



ЕСТЕСТВЕННОЕ  
ОЗДОРОВЛЕНИЕ  
БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Геннадий Кибардин

ведущий натуролог России, кандидат наук

СУДЖОК

самодиагностика и лечение



4 надежных метода  
против 22 недугов

От резкого движения болит спина. Вдруг заныл зуб, идти к врачу некогда, а помощь нужна сейчас. Или усталость с простудой просто валят с ног?

Известный российский натуролог Геннадий Кибардин подскажет, как избавиться от боли и сохранить привлекательность и красоту. Су Джок – проверенный и доступный метод оздоровления и омоложения – теперь всегда придет вам на помощь. Действенные приемы избавят от боли в суставах и лишнего веса и будут незаменимы в экстренной ситуации.

Су Джок – здоровье, доступное каждому!

- 
- [Геннадий Михайлович Кибардин](#)
  - [От автора](#)
  - 
  - [Глава 1 Су Джок терапия и восточные методы подобия](#)
  - [Глава 2 Инструменты Су Джок терапии](#)
  - [Щупы диагностические](#)
  - [Массажеры](#)
  - 
  - 
  - [Металлические звездочки](#)
  - 
  - [Магниты](#)
  - [Моксы](#)
  - 
  - [Семянотерапия](#)
  - [Глава 3 Методы подобия на кистях рук и стопах ног](#)
  - [Глава 4 Су Джок терапия для различных заболеваний](#)
  - [Головная боль](#)
  - 
  - [Если беспокоит сердце](#)
  - [Боли в спине](#)
  - [Боли в суставах](#)
  - [Зубная боль](#)
  - 
  - [Простуда](#)
  - 
  - [Температура](#)
  - [Кашель](#)
  - [Боремся с одышкой](#)
  - 
  - [Если тяжело дышать](#)
  - [Герпес](#)
  - [Когда мучает бессонница](#)
  -

- [Избавляемся от тяжести в желудке и тошноты](#)
  - [Долой лишний вес](#)
  - 
  - [Лечим запоры](#)
  - [Геморрой](#)
  - [Проблемы с почками](#)
  - [Как победить усталость](#)
  - 
  - [Импотенция – не приговор](#)
  - [Экстренная помощь](#)
  - [Специально для женщин](#)
  - [Как сохранить женскую красоту](#)
  - 
  - 
  - [Опыт применения Су Джок терапии](#)
  - 
  - [Глава 5 Самодиагностика](#)
  - 
  - [Диагностика по лицу](#)
  - 
  - 
  - 
  - [Диагностика по глазам](#)
  - 
  - [Диагностика по носу](#)
  - [Диагностика по языку](#)
  - 
  - 
  - 
  - 
  - [Диагностика по губам](#)
  - 
  - 
  - 
  - [Диагностика по пальцам](#)
  - [Диагностика по ногтям](#)
  - [Приложение Типовые области лечебного воздействия](#)
  - [Заключение](#)
-

**Геннадий Михайлович Кибардин**

**Су Джок. Самодиагностика и лечение**

В моей практике неоднократно случалось так, что нестандартные методы лечения (восточная терапия, психотерапия, гирудотерапия и тому подобное) помогали спасти жизнь или избавиться от серьезных проблем со здоровьем и молодым людям, и пожилым.

Мне регулярно приходится сталкиваться с людьми, жизни которых угрожает какая-то «неожиданная» болезнь. Эти люди обращаются с одной просьбой: «Помогите, пожалуйста!» У таких людей стремление выжить, вырваться из трудной ситуации тесно связано с желанием вырастить своих детей, закончить дело своей жизни, да и просто пожить для себя. Таким людям можно помочь, ибо они буквально горят желанием обязательно стать на ноги. Вот только несколько таких примеров.

**Александр К., 32 года, военнослужащий**, находился в клинической больнице по поводу заболевания почек. Болезнь подобралась неожиданно и быстро свалила Александра в больничную постель. Александр проходил терапию по высочайшему уровню современной медицины, однако болезнь прогрессировала, несмотря на все старания врачей и регулярное многочасовое подключение к аппарату «искусственная почка». Шло время и, опираясь на неутешительные данные анализов и состояния пациента, врачи поставили Александру жестокий диагноз – летальный исход через полторы недели. Больной и его родственники были извещены об этом. Не желая уходить из жизни в возрасте 32 лет, Александр буквально поднял на ноги всех своих друзей и знакомых. Так я оказался в его палате.

Увиденная мною картина была весьма неутешительная. В отдельной палате лежал небольшого роста мужчина, на лице которого было явное желание не сдаваться до конца. Александр раньше служил десантником, прошел суровую школу выживания в сложных армейских условиях, и это давало ему силы продолжать бороться за свою жизнь, невзирая на диагноз врачей. Рядом с Александром сидела и плакала его жена, на четвертом месяце беременности, а где-то дома, под присмотром бабушки находился их сын – пяти лет от роду.

Оценив реальное состояние здоровья и психики Александра, я сказал ему, что могу помочь уйти от смертельного рубежа. Однако для этого потребуются в обязательном порядке выполнять мои рекомендации.

Первое – верить и не сомневаться в том, что мы совместно победим болезнь.

Второе – каждый день проводить массаж зон соответствия почкам на кистях рук по определенной методике, 5 раз в день.

Третье – будет вестись постановка медицинских пиявок через день по специальной методике. Александр согласился с этими условиями, а лечащий врач в ранге начальника отделения, кандидата медицинских наук, махнул рукой и сказал: «Делайте, как решили, авось и поможет».

Тут же в палате я провел с Александром сеанс восточной терапии по зонам соответствия почкам на кистях рук, объяснил, как это следует делать ему самому ежедневно. Были даны рекомендации по проведению постоянного психологического настроя на безусловное выздоровление. Затем мы договорились на постановку пиявок в специальном центре, куда Александра стали регулярно, через день, привозить на автомобиле его друзья.

Целенаправленные и регулярные процедуры, сочетающие в себе восточную терапию, российскую гирудотерапию и специальную психотерапию на достижение поставленной цели весьма положительно отразились на состоянии здоровья Александра. Через несколько



дней состав крови стабилизировался в нужную сторону, а через сорок три дня Александра выписали из больницы как не нуждающегося в лечебных процедурах. Сейчас Александр продолжает активно жить и трудиться.

**Николай В., 52 года, рабочий** . Некоторое время назад зимой обморозил стопу левой ноги. Вроде все обошлось. Однако вскоре на стопе ноги появились черные разрастающиеся пятна с прогрессирующей опухолью стопы. Проводимые медицинские процедуры не приносили реальных положительных изменений. Возникла реальная угроза ампутации стопы ноги. Николай обратился за помощью ко мне. Одиннадцать сеансов гирудотерапии, дополненные специальным электрофорезом тканей стопы биотоками организма через специальные пластины медь – цинк, позволили очистить стопу левой ноги от продуктов гниения и распада. Стопа левой ноги ожила и полностью восстановила свои функции.

**Надежда Р., 31 год, менеджер** . Парализация отдельных частей тела, шеи, головы. Медицинские процедуры не приносили положительного результата. Надежда обратилась к священнику, и он сказал, что ей «сделали» заговор на смерть и что нужно пройти многократное изгнание «беса» молитвой. Надежда обратилась ко мне. После нескольких специальных сеансов признаки парализации полностью исчезли.

**Сергей К., 19 лет, студент** . После операции в районной больнице по удалению гнойного аппендицита температура тела поднялась до 40 °С и не спадала в течение полутора дней. Я приготовил 300 мл раствора осеребренной воды определенной концентрации (использовался метод электрофореза серебра). Больной употреблял раствор внутрь в течение пяти минут. Через полтора часа температура постепенно нормализовалась. Воспалительный процесс был полностью подавлен.

**Владимир С., 29 лет, техник** . В 25 лет потерял зрение после сильной травмы головы хоккейной клюшкой. Последующее медицинское вмешательство не увенчалось успехом. Владимир полностью потерял зрение на оба глаза и четыре года не выходил из дома. Случайно попав ко мне на прием в одном из центров, после трех психологических сеансов обрел уверенность в своих силах. Используя слух и интуицию, стал выходить на улицу, поступил на работу на специальное предприятие для слепых, встретил свою любовь. Сейчас живет максимально самостоятельной жизнью.

**Михаил Е., 21 год, студент** . Резкое снижение остроты зрения за последние несколько лет. Постоянные головные боли. В Московском НИИ глазных болезней имени Гельмгольца, куда обратился Михаил, ему рекомендовали провести операцию на глазах. Михаил обратился ко мне. Психологический анализ показал, что у Михаила сложный астигматизм, сопровождающийся напряженным состоянием мышц глаз и сильнейшее напряжение «зрительной» (затылочной) части головного мозга. Мы провели три психологических сеанса по расслаблению сознания и мышц глаз, а также выполнения некоторых психологических рекомендаций. Вскоре у Михаила начались положительные изменения. Распрямились спина и плечи, ушли головные боли, острота зрения устойчиво возрастала. Михаил продолжает в домашних условиях выполнять психологические рекомендации по сохранению гармонии внутри себя и с окружающим миром.

