекция, озноб, колит, спастический колит, диарея, дизентерия, насморк, длительный кашель, чрезмерное потоотделение, обильные месячные, маточное кровотечение, гинекологические заболевания, ревматизм, артрит, астма, почечная недостаточность, усталость, астения, гипотония, переутомление, стресс, сильный зуд, апатия, вялость, экзема, ожоги, опоясывающий лишай.

Точка 17 отвечает за надпочечники, ободочную кишку, почки, бедро. Воздействие на точку 17 стимулирует выработку надпочечниками кортикостероидов. Стимуляция точки ведет к повышению уровня естественных гормонов, обладающих противовоспалительным действием. Взаимоотношения этой точки с органами таза предполагает некоторые противопоказания для применения.



Функции точки: снижение жара тела, стимулирование работы почек, регулирование артериального давления, разжижение мокроты, уменьшение кровотечений, снижение аллергических проявлений, противомикробное действие, уменьшение боли при воспалениях, повышение энергии организма, уменьшение спастических болей, уменьшение острых болей, успокоение зуда, регулирование напряжения в мышцах, расслабление мускулатуры.

Обратите внимание: избегайте стимуляции этой точки при онкологических заболеваниях! Эту точку можно стимулировать независимо от других или вместе с остальными точками, расположенными рядом в этой же зоне, растирая ее вертикальными движениями (рис. 16).

Точка воздействия 19

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: болезни сердца, медикаментозный шок, обморок, удушье при попадании инородного предмета в

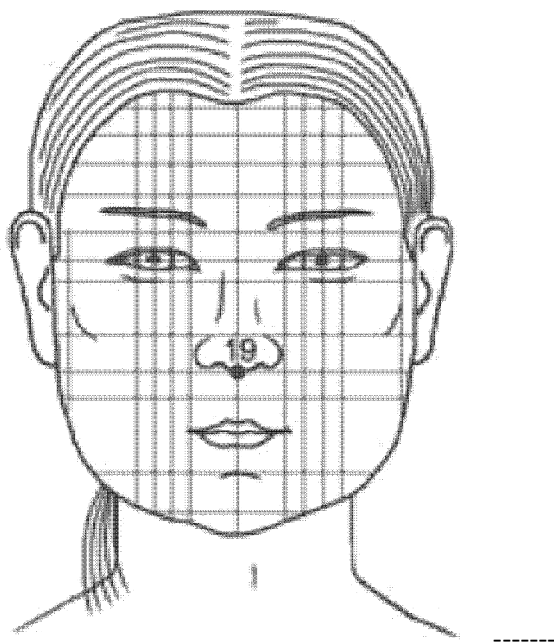


дыхательные пути, эпилептический приступ, приступ удушья при астме, сонливость, недостаток энергии, нервная депрессия, импотенция, боли в желудке, колит, запор, геморрой, роды, тошнота, рвота, боли в пояснице, дезинтоксикация.

Точка 19 отвечает за сердце, легкие, нос, печень, желудок, ободочную кишку, низ живота. Массаж этой точки поможет, когда необходимо снизить кровяное давление и повысить жизненную энергию, снять боли в животе, справиться с запорами или икотой. Эта точка также стимулирует сокращение матки, вызывает рвотный рефлекс, что облегчит удаление инородного предмета, проглоченного ребенком или взрослым. Точка 19 обладает тонизирующим действием на сердце. Эта точка известна как точка реанимации при обмороках.

Функции точки: регуляция сердечной деятельности, стимулирование выработки адреналина, общее тонизирование организма, выведение из состояния обморока, улучшение функций дыхания, придание бодрости, снижение жара, повышение энергии организма, усиление сексуальной энергии, усиление потенции, увеличение выработки желудочного сока, улучшение деятельности кишечника, регуляция работы мышц, стимуляция сокращения матки, устранение рвотных позывов.

Обратите внимание: не стимулируйте эту точку при гипертонии. Массаж этой точки противопоказан беременным женщинам, особенно перед родами. Точка расположена под носом и должна стимулироваться движениями в вертикальном направлении (рис. 17)



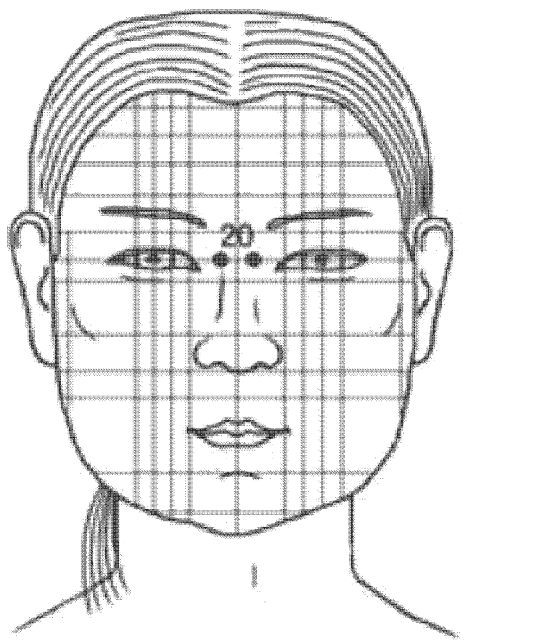
#### Точка воздействия 20

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: остеопороз, снижение уровня кальция в организме, головные боли, нарушение мозгового кровообращения, рахит, различные переломы, утомляемость глаз, боль в горле.

Точка 20 отвечает за шейные позвонки, горло, глаза, паращитовидные железы, шею. Точка расположена в нескольких миллиметрах от точки 8. Точка помогает при нарушении обмена кальция в организме.

Функции точки: регуляция минерального обмена, стимуляция работы паращитовидных желез, улучшение зрения, стимуляция мозгового кровообращения, смягчение боли в горле, устранение спастических болей в области шеи, расслабление организма.

Обратите внимание: можно стимулировать точки 20 и 8 одновременно, надавливая на них в течение нескольких секунд (рис. 18).



#### Точка воздействия 22

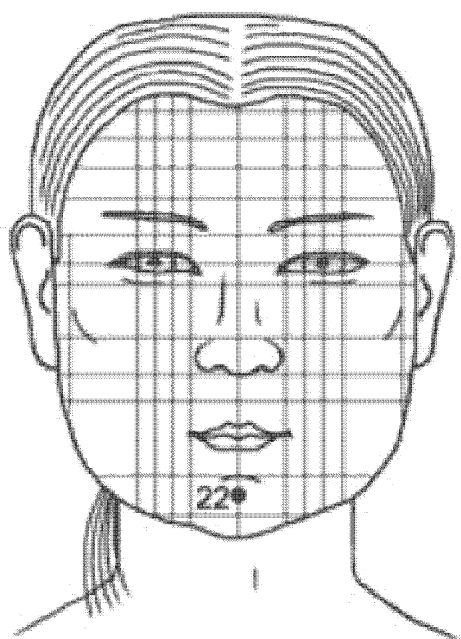
Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: спастические боли при диарее, дизентерия, зубная боль, метеоризм, нарушение пищеварения, цистит (аналогично точке 17), опущение мочевого пузыря, опущение матки, обильные месячные, нерегулярный менструальный цикл, бели, затрудненное мочеиспускание, усталость, астения, апатия.

Точка 22 отвечает за мочевой пузырь, зубы, промежность, тонкий кишечник, матку.

Точка помогает при проблемах, связанных с мочевым пузырем: воспаление (цистит), опущение (птоз), недержание мочи, энурез.

Функции точки: повышение жизненной энергии, снижение боли в области мочевого пузыря, тонизирование мочевого пузыря, укрепление защитных свойств организма, прекращение боли в области промежности, успокоение спастических болей.

Обратите внимание: можно стимулировать эту точку отдельно или вместе с точкой 87, потирая их вертикально (рис. 19).



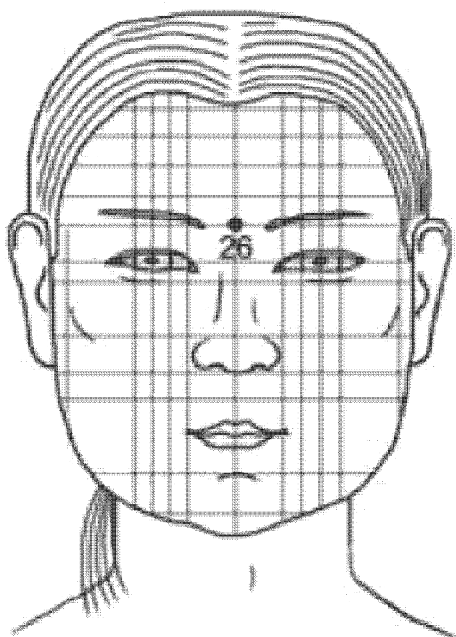
#### Точка воздействия 26

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: бессонница, неврастения, нарушение памяти, эпилепсия, дрожь, болезнь Паркинсона, икота, спазмы, тонические судороги, головные боли, изжога, тахикардия, гипертония, жар, простуда, головокружение, малярия, задержка мочеиспускания, заложенный нос, экзема, сильный зуд, алкогольная интоксикация, тошнота, астма, укусы насекомых и змей, анестезия (помогает при прижигании в носу, на миндалинах).

Точка 26 отвечает за шейные позвонки, горло, гайморовы пазухи, гипофиз, парасимпатическую нервную систему. Это точка «третьего глаза». Она успокаивает возбужденную нервную систему, но может также и активизировать нервные процессы (не стимулируйте ее очень сильно). Воздействие на точку оказывает уравнивающее влияние на психику в целом. Массаж точки действует, как аспирин при головной боли и температуре.

Функции точки: расслабление, устранение болей, антисептическое действие, успокоение зуда, регуляция сердечного ритма, интенсивное снижение давления, быстрое снижение температуры тела, мочегонное действие, стимуляция работы желез внутренней секреции, дезинтоксикационное действие, уменьшение токсического действия алкоголя, подавление сексуального желания.

Обратите внимание: не воздействуйте на эту точку при гипотонии. Стимулируйте эту точку мелкими интенсивными движениями сверху вниз (рис. 20).



#### Точка воздействия 34

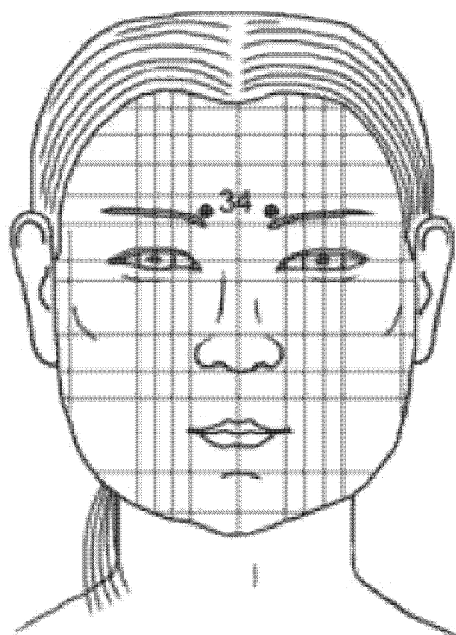
Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: бессонница (вместе с точкой 124), депрессия, головные боли, боли в ступнях или пальцах стоп, боли в плечах, боли в желудке, гастрит, зубная боль, снижение остроты зрения, судороги, спазмы, тошнота, рвота, аритмия, тахикардия.

Точка 34 отвечает за плечи, руки (длина бровей от точки 34), стопы, гайморовы пазухи, глаза, сердце, глазные нервы.

Эта точка позволяет расслабить вашу нервную систему и нормализовать сон при бессоннице.

Функции точки: успокоение нервной системы, уменьшение боли различного происхождения, улучшение зрения, расслабление мышц, регуляция сердечного ритма.

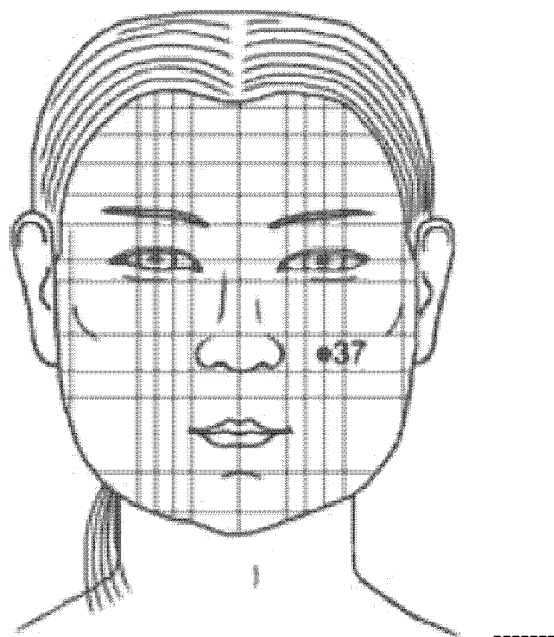
Обратите внимание: стимулируйте область от точки 34 до точки 180 легкими нажимами, продвигаясь по контуру брови к наружному концу глазной впадины (рис. 21).



### Точка воздействия 37

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: прекращение менструаций, желудочные кровотечения (в сочетании с точками 16, 61, 50), тяжесть в руках, ногах, онемение рук, ног, онемение в руках, ногах, нервное истощение, физическое переутомление, нарушение пищеварения, недержание мочи, кашель, астма, тяжесть в голове, лицевой паралич, невралгия тройничного нерва, анемия.

Точка 37 отвечает за селезенку, систему кровообращения, систему пищеварения, меридиан селезенки и предстательной железы, тройничный нерв. Точка массируется при иммунодефиците, упадке сил, тяжести в ногах.



Функции точки: повышение иммунитета, устранение кровотечения, улучшение кровообращения, улучшение циркуляции энергии, устранение боли в области селезенки, разжижение мокроты, регуляция функций мочеиспускания.

Обратите внимание: массируйте эту точку отдельно или вместе с точкой 39 вертикально, сдвигаясь к краю (по косой вверх) (рис. 22).

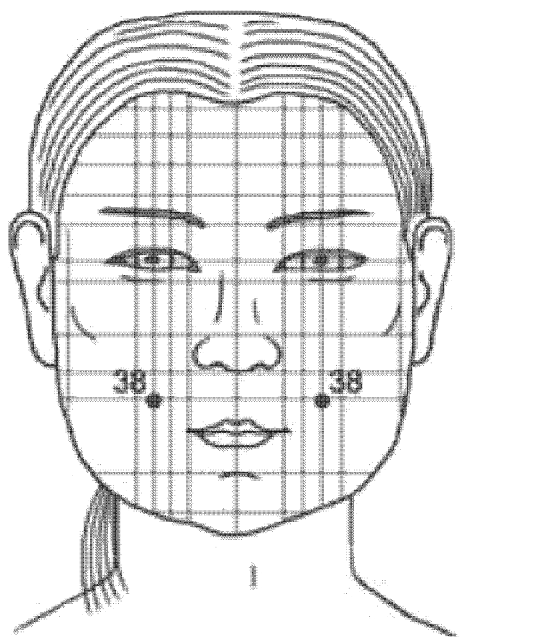
### Точка воздействия 38

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: проблемы с кожей (воспаление), фурункулы, нарывы, отит, синусит, воспаление десен, боли в бедрах, коленях и среднем пальце, а также в области боков, задержка газов в кишечнике (вместе с точкой 19), жар, поясничные боли.

Точка 38 отвечает за колени, бедра, средние пальцы рук, почки, ободочную кишку. Массаж этой точки благотворно влияет на больные суставы. Кроме того, стимуляция точки 38 оказывает действие, схожее с действием антибиотиков.

Функции точки: противовоспалительное действие, дезинтоксикационное действие, улучшение работы кишечника, уменьшение боли в области бедер, коленей, боковых поверхностей туловища, устранение метеоризма, противоинфекционное действие.

Обратите внимание: нужно с усилием стимулировать эту точку в направлении уголков губ. Следует помнить, что при улыбке зона проекции коленей удаляется от уголков губ в сторону уха. Поэтому вы должны энергично массировать зону с обеих сторон рта в вертикальном направлении, добавив затем точку 38 (рис. 23).



#### Точка воздействия 39

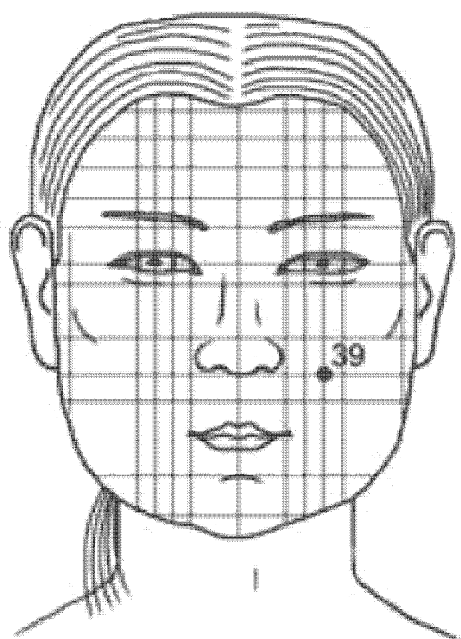
Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: боли в желудке, нарушение пищеварения (замедление), боль в указательном пальце, угри, воспаление десен, воспаление губ, гипертония, зубная боль, невралгия тройничного нерва, паралич лица, боль в ступне, связанная с ишиасом, боли в носу, синусит, насморк, заложенный нос, мастопатия (добавить точку 73), недостаточная выработка молока, воспаление щитовидной железы, потеря аппетита.

Точка 39 отвечает за желудок, меридиан желудка, ободочную кишку, щитовидную железу, тройничный нерв, а также за грудь.

Стимулируется при заболеваниях желудка (гастрит, язва).

Функции точки: улучшение работы желудка, улучшение пищеварения, уменьшение боли при опухоли желудка, устранение боли в указательном пальце, противовоспалительное действие, снижение артериального давления, жаропонижающее действие.

Обратите внимание: эту точку надо использовать вместе с точкой 37, расположенной над точкой 39, массируя мелкими движениями в направлении сверху вниз (рис. 24).

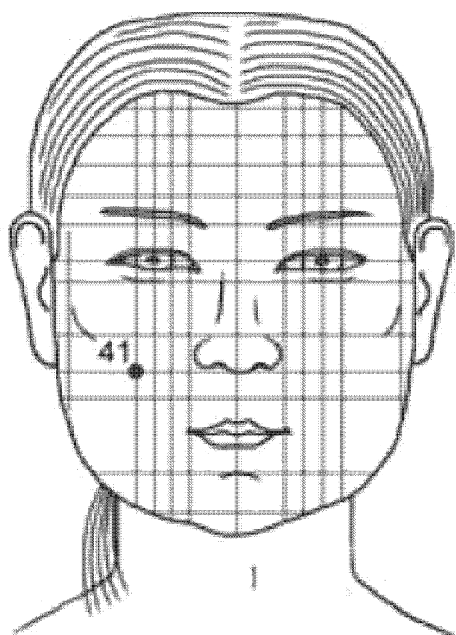


#### Точка воздействия 41

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: мигрень, запоры, боли в желудке, болезни печени, болезни желчного пузыря, желтуха, ощущение горечи во рту, высокий уровень холестерина (добавить точку 50), гипертония, боли в шейном отделе позвоночника, боли в плечах, боли по всей голове, проблемы со зрением, ревматизм, аллергия, экзема, бессонница.

Точка 41 отвечает за желчный пузырь (также после удаления желчного пузыря). Эта точка регулирует пищеварение и уровень холестерина в крови.

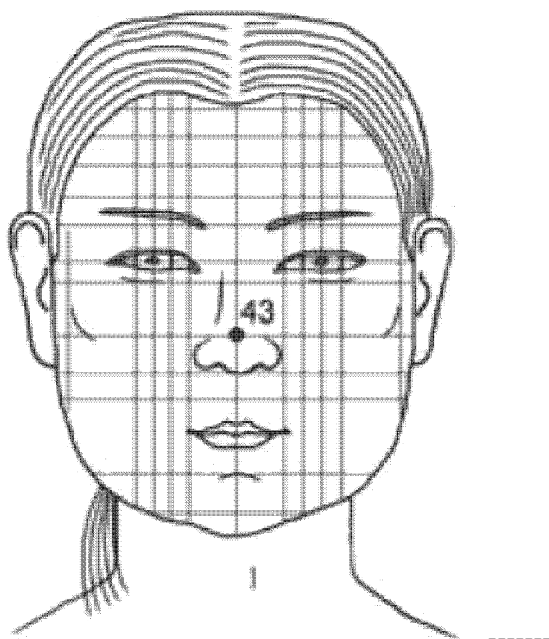
Функции точки: устранение болей различного происхождения, регуляция секреции желудочного сока, устранение желудочных болей, уменьшение боли в области печени, устранение боли в области желчного пузыря, регуляция секреции желчи, регуляция уровня холестерина в крови, снижение давления, уменьшение боли в шейном отделе позвоночника, устранение боли в плечах, улучшение зрения, устранение аллергических реакций организма.



Обратите внимание: массаж этой точки часто проводят вместе с массажем точки 50 (печень) мелкими горизонтальными движениями по направлению к основанию носа. Если вы хотите добиться усиленной стимуляции, то прикладывайте большее усилие при надавливании вверх (рис. 25).

#### Точка воздействия 43

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: люмбаго, боли в пояснице, зубная боль, воспаление десен, синдром хронической усталости, зябкость рук и ног, болезненные менструации, геморрой, осложненный кровотечением, колит с диареей, ишиас, ночное недержание мочи, полиурия (обильное выделение мочи), нефрит, боли при воспалении почек, импотенция, бели.



Точка 43 отвечает за зубы, поясницу, копчик и почки. Массаж этой точки прекрасно помогает при болезнях почек и поясницы, также способствует выздоровлению после тяжелых инфекционных заболеваний или серьезных хирургических вмешательств. Эта точка в акупунктуре носит название «точка жизни».

Функции точки: снижение жара, тонизирование энергии организма, придание новых сил ослабленному организму, укрепление зубов и десен, тонизирование почек, устранение поясничных болей, увеличение сексуальной энергии.

Обратите внимание: эту точку следует стимулировать вертикально вдоль носа. Она взаимосвязана с точкой 45 (рис. 26).

#### Точка воздействия 45

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: невралгия, спазмофилия, запоры, дрожь, болезнь Паркинсона, усталость, сексуальные проблемы, импотенция, апатия, гастрит, нарушение пищеварения, отит, снижение слуха, нефрит, почечная колика, недержание мочи.

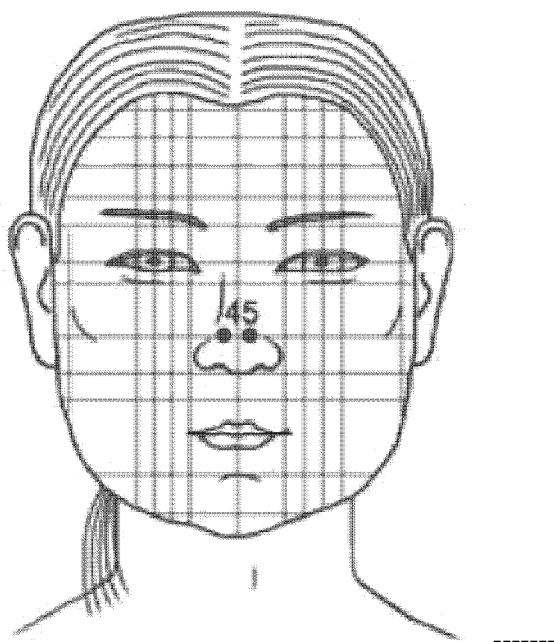
Точка 45 отвечает за уши, поясницу, копчик, желудок, почки. Как и предыдущая точка, эта точка подвергается массажу в случаях болезней печени.

Ее стимуляция может помочь людям, страдающим болезнью Паркинсона.

Функции точки: тонизирование организма, регуляция работы мышц, успокоение, расслабление, устранение боли в пояснице, устранение боли в ухе, улучшение пищеварения, тонизирование



почек, повышение сексуальной энергии (рис. 27).



#### Точка воздействия 50

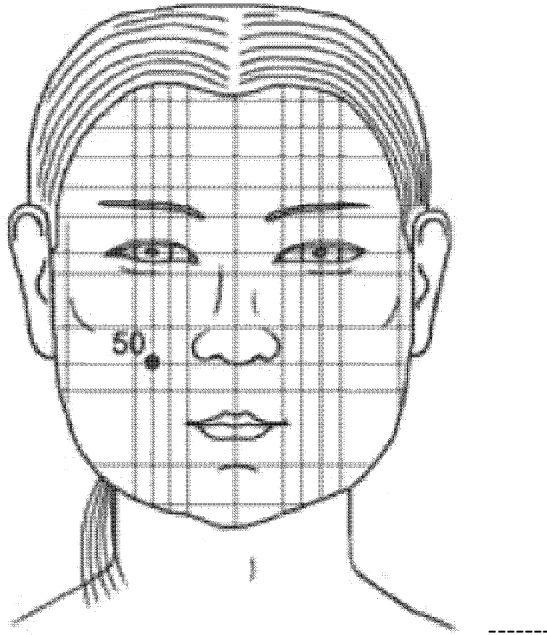
Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: лицевой паралич, угри, вывих стопы, кисти, бессонница, эпилепсия, боли в шейных позвонках, шейный остеохондроз, боли в области темени, гипотония, аллергия, кровотечение, прекращение менструаций, ревматизм, экзема, повышенная потливость кистей и стоп, нарушение пищеварения, тяжесть в желудке, метеоризм, геморрой, гепатит, снижение тонуса желчного пузыря, желчно-каменная болезнь, близорукость, повышенный холестерин.

Точка 50 отвечает за печень, нарушение оттока лимфы, меридиан печени, ноги. Точка расположена на правой половине лица. Стимуляция этой точки может остановить кровотечение.

Воздействуйте на нее при болезнях печени (гепатите). Она улучшает все функции печени, устраняет лимфостаз, тем самым снимает отеки и поддерживает нормальный уровень холестерина.

Функции точки: регуляция мышечной деятельности, повышение иммунитета, успокоение нервной системы, снижение уровня холестерина в крови, уменьшение болей различного происхождения, повышение артериального давления, стимуляция энергии организма, устранение аллергических реакций, устранение кровотечений, дезинтоксикационное действие, противовоспалительное действие, регуляция потоотделения, улучшение пищеварения, регуляция кровообращения, улучшение функций мочеиспускания, уменьшение боли в области печени.

Обратите внимание: не стимулируйте при гипертонии! Эту точку можно массировать совместно с точкой 41, как было указано ранее (рис. 28).



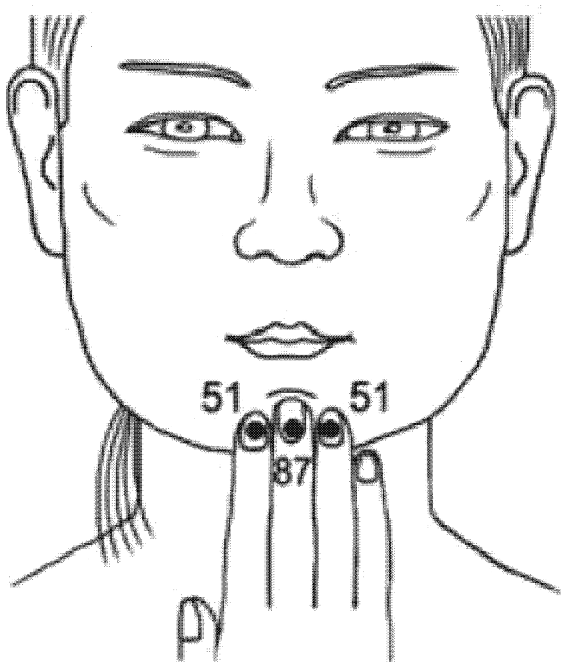
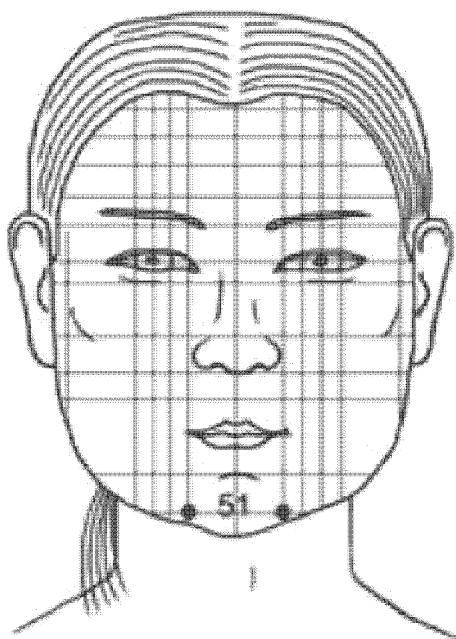
#### Парная точка воздействия 51

Воздействие на эти точки проводят по следующим показаниям: бессонница, гипертония, глаукома (повышенное внутриглазное давление), головные боли при повышенном артериальном давлении крови, боли в руках, ногах, голове, зябкость стоп, «онемение» в ногах, боли в подошвах и пальцах стоп, астма, кашель, зубная боль.

Точка 51 (парная) отвечает за ступни (особенно подошвы), пальцы ног (проецируются вдоль подбородка, а большой палец ноги – в центр подбородка). Точки 51 помогают вылечить болезни этих органов. Стимулирование этих точек легко устраняет головную боль.

Функции точки: расслабление, снижение температуры, уменьшение боли в руках, уменьшение боли в ногах, правильное распределение энергии в организме, уменьшение головной боли, регуляция уровня энергии крови, снижение артериального давления.

Обратите внимание: не стимулируйте эти точки при гипотонии. Для того чтобы точно определить местонахождение этих точек, положите три пальца (указательный, средний и безымянный) в центр подбородка на выпуклую часть: точка 87 будет находиться в центре под средним пальцем, а точки 51 – с обеих сторон, под указательным и безымянным пальцами. Для стимулирования надавливайте на точки снизу вверх. Можно потирать зону всеми пальцами (рис. 29–30).

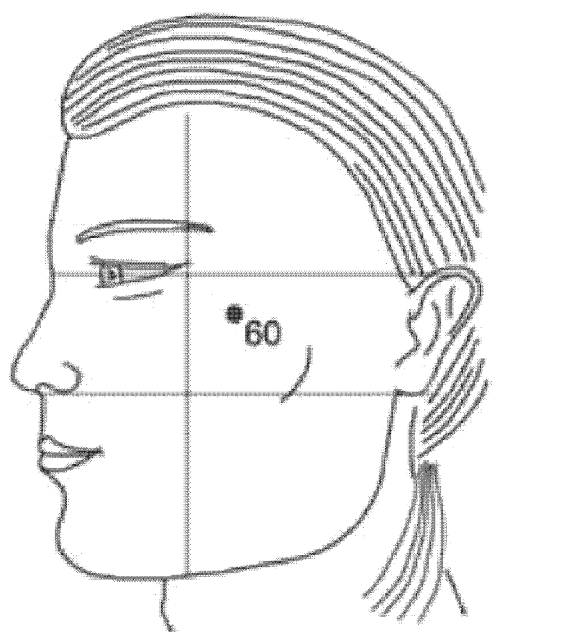
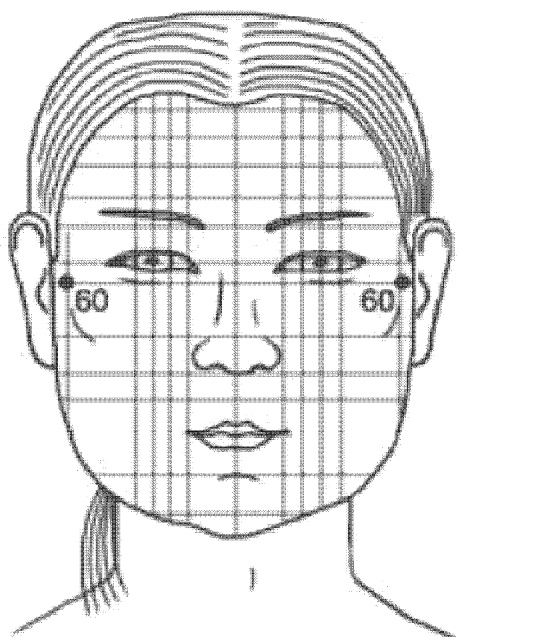


#### Точка воздействия 60

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: беспокойство, тревога, невралгия лицевого нерва, приступы колющих болей, онемение конечностей, лейкоплакия, боль в области лба, боль в руке и предплечья, последствия переломов руки и предплечья, спазмы языка, артроз пальцев кисти, мастопатия, киста молочной железы, бронхит, пристрастие к табакокурению, болезни органов дыхания, одышка, астма, дрожь, болезнь Паркинсона, усталость, апатия, болезни сердца, снятие воспалений, цистит, проблемы при мочеиспускании, ускорение выздоровления, восстановление кровообращения, восстановление состава крови, головокружение, нарушение памяти.

Точка 60 отвечает за глаза, сердце, легкие, верхнюю часть грудной клетки, молочные железы, лоб, язык, лицо, руки, средний палец кисти, мочевого пузыря. При заболеваниях глаз пользуйтесь

этой точкой вместе с точкой 130, расположенной над ней.



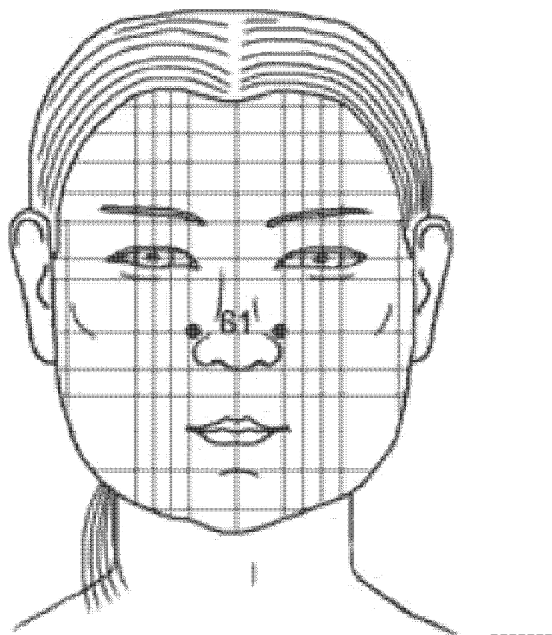
Функции точки: уменьшение боли в руке и предплечьи, уменьшение боли в ладонях, уменьшение боли в области лица, уменьшение боли в легких, снижение температуры, регуляция потоотделения, избавление от никотиновой зависимости, очищение легких, улучшение дыхательной функции, улучшение зрения, лечение мочевого пузыря, укрепление сердца, регуляция сердечного ритма, расслабление организма, полная регуляция энергии, укрепление организма.

Обратите внимание: стимулировать эту точку можно отдельно или вместе с точкой 130, расположенной выше, а также всю зону – от крыльев носа до точки 60 (рис. 31–32).

Точка воздействия 61

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: нарушение потоотделения (чрезмерное или недостаточное), боли в животе, снятие зависимости у токсикоманов, боли в области желудка и головные боли, «гусиная кожа», нарушение ритма, гипертония, паралич лица, кожные болезни, экзема, воспаление влагалища, бели, воспаление горла, тонзиллит, астма, боли в большом пальце ноги, носовые кровотечения, гастрит, удущье, ишиас, тошнота, рвота, зоб, жар, кашель, заложенный нос, простуда.

Точка 61 отвечает за легкие, печень, сердце, желудок, селезенку, большой палец руки, тройничный нерв. Эта точка расположена на выступающей части ноздри. Она отвечает за снижение жара, выработку эндорфинов. Ее также используют при синусите, заложенном носе. С помощью ее стимуляции можно остановить кровотечение, снять боль, избавиться от насморка.



Функции точки: увеличение иммунитета, регуляция потоотделения, снятие болей, жаропонижающее действие, регулирование сердечного ритма, снижение давления, расслабление мышц, противовоспалительное действие, дезинтоксикационное действие, улучшение обмена энергии, устранение кровотечения.

Обратите внимание: массируйте эту точку мелкими движениями сверху вниз вдоль ноздрей (рис. 33).

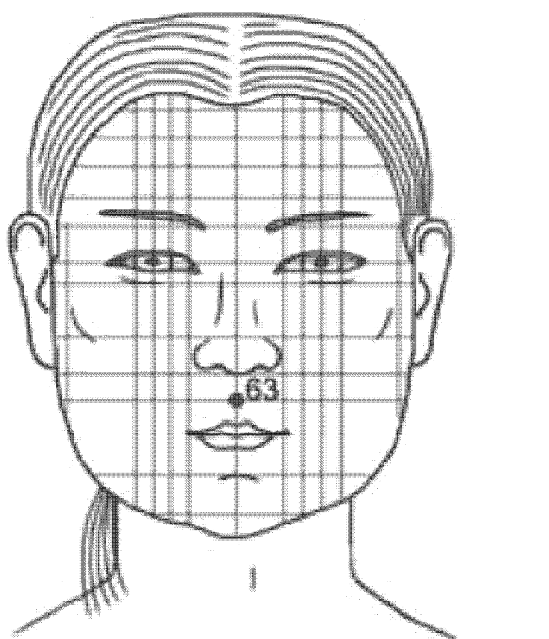
Точка воздействия 63

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: фригидность, импотенция, затруднение эрекции, головокружение, эпилепсия, нервный тик, боли в желудке, сухость или горечь во рту, гипотония, ишиас, боли при менструациях, нерегулярные месячные, болезни матки, влагалища, боли в позвоночнике, диабет, морская болезнь.

Точка 63 отвечает за ободочную кишку, поджелудочную железу, матку, желудок. Воздействовать на эту точку надо при запорах, нарушении пищеварения, различных болях и случаях головокружения. Она также отвечает за стимуляцию сокращения матки: массаж этой точки при родах останавливает маточное кровотечение.

Функции точки: регуляция влагалищной секреции, регуляция выделения слюны, повышение сексуальной энергии и либидо, улучшение эрекции, повышение иммунитета, устранение боли в позвоночнике, уменьшение боли в желудке, матке, регуляция сокращений мышц (особенно матки, ног), облегчение циркуляции энергии, устранение воспаления желудка, поджелудочной

железы, ободочной кишки, матки.



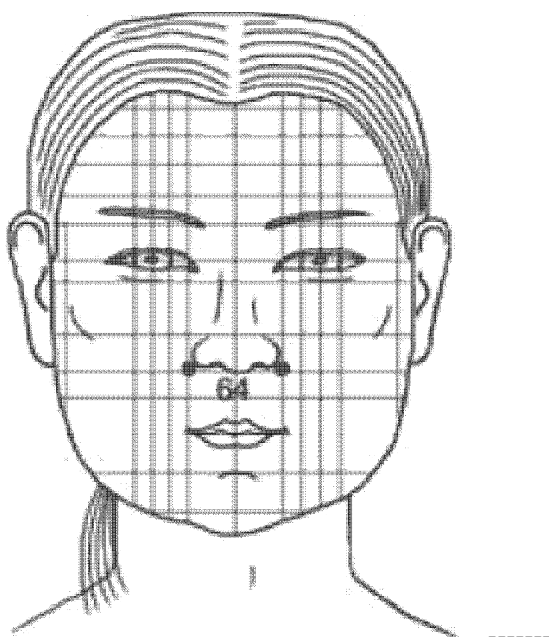
Обратите внимание: не применять беременным женщинам (особенно перед родами) (рис. 34).

Точка воздействия 64

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: ишиас, боль в паху, гастрит, паралич нижних конечностей, боль в горле, декартификация бедренных костей (недостаток кальция).

Точка 64 отвечает за паховую область, бедро, желудок, язык, горло. Расположена у внешнего основания каждой ноздри. Массаж этой точки рекомендован при ишиасе совместно с массажем точек, указанных в третьей части книги.

Функции точки: устранение боли в паху, в желудке, регулирование работы мышц (рис. 35).

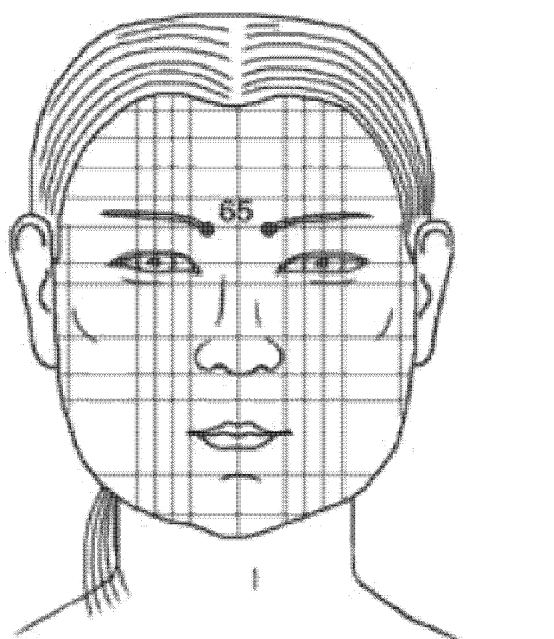


Точка воздействия 65

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: головная боль при менструации, нерегулярные и болезненные месячные, цистит, головокружение, обмороки, импотенция, простатит, боли в шейных позвонках и плечах, артроз плечевого сустава, плечелопаточный периартрит, синусит, снижение слуха, отит, боль в ухе, фригидность и ревматические боли в шейном отделе, простуда, заложенный нос, боли в челюсти, рассеянность, нарушение памяти, боли, встречающиеся по меридиану мочевого пузыря.

Точка 65 отвечает за шею, шейные позвонки, уши, глаза, пазухи, нос, мозг, яичники, плечи. Эта точка связана с меридианом мочевого пузыря. Ее стимуляция помогает при головокружении, головных болях, нарушении кровообращения мозга.

Функции точки: расслабление, устранение боли в шейных позвонках и плечах, устранение головной боли (особенно на уровне бровей), улучшение носового дыхания, устранение боли в ушах, улучшение мозгового кровообращения, улучшение функций мозга, улучшение зрения, лечение мочевого пузыря.



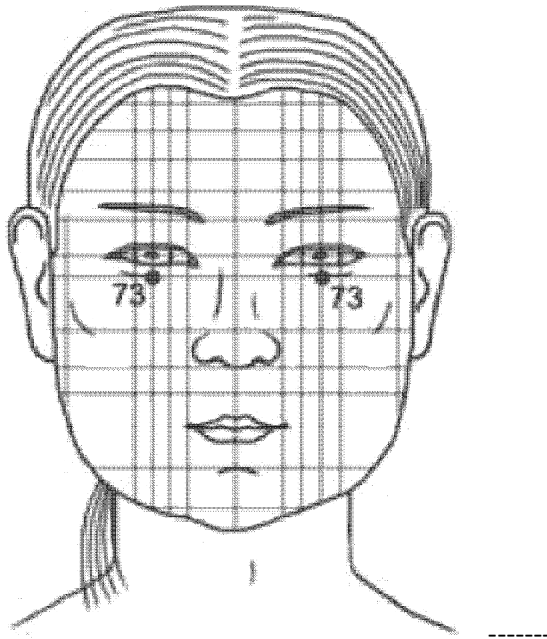
Обратите внимание: стимулируйте точку 65 отдельно или совместно с точкой 34, расположенной на линии бровей (рис. 36).

Точка воздействия 73

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: сердечная недостаточность, кожные болезни, мастопатия, кисты, стенокардия, бессонница, сухой кашель, почечная колика, простатит, боли в яичниках, проблемы мочеиспускания, боли в плечах, руках, боль в глазницах, опущение век, камни в почках, тяжесть в голове, нарушения менструального цикла.

Точка 73 отвечает за глаза, легкие, молочные железы, яичники, почки, сердце, голову, верхнюю часть груди, плечи, спину, руки, ноги, мочевой пузырь. Точка 73 расположена по центру нижнего края глазницы, на костной части. Воздействие на эту точку применяется при кашле, мастопатии, кистах молочных желез или яичников, различных проблемах со зрением, конъюнктивите.

Функции точки: расслабление и тонизирование организма, устранение воспаления молочных желез и верхней части груди, устранение раздражения глаз, стимуляция выработки молока, улучшение кровообращения, снижение жара.



Обратите внимание: эта точка чувствительная, стимулируйте ее осторожно, мелкими круговыми движениями (рис. 37).

Точка воздействия 74

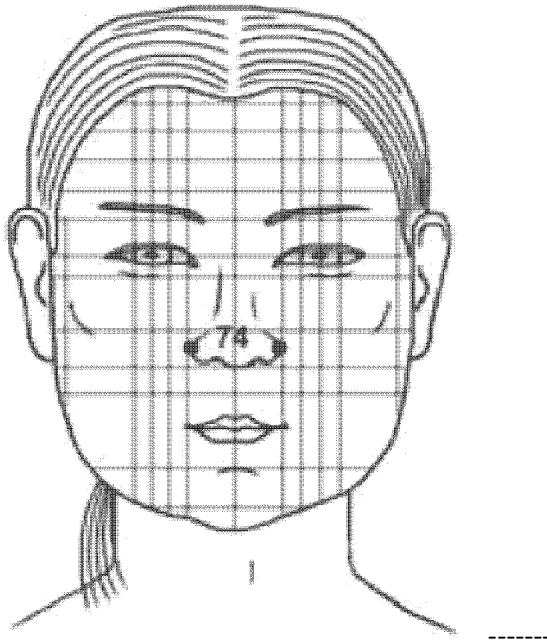
Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: головные боли при нарушении пищеварения, паралич нижних конечностей, гастрит, нарушение пищеварения, боли в паху, ишиас, икота, шум в ушах, нарушение слуха.

Точка 74 отвечает за пах, печень, желудок, уши. Точка 74 расположена в центре изгиба ноздри, снаружи. Точка используется при ишиасе, болях в желудке.

Функции точки: успокоение боли в паховой области, устранение боли в желудке, улучшение работы печени, тонизирование вен.

Обратите внимание: лучше всего стимулировать эту точку при помощи ногтя указательного пальца (рис. 38).





#### Точка воздействия 85

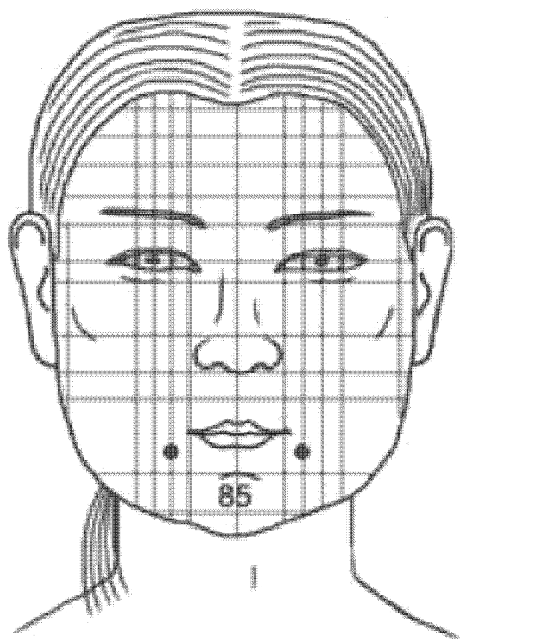
Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: приливы жара, гипертония, задержка воды в организме, отек легкого, целлюлит, камни в почках, затрудненное мочеиспускание, цистит, сухой кашель, сухость в носу, повышенный холестерин, никотиновая и лекарственная зависимости, алкоголизм, интоксикация, астма, проблемы со слухом, боли в икрах.

Точка 85 отвечает за мочевой пузырь, уретру, слух.

Напоминаем: почки проецируются в носогубных складках лица. Точка 85 управляет выделительной функцией, мочеиспусканием и задержкой жидкости в организме.

Функции точки: снижение жара, охлаждающее действие, снижение артериального давления, мочегонное действие, очищение организма, удаление ядов и токсинов, снижение уровня холестерина в крови, улучшение дыхательной функции организма, улучшение слуха, уменьшение боли при цистите.

Обратите внимание: массаж этой точки будет более эффективен, если его сочетать со стимуляцией всей зоны проекции почек. Потирайте зоны в вертикальном направлении с каждой стороны (рис. 39).



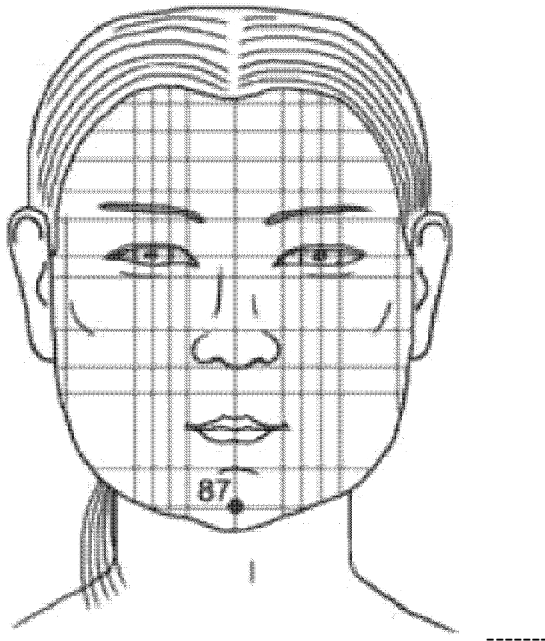
#### Точка воздействия 87

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: травмы черепа, боли в шее, «онемение» затылка, головные боли, нарушения психики, облучение, приливы жара, задержка воды в организме, цистит, астма, заболевания дыхательной системы, спазмофилия, переломы, вывихи, болезненные менструации, простатит, импотенция, фригидность, опущение мочевого пузыря и матки, кисты яичника, фиброма, недержание мочи, интоксикация, удушье, лихорадка, проблемы менопаузы, зябкость конечностей.

Точка 87 отвечает за мочевой пузырь, матку, яичники, яички, предстательную железу, темя, затылок. Эта точка находится в центре подбородка, на его выпуклой части. Воздействие на эту точку помогает при различных заболеваниях мочевого пузыря (опущение, энурез, ночное недержание мочи), предстательной железы, импотенции, воспалении и кистах яичников, нарушении их функции.

Функции точки: устранение боли в затылке, снижение температуры, распределение правильного распределения энергии, устранение боли в области темени, мочегонное действие, регуляция диуреза, уменьшение боли при простатите, улучшение дыхательной функции, спазмолитическое действие, улучшение работы матки и мочевого пузыря, дезинтоксикационное действие.

Обратите внимание: воздействие на эту точку ведет к некоторому снижению уровня жизненной энергии. Стимулировать эту точку можно отдельно или в сочетании с точкой 22 вертикальными поглаживающими движениями, сверху вниз (рис. 40).



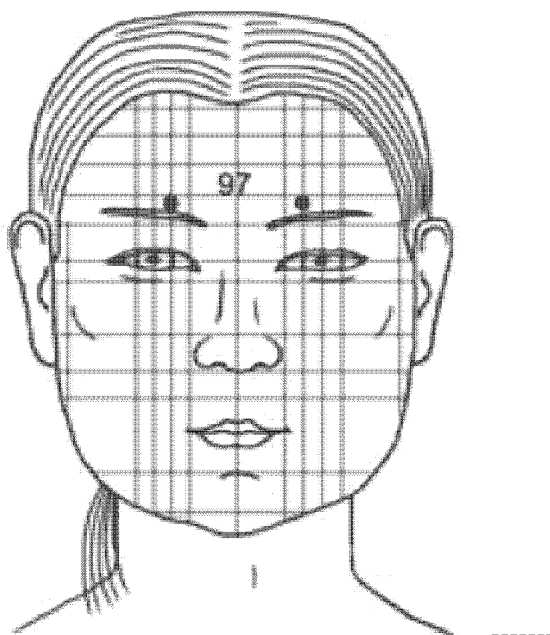
#### Точка воздействия 97

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: травмы локтевого сустава, снижение остроты зрения, боли в руках, плечах, лопатке, нижних конечностях, паралич верхних конечностей, воспаление придаточных пазух носа (гайморит, синусит), затрудненное носовое дыхание, запоры, перелом или вывих большого пальца руки.

Точка 97 отвечает за глаза, носовые пазухи, руки, локти, лопатки, ступни. Массаж точки помогает решить проблемы зрения, снимает боли в руках и плечах, полезен при воспалении придаточных пазух носа и при травмах локтевого сустава.

Функции точки: снижение боли в плечах, руках, локтях, ступнях и лопатках, улучшение течения заболеваний суставов, повышение остроты зрения, улучшение перистальтики тонкого кишечника.

Обратите внимание: эта точка часто стимулируется вместе с точками 65, 34 и 98. Проводите массаж поглаживающими движениями вдоль линии бровей (рис. 41).



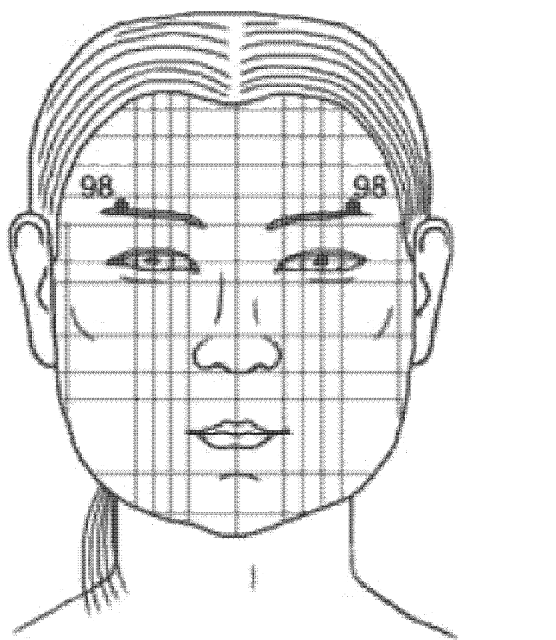
#### Точка воздействия 98

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: травмы локтевого сустава, бессонница, запоры, боли в руках, боли в локтевых суставах, боли в спине.

Точка 98 отвечает за руки, глаза, локти, лопатки. Показания такие же, как и у точки 97.

Функции точки: уменьшение боли в руках, улучшение зрения, улучшение перистальтики кишечника.

Обратите внимание: стимулируйте эту точку потирающими движениями снаружи (рис. 42).



#### Точка воздействия 100

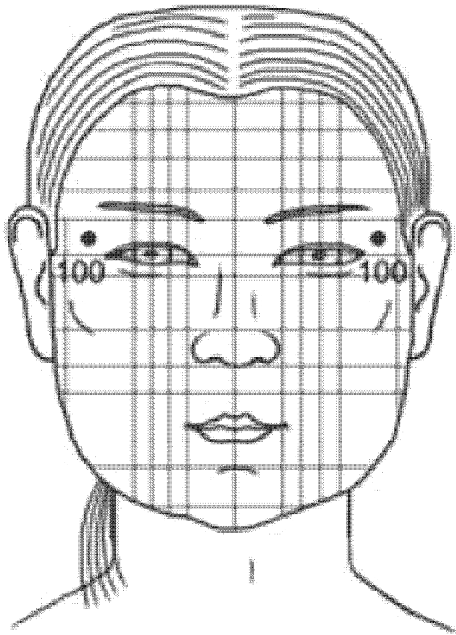
Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: сердечная недостаточность, глазные мигрени, головокружение, боли в глазах или проблемы со зрением, лицевой паралич, гемиплегия (односторонний паралич), жар, бессонница, боли в шейном отделе позвоночника и затылке, травмы (переломы, растяжение), боли в запястьях, артроз, боли в коленях, базедова болезнь, зоб.

Точка 100 отвечает за глаза, запястья, боковые части лица затылочную область.

Точка расположена у края брови на костной части. Ее стимуляция особенно помогает при болях в области глаз, глазных мигренях, а также при заболеваниях щитовидной железы.

Функции точки: устранение глазных болей, расслабление нервной системы, устранение боли в висках, шейном отделе позвоночника, запястьях, регуляция артериального давления, укрепление сердца, регуляция сердечного ритма, снижение жара, нормализация циркуляции энергии в соответствующей половине тела.

Обратите внимание: массируйте точку мягкими поглаживающими движениями, надавливая при этом на надбровную дугу. Вы также можете вертикально потирать эту зону в направлении точки 130 или стимулировать вместе с точками 180, 100 и 130 (рис. 43).

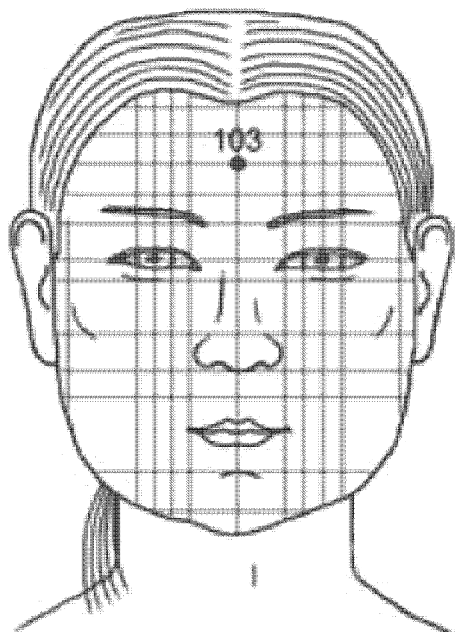


Точка воздействия 103

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: нервная депрессия, физическое переутомление, эпилепсия, боли в макушке, нарушения памяти, боли в позвоночнике, геморрой, выпадение (опущение) матки, нарушение зрения, травмы черепа.

Точка 103 отвечает за макушку головы, лоб, глаза, позвоночник, печень, гипофиз. Эта точка важна для укрепления памяти, она также регулирует выработку гормонов и стимулирует чакры.

Функции точки: улучшение памяти, расслабление организма, повышение тонуса, регуляция энергии и состава крови, уменьшение боли в области макушки, в спине, замедление работы органов внутренней секреции.



Обратите внимание: для стимуляции точки похлопывайте ее кончиком пальца или потирайте сверху вниз шариковой ручкой (рис. 44).

#### Точка воздействия 106

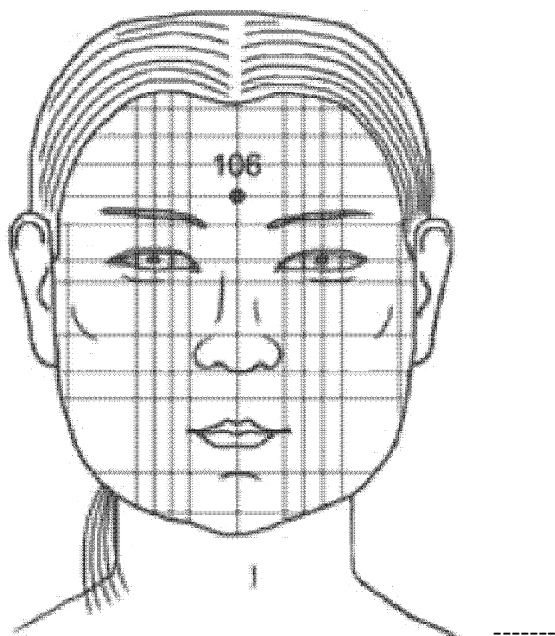
Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: заболевания сердца, бессонница, боли в шейных позвонках и в области лба, зубная боль, повышенная потливость, нарушение носового дыхания, зоб, тревога, волнение.

Точка 106 отвечает за шейные позвонки, глаза, горло, придаточные пазухи носа, макушку, затылок, лопатки, позвоночник, лоб.

Стимуляция точки улучшает кровообращение мозга и концентрирует внимание. Воздействие на эту точку используется преимущественно при заболеваниях, связанных с головой.

Функции точки: расслабление и тонизирование организма, устранение боли в челюсти, уменьшение зубной боли, уменьшение боли в шейных позвонках, регуляция сердечного ритма, регуляция потоотделения, улучшение дыхания носом.

Обратите внимание: воздействие на эту точку проводится аналогично точке 103. От точки 8 до точки 106 (через точку 26) находится зона шейного отдела позвоночника. Очень удобно применять массаж этих точек при таких заболеваниях, как шейный остеохондроз, головные боли, нарушение мозгового кровообращения, памяти, снижение зрения, а также при нарушении функции щитовидной железы. Сначала потирайте зону от точек 8-106, затем продолжите массаж вдоль бровей по зоне плеч и рук (рис. 45).



#### Точка воздействия 113

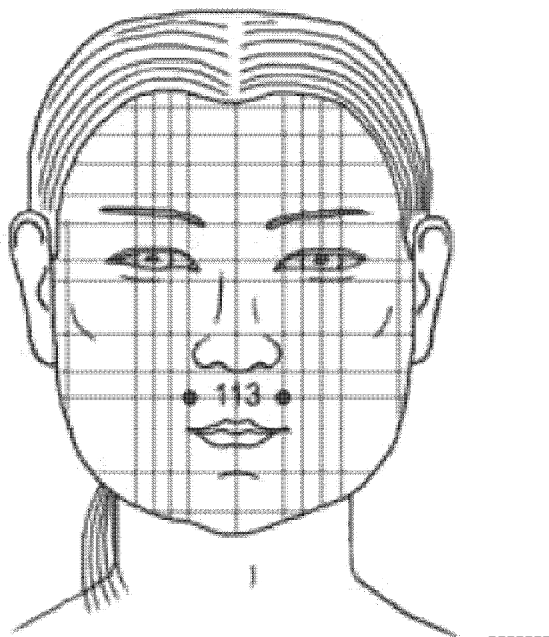
Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: боли в области придатков матки и бедер, боли при простатите и панкреатите, нарушения пищеварения, диабет, ишиас, астма, колит, зоб.

Точка 113 отвечает за поджелудочную железу, яичники, предстательную железу, матку, блуждающий нерв. Стимуляция этой точки эффективна при диабете, цистите, нарушениях менструального цикла, проблемах пищеварения, устраняет большинство сексуальных проблем.

Функции точки: повышение иммунитета и уменьшение боли в яичниках, решение проблем, связанных с предстательной железой, уменьшение боли в области бедер и устранение боли при

панкреатите, улучшение пищеварения.

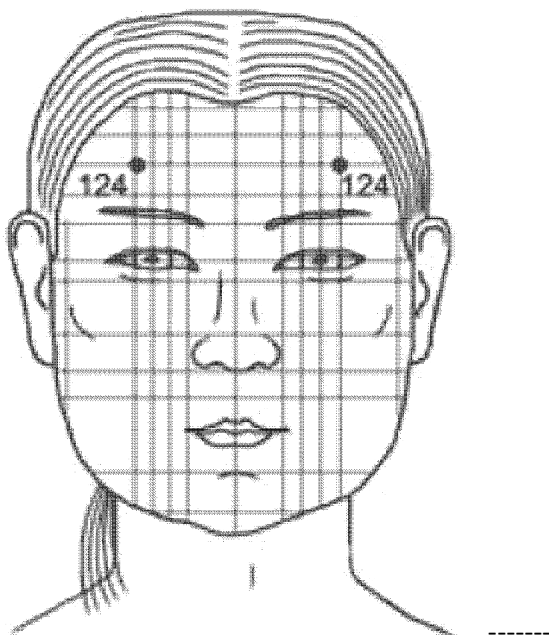
Обратите внимание: можно стимулировать точку отдельно или включая всю зону между основанием носа и верхней губой. В этом случае потирайте зону точек 17, 113, и 7 в горизонтальном направлении к центру (рис. 46).



#### Точка воздействия 124

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: сколиоз, люмбаго, лекарственная интоксикация, отравление наркотиками, астения, бессонница, нарушение памяти, головные боли, зубная боль, холодный пот, носовые кровотечения, воспаление придаточных пазух носа, псориаз, кожные болезни.

Точка 124 отвечает за желчный пузырь и желчь (справа), левую почку, мозг. Стимуляция этой точки расслабляет и тонизирует печень.



Функции точки: уменьшение болей различного происхождения, успокоение нервной системы, снижение потоотделения и уменьшение аллергии, увеличение сил организма, регуляция жизненной энергии.

Обратите внимание: потирайте эту точку в горизонтальном направлении, постепенно сдвигаясь вверх на 1–2 см (рис. 47).

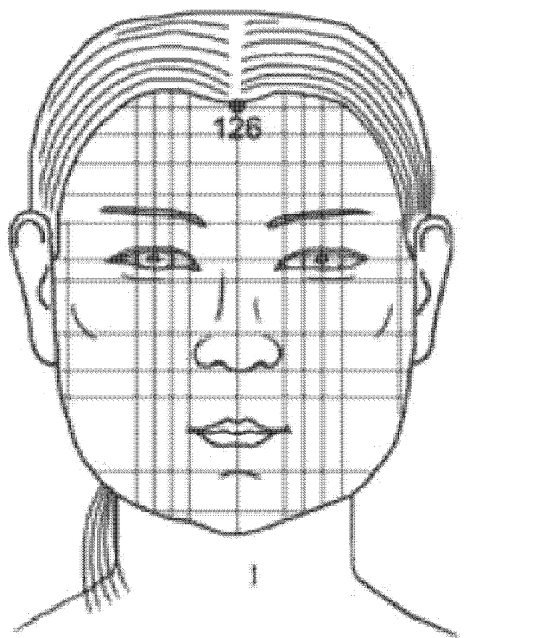
#### Точка воздействия 126

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: гипотония, боли в области макушки, геморрой, простатит, простуда, воспаление придаточных пазух носа, боли в копчике, люмбаго.

Точка 126 отвечает за макушку, позвоночник, копчик, анус, прямую кишку, мочевой пузырь, нос, мозг. Стимуляция этой точки и зоны, расположенной у корней волос, быстро и эффективно уменьшает боль в области поясницы.

Функции точки: повышение артериального давления, повышение жизненной энергии, устранение боли в макушке, копчике, замедление работы органов внутренней секреции, провоцирует срыгивание у младенцев.

Обратите внимание: не стимулируйте эту точку при гипертонии! При болях в пояснице похлопывайте или потирайте лоб мелкими вертикальными движениями вдоль линии волос. Для того чтобы разблокировать позвоночник, надо потирать зону от точки 126 до точки 19 сверху вниз или снизу вверх, в зависимости от ваших ощущений (в одном направлении энергия повышается, в другом – понижается) (рис. 48).



#### Точка воздействия 127

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: бессонница, потливость рук и ног, астения, нервное переутомление, астма, медикаментозный шок, лекарственная интоксикация, отравление наркотиками, нарушение функции желудка, гастрит, боли в животе, бели, болезненные менструации, никотиновая зависимость, зубная боль (нижняя челюсть), лицевой паралич, ишиас, боли в пятках, боли в шейных позвонках, чувство тяжести в голове,

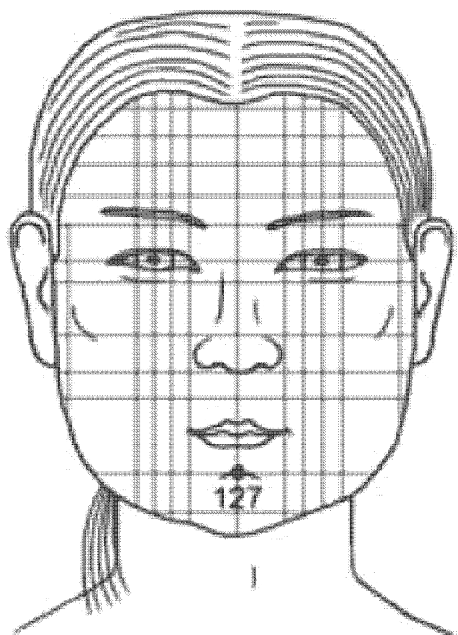


дизентерия, диарея, солитер, боли, усиливающиеся при наклоне вперед.

Точка 127 отвечает за тонкий кишечник, пятки, лодыжки, матку, область промежности. Точка располагается в центре подбородка под нижней губой. Точку надо стимулировать в случаях болезненных менструаций, при сексуальных проблемах, при спастическом колите, диарее (особенно эффективно на начальной стадии).

Функции точки: расслабление нервной системы (при неврозах), регуляция перистальтики кишечника, успокоение боли в желудке, тонизирование организма, повышение уровня жизненной энергии.

Обратите внимание: эту точку следует стимулировать вертикально сверху вниз (рис. 49).



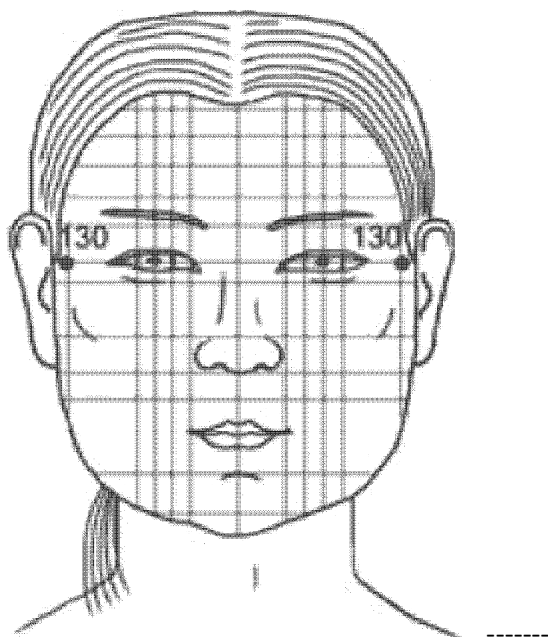
#### Точка воздействия 130

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: все заболевания глаз, проблемы со зрением, боль в ушах и нарушение слуха, боли в руке, ладонях, пальцах, головные боли, мигрень, боли в висках и в ступнях (по меридиану желчного пузыря).

Точка 130 отвечает за глаза (все болезни), руки, запястья. Точка располагается на самом краю глазницы. Массаж этой точки помогает при мигрени.

