

Д.А.Богуш

**ОЧЕРКИ
О СУ-ДЖОК
АКУПУНКТУРЕ**

Киев
Ника-Центр
2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Физический метод Су-Джок	12
Диагностика шупом	16
Методы лечения в Су-Джок	17
Точечный массаж	17
Семянотерапия	17
Прижигание	18
Иглоукальвание	19
Кровопускание	20
Цветотерапия	20
Светотерапия поляризованным светом	20
Массаж кольцами	21
Магнитотерапия	22
Инструменты, применяемые в Су-Джок терапии	24
Первая помощь в Су-Джок (без иглоукальвания)	26
Базисные (энергетические) точки	32
Метафизический метод	35
Энергия КИ (ЦИ)	35
ИНЬ и ЯН	39
Избыточность и недостаточность в Двенадцати классических меридианах	42
Законы У-син (пяти первоэлементов) и 6 КИ	66
Конституции 6 КИ	68
Структуры 6 КИ в Двенадцати классических меридианах	83
Тест-опросник для определения конституции 6 КИ в акупунктуре Су-Джок	95
Пособие для медработников, сдающих экзамены по акупунктуре Су-Джок	102
Мир акупунктуры кисти и стопы	112
Легенда о мастере А Мо	112
Судзичим акупунктура (средний палец – голова)	115
ЕСIWO акупунктура	124
Королевский массаж	128
Научные статьи по Су-Джок	140
Механизмы действия Су-Джок акупунктуры (Л.А.Семенова, Ю.П.Лиманский, Д.А.Богуш)	140

Су-Джок акупунктура в комплексном лечении ран (Д.Л.Горбатюк, Д.А.Богуш, Л.А.Семенова)	147
Лечение сахарного диабета методами Су-Джок акупунктуры (Л.А.Семенова, Д.А.Богуш, Д.Л.Горбатюк, Р.М.Дониш)	148
Лечение стенокардии методами акупунктуры Су-Джок (Д.А.Богуш)	151
Антистрессовая стратегия и практические методы системы Альфа-контроль	152
Приложения	158
Таблица пяти первоэлементов	158
Двенадцать классических меридианов (цзин-ло)	160
Круг циркуляции энергии в меридианах	165
Точки пяти первоэлементов	165
Восемь чудесных сосудов (май)	166
Точки-ключи Восьми чудесных сосудов	168
Ворота Четырех морей энергии и ворота Океана энергии	169
Пища ИНЬ и ЯН	169
Стандартные точки акупунктуры для реанимации	170
Методы объективизации воздействия на точки акупунктуры	171
Лечебные эффекты некоторых точек	172
Список литературы	173
Об авторе	180

Если сравнивать Су-Джок акупунктуру с компьютером, то кисти и стопы можно уподобить материальной основе (hardware).

...Только если вы должным образом признаете базовые теории (software) Су-Джок акупунктуры, уникальные по широте своего применения с точки зрения Западной медицины, Восточной медицины и традиционной акупунктуры, то сможете полностью оценить мир Су-Джок акупунктуры.

С развитием в отдельных областях науки тех принципов, которые заложены в ядре систем миниатюрного соответствия, скрытые истины таинственных явлений человеческого тела начнут постепенно раскрываться, возможно, это произойдет в 21 веке.

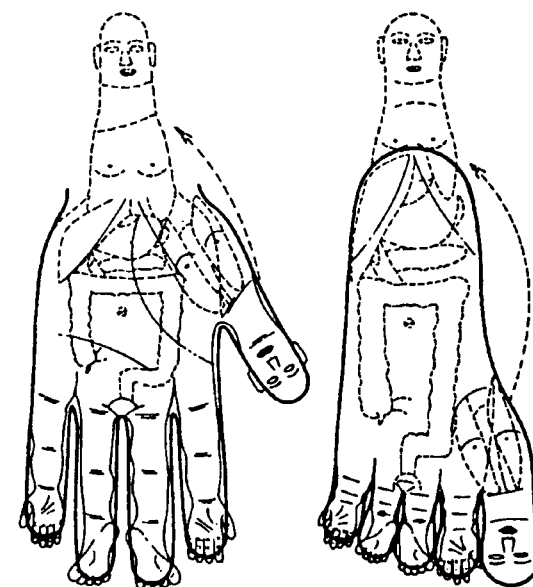
*Профессор Пак Дже Ву,
Президент Международной ассоциации
Су-Джок акупунктуры. Сеул, 1991 г.*

Акупунктура Су-Джок весьма существенно отличается от всех известных методов рефлексотерапии. Мы не вторгаемся во все точки тела. «Су» – кисть, «Джок» – стопа – вот наш «пульт управления» больным организмом. Этот метод абсолютно безопасен и никогда не дает побочных эффектов. У него сегодня уже немало поклонников как среди пациентов, так и среди врачей.

*Профессор Л.А.Семенова,
Президент Украинской ассоциации
акупунктуры Су-Джок*

ВВЕДЕНИЕ

«СУ-ДЖОК» в переводе с корейского означает «кисть и стопа». Эта система использует для воздействия (диагностики и лечения) точки, находящиеся на кистях и стопах. В основе метода лежит представление о том, что кисть и стопа являются миниатюрными копиями человеческого тела. Так, большой палец соответствует голове и шее, указательный и мизинец – рукам, средний и безымянный – ногам. На ладони располагаются точки, соответствующие всем внутренним органам. Линия жизни на ладони соответствует диафрагме, выше линии жизни располагаются точки соответствия сердцу и легким, ниже – органам брюшной полости (желудок, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка и кишечник), точки соответствия мочеполовым органам находятся на ладони между средним и безымянным пальцами. На тыльной стороне кисти и стопы можно найти точки соответствия позвоночнику и почкам.

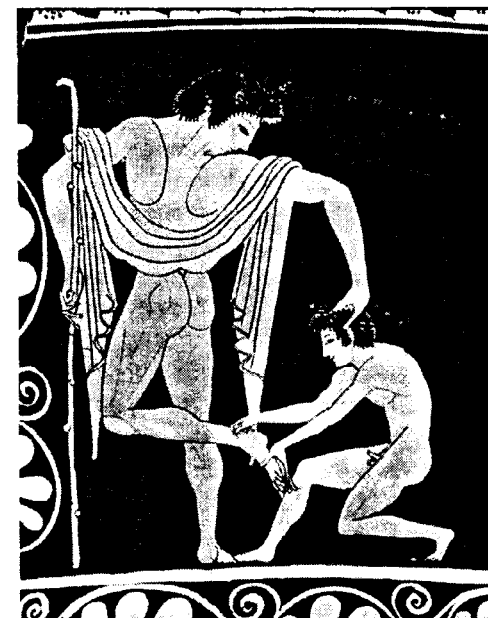


Общая схема систем соответствия на кисти и стопе

История лечения и диагностики по кисти и стопе уходит в глубину веков, что подтверждаю и иллюстрируют некоторые древние источники. Это свидетельствует об эффективности данной системы воздействия, проверенной веками.



Массаж кистей и стоп в Древнем Египте и Древнем Китае



Массаж ступней в Древней Греции и Древней Индии

После апробации корейской акупунктуры Су-Джок в Украине (с 1991 г.) этот метод признан наиболее эффективным методом рефлексотерапии и может применяться как для лечения острых болевых синдромов (как средство скорой помощи) подобно некоторым сильнейшим фармацевтическим препаратам, так и для лечения хронических заболеваний (как соматических, так и психических).

Акупунктура Су-Джок (в курсе обучения) включает следующие методы диагностики и лечения:

- Лечение и диагностика по системе соответствия на кисти и стопе (Su-Jok).
- Базисная терапия.
- Биоритмическая акупунктура – Ja O Yu Ju Su Jok Akupuncture (лечение одной иглой).
- Кенг (Мьенг) акупунктура (лечение двумя иглами).
- Метод лечения 6 КИ (6 энергий) физического уровня.
- Метод лечения 6 КИ эмоционального уровня.
- Метод лечения 6 КИ ментального уровня.
- Определение конституции с помощью опроса (любимый цвет, вкус, запах, по возрастным группам, стадиям заболевания, жидкостям организма, синдромам и т. д.).
- Определение структуры органа с помощью анализов, объективных методов диагностики (УЗИ, ЭКГ, рентгенографии, эндоскопии и т. д.).
- Определение конституции с помощью мышечной диагностики.
- Пульсовая диагностика.

Лечение и диагностика по системе соответствия на кистях и стопах является самым простым и безопасным методом акупунктуры Су-Джок. Наиболее эффективно он применяется для снятия болевых синдромов и включает: иглокалывание, прижигание, кровопускание, магнитотерапию, семянотерапию, точечный массаж и др.

Базисная терапия – метод лечения с применением базисных точек, также может применяться с профилактической целью.

Биоритмическая акупунктура Су-Джок – универсальный, высокоэффективный и в то же время самый безопасный метод лечения, использующий для лечения всего одну иглу. Этот метод можно при-

менять для лечения как легких, так и тяжелейших хронических заболеваний.

Кенг (Мьенг) акупунктура – это вариант соединения биоритмической акупунктуры Су-Джок и метода лечения 6 КИ.

Метод 6 КИ (6 энергий) позволяет изменять течение заболевания и направлять его вспять. Этот метод можно считать основным в Су-Джок терапии. Лечение производится не только на уровне изменения внутренних органов, но и в сфере изменения эмоций и мыслей. При этом лечении важно правильно вычислить конституцию пациента, для этого используют опрос, мышечную, пульсовую и другие виды Су-Джок диагностики.

В связи с высокой эффективностью этот метод стал популярен и быстро распространяется не только среди медицинских работников, но и среди народных целителей. Поэтому возникает необходимость особо бережного обращения с акупунктурой Су-Джок во избежание ее дискредитации. Очень важно точно следовать правилам составления рецептуры 6 КИ (физического, эмоционального и ментального уровней) для предупреждения нежелательных последствий.

В настоящее время профессор Пак Дже Ву создал множество новых теорий (Гомо-гетеро и нейтро, Восьми начал, Алмазной энергетической системы и др.), открыл много новых систем соответствий на голове, туловище и т. д. Желаящие могут ознакомиться с ними, прочитав многочисленные книги профессора Пака.

А в данной книге мы подробно остановимся на нескольких базовых методах, в частности методе 6 КИ (конституции и структуры), который при умелом применении дает отличные результаты лечения.

ФИЗИЧЕСКИЙ МЕТОД СУ-ДЖОК

Основные темы Физического метода Су-Джок:

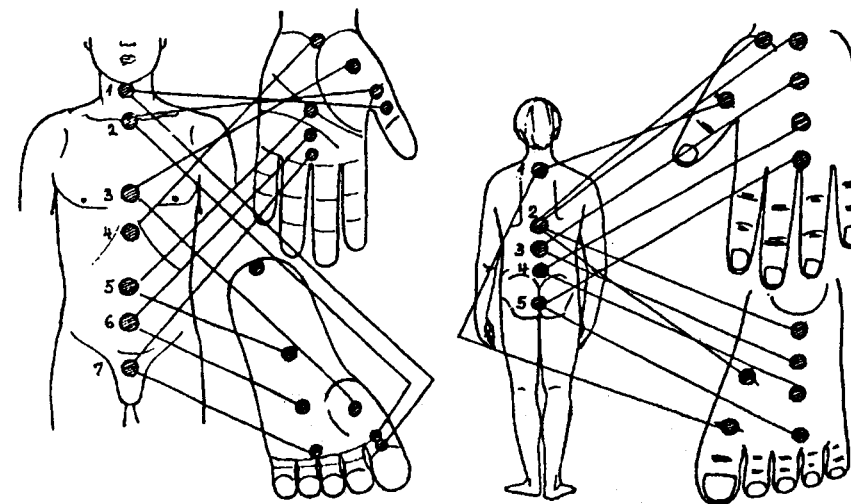
- Системы соответствия (см. рис. на 14-15 с.).
- Теория ИНЬ и ЯН, соответствие поверхностей кистей и стоп телу.
- Особенности расположения соответствия диафрагме.
- Центральная линия в системе соответствия.
- Основные и вторичные системы соответствия.
- Параллельные системы соответствия (кегли, насекомое, мини, микро).
- Теория четырех осей отражения.
- Мышечная диагностика.
- Магнитная диагностика и терапия.
- Белль-меридианы.
- Базисная терапия.

Перечисленные выше темы освещены в книгах Пака Дже Ву, поэтому нет смысла повторяться. Здесь же затрону лишь некоторые аспекты.

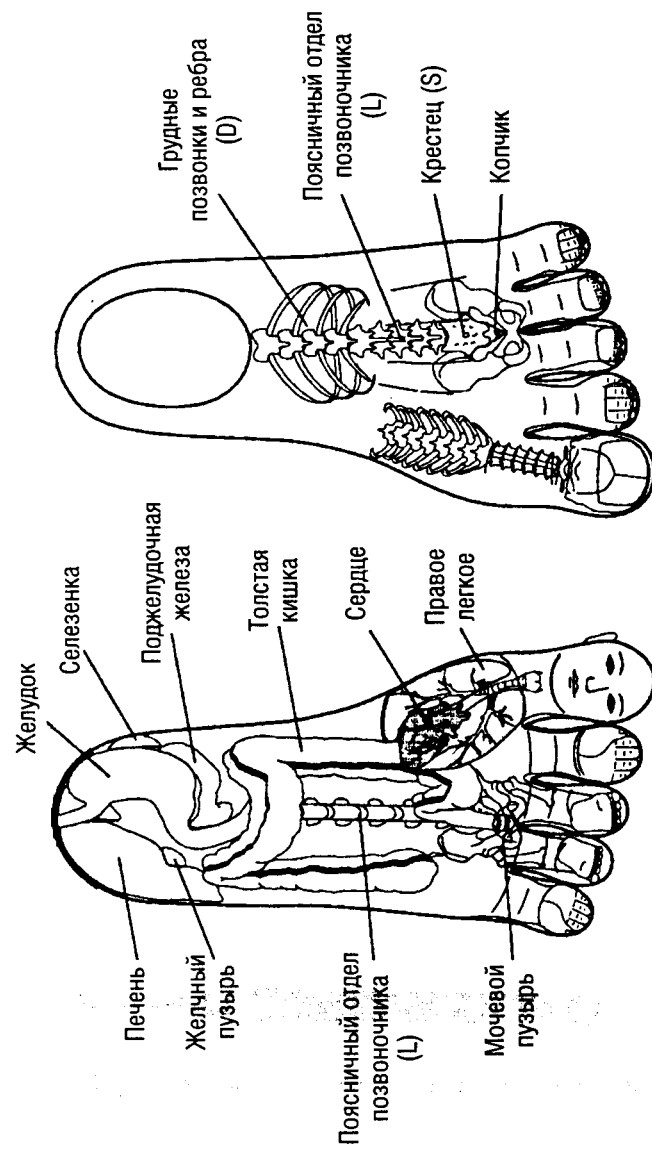
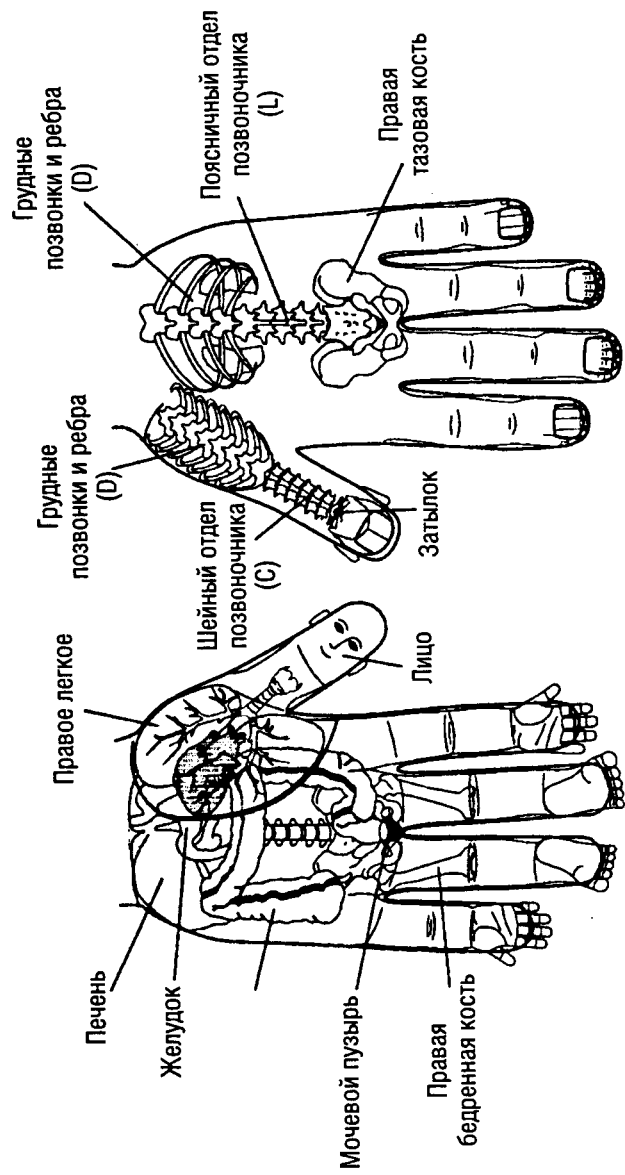
В жизни человек нередко попадает в ситуации, когда он испытывает боль. И в большинстве случаев он может себе помочь, не принимая каких-либо лекарств. Среди нетрадиционных методов воздействия Су-Джок терапия признана наиболее эффективной методикой, которая в последнее время пользуется необыкновенной популярностью. С помощью элементарных приемов можно эффективно снять боль в различных ситуациях и помочь себе и своим близким. Мало того, эти приемы как само- и взаимопомощь могут помочь в экстремальных ситуациях, когда нельзя прибегнуть к помощи врача и нет под рукой медикаментов. Причем для того, чтобы оказать первую помощь, требуются только собственные пальцы, спичка или маленькая палочка-щуп.

Впрочем, не следует забывать, что боль не появляется случайно, и необходимо выяснить причину. Ниже мы приведем лишь самые простые методы Су-Джок, с помощью которых можно только устранить или облегчить боль, но нельзя вылечить само заболевание.

Врачи Су-Джок обладают многими эффективными методами (кроме точечного массажа), с помощью которых можно лечить множество заболеваний любой части или системы тела или, по крайней мере, можно облегчить течение болезни. Это методы иглоукальвания (акупунктуры) специальными миниатюрными иглами, прижигания полынными палочками (моксами), магнитотерапия, семянотерапия, цветотерапия, времяпунктура и др. Однако преимуществом Су-Джок терапии является простота, безопасность и эффективность. И каждый человек должен знать этот эффективный метод, чтобы в случае необходимости оказать первую помощь себе и окружающим его людям.



Соответствие зон тела, расположенных на центральной оси тела, точкам на кистях и стопах



ДИАГНОСТИКА ЩУПОМ

Для диагностики используется специальный щуп с различными наконечниками (например, маленькими или средней величины шариками), которым в определенной последовательности, приведенной ниже, нажимаем на различные точки, расположенные на кисти и стопе. Нащупав наиболее болезненную точку, определяем ее соответствие какому-либо органу на теле. Можно с уверенностью сказать, что в этом органе существуют какие-то проблемы.

Несколько лет успешной практики диагностики щупом по методу Су-Джок доказали его высокую информативность. Следует заметить, что в некоторых клиниках этот метод используют хирурги для дифференциальной диагностики аппендицита и язвы желудка или холецистита.

Диагностика щупом производится в следующей последовательности. Начинаем с большого пальца (зона соответствия голове) и, равномерно нажимая, движемся так: ИНЬ – голова (нос, глаза, уши), шея, миндалины, щитовидная железа, трахея, легкие, бронхи, диафрагма, сердце, желудок, печень, желчный пузырь, двенадцатиперстная кишка, поджелудочная железа, селезенка, тонкая кишка, толстая кишка (аппендикс, восходящий отдел, поперечно-ободочный, нисходящий отдел и сигмовидная кишка), мочевого пузыря, половые органы с придатками; ЯН – затылок, шейный отдел позвоночника (каждый позвонок), грудной и поясничные отделы (аналогично), анус, почки, зубы, конечности.



Щуп для диагностики и точечного массажа в Су-Джок

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ В СУ-ДЖОК

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Точечный массаж в Су-Джок делают с помощью специальной металлической палочки-щупа с наконечником величиной со спичечную головку, его также можно делать пальцем или любым другим не острым предметом. Если массаж делают пальцем, то для усиления эффекта лечения можно надавливать на массируемое место ногтем.

Прежде всего нужно определить болевую точку в зоне соответствия органу на кисти или стопе и затем воздействовать на нее вращательными (по часовой стрелке и против нее) и вибрационными движениями до тех пор, пока боль в этой точке не пройдет. Как правило, после такого воздействия боль утихает и в больном органе. Иногда в данной зоне существует несколько болевых точек, которые нужно тщательно размять до появления ощущения тепла в соответствующем участке тела. Время воздействия от 1 до 10 мин (в среднем 3-5 мин). Для лечения хронических болей необходимо провести несколько сеансов. В тех случаях, когда боль не проходит, можно сочетать различные методы воздействия, например семянотерапию и моксатерапию (прижигание).

СЕМЯНОТЕРАПИЯ

Применяют семена гречихи, пшеницы, конопли, яблок и многие другие (можно приклеивать любое количество семян), главное, чтобы они были живыми (не поврежденными), способными прорасти. Сначала делают точечный массаж болезненной точки, затем на нее накладывают семечко и приклеивают его лейкопластырем. Снаружи можно несколько раз надавить пальцем для контроля правильности постановки (точка должна болеть) и для точечного массажа. Время

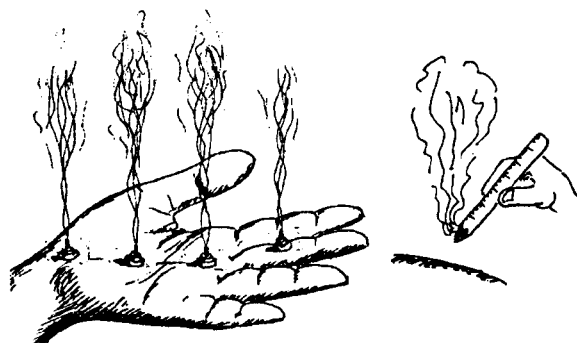
лечебного воздействия – одни сутки, поскольку именно за это время семя под действием тепла и влаги «пробуждается» и испускает импульс целебной энергии. Рекомендуется в течение этих суток несколько раз надавливать на семя или семена пальцем. Через сутки процедуру можно повторить.



Различные виды семян и их расположение на ленте лейкопластыря

ПРИЖИГАНИЕ

Точки прогревают с помощью специальных миниатюрных полынных палочек (мокс), поднося их на расстоянии 1-5 мм к поверхности кожи в течение 20-30 с, пока не появится ощущение жара, после чего перемещаются на следующую точку. Можно также использовать большую китайскую полынную сигарету (моксу) или в крайнем случае обычную сигарету. Зажженную сигарету следует дер-



Прогревание точек на кисти с помощью мокс (полынных палочек) и большой полынной сигары

жать на расстоянии 1-1,5 см от кожи. Таким образом можно прогревать все точки и зоны до и после точечного массажа. Только зону сердца прогревать долго не рекомендуется. Очень полезно как для профилактики, так и для лечения прогревать особые базисные точки (см. подразд. «Базисные (энергетические) точки»). Такое прогревание повышает иммунитет, благотворно влияет на внутренние органы, распределяет энергию в меридианах.

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

Иглоукалывание является основным методом лечения в Су-Джок терапии. Для этого используют специальные миниатюрные иглы. Постановка игл осуществляется с помощью специальных инъекторов. Для лечения по физическому методу чаще применяется инъектор с падающим поршнем, а по метафизическому – инъектор с нажимающимся поршнем, который дает возможность ставить иглы под углом. Обычно во время сеанса используют 30-40 игл, хотя бывают исключения, например, для метода 6 КИ (подробнее о нем читайте ниже – в подразд. «Энергии КИ») необходимо всего пять игл, а для биоритмической акупунктуры – одна. Перед постановкой игл место укола обрабатывается спиртом. Иглы устанавливаются, как правило, на 30-40 мин. Попадание в нужную точку обычно сопровождается болевым эффектом, который так ярко не проявляется, когда игла попадает в точку здорового органа. Ставят иглы сначала на ладонь, затем на тыльную поверхность кисти, а затем на пальцы. На 5-10-й минуте для усиления эффекта установленные иглы можно подкрутить. Во время сеанса могут появиться определенные ощущения в месте постановки игл: вибрация, жжение и т.д. Снимаются иглы сначала с тыльной поверхности кисти, затем с ладони, затем с пальцев и наконец с большого пальца. При этом в тех местах, где есть избыток энергии, может выступить капля крови. Все феномены во время иглоукалывания и после можно использовать для диагностики. Место иглоукалывания обрабатывают спиртом и прогревают миниатюрными моксами. В редких случаях применяют только длительное прогревание моксами.

КРОВОПУСКАНИЕ

Кровопускание осуществляют специальным инъектором для кровопускания или традиционными скарификаторами для взятия крови на анализ. Особенно эффективен метод кровопускания в зонах соответствия кровоподтеков, ушибов и ссадин для быстрейшего лечения и устранения косметического дефекта, например при синяках под глазом или на открытых участках кожи. Также метод рекомендуется использовать для оказания первой помощи при снятии гипертонического криза, в этом случае кровопускание делается из кончиков пальцев. Конечно, не следует забывать о том, что места кровопускания следует обработать спиртом.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Цветотерапию можно отнести к метафизическому методу. И ее применение закономерно после определения конституции и структуры. Для того чтобы пользоваться цветотерапией, нужно знать основные законы У-син и соответствие цветов – 6 КИ.

Ветер – синий, зеленый, голубой, Тепло – красный, Жар – оранжевый, Влажность – желтый, Сухость – белый и коричневый, Холод – черный. Ветер угнетает Влажность, Влажность – Холод, Холод – Тепло и Жар, Тепло и Жар – Сухость, а Сухость – Ветер. Поэтому при синдромах Тепла, например повышенной температуре тела, необходимо воздействовать черным цветом (Холод), например нарисовать черную точку на кисти и т.д.

Можно также достичь положительного эффекта, освещая определенные участки кисти пучком света различных цветов.

СВЕТОТЕРАПИЯ ПОЛЯРИЗОВАННЫМ СВЕТОМ

Для светотерапии используют специальный аппарат «Биоптрон» (фирмы «Цептер»). ПАЙЛЕР-светом (т.е. поляризованным, некогерентным, низкоэнергетическим) обрабатывают как обширные зоны

кисти, так и отдельные точки. Для этого применяют насадки различного диаметра. «Биоптрон» имеет также цветные фильтры, и это расширяет его возможности в области цветотерапии. Одну зону обрабатывают ПАЙЛЕР-светом от 4 до 10 мин на расстоянии 1-5 см. Экспериментально доказано, что благодаря особым свойствам поляризованного света лечебный эффект свето- и цветотерапии очень велик. Возможности естественного восполнения дефицита электромагнитных волн солнечного диапазона ограничены, поэтому ПАЙЛЕР-свет является единственной адекватной альтернативой. «Биоптрон» оказывает прямое воздействие на клетки кожи, а также действие через кожу на форменные элементы крови и на точки и зоны акупунктуры Су-Джок. Кроме того, следует отметить значительное воздействие цветотерапии с помощью поляризованного света на некоторые функции высшей нервной деятельности.

Формы лечения подбираются исходя из индивидуальной конституции 6 КИ, а также в соответствии с инструкциями аппарата.

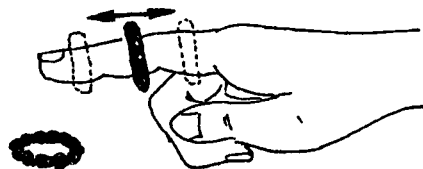
МАССАЖ КОЛЬЦАМИ

Желтые (золото) – тонизируют, возбуждают. Общетонизирующее действие. Массаж пальцев этими кольцами делают чаще утром для повышения тонуса, зарядки организма энергией или в течение дня при общей слабости для повышения общего тонуса организма.

Белые (серебро) – успокаивают, седатируют, расслабляют. Общеседатирующее действие. Делают чаще вечером или на ночь для успокоения, релаксации и здорового сна, а также для снятия напряжения или стресса в течение дня.

Шесть колец Су-Джок

1. **Зеленые** (Ветер) – стимулируют быстроту движений, а также появление множества новых идей. При передозировке могут вызвать гнев. Непосредственно воздействуют на печень и желчный пузырь.



2. **Красные (Огонь)** – стимулируют тепло организма. Может значительно повыситься температура тела и артериальное давление. Стимулируют радость, желание и страсть. Непосредственно воздействуют на меридианы сердца и тонкой кишки.

3. **Оранжевые (Жар)** – стимулируют жар организма. Возможно повышение температуры. Стимулируют страсть. Непосредственно воздействуют на меридианы желудка и селезенки.

4. **Желтые (Влажность)** – стимулируют энергию влажности. Стимуляция соединительной и жировой ткани. Улучшают память. При передозировке может появиться тревога. Непосредственно воздействуют на меридианы желудка и селезенки.

5. **Белые или коричневые (Сухость)** – стимулируют энергию сухости. Стимуляция кожи, ногтей, волос. Стимулируют волю (например, при попытках бросить курить). При передозировке могут вызывать печаль. Непосредственно воздействуют на меридианы легких и толстой кишки.

6. **Черные (Холод)** – стимулируют холод организма. Можно значительно снизить температуру тела. Стимуляция мудрости. При передозировке могут возникнуть симптомы страха. Непосредственно воздействует на меридианы почек и мочевого пузыря.

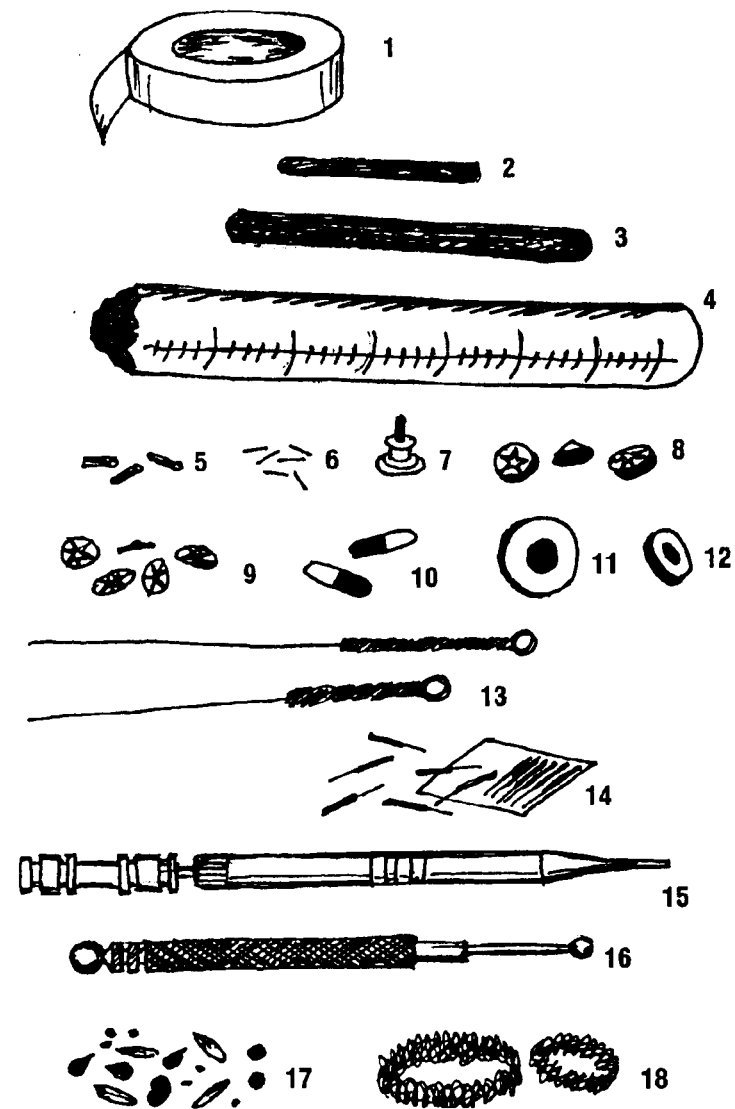
МАГНИТОТЕРАПИЯ

В Су-Джок применяется как локальная магнитотерапия, так и магнитотерапия для воздействия на энергетические каналы (в Су-Джок – Белль-меридианы). Для локальной используются различные магнитные кольца. Для воздействия на Белль-меридианы используются либо магнитные стрелки, либо по два магнетика на один меридиан – для стимуляции или седатирования. Например, тонизация меридиана желчного пузыря усиливает желчеотделение, которое в свою очередь повышает перистальтику кишечника, что помогает при запорах. С помощью седатирования меридиана тонкой кишки можно снизить температуру тела, а с помощью тонизации – повысить. Тонизация меридиана желудка посредством магнитной стрелки повышает кислотность в желудке, а седатация – понижает. Воздействуя на Белль-меридиан перикарда, можно устранить головную боль и т.д.

Поскольку магнитотерапия довольно эффективный метод, рекомендуется применять его после определения конституции Су-Джок. Если пациент сразу почувствует ухудшение состояния, необходимо прекратить магнитотерапию.

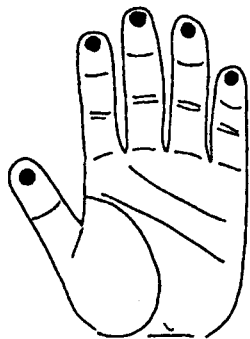
ИНСТРУМЕНТЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ

1. Бумажный лейкопластырь для закрепления на кисти и стопе семян, магнитных стимуляторов, звездочек и магнитов.
2. Малая полынная сигара (мокса).
3. Средняя полынная сигара (мокса).
4. Большая полынная сигара (мокса) для корпоральной акупунктуры.
5. Су-Джок мокса (классическая).
6. Су-Джок мини-мокса (глазная).
7. Су-Джок мокса в специальной подставке (подсвечнике).
8. Магнитные звездочки (желтые и белые).
9. Звездочки (желтые и белые).
10. Магнитные стрелки для воздействия на Бель-меридианы.
11. Магнитные кольца для локальной терапии.
12. Магнитное кольцо (детское) для локальной терапии.
13. Иглы большие для корпоральной акупунктуры.
14. Иглы Су-Джок.
15. Инъектор для постановки игл Су-Джок (падающий или для систем соответствия).
16. Щуп для диагностики и точечного массажа.
17. Семена.
18. Кольца массажные. Желтые и белые (ЯН и ИНЬ). Зеленые, красные, желтые, белые, черные.



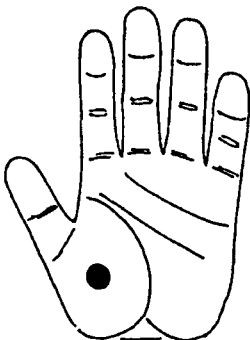
Инструменты, которые применяются в Су-Джок терапии

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В СУ-ДЖОК (без иглоукалывания)



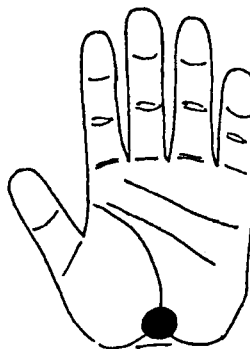
Головная боль

Пальцами правой руки растираем и разминаем первую фалангу большого пальца левой. Находим наиболее болевые точки и производим 9 надавливаний (спичкой, пальцем или специальным щупом) на каждую. Те же действия повторяем на правой руке. Головная боль проходит через несколько минут. Если боль не прошла, растираем и разминаем наиболее болевые точки кончиков всех остальных пальцев рук и ног. В большинстве случаев боль проходит.