**Геннадий В., 61 год, пенсионер** . Нарушения в работе предстательной железы, затрудненное мочеиспускание, падение «мужской» силы. Проведено четыре специальных сеанса по расслаблению тела и сознания, по поднятию планки самооценки, по осознанию омолаживающей силы подсознания. Рекомендованы несложные упражнения по нормализации работы позвоночника и предстательной железы. Через две недели начала

нормализоваться работа предстательной железы, а через три месяца в полной мере восстановилось «мужское» здоровье.

**Анастасия П., 31 год, продавец** . После полостной операции в течение месяца не заживала часть операционного шва на животе. Дана специальная медная пластина для наложения на область шва. Через два дня шов стал успешно заживать, а через пять дней полностью затянулся.

А что делать тем, кто не владеет навыками восточной и прочей терапии, но желает быстро избавиться от проблем со здоровьем или неожиданных болей?

Современная медицина в России располагает эффективными средствами для оказания первой медицинской помощи населению. Однако главным условием этой эффективности является наличие специальных медицинских препаратов и инструментов, а также навыков высококвалифицированных врачей по их применению.

А если заболевание начинается ночью или в ситуациях, когда до ближайшего врача сотни километров и его прибытие может произойти через много часов или даже дней? В таком случае пострадавший вынужден 12 длительное время терпеть, часто сильную боль в ожидании прибытия квалифицированного медицинского работника.

...

*Простые по исполнению и весьма эффективные методы восточной терапии, позволяющие быстро обезболить и даже лечить ряд заболеваний без приема лекарств и без побочных эффектов для организма.*

Вниманию читателя предлагается целый набор восточных методов терапии по оказанию первой медицинской помощи при неотложных состояниях, методов, являющихся специфическими для каждого вида заболевания. Эти методы многократно проверены на практике и показали потрясающий эффект быстрого обезболивания и избавления от различных заболеваний. Методы восточной терапии не требуют материальных затрат и специальных медицинских знаний, сложных навыков и инструментов. Эти методы может освоить и применять при необходимости каждый человек в любом возрасте, с пользой для своего здоровья и здоровья близких людей.

Умелое применение восточной терапии помогает быстро избавиться от боли, преодолеть трудные жизненные ситуации и качественно изменить свою жизнь в лучшую сторону.

# Глава 1 Су Джок терапия и восточные методы подобия

На сегодняшний день в мире насчитывается около 108 вариантов систем подобия, представляющих собой голографические мини-проекции внутренних органов и частей тела на кисти рук и стопы ног. Традиции восточной медицины, сложившиеся в Тибете, Монголии, Индии, Китае, Японии и Корее, а также в Африке и Южной Америке, основанные на огромной лечебной практике, позволяют успешно применять их в жизни современных людей.

В Корее с древних времен существует своя школа иглотерапии, которая называется Судзи-Чимсур, в совершенстве этой школой владеет лишь узкий круг восточных специалистов высочайшего уровня. Для широкой публики в разных странах мира в упрощенном виде школу Судзи-Чимсур представляет Су-Джок-терапия, которая возникла всего лишь несколько десятков лет назад. Ее отличительными особенностями является простота использования, хорошая эффективность, меньшая вероятность побочных эффектов и осложнений.

В наши дни, в 1982 году Stux G. и Jayasuria A. описали 34 точки – проекции основных органов тела человека на кисти рук. На кистях и стопах описаны те же системы меридианов, что и на туловище. Способы и методы воздействия на точки не отличаются от таковых в классической восточной иглотерапии.

Подобие, как универсальный ключ к пониманию организации различных систем соответствия служит проявлением голографического способа построения многомерного по своей сути тела человека, в котором многочисленные функциональные системы и их «системокванты» взаимосвязаны на основе принципов иерархии, мультипараметрического и последовательного взаимодействия.

Структурное подобие частей и органов тела человека означает их тесную энергоинформационную взаимосвязь, является проявлением природной рациональности и многоуровневой защищенности человека от негативных воздействий окружающей среды. Подобие позволяет выявить в различных областях тела наиболее эффективные лечебные системы и свободно ориентироваться в них без запоминания локализации отдельных точек.

Кисти и стопы человека наиболее часто подвержены механическим и другим видам раздражения во время ходьбы или любой работы, что и обеспечивает повседневное поддержание здоровья в организме человека. Последние исследования показывают, что система подобия наблюдается и у животных (кошек, собак и т. п.), что позволяет успешно лечить этих животных при помощи иглоукалывания и прочих восточных методов.

Читатель, прежде чем приступить к освоению азов восточной терапии по точкам и зонам на кистях рук и стопах ног, ознакомьтесь с наиболее распространенными инструментами для этих целей.



## Глава 2 Инструменты Су Джок терапии

В момент стимуляции (массажа) болезненных точек различными методами через них происходит сильный выброс за пределы тела избытка жизненной энергии человека (при ее застое), а при недостатке жизненной энергии (характерно для хронических заболеваний) – ее активный приток из окружающей среды.

За непродолжительное время массажа возбужденных точек или зон соответствия выравнивается баланс жизненной энергии человека в больном органе или части тела и болевые ощущения быстро уходят.

Для проведения восточной терапии используются щупы, массажеры, металлические звездочки, моксы, биологические вещества (зерна, семена, стебли и цветы растений) и т. п. Кратко рассмотрим некоторые из них.

# Щупы диагностические

В качестве примера рассмотрим диагностический щуп № 1.

Диагностический щуп № 1 используют для поиска и последующей стимуляции лечебных точек в системах соответствия кисти и стопы – голове, туловищу и конечностям. Длина щупа составляет 10 см, диаметр головок – 4,5 и 2,5 мм. Такая величина головок нужна для того, чтобы эффективно стимулировать нужные точки, которые разыскиваются по схемам систем соответствия.

Равномерно надавливая массажной палочкой (диагностическим щупом), мы ищем и находим точку воздействия. Ее несложно узнать: при попадании диагностического щупа в эту точку возникают болевые ощущения. Они могут сопровождаться непроизвольным сокращением мышцы.

После нахождения лечебной точки, необходимо провести ее массаж диагностическим щупом. Массаж осуществляется путем вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. Лечебную точку необходимо массировать до исчезновения остаточной боли и появления в ней ощущения тепла.

В случае хронического заболевания однократного воздействия на точку недостаточно. Найденные болевые точки необходимо массировать по 3–5 минут каждые 3–4 часа ежедневно, до улучшения состояния. Практика работы показывает, что многократный массаж зон соответствия приводит к улучшению самочувствия и общего состояния здоровья.

# Массажеры

Использование специально разработанных для этих целей массажеров является наиболее простым и доступным каждому человеку способом стимуляции. Поверхностный массаж зон соответствия при помощи массажера не требует точного поиска болезненных точек и может осуществляться любым человеком в лечебных и профилактических целях регулярно или по мере необходимости.

Для лечения по системам соответствия широко используются трубчатые массажеры и проволочные массажные кольца.

...

*Для того, чтобы улучшить общее состояние и повысить кровоснабжение отдельных частей тела, в зонах соответствия туловищу, рукам и ногам применяют трубчатые массажеры.*

Длина щупа – 6,5 см, диаметр – 24 мм. Массажер-трубочку можно использовать на неровных поверхностях, в крупных зонах соответствия – в этом заключается его преимущество перед диагностическими щупами. Для достижения лечебного эффекта нужно стимулировать зону соответствия, пока в ней не появится стойкое ощущение тепла.

## Массажер «кольцо»

Массажер «кольцо» делают из специально обработанной нержавеющей стали. Иногда на нее наносят хромовое покрытие. Это массажер хорошо использовать для обработки больших зон воздействия на пальцах рук и ног – при системных заболеваниях или в других случаях, когда нужно одновременно воздействовать на крупную зону соответствия с многочисленными точками. При заболеваниях массаж пальцев необходимо проводить четыре-пять раз в день с интервалом около двух часов.

## Массажный набор (шарик с кольцами)

Массажный набор представляет собой цветной пластмассовый контейнер из полистирола внешним диаметром 36, внутрь которого помещены два безразмерных массажных кольца. Для базового массажа ладоней и стоп на поверхности пластмассового шарика расположены острые конусы. Они также подходят для воздействия на крупные зоны соответствия туловища и конечностей. Применяя металлические массажные кольца на пальцах рук и ног, можно добиться тонизирующего эффекта. Они также хорошо подходят для профилактики хронических болезней. Пружинные массажные кольца хорошо растягиваются. При прокатывании правильно подобранного массажного кольца по пальцам рук и ног появляется приятное чувство плотного охвата и легкого сдавливания.