Функции точки: уменьшение воспаления глаз, ушей, рук, ног, пальцев, улучшение зрения.

Обратите внимание: эту точку массируйте вертикально. Ее стимуляцию часто совмещают с массажем точки 60 (рис. 50).



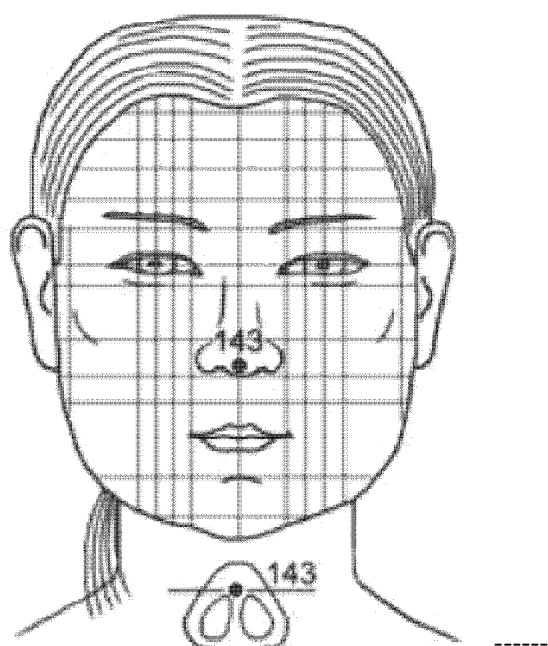
#### Точка воздействия 143

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: гипертония, боли в копчике, сколиоз, ишиас, геморрой, запоры, жар без потоотделения.

Точка 143 отвечает за прямую кишку, копчик, ободочную кишку. Точка находится на кончике носа. Массаж этой точки особенно полезен при заболеваниях кишечника и копчика.

Функции точки: снижение жара, устранение боли в копчике, снижение жизненной энергии человека, усиление потоотделения, снижение артериального давления крови, улучшение работы кишечника.

Обратите внимание: массаж этой точки вызывает снижение жизненной энергии. Необходимо учитывать, что одновременно можно массировать точки 143 и 19 (рис. 51).



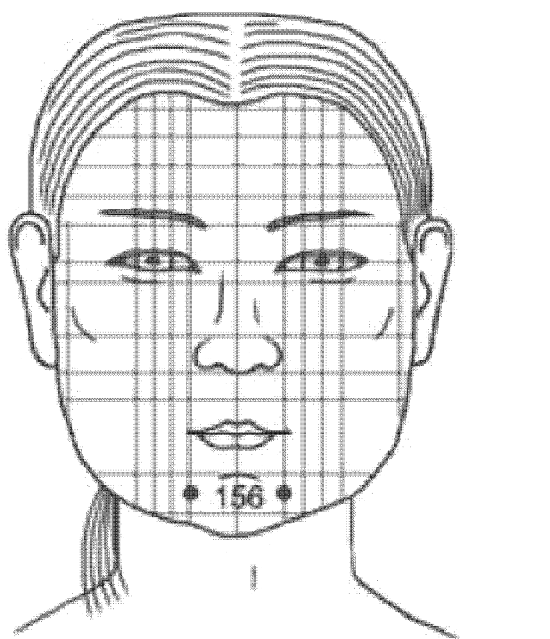
#### Точка воздействия 156

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: растяжение икроножных мышц, боли в ногах и коленях, боли в области бровей, лицевой паралич, блокада шейных позвонков, запоры, боли в области таза, болезни придатков, простатит, импотенция, фригидность, болезненные менструации, нарушение сердечного ритма, затруднение носового дыхания, потливость рук, ног, гипертония, гипотония.

Точка 156 отвечает за икры, сердце, яичники, яички, предстательную железу, ободочную кишку. Точка расположена рядом с точкой 127, ее массаж помогает при болезнях предстательной железы и придатков.

Функции точки: повышение иммунитета, регуляция выработки гормонов, регуляция менструального цикла, регуляция кровообращения и циркуляции энергии, регуляция артериального давления, регуляция работы кишечника, устранение боли при менструациях, устранение боли в придатках и предстательной железе, регуляция сердечного ритма, устранение боли в ногах, стопах, шее.

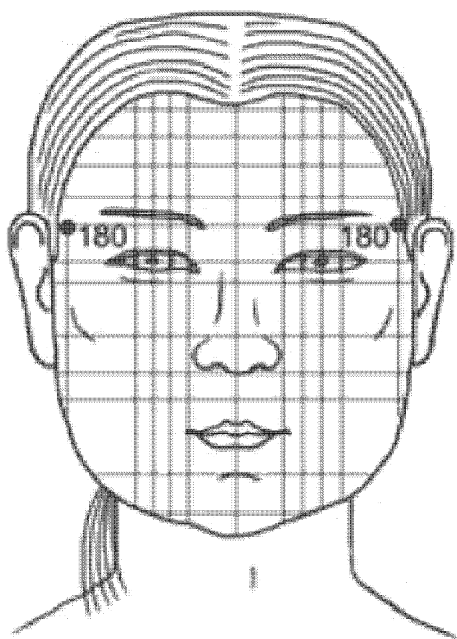
Обратите внимание: эта точка связана с точкой 127. Потирайте ее в горизонтальном направлении, продвигаясь к краю подбородка (рис. 52).



#### Точка воздействия 180

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: бронхит, простуда без потоотделения, боли в висках, большом пальце, тонзиллит, боль в горле, ангина, боль в солнечном сплетении, гипертония, воспаление глаз, конъюнктивит, зубная боль.

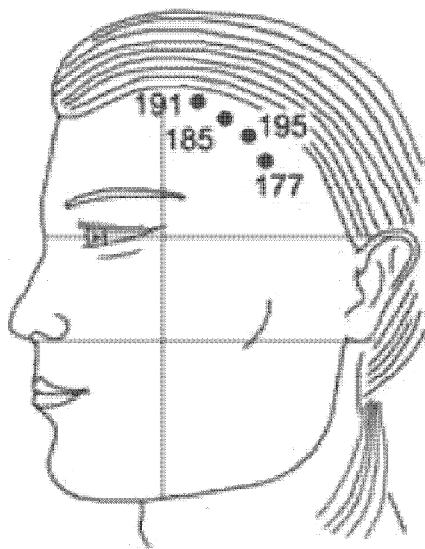
Точка 180 отвечает за солнечное сплетение, виски, большие пальцы рук. Эта точка расслабляет, снимает боли в солнечном сплетении, очень помогает при мигрени.



Функции точки: противовоспалительное действие, устранение жара, увеличение потоотделения, снижение давления, устранение боли в висках, устранение боли в больших пальцах рук, расслабление солнечного сплетения.

Обратите внимание: стимуляция точки может вызывать повышенное потоотделение. Массируйте эту точку в направлении уха (рис. 53).

Точки воздействия 177, 185, 191, 195



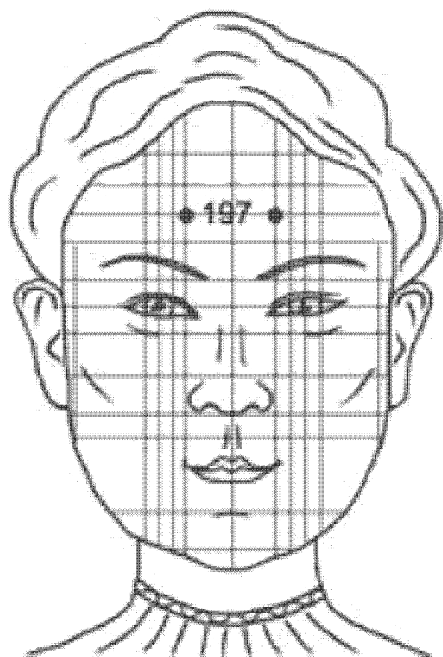
Точка 177 отвечает за безымянные пальцы, глаза. Точка 185 – за глаза и указательные пальцы. Точка 191 – за мизинцы, глаза, локти, сердце. Точка 195 – за средние пальцы рук, глаза. Эти несколько точек связаны общими функциями, они помогают при болях в пальцах рук, проблемах со зрением. Каждую точку можно стимулировать отдельно, если надо устранить боль в каком-то конкретном пальце. Если же вы хотите улучшить зрение или устранить боль в глазах, лучше массировать все точки вместе, потирая их в вертикальном направлении. Можно также включить в эту группу точку 100 (рис. 54).

### Точка воздействия 197

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: болезни суставов коленей (артроз-артрит), болезни связок, гепатит, интоксикация, глазные мигрени, различные нарушения зрения.

Точка 197 отвечает за колени, печень, глаза, коленные чашечки. Эта точка находится рядом с точкой 103.

Обратите внимание: эту точку стимулируют в вертикальном направлении. Напомним, что зона коленей проецируется также в уголки рта (рис. 55).



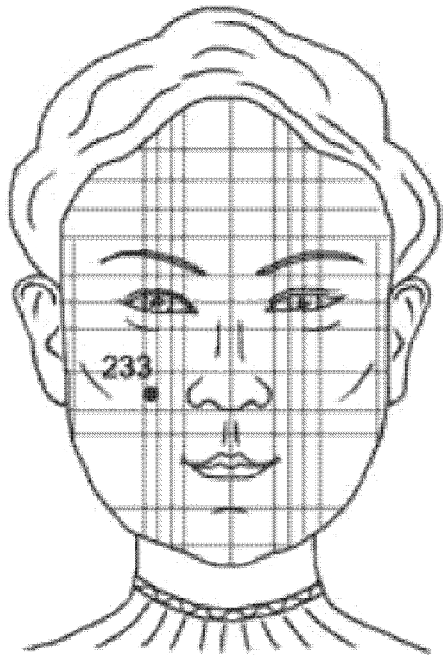
### Точка воздействия 233

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: гепатит, нарушение функции желчного пузыря, расширение печени, камни желчного пузыря, алкоголизм, токсикомания, геморрой, метеоризм, повышенный холестерин, повышенное потоотделение, боли в висках.

Точка 233 отвечает за печень. Она хорошо дополняет точки 50 и 41, и располагается прямо над ними.

Функции точки: очищение от токсинов, устранение жара, снижение уровня холестерина в крови, стимуляция иммунитета, устранение боли в печени и желчном пузыре, регуляция потоотделения и кровообращения.

Обратите внимание: эту точку надо стимулировать вместе с точками 41 и 50, расположенными под ней (рис. 56).



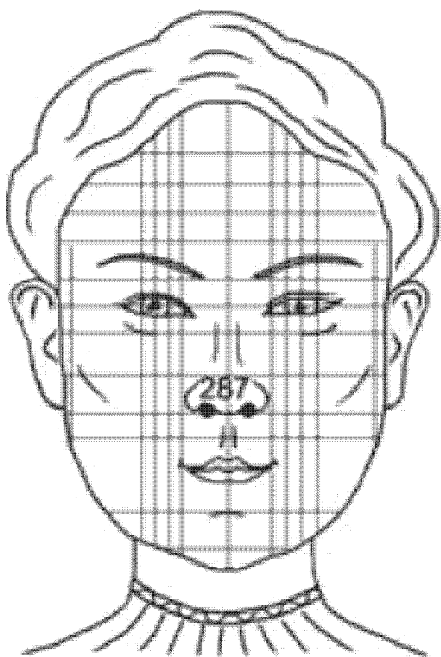
#### Точка воздействия 287

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: нарушение менструального цикла, боли в области придатков, мастопатии (уплотнение в молочных железах), бели, маточное кровотечение, геморрой, простатит, импотенция, воспаление придатков, снижение влагалищной секреции.

Точка 287 отвечает за придатки матки, яичники, влагалище. Эта точка находится на крыльях ноздрей, по их центру, на одной линии с точкой 19, недалеко от точек 7 и 113, которые дают похожий лечебный и оздоровительный эффект.

Функции точки: устранение маточного кровотечения, регуляция функции половых органов, регуляция влагалищной секреции, уменьшение секреции белей, стимуляция жизненной энергии, повышение температуры тела, удаление токсинов и ядов из организма, уменьшение болей при менструациях, повышение сексуальной энергии.

Обратите внимание: точку можно стимулировать как отдельно, так и вместе с окружающими точками. Во втором случае массируйте верхнюю губу вертикальными движениями до точек 7 и 113 (рис. 57).

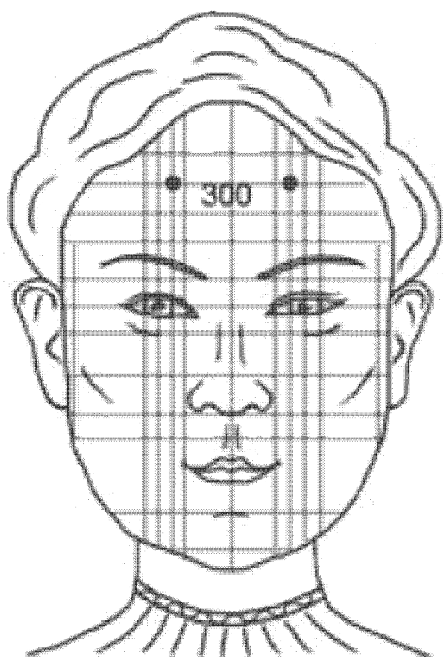


#### Точка воздействия 300

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: никотиновая зависимость, боли в пояснице, невралгия, ночное недержание мочи, физическое переутомление, снижение сексуальной энергии.

Точка 300 отвечает за почки, область поясницы, указательный палец. Массаж этой точки хорошо помогает при заболеваниях почек, болях в пояснице, также стимуляция этой точки устраняет сексуальные расстройства.

Функции точки: тонизирование почек, повышение сексуальной энергии, улучшение эрекции, устранение боли в почках, пояснице, быстрое устранение боли в указательных пальцах.



Обратите внимание: эту точку растирают в горизонтальном направлении согнутым суставом указательного пальца (рис. 58).

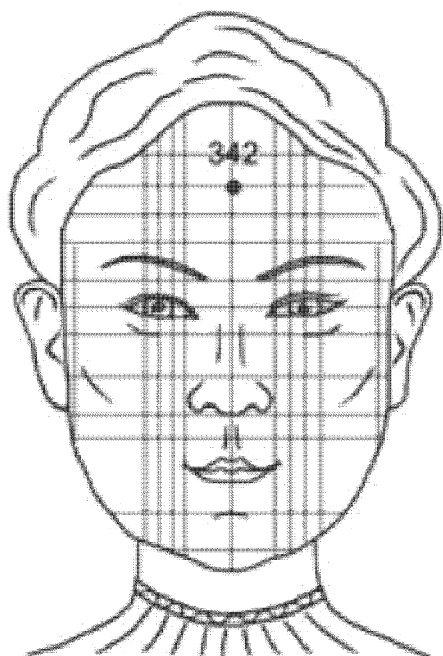
Точка воздействия 342

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: боли в пояснице, люмбаго, метеоризм, зябкость стоп.

Точка 342 отвечает за позвоночник, ободочную кишку, поясницу. Массаж этой точки применяется при люмбаго. Для того чтобы эффективно бороться с этим заболеванием, стимуляцию точки надо начинать сразу при появлении первых симптомов.

Функции точки: устранение боли в позвоночнике, пояснице, разогревание подошв стоп.

Обратите внимание: массаж точки 342 можно сочетать со стимуляцией точки 126, которая также связана с нижней частью спины. Стимулируйте их короткими вертикальными движениями, затем похлопываниями спускайтесь вдоль лба до кончика носа, поднимайтесь обратно и заканчивайте в точке 0. Напоминаем, что шейные позвонки связаны с точкой 26, а грудные проецируются на спинку носа (рис. 59).



Точка воздействия 365

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: понос, геморрой, люмбаго, ишиас, боли в области ягодиц и в ступнях, цистит, боли в прямой кишке.

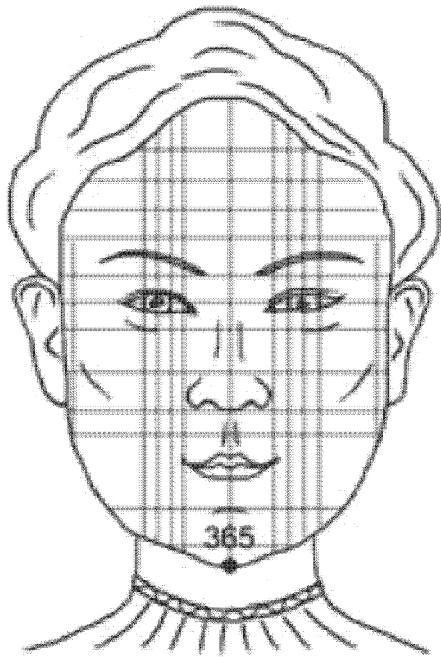
Точка 365 отвечает за пальцы ног, анус, макушку, затылок. Эта точка расположена внизу на подбородке, на самом крае нижней челюсти.

Массаж этой точки поможет при головных болях, заболеваниях пальцев стоп. Напоминаем, что большие пальцы стоп проецируются на зону, находящуюся ближе к центру подбородка, а мизинцы – по обе стороны от нее.

Функции точки: регуляция сокращения мышц, регуляция перистальтики тонкого кишечника, тонизирование организма, повышение артериального давления крови, регуляция работы секреторных органов.

Обратите внимание: точка 365 очень чувствительная, болезненная (рис. 60).





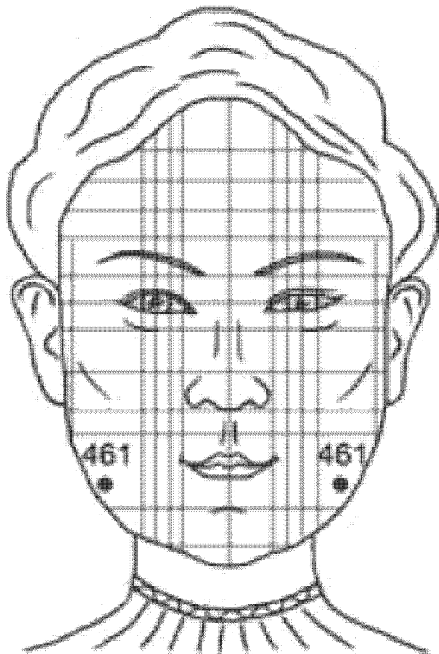
Точка воздействия 461

Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: гипертония, боль в пятке, лодыжке, растяжение, вывих голеностопного сустава, ишиас.

Точка 461 отвечает за пятки, лодыжки. Точка расположена в нижней части щеки. Если вы повредили лодыжку, то стимулируйте эту точку, она поможет избавиться от болей и отека при любых травмах.

Функции точки: устранение боли в пятке, лодыжке, снижение артериального давления.

Обратите внимание: эту точку потирайте согнутым указательным пальцем (рис. 61).



Точка воздействия 560

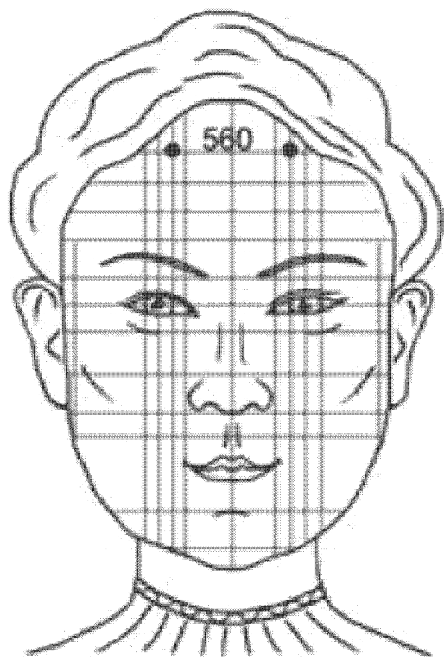
Воздействие на эту точку проводят по следующим показаниям: люмбаго, боли в

макушке и копчике, проблемы с мочеиспусканием, простатит, геморрой.

Точка 560 отвечает за поясницу, почки. По своему воздействию эта точка схожа с точкой 126.

Функции точки: устранение боли в пояснице, улучшение работы почек, управление выделительной функцией почек.

Обратите внимание: эта точка стимулируется так же, как и расположенная рядом точка 126, – мелкими потирающими движениями в вертикальном направлении к корням волос (рис. 62).



## **ОБЩИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ ЗОН СТОП**

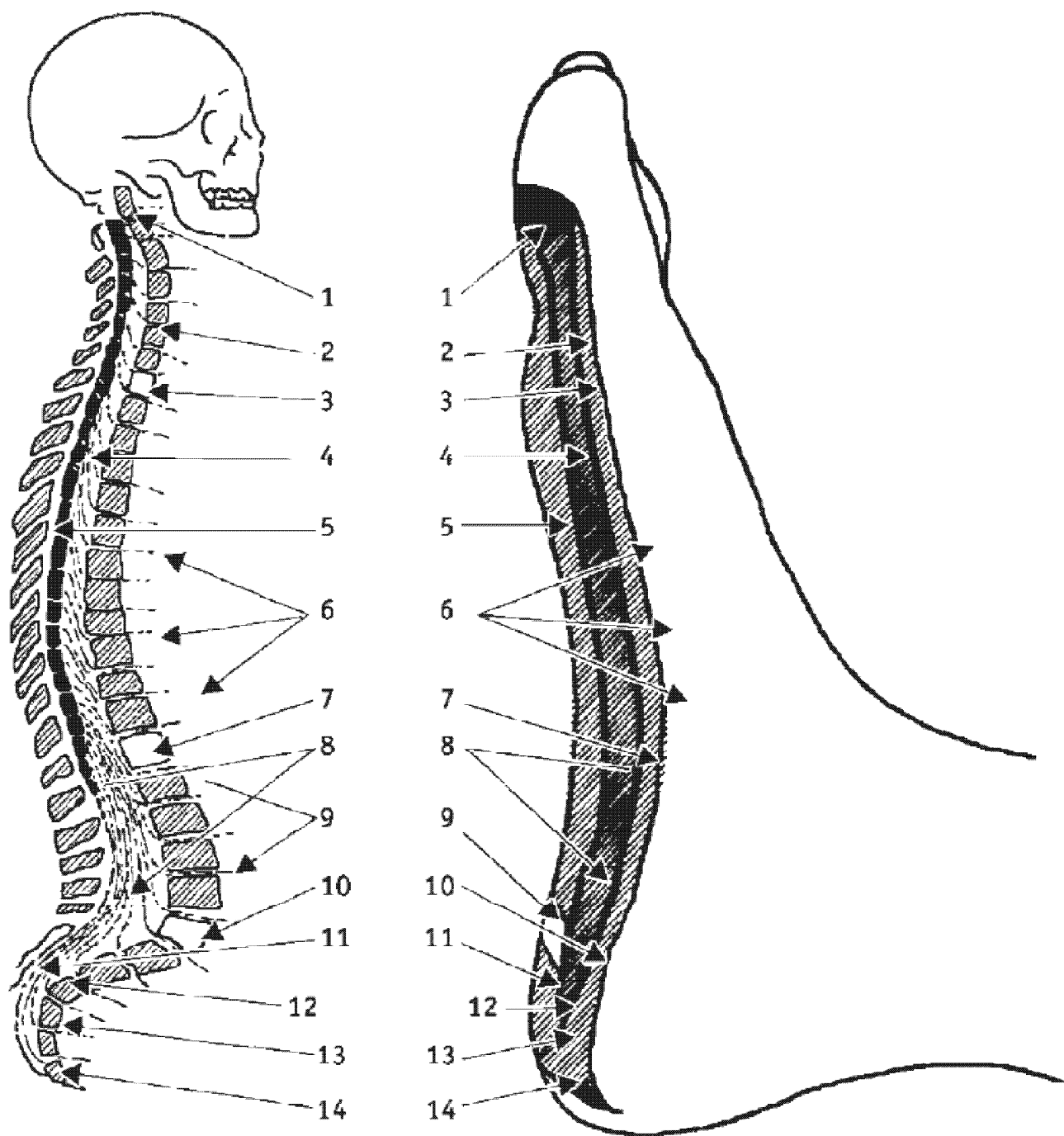
Для того чтобы ввести в вашу оздоровительную практику зональный массаж стоп, надо представлять так называемые схемы представления проекций органов и систем нашего организма на стопах. Используя опыт индийской классической народной медицины, мы выбрали пять основных схем, или, как их еще называют, пять колец.

Кольцо I

Первой, или центральной, схемой является представление проекций на стопе позвоночника. Для удобства в дальнейшем мы будем использовать сокращение «К I», «К II», «К III», «К IV», «К V».

<b>ОСНОВНЫЕ СТРУКТУРЫ, ВКЛЮЧЕННЫЕ В К I</b>	<b>ЗОНЫ НА СТУПНЕ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ АНАТОМИЧЕСКИМ СТРУКТУРАМ</b>
Обе части продольного разделенного пополам позвоночного столба	Внутренний край стопы с одинаковой стороны на обеих ногах
Позвоночный столб	Вдоль краев костей по внутреннему подъему обеих стоп
Остистые отростки позвонков	На них «стоит» человек
Поперечные отростки, выходы нервов	В глубине внутреннего края
Спинальный мозг	Дальше на подошве
Мышцы спины, длинные и короткие	Боковая часть подошв со стороны внутреннего края
Крестец и копчик	Каждый – на половину пятки

На рис. 63 вы увидите подробное соотношение зон позвоночника с зонами внутренней стороны стопы.



**Продольный разрез  
позвоночника**

**Внутренняя сторона  
стопы**

Кольцо I тела: соотношение зон позвоночника

- 1 – I шейный позвонок/ось;
- 2 – позвоночник, сегменты;
- 3 – VII шейный позвонок;
- 4 – спинной мозг;
- 5 – мышцы спины, остистые отростки;
- 6 – выходы нервов, нервные окончания;
- 7 – XII позвонок, грудной;

- 8 – спинномозговой канал;
- 9 – окончания нервов таза;
- 10 – V поясничный позвонок;
- 11 – подвздошная кость, кости таза;
- 12 – кости крестца;
- 13 – крестец;
- 14 – копчик;

Далее изображены соответствия зон позвоночника с зонами внешней стороны стопы (рис. 64).



## Кольцо II

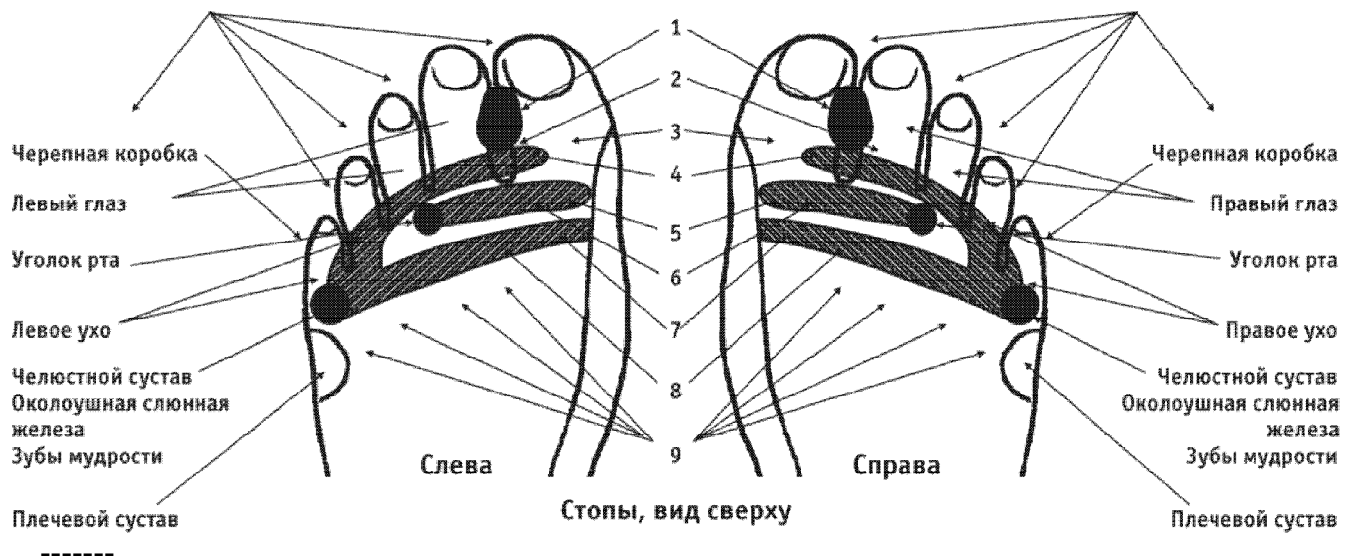
К II – это кольцо головы, в которое помимо головы входят глотка, шея и верхний край плеч.

Оно расположено по пальцам, заканчивается в пределах основных соединений, суставов пальцев и содержит все зоны головы.

КII касается, прежде всего, чувств, разума, мыслей. Нарушения здоровья, возникающие из-за неприятия окружающего мира или действий самого человека, могут быть устранены с помощью массажа этих зон.

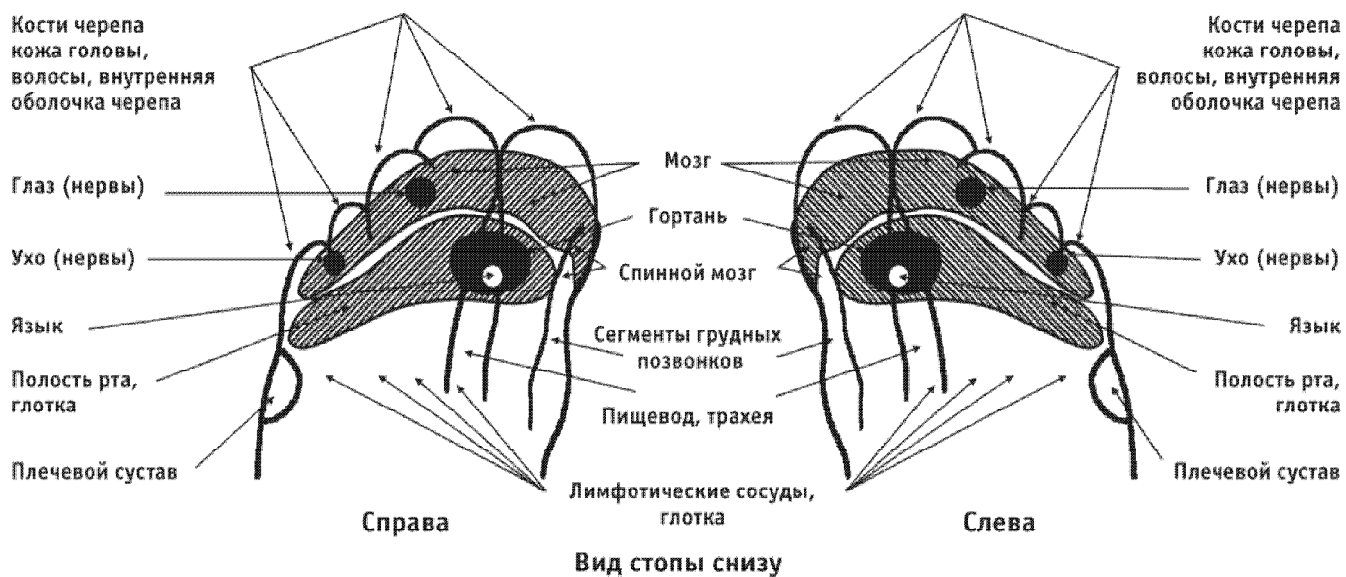
<b>ОСНОВНЫЕ СТРУКТУРЫ, ВКЛЮЧЕННЫЕ В К II</b>	<b>ЗОНЫ НА СТУПНЕ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ АНАТОМИЧЕСКИМ СТРУКТУРАМ</b>
Голова	Пальцы
Лицо	Наружная сторона пальцев
Нос	1-й палец
Губы и язык	1-й и 2-й пальцы
Полость рта, челюсти, зубы, щеки	Наружная сторона всех пальцев (со стороны ногтей)
Глаза	2-й и 3-й пальцы
Уши	Орган: наружная сторона
Лоб, лобные пазухи	4-й и 5-й пальцы. Нервы: от подошвы
Волосы	От ногтевого ложа, через все ногти и до мягких тканей пальцев
Затылок	Мягкие ткани пальцев (подушечки)
Черепная коробка	Концевые фаланги
Основание черепа	Внутренняя сторона межфаланговых суставов
Головной мозг	Мягкие ткани всех пальцев
Глотка	Фаланги, межфаланговые суставы
Полость рта, глотка	Наружная и внутренняя сторона межфаланговых суставов, фаланг
Гортань, пищевод, трахея	Между 1-й и 2-й костями плюсны, прежде всего на подошве
Щитовидная железа	Между 1-м и 2-м межфаланговыми суставами
Шея (затылок) и верхняя часть плеч	Переход от пальцев к подошве
Мышцы, нервы и сосуды головы, глотки и шеи (затылка)	Суставы на внутренней стороне пальцев

Далее на рис. 65–66 продемонстрировано соотношение зон головы зонам КII на внешней и внутренней сторонах стопы.



Кольцо II тела: соотношение зон головы

- 1 – лобная пазуха;
- 2 – обоняние;
- 3 – нос;
- 4 – верхняя челюсть;
- 5 – верхнечелюстная пазуха
- 6 – губы;
- 7 – подбородок;
- 8 – нижняя челюсть;
- 9 – верхние лимфатические узлы.



Кольцо II тела: соотношение зон головы

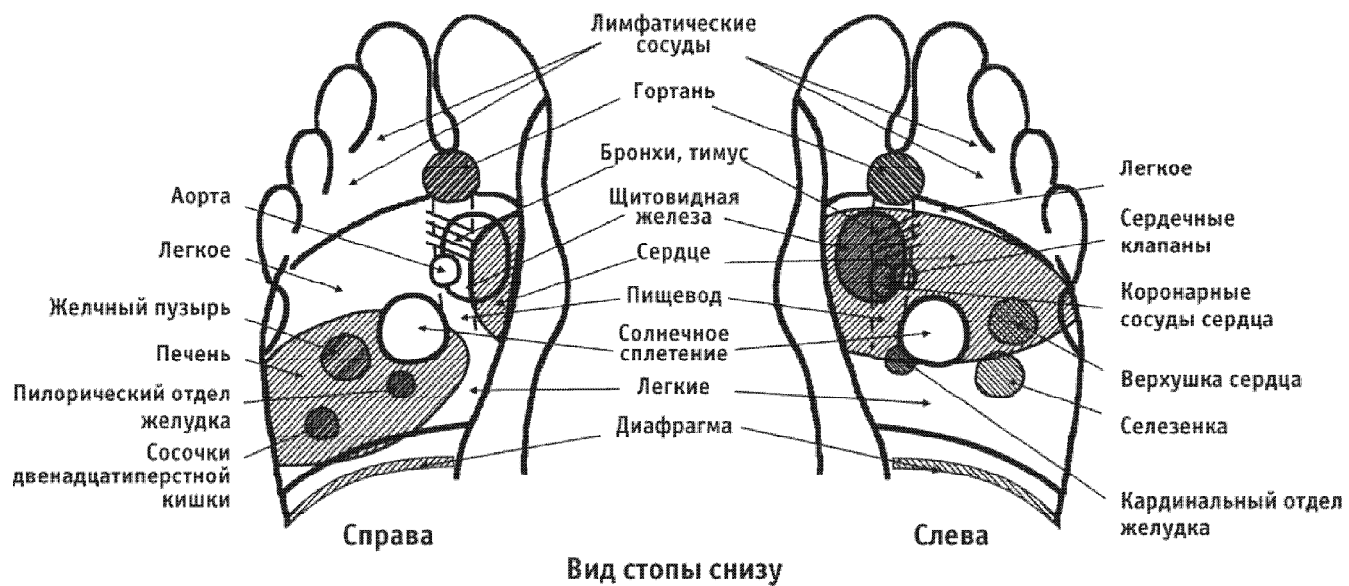
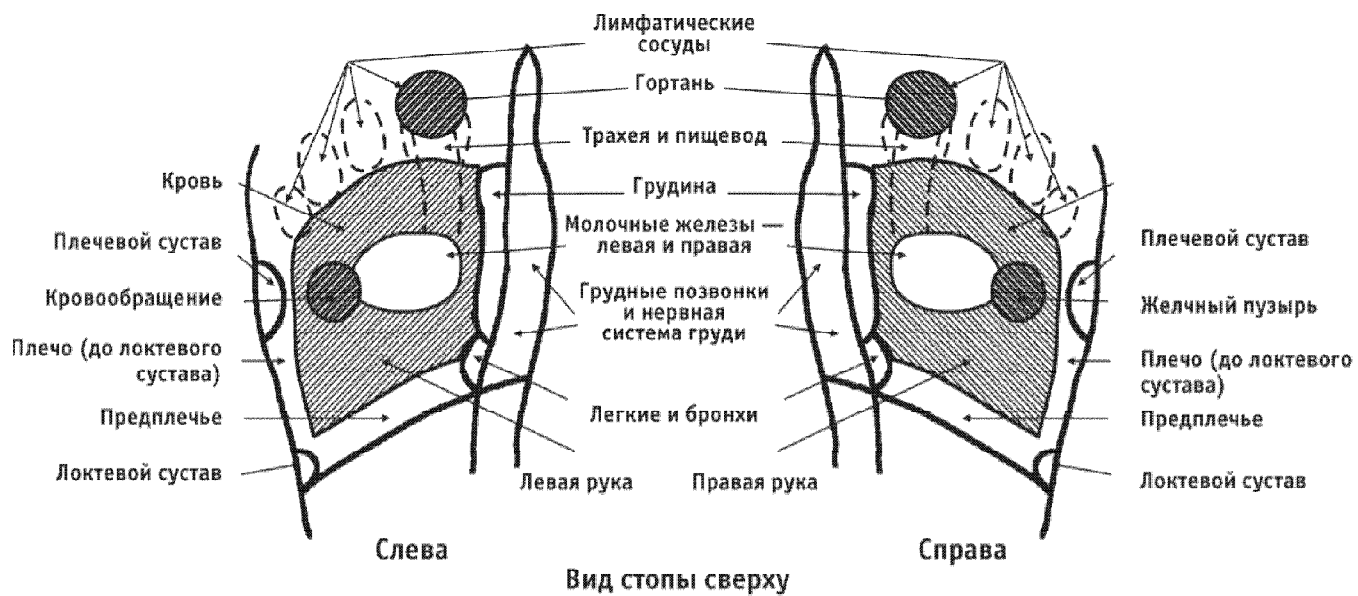
### Кольцо III

К III – это грудная клетка, органы грудной клетки, плечи и руки. Кольцо располагается от верхнего края плеч до нижнего края ребер. Оно влияет на функции дыхания и кровообращения.

<b>ОСНОВНЫЕ СТРУКТУРЫ, ВКЛЮЧЕННЫЕ В К III</b>	<b>ЗОНЫ НА СТУПНЕ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ АНАТОМИЧЕСКИМ СТРУКТУРАМ</b>
Грудная клетка, легкие	Над и под обеими передними частями стопы
Трахея и пищевод	Между 1-й и 2-й костями плюсны
Диафрагма, предплечье, нижние дуги ребер	Плюсны в конце костей
Плечевой сустав, плечо (до локтя)	Около сустава 5-го пальца, сбоку, вдоль наружного края в диапазоне плюсны
Грудь	Передняя часть стопы у плюсны
Щитовидная железа	Между и под 1-м и 2-м межфаланговыми суставами
Солнечное сплетение	Сбоку от нижней половины подошвы стопы
Сердце	На передней части подошв
Система кровообращения	На наружной стороне стопы
Желчный пузырь	Под суставом 4-го пальца

Далее на рис. 67–68 вы можете подробно рассмотреть соотношение зон К III и зон внешней и внутренней сторон стопы.





#### Кольца IV и V

К IV – это верхняя и нижняя части живота. Кольцо живота своим центром приходится как выше, так и ниже костей предплюсны, и направлено вверх, достигая пространства над костями плюсны. В этом кольце главные функции – это пищеварение и выделение.

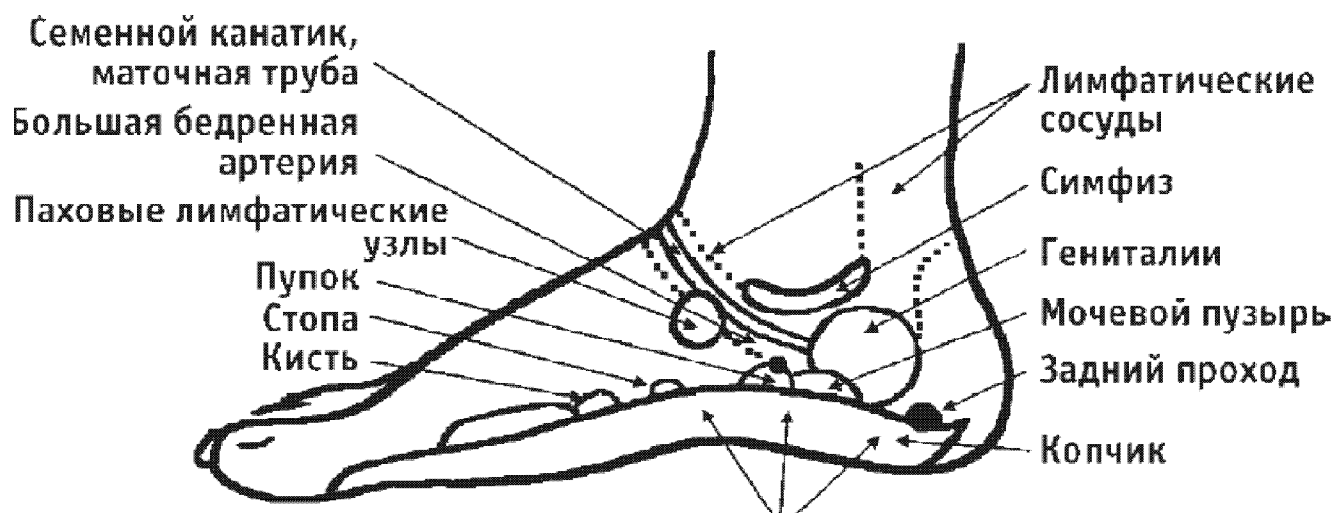
<b>ОСНОВНЫЕ СТРУКТУРЫ, ВКЛЮЧЕННЫЕ В К IV</b>	<b>ЗОНЫ НА СТУПНЕ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ АНАТОМИЧЕСКИМ СТРУКТУРАМ</b>
Стенка желудка	На наружной поверхности ступней (тыл стопы)
Органы живота	Подолшвы ног
Печень, желчный пузырь	Правая подошва
Желудок	В своде правой стопы передняя часть
Слепая кишка	Правая подошва, наружная часть перед пяткой
Почки	Правая и левая подошвы
Мочевой пузырь	С двух сторон внутреннего края, перед пятками

К V – это нижняя часть живота, таз и нижние конечности.

<b>ОСНОВНЫЕ СТРУКТУРЫ, ВКЛЮЧЕННЫЕ В К IV</b>	<b>ЗОНЫ НА СТУПНЕ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ АНАТОМИЧЕСКИМ СТРУКТУРАМ</b>
Ягодицы и бедра	Пятка
Кости таза	Подошва пятки
Яичники, яички	Под наружной частью лодыжки
Матка, предстательная железа	Под внутренней частью лодыжки
Семенной канатик, маточная труба	Спереди, вокруг голеностопных суставов
Задний проход, прямая кишка	Слева от внутреннего края пятки
Колено	Наружный край пятки
Голень	Под мышцами пятки

Соотношение зон KIV, K V зонам внутренней и внешней сторон стоп можно проследить на рис. 69–70, а, б.





### Нервная система уrogenительной области

//-- Приемы короткого зонального массажа --//

Здесь мы кратко опишем приемы зонального массажа стоп, который вы сможете применять в своей практике общего оздоровления.

Техника «А». Легкие прерывистые касания

Воздействие «А» – мягкий контакт с телом, чтобы вызвать доверие. Применяется в самом начале или в конце зонального массажа для общего расслабления.

Техника «А»: мягко работать тыльной стороной кисти и пальцев, а также кончиками пальцев. Мягкие поглаживающие удары, следующие друг за другом, наносить в одном направлении, удаляясь от исходной точки. Повторить в обратном направлении. Техника «А» применяется для общего оздоровления по психосоматическим, сердечно-сосудистым показаниям.

Техника «В». Легкие продолжительные касания, удары

Воздействие «В»: тонизируют, возбуждают, укрепляют, действуют эротически. Оно применяется на протяжении всего зонального массажа для выравнивания состояния и расслабления.

Техника «В»: работа кончиками пальцев или всей рукой. Длинные касания, почти удары, всегда в одном направлении. Повторять в том же или в обратном направлении.

Техника «В» применяется по следующим показаниям: слабость, упадок сил, усталость, онемение конечностей, ухудшение общего состояния, длительный процесс выздоровления после тяжелых болезней, плохой аппетит, вялое кровоснабжение.

Техника «С». Растирание со смещением подлежащих тканей

Воздействие «С 1»: мягкая активизация, мягкое расслабление, стабилизация. Оно применяется, когда стопа уже слегка разогрета поглаживаниями, в качестве подготовки к воздействию на наиболее болезненные места.

Техника «С 1» выполняется кончиками пальцев, прежде всего больших. Растяжение, широкое поверхностное воздействие без движения, но и без потери контакта с кожей; продолжение воздействия. Как при непрерывном растяжении (сдвиге) с кратковременными (точечными) остановками.

Техника «С 1» применяется по следующим показаниям: слабость кровоснабжения, застой лимфы и воды, слабое пищеварение, ревматизм, слабая осанка, подготовка к лечению ишиаса.

Воздействие «С 2»: действует укрепляюще, концентрирует внутреннюю энергию. «С 2»

применяется на протяжении всего массажа.

Техника «С 2»: воздействие остается постоянным, остановка продолжается несколько дольше, но идет не так глубоко.

«С 2» применяется по следующим показаниям: расстройства нервной системы, общая слабость, упадок сил.

Техника «D». Неподвижное воздействие (не сдвигающееся)

Воздействие D 1: преимущественно тонизирует, укрепляет, гармонизирует энергетический диапазон, устраняет локальные болевые зоны. Техника применяется после 5 минут разогрева.

Техника «D 1»: работать подушечками пальцев и большого пальца, сразу несколькими одновременно (если большая поверхность). Воздействовать непосредственно на узелки, затвердения, шрамы и т. д. или на болезненную точку, или на центральную точку органа. Слабое, широкое, неподвижное давление длительностью около 6 секунд, 3 секунды – пауза, воздействие – 6 секунд и т. д. Повторить 3–5 раз.

«D 1» применяется по следующим показаниям: слабость, параличи, геморрой, кишечные заболевания, ишиас.

Воздействие «D 2»: между тонизирующим и успокаивающим, действует освобождая, снимает напряжение. Техника применяется на протяжении всего массажа.

Техника «D 2»: воздействие кончиками больших и остальных пальцев, иногда косточками пальцев. Воздействие целенаправленное, на небольшие поверхности, глубокое, как при неподвижном давлении.

«D 2» применяется по следующим показаниям: слабое кровообращение, хроническое раздражение слепой кишки, хронический бронхит, воспаление легких, ишиас. Этот метод прекрасно подходит для чувствительных к боли пациентов.

Воздействие «D 3»: успокаивающее, расслабляющее, снимающее напряжение и судорожные явления; застывшая в рефлекторных зонах энергия высвобождается. Техника применяется после 2-3-минутного разогрева стопы.

Техника «D 3»: широкое, глубокое точечное воздействие согнутым пальцем, кончиком большого или другого пальца. Очень «острые», следующие друг за другом надавливания: 6 секунд подержать – пауза 3 секунды; все повторить 3 раза. Такие надавливания глубоко воздействуют на зону, преимущественно в энергетическом диапазоне.

«D 3» применяется по следующим показаниям: мускульная боль, судороги, острые и воспалительные заболевания, ишиас, тревожные состояния, внутренний дискомфорт.

Техника «E». Подвижное давление

Воздействие «E 1»: и возбуждающее, и расслабляющее, одновременно при применении этой техники растворяются вредные вещества, поскольку при повышении мышечного тонуса и улучшении кровоснабжения органов и тканей вредные вещества целенаправленно и мягко выводятся из организма. Воздействие «E 1» применяется на протяжении всего массажа, прежде всего на очень болезненных зонах.

Техника «E 1» использует кончики больших и других пальцев, косточки пальцев, при этом давление мягкое, движение по кругу, вглубь.

«E 1» применяется по следующим показаниям: гастриты, энтерит, вздутия, латентный бронхит, поносы, диффузное кровотечение в слизистых оболочках (нос, матка), раздражения в кишечной области, слабость периферической нервной системы.

Воздействие «E 2»: может сильно расслаблять, мощно снимать напряжение или, наоборот, способствовать повышению напряжения. Техника применяется после 5 минут

разогревающих движений.

Техника «Е 2» использует кончики больших и других пальцев, косточки пальцев, при этом проводится сильное давление на месте, движение по кругу, вглубь.

«Е 2» применяется по следующим показаниям: все хронические заболевания, все острые заболевания, зашлакованность организма, воспалительные процессы.

Техника «Е3»

Воздействие «Е 3» это целенаправленное воздействие на блокировку энергии, шоковое воздействие для ее освобождения. Надо иметь в виду, что в дополнение к нервным и энергетическим реакциям молниеносное нажатие вызывает непроизвольные реакции. Техника применяется только с середины сеанса массажа.

Техника «Е 3»: полное, короткое, глубоко действующее давление краем или косточкой пальца.

«Е 3» применяется по следующим показаниям: наличие узелков в сухожилиях и тканях, затвердение мышц.

//-- Возможные реакции на общий зональный массаж стоп --//

Реакции – это цель всякого воздействия. Нередко могут наблюдаться побочные явления, очень часто весьма неприятные, но тем не менее необходимые.

Возможно первоначальное ухудшение состояния:

- тошнота до рвоты. Может продолжаться от нескольких часов до одного дня. Помогают покой, голодание и зеленый чай;
- усталость, в этом случае нужно увеличить время сна;
- повышенная активность, которая может доходить до эйфории;
- увеличение выделений. Ни в коем случае не следует это подавлять – это самоочищение организма;
- избыточное потоотделение. Возможно, это не очень приятно, но потоотделение способствует излечению;
- понос – максимально три дня после мощного воздействия. Служит для очищения тела, выводит скопившиеся шлаки;
- сыпь на коже: от быстро проходящих покраснений до гнойных пузырьков (и таким образом наш организм может очищаться от шлаков);
- жар, свидетельствующий об активизации процесса самоизлечения. Его не следует подавлять, если температура не слишком высокая, в противном случае воспользуйтесь компрессами.

Если наблюдаются подобные первичные проявления ухудшения состояния здоровья, лучше всего продолжать массаж – регулярно и осторожно. Когда признаки ухудшения пройдут, можно снова переходить к мощным воздействиям.

//-- Продолжительность и периодичность общего зонального массажа --//

Профилактика заболеваний, общее укрепление организма

- При интенсивном массаже 1–2 раза в неделю, при осторожном, мягком массаже ежедневно по 15 минут выполнять основную программу.
- В идеале – выполнять основную программу массажа раз в неделю.
- Рекомендуется увеличение частоты сеансов массажа во время каникул, отпуска, перед началом посещения школы или детсада.
- Весной и осенью желательно проводить краткие курсы массажа в сочетании с диетой, гимнастикой и медитацией.

Острые нарушения здоровья

- Рекомендуется проводить массаж один или несколько раз в день.
- В течение дня рекомендуется 15 минут выполнять основную программу, причем особое внимание необходимо уделять пораженным зонам.
- При особенно острых болях каждую новую атаку необходимо встречать успокаивающими воздействиями (касаниями, поглаживаниями) – понемногу боль утихнет.

#### Хронические заболевания

- Несколько дней – основная программа: ежедневно 15–30 минут легкого массажа. Зоны, соответствующие пораженному участку, массировать осторожно и кратковременно, мягко «будить», чтобы перевести в острое состояние. Эта активация должна пробудить воспоминание о причине теперешнего состояния, должна побудить тело и душу к борьбе с ним.
- Несколько дней – сокращенная основная программа; основная работа ведется над пораженными зонами, которые постоянно должны находиться под мягким активирующим воздействием.
- Лечение хронических заболеваний может продолжаться от нескольких дней до нескольких месяцев.
- Тяжелые хронические заболевания ни в коем случае нельзя лечить в одиночку!

Рекомендуется обратиться к врачу или целителю.

#### Психические заболевания

- При их лечении рекомендуется соблюдать те же правила, что и при лечении хронических заболеваний.
- Можно комбинировать массаж стоп с психотерапевтическим лечением.
- Время массажа зависит от обстоятельств: при страхах, бессоннице, последствиях шока – массаж в течение трех недель; каждый вечер в течение 15 минут очень осторожно выполнять основную программу, особое внимание уделять специальным зонам.
- Масло из лепестков роз или из листьев корицы усиливает успокаивающее воздействие.

//-- Основная программа зонального массажа стоп --//

Сейчас вы познакомитесь с основной программой массажа, который включает в себя четыре ступени. Все эти ступени необходимо выполнять последовательно. Если вы ежедневно собираетесь заниматься массажем ног, то необходимо массировать каждую стопу 5 минут в день. Если же вы собираетесь проводить массаж курсами, то курс должен длиться 3 недели, а каждую стопу надо массировать не меньше 8 минут.

//-- Вайрагья – разгрузка --//

Зоны и приемы массажа	РЕКОМЕНДАЦИИ
Нога целиком Приемы: «А»	Со всей ноги и со всего тела снять нагрузку и настроить на массаж. Для этого верхнюю и нижнюю часть ноги, ее переднюю и среднюю область поглаживать в направлении пальцев, а предплюсну и пятку – в направлении голеностопного сустава; поглаживать осторожно, мягко, целенаправленно, длинными, смещающими касаниями
К I Приемы: «D 1», «D 2», «D 3»	Необходимо хорошо промассировать весь I круг тела, сверху вниз. Начинать с подошвы, с внутренней стороны большого пальца, с силой надавливать пальцами или костяшками пальцев друг за другом по одной линии, затем погладить эту линию движением вверх. Подобным образом обработать весь внутренний край со стороны подошвы сильными, но вместе с тем мягкими, а по краю косточек – воздействиями средней силы; движения должны быть направлены наружу; весь I круг тела поглаживать движениями снизу вверх
Череп Приемы: «D 2», «D 3»	Брать в руки один палец ноги за другим и хорошо массировать концы пальцев, их подушечки от среднего до сильного воздействия, в болезненных местах давление должно оставаться постоянным, пока боль не утихнет
Затылок Приемы: «D 1», «D 2», «D 3», «E 1», «E 2», «А»	Все пальцы (кроме подушечек) основательно проработать неподвижным или подвижным надавливанием; обращать особое внимание на наличие уплотнений и узелков между пальцами и на нижней стороне, время от времени применять в этих местах короткое сильное нажатие ногтем, после этого – подвижное надавливание и поглаживание.
Плечи, плечевые суставы Приемы: «D 3»	Массировать пальцы до подушечек сильным надавливанием, причем болезненные места особенно интенсивно; в конце несколько раз погладить эту линию
Локти Приемы: «D 3»	По наружному краю стопы, и преимущественно на подошве, массировать зону «локти» неподвижными, глубокими надавливаниями, после чего несколько раз выполнить поглаживание
Бедра Приемы: «С 1», «С 2», «А», «D 2»	Общую наружную поверхность лодыжки массировать легкими перемещающимися надавливаниями. Эта область очень чувствительна! Легкие подвижные касания вверх, в направлении голени, снимут напряжения в области бедер. При ярко выраженной патологии в области бедер обработать суставы лодыжки глубокими воздействиями
Седалищный бугорок Приемы: «D 3»	Соответствующая зона находится на внутреннем крае пятки. Вы должны кончиками пальцев или ногтем провести в быстрой последовательности ряд очень глубоких острых воздействий

//-- Джангама --

упругость --//



<b>ЗОНЫ И ПРИЕМЫ МАССАЖА</b>	<b>РЕКОМЕНДАЦИИ</b>
«К III» Грудная клетка Приемы: «Е 1», «Е 2»	Как подошву, так и верхнюю часть стопы промассировать сильными подвижными воздействиями пальцев, причем использовать один или несколько пальцев, работая одним, другие использовать как опору. В конце погладить зоны: на наружной стороне стопы – всеми пальцами, по всей наружной стороне, к внутреннему краю и по всей наружной стороне – к пальцам, затем с силой – между пальцами. На подошве провести поглаживание в направлении пальцев
Щитовидная железа Приемы: «D 2»	На подошве стопы и сверху, между I и II межфаланговыми суставами пальцев – мягко проработать средними по силе неподвижными воздействиями
Солнечное сплетение Приемы: «D 1»	Массировать площадь на ширину пальцев под суставами II и III пальцев – успокаивающее воздействие; для этого выдерживать мягкое широкое давление, отпускать, снова нажимать – повторить несколько раз
Желчный пузырь, сердце Приемы: «D 3», «Е 2»	На тыльной стороне стопы и на подошве в области IV пальца с болью сделать несколько глубоких, сильных и неподвижных надавливаний

//-- Абхайя – ворота открыты --//

Оказывается воздействие как на наружные, так и на внутренние «ворота» нашего организма.

<b>ЗОНЫ И ПРИЕМА МАССАЖА</b>	<b>РЕКОМЕНДАЦИИ</b>
«К II» Приемы: «D 2», «D 3»	Еще раз проработать второе кольцо тела, но теперь, прежде всего наружную сторону пальцев (лицо) – средними до сильных или направленными вперед надавливаниями, промассировать основательно, с особой интенсивностью прорабатывать уплотнения, узелки и чувствительные места. В конце обработать всю поверхность II кольца тела и каждый палец в отдельности

<p>«К V» Приемы: «D 3», «D 1», «E 1»</p>	<p>Общая область уrogenиталий и задний проход.</p> <p>Стопа в обратном направлении: общая область пятки, вокруг голеностопного сустава. А также нижняя часть голени, которая рефлекторно относится туда же.</p> <p>Обрабатывать пятку со стороны подошвы и вокруг нее сильными неподвижными надавливаниями (можно применять костяшки пальцев). Зоны под внутренними и наружными костяшками обрабатывать мягкими неподвижными или подвижными надавливаниями, захватывать большую поверхность, захватывать в своей работе лодыжку – и до пяточного сухожилия – поглаживание, для этого применять пальцы обеих рук</p>
<p>Мочевой пузырь, мочеточник и почка Приемы: «E 2», «C 1», «D 3», «C 2»</p>	<p>Промассировать рефлекторную зону «мочевой пузырь» по внутреннему краю стопы – сильными подвижными воздействиями на точку за точкой, затем направленными вперед, сильными воздействиями провести косую линию к рефлекторной зоне «почки»; эту зону проработать сильными неподвижными надавливаниями, после чего мягкими, направленными вперед надавливаниями пройти вдоль зоны мочеточника обратно к зоне мочевого пузыря</p>

//-- Садхана – возбуждение жизненных соков --//

Это массажирование областей, которые влияют на пищеварение и выведение отходов, на обмен веществ и деятельность желез внутренней секреции. Наилучший доступ к соответствующим внутренним органам – со стороны подошвы.

<p><b>ЗОНЫ И ПРИЕМЫ МАССАЖА</b></p>	<p><b>РЕКОМЕНДАЦИИ</b></p>
<p>Кишечник Приемы: «C 1», «D 2», «D 3»</p>	<p>Начинать снаружи, с левой пятки и следовать по зоне толстой кишки. Направление прикосновений – слева вверх, поперечно по середине подошвы и на правой подошве в обратном направлении, воздействовать сильными, последовательными, сдвигающими усилиями. Зону слепой кишки на правой подошве обрабатывать средними по силе до сильных подвижными надавливаниями, в конце выполнить поглаживание этой зоны в направлении вывода из организма.</p> <p>Чтобы повлиять на тонкую кишку, следует промассировать как подошву, так и тыльную сторону стопы в области К IV всеми пальцами, с силой и несколько раз</p>

<p><b>Органы пищеварения</b> «К III» и «К IV» Приемы: «D 2», «D 3», «E 1», «E 2»</p>	<p>Широкими движениями со стороны подошвы, под костями предплюсны, воздействуют на желудок и двенадцатиперстную кишку, печень, поджелудочную железу, селезенку, почки.</p> <p>Эти поверхности прорабатываются точка за точкой сильными неподвижными надавливаниями; в особенно болезненных местах нужно массировать дольше, но с меньшей силой. Затем повторить массаж поглаживаниями, закончить его тыльной стороной стопы, работать всеми пальцами, движениями изнутри наружу и к пальцам ноги</p>
<p><b>Возбуждение тока лимфы</b> «К I» – «К V» Приемы: «D 2», «D 3»</p>	<p>Работать на большой поверхности всеми пальцами обеих рук глубокими надавливаниями и сдвигающими воздействиями.</p> <p>Несколько раз прогладить от пятки вдоль внутреннего края стопы к пальцам, область между пальцами «вытягивать» последовательно, большим и указательным пальцами. Проработать стопу к голеностопному суставу начиная с подошвы, продвигаться к пятке и далее, вправо и влево от пяточного сухожилия. Одной рукой поглаживать в направлении внутрь, другой – наружу, вокруг таранного сустава и лодыжки, направление – вбок, к пяточному сухожилию</p>

//-- Общий зональный массаж на фоне определенных болезней --//

Если вы страдаете хроническими заболеваниями, то, как показывает практика института китайской традиционной медицины врачебная практика моих учеников, в общем зональном массаже стоп необходимы некоторые коррективы, которые помогут лучше совместить общее оздоровление организма с лечением конкретных заболеваний.

**Зональный массаж при артрите**

Основная программа; эту программу повторить при воспалительных явлениях, но массировать мягче и продолжительнее.

**Зональный массаж при артрозе**

Основная программа; хорошенько проработать все кольца.

**Зональный массаж при бронхиальной астме**

Основная программа; «К I» и «К II», стопы с силой промассировать по направлению к пальцам. Массировать обе ступни с тыльной стороны, а также подошву мягкими поглаживаниями, в особенности между I и II пальцами. Рекомендуется воспользоваться приемами «D 1», «E 3», «C 2». Лучше всего производить надавливания на небольшие узелочки и уплотнения, давить в направлении косточек. Имейте в виду, что эти процедуры довольно болезненны. Обязательно при массаже затроньте зоны желудка и почек – работайте в них мягко и успокаивающе. В конце сеансов нужно возбуждающе подействовать на зоны слизистых оболочек глотки и носа.

Очень хорошо, особенно для носа, если вы проработаете III межфаланговым суставом указательного пальца руки переход между боковой и верхней поверхностью стопы, используя и пальцы другой руки.

**Зональный массаж при базедовой болезни**

Основная программа; «К I» и «К II». Основные приемы «Е 2», «D 3», «С 2»; поглаживания с силой. Массаж кратковременный – 2–3 минут на каждую стопу, во избежание негативных реакций организма.

Зональный массаж при чувстве беспокойства

Основная программа; в дополнение к основной программе воздействовать на солнечное сплетение и кольца тела «КМ I-КМ II». Рекомендуются приемы «D 1», «D2», «D3». Массаж делать не часто и не очень долго.

Зональный массаж при болезненных менструациях

Основная программа; «К V». Преимущественно воздействовать на внутреннюю поверхность, вокруг подъема – до наружной части лодыжки. Приемы «D 1», «D 2», «D 3», «Е 3», мягкие поглаживания, так как все болезненно.

При очень сильных и длительных кровотечениях рекомендуется массировать область от внутренней поверхности лодыжки до голени. При этом обращать внимание на болезненный участок шириной в 2–3 пальца выше медиальной части лодыжки, хорошенько его прогладить. Эту область, а также область ниже лодыжки рекомендуется и чаще тереть, и надавливать пяткой другой ноги; выполнять в течение дня.

Зональный массаж при болезнях голосовых связок

Основная программа; усиленный массаж зон «К I» и «КII». Массируйте как подошву стопы, так и ее тыльную сторону. Приемы «С 1», «Е 1», легкие поглаживания.

Зональный массаж при болезнях шеи

Основная программа; основные приемы «С 2», «Е 3» и сильные поглаживания. При простуде рекомендуется сильно поглаживать зоны больших пальцев на левой и правой ступнях. При воспалении миндалин хорошенько промассируйте «К II».

Зональный массаж при болезнях печени

Основная программа; приемы «Е 2», «Е 3», поглаживания с силой. Массировать небольшими участками, по возможности работать ежедневно, по несколько раз, короткими сеансами. После некоторой подготовки можно переходить на более интенсивную работу. Обращать внимание на зону слепой кишки, всегда захватывать ее при работе.

Возможны первоначальные ухудшения состояния: тошнота, горький привкус во рту, понос, мутная моча.

Зональный массаж при болезнях сердца

Основная программа; массаж зон «К I» и «К III», в особенности проксимальных суставов большого пальца. На суставе большого пальца, преимущественно левой ступни, от подошвы до межфаланговых суставов поискать затвердения и припухлости, промассировать их, используя приемы «Е 1» и поглаживания с силой. Хорошенько прогладить зону сердца, используя приемы «А», «В».

Возможно первоначальное ухудшение состояния: кратковременное сердцебиение, потение, беспокойство.

Зональный массаж при болях в желчном пузыре

Основная программа; основные приемы «D 3», «Е 1», «С 1», сильные поглаживания части «К IV».

Возможны ухудшения состояния: выделения камней, временная тошнота, понос.

Зональный массаж при болях в затылочной области

Основная программа; массировать обеими руками, как подошву, так и тыльную часть, применяя приемы «D 3», «Е 1», «Е 2», «С 1», «В». Особое внимание обратить на снятие напряжения по наружному краю. Глубоко проработать рефлекторные зоны плеч, поискать

очень глубоко залегающие уплотнения мышц на подошве, в частности между IV и V пальцами, снять напряжение глубокими надавливаниями.

**Зональный массаж при болях в матке**

Основная программа; особое внимание необходимо уделить массажу зон «К IV», а также точкам, расположенным на внутренней стороне стопы и в середине пятки. Рекомендуемые приемы «D 1», «А», «В», «D 3», «E 1». Возможные побочные явления: жжение, увеличение выделений.

**Зональный массаж при бронхите**

Основная программа; особое внимание следует уделить зонам «К I» и «К III». К зонам легких и бронхов применять прием «D 3». Возможные побочные явления: увеличение мокроты, усталость, кашель.

**Зональный массаж при водянке**

Основная программа; массаж зон «К II». Массировать как подошву, так и тыльную сторону обеих стоп, применяя приемы «С 1», «С 2», «В», мягкие поглаживания. Возможны частые позывы к мочеиспусканию.

**Зональный массаж при варикозном расширении вен**

Основная программа; массировать по преимуществу успокаивающе, применяя приемы «А», «В», «D 1».

**Зональный массаж при воспалении легких и плевры**

Основная программа; особое внимание уделить зонам «К III». Массировать подошвы и тыльную сторону стоп, основные приемы «D 3», «С 1»; поглаживания с силой. Возможны побочные реакции: жар, озноб, кашель, мокрота.

**Зональный массаж при воспалении среднего уха**

Основная программа; особое внимание уделить зонам «К II». Массировать подошву и тыльную сторону стоп, предпочтительные приемы «D 3», «E 1», «E 2»; поглаживания с силой. Работать плотно, вдоль пальцев и костей стоп ищите уплотнения, которые часто располагаются очень глубоко. Массировать обе стопы, но предпочтение отдавать больной стороне. Дополнительное давление оказывать на кости, относящиеся к больному уху, массировать области шеи легкими штрихами вниз – прием «В». Возможны побочные явления: кратковременный подъем температуры, усиление выделений из уха.

**Зональный массаж при наличии вывихов**

Основная программа; массировать особенно тщательно каждую рефлекторную зону, связанную с пораженным участком тела. Приемы «С 2», «D 1». Надавливать легко и прерывисто, затем длительно. При этом рукой осуществлять легкое дрожание, которое должно передаваться суставу. Хорошо прогладить сам сустав и прилегающую к нему область мягкими поглаживаниями всей рукой по большой поверхности.

**Зональный массаж при геморрое**

Основная программа; массаж зон «К V», внутренней стороны стоп. Приемы «D 1», «D 2», «D 3», «E 3». Надавливания очень болезненны. Необходимо хорошо массировать движениями вверх сначала пятку, затем область между пяточными сухожилиями и костями голени – до икроножных мышц, применяя приемы «С 2» и легкие поглаживания.

**Зональный массаж при гипертонии**

Основная программа; «К I», «К IV», зона почек; при высокой второй величине использовать приемы «E 1», «С 1», сильно промассировать подушечки больших пальцев и особое внимание обратить на зону грудного позвонка на внутренней стороне стопы. После массажа возможны головные боли, легкое головокружение.

**Зональный массаж при гипотонии**

Основная программа; «К I», разгрузить позвоночник сверху донизу, «К II», массаж пальцев приемами «D 1», мягким поглаживанием, а также возбуждение сердечной зоны приемом «E 1».

**Зональный массаж при головокружениях**

Основная программа; преимущественно зоны «К II», а также зоны почки и кишечника.

Массировать подошвы стоп и тыльные стороны, применяя приемы «А», «В», мягкие поглаживания.

Зональный массаж при гриппе

Основная программа, особое внимание уделить зонам «К III» и «К IV». Основные приемы «С 2», поглаживания мягкие, но сильные; в особенности это касается зон кишечника и почек – для выведения из организма вредных веществ. При гриппозных инфекциях перед массажем и после него рекомендуется принимать горячие ножные ванны по 10–15 минут. Затем лечь в постель.