Боль в области сердца

Определим на ладони (под большим пальцем) зону соответствия сердцу, энергично, с усилием надавливаем на нее в течение минуты. Постепенно боль в области сердца уменьшается. Лечебный эффект можно усилить массажем этой зоны на другой руке. Данный метод можно применять и для снятия приступов стенокардии.

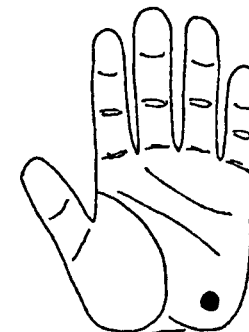


Боли и спазмы в области желудка

Находим ногтем большого или указательного пальца на основании ладони наиболее чувствительные точки в области соответствия желудку. После 10-15 нажатий боль стихает.

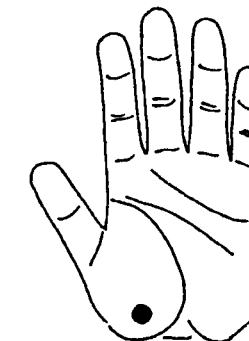
Боли в правом подреберье

Боли могут быть следствием заболеваний печени и желчного пузыря. На правой ладони находим наиболее болевые точки в зоне соответствия печени и желчному пузырю. Производим 10-15 нажатий.



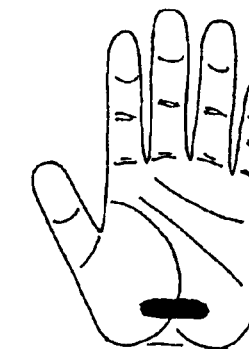
Боли в левом подреберье

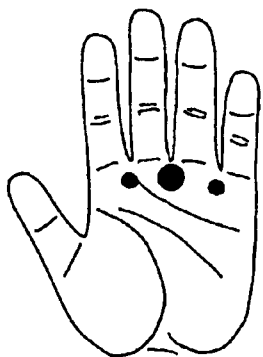
На левой ладони находим наиболее болевые точки в зоне соответствия селезенке и подушечкой большого или указательного пальца производим 10 глубоких нажатий.



Опоясывающие боли

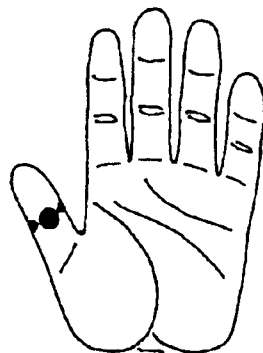
На обеих ладонях определяем зоны соответствия поджелудочной железе и делаем мягкий массаж спичкой или щупом в течение 2-3 мин. Кроме обезболивающего эффекта в области поджелудочной железы, отмечается нормализация сахара в крови.





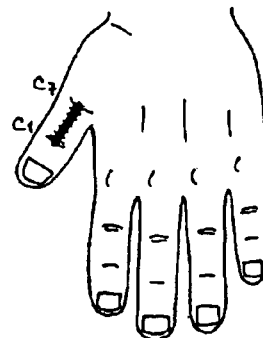
Боли в низу живота

Энергично разминаем болевые точки зоны 1 (большая зона). В результате пройдут боли в области мочевого пузыря, матки (у женщин), предстательной железы (у мужчин). С помощью точечного массажа зоны 2 (меньшие зоны) снимаем боли в области яичников. При регулярном массаже данных зон проходят боли при цистите, болезненных месячных, простатите и др. Связав резинкой основания среднего и безымянного пальцев можно остановить обильное маточное кровотечение.



Боли в горле

Находим наиболее чувствительные точки в области соответствия горлу на руке. Тщательно массируем их в течение 3-5 мин. При ангине на эти зоны можно на сутки приклеить лейкопластырем семена гречихи. Ангина довольно быстро проходит.

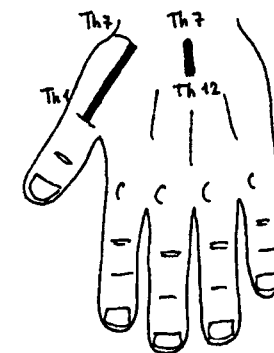


Боли в шейном отделе позвоночника

На большом пальце (на тыльной стороне 2-й фаланги) находим болевые точки в области соответствия шейным позвонкам. Воздействуем на них несколько минут точечным массажем спичкой или шупом.

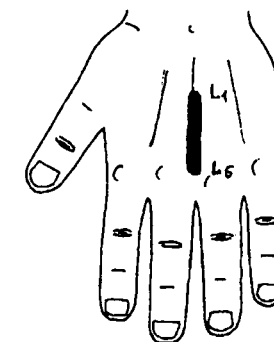
Боли в грудном отделе позвоночника

Находим на кисти наиболее чувствительные точки соответствия грудным позвонкам и делаем тщательный точечный массаж. Для более длительного воздействия можно на сутки на эти точки приклеить семена лейкопластырем.



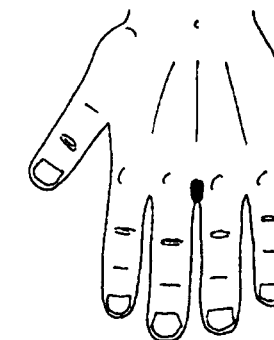
Боли в поясничном отделе позвоночника

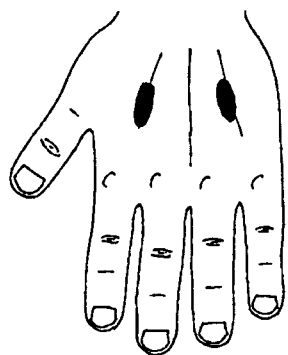
Находим болевые точки на кисти и стопе в зоне соответствия поясничным позвонкам. В течение 3-5 мин делаем мягкий глубокий точечный массаж. Затем желательно к этим областям приклеить семена.



Боли в области копчика

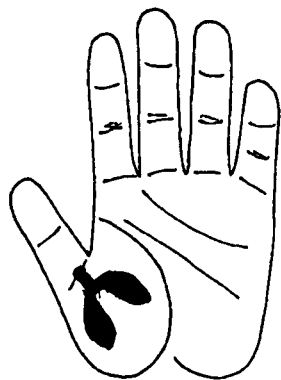
Находим на обеих ладонях необходимую зону – между тыльными основаниями среднего и безымянного пальцев. Делаем глубокий точечный массаж болевых точек (2-3 мин). Таким образом купируется боль при геморрое и кокцигите.





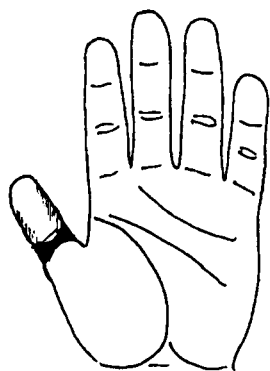
Боли в области почек

Находим зоны соответствия почкам на тыльной поверхности кисти и стопы, в углублении между костями. Пальцем или щупом определяем наиболее болезненные зоны. Производим 10-15 надавливаний. Усилив точечный массаж прогреванием, можно снять и почечную колику.



Заболевания легких и бронхов

Находим наиболее болезненные точки в зоне соответствия легким. Делаем точечный массаж каждой точки в течение трех минут, затем прогреваем эти точки моксой и после этого приклеиваем несколько семян конопли или гречихи на сутки.

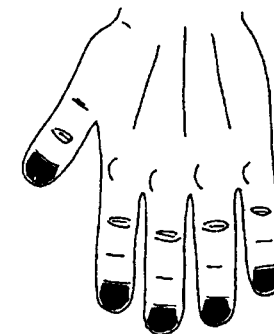


Бессонница

При бессоннице рекомендуется на второй фаланге большого пальца туго затянуть резинку. Снять резинку нужно через 3 мин, чтобы с ней не заснуть. После этого ваш сон будет крепким и спокойным. Этот метод можно применить и для остановки кровотечения из носа.

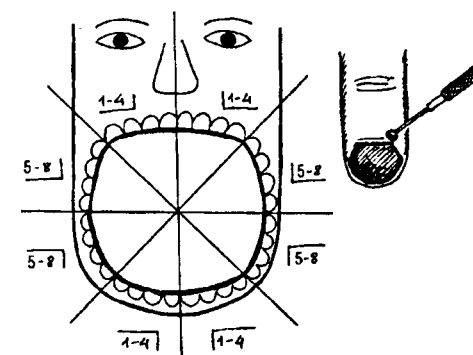
Сонливость

При сонливости следует потереть пальцами правой руки ноготь большого пальца левой. Для продления лечебного эффекта нужно тщательно потереть ногти всех пальцев рук. Сонливость проходит, вы бодрый.



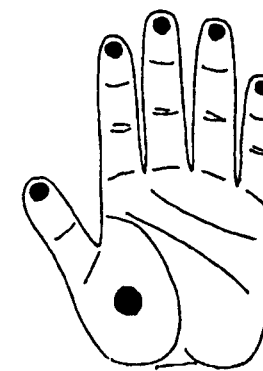
Зубная боль

Вокруг ногтя большого пальца руки на расстоянии 1-2 мм находим болевые точки, соответствующие нужному зубу. Щупом или головкой спички делаем массаж данной точки. Достаточно 20-25 нажатий, чтобы почувствовать облегчение. Подобным образом можно обезболить операцию по удалению зуба.



Обморок

Если человек потерял сознание, ему следует 2-4 мин активно и энергично массировать под большим пальцем точку, соответствующую сердцу, а затем также энергично массировать кончики пальцев рук. Обморок быстро проходит. После этого необходимо проветрить помещение, уложить человека на жесткую поверхность без подушки так, чтобы голова была слегка опущена, а затем напоить его крепким чаем.



БАЗИСНЫЕ (ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ) ТОЧКИ

Воздействуя на базисные точки акупунктуры Су-Джок, можно уравновесить энергию во всех энергетических каналах человека, активизировать защитные силы организма, добиться выхода патогенной энергии, укрепить внутренние органы, стимулировать железы внутренней секреции и восстановить утраченный энергетический баланс. В базисных точках соединяются энергетические меридианы подобно тому, как в больших городах соединяются улицы, крупные транспортные артерии и т.д. При воздействии на эти миниатюрные центры кисти в организме происходят изменения, подобные тем, которые происходят при воздействии на большие центры в традиционной рефлексотерапии.

X1 – в этой точке соединяются все ИНЬ-меридианы. На нее воздействуют для лечения импотенции, при нарушениях менструального цикла, геморрое, воспалении мочевого пузыря и наружных половых органов.

X3 – расположена на соединении меридианов мочевого пузыря, матки и почек. Путем воздействия на нее можно регулировать обмен веществ, увеличивать и гармонизировать энергию человека.

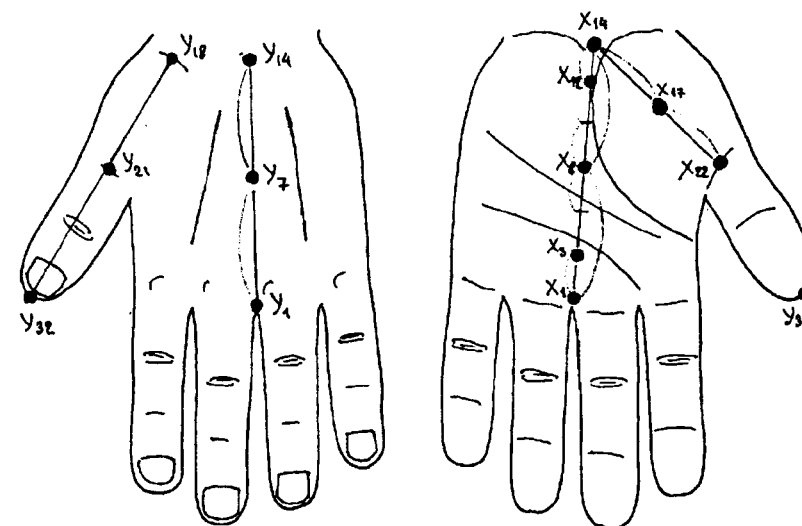
X8 – это точка гармонии. Она расположена в центре ладони и, распределяя энергию, управляет толстым и тонким кишечником.

X12 – поддерживает меридианы селезенки и поджелудочной железы, регулирует меридиан желудка и желчного пузыря. Ее следует активизировать при метеоризме, рвоте, поносах, запорах, энтеритах, общей слабости и болях в верхней части живота.

X14 – гармонизирует меридиан желудка и поддерживает меридианы сердца, селезенки и легких, укрепляет печень. С помощью воздействия на нее можно лечить гастрит, язву желудка, заболевания печени, ослаблять напряжение в животе.

X17 – регулирует меридианы легких, сердца и перикарда. Ее задействуют при заболеваниях легких, сердца, при маститах и боли в груди.

X22 – укрепляет энергию легких, очищает горло. Путем воздей-



ствия на нее излечивают бронхит, ларингит, фарингит и заболевания щитовидной железы.

Y1 – в этой точке соединяются все ЯН-меридианы. Воздействуя на нее, можно лечить геморрой, устранять боли в пояснице и промежности, усиливать почки и кишечник, обезболить.

Y7 – является резервуаром энергии всего организма. Одна из важнейших точек в даосской практике (используется для достижения активного долголетия). С помощью воздействия на эту точку можно очищать каналы и пополнять врожденную энергию, а также укреплять поясницу и почки, обезболить при операциях.

Y14 – находится в ямке у основания кисти. Гармонизирует меридианы печени, желудка, селезенки и поджелудочной железы. Путем воздействия на нее устраняются боли в сердце, излечивается остеохондроз грудного отдела позвоночника.

Y18 – связана с меридианами сердца, легких и печени. На нее следует воздействовать при хронических заболеваниях легких и сердца, заболеваниях головного и спинного мозга, ночных страхах и остеохондрозе позвоночника.

У21 – точка «паук», в которой соединяются все ЯН-меридианы. Путем воздействия на нее можно улучшать функции органов чувств, поддерживать и регулировать энергию внутренней среды организма, снимать приступы бронхиальной астмы. Ее следует задействовать также при заболеваниях легких, желтухе, истощении, головных болях и остеохондрозе шейного отдела позвоночника.

У32 – за эту точку человек как бы «подвешен» к небу, в ней соединяются все ЯН-меридианы. Через нее, самую верхнюю точку в организме, входит вертикальный энергетический столб НЕБО–ЧЕЛОВЕК–ЗЕМЛЯ. На эту точку воздействуют при психических заболеваниях и головных болях, а также для распространения энергии по всему организму.

МЕТАФИЗИЧЕСКИЙ МЕТОД

ЭНЕРГИЯ КИ (ЦИ)

Концентрация Ци образует форму, рассеивание Ци разрушает форму.

Законы медицины (древнекитайский трактат)

Энергия КИ (КИ – *кор., яп.*; ЦИ, или ЧИ, – *кит.*; ТХИ – *вет.*; ПРАНА – *инд.*) – это невидимая тонкая материя, обладающая мощной движущей силой, распространяющаяся по всему телу. Нет точки, в которой бы она не присутствовала, до которой бы не доходила. КИ распространяется по всему телу, проявляясь в физиологической деятельности плотных и полых органов, каналов, коллатералей и других систем. От состояния энергии и крови зависит как общее состояние здоровья человека, так и здоровье каждого органа: «Как только Ци и кровь застаиваются, тут же возникают болезни, Ци и кровь движутся – и болезни исцеляются».

Энергия Ци, по определению восточной медицины, представляет собой комбинацию четырех составляющих:

Юань Ци – первичная, сущностная Ци, полученная от родителей и концентрирующаяся в почках. «Важнейшим свойством Юань Ци является то, что она управляет всей остальной Ци» («Нань-цин»).

Цон Ци – дыхательная Ци, поступающая в организм из воздуха: «Вдыхаемый чистый воздух стимулирует и питает кровь, а она, в свою очередь, разносится по всему телу» (Хуа То, древнекитайский врач).

Инь Ци – питательная Ци, получаемая извне с пищей и передающаяся по кровеносным сосудам ко всем клеткам организма.

Вэй Ци – защитная Ци. Локализуясь в верхних частях и в поверхностных слоях организма, в коже и мышцах, она предупреждает внедрение возмущающей (патологической) энергии. Защитная энергия формирует защитные силы организма.



Также существуют 6 энергий (6 внешних факторов), 6 КИ, базирующиеся на пяти первоэлементах: Ветер, Тепло, Жар, Влажность, Сухость, Холод. Все плотные и полые органы содержат свою индивидуальную комбинацию этих энергий.

Существует иерархия течения энергии в организме человека, подобная кровеносной. Например, кровь из сердца поступает в аорту, затем – в артерии, затем – в артериолы и наконец – в капилляры. Когда патологический процесс затрагивает одну артериолу или артерию, то страдает только участок, питаемый ею, а если патологический процесс затрагивает сердце или аорту, то страдает весь организм. Подобные процессы можно наблюдать и в энергетической системе

человека: основа этой системы – Океан энергии (единственная его точка находится в области сердца – J17), из которого вытекают Четыре моря энергии, питающие в свою очередь Восемь чудесных сосудов, и наконец завершают систему Двенадцать классических меридианов, которые, наряду с коллатеральными – Ло-сосудами, являются периферией. Пока болезнь находится на периферии энергетической системы человека – большой угрозы для его жизни нет, владея приемами акупунктуры, справиться с недугом не сложно. Хуже, если болезнь затронула Чудесные сосуды и Моря энергии, в этом случае излечить ее может только врач – мастер акупунктуры. Ну а если болезнь доходит до Океана энергии – наступает смерть.

Ниже мы опишем некоторые способы диагностики и лечения повреждений в Двенадцати классических меридианах и Двух чудесных.

Существуют биоритмические закономерности в циркуляции энергии в течение суток, месяцев, лет, т.е. вообще во времени. Эти особенности используют в биоритмическом методе акупунктуры для более эффективного лечения.

		ЯН ЧИ			
		И ХАЙ	А ХАЙ	САНЬ ХАЙ	СИ ХАЙ
		Море энергии	Море крови	Море пищевого	Море костно-мозговое
Океан энергии	Четыре моря энергии	Жень май Передне-срединный	Инь цзяо май Внутренний пяточный	Ян вэй май Наружный поддерживающий	Чжун май Порни-мающийся
		Ду май Заднесрединный	Ян цзяо май Наружный пяточный	Ян вэй май Наружный поддерживающий	Дай май Опясы-вающий
Восемь чудесных сосудов		Цзу цзяо инь гань цзинь	Цзу ян инь вэй цзинь	Цзу тай ян пан гуан цзинь	Шоу шао ян сань цзяо инь бао ло цзинь
		Цзу цзяо инь гань цзинь	Цзу ян инь вэй цзинь	Цзу тай ян пан гуан цзинь	Шоу шао ян сань цзяо инь бао ло цзинь
Двенадцать классических меридианов		Цзу шао ян дань цзинь	Цзу ян мин вэй цзинь	Шоу тай ян да чан цзинь	Шоу шао ян сань цзяо инь бао ло цзинь
		Цзу шао ян дань цзинь	Цзу ян мин вэй цзинь	Шоу тай ян да чан цзинь	Шоу шао ян сань цзяо инь бао ло цзинь
24 Ло-сосуда	360 точек	Цзу шао ян дань цзинь	Цзу ян мин вэй цзинь	Шоу тай ян да чан цзинь	Шоу шао ян сань цзяо инь бао ло цзинь
		Цзу шао ян дань цзинь	Цзу ян мин вэй цзинь	Шоу тай ян да чан цзинь	Шоу шао ян сань цзяо инь бао ло цзинь

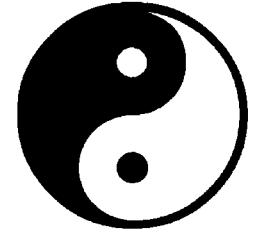
ИНЬ И ЯН

Сущность применения иглоукальвания состоит в восстановлении баланса между ИНЬ и ЯН.

Хуан ди Нэй-цзин, Лин-шу

Основные законы Инь-Ян:

1. Взаимоподдержка.
2. Взаимоограничение.
3. Взаимопревращение.



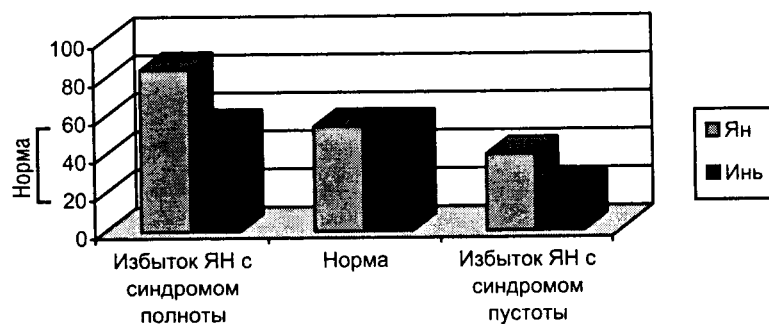
Теория ИНЬ-ЯН – это философская концепция, которая сформировалась на Востоке вследствие наблюдений и анализа явлений окружающего мира. Первые упоминания о ней встречаются в книге «И-Цзин» (Книга перемен – *кит.*), в которой говорится «ИНЬ и ЯН отражают все формы и признаки, имеющиеся во вселенной».

ИНЬ и ЯН лежат в основе всех энергий. Существуют сотни, тысячи и сотни тысяч разновидностей ИНЬско-ЯНСких отношений, но все они могут быть сведены к одним и тем же единицам. Противоположность между ИНЬ и ЯН – это обобщенное объяснение противоречия и борьбы двух противоположностей в предметах и явлениях природы. Так, свет и тьма, мужчина и женщина, возбуждение и торможение и многое другое с позиции концепции ИНЬ-ЯН выражают единство и борьбу противоположностей. Отсюда следует, что в природе все, обладающее покоем, холодное, расположенное внутри и внизу, тусклое, слабое, плотное, медленное, а также имеющее пониженную функцию, относится к ИНЬ; все, что имеет противоположные характеристики, подвижное, горячее, расположенное внешне и вверху, сильное, покое, быстрое и имеющее повышенную функцию, относится к ЯН. «Постоянная борьба и стремление к вытеснению друг друга, существующие между ИНЬ и ЯН, являются силой изменения и развития вещей». При определенных условиях каждая из противоположностей может меняться на обратную ей, развиваясь внутри себя, что соответствует объективной действительности.

Например, день переходит в ночь, возбуждение в торможение и т.п. «Когда ИНЬ достигает максимума, она превращается в ЯН... Когда холод достигает своей вершины, он становится жаром, когда жар достиг вершины, возникает холод» (Ней-цзин, Су-вэнь).

Все тело, органы и ткани, каналы, чудесные сосуды, моря энергии связаны в единое целое и могут быть разделены на ИНЬ и ЯН. Возникновение заболевания является результатом потери относительного равновесия ИНЬ – ЯН, их избытком или недостаточностью. «Если ЯН отстывает, увеличивается ИНЬ, а если отстывает ИНЬ, увеличивается ЯН».

Известны «Восемь руководящих принципов», по которым классифицируются ИНЬско-ЯНские отношения: избыток–недостаток, наружное–внутреннее, холод–жар, пустота–полнота. Например, синдром ЯН может возникнуть по двум причинам: от вторжения патологического (избыточного) ЯН, которым подавляется нормальная ИНЬ, или от недостатка нормальной ИНЬ, при котором теряется контроль над нормальным ЯН. В первом случае это будет синдром полноты с избытком ЯН, во втором – синдром пустоты с избытком ЯН. В первом случае лечение будет заключаться в угнетении ЯН (метод Се), во втором – в тонизации ИНЬ (метод Бу).



Соотношение ИНЬ-ЯН (избыток–недостаток) – самая важная и всеобъемлющая пара. Остальные шесть руководящих принципов могут распределяться между ИНЬ и ЯН, причем поверхностное, жар и полнота соответствуют ЯН, а внутреннее, холод и пустота – ИНЬ. «Осторожно наблюдай, где находятся ИНЬ и ЯН, и регулируй их, стремясь добиться равновесия между ними» (Ней-цзин, Су-вэнь).

Общие свойства ИНЬ-ЯН

	ЯН	ИНЬ
Символы	Небо Огонь День Гетеро	Земля Вода Ночь Гомо
Локализация	Левый (м) Верхний Наружный Спина Наружная поверхность конечностей	Правый (м) Нижний Внутренний Живот Внутренняя поверхность конечностей
Качества	Активное Быстрое Твердое Теплое Яркое Прозрачное Сильное Острое Внезапное Динамичность	Пассивное Медленное Мягкое Холодное Темное Мутное Слабое Тупое Закономерное Стабильность
Процесс	Избыток Напряжение Пустота Острое заболевание Поднятие	Недостаток Расслабление Полнота Хроническое заболевание Опускание
Органы	Фу - полые	Цзан - полные
Меридианы	Желчного пузыря Тонкой кишки Желудка Толстой кишки Мочевого пузыря Трех обогревателей	Печени Сердца Селезенки-поджелудочной железы Легких Почек Перикарда
Чудесные сосуды	Заднесрединный Наружный пяточный Наружный поддерживающий Опоясывающий	Переднесрединный Внутренний пяточный Внутренний поддерживающий Поднимающийся
Моря энергии	Море крови Море костномозговое	Море энергии Море пищевое

ИЗБЫТОЧНОСТЬ И НЕДОСТАТОЧНОСТЬ В ДВЕНАДЦАТИ КЛАССИЧЕСКИХ МЕРИДИАНАХ

1. МЕРИДИАН ЛЕГКИХ (Р)

Избыток

Орган*: Воспаление легких; бронхиальная астма; звонкий кашель с болью; обилие мокроты; одышка; сухость в носу; затруднение выдоха.

Ход**: Боль, напряжение мышц, жар по ходу прохождения меридиана: вблизи ключицы, плеча, наружной поверхности m.biceps, радиально-внутренней поверхности предплечья и большого пальца и m.thenar; жар в ладонях.

Общие***: Повышение температуры тела; потливость; иногда озноб; воспалительные заболевания кожи; бессонница, сопровождающаяся возбуждением; эйфория, в сновидениях – ощущение полета.

Недостаток

Орган: Насморк; легкий хриплый кашель; сухость в горле; боли в грудной клетке, затруднение вдоха

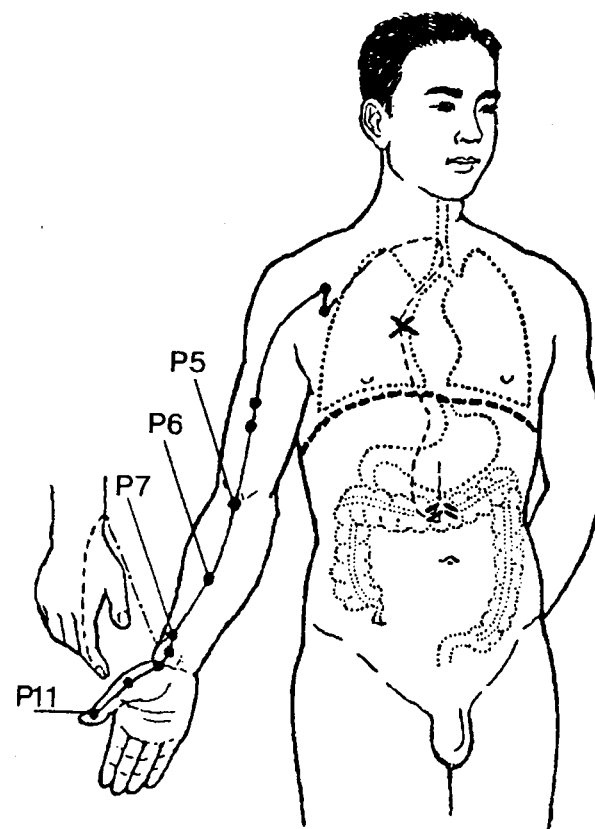
Ход: Боль, слабость, похолодание, онемение по ходу меридиана: от ключицы, плеча, наружной поверхности m.biceps, радиально-внутренней поверхности предплечья и до большого пальца с m.thenar; холод в ладонях.

Общие: Озноб, холодный пот, головокружение; сухая, бледная, тусклая кожа; покраснение подбородка; изменение цвета лица; воспаление миндалин; депрессия; бессонница, сопровождающаяся меланхолией; в сновидениях – плач, тревога.

* Соответствие реального органа названию меридиана.

** Состояние тканей по ходу меридиана.

*** Общие эффекты данного меридиана.



2. МЕРИДИАН ТОЛСТОЙ КИШКИ (GI)

Избыток

Орган: Запор, боль и вздутие в области живота; болезненные ощущения при пальпации толстого кишечника; боль в промежности.

Ход: Боль, напряжение мышц, жар, воспаление по ходу меридиана: указательный палец, наружнорадialная поверхность предплечья, локоть, наружная поверхность плеча, верхняя часть m.trapezius, боковая поверхность шеи, нижней части щеки и нижнебоковой поверхности носа; зубная боль; отек боковой поверхности шеи; сухость губ.

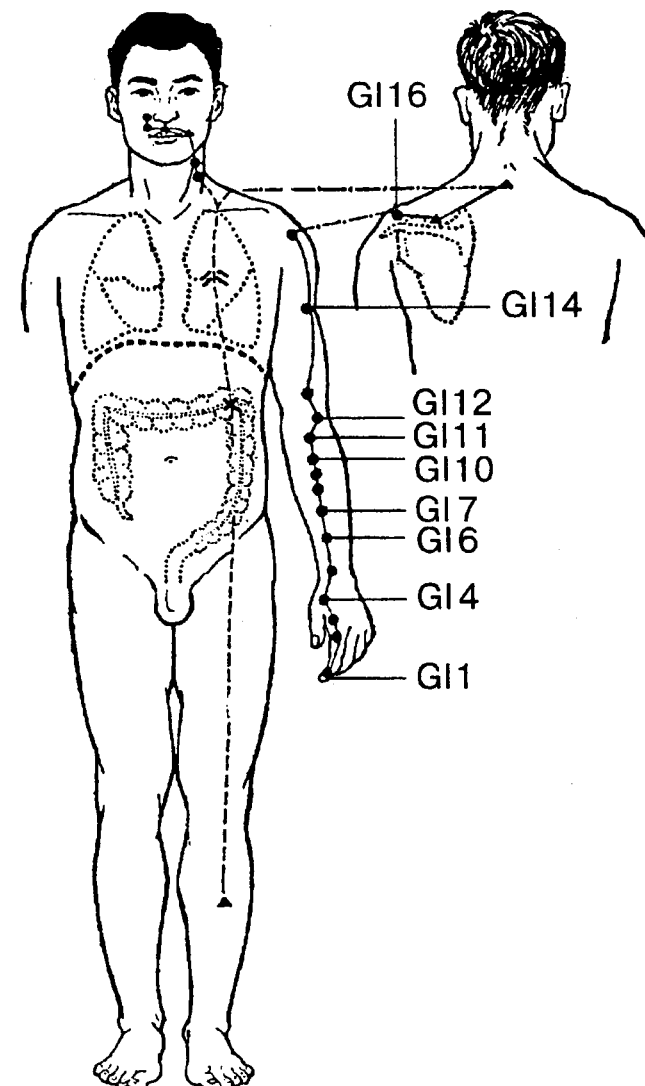
Общие: Повышение температуры тела, головная боль, сухость во рту; одиночные воспалительные заболевания на коже; бессонница, депрессивное состояние, периодическое слезотечение; покраснение склер, язык ярко-красный с желтизной; возбуждение, раздражительность, у детей – плаксивость.

Недостаток

Орган: Понос, реже – запор, урчание в животе, расстройства функции кишечника, выпадение прямой кишки (атония).

Ход: Боль, слабость, похолодание, двигательные нарушения по ходу меридиана: указательный палец, наружнорадialная поверхность предплечья, локоть, наружная поверхность плеча, верхняя часть m.trapezius, боковая поверхность шеи, нижняя часть щеки, крылья носа, верхняя губа.

Общие: Тело холодное, головокружение; небольшой кашель; высыпания на коже, зуд, язык гладкий, покраснение задней стенки глотки; бронхиальная астма; недостаток бодрости и живости; следующие сновидения: дикие поля, сельская местность, любимые родные места.



3. МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА (Е)

Избыток

Орган: Повышенный аппетит, постоянный голод, переедание; гиперацидитас, отрыжка кислым; спазматические боли в области желудка; трещины слизистой оболочки губ; распухание десен.

Ход: Боль, напряжение мышц до судорог; жар по ходу меридиана: нижний край глазницы, щека, нижняя челюсть, губы, подбородок, передняя поверхность шеи, грудь (по линии сосков), живот (по наружному краю прямой мышцы живота), передняя поверхность бедра, колено, передненаружная поверхность голени, середина подъема стопы и 2-й и 3-й пальцы стопы; артрит коленного сустава; мастит.

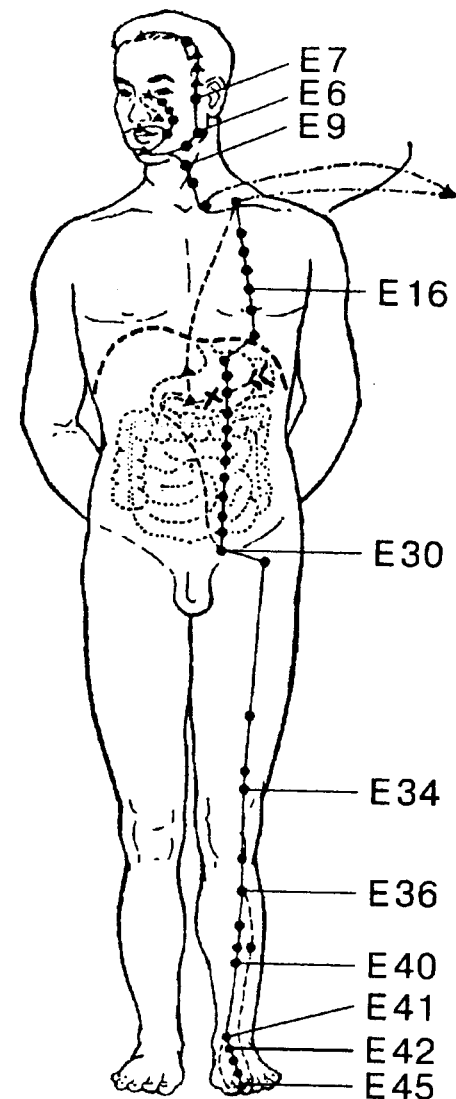
Общие: Лихорадка, жар в теле, возбуждение; моча желтого цвета; быстрый набор веса тела; нетерпимость, раздражительность, ночные кошмары.

Недостаток

Орган: Потеря аппетита, отказ от всякой пищи, гипоацидитас, замедленное пищеварение, чувство переполнения и вздутия в желудке; холод в животе; набухание слизистой оболочки горла; язык и миндалины покрыты сероватым, белым налетом; красное лицо, скорбные веки, опущенные уголки губ.

Ход: Боль, атония, похолодание по ходу меридиана: нижний край глаза, щека, нижняя челюсть, губы, подбородок, передняя поверхность m.sternocleidomastoideus, ключица, грудь (по сосковой линии), передняя брюшная стенка (по наружной поверхности m.rectus abdominis), передняя поверхность бедра, колено, передненаружная поверхность голени, середина подъема стопы, 2-й и 3-й пальцы стопы; слабость в коленных суставах.

Общие: Вялость, депрессия, отчужденность, склонность к уединению; слабость в нижних конечностях, дрожь в теле; следующие сновидения: застоля, обильное питье, жажда, «волчий» голод.



4. МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ-ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (RP)

Избыток

Орган: Неустойчивый аппетит, чаще его снижение, тошнота, боль и ощущение тяжести в области подреберья; чувство переполнения в животе; отрыжка воздухом.

Ход: Боль, напряжение, тяжесть, распирающие по ходу меридиана: большой палец стопы, внутренняя поверхность голени, передне-внутренняя поверхность бедра, передняя брюшная стенка (по наружной границе *m. rectus abdominis*), боковая поверхность груди по переднеподмышечной линии; боли в коленном голеностопном суставе.

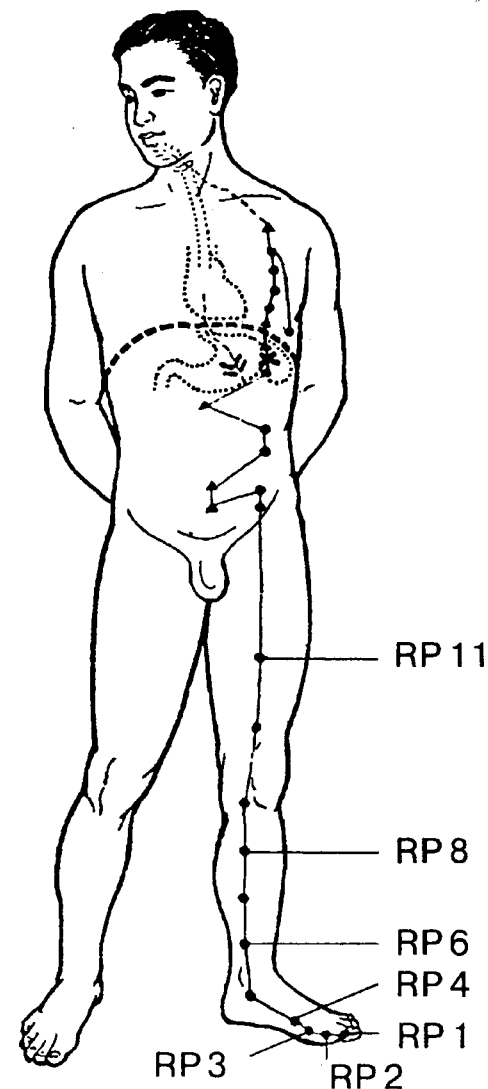
Общие: Ощущение тяжести и онемения в теле; стремление прилечь; нарушения жирового обмена; вялость ума, обескураженность, растерянность; в сновидениях – пение, музыка.

Недостаток

Орган: Боли в эпигастральной области, газы в желудке и кишечнике, плохое пищеварение, большое количество выделений (испражнений), рвота; чувство усталости после еды; губы пепельного цвета.

Ход: Боль, онемение, атония по ходу меридиана: большой палец стопы, внутренняя поверхность голени, передне-внутренняя поверхность бедра, передняя брюшная стенка (по наружной границе прямой мышцы живота), боковая поверхность груди по переднеподмышечной линии; слабость в суставах ног; варикозное расширение вен (по ходу меридиана).

Общие: Пристрастие к сладкому; плохая память; сонливость, вялость в течение дня; нарушения жирового обмена, чаще – похудание; нарушение внимания, рассеянность, медлительность, скука, умственная лень; тусклое, с желтизной, лицо; следующие сновидения: скалистые каменные ущелья, руины, огромные пруды, ветер, дождь.



5. МЕРИДИАН СЕРДЦА (С)

Избыток

Орган: Боли в области сердца, чувство тяжести в груди; онемение языка, кончик языка красный; сухость во рту, горячие губы; красное лицо.

Ход: Боль, тяжесть, напряжение, жар по ходу меридиана: плечо, подмышечная впадина, медиальная поверхность m.biceps, внутренний мышцелок плечевой кости, локоть, внутреннелоктевая поверхность предплечья, мизинец; жар в ладонях.

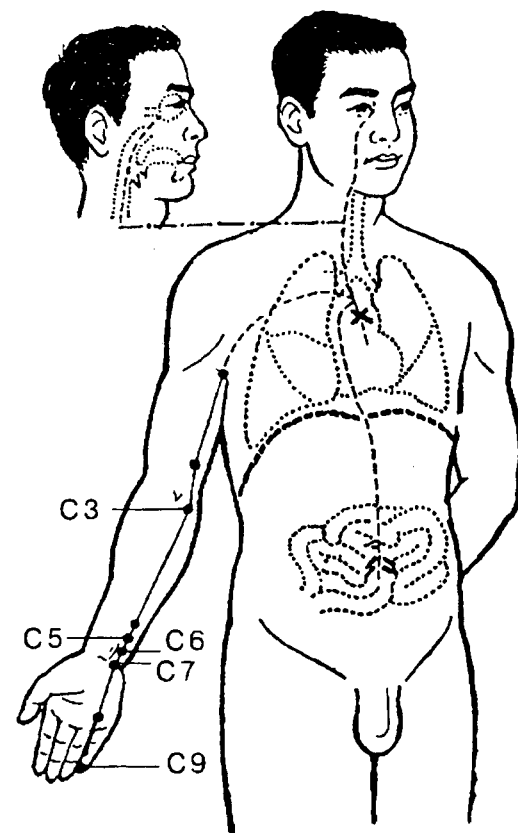
Общие: Расстройство психики, беспричинный смех, бессмысленная речь, повышенная возбудимость, легкая эйфория; иногда повышение температуры тела; следующие сновидения: отвага, пренебрежение опасностью.

Недостаток

Орган: Чувство холода в груди и конечностях, сердцебиение, заболевания сердца, одышка при физической нагрузке; бледное лицо; язык может быть красным.

Ход: Похолодание, онемение, слабость по ходу меридиана: передняя поверхность m.deltoideus, подмышечная впадина, внутренний край m.biceps, epicondylus lateralis, внутреннелоктевая поверхность предплечья, ребро ладони, мизинец.

Общие: Головокружение, холодный пот, частые ночные выделения; волнение, страх, угнетенное состояние, чувство подавленности, тоски, печали; робость, боязливость, повышенная застенчивость, склонность к смущению, неспособность принимать ответственные решения, скрытое тревожное состояние; забывчивость; утомление; поверхностный сон, расстройства сна; в сновидениях – огонь, пожар, дым.



6. МЕРИДИАН ТОНКОЙ КИШКИ (IG)

Избыток

Орган: Боли в области пупка и нижней части живота, запор; высыпания на губах; ощущение переполнения живота; резкое покраснение лица.

Ход: Боль, напряжение мышц, жар по ходу меридиана: ногтевая поверхность мизинца, ребро ладони, наружнолоктевая поверхность предплечья, локоть, задняя поверхность плеча, лопатка, ключица, боковая поверхность шеи, щека, наружный край глаза, височная область; боль в глазах, слезотечение; шум и звон в ушах, ухудшение слуха.

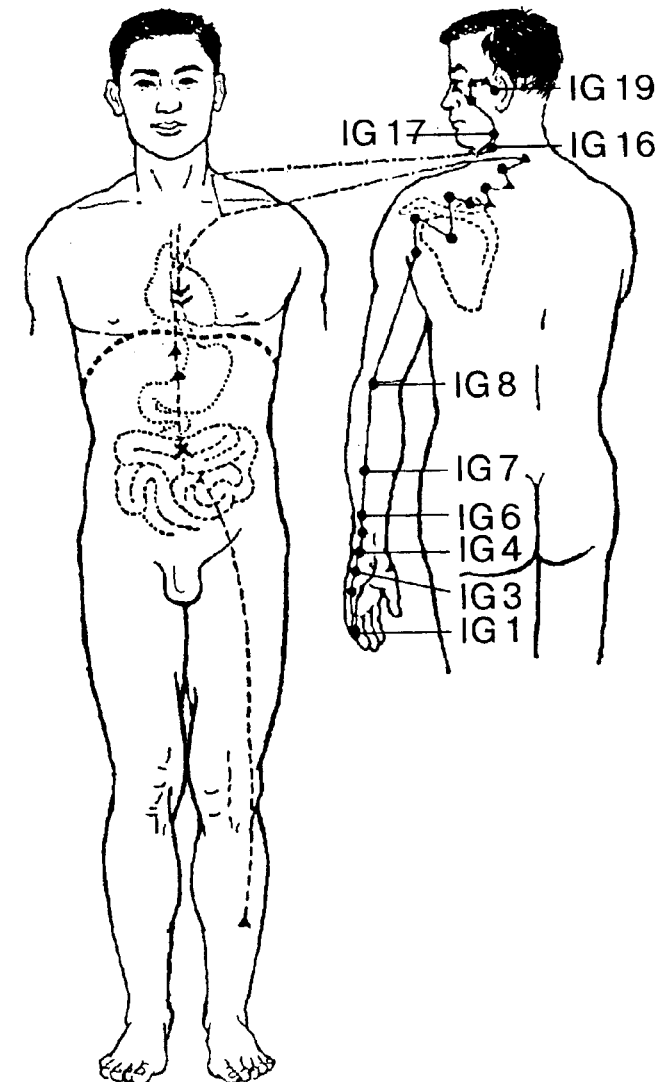
Общие: Резкое повышение температуры, эйфория, радость.

Недостаток

Орган: Тошнота, рвота, понос; боль при надавливании на живот; иногда снижение аппетита; белый налет на языке.

Ход: Боль, слабость, похолодание, отечность по ходу меридиана: мизинец, ребро ладони, наружнолоктевая поверхность предплечья, локоть, задняя поверхность плеча, лопатка, ключица, боковая поверхность шеи, щека, наружный край глаза, височная область.

Общие: Резкое снижение температуры; уменьшение массы тела; ухудшение слуха; чувство сожаления, раскаяния, печали, патологические угрызения совести; следующие сновидения: дороги, узкие проходы и коридоры, переправы.



7. МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (V)

Избыток

Орган: Болезненные, спазматические явления в мочеполовых органах, частое мочеиспускание; боли в низу живота; мутная моча.

Ход: Боль, напряжения, спазмы мышц по ходу меридиана; боль в глазах, избыточное слезоотделение, кровотечения из носа; головная боль лобно-затылочной области; ригидность затылочных мышц; боль и напряжение *m. erector spinae*; боли в позвоночнике, радикулит, остеохондроз позвоночника; боль, напряжение спазмы *m. gluteus maximus*, мышц задней поверхности бедра и голени, наружной поверхности стопы, мизинца; часто менингеальные симптомы положительны.

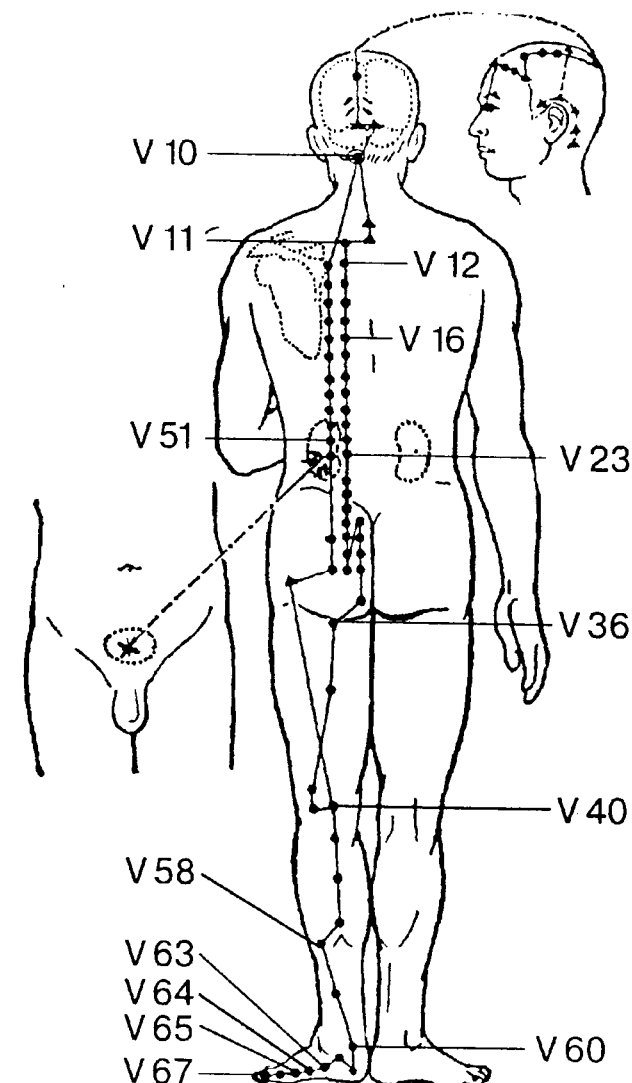
Общие: Возбуждение, решительность, твердость характера; язвительность, жесткость.

Недостаток

Орган: Редкое обильное мочеиспускание, отечность и припухлость в области половых органов; светлая моча; энурез; снижение слуха.

Ход: Боль, гипотония, слабость, тяжесть, онемение по ходу меридиана: лоб, вдоль сагиттального шва головы, затылок, задняя поверхность шеи, мышцы вдоль позвоночника, ягодицы, мышцы задней поверхности бедра и голени, наружной поверхности стопы, 5-го пальца стопы; геморрой; остеохондроз позвоночника; ограничение подвижности поясницы.

Общие: Головокружение, астения, нерешительность; половая слабость; бесхарактерность, бесхитрость; иногда зевота.



8. МЕРИДИАН ПОЧЕК (R)

Избыток

Орган: Редкое мочеиспускание, до анурии; моча темно-коричневого цвета; боли в области поясницы и крестца; шум в ушах.

Ход: Боли, тяжесть, жар по ходу меридиана: 5-й палец стопы, центр подошвенной поверхности стопы, внутренняя лодыжка, внутренняя поверхность голени и бедра, пах, вдоль внутреннего края прямой мышцы живота, окологрудной линии, ключицы, горла; сухость слизистой оболочки рта и языка; боли в горле.

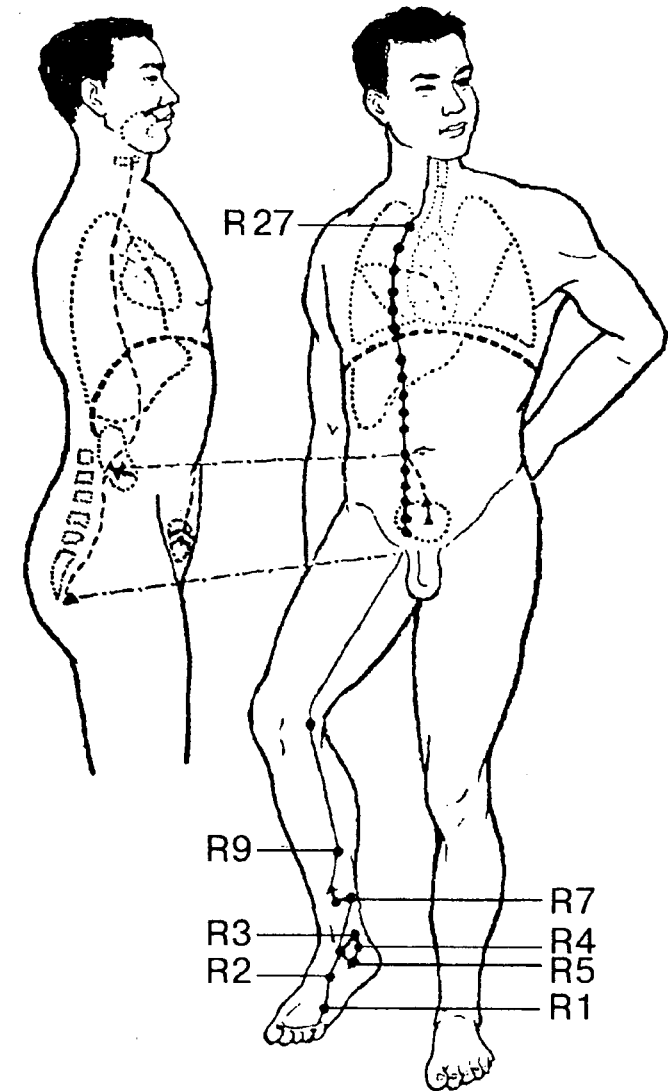
Общие: Необычный прилив энергии, волнение; повышение сексуальной потенции; ощущение подъема воздуха из нижней части живота; чрезмерная работоспособность; следующие сновидения: чувство опоясывания, невозможность развязать пояс, поясница «отдельна от всего тела».

Недостаток

Орган: Недержание мочи, обильное мочевыделение, моча прозрачная со специфическим запахом; ломота в области поясницы.

Ход: Боли, холод, онемение, слабость по ходу меридиана: мизинец стопы, подошва, внутренняя поверхность голени и бедра, пах, внутренний край m.rectus abdominis, вдоль окологрудной линии, ключица, горло; неопущение яичка.

Общие: Снижение сексуальной потенции, импотенция; обильное потоотделение; поллюции; снижение физической активности; боли в области макушки головы; расстройства функции кишечника; страх, нерешительность, нетерпеливость, неуверенность; нарушение речи (беспорядочная, сбивчивая); следующие сновидения: наводнения, разливы, деревья в воде, пребывание на краю пропасти, пустота, безграничность.



9. МЕРИДИАН ПЕРИКАРДА (МС)

Избыток

Орган: Головная боль с ощущением приливов, чувство тяжести и жар в голове; боль в грудной клетке; нарушения функции сердечно-сосудистой системы; покраснение склер.

Ход: Боль, напряжение мышц, жар, отеки, воспалительные заболевания кожи по ходу меридиана: область нижнего пучка *m. pectoralis major*, подмышечная впадина, область *m. biceps*, локтевая ямка, внутреннецентральная поверхность предплечья, ладонь, 3-й и 4-й пальцы.

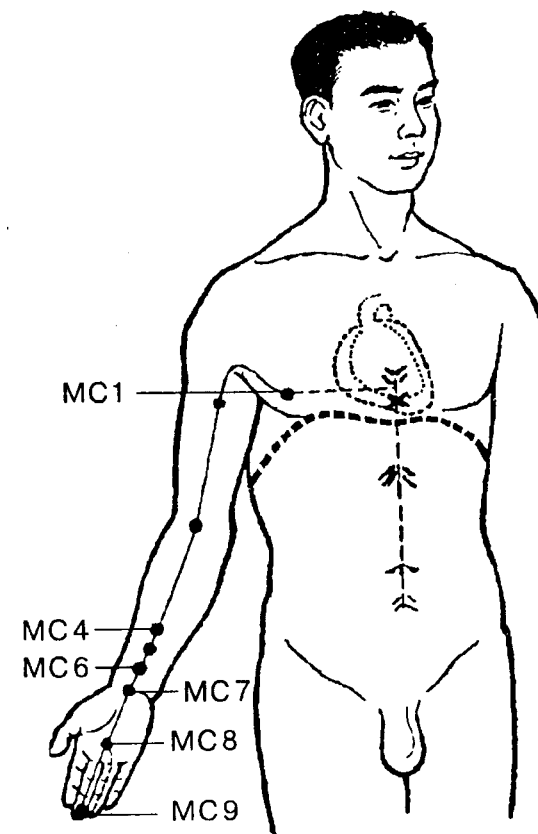
Обице: Боли в животе, запор; стеснительность, раздражительность, повышенная чувствительность, гневливость, беспокойство; сердцебиение; красное лицо; непрекращающиеся припадки смеха; неглубокий сон, сопровождающийся кошмарами.

Недостаток

Орган: Сердцебиение, тахикардия, головокружение, чувство тяжести в грудной клетке.

Ход: Боль, слабость по ходу меридиана: нижнелатеральная часть груди, подмышечная впадина, внутреннецентральная поверхность плеча и предплечья, ладонь, 3-й и 4-й пальцы; дрожание пальцев.

Обице: Одышка, утомляемость; боль в животе, иногда понос; желтушность склер; боязнь высоты, ночные приступы страха, нарушения сна, глубокий сон с большим количеством сновидений.



10. МЕРИДИАН ТРЕХ ОБОГРЕВАТЕЛЕЙ (TR)

Избыток

Орган: Чувство переполнения в груди и животе, боли в области пупка; расстройства мочеиспускания; нарушения слуха.

Ход: Боль, напряжение мышц, жар по ходу меридиана: безымянный палец и тыльная сторона кисти, наружноцентральная часть предплечья и плеча, лопатка, заднебоковая поверхность шеи, околоушная и височная области; тугоухость, глухота, шум в ушах, отит.

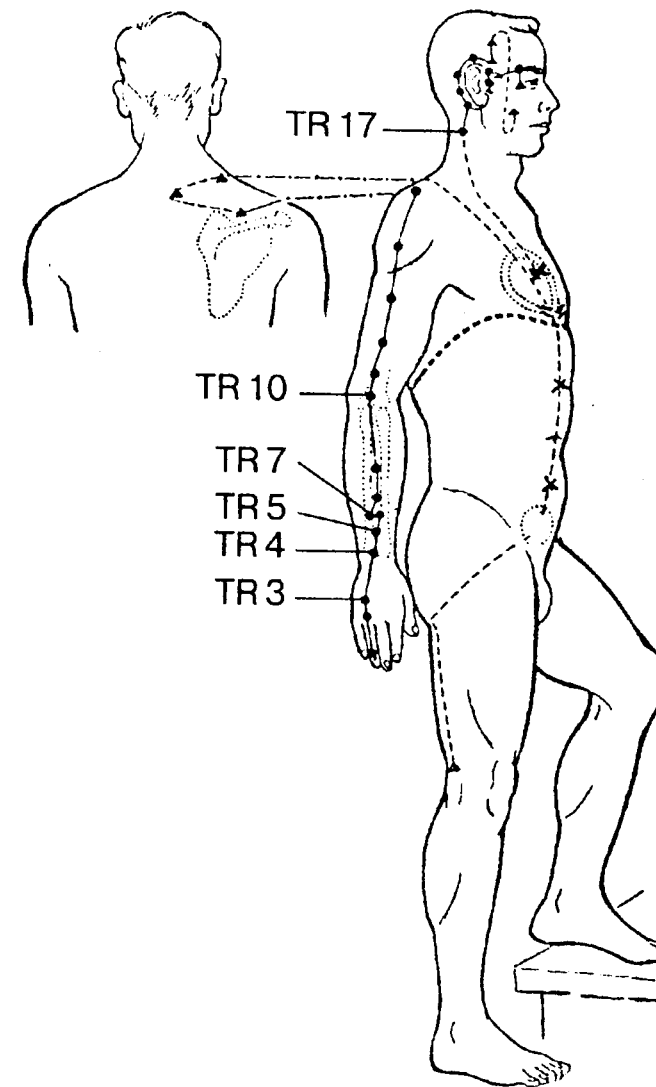
Общи: Лихорадка, непереносимость жары; гиперемированное лицо; обильная мокрота, кашель, одышка; сухость языка, боли при глотании, ухудшение аппетита; слизь или кровь в кале; раздражительность, бессонница.

Недостаток

Орган: Слабость в груди, одышка; повышенная чувствительность передней брюшной стенки; понос; энурез; глухота.

Ход: Боли, слабость, похолодание, онемение по ходу меридиана: безымянный палец и тыльная сторона кисти, наружноцентральная часть предплечья и плеча, лопатка, заднебоковая поверхность шеи, околоушная и височная области.

Общи: Озноб, непереносимость холода; одышка, удушье, слабый голос; бледность лица, отеки; повышенная утомляемость, нервозность, вялость, грусть, скука, тоска.



11. МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (VB)

Избыток

Орган: Горечь во рту, тошнота, рвота желчью, холецистит; дискинезия желчного пузыря и протоков; повышенный аппетит; ощущение тяжести в голове и животе.

Ход: Боль, жар, напряжение мышц по ходу меридиана: боковая поверхность головы, околоушная область (припухлость щек), боковая поверхность шеи, v.prominens, верхний край лопатки, боковая поверхность груди до передней подмышечной линии, далее – до середины реберной дуги, боковая поверхность туловища, наружнобоковая поверхность бедра и голени, тыльная поверхность стопы, 4-й и 1-й пальцы стопы; горячая на ощупь наружная поверхность стопы; боли в боку.

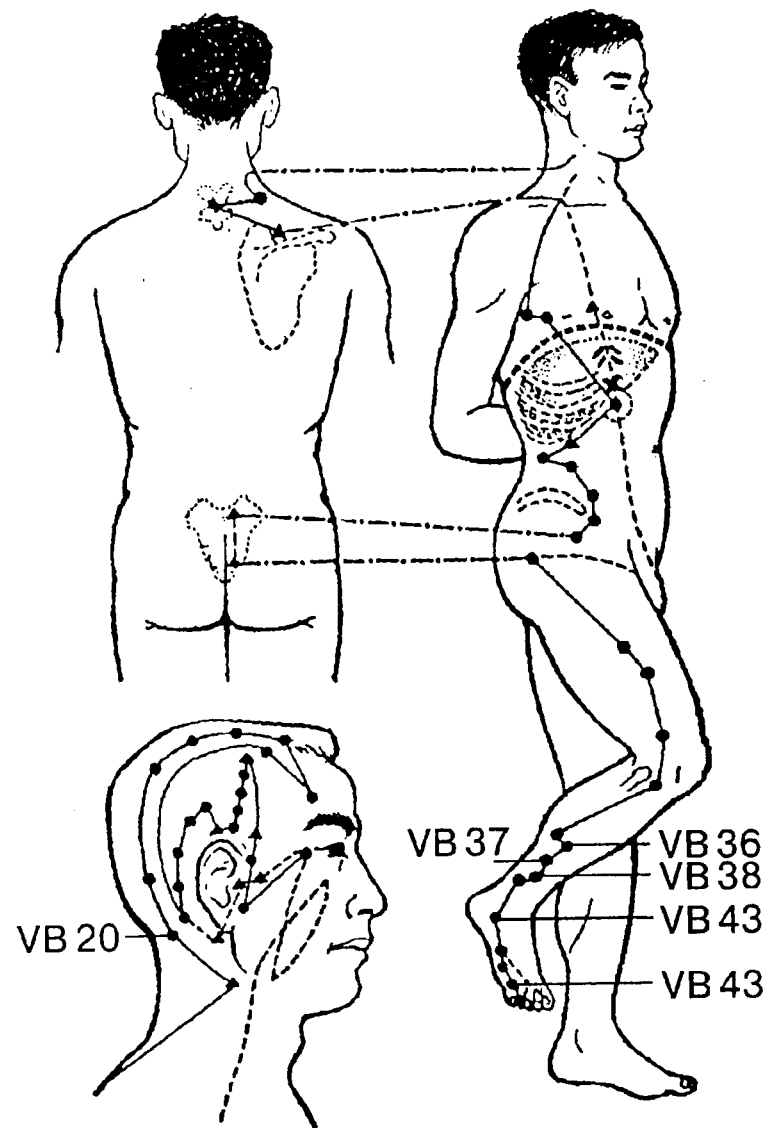
Общие: Заболевания горла, язык желтый; повышенная возбудимость, агрессивность, желание покоя и тишины, беспричинные страхи и опасения, чувство собственной неполноценности, бессонница.

Недостаток

Орган: Желтушность склер, рвота желчью, атония желчного пузыря; язык сухой, с белым налетом.

Ход: Боль, похолодание, отек по ходу меридиана: боковая поверхность головы, околоушная область, боковая поверхность шеи, 7-й шейный позвонок, верхний край лопатки, боковая поверхность груди до передней подмышечной линии, далее – до середины реберной дуги, боковая поверхность туловища, наружнобоковая поверхность бедра и голени, тыльная поверхность стопы, 4-й палец стопы; уплотнения лимфоузлов по ходу меридиана; отечность суставов нижней конечности; припухлость подколенной ямки.

Общие: Головокружение, заболевания глаз, слабость, отсутствие энергии и сил; потливость ночью, озноб; депрессия, тяжелые и глубокие вздохи, сонливость; следующие сновидения: драки, ссоры, споры, раздирание собственного тела.



12. МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ (F)

Избыток

Орган: Желтушность кожи, боли в боку; головная боль, нарушения зрения, покраснение глаз; желтый налет на миндалинах.

Ход: Боль, жар, напряжение мышц по ходу меридиана: большой палец стопы, тыльная поверхность стопы, внутренняя поверхность голени и бедра, область половых органов, низ живота, вдоль крыла подвздошной кости к реберной дуге; боли в половых органах; сухость в горле.

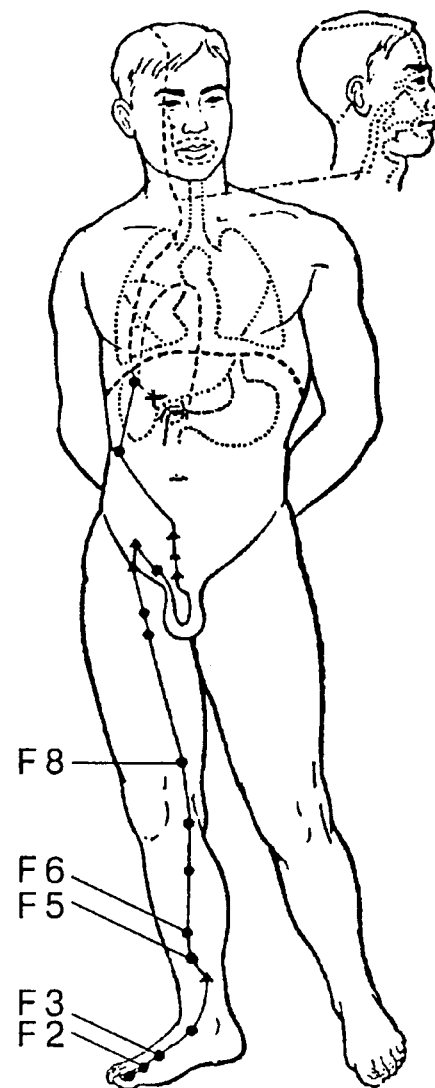
Общие: Боли в пояснице, нарушения менструального цикла, у мужчин – воспаления яичек, у женщин – гинекологические заболевания, затрудненное, болезненное мочеиспускание, живот твердый и вздут, ощущение боли, отдающей в анальное отверстие, моча желто-оранжевого цвета; чувство гнева, раздражительность, легкая возбудимость, импульсивность, эмоциональный дискомфорт; в сновидениях – разочарование, недовольство.

Недостаток

Орган: Мягкий живот, диспепсии; ухудшение зрения; сухость губ, белый налет на миндалинах и зеве.

Ход: Боль, слабость, похолодание по ходу меридиана: большой палец и тыльная поверхность стопы, внутренняя поверхность голени и бедра, область половых органов, низ живота, боковая поверхность живота, реберная дуга.

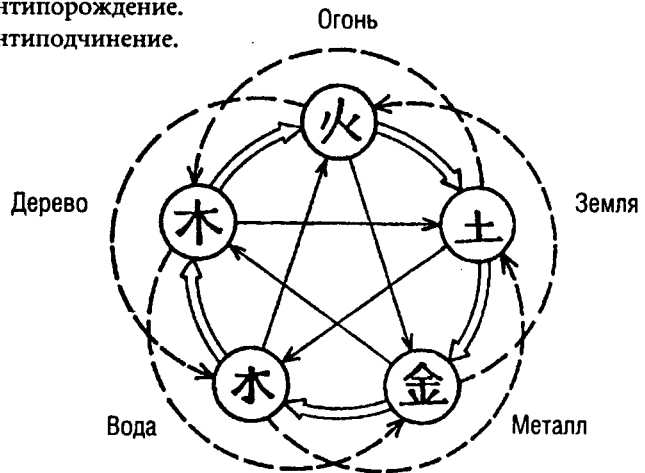
Общие: Опущение половых органов (матки); головокружения; бледный цвет кожи; половая холодность; мышечная слабость; предрасположенность к экземе, астме, кожные высыпания, сухость и ломкость ногтей; повышенная чувствительность к холоду; повышенная утомляемость, депрессия, страх, скука, ревность; в сновидениях – горы, деревья, лес.



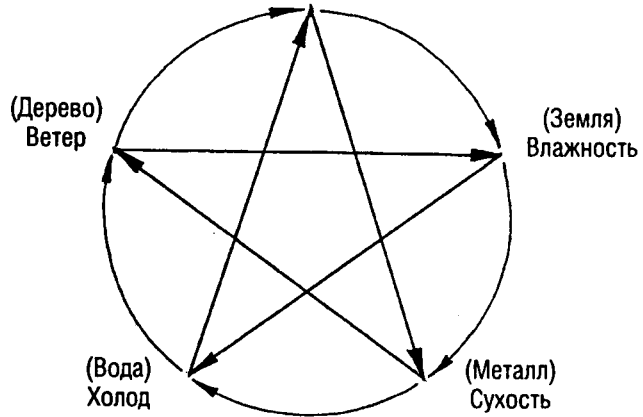
Законы У-син (пяти первоэлементов) и 6 КИ

Основные законы У-син (пяти первоэлементов)

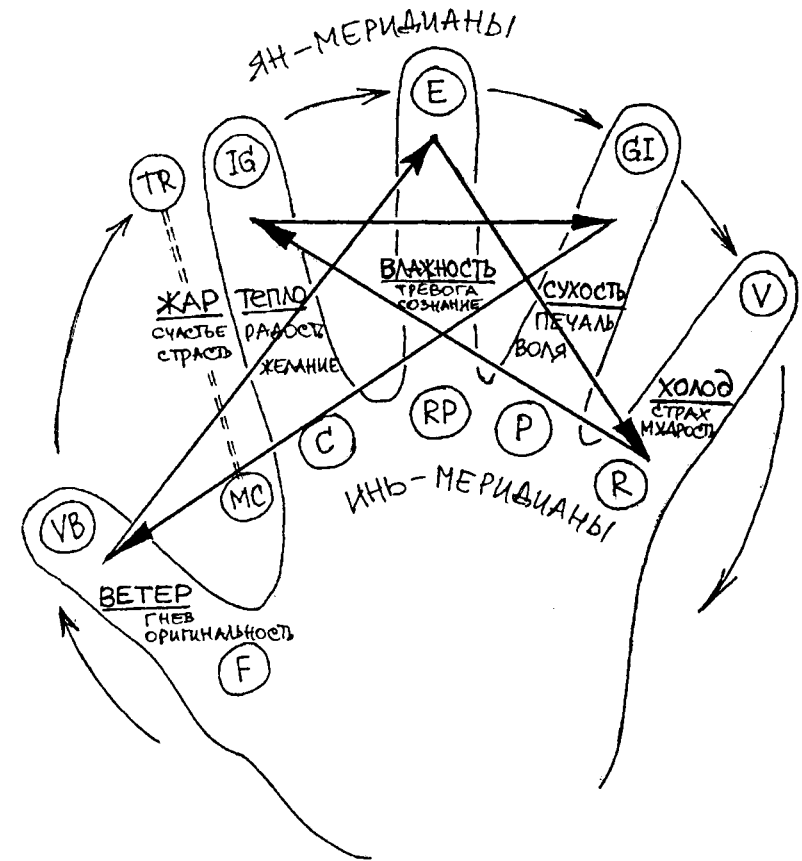
1. Порождение.
2. Подчинение.
3. Антипорождение.
4. Антиподчинение.



(Огонь) Жар тепло



Соответствие пяти первоэлементам 6 КИ



Общая схема расположения меридианов, 6 КИ на кисти для облегчения расчетов в акупунктурных рецептах

КОНСТИТУЦИИ 6 КИ

Все заболевания начинаются со стадии ветра
Хуан ди Ней-цзин

Конституцией 6 КИ в Су-Джок акупунктуре называется индивидуальный набор избыточностей и недостаточностей в Двенадцати классических меридианах (всего 36 конституций) на трех уровнях: физическом (Ветер, Тепло, Жар, Влажность, Сухость, Холод), эмоциональном (гнев, радость, счастье, тревога, печаль, страх) и ментальном (оригинальность, желание, страсть, сознание, воля, мудрость).