Техника массажа пальцев рук и ног при помощи массажных колец проста. Массажное кольцо надевается (накатывается без растяжения кольца в стороны) на палец руки или ноги и многократно прокатывается по пальцу вперед и назад. Прокат массажного кольца осуществляется по всей длине пальца, либо по его части (передней, срединной или задней), в зависимости от необходимой для массажа зоны соответствия. Массажное кольцо прокатывают по пальцам рук или ног до появления легкой гиперемии и ощущения тепла в

массируемой области. Перемещая пальцы руки, поддерживающей кольцо массажное, по его окружности, можно дополнительно регулировать степень нажима и, следовательно, силу воздействия на разные точки массируемой области. При этом наиболее болезненные точки массируются особенно тщательно.

Эластичные массажные кольца позволяют одновременно производить быструю и интенсивную стимуляцию множества точек, расположенных по окружности пальца.

...

*Поэтому кольцевой массаж пальцев рук и ног хорошо показан при лечении заболеваний позвоночника (остеохондроз, травмы, грыжи дисков и т. д.), а также крупных суставов и длинных трубчатых костей).*

Стимуляция пальцев рук и ног массажным кольцом вызывает расширение капиллярной сети в массируемой области, а в соответствующем ей больном органе или части тела (локти, колени и т. п.) вызывает усиление кровообращения и активность нервной проводимости, что улучшает трофику тканей. Этот эффект объясняет успешное применение массажных колец при повреждениях кожи, трофических язвах, остеомиелите, остеопорозе, несрастающихся переломах а также при отеках ног.

В восстановительном периоде после перенесенного инсульта лечебный эффект может быть достигнут стимуляцией эластичным массажным кольцом области соответствия голове (дистальная фаланга пальцев). При этом особое внимание следует уделить массажу проекции пораженной зоны головного мозга. При парезах и параличах конечностей массажным кольцом следует воздействовать (массировать) пальцы, соответствующие парализованным рукам и ногам. Такое воздействие массажного кольца не только способствует улучшению функции конечностей, но и положительно влияет на состояние пораженного отдела головного мозга. Это связано с тем, что в системе «насекомого» и «типа человека» на пальцы рук и ног проецируется головной мозг.

Массаж пальцев с помощью эластичного кольца показан при вегето-сосудистой дистонии, при заболеваниях, сопровождающихся похолоданием конечностей, ощущением мышечной слабости и при различных болях. Полезно сочетать массаж пальцев рук и ног с массажем зон соответствия голове, сердцу и позвоночнику.

Эластичные массажные кольца успешно применяются также в случаях варикозного расширения вен, при лимфостазе, застое желчи и других состояниях, связанных с нарушением движения биологических жидкостей. При перемещении массажного кольца в направлении движения жидкости на кольцо следует нажимать пальцами, а в обратную сторону массажное кольцо прокатывайте пассивно, без нажима.

# Металлические звездочки

Металлические звездочки изготавливают из пищевой жести. В зависимости от цели воздействия они могут отличаться по размеру – малые (4 мм) и большие (6 мм), и бывают белого, черного или желтого цвета. Для борьбы с острыми патологическими процессами применяют звездочки белого цвета. А желтые хорошо помогают при хронических заболеваниях.

Размер металлических звездочек позволяет эффективно работать с зонами соответствия разной величины. Большие металлические звездочки применяют для воздействия на крупные зоны соответствия. Малые металлические звездочки хорошо подходят для пролонгированной стимуляции зон, размер которых соответствует размеру звездочки. Эти зоны должны быть расположены на поверхности, для стимуляции глубоких зон лучше подходят большие звездочки.

В зависимости от целей терапии вы можете подобрать набор с теми звездочками, которые нужны именно вам: в продаже представлены самые разные наборы.

...

*Стимуляция звездочками отлично подходит для лечения детей. Звездочки применяют и для достижения эффекта пролонгированного воздействия.*

Если при постановке металлической звездочки вы испытываете резкую боль, которая появляется даже при слабом воздействии, это свидетельство правильности постановки стимулятора. После постановки звездочки передвигать не рекомендуется: любое смещение относительно лечебной точки снизит эффективность лечения. Для того, чтобы этого не произошло, следует зафиксировать металлическую звездочку в лечебной точке с помощью лейкопластыря. После этого нужно продолжать воздействовать на нее, периодически надавливая.

Время, на которое устанавливают стимулирующую звездочку, зависит от заболевания. Чтобы достичь лечебного эффекта, может потребоваться несколько часов или даже несколько суток.

# Магниты

Рассмотрим некоторые типы магнитов, применяемых в восточной терапии.

Плоские магниты «стрелка»

Магнитная стрелка – это удлинённый магнитный стимулятор длиной 1,5 см, силовые линии магнитного поля стрелки идут от белого конца (N) к желтому (S). Напряженность магнитного поля в них составляет 40 мТл. Магнитные стрелки продаются комплектами по 10 штук.

Магнитные стрелки позволяют создать направленный поток энергии в зоне соответствия. Их также используют при терапии с помощью потока энергии, через торможение бель-меридианов.

Магнитные звездочки

Магнитные звездочки продают в комплектах по 10 штук. Размер одной магнитной звездочки – всего 5 мм, но каждая такая звездочка создает поле в 60 мТл. Применение магнитной звездочки позволяет сочетать механическую стимуляцию лечебной точки с воздействием магнитного поля. Звездочки требуют аккуратности в применении у пациентов, чувствительных к магнитной энергии.

Магнитная звездочка хорошо подходит для стимуляции глубоко расположенных точек соответствия и зон с развитым слоем мягких тканей. Звездочки ставят на срок от нескольких часов до нескольких суток, в зависимости от характера заболевания. Использование магнитных звездочек дает более высокую эффективность лечения в меньшие сроки. Рекомендуется проводить дополнительный массаж точки соответствия, стимулируя уже установленную магнитную звездочку.



Моксы представляют собой полынные сигары; предназначены для проведения локальной термотерапии. Для терапии по системам соответствия используют миниатюрные полынные сигары, мини-моксы и микро-моксы.

Сигара полынная

...

*Прогревания полынными сигарами дает хороший эффект у пациентов старше пятидесяти лет, у пациентов с комплексом болезней и продолжительными хроническими заболеваниями.*

Полынные сигары имеют длину 50 мм, их диаметр составляет 5 мм. Они продаются упаковками по 10 сигар.

Полынные сигары используют для прогревания лечебных точек. Прогревание проводится дистанционно, до тех пор, пока не возникнет ощущение тепла в нужной зоне.

Мини-моксы

Мини-моксы устанавливают в специальную подставку с подвижным контейнером, положение которого регулируется в зависимости от степени термочувствительности человека. Количество мокс, используемое для прогревания каждой из точек, подбирается индивидуально. Прогревание проводят до появления в точке соответствия ощущения глубокого тепла (но не жжения).

Подставка для мини-моксы

Подставки для мокс имеют диаметр, равный 10 мм, и высоту 4–6 мм. Их делают из латуни или сплава алюминия, также используются картонные подставки с фильтром.

Работая с точками в системах соответствия, мини-моксы ставят прямо на коже. Их малые размеры обеспечивают точечный разогрев зоны соответствия, позволяя не повреждать кожу, и они практически не выделяют дыма.

Высоту подставки можно регулировать с помощью подвижного контейнера, выбирая расстояние между моксой и кожей в зависимости от индивидуальной чувствительности. В чувствительных участках кожи контейнер подставки следует закреплять в приподнятом положении, чтобы избежать ожогов.

Применение мини-мокс особенно полезно при хронических заболеваниях и общем энергетическом истощении. Они очень эффективны при болевых синдромах. Следует осторожно применять мини-моксы при наличии аллергической реакции на полынь.