Зональный массаж при депрессивных состояниях (грусть, скорбь, тоска, плач)

Основная программа; особое внимание уделять массажу зон «К II» и «К III». Приемы «А», «В», «С 2», легкие поглаживания. Будьте особо внимательны при массаже зон сердца, солнечного сплетения и щитовидной железы.

Возможны побочные реакции: дрожь, усталость, зевота, временный плач.

Зональный массаж при жаре, лихорадочных состояниях

Основная программа; а также массаж зон «К I» на внутренней стороне края подошвы. Основные приемы «С 2» и легкие поглаживания.

Зональный массаж при заболеваниях ЖКТ

Основная программа; тщательная работа над зонами «К I», «К II», «К IV». При массаже зон «К I» особое внимание следует обратить на зону грудных позвонков, между проксимальным суставом большого пальца ноги и зоной, расположенной в середине, около внутреннего края стопы. При этом вы обнаружите признаки нарушения деятельности желудка, определяемые изменениями позвоночника и в нервной системе. Применить приемы «Е 1», «Е 2», «D 3». Поглаживания с силой. Уже существующие заболевания желудка лечить, массируя зоны «К IV», применяя приемы «С 1», «Е 2», поглаживания с силой. Работать глубоко. Побочные реакции: изжога, спазмы, тошнота.

Зональный массаж при заболеваниях лимфатических узлов

Основная программа; в дополнение к ней проработать каждое кольцо тела, в котором имеются пораженные лимфатические узлы. Работать на большой поверхности, при этом сначала активизировать саму зону железы.

Зональный массаж при заболевании мочевого пузыря

Основная программа; «К V», особое внимание уделить массажу внутренней стороны стопы, легко промассировать зоны мочеточника, почек, используя приемы «С 2», «D 1», мягкие поглаживания. Возможно жжение при мочеиспускании.

Зональный массаж при заболевании суставов

Основная программа; особое внимание следует уделять зонам, соответствующим болезненным местам, возбуждать обмен веществ и лимфоток приемами «С2», «А», «В», легкими поглаживаниями. Массируйте стопы по основной программе чаще и полностью – это стимулирует обменные процессы. Ежедневный массаж может длиться 10–15 минут.

Зональный массаж при заболевании предстательной железы

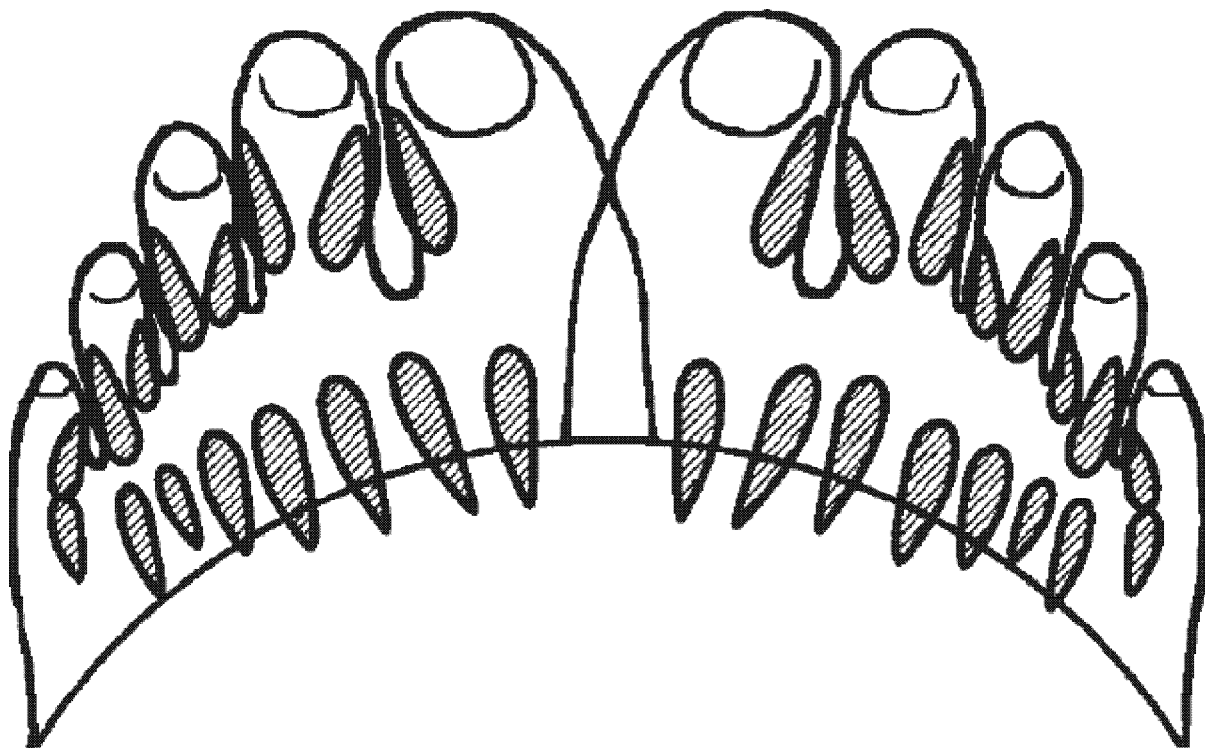
Основная программа; «К V», массаж всей пятки, используя приемы «D 3», «Е 1», «Е 2». Обращать внимание на зону мочевого пузыря. В дополнение хорошенько промассировать уплотнения ткани между большим и II пальцами, используя приемы «D 3», «С 1», «Е 3», сильные поглаживания.

Зональный массаж при запорах

Основная программа; «К IV», «К V». Прежде всего массировать пятки, обращая внимание на зоны живота, желчного пузыря, поджелудочной железы. Приемы «С 1», «С 2», «D 1», «D 2», «D 3», поглаживания с силой. Глубокое надавливание болезненно, однако оно ведет к ослаблению напряжения кишечника, приводящего к запорам. При слишком интенсивном массаже может появиться понос, а также головные боли вследствие выделения ядовитых веществ.

Зональный массаж при зубной боли

Основная программа; «К II», все пальцы стоп, в особенности их кончики и боковая поверхность – до проксимальных суставов. Приемы «С 1», «Е 3» и поглаживания с силой могут вызывать очень болезненные ощущения. Уплотнения и узелочки в тканях массировать приемами «D 3» и «Е 2». Зоны зубов показаны на рис. 71.



**Зоны зубов.**

#### Зональный массаж при изжоге

Основная программа; «К III», «К IV», внимательно массировать зону желудка, давление средней силы преимущественно между I и II пальцами. Приемы «С 1», «С 2», «D 1», «D 2», «D 3», «Е 1». После массажа может возникнуть чувство тяжести в желудке.

#### Зональный массаж при импотенции

Основная программа; «К V»; дополнительная точка – на нижней стороне подошвы в начале пятки, в середине между внутренней и наружной поверхностью. Обратите внимание на эту точку, как и на прилегающую область до внутреннего края пятки, на переднюю ее часть. Приемы «D 1», «D 2», «С 1», «Е 3», поглаживания с силой.

#### Зональный массаж при ишиасе

Основная программа; «К IV», «К V». Снять напряжение с живота приемами «Е 1», «С 1», поглаживаниями с силой, промассировать внутреннюю часть стопы – снять напряжение приемами «D 1», «D 2», «D 3».

Обратите внимание на повреждения межпозвоночных дисков. Промассируйте «К I» тела вдоль зоны позвоночника глубокими, направленными движениями, применяя приемы «С 1», «Е 3», поглаживания с силой. Сеанс повторять до наступления облегчения. Дополнительно промассировать зону ишиаса (она располагается поперечно подошве, поблизости от пятки). При воспалении седалищного нерва работать осторожно и мягко. Возможно первоначальное ухудшение состояния.

#### Зональный массаж при климаксе

Основная программа; «К III», «К IV». Приемы «D 1», «С 2», мягкие поглаживания. Массаж стоп успешно справляется с трудностями переходного периода в сочетании с гомеопатией и ароматерапией.

#### Зональный массаж при желудочных коликах

Основная программа; «К I», «К IV». Приемы «D 3», «Е 1», «Е 2». Первое средство при

коликах и спазмах – неподвижное сильное надавливание на одну точку по краю подошвы стопы, внутри «К I». Эта точка избавляет, прежде всего, от коликов, а также от спазмов в животе. После этого хорошо промассировать необходимые зоны.

Зональный массаж при малокровии

Основная программа; «К II», «К II», зона селезенки. Приемы «Е 1», «Е 2», «С 1», «Е 3», поглаживания с силой.

Зональный массаж при мигрени

Основная программа; «К I», «К II». Хорошо промассировать пальцы, работать медленно и по возможности дольше. Зоны желудка и печени в «К III» и «К IV» возбудить приемами «D 3» и «С 1», затем хорошо прогладить. После массажа возможны жар, внезапная кратковременная сильная головная боль, приливы крови.

Зональный массаж при мышечной слабости, утомлении, астении, болевом синдроме

Основная программа; «К I», «К II», в особенности солнечное сплетение. При длительных болях мышцах ног хорошо промассировать зону живота, обратить внимание на позвоночник.

Зональный массаж при невралгии

Основная программа; «К II», в особенности массаж пальцев стопы по бокам и снизу. Приемы «D 1», «D 2», «D 3», «С 2», «Е 3», мягкие поглаживания. Обратить внимание на зоны шейных позвонков и зубов. Избегать холодного ветра и сквозняков.

Зональный массаж при нарушении обмена веществ

Основная программа; «К V». С силой массировать вокруг всей пятки, применять ногти пальцев или костяшки. Основные приемы – «С 1», «Е 3» – делать ежедневно в течение длительного времени. Массировать зоны «К IV» – возбуждение кишечника, а также зоны «К III» – возбуждение щитовидной железы, применяя приемы «С 1», «С 2», «D 1», «Е 1», поглаживания с силой.

Зональный массаж при отеках различного происхождения

Основная программа; «К III», «К IV». Основные приемы «С 1» и поглаживания с силой. Поглаживать глубоко. Работать медленно, возбуждать ток лимфы. Хорошо промассировать зону сердца, в особенности на левой ноге. Обращать внимание на почки. После массажа возможны частые позывы к мочеиспусканию.

Зональный массаж подагре

Основная программа; тщательно промассировать стопы, применяя приемы «D 3» и поглаживания с силой в направлении пальцев. Особенно тщательно массировать зоны «К IV», применяя приемы «Е 1», «С 1», «С 2», возбудить почки, обратить внимание на сердечно-сосудистую область. Больше пить воды.

Зональный массаж простреле

Основная программа; «К IV», «К V». Основные приемы «D3», «Е 1», «С 1», «Е 3», поглаживания с силой, а также промассировать внутреннюю поверхность пятки, особенно полосу шириной около одного сантиметра на нижней стороне пятки поперечно подошве, по переднему краю пятки.

Зональный массаж ревматизме

Основная программа; «КГУ», «К V». Основные приемы «D 2», «D 3», «Е 2», поглаживания с силой. Хорошо промассировать всю стопу. Обратить внимание на уплотнения и сжатия. Отрегулировать работу пищеварения и мочевого пузыря, возбудить их, для этого глубоко и тщательно промассировать «К IV». Массировать надавливаниями по краю пятки и всю пятку, применяя костяшки пальцев или ногти, прием «Е 3».

Зональный массаж при снижении памяти

Основная программа; «К I», «К II». Основные приемы «А», «В», «D 1», мягкие поглаживания, обратить внимание на желудок, поскольку нарушения в области желудка, прежде всего, влияют на память на имена.

Зональный массаж при тошноте

Основная программа; «К III». Приемы «D 1», «D 2», «D 3», поглаживания с силой:



сначала массировать легко, затем сильнее. Обращать внимание на желудок, слепую кишку, печень, сердце.

## **ЧАСТЬ 2. СПЕЦИАЛЬНЫЙ ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

### **ПОЯСНЕНИЯ К ТОЧЕЧНОМУ МАССАЖУ ЛИЦЕВЫХ ТОЧЕК**

При лечении болезней количество сеансов лицевых точек по методу Чжун зависит от заболевания и состояния пациента. Например, хронический бронхит можно вылечить (если правильно установлен диагноз) за два или три сеанса, но порой их требуется не менее четырех. Время воздействия также строго индивидуально и зависит от того, насколько быстро наступает улучшение состояния вашего здоровья. В некоторых случаях сеанс может длиться полчаса и даже дольше, но обычно хватает 2–5 минут. И если иной раз достаточно десяти нажатий на точку, то иногда их требуется немного больше. Более длительное лечение проводится, когда необходимо усилить циркуляцию энергии и разогреть организм.

Чтобы избежать осложнений, рекомендуется начинать лечение с 2–3 сеансов, которые необходимо проводить в течение дня. Затем пациент сам должен определить ритм своих занятий.

Изучение расположения основных точек поможет вам достичь максимального эффекта от массажа в любой ситуации. Вы уже знаете, что каждая точка может осуществлять несколько связей, то есть соотноситься сразу с несколькими зонами нашего организма. Поэтому при массаже точек помните следующее:

- любая точка в первую очередь влияет на орган, который расположен к ней ближе всего;
- затем она воздействует на больной орган.

На практике это означает, что точки, расположенные, например, вокруг глаз, сначала эффективно влияют именно на глазные функции, а уже потом на другие органы. С другой стороны, все они могут оказывать лечебный эффект на больной орган, не затрагивая здоровые.

Вы можете смело довериться мудрости организма, который правильно воспримет сигналы с вашего лица и направит их к проблемной зоне.

Учтите несколько простых советов:

- 1) сначала определите зону чувствительных точек;
- 2) никогда не стимулируйте долго «немые» (безболезненные) точки;
- 3) уделяйте каждой точке 5-10 секунд, более длительное воздействие нежелательно;
- 4) не пытайтесь сами установить диагноз, ориентируясь на чувствительные точки. Это совсем не просто, и вы можете легко ошибиться. Так, например, повышенная чувствительность точки 37, связанной с селезенкой, не означает, что необходимо лечить заболевание крови или того, что у вас нарушен иммунитет. Она может просто свидетельствовать о том, что вы испытываете тяжесть в ногах в конце рабочего дня.

### **ПОЯСНЕНИЯ К ТОЧЕЧНОМУ МАССАЖУ КИСТЕЙ РУК**

Учтите, пожалуйста, при лечении другого человека: при указании расстояний (например, ширина пальца, или цунь) всегда имеются в виду пальцы человека, которому

проводят массаж!

Рядом с изображением каждой рекомендуемой точки дано краткое описание соответствующего приема массажа. В этом разделе приводятся отдельные приемы.

//-- Приемы точечного массажа --//

Толкание

В точке производят постукивающие или периодичные толкательные движения указательным или средним пальцем.

Потирание

Указательным или средним пальцем производят толкательные движения вдоль определенной линии или зоны. Массирующий палец надо при этом как можно сильнее вытягивать.

1. Потирание в проксимальном направлении (к центру части тела или к центру тела) оказывает укрепляющее и тонизирующее действие.

2. Потирание в дистальном направлении (от центра тела наружу, на конечностях – к пальцам) оказывает расслабляющее действие, поскольку энергия при этом отводится.

Разъединение и соединение

Оба больших пальца, находящихся в точке массажа, совершают толкательные движения либо в противоположные стороны, либо, наоборот, сходясь в точке.

Нажим

Это самый распространенный вид воздействия на точку энергетического канала. Акупрессуру производят подушечкой большого, указательного или среднего пальца. Кончик пальца ставят в центр точки и кругообразно по часовой стрелке массируют ее.

Палец совершает вокруг точки два-три кругообразных движения в секунду, плотно прилегая к коже.

Точки в углах ногтевых выемок на ногах и руках можно массировать акупрессурной палочкой, сделанной из дерева акации или из меди.

//-- Выбор силы нажима --//

1. При острых болях и первичном массаже точки массируют мягкими кругообразными движениями.

2. При хронических болях, но хорошем общем самочувствии сила нажима должна быть средней.

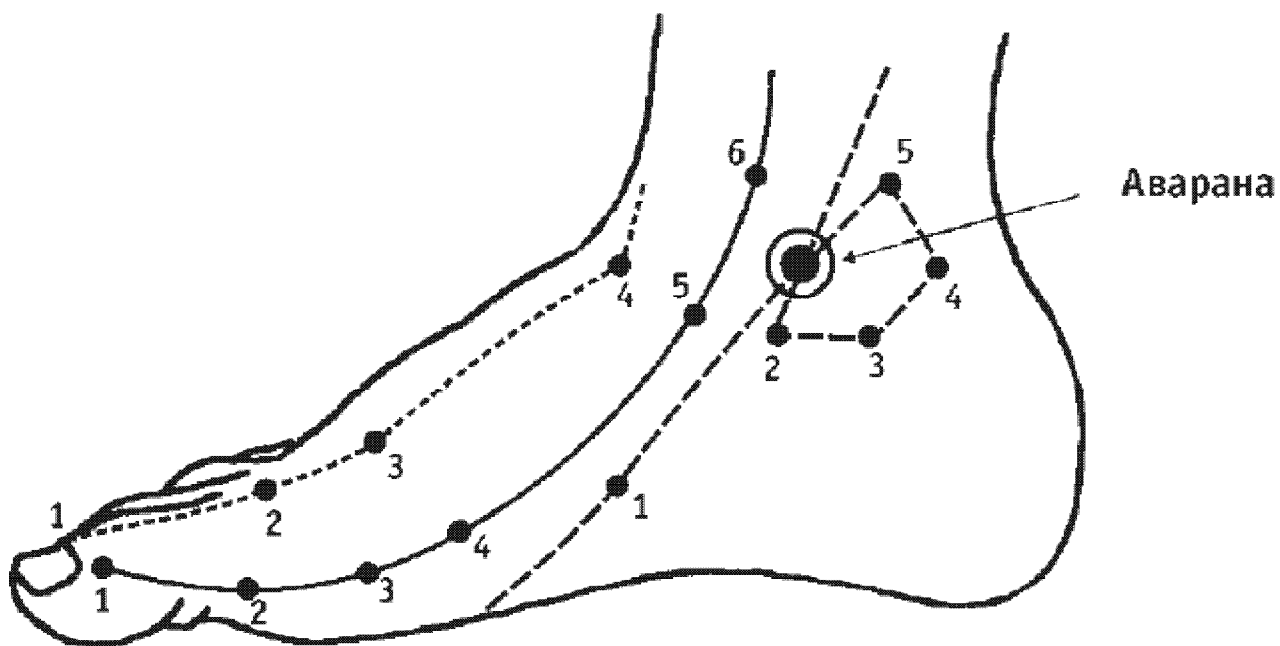
3. Лишь в исключительных случаях (они указаны в практической части) рекомендуется сильное давление.

## **ПОЯСНЕНИЯ К ТОЧЕЧНОМУ МАССАЖУ СТОП**

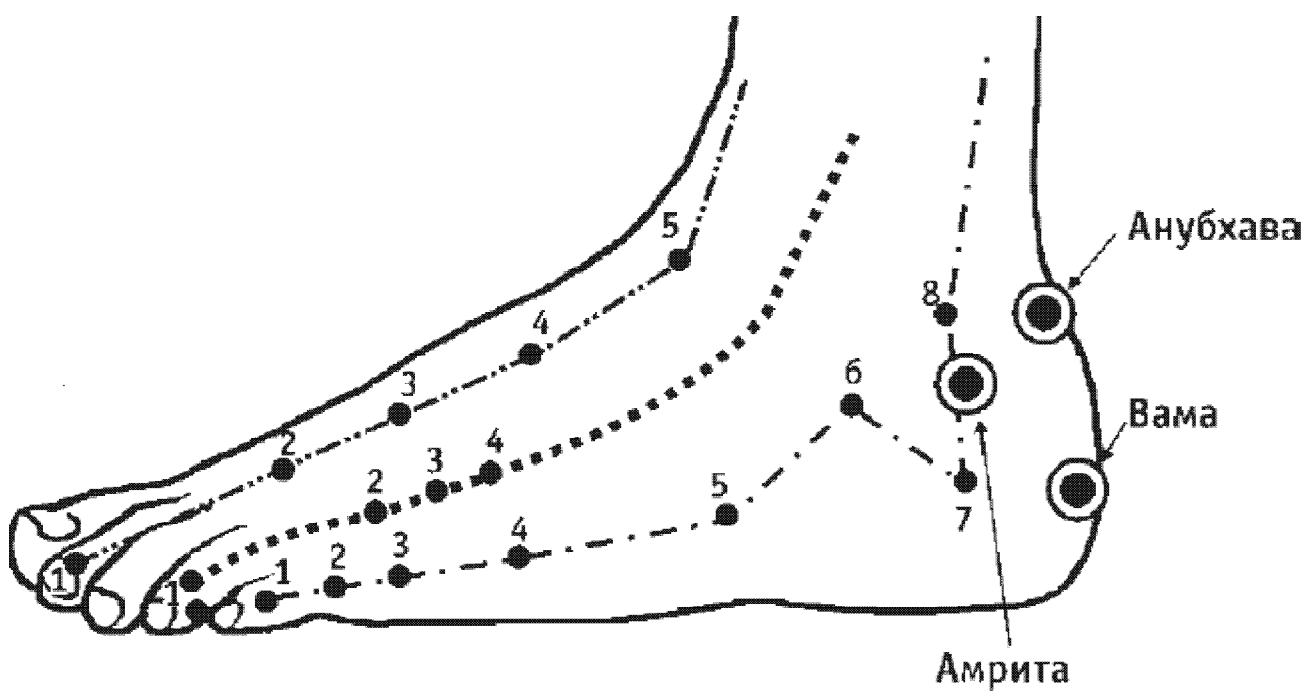
Основными приемами точечного массажа являются «D 3», «E 2» и «E 3», о которых уже рассказывалось в первой части книги. Эти надавливания на точки можно осуществлять как пальцами, так и костяшками. Ниже на рисунках вы увидите, как располагаются на тыльной стороне стоп каналы различных органов, а также точки, которые можно использовать в лечении тех или иных заболеваний (рис. 72, а, б). Теперь более подробно схемы, по которым необходимо работать при точечном массаже стоп.

Рис. 72

-----



- Канал Даса-марга
- ..... Канал Шикхара
- Канал Ида-нади
- · - · - Канал Пита
- ..... Канал Шарира
- · - · - Канал Вата



//-- Разогрев стопы --//

Возьмите свод стопы в одну ладонь, а второй ладонью активно разотрите стопу. В дальнейшем разогреве стопы можно чередовать движения ладони и пальцев. После разогрева массируйте каждый пальчик ноги в отдельности от ногтя к основанию пальца. Массирующие движения совершайте подушечками пальцев. Далее, зафиксировав стопу

одной рукой, второй рукой проводите массирующие круговые движения по подошвенной части стопы большим пальцем. Там, где кожа более грубая, нажим должен быть сильнее, а где нежнее – и прилагаемая сила должна быть соизмеримо меньшей. Во время разогрева стопы особое внимание стоит уделить пяточной области – кожа там чаще всего более толстая, поэтому и усилие должно быть максимальным. После этого переходим к ахиллесовой части стопы. Обхватите сухожилие с одной стороны большим пальцем, а с другой стороны – четырьмя пальцами и начинайте массирующие движения вверх-вниз. Далее проведите круговые движения вокруг косточек. После чего одной рукой возьмите стопу, а второй – ногу у основания лодыжки и покрутите стопу сначала в одну сторону, потом в другую. Также полезно потянуть стопу на себя, а затем вытянуть. Используйте для разогревающего массажа внешнюю часть согнутых пальцев.

Схема 1: «D 3» и «E 3»

Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3» и «E 3».

2–3 минуты разогрев стопы. Далее применить сильное неподвижное воздействие «D 3»: широкое, глубокое точечное воздействие согнутым пальцем, кончиком большого или другого пальца, а затем «острые», следующие друг за другом надавливания (6 секунд подержать – пауза 3 секунд, все повторить 3 раза).

Схема 2: «D 3», «E 2» и «E 3»

Воздействовать 3–10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3».

Сначала проводится 2–3 минуты разогревающий массаж стопы. Далее применить сильное неподвижное воздействие «D 3»: широкое, глубокое точечное воздействие согнутым пальцем, кончиком большого или другого пальца, а затем «острые», следующие друг за другом надавливания (6 секунд подержать – пауза 3 секунды; все повторить 3 раза). После чего необходимо применить сильное подвижное воздействие «E 2»: кончики больших и других пальцев, косточки пальцев производят сильное давление на месте, движение по кругу, вглубь. В конце, примерно с середины массажа, применяется молниеносное давление «E 3», которое производят краем или косточкой пальца, массажное действие: короткое, глубоко действующее давление.

Схема 3: «D 3», «E 2»

Воздействовать 3–15 минут, применяя приемы «D 3», «E 2».

Сначала проводится 2–3 минуты разогревающий массаж стопы. Далее применить сильное неподвижное воздействие «D 3»: широкое, глубокое точечное воздействие согнутым пальцем, кончиком большого или другого пальца, а затем «острые», следующие друг за другом надавливания (6 секунд подержать – пауза 3 секунды, все повторить 3 раза). В конце массажа необходимо применить сильное подвижное воздействие «E 2»: кончики больших и других пальцев, косточки пальцев производят сильное давление на месте, движение по кругу, вглубь.

Схема 4: «E 2» и «E 3»

Воздействовать 5–10 минут, применяя приемы «E 2» и «E 3».

Сначала проводится 5 минут разогрев стопы. Далее применяется сильное подвижное воздействие «E 2»: кончики больших и других пальцев, косточки пальцев производят сильное давление на месте, движение по кругу, вглубь. После чего с середины сеанса массажа проводят молниеносное давление «E 3», которое производят краем или косточкой пальца, массажное действие представляет из себя короткое, глубокое давление на точку.

Схема 5: «E 3»

Сначала проводится 5 минут разогрев стопы, а затем проводят молниеносное давление «E 3», которое производят краем или косточкой пальца, массажное действие представляет из себя короткое, глубокое давление на точку.

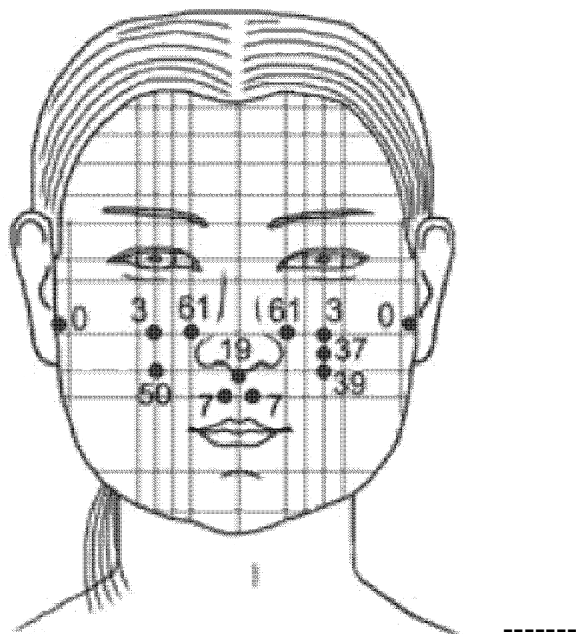
## **АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

## Точечный массаж лица

### Сенная лихорадка (аллергический насморк)

Точки воздействия: 50, 19, 7, 3, 61, 37, 39, 0.

Сенная лихорадка, или аллергический насморк, обычно обостряется весной, а виной возникновения этого заболевания является пыльца различных растений. Аллергический насморк способен испортить своему «обладателю» всю весну и большую часть лета. Приступы непрерывного чихания, продолжительное слезотечение зачастую приводят к синуситу или, хуже того, к астме. Необходимо повторять стимуляцию ежедневно в течение весны и лета (рис. 73).

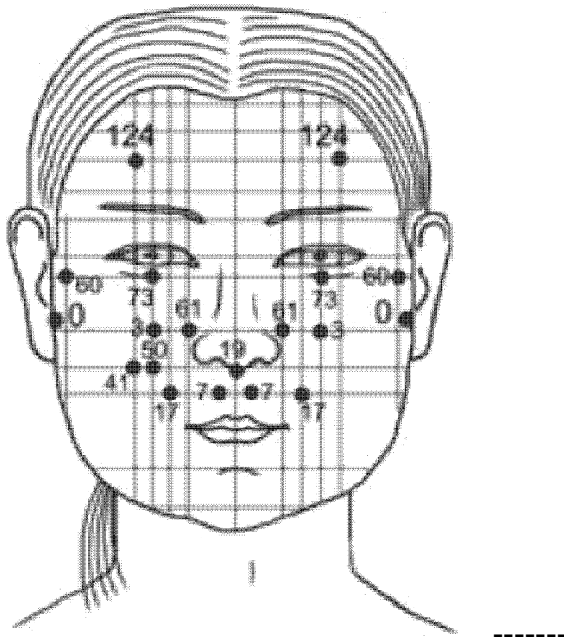


## Аллергия дыхательных путей

Точки воздействия: 3, 7, 17, 19, 41, 50, 60, 61, 73, 124, 0.

Эти точки связаны с органами дыхания и позволяют уменьшить проявления аллергического компонента при астме, хроническом астматическом бронхите, синусите, аллергическом рините.

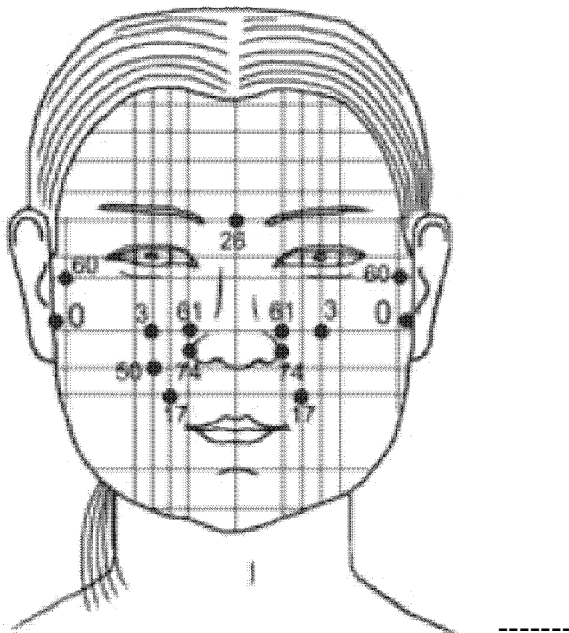
Проводите стимуляцию этих точек ежедневно или несколько раз в день до тех пор, пока не выявите и не ликвидируете аллерген (цветочная пыльца, злаки, шерсть животных, перья и т. д.). Если у вас аллергия на пыльцу растений, постарайтесь начать лечение до начала цветения (рис. 74).



#### Аллергия пищевая

Точки воздействия: 61, 50, 3, 26, 60, 74, 17, 0. Массаж вышеуказанных точек улучшает пищеварение и снижает риск возникновения пищевой аллергии.

Распространение пищевой аллергии связано с широким использованием всевозможных пищевых добавок, способствующих снижению иммунитета. Чтобы устранить риск возникновения аллергии, необходимо выявить ее причину (продукт-аллерген), но, к сожалению, сделать это крайне трудно. В таких случаях хорошо применить предложенный метод точечного массажа, который эффективно поможет в борьбе с аллергией (рис. 75).



#### Бронхиальная астма

Точки воздействия: 26, 19, 3, 61, 17, 37, 60, 0. Комбинации точек воздействия для

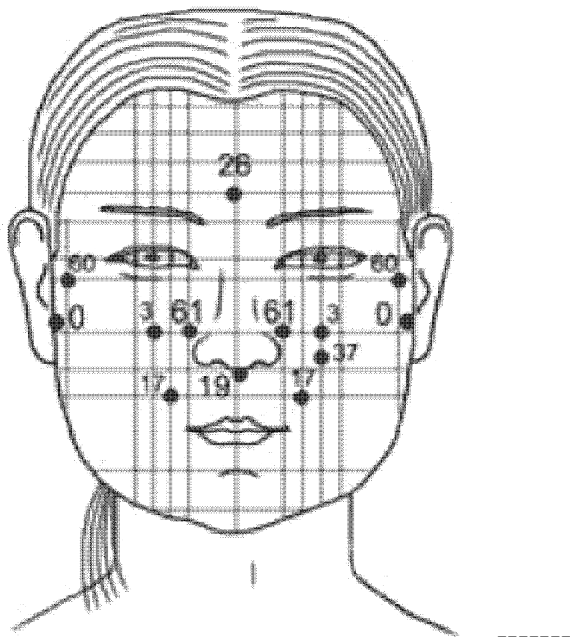
использования при приступах астмы: 14, 37, 39, 50, 3, 61, 0 или 60, 85, 87, 51, 113, 19, 0.

Во время массажа эти точки можно чередовать. Частота сеансов зависит от вас.

После нескольких пробных сеансов выберите удобную для себя частоту. Также вы можете установить для себя индивидуальную программу стимуляции, выбрав из указанных точек наиболее чувствительные.

Массаж проводите не реже одного раза в день и начинайте его при первых же признаках приступа удушья.

На фоне стимуляции приступы станут реже, а затем исчезнут (рис. 76).

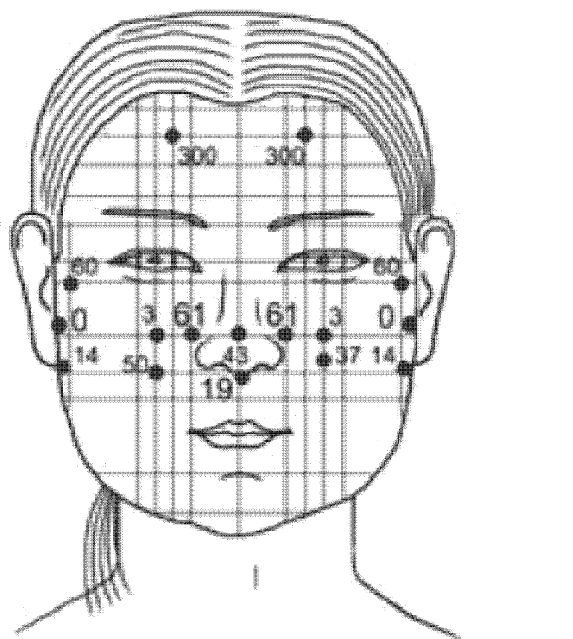


#### Астматический приступ

Точки воздействия: 19, 61, 3, 14, 37, 50, 43, 300, 0.

Никогда не оставляйте без внимания приступ астмы, он может вызвать серьезные осложнения, вылечить которые будет сложно. При приступе удушья начинайте стимуляцию с точки 19. Старайтесь сделать это в самом начале приступа. Массируйте интенсивно. Затем переходите к другим точкам.

При таких действиях велик шанс, что приступ будет прекращен. Если приступы удушья вас не беспокоят, все равно обязательно продолжайте ежедневные сеансы массажа. Эффект не замедлит сказаться. При использовании точечного массажа прекращать медикаментозное лечение не следует. Однако по мере улучшения вы будете все реже обращаться к медикаментам (рис. 77).



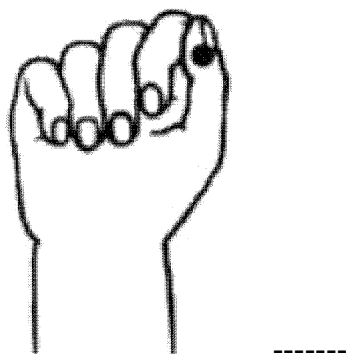
Точечный массаж рук

Бронхиальная астма, одышка

Точка воздействия: «Молодой торговец».

Проявления одышки разнообразны: от чувства стеснения в груди до бронхоспазма при астме. С помощью

точечного массажа точки на большом пальце руки можно снизить частоту приступов астмы. «Молодой торговец» (точка, отвечающая за легкие): нажимать сильно 5 минут (рис. 78).

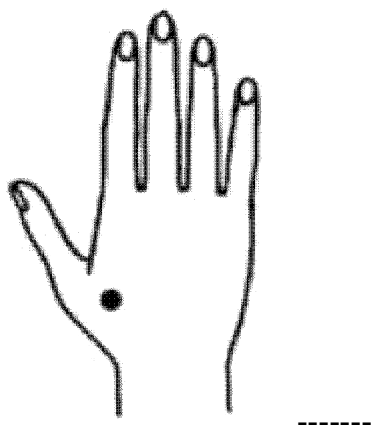


Сенной насморк

Точка воздействия: «Низина в долине».

Сенной насморк относится к аллергическим заболеваниям. В сезон, наиболее благоприятный для сенного насморка (время цветения), для профилактики массаж можно массировать точку «Низина в долине», которая усиливает кровообращение и снимает опухание слизистой оболочки: нажимать и/или потирать со средней силой, в случае необходимости – несколько раз в день 2 минуты (рис. 79).





### Точечный массаж стоп

Аллергические заболевания

Точка воздействия: 4-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

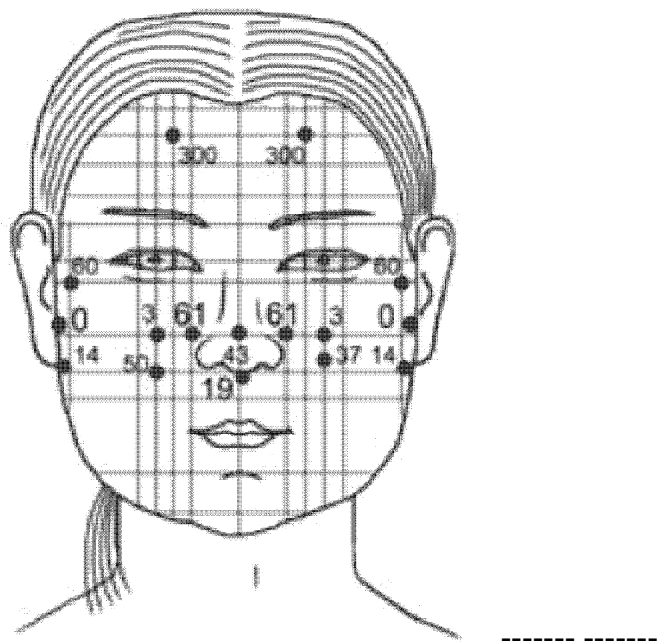
4-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена в середине латеральной стороны стопы в задней части щели между IV и V плюсневыми костями, где пальпируется впадина (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–7 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Бронхиальная астма

Точки воздействия: точка Кашайя, 5-я точка почечного канала (канал Ида-нади), 1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

Массировать точку Кашайя, расположенную на тыльной стороне каждой стопы между головками плюсневых костей, – по четыре на каждой стопе (рис. 80). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

5-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена спереди от места прикрепления ахиллова (пяточного) сухожилия к пяточной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).



1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена на 0,3 см выше корня ногтя концевой фаланги IV пальца стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

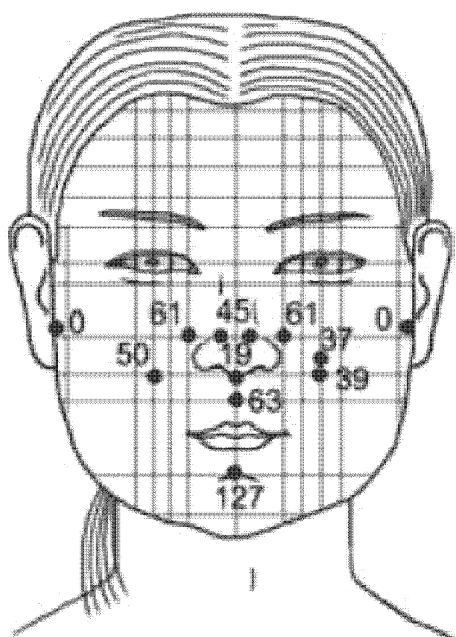
## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Точечный массаж лица

Гастрит

Точки воздействия: 39, 37, 50, 61, 45, 63, 19, 127, 0.

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка, которое развивается из-за неправильного питания или потребления раздражающих веществ.



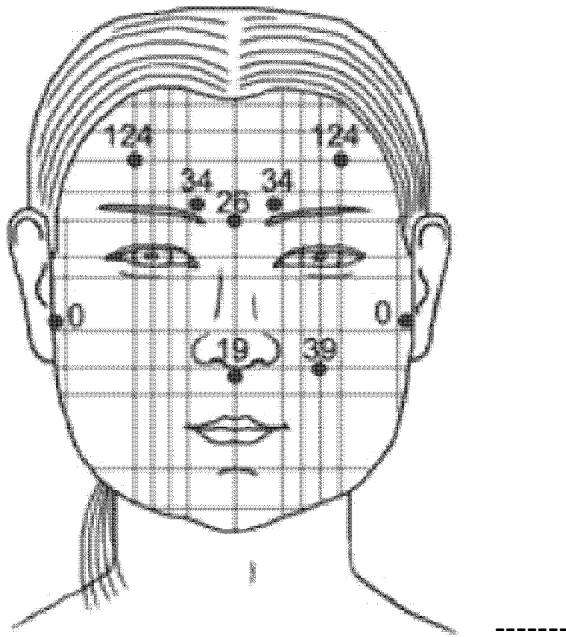
Заболевание проявляется болями в области желудка, изжогой, отрыжкой. Для улучшения пищеварения и снятия воспаления стимулируйте указанные точки каждый раз до и после еды (рис. 81).

Гастрит с повышенной кислотностью

Точки воздействия: 124, 34, 26, 39, 19, 0.

Достаточно просто снизить кислотность желудка при помощи массажа лица. Повторять сеанс можно сколько угодно, пользуясь кончиком пальца или шариковой ручкой с закругленным концом. Стимуляция зон, связанных с желудком, очень эффективна также при стрессовых ситуациях.

Начинайте массаж с расслабляющих точек: 124, 34, 26, 0. Затем переходите к точкам 39, 19 и заканчивайте массаж точкой 0. Эту процедуру можно проводить несколько раз в день до приема пищи, до тех пор пока не устраните боль или изжогу. При необходимости стимулируйте эти же точки и после еды (рис. 82).



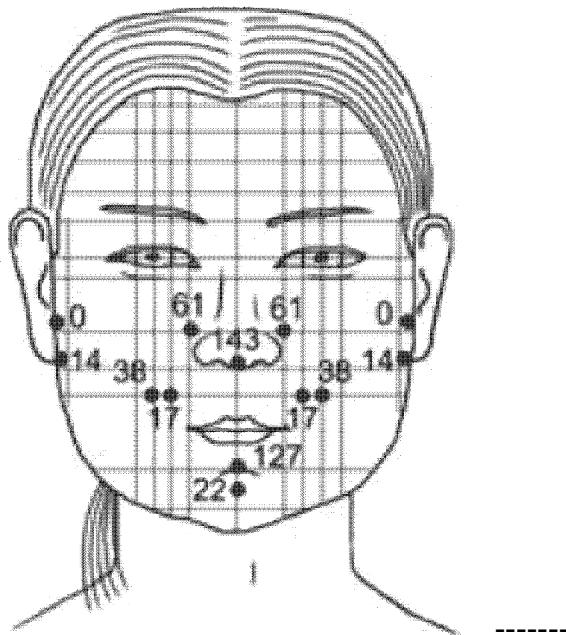
### Гастроэнтерит

Точки воздействия: 14,17, 22, 38, 61,143,127, 0.

Очень часто причиной этой болезни является амебная или кишечная инфекция.

Заболевание передается через грязные руки или загрязненную воду. Не пейте воду из-под крана, тщательно мойте фрукты и овощи!

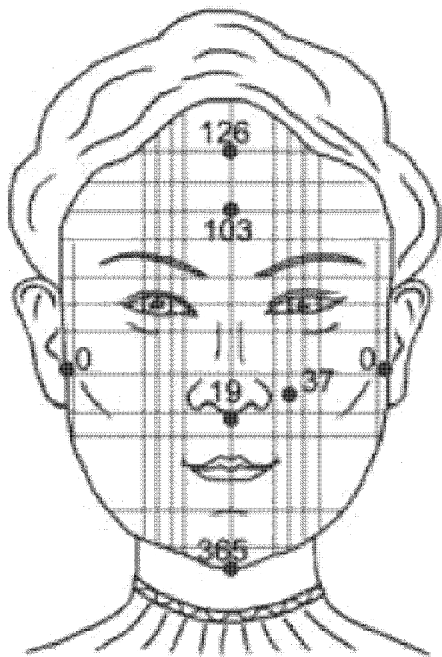
Основными симптомами гастроэнтерита являются диарея, рвота и частое повышение температуры. Стимуляция вышеперечисленных точек поможет вам справиться с болезнью (рис. 83).



## Геморрой

Точки воздействия: 126, 19, 37, 365, 103, 0. Массаж точек смягчает боль, возникающую при геморрое, а также помогает устранить причину заболевания, уменьшая застой крови и стимулируя функцию печени.

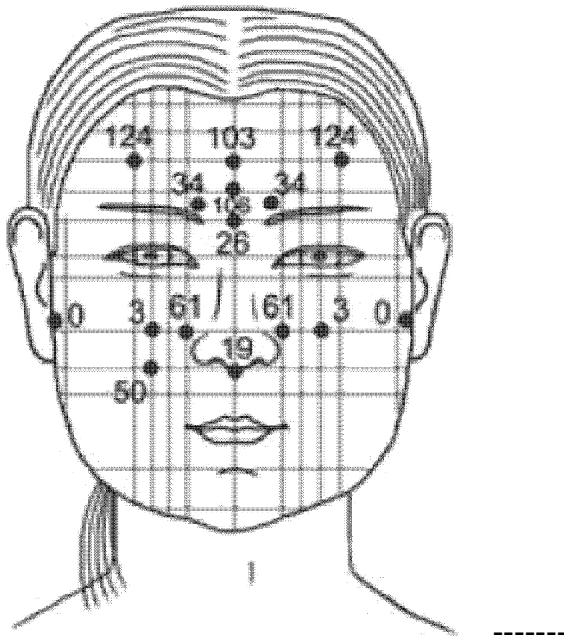
Заметим, что все точки, расположенные на линии от 126-й до 365-й (от корней волос до основания подбородка, через центр лба), оказывают благоприятное воздействие на лечение геморроя (рис. 84).



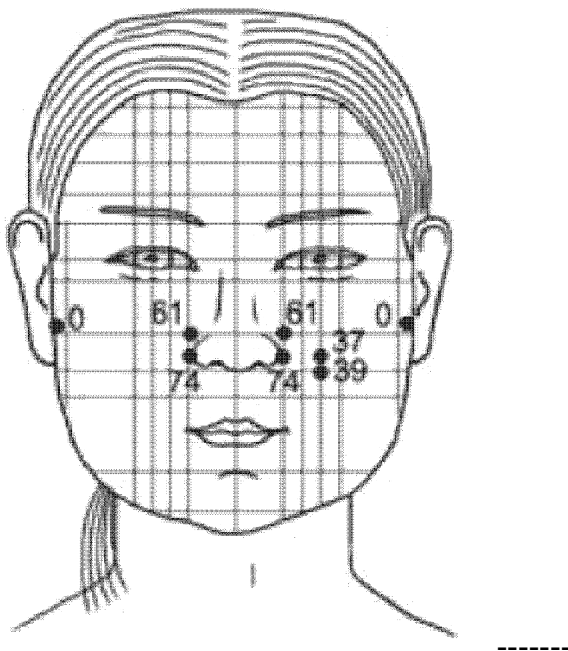
## Головная боль, связанная с несварением желудка

Точки воздействия: 50, 19, 3, 61, 26, 106, 103, 34, 124, 0.

Головная боль может возникнуть по множеству причин. Одна из них – несварение желудка, связанная с перееданием и плохой работой печени. Вышеуказанные точки приведут к быстрому улучшению состояния, если их стимулировать при появлении первых симптомов головной боли. Если голова болит очень часто, то в течение нескольких дней после еды проводите предупредительный массаж. Применяйте его и при переедании: вы быстро придете в форму, избавитесь от неприятных ощущений (рис. 85).



Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы  
Точки воздействия: 61,37,39, 74,0.



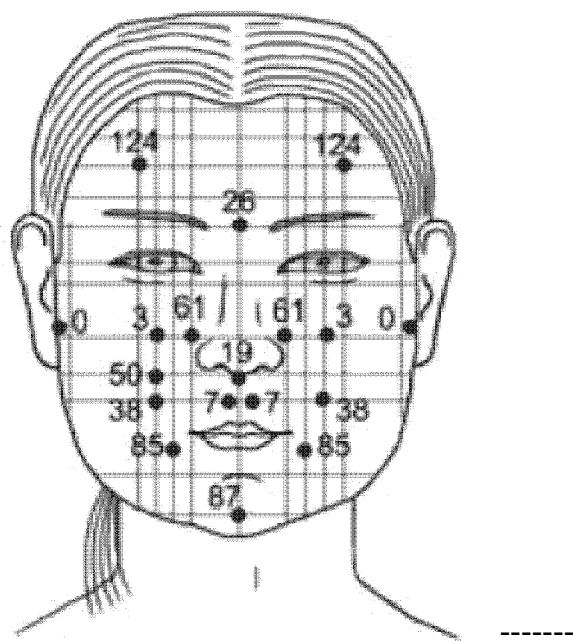
Эта болезнь представляет собой выпадение верхней части желудка через отверстие, которое соединяет пищевод с желудком в грудную клетку. Грыжа провоцирует различные неприятные симптомы, а также имитирует сердечный приступ (рис. 86).

Дезинтоксикация, очищение

Точки воздействия: 26, 3, 85, 87, 0. Другая комбинация: 7,19, 26, 38, 50, 61, 85,124, 87,0.

Удаление токсических веществ, промывание является основой лечения многих

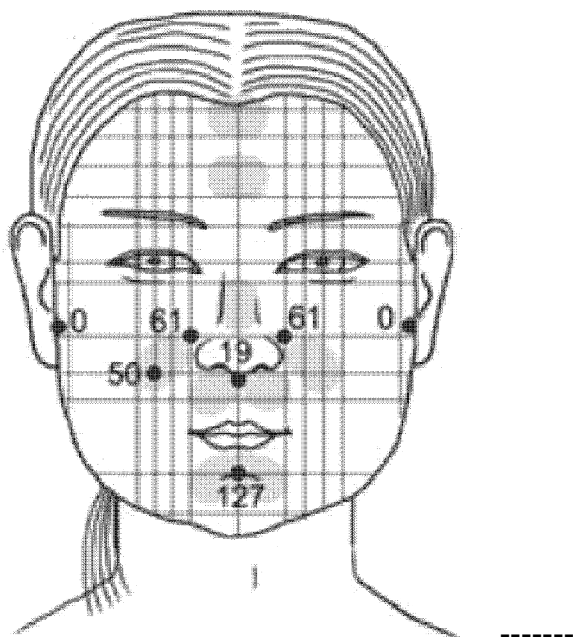
заболеваний и залогом хорошего здоровья. Живя в современном мире, мы неизбежно сталкиваемся с загрязненной окружающей средой: вода и воздух содержат вредные примеси и элементы, которые могут накапливаться в организме годами. Употребление экологически грязных продуктов, недостаточная физическая активность также ведут к накоплению вредных веществ в организме. Поэтому, пока не случилась беда, помогайте организму очищаться от токсинов – проводите массаж указанных точек несколько раз в месяц (рис. 87).



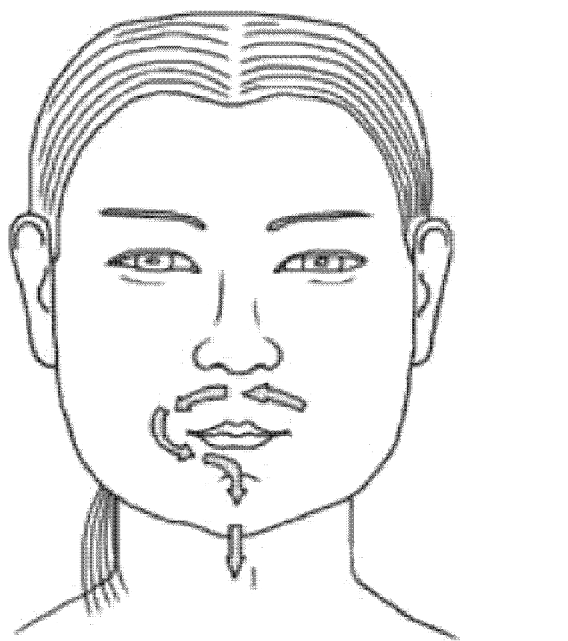
Диарея (понос)

Точки воздействия: 50,127,19,61, 0.

Диарея – симптом, который часто появляется при нарушении функции кишечника (колит) или при простуде. Диарея может привести к потере важных микроэлементов и воды, в результате могут развиваться опасные для жизни заболевания: амёбная дизентерия, холера, простой гастроэнтерит.

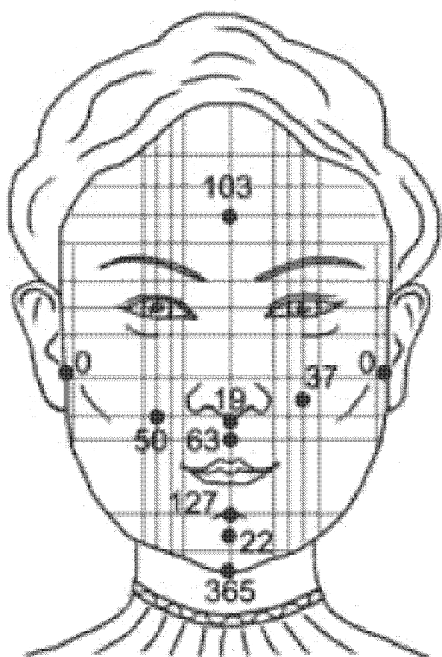


Существует два метода лечения диареи: в случае серьезных инфекционных болезней показано медикаментозное лечение, а в более легких случаях достаточно воспользоваться стимуляцией указанных точек (рис. 88). Рисунок 89 отображает направление массажных движений, которые чрезвычайно эффективны для лечения диареи.



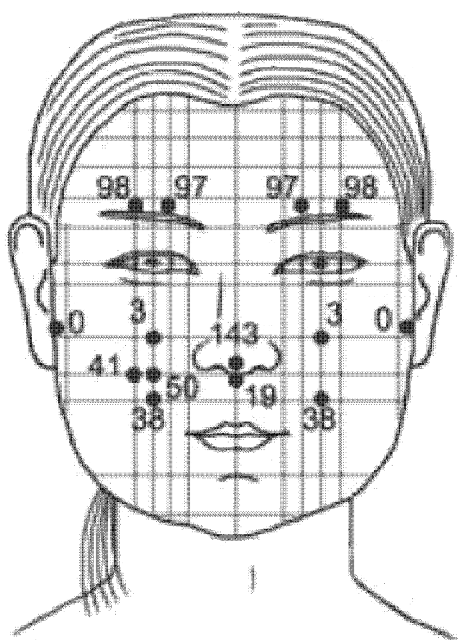
Боль в животе (с поносом)

Точки воздействия: 103,50, 37,63,127,22,365,19,0 (рис. 90).

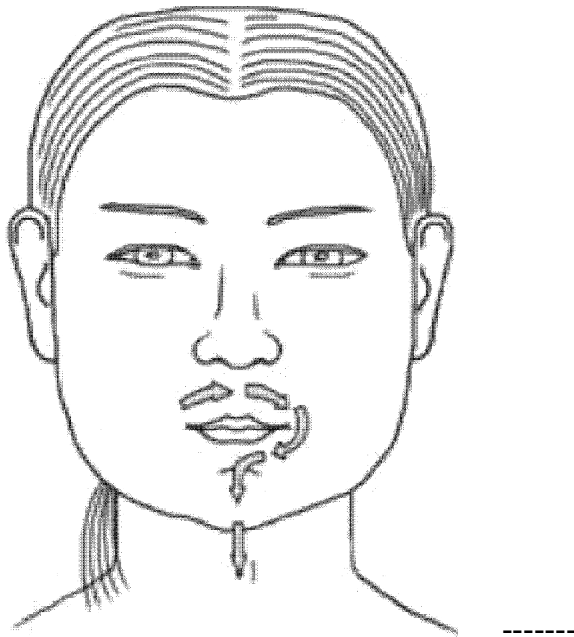


Запор

Точки воздействия: 50, 19, 3, 143, 41, 97, 98, 38, 0 (рис. 91).







Запор характеризуется отсутствием стула или его малым количеством, иногда сопровождаемым болезненными спазмами. Вызвано это следующими причинами: засорением или плохой работой кишечника, снижением или увеличением тонуса мышц. Запорами страдают гипертоники, любители мяса, а также те люди, которые едят мало овощей и фруктов, пьют мало жидкости и не занимаются физическими упражнениями.

Существует простой способ (рис. 92), дающий превосходные результаты в случае запора, продолжающегося несколько дней: двумя пальцами правой руки (указательным и средним, большой палец прижат к подбородку) огибайте рот справа налево, как показано на схеме, затем двигайтесь к центру подбородка, делая жест кнаружи. Утром выпивайте чашку горячей подсоленной воды, а затем повторяйте массаж около 50 раз в течение дня.

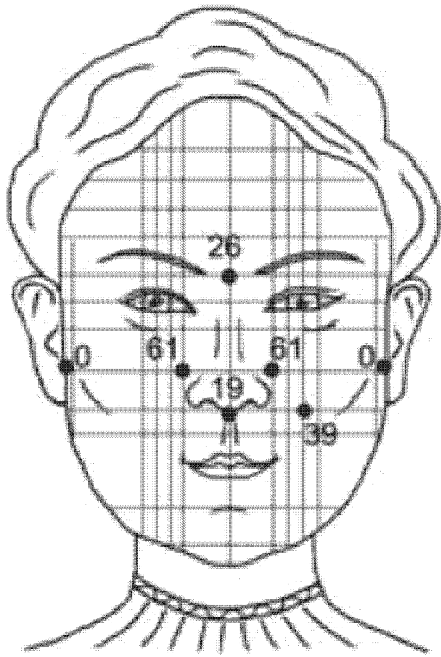
При необходимости количество сеансов можно увеличить.

Икота, устранение

Точки воздействия: 19, 39, 61, 26, 0.

Кто из нас не испытывал эту неприятность? Иногда она продолжается в течение нескольких часов, а то и дней, мешая пить, есть и спать. Икота может появиться внезапно, во время разговора, еды или в результате переохлаждения организма. Причиной икоты является спазм диафрагмы.

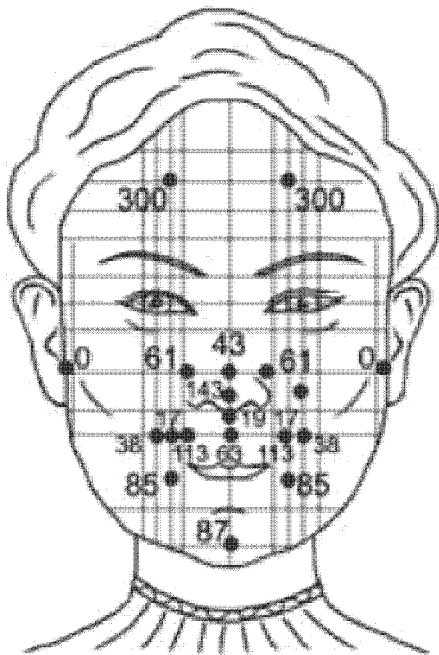
Лучшее, что можно сделать при приступе икоты, это проводить стимуляцию указанных точек (рис. 93).



-----

Кишечная палочка (предотвращение развития инфекции)

Точки воздействия: 19, 17, 38, 43, 143, 113, 61, 63, 37, 300, 85, 87, 0.



-----

Кишечная инфекция часто сопровождается сильной болью и вызывает инфекционное заболевание мочевого пузыря (цистит). Массаж указанных точек оказывает благоприятное воздействие на организм и предотвращает развитие инфекции.

Также можно стимулировать точки, расположенные на верхней губе и на подбородке (рис. 94).

Кишечник (солитер, болезни кишечника)

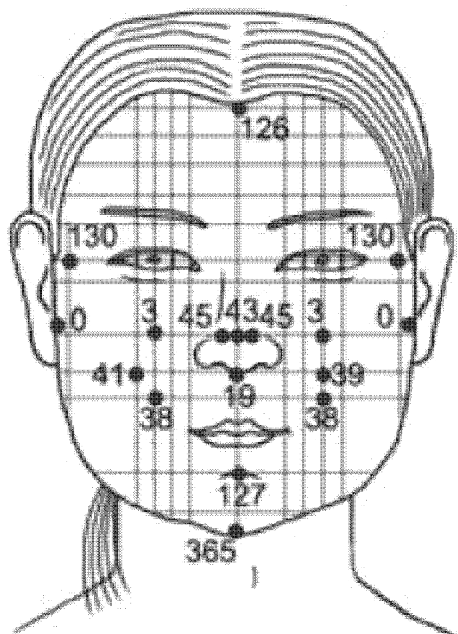
Точки воздействия: 19,41,43,45, 3, 38, 39,126,127, 130, 365, 0.

Воздействие на все эти точки способствует выведению паразитов из организма.

Глистное заражение – распространенное заболевание у детей. Это могут быть аскариды, острицы, солитеры (ленточные глисты).

Для успешного результата лечения кишечника очень важно активизировать функцию печени и желчного пузыря. Стимуляцию точек лучше проводить вечером.

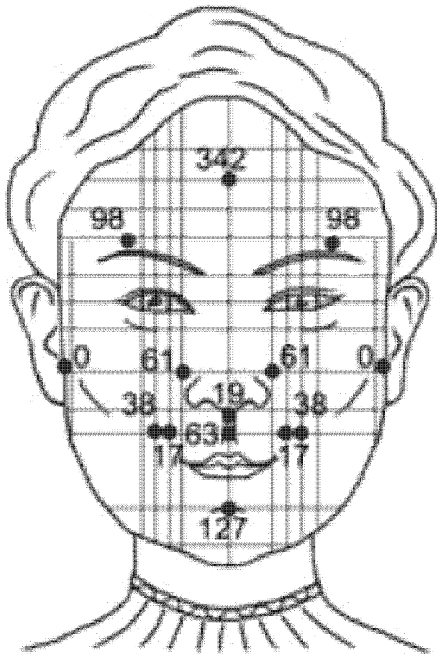
Точка 127 особенно эффективна при выведении солитеров. Массаж в этом случае надо проводить в течение 10 минут (рис. 95).



Колики, боль в животе

Точки воздействия: 127, 63,19,61, 0. Другая комбинация: 342, 98,19,17, 38, 0.

Боль в животе связана с воспалением ободочной или толстой кишки и сопровождается поносом. Колики возникают при переохлаждении желудка или в результате плохой работы кишечника. Эта болезнь связана с нарушением режима питания, чрезмерным употреблением мяса, отсутствием в рационе овощей. Указанные точки помогут прекратить диарею и успокоить боль за 2–3 минуты (рис. 96).



### Метеоризм

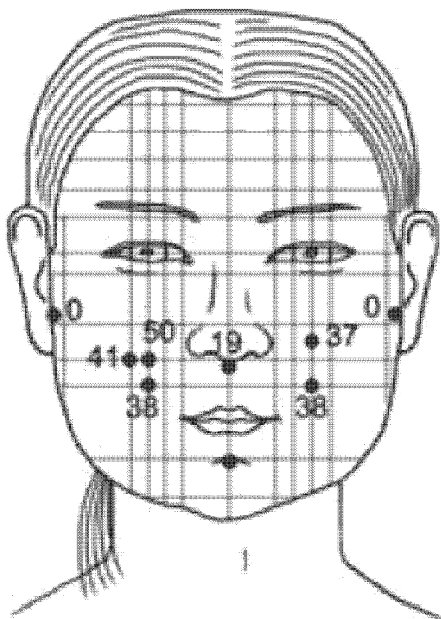
Точки воздействия: 41, 50, 38, 127, 37, 0.

Это заболевание вызвано накоплением излишков газов в желудке и кишечнике.

Скопление газов является причиной серьезных проблем пищеварения: таких как гастрит, язва желудка, грыжа, желчные камни, энтероколит.

Вывести газ из кишечника бывает затруднительно даже с помощью хирургического вмешательства, однако массаж указанных точек принесет быстрое облегчение.

В особо сложной ситуации в течение нескольких минут стимулируйте точки 38 и 19 (рис. 97).

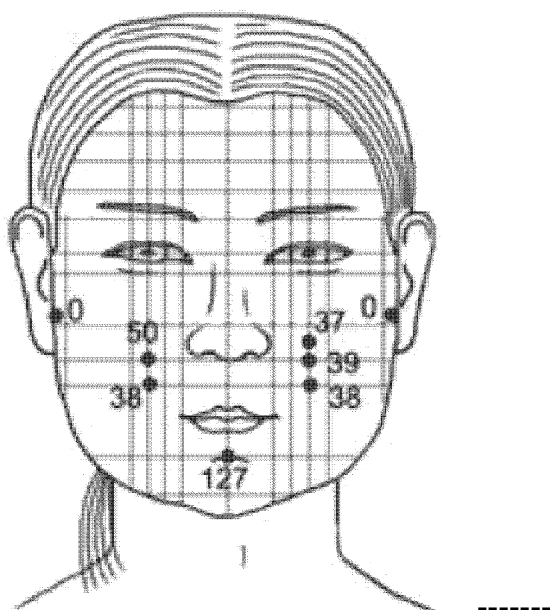


### Несварение желудка

Точки воздействия: 50, 38, 127, 39, 37, 0.

Это недомогание особенно ощутимо после сытной еды или чрезмерного приема жидкости. Подобными действиями вы нарушаете функцию пищеварения. Печень, желудок, поджелудочная железа, желчный пузырь и кишечник испытывают колоссальную перегрузку.

Для профилактики несварения стимулируйте указанные точки до или после еды (рис. 98).

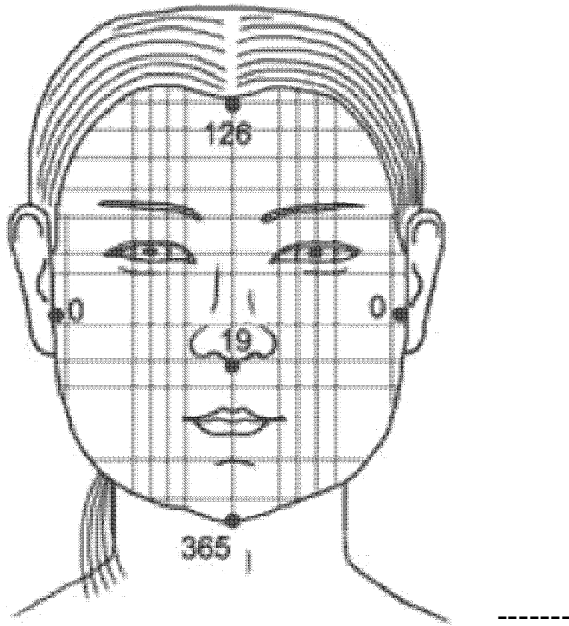


### Прямая кишка (зуд, трещины)

Точки воздействия: 19, 126, 365, 0.

Все болезни, связанные с прямой кишкой, – геморрой, трещины или фистула анального отверстия, сильный зуд анального отверстия и т. д., – можно излечить с помощью стимуляции этих точек.

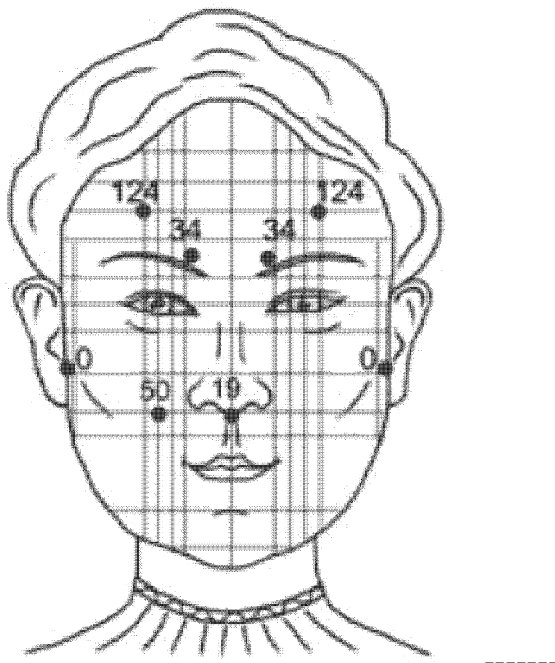
Рекомендуется применять массаж несколько раз в день до наступления улучшения (рис. 99).



Рвота

Точки воздействия: 50, 19, 34, 124, 0.

Для прекращения позывов к рвоте достаточно промассировать указанные точки, но иногда прекращение рвоты – не самый лучший выход. В таких случаях надо вызвать рвоту, нажимая на кончик носа (рис. 100).



Как вызвать рвоту? Это можно сделать, стимулирую соответствующую лицевую точку воздействия.

Точка воздействия: 19.

Эта точка может провоцировать или прекращать рвоту. Чтобы вывести инородное тело из организма, с силой стимулируйте точку 19 (см. рис. 17).

Обратите внимание. Точку 19 нельзя стимулировать беременным женщинам.