Зная конституции 6 КИ человека, можно определить его предрасположенность к различным заболеваниям, т.е. с 90%-й уверенностью можно сказать, какими заболеваниями данный человек страдает, а какими скорее всего нет. А зная это, можно предусмотреть динамику развития болезни.

Следует сказать, что в акупунктуре Су-Джок существуют и другие виды конституции: конституция правой и левой половины тела (определяются путем мышечной и пульсовой диагностики и опроса), объединенная конституция 6 КИ (опрос, мышечная и пульсовая диагностика), конституция органа или меридиана (определяется с помощью опроса, объективных и инструментальных методов исследования), субструктура (конституция структуры), субсубструктура и т.д., а также конституция пяти первоэлементов.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-ВЕТЕР

VB+ IG+ TR+ E- GI- V+
F- C- MC- RP+ P+ R-

Тип человека: Быстрый, подвижный, порывистый, громко разговаривает, любознательный, аналогично характеристике детей до 10 лет, чаще астеник, бывает полный.

Особенности: Любит сладкое и кислое.

Характерные симптомы: Горечь во рту, головные боли (чаще в вис-

ках), зуд, боль и спазмы мышц по наружной стороне бедра и голени, ухудшение зрения, рассеивание внимания, ощущение легкости тела.

Характерные заболевания: Воспалительные заболевания желчного пузыря и протоков, гастриты, дуодениты, циститы, чаще дальнорзорность, заболевания суставов, эпилепсия.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-ВЕТЕР

VB- IG- TR- E+ GI+ V-
F+ C+ MC+ RP- P- R+

Тип человека: Чаще атлетического телосложения, степенный, выносливый, оригинальный, активный.

Особенности: Не любит кислое, горькое и соленое, а также зеленый, голубой, красный и черный цвета; любит сладкое, острое; громко говорит.

Характерные симптомы: Проблемы со зрением, моча темного цвета, сухость во рту, боли в области сердца, синюшный цвет кожи, головная боль, нарушения менструального цикла, отеки под глазами.

Характерные заболевания: Воспалительные заболевания печени и желчного пузыря, заболевания почек, недержание мочи, кардиопатии, ИБС, остеохондроз, пиелонефрит, гайморит.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-ТЕПЛО

VB+ IG+ TR+ E+ GI- V-
F- C- MC- RP- P+ R+

Тип человека: Подвижный, чаще полный, улыбчивый и влюбчивый, аналогично характеристике юношей и девушек от 10 до 20 лет, активный, сильный.

Особенности: Движения быстрые, желание чего-то добиться или сделать очень быстро.

Характерные симптомы: Лицо легко краснеет, боль по задней стороне плеча и предплечья, звон в ушах, непереносимость жары,

раздражительность, высокая температура, отрыжка, спазмы в области желудка.

Характерные заболевания: Холецистит, дискинезия желчевыводящих путей, дуоденит, гастрит, заболевания сердца, ВСД, гипертония, лихорадка, хронический бронхит, дисменорея.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-ТЕПЛО

VB- IG- TR- E- GI+ V+
F+ C+ MC+ RP+ P- R-

Тип человека: Чаще астеник, добрый, сексуальный, подвижный, выносливый, амбициозный, сильный.

Особенности: Неравнодушен к красному цвету, к запаху костра, обычно не любит горькое, кислое, сладкое, любит острое и соленое, сильно желает чего-то добиться или сделать.

Характерные симптомы: Боли в области сердца, сухость во рту, ощущение холода в конечностях, боль по задней стороне плеча и предплечья, отрыжка, запор, вздутие живота, горечь во рту, субфебрильная температура, язык обложен налетом, склонность к воспалительным заболеваниям, обильное потоотделение.

Характерные заболевания: Заболевания сердца, холецистит, гепатит, гастрит, варикозное расширение вен, пиелонефрит, дисменорея.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-ЖАР

VB+ IG+ TR+ E+ GI- V-
F- C- MC- RP- P+ R+

Тип человека: Взрывной, подвижный, с необычной внешностью, аналогично характеристике людей с 20 до 30 лет, одержимый, ленивый, безвольный.

Особенности: Неравнодушен к оранжевому и серебристому цветам.

Характерные симптомы: Непереносимость жары, гиперемированное лицо, обильное мочеиспускание, раздражительность, тахикар-

дия, боль в позвоночнике, большое количество сновидений, обильное потоотделение.

Характерные заболевания: Эндокринные, женские заболевания, фурункулез.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-ЖАР

VB- IG- TR- E- GI+ V+
F+ C+ MC+ RP+ P- R-

Тип человека: Необычная внешность, сексуальный, очень выносливый.

Особенности: Не любит оранжевый цвет, необычные вкусы и запахи.

Характерные симптомы: Субфебрильная температура, головная боль с приливами, боль в области верхних конечностей, покраснение склер, запор, непереносимость холода, бледное лицо, ослабление слуха.

Характерные заболевания: Сосудистые, заболевания почек, заболевания головного мозга, мастопатия.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-ВЛАЖНОСТЬ

VB- IG+ TR+ E+ GI+ V-
F+ C- MC- RP- P- R+

Тип человека: Чаще полный и веселый.

Особенности: Может запеть (по настроению), непредсказуемый.

Характерные симптомы: Плохое самочувствие во время ливня, в воде, зуд, идущий изнутри, возбуждение, высокая температура тела, вздутие живота, повышенный аппетит, гиперацидитас, трещины слизистой оболочки губ, локальные отеки.

Характерные заболевания: Ожирение, заболевания отдельных лимфатических узлов, гиперацидный гастрит, заболевания селезенки, ВСД, хронический бронхит.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-ВЛАЖНОСТЬ

VB+ IG- TR- E- GI- V+
F- C+ MC+ RP+ P+ R-

Тип человека: Полный, тяжелый, малоподвижный, часто поет.

Особенности: Не любит сладкое, горькое и острое, любит кислое и соленое; любит петь, предсказуем, обладает ментальной и духовной активностью.

Характерные симптомы: Тучность, отечность, быстрая утомляемость, избыток жидкости, потеря аппетита, чувство переполнения в желудке, отрыжка, изжога, вялость, слабость нижних конечностей, тяжелый сон, тупая боль.

Характерные заболевания: Ожирение, заболевания лимфатических сосудов и узлов, заболевания печени, почек, желудка, гипертония.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-СУХОСТЬ

VB- IG- TR- E+ GI+ V+
F+ C+ MC+ RP- P- R-

Тип человека: Среднего или низкого роста (маленький).

Особенности: Любит поплакаться.

Характерные симптомы: Запор, головная боль, боли в области плеча, предплечья, ключицы, спины, состояние ухудшается в тепле, озноб, холодный пот, насморк, кожный зуд, седина, грубая, сухая кожа, потеря веса.

Характерные заболевания: Мигрень, геморрой, трещины в заднем проходе, заболевания кожи, климакс.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-СУХОСТЬ

VB+ IG+ TR+ E- GI- V-
F- C- MC- RP+ P+ R+

Тип человека: Худой.

Особенности: Не любит острое, сладкое и соленое, белый и коричневый цвета, а также запах рыбы; любит кислое, горькое, зеленый, синий, красный цвета; постоянно плачет или вздыхает.

Характерные симптомы: Понос, сыпь, зуд, атрофия, кашель, состояние улучшается в тепле, потливость, обилие мокроты, покраснение задней стенки глотки, звонкий кашель с болью, бледное лицо.

Характерные заболевания: Склероз сосудов, заболевания легких, астма, кожные заболевания, заболевания кишечника, дальнозоркость, ИБС, склеродермия, климакс.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-ХОЛОД

VB+ IG- TR- E- GI+ V+
F- C+ MC+ RP+ P- R-

Тип человека: Умудренный опытом.

Особенности: Не любит соленое, черный цвет, непредсказуемый.

Характерные симптомы: Зябкость, частое мочеиспускание, боль и напряжение мышц спины, боль в позвоночнике, головная боль в лобной и затылочной областях, боль и спазмы мышц нижних конечностей, ухудшение слуха, темные пятна на лице, резкая боль, инсульт, слабость, похолодание и паралич конечностей, запор, тревожный сон.

Характерные заболевания: Радикулит, остеохондроз позвоночника, желчекаменная болезнь, паралич, ВСД, эндометриоз, глаукома.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-ХОЛОД

VB- IG+ TR+ E+ GI- V-
F+ C+ MC- RP- P+ R+

Тип человека: Умудренный опытом, осторожный.

Особенности: Не любит соленое, острое, кислое, а также черный цвет, любит сладкое, горькое, красный, оранжевый, желтый цвета.

Характерные симптомы: Постоянно холодное тело, боль в области крестца, поясницы, повышение сексуальной потенции, склонность к рубцеобразованию.

Характерные заболевания: Цирроз, опухоли, камни, заболевания почек, хронический бронхит, ИБС.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-ГНЕВ

Тип человека: Тот же, что и ЯН-ВЕТЕР, плюс импульсивный, полный.

Особенности: В состоянии ЯН-ГНЕВА способен ударить или даже убить, оно возникает внезапно и быстро сменяется другой эмоцией.

Характерные симптомы: То же, что и ЯН-ВЕТЕР, плюс способность к концентрации.

Характерные заболевания: Гипертония, эпилепсия, заболевания печени и желчного пузыря.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-ГНЕВ

Тип человека: Тот же, что и ИНЬ-ВЕТЕР, плюс худой, желчный, гневливый.

Особенности: Долго сердится, часто возвращается в мыслях к событиям, которые рассердили его, переживает чувство гнева вновь и вновь.

Характерные симптомы: Раздражительность.

Характерные заболевания: Печени.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-РАДОСТЬ

Тип человека: Тот же, что и ЯН-ТЕПЛО, плюс радостный, веселый.

Особенности: Громкий, заразительный смех.

Характерные симптомы: Слабость сфинктера заднего прохода.

Характерные заболевания: Сердца и тонкой кишки.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-РАДОСТЬ

Тип человека: Тот же, что и ИНЬ-ТЕПЛО, плюс склонный к оптимизму, радостный, всегда шутит.

Особенности: Тихая едва заметная улыбка, которая не покидает лица, радость длительная, исходящая изнутри.

Характерные симптомы: Вялое течение болезней.

Характерные заболевания: Сердца, нарушения АД.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-СЧАСТЬЕ

Тип человека: Тот же, что и ЯН-ЖАР, плюс ощущение счастья.

Особенности: Быстрое удовлетворение.

Характерные симптомы: Необычное течение заболеваний.

Характерные заболевания: Нервной системы, сердца, эндокринных и половых желез.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-СЧАСТЬЕ

Тип человека: Тот же, что и ИНЬ-ЖАР, плюс всегда довольный, пребывает в хорошем настроении, обладает высокой половой активностью, ленивый, медлительный, умный.

Особенности: Глубокое удовлетворение, получает удовольствие от каждой минуты жизни.

Характерные симптомы: Медленное развитие заболеваний.

Характерные заболевания: Сердца, нервной системы, психические расстройства, заболевания эндокринных и половых желез.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-ТРЕВОГА

Тип человека: Тот же, что и ЯН-ВЛАЖНОСТЬ, плюс тревожные состояния.

Особенности: Способность к сильному, но временному сосредоточению, часто непредвиденному, которое иногда бывает таким сильным, что человек может даже на несколько дней отказаться от пищи, однако обычно оно кратковременно, и при благополучном исходе человек быстро возвращается к своему нормальному состоянию, чрезмерно много думает.

Характерные симптомы: Сомнамбулизм, хождение во сне.

Характерные заболевания: Селезенки, поджелудочной железы, желудка, диабет, ожирение.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-ТРЕВОГА

Тип человека: Тот же, что и ИНЬ-ВЛАЖНОСТЬ, плюс напряженный, тревожный, пугливый.

Особенности: Воспринимает все окружающее слишком серьезно, даже при небольшом стрессе погружается в задумчивость,

мысли его постоянно возвращаются к данному вопросу, нарушается сон.

Характерные симптомы: Бессонница.

Характерные заболевания: Селезенки, поджелудочной железы, желудка, диабет, ожирение.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-ПЕЧАЛЬ

Тип человека: Тот же, что и ЯН-СУХОСТЬ, плюс печальный.

Особенности: Переживания подобны тем, что испытывают при внезапном горе, сильное чувство обиды.

Характерные симптомы: Комплекс неполноценности, склонность к депрессии.

Характерные заболевания: Бронхиальная астма, заболевания легких, кожи и толстой кишки.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-ПЕЧАЛЬ

Тип человека: Тот же, что и ИНЬ-СУХОСТЬ, плюс печальный, урюмый.

Особенности: Часто плачет по незначительному поводу, например, когда смотрит фильм или спектакль, постоянно пребывает в плохом настроении, которое пытается скрыть.

Характерные симптомы: Комплекс неполноценности, склонность к депрессии.

Характерные заболевания: Импотенция, заболевания легких, кожи и толстой кишки.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-СТРАХ

Тип человека: Тот же, что и ЯН-ХОЛОД, плюс боязливый.

Особенности: Может внезапно появиться резкий и необоснованный страх, например, боязнь того, что упадет потолок, при этом человек не может совладать со своими эмоциями, гонимый страхом, он выбегает из помещения; склонность к суициду.

Характерные симптомы: Спазмы в горле, скованность тела, тремор рук и ног, страх смерти, широко открытые, полные страха глаза.

Характерные заболевания: Энурез, неврогенная афазия, заболевания позвоночника, почек и мочевого пузыря.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-СТРАХ

Тип человека: Тот же, что и ИНЬ-ХОЛОД, плюс трусливый.

Особенности: Страх высоты, темноты, одиночества, смерти и др.

Характерные симптомы: Спазмы мышц, нарушения нервной системы, различные фобии, бледность, холодные конечности, скованность во взгляде, зажатость в теле.

Характерные заболевания: Энурез, ДЦП, ревматоидный полиартрит, псориаз, онкологические заболевания.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-ОРИГИНАЛЬНОСТЬ

Тип человека: Тот же, что и ЯН-ВЕТЕР, плюс экстравагантный.

Особенности: Идеи чаще возникают в сложных ситуациях, реже – в быту; способен генерировать глобальные, иллюзорные (с точки зрения обывателя) идеи, но не всегда способен воплощать эти идеи в жизнь; при изложении мыслей часто перескакивает с одной темы на другую.

Характерные симптомы: Разорванная, нелогичная мыслительная деятельность, склонность к фантазированию, преувеличению, уходу в иную реальность; не способен долго сосредоточивать внимание на чем-либо, мысли быстро переключаются с одного предмета на другой; симптомы проявляются внезапно, непредсказуемо, резко выражены; страх.

Характерные заболевания: Шизофрения, галлюцинации, шизоаффективный психоз, заболевания печени и желчного пузыря.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-ОРИГИНАЛЬНОСТЬ

Тип человека: Тот же, что и ИНЬ-ВЕТЕР, плюс тщеславный, скромный, застенчивый, честный, раздражительный.

Особенности: Склонность к изобретательству и творчеству; любит путешествовать и выбирает профессию, связанную с передвижением; обладает способностью начинать новое дело, сразу же включаться в новый процесс; отзывчив; способен генерировать идеи; экстравагантен и проявляет неординарность мышления; наделен чувством юмора.

Характерные заболевания: Печени и желчного пузыря, венозный застой.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-ЖЕЛАНИЕ

Тип человека: Тот же, что и ЯН-ТЕПЛО, плюс страстный, торопливый.

Особенности: Очень сильно желает достичь своей цели за короткий промежуток времени, быстро устает и разочаровывается, может выполнять короткосрочные работы; легко влюбляется, увлекается чем-либо, но ненадолго; свойствен дух протеста.

Характерные симптомы: Галлюцинации.

Характерные заболевания: Наркомания, табакокурение, заболевания сердца.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-ЖЕЛАНИЕ

Тип человека: То же, что и ИНЬ-ТЕПЛО, плюс оптимистичный, общительный, разговорчивый, свойственны зависть, доброта, жестокость, садизм.

Особенности: Не может сидеть на одном месте, все время что-то делает, получая от этого радость; старается как можно скорее воплотить в жизнь пришедшую в голову идею; постоянен в любви.

Характерные симптомы: Галлюцинации.

Характерные заболевания: Наркомания, табакокурение, олигофрения, заболевания сердца.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-СТРАСТЬ

Тип человека: Тот же, что и ЯН-ЖАР, плюс страстное отношение к любому делу.

Особенности: Не чувствует опасности, предпочитает блестящие одежды; непредсказуем; отличается высокой половой активностью.

Характерные симптомы: Галлюцинации.

Характерные заболевания: Наркомания, садизм, садомазохизм, заболевания эндокринной и половой систем.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-СТРАСТЬ

Тип человека: Тот же, что и ИНЬ-ЖАР, плюс необычная внешность.

Особенности: Не чувствует опасности, умный, медлительный, ленивый, отличается высокой половой активностью, выносливостью, страстно относится к любой деятельности, ценит глубокие удовольствия.

Характерные симптомы: Галлюцинации, делирий, медленное развитие и течение заболеваний.

Характерные заболевания: Наркомания, садизм, садомазохизм, заболевания сердца, нервной системы.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-СОЗНАНИЕ

Тип человека: Тот же, что и ЯН-ВЛАЖНОСТЬ, плюс склонность к философствованию.

Особенности: Ум быстрый, но невыносливый, умственная работа над несколькими проблемами утомляет, поэтому предпочитает не анализировать несколько проблем одновременно; быстро принимает решения на основе результата своих действий; обладает хорошей кратковременной памятью; умеет отлично составлять план действий.

Характерные симптомы: Бессонница.

Характерные заболевания: Импотенция, заболевания желудка, поджелудочной железы и сердца, ожирение.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-СОЗНАНИЕ

Тип человека: Тот же, что и ИНЬ-ВЛАЖНОСТЬ, плюс склонность к философствованию.

Особенности: Обладает способностью к максимальной интеллектуальной активности, а также способностью оценивать результаты своих действий, классифицировать, определять, объединять в единое целое, не теряя основной идеи; память долгосрочная; ум не очень быстрый, но всеохватывающий, выносливый, способный рассматривать несколько проблем одновременно, не утрачивая логики; способен объективно оценивать ситуацию и концентрировать внимание; вязкость мышления, речи и др.

Характерные симптомы: Бессонница.

Характерные заболевания: Импотенция, заболевания поджелудочной железы, селезенки, желудка, ожирение.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-ВОЛЯ

Тип человека: Тот же, что и ЯН-СУХОСТЬ, плюс ситуативные волевые усилия, упрямый.

Особенности: В ответственный момент может принимать решение; ярко выраженный консерватизм; мышление ригидно; временно может проявлять настойчивость, в этот момент на него трудно повлиять.

Характерные симптомы: Быстрое развитие заболеваний сопровождающееся сильными болями.

Характерные заболевания: Легких, кожи и толстой кишки.

КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-ВОЛЯ

Тип человека: Тот же, что и ИНЬ-СУХОСТЬ, плюс консерватор, обладает твердой волей.

Особенности: Инерционность, консерватизм, неприятие новых идей, часто и легко отказывает; в мышлении преобладает несколько направлений, которые развиваются последовательно, а не одновременно; мышление косно, ригидно, негибко, он может слу-

жить только одной идее; принимает решение быстро; воля подавляет оригинальность, всегда отстаивает выбранное решение; негибок, горд, надеется только на себя, обидчив, упрям.

Характерные симптомы: Медленное развитие заболеваний, сопровождающееся тупыми болями.

Характерные заболевания: Легких, кожи и толстой кишки.

КОНСТИТУЦИЯ ЯН-МУДРОСТЬ

Тип человека: Тот же, что и ЯН-ХОЛОД, плюс ситуативная мудрость в принятии решений.

Особенности: Быстро оценивает ситуацию и принимает решение, как лучше всего в ней себя повести; скорее ловок, нежели мудр; проявляет осторожность в экстремальных ситуациях.

Характерные симптомы: Быстрое развитие заболеваний, сопровождающееся болями, склонность к образованию язв.

Характерные заболевания: Энурез, шизоаффективный психоз, заболевания позвоночника, почек, мочевого пузыря, костей и зубов.

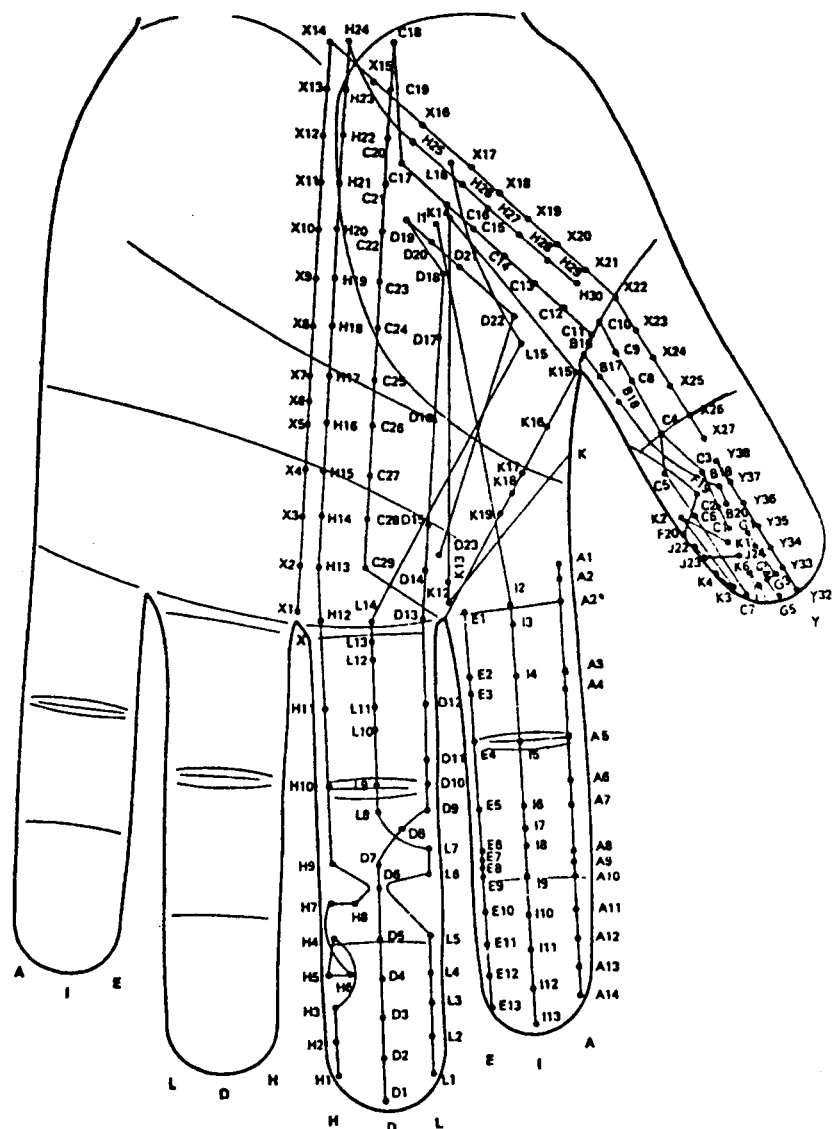
КОНСТИТУЦИЯ ИНЬ-МУДРОСТЬ

Тип человека: Тот же, что и ИНЬ-ХОЛОД, плюс мудрость в принятии решений.

Особенности: Постоянно рассчитывает, подсчитывает, присматривается к обстановке и оценивает ее, с трудом принимает решения, так как боится ошибиться; скорее мудр, нежели хитер, иногда до гениальности, весьма проникновенен; обладает способностью останавливать себя, проникать в суть вещей; соглашается и уступает, но зачастую безынициативен и использует чужие идеи; очень осторожен, даже труслив, неверчив, забывчив, склонен к предательству и воровству.

Характерные симптомы: Клептомания, медленное развитие заболеваний.

Характерные заболевания: Ревматоидный полиартрит, заболевания позвоночника, почек, мочевого пузыря, костей и зубов.



Белль-меридианы на кисти

СТРУКТУРЫ 6 КИ В ДВЕНАДЦАТИ КЛАССИЧЕСКИХ МЕРИДИАНАХ

МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Ветер: Мышечная система (поперечно-полосатые мышцы), мышцы левой ноги, сфинктер и мышечные пучки желчного пузыря и протоков, тазобедренный сустав, суставы тела.

Заболевания Ветра: Дискинезия желчного пузыря, дискинезия желчных протоков, гипер- и гипотонус мышц, тугоподвижность тазобедренного сустава, импотенция, паралич, гемиплегия, заболевания глаз, эпилепсия, судороги, астенический синдром.

Тепло: Кровеносные сосуды желчного пузыря и протоков, мышцы левой руки.

Заболевания Тепла: Холецистит, холангит, гепатит, миозит, артрит, отит.

Жара: Головка желчного пузыря, мышцы головы, нервы желчного пузыря.

Заболевания Жары: Холецистит, холангит, гепатохолангит, облысение.

Влажность: Тело желчного пузыря, содержимое желчного пузыря, мышцы туловища, лимфатические сосуды желчного пузыря.

Заболевания Влажности: Растяжение желчного пузыря, гнойный холецистит, серозный холецистит, холангит, жировое перерождение мышц, гипертрофия мышц, бурсит, синовит.

Сухость: Капсула желчного пузыря, мышцы правой руки, суставная сумка, фасции.

Заболевания Сухости: Боли в области желчного пузыря, перетяжки желчного пузыря, боли по ходу меридиана желчного пузыря, артрит, артралгия, миалгия, витилиго, фасцикулит, бурсит, миозит.

Холод: Мышцы правой ноги, камни желчного пузыря.

Заболевания Холода: Рак желчного пузыря, разрыв желчного пузыря, желчекаменная болезнь, атония или атрофия желчного пузыря, закупорка камнем желчных протоков, артроз, контрактуры суставов, мышечная дистрофия.

МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ

- Ветер:** Мышечная система (гладкие мышцы), мышцы левой ноги, радужная оболочка и мышцы глаза, голубые и серые глаза.
Заболевания Ветра: Паралич, гиперкинезы, судороги, резь в глазах, гипер- и гипотонус мышц, юношеские угри, диабет, гемиплегия, астенический синдром, миопия, косоглазие.
- Тепло:** Артерии и вены печени, мышцы левой руки, кровеносные сосуды глаза, артерии и вены мышц и суставов.
Заболевания Тепла: Гепатит, конъюнктивит, астенический синдром, миозит, артрит.
- Жара:** Мышцы спины, лица, зрительный нерв, сетчатка, нервы печени и мышц.
Заболевания Жары: Гепатит, воспаление зрительного нерва, лептоспироз.
- Влажность:** Желчные протоки, состав желчи, мышцы живота, стекловидное тело глаза, лимфатические сосуды печени.
Заболевания Влажности: Гепатит, желтуха, венозный застой печеночных сосудов, жировое перерождение печени, кисты печени, глаукома, слезотечение, трахома, отечность глассоновой капсулы.
- Сухость:** Мышцы правой руки, капсула печени, роговица и склера глаза, карие глаза.
Заболевания Сухости: Фиброз печени, боли в печени, боли по ходу меридиана печени, катаракта, «куриная слепота», дальновзоркость, юношеские угри, миалгия, витилиго.
- Холод:** Мышцы правой ноги, хрусталик глаза, черные глаза.
Заболевания Холода: Рак печени, цирроз печени, камни в печени, мышечная дистрофия, катаракта.

МЕРИДИАН ТОНКОЙ КИШКИ

- Ветер:** Мышечная оболочка сосудов, мышечные пучки тонкой кишки, сосуды левой ноги.
Заболевания Ветра: Нестабильность, рефлюкс, атония тонкого кишечника, метеоризм, дискинезия 12-перстной кишки, варикозное расширение вен.

- Тепло:** Артерии тела, кровеносные сосуды тонкой кишки, сосуды левой руки.
Заболевания Тепла: Дуоденит, лихорадка, нарушения сократительной способности сердца, бесплодие, импотенция (желание), васкулит, алкоголизм, энтероколит.
- Жара:** Нервы тонкой кишки, сосуды головы.
Заболевания Жары: Перитонит, лихорадка, малярия, алкоголизм, энтерит.
- Влажность:** Тело 12-перстной кишки, лимфатические сосуды тонкой кишки, кровеносные сосуды брюшной полости, железы тонкой кишки.
Заболевания Влажности: Диаррея, наличие холестерина в крови, эрозия шейки матки, коллапс, тромбоз, тромбоз, полипоз кишечника, мезоденит, дисбактериоз.
- Сухость:** Сосуды правой руки, капсула тонкой кишки, оболочка сосудов.
Заболевания Сухости: Язва 12-перстной кишки, рубцы 12-перстной кишки, боли по ходу меридиана тонкой кишки, дисбактериоз.
- Холод:** Сосуды правой ноги.
Заболевания Холода: Рак 12-перстной кишки, язва 12-перстной кишки, атеросклероз, тромбоз, тромбоз, лейкоз.

МЕРИДИАН СЕРДЦА

- Ветер:** Миокард, клапаны сердца, сосуды левой ноги, лимфоциты.
Заболевания Ветра: Тахикардия, брадикардия, аритмия.
- Тепло:** Венечные сосуды, вены тела, сосуды левой руки, эритроциты.
Заболевания Тепла: Эндокардит, перикардит, миокардит, анемия, тромбоз, варикозное расширение вен, гипертония, импотенция (желание), заикание (желание), алкоголизм, облитерирующий эндартериит.
- Жара:** Сосуды сердца и головы, проводящая система сердца (пучки Гисса).
Заболевания Жары: Кардиопатия, гипертония, импотенция, блокады п.с. сердца, гемофилия.

дистиреоз, параметрит, полиомиелит, арахноидит, тиреоидит, инсульт, менингит, неврит, полиневрит, энцефалит.

Жара: Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы, периферическая часть соматической нервной системы, гипоталамус, эндокринная система (см. выше), головной мозг, нервы яичек, простаты, молочных желез, красный костный мозг.

Заболевания Жары: Гипертония, нарушения роста, простатит, аллергия, нарушения кроветворения, базедова болезнь, менингит, менингоэнцефалит, дизэнцефальный синдром, гипоталамические расстройства, облысение.

Влажность: Вкус, поджелудочная железа, лимфатические узлы тела, молочные железы, эндокринные железы, лимфатические сосуды молочных желез, простаты, яичек.

Заболевания Влажности: Мастит, кисты и доброкачественные опухоли молочных желез, аденома предстательной железы, дистиреоз, простатит, герпес, опоясывающий лишай, аллергия, эндокринные нарушения, гидроперикард, гипертрофия и кисты щитовидной железы, гипер- и гипогалактия, дизентерия, инсульт, менингит, отек мозга, шизофрения (тревога), несахарный диабет.

Сухость: Тактильная чувствительность, надпочечники, оболочки эндокринных желез, оболочки головного мозга, кожная поверхность молочной железы.

Заболевания Сухости: Склероз аорты, облитерирующий атеросклероз, боль по ходу меридиана перикарда, простатит (боли), невралгии, нейродермит, гиперпатии.

Холод: Слух, яичники и яички, кости черепа, камни эндокринных желез.

Заболевания Холода: Травмы головного мозга, ДЦП, рак груди, импотенция, евнухоидизм, климакс мужской, эндокринная и дисэндокринная недостаточность, недоразвитие эндокринных желез, инсульт, злокачественные опухоли эндокринных желез, мозга, костей черепа, опухоли нервов, невриномы, невромы, рак щитовидной железы, надпочечников, рассеянный склероз.

МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА

Ветер: Мышцы желудка, рот и глотка, губы, коленные суставы.

Заболевания Ветра: Невроз желудка, атония, опущение желудка, нарушения перистальтики желудка, пилорокардиаспазм, рефлюкс, гастрит-эзофагит, метеоризм.

Тепло: Кровеносные сосуды желудка, пищевод, язык.

Заболевания Тепла: Гастрит, желудочное кровотечение.

Жара: Дно желудка (пузырь), нервы, железы желудка, 12-перстная кишка, верхнее небо, околоушные слюнные железы.

Заболевания Жары: Гипертония, невроз желудка, гастрит, желудочное кровотечение, паротит, дуоденит.

Влажность: Тело желудка, лимфатические сосуды желудка, подъязычная область, тонкая кишка.

Заболевания Влажности: Гиперацидный гастрит, понос, ахилия желудка, дизентерия, желудочное кровотечение, полипы желудка, аллергия, диабет, бессонница (тревога), нарушения памяти (сознание), ожирение, рвота, отеки.

Сухость: Привратник желудка, десны, толстая кишка.

Заболевания Сухости: Эрозийный гастрит, боли по ходу меридиана желудка, стеноз с фиброзными изменениями привратника желудка, боли в деснах.

Холод: Сфинктер желудка, зубы, прямая кишка и анус.

Заболевания Холода: Рак желудка, язва желудка, стеноз пилорической части желудка, атония желудка, кишечника, лимфосаркома, рак пищевода, рубцовые сужения пищевода, геморрой.

МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ-ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Ветер: Хвостовой отдел поджелудочной железы, сфинктер протока поджелудочной железы.

Заболевания Ветра: Лимфостаз, нарушения кроветворения.

Тепло: Секреторная часть поджелудочной железы, кровеносные сосуды селезенки и поджелудочной железы, красная пульпа селезенки.

Заболевания Тепла: Панкреатит, холецистопанкреатит, варикозное расширение вен, стоматит, воспаление губ.

Жара: Островки Лангерганса поджелудочной железы, нервы селезенки и поджелудочной железы, инсулин.

Заболевания Жары: Сахарный диабет, острый панкреатит, перитонит, гипертония.

Влажность: Тело поджелудочной железы и селезенки, лимфатические сосуды селезенки и поджелудочной железы.

Заболевания Влажности: Сахарный диабет, предиабет, ферментопатия, лимфопатия, выпадение волос (тревога), аллергия, бессонница (тревога), нарушения памяти (сознание), понос, отеки, невралгия, неврастения, лейкопения, ожирение, варикозное расширение вен, доброкачественные опухоли и кисты поджелудочной железы и селезенки.

Сухость: Концевые протоки поджелудочной железы, белая пульпа селезенки, капсула селезенки и поджелудочной железы.

Заболевания Сухости: Лимфостаз, дисбактериоз, трещины губ, боли по ходу меридиана селезенки-поджелудочной железы, хронический панкреатит со склеротическими изменениями, боли в области селезенки, поджелудочной железы.

Холод: Концевые протоки поджелудочной железы.

Заболевания Холода: Разрыв селезенки, рак селезенки и поджелудочной железы, лимфостаз, лимфосаркома, стректуры сфинктера поджелудочной железы.

МЕРИДИАН ТОЛСТОЙ КИШКИ

Ветер: Мышечные пучки и сфинктер толстой кишки, слепая кишка и аппендикс, мышцы, поднимающие волосы.

Заболевания Ветра: Понос, запор, метеоризм, зуд заднего прохода, спастический колит, функциональная кишечная непроходимость, дивертикулез толстой кишки, зуд кожи, сухая экзема, гиперрастяжимость, мягкость, легкая ранимость кожи, тремор рук.

Тепло: Кровеносные сосуды толстой кишки, восходящая ободочная кишка.

Заболевания Тепла: Колит, энтероколит, кишечные кровотечения.

ния, проктит, парапроктит, сигмоидит, выпадение волос, красные пятна на коже, герпес, опоясывающий лишай.

Жара: Нервы толстой кишки, рецепторы кожи, поперечно-ободочная кишка.

Заболевания Жары: Гипертония, герпес, опоясывающий лишай, облысение, болезнь Гиршпрунга, мегаколон, нарушение чувствительности, нейродермит.