# Семяноотерапия

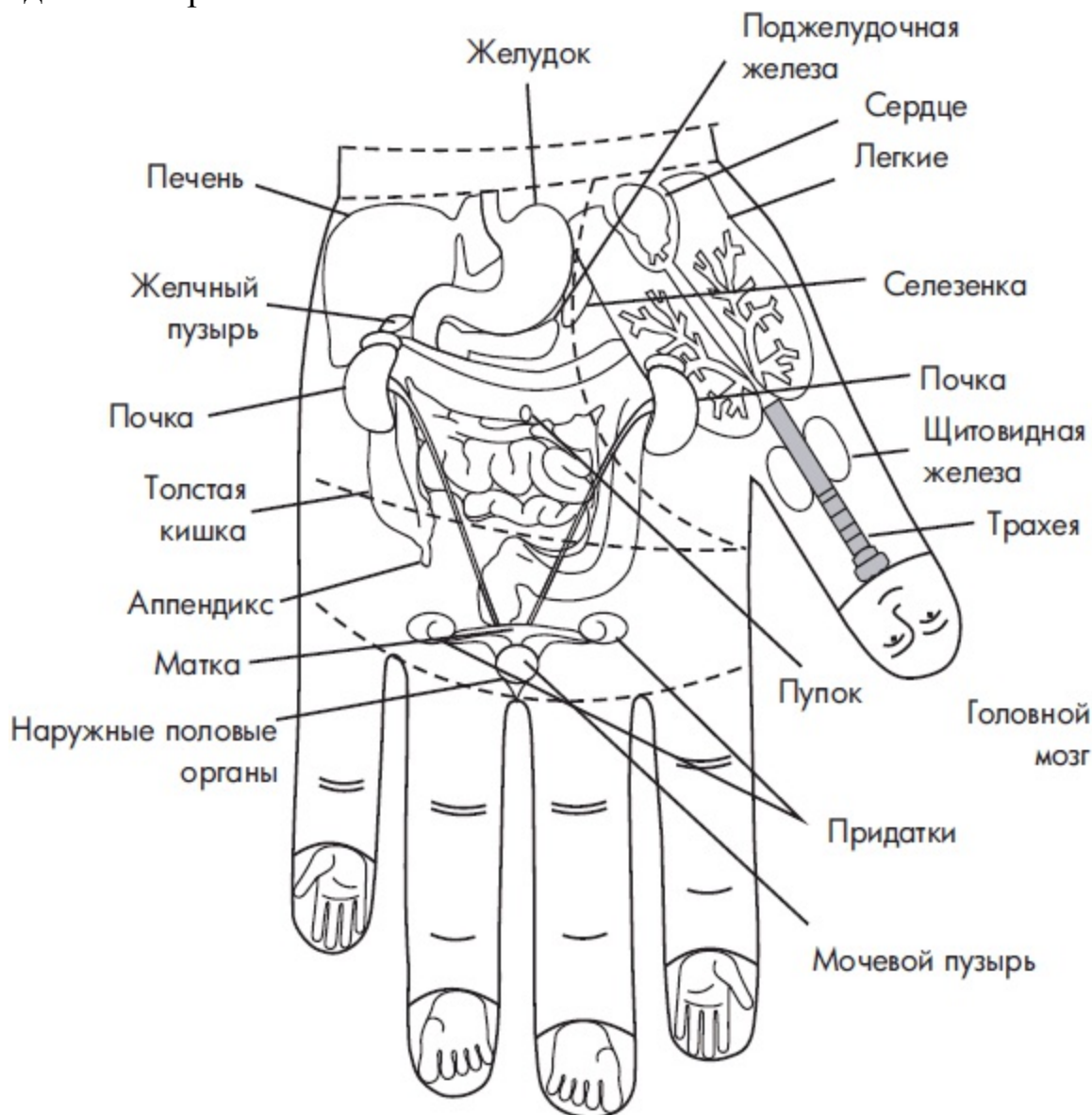
Семяноотерапия является простым и эффективным методом лечения самых различных заболеваний. Семена растений являются живой биологической структурой и обладают большой жизненной энергией. При наклеивании семян или зёрен на болезненные точки соответствия биологические поля семян вступают во взаимодействие с энергетическими полями человека в зонах соответствия больного органа или с частями тела, восстанавливая их энергетический потенциал. Зуд, покалывание, появление боли, ощущение тепла – это первые сигналы того, что началось лечебное воздействие семян на активные точки тела. Излучаемое семенами биологическое поле вступает во взаимодействие с зонами соответствия больных органов и частями тела, наполняет их жизненной энергией семян, одновременно поглощая из тела болезнетворную энергию. В результате лечебного воздействия семена могут изменять свою структуру, форму и цвет, становиться мягкими или хрупкими, трескаться, чернеть, увеличиваться или уменьшаться в размере. Семяноотерапию можно проводить, воздействуя не только на точки их соответствия, расположенные на кистях и стопах, но и на пораженные участки тела. В силу своей простоты и доступности каждый человек сможет провести такое лечение в любых условиях: дорожных, дачных или домашних. Семяноотерапия является эффективной при хронических заболеваниях, сопровождающихся постоянными болями, при заболевании суставов, а также для лечения детей, так как дети очень восприимчивы к семяноотерапии.

После ознакомления с наиболее распространенными видами инструментов, переходим к познанию одной из основ восточной терапии – методов подобия на кистях рук и стопах ног.

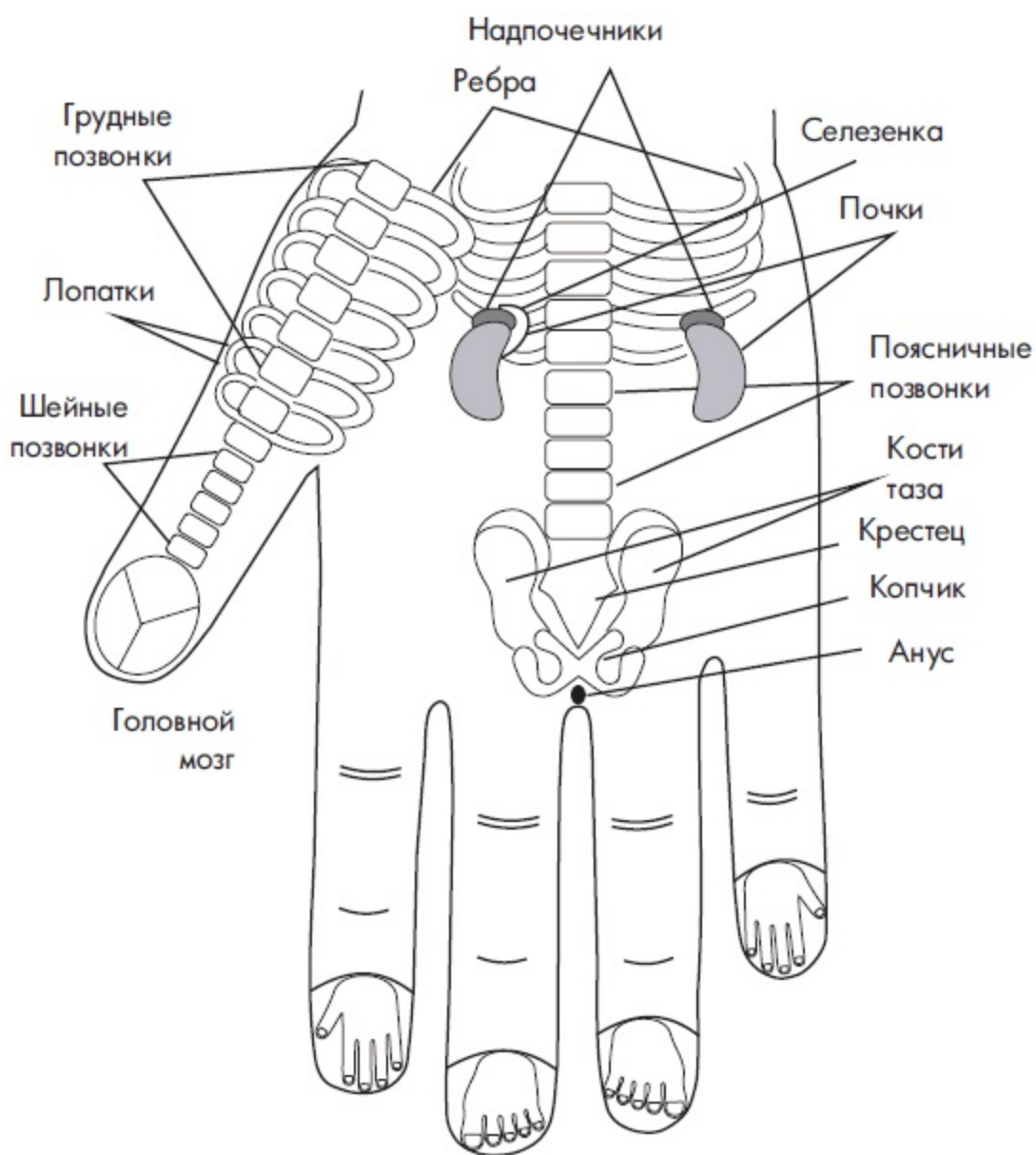
# Глава 3 Методы подобия на кистях рук и стопах ног

Читатель, рассмотри не спеша и подробно эти рисунки системы соответствия внутренним органам и частям тела на кистях рук. Постарайся мысленно, хотя бы по основным деталям, перенести это подобие на кисти своих рук.

Если не получается быстро запомнить все сразу, обратись к следующим, упрощенным рисункам системы соответствия на кистях и стопах. Это поможет легче познать основы системы подобия человека и регулярно использовать полученные знания в своей повседневной практике.