Спазмы желудочные, боль в животе

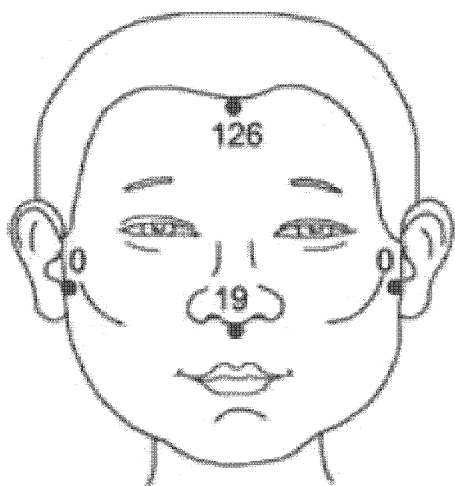
Точка воздействия: 127.

Существует другая комбинация точек, особенно если боль в животе связана со стрессами: 124, 34, 8 (способствует расслаблению), затем 61 (двигайтесь вдоль носогубной складки), от точки 61 продвигайте пальцы горизонтально к точке 3, которую растирайте также в горизонтальном направлении. Заканчивайте лечебный массаж, как всегда, точкой 0 (см. рис. 89).

Срыгивание у младенцев, стимулирование

Точки воздействия: 126, 19, 0.

Легкое воздействие на вышеуказанные точки у младенца стимулирует его нормальную отрыжку (рис. 101).

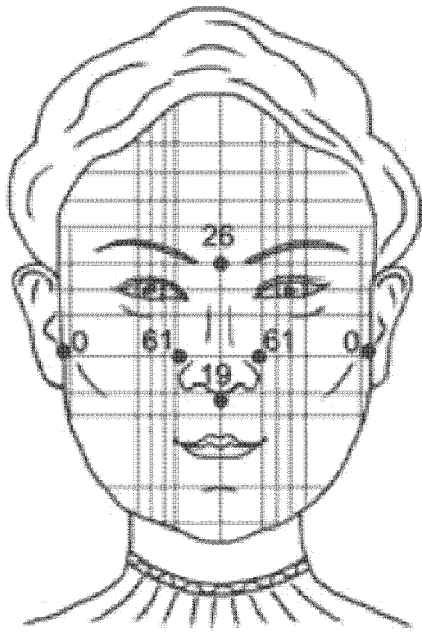


Тошнота

Точки воздействия: 19, 26, 61, 0.

Причина тошноты может крыться в плохом пищеварении, мигренях, аллергии, воспалении внутреннего уха. Стимуляция вышеуказанных точек приносит быстрое улучшение.

Обратите внимание. Эти точки нельзя стимулировать при беременности (рис. 102).



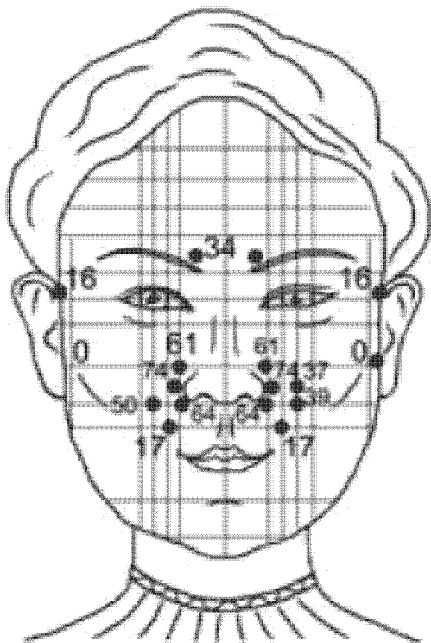
-----

### Язва желудка

Точки воздействия: 61, 64, 74, 39, 34, 17, 0.

Язвенная болезнь, как правило, проявляется острой болью в желудке после приема пищи.

Боль может сопровождаться тошнотой и рвотой, а иногда даже крайне опасным желудочным кровотечением. Для ускорения заживления язвы желудка массируйте вышеуказанные точки (рис. 103).



-----

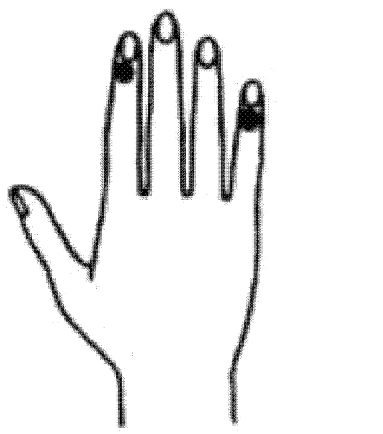


## Точечный массаж рук

### Боль в животе

Точки воздействия: «Покупатель ян», «Низкий пруд».

Обычные боли в животе могут быть вызваны как расстройством пищевого тракта, так и психическим напряжением или спазмами. Меридиан живота тесно связан с психическими переживаниями. Если причиной боли является язва или воспаление, точечный массаж точек на пальцах рук сможет уменьшить боль; при боли, вызванной спазмами гладкой мускулатуры или нарушенной регуляцией выделения желудочного сока. «Покупатель ян» и «Низкий пруд» (точки гармонизации функции кишечника): нажимать со средней силой 5–8 минут (рис. 104).



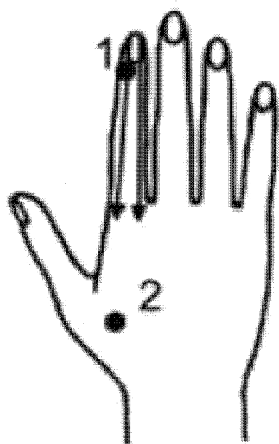
### Диарея

Точки воздействия: «Специальная зона указательного пальца», «Низина в долине».

Сильный понос всегда связан с дефицитом в организме жидкости и минеральных солей, и эти потери непременно должны быть возмещены. В этом случае применяют несладкий чай из трав с поваренной солью или готовые аптечные растворы.

Массаж точек на руке помогает при поносе, вызванном стрессовой ситуацией, – например, перед экзаменами, от волнения, страха. Он предотвращает спазмы кишечника и сильное раздражение его слизистой оболочки.

«Специальная зона указательного пальца» (точка 1 на рис. 105): потирать по бокам в направлении пястно-фалангового сустава, несколько раз в день, до 2 минут. «Низина в долине» (точка 2 на рис. 105): массируйте в направлении локтя; нажимать сильно до 10 минут.



Желудочно-кишечные заболевания, лечение

Точки воздействия: «Зона предплечья», «Три мили», «Задняя бороздка», «Внутренний пограничный вал», «Низина в долине».

Воспаление слизистой оболочки – одна из самых частых болезней пищеварительного тракта. Кратковременные расстройства желудка чаще всего вызываются раздражением слизистой оболочки: нервные импульсы побуждают стенку желудка вырабатывать слишком много кислоты, отчего оболочка раздражается и воспаляется. Естественные методы лечения, как правило, более эффективны, чем методы традиционной медицины, которая может предложить только химическую нейтрализацию избытка кислоты желудочного сока. Хотя нейтрализующие кислоту лекарства утоляют также боль, они одновременно расстраивают процесс пищеварения. Целенаправленное лечение естественными методами может предотвратить и избыточное выделение кислоты.

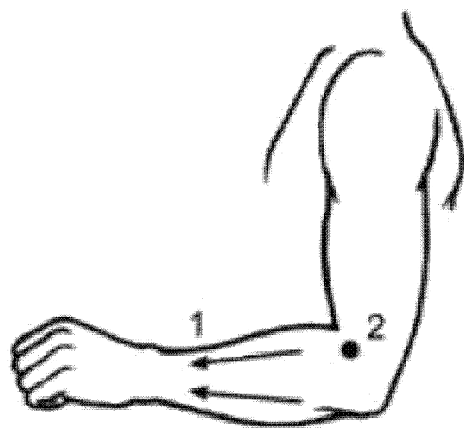
Легкие воспаления слизистой оболочки желудка можно вылечить с помощью акупрессуры за 3–7 дней.

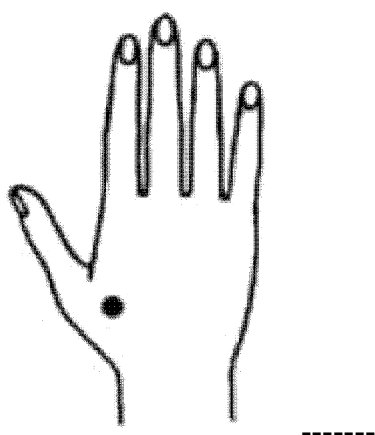
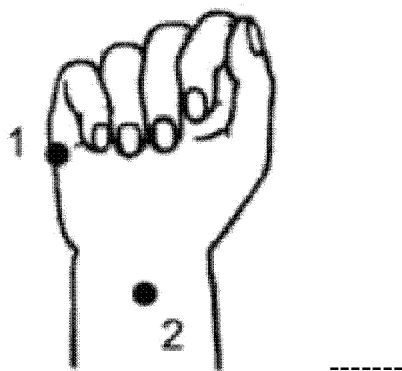
«Зона предплечья» (рис. 106, точка 1): потирать в направлении запястья 7 минут.

«Три мили» (рис. 106, точка 2): нажимать с усилием от среднего до большого 10 минут.

«Задняя бороздка» (на внешнем ребре ладони) (рис. 107, точка 1); сильно нажимать 5 минут.

«Внутренний пограничный вал» (рис. 107, точка 2) (три цуня за запястьем, один цунь – два сложенных пальца, указательный и средний, по ширине); нажимать, начиная с легкого усилия, 3 минуты.





«Низина в долине» (рис. 108) успокаивает слизистую оболочку и нормализует ее функции; сильно нажимать до 10 минут.

Запоры

Точки воздействия: «Специальная зона», «Задняя бороздка».

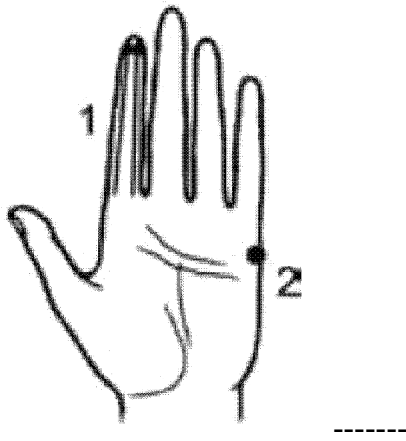
Дополнительная точка воздействия: «Низина в долине».

Наряду с кишечными инфекциями, нарушением функции околощитовидных желез, неправильным питанием или нехваткой калия запоры могут иметь психологические причины. Причиной запора может быть как атония кишечника, так и его спазм. Точечный массаж помогает регулировать деятельность кишечника.

«Специальная зона» (на указательном пальце) (рис. 109, точка 1): массировать на левой и на правой руке; потирать в направлении кончиков пальцев, по 10 раз каждую руку.

«Задняя бороздка» (рис. 109, точка 2): сильно нажимать 5 минут.

Дополнительно массируйте точку «Низина в долине» (см. рис. 79).



### Точечный массаж стоп

Атония желудка, спазмы диафрагмы (икота)

Точка воздействия: 2-я точка желудочного меридиана (канал Пита).

2-я точка желудочного меридиана (канал Пита) расположена в передней части II и III плюснефаланговых суставов (см. рис. 72а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боль в желудке, рвота, понос, запор, геморрой

Точка воздействия: 3-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

3-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена во впадине на медиальной (внутренней) поверхности стопы, книзу от головки I плюсневой кости (см. рис. 72 а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боль в животе, кишечные колики

Точка воздействия: 3-я точка желудочного меридиана (канал Пита).

3-я точка желудочного меридиана (канал Пита) расположена в межкостной щели между II и III плюсневными костями, сзади от плюснефалангового сустава (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Вздутие живота, спазмы желудка, запор, понос, рвота

Точка воздействия: 2-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

2-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена спереди от медиальной (внутренней) стороны плюснефалангового сустава I пальца, в месте перехода тыльной поверхности в подошвенную, где пальпируется углубление (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Вздутие живота, метеоризм, понос, рвота, снижение аппетита

Точка воздействия: 5-я точка желудочного меридиана (канал Пита).

5-я точка желудочного меридиана (канал Пита) расположена на одной горизонтальной линии со II пальцем, на тыльном сгибе стопы, где пальпируется углубление (см. рис. 72 а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Гастриты, хронические

Точки воздействия: точка Гарбхадхана, 2-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), 1-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

Массировать точку Гарбхадхана, расположенную на тыльной поверхности I пальца

стопы, несколько ниже середины основания корня ногтя на 0,3–0,5 см от линии межфалангового сустава (см. рис. 80). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 4 (прием «Е 2», «Е 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

2-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена на наружной поверхности V пальца, спереди от плюснефалангового сустава. Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «Е 2», «Е 3» (см. схему 4 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

1-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена на 0,3 см от наружного угла ногтевого ложа V пальца. Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «Е 2» и «Е 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

#### Геморрой

Точки воздействия: 8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), 3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена посередине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым (пяточным) сухожилием. Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «Е 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена во впадине на месте перехода тыльной в подошвенную поверхность стопы. Воздействовать 3-10 минут. Применяя приемы «D 3», «Е 2» и «Е 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

#### Геморрой, энтерит

Точка воздействия: 5-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

5-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена книзу от медиальной (внутренней) лодыжки (см. рис. 72 а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3» и «Е 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

#### Запор

Точка воздействия: 4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена в месте пересечения тыльной и подошвенной стороны стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «Е 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

#### Запор, кишечные расстройства, колики, метеоризм

Точка воздействия: 1-я точка канала печени (канал Шикхара).

1-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена на наружной стороне последней фаланги I пальца стопы, на 0,3 см в сторону от угла ногтевого ложа (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «Е 2» и «Е 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

#### Изжога, тошнота

Точка воздействия: точка Анубхава.

Массировать точку Анубхаву, расположенную на задней поверхности пятки в середине пяточной кости, на ахилловом сухожилии (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 4 (прием «Е 2», «Е 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

#### Кишечные колики

Точка воздействия: 3-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

3-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена чуть ниже медиальной лодыжки во впадине под суставным отростком таранной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «Е 2» и «Е 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

#### Кишечные колики, боли внизу живота

Точка воздействия: 5-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

5-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена чуть спереди от нижнего края латеральной лодыжки, точка находится у верхнего края сухожилия короткой малоберцовой мышцы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Метеоризм

Точки воздействия: 1-я точка желудочного меридиана (канал Пита), 1-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

1-я точка желудочного меридиана (канал Пита) расположена на 0,3 см выше края корня ногтя II пальца (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

1-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена в центре подошвы в ямке между II и III плюсневыми костями на уровне  $\frac{2}{5}$  расстояния от конца II пальца до задней стороны пятки (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Пищеварения нарушения, лечение

Точка воздействия: 4-я точка канала печени (канал Шикхара).

4-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена перед медиальной лодыжкой (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-15 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Рвота

Точка воздействия: 3-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

3-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена на латеральной стороне стопы в передней части щели между IV и V плюсневыми костями, где пальпируется впадина (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–3 минуты, применяя прием «E 3» (см. схему 5 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Рвота, запор, понос

Точка воздействия: точка Лакшми.



Массировать точку Лакшми, расположенную в центре подошвы между II и III плюсневными костями (рис. 110). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Рвота, понос, вздутие живота, острый энтероколит, кишечные колики

Точка воздействия: 1-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

1-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена на внутренней стороне I пальца стопы на концевой фаланге, на 0,3 см в сторону от корня ногтя (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3 минуты, применяя приемы «D 3» и «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Рвота, сужение пищевода, запор, спазмы пищевода

Точка воздействия: 5-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

5-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена спереди от места прикрепления ахиллова (пяточного) сухожилия к пяточной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Рвота, боли в желудке, снижение аппетита

Точка воздействия: 4-я точка желудочного меридиана (канал Пита).

4-я точка желудочного меридиана (канал Пита) расположена на самом возвышенном участке тыла стопы, где пальпируется пульсация, между суставами II и III пальцев (см. рис. 72, а, б). Воздействовать не более 3 минут, применяя приемы «D 3» и «E 3» (см. схему

1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Спазмы желудка, тошнота

Точка воздействия: 3-я точка канала печени (канал Шикхара)

3-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена в углублении между I и II плюсневыми костями (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Спазмы желудка, тошнота, рвота,

Точка воздействия: 4-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

4-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена на внутренней поверхности стопы, в углублении I плюсневой кости (см. рис. 72, а, б).

Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Энтероколит, тошнота, рвота, понос

Точка воздействия: 2-я точка канала печени (канал Шикхара).

2-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена во впадине между I и II плюснефаланговыми суставами (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

## ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ, РОДЫ

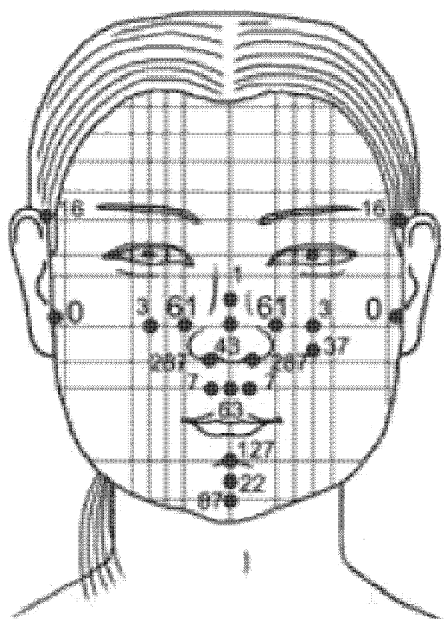
Точечный массаж лица

Бели, регуляция гормональной системы

Точки воздействия: 1,3,7,43, 61, 37, 63, 87,127, 22, 287,16, 0.

Массаж указанных точек оказывает регулирующее действие на гормональную систему организма, тем самым избавляя вас от такой неприятности, как бели.

Точка 0 стимулирует исходную энергию (рис. 111).



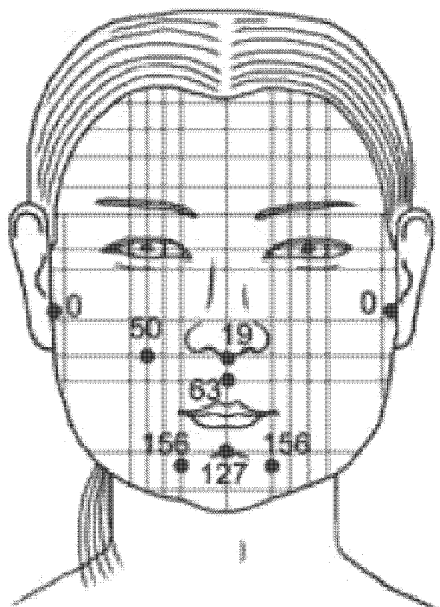


Вагинит, вагинизм

Точки воздействия: 19, 63, 50, 156, 127, 0.

Вагинит – воспаление влагалища, вагинизм – это болезненные спазмы мышц влагалища, причиняющие боль при половых контактах и приводящие к невозможности зачатия.

Если стимуляция точек вызывает болезненные ощущения, то надо выяснить причину болезни и заняться лечением больного органа (рис. 112).

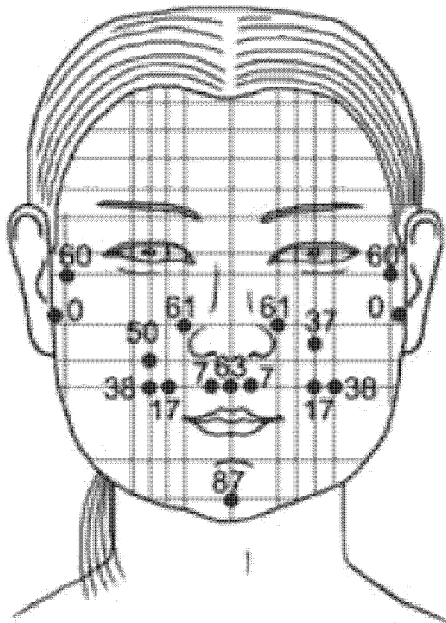


Воспаление влагалища

Точки воздействия: 61, 60, 37, 50, 17, 38, 63, 7, 87, 0.

Основные причины воспаления – различные микробы, аллергия и сухость влагалища.

Стимулируйте вышеперечисленные точки в течение нескольких минут, носите тонкое хлопчатобумажное белье, принимайте витамин Е и используйте мыло для интимной гигиены (рис. 113).

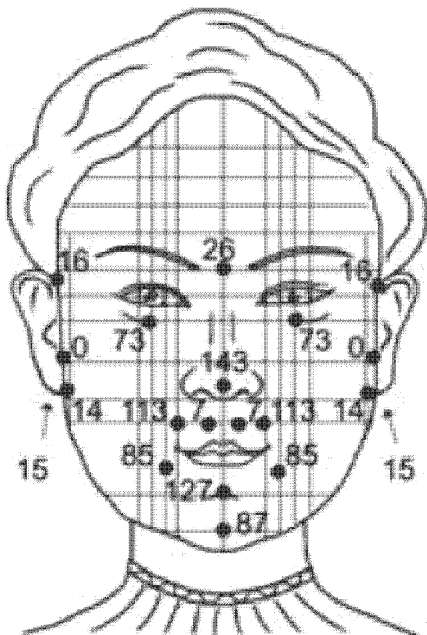


#### Климактерические приливы

Точки воздействия: 7, 73, 85, 87, 127, 143, 0. Другая комбинация: 7, 113, 26, 14, 15, 16, 0.

Устраняются неприятные ощущения, которые часто возникают при менопаузе или после полного удаления придатков.

Стимулируйте точки, расположенные возле ушей. Можно просто поглаживать эту зону указательным пальцем. Начинайте эту процедуру с первых мгновений прилива. Не забывайте добавлять ежедневный массаж точек, лечащих менопаузу (рис. 114).

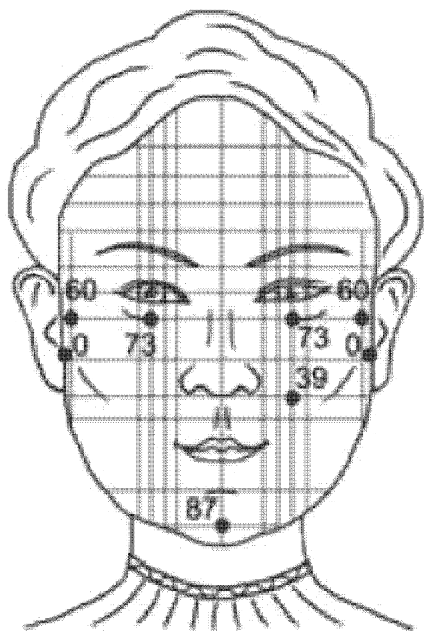


Кормление грудью

Точки воздействия: 73, 39, 60, 87, 0.

Стимуляция этих точек вызывает увеличение выработки молока в молочных железах.

Можно проводить лечебный массаж ежедневно до или вовремя кормления ребенка несколько раз в день (рис. 115).

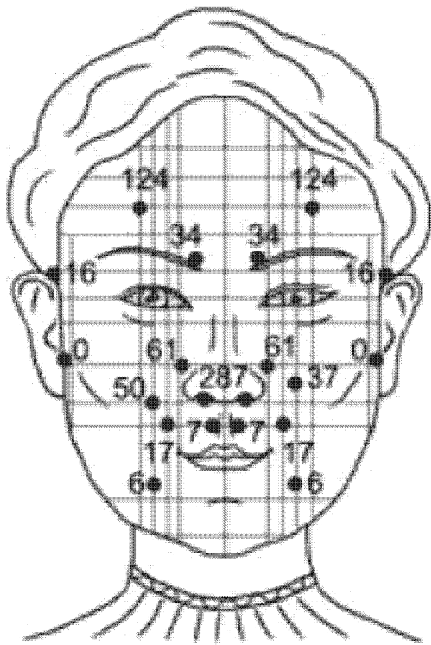


Кровотечения (маточные и др.)

Точки воздействия: 16, 61, 17, 7, 50, 6, 37, 124, 34, 287, 0.

Массаж всех этих точек помогает остановить кровотечения, особенно травматического происхождения. Также массаж эффективен при внутренних кровотечениях (желудочных) и маточных, обильных менструациях, носовых кровотечениях, геморроидальных и т. д.

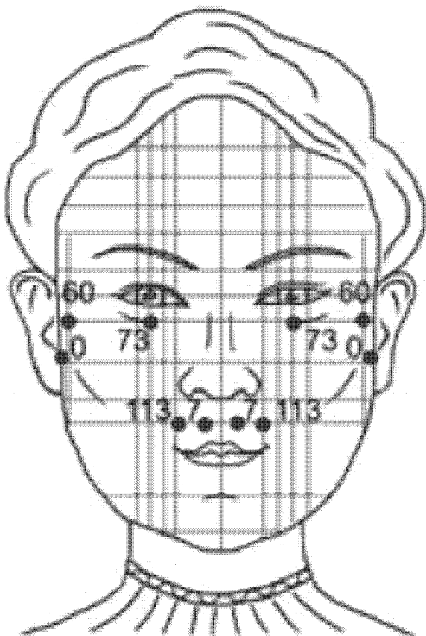
Точки 0 и 287 наиболее действенны при маточном кровотечении после родов, так как стимулируют сокращение матки (рис. 116).



#### Мастопатия

Точки воздействия: 39, 73, 60, 7, 113, 0.

Регулярно массируйте вышеуказанные точки, добавляйте к ним точки, расположенные вокруг глаз. Тремя соединенными вместе пальцами руки стимулируйте переносицу: массаж выполняйте от одного края века до другого вдоль линии бровей, затем от внутреннего края глаза до исходной точки (рис. 117).

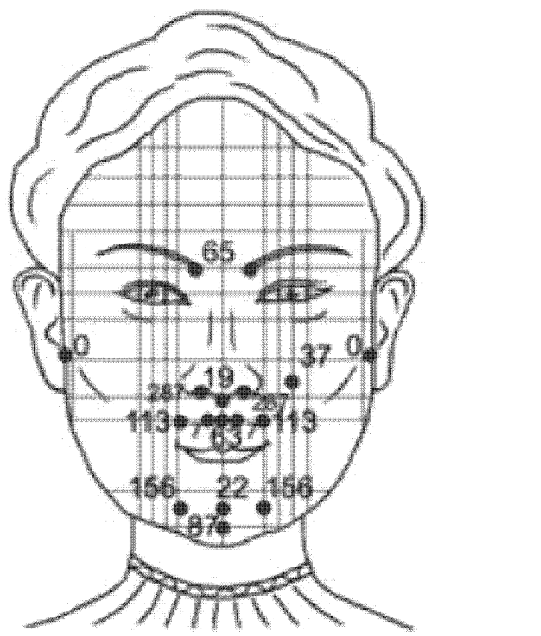


#### Матка, лечение болезней

Точки воздействия: 63, 19, 22, 87, 287, 0. Другая комбинация: 7, 37, 65, 113, 156, 0.

Массаж этих точек эффективен при заболеваниях матки: фибромы, опущение,

эндометриоз, болезненные менструации, нарушения менструального цикла.  
Две комбинации точек можно использовать поочередно (рис. 118).

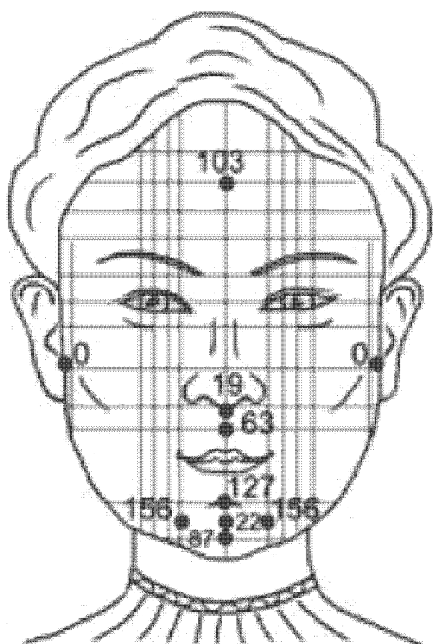


Матка, выпадение

Точки воздействия: 22, 87, 103, 19, 63, 156, 127, 0.

Ослабление мускулатуры промежности (например, после трудных родов или хирургического вмешательства) вызывает опущение этого органа: шейка матки выпадает во влагалище, происходит недержание мочи, различные проблемы менструального цикла и половой жизни.

Необходимо укреплять и тонизировать мышцы промежности при помощи определенных упражнений, развивающих мышцы таза, которые желательно дополнять стимуляцией вышеуказанных точек (рис. 119).



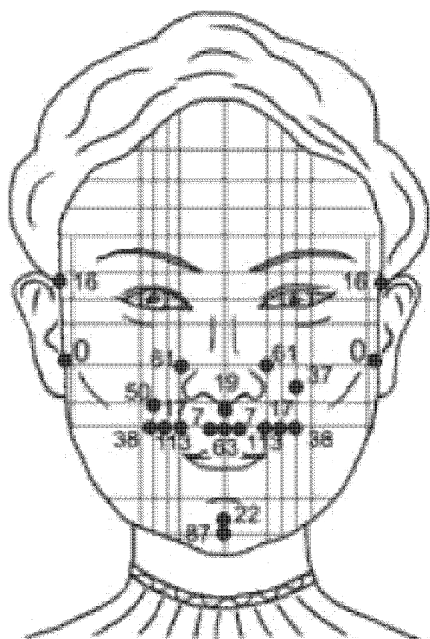
Матка, фиброма

Точки воздействия: 7,19, 63,16,17,22,87, 0. Дополнительные точки: 7,113, 63, 38, 50, 37, 61, 0.

Фиброма матки связана с гормональными нарушениями. При фиброме отмечаются неожиданные маточные кровотечения, длительные, обильные, болезненные менструации, повышенная утомляемость, анемия.

Стимуляция указанных точек поможет вам избежать хирургического вмешательства. Потирайте во время массажа всю область верхней губы в вертикальном направлении, а также стимулируйте точки на подбородке.

Воздействуя на точку 16, вы возьмете под контроль кровотечения, связанные с фибромой. Точки 7 и 113 способствуют снижению боли (рис. 120).

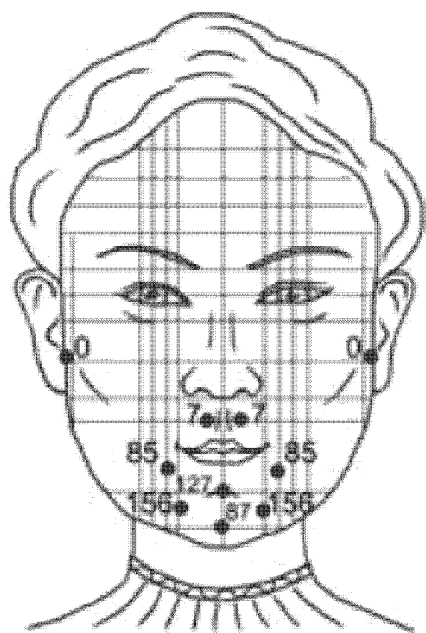


## Менопауза

Точки воздействия: 7, 85, 87, 127, 156, 0.

Менопауза наступает при снижении секреции яичников и характеризуется прекращением менструаций.

Климактерические приливы, состояние депрессии, беспокойство, головные боли, усталость – симптомы, которые в конечном счете могут привести к серьезной болезни (рис. 121).

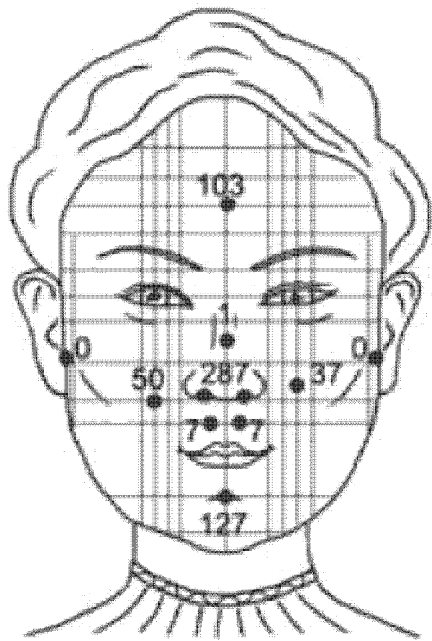


## Менструации обильные

Точки воздействия: 16, 103, 50, 37, 287, 7, 127, 1, 0.

Многие женщины страдают сильными кровотечениями в период менструаций. Чрезмерные кровотечения связаны с усталостью, нехваткой железа в организме и расстройствами нервной системы. Это часто приводит к бесплодию, нарушению гормонального баланса.

Вышеуказанные точки нужно стимулировать по необходимости несколько раз в день в течение цикла: обычно кровотечения быстро приходят в норму (рис. 122).

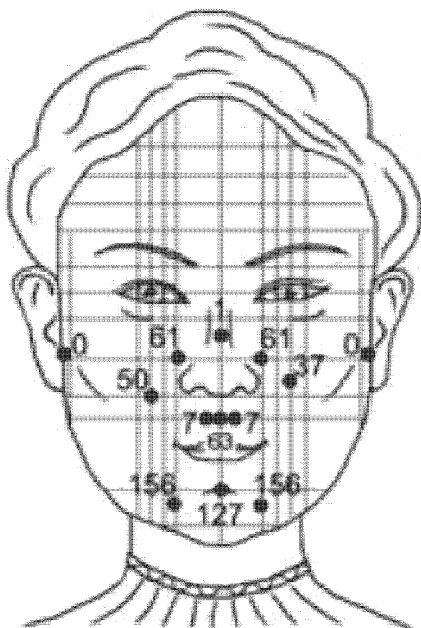


Менструации болезненные

Точки воздействия: 127, 156, 63, 7, 61, 1, 50, 37, 0. Более простая комбинация: 37, 7, 113, 0.

Похлопывайте тремя соединенными вместе пальцами (указательным, средним, безымянным) вдоль изгиба подбородка. Затем стимулируйте точки 127 и 61. Их можно стимулировать все вместе или поочередно.

Вторая комбинация легко запоминается, и ее можно стимулировать незаметно для других в любом месте. Этот простой массаж принесет быстрое улучшение самочувствия (рис. 123).





### Менструации нерегулярные

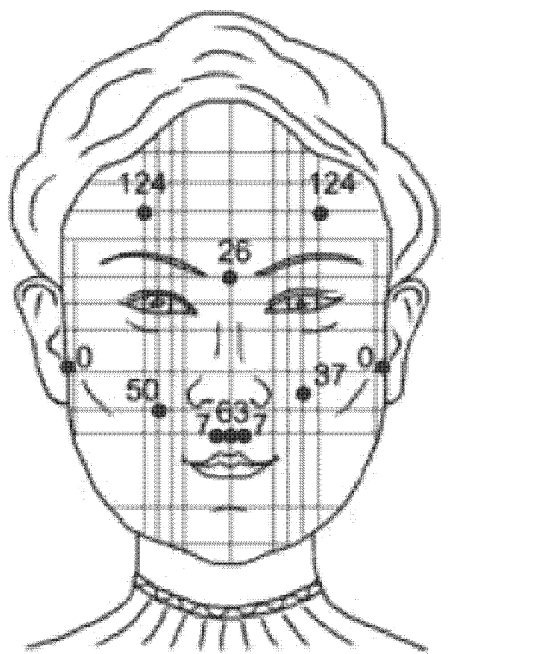
Точки воздействия: 124, 37, 26, 63, 50, 7, 0.

Этот синдром, часто встречающийся у девочек-подростков, возникает из-за плохого распределения естественной энергии и нарушения выработки половых гормонов.

Указанная комбинация точек позволит достичь хороших результатов.

Следите также за работой кишечника. Иногда требуется добавлять расслабляющие точки (124, 34, 8, 0), поскольку большое влияние на этот синдром оказывает нервная система.

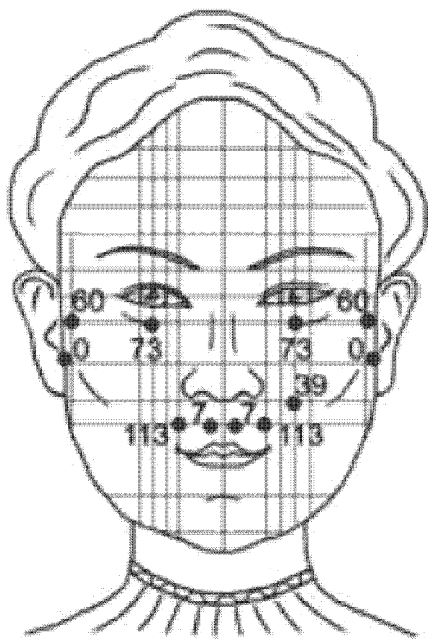
Рекомендуется обогатить питание витамином Е (проростками зерен пшеницы) или принимать его дополнительно (рис. 124).



### Молочные железы, заболевания

Точки воздействия: 73, 7, 113, 39, 60, 0.

Эти точки связаны с женскими молочными железами. Вы можете стимулировать их, несмотря на то, каким образом проявляются нарушения молочной железы (узелки, киста, гипертрофия и т. д.) (рис. 125).

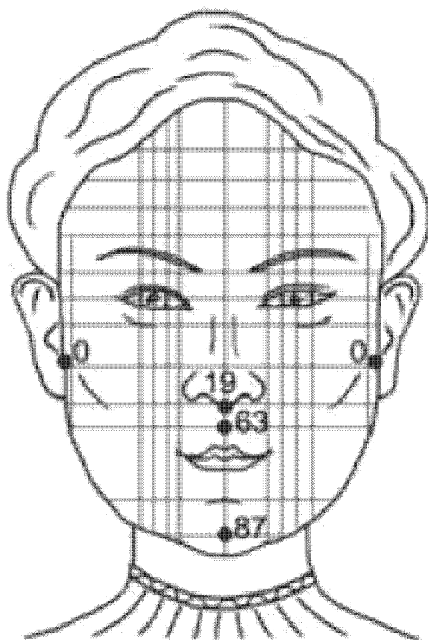


#### Роды

Точки воздействия: 19, 63, 87, 0.

Стимуляция этих точек в начале родов повышает эффективность схваток, а их послеродовая стимуляция ускоряет сокращение матки, что значительно уменьшает риск возникновения маточных кровотечений.

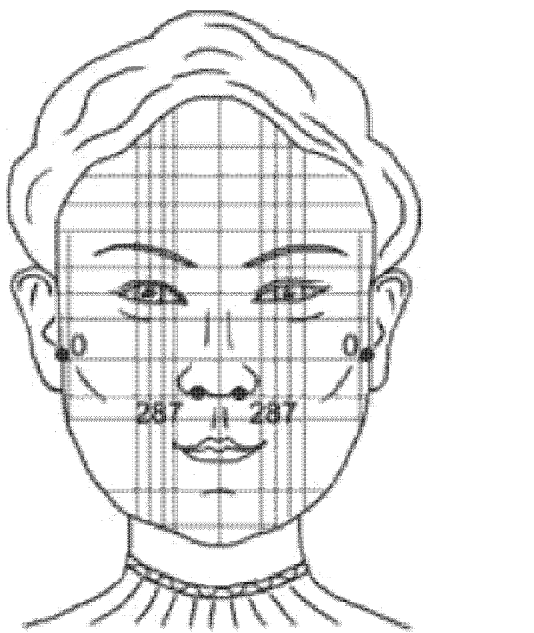
Обратите внимание. Не стимулируйте указанные точки во время беременности, поскольку таким образом можно спровоцировать преждевременные роды (рис. 126).



#### Сухость влагалища

Точки воздействия: 287, 0.

Это заболевание связано с менопаузой, иногда для его устранения приходится прибегать к хирургическому вмешательству. Однако сухость во влагалище может быть легко устранена с помощью стимуляции указанных точек и параллельно с массажем зоны, которая располагается вокруг губ. Расположение и назначение этой зоны было дано в разделе «Контрацепция» (рис. 127).



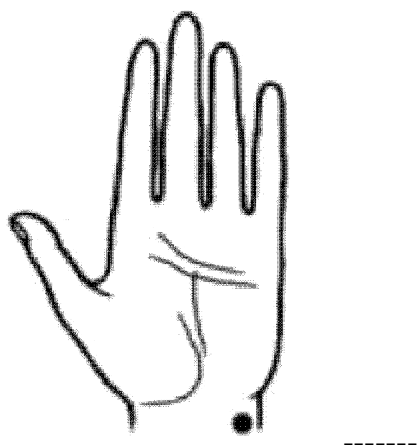
Точечный массаж рук

Климактерические нарушения

Точки воздействия: «Связь с внутренним миром».

Точечный массаж рук показан не только для профилактики климактерических нарушений, но и при сопутствующих физиологических явлениях.

Для поддержки процессов изменения и приспособления в организме и психике в период климакса, для устранения климактерических нарушений надо массировать точку стабилизирующего и гармонизирующего действия «Связь с внутренним миром» (на ширину большого пальца выше запястья, на одной прямой с мизинцем): нажимать со средней силой 3–5 минут (рис. 128).



Точечный массаж стоп

Бели

Точка воздействия: точка Аварана.

Массировать точку Аварана по схеме 5, точка расположена в углублении под внутренней лодыжкой (см. рис. 72, а). Воздействовать 3 минуты, применяя схему 5 (прием «Е 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Вагинальный зуд

Точки воздействия: 1-я точка почечного канала (канал Ида-нади), точка Лакшми.

1-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена в центре подошвы в ямке между II и III плюсневых костями на уровне 2/5 расстояния от конца II пальца до задней стороны пятки (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Лакшми, расположенную в центре подошвы между II и III плюсневых костями (см. рис. 110). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Мастит

Точка воздействия: 3-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

3-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена на латеральной стороне стопы в передней части щели между IV и V плюсневых костями, где пальпируется впадина (см. рис. 72 а, б). Воздействовать 2–3 минут, применяя прием «E 3» (см. схему 5 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Маточное кровотечение

Точка воздействия: 1-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

1-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена на внутренней стороне I пальца стопы на концевой фаланге, на 0,3 см в сторону от корня ногтя (см. рис. 72 а, б). Воздействовать 3 минуты, применяя приемы «D 3» и «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Менструации обильные

Точка воздействия: 2-я точка канала печени (канал Шикхара)

2-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена во впадине между I и II плюснефаланговыми суставами (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Нарушение менструального цикла

Точка воздействия: точка Кашайя.

Массировать точку Кашайя, расположенную на тыльной стороне каждой стопы между головками плюсневых костей, – по четыре на каждой стопе (см. рис. 80). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Нарушение менструального цикла

Точка воздействия: 4-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

4-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена в середине латеральной стороны стопы в задней части щели между IV и V плюсневых костями, где пальпируется впадина. Воздействовать 3–7 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Нарушение менструального цикла

Точка воздействия: 8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена посередине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым (пяточным) сухожилием. Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Нарушение менструального цикла, болезненные менструации

Точка воздействия: 4-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

4-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена кпереди и кверху от бугра пяточной кости, где пальпируется впадина (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Нарушение менструального цикла, бели, зуд и боли в женских наружных половых органах

Точка воздействия: 3-я точка канала печени (канал Шикхара).

3-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена в углублении между I и II плюсневными костями (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Нарушение менструального цикла, воспалительные процессы наружных половых органов

Точка воздействия: 2-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

2-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена на внутренней поверхности стопы, спереди от бугорка ладьевидной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «E 2» и «E 3» (см. схему 4 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Болезненные менструации

Точка воздействия: 6-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

6-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена у нижнего края бокового выступа пяточной кости, во впадине на границе подошвенной и тыльной поверхности стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–3 минуты, применяя прием «E 3» (см. схему 5 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Нарушение менструального цикла, боли внизу живота

Точка воздействия: 3-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

3-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена чуть ниже медиальной лодыжки во впадине под суставным отростком таранной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Нарушение менструального цикла, боли внизу живота

Точка воздействия: 6-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

6-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена во впадине выше пяточной кости, между медиальной (внутренней) лодыжкой и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Родовая слабость, затяжные роды

Точка воздействия: 1-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

1-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена на 0,3 см от наружного угла ногтевого ложа V пальца. Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Сокращение матки при беременности

Точка воздействия: точка Падука.

Массировать точку Падука, расположенную в верхней части предплюсны, тыльной стороны стопы (см. рис. 110). Воздействовать 3–4 минуты, применяя схему 5 (прием «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Трудные роды

Точка воздействия: точка Мушика.

Массировать точку Мушика, расположенную на кончике мизинца, на 0,3 см отступая от ногтя (см. рис. 80, рис. 110). Воздействовать 3 минуты, применяя схему 1 (прием «D 3», «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Трудные роды

Точка воздействия: точка Анубхава.

Массировать точку Анубхава, расположенную на задней поверхности пятки в середине пяточной кости, на ахилловом сухожилии (см. рис. 72, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 4 (прием «Е 2», «Е 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

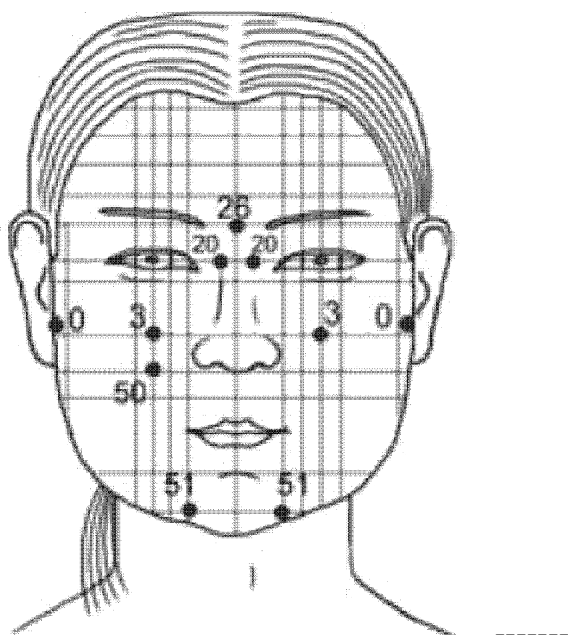
## КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Точечный массаж лица

Бородавки, сведение

Точки воздействия: 26, 20, 50, 3, 51, 0.

Иногда бородавки можно устранить, стимулируя указанные точки. Дополнительно рекомендуется принимать кальций и магний (рис. 129).

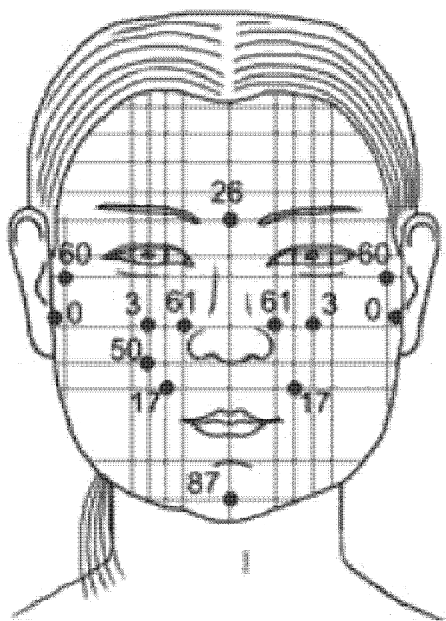


Зуд при кожных заболеваниях

Точки воздействия: 17, 50, 3, 60, 0. Дополнительные точки: 26, 3, 61, 60, 50, 87, 0.

Зуд часто связан с заболеваниями кожи (экзема, псориаз). Анальный зуд или зуд во влагалище бывает вызван чрезмерной сухостью или влажностью, ношением синтетического белья или аллергией (на мыло, туалетную бумагу и т. д.).

В любом случае следует регулярно стимулировать эти несколько точек (рис. 130).

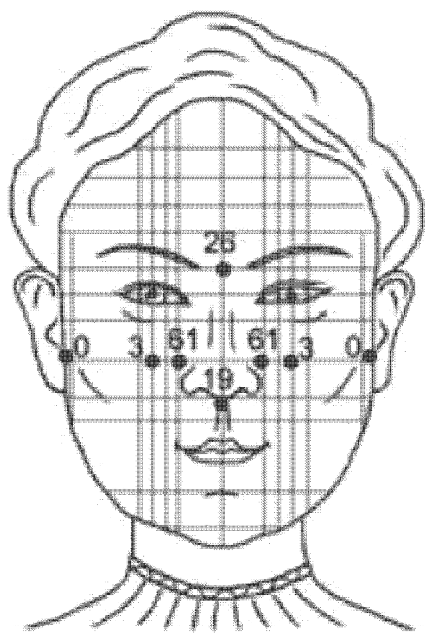


Кожные болезни всех типов, лечение и профилактика

Точки воздействия: 26, 61, 3, 19, 0.

Массаж этих точек поможет при всех типах кожных заболеваний: угревая сыпь, экзема, псориаз, микоз и др.

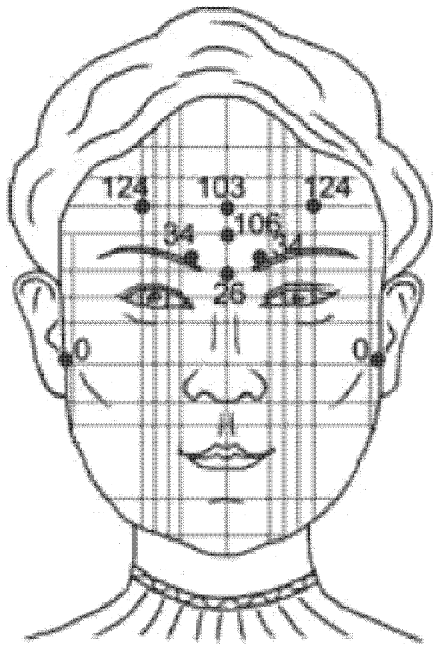
Стимуляция усиливает иммунную защиту, снимает воспаление и ускоряет выведение шлаков из организма (рис. 131).



Морщины: уменьшение, разглаживание лицевых складок

Точки воздействия: 124, 34, 26, 103, 106, 0.

Простой массаж лица тонизирует организм и приносит двойную пользу: разглаживает зарождающиеся морщины и уменьшает наиболее заметные. Также стимуляция указанных точек устранил красные прожилки на лице. Ее проводят кончиками пальцев или ручкой. Массаж освежит кожу и активизирует кровообращение (рис. 132).



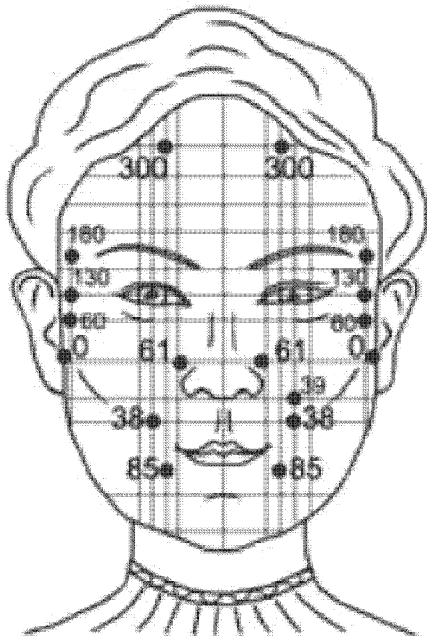
-----

Нарывы, панариции на пальцах рук и ног

Точки воздействия: 38, 39, 60, 61, 85, 130, 180, 300, 0.

Существует множество точек, связанных с пальцами рук и ног. Их стимуляция рекомендуется при различных заболеваниях: ожоги, переломы, вывихи, ранения, нарывы, панариции.

Стимуляция точек высвобождает движение потока жизненной энергии, который способствует быстрому заживлению и восстановлению функций организма (рис. 133).



-----

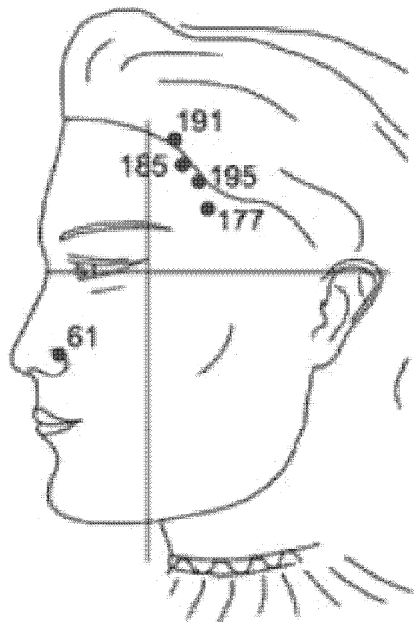
Опоясывающий лишай

Точки воздействия: 17, 300, 124, 64, 61, 60, 3, 38, 50, 0.



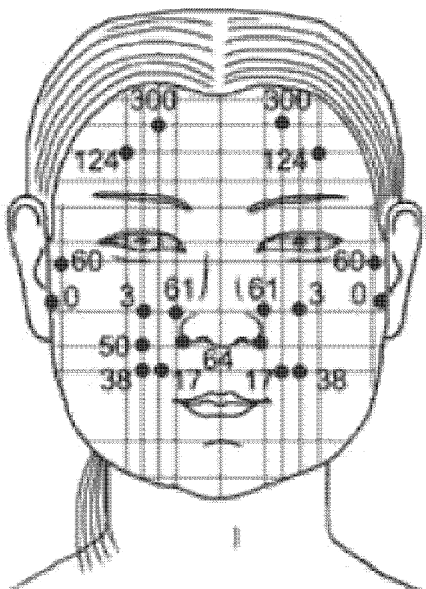
При обострении это заболевание проявляется головными болями, всегда локализованным с одной стороны головы на уровне виска, жжением, болью в грудной клетке или спине. Опоясывающий лишай часто сопровождается высокой температурой и усталостью.

Точки, связанные с пальцами рук: большой палец – 61, указательный – 185, средний – 195, безымянный – 177, мизинец – 191 (рис. 134).



-----

Болезнь обычно безопасна, но может вызвать ухудшение зрения, в этом случае нужно обратиться к офтальмологу.



-----

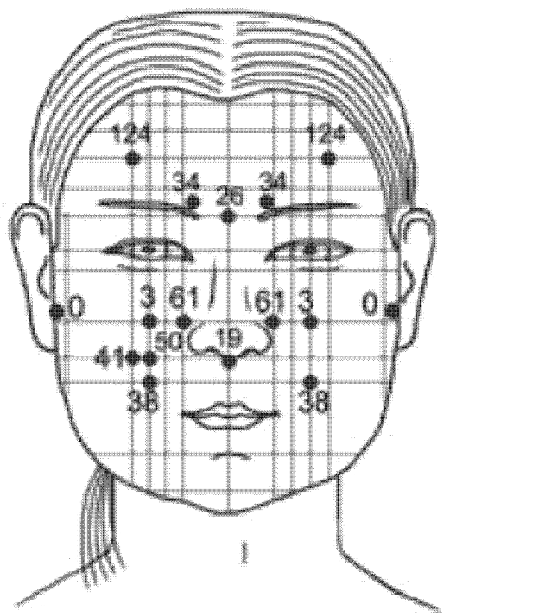
Стимуляция вышеуказанных точек улучшит ваше состояние. При необходимости повторяйте ее несколько раз в день до исчезновения заболевания (рис. 135).

Псориаз, лечение и профилактика

Точки воздействия: 34, 124, 19, 50, 26, 61, 3, 41, 38, 0.

Это устойчивое раздражение кожи часто передается наследственным путем и характеризуется появлением в разных местах (на локтях, коленях, коже головы, а иногда и на всем теле) сухих ярких бляшек, делающих поверхность кожи гладкой, блестящей. Иногда бляшки кровоточат.

Очень часто обострение псориаза связано со стрессом. Негативные проявления заболевания легко уменьшить, стимулируя указанные точки два раза в день в течение нескольких минут (рис. 136).



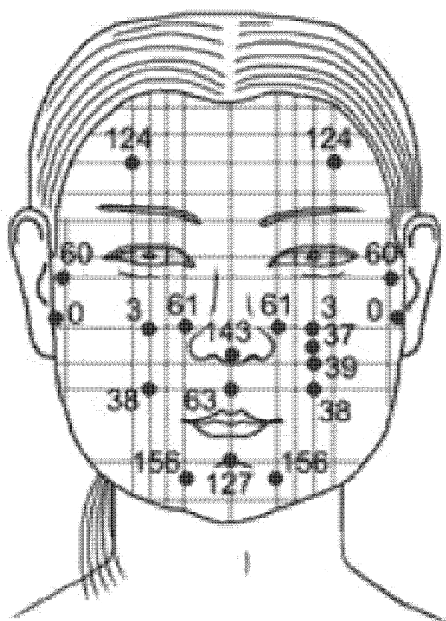
Угри, угревая сыпь

Точки воздействия: 37, 38, 39, 63, 124, 127, 0. Дополнительные точки: 60, 61, 3, 156, 143, 0.

Если вы страдаете от угревой сыпи, то прежде всего надо изменить режим питания. Обогащите свой рацион растительными волокнами (фрукты и овощи), уменьшите потребление мяса, колбас, сахара, жирных молочных продуктов.

Добавьте к стимуляции вышеуказанных точек массаж зоны носогубной складки (это маленький участок, соединяющий ноздрю и угол рта).

Помните, массируя эти точки и зоны, вы заодно избавитесь от запоров, что благотворно скажется на состоянии кожи (рис. 137).



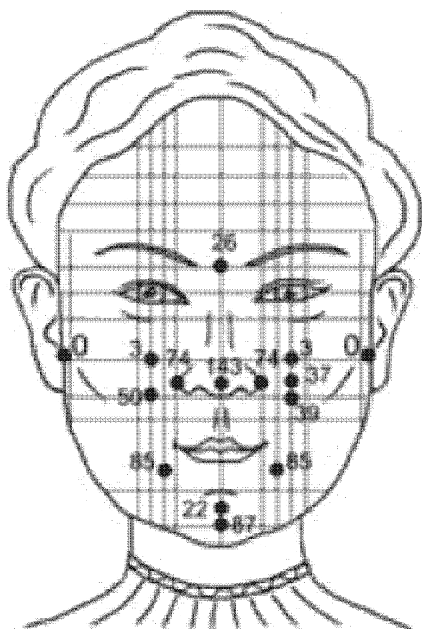
### Целлюлит

Точки воздействия: 26, 3, 85, 87, 50, 37, 39, 74, 143, 0. Дополнительные точки воздействия: 85, 87, 22, 0.

Стимуляция этих точек предотвращает накопление жира и развитие целлюлита, столь распространенного у многих женщин.

Массаж точек проводится постоянно, чтобы долговременно поддерживать результат.

В определенных случаях желательно добавлять стимуляцию точек, связанных с половыми органами (см. раздел «Контрацепция»), щитовидной железой (точки 8, 4, 15), поджелудочной железой (точки 7, 119, 63) и иногда с сердцем (точки 3, 19) (рис. 138).

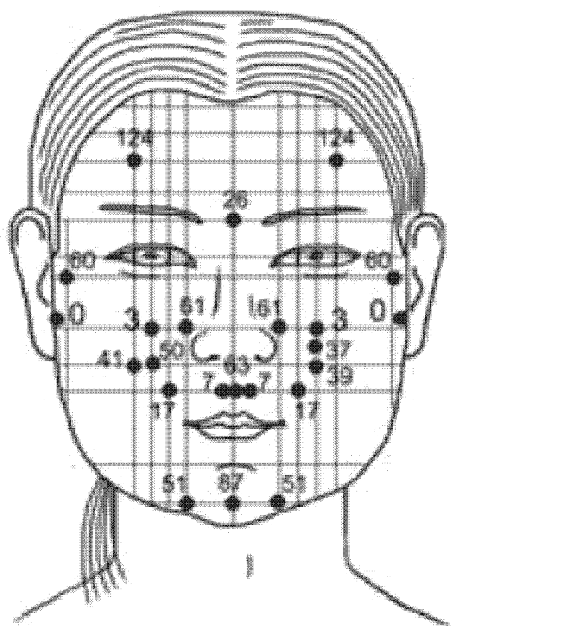


### Экзема

Точки воздействия: 61, 50, 41, 7, 17, 87, 3, 60, 0. Вторая комбинация: 61, 37, 39, 63, 50, 41, 51, 0. Третья комбинация: 61, 41, 50, 61, 124, 26, 0.

При экземе можно воспользоваться любой из приведенных комбинаций точек воздействия. Попробуйте и посмотрите, какая из них больше подойдет к вашему случаю заболевания.

Можно применять эти комбинации точек, чередуя их. В период кризиса стимулируйте точки несколько раз в день до наступления улучшения (рис. 139).



Точечный массаж стоп

Дерматозы стопы

Точка воздействия: точка Пада.

Массировать точку Пада, расположенную на подошве на 1 см выше и ниже от точки Лакшми (см. рис. 110). Воздействовать 5–7 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

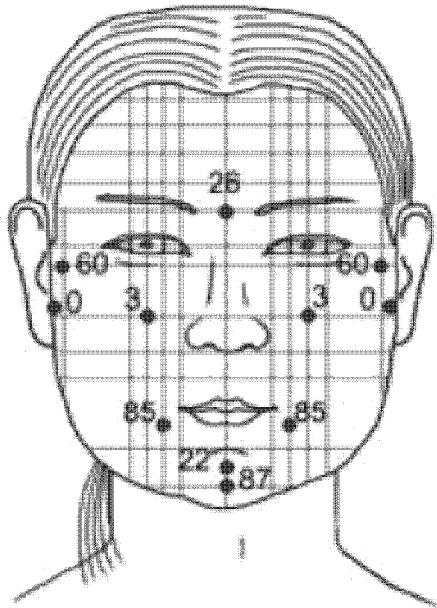
## **ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ**

Точечный массаж лица

Мочевой пузырь, лечение

Точки воздействия: 85,87,22,26, 3, 60, 0.

Воздействие на эти точки нормализует работу мочевого пузыря и способствует устранению связанных с ним заболеваний: недержание мочи, опущение мочевого пузыря, инфекция, воспаления. При хроническом цистите рекомендуется в больших количествах жидкость: морс, минеральная вода, клюквенный сок (рис. 140).

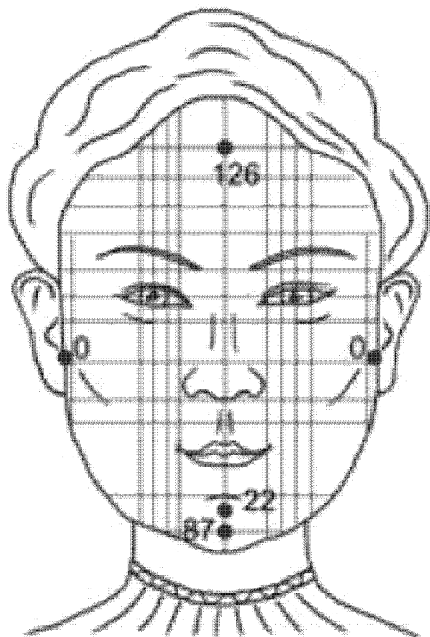


Мочевой пузырь, опущение

Точки воздействия: 22, 87, 126, 0.

Опущение мочевого пузыря происходит по тем же причинам, что и опущение матки, поэтому лечится тем же способом.

Кроме стимуляции точек необходимо регулярно проделывать специальные упражнения: при мочеиспускании прерывать и возобновлять процесс, тем самым укрепляя мышцы промежности и предупреждая развитие неприятного осложнения – недержания мочи (рис. 141).



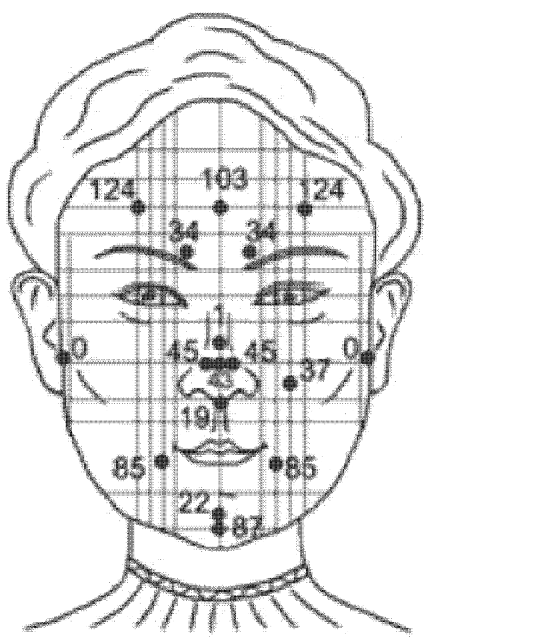
### Недержание мочи

Точки воздействия: 124, 34, 103, 37, 19, 1, 0. Другая комбинация: 85, 87, 22, 43, 45, 0.

Связанное со старением организма (ослаблением мышц таза) или возникшее после серьезной болезни недержание мочи можно вылечить с помощью хирургического вмешательства, а также благодаря рефлексологии.

Конечно, чем быстрее вы начнете заниматься стимуляцией вышеуказанных точек, тем лучше будет результат (если недержание мочи продолжается долгое время, то полностью избавиться от этой проблемы сложно, однако можно достичь очень значительных улучшений).

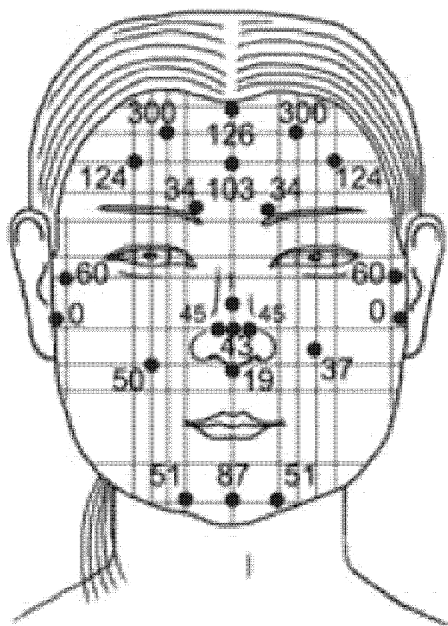
Кроме стимуляции указанных точек советуем также применить еще один метод: массируйте указательным пальцем зону вокруг точки 126 (на вершине лба, у корней волос) и подбородок (рис. 142).



### Недержание мочи ночное (энурез)

Точки воздействия: 124, 34, 87, 19, 43, 45, 37, 300, 0. Другая комбинация точек: 126, 103, 1, 50, 37, 87, 60, 0. Упрощенная процедура: 87, 51, 0.

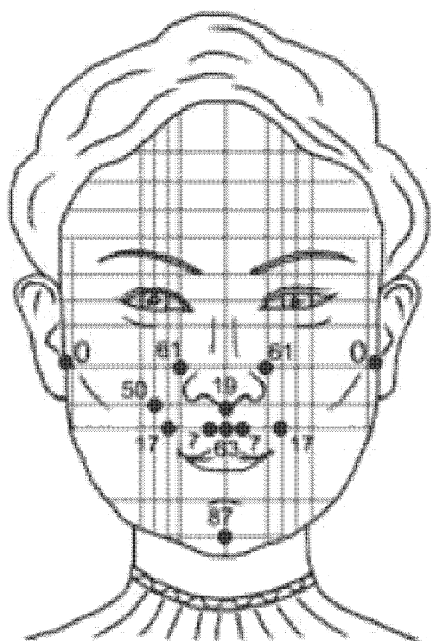
С ночным недержанием мочи можно справиться с помощью стимуляции вышеуказанных точек (рис. 143).

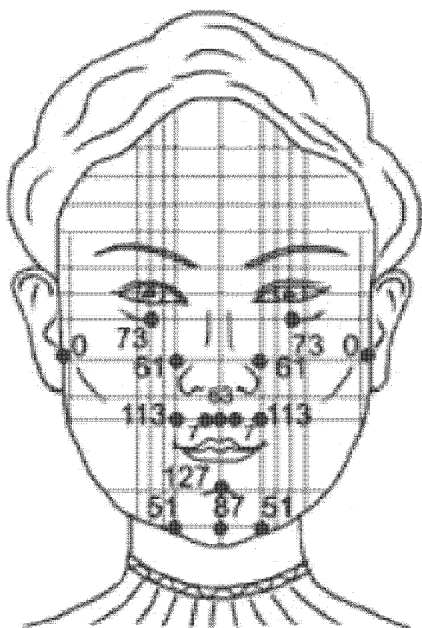


### Цистит

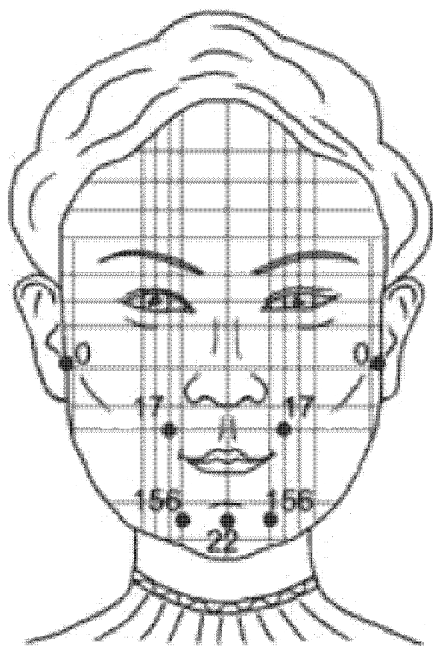
Точки воздействия: 61, 19, 87, 63, 50, 7, 17, 0 (рис. 144). Другой способ воздействия: 61, 63, 7, 113, 127, 51, 87, 73, 0 (рис. 145). Точки для скорой помощи: 22, 17, 156, 0 (рис. 146).