Влажность: Лимфатические сосуды толстой кишки, нисходящая ободочная кишка, сальные и потовые железы кожи.

Заболевания Влажности: Геморрой, запор, понос, опоясывающий лишай, экзема, мокнущие кожные заболевания, гипер- и гипосолеватия, гипо- и гипергидроз, фурункул, карбункул, флегмона, полипы кишечника, гипергидроз, лимфаденит, липомы.

Сухость: Кожа, волосы, сигмовидная кишка, оболочка толстого кишечника.

Заболевания Сухости: Геморрой, трещины в заднем проходе, грубая сухая кожа, мигрень, бородавки, герпес, опоясывающий лишай, псориаз, оволосение, экзема, боль по ходу меридиана, тремор рук, перхоть, боли в области толстой кишки.

Холод: Прямая кишка, надкожная часть волос, выступающая часть ногтей, эпидермис.

Заболевания Холода: Рак толстого кишечника, сигмовидной кишки, кожи, спайки кишечника, атония кишечника, папилломы, меланомы, странгуляционная кишечная непроходимость, контрактуры, онемение кожи, рубцы кожи, мозоли, натоптыши, пролежни, рахит, трофические язвы.

МЕРИДИАН ЛЕГКИХ

Ветер: Мелкие бронхи, нижняя доля левого легкого, дыхательная мускулатура, мышечные волокна бронхов.

Заболевания Ветра: Раздражение дыхательных путей, кашель, бронхиальная астма, псориаз, зуд кожи, заикание, храп, дискинезии трахеи, ларингоспазм.

Тепло: Кровеносные сосуды легких, бронхиолы, верхняя доля левого легкого, кровеносные сосуды носа.

Заболевания Тепла: Бронхит, трахеит, бронхиальная астма, ринит, тонзиллит, фарингит, себоррея, красные пятна на коже, заиткание (желание), туберкулез, фурункулез, носовое кровотечение, легочное кровотечение, гаймориты, фронтиты, покраснение носа.

Жара: Альвеолы, нервы легких.

Заболевания Жары: Аллергия на пыльцу цветов, гипертония, герпес, опоясывающий лишай, носовое кровотечение, туберкулез, пневмония.

Влажность: Лимфатические сосуды легких, средние бронхи, мокрота, верхняя доля правого легкого, сурфактант.

Заболевания Влажности: Пневмония, бронхопневмония, ринит, синусит, гайморит, фронтит, гнойный плеврит, полипы придаточных пазух носа, аденоиды, абсцесс легкого, гипертрофический ринит, ларингит, карбункул, легочное кровотечение, отек легких, трахома, себоррея.

Сухость: Трахея и крупные бронхи, средняя доля правого легкого, стенки сосудов, оболочки (капсулы) внутренних органов, клеточные мембраны, кожа, волосы.

Заболевания Сухости: Бронхиальная астма, сухой кашель, пневмосклероз, туберкулез, спайки плевры, эмфизема, аллергия на шерсть животных, псориаз, себоррея, сухая шелушащаяся кожа, сухой плеврит.

Холод: Нос, нижняя доля правого легкого.

Заболевания Холода: Рак легкого, кожи, рубцы кожи, пневмофиброз, бронхоспазм, инфаркт легкого, рак гортани, стректуры бронхов, пневмоторакс, тромбоз эмболия легочной артерии, ателектаз легкого, петрификаты в корнях легких, рубцы миндалин, хрупкость кровеносных сосудов, ринит, папилломы, мозоли, натоптыши, пролежни.

МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Ветер: Мышечная оболочка и сфинктер мочевого пузыря, начальная часть мочеточников, кости левой ноги, кости нижней челюсти, голеностопный сустав, связки и мышцы позвоночника.

Заболевания Ветра: Недержание и неудержание мочи, атония мочевого пузыря, ложные позывы на мочеиспускание, заикание (страх), скованность в позвоночнике.

Тепло: Кровеносные сосуды мочевого пузыря, нижняя часть мочеточников, левая височная кость, кровеносные сосуды позвоночника.

Заболевания Тепла: Цистит, уретрит, радикулит.

Жара: Верхняя часть мочевого пузыря, череп и позвоночник, лобная и теменная кости, нервы мочевого пузыря, позвоночника, спинномозговые нервы.

Заболевания Жары: Гипертония, геморрагический цистит, радикулит, ганглионит, пиелит.

Влажность: Средняя часть мочевого пузыря, кости средней части лица, ребра, зубы верхней челюсти, лимфатические сосуды мочевого пузыря и позвоночника, моча.

Заболевания Влажности: Гнойный цистит, острый цистит, отеки, полипы мочевого пузыря.

Сухость: Нижняя часть мочевого пузыря, правая височная кость, капсула мочевого пузыря.

Заболевания Сухости: Боли в области мочевого пузыря, радикулит, ишиас, головная боль в затылочной и теменной области, боли по ходу меридиана мочевого пузыря, остеохондроз позвоночника, люмбаго.

Холод: Область сфинктера мочевого пузыря и уретры, костная система, затылочная кость, зубы.

Заболевания Холода: Мочекаменная болезнь, рак мочевого пузыря, мочеполовые свищи, остеохондроз, шок, переломы костей, озноб, болезнь Бехтерева, выпадение волос (мудрость), заикание (страх), малярия, фобии.

МЕРИДИАН ПОЧЕК

Ветер: Кости левой ноги, грудной отдел позвоночника, мышечные волокна чашечек и лоханок почек, мышечные волокна мочеочника.

Заболевание Ветра: Дизурия, энурез, неопускание яичка, импотенция, зуд в ухе.

Тепло: Кровеносные сосуды почек и зубов, кости левой руки, шейный отдел позвоночника.

Заболевания Тепла: Пиелит, нефрит, пиелонефрит, гломерулонефрит, отит, гематурия, стоматит, радикулит шейного отдела.

Жара: Череп и позвоночник, нервы почек и зубов, юктагломерулярный аппарат.

Заболевание Жары: Гломерулонефрит, нефрит, отит, гипертония.

Влажность: Ребра, поясничный отдел позвоночника, лимфатические сосуды почек, моча, жировая капсула почек, паранефральная клетчатка.

Заболевания Влажности: Гидронефроз, гематурия, анурия, сахар в моче, отеки, полиурия, кисты почек, абсцесс, гнойный паранефрит.

Сухость: Капсула почек, крестец, эмаль зубов.

Заболевания Сухости: Боли в области почек, почечная колика, сморщенная почка, фиброз почки, боль по ходу меридиана почек, люмбаго, нефроз, боли в ушах, облитерирующий эндартериит, теросклероз.

Холод: Костная система, кости правой ноги, копчик, тела позвонков, зубы.

Заболевания Холода: Анурия, цирроз, рак почки, почечнокаменная болезнь, глухота, выпадение волос (мудрость), заикание (страх), мигрень, рахит, подагра, пародонтоз, кариес.

ТЕСТ-ОПРОСНИК для определения конституции 6 КИ в акупунктуре Су-Джок

Тест-опросник служит для быстрого определения индивидуальной конституции 6 КИ (всего 36 конституций) в акупунктуре Су-Джок на трех уровнях: физическом (Ветер, Тепло, Жар, Влажность, Сухость, Холод), эмоциональном (гнев, радость, счастье, тревога, печаль, страх) и ментальном (оригинальность, желание, страсть, сознание, воля, мудрость), а также двух синдромокомплексов ИНЬ и ЯН.

Структура Теста-опросника и правила пользования им

Опросник состоит из четырех таблиц: 1-3 – для опроса и 4 – для записи результатов диагностики.

Каждая таблица (1-3) содержит вопросы, на которые следует дать ответы.

Опрос проводится только индивидуально, учитывая специфичность вопросов, а не через родственников или друзей.

Пользоваться тестом-опросником предельно просто: в низу колонки, содержащей наиболее приемлемый ответ, ставят точку, по числу точек, которое должно быть равным числу вопросов, определяют, какой фактор преобладает.

Если вопрос неадекватен состоянию опрашиваемого, можно на него не отвечать, и наоборот, опрашиваемый может выбрать несколько ответов и поставить напротив них точки.

Таблица 1

Диагностика синдромов ИНЬ-ЯН в конституции Су-Джок (пример)

	ЯН	ИНЬ
ЯН-синдром
ИНЬ-синдром
ЯН-синдром (незначительное преобладание ЯН, гармоничное сочетание энергий)

Таблица 2

Определение уровня конституции Су-Джок (пример)

физический	эмоциональный	ментальный
.

Преобладание эмоционального уровня; конституция будет выглядеть следующим образом:

... - ГНЕВ, ... - ПЕЧАЛЬ, ... - РАДОСТЬ и т.д.

Таблица 3

Диагностика 6 КИ (пример)

Ветер	Тепло	Жар	Влажность	Сухость	Холод
.....

Конституция Ветра, так как в избытке Холод, Ветер и Тепло.

Таблица 4

Результаты диагностики – сводная таблица (пример)

ЯН		ИНЬ			
.....				
Физический		Эмоциональный		Ментальный	
.		
Ветер (гнев)	Тепло	Жар	Влажность	Сухость	Холод
.....
Конституция: ЯН – ГНЕВ					

Таблица 1

Диагностика синдромов ИНЬ-ЯН в конституции Су-Джок

Вопросы, показатели	ЯН	ИНЬ
Какая боль?	Острая Прерывистая Поверхностная Стреляющая, колющая Изменяет локализацию Уменьшается при охлаждении Увеличивается при движении, давлении, от тепла Дневная	Хроническая, давняя Постоянная Глубокая Тяжелая, жгучая, тупая Постоянная локализация Усиливается при охлаждении Уменьшается при движении, давлении, от тепла Ночная
ОБЩИЙ ОСМОТР Внешний вид Кожа	Коренастый, гиперстеник Розовая Влажная Горячие кисти и стопы	Худощавый, астеник Бледная Сухая Холодные кисти и стопы
Поведение	Возбужденный Беспокойный	Апатичный Спокойный
Настроение-Состояние	Веселое Активный Бессонница	Грустное Пассивный Сонливость

Вопросы, показатели	ЯН	ИНЬ
Лицо	Гиперемированное, блестящее	Бледное, с землистым оттенком
Глаза	Живые, подвижные, блестящие	Тусклые, запавшие, малоподвижные
Язык	Тело языка красное, налет толстый, желтый	Тело языка бледное, тонкий белый налет
ОБЪЕКТИВНЫЙ ОСМОТР		
Артериальное давление	Повышенное	Пониженное
Пульс	Сильный, твердый, напряженный, поверхностный, хорошего наполнения	Слабый, мягкий, глубокий, слабого наполнения
Дыхание	Громкое, шумное, редкое	Короткое, тихое, поверхностное, учащенное
Температура	Высокая	Низкая
Потливость	Потребность в прохладе	Потребность в тепле
Аппетит	Несильная	Сильная
Желудок	Повышенный	Пониженный
Кишечник	Тяга к холодной пище	Тяга к теплой и горячей пище
Кал	Гиперацидитас	Гипоацидитас
Моча	Запор	Понос
Менструальный цикл	Твердой консистенции	Жидкий
Мышцы	Темного цвета	Светлого цвета
	Короткий, необильный	Обильный, длительный
	Склонность к судорогам, спазмам	Дряблые, тремор, слабость пальцев рук, вялость
Как обычно начинаются заболевания?	Бурно, быстро	Вяло, длительно
Как любите работать?	Быстро, напористо	Вяло, длительно
Как работаешь?	Бурно, напористо	Медленно, осознанно
Улучшение состояния	Осенью и зимой	Весной и летом
Результаты		

Таблица 2

Определение уровня конституции Су-Джок

№ п/п	Вопрос	Уровень 6 КИ		
		Физический уровень	Эмоциональный уровень	Ментальный уровень
1	Есть ли у Вас хобби?	Нет	Нет	Есть
2	Бывают ли у Вас фантазии?	Нет	Да	Да
3	Часто ли Вы испытываете эмоциональные переживания?	Редко	Часто	Редко
4	Любите ли Вы интеллектуальные игры?	Нет	Не очень	Да
5	Можете ли Вы с помощью воли управлять здоровьем?	Нет	Иногда	Могу
6	Зависит ли Ваше здоровье от эмоционального состояния?	Да	Да	Нет
7	Занимаетесь ли Вы каким-либо творчеством или интересуетесь миром искусства?	Нет	Иногда	Да
8	Читаете ли Вы художественную литературу?	Нет	Редко	Да
9	Вы экстраверт?	Не знаю	Да	Нет
10	Вы интроверт?	Не знаю	Нет	Да
11	Много ли Вы думаете?	Нет	Нет	Да
12	Бывает ли так, что эмоции управляют Вашими действиями?	Редко	Да	Нет
13	Много ли времени Вы отдаете интеллектуальной работе?	Нет	Нет	Да
14	Эмоциональный ли Вы человек?	Нет	Да	Нет
15	Хорошая ли у Вас память?	Нет	Не очень	Да
Результаты				

Таблица 3

Диагностика 6 КИ

№ п/п	Вопрос	Ветер	Тепло	Жара	Влажность	Сухость	Холод
1	Ваш возраст?	0-10 61-71	11-20 71-80	21-30 81-90	31-40 91-100	41-50 101-110	51-60 111-120
2	Когда у Вас ухудшается состояние?	Февраль - 17 марта	17 марта - начало июня	Июнь - начало июля	Июль - 26 сентября	Осень	Зима
3	То же (время суток)	Утро	До полудня	Полдень	После полудня	Вечер	Ночь
4	- " - (часы)	23-3	11-15	19-23	7-11	3-7	15-19
5	- " - (день недели)	Понедельник	Вторник	Суббота	Среда	Четверг	Пятница
6	- " - (годы)	1954, 1955 1964, 1965 1974, 1975 1984, 1985 1994, 1995 2004, 2005	1956, 1957 1966, 1967 1976, 1977 1986, 1987 1996, 1997 2006, 2007	1970, 1971 1982, 1983	1958, 1959 1968, 1969 1978, 1979 1988, 1989 1998, 1999 2008, 2009	1950, 1951 1960, 1961 1970, 1971 1980, 1981 1990, 1991 2000, 2001 2010, 2011	1952, 1953 1962, 1963 1972, 1973 1982, 1983 1992, 1993 2002, 2003 2012, 2013
7	- " - (по Луне)	Молодая	Растущая	Полная	Убывающая	Последняя четверть	Новая
8-13	Когда началось заболевание?	Отвечать в той же последовательности, что и на вопросы 2-6					
14-19	Когда Вы родились?	Отвечать в той же последовательности, что и на вопросы 2-6					
20	В какой части тела у Вас проблемы (больной орган)?	Желчный пузырь, печень, глаза, мышцы, суставы	Тонкая кишка, сердце, язык, кровь	Эндокринные, половые железы, головной мозг, спинной мозг, нервная система	Желудок, селезенка, поджелудочная железа, пищевод, губы, жировая ткань	Толстая кишка, легкие, нос, кожа, волосы, ногти	Мочевой пузырь, почки, позвоночник, зубы, кости, уши
21	Какие чрезмерные выделения?	Слезы	Пот	-	Слюна	Слизь из носа	Моча

Окончание табл.3

№ п/п	Вопрос	Ветер	Тепло	Жара	Влажность	Сухость	Холод
22	Ваш любимый цвет?	Зеленый, голубой	Красный	Оранжевый, блестящий	Желтый	Белый, коричневый	Черный
23	Ваш любимый вкус?	Кислый	Горький	Необычный	Сладкий	Острый	Соленый
24	Ваш любимый запах	Мускусный пота	Горелый	Необычный	Сладкий	Запах рыбы (тины)	Гнилостный, затхлый
25	Вы часто...?	Громко разговариваете, кричите	Радуетесь, смеетесь	Смеетесь до упаду	Поете	Плачете, вздыхаете	Ворчите, стонете
26	Вы испытываете...?	Гнев	Радость	Счастье	Тревога	Печаль	Страх
27	К чему у Вас склонность...?	Обилие идей	Желание	Страсть	Сознание, размышление	Воля	Мудрость
Результаты							

Таблица 4

Результаты диагностики (сводная таблица)

ЯН			ИНЬ			
Физический		Эмоциональный		Ментальный		
Ветер	Тепло	Жар	Влажность	Сухость	Холод	
Конституция:						

ПОСОБИЕ ДЛЯ МЕДРАБОТНИКОВ, сдающих экзамены по акупунктуре Су-Джок (1995 г.)

Вступление

Экзамены по акупунктуре Су-Джок впервые были проведены в 1993 г. после окончания трех циклов обучения на базе Украинского Центра акупунктуры Су-Джок

Общие требования

Для того, чтобы быть допущенным к экзаменам по акупунктуре Су-Джок, необходимо следующее:

1. Пройти 3 цикла обучения акупунктуре Су-Джок на базе Украинской Ассоциации акупунктуры Су-Джок.
2. Иметь диплом врача, фельдшера или медсестры.
3. Предоставить сведения о лечении методом акупунктуры Су-Джок не менее пяти пациентов (жалобы, анализы, исследования, ход лечения, результаты).

Экзамен считается сданным, если экзаменуемый выполнил все теоретические и практические задания и не допустил ни одной ошибки. Ошибкой считается:

- а) неправильно поставленная игла;
- б) неправильно составленный рецепт 6 КИ;
- в) незнание меридианов мышечной диагностики;
- г) неумение сопоставлять рецепт 6 КИ с конституцией 6 КИ;
- д) неумение объяснить и расписать ход лечения;
- е) неумение подобрать к рецепту 6 КИ пять симптомов, синдромов или диагнозов заболеваний;
- ж) неумение обосновать свои действия.

СТРУКТУРА БИЛЕТА

1. Теоретическая часть (письменно)

1.1. Биоритмическая акупунктура (лечение одной иглой) – открытая точка или Кенг-акупунктура (лечение двумя иглами).

1.2. Расписать рецепт 6 КИ (физического уровня) и определить 5 симптомов, синдромов или заболеваний, при которых данный рецепт применяется.

1.3. Расписать ход лечения конкретного заболевания – составить рецепты для различных его фаз.

1.4. Расписать рецепт 6 КИ (физического, эмоционального или ментального уровней) и определить, подходит ли этот рецепт для данной конституции.

2. Практическая часть

2.1. Продемонстрировать постановку игл составленного рецепта к вопросу 1.2 на экзаменационном листе (на рисунке) и на муляже.

2.2. Определить конституцию с помощью мышечной диагностики.

2.3. Определить конституцию с помощью опроса (симптомы, любимый вкус, цвет, запах, качество голоса, жидкости).

Пример экзаменационного билета

Билет 4

1. ВРЕМЯПУНКТУРА – сегодня, 6 ч. 00 мин, мужчина.
2. УГНЕТЕНИЕ СУХОСТИ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА.
3. ЦИСТИТ (схемы лечения).
4. УГНЕТЕНИЕ СТРАХА ПОЧЕК при конституции ЯН-РАДОСТЬ.

Пример ответа на экзаменационном листе

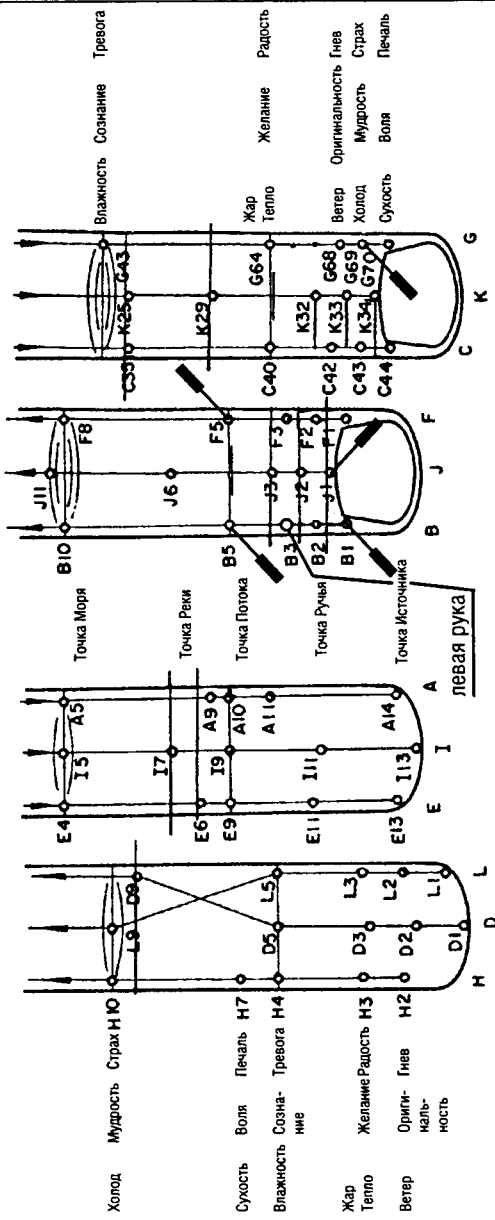
Лицевая сторона

ФИО Сидоров В.Н.

Билет 4

1. ↓ Сухости толстого кишечника
2. ↑ Тепла толстого кишечника
3. ↑ Тепла тонкого кишечника
4. ↓ Холода мочевого пузыря
5. ↓ Сухости 3-х обогревателей

1. Воли при геморрое.
2. Сухость кожи
3. Приступ бронхиальной астмы.
4. Ринит.
5. Мышечные боли в руках.



Обратная сторона

3. ЦИСТИТ

Угнетение тепла мочевого пузыря, угнетение влажности мочевого пузыря.
Тонизация ветра мочевого пузыря, иглы в болевые точки соответствия мочевого пузыря, времяпунктура, моксы на базисные точки.

4. Угнетение страха почек.
Тонизация тревоги почек.
Тонизация тревоги селезенки.
Угнетение печали легких.
Угнетение страха перикарда.

Конституция ЯН-РАДОСТЬ

ЯН	ИНЬ
Гнев	+
Радость	+
Тревога	+
Печаль	-
Страх	-
	+ угнетаем

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Вопрос 1

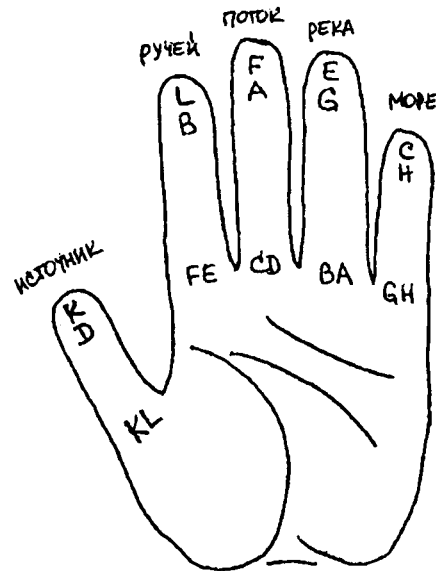
1.1. Биоритмическая акупунктура

Сегодня 6.00 мужчине – найти открытую точку.

Для выполнения этого задания нужны максимум 4 таблицы:

- 1) схема расположения Белль-меридианов на пальцах;
- 2) корейский календарь акупунктуры Су-Джок;
- 3) карта биоритмической акупунктуры;
- 4) таблица времени активности меридианов.

Пример: сегодня день 1 октября 1995 г. – буква «L» (ствол). 6.00 – время работы меридиана толстого кишечника (5.00-7.00 – с поправкой на местное время). Буква меридиана толстого кишечника – «b».



Карта биоритмической акупунктуры

Открытая точка будет на этом меридиане. На карте биоритмической акупунктуры находим «L» и считаем, двигаясь по краям пальцев от «L» к «b»: k-l-a-b. «b» приходится на средний палец, который обозначает точку Потока. Следовательно, открытой точкой в этот момент является точка Потока на меридиане толстого кишечника – на левой руке (так как это мужчина и энергия дня и меридиана совпадают). Найденную открытую точку наносят на схему Белль-меридианов на экзаменационном листе.

Если вопросом 1.1 будет «Кенг-акупунктура», то может быть следующее задание: **Проблема Сухости – сегодня 18.00.**

Ответ: Сегодня день 1 октября 1995 г. – буква «L» (ствол). 18.00 – время работы меридиана почек «h» (17.00-19.00 – с поправкой на местное время). На карте биоритмической акупунктуры находим на верхушке пальца букву дня. И считаем от «L» до нужного нам часа – «h», двигаясь по краям пальцев: k-l-a-b-c-d-e-f-g-h. «h» приходится на большой палец. Спускаемся вниз по этому краю пальца и видим букву «L» – которая обозначает меридиан, на котором будет стоять 1-я игла. L – это меридиан печени. Ставим 1-ю иглу в точку Сухости (проблема) на меридиане печени; 2-ю – в точку Сухости на меридиане перикарда, тем самым подтверждая воздействие на Сухость у управителя всех ИНЬских меридианов – перикарда.

1.2. Расписать рецепт 6 КИ (физического уровня) и определить 5 симптомов, синдромов или заболеваний, при которых этот рецепт применяется.

Угнетение Сухости толстого кишечника

Для выполнения этого задания нужно знать:

- законы взаимодействия пяти первоэлементов;
- законы взаимодействия 6 КИ (энергий): порождения, подчинения, противоподчинения, противоположения;
- закон отношения 6 КИ (5 первоэлементов): мать-сын;
- патогенезы заболеваний в классической медицине.

Кроме того, нужно уметь расписать стандартный рецепт 6 КИ.

Ответ:

1. Угнетение Сухости толстого кишечника.
2. Тонизация Тепла толстого кишечника (так как Тепло – агрессор для Сухости).
3. Тонизация Тепла тонкого кишечника (так как тонкий кишечник является производителем ЯН-Тепла).

4. Угнетение Холода мочевого пузыря (так как мочевой пузырь является сыном меридиана толстого кишечника и его основная энергия – ЯН-Холод).

5. Угнетение Сухости трех обогревателей (так как мы подтверждаем свои действия у управителя всех ЯНских меридианов – меридиана трех обогревателей).

Данный рецепт является типичным для лечения на уровне конституции (так как воздействие осуществляется на энергию, которую вырабатывает данный меридиан), но возможно и другое задание, в котором воздействие осуществляется на энергию меридиана, который эту энергию не вырабатывает. Например: «Тонизация ветра сердца». Этот рецепт называется структурным. И в составлении таких рецептов есть свои особенности.

Затем определяем пять симптомов, синдромов или диагнозов заболеваний.

Этот рецепт (угнетение Сухости толстого кишечника) применяется:

1. При всех острых (ЯНских) болевых синдромах, например при геморрое.
2. При сухости кожи, морщинах ЯНского характера.
3. При приступе бронхиальной астмы (учитывая конституцию), поскольку при воздействии данного рецепта повышается Сухость легких, а значит, стимулируется родная энергия легких.
4. При рините (так как нос является воротами легких, а там повышается Сухость).
5. При мышечных болях в руке по ходу меридиана толстого кишечника.

1.3. Расписать ход лечения конкретного заболевания – составить рецепты для различных фаз этого заболевания.

ЦИСТИТ (схемы лечения)

Для выполнения данного задания необходимо знать:

- этиологию и патогенез цистита (воспаления мочевого пузыря) в классической медицине;

- соответствие стадий заболевания 6 КИ: Ветру, Теплу, Жаре, Влажности, Сухости, Холоду;
- законы взаимодействия 6 КИ на основе пяти первоэлементов.

Ответ: Цистит проходит следующие стадии:

Стадия Ветра – момент попадания инфекции, переохлаждение и т.д. (повреждающий фактор).

Лечение: Угнетение Ветра мочевого пузыря или тонизация Ветра почек.

Стадия Тепла – гиперемия, начало воспаления.

Лечение: Угнетение Тепла мочевого пузыря или тонизация Тепла почек.

Стадия Жара – местное повышение температуры, возможно общее повышение температуры.

Лечение: Угнетение Жара мочевого пузыря или тонизация Жара почек.

Стадия Влажности – появление экссудата (например, гноя, крови) в моче, боли в низу живота.

Лечение: Угнетение Влажности мочевого пузыря или тонизация Влажности почек.

Стадия Сухости – до этой стадии доходят запущенные формы циститов, сильные боли, уплотнение стенки мочевого пузыря.

Лечение: Угнетение Сухости мочевого пузыря или тонизация Сухости почек.

Стадия Холода – сильнейшие боли, появление язв, также возможно появление злокачественных опухолей.

Лечение: Угнетение Холода мочевого пузыря, либо тонизация Холода почек, либо тонизация Влажности селезенки.

1.4. Расписать рецепт 6 КИ (физического, эмоционального или ментального уровней) и определить, подходит ли этот рецепт для данной конституции.

Угнетение страха почек при конституции ЯН-РАДОСТЬ

Конституция ЯН-РАДОСТЬ			
	ЯН	ИНЬ	
Гнев	+	-	
Радость	+	-	
Тревога	+	-	тонизируем
Печаль	-	+	угнетаем
Страх	-	+	угнетаем

1. Угнетение страха почек (возможно, так как ИНЬ-страх в избытке).

2. Тонизация тревоги почек.

3. Тонизация тревоги селезенки (возможно, так как ИНЬ-тревога в недостатке).

4. Угнетение печали легких (традиционный шаг – угнетение гнева печени – мы сделать не можем, поскольку ИНЬ-гнев и так в недостатке, значит, угнетаем печаль легких – «помогаем Матери», так как энергия печали в избытке).

5. Угнетение страха перикарда (подтверждаем свои действия у управителя ИНЬ-меридианов).

Ответ: Данный рецепт подходит для лечения пациента с конституцией ЯН-радость.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продемонстрировать постановку игл рецепта, составленного к вопросу 1.2, на экзаменационном листе (на рисунке) и на муляже.

Для выполнения данного задания от экзаменуемого потребуются максимум внимания и аккуратности, так как придется воплотить в жизнь практически все произведенные им расчеты и сделанные во

время экзамена умозаключения. Условия таковы, что от постановки каждой иглы зависит жизнь пациента и, следовательно, исход экзамена.

2.2. Определить конституцию с помощью мышечной диагностики.

Для выполнения этого задания необходимо:

- знать места прохождения сухожильно-мышечных меридианов;
- знать технику проведения мышечной диагностики;
- уметь с помощью этой техники определять наличие избытка или недостатка энергии в Двенадцати классических меридианах;
- уметь с помощью этих результатов определять конституцию.

2.3. Определить конституцию с помощью опроса (симптомы, любимый вкус, цвет, запах, качество голоса, жидкости).

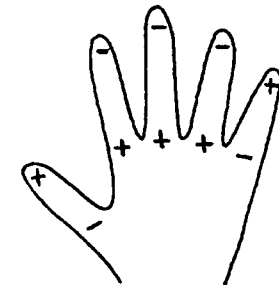
Для выполнения этого задания необходимо:

- усвоить основные положения сбора анамнеза в Су-Джок диагностике;
- уметь пользоваться схемами распределения пяти первоэлементов (6 КИ, эмоции, мысли, симптомы, времена года, стороны света, вкус, цвет, запах, звук, жидкости и т.д.);
- уметь с помощью этих результатов определить конституцию.

Пример ответа

 КОНСТИТУЦИЯ

ИНЬ-ВЛАЖНОСТЬ



МИР АКУПUNKТУРЫ КИСТИ И СТОПЫ

ЛЕГЕНДА О МАСТЕРЕ А МО

Давным-давно жил в Поднебесной человек по имени А Мо. Люди называли его Мастером Небесной Руки. Говорили о его совершенстве, как о Небе или Земле. О его сиянии, как о Солнце или Луне. О его глубине, как о Море, о его Знании, как о кладезе мироздания. Его пустота была подобна полноте, его мягкость была подобна твердости, и искусство – непостижимо, как действие стихий.

Руками он мог выразить Небо, телом показать Землю, переплетая пальцы, он отражал весь мир. С помощью рук Мастер разговаривал с животными и исцелял людей, останавливал ураган и вызывал дождь, превращался в животных и летал по воздуху. Время не было властно над ним.

Долго А Мао путешествовал по Поднебесной в поисках учеников. И нашел он себе четверых учеников, которых звали – Ли, Сюн, Шоу и Лао. Трудно сказать, как долго А Мо учил их, ведь он умел поворачивать время вспять. Но однажды Мастер собрал своих учеников и сказал:

«Пришло время мне уходить из этого мира. Я передал вам все знания, но обладать Силой Небесной Руки вы сможете только тогда, когда будете вместе. Весь секрет кроется в соответствии кисти телу, а тела Космосу. Каждый из вас обладает частью моего искусства:

Лао – обладает «Знанием большого пальца», который есть голова, указательный и мизинец – руки, а средний и безымянный – ноги. Это огонь и дерево. Им всегда будет не хватать воды. И стремиться они всегда будут вверх. Это звук «А».

Сюн – обладает «Знанием открытой и закрытой ладони», которое дает возможность закрываться или открываться и течь. Это вода и воздух. Им всегда не будет хватать огня, поэтому они всегда будут стремиться вниз. Это звук «МИ».

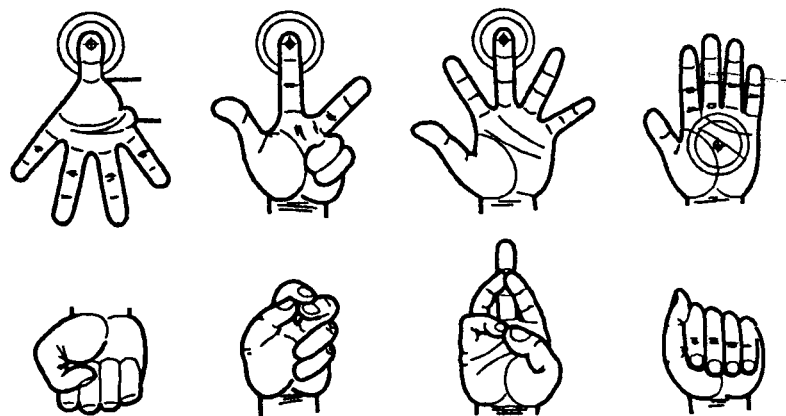


Портрет святого Ли, династия Юань (1271–1368 гг.)

Шоу – обладает «Знанием указательного пальца», который является головой, большой и средний – руки, а безымянный и мизинец – ноги. Это знание металла и огня. В нем кроется великая сила, поэтому сдерживать эту силу нужно будет деревом. И без дерева эта сила

будет неуправляема. Поэтому стремление будет влево (к дереву). Это звук «ДО».

Ли – обладает «Знанием среднего пальца», который соответствует голове, указательный и безымянный – рукам, а большой и мизинец – ногам. Это дерево и земля. И стремление его к металлу. Это звук «ФО».



И тот, кто соединит верх с низом (Небо и Землю), правую сторону с левой (ИНЬ и ЯН) и объединит А-МИ-ДО-ФО, будет обладать Силой и Знанием Небесной Руки.

Сказав эти слова, Учитель преобразился. Сверху на него опустился столб огня, тело его исчезло и постепенно превратилось в горящее яйцо. Затем это яйцо фейерверком разорвалось на мелкие искры, освещая огромные пространства. И все исчезло. На земле остались сидеть замороженные Лао, Сюн, Шоу и Ли. Затем они медленно встали и по велению своих сердец разошлись на четыре стороны. Лао пошел на юг, Сюн на север, Ли – на восток и Шоу – на запад.

Много времени прошло с тех пор, но эти четыре потока живут, и, по преданию, тот, кто соединит их, будет обладать Знанием и Силой Мастера А Мо.

СУДЗИЧИМ АКУПУНКТУРА (СРЕДНИЙ ПАЛЕЦ – ГОЛОВА)

«Центральность» среднего пальца на руке очевидна, а важность его заметили еще в Древнем Египте: средний палец являлся одним из эталонов размеров человека. Например, считалось, что длина его должна составлять 1/19 роста человека и 1/11 высоты до пупка.