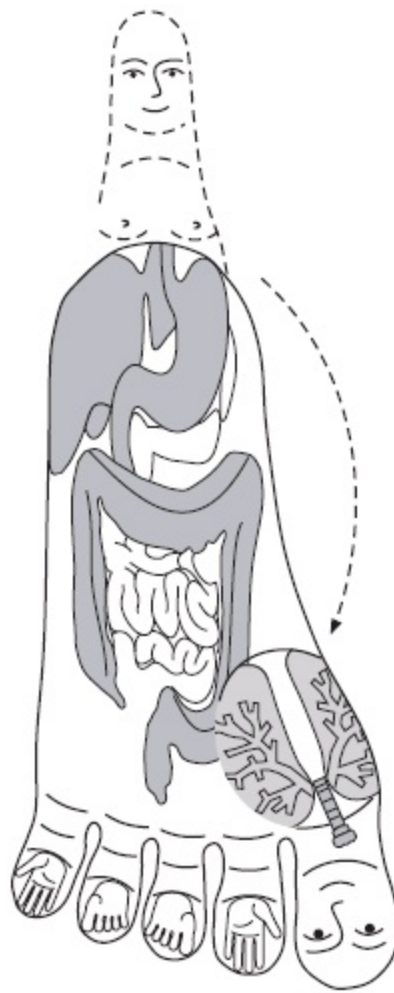
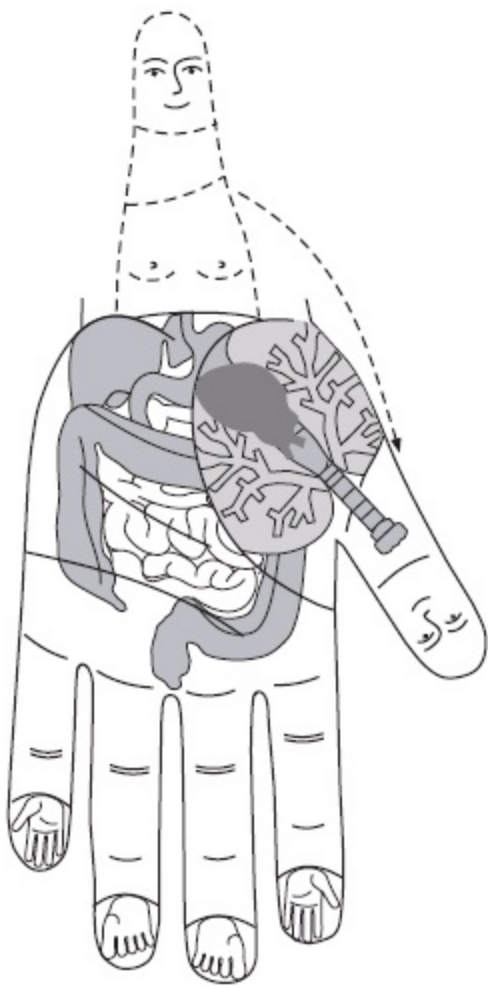


Система соответствия телу на кисти (ладонная поверхность)



Система соответствия

телу на кисти (тыл кисти)



Система соответствия

телу на кистях и стопах

Как видно из рисунков 1–3 тело человека имеет пять «отростков» – голову и четыре конечности (руки и ноги), что хорошо просматривается на пяти пальцах кистей рук.

У человека конечности направлены в одну сторону, а голова в другую, на кисти большой палец противостоит остальным. На конечностях (руки и ноги) имеется по три основных сустава, что соответствует суставам на основных пальцах рук. А на большом пальце имеется только два сустава – это области соответствующие голове и шее с грудным отделом позвоночника. В этом подобии проявляется великая мудрость природы по многоуровневой защите человека от негативных воздействий окружающей среды. Кисти рук и стопы ног подвержены естественным механическим и другим видам воздействия во время ходьбы или работы, что заложено в человеке изначально самой природой для поддержания здоровья на высоком уровне. Вспомните, как появляется желание растереть на сильном морозе мерзнущие кисти рук. А теплые ноги являются основой комфортного состояния тела человека в холодное время года. В то же время обездвиженный человек может быстро погибнуть от различных инфекционных осложнений.

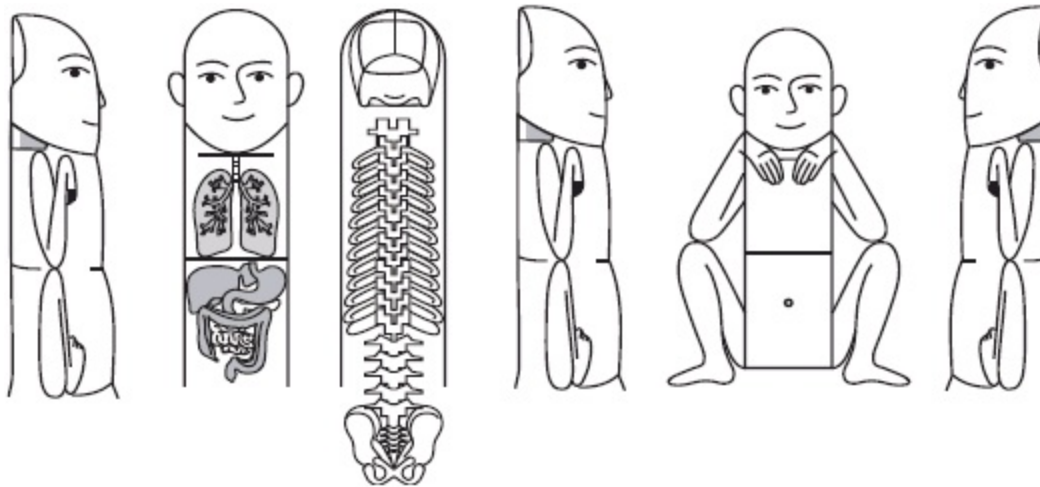
Системы соответствия (подобия) телу человека являются многочисленными и разноразмерными голографическими копиями частей тела человека, энергетически спроецированными самой природой на кисти рук и стопы ног. Эти энергетические копии представляют собой пока не видимую современными приборами и не осязаемую человеком многоуровневую энергетическую систему управления телом (наподобие волокон хорошо изученной человечеством нервной системы).

При возникновении болезни или механической травме тела в системах соответствия происходит локальный сбой в равномерности движения биологической энергии человека.

Этот локальный сбой проецируется на все системы соответствия кистей и стоп, проявляя себя на физическом уровне в виде появления точек или зон повышенной болевой чувствительности. При воздействии на эти зоны (вольном или невольном) из района болезни или травмы происходит «сброс» избытка или недостатка биологической энергии, что ведет на физическом уровне к ослаблению болевых ощущений, нормализации прохождения управляющих сигналов нервной системы, восстановлению кровообращения и т. п.

Система подобия кистей рук и стоп ног телу человека не является единственной. Для повышения эффективности лечения и профилактики болезней мудрая природа создала в теле человека многоуровневые системы подобия. В мире таких систем сегодня насчитывается около 108, и все они эффективно работают. Мы же рассмотрим только некоторые из них, наиболее апробированные и проверенные мною на практике.

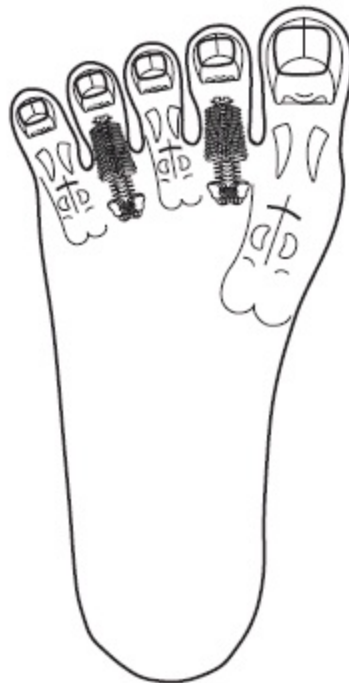
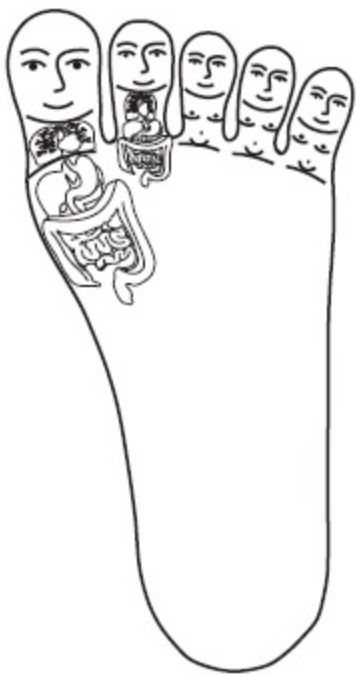
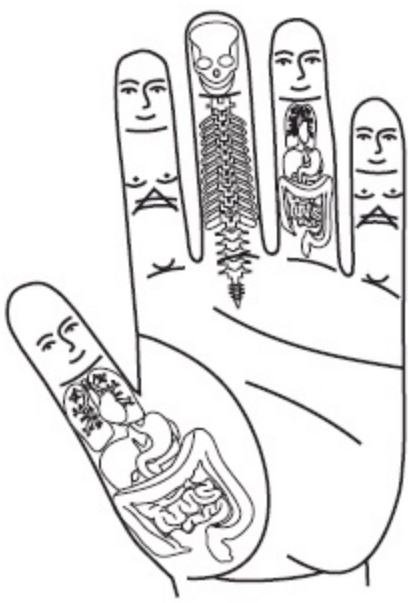
**По системе «насекомого»** на каждом из пальцев кистей и стоп располагаются трехуровневые стандартные системы соответствия телу, они являются результатом подобия трехчленного строения тела, рук, ног и пальцев. В системе «насекомого» дистальная фаланга пальцев соответствует голове, средняя часть пальцев – грудной клетке, проксимальная – брюшной полости.