Цистит – это воспаление мочевого пузыря, которое часто связано с кишечной палочкой. Он сопровождается частыми позывами к мочеиспусканию, которые проходят очень болезненно. Выберите первую или вторую последовательность точек в соответствии с вашими ощущениями и используйте ее до устранения беспокоящих вас признаков. Пейте больше горячей воды с лимонным соком и лечите кишечную инфекцию. Глина и соли магния помогут вам вылечить цистит.





-----



-----

### Яичников киста

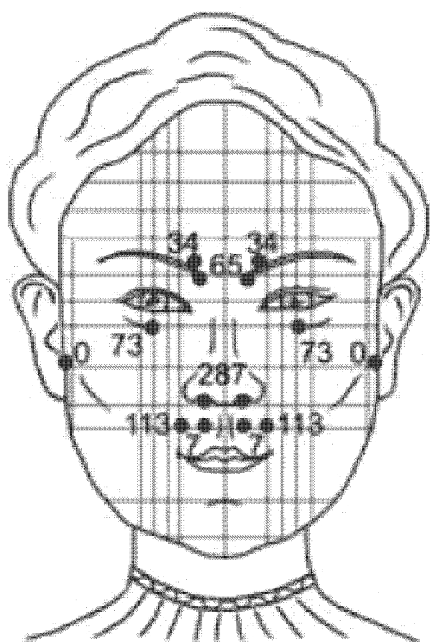
Точки воздействия: 34, 7, 113, 65, 83, 287, 0. Киста – это доброкачественная опухоль, довольно часто встречающаяся у женщин с очень болезненными и обильными менструациями. Причина возникновения кисты заключается в резком нарушении гормональной функции яичников.

Предполагается, что киста яичника может развиваться при употреблении большого количества молочных продуктов, полученных от коров, которым давали гормоны.

Для того чтобы киста рассосалась, массаж проводите регулярно, в течение длительного



времени (рис. 147).

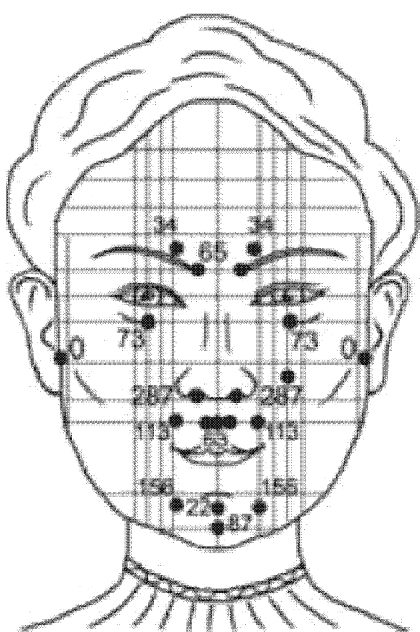


-----

#### Яичников болезни

Точки воздействия: 7,22, 37, 63, 87,113, 65, 73,156, 0. Другая комбинация точек: 34, 7, 113, 65, 73, 287, 0. Смотрите также «Яичников киста».

Массаж этих точек поможет вам в лечении многочисленных заболеваний яичников: киста, нарушение функции или воспаление. В совокупности эти точки оказывают регулирующее действие на эндокринную систему. Киста часто исчезает спонтанно после нескольких месяцев лечения (рис. 148).



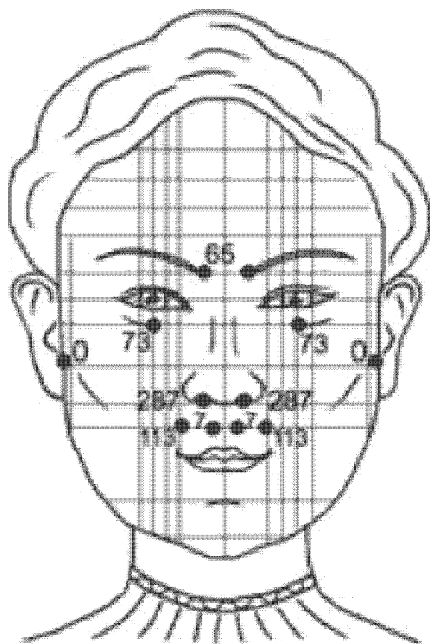
-----

|

Яичек болезни

Точки воздействия: 7, 113, 65, 73, 287, 0.

Указанные точки можно стимулировать во всех случаях, касающихся болезни яичек: воспаление, недостаток гормонов, бесплодие, импотенция (рис. 149).



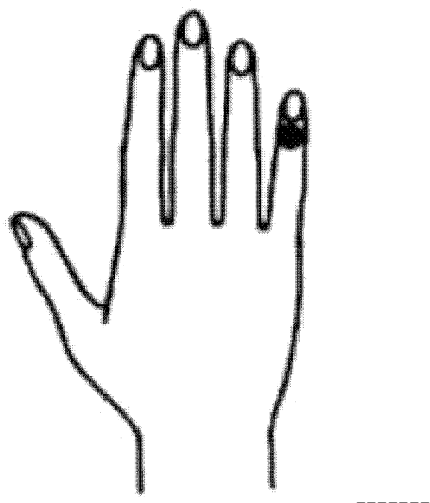
Точечный массаж рук

Заболевания мочевого пузыря

Точка воздействия: «Специальная точка мизинца».

Психическое самочувствие и функцию мочевого пузыря нужно рассматривать в тесной связи. Точечный массаж «специальной точки» на мизинце руки может предотвратить воспаление пузыря вследствие его переохлаждения.

«Специальная точка» на дистальном межфаланговом суставе мизинца (первая суставная бороздка): нажимать сильно 30 секунд (рис. 150).



### Точечный массаж стоп

Анурия, затруднение мочеиспускания

Точка воздействия: 1-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

1-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена на 0,3 см от наружного угла ногтевого ложа V пальца (см. рис. 72 а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боль по ходу канала мочевого пузыря,

Точка воздействия: 4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена в месте пересечения тыльной и подошвенной стороны стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Заболевания органов малого таза

Точка воздействия: 8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена посередине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Затруднение мочеиспускания

Точка воздействия: 4-я точка канала печени (канал Шикхара).

4-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена перед медиальной лодыжкой (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-15 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Нарушение мочеотделения, инфекция мочеточника

Точка воздействия: 5-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

5-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена кпереди от места прикрепления ахиллова (пяточного) сухожилия к пяточной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Нарушение мочеиспускания, спазмы мочевого пузыря

Точки воздействия: 4-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

4-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена спереди и кверху от бугра пяточной кости, где пальпируется впадина (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут,

применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Недержание мочи, боль при паховой грыже, боль в уретре, в наружных половых органах  
Точка воздействия: 1-я точка канала печени (канал Шикхара).

1-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена на наружной стороне последней фаланги I пальца стопы, на 0,3 см в сторону от угла ногтевого ложа (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Недержание мочи

Точки воздействия: 1-я точка почечного канала (канал Ида-нади), 6-я точка почечного канала (канал Ида-нади), точка Лакшми.

1-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена в центре подошвы в ямке между II и III плюсневых костями на уровне 2/5 расстояния от конца II пальца до задней стороны пятки (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

6-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена во впадине выше пяточной кости, между медиальной (внутренней) лодыжкой и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в статье «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Лакшми, расположенную в центре подошвы между II и III плюсневых костями (см. рис. 110). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Недержание мочи у детей

Точка воздействия: 3-я точка канала печени (канал Шикхара).

3-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена в углублении между I и II плюсневых костями (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Тяжесть и боль внизу живота

Точка воздействия: 4-я точка канала печени (канал Шикхара).

4-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена перед медиальной лодыжкой (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-15 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Цистит, воспаление мочевого пузыря

Точка воздействия: 2-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

2-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена на внутренней поверхности стопы, спереди от бугорка ладьевидной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «E 2» и «E 3» (см. схему 4 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ГОЛОВНОГО МОЗГА, ЛЕЧЕНИЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ**

Точечный массаж лица

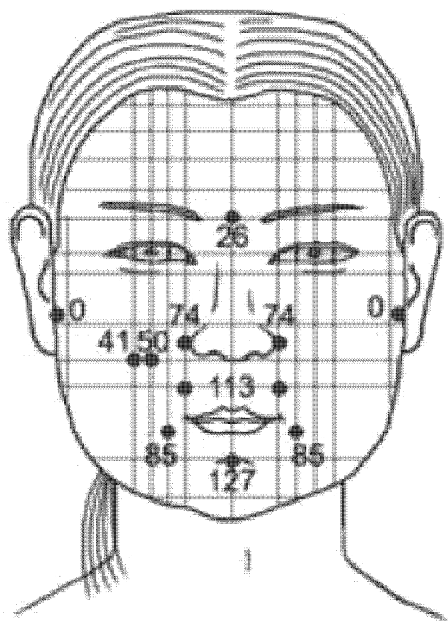
Алкоголизм, лечение

Точки воздействия: 26, 74, 85, 127, 50, 41, 113, 0.

Воздействие на точки 26 и 0 особенно эффективно помогает удалить токсины из организма, но главное, чтобы вы сами захотели избавиться от алкогольной зависимости.

Если вы решили бросить пить, массаж этих точек окажет незаменимую помощь. Он ускорит очищение организма от токсинов и снимет депрессию. И еще совет тем, кто нашел в себе силы расстаться с алкоголем: кладите во все напитки (особенно в кофе)

больше сахара, а также принимайте витамины В и С (рис. 151).

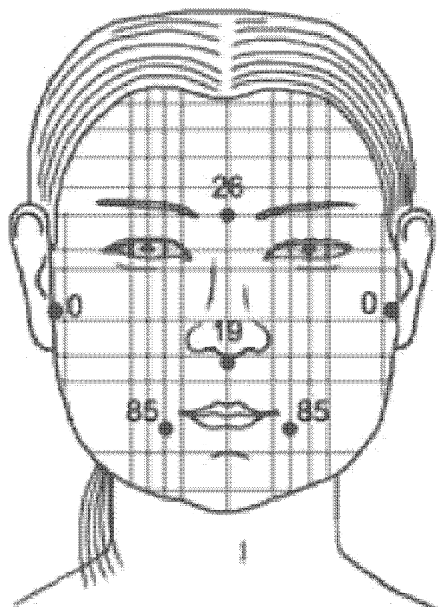


-----

Алкогольное опьянение, вытрезвление

Точки воздействия: 19, 26, 85, 0.

Эти точки позволяют ускорить выведение алкоголя из организма. Для быстрого протрезвления рекомендуется на несколько минут прикладывать кусочки льда к точкам воздействия. Стимулируйте точки до устранения действия алкоголя (рис. 152).



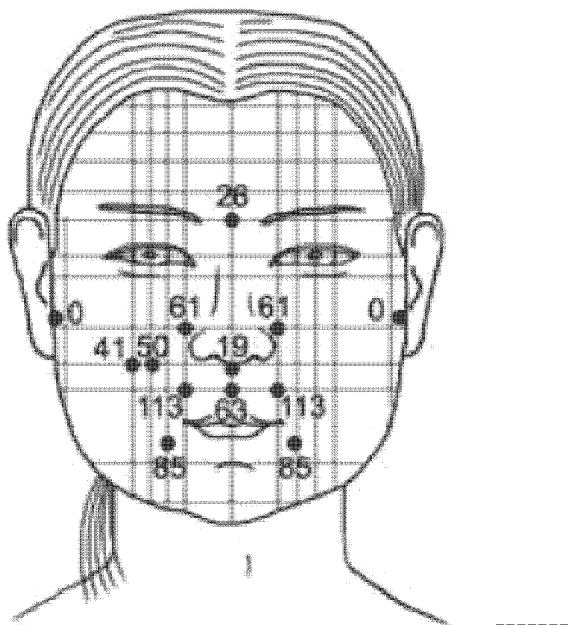
-----

Алкоголь, уменьшение токсического действия

Точки воздействия: 19,61, 26, 41, 50, 63, 85,113,0.

Массаж этих точек в течение 2–3 минут позволит уменьшить токсическое действие алкоголя на печень и поджелудочную железу. Скорость лечебного эффекта зависит от количества выпитого алкоголя и состояния обмена веществ.

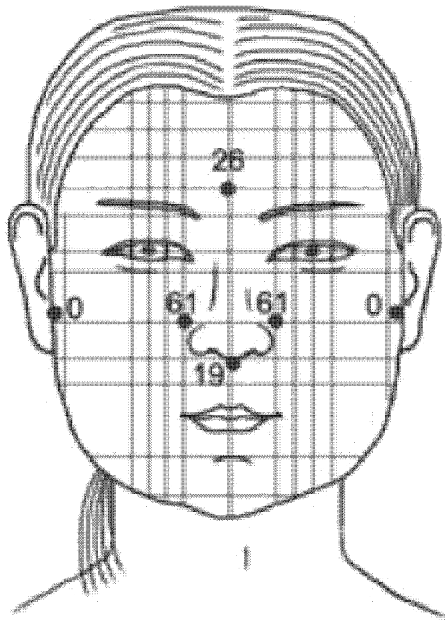
Конечно, после этого массажа тест на алкоголь не станет отрицательным. Но благодаря этому массажу вы сможете ускорить выведение токсических веществ из организма. Эту процедуру можно проводить как во время еды, так и после (рис. 153).



Алкоголь, уменьшение запаха перегара

Точки воздействия: 19,61, 26, 0.

Если вы накануне вечером употребляли алкоголь и забыли сделать сеанс массажа, описанный ранее, то стимуляция этих точек позволит уменьшить запах алкоголя изо рта на следующий день, а также снизит его токсическое действие на организм (рис. 154).

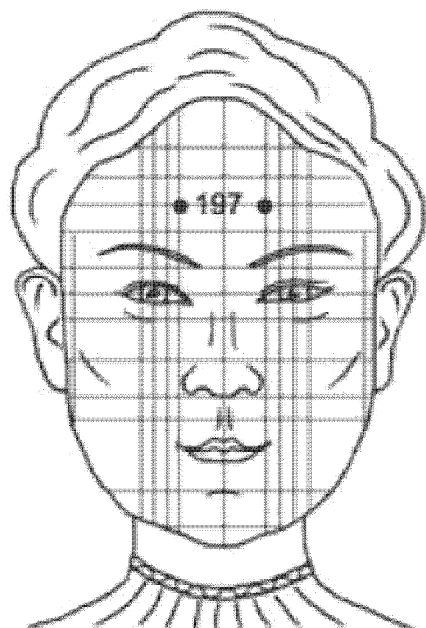


### Бессонница

Точки воздействия: 124, 34, 26, 0. Другая комбинация: 124, 34, 51, 16, 14, 0.

Поэкспериментируйте с этими комбинациями и выберите, какая из них вам подходит больше.

От хорошего сна зависит ваше физическое состояние, активность (подвижность) и уравновешенность, которую легко могут нарушить такие факторы, как стресс и беспокойство, нервно-эмоциональные перегрузки, гормональные проблемы. Китайская медицина установила, что бессонница часто связана с сердечной недостаточностью, болезнями печени, желчного пузыря или почек. Стимулируйте указанные точки перед сном, а также ночью, если вы внезапно проснулись и не можете уснуть. Благодаря массажу вы вновь обретете хороший сон (рис. 155).



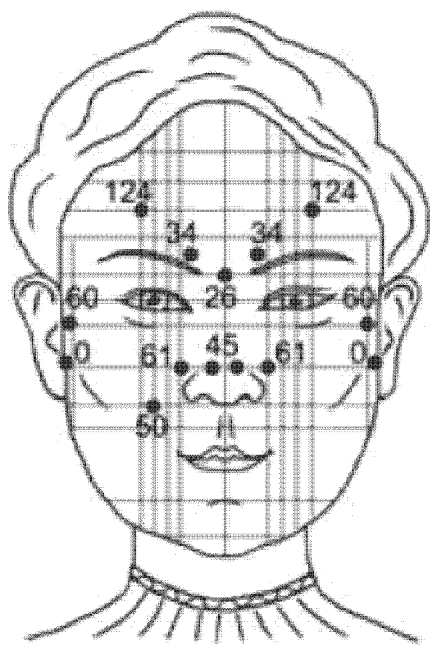
### Болезнь Паркинсона

Точки воздействия: 50, 60, 45, 26, 61, 124, 34, 0.

Это заболевание, часто приводящее к инвалидности, характеризуется специфической дрожью и ригидностью мышц.

Болезнь часто связана с возрастом, но иногда может появляться у молодых, как следствие перенесенных вирусных заболеваний.

Однако длительная и регулярная стимуляция этих точек уменьшит дрожь и ригидность мышц (рис. 156).



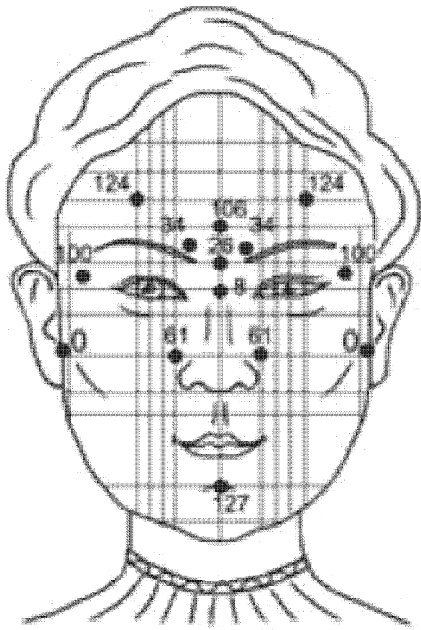
### Гиперактивность детская

Точки воздействия: 34, 8, 26, 100, 106, 124, 127, 61, 0.

Стимулируйте вышеуказанные точки в течение коротких сеансов, по возможности 2 раза в день. Гиперактивный ребенок не может оставаться на одном месте больше минуты, он не способен сконцентрировать внимание на чем-либо определенном и доставляет много хлопот родителям и учителям. Такие дети могут представлять опасность даже для самих себя. Виновником повышенной детской активности врачи считают чрезмерно калорийное питание, пищевые химические консерванты.

Поэтому, кроме массажа указанных точек, рекомендуется включить в рацион вашего ребенка экологически чистые и насыщенные витаминами и клетчаткой продукты (рис. 157).

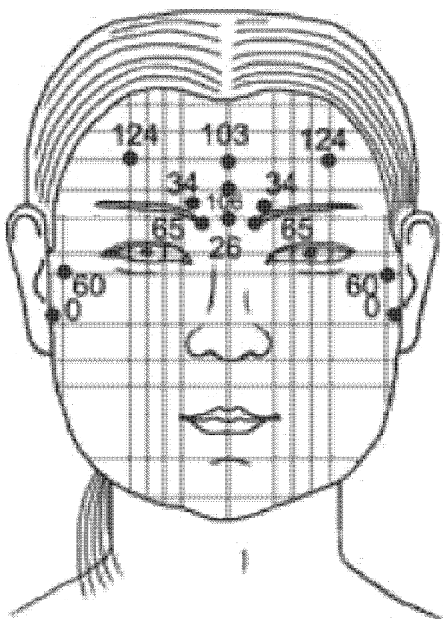




Головной мозг, улучшение работы (память, внимание, настроение)

Точки воздействия: 124, 103, 106, 60, 34, 26, 65, 0. Воздействие на эти точки улучшает деятельность мозга (память, концентрация внимания и т. д.). Нарушения функций мозга часто наблюдаются у пожилых людей, но изредка встречаются и у молодых, как следствие перенесенных болезней. Стимулировать эти точки можно и в профилактических целях, для активизации работы головного мозга, например перед экзаменом, работой. Для достижения более стойкого результата массаж проводите ежедневно.

Дополнительно массируйте точки для расслабления и стимулирования нервной системы (рис. 158).

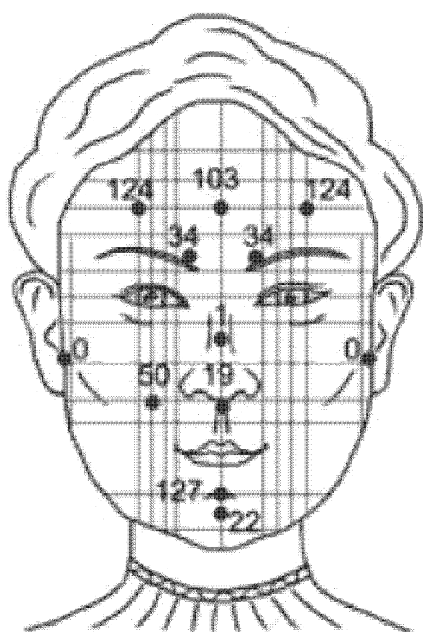


### Депрессия нервная

Точки воздействия: 34,124, 22,127,50,1,19,103, 0.

Депрессия у женщин встречается гораздо чаще, чем у мужчин. Проявляется депрессия следующими симптомами: унылое настроение, бессонница, хроническая усталость, головные боли, неспособность принять решение, сконцентрироваться, негативное отношение ко всему происходящему вокруг.

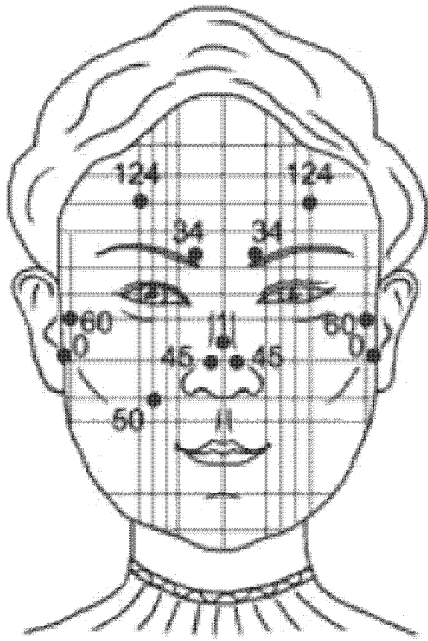
Обычно причиной депрессии является нарушение физиологических функций организма: изменение гормонального фона, недостаток витаминов и микроэлементов и очень часто – гипогликемия (снижение сахара в крови). Стимуляция указанных точек поможет эффективно бороться с депрессией (рис. 159).



### Дрожание рук (тремор)

Точки воздействия: 45,1,50, 60,124, 34, 0.

Стимуляция этих точек успокоит дрожь и облегчит ваше состояние. Дрожание (тремор) может быть связано с переутомлением, инфекционными болезнями и болезнью Паркинсона (рис. 160).

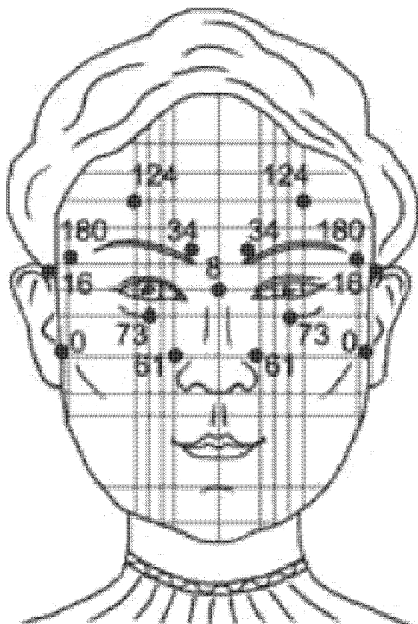


Застенчивость, страх

Точки воздействия: 124, 34, 38, 0. Добавочная комбинация точек: 180, 73, 61, 16, 0.

Воздействие на эти точки, которые называют расслабляющими, довольно часто помогает обрести уверенность в себе.

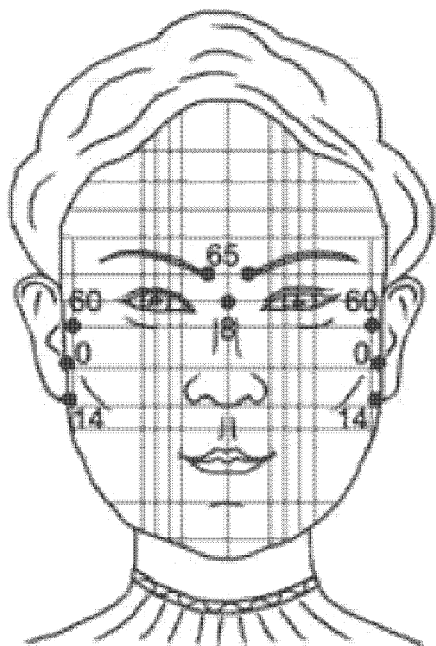
Если после воздействия на предложенные выше точки вы не избавились от чувства угнетенности, затруднения при дыхании и усиленного сердцебиения, то прибавьте к массажу стимуляцию добавочной комбинации точек (рис. 161).



Затруднения при общении

Точки воздействия: 18, 14, 60, 65, 0.

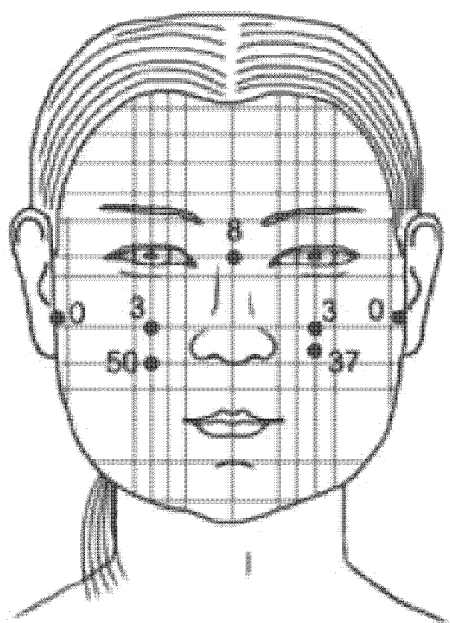
Трудности при разговоре могут быть вызваны разными причинами, например нарушением мозгового кровообращения. Этот распространенный феномен связан и со старением организма. Точка 8 стимулирует область мозга, связанную с речью (рис. 162).



#### Кошмары ночные

Точки воздействия: 8, 50, 3, 37, 0.

Стимуляция этих точек позволит вам нормализовать сон и окажет большую помощь родителям, дети которых легковозбудимы и плохо засыпают. Если вам часто снятся кошмары, то стимулируйте эти точки перед сном (рис. 163).



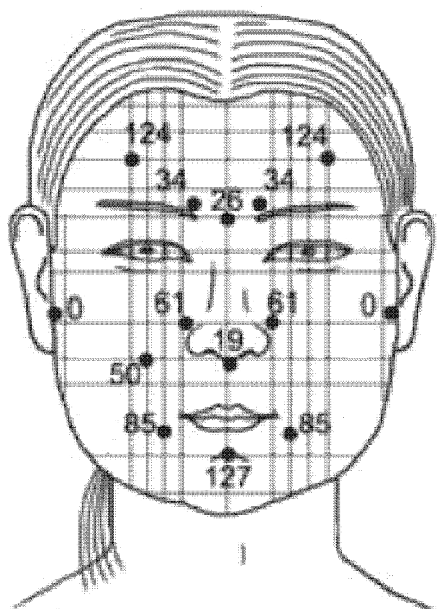
Лекарственная зависимость, избавление

Точки воздействия: 34, 26, 19, 50, 61, 85, 124, 127, 0.

Конечно, используя предложенный в этой книге точечный массаж, наркоманию (токсикоманию) вылечить невозможно, но вот оказать эффективную помощь в период дезинтоксикации этому массажу по силам: он ускорит очищение организма от токсинов.

Кроме того, стимуляцией точек вы повышаете жизненную энергию и смягчаете протекание болезни. Очень важно, чтобы пациент сам был заинтересован в получении положительного эффекта и, проводя массаж несколько раз в день при ухудшении состояния, проявлял максимум старания.

Из всех приведенных точек наиболее активны 61, 124, 127. Воздействие на точку 19 улучшает выведение яда из организма. Для ускорения очищения организма кроме указанных точек применяйте массаж точек очищения организма (рис. 164).



Мигрень

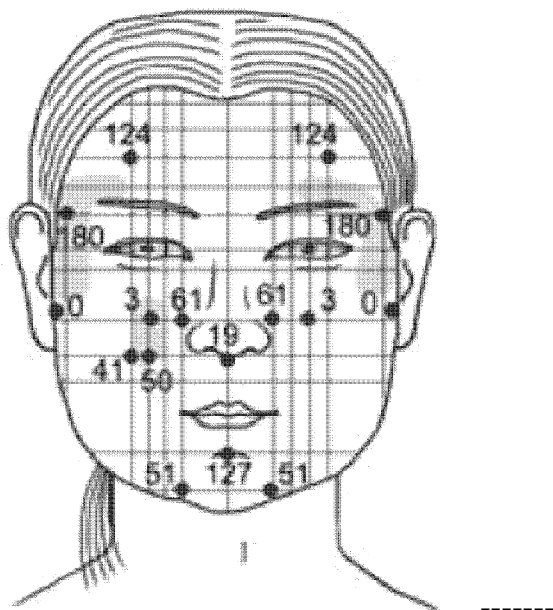
Точки воздействия: 50, 127, 19, 3, 61, 124, 180, 0. Другая комбинация: 124, 41, 50, 61, 51, 180, 0.

Мигрень характеризуется сильной головной болью, сопровождающейся пульсацией с одной стороны головы. Она может локализоваться в височной области или в области глазниц.

Мигрень часто сопровождается аномалиями нервной системы, такими как тошнота, рвота, чувство усталости. Проблемы пищеварения и стресс – наиболее распространенные причины болезни, к этому можно добавить артериальную гипертонию и гормональные проблемы.

Если болезнь захватит вас врасплох и вам захочется от боли биться головой о стену, воспользуйтесь точечным массажем лица! В принципе боль исчезнет после первого же сеанса массажа. Если она появится снова, обратитесь к врачу: за этим может стоять серьезная проблема со здоровьем. При глазных мигренях добавляйте точки 100, 180

(рис. 165).



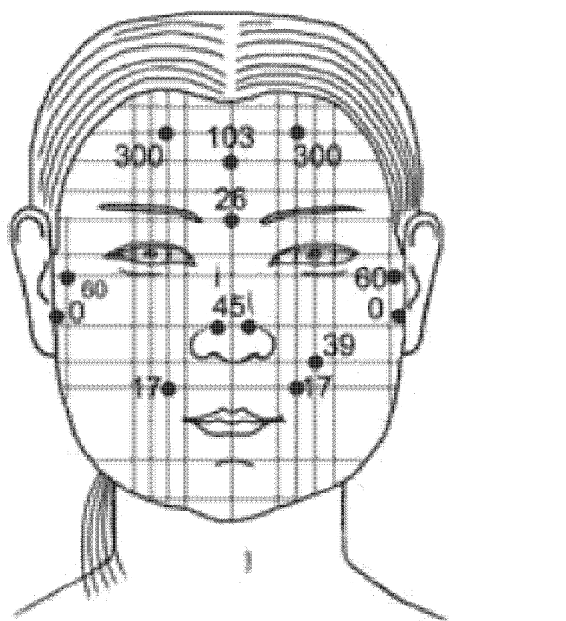
Невралгия, уменьшение болевого синдрома

Точки воздействия: 39, 60, 45, 17, 26, 103, 300, 0.

Невралгия – это раздражение нервных окончаний. Она может быть сильной, слабой, постоянной или временной.

Эти точки помогают при любой форме невралгии, но вы можете добавить к ним точки, которые наиболее связаны с местом локализации боли.

Стимулируйте точки до улучшения и возобновляйте при появлении боли (рис. 166).

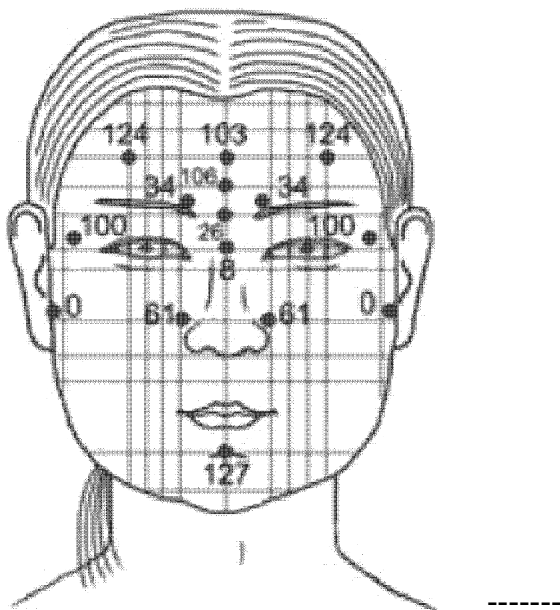


Неврозы, возбудимость

Точки воздействия: 8, 26, 34, 60, 61, 124, 127, 100, 106, 103, 0.

Стресс, переутомление, нарушение гормональных функций, а также недостаток различных микроэлементов и витаминов могут повлечь за собой состояние невроза, повышенную возбудимость и чувствительность к жизненным обстоятельствам.

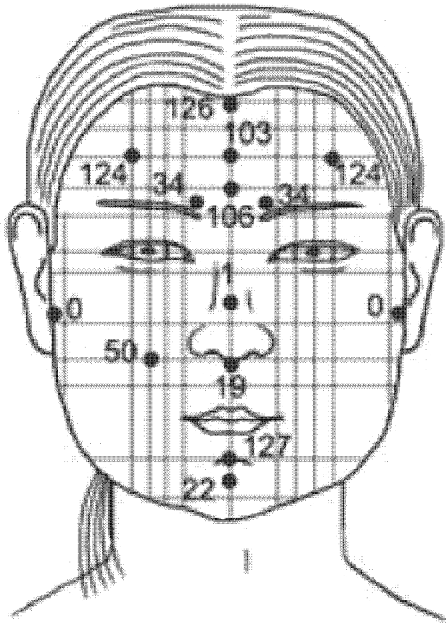
Если вы хотите исправить ситуацию, то регулярная стимуляция точек два раза в день будет хорошим лекарством. Принимайте различные микроэлементы и витамины и соблюдайте диету. Те же точки можно использовать для успокоения нервного ребенка (рис. 167).



Нервное переутомление

Точки воздействия: 19, 126, 103, 124, 106, 34, 1, 50, 127, 22, 0.

Для восстановления нервной системы, снятия напряжения стимулируйте указанные точки.



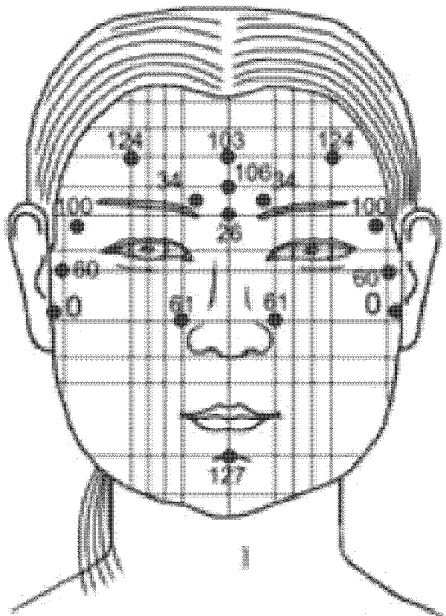
-----

Кроме того, занятия в спортзале, прогулки по парку, интересное хобби также помогут вам добиться эффекта расслабления и успокоения (рис. 168).

Нервный ребенок

Точки воздействия: 34,60,61,26,100,103,106,124, 127, 0.

Стимуляция этих точек во время коротких сеансов дает хорошие результаты. Совсем маленьким детям старайтесь осторожно стимулировать рефлекторные зоны краем пальца: ваш массаж будет похож на ласку – и малыш успокоится (рис. 169).



-----

Парестезия или потеря чувствительности

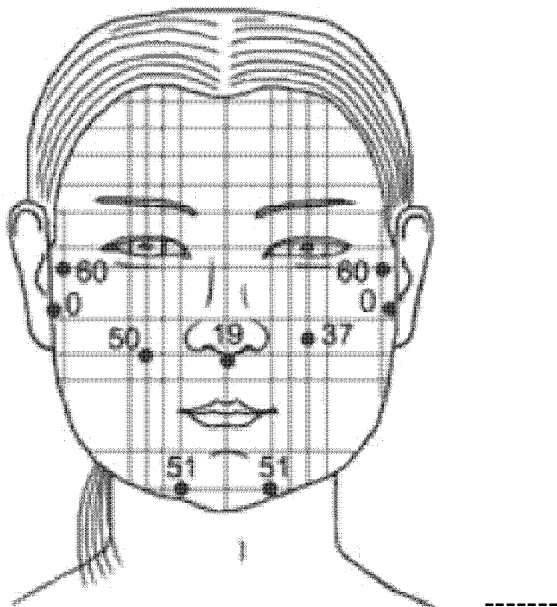
Точки воздействия: 19,37,51, 50, 60, 0.



Парестезия проявляется различными ощущениями в различных частях тела: «мурашками», онемением, покалыванием, жжением, чувством жара или холода.

Эти проявления можно устранить с помощью стимуляции вышеуказанных точек.

Тем не менее не мешает проконсультироваться с врачом, чтобы выяснить причину нарушения чувствительности (рис. 170).



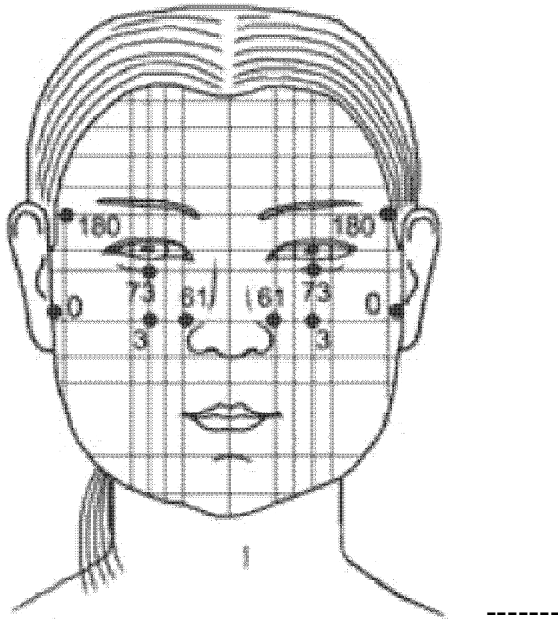
Солнечное сплетение, спазмы, боли

Точки воздействия: 180, 73, 61, 3, 0.

Ноющие, слабые боли в солнечном сплетении могут говорить о состоянии стресса, нервном перенапряжении со всеми возможными последствиями для состояния здоровья.

Массаж этих точек расслабит солнечное сплетение и улучшит циркуляцию энергии в печени, желчном пузыре, желудке, поджелудочной железе, почках, тонкой кишке, сердце.

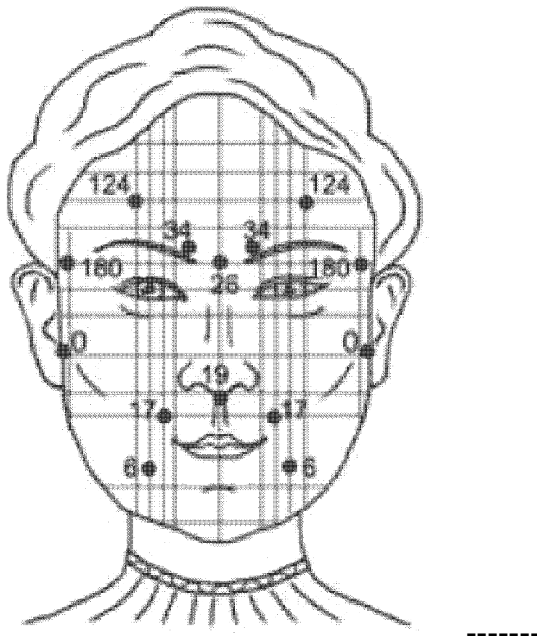
Обратите внимание: стимуляция вышеуказанных точек вызывает потоотделение (рис. 171).



### Стресс

Точки воздействия: 17, 6, 19, 180, 124, 34, 26, 0.

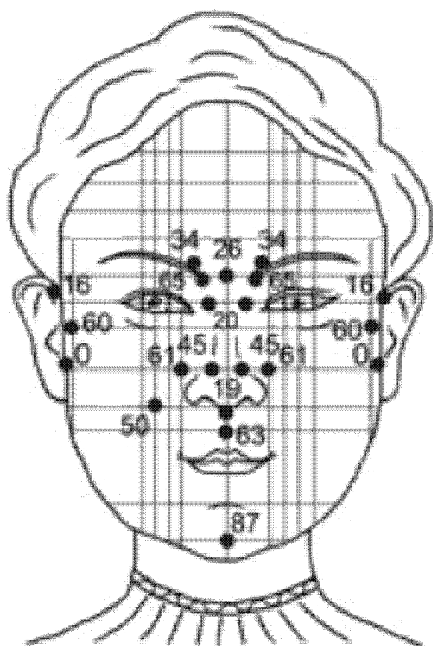
Мы ежедневно подвергаемся стрессовым ситуациям: переутомление, конфликты, важная встреча, экзамен, различные волнения и т. д. Комбинацию точек легко запомнить. Массируйте вышеуказанную комбинацию точек в любое время, в любом месте и так часто, как это необходимо. Не забывайте при этом следить за дыханием, например, в течение нескольких минут внимательно прислушивайтесь к ритму вдоха и выдоха (рис. 172).



### Судороги, спазмы

Точки воздействия: 61, 16, 19, 20, 63, 87, 0. Другие точки: 65, 60, 50, 45, 34, 26, 0.

При предрасположенности к кратковременным обморокам, спазмам внутренних органов, судорогам необходима регулярная стимуляция вышеуказанных точек. Рекомендуется дополнительно принимать кальций и магний (рис. 173).



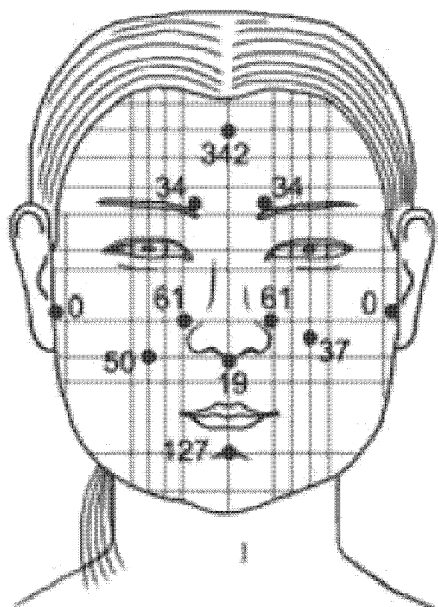
-----

Судороги мышц

Точки воздействия: 34, 127, 19, 61, 342, 50, 37, 0. Смотрите также «Судороги».

Массируйте точки при первом появлении судорог и до их полного устранения.

Дополнительно советуем принимать магний (рис. 174).



-----

### Судорожная готовность

Точки воздействия: 50, 19, 63, 26, 61, 103, 0. Смотрите также «Судороги мышц».

Судорожная готовность – состояние, характеризующееся повышенной возбудимостью и судорожной готовностью мышц. Основная причина ее возникновения – недостаточный уровень кальция в крови.

Легкие формы этого заболевания проявляются неприятными ощущениями в виде похолодания, ползания мурашек, жжения, непродолжительных спазмов мышц.

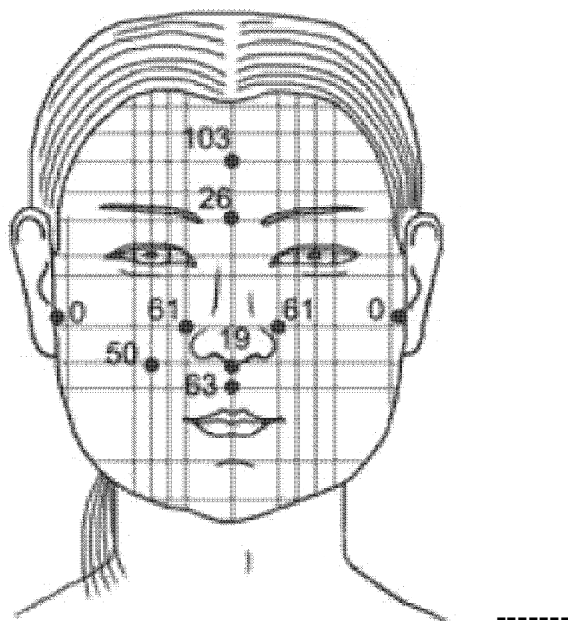
Выраженная форма – проявляется приступами сильных судорог мышц, которые складываются в судорожный припадок.

При распространенной тетании болезненные судороги захватывают мышцы лица, конечностей и туловища.

Вовлечение в приступ диафрагмы и межреберных мышц сопровождается нарушением дыхания.

Причем вовлечение мускулатуры внутренних органов ведет к серьезному нарушению функции сердца, желудка, кишечника, мочевого пузыря.

Тетания возникает при эндокринных заболеваниях (снижении функции паращитовидных желез, приводящих к недостатку кальция в организме), нарушениях обмена веществ при желудочно-кишечных заболеваниях, инфекциях, общих отравлениях организма, эпилепсии (рис. 175).



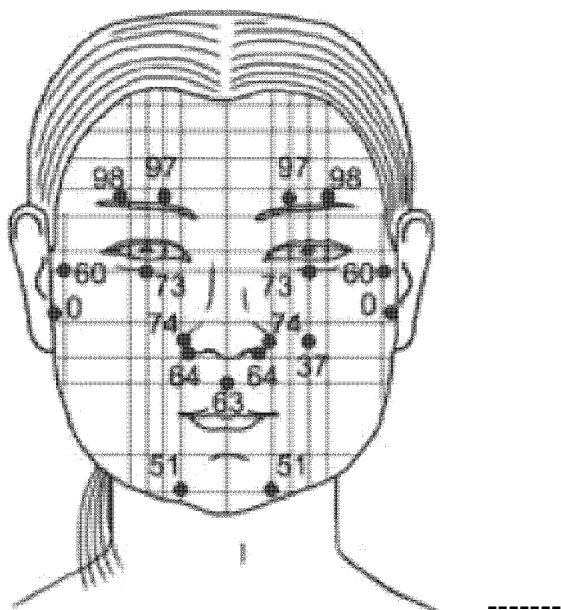
### Паралич, улучшение состояния

Точки воздействия: 37, 51, 60, 63, 64, 73, 70, 4, 97, 98, 0. Точки воздействия при параличе нижних конечностей: 63,64,37,51. Точки воздействия при параличе верхних конечностей: 97, 98, 51, 97.

Иногда, при регулярной стимуляции вышеуказанных точек, можно достичь некоторого улучшения течения заболевания.

Наиболее эффективны эти точки при параличе, вызванном нарушением мозгового

кровообращения. В этом случае, чтобы добиться наилучшего результата, надо начинать массаж на самых ранних стадиях заболевания и параллельно проводить соответствующее медикаментозное лечение (рис. 176).



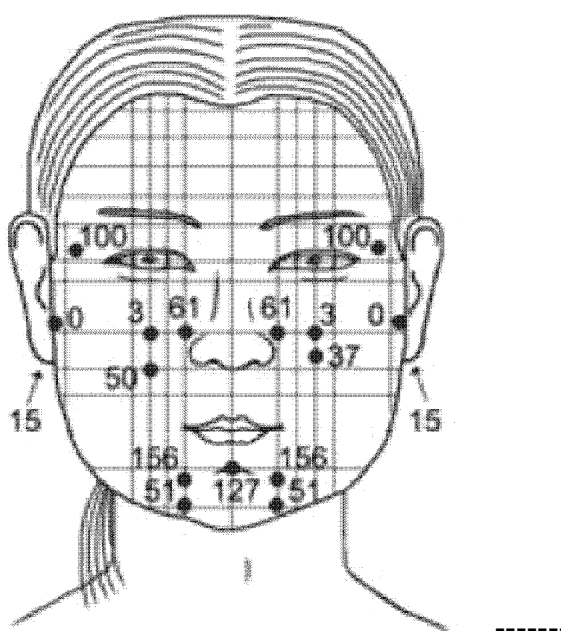
#### Паралич лица

Точки воздействия: 3,15,37,50,61,100,127,156,0.

Паралич лица – болезнь, сопровождающаяся нарушением двигательных функций мышц лица и потерей чувствительности определенных зон.

Рекомендуется стимулировать эти точки ежедневно на протяжении длительного времени.

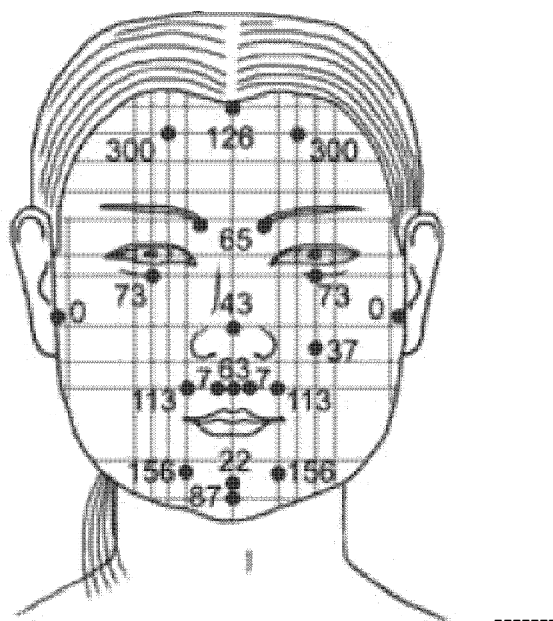
Заметим, что в отличие от других точек воздействия точка 100, находящаяся на лице справа, связана с правой частью лица, а левая – с левой (рис. 177).



### Предстательная железа, болезни

Точки воздействия: 7,113, 65, 73,156, 87, 0. Дополнительные точки: 22, 37, 63, 0.

Заболевания предстательной железы встречаются довольно часто у мужчин старше пятидесяти лет (простатит, аденома). Проводите регулярную стимуляцию вышеуказанных точек. Короткую комбинацию точек можете использовать в течение дня, каждый раз, когда вам покажется это необходимым. Для устранения болезненного мочеиспускания добавьте точки 126, 43, 200 (рис. 178).

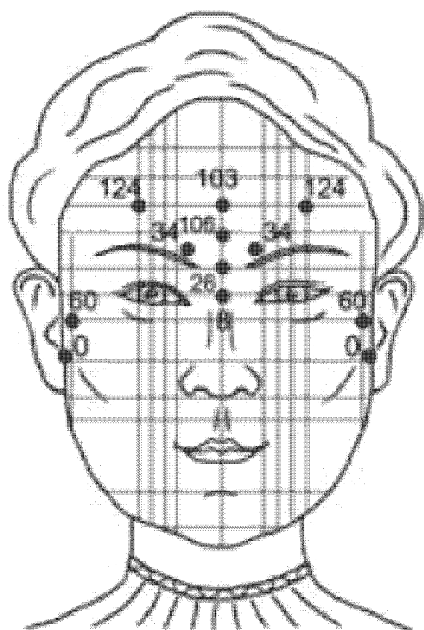


### Тревожное состояние, страх

Точки воздействия: 124, 34,103,106, 26, 8, 60, 0.

Массаж этих точек оказывает успокаивающее и тонизирующее действие на нервную систему.

Воздействие на эти точки снимет напряжение перед ответственным делом и поможет расслабиться перед сном (рис. 179).



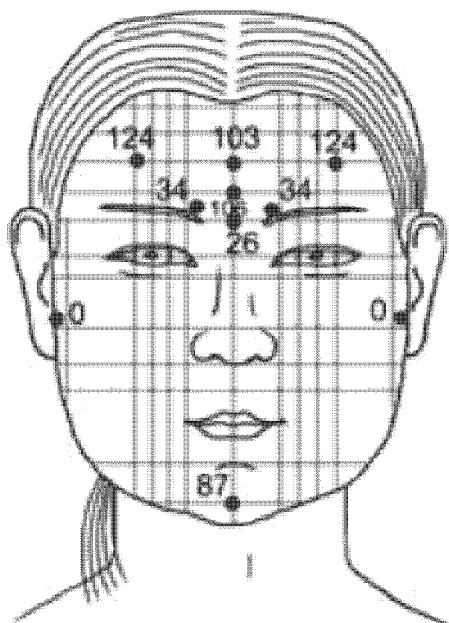
-----

Улучшение психического состояния

Точки воздействия: 87,103,106,124, 34, 26, 0.

Стимулируя эти точки, можно улучшить состояние психики при депрессии, агрессивности, замкнутости, повышенной активности и т. д.

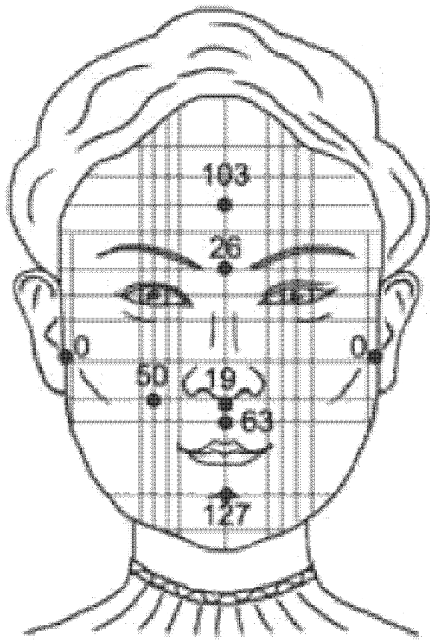
Кроме того, этот массаж поможет улучшить память, повысит способность концентрировать внимание, сосредоточиваться. Необходимо длительное время проводить сеансы массажа ежедневно в течение нескольких минут (рис. 180).



-----

Эпилепсия

Точки воздействия: 19, 26, 50, 63,103, 0.

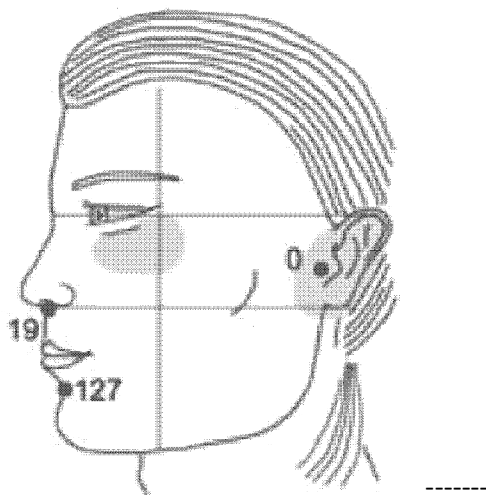


Эти точки нужно стимулировать ежедневно, тогда приступы станут реже и короче (рис. 181).

Эпилептический припадок

Точки воздействия: 19, 127, 0.

Начните интенсивно массировать точку 19. Если этого недостаточно, добавьте массаж точек 127 и 0. Во время приступа эпилепсии необходимо энергично, но не очень сильно поглаживать уши больному (рис. 182).



Точечный массаж рук

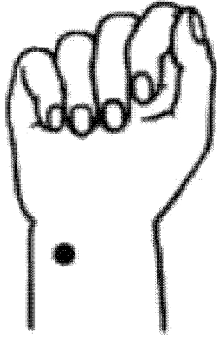
Заикание

Точка воздействия: «Связь с внутренним миром».

Обычно в основе заикания лежит психическая причина. В большинстве случаев заикание вызывается нервными напряжениями. Точечный массаж точки «связь с внутренним миром» действует на психогенные предпосылки заикания, согласуя дыхание и речь.

«Связь с внутренним миром» (на ширину большого пальца выше запястья): нажимать со средней силой до 5 минут (рис. 183).





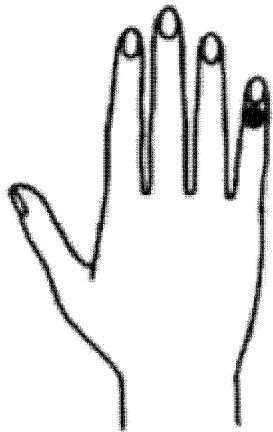
Отсутствие аппетита

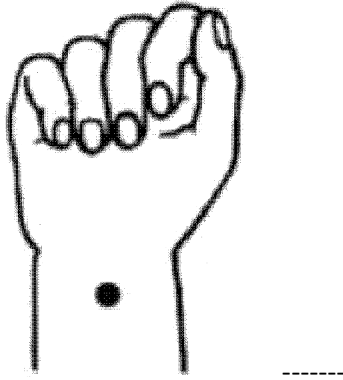
Точки воздействия: «Захлестывающая волна», «Внутренний пограничный вал».

Отсутствие аппетита – это, как правило, преходящее нарушение. Если оно длится долго, то сигнализирует о более серьезном недомогании – например, инфекционной болезни. У детей необычное изменение аппетита может быть связано с ростом. Кратковременная утрата аппетита может быть и естественной реакцией организма на нарушения в пищеварительном тракте. Отсутствие аппетита могут вызвать также психологические проблемы. Точечный массаж оказывает наибольшее воздействие при отсутствии аппетита, обусловленном психическими причинами. Точечный массаж активизирует естественные регуляторы аппетита; им лучше всего заняться минут за двадцать до еды!

«Захлестывающая волна» (рис. 184) (на ногтевом валике мизинца): нажимать сильно 5 минут.

«Внутренний пограничный вал» (рис. 185) (под запястьем): нажимать мягко 5–7 минут.





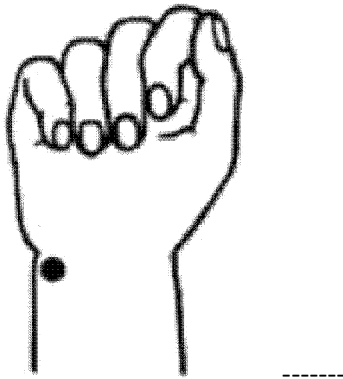
### Неврастения

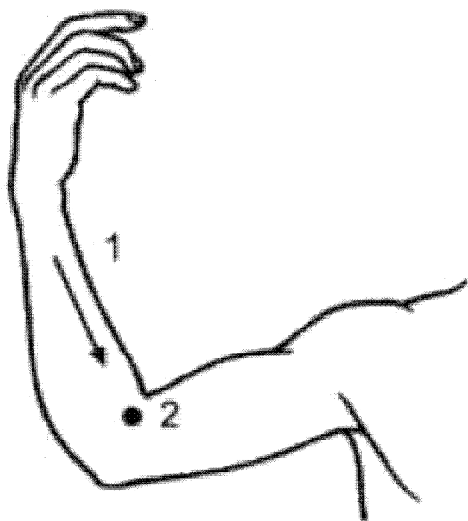
Точки воздействия: «Врата богов», «Зона предплечья», «Низкое море».

Неврастения – это негармоничное состояние нервной системы имеет многочисленные симптомы: чрезмерную потливость, бессонницу, сердцебиение (без органических нарушений) или общее беспокойство и страхи. Поздняя стадия расстройств нервной системы, в какой бы форме они ни проявлялись, означает, что силы саморегуляции организма не сумели справиться с каким-то внешним раздражителем. Точечный массаж регулирует и гармонизирует энергию психовегетативной сферы.

«Врата богов» (рис. 186): нажимать со средней силой 3–5 минут.

«Зона предплечья» (рис. 187, точка 1): потирать в направлении локтя по 10 раз каждую руку.





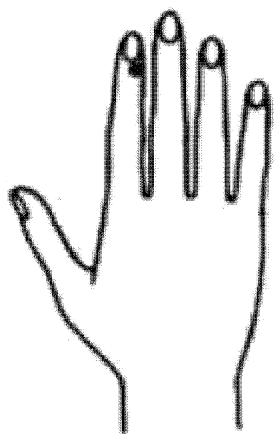
Никотиновая зависимость

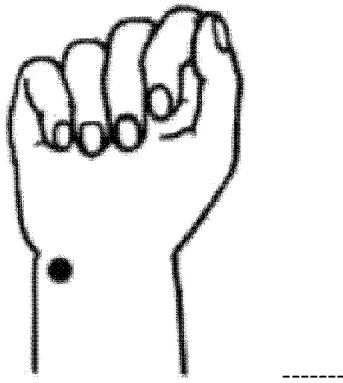
Точки воздействия: «Специальная точка», «Врата богов».

Точечный массаж в первую очередь укрепляет нервную систему. Когда курильщик достаточно силен, чтобы избавиться от зависимости, курение как компенсация дефицита энергии становится ненужным. На стадии отвыкания от никотиновой зависимости точечный массаж может ослабить многочисленные неприятные чувства, вызванные отказом от никотина.

«Низкое море» (посередине между костями сустава плеча и концом локтевой складки) (рис. 187, точка 2): помогает при внутреннем беспокойстве и душевных расстройствах; мягко нажимать 5 минут.

«Специальная точка» (рис. 188) на указательном пальце (в обращенном к среднему пальцу краю ногтевого ложа) при проявлениях поражения нервов; сильно нажимать 5-10 минут.



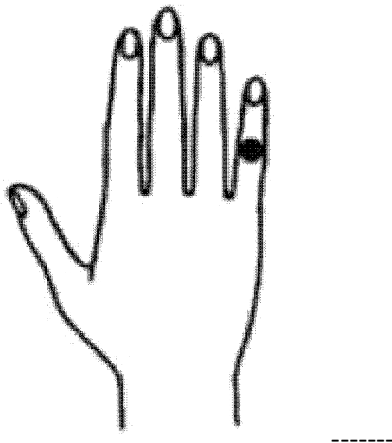


«Врата богов» (рис. 189): нажимать со средней силой 5 минут.

Страх, панические атаки

Точка воздействия: «Захлестывающая волна».

Страх часто возникает без явных причин, вызывая такие симптомы, как потливость, спазматические боли в груди, одышка, общее беспокойство, вялость, головокружение, бессонница. Со страхом могут быть связаны симптомы многих болезней, не проявляющихся в каких-либо органических нарушениях. И в основе любого из душевных расстройств, которые в обиходе называются депрессией (подавленность, меланхолия и апатия), могут также лежать физические нарушения. В этом случае проводится совместное лечение того и другого. Точечный массаж точки на мизинце правой руки можно подкрепить любыми другими естественными лечебными мероприятиями: питанием, лечебным чаем, релаксацией, правильным дыханием. Так можно устранить отклонения от психического равновесия, лежащие в основе страха, депрессий, неврозов. «Захлестывающая волна» (возбуждающая точка): нажимать сильно 3 минуты (рис. 190).



Точечный массаж стоп

Бессонница, ночная потливость

Точка воздействия: 2-я точка канала печени (канал Шикхара).

2-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена во впадине между I и II плюснефаланговыми суставами (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боли и напряжение мышц шеи и спины нервного происхождения

Точка воздействия: 4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена в месте пересечения тыльной и подошвенной сторон стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Депрессивные состояния

Точка воздействия: 2-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

2-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена спереди от медиальной (внутренней) стороны плюснефалангового сустава I пальца, в месте перехода тыльной поверхности в подошвенную, где пальпируется углубление (см. рис. 72, а, б).

Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Истерия, шок, маниакальные состояния

Точка воздействия: точка Лакшми.

Массировать точку Лакшми, расположенную в центре подошвы между II и III плюсневыми костями (см. рис. 110). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Маниакальное состояние

Точка воздействия: 3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена во впадине на месте перехода тыльной в подошвенную поверхность стопы. Воздействовать 3-10 минут. Применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Межреберная невралгия

Точки воздействия: 2-я точка канала печени (канал Шикхара), 3-я точка канала печени (канал Шикхара), 2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира), 4-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира), 2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

2-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена во впадине между I и II плюснефаланговыми суставами (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

3-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена в углублении между I и II плюсневыми костями (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена у межпальцевой складки IV и V пальцев стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

4-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена в середине латеральной стороны стопы в задней части щели между IV и V плюсневыми костями, где пальпируется впадина. Воздействовать 3–7 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена у межпальцевой складки IV и V пальцев стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Маниакальные состояния, ночные кошмары

Точка воздействия: 1-я точка желудочного меридиана (канал Пита).

1-я точка желудочного меридиана (канал Пита) расположена на 0,3 см выше края корня ногтя II пальца (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Мигрень, головокружение

Точка воздействия: 2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена у межпальцевой складки IV и V пальцев стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Расстройства нервной системы

Точка воздействия: 8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена посередине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5–20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Расстройство сна

Точки воздействия: 6-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), точка Сарвабhadра.

6-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена у нижнего края бокового выступа пяточной кости, во впадине на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–3 минуты, применяя прием «E 3» (см. схему 5 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Сарвабhadра, расположенную на подошве в центре пятки (см. рис. 110). Воздействовать 5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Страхи, тревожность, беспокойство

Точка воздействия: 3-я точка канала печени (канал Шикхара).

3-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена в углублении между I и II плюсневых костями (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Неврастения

Точки воздействия: 3-я точка почечного канала (канал Ида-нади,) 5-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

3-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена чуть ниже медиальной лодыжки во впадине под суставным отростком таранной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

5-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена кпереди от места прикрепления ахиллова (пяточного) сухожилия к пяточной кости (см. рис. 72, а, б).

Воздействовать 5–10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Нервный тик

Точка воздействия: 2-я точка желудочного меридиана (канал Пита).

2-я точка желудочного меридиана (канал Пита) (канал Пита) расположена в передней части II и III плюс-нефаланговых суставов (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Ночные кошмары, избавление

Точки воздействия: 1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира), 2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена на 0,3 см выше корня ногтя концевой фаланги IV пальца стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена у межпальцевой складки IV и V пальцев стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3»

(см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Периферический паралич лицевого нерва, неврит лицевого нерва

Точка воздействия: 1-я точка желудочного меридиана (канал Пита)

1-я точка желудочного меридиана (канал Пита) (канал Пита) расположена на 0,3 см выше края корня ногтя II пальца (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Повышенная нервно-мышечная возбудимость: напряжение мышц затылка, спины, плеч

Точка воздействия: 8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена посередине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5–20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Повышенная чувствительность к холоду

Точка воздействия: 8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена посередине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5–20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Психические расстройства

Точки воздействия: 4-я точка желудочного меридиана (канал Пита), 1-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

4-я точка желудочного меридиана (канал Пита) расположена на самом возвышенном участке тыла стопы, где пальпируется пульсация, между суставами II и III пальцев (см. рис. 72 а, б). Воздействовать не более 3 минут, применяя приемы «D 3» и «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

1-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена на внутренней стороне I пальца стопы на концевой фаланге, на 0,3 см в сторону от корня ногтя (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3 минуты, применяя приемы «D 3» и «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Спазмы шейных мышц, затруднение поворота головы, судороги икроножных мышц

Точка воздействия: 3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена во впадине на месте перехода тыльной в подошвенную поверхность стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–10 минут. Применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Судороги

Точка воздействия: 8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена посередине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5–20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Судороги в голени и стопе

Точка воздействия: 4-я точка канала печени (канал Шикхара)

4-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена перед медиальной лодыжкой (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5–15 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Судороги у детей

Точки воздействия: точка Грантха, точка Лакшми.

Массировать точку Грантха, расположенную на подошве в углублении между II и III плюсневых костями (см. рис. 110). Воздействовать 3–4 минуты, применяя схему 5 (прием «Е 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Лакшми, расположенную в центре подошвы между II и III плюсневых костями (см. рис. 110). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «Е 2» и «Е 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Судороги и спазмы внутренней поверхности бедра

Точка воздействия: 5-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

5-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена книзу от медиальной (внутренней) лодыжки (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3» и «Е 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Судороги икроножных мышц

Точки воздействия: 5-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира), точка Падука.

5-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена чуть спереди от нижнего края латеральной лодыжки, точка находится у верхнего края сухожилия короткой малоберцовой мышцы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5–20 минут, применяя приемы «D 3», «Е 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Падука, расположенную в верхней части предплюсны тыльной стороны стопы (см. рис. 110). Воздействовать 3–4 минуты, применяя схему 5 (прием «Е 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Судороги при обезвоживании

Точка воздействия: 7-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

7-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена на наружной поверхности пятки (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5–20 минут, применяя приемы «D 3», «Е 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Тревожные состояния, панические атаки, депрессия

Точки воздействия: 3-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

3-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена во впадине на медиальной (внутренней) поверхности стопы, книзу от головки I плюсневой кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–10 минут, применяя приемы «D 3», «Е 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Тревожное состояние, фобии

Точки воздействия: 1-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) (канал Вата).

1-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена на 0,3 см от наружного угла ногтевого ложа V пальца (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «Е 2» и «Е 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Фобии

Точка воздействия: 4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена в месте пересечения тыльной и подошвенной сторон стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5–10 минут, применяя приемы «D 3», «Е 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Центральной нервной системы заболевания, лечение

Точка воздействия: точка Падма.

Массировать точку Падма, расположенную на тыльной поверхности стопы, на середине плюснефаланговых суставов – по 5 точек на каждой стопе (см. рис. 80). Воздействовать 5–7 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «Е 2» и «Е 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу



стоп»).