Понятие «эталона тела» существовало и в Древнем Китае. Все тело измерялось в цунях. Цунь определялся по расстоянию между складками на второй фаланге среднего (!) пальца левой руки, и без знаний стандартных размеров частей тела в цунях невозможно найти ни одной точки для воздействия.

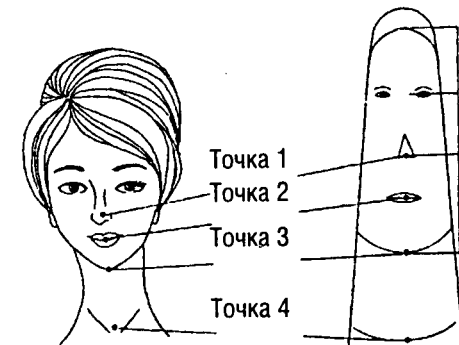
Этот палец является продолжением руки и как бы осевым, вокруг которого располагаются остальные пальцы. Наверное, это и послужило отправным пунктом для создания системы соответствия с центральной линией, проходящей через средний палец, – Судзичим акупунктура (Sooji Chim Аcupuncture). Эта система соответствия, с энергетической точки зрения, выражает вертикальный энергетический столб НЕБО-ЧЕЛОВЕК-ЗЕМЛЯ и линейный энергообмен человека в обоих направлениях. Сверху вниз – ЯН, снизу вверх – ИНЬ. В данном случае не происходит прерывание вертикального столба (как, например, в акупунктуре Су-Джок), но есть пренебрежения в анатомическом смысле.

Если представить расположение человеческого тела на ладони, то выйдет примерно такая картинка, как на приведенных ниже (с.116-117)рисунках. Проекция головы располагается на дистальной фаланге среднего пальца, на всей средней фаланге этого пальца располагается область соответствия шее, а на проксимальной фаланге проецируется грудная клетка со всеми входящими в нее органами. Ладонь в целом представляет собой соответствие органам брюшной полости, и только в основании ладони располагается область соответствия промежности, включая половые органы и анус. Соответствие задней части тела и позвоночному столбу находится на тыльной стороне ладони. Зоны соответствия позвоночнику располагаются на фалангах и пястной кости среднего пальца. Указательный и средний паль-

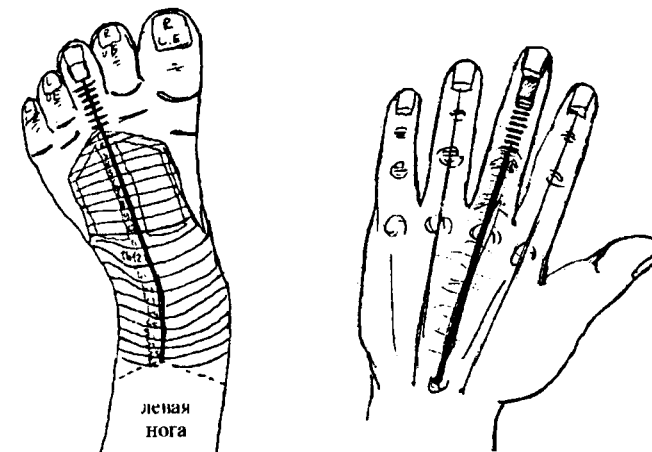
цы соответствуют рукам, а большой и мизинец – ногам. Но говорить о точном соответствии какому-либо органу (как в акупунктуре Су-Джок, где любую точку можно определить достаточно точно) в данном случае нельзя, поскольку схожесть кисти и тела не абсолютная и ход некоторых меридианов упрощен. Но следует помнить, что метод Судзичим акупунктуры опирается на огромный опыт традиционной корейской системы.



Проекция расположение человеческого тела на ладони



Область соответствия голове и шее на фалангах среднего пальца

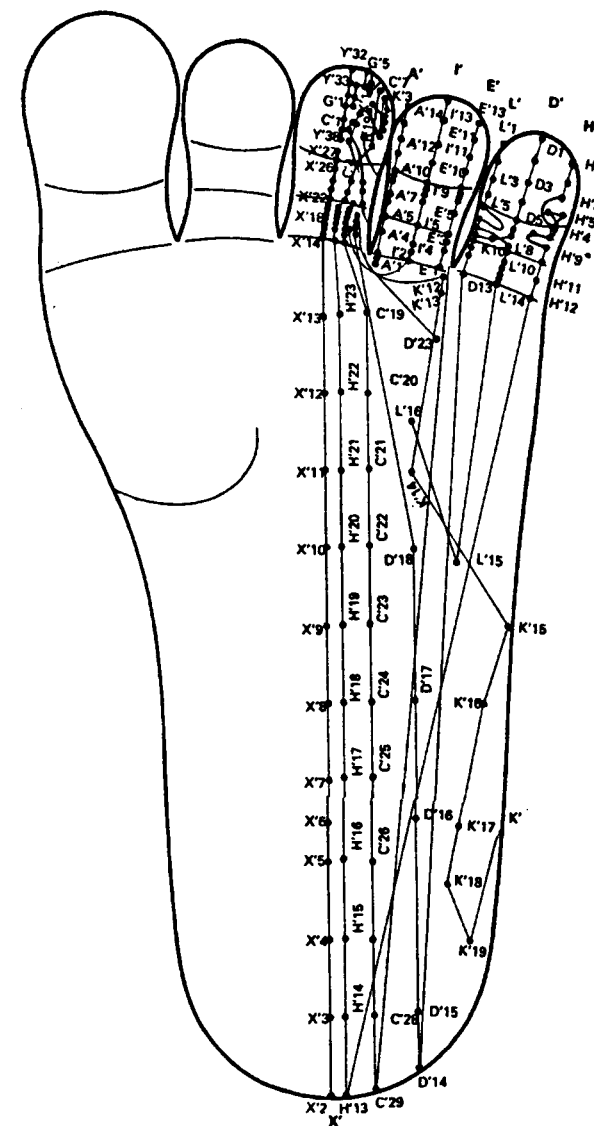


Зоны соответствия позвоночнику

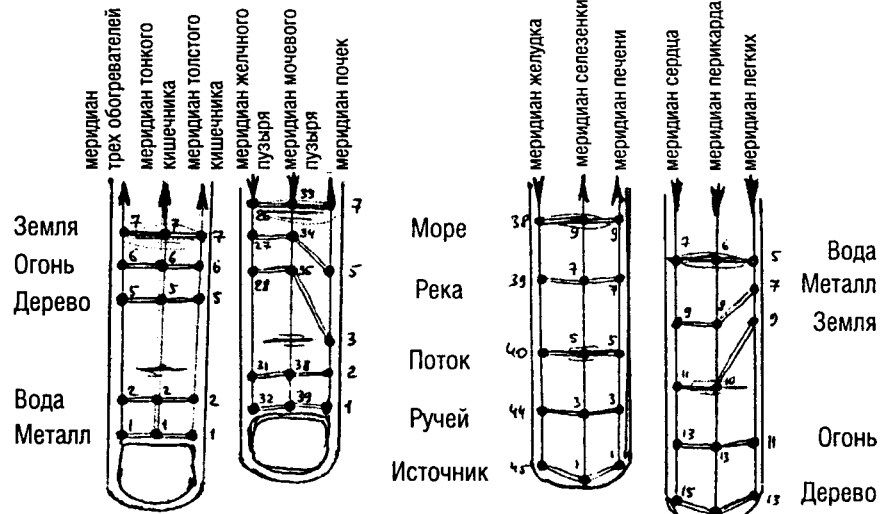
О важности этой системы можно судить уже по тому, что Пак Дже Ву, перенося меридианы на стопу, перенес туда и эту традиционную систему соответствия «средний палец-голова» и назвал ее второй Белль-меридианной системой на стопе (2 Byol Maek-Meridians System of the Foot). Поэтому здесь используются точно такие же диагностика и лечение, стимуляторы и приспособления, иглы и моксы, как и в Су-Джок.

Особенно интересно, что и в Су-Джок, и в Судзичим акупунктуре, есть точки пяти первоэлементов (у-шу-сюэ) на Белль-меридианах (точки 6 КИ), которые считаются самыми эффективными при меридианальном лечении. Располагаются они по 6 меридианов на каждом пальце, но тут не совпадают не только точки, но и сами меридианы с их направлениями энергии. А ведь с помощью воздействия на эти точки осуществляется очень тонкое лечение и можно не только изменить расположение энергий во всем организме (изменить конституцию), но и поменять энергетическую структуру отдельного органа, изменяя при этом эмоции и мысли человека.

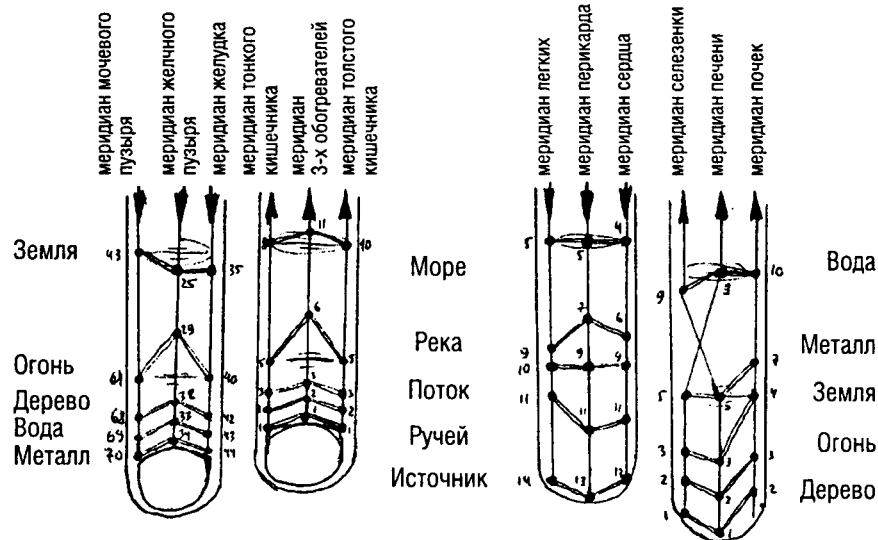
Учитывая все сказанное выше встает вопрос: каким образом такое множество лечебных систем приносят облегчение людям, и даже лечат серьезные недуги с помощью невидимых точек, расположенных на кисти и стопе? Ответ на этот вопрос следует искать в одном из древних законов Востока – законе концентрации. Первое, чему учится ученик в любой восточной школе, – это концентрировать силу, мысль, стремление. И его продвижение по Пути зависит от концентрации. Закон концентрации лежит в основе и здесь. Действенность любой системы соответствия зависит от концентрации мысли на ней в сочетании со знанием энергетической структуры кисти. А для правильной диагностики и лечения нужно сначала четко выбрать систему соответствия, сформировать намерение и представить этого маленького человечка или больной орган (это похоже на воздействие на фигурки – фантомы – человека в магии). Индикатором правильности действий будет стопроцентный успешный результат диагностики или лечения. А иглы, моксы, стимуляторы лишь уловки как в кистевой, так и в классической акупунктуре. Но далеко



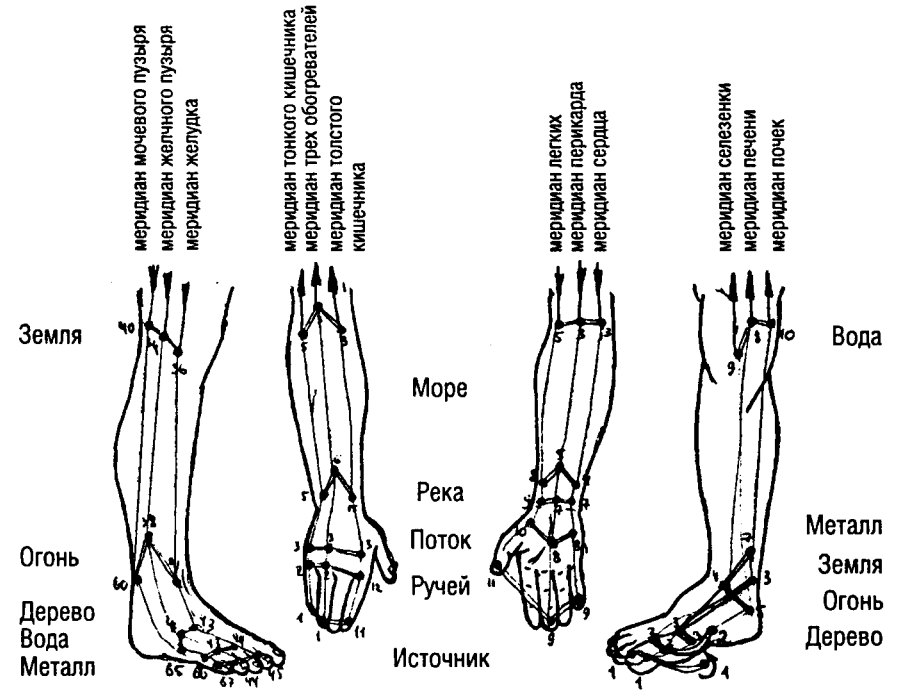
Белль-меридианная система на стопе



Точки пяти первоэлементов в Судзичим акупунктуре (мизинец и безымянный палец левой руки)



Точки пяти первоэлементов в акупунктуре Су-Джок (мизинец и безымянный палец левой руки)



Точки пяти первоэлементов в классической корпоральной акупунктуре

не многие могут прибегать к этим уловкам и изменять расположение энергий одним намерением и концентрацией мысли.

В заключение следует отметить, что диагностика и лечение по системам соответствия на кисти и стопе – один из наиболее простых, эффективных и, по-видимому, самых перспективных методов безмедикаментозного лечения человека.

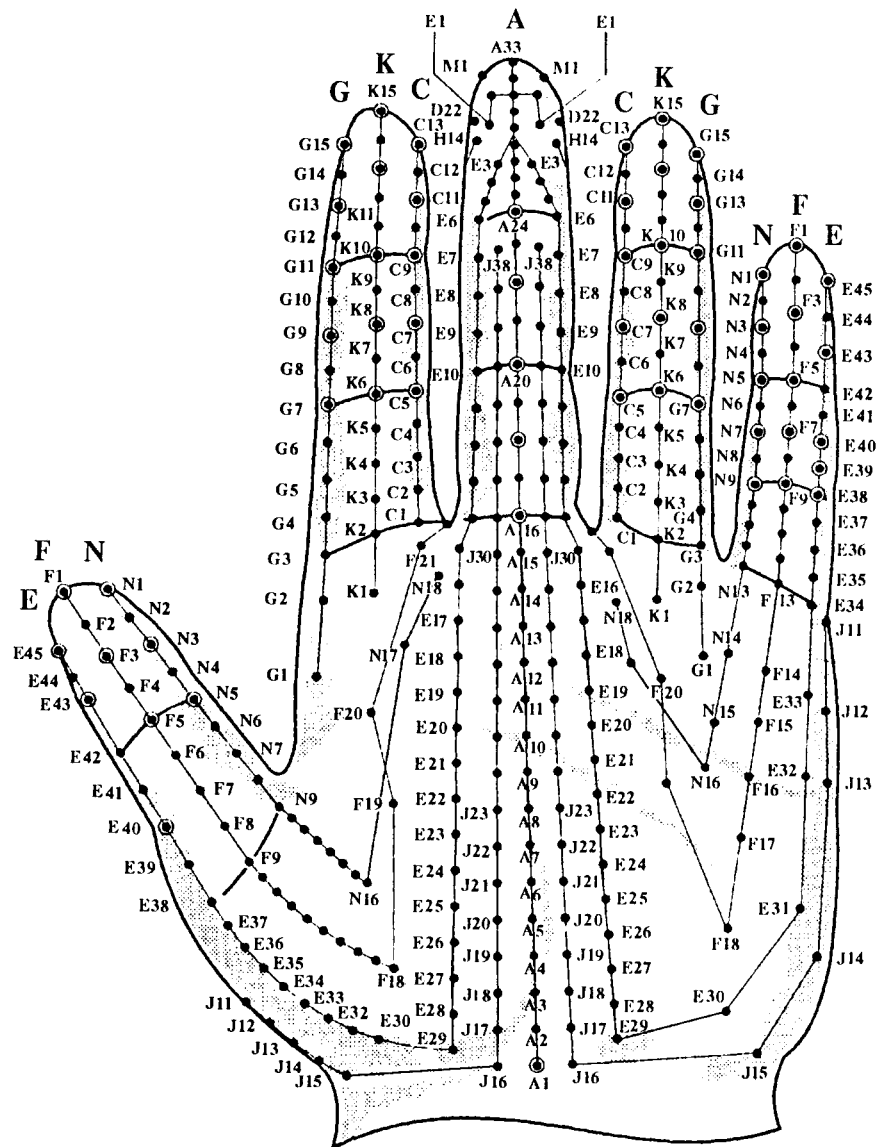
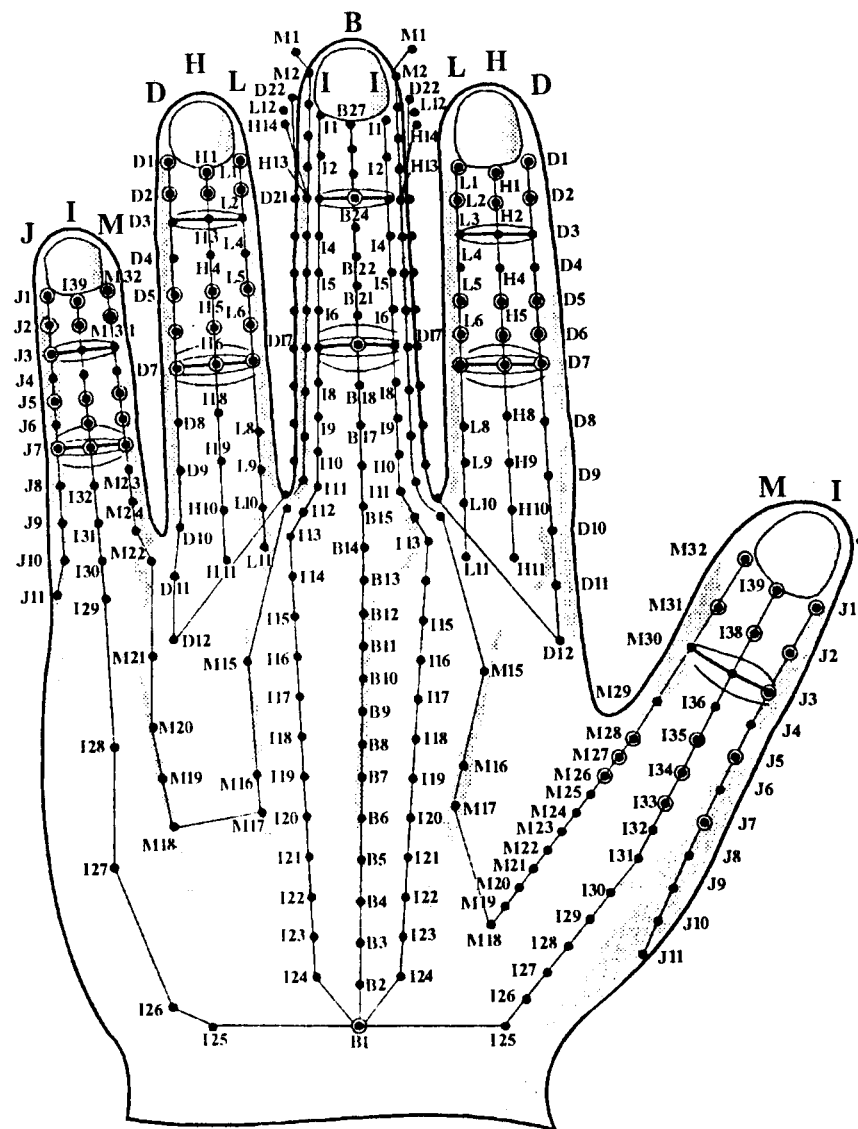


Схема расположения точек и меридианов в Судзичим акупунктуре (средний палец - голова)



ЕСIWO АКУПUNKТУРА

ЕСIWO (Embryo Containing Information of the Whole Organizm) – буквально означает: эмбрион, содержащий информацию о целом организме. В основе данной акупунктуры лежит воздействие на пястную кость указательного пальца (os metacarpale indexis), и проводится диагностика и лечение по системе соответствия целому телу. Эту систему разработал и опубликовал в 1972 г. профессор биологии Шандуньского университета (Китай) Инцзин Чжан (Yingqing Zhang). Он утверждает, что во всех живых организмах – будь то растение, животное или человек – в процессе жизни образуются самостоятельные, структурно и функционально ограниченные зоны, которые в качестве отдельных частей растения или тела несут в себе информацию эмбриона о целом организме. Так, исследования растений показали, что отдельные части плода – причем те, которые в наибольшей мере характеризуют целое растение, – содержат большое количество веществ, например протеинов, а семена из этих частей плода дают наибольшие урожаи. В окрасе кожи или шерсти некоторых животных хорошо заметны параллельные линии, например повторяющиеся черно-белые полосы у зебры. Очевидно, большие и малые зоны на теле, являясь ограниченными как структурно, так и функционально, образуют единства, которые несут в себе информацию о целом организме. Эти единства проявляются даже на уровне эмбриона как «специфические признаки эмбриона на определенной стадии развития».

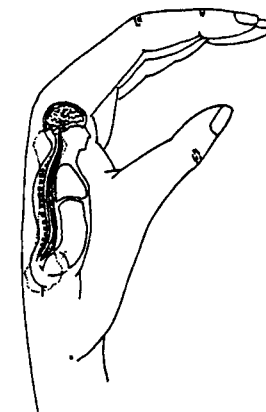
Понятие «эмбрион» можно объяснить как копию, шаблон целого, как носитель информации, которая, однако, не становится самостоятельной, а остается частью целого. Поэтому организм надо рассматривать как мозаику множественных уровней информации на различных этапах развития. Эти уровни информации об эмбрионах в качестве отдельных частей целого находятся в определенном взаимодействии; из современной теории систем нам известны подобные закономерности. Как утверждает теория ЕСIWO, ауторегуляция, процессы самовыздоровления, механизмы регенерации становятся объяснимыми благодаря внутренней информации шаблона.

Лечебное воздействие не ограничивается только медицинскими показаниями. Диагностика и терапия на os metacarpale indexis легко

поддается изучению. Пястная кость является каркасом в ЕСIWO-микросистеме и представляет позвоночный столб с сегментарными этажами, т.е. Шу-пунктами. Проекция головы находится на дистальной части os metacarpale indexis, пояснично-крестцовая – на проксимальной. Согласно этой системе, внутренние органы находятся перед линией позвоночного столба, соответственно их анатомическому расположению, ближе или дальше от позвоночника. Таким образом, мышечные области около пястной кости, вплоть до точки Хэ-гу (IG 4), являются важными проекционными зонами. Ощупывание вдоль второй метакарпальной кости для правильного определения и лечения проекционных точек в момент воздействия на них должно быть чрезвычайно аккуратным и тонко дифференцированным, поскольку эти точки расположены очень близко друг к другу.

На пястной кости указательного пальца следует различать как минимум 5 отрезков. На дистальном отрезке пястной кости расположена проекционная зона головы и затылка. Следующая зона расположена примерно на 1/5 расстояния и представляет легкие, сердце и всю грудную клетку. Затем (в центре) идет зона печени и желудка. Дальше на 1/5 расстояния расположены органы брюшной полости (кишечник). И на проксимальном полюсе – низ живота, промежность, крестец и нижние конечности. Для более опытного врача Чжан определяет 12 точечных зон. Кроме того, Чжан создал аппарат, который в процессе скольжения по os metacarpale indexis при одинаковом давлении на кость показывает и записывает электрический потенциал отдельных точек. Участки с высокими показателями идентичны точкам, давление на которые вызывает боль и указывает на заболевание в соответствующих внутренних органах.

Лечение в ЕСIWO акупунктуре производят с помощью игл, которые вводят в точки, болезненно реагирующие на давление шупом,



Расположение соответствия телу на os metacarpale indexis

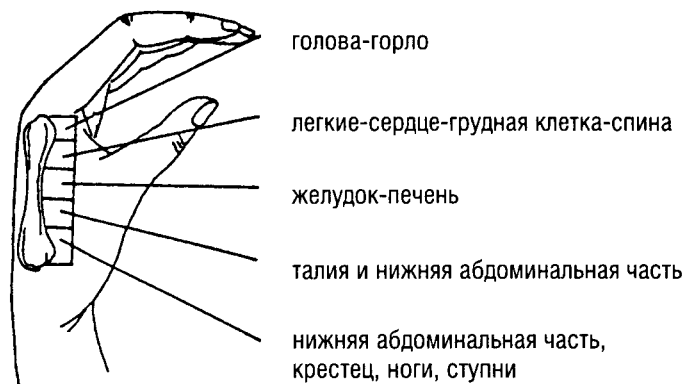


Схема распределения пяти Шу-зон

обычно без электростимуляции. Чжан советует вводить иглы с наклоном и, если необходимо достичь длительного эффекта, временно раздражать надкостницу. Другие иглы вводят в мышечную область соответственно зоне того органа, который лечат. Для точного попадания в необходимую точку применяют метод «Very-Point» (метод болезненной точки): при правильном попадании в точку пациент реагирует с помощью мимики или голоса. Во время поиска точки игла движется легко, подобно перышку, над зоной, в которой путем пальпации была определена нужная точка. Для этого рука врача должна отчетливо фиксировать руку пациента около мизинца. Игла при этом движется по касательной – слегка дотрагиваясь, скользая, – пока врач не почувствует самое мягкое место, соответствующее «Very-point».

Чжан также утверждает, что такие же зоны ECIWO расположены вокруг всех длинных костей – плеча и предплечья, бедра и голени. Принцип расположения тот же, что и на *os metacarpale indexis*. Подобны также диагностика и лечение.

Диагностика и лечение по системе ECIWO были настолько новаторскими и эффективными, что привлекли к себе внимание ученых и практикующих врачей не только в Китае, но во всем мире. Различ-

ными университетами и институтами было издано около 265 работ. Множество работ, рассматривающих различные аспекты ECIWO, появилось в Японии, Норвегии, Швеции, Латвии, Венгрии, Польши, Англии, Индии, Испании и других странах, среди них ученые записки и отчеты по ECIWO биологии в двух томах. В сентябре 1992 г. в Осло состоялся международный конгресс по ECIWO биологии под названием «Влияние и применение ECIWO биологии в медицине и физиологии». Отчет о работе конгресса содержит 20 сообщений о применении системы ECIWO для лечения злокачественных опухолей.

КОРОЛЕВСКИЙ МАССАЖ

Кисть и стопа – уникальные части тела человека, поскольку они являются наиболее часто используемыми частями тела и областями очень высокой концентрации чувствительных нервных окончаний. Например, в соматосенсорной зоне коры головного мозга чувствительные области, принадлежащие кисти и стопе, столь малым по массе и площади относительно всего тела, занимают около 55% поверхности, а в оставшихся 45% представлены туловище и прочие части тела. Исследователи мозга объясняют это особой важностью информации, поступающей от этих частей тела, находящихся в постоянном контакте с окружающей средой и первыми воспринимающих ее изменения.

На коже кисти и стопы обнаружено очень много точек акупунктуры, о которых знали древние. Также здесь начинаются или заканчиваются все энергетические каналы тела. Поэтому и существует множество методов лечения, использующих для воздействия кисть и стопу: акупунктура Су-Джок (*кор.*), Судзичимсур акупунктура (*кор.*), Шоу-чжень-лиао-фа (*кит.*), Цзу-чжень-лиао-фа (*кит.*), ЕСІWO акупунктура (*кит.*), Шиацу (*яп.*), Кум-нье (*тиб.*) и др.

Как уже упоминалось ранее, согласно Су-Джок-терапии, кисть и стопа являются уменьшенным копиями всего тела. Так, большой палец соответствует голове и шее (такой же короткий и толстый, как голова по сравнению с конечностями), указательный и мизинец – рукам (короче ног), средний и безымянный – ногам (между руками). Линия жизни на ладони соответствует диафрагме и ограничивает грудную клетку, в которой расположены легкие и сердце. Ниже линии жизни (диафрагмы) располагаются зоны соответствия органам желудочно-кишечного тракта (желудок, печень, кишечник). Проекция мочеполовых органов расположены между средним и безымянными пальцами. Воздействовать можно как на зоны соответствия органам, так и на биологически активные точки. Кисть – это ЯН, стопа – ИНЬ, с помощью воздействия на кисть и стопу достигается гармония энергии ИНЬ и ЯН.

Приемы Королевского массажа многие тысячелетия держались

в секрете, в древности массаж кистей и стоп делали только императорам, царям и очень богатым вельможам. Сегодня такой массаж доступен каждому. Данная методика – это соединение древних рецептов с достижениями современной науки.

Общее действие

- снятие психоэмоционального напряжения и утомления;
- ускорение процессов восстановления организма;
- повышение работоспособности;
- активизация работы мозга;
- улучшение концентрации внимания;
- омолаживающее действие;
- гармонизирующее действие на энергетику организма;
- увеличение эластичности суставно-связочного аппарата.

Диагностика

- внешнее состояние кожи (поверхность, цвет, наличие мозолей и рубцов);
- внешний вид и состояние ногтевых пластин;
- подвижность кистей и пальцев, болезненность при движении;
- тонус мышц (дряблость, атония, мышечные валики);
- сила кистей и пальцев;
- избыток-недостаток энергии во всем организме и в отдельных меридианах (определяется по тону и подвижности): ЯН – хороший тонус, эластичность, напряженность; ИНЬ – атония, дряблость мышц и кожи, слабость;
- состояние внутренних органов (например, диагностика по системе Су-Джок).

ВИДЫ И МЕТОДИКА МАССАЖА

Тонизирующий (возбуждающий) представляет собой быстрые ритмичные надавливания, растирания, сдвигания, разминания и вращательные движения с частотой 4-6 движений в секунду. Применяется при пониженной работоспособности и апатии. Продолжительность тонизирующего массажа 3-5 мин.

Успокаивающий (тормозной, седативный) начинается с ритмичного вращательного растирания, разминания с последующим усилением надавливания, задержкой пальца на глубине точки и вибрацией. Применяется при чрезмерном возбуждении. Продолжительность 5-10 мин.

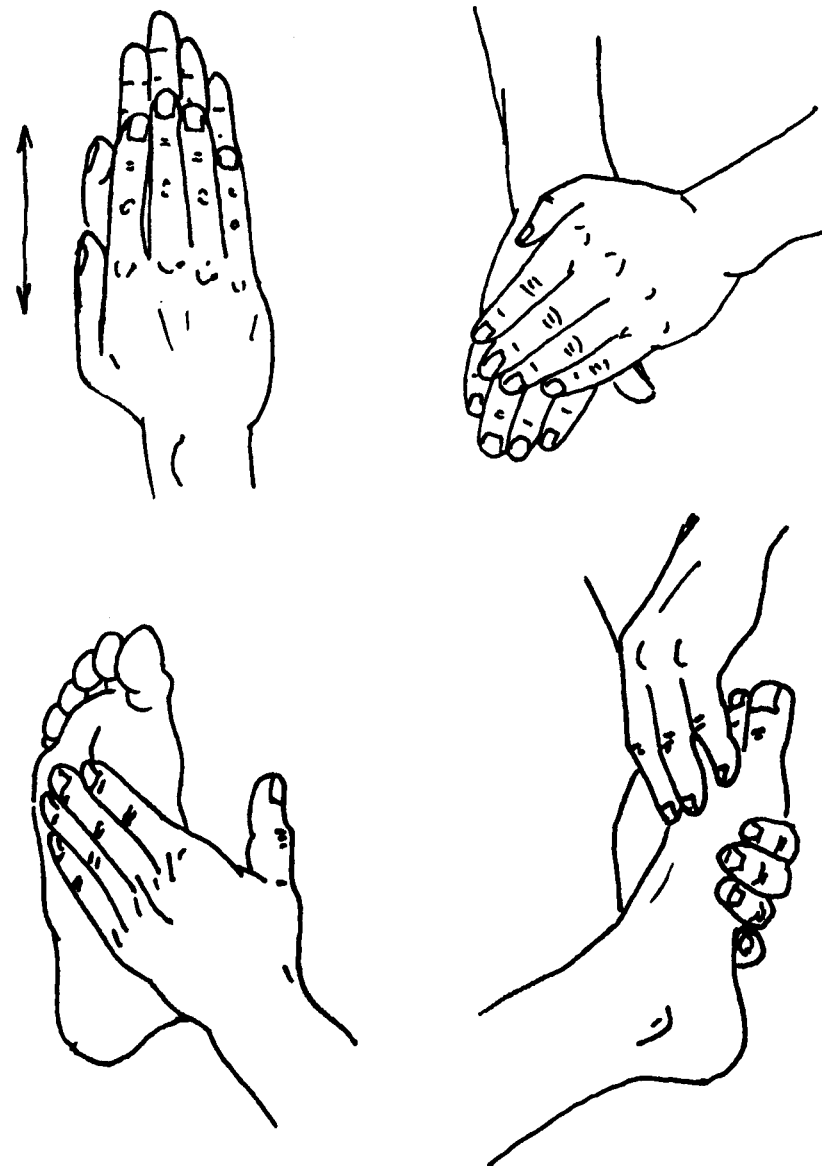
Нормализующий (стабилизирующий) является сочетанием тонизирующего и успокаивающего вариантов массажа кистей и стоп. Применяется при нервозности, неуверенности, волнении, растерянности, несобранности. Продолжительность 4-8 мин.

Эффективность массажа зависит от мастерства массажиста, его умения сочетать тонизирующий, успокаивающий и нормализующий варианты воздействия.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (12 ПРИЕМОВ)

1. Поглаживание и растирание ладонных, подошвенных и тыльных поверхностей кистей и стоп

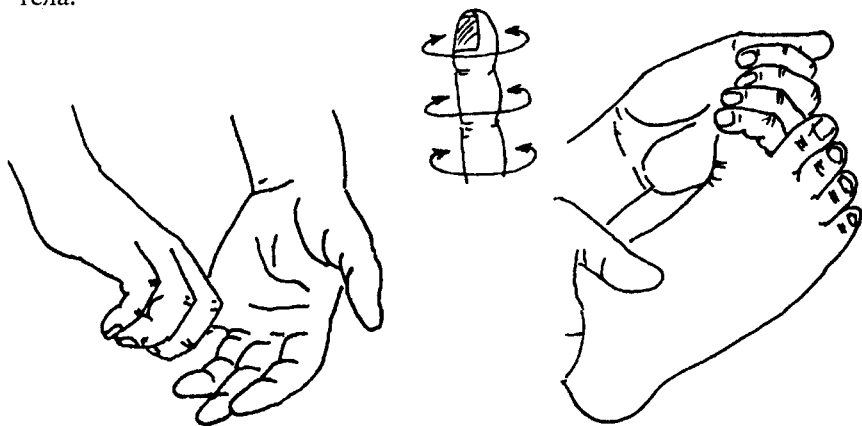
Лечебно-профилактическое действие: Очищение кожи, улучшение микроциркуляции крови в массируемой области, раскрытие резервных капилляров (покраснение и повышение температуры кистей и стоп); рефлекторное терапевтическое действие на весь организм; гармонизирующее и стимулирующее воздействие на энергетику человека.



2. Скручивающее растирание и разминание пальцев

Один палец кисти или стопы захватывают между пальцами или в кулак и производят скручивающие движения.