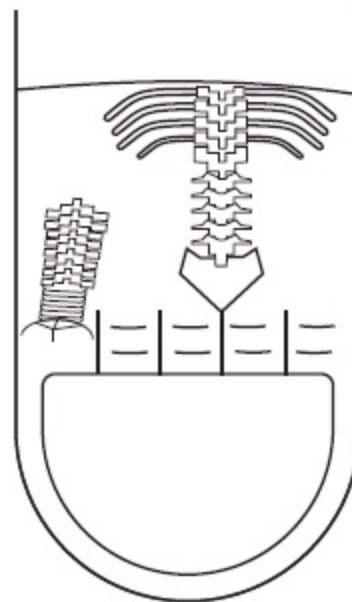
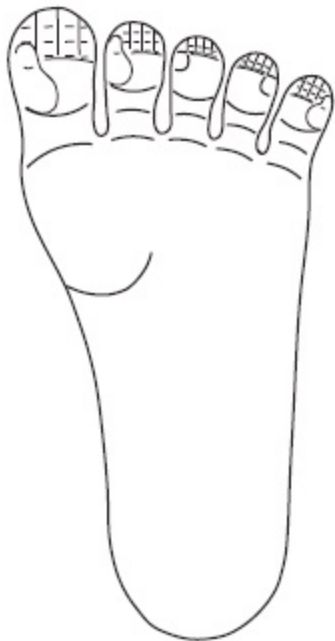
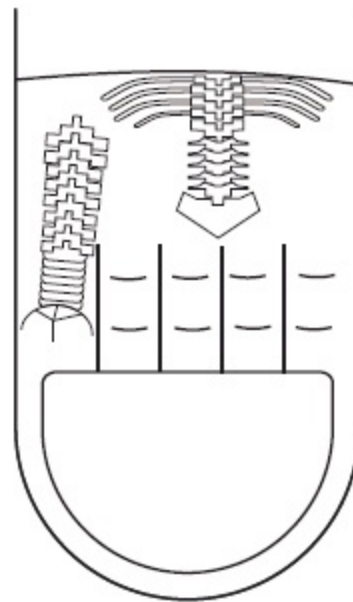
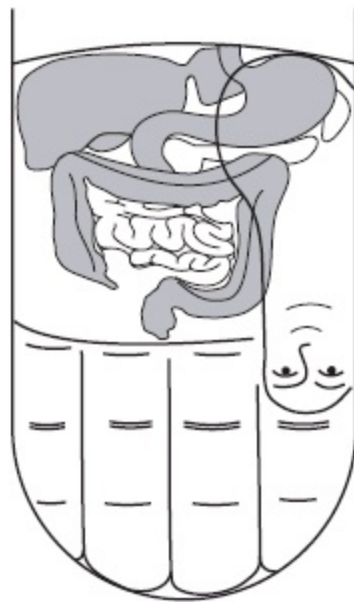
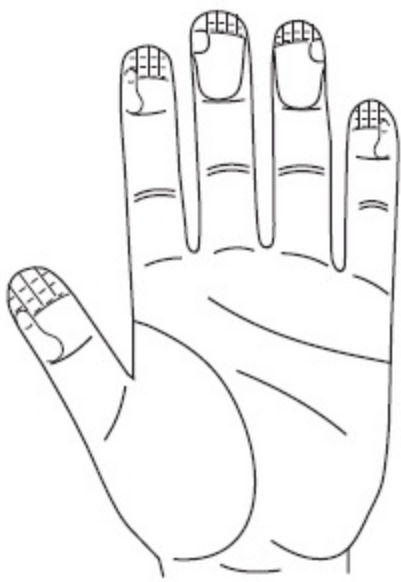
#### Система «насекомого» на пальцах рук

Рассматривая костную основу пальцев в качестве позвоночника, можно проводить стимуляцию соответствий пораженных позвонков под разными углами. Это одно из достоинств данной системы.





Система насекомого на пальцах рук и ног



1, 2. Мини

система соответствия на конечных (дистальных) фалангах рук и ног

В **мини-системе** соответствия на концевые (дистальные) фаланги каждого пальца проецируются кисти или стопы по основной системе подобия (соответствия) следовательно, и они подобны (соответствуют) телу человека в целом.

Дистальные фаланги указательного пальца и мизинца содержат мини-системы соответствия телу, повторяющие по форме стандартную систему кисти. Дистальные фаланги среднего и безымянного пальцев содержат мини-системы соответствия телу, повторяющие по форме стандартную систему стопы.

Существует большое количество методов подобия, но для первого знакомства читатель, этого будет вполне достаточно. С прочими методами подобия читатель ознакомится при рассмотрении примеров восточной терапии различных заболеваний.

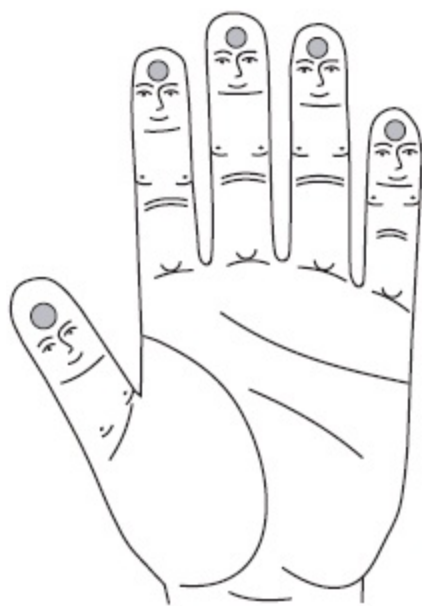
Переходим к ознакомлению с типовыми областями лечебного воздействия в рамках методов восточной терапии.

# **Глава 4 Су Джок терапия для различных заболеваний**

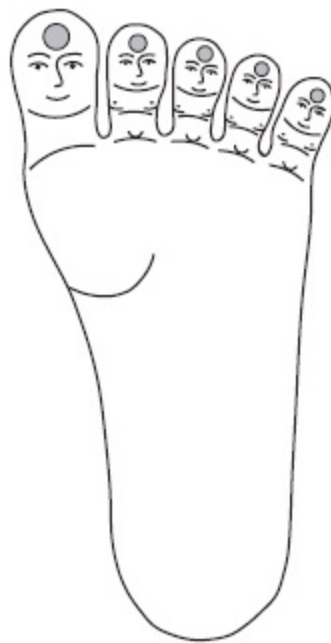
# Головная боль

Головная боль – одна из самых распространенных жалоб. К сожалению, врачи не всегда способны справиться с нею, потому что головная боль возникает из-за самых разных причин. Однако теперь вы узнаете, как быстро и эффективно улучшить самочувствие самостоятельно, не обращаясь ко врачам. Для этого нужно всего лишь правильно определить точку воздействия в зоне соответствия, например, на руке, – и головная боль исчезнет без следа.

Точки соответствия для лечения головной боли находятся на концах пальцев рук, ног. Они есть и на тыльной поверхности ногтевых фаланг пальцев, и на ногтях. Конкретную точку следует выбирать, учитывая то, где именно болит голова. Например, если боль отдает в затылок, нужно воздействовать на точки, находящиеся на тыльной поверхности пальца. А если возникла боль в области лба, стимулируйте болезненные точки на кончиках пальцев.