#### Эпилепсия

Точки воздействия: 2-я точка канала печени (канал Шикхара), 4-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга), 1-я точка почечного канала (канал Ида-нади), 3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), 3-я точка почечного канала (канал Ида-нади), 1-я точка желудочного меридиана (канал Пита), точка Грантха, 7-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), 4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

2-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена во впадине между I и II плюсневидными суставами (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

4-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена на внутренней поверхности стопы, в углублении I плюсневой кости (см. рис. 72 а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

1-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена в центре подошвы в ямке между II и III плюсневидными костями на уровне  $\frac{2}{5}$  расстояния от конца II пальца до задней стороны пятки (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена во впадине на месте перехода тыльной в подошвенную поверхность стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут. Применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

3-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена чуть ниже медиальной лодыжки во впадине под суставным отростком таранной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

1-я точка желудочного меридиана (канал Пита) расположена на 0,3 см выше края корня ногтя II пальца (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Грантха, расположенную на подошве в углублении между II и III плюсневидными костями (см. рис. 110). Воздействовать 3–4 минуты, применяя схему 5 (прием «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

7-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена на наружной поверхности пятки (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена в месте пересечения тыльной и подошвенной сторон стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Эпилепсия, судороги у детей раннего возраста

Точка воздействия: 5-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

5-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена у края кубовидной кости, на границе тыльной и подошвенной сторон стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

### Точечный массаж лица

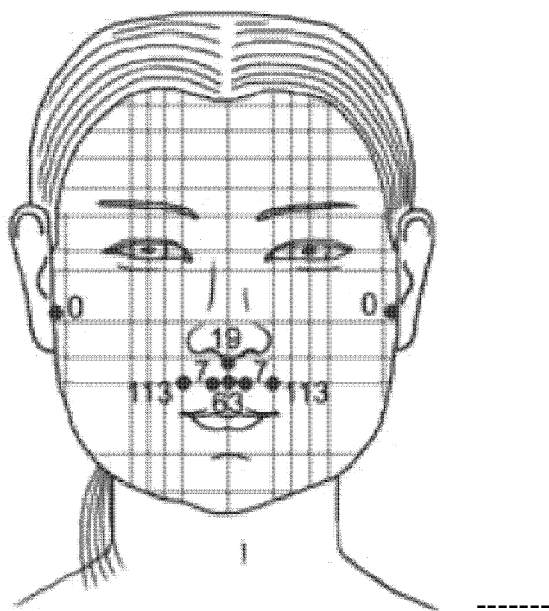
#### Гипогликемия

Точки воздействия: 7, 63, 113, 19, 0.

Стимулируйте эти точки в случае болезни, которая часто сопровождается симптомами сверхчувствительности к шуму, состояниями необъяснимой депрессии, плаксивостью, хронической усталостью, аллергией.

Больному бывает трудно сосредоточиться, появляются трудности с учебой, возникает раздражительность. Причиной может быть низкий уровень сахара в крови.

Но не принимайте поспешных решений и не торопитесь насыщать свой рацион сахаром – напротив, сахар и рафинированные углеводы вам противопоказаны. Внесите в ваше питание натуральные нерафинированные продукты, добавьте цинк и хром, и, главное, не забывайте о клетчатке (рис. 191).



### Диабет сахарный

Точки воздействия: 7, 63, 113, 37, 39, 0.

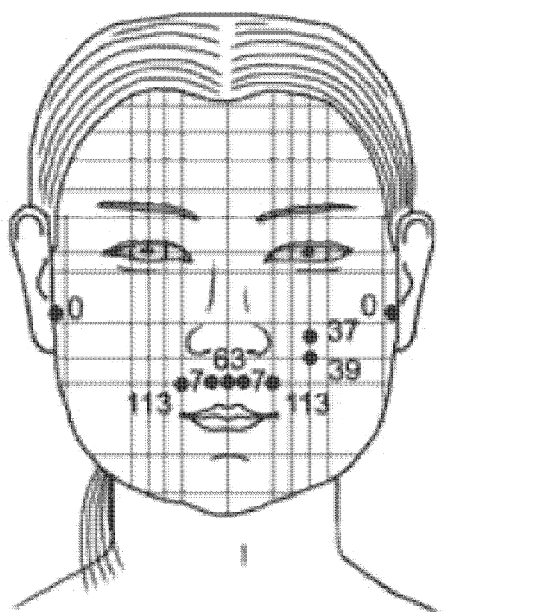
Суть заболевания сводится к тому, что инсулину, гормону поджелудочной железы, не удается регулировать уровень глюкозы в крови. Количество больных диабетом, к сожалению, не сокращается, а также растет число осложнений, возникающих в результате этой болезни. Возраст и вес являются важными факторами при развитии сахарного диабета.

Массаж вышеуказанных точек стимулирует и регулирует функцию поджелудочной железы. Все точки, расположенные над верхней губой, связаны с поджелудочной железой.

Если вы страдаете гипогликемией, имеете предрасположенность к развитию сахарного диабета, то вам необходимо регулярно стимулировать вышеуказанные точки после еды.

Обратите внимание. Массаж в противоположном направлении спровоцирует понос. Двумя пальцами правой руки (указательным и средним, большой палец прижат к подбородку) производите вращательные движения вокруг рта, немного надавливая с правой стороны, и доходите до рефлекторной точки проекции ануса (точка 365), лежащей по центру на нижнем крае подбородка.

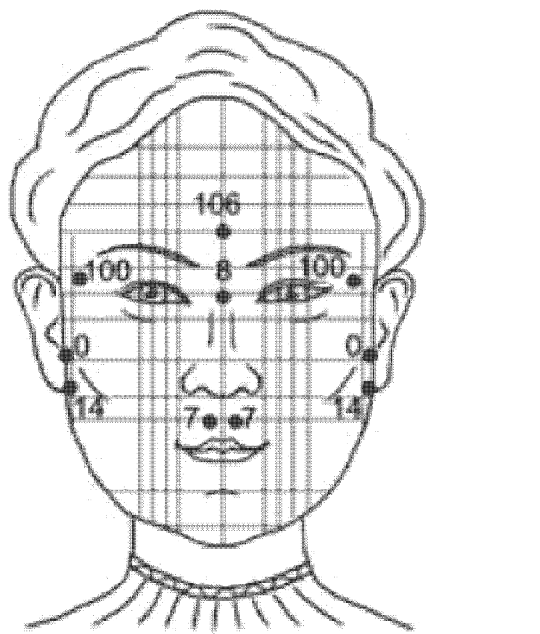
В этой точке сделайте резкое отталкивающее движение вниз. Повторите такой массаж 50 раз. Этот простой сеанс окажет большую помощь, если вас неожиданно прихватит понос (рис. 192).



Зоб, базедова болезнь

Точки воздействия: 7, 8, 14, 100, 106, 0.

Не забудьте проконсультироваться с врачом для установления причины заболевания.  
Указанные точки восстанавливают функцию щитовидной железы.



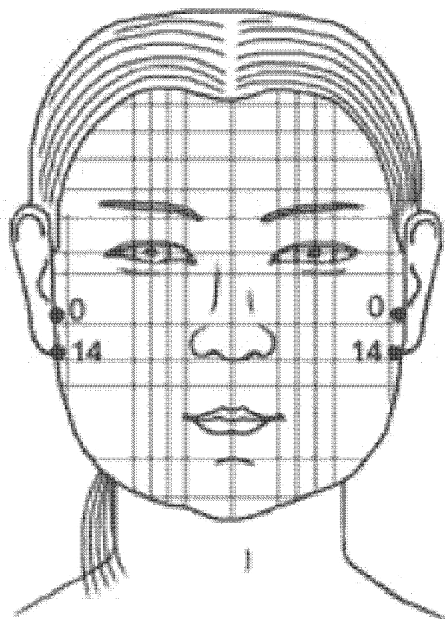
Вы можете стимулировать вышеуказанные точки независимо от вида болезни. Массаж проводится ежедневно, достаточно длительное время (рис. 193).

Недостаточное слюноотделение, проблемы поджелудочной железы

Точки воздействия: 14, 0.

Достаточно совсем недолго легонько похлопать по точке 14, чтобы вызвать слюноотделение.

Дополнительно советуем обязательно проверить состояние поджелудочной железы (рис. 194).

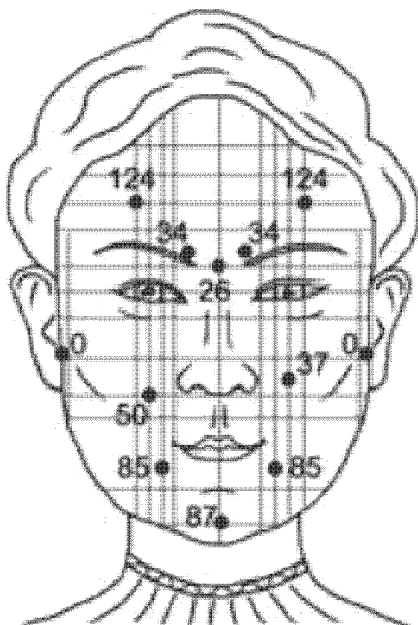


### Ожирение

Точки воздействия: 37, 85, 87, 50, 124, 34, 26, 0.

Массаж этих точек поможет вам похудеть, а также ускорит выведение шлаков из организма. Советуем присоединить к стимуляции этих точек массаж тех зон, которые помогают снимать стресс, а у женщин – зон, связанных со щитовидной железой. В последнем случае массируйте зоны, расположенные над верхней губой (растирание или массаж каждой точки проводите отдельно).

Стимуляция точек 14 и 15 активизирует функцию щитовидной железы и повышает основной обмен в тканях. Все это вместе поможет быстро сбросить лишний вес (рис. 195).



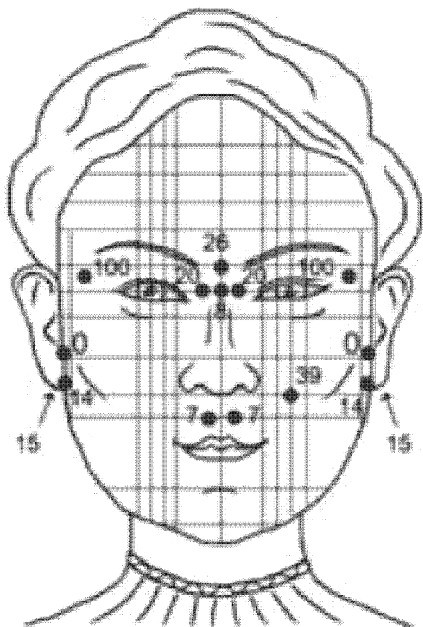
### Щитовидная железа, нарушение функций

Точки воздействия: 7, 8, 14, 39, 100, 0. Дополнительные точки воздействия: 14, 15, 26, 8,

20, 0.

Стимуляцию этих точек применяйте при увеличении щитовидной железы и при гипотиреозе. При гиперфункции щитовидки также стимулируйте эти точки.

При увеличении щитовидной железы энергично массируйте край челюсти и переносицу, точку 15 и тонизирующие точки. Повторяйте процедуру несколько раз в день (рис. 196).



Точечный массаж стоп

Ожирение

Точка воздействия: 3-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

3-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена чуть ниже медиальной лодыжки во впадине под суставным отростком таранной кости (см. рис. 72, а, б).

Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Поджелудочной железы заболевания, лечение

Точка воздействия: 3-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

3-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена чуть ниже медиальной лодыжки во впадине под суставным отростком таранной кости (см. рис. 72 а, б).

Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Сахарный диабет, лечение

Точка воздействия: 2-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

2-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена на внутренней поверхности стопы, спереди от бугорка ладьевидной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «E 2» и «E 3» (см. схему 4 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

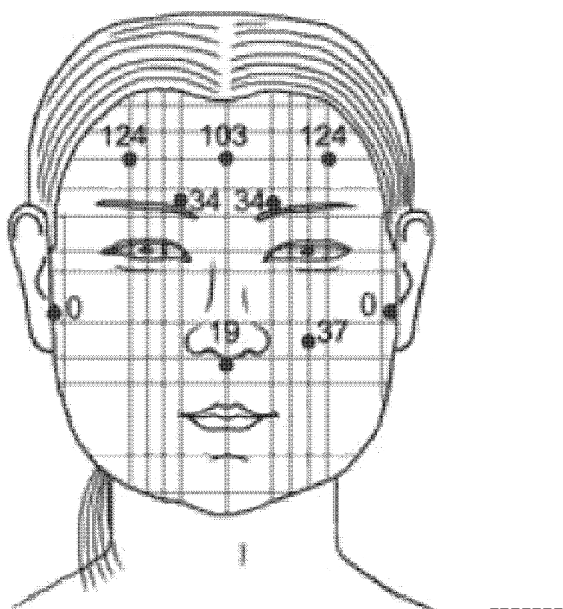
## ПОВЫШЕНИЕ ИММУНИТЕТА, РЕГУЛЯЦИЯ ЭНЕРГИИ

Точечный массаж лица

Анемия

Точки воздействия: 37,124,103, 34,19, 0.

Анемия – болезнь состава крови, возникающая при дефиците эритроцитов (красных кровяных телец) или железа. Она проявляется снижением уровня гемоглобина. Обычно анемией страдают женщины, которые теряют много железа при менструации, но мужчины тоже иногда могут стать жертвой этой болезни. В таких ситуациях пациенты жалуются на чрезмерную усталость, упадок сил, головокружение, раздражительность, головные боли, сердцебиение, боли в желудке и ощущение зуда во всем теле. Кроме стимуляции указанных точек обогатите свой рацион продуктами, содержащими железо, витамины С и В (рис. 197).

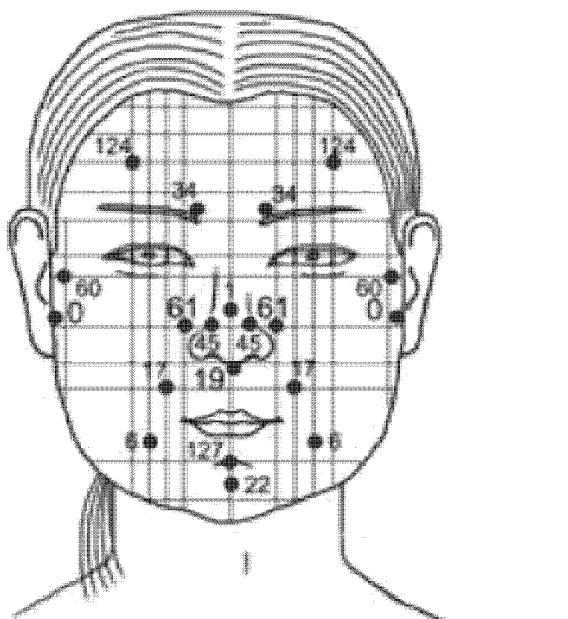


#### Астения

Точки воздействия: 124, 34, 1, 45, 60, 61, 19, 17, 127, 22, 6, 0.

Астения связана с физическим переутомлением или расстройством нервной системы. Массаж этих точек повышает уровень жизненной энергии, улучшает ее циркуляцию в организме, стимулирует кровообращение, поддерживает иммунитет.

Рекомендуется проводить массаж всех точек – это ускорит ваше выздоровление (рис. 198).

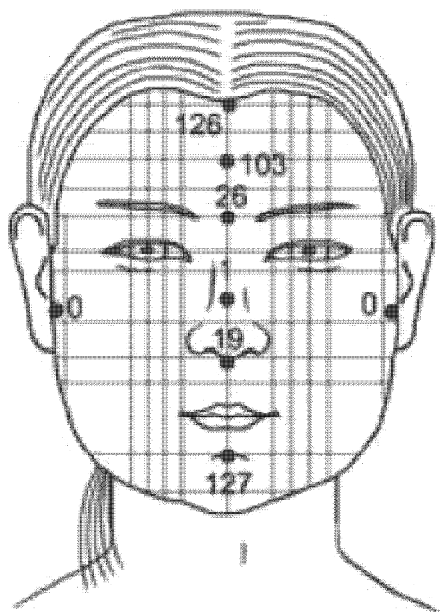


Жизненная энергия, повышение

Точки воздействия: 127,19, 26,103,126,1, 0.

Эти точки повышают жизненную энергию, улучшают ее циркуляцию. Воздействие на точки разогревает организм и тонизирует его естественную защиту.

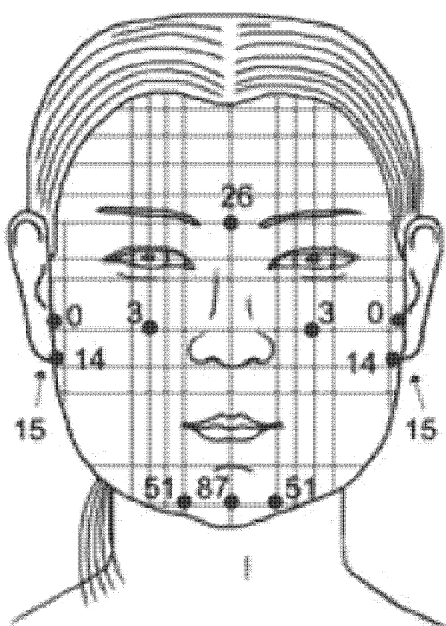
Эти легко запоминающиеся точки, находящиеся на линии медианы лица, нужно стимулировать утром, когда встаете, а также при сильной усталости или переутомлении в течение дня. Массаж точек также рекомендован людям, страдающим ожирением или увеличением щитовидной железы (рис. 199).



Жизненная энергия, снижение

Точки воздействия: 26, 3, 51, 87,14,15, 0.

Существуют определенные ситуации, при которых уровень жизненной энергии нужно понизить (например, ее избыток может сопровождаться головной болью) (рис. 200).

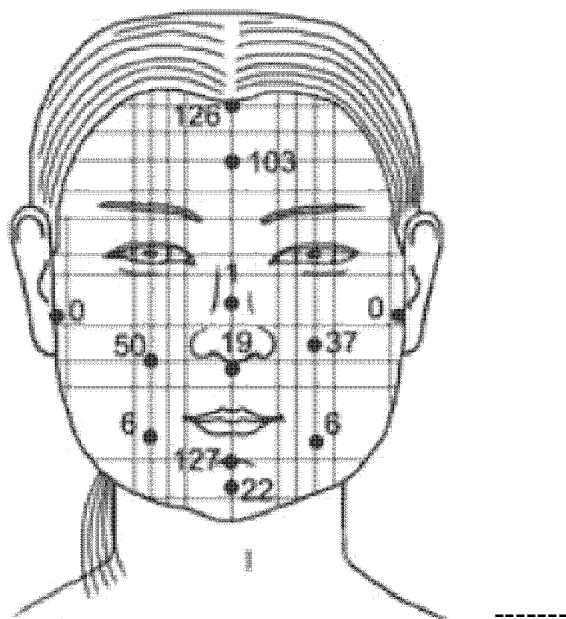


Жизненная энергия, стимуляция

Точки воздействия: 126, 103, 1, 19, 127, 22, 6, 37, 50, 0.

В случае болезни жизненная энергия может быть заблокирована в определенных частях тела или ощущаться ее общий недостаток в организме.

Вся энергетическая терапия основана на восстановлении нарушенного равновесия и освобождении энергии, если она заблокирована, улучшении ее циркуляции. Эта терапия стимулирует подъем жизненной энергии (рис. 201).

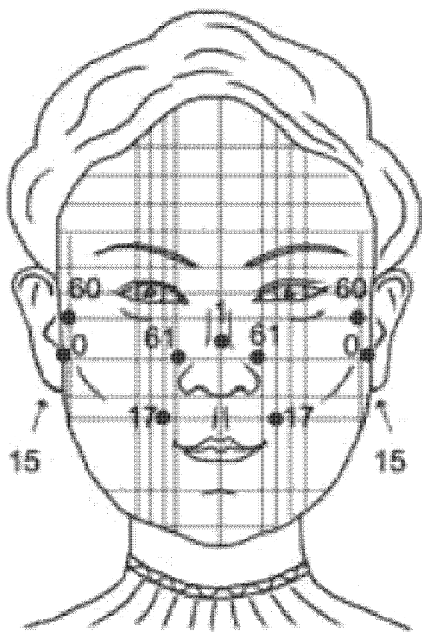


Зябкость

Точки воздействия: 15,17, 60, 61,1,0.

Речь идет об обычной зябкости, не связанной с каким-либо инфекционным заболеванием. Иногда она появляется при анемии. Все указанные точки обладают разогревающим действием. Если у вас больше мерзнут ноги, стимулируйте точки 87 и 34 (рис. 202).





### Иммунитет, повышение

Точки воздействия: 63, 7, 6, 22, 113, 127, 37, 0. Дополнительные точки: 60, 61, 37, 50, 113, 127, 156, 17, 0.

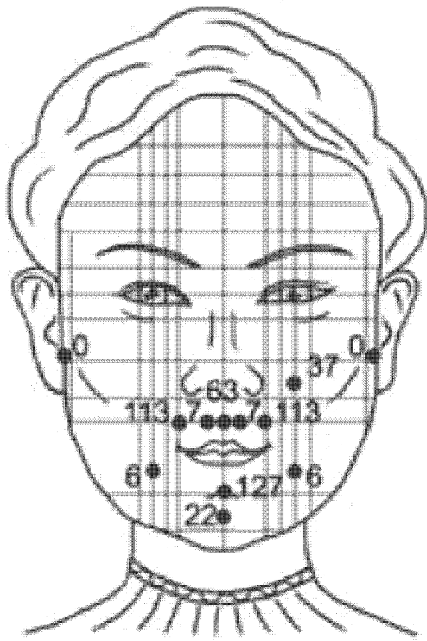
Многие люди в той или иной степени подвержены иммунодефициту, особенно дети. Иммунную систему надо беречь, от нее зависит наше здоровье. Вместо того чтобы бороться с многочисленными врагами нашего организма, лучше поддерживать и укреплять естественные средства защиты и саморегуляции. Наш организм знает, как надо действовать при заболеваниях, нам остается лишь помочь ему в этом.

Регулярная стимуляция указанных точек укрепит организм и придаст ему сил в борьбе с заболеваниями.

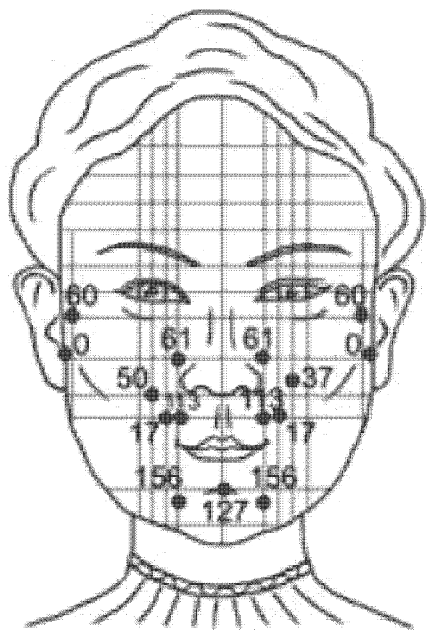
Если дефицит иммунитета вызван применением химиотерапии, то рекомендуется стимулировать точки до и после каждого сеанса – это придаст лечению больший эффект.

Также стимулируйте вышеуказанные точки при усталости, эпидемии гриппа, ОРЗ, ангине, прочих заболеваниях и влиянии факторов, ослабляющих защитные силы организма (стресс, переутомление, усталость и т. д.).

Энергично растирайте указательным и средним пальцами зоны вокруг рта. Стимулировать сразу все точки во время одного сеанса или использовать лишь одну из комбинаций, приведенных выше, – выбирайте сами, основываясь на своих субъективных ощущениях и объективных данных (температура, давление и т. д.) (рис. 203–204).



-----



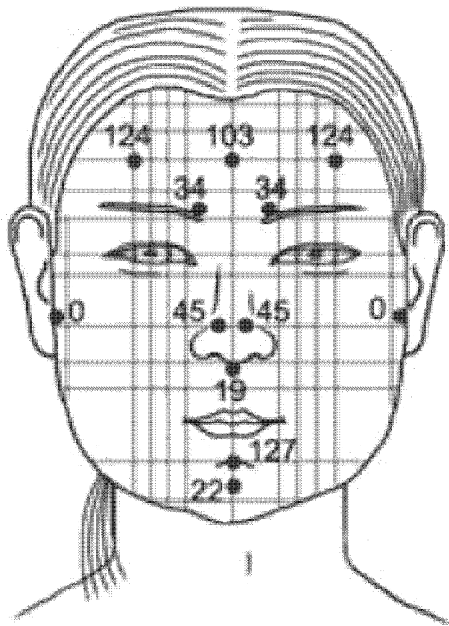
-----

### Переутомление

Точки воздействия: 19,124,103, 34, 45,127, 22, 0.

Переутомление и постоянная усталость – тревожный сигнал, подаваемый вашим организмом.

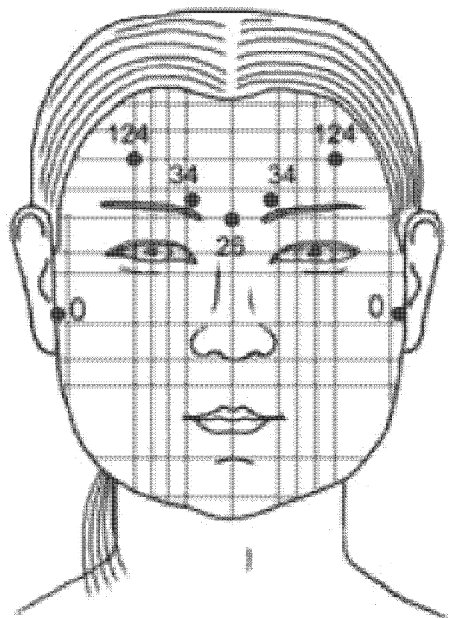
Если невозможно устранить причины переутомления, то стимуляция вышеуказанных точек поможет вам быстро восстановить силы и обрести бодрость (рис. 205).



Расслабление, снятие энергетической блокады

Точки воздействия: 124, 34, 26, 0.

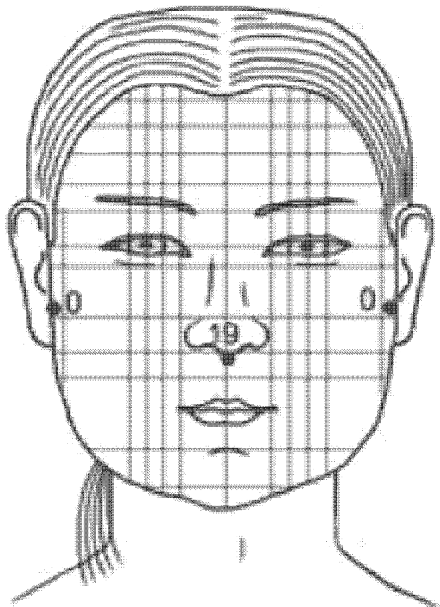
Большая часть болезней связана с энергетической блокадой (нарушение прохождения энергии по каналам), которая возникает на фоне стрессов, нервного напряжения, недосыпания, усталости (рис. 206).



Сонливость

Точки воздействия: 19, 0.

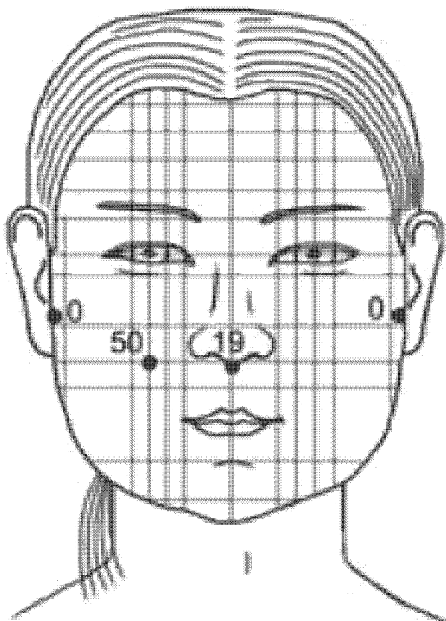
Стимуляция этих точек взбодрит вас и сконцентрирует внимание. Для достижения тонизирующего эффекта нужно стимулировать сверху точку 19 (рис. 207).



Сонливость после еды

Точки воздействия: 19, 50, 0.

Стимулируя эти точки, вы избавитесь от чувства сонливости после плотной еды. Точку 19 стимулируйте кверху (стимуляция этой точки книзу приводит к расслаблению) (рис. 208).



Усталость хроническая, астения

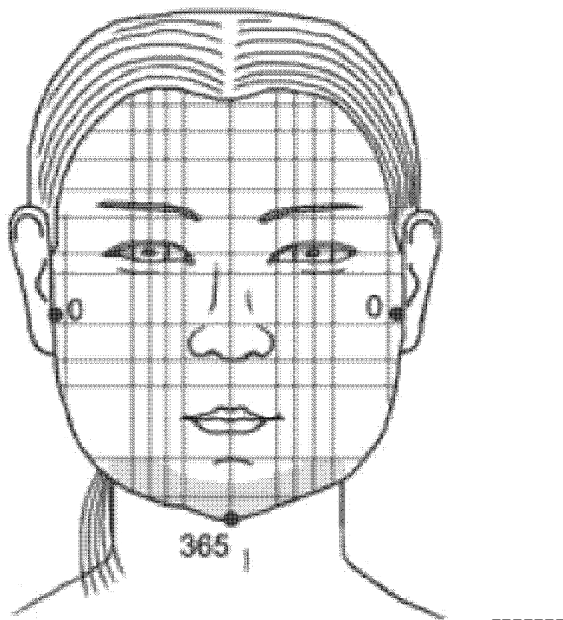
Точки воздействия: 50, 127, 19, 26, 103, 0. Другой способ: 1, 6, 17, 22, 43, 60, 124, 106, 0.

Переутомления, недосыпания, нарушение питания, постоянные волнения, чрезмерная физическая нагрузка приводят к снижению энергии и развитию синдрома хронической усталости. В свою очередь это опасно, поскольку является причиной снижения

иммунитета.

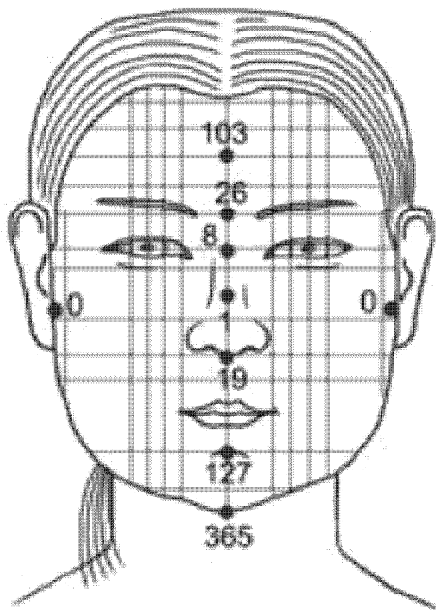
Астения часто встречается у людей, страдающих дефицитом кальция и магния в организме. Чтобы избежать заболевания, нужно восстановить уровень жизненной энергии.

Массаж точек позволит вам быстро прийти в тонус и забыть о хронической усталости (рис. 209).



### Чакры

Точки воздействия: 365,127,19,1,8, 26,103. Рефлекторные точки, связанные с каждой из 7 чакр, располагаются между подбородком и серединой лба. Первая чакра, или крестцовое сплетение: 365. Вторая чакра, или пупочное сплетение: 127. Третья чакра, или солнечное сплетение: 19. Четвертая чакра, или сердечное сплетение: 1. Пятая чакра, или сплетение на уровне горла: 8. Шестая чакра, или сплетение на уровне лба: 26. Седьмая чакра, или корона: 103. Точка 103, связанная с «третьим глазом», стимулирует все остальные чакры, так как гипофиз стимулирует железы внутренней секреции (рис. 210).



### Точечный массаж рук

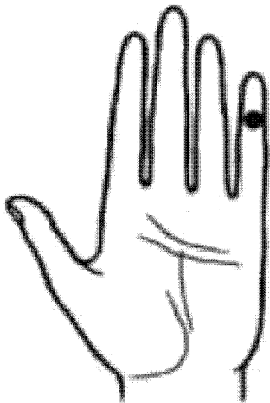
Повышение энергетического потенциала

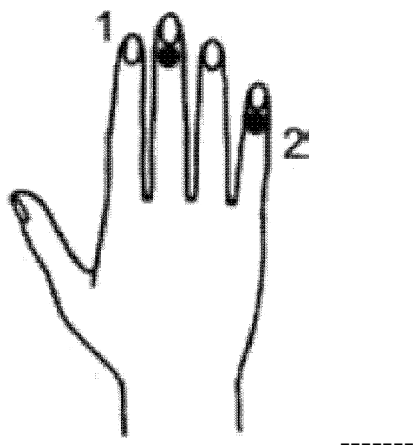
Точки воздействия: «Концентрированная точка приложения сил», «Захлестывающая волна», «Божественное спокойствие», «Три мили».

Усталость и осязаемая нехватка энергии – это, как правило, явления, сопутствующие многим заболеваниям: патологии кровообращения, гриппу, болезням желудочно-кишечного тракта или неврозам. Постоянная усталость и вялость могут также указывать на недостаточное снабжение организма питательными веществами или нарушение функции щитовидной железы или печени. Точечный массаж поможет вам перераспределить энергетический потенциал и высвободить энергию. Он стимулирует кровообращение и быстро высвобождает энергетические резервы.

«Специальная точка» на дистальном межфаланговом суставе мизинца (в суставной бороздке) (рис. 211): при необходимости можно массировать ногтем большого пальца; сильно нажимать не более 30 секунд.

«Концентрированная точка приложения сил» (рис. 212 точка 1) и «Захлестывающая волна» (рис. 212, точка 2): возбуждающие точки для мобилизации резервных сил; сильно нажимать 5 минут.

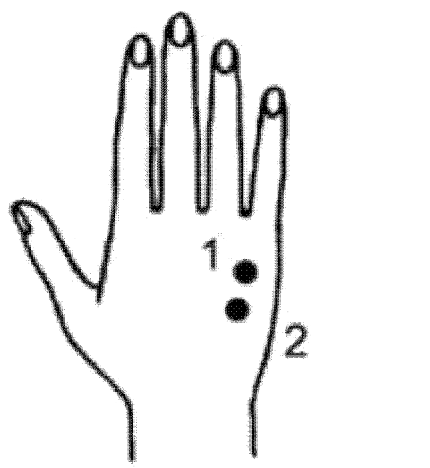




Снятие болевого синдрома

Точка воздействия: «Специальная точка».

Точечный массаж стимулирует выработку организмом болеутоляющих веществ. «Специальная точка» (на тыльной стороне руки) (рис. 213, точка 2): сильно нажимать 2–5 минут. «Срединный остров» (рис. 213, точка 1): при хронических болях сильно нажимать 5 минут (рис. 213).



Точечный массаж стоп

Астения, общая слабость, лечение

Точки воздействия: 2-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга), 2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

2-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена спереди от медиальной (внутренней) стороны плюснефалангового сустава I пальца, в месте перехода тыльной поверхности в подошвенную, где пальпируется углубление (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена у межпальцевой складки IV и V пальцев стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

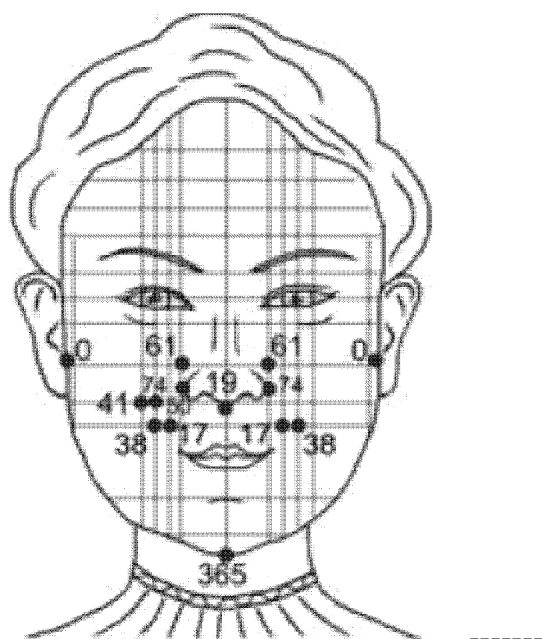
## ПОЧКИ, ПЕЧЕНЬ, ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ – ЛЕЧЕНИЕ

Точечный массаж лица

Гепатит вирусный

Точки воздействия: 17,19, 38, 41,61, 74, 50, 0.

Количество людей, страдающих этим заболеванием, растет с каждым годом. Известно, что в большинстве случаев заражение гепатитом В и С происходит через кровь, но может также передаваться половым путем. Гепатит А – наиболее безопасная форма, но быстро распространяющаяся через грязные руки и продукты. Эту форму еще называют желтухой. Какая бы ни была у вас форма гепатита (А, В, С или др.), стимуляция этих точек будет весьма полезна. Лекарственные растения, витамин С в больших дозах также способствуют быстрому излечению (рис. 214).



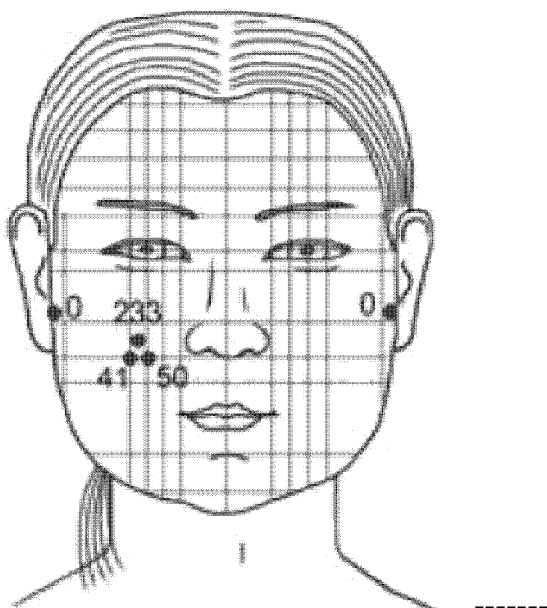
Желчный пузырь, активизация работы

Точки воздействия: 41,50,233,0. Смотрите также «Камни желчного пузыря, выведение».

Стимуляция этих точек несколько раз в день улучшит выведение камней из желчного пузыря, являющихся причиной многих заболеваний. Указанный массаж активизирует слабую работу желчного пузыря.

Конечно, вам вовсе не помешает изменить рацион питания. Хорошо для лечения использовать чистое оливковое масло. Его нужно принимать по столовой ложке по утрам до тех пор, пока не исчезнут боли в области желчного пузыря (рис. 215).



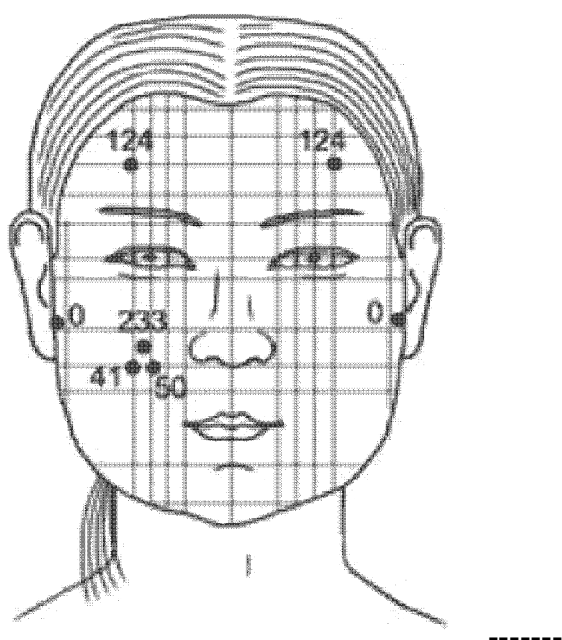


Камни желчного пузыря, выведение

Точки воздействия: 41,50, 233,124, 0.

Лучше, конечно, предупредить образование камней в желчном пузыре. Это возможно, если соблюдать диету (резко ограничить потребление жирного и сладкого). Но если камни все же появились, вам лучше вмешаться в процесс сразу, не дожидаясь операции.

Измените рацион питания и ограничьте физические нагрузки (подъем тяжестей, наклоны). Дополнительно стимулируйте вышеуказанные точки. Частое стимулирование снимет боль, тошноту, горечь и сухость во рту и т. д. Постепенно, в процессе лечения, мелкие камни будут удаляться из желчного пузыря. Для полной очистки желчного пузыря можно принимать по утрам чистое охлажденное оливковое масло, запивая его горячим раствором соды. При наличии крупных камней лучше обратиться к врачу (рис. 216).

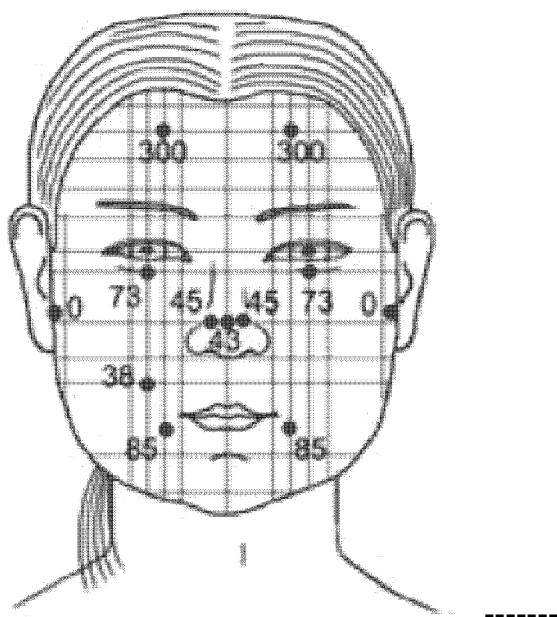


Камни в почках, предупреждение и выведение

Точки воздействия: 38, 43, 45, 73, 300, 85, 0.

Нет ничего мучительнее, чем почечная колика. Это заболевание легче предупредить, чем лечить. Стимуляция вышеуказанных точек поможет вам предупредить образование камней или безболезненно вывести камни, если они уже есть. Массаж также способствует предупреждению обострения мочекаменной болезни.

Мы также советуем регулярно принимать соли магния или минеральную воду, которые предупредят образование новых камней. Если водопроводная вода в вашем доме содержит много кальция, то обязательно фильтруйте ее или разбавляйте минеральной водой (рис. 217).



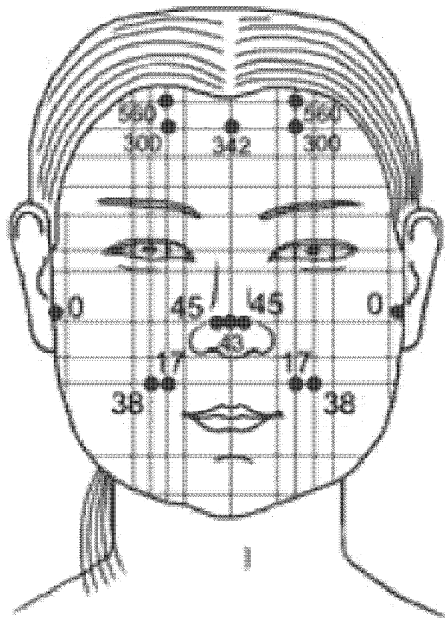
Почки, лечение заболеваний

Точки воздействия: 17, 38, 300, 342, 43, 45, 560, 0.

Приведенная последовательность точек стимулирует функцию почек. Ее рекомендуется применять при возникновении первых признаков заболевания.

Если ваше заболевание почек носит инфекционный характер, то добавьте точки, стимуляция которых помогает при цистите.

Точки воздействия, связанные с почками, можно также стимулировать для очищения организма при различных заболеваниях (рис. 218).

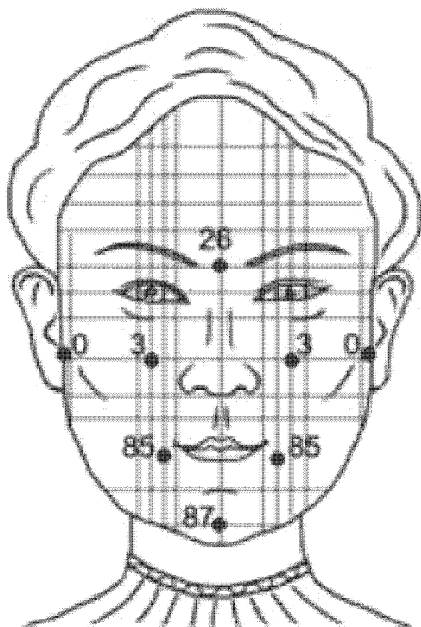


Почки, улучшение состояния. Диурез, мочегонный эффект

Точки воздействия: 26, 3, 85, 87, 0.

Массаж этих точек улучшает функцию почек. Во время инфекционных заболеваний, когда вы принимаете антибиотики и другие лекарства, необходимо пить большое количество жидкости, тем самым вы даете несколько большую нагрузку на почки.

Для улучшения функции почек стимулируйте указанные точки. Стимуляция также поможет в случае задержки мочеиспускания и почечной недостаточности (рис. 219).



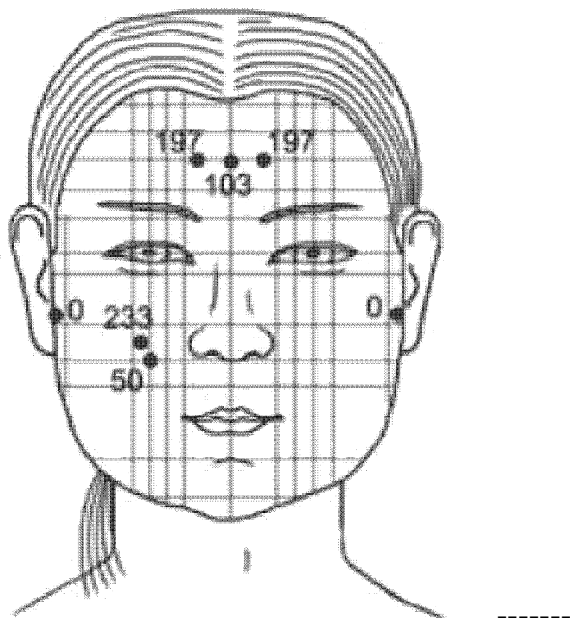
Печень, восстановление функций и очищение

Точки воздействия: 50, 103, 233, 197, 0.

Стимуляция вышеуказанных точек улучшает работу печени и способствует ее очищению.

Если у вас слабая печень и вы страдаете серьезными заболеваниями (гепатит, цирроз), то воздействие на вышеуказанные точки поможет вам в восстановлении нормальной работы печени.

Для достижения наилучшего результата совмещайте стимуляцию с медикаментозным лечением. Подумайте об изменении своего рациона и исключении из него алкоголя (рис. 220).



#### Точечный массаж стоп Желтуха

Точки воздействия: 4-я точка канала печени (канал Шикхара), точка Лакшми.

4-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена перед медиальной лодыжкой (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-15 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Лакшми, расположенную в центре подошвы между II и III плюсневыми костями (см. рис. 110). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

#### Нефрит, лечение

Точка воздействия: 6-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

6-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена во впадине выше пяточной кости, между медиальной (внутренней) лодыжкой и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72б а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

#### Печеночные боли, боль в подреберье

Точка воздействия: 1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена на 0,3 см выше корня ногтя концевой фаланги IV пальца стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

#### Печеночные колики, лечение

Точка воздействия: 3-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

3-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена чуть ниже медиальной лодыжки во впадине под суставным отростком таранной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Печени функциональные расстройства, боли, лечение и профилактика

Точка воздействия: 2-я точка канала печени (канал Шикхара).

2-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена во впадине между I и II плюснефаланговыми суставами (см. рис. 72 а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Печени функциональные расстройства, боли, лечение и профилактика

Точка воздействия: 3-я точка канала печени (канал Шикхара)

3-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена в углублении между I и II плюсневными костями (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Печени функциональные расстройства, боли, лечение и профилактика

Точка воздействия: 1-я точка желудочного меридиана (канал Пита).

1-я точка желудочного меридиана (канал Пита) (канал Пита) расположена на 0,3 см выше края корня ногтя II пальца (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Почки, хронические заболевания, лечение

Точка воздействия: 6-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

6-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена во впадине выше пяточной кости, между медиальной (внутренней) лодыжкой и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Почечное кровотечение

Точка воздействия: 5-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

5-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена кпереди от места прикрепления ахиллова (пяточного) сухожилия к пяточной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Холецистит

Точка воздействия: 5-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

5-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена чуть спереди от нижнего края латеральной лодыжки, точка находится у верхнего края сухожилия короткой малоберцовой мышцы. Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

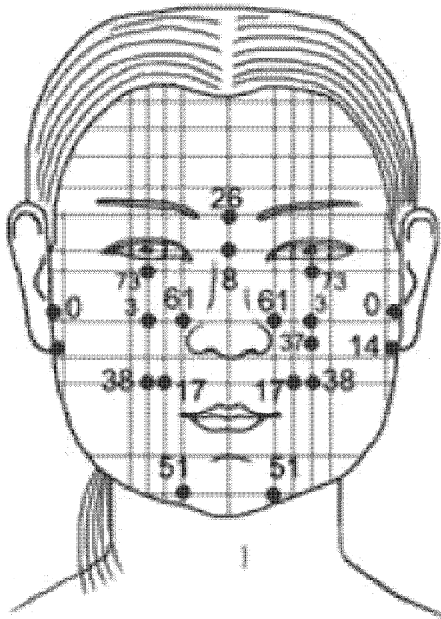
## **ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОРЗ И ОРВИ**

Точечный массаж лица

Бронхит острый и хронический

Точки воздействия: 3, 17, 26, 8, 61, 37, 51, 73, 38, 14,0.

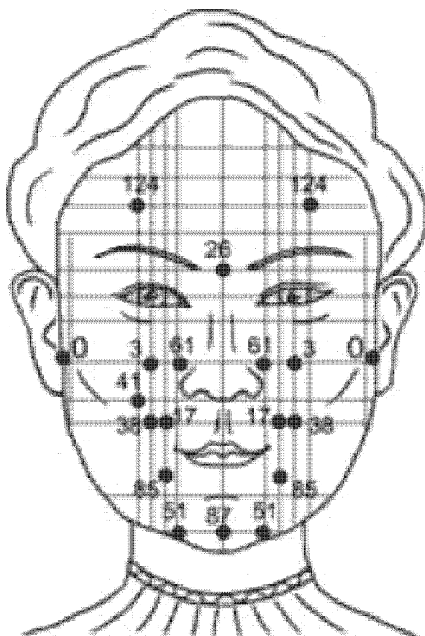
Стимуляция этих точек позволяет добиться быстрого улучшения при остром бронхите, развивающемся обычно после переохлаждения, при обострении хронического бронхита, а также при бронхите курильщика. Как и в других случаях, указанные точки можно стимулировать параллельно с медикаментозным лечением. Но если вы начнете делать массаж в самом начале заболевания, при первых симптомах простуды, то лекарства не потребуются. Советуем вам принимать, как и при других инфекционных болезнях, раствор хлорида магния (рис. 221).



### Герпес

Точки воздействия: 124, 61, 26, 3, 87, 51, 41, 17, 38, 85, 0.

Герпес – это вирус, передающийся контактным путем. Долгое время он скрывается и накапливается в тканях, проявляясь в результате ослабления иммунитета, стресса, переутомления или болезни. Чаще стимулируйте точки 61 и 124 и принимайте витамин Е (рис. 222).

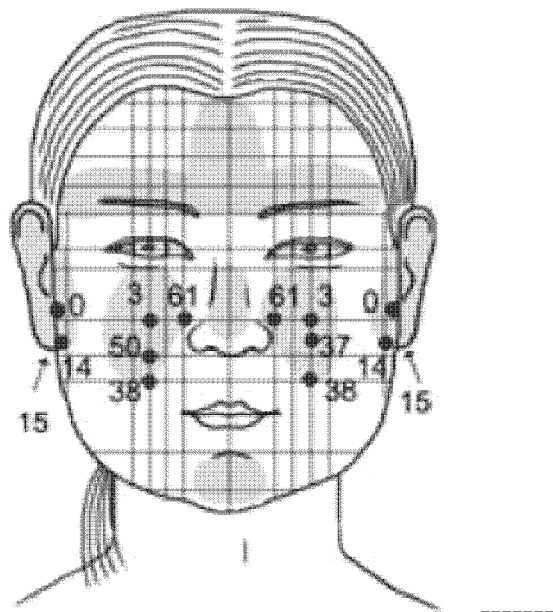


### Грипп, ОРВИ

Точки воздействия: 14, 15, 38, 61, 3, 37, 50, 0, а также расслабляющие и тонизирующие точки.

Массаж этих точек лучше всего начинать при первых симптомах заболевания, пока

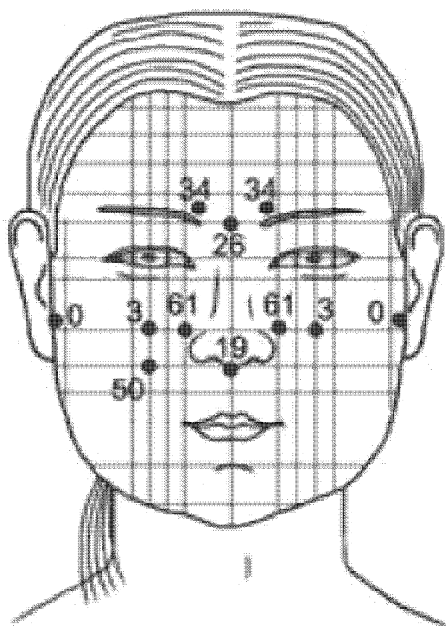
грипп полностью не захватил ваш организм. Если при высокой температуре у вас отсутствует потоотделение, следует также массировать точку 180. Заканчивая массаж, обязательно разотрите уши. Повторяйте процедуру несколько раз в день, используйте также разогревающие бальзамы для массажа затылка, спины и плеч (см. также раздел «Боль в горле») (рис. 223).



#### Заложенность носа

Точки воздействия: 50, 19, 3, 61, 26, 34, 0.

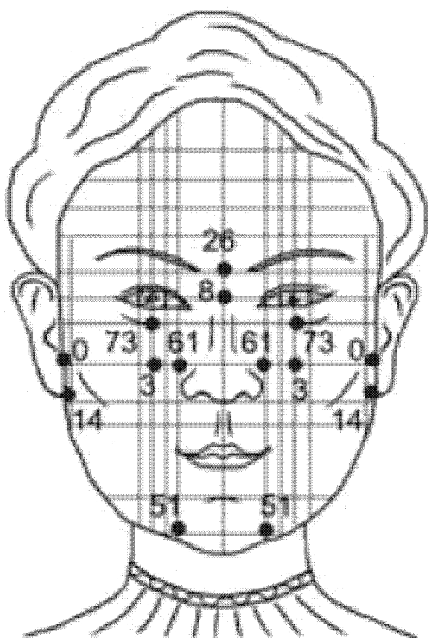
Первый признак начинающегося гриппа или простуды – заложенный нос. Доказано, что улучшить носовое дыхание можно различными способами. При появлении этого симптома стимулирование точек принесет мгновенный и хороший результат. Заложенный нос свободно задышит после первого же сеанса массажа (рис. 224).



Кашель, ночные приступы

Точки воздействия: 73, 26, 8, 61, 51, 3, 14, 0.

Трудно сдерживаемые ночные приступы кашля связаны с преобладающим воздействием на легкие парасимпатического нерва, а также с усилением выработки слизи в ночное время. Стимуляция указанных точек приводит к быстрому снятию приступов кашля (рис. 225).

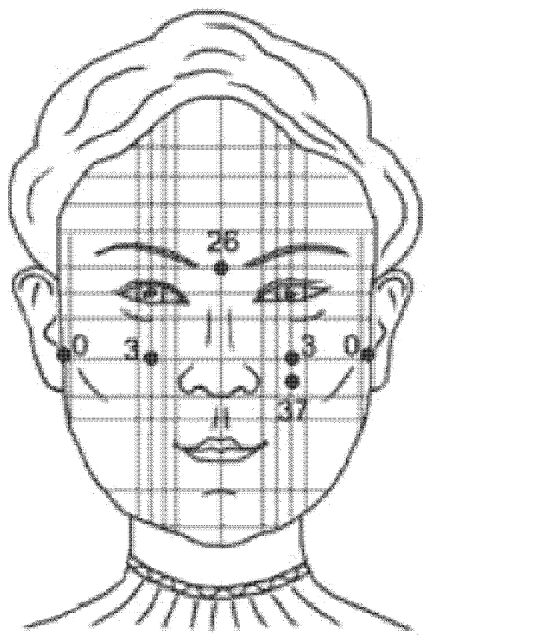


Кашель, разжижение мокроты

Точки воздействия: 37, 3, 26, 0.



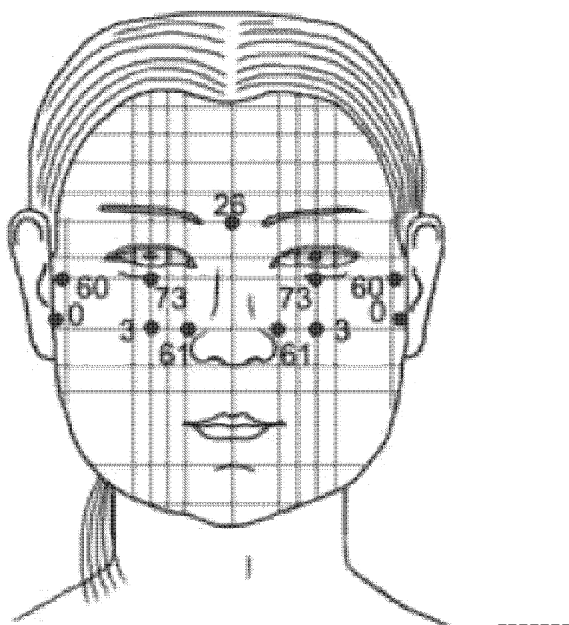
Стимуляция этих точек поможет при таких заболеваниях, как бронхиты с астматическими симптомами, бронхит курильщика, а также очистит дыхательные пути (рис. 226).



Легких и бронхов заболевания

Точки воздействия: 26, 3, 61, 73, 60, 0.

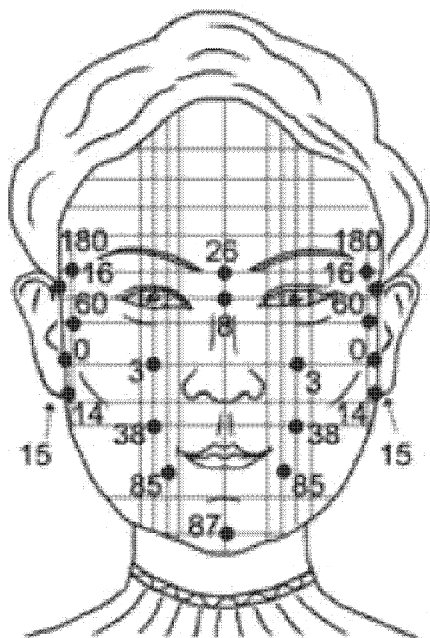
Эти точки можно с легкостью стимулировать в течение дня, они позволят улучшить состояние организма при заболеваниях дыхательных путей, аллергической астме, хроническом бронхите и обыкновенном кашле (рис. 227).



Лихорадочное состояние, жар

Точки воздействия: 26,3,8,38,85,60,87,180,14,15, 16, 0.

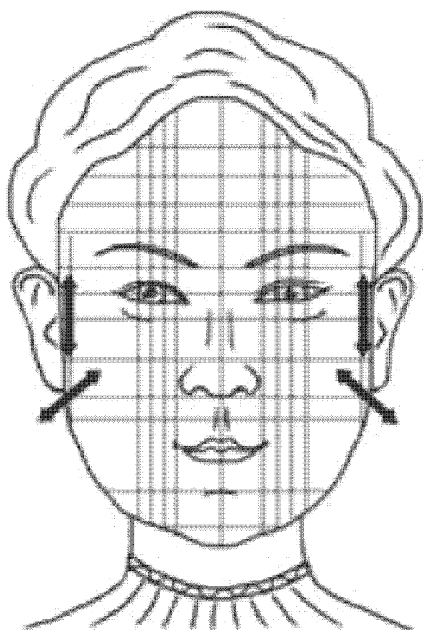
Воздействие на указанные точки способствует снижению жара, устранению лихорадочного состояния, укрепляет иммунную систему организма (рис. 228).



Острые респираторные состояния: кашель, потеря голоса, боль в горле

С силой растирайте указательным пальцем зону перед мочками ушей горизонтально и вертикально, как указано на схеме.

Для того чтобы остановить начинающуюся боль, применяйте способ, широко распространенный в Корее: растирайте «тигровым» бальзамом (можно взять бальзам «Золотая звезда». – Примеч. ред.) затылок, плечи, позвоночник, а также поглаживайте эти зоны ребром монеты или ложки. При кашле проделывайте ту же процедуру на грудной клетке (рис. 229).



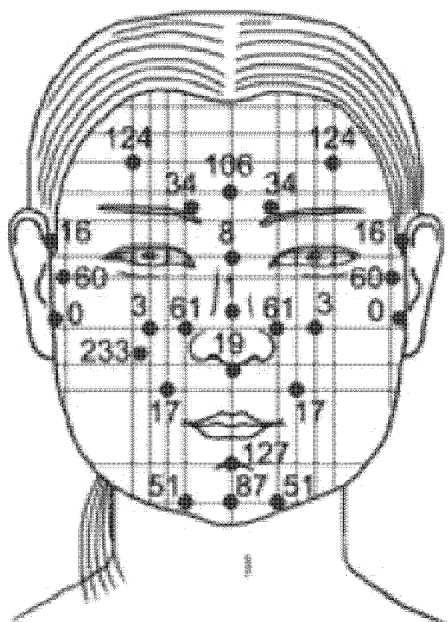
Потоотделение чрезмерное

Точки воздействия: 124, 34, 60, 19, 61, 50, 127, 87, 51, 16, 0. Дополнительные точки: 0, 8, 17, 50, 60, 61, 106, 124, 233.

Воздействие на вышеуказанные комбинации точек быстро избавит вас от причин, приводящих к чрезмерному потоотделению.

Точки, приводящие к прекращению чрезмерного потоотделения: 1, 50.

Если у вас сильно потеют руки, то стимулируйте точки 1, 3, 50 (рис. 230).



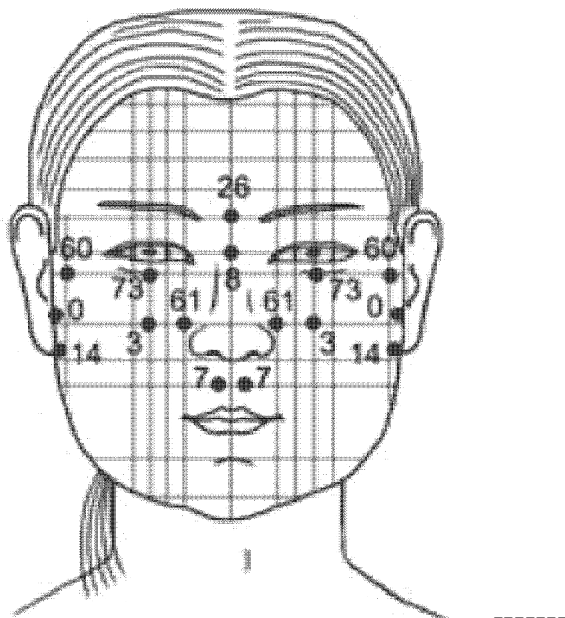
Пневмония

Точки воздействия: 26, 3, 61, 7, 8, 73, 60, 14, 0.

Пневмония – инфекционная болезнь, вызываемая пневмококком. Она характеризуется

острым воспалением всего легкого или одной его доли и сопровождается болью в грудной клетке, жаром, кашлем, затрудненным дыханием.

Вышеуказанные точки могут оказать эффективную помощь, но вам обязательно потребуется консультация врача. Проводите массаж 15–20 минут несколько раз в день (рис. 231).



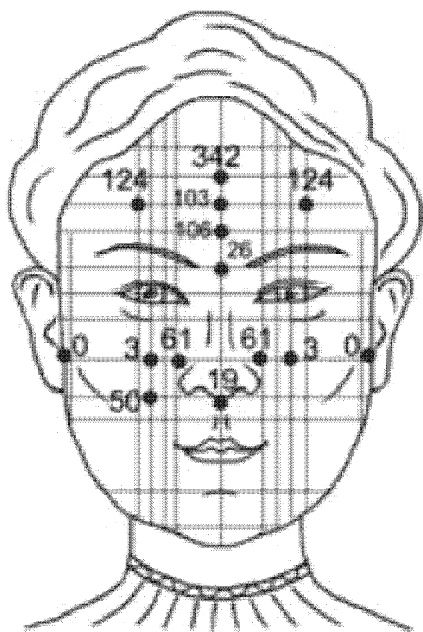
### Простуда

Точки воздействия: 50, 19, 3, 61, 26, 124, 0.

Сама простуда не опасна, но следует остерегаться ее осложнений, особенно детям и пожилым людям, у которых ослаблена иммунная система.

Многие люди 2–3 раза в год болеют простудой, которая сопровождается насморком (иногда синусит), слезотечением, раздражением глаз. Стимуляция вышеуказанных точек приведет к быстрому улучшению состояния больного.

Обратите внимание: при переохлаждении воспользуйтесь предложенным комплексом массажа (рис. 232).



-----

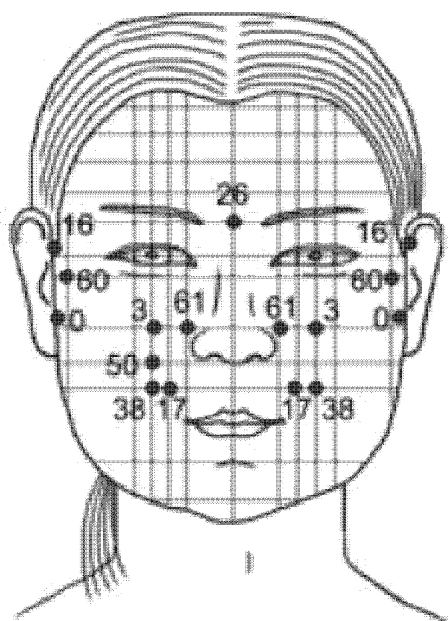
#### Противовоспалительные точки

Точки воздействия: 26, 3, 50, 17, 38, 14, 16, 61, 60, 0.

Эти точки обладают уникальным свойством – воздействие на них оказывает «натуральное» противовоспалительное действие.

Иногда бывает достаточно одного сеанса для достижения эффекта – улучшение наступает в течение нескольких минут. Благодаря этим точкам можно быстро устранить боль, которая вызвана воспалением.

Заметьте, что это болеутоляющее действие, которое наступает после массажа, не временное, а сохраняется длительно, если сеансы повторять (рис. 233).



-----

|

### Лечение простуды при ее первых симптомах

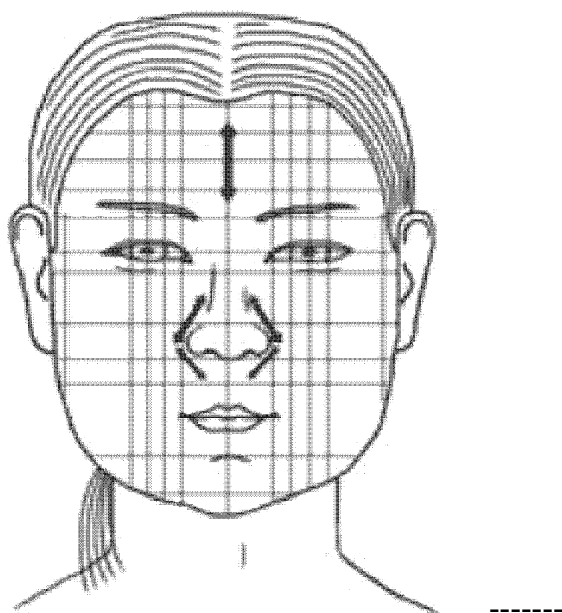
Достаточно простой усталости, чтобы вы смогли подхватить простуду и почувствовать ее первые симптомы: заложенный нос, боль в горле и чихание.

Для начала нужно освободить энергию. Для этого указательным пальцем энергично массируйте крылья носа, вдоль ноздрей и перед ушами, как показано на схеме.

Суставом согнутого большого пальца активно и энергично массируйте центр лба на уровне точек 106, 103, 342.

Вы можете также согреть лицо феном. Это интересный и очень эффективный способ, который, чрезвычайно прост и быстро приносит облегчение.

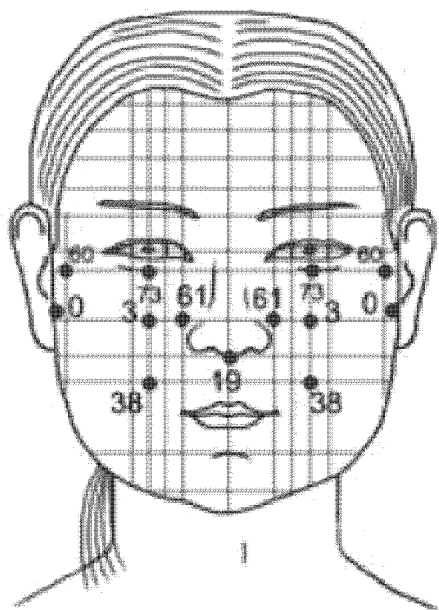
Дополнительно советуем пить больше горячей жидкости (рис. 234).



### Эмфизема легких

Точки воздействия: 19, 60, 3, 38, 73, 61, 0.

Эта болезнь начинается с хронического бронхита, основной причиной которого является курение. Вышеуказанные точки необходимо стимулировать ежедневно (рис. 235).