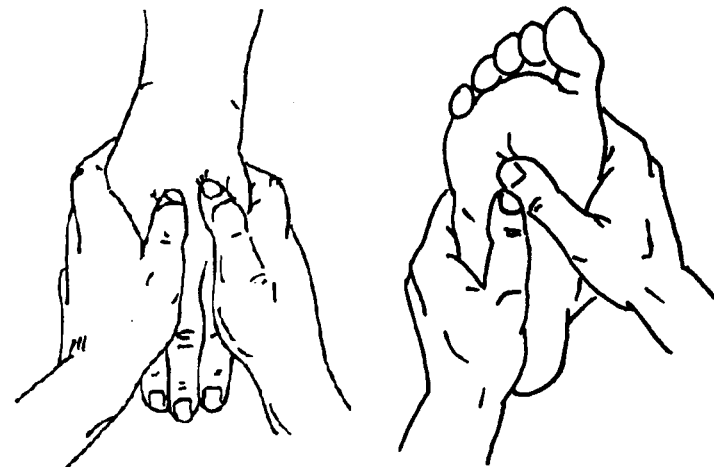
Лечебно-профилактическое действие: Улучшение микроциркуляции крови всех пальцев, рефлекторное терапевтическое воздействие на весь организм, особенно на структуры головного и спинного мозга; с помощью данного приема открываются энергетические каналы тела.



3. Разминание кисти и стопы

Проводится большими пальцами рук по продольным линиям ладонной, подошвенной и тыльной поверхности. Это один из основных приемов Королевского массажа. Существует около десяти разновидностей этого приема.

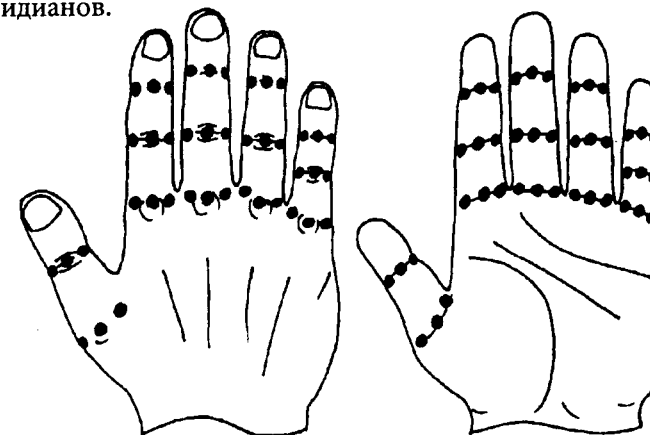
Лечебно-профилактическое действие: Улучшение микроциркуляции крови в области массажа; способствует разрыхлению, размягчению патологических образований в различных слоях тканей, повышает сократительную функцию мышц; улучшает питание и обменные процессы; увеличивается эластичность суставно-связочного аппарата.



4. Точечное разминание пальцев

Равномерное точечное разминание выполняется, как правило, большими пальцами рук.

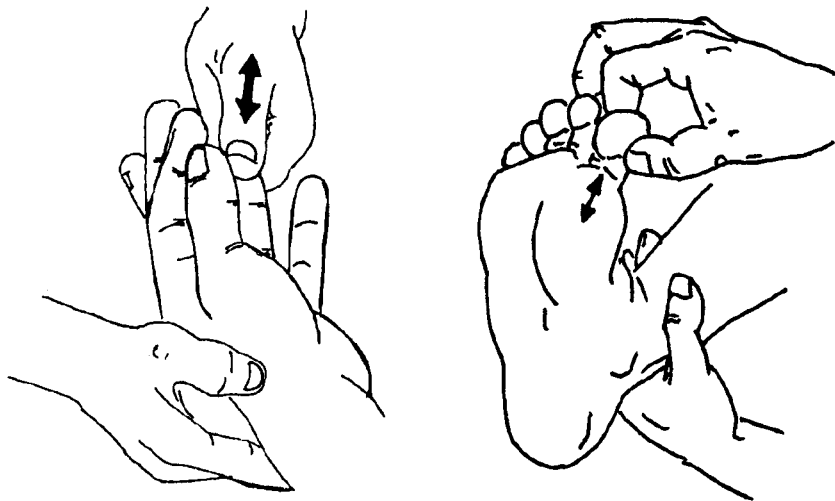
Лечебно-профилактическое действие: Улучшение микроциркуляции крови в пальцах, рефлекторное профилактическое действие на весь организм, особенно на структуры мозга и позвоночник; общетонизирующее действие; способствует открытию энергетических каналов тела; удаление заторов энергии в конечных частях энергетических меридианов.



5. Растягивание-втягивание пальцев

Захватив палец кисти и стопы между большим и указательным пальцами кисти, производятся вытягивающие и втягивающие движения.

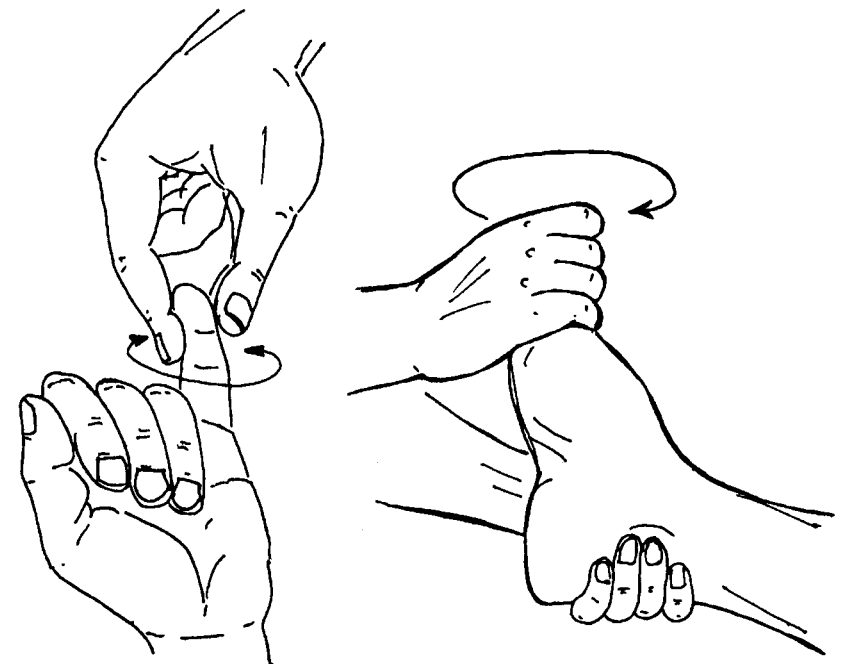
Лечебно-профилактическое действие: Увеличение эластичности суставно-связочного аппарата; «прокачка» ворот энергии каналов тела; подготовка конечных частей меридианов к проведению больших объемов энергии.



6. Круговые вращения суставов кисти и стопы

Захватив какой-либо палец, вращать вокруг его оси. Прodelать это поочередно со всеми пальцами.

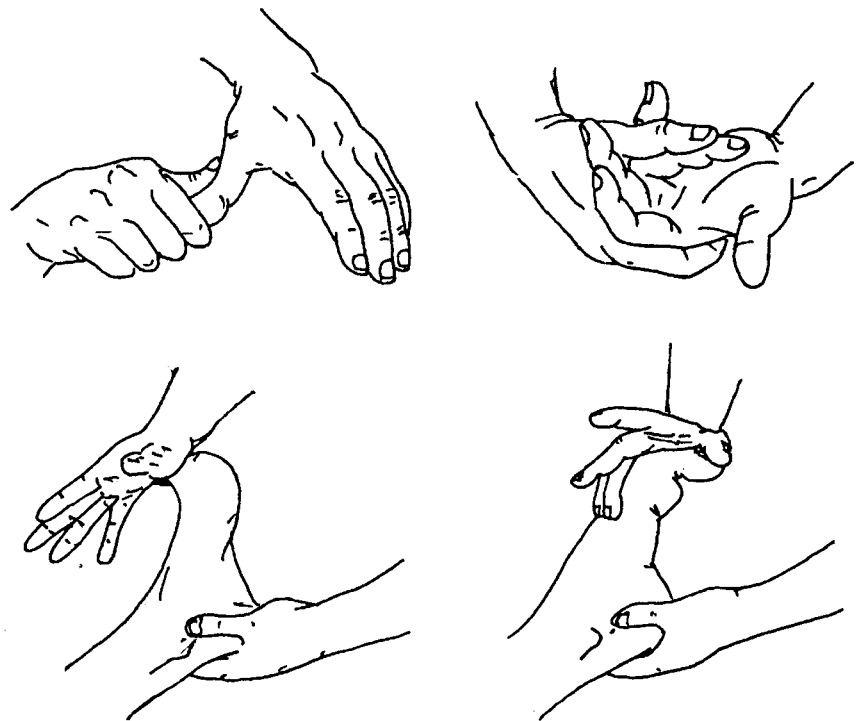
Лечебно-профилактическое действие: Увеличение эластичности суставно-связочного аппарата; повышение подвижности мелких суставов; улучшение проходимости энергии в меридианах.



7. Сгибание и разгибание (ИНЬ и ЯН)

Проводится сгибание и разгибание как отдельных пальцев, так и всей кисти и стопы.

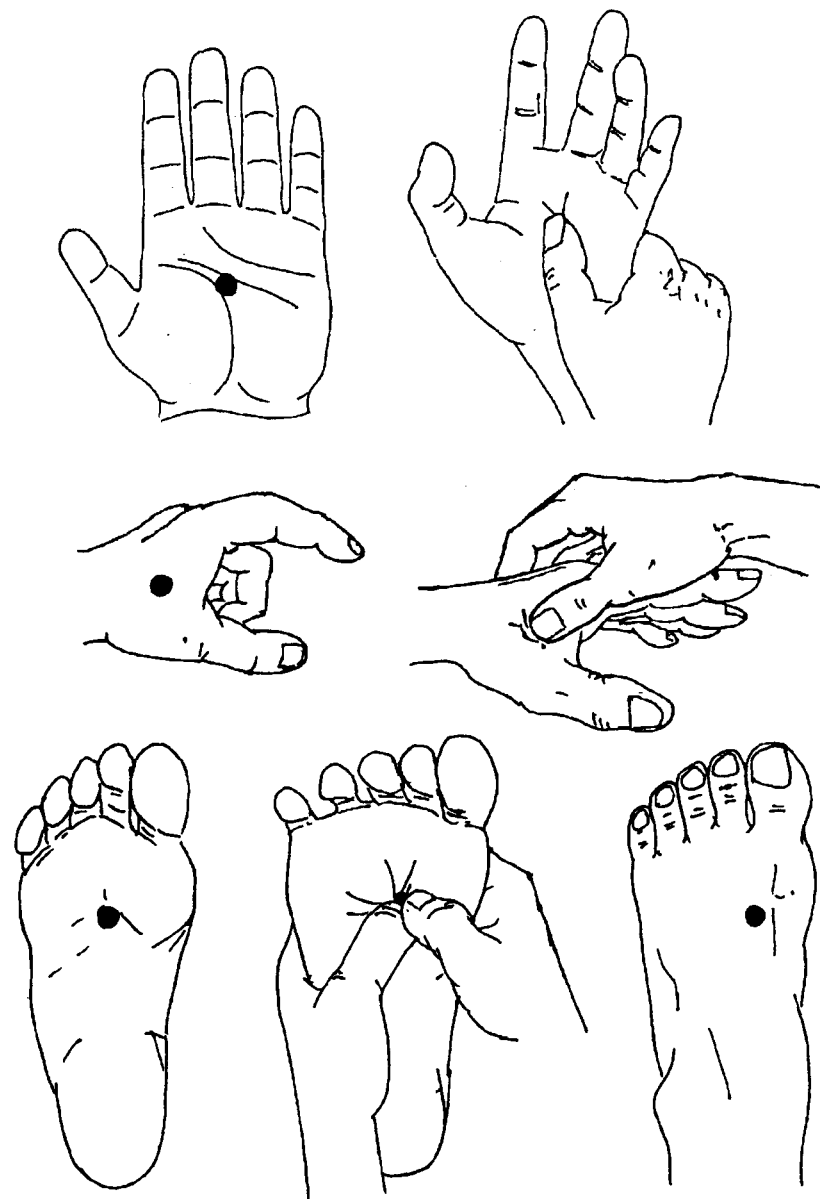
Лечебно-профилактическое действие: Увеличение эластичности суставно-связочного аппарата; гармонизация энергий ИНЬ и ЯН.



8. Массаж основных точек кистей и стоп

Производим массаж следующих точек: на руках - МС8 лао-гун, IG4 хэ-гу; на ногах - R1 юн-цюань, F3 тай-чун.

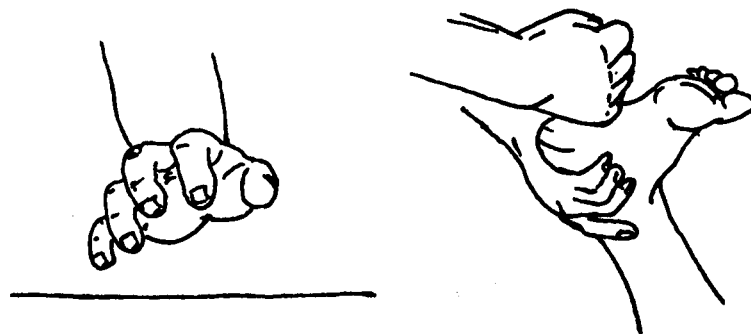
Лечебно-профилактическое действие: Стимуляция энергетических каналов тела.



9. Постукивание кончиками пальцев по твердой поверхности и удары по пяткам

Выполняем постукивание пальцами расслабленной (как плеть) кисти по твердой поверхности. Удары по пяткам производим кулаком.

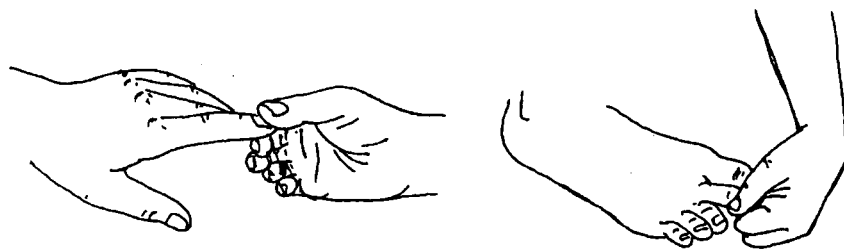
Лечебно-профилактическое действие: Общестимулирующее и выраженное рефлекторное действие; активизация структур мозга; стимуляция при реанимации; бодрящее и мобилизирующее действие.



10. Нажатие на ногтевые пластинки

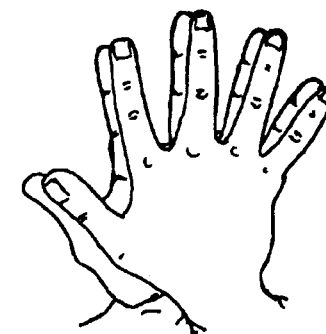
Поочередно надавливаем на все ногтевые пластинки пальцев рук и ног.

Лечебно-профилактическое действие: Общеукрепляющее и рефлекторно-профилактическое; стимулирует умственную работоспособность.



11. Хлопки в ладоши, хлопки по подошвам

Лечебно-профилактическое действие: Общестимулирующее и выраженное рефлекторное; бодрящее и мобилизирующее; может применяться для накопления энергии, а также для изменения состояния сознания.

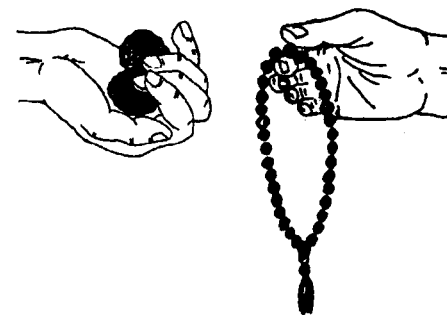
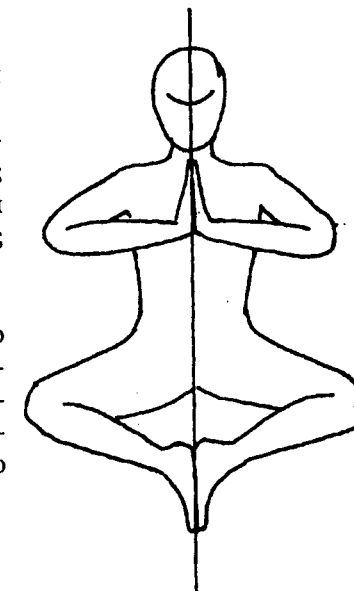


12. Энергетический замок

Соединяют ладони (верхний замок) и стопы (нижний замок). Выполняется сидя или лежа.

Лечебно-профилактическое действие: Замыкание энергии внутри тела; равномерное распределение энергии между правой и левой сторонами тела; общегармонизирующее действие.

Для массажа кистей и стоп можно использовать металлические шары, орехи, массажеры, массажные кольца, четки, массажные коврики, стельки с выступами, с магнитами, а также холодную воду (для омывания).



НАУЧНЫЕ СТАТЬИ ПО СУ-ДЖОК**МЕХАНИЗМЫ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ
СУ-ДЖОК АКУПUNKТУРЫ**

25.06.96

Л.А.Семенова, Ю.П.Лиманский, Д.А.Богуш

Организм человека, согласно канонам восточной медицины, представляет собой сложную саморегулирующуюся систему, которая для поддержания нормальной деятельности требует постоянного притока энергии. Потоки энергии, циркулируя между различными функциональными системами организма, поддерживают их на оптимальном энергетическом уровне. Возникновение любого патологического процесса вызывает сдвиги в метаболизме клеток и тканей организма. Патологический процесс сопровождается нарушением равномерного распределения потоков энергии в органах тела и приводит к болезни, а в случае прекращения циркуляции энергии – к смерти. Потому, согласно восточным представлениям, лечебные воздействия должны быть направлены на восстановление нормальной циркуляции энергии.

Эта идея древней восточной медицинской философии, утверждающая, что человек является частью природы, микрокосмосом, жизнь которого зависит от постоянного притока энергии из макрокосмоса и управляется теми силами и законами, которые действуют во Вселенной, получила в настоящее время широкое научное подтверждение. Так, бесспорно доказано, что в основе деятельности живой материи лежат корпускулярно-волновые процессы, иначе говоря, процессы взаимодействия потоков частиц и энергий, которые регулируют функции каждого живого организма и поддерживают стабильность его структур. Важнейшую роль среди различных видов энергий играет энергия электромагнитного спектра определен-

ных «специфических» частот, совпадающих по амплитуде и частоте с электромагнитными частотами функциональных элементов (молекулы, ткани, органы и т.д.) живого организма.

На базе этой идеи несколько тысячелетий назад было создано учение об акупунктуре. Его важнейшими пунктами являются понятия о системе каналов или меридианов, объединяющих внутренние органы и служащих для равномерной, подчиняющейся ритмике окружающей среды и космоса циркуляции энергии, понятие о разных типах энергии, циркулирующей в организме, а также понятие о точках кожи, через которые происходит обмен энергии между организмом и внешней средой. Главным методологическим принципом учения об акупунктуре является использование воздействий, восстанавливающих нормальные энергетические поля организма человека путем синхронизации электромагнитных характеристик его функциональных элементов и функциональных систем.

Древнее учение о всеохватывающей энергии, управляющей жизнью, в сочетании с достижениями современной науки послужило основой для создания разнообразных методов в медицине, основанных на получении лечебных эффектов с помощью специфических частот электромагнитных волн. Возникло новое направление в практической медицине, называемое информационно-энергетической медициной. Ее основу составляет метод введения игл в биологически активные точки – акупунктурные, а также многочисленные модификации этого метода (прижигание, электропунктура, магнитопунктура, лазеропунктура и т.д.). В это направление относят ряд других методов (гомеопатия, информационно-волновая терапия, метод Фолля), на первый взгляд далеких друг от друга, но базирующихся на общей идее – лечение различных болезней путем регуляции энергетической системы больного организма.

Установлено, что лечебные эффекты акупунктуры реализуются через нервную и эндокринную системы, в частности, через гипоталамус и прилежащие к нему нервные структуры ствола мозга. Вероятно, что одновременно с импульсами, поступающими в центральную нервную систему через точки акупунктуры, в систему меридианов поступают потоки энергии и происходит немедленное выравнивание

электромагнитного баланса, вызванного патологическими процессами.

Биологически активные точки акупунктуры распределены на теле человека неравномерно. Основную группу этих точек образуют корпоральные точки, ограниченные (около 2 мм) в размерах участки кожи, обладающие физиологическими и биофизическими свойствами, отличающимися их от соседней кожи. Они лежат на голове, туловище и конечностях. Большая их часть тесно связана с меридианами, условно определяемыми как линии на коже, также со специфическими физиологическими и биофизическими свойствами.

Помимо системы корпоральных точек на теле человека существуют так называемые микроакупунктурные системы, интенсивные скопления точек акупунктуры в отдельных областях тела. К ним относятся точки на ушной раковине, языке, коже носа, в полости рта, на кистях и стопах, а также зоны скальпа (волосистой части головы). Общим свойством микроакупунктурных систем является существование в них точек, стимуляция которых вызывает изменение физиологической функции и лечебный эффект в определенном, конкретном внутреннем органе. Так, например, можно снять головную боль воздействием либо на корпоральную точку акупунктуры, либо на точку ушной раковины, либо на точку кисти или стопы.

Открытая совсем недавно (в 1986 г.) корейским врачом и ученым Пак Дже Ву новая микроакупунктурная система на кистях и стопах и разработанный для этой системы метод Су-Джок акупунктуры сейчас получает широкое признание среди врачей, благодаря своей высокой лечебной эффективности, относительной простоте техники и легкодоступной методологии, использующей принципы восточной медицины. Широкому распространению метода Су-Джок способствует также активная пропаганда и практическое внедрение метода профессором Пак Дже Ву и его многочисленными учениками.

От известных ранее методов воздействия на активные точки кисти и стопы, входящих в арсенал современной акупунктуры, метод Су-Джок отличается рядом методологических принципов, главный из которых заключается в утверждении схемы соответствия отдельных областей кисти и стопы частям тела человека: так, напри-

мер, на кисти большой палец соответствует голове и шее, область над пястной костью большого пальца – грудной клетке, ладонь – животу, указательный палец и мизинец – рукам, средний и безымянный – ногам. Аналогичная схема есть и на стопе. Другими принципами метода Су-Джок акупунктуры являются: соответствие частей тела суставам кисти и стопы, соответствие ладонной и подошвенной поверхностей брюшной стороне тела, а тыла кисти и стопы – спинной поверхности тела, соответствие точек на определенных участках кисти и стопы зонам проекций внутренних органов, спинного и головного мозга, и ряд других. В методологии Су-Джок акупунктуры заложены также принцип деления кисти и стопы на 12 меридианов (Белль-меридианы), которые находятся в функциональном соответствии с классическими меридианами и по которым происходит движение энергетических потоков. Для воздействия на точки Су-Джок акупунктуры, лежащие по ходу Белль-меридианов, используются миниатюрные иглы, магниты, сигары для прижигания и другие технические приемы классической акупунктуры.

С помощью Су-Джок акупунктуры успешно лечатся острые и хронические заболевания пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мочеполовой систем, опорно-двигательного аппарата, аллергии, заболеваний кожи, нарушения функций нервной системы. Она оказывает общее нормализующее действие, повышает способность организма к дезинтоксикации и заживлению ран, репарации костных и мягких тканей. Она может вызвать состояние обезболивания, уменьшать или полностью снимать болевые синдромы различного происхождения, предупреждать обострения хронических заболеваний.

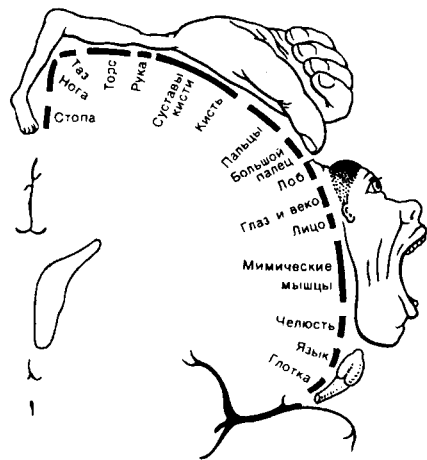
Логические построения, используемые для составления схемы лечения конкретных заболеваний методом Су-Джок акупунктуры, полностью основаны на концепциях древней восточной медицинской философии.

Сравнение метода Су-Джок с другими методами традиционной немедикаментозной медицины показывает, что он обладает простотой, легкостью применения и высокой эффективностью. Физиологические механизмы, лежащие в основе этих качеств Су-Джок акупунктуры, обусловлены как анатомо-физиологической ролью дис-

тальных частей конечностей, так и их уникальным положением в системе «электромагнитного гомеостаза», контролирующей распределение и циркуляцию энергии в организме.

Кисть и стопа являются областями очень высокой концентрации чувствительных окончаний, которая уступает лишь концентрации таких окончаний в структурах лицевой части головы. В коже кисти и стопы обнаружено также большое количество корпоральных точек акупунктуры.

Чувствительные волокна от структур кисти и стопы имеют мощные системы проводящих путей к головному мозгу и обширные зоны представительства в стволе мозга, таламусе и коре. Так, например, чувствительные области, принадлежащие только кисти и стопе в соматосенсорной зоне коры, занимают около 55% ее поверхности, а в оставшихся 45% представлены туловище и проксимальные части конечностей. Исследователи мозга обнаружили, что такая необычно большая зона представительства в мозгу кистей и стоп, столь малых по массе и площади относительно остального тела, вызвана особой важностью информации, поступающей от этих частей тела, находя-



Представительство различных частей тела человека в мозговых структурах

щихся в постоянном контакте с окружающей средой и первыми воспринимающих ее изменения.

Благодаря интенсивным связям чувствительных волокон от кисти и стопы, сигналы, поступающие в головной мозг, легко активируют его нейрорегуляторные структуры, через которые происходит управление функциональными системами организма (кровообращение, дыхание, эндокринные органы и т.д.) и поддержание их работы на оптимальном уровне. Восстанавливая параметры дезорганизованной патологическими процессами функциональной системы, Су-Джок акупунктура оказывает прежде всего общерегулирующее действие на весь организм, а, кроме того, направленно воздействует на центры управления этой дезорганизованной функциональной системы, способствуя ее возвращению в оптимальный режим.

В отличие от методов ману- и педопунктуры, в Су-Джок акупунктуре используется система Белль-меридианов. Их существование проверено практикой лечения. Белль-меридианы полностью воспроизводят конструкцию основных корпоральных меридианов и образуют замкнутую энергетическую цепь в пределах кисти и стопы. При этом, однако, лечение по системе Белль-меридианов, направленное на управление током энергий, приводит и к выравниванию тока энергий в основных корпоральных меридианах.

Высокий терапевтический эффект Су-Джок акупунктуры может быть объяснен тем, что в пальцах кисти и стопы происходит интенсивное перераспределение энергетических потоков на стыках корпоральных ЯН- и ИНЬ-меридианов: так, в пальцах рук находятся биологически активные точки, в которых ток энергий переходит из ИНЬ-меридианов в ЯН-меридианы, а в пальцах стоп – из ЯН-меридианов в ИНЬ-меридианы.

Необычно большая концентрация биологически активных точек на кистях и стопах, а также точек, являющихся начальными или конечными пунктами корпоральных и Белль-меридианов, позволяют предположить, что пальцы рук и стоп являются также своеобразными антенными конструкциями, входными и выходными воротами, служащими для сбора и концентрации внешних потоков и излучения внутренних потоков энергий. Именно эти свойства биологически активных точек кистей и стоп послужили основанием для

выделения в классической акупунктуре групп точек, называемых главными точками первоэлементов (у-шу), и точек внешней агрессии («агрессивной энергии»). Расположенные на конечностях в пределах от локтевых и коленных суставов до кончиков пальцев, эти, как их называют «античные», точки обладают широким спектром действия и используются в профилактике и лечении хронических болезней, при изменениях погоды и для улучшения общего самочувствия. Кроме того, на концевых фалангах всех десяти пальцев кистей находятся внемеридианные точки оказания скорой помощи.

Необходимо отметить, что хотя по ряду причин отсутствуют экспериментальные исследования и теоретические разработки микроакупунктурных систем, однако практические успехи применения нового метода, его высокие лечебные результаты с уверенностью позволяют сказать, что древнее учение об акупунктуре расширило свой арсенал эффективным методом Су-Джок акупунктуры.

СУ-ДЖОК АКУПUNKТУРА В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ РАН

Д.Л.Горбатюк, Д.А.Богуш, Л.А.Семенова
Кафедра оперативной хирургии и топографической анатомии
КМИ УАНМ

В последнее время раны и их гнойно-воспалительные осложнения в хирургии из-за частоты патологии являются практически массовым заболеванием. В связи с этим данная проблема является чрезвычайно актуальной. Невзирая на комплексность мер, мероприятий по лечению ран, проблема остается далеко не решенной.

Кроме традиционных методов лечения данной патологии, используются и нетрадиционные методы, например рефлексотерапия.

Задачей настоящего исследования явилось использование Су-Джок акупунктуры (иглоукалывания и прижигания на кисти и стопе) в профилактике раневых осложнений и их комплексного лечения.

Проанализировано 22 случая лечения данной патологии с помощью акупунктуры Су-Джок. Было проведено иглоукалывание в зоны соответствия раневому процессу на кисти, базисная терапия и моксатерапия. В большинстве случаев отмечалось укорочение сроков заживления ран на 30-40% с уменьшением или полным отсутствием послераневых осложнений.

Таким образом, данные литературы и предварительные результаты собственных исследований свидетельствуют о перспективности применения метода акупунктуры Су-Джок в комплексном лечении ран.

ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА МЕТОДАМИ СУ-ДЖОК АКУПУНКТУРЫ

Л.А.Семенова, Д.А.Богуш, Д.Л.Горбатюк, Р.М.Дониш

Украинский Центр акупунктуры Су-Джок, Киевская Медицинская Академия последипломного образования, Киевский медицинский институт УАНМ

Сахарный диабет представляет собой медико-социальную проблему, являясь ведущей причиной инвалидности и смертности среди больных. Так, во всем мире общее число больных сахарным диабетом достигает 100 млн человек, в том числе около 1 млн – дети.

В Украине официально зарегистрировано более 900 тыс. больных (Тронько Н.Д. и соавт., 1996) среди них 5 тыс. детей и подростков. Причем соотношение инсулинзависимого диабета к инсулиннезависимому – один к шести (Тронько Н.Д. и соавт., 1996). По данным эпидемиологических исследований, ежегодный прирост заболеваемости составляет 4-5% (Никберг И.И., 1996).

Тяжесть сахарного диабета прежде всего определяется развитием сосудистых поражений – микроангиопатии (ретинопатия, нефропатия) и макроангиопатии, а также периферической нейропатии, энцефалопатии и т.д., которые и ведут к инвалидности.

В связи с недостаточной эффективностью традиционных методов лечения сахарного диабета, его осложнений и сопутствующих заболеваний оправдано появление новых, более оптимальных терапевтических средств. Внимание исследователей в последние годы привлекают нетрадиционные методы лечения, в том числе терапия методом Су-Джок акупунктуры

Целью данного исследования было изучить лечебный эффект различных методов Су-Джок акупунктуры у больных сахарным диабетом.

Исследования проводились на базе Украинского Центра акупунктуры Су-Джок.

Су-Джок акупунктура – корейский метод лечения и диагностики, использующий для воздействия (рефлексотерапии – иглоукалывания, прижигания, массажа, магнитотерапии и др.) точки и зоны

находящиеся на кистях и стопах. С позиций Су-Джок кисть и стопа являются миниатюрными копиями человеческого тела. Так, большой палец соответствует голове и шее, указательный и мизинец – рукам, безымянный и средний – ногам. На ладони и подошве расположены соответствия внутренним органам, в том числе и поджелудочной железе. На тыльной стороне кисти и стопы расположены соответствия позвоночнику и почкам.

В период с 1992-й по 1998 г. в Украинском Центре акупунктуры Су-Джок проведено лечение более двух тысяч человек. Из них с различными эндокринными нарушениями 13%, а сахарным диабетом 5,2%, т.е. 114 больных в возрасте от 14 до 68 лет. 22 человека страдали инсулинзависимым типом заболевания.

Все наблюдаемые больные начинали лечение в состоянии субкомпенсации и декомпенсации углеводного обмена. Средние показатели гликемии натощак у больных инсулиннезависимым сахарным диабетом составляли 10,5 +/-2,3 ммоль/л, а инсулинзависимым 12,3 +/-2,8 ммоль/л. Больные с инсулиннезависимым диабетом до лечения методом Су-Джок рефлексотерапии получали диетотерапию в сочетании с пероральными сахароснижающими производными сульфаниламочевины. Больным инсулинзависимым диабетом вводили инсулин 2-3 раза в сутки.

Каждому больному был проведен курс лечения акупунктурой Су-Джок, составляющий в среднем 14 сеансов. Причем девяти больным с диабетом 1-го типа было проведено по 3 курса лечения (1 курс в среднем 10 сеансов). Проводилось лечение по основной системе соответствия Су-Джок на кистях, базисная терапия Су-Джок: иглоукалывание и прогревание полынными моксами точек X1, X3, X8, X12, X14, X17, X22 – на ладонной поверхности кисти и Y1, Y7, Y14, Y18, Y21, Y32 – на тыльной поверхности кисти, метафизическое лечение по 6 КИ: на трех уровнях воздействия – физическом, эмоциональном и ментальном – с использованием Белль-меридианов селезенки-поджелудочной железы, желудка, печени, желчного пузыря, перикарда, трех обогревателей, почек и др. Проводилось лечение с учетом конституции Су-Джок (общей, правосторонней, левосторонней) и структур отдельных органов, магнитотерапия миниатюрными магнитиками и магнитными стрелками Белль-меридианов селезенки-под-

желудочной железы, желудка, перикарда и трех обогревателей, семянотерапия точек соответствия основной системы соответствия поджелудочной железы на ладонной поверхности кисти и подошвенной поверхности стопы (в районе пятки), биоритмическая акупунктура Су-Джок – метод иглоукалывания «открытой точки» одной иглой (Su Jok Ja O Yu Ju Acupuncture) и др.

Отмечен сахароснижающий эффект иглотерапии основной зоны соответствия поджелудочной железы на кисти (расположена на 2-3 см дистальнее кожной складки запястья на ладони) у большинства (более 60%) больных с диабетом 2-го типа. Сочетание нескольких методов Су-Джок акупунктуры давало более стойкий лечебный эффект. У 61 больного инсулиннезависимым сахарным диабетом удалось полностью снять медикаментозное лечение, нормализовать уровень глюкозы в крови, улучшить общее состояние. У троих больных, получавших инсулин удалось отменить инсулин и перевести с инсулинотерапии на таблетированные сахароснижающие препараты. У остальных больных лечебный эффект проявлялся в снижении дозы инсулина, улучшении общего состояния. У троих больных (с диабетом 1-го типа) лечебный эффект не отмечался.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о положительном лечебном эффекте метода акупунктуры Су-Джок при диабете. В большинстве случаев применение данного метода позволило достичь снижения уровня глюкозы в крови, компенсации сахарного диабета и таким образом замедлить прогрессирование заболевания.

Наряду с этим этот метод можно рекомендовать в комплексе профилактических мер для лиц группы риска по сахарному диабету – больных с ожирением, атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью, наследственной предрасположенностью, с хроническими заболеваниями печени и желудочно-кишечного тракта, эндокринными заболеваниями с гиперпродукцией контринсулярных гормонов и др. Вышеуказанное свидетельствует о необходимости дальнейшего изучения метода и позволяет рекомендовать Су-Джок акупунктуру для более широкого внедрения в клинику.