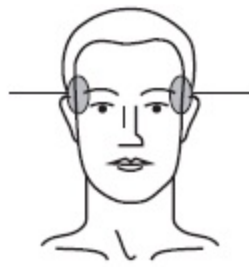
Левая кисть



Левая стопа

Соответствия лобной области в системе «насекомого»

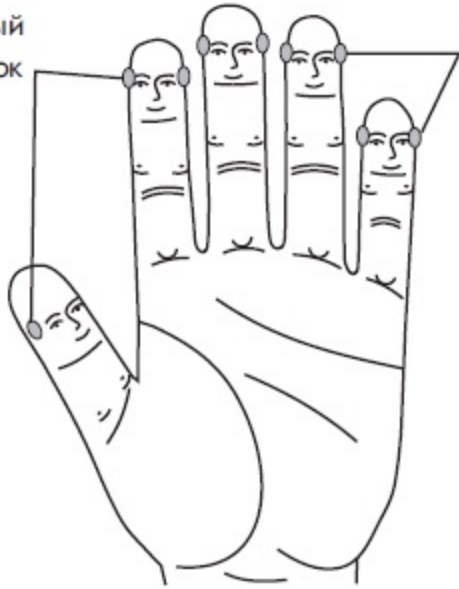
Правый висок



Левый висок

Левый висок

Правый висок



Левый висок



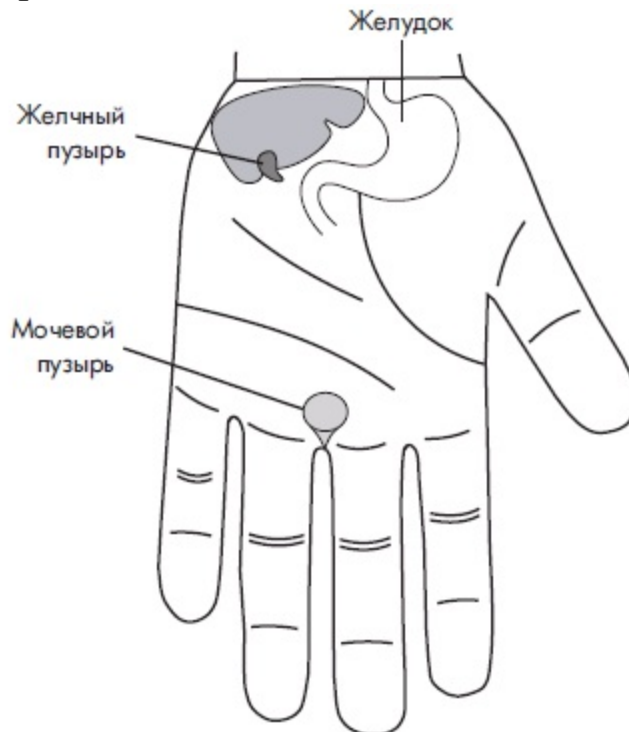
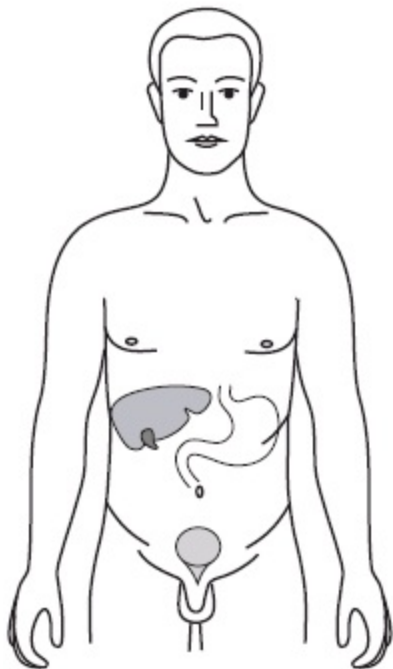
Левая кисть

Левая стопа

Соответствия

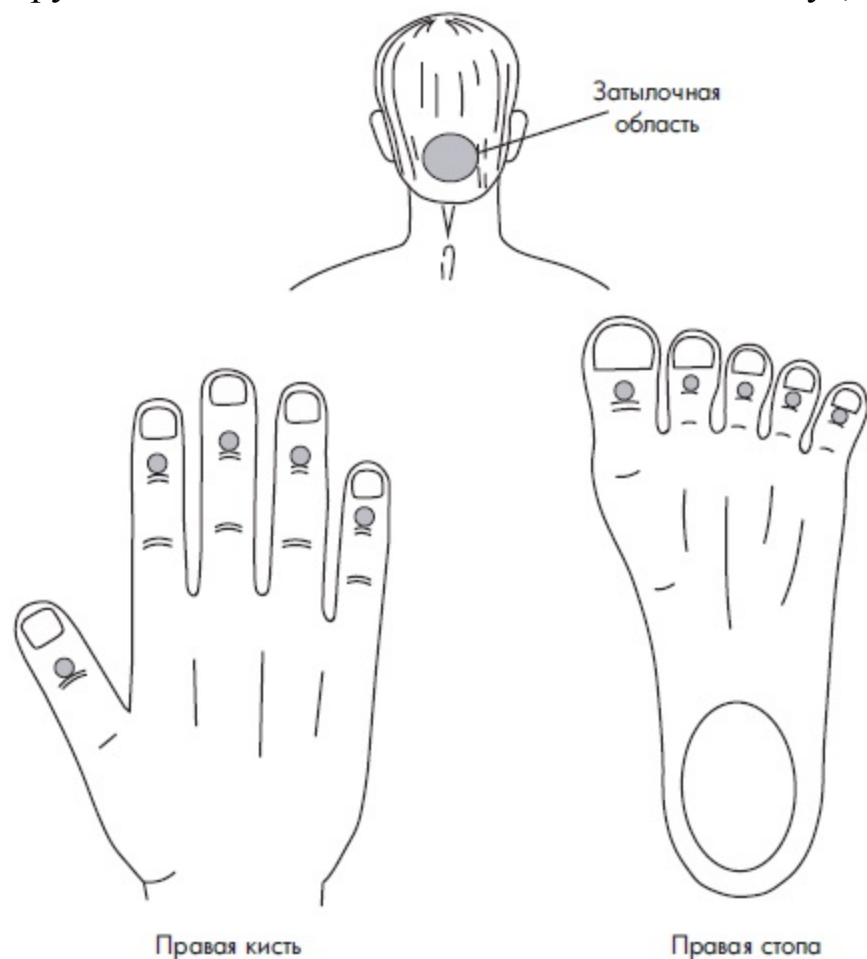
височным областям в системе «насекомого»

Следует помнить, что головная боль может быть связана с проблемами в работе внутренних органов. Поэтому при лечении головной боли нужно воздействовать не только на точки соответствия голове, но и на точки соответствия внутренним органам. То есть боль в лобной области головы может сопутствовать проблемам с желудком, боль в висках связывают с проблемами желчного пузыря, а при боли в затылке нужно воздействовать на точки соответствия мочевому пузырю.



Соответствия желчному пузырю, желудку, мочевому пузырю на левой кисти

Если головная боль не слишком сильна, от нее можно избавиться, массируя и растирая кончики всех пальцев, а также ногтевые фаланги. В этом случае полезно воспользоваться массажерами-кольцами или роликами. Также подойдет диагностическая палочка: массируйте болезненные точки в течение 5-10 минут, и боль уйдет.



Соответствия затылочной области в системе «насекомого»

Однако, если этого времени будет не достаточно, и боль ослабнет, но не уйдет до конца, тогда следует с помощью лейкопластыря закрепить прямо в болезненной точке любые имеющиеся у вас поверхностные стимуляторы (звездочки, семена, бусины). Воздействуя на точки в течение 6–8 часов с помощью закрепленных стимуляторов, вы полностью избавитесь от головной боли.

...

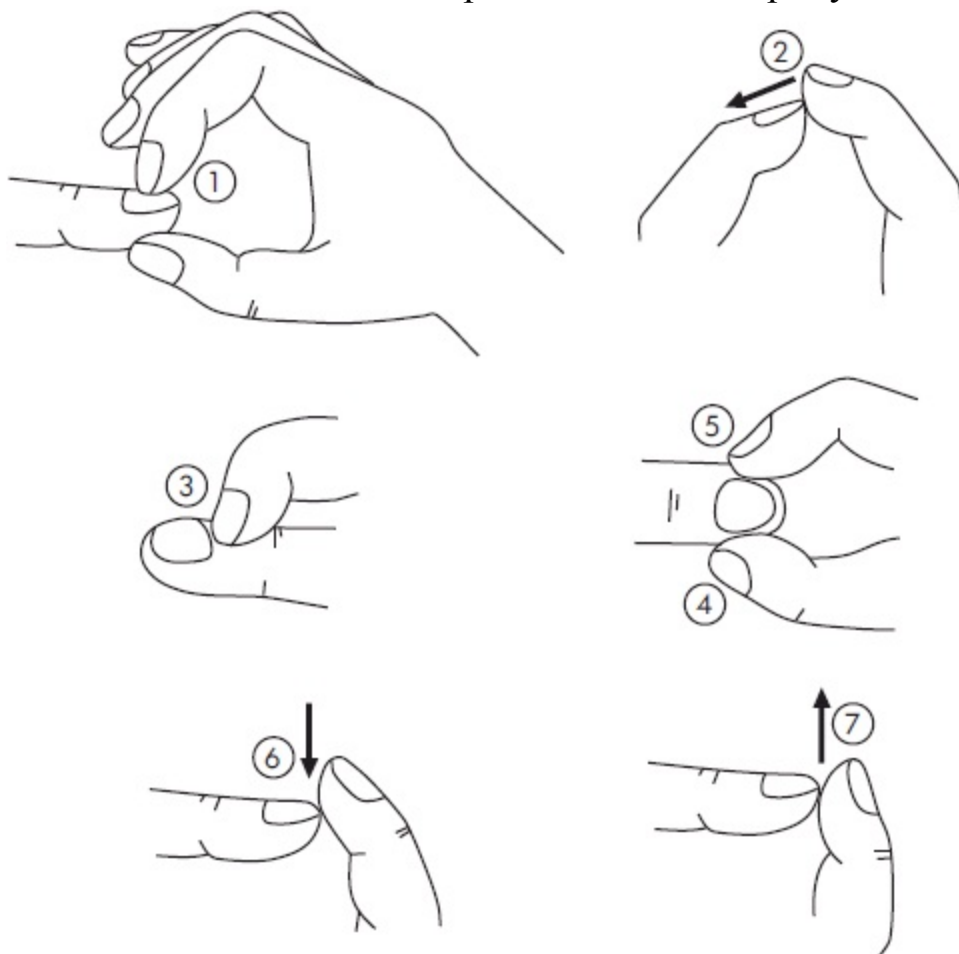
*Если у вас есть склонность к повышенному артериальному давлению, и вы знаете, что именно оно может вызывать головную боль, то наложите тугую эластичную резинку на область соответствия голове на большом пальце руки. Через 3–5 минут снимите резину, и вы почувствуете, как улучшается ваше общее состояние. Головная боль пройдет, и артериальное давление вернется к норме.*

При головной боли можно использовать специальный массаж пальцами рук ногтей



свободной руки надавливающими движениями:

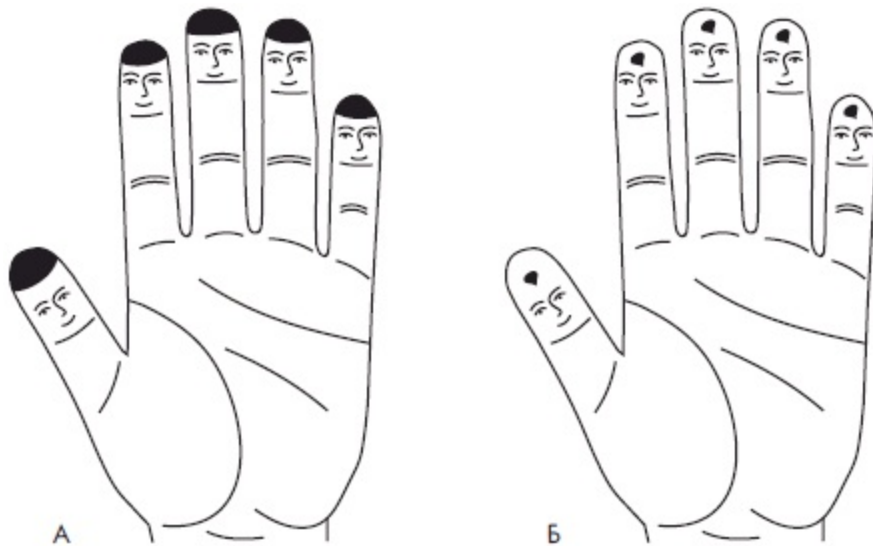
- 1 – сверху вниз;
- 2 – в направлении, противоположном росту ногтя;
- 3 – в направлении роста ногтя;
- 4, 5 – с боковых сторон;
- 6 – в области свободного края ногтя в инь сторону;
- 7 – в области свободного края ногтя в ян сторону.



Чтобы остановить подъем артериального давления и предупредить головную боль, нужно установить на лечебные точки в зоне соответствия головному мозгу металлические или магнитные звездочки. Поверхностные аппликаторы могут находиться на кистях (стопах) до нормализации артериального давления (но не более суток). Для снижения артериального давления кончики всех пальцев можно закрасить фломастером в черный или коричневый цвет, а затем на болезненные точки соответствия прикрепить семена редиса, проса, гречихи и других растений.

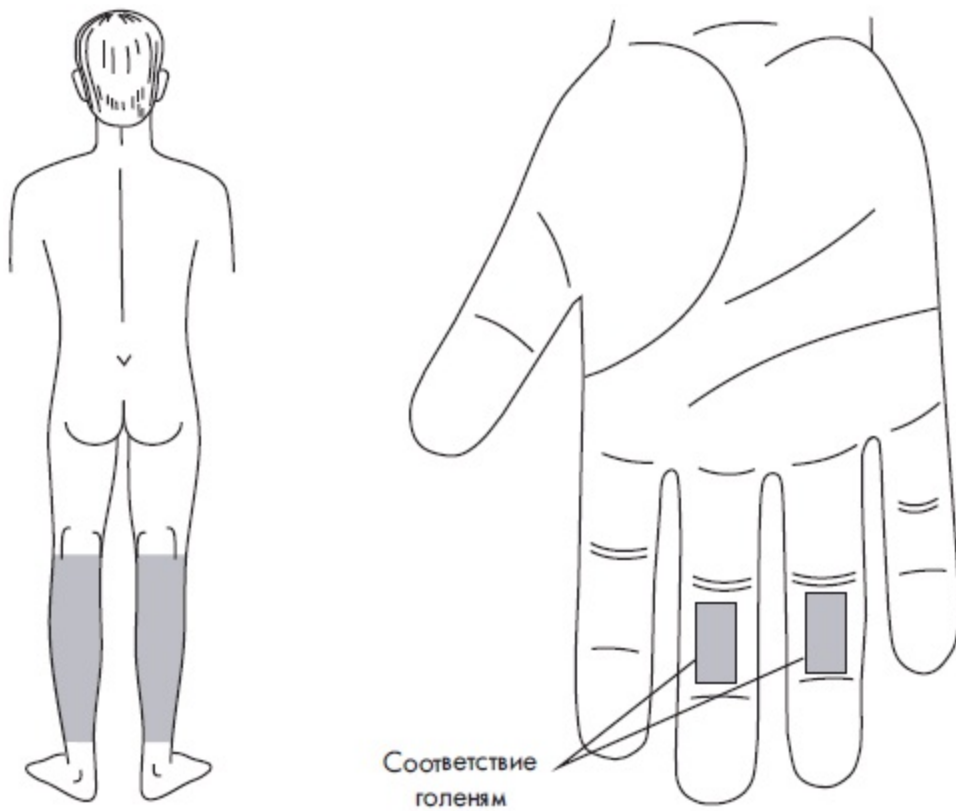


Лечение головной боли при гипертонии эластичной резинкой

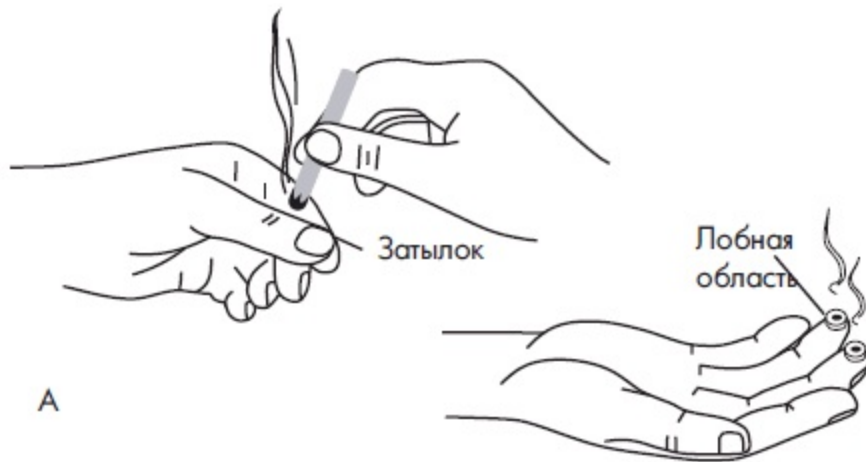


Понижение артериального давления: А – закрашиванием кончиков пальцев в черный цвет; Б – постановкой семян гречихи

При повышенном артериальном давлении также хорошо применять горчичники или перцовый пластырь в зонах соответствия голени, находящимся на ладонной поверхности средних фаланг третьего и четвертого пальцев кистей. Для этого необходимо вырезать кусочек горчичника и, опустив его в теплую воду, зафиксировать лейкопластырем на коже в зоне соответствия до появления чувства жжения и покраснения кожи.



Применение горчичников для снижения артериального давления



А

Система соответствия кисти

Система «насекомого»



Б

Система соответствия кисти

Система «насекомого»

Лечение головной боли: А – прогреванием точек соответствия головному мозгу; Б – массажем зон соответствия шейному