### Точечный массаж лица

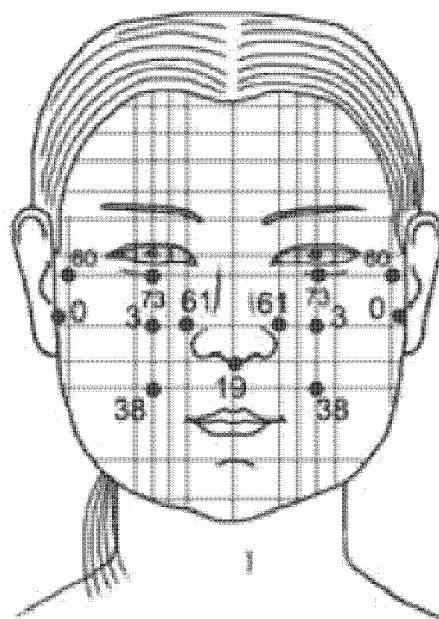
Боль в горле простудного характера

Точки воздействия: «Молодой торговец», «Лимфатическая точка», «Низина в долине».

Колющая боль в горле, отсутствие аппетита, затрудненность глотания и чувство сухости во рту часто являются началом острого тонзиллита, или ангины: появляется высокая температура, распухают лимфатические железы в углу нижней челюсти, сильно увеличиваются миндалины. Если это простуда, то чем раньше прибегнуть к точечному массажу, тем легче будет протекать болезнь.

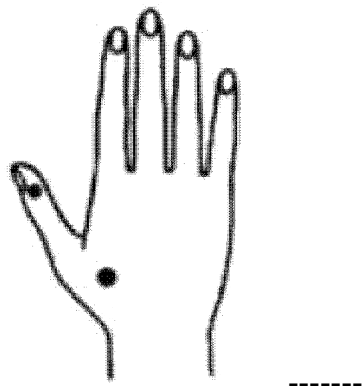
Точечный массаж приносит облегчение при неосложненных заболеваниях горла, которые проявляются в виде хрипоты и легких затруднений при глотании.

«Молодой торговец» (рис. 236) (точка, отвечающая за легкие): массируйте ногтем большого пальца несколько раз в день; сильно нажимать 5 минут.



«Лимфатическая точка» (рис. 237, точка сверху) на большом пальце, действует на лимфатическую систему: нажимать со средней силой 5 минут.

«Низина в долине»: (рис. 237, точка внизу) регулирует функцию слизистой оболочки; сильно нажимать до 10 минут.



### Кашель

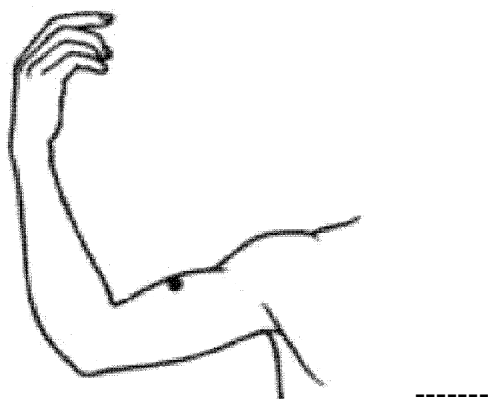
Точки воздействия: «Концентрированная точка приложения сил», «Низина в долине», «Белая сторона».

Кашель – это естественный рефлекс организма для освобождения дыхательных путей: все, что забивает дыхательные пути (инородные тела, пыль, слизь, вредные вещества, попавшие при курении) и мешает дыханию, вызывает позыв к кашлю и удаляется из организма спазматическим выталкиванием воздуха. Кашель может быть и признаком других болезней. Точечный массаж действует на раздраженную слизистую оболочку успокаивающе. Во время акупрессуры при приступе кашля старайтесь дышать глубоко и медленно.

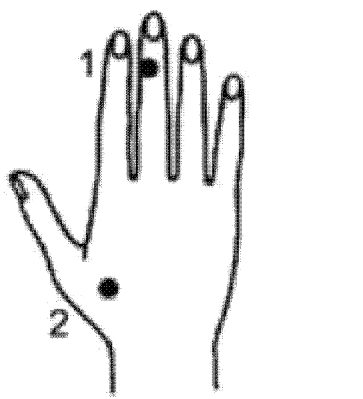
«Концентрированная точка приложения сил» (рис. 239, точка 1): нажимать со средней силой 5-10 минут.

«Низина в долине» (рис. 239, точка2): сильно нажимать 5 минут.

«Белая сторона» (рис. 238) (посередине плеча, прямо на вершине бицепса): для смягчения кашля, вызванного раздражением дыхательных путей, массировать не более 30 секунд, мягко нажимать или разъединять 1–2 минуты.







ОРВИ, простудные заболевания

Точки воздействия: «Белая сторона», «Низина в долине», «Захлестывающая волна» и «Концентрированная точка приложения сил», «Прудянь», «Врата богов», «Высокая вершина», «Через пролив», «Внутренний пограничный вал».

Сопутствующими явлениями простуды вирусного происхождения бывают повышенная температура, головная боль, воспаление верхних дыхательных путей, а иногда – расстройства желудка и кишечника. Задача точечного массажа рук – общее укрепление организма для мобилизации защитных сил. Точечный массаж не устранит инфекцию, но поможет перенести симптоматические проявления ОРВИ: усталость, тяжесть в голове, боль в мышцах.

«Белая сторона» (рис. 240) (посередине плеча, на «вершине» бицепса): мягко нажимать 2–3 минуты.

Точка «Захлестывающая волна» (рис. 241 точка 2) и «Концентрированная точка приложения сил» (рис. 241, точка 1): массируйте в периоды повышенной инфекционной опасности, в целях профилактики; сильно нажимать 3–5 минут.

«Низина в долине» (рис. 241, точка 3): сильно нажимать 3–5 минут.

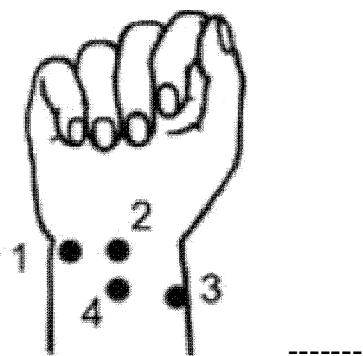
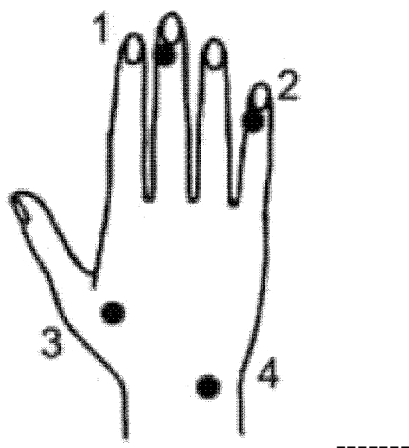
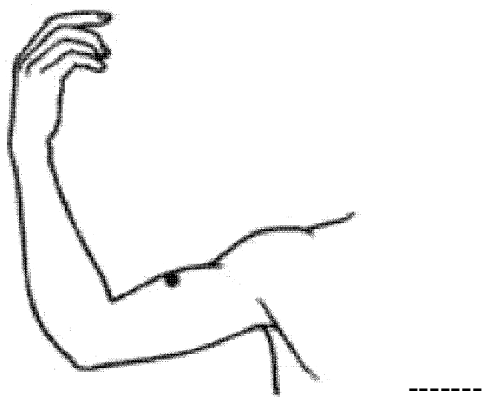
«Прудянь» (рис. 241, точка 4): нажимать со средней силой до 10 минут.

«Врата богов» (рис. 242, точка 1): нажимать со средней силой 3–5 минут.

«Высокая вершина» (рис. 242, точка 2): нажимать со средней силой 3–5 минут.

«Через пролив» (рис. 242, точка 3): лучше массировать большим и указательным пальцами, охватив руку; сильно нажимать до 10 минут.

«Внутренний пограничный вал» (рис. 242, точка 4) (в трех цунях над запястьем, один цунь – два сложенных пальца, указательный и средний, по ширине): нажимать со средней силой 3–5 минут.



Точечный массаж стоп

Боль в горле простудного характера

Точка воздействия: 1-я точка желудочного меридиана (канал Пита)

1-я точка желудочного меридиана (канал Пита) (канал Пита) расположена на 0,3 см выше края корня ногтя II пальца (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Воспалительные процессы носоглотки простудного характера

Точка воздействия: точка Шауча.

Массировать точку Шауча, расположенную в середине плюснефаланговой складки I пальца стопы (см. рис. 110). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Высокая температура при простудных и вирусных заболеваниях

Точка воздействия: 3-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

3-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена во впадине на медиальной (внутренней) поверхности стопы, книзу от головки I плюсневой кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Кашель, боль в горле, воспаление

Точка воздействия: 1-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

1-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена в центре подошвы в ямке между II и III плюсневыми костями на уровне 2/5 расстояния от конца II пальца до задней стороны пятки (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Кашель, лечение

Точки воздействия: 5-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

5-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена впереди от места прикрепления ахиллова (пяточного) сухожилия к пяточной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Лихорадка, головная боль простудного характера

Точка воздействия: 3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена во впадине на месте перехода тыльной в подошвенную поверхность стопы. Воздействовать 3-10 минут. Применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Ночная потливость, перемежающаяся лихорадка

Точка воздействия: 3-я точка желудочного меридиана (канал Пита).

3-я точка желудочного меридиана (канал Пита) расположена в межкостной щели между II и III плюсневыми костями, сзади от плюснефалангового сустава (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Озноб, потливость при простуде

Точка воздействия: 6-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

6-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена у нижнего края бокового выступа пяточной кости, во впадине на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы. Воздействовать 2–3 минуты, применяя прием «E 3» (см. схему 5 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Озноб, лихорадка

Точка воздействия: 5-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

5-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена чуть спереди от нижнего края латеральной лодыжки, точка находится у верхнего края сухожилия короткой малоберцовой мышцы. Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Органов дыхания заболевания, лечение и профилактика

Точка воздействия: 4-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

4-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена в середине латеральной стороны стопы в задней части щели между IV и V плюсневыми костями, где пальпируется впадина (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–7 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Простудные боли в горле

Точка воздействия: точка Лакшми.

Массировать точку Лакшми, расположенную в центре подошвы между II и III плюсневыми костями (см. рис. 110). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Простудные лихорадочные состояния

Точка воздействия: 6-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

6-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена во впадине выше пяточной кости, между медиальной (внутренней) лодыжкой и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Простуда, лихорадка, лечение

Точка воздействия: 1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена на 0,3 см выше корня ногтя концевой фаланги IV пальца стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Простуды, лихорадки, лечение

Точка воздействия: 2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена у межпальцевой складки IV и V пальцев стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Простудные выделения из носа

Точка воздействия: 3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена во впадине на месте перехода тыльной в подошвенную поверхность стопы. Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Простудные заболевания, лихорадка, лечение

Точка воздействия: 4-я точка канала печени (канал Шикхара).

4-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена перед медиальной лодыжкой (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-15 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Простудные заболевания, лихорадка, лечение

Точка воздействия: 2-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

2-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена спереди от медиальной (внутренней) стороны плюснефалангового сустава I пальца, в месте перехода тыльной поверхности в подошвенную, где пальпируется углубление (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

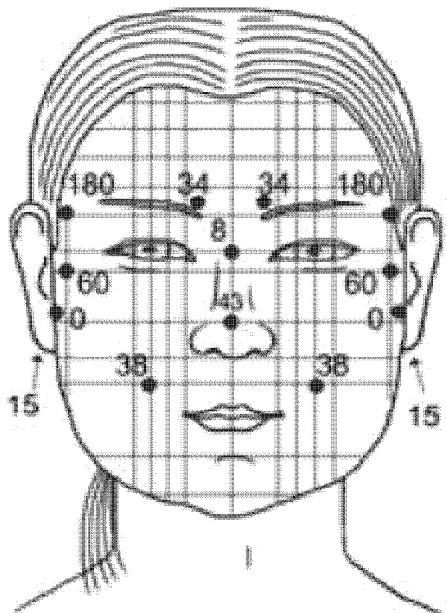
## **ЗАБОЛЕВАНИЯ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ И ЗУБОВ**

### Точечный массаж лица

#### Десны (воспаление)

Точки воздействия: 8,15, 38, 43, 34, 60,180, 0.

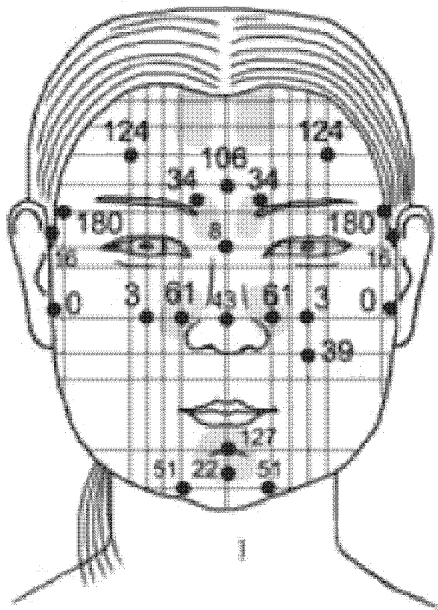
Ваши десны стали чувствительными и кровоточат при чистке зубов? У вас, возможно, гингивит (воспаление десен). Приступайте к массажу указанных точек. Кроме того, пользуйтесь зубной щеткой с мягкой щетиной. Каждое утро полощите рот чистым, немного охлажденным оливковым маслом, можно арахисовым. Длительность процедуры – 10 минут. Все это поможет привести ваши десны в полный порядок (рис. 243).



### Кариес, зубная боль, лечение и профилактика

Точки воздействия: 39, 3, 16, 43, 51,57,61, 8, 34, 106,124,180, 0.

Массаж указанных точек уменьшает зубную боль. Напоминаем: точка 51 смягчает боль, точка 15 связана с челюстями, точки 122 и 127 – с нижней челюстью. Комбинация точек для упрощенного массажа: 124, 180, 61, 127, 22, 0. Стимуляция этих точек, конечно, не вылечит кариес или пародонтит, но позволит вам без мучений дождаться приема у стоматолога. Результат от массажа вы почувствуете через 5-10 минут. Растирайте эти зоны пальцами, как указано на рис. 244. Продолжайте массаж до тех пор, пока боли не прекратятся. Можно применить другой метод: легко массируйте переносицу, сжимая ее.



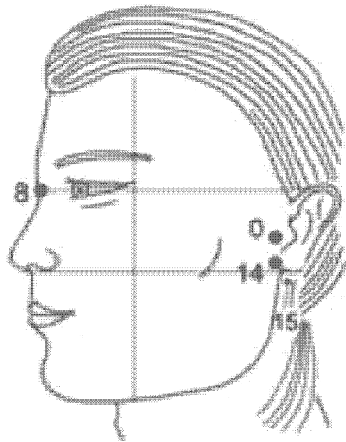
Язвы в ротовой полости

Точки воздействия: 8, 14, 15, 0.

Стимулируйте указанные точки при язвах и эрозиях слизистой ротовой полости.

Добавьте к этой процедуре полоскание рта раствором хлорида магния (разбавленная минеральная вода).

Стимулировать указанные точки необходимо до еды (рис. 245).



Точечный массаж рук

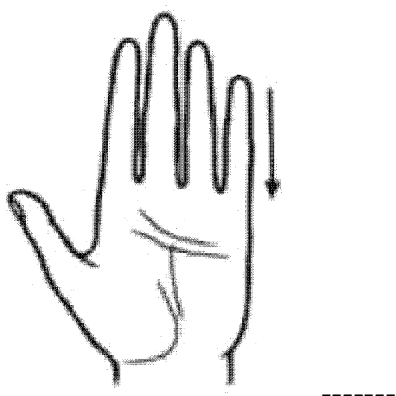
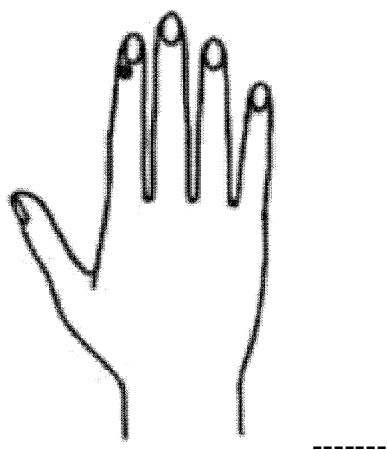
Зубная боль

Точки воздействия: «Специальная зона», «Покупатель ян».

С помощью точечного массажа можно эффективно уменьшить или вовсе прекратить на некоторое время зубную боль.

«Специальная зона» (рис. 246) на внешней стороне мизинца: потирать 5–7 минут.

«Покупатель ян» (рис. 247) (на ногтевом валике указательного пальца): может смягчать боль прямо во время лечения зуба; массировать ногтем большого пальца; нажимать сильно, время – сколько потребуется.



Точечный массаж стоп

Гингивит

Точка воздействия: точка Вама.

Массировать точку Вама, расположенную на задней поверхности пятки в середине пяточной кости, в месте прикрепления ахиллова сухожилия (см. рис. 72, а, б).

Воздействовать 3 минуты, применяя схему 5 (прием «Е 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Зубная боль

Точка воздействия: точка Кашайя.

Массировать точку Кашайя, расположенную на тыльной стороне каждой стопы между головками плюсневых костей – по 4 на каждой стопе (см. рис. 80). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «Е 2» и «Е 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Зубная боль, стоматит

Точка воздействия: 2-я точка канала печени (канал Шикхара).

2-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена во впадине между I и II плюснефаланговыми суставами (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «Е 2» и «Е 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Зубная боль, стоматит

Точка воздействия: 6-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

6-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена во впадине выше пяточной кости, между медиальной (внутренней) лодыжкой и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «Е 2» (см. схему 3

в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Зубная боль, облегчение

Точка воздействия: 4-я точка желудочного меридиана (канал Пита).

4-я точка желудочного меридиана (канал Пита) расположена на самом возвышенном участке тыла стопы, где пальпируется пульсация, между суставами II и III пальцев (см. рис. 72, а, б). Воздействовать не более 3 минут, применяя приемы «D 3» и «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Стоматит, лечение

Точка воздействия: 5-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

5-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена кпереди от места прикрепления ахиллова (пяточного) сухожилия к пяточной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

## **СЕКСУАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА, КОНТРАЦЕПЦИЯ, ЗАЧАТИЕ, БЕРЕМЕННОСТЬ**

Точечный массаж лица

Контрацепция

Этим методом с успехом пользуются многие женщины на юго-востоке азиатских стран. В соответствии с принципами рефлексологии зоны носа связаны с маткой, так же как точки, расположенные над верхней губой и на нижней губе, связаны с яичниками и маткой. Стимуляция этих рефлекторных зон (которую можно осуществлять разными способами: надавливанием, поглаживанием или похлопыванием) приводит к улучшению работы мышц и гормонального фона этих органов.

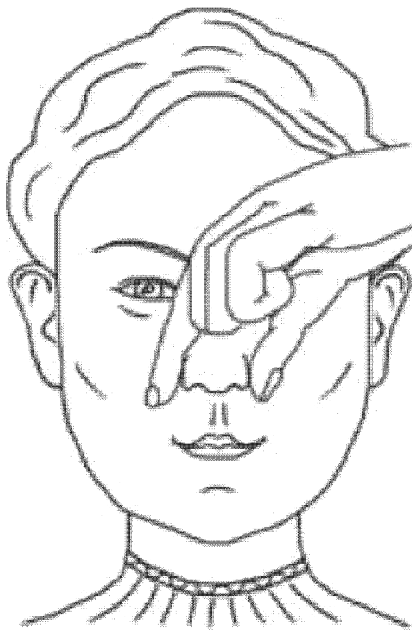
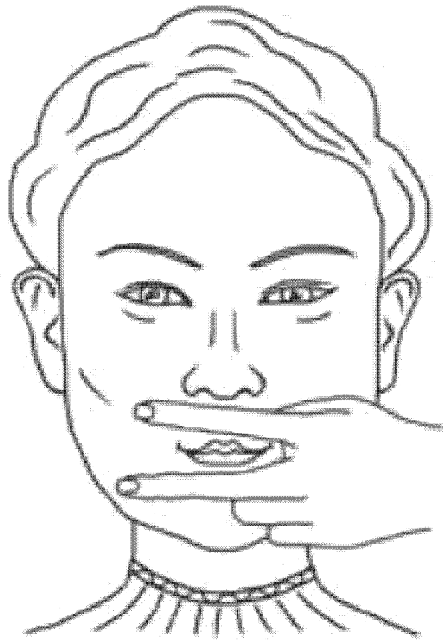
Метод контрацепции. За 10 минут до проведения полового акта и через 10 минут после него поглаживайте указательным и средним пальцами правой руки контур рта – 200 раз (не сильно и не слишком легко) (рис. 162).

Затем массируйте ноздри, легко сжимая их большим и указательным пальцами – 200 раз (это займет не больше 2–3 минут). Сжав ноздри, продвигайте пальцы от начала каждой ноздри к основанию носа сильными движениями. Зоны во время стимуляции должны нагреться, и вы почувствуете прилив тепла к области промежности.

Такой массаж вызовет увеличение секреции во влагалище и повысит сексуальное возбуждение. Эти признаки подтверждают эффективность стимуляции и являются гарантиями контрацепции. Их отсутствие означает, что вы проводили массаж недостаточно эффективно, надавливали на ноздри слишком слабо или недолго. Для достижения нужного результата контрацепции практикуйтесь ежедневно и длительное время. В среднем достаточно 200 растираний. Для молодой здоровой женщины иногда бывает достаточно 50 массажных движений, чтобы появилось ощущение тепла в промежности и другие признаки эффективности процедуры. Женщине зрелого возраста или обладающей малой жизненной энергией потребуется больше времени.

Признаками эффективности метода являются: прилив тепла к области промежности, сексуальное возбуждение, увлажнение влагалища и повышение тонуса мускулатуры влагалища и матки. Этот метод иногда используется для лечения фригидности. Метод не применяется у беременных (риск выкидыша) (рис. 248–249).





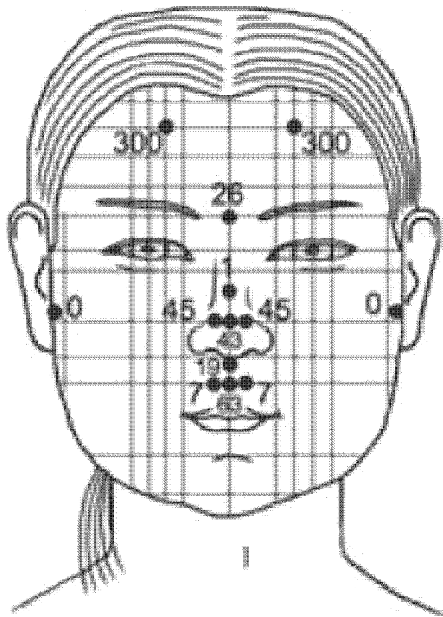
Сексуальность, нарушения

Точки воздействия: 1,7,19, 43, 45, 63, 300, 0.

Воздействие на эти точки стимулирует половую энергию у мужчин и женщин. Массаж вызывает прилив сил, особенно если проблема связана с усталостью или переутомлением.

Если вы считаете, что причина ваших сексуальных нарушений – стресс или избыток нервного перенапряжения, то сначала начните стимулировать расслабляющие точки, а затем перейдите к массажу вышеуказанных точек.

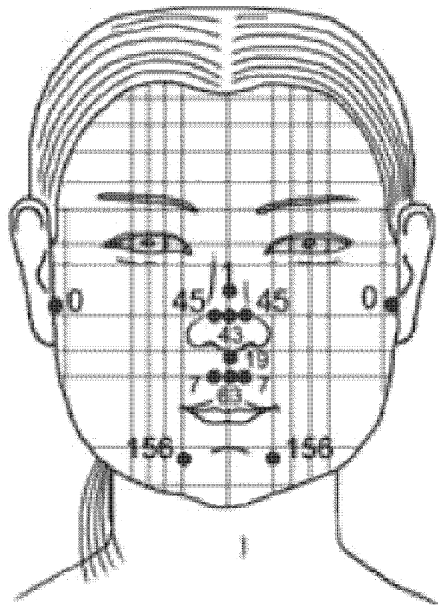
В случае отсутствия эрекции стимулируйте точки 63, 300, для возбуждения сексуального желания – 63, 300, а чтобы понизить пыл – 26 (рис. 250).



### Импотенция

Точки воздействия: 7,1,19, 45, 63,156, 43, 0.

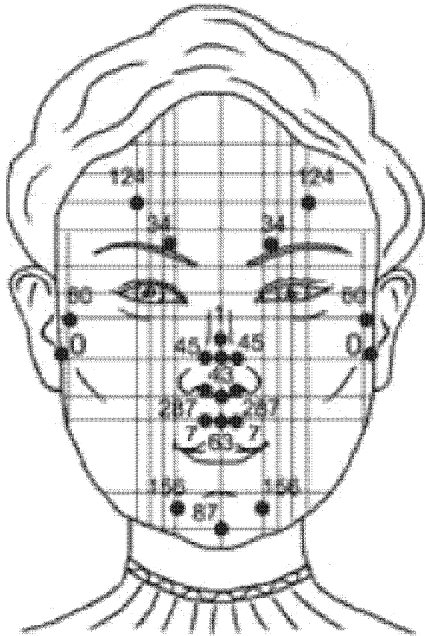
Многие мужчины страдают расстройством половой функции. Врачи винят в этом стресс, хроническую усталость, переутомление, неуверенность в своих силах, гормональные проблемы. Регулярное применение точечного массажа лицевых точек в течение довольно длительного времени позволит восстановить энергию и решить вашу деликатную проблему. Заметим, что точка 0 повышает сексуальную энергию, которая в свою очередь улучшает половые отношения и избавляет от преждевременной эякуляции (рис. 251).



### Фригидность

Точки воздействия: 7, 1, 19, 45, 63,156, 87, 43, 287, 124, 34,60, 0.

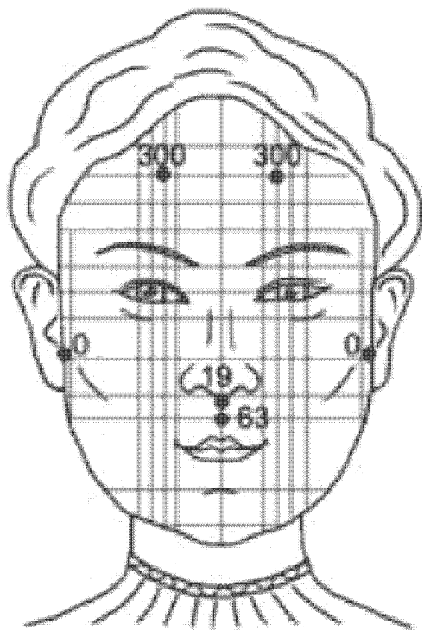
Стимуляция вышеперечисленных точек окажет женщинам эффективную помощь при фригидности (уменьшении сексуального влечения у женщин). Кроме того, вы можете массировать точки, которые указаны в разделе «Контрацепция» (рис. 252).



Эякуляция преждевременная

Точки воздействия: 19,63,300,0. Смотрите также «Импотенция» и «Сексуальность».

Эти точки повышают сексуальную энергию, позволяющую бороться со всеми половыми болезнями, в том числе и с импотенцией. Сюда можно добавить точки, повышающие сексуальность (рис. 253).

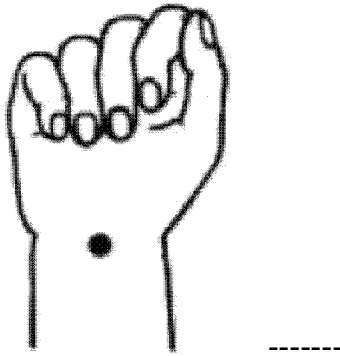


Точечный массаж рук

Сексуальные нарушения

Точка воздействия: «Высокая вершина».

При сексуальных расстройствах часто стоят психологические проблемы: неосознанные страхи, трудности общения с партнером и т. д. «Высокая вершина»: способствует душевному равновесию; нажимать со средней силой 5 минут (рис. 254).



#### Точечный массаж стоп

##### Бесплодие

Точки воздействия: 1-я точка почечного канала (канал Ида-нади), точка Лакшми, точка Аварана.

1-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена в центре подошвы в ямке между II и III плюсневными костями на уровне  $\frac{2}{5}$  расстояния от конца II пальца до задней стороны пятки (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Лакшми, расположенную в центре подошвы между II и III плюсневными костями (см. рис. 110). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Аварану по схеме 5, точка расположена в углублении под внутренней лодыжкой (см. рис. 72, а). Воздействовать 3 минуты, применяя схему 5 (прием «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

##### Импотенция

Точки воздействия: 1-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), 6-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

1-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена на 0,3 см от наружного угла ногтевого ложа V пальца (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

6-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена во впадине выше пяточной кости, между медиальной (внутренней) лодыжкой и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

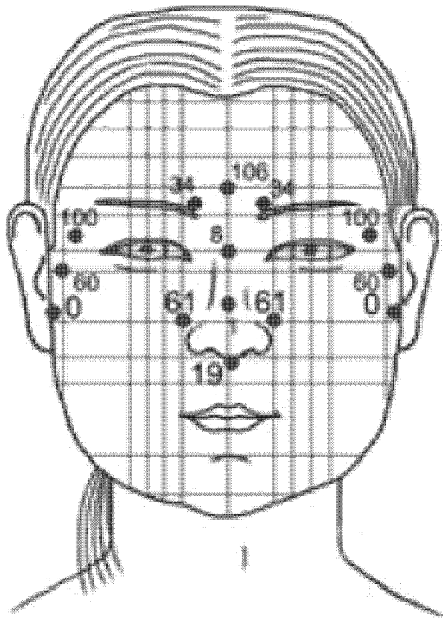
## ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

#### Точечный массаж лица

##### Аритмия сердца

Точки воздействия: 1, 8, 19, 34, 61, 100, 106, 60, 0. Смотрите также раздел «Тахикардия».

Эти точки регулируют сердечный ритм. В данной ситуации обнаруживает свои регулирующие действия точка 0. Она снижает ритм сердечных сокращений при сильном сердцебиении и, наоборот, учащает – при редком ритме (рис. 255).



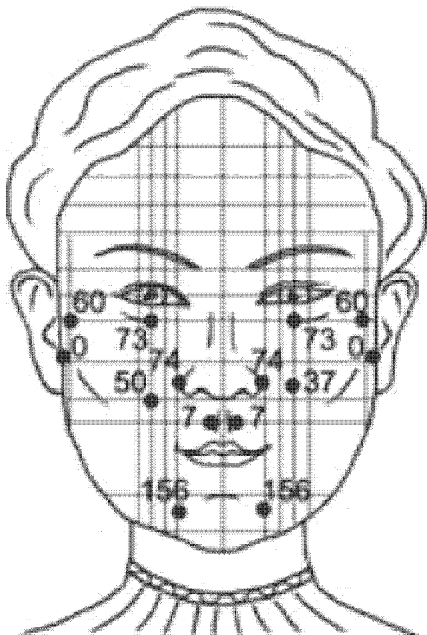
-----

Варикозная болезнь вен

Точки воздействия: 7, 37, 50, 60, 73, 74, 156, 0.

Страдаете ли вы варикозным расширением вен, испытываете ли вы тяжесть в ногах к концу дня? Эти неприятности связаны со слабостью венозных клапанов. Если вы проводите много времени, сидя за столом или стоя за прилавком, ваша система кровообращения подвергается чрезмерной нагрузке.

Применяйте массаж вышеуказанных точек несколько раз в день и не забывайте о физических упражнениях, которые являются самым лучшим лекарством.



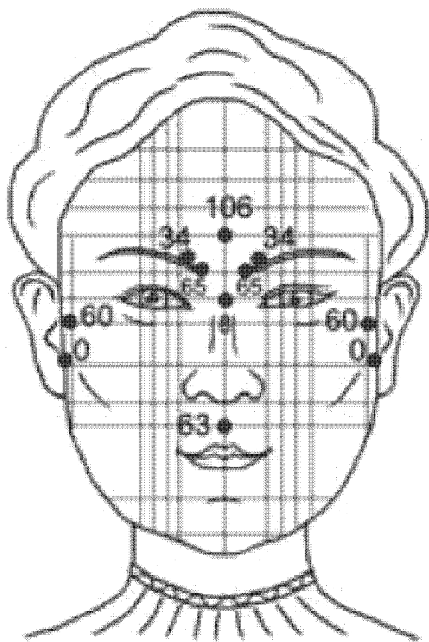
-----

Точка 0 улучшает венозное кровообращение и укрепляет вены (рис. 256).

Головокружения

Точки воздействия: 63, 34, 106, 65, 60, 8, 0.

Если головокружения беспокоят вас длительное время, то они могут быть предвестниками более серьезной болезни. Среди доброкачественных причин этого недуга могут быть: внезапная потеря ориентации, анемия, недостаточное кровообращение мозга, сильный жар. В этих случаях стимуляция точек окажет вам большую помощь (рис. 257).

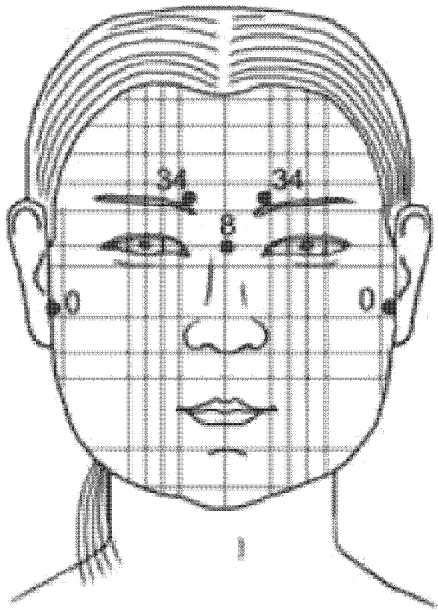


Одышка

Точки воздействия: 34, 8, 0.

Эти точки помогут людям, страдающим одышкой. Их нужно стимулировать, чтобы восстановить сердечный ритм, особенно во время физических нагрузок.

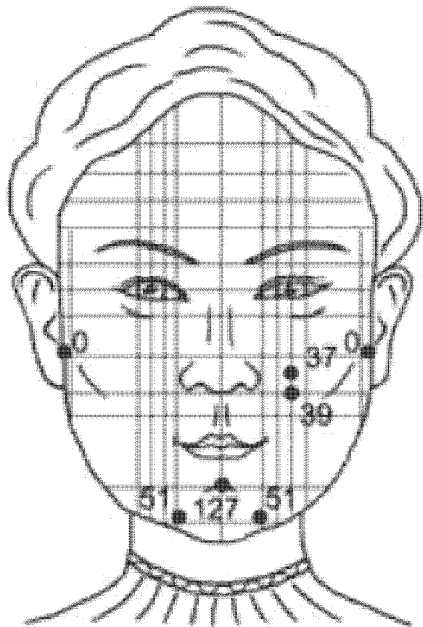
Вышеуказанные точки можно массировать даже непосредственно во время занятий спортом. Вся зона воздействия расположена перед ухом (рис. 258).



Тяжесть в ногах

Точки воздействия: 37, 39, 127, 51, 0.

Тяжесть в ногах связана с малоподвижным образом жизни и ярко проявляется при нарушении функции печени или нарушении венозного кровообращения. Массаж указанных точек улучшит кровообращение, уменьшит венозный застой. Точки лучше массировать в конце рабочего дня, чтобы снять усталость в мышцах ног (рис. 259).

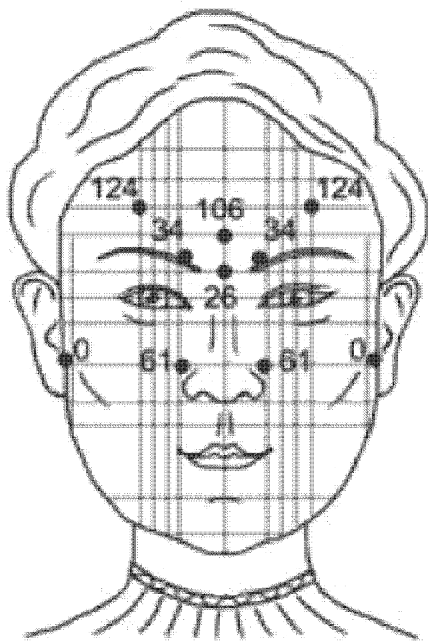


Головная боль

Точки воздействия: 61, 26, 106, 34, 124, 0.

Существует более сотни причин головной боли. Обычно головная боль связана с

повышенным давлением. Усиленное сокращение мышц также может быть причиной головной боли, поскольку оно провоцирует спазм кровеносных сосудов, что в свою очередь ведет к замедлению циркуляции энергии и к головной боли. Причиной повышения давления может быть избыток стрессовых ситуаций, которые отнимают много сил и вызывают переутомление. Что же делать, если у вас изо дня в день болит голова? Вы можете облегчить свое состояние, стимулируя точки в указанном порядке. Благодаря массажу точек наступает расслабление, успокоение. Головная боль исчезает (рис. 260).

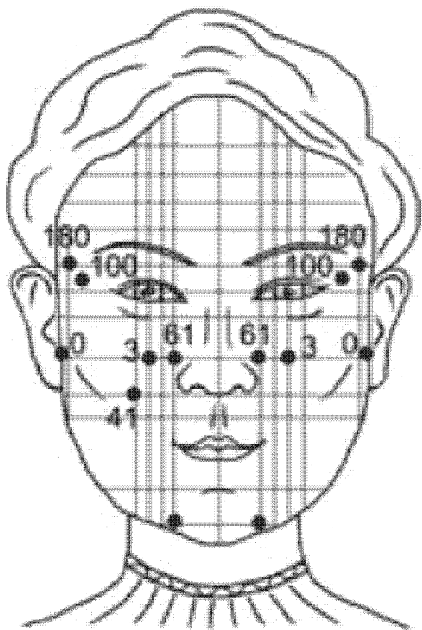


Головная боль (слева или справа)

Точки воздействия: 41,51,61, 3,100,180, 0.

Иногда головная боль прекращается очень быстро, но в некоторых ситуациях может продолжаться целый день. При локализации боли в одном из полушарий головного мозга стимулируйте точки, относящиеся к этому полушарию. Если этого будет недостаточно, добавьте точки, указанные ниже. Повторяйте сеансы почаще. Начинайте стимуляцию точек при первых признаках ухудшения. Это поможет вам ослабить боль, а затем ее прекратить (рис. 261).

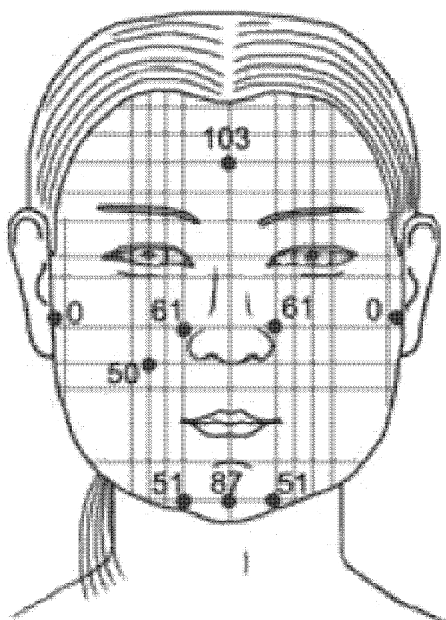




Головная боль в области темени

Точки воздействия: 50, 51, 87, 61, 103, 0.

Начинайте массаж с точек, обычно применяемых при головной боли. Если боль не пройдет, добавьте вышеуказанные точки. Не бойтесь экспериментировать с комбинациями точек, выберите наиболее оптимальную для себя (рис. 262).



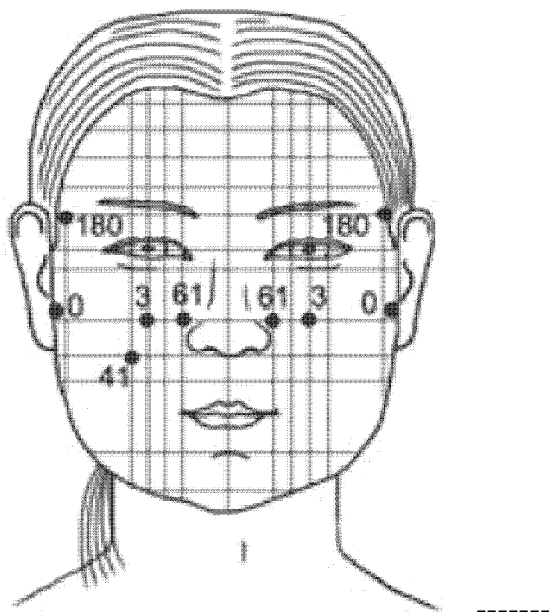
Головная боль в виске

Точки воздействия: 41, 61, 180, 3, 0.

Эти острые боли обычно связаны с плохой работой желчного пузыря. При лечении комплексных головных болей важно выбрать точки, связанные с возникновением этой

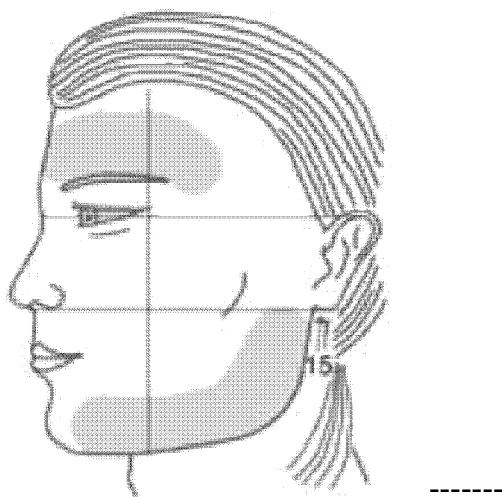
болезни. От вашего выбора будет зависеть успех процедуры.

Последовательность точек дана для того, чтобы вы могли составить для себя собственную программу стимуляции в соответствии с вашим самочувствием (рис. 263).



#### Гипертонический криз

В случае криза применяйте этот простой массаж, легкий для запоминания (при гипертонии выучите его и применяйте по необходимости): растирайте пальцами указанные на рис. 264 зоны, постепенно увеличивая силу нажима.



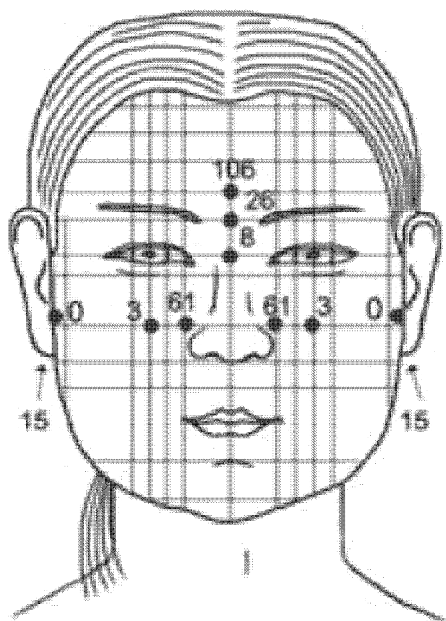
Обратите внимание: эти зоны очень чувствительны. Затем таким же образом массируйте подбородок. Заканчивайте массаж стимуляцией точки 15. Длительность сеанса 5-10 минут. Для нормализации давления метод применяется 2-3 раза в день.

#### Гипертония артериальная

Точки воздействия: 15, 61, 8, 26, 106, 3, 0.

Гипертония проявляется в различных симптомах, таких как головная боль (особенно в затылочной области), головокружения, бессонница, учащенное сердцебиение, нарушение

зрения, шум в ушах, чувство удушья, боли в груди, запор. Гипертония порождает болезни почек, щитовидной железы, гормональные нарушения, атеросклероз и неврозы. Точка 8 помогает при гипертонии, повышенном давлении или учащенном сердцебиении (рис. 265).

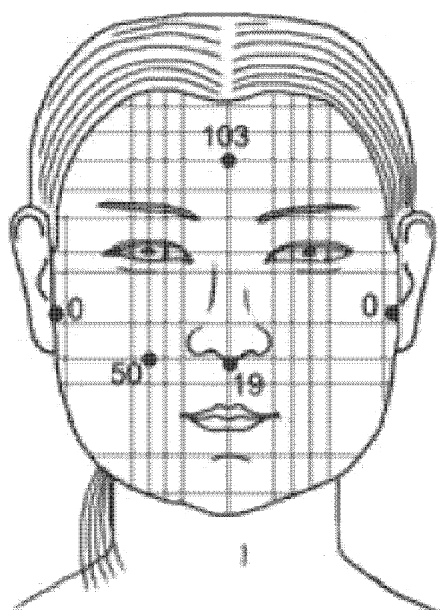


Гипотония артериальная

Точки воздействия: 50, 19, 103, 0.

Пониженное артериальное давление чревато слабостью, проблемами со зрением, потерей сознания. Если вы чувствуете, что близки к обмороку, то немедленно начинайте стимулировать эти точки.

Заметим, что точка 0 способствует нормализации давления, поэтому советуем воздействовать на нее при артериальной гипотонии и гипертонии. Этой же точкой следует заканчивать сеанс: если вы допустили ошибку, например стимулировав точку гипертонии вместо точки гипотонии, то вы сгладите нежелательный эффект в результате процедуры (рис. 266).

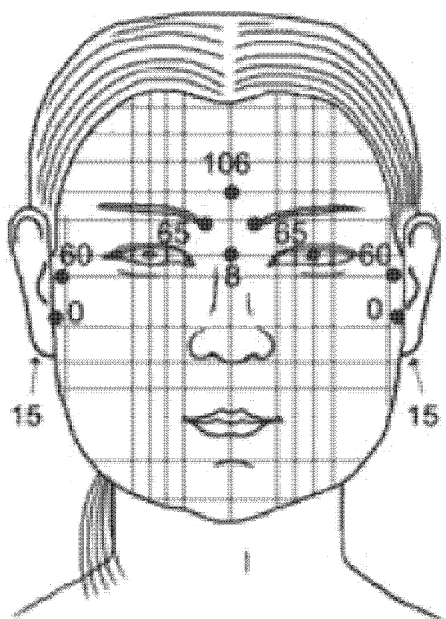


Мозговое кровообращение, нарушения

Точки воздействия: 106, 65, 60, 8, 15, 0.

Хорошее кровообращение мозга – залог здоровья. Однако стрессы, плохое питание, курение приводят к тому, что нарушение мозгового кровообращения становится распространенным недугом.

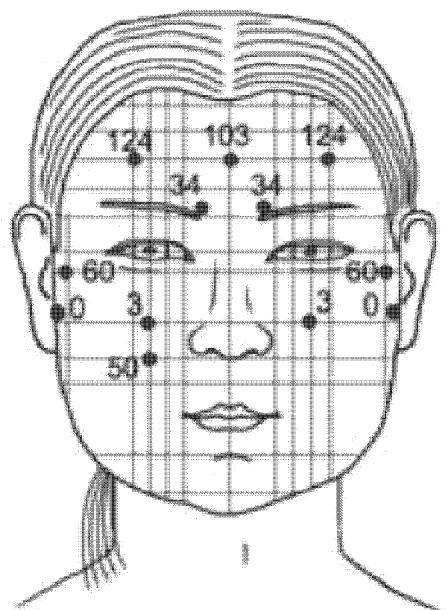
Используйте эти точки в случае возникновения беды. По возможности с силой стимулируйте точку 15, и вы достигнете столь желаемого результата – улучшения мозгового кровообращения (рис. 267).



Мозговое кровообращение, улучшение памяти

Точки воздействия: 103, 124, 34, 60, 50, 3, 0.

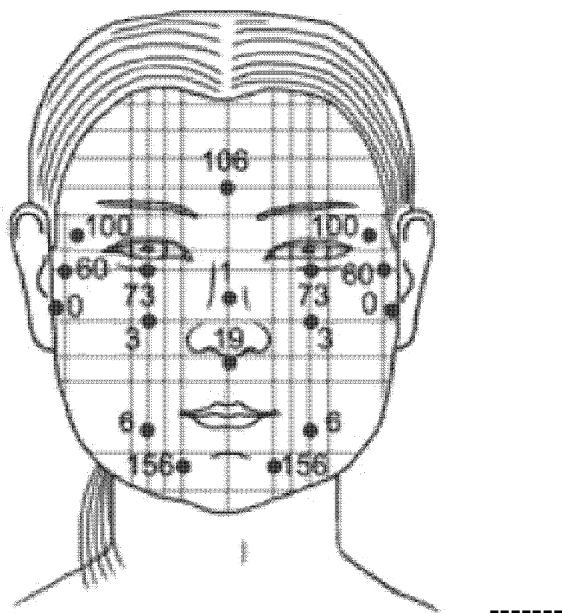
Эти точки улучшают мозговое кровообращение и стимулируют функцию мозга. Их массируют при умственном переутомлении, рассеянности, ухудшении памяти и т. д. (рис. 268).



### Сердечная мышца, заболевания

Точки воздействия: 1,3,6,19, 73, 100, 106, 156, 60, 191,0.

Массаж этих точек рекомендован при всех сердечных заболеваниях, а также при ангине (особенно точка 73). Стимулировать вышеуказанные точки рекомендуется несколько раз в день, по мере объективных и субъективных показателей (рис. 269).



### Стенокардия

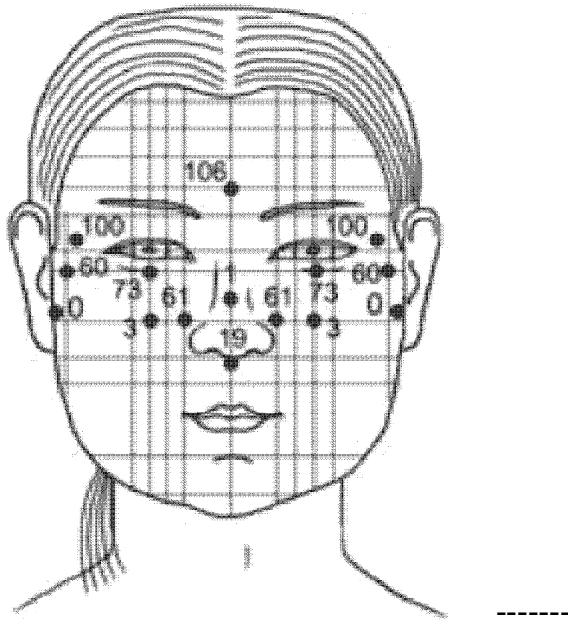
Точки воздействия: 1, 3,100,106, 73, 61,19,60, 0.

Массаж этих точек позволяет ослабить болевой синдром при стенокардии (сжимающие боли за грудиной, удушье, тяжесть в области сердца).

Массаж надо проводить в период между приступами ежедневно, а при необходимости – и несколько раз в день.

В момент приступа стенокардии следует сильно нажать на точку 19 и растирать ее указательным пальцем до снятия криза.

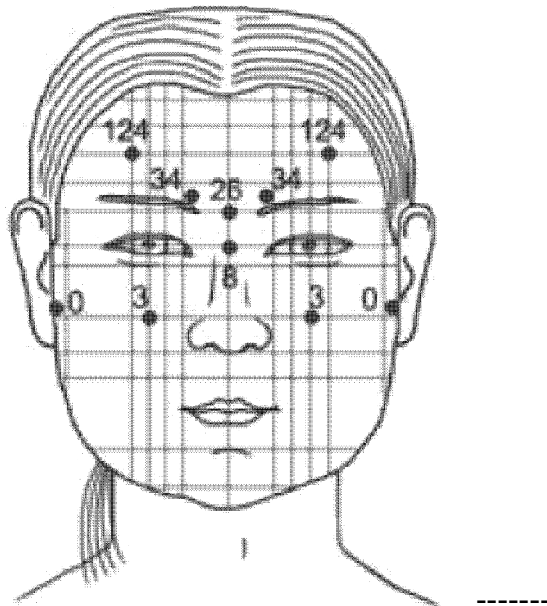
Напоминаем, что при первых появлениях болей в области грудины или сердца надо обратиться к врачу, чтобы выяснить их причину. Для предупреждения стенокардии, кроме массажа точек, пересмотрите ваш рацион и тщательно дозируйте физические нагрузки (рис. 270).



Тахикардия

Точки воздействия: 34, 124, 3, 8, 26, 0.

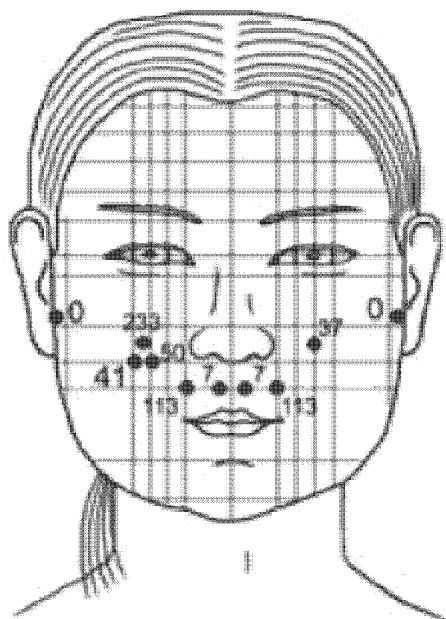
Точки 8 и 26 замедляют сердечный ритм. Точка 8 расположена на переносице, точка 34 – на переднем крае брови. Стимулируйте их указательным пальцем (рис. 271).



Холестерин, повышенный

Точки воздействия: 41, 50, 37, 113, 7, 233, 0.

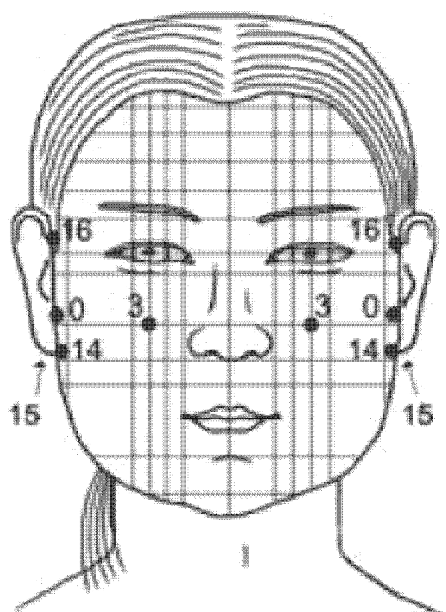
Если у вас повышенный уровень холестерина, то необходимо исключить из питания продукты, содержащие холестерин, а также стимулировать точки 8, 15, 14 (рис. 272).



### Шум в ушах

Точки воздействия: 3,14,15,16, 0.

Причин заболевания много, важно выяснить их до начала лечения. Самая распространенная причина возникновения шума в ушах: гипертония и атеросклероз. Впрочем, причиной этого явления может быть и серная пробка. Ее легко удалить, промыв ухо. Среди других причин можно назвать воспаление слухового нерва, гепатит, заболевания почек, шейный остеохондроз. Массаж указанных точек поможет вам уменьшить интенсивность шума или полностью его прекратить (рис. 273).



### Точечный массаж рук

#### Гипертония

Точки воздействия: «Концентрированная точка приложения сил», «Захлестывающая волна», «Зона среднего пальца», «Высокая вершина».

Причинами повышенного артериального давления могут быть, в частности,

предрасположенность, инфекции, гормональные нарушения, аллергия, неправильное питание. Сопутствующие явления – головные боли, головокружение, шум в ушах, постоянная раздражительность, чувство «угнетенности», плохой сон.

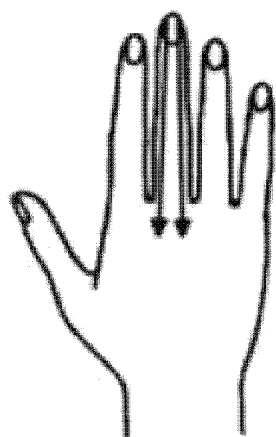
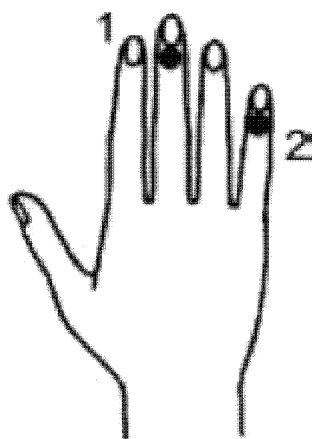
Особенно подвержены гипертонии полные люди.

Точечный массаж может значительно помочь лечению гипертонии.

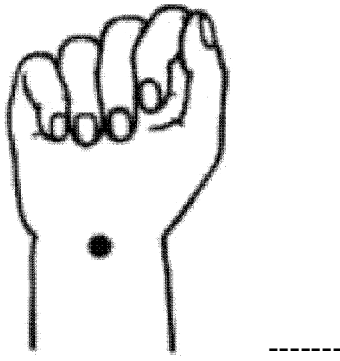
«Концентрированная точка приложения сил» (рис. 274, точка 1) и «захлестывающая волна» (рис. 274, точка 2) (точки гармонизации на ногтевых валиках среднего пальца и мизинца): можно массировать несколько раз в день; нажимать с усилием от среднего до большого 5 минут.

«Зона среднего пальца» (рис. 275) (способствует отводу энергии при «вытягивании» большим и указательным пальцами другой руки); менять руку через каждые 5 движений: потирать к кончику пальца, по 5 раз на каждой руке, несколько раз в день.

«Высокая вершина» (рис. 276) (точка успокоения в середине запястья, сразу за костью запястья): нажимать со средней силой 5 минут.







### Гипотония

Точки воздействия: «Концентрированная точка приложения сил», «Захлестывающая волна», «Зона среднего пальца», «Большой застой».

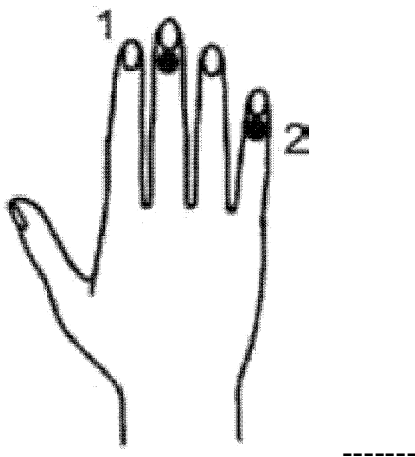
Сопутствующие болезни гипотонии – головная боль и головокружение. К этому часто добавляются вялость, сильная утомляемость при повышенной сонливости, погодная зависимость. Для стимуляции кровообращения полезны движение и контрастный душ. Незначительно давление понижено у многих людей, от чего они не страдают. Из-за уменьшенной нагрузки на сосуды они в среднем живут даже дольше, чем люди с нормальным давлением. Точечный массаж рук может подкрепить лечение гипотонии и смягчить недомогания.

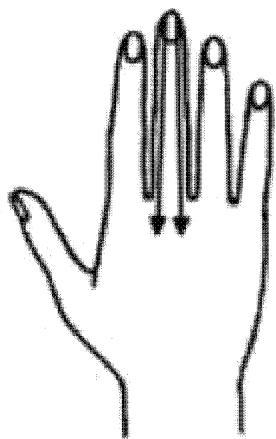
«Концентрированную точку приложения сил» (рис. 277, точка 1) и точку «захлестывающая волна» (рис. 277, точка 2) (точки гармонизации и возбуждения) при необходимости можно массировать несколько раз в день; нажимать с усилием от среднего до большого 5 минут.

«Зона среднего пальца» (рис. 278) (укрепляющее действие): потирать в направлении запястья; по 5 раз на каждой руке, несколько раз в день.

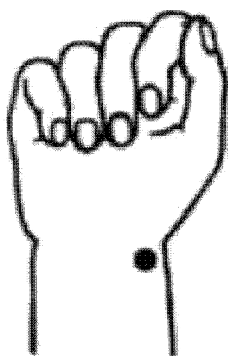
«Большой застой» (рис. 279) (на запястье в области мышечного возвышения большого пальца кисти, на одной прямой с указательным пальцем): нажимать со средней силой 5 минут. Регулировать давление можно также натяжением кожи между пястными костями.

Несколько раз в день поглаживайте кисть по несколько минут вдоль бороздок на тыльной стороне от запястья к суставам пальцев.





-----



-----

Головная боль, мигрень

Точки воздействия: «Срединный остров», «Врата богов», «Пограничная точка атакующего», «Теменная точка», «Заднешейная точка», «Точка передней части головы».

Определите сами, массаж каких точек приносит вам наибольшее облегчение при головной боли или мигрени. Чтобы лечиться целенаправленно, нужно сначала выяснить причину головной боли или мигрени. С точки зрения учения о целостности головная боль сигнализирует о нарушении равновесия между верхом и низом, между разумом и чувствами, между мыслью и действием. В очень редких случаях причина боли кроется в самой голове, и традиционная медицина, нацеленная на устранение симптомов, не способна ни эффективно излечивать причины боли, ни предупреждать ее.

Обратите внимание: не массируйте сразу много точек на руках! При головной боли подождите минут двадцать, прежде чем перейти к акупрессуре следующей точки.

«Срединный остров» (рис. 280): смягчает боль; нажимать со средней силой 5 минут.

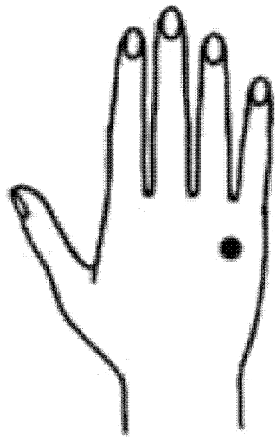
«Вратабогов» (рис. 281) (точка выравнивания энергий); нажимать со средней силой 5 минут.

«Пограничная точка атакующего» (рис. 282): при головной боли от перенапряжения; сильно нажимать 3 минут.

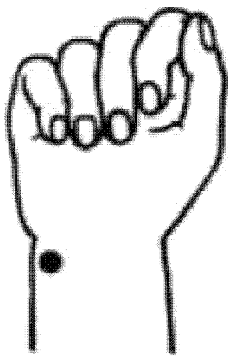
«Теменная точка» (рис. 283, точка 1) (с внутренней стороны среднего пальца, на проксимальном межфаланговом суставе) и «затылочная точка» (рис. 283, точка 2) (с наружной стороны мизинца, на проксимальном межфаланговом суставе): массируйте в направлении, указанном стрелкой; сильно нажимать 5 минут.

«Заднешейная точка» (рис. 283, точка 3) (точно между пястно-фаланговыми суставами): сильно нажимать 5 минут.

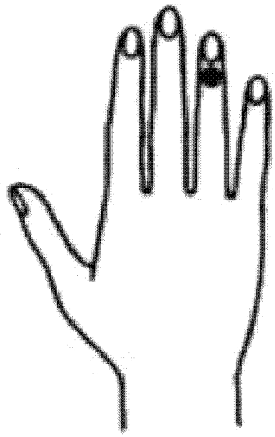
«Точка передней части головы» (рис. 284) (с внутренней стороны указательного пальца на проксимальном межфаланговом суставе): массируйте в направлении, указанном стрелкой; сильно нажимать 5-10 минут.



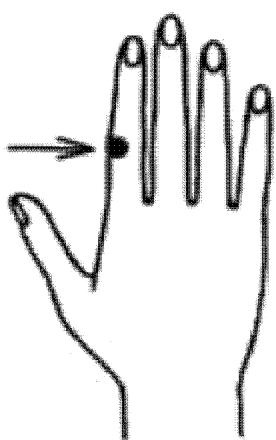
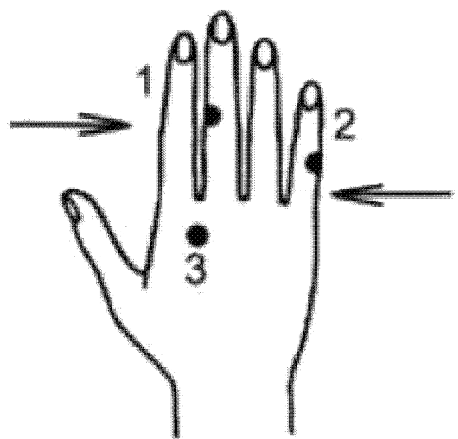
-----



-----



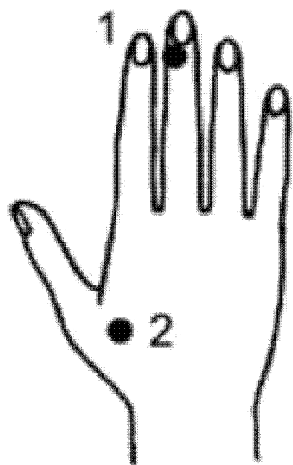
-----



#### Нарушения кровообращения

Точки воздействия: «Концентрированная точка приложения сил», «Низина в долине».

От холодных рук и ног, как считают в народе, часто возникают болезни. Нарушения кровообращения могут быть вызваны функциональными (непроизвольные мышечные спазмы) и органическими (например, артериосклероз) причинами. Точечный массаж на руке помогает привести к норме напряжение в кровеносных сосудах.



«Концентрированная точка приложения сил» (рис. 285, точка 1) (возбуждающая точка): особенно действенна акупрессура в ритме пульса – точки на обеих руках массируют по очереди; нажимать сильно в ритме пульса, по минуте каждую руку.

«Низина в долине» (рис. 285 точка 2): массируйте в направлении локтя; нажимать сильно до 10 минут.

Точечный массаж стоп

Боль в области сердца, лечение

Точка воздействия: 6-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

6-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена во впадине выше пяточной кости, между медиальной (внутренней) лодыжкой и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Головокружение

Точки воздействия: 3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), 4-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира), 6-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), точка Гарбхадхана, точка Мушика, 8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена во впадине на месте перехода тыльной в подошвенную поверхность стопы. Воздействовать 3-10 минут. Применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

4-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена в середине латеральной стороны стопы в задней части щели между IV и V плюсневными костями, где пальпируется впадина. Воздействовать 3–7 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

6-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена у нижнего края бокового выступа пяточной кости, во впадине на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–3 минут, применяя прием «E 3» (см. схему 5 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Мушика, расположенную на кончике мизинца, на 0,3 см отступая от ногтя (см. рис. 80, 110). Воздействовать 3 минуты, применяя схему 1 (прием «D 3», «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена посередине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Головокружение, мерцание в глазах

Точка воздействия: 2-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

2-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена на наружной поверхности V пальца, спереди от плюснефалангового сустава. Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «E 2», «E 3» (см. схему 4 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Головная боль с головокружением

Точки воздействия: 3-я точка канала печени (канал Шикхара), 5-я точка желудочного меридиана (канал Пита).

3-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена в углублении между I и II плюсневными костями (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

5-я точка желудочного меридиана (канал Пита) расположена на одной горизонтальной линии со II пальцем, на тыльном сгибе стопы, где пальпируется углубление (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Головная боль в теменной области

Точка воздействия: 1-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

1-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена в центре подошвы в ямке между II и III плюсневых костями на уровне 2/5 расстояния от конца II пальца до задней стороны пятки (см. рис. 72 а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Головная боль, лечение и профилактика

Точки воздействия: 1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира), 1-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), 5-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), 6-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), 8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), 8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), точка Гарбхадхана, точка Кашайя, точка Падука.

1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена на 0,3 см выше корня ногтя концевой фаланги IV пальца стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

1-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена на 0,3 см от наружного угла ногтевого ложа V пальца. Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

5-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена у края кубовидной кости, на границе тыльной и подошвенной сторон стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

6-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена у нижнего края бокового выступа пяточной кости, во впадине на границе подошвенной и тыльной поверхности стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–3 минуты, применяя прием «E 3» (см. схему 5 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена посередине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена посередине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Мушика, расположенную на кончике мизинца, на 0,3 см отступая от ногтя (см. рис. 80, 110). Воздействовать 3 минуты, применяя схему 1 (прием «D 3», «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Кашайя, расположенную на тыльной стороне каждой стопы между головками плюсневых костей – по 4 на каждой стопе (см. рис. 80). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Падука, расположенную в верхней части предплюсны тыльной стороны стопы (см. рис. 110). Воздействовать 3–4 минуты, применяя схему 5 (прием «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Головная боль острая

Точка воздействия: 4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена в месте пересечения тыльной и подошвенной сторон стопы. Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Нарушение кровообращения в ногах, варикозные боли

Точка воздействия: 5-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Дасамарга).

5-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена книзу от медиальной (внутренней) лодыжки (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3» и «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Нарушение мозгового кровообращения

Точка воздействия: 3-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

3-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена чуть ниже медиальной лодыжки во впадине под суставным отростком таранной кости (см. рис. 72, а, б).

Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Одышка

Точка воздействия: 5-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

5-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена кпереди от места прикрепления ахиллова (пяточного) сухожилия к пяточной кости (см. рис. 72, а, б).

Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Одышка, вызванная избыточным весом

Точка воздействия: 5-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

5-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена чуть спереди от нижнего края латеральной лодыжки, точка находится у верхнего края сухожилия короткой малоберцовой мышцы. Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Сердцебиение, гипертония

Точка воздействия: точка Пада.

Массировать точку Пада, расположенную на подошве на 1 см выше и ниже от точки Лакшми (см. рис. 16). Воздействовать 5–7 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Стенокардия, тахикардия

Точка воздействия: 4-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

4-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена на внутренней поверхности стопы, в углублении I плюсневой кости (см. рис. 72, а, б).

Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Удушье

Точка воздействия: 5-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

5-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена кпереди от места прикрепления ахиллова (пяточного) сухожилия к пяточной кости (см. рис. 72, а, б).

Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Шум в ушах

Точки воздействия: 1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира), 3-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена на 0,3 см выше корня ногтя концевой фаланги IV пальца стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

3-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена на латеральной стороне стопы в передней части щели между IV и V плюсневными костями, где пальпируется впадина (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–3 минуты, применяя прием «E 3» (см. схему 5 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ, СПИНЫ И ПОЗВОНОЧНИКА

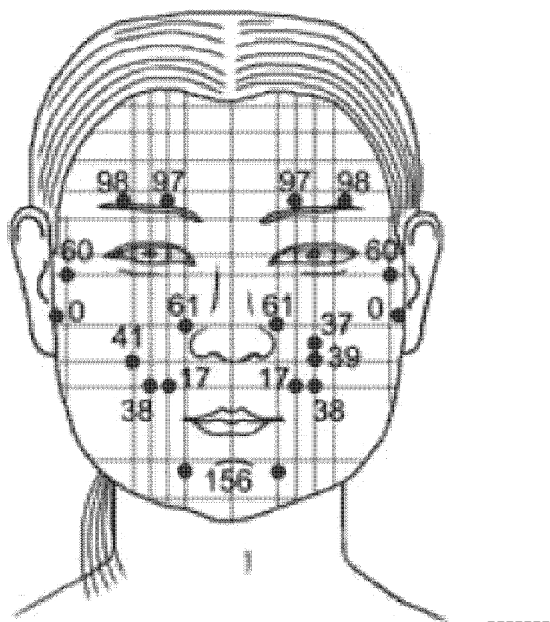
Точечный массаж лица

Артрит, общее лечение

Точки воздействия: 17, 41, 60, 97, 98, 156, 0. При артрозе добавляются точки 37, 38, 39, 61.

Предназначение этих точек – быстро снимать воспаление и боли, сопровождающие заболевания суставов.

Выработайте для себя собственную программу в зависимости от пораженных суставов. Если у вас больше поражены руки и плечи, то добавьте точки 34, 51, 65, а при преимущественном поражении запястий и рук используйте точки 130 и 100, при поражении ног и стоп – точки 130 и 51, для коленей – 197, для локтевых суставов – 98 (рис. 286).



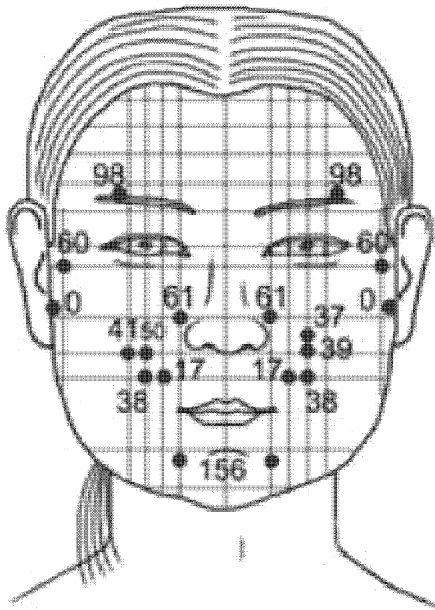
Артроз, общее лечение

Точки воздействия: 17, 41, 50, 60, 98, 156, 0.

Артроз – это дегенеративное изменение суставов, которое представляет большую опасность для пожилых людей и приносит им массу страданий. В то же время проблема этого быстро прогрессирующего заболевания все больше становится актуальной и для молодежи.

Причинами заболевания является нарушение обмена веществ из-за злоупотребления очищенными углеводами, а также малоподвижный образ жизни. Указанные точки помогут вам устранить боль и увеличить подвижность позвоночника и суставов. Однако надо хорошо понимать, что для полного исцеления этого заболевания необходимо заниматься физическими упражнениями и обязательно изменить свой рацион (рис. 287).

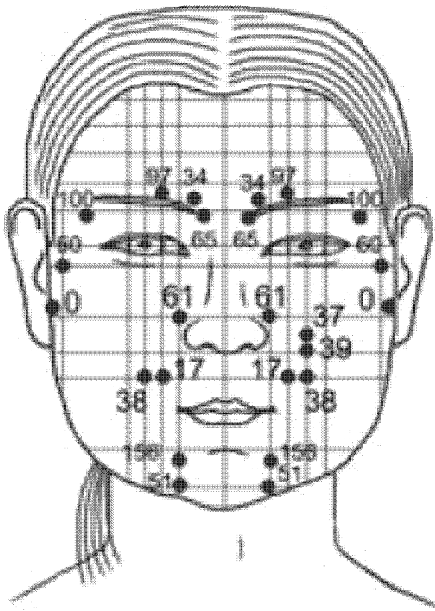




Артроз плечелопаточный

Точки воздействия: 65, 34, 51, 17, 60, 156, 0.

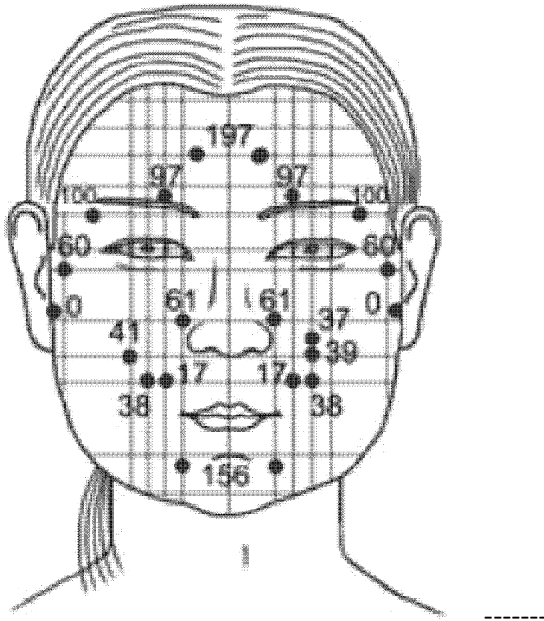
Если у вас артроз только этих суставов, то можно ограничиться вышеуказанными точками (рис. 288).



Артроз суставов

Точки воздействия: 97, 156, 100, 17, 41, 197, 0.

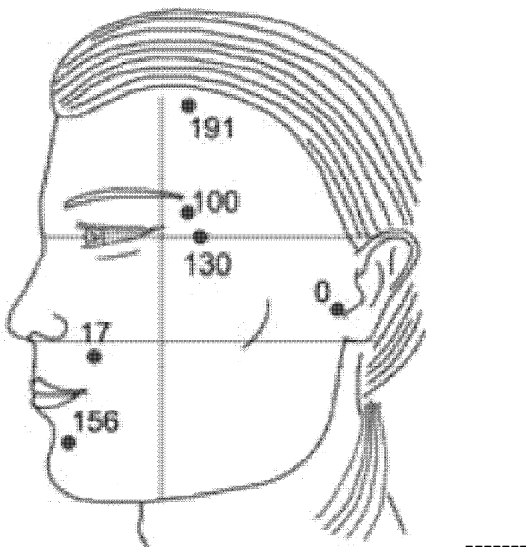
Используйте комбинацию точек в зависимости от ваших проблем. Не бойтесь делать 2–3 сеанса в день до достижения и закрепления хороших результатов (рис. 289).



Артроз суставов кистей и рук

Точки воздействия: 130, 17, 100, 156, 0. Смотрите также раздел «Пальцы».

К точкам, указанным выше, вы можете добавить точки воздействия, связанные с пальцами (рис. 290).

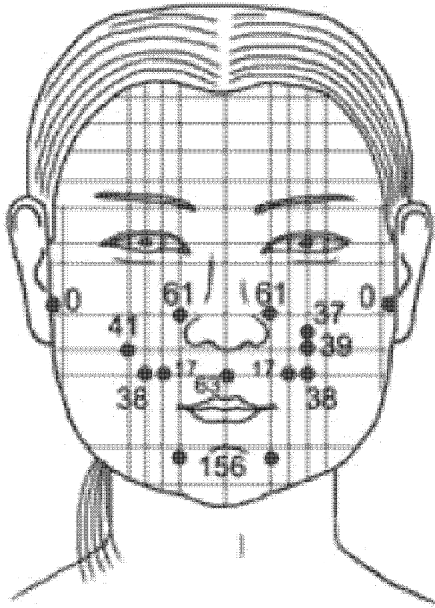


Артроз тазобедренного сустава

Точки воздействия: 63, 17, 41, 156, 0. К этим точкам добавляйте стимуляцию ноздрей, растирая их мясистые части.

При данном виде артроза широко распространена хирургическая коррекция заболевания – протезирование тазобедренного сустава, но подобная операция возможна, если процесс еще обратим.

Не бойтесь активно добавлять точки, которые используются при лечении артроза (рис. 291).



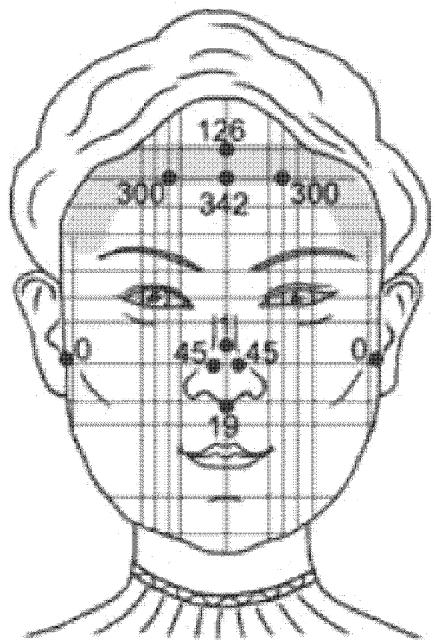
Боль в пояснице

Точки воздействия: 19,1,45, 342,126, 300, 0.

При болях в пояснице похлопывайте лоб вдоль линии роста волос или поглаживайте всю эту зону мелкими вертикальными движениями. Все точки от 126-й до 19-й разблокируют позвоночник.

Вы можете стимулировать всю эту зону, поглаживая ее сверху вниз или снизу вверх, в зависимости от ощущений.

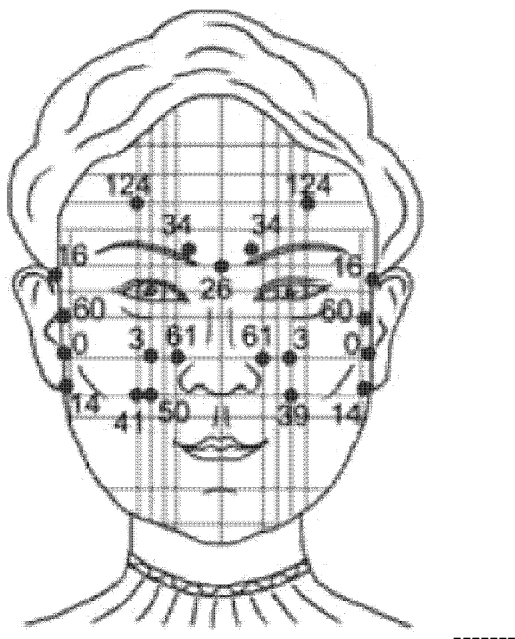
При массаже сверху вниз энергия повышается, а снизу вверх – понижается (рис. 292).



Боль различного происхождения

Точки воздействия: 26, 124, 34, 61, 60, 39, 41, 50, 3, 14, 16, 0.

Все эти точки обладают болеутоляющим действием, позволяют быстро устранить причину вашего недомогания и улучшают самочувствие. Используйте массаж этих точек вместо лекарств, которые обладают вредными побочными действиями (рис. 293).

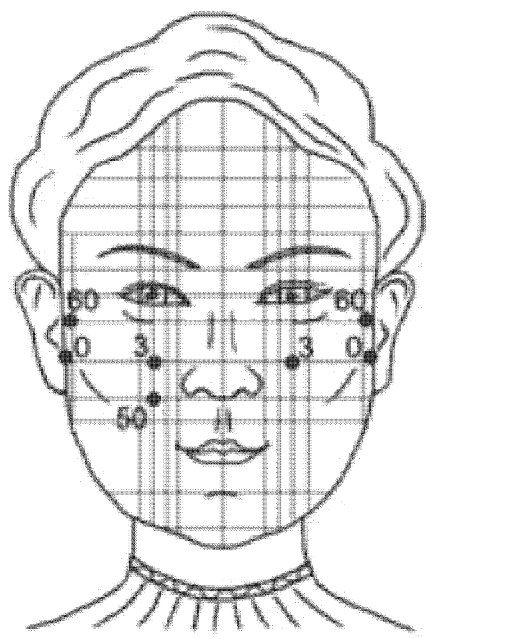


Боль, стреляющая и колющая

Точки воздействия: 3, 50, 60, 0.

Эти точки уменьшают боль при заболевании зубов, ишиасе, опоясывающем лишае и т. д.

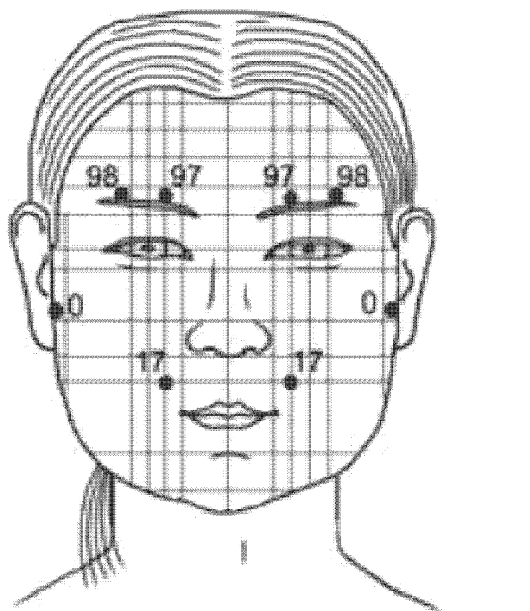
Для улучшения самочувствия добавьте к вышеуказанным точкам массаж точек, связанных с больным органом (рис. 294).



### Воспаление суставов

Точки воздействия: 97, 98, 17, 0.

Подобное заболевание часто возникает вследствие постоянно повторяющихся движений руки, заболевание представляет собой воспаление околосуставной сумки и сухожилий. Этому заболеванию подвержены и те люди, которые часами работают за компьютером, играют на пианино или заняты другим видом деятельности, требующим многократного повторения однообразных движений (рис. 295).



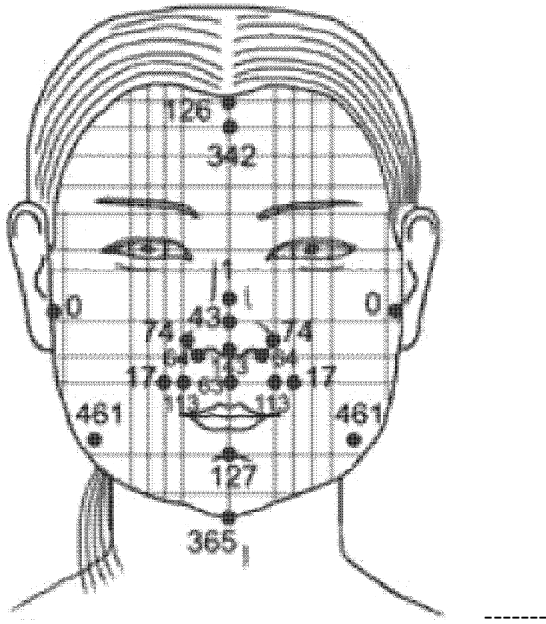
### Ишиалгия (ишиас)

Точки воздействия: 17, 1, 126, 342, 0. Дополнительные точки: 461, 43, 63, 365, 64, 74, 113, 127, 143.

Ишиалгия – это пояснично-крестцовый радикулит с преобладанием поражения корешков крестцового отдела, из которых формируется седалищный нерв; характеризуется распространением боли по ходу седалищного нерва (в ягодицу, заднюю поверхность бедра и голени, пятку), сопровождается онемением, ощущениями похолодания, ползания мурашек. Массаж всех этих точек влияет на ишиалгию (другое название этого заболевания – ишиас). Можно начать с первой комбинации точек, затем дополнить ее следующей. Применяйте ту из них, которая быстрее приносит улучшение. Ищите наиболее чувствительные точки – на них вы и должны ориентироваться при массаже.

Кроме стимуляции этих точек (среди которых точка 17 оказывает противовоспалительное действие) массируйте ноздри (связанные с ягодицами), их контур (связанный с пахом) и носогубную складку (маленький участок, соединяющий край носа со ртом). Возобновляйте стимуляцию по необходимости до наступления улучшения.

При остром кризисе для его полного устранения требуется иногда три или четыре коротких сеанса, проводимых в течение нескольких минут с небольшим интервалом (рис. 296).

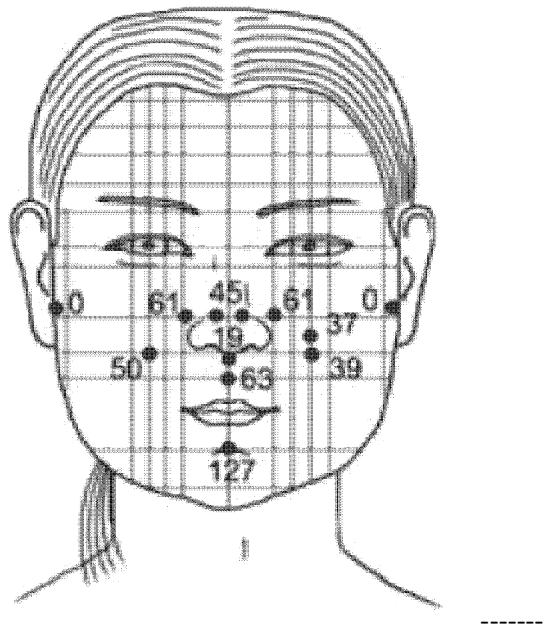


Колени, болезни и травмы

Точки воздействия: 17, 38, 197, 300, 156, 1, 45, 37, 0.

При любом заболевании коленного сустава (артроз, артрит, вывих, растяжение и др.) стимулируйте эти точки. Добавьте к ним энергичный вертикальный массаж зон, расположенных возле уголков рта. Следует учесть, что при улыбке точка 17 чуть смещается от уголков рта в сторону уха.

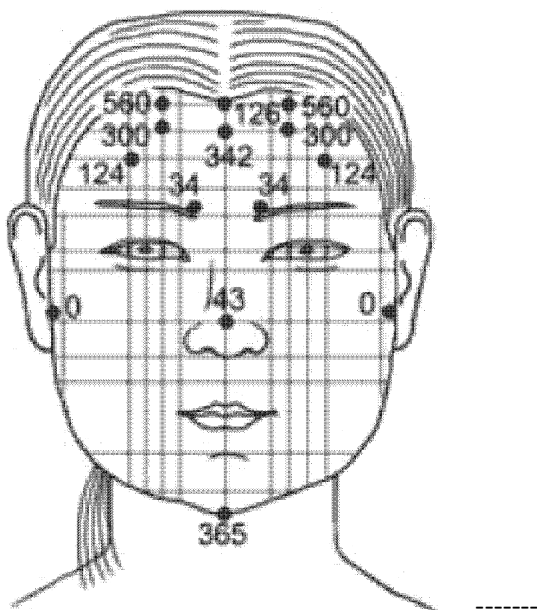
Проверяйте локализацию этой наиболее чувствительной точки. Для улучшения своего самочувствия массируйте точки на подбородке (рис. 297).



Лямбаго, прострел в пояснице

Точки воздействия: 124, 34, 43, 126, 342, 365, 300, 560, 0.

Люмбаго – это прострел, острая боль в пояснице. Для того чтобы избавиться от люмбаго стимулируйте вышеуказанные точки ручкой около 10 минут. Массаж проводите до улучшения состояния. Повторяйте сеанс несколько раз в день. Рекомендуем проводить стимуляцию точек при пробуждении, что позволит вам безболезненно и без труда встать с кровати (рис. 298).



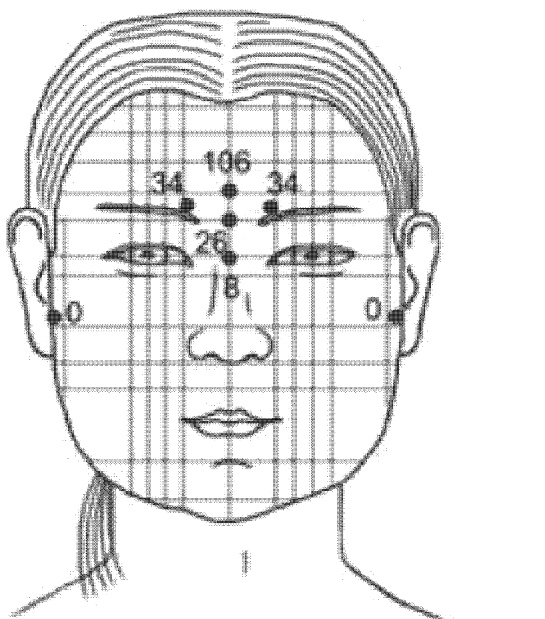
Онемение затылка при остеохондрозе

Точки воздействия: 8, 26, 106, 34, 0.

Онемение затылка связано с шейным остеохондрозом или может появиться при длительном неподвижном положении головы. Массаж точек позволяет быстро справиться с онемением.

Если вы, кроме того, испытываете боли в шейных позвонках, то стимуляция точек будет также эффективна и избавит вас от неприятной боли.

Сеанс массажа можно повторять несколько раз в течение дня, особенно это полезно, если вы вынуждены длительное время находиться в неподвижном положении (рис. 299).

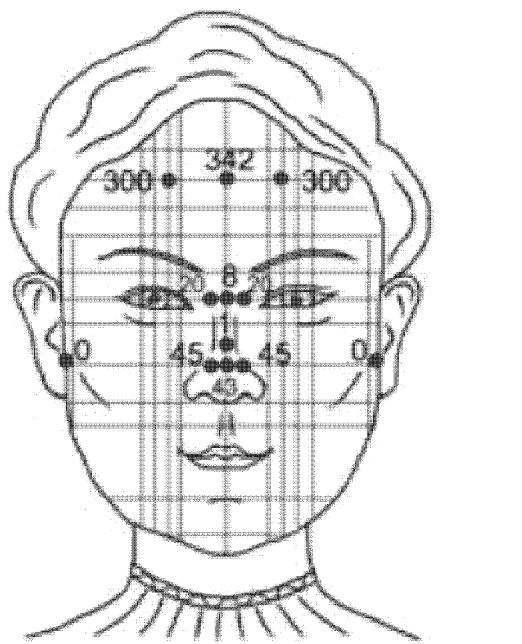


## Остеопороз

Точки воздействия: 1, 8, 20, 43, 45, 300, 342, 0.

Остеопороз развивается из-за нарушения обмена веществ в организме, в данном случае происходит вымывание кальция из костей. Поэтому они становятся хрупкими, ломкими, что приводит к частым переломам, которые иногда бывает сложно вылечить (например, перелом шейки бедра, тазовых костей). Этой болезни особенно подвержены женщины в период менопаузы, когда снижается уровень половых гормонов (эстрогенов), происходит нарушение обмена веществ (протеинов), и кальций не усваивается костной тканью. Ухудшает ситуацию наличие таких заболеваний, как сахарный диабет, цирроз печени.

Стимуляция вышеупомянутых точек полезна также пациентам, страдающим нарушениями гормонального обмена (болезни придатков, щитовидной железы) (рис. 300).

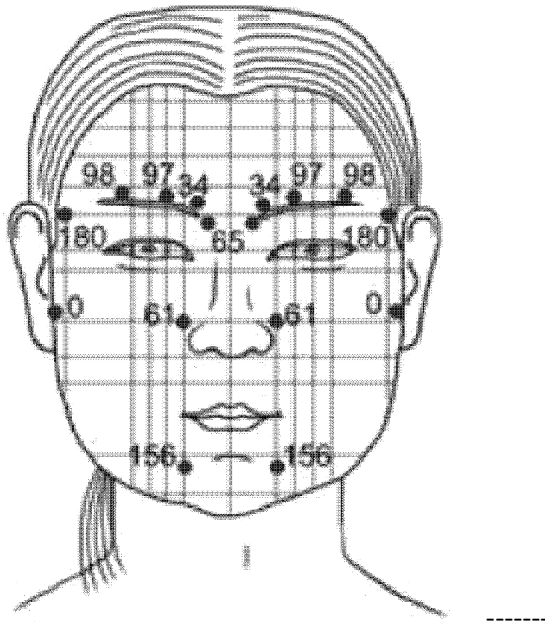


## Периартрит плечелопаточный

Точки воздействия: 98,180, 61, 34, 65, 97,156, 0.

Этот вид суставного ревматизма пагубно воздействует на фиброзную оболочку и сухожильные волокна, которые окутывают плечевой сустав. Он выражен в форме периартрита и может быть связан с артрозом шейных позвонков, шейно-плечевой невралгией. Боль и страдания можно смягчить стимуляцией вышеуказанных точек в течение нескольких минут 2–3 раза в день (рис. 301).





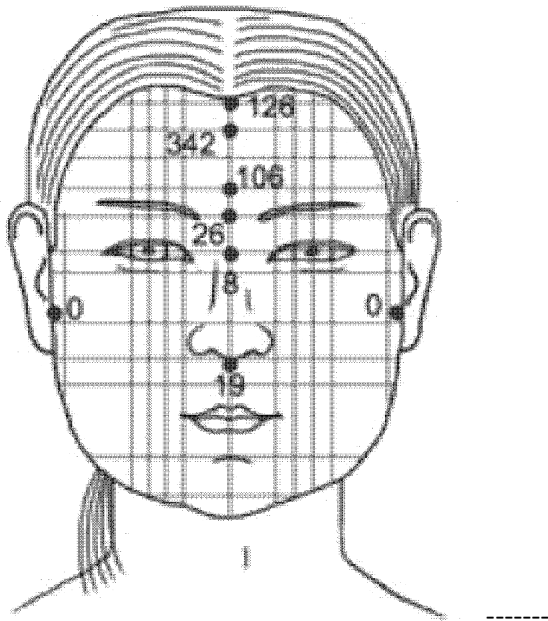
Позвоночник, профилактика болей

Точки воздействия: от 19-й до 126-й, 0.

Найдите на лице точки, связанные с позвоночником. Если с ним все в порядке, то при массаже вы не почувствуете боли. И все же регулярно стимулируйте эти точки, не дожидаясь появления болей в спине. Если вы испытываете боль при массаже, то приступайте к массажу точек, исходя из следующей информации:

- шейный отдел позвоночника связан с точками 8, 26, 106;
- грудной отдел позвоночника связан с точками от 19-й до 8-й;
- поясничный отдел (обычно боли в нем возникают при люмбаго) связан с точками от 126-й до 19-й (стимуляция этой линии точек способствует деблокированию позвоночника).

Для восстановления гибкости позвоночника стимулируйте точки 126 и 342 мелкими поглаживающими движениями сверху вниз, затем, похлопывая, спускайтесь вдоль лба к кончику носа, наконец, вновь поднимитесь по этой линии. Закончите массаж в точке 0 (рис. 302).

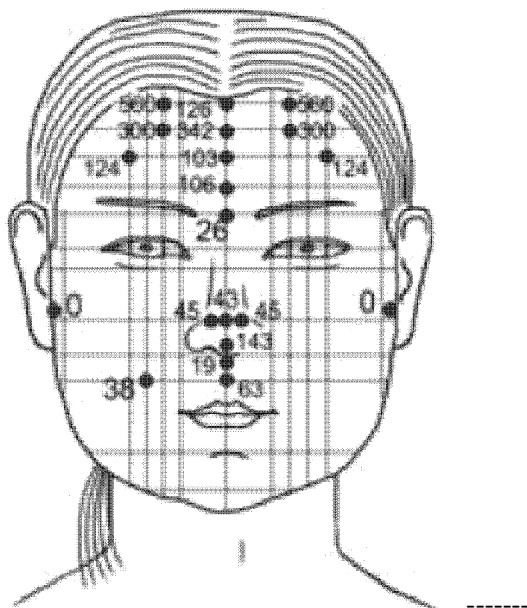


Спина, болезни и боль

Точки воздействия: 19, 26, 38, 43, 63, 103, 106, 0. Другие точки воздействия: 124, 126, 143, 300, 342, 0.

При болях в спине особенно эффективен массаж точек 106, 103, 342; при болях в поясничном отделе – 300, 560, 126, 43, 45, 0. Указанные точки позволяют воздействовать на весь позвоночник.

При любом заболевании рекомендуем сначала стимулировать все точки вместе и лишь, затем сконцентрироваться на болезненной или поврежденной зоне. Для быстрого прекращения боли вы можете провести более короткий сеанс и ликвидировать боль в самом начале. Такая ситуация вероятна, например, на рабочем месте, и тогда массаж точек вас выручит. Людям, деятельность которых связана с сидячей работой, или тем, кто проводит много времени на ногах, рекомендуем проводить стимуляцию указанных точек при отсутствии проблем со спиной (рис. 303).



## Точечный массаж рук

### Ревматизм

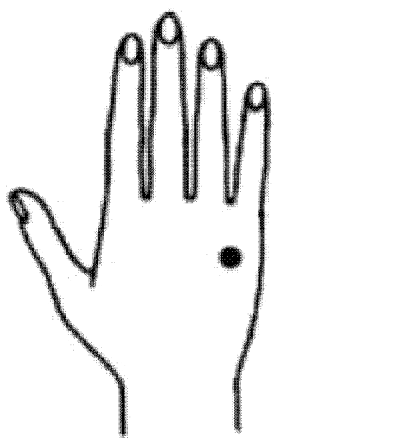
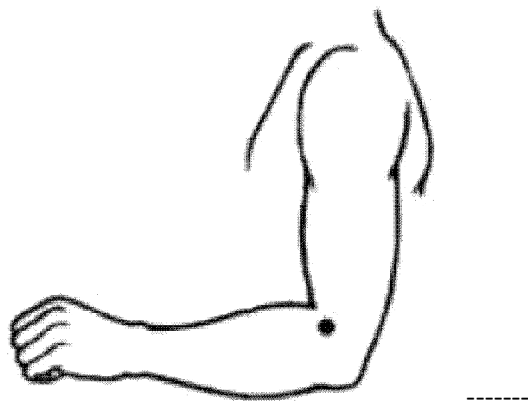
Точки воздействия: «Три мили»; «Срединный остров».

Ревматизмом называют очень многие и различные по характеру изменения в двигательном аппарате.

Больные страдают от затрудненности движений, от сильных болей и опуханий. Очень болезненна воспалительная припухлость области суставов; при этом прежде всего поражаются суставы пальцев рук и ног. Для уменьшения боли можно также массировать точки, влияющие на боль. Точечный массаж влияет на обмен веществ и уменьшает боль.

«Три мили» (рис. 304); массируйте при затрудненности движений, болях, онемении и нарушениях чувствительности в руках и плечах; нажимать со средней силой 5 минут.

«Срединный остров» (рис. 305), для быстрого смягчения боли (точка гармонизации и снятия напряжения при многих формах затрудненности движений): сильно нажимать, время – сколько потребуется.



## Боль в локтевом суставе

Точки воздействия: «Место боли», «Изгиб пруда», «Кость запястья», «Срединный остров».

Непосредственными причинами боли в локтевом суставе, как правило, бывают односторонняя нагрузка или перенапряжение от неверно производимых движений. В некоторых видах спорта

или профессиональной деятельности повторяющиеся движения вызывают раздражение или воспаление в области суставного отростка, с которым соединены сухожилия и мускулы предплечья. Часто с болями в локте связаны и расстройства в шейном отделе позвоночника.

При травматическом эпикондилите появляются воспаления, кальциноз, болезненные изменения связок и невралгия. Все это требует всестороннего медицинского лечения! Точечный массаж препятствует воспалительному процессу и притупляет острую боль. Происхождение боли в локте должен определить ортопед!

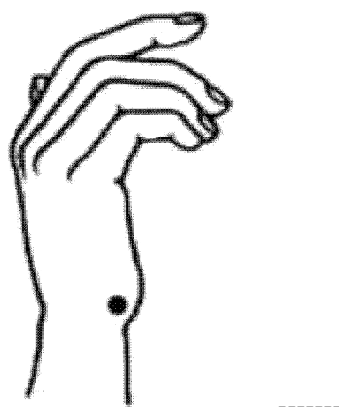
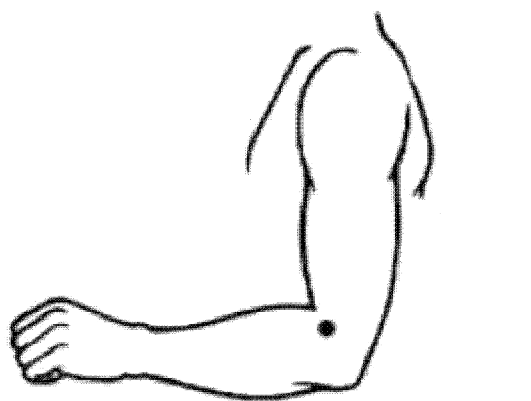
Массируется точка «Место боли», то есть расположенная в болезненной области.

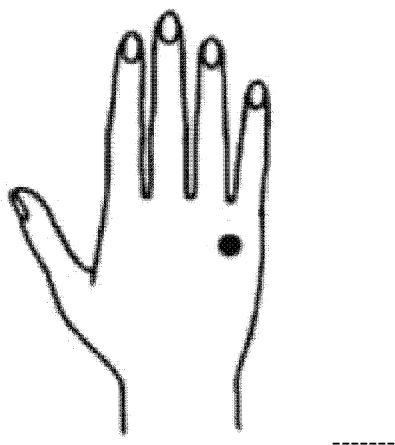
«Изгиб пруда» («три мили») (рис. 306): нажимать со средней силой 10 минут.

Лучше всего положить локоть на раскрытую ладонь и производить нажим средним пальцем, совершая одновременно кистью больной руки легкие вращательные движения, как при повороте ключа.

«Кость запястья» (рис. 307): нажимать сильно в направлении локтя 5-10 минут.

«Срединный остров» (рис. 308) (на тыльной стороне руки между двумя внешними пястными костями): нажимать сильно 5-10 минут.





При расстройствах здоровья, связанных с шейным отделом позвоночника, массировать соответствующие точки.

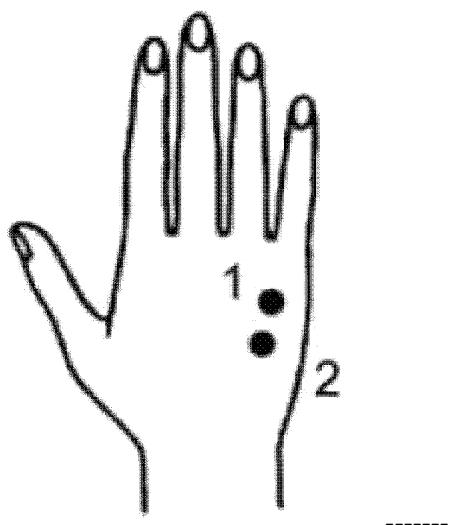
Боль в руках

Точки воздействия: «Срединный остров», «Специальная точка».

Боль в руках, вызванная расстройствами в области позвоночника, может проявляться в мышечных напряжениях, которые легко устраняются массажем точек на внешней поверхности кисти руки.

«Срединный остров» (рис. 309, точка 1): сильно нажимать 5 минут.

«Специальная точка» (рис. 309, точка 2) (на тыльной стороне кисти): сильно нажимать 5 минут.



Все болезненные места и зоны мягко растирайте, постепенно увеличивая давление.

Боль в спине

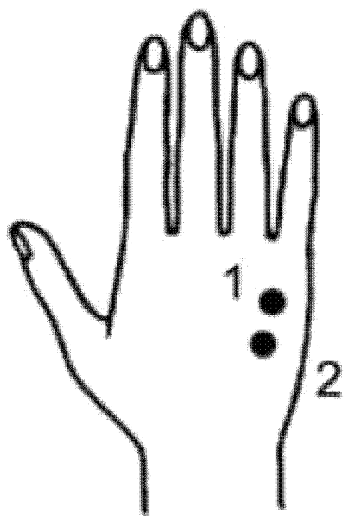
Точки воздействия: «Срединный остров», «Специальная точка рисоводов».

Спазмы мышц спины и нарушения в позвоночнике в связи с истончением межпозвоночных дисков, вызванные сидячей работой или односторонними нагрузками в свободное время, часто приводят к хронической боли в спине. Точечный массаж гармонизирует мышечный тонус.

«Срединный остров» (рис. 310, точка 1) (в точке соединения четвертой и пятой пястных костей): сильно нажимать 5 минут.

«Специальная точка рисоводов» (рис. 310, точка 2): они массируют ее при болях в спине из-за работы внаклонку в поле (сразу за пястно-фаланговыми суставами кисти, в одном цуне от

«Срединного острова», один цунь – два сложенных пальца, указательный и средний, по ширине); сильно нажимать 5 минут.



Дополнительно: растирать все болезненные места.

Боль в суставах

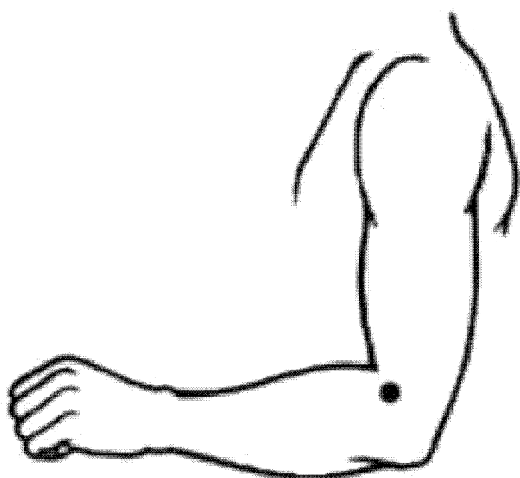
Точки воздействия: «Изгиб пруда», «Кость запястья», «Специальные зоны», «Внешняя граница».

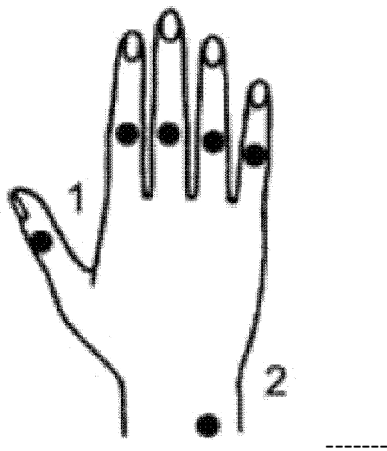
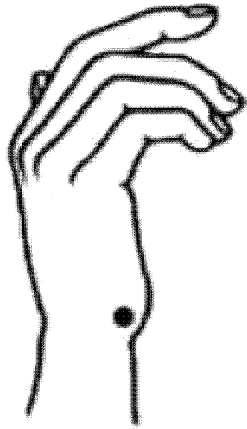
Наряду с травмами (например, растяжениями) причиной боли в суставах часто бывает ревматизм. При воспалениях суставов связка болезненно давит на лежащие под ней нервные стволы. Точечный массаж излечивает боль, вызванную воспалительным процессом в суставах. Он полезен также при затрудненности движений, опуханиях или при онемении суставов.

«Изгиб пруда» («три мили») (рис. 311); нажимать со средней силой до 10 минут.

«Кость запястья» (рис. 312): сильно нажимать 5-10 минут.

«Специальные зоны» (рис. 313, точка 1) на суставах пальцев: массируйте большим пальцем, крепко обхватив обрабатываемый. Если болят все пальцы, китайская медицина предписывает такую последовательность: безымянный палец, большой, средний, указательный, мизинец. Нажимать со средней силой 5-10 минут.





«Внешняя граница» (рис. 313, точка 2) (два цуня за запястьем, между локтевой и лучевой костями, один цунь – два сложенных пальца, указательный и средний, по ширине): сильно нажимать 5 минут.

Точечный массаж стоп

Артрит голеностопного сустава, боль в пояснице лечение

Точка воздействия: 6-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

6-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена во впадине выше пяточной кости, между медиальной (внутренней) лодыжкой и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Артрит суставов, лечение и облегчение боли

Точка воздействия: точка Кашайя.

Массировать точку Кашайя, расположенную на тыльной стороне каждой стопы между головками плюсневых костей – по 4 на каждой стопе (см. рис. 80). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Артроз шейки бедра, опухание тыльной поверхности стопы

Точка воздействия: 4-я точка желудочного меридиана (канал Пита).

4-я точка желудочного меридиана (канал Пита) расположена на самом возвышенном участке тыла стопы, где пальпируется пульсация, между суставами II и III пальцев (см. рис. 72, а, б).

Воздействовать не более 3 минут, применяя приемы «D 3» и «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боли в костях

Точка воздействия: 3-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

3-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена во впадине на медиальной (внутренней) поверхности стопы, книзу от головки I плюсневой кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боли в нижних конечностях

Точки воздействия: точка Пада, точка Амриту.

Массировать точку Пада, расположенную на подошве на 1 см выше и ниже от точки Лакшми (см. рис. 16). Воздействовать 5-7 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Амриту по схеме 1, расположенную на наружной поверхности стопы (см. рис. 72, б). Воздействовать 3-5 минут, применяя схему 1 (прием «D 3», «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боли в пальцах стопы

Точка воздействия: точка Грантха.

Массировать точку Грантха, расположенную на подошве в углублении между II и III плюсневыми костями (см. рис. 110). Воздействовать 3-4 минуты, применяя схему 5 (прием «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боль и ограничение движения в голеностопном суставе

Точка воздействия: 4-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

4-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена в середине латеральной стороны стопы в задней части щели между IV и V плюсневыми костями, где пальпируется впадина. Воздействовать 3-7 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боль и ограничение движения в ногах, в области шеи, в груди

Точка воздействия: 5-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

5-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена чуть спереди от нижнего края латеральной лодыжки, точка находится у верхнего края сухожилия короткой малоберцовой мышцы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боли в области поясницы, пятки, лодыжки, отеки.

Точка воздействия: 7-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

7-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена на наружной поверхности пятки (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боль в пояснице, коленном и голеностопном суставах

Точки воздействия: 6-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), 5-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

6-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена у нижнего края бокового выступа пяточной кости, во впадине на границе подошвенной и тыльной поверхности стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2-3 минуты, применяя прием «E 3» (см. схему 5 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).



5-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена у края кубовидной кости, на границе тыльной и подошвенной стороне стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боли в пояснице и спине

Точка воздействия: 3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена во впадине на месте перехода тыльной в подошвенную поверхность стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боли в тазобедренном суставе

Точка воздействия: 4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена в месте пересечения тыльной и подошвенной сторон стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боль в стопе

Точка воздействия: 2-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

2-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена спереди от внутренней стороны плюснефалангового сустава I пальца, в месте перехода тыльной поверхности в подошвенную, где пальпируется углубление (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Воспаление суставов стопы, отеки ног, ревматизм

Точка воздействия: 5-я точка желудочного меридиана (канал Пита).

5-я точка желудочного меридиана (канал Пита) расположена на одной горизонтальной линии со II пальцем, на тыльном сгибе стопы, где пальпируется углубление (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Затруднение движений в голеностопном суставе

Точка воздействия: 3-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

3-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена на латеральной стороне стопы в передней части щели между IV и V плюсневыми костями, где пальпируется впадина (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2-3 минуты, применяя прием «E 3» (см. схему 5 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Ишиас

Точка воздействия: 8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена посередине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым (пяточным) сухожилием. Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Нарушение чувствительности и двигательной функции суставов нижних конечностей

Точка воздействия: 4-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

4-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена на внутренней поверхности стопы, в углублении I плюсневой кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Подагра

Точка воздействия: 1-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга).

1-я точка канала селезенки и поджелудочной железы (канал Даса-марга) расположена на внутренней стороне I пальца стопы на концевой фаланге, на 0,3 см в сторону от корня ногтя (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3 минуты, применяя приемы «D 3» и «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Поясничные боли

Точка воздействия: 2-я точка канала печени (канал Шикхара).

2-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена во впадине между I и II плюснефаланговыми суставами (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

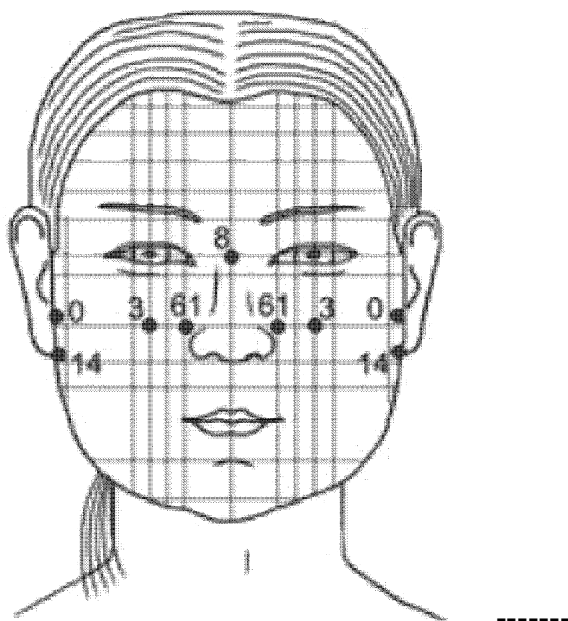
## УХО-ГОРЛО-НОС, ГЛАЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

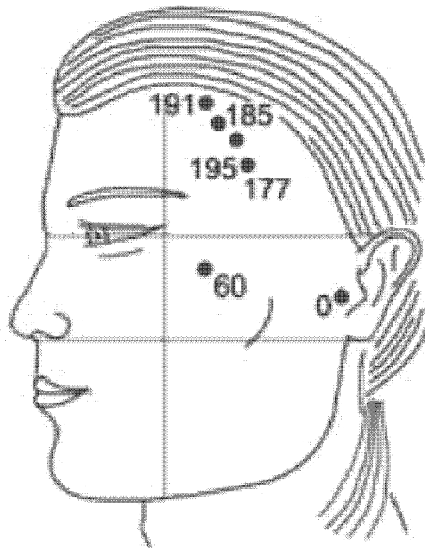
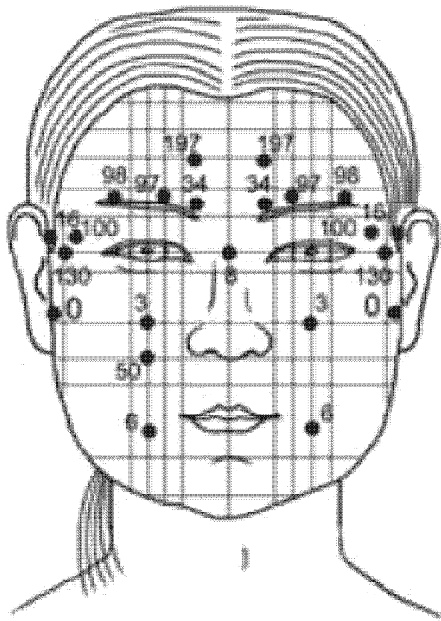
Точечный массаж лица

Ангина, воспаление и боль в горле

Точки воздействия: 14, 3, 61, 8, 0.

Ангина – это воспаление миндалин, которое может распространиться на дыхательные пути. Как правило, заболевание быстро вылечить не удастся. Протекает оно обычно с высокой температурой, болями в горле, ухудшением общего состояния. Ангина может повлечь за собой осложнения, поэтому при первых признаках воспаления горла (боль при глотании, осиплость голоса) приступайте к массажу указанных точек, чтобы снять раздражение (рис. 314).





Глаза, болезни и проблемы со зрением

Точки воздействия при болезни глаз: 130, 100, 0. Точки воздействия при проблемах со зрением: 3, 6, 8, 16, 34, 50, 97, 98, 130, 0 (рис. 315). Дополнительная комбинация точек: 60, 177, 185, 191, 195, 197, 0 (рис. 316).

Для улучшения зрения как можно чаще стимулируйте указанные точки. Заканчивайте лечебный массаж теми точками, которые наиболее чувствительны или даже болезненны при прикосновении. Составьте индивидуальную программу стимуляции точек, регулярно выполняйте ее.

В дополнение можно стимулировать зону вокруг глаз, по краю века. Эти точки помогут вам, если вы страдаете близорукостью, астигматизмом или дальнозоркостью.

Глаза, внутриглазное давление

Точки воздействия: 16, 51, 0.

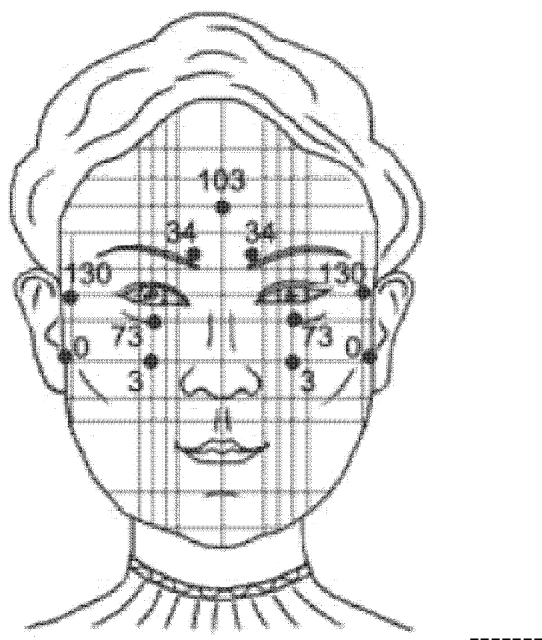
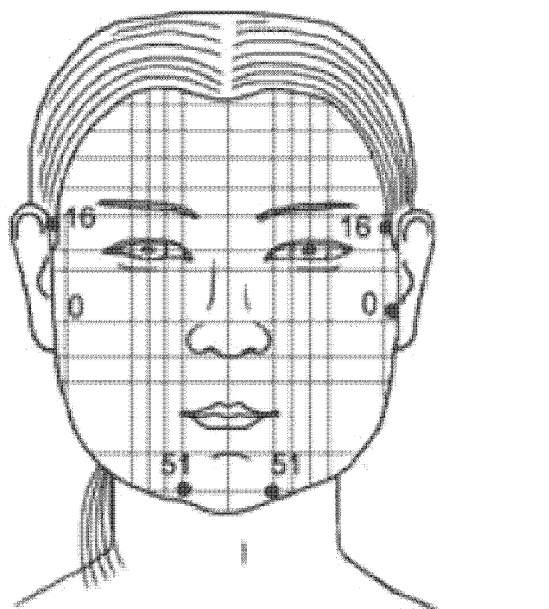
Глаза, усталость, боль, жжение

Точки воздействия: 73, 3, 34, 103, 130, 0.

После долгой работы, например за компьютером, может появиться резь в глазах, боль, жжение, которые часто сопровождаются раздражительностью и рассеянностью. Это

явление не связано ни с конъюнктивитом, ни с заболеванием глаз, а возникает из-за плохого освещения рабочего места, несоблюдения санитарных норм работы за компьютером (без обязательного короткого, хотя бы трехминутного, отдыха через каждые 45 минут работы за компьютером).

Давно установлено, что локальная гипертония глаз опасна для зрения и является частым осложнением артериальной гипертонии. Не относитесь легкомысленно к этому диагнозу и стимулируйте вышеуказанные точки (рис. 317).

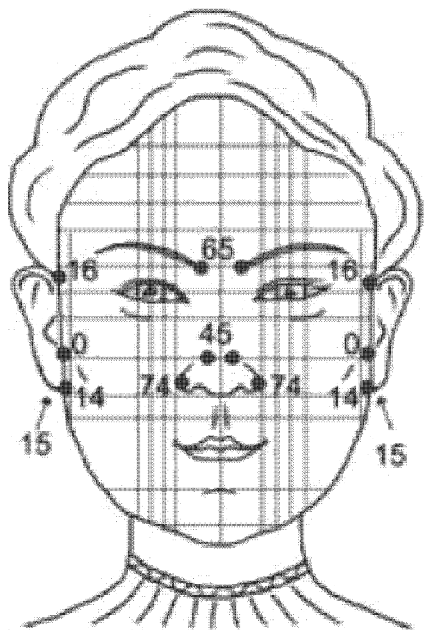


Массируйте указанные точки, чтобы снять неприятные ощущения в глазах, головные боли (рис. 318).

Глухота, восстановление слуха

Точки воздействия: 14,15,16, 45, 65, 74, 0.

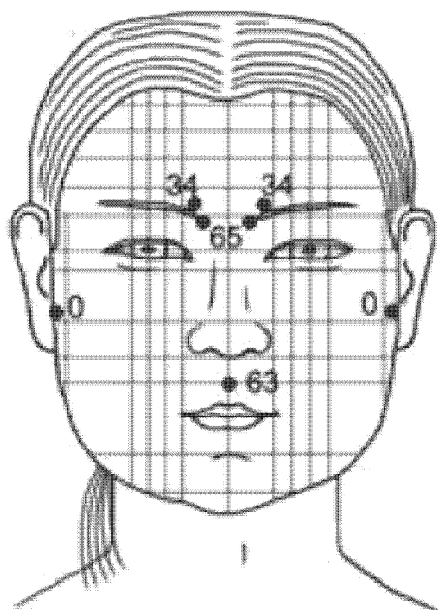
Если глухота имеет обратимый характер, то воздействие на эти точки позволит полностью или частично восстановить слух. Вы ничем не рискуете! Попробуйте, и ваше терпение увенчается блестящим результатом (рис. 319)!



Головокружения, вызванные воспалением внутреннего уха (болезнь Меньера)

Точки воздействия: 63, 65, 34, 0. Обычно болезнью Меньера страдают люди 25–40 лет. Эта болезнь характеризуется резкими приступами головокружения, гулом в ушах, а иногда временной глухотой. Лабиринтные головокружения, потеря устойчивости – симптомы, возникающие из-за воспаления внутреннего уха, которое контролирует равновесие тела. Это связано с патологическими изменениями в сосудах, сопровождающимися повышением давления во внутреннем ухе.

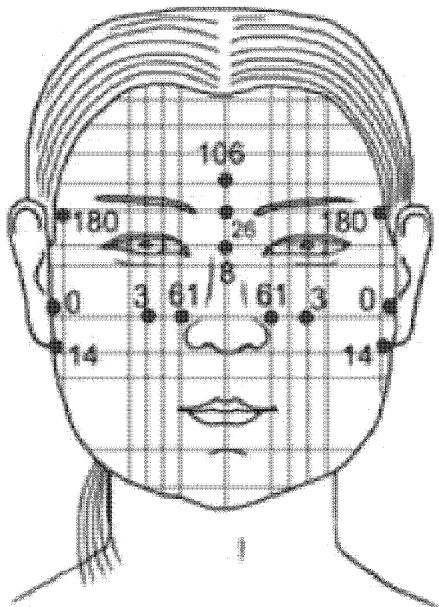
При головокружении стимулируйте указанные точки. Возобновляйте массаж по необходимости или проводите его ежедневно (рис. 320).



Осиплость голоса

Точки воздействия: 26, 3, 8, 61, 106, 180, 14, 0.

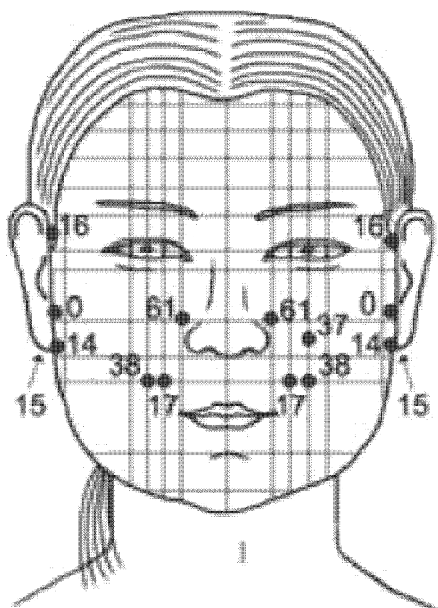
Предлагаем простой метод, устраняющий осиплость голоса после нескольких минут массажа. Воздействие при необходимости можно повторить. Впрочем, часто достаточно бывает всего одного сеанса (рис. 321).



Отит

Точки воздействия: 17, 38, 37, 61, 14, 15, 16, 0.

Кроме массажа точек вам помогут аппликации из глины и раствор хлорида магния. Исключите на время лечения из своего рациона молочные продукты и сахар (рис. 322).

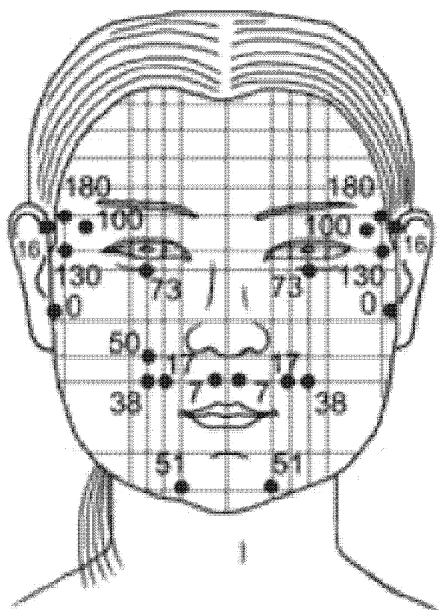


### Конъюнктивит

Точки воздействия: 73, 180, 130, 100, 16, 51, 50, 38, 17, 7, 0.

Конъюнктивит – воспаление глаз, которое делает их красными и слезящимися.

Если ваши глаза воспалились, не трогайте их руками, а стимулируйте вышеуказанные точки (рис. 323).

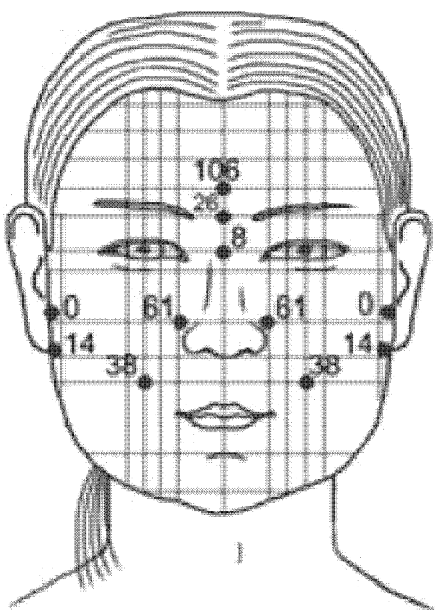


-----

### Потеря голоса

Точки воздействия: 14, 8, 26, 106, 61, 38, 0.

Если у вас внезапно пропал голос, а вам предстоит выступление, не отчаивайтесь, а приступайте к массажу точек 14 и 8 в течение нескольких секунд, и голос к вам вернется. При необходимости процедуру повторите (рис. 324).



-----

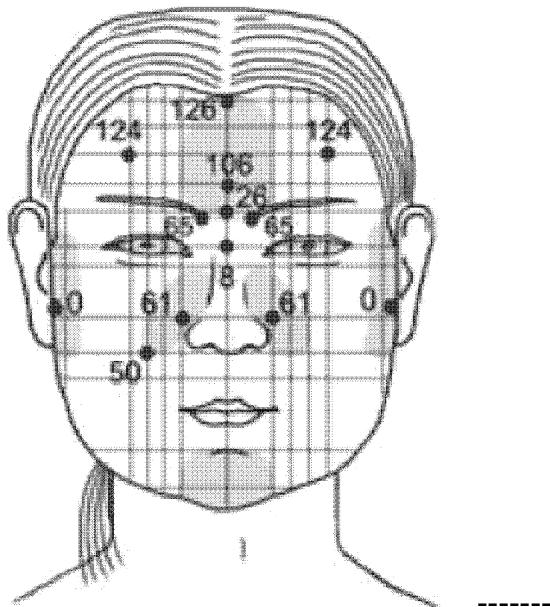
### Синусит

Точки воздействия: 26,50, 61, 65, 8,124,126,106, 0.

Синусит – это инфекционное заболевание, которое бывает острым или хроническим.

Иногда синусит начинается с сильной боли в области лба и повышенной температуры.

При остром течении заболевания стимулируйте вышеуказанные точки ежедневно несколько раз в день (рис. 325).



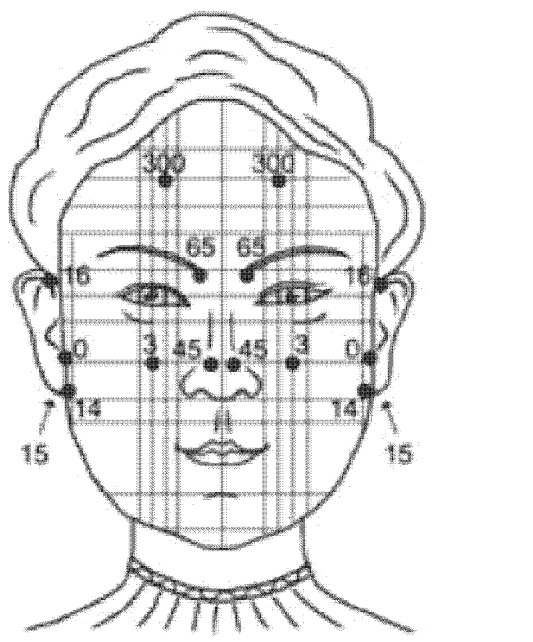
### Слух, нарушения

Точки воздействия: 65, 3, 45, 300,14,15,16, 0.

Эти точки следует стимулировать независимо от степени нарушения слуха. Улучшение наступит быстро, если вы потеряли слух недавно или степень нарушения слуха еще невелика.

Если же вы давно страдаете этим недугом, быстрого чуда не произойдет, но ситуация будет постепенно улучшаться.

Напоминаем, что точка 15 находится в углублении за мочкой уха (рис. 326).





## Точечный массаж рук

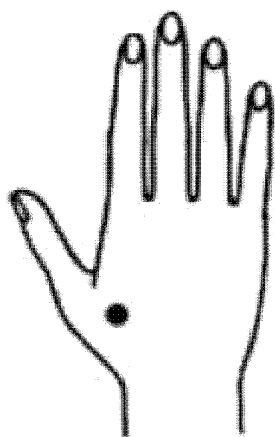
### Синусит

Точки воздействия: «Молодой торговец», «Низина в долине».

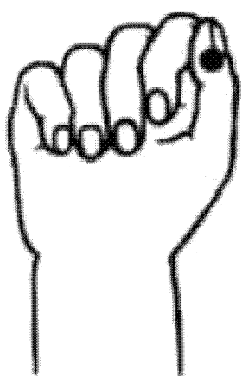
У многих людей слизистая оболочка придаточных пазух носа (гайморовой, лобной и решетчатой пазух) хронически воспалена. Сквозняк, колебания температуры могут перевести воспаление в острую форму (синусит). Побочные явления – повышенная чувствительность к давлению в околоносовых пазухах, заложенный нос, «носовой» голос, иногда головная боль, повышение температуры. Точечный массаж рук облегчает течение синусита. Точечный массаж дополняет лечение ингаляцией паром, теплом и каплями в нос.

«Молодой торговец» (рис. 327): улучшает лимфоток; нажимать со средней силой 3–5 минут.

«Низина в долине» (рис. 328): помогает при раздражении слизистой оболочки; нажимать с усилием от среднего до большого 5 минут.



-----



-----

## Точечный массаж стоп

### Боль в глазах

Точки воздействия: точка Аварана, 8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата), 1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

Массировать точку Аварану по схеме 5, точка расположена в углублении под внутренней лодыжкой (см. рис. 72, а). Воздействовать 3 минуты, применяя схему 5 (прием «Е 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

8-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена посередине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б).

Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена на 0,3 см выше корня ногтя концевой фаланги IV пальца стопы (см. рис. 72, а, б).

Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Боль и отек слизистой оболочки горла

Точка воздействия: 1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

1 – я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена на 0,3 см выше корня ногтя концевой фаланги IV пальца стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Глазные болезни

Точка воздействия: 1-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

1-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена на 0,3 см от наружного угла ногтевого ложа V пальца (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Глухота

Точки воздействия: 3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата, 1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

3-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена во впадине на месте перехода тыльной в подошвенную поверхность стопы. Воздействовать 3-10 минут. Применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

1-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена на 0,3 см выше корня ногтя концевой фаланги IV пальца стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 3» (см. схему 1 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Глухота, тугоухость

Точка воздействия: 2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена у межпальцевой складки IV и V пальцев стопы (см. рис. 72 а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Заболевания глаз

Точка воздействия: 2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

2-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена у межпальцевой складки IV и V пальцев стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Заболевания глаз

Точка воздействия: 5-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира).

5-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена чуть спереди от нижнего края латеральной лодыжки, точка находится у верхнего края сухожилия короткой малоберцовой мышцы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-20 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Заболевания глаз

Точка воздействия: 4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

4-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена в месте пересечения тыльной и подошвенной сторон стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Катаракта, глаукома, улучшение состояния

Точка воздействия: 3-я точка канала печени (канал Шикхара).

3-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена в углублении между I и II плюсневых костями (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Конъюнктивит, лечение и профилактика

Точки воздействия: 3-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира), 2-я точка канала печени (канал Шикхара).

3-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена на латеральной стороне стопы в передней части щели между IV и V плюсневых костями, где пальпируется впадина (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 2–3 минуты, применяя прием «E 3» (см. схему 5 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

2-я точка канала печени (канал Шикхара) расположена во впадине между I и II плюснефаланговыми суставами (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Ларингит (потеря голоса), фарингит, охриплость голоса

Точка воздействия: 1-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

1-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена в центре подошвы в ямке между II и III плюсневых костями на уровне 2/5 расстояния от конца II пальца до задней стороны пятки (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Ларингит, фарингит, тонзиллит

Точки воздействия: 2-я точка почечного канала (канал Ида-нади), точка Лакшми.

2-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена на внутренней поверхности стопы, спереди от бугорка ладьевидной кости (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «E 2» и «E 3» (см. схему 4 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Лакшми, расположенную в центре подошвы между II и III плюсневых костями (см. рис. 110). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Отечность слизистой оболочки гортани, кашель, кровохарканье, ангина, фарингит

Точка воздействия: 6-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

6-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена во впадине выше пяточной кости, между медиальной (внутренней) лодыжкой и ахилловым (пяточным) сухожилием (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 5-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» (см. схему 3 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Ринит, носовые кровотечения

Точка воздействия: 2-я точка желудочного меридиана (канал Пита.)

2-я точка желудочного меридиана (канал Пита) расположена в передней части II и III плюснефаланговых суставов (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Снижение остроты зрения

Точки воздействия: 4-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира), точка Лакшми.

4-я точка канала желчного пузыря (канал Шарира) расположена в середине латеральной стороны стопы в задней части щели между IV и V плюсневых костями, где пальпируется впадина (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–7 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Массировать точку Лакшми, расположенную в центре подошвы между II и III плюсневых костями (см. рис. 110). Воздействовать 3–5 минут, применяя схему 2 (прием «D 3», «E 2» и «E 3» описан в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Снижение слуха

Точка воздействия: 5-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата).

5-я точка канала мочевого пузыря (канал Вата) расположена у края кубовидной кости, на границе тыльной и подошвенной стороне стопы (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Спазмы голосовых связок

Точка воздействия: 2-я точка желудочного меридиана (канал Пита).

2-я точка желудочного меридиана (канал Пита) (канал Пита) расположена в передней части II и III плюснефаланговых суставов (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

Увеличение остроты зрения

Точки воздействия: 1-я точка почечного канала (канал Ида-нади), 4-я точка почечного канала (канал Ида-нади).

1-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена в центре подошвы в ямке между II и III плюсневными костями на уровне 2/5 расстояния от конца II пальца до задней стороны пятки (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3–5 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

4-я точка почечного канала (канал Ида-нади) расположена спереди и сверху от бугра пяточной кости, где пальпируется впадина (см. рис. 72, а, б). Воздействовать 3-10 минут, применяя приемы «D 3», «E 2» и «E 3» (см. схему 2 в разделе «Пояснения к точечному массажу стоп»).

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ В ЗАКЛЮЧЕНИЕ К КНИГЕ

Динамический точечный массаж Чжун – это естественный метод лечения, оказывающий воздействие на нашу жизненную энергию. Хотим заметить, что Чжун – это естественный, очень надежный и практически безболезненный метод устранения нарушений внутреннего энергетического баланса, которые проявляются в самых разных формах.

Метод может использовать каждый; он не требует специальных медицинских знаний и не вызывает побочных действий. Чжун не предполагает использование технических средств и может быть с минимальными усилиями применен почти в любой ситуации. Так что если вы изучили активные точки, представленные в моей книге, и приемы воздействия на них, то массаж Чжун легко устранил физические (телесные) недуги.

И о чем мне хотелось бы сказать в заключение, так это о том, что необходимая предпосылка успеха самолечения с помощью метода – готовность взять на себя ответственность за собственное здоровье. Методы естественного лечения базируются на представлении о человеке как о едином целом, на знаниях, приобретенных на основе многовекового опыта. Научившись использовать эти знания, вы сможете, воздействуя на себя, улавливать важнейшие сигналы организма, лучше понимать собственное тело и по-новому к нему относиться. Так что в широком смысле Чжун – это путь к самому себе. Сведущие люди считают: исцеление начинается, когда больному удается установить контакт с собственным организмом.

Напоследок хочу поблагодарить всех тех, кто принимал непосредственное участие в создании этой книги. Моих учеников – мастеров Чжун: Као Тяна (Китай), Чон Чхолья (Южная Корея), Махатма Даса (Северная Индия). Мою жену Марину Чжун (Франция) за долготерпение и помощь. В. Гапикуса (Россия) за внимательное и доброжелательное отношение ко мне и моей книге в ходе

подготовке ее к русскому изданию. Ну и, конечно, отдельная благодарность всем тем моим пациентам, которые, поверив в мой метод и применив его, смогли исцелиться от самых тяжелых заболеваний.

Бинь Чжун, КНР