ЛЕЧЕНИЕ СТЕНОКАРДИИ МЕТОДАМИ АКУПУНКТУРЫ СУ-ДЖОК

Д.А.Богуш

Киевский медицинский институт УАНМ, кафедра терапии

Акупунктура Су-Джок – южнокорейский метод диагностики и лечения, использующий для воздействия (иглоукалывания, прижигания, точечного массажа, магнитотерапии, семянотерапии) точки, находящиеся на кистях и стопах. Все тело человека по принципу соответствия расположено на кистях и стопах: большой палец – голова, указательный и мизинец – руки, безымянный и средний – ноги, ладонь – все внутренние органы, тыльная сторона ладони – спина. Точка и зона соответствия сердцу расположена в центре мышцы возвышения большого пальца (musculus thenar). Эта точка в районе сердца соответствует в древневосточной медицине Океану энергии, который распределяет энергию в Четыре моря энергии, потом в Восемь чудесных сосудов и наконец в Двенадцать классических меридианов, питая таким образом все тело. Это подобно сердцу, перекачивающему кровь по сосудам – из более крупных в более мелкие и таким образом питающему все тело.

Проанализировано около 40 случаев с острым приступом стенокардии. В данных случаях наблюдалась боль за грудиной (100% случаев), с иррадиацией в левую лопатку (50% случаев), в левое плечо (6% случаев), левую руку (2%), нижнюю челюсть (2%), с чувством тяжести за грудиной (40% случаев), чувством страха (70% случаев), чувством жжения за грудиной (20% случаев).

Был проведен точечный массаж зоны соответствия сердцу на левой руке (100% случаев), на обеих руках (30% случаев), иглоукалывание в зону сердца на левой руке (50% случаев), на обеих руках (8% случаев).

В результате лечебного воздействия эффект снятия боли наблюдался у всех исследуемых. У 50% – после точечного массажа зоны сердца в центре musculus thenar и у 50% больных – после постановки акупунктурных игл в эту зону (точечный массаж оказался неэффективным).

Лечебный эффект снятия приступа стенокардии наблюдался на 1-5 мин (70% случаев), на 5-10 мин (20% случаев), на 10-15 мин (10% случаев).

АНТИСТРЕССОВАЯ СТРАТЕГИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ СИСТЕМЫ АЛЬФА-КОНТРОЛЬ

Стресс в настоящее время является одной из актуальных проблем, стоящих перед современной наукой. Каждый человек в большей или меньшей степени подвергается влиянию стрессовых факторов и испытывает стресс. В современных условиях урбанизации городов, значительного повышения скоростей передачи информации, внедрения новейших информационных технологий и ускорения темпа жизни стрессу подвергается все большее число людей. Однако следует отметить, что в малых дозах он тренирует, а в больших – поражает организм человека.

Перед тем как перейти к антистрессовой стратегии и тем более к практическим методам предупреждения и снятия стресса, остановимся на физиологии этого явления.

Физиология стресса

Стресс (от англ. *stress* – напряжение) – это неспецифическая реакция организма человека, возникающая под влиянием любых сильных воздействий (стрессоров) и сопровождающаяся перестройкой защитных сил организма. Несмотря на разнообразие стрессоров (травма, боль, инфекция, переохлаждение, мышечная нагрузка, сильные эмоции и т.д.), все они приводят к однотипным изменениям в вилочковой, надпочечных железах, в лимфатических узлах, составе крови и обмене веществ.

Стресс состоит из трех последовательных стадий: **тревога, резистентность и истощение**. Реакция тревоги означает немедленную мобилизацию защитных сил организма. Она состоит из фазы шока и противошока. В фазе шока наблюдаются гипотония мышц и артериальная гипотензия, гипотермия, гипогликемия, сгущение крови, эозинопения, повышение проницаемости капиллярных сосудов. Фаза противошока характеризуется изменениями в обратном направлении (повышении артериального давления, мышечного тонуса, содержания глюкозы в крови), ведущими к развитию следующей стадии – резистентности. Основной показатель стадии противошока – это стойкое усиление секреции кортикотропина и корти-

Механизмы развития стресса

1		СТРЕССОР			
		Кора головного мозга		Рецепторный аппарат	
2	Ретикулярная формация и лимбическая система				
	<p>Ретикулярная формация: поддерживает определенный уровень сознания, состояние настороженного внимания, ритм сна и бодрствования, поддержание мышечного тонуса, необходимого для ходьбы, стояния и поддержания равновесия, саливация, артериальное давление, центры вдоха и выдоха, работа кишечника, глотание, рвотный центр, ядра регуляции внешнего дыхания, жевание, облизывание, сосание</p> <p>Лимбическая система: регулирует и поддерживает эмоциональную сферу, пищевое и сексуальное поведение, внимание, сон и бодрствование, процессы памяти и сохранения вида</p>				
	Гипоталамус				
	<p>Функции: регуляция деятельности сердечно-сосудистой системы, терморегуляция, регуляция обмена веществ, регуляция эндокринной функции (через гипофиз посредством тропных гормонов, а также нисходящих влияний на симпатическую нервную систему), вегетативное обеспечение многочисленных соматических функций, регуляция постоянства внутренней среды, регуляция сна и бодрствования, адаптационное поведение, формирование и выражение эмоциональных поведений, регуляция приема пищи, продукция обезболивающих веществ</p> <p>Продукция: релизинг-факторов, гормонов, эндорфинов, норадреналина</p>				
	Гипофиз		Симпатическая нервная система		
	<p>Продукция: вазопрессина (АДГ), окситоцина, гормона роста, соматотропного гормона, пролактина, лактоотропного гормона, тиреоидстимулирующего гормона, тиротропного гормона, АКТГ</p>				
3	Надпочечник				
	<p>Продукция кортизола, адреналина, норадреналина, альдостерона и др.</p>				
	Почки и юкстагломерулярный аппарат				
	<p>Продукция ренина, ангиотензина и др.</p>				
	Щитовидная железа				
	<p>Продукция Т3, Т4</p>				
	Поджелудочная железа				
	<p>Угнетение продукции инсулина</p>				
4	Сердце и сосуды		Легкие и бронхи	Мышцы	Сознание
	<p>↑АД, учащение пульса ↑объема крови, циркулирующей через скелетные мышцы и легкие, опустошение кровяных депо ↓ кровообращения во внутренних органах</p>		<p>↑объема крови, циркулирующей через легкие, торможение секреции в бронхах</p>	<p>↑объема крови, циркулирующей через скелетные мышцы, катаболизм белка – снижение массы мышц</p>	<p>Ясное сознание, настороженное внимание</p>
<p>Глаза расширение глазных щелей и зрачков</p>					
<p>А также: торможение перистальтики и секреции желудка и кишечника, сжатие сфинктеров, потоотделение, расширение глазных щелей и зрачков, задержка мочи, торможение перистальтики и секреции кишечника, опустошение кровяных депо, ↑глюкозы в крови, ↑кортикостероидов – снижение иммунитета, гликогенолиз, липолиз, протеолиз – потеря клеточной массы</p>					

костероидов. В стадии резистентности гипертрофируется корковое вещество надпочечников и секретируется большое количество гормонов, активизируются анаболические процессы, усиливается глюконеогенез. При длительном действии повреждающего агента адаптация нарушается. Истощение функциональных резервов и атрофия коркового вещества надпочечных желез, снижение артериального давления, распад белковых веществ характеризуют переход стадии резистентности в стадию истощения (дистресс).

Антистрессовая стратегия

Для выработки антистрессовой стратегии необходимо обозначить основные компоненты развития стресса.

Во-первых, это компоненты внешней среды, которые могут произвести или производят стрессовые воздействия на психику или на тело человека. Это травмирующие агенты, объекты устрашения и экстремальные ситуации.

Во-вторых, это реакция человека на подобные воздействия. Она зависит от силы воздействия, продолжительности действия фактора, устойчивости психики, болевого порога, тренированности и т.д.





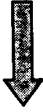


В-третьих, стресс как физиологическая реакция организма протекает одинаково как после физических, так и после психических экстремальных воздействий. Она в большей степени зависит от адаптивных резервов и конституции.

В-четвертых, в зависимости от реакции на стресс исход его может быть различным. Это или тренированность и оздоровление, или болезнь и «надорванное»здоровье.

Исходя из этого антистрессовая стратегия может включать следующие моменты:

Во-первых, методы специальной тренировки восприятия стрессовых факторов, по силе воздействия намного большие, чем возможное реальное воздействие. Во-вторых, отточенные до автоматизма методы снятия стрессовых воздействий (боли, холода, страха и т.д.). И в-третьих, методы, повышающие общие адаптивные свойства организма.

Применение методов Альфа-контроля как пример антистрессовой стратегии

Этап	Испытуемый А 	Испытуемый Б 
1-й. Исходные данные	Конституциональные особенности Жизненный опыт Специальные навыки и знание методов восстановления (Альфа-контроль) «Запас»здоровья Тренированность	Конституциональные особенности Жизненный опыт Незнание методов восстановления и навыков реакции Низкий «запас»здоровья Нетренированность
2-й. Стрессовое воздействие	 ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ	
	Физические стрессовые факторы: боль, кровотечение, шок, переохлаждение и т.д. Психические стрессовые факторы: страх, тревога, потеря ориентации и т.д. Смешанные стрессовые факторы: переутомление, бессонница и др.	
3-й. Реагирование	Правильная оценка степени угрозы Сохранение контроля Стремление к преодолению опасности Быстрые, адекватные действия Своевременная самопомощь и регуляция психофизиологического состояния Своевременная медицинская помощь	Отсутствие или завышенная оценка степени угрозы Отсутствие контроля состояния Хаотичные, низкоэффективные действия, дезорганизация Развитие стресса Отсутствие самопомощи Несвоевременная медицинская помощь
4-й. Восстановление	 Мобилизация резервов Восстановление Дальнейшие тренировки	 Болезнь Лечение Реабилитация
5-й. Выход	Накопленный опыт преодоления последствий стресса  Укрепленное здоровье	Накопленный опыт болезни  Подорванное здоровье, хронические заболевания

Система Альфа-контроль

Альфа-контроль (1997 г.) – это система эффективных методов саморегуляции и неотложной помощи в экстремальных ситуациях. При создании этой системы ставилась задача – разработать эффективные и вместе с тем элементарные методы саморегуляции и контроля физического и психического состояния человека, которые можно применять как в обычной жизни, так и в экстремальных ситуациях.

Данные методы были собраны автором в течение ряда лет и представляют собой синтез традиционных и нетрадиционных методик. Источниками для разработки методов Альфа-контроля были выбраны: методы рефлексотерапии, акупунктуры и массажа – 40%, боевые искусства и йога – 20%, медицина катастроф – 20%, прикладная психология – 13% и другие методы – 7%. Многие методы были опробованы в полевых условиях в экстремальных ситуациях (Каракумы, Тянь-Шань, Памир, Кавказ и др.). В результате проведенных исследований эффективные варианты древних техник (из восточных боевых и оздоровительных систем) проходили адаптацию, для того чтобы ими мог воспользоваться современный человек. Система постоянно модифицируется и совершенствуется.

Все методы разделены на три группы:

Оздоровительная часть: Отдых-17, бодрость, антихолод, антистрах, массаж-1, тибетский массаж, восстановление зрения, слуха, обоняния, рук, ног, кольца змеи, ролдигес и др.

Боевая часть: Игла-молния, реанимация АВС, остановка кровотечения, антиболь, шесть уровней, алмазная накидка, теория удушений, теория точечных и зональных ударов, теория болевых контролей и др.

Психотехники: психофизическое состояние Альфа-контроль, классификация состояний, методы вхождения и идентификации.

Примеры использования методов Альфа-контроля

Стрессовые факторы	Методы Альфа-контроля	Традиционное лечение
Боль	АНТИБОЛЬ – иглоукальвание методом корейской акупунктуры на кистях и стопах, аптечка « Антиболь» Метод СУ-ДЖОК. При травмах в боевых искусствах – метод КАППО	Наркотические и ненаркотические анальгетики, новокаиновые блокады
Потеря сознания, шок	ИГЛА-МОЛНИЯ (используется 1 игла и знание 5 точек акупунктуры)	Нашатырный спирт, реанимационные мероприятия, медикаментозное лечение
Холод, замерзание, переохлаждение	АНТИХОЛОД – специальная методика статического напряжения мышц и определенный способ дыхания	Тепло, алкоголь, кофеин
Страх, тревога, психическое напряжение	АНТИСТРАХ – специальная методика точечного массажа и дыхательные техники Психофизиологическое состояние АЛЬФА-КОНТРОЛЬ	Транквилизаторы, седативные, успокоительные средства, алкоголь
Переутомление	ОТДЫХ-17 – техника глубокого расслабления с концентрацией внимания на 17 энергетических центрах (экспресс-восстановление) ВОССТАНОВЛЕНИЕ РУК, НОГ – специальные методики точечного массажа ТИБЕТСКИЙ МАССАЖ – методика линейного и точечного массажа	Обычный 7-8-часовой сон, биостимуляторы, адаптогены
Нарушение зрения, слуха, обоняния	ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ, СЛУХА, ОБОНЯНИЯ (специальные методики упражнений по стимуляции повышенного слуха, обычного и ночного видения, обоняния)	В зависимости от проблемы – очки, противовоспалительные препараты, оперативное лечение

ПРИЛОЖЕНИЯ

Таблица пяти первоэлементов

	ДЕРЕВО	ОГОНЬ	ЗЕМЛЯ	МЕТАЛЛ	ВОДА
Энергия	Ветер	Тепло Жара	Влажность	Сухость	Холод
ЯН-меридиан	Желчный пузырь	Тонкий кишечник Три обогривателя	Желудок	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
ИНЬ-меридиан	Печень	Сердце Перикард	Селезенка	Легкие	Почки
Ткани организма	Мышцы	Кровь	Соединительная, жировая ткань	Кожа	Кости
Эмоции	Гнев	Радость Счастье	Тревога	Печаль	Страх
Ментальный уровень	Оригинальность	Желание Страсть	Сознание	Воля	Мудрость
Су	Источник	Ручей	Поток	Река	Море
Органы чувств	Глаза	Язык	Рот	Нос	Уши
Определяет	Цвет	Запах	Вкус	Звук	Выделения
Цвет	Зеленый Голубой	Красный Оранжевый	Желтый	Белый Коричневый	Черный
Запах	Прогорклый Мускусный	Горелый	Сладкий	Запах рыбы (тины)	Гнилостный Затхлый

	ДЕРЕВО	ОГОНЬ	ЗЕМЛЯ	МЕТАЛЛ	ВОДА
Вкус	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
Звук	Крик	Смех	Пение	Плач Вздохи	Стон Ворчание
Выделения	Слезы	Пот	Слюна	Слизь	Сол. слюна, моча
Возраст	0-10 лет 61-70 лет	11-30 лет 71-90 лет	31-40 лет 91-100 лет	41-50 лет 101-110 лет	51-60 лет 111-120 лет
Жизненный цикл	Рождение	Рост	Зрелость	Увядание	Смерть
Стадии болезни	Альтерация Внедрение	Лихорадка	Экссудация Пролиферация	Боль Уплотнения	Язвы Рак
Клетки крови	Лимфоциты	Эритроциты	Лейкоциты	М.к.ц.	Тромбоциты
Проявления	Ногти	Лицо	Губы	Волосы кожи	Волосы головы
Сторона света	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
Сезон	Весна	Лето	Сезон дождей	Осень	Зима
Время суток	Утро	Полдень	После полудня	Вечер	Ночь
Животное	Курица	Овца	Бык	Лошадь	Свинья
Зерно	Пшеница	Сорго	Просо	Рис	Бобы
Фрукт	Груша	Имбирь	Джуджуб	Персик	Каштан
Планета	Юпитер (Солнце)	Марс (Плутон)	Сатурн (Луна)	Венера (Нептун)	Меркурий (Уран)
Метафизическое соответствие	Душа	Дух	Идея	Физический дух	Воля
Символ	Дракон	Феникс	----	Тигр	Черепаша и змея
Стиль	Журавль	Тигр	Дракон	Леопард	Змея

Двенадцать классических меридианов (цзин-ло)

1. **Меридиан легких (Р)** – 11 точек, парный, относится к системе ИНЬ, элемент металл. Движение энергии по меридиану центробежное. Энергия поступает из меридиана печени и переходит в меридиан толстой кишки. Период максимальной активности меридиана от 3 до 5 ч.

Стандартные точки:

- Тонизирующая Р9.
- Седативная Р5.
- Пособник Р9.
- Ло-пункт Р7.
- Противоболевая Р6.

2. **Меридиан толстой кишки (GI)** – 20 точек, парный, относится к системе ЯН, элемент металл. Движение энергии по меридиану центростремительное. Энергия поступает из меридиана легких и передается меридиану желудка. Период максимальной активности от 5 до 7 ч.

Стандартные точки:

- Тонизирующая GI11.
- Седативная GI2.
- Пособник GI4.
- Ло-пункт GI6.
- Противоболевая GI7.

3. **Меридиан желудка (Е)** – 45 точек, парный, относится к системе ЯН, элемент земля. Движение энергии по меридиану центробежное. Исходит энергия из меридиана толстой кишки и направляется в меридиан селезенки-поджелудочной железы. Период максимальной активности от 7 до 9 ч.

Стандартные точки:

- Тонизирующая Е41.
- Седативная Е45.
- Пособник Е42.
- Ло-пункт Е40.
- Противоболевая Е34.

4. **Меридиан селезенки-поджелудочной железы (RP)** – 21 точка, парный, относится к системе ИНЬ, элемент земля. Движение энергии по меридиану центростремительное. Энергия поступает из меридиана желудка и переходит в меридиан сердца. Период максимальной активности меридиана от 9 до 14 ч.

Стандартные точки:

- Тонизирующая RP2.
- Седативная RP5.
- Пособник RP3.
- Ло-пункт RP4.
- Противоболевая RP8.

5. **Меридиан сердца (С)** – 9 точек, парный, относится к системе ИНЬ, элемент огонь. Движение энергии по меридиану центробежное. Энергия исходит из меридиана селезенки-поджелудочной железы и передается меридиану тонкой кишки. Максимальная активность меридиана сердца от 11 до 13 ч.

Стандартные точки:

- Тонизирующая С9.
- Седативная С7.
- Пособник С7.
- Ло-пункт С5.
- Противоболевая С6.

6. **Меридиан тонкой кишки (IG)** – 19 точек, парный, относится к системе ЯН, элемент огонь. Движение энергии по меридиану центростремительное. Энергия исходит из меридиана сердца и направляется в меридиан мочевого пузыря. Максимальная активность меридиана от 13 до 15 ч.

Стандартные точки:

Тонизирующая IG3.
Седативная IG8.
Пособник IG4.
Ло-пункт IG7.
Противоболевая IG6.

7. **Меридиан мочевого пузыря (V)** – 67 точек, парный, относится к системе ЯН, элемент вода. Движение энергии по меридиану центростремительное. Энергия поступает из меридиана тонкой кишки и направляется в меридиан почек. Максимальная активность меридиана от 15 до 17 ч.

Стандартные точки:

Тонизирующая V67.
Седативная V65.
Пособник V64.
Ло-пункт V58.
Противоболевая V63.

8. **Меридиан почек (R)** – 27 точек, парный, относится к системе ИНЬ, элемент вода. Движение энергии по меридиану центростремительное. Энергия поступает из меридиана мочевого пузыря и передается меридиану перикарда. Период максимальной активности меридиана почек от 17 до 19 ч.

Стандартные точки:

Тонизирующая R7.
Седативная R1.
Пособник R3.
Ло-пункт R4.
Противоболевая R5.

9. **Меридиан перикарда (MC)** – 9 точек, парный, относится к системе ИНЬ, элемент огонь-жар. Движение энергии по меридиану центростремительное. Энергия исходит из меридиана почек и направляется в меридиан трех обогревателей. Период максимальной активности меридиана от 19 до 21 ч.

Стандартные точки:

Тонизирующая MC9.
Седативная MC7.
Пособник MC7.
Ло-пункт MC6.
Противоболевая MC4.

10. **Меридиан трех обогревателей (TR)** – 23 точки, парный, относится к системе ЯН, элемент огонь-жар. Движение энергии по меридиану центростремительное. Энергия поступает из меридиана перикарда и переходит в меридиан желчного пузыря. Период максимальной активности меридиана от 21 до 23 ч.

Стандартные точки:

Тонизирующая TR3.
Седативная TR10.
Пособник TR4.
Ло-пункт TR5.
Противоболевая TR7.

11. **Меридиан желчного пузыря (VB)** – 44 точки, парный, относится к системе ЯН, элемент дерево. Движение энергии по меридиану центростремительное. Энергия исходит из меридиана трех обогревателей и передается меридиану печени. Период максимальной активности меридиана от 23 до 1 ч.

Стандартные точки:

Тонизирующая VB43.
Седативная VB38.
Пособник VB40.
Ло-пункт VB37.
Противоболевая VB36.

12. **Меридиан печени (F)** – 14 точек, парный, относится к системе ИНЬ, элемент дерево. Движение энергии по меридиану центростремительное. Энергия исходит из меридиана желчного пузыря и поступает в меридиан легких. Период максимальной активности меридиана от 1 до 3 ч.

Стандартные точки:

- Тонизирующая F8.
- Седативная F2.
- Пособник F3.
- Ло-пункт F5.
- Противоболевая F6.

Круг циркуляции энергии в меридианах

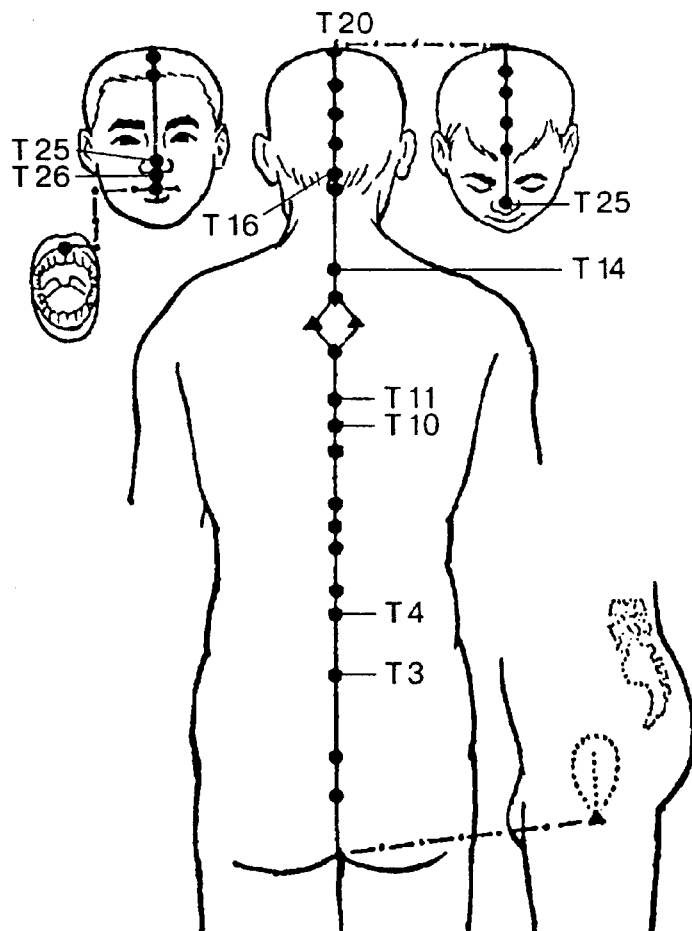
Меридиан легких (ИНЬ-Металл)	P	max 3-5 ч	min 15-17 ч.
Меридиан толстой кишки (ЯН-Металл)	GI	max 5-7 ч	min 17-19 ч.
Меридиан желудка (ЯН-Земля)	E	max 7-9 ч	min 19-21 ч.
Меридиан селез.-поджел. жел. (ИНЬ-Земля)	RP	max 9-11 ч	min 21-23 ч.
Меридиан сердца (ИНЬ-Огонь)	C	max 11-13 ч	min 23-1 ч.
Меридиан тонкой кишки (ЯН-Огонь)	IG	max 13-15 ч	min 1-3 ч.
Меридиан мочевого пузыря (ЯН-Вода)	V	max 15-17 ч	min 3-5 ч.
Меридиан почек (ИНЬ-Вода)	R	max 17-19 ч	min 5-7 ч.
Меридиан перикарда (ИНЬ-Жар)	MC	max 19-21 ч	min 7-9 ч.
Меридиан трех обогревателей (ЯН-Жар)	TR	max 21-23 ч	min 9-11 ч.
Меридиан желчного пузыря (ЯН-Дерево)	VB	max 23-1 ч	min 11-13 ч.
Меридиан печени (ИНЬ-Дерево)	F	max 1-3 ч	min 13-15 ч.

Точки пяти первоэлементов

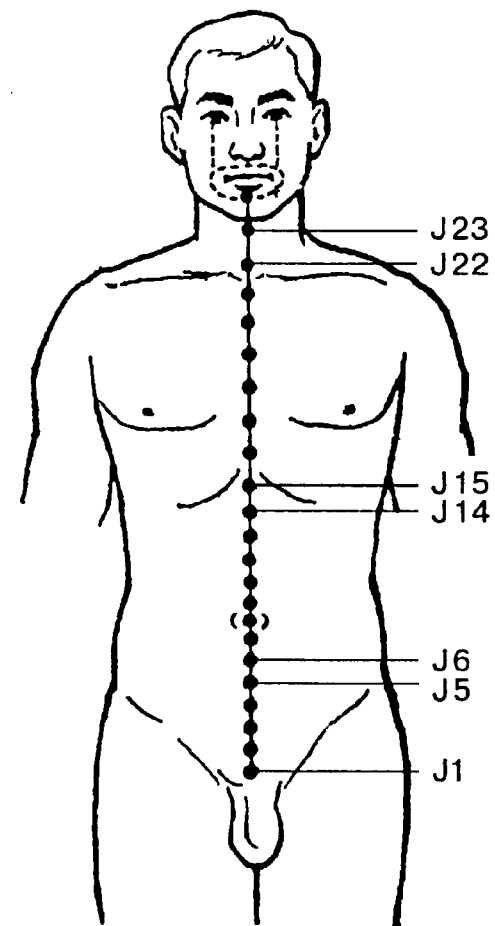
Дерево (ветер)	P11 GI3	E43 RP1 C9	IG3 V65 R1	MC9	TR3	VB41	F1
Огонь (огонь, жара)	P10 GI5	E41 RP2 C8	IG5 V60 R2	MC8	TR6	VB38	F2
Земля (влажность)	P9 GI11	E36 RP3 C7	IG8 V40 R3	MC7	TR10	VB34	F3
Металл (сухость)	P8 GI1	E45 RP5 C4	IG1 V67 R7	MC5	TR1	VB44	F4
Вода (холод)	P5 GI2	E44 RP9 C3	IG2 V66 R10	MC3	TR2	VB43	F8

Восемь чудесных сосудов (май)

1. Заднесрединный сосуд (море ЯН-меридианов) – Т. Непарный, относится к системе ЯН. Контролирует все ЯН-меридианы. При определенных условиях превращается в чудесный меридиан Ду-май. 28 точек: Т1 – Т28.



2. Переднесрединный сосуд (море Инь-меридианов) – J. Непарный, относится к системе ИНЬ. Объединяет все ИНЬ-меридианы. При определенных условиях превращается в чудесный меридиан Жень-май. 24 точки: J1 – J24.



3. Наружный пяточный сосуд (ускоритель ЯН) –

12 точек: V1, V59, V60, V61, V62, VB20, VB38, GI15, GI16, IG10, E4, E10.

4. Наружный поддерживающий сосуд (хранитель ЯН) –

17 точек: V62, V63, V64, VB13, VB18, VB19, VB21, VB29, VB30, VB31, VB32, VB33, VB34, VB35, TR13, IG10, GI14.

5. Опясывающий сосуд (ЯН) –

4 точки: F13, VB26, VB27, VB28.

6. Внутренний пяточный сосуд (ускоритель ИНЬ) –

5 точек: R2, R6, E19, E10, V1.

7. Внутренний поддерживающий сосуд (хранитель ИНЬ) –

6 точек: R9, RP11, RP15, RP16, J22, J23.

8. Поднимающийся сосуд (море 12 меридианов) –

12 точек: J1, R11, R12, R13, R14, R15, R16, R17, R18, R19, R20, R21.

Точки-ключи Восьми чудесных сосудов

1. IG3 – Заднесрединный сосуд (море ЯН-меридианов).
2. V62 – Наружный пяточный сосуд (ускоритель ЯН).
3. TR5 – Наружный поддерживающий сосуд (хранитель ЯН).
4. VB41 – Опясывающий сосуд (ЯН).
5. P7 – Переднесрединный сосуд (море ИНЬ-меридианов).
6. R6 – Внутренний пяточный сосуд (ускоритель ИНЬ).
7. MC6 – Внутренний поддерживающий сосуд (хранитель ИНЬ).
8. RP4 – Поднимающийся сосуд (море двенадцати меридианов).

Ворота Четырех морей энергии

1. Море энергии (ИНЬ) вход – J17, выход – E9.
2. Море крови (ЯН) вход – VB11, выход – E37, E39.
3. Море пищевое (ИНЬ) вход – E30, выход – E36.
4. Море костномозговое (ЯН) вход – T20, выход – T16.

Ворота океана энергии – J17 (тань-чжун)

Пища ИНЬ и ЯН

Большой ЯН	Говядина, баранина, масло, копченая рыба, лук, черный перец, специи, водка, черный чай
Малый ЯН	Ячмень, сельдерей, вишня, каштаны, чеснок, имбирь, цыплята, голубиное мясо, оленина, рыба, ананасы, сливы, креветки, сахар, уксус, овес, вино, коричневый чай
Нейтральная пища	Кукуруза, рис, картофель, белые грибы, молоко, мед, инжир, йогурт, цветная капуста, яблоки, кабачки
Малый ИНЬ	Мясо кролика, утки, лягушачьи лапки, устрицы, сахарный тростник, дыни, помидоры, апельсины, мандарины, груша, туговые ягоды, шпинат, горох, семена подсолнуха, желтый чай
Большой ИНЬ	Бананы, крабы, листья мяты, мелиссы (отвар), грибы, зеленый чай, жасминовый (цветочный) чай, мидии, соя, огурцы, квас

Стандартные точки акупунктуры для реанимации

1. Мин-мэнь, Т4 – основное воздействие на головной и спинной мозг.
2. Лин-тай, Т10 – стимулирует симпатико-адреналовую и сердечно-сосудистую системы.
3. Тао-дао, Т13 – стимулирует симпатико-адреналовую систему.
4. Жень-чжун, Т26 – стимулирует функцию ретикулярной формации, оказывает выраженное симпатомиметическое действие.
5. Су-ляо, Т25 – по действию аналогична предыдущей.
6. Ци-чун, Е30 – активирует мочеполовую систему и механизмы терморегуляции.
7. Гун-сунь, РР4 – стимулирует выброс депонированной крови из селезенки, улучшает коронарное кровообращение.
8. Тянь-чжу, V10 – воздействует на функцию парасимпатической нервной системы, спинной мозг, стволые отделы головного мозга.
9. Шень-шу, V23 – воздействует на надпочечники, почки, мочевой пузырь.
10. Жань-гу, R2 – противошоковое и обезболивающее действие при травме яичек.
11. Тянь-ляо, TR15 – нормализует систему терморегуляции.
12. Хуэй-инь, J1 – стимулирует функцию дыхательного центра.
13. Гуань-юань, J5 – воздействует на солнечное сплетение.
14. Цзюй-цюэ, J14 – через солнечное сплетение активирует деятельность головного и спинного мозга.
15. Тянь-ту, J22 – воздействуют при остановке дыхания.
16. Тай-юань, Р9 – воздействуют при остановке дыхания.
17. Шао-шан, Р11 – воздействуют при остановке дыхания.
18. Чжун-чун, МС9 – воздействуют при остановке сердца.
19. Шао-чун, С9 – воздействуют при остановке сердца.
20. Ши-сюань, РС86 – стимулирует симпатико-адреналовую систему и ретикулярную формацию ствола мозга.

Методы объективизации воздействия на точки акупунктуры

Субъективные

Пульсовая диагностика.
Предусмотренные ощущения (мурашки, онемение).
Визуальная аналоговая шкала боли.
Мышечная диагностика.
Осмотр (по языку, глазам и др.).
Пальпация (диагностика по животу, кистям и стопам, лицу, болевым точкам Мо и др.).
Аускультация (звуки тела), а также запахи.
Тепловой тест Акабанэ.

Объективные

Тепловизорная.
Электрокожное сопротивление (метод Накатани, Фолля, Брату, ЦИТО и др.).
Кирлиан эффект.
Клинические: реоэнцефалограмма, гастрограмма, ЭЭГ, ЭКГ и др.

Лечебные эффекты некоторых точек

- F2 – введение акупунктурной иглы повышает температуру в печени на один градус и более.
- RP4 – введение акупунктурной иглы повышает температуру поджелудочной железы и тимуса и снижает температуру печени.
- E36 – усиление секреции и перистальтики желудка, нормализация пульса.
- VB36 и VB40 – сокращение желчного пузыря при введении иглы.
- C7 – изменение пульса при введении иглы.
- GI4 – нормализация пульса, снижение плетизмографической реакции.
- C7 – повышение плетизмографической реакции.
- TR5 – снижение плетизмографической реакции, нормализация пульса.
- F13 – расслабление и открытие сфинктера желчного пузыря и сфинктера Одди.
- MC6 – нормализация пульса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеенко И.П. Очерки о китайской народной медицине.– К.: Гос. мед. изд-во УССР, 1959.– 212 с.
2. Биоптрон-Цветотерапия: Руководство / Науч. ред. С.А. Гуляр.– К.: Изд-во ЦЕПТЕР. Цикл «Высокие технологии долголетия» 1999. – 104 с.
3. Богуш Д.А. КАППО: японская техника реанимации в практике боевых искусств. – К.: София, 1998.– 144 с.
4. Богуш Д.А. Корейский метод Су-Джок.– К.: Ника-Центр, 2001.– 63 с.
5. Богуш Д.А. Методы неотложной помощи и саморегуляции в системе «Альфа-контроль» // Мат. 1-й Международ. конф. «Социально-психологические аспекты национальной безопасности»– К.: ЭКСПИР, 1997.– С. 9-14.
6. Богуш Д.А. Изучение патогенетических механизмов реанимации методом «Катсу» // Тез. докл. 4-й СНПК КМИ УАНМ, 1997.– С.38.
7. Богуш Д.А. Использование метода «Игла-молния» для реанимации в экстремальных ситуациях // Тез. докл. 1-й науч.-практ. конф «Новое в медицине»– К., 1996.– С.124.
8. Богуш Д.А. Самопомощь в пути // Автошляховик Украины.– 1995.– №1.– С.39.
9. Богуш Д.А., Семенова Л.А. Методические материалы по акупунктуре Су-Джок.– К.: Украинский Центр акупунктуры Су-Джок, 1995.– 24 с.
10. Богуш Д.А., Семенова Л.А. Общеукрепляющий эффект Су-Джок акупунктуры у больных с заболеваниями внутренних органов // Тез. докл. 4-й СНПК КМИ УАНМ, 1997.– С.44.
11. Богуш Д.А. Тайна старца Ли, или Легенда о точке долголетия // Интересная газета.– 1994.– № 9(13), Е-12.– С.60
12. Болевой синдром / Под ред. В.А.Михайловича, Ю.Д.Игнатова.– Л.: Медицина, 1990.– 336 с.
13. Вельхвер Е.С., Кушнир Г.В. Экстерорецепторы кожи (Некоторые вопросы локальной диагностики и терапии).– Кишинев: Штиинца, 1984.– 128 с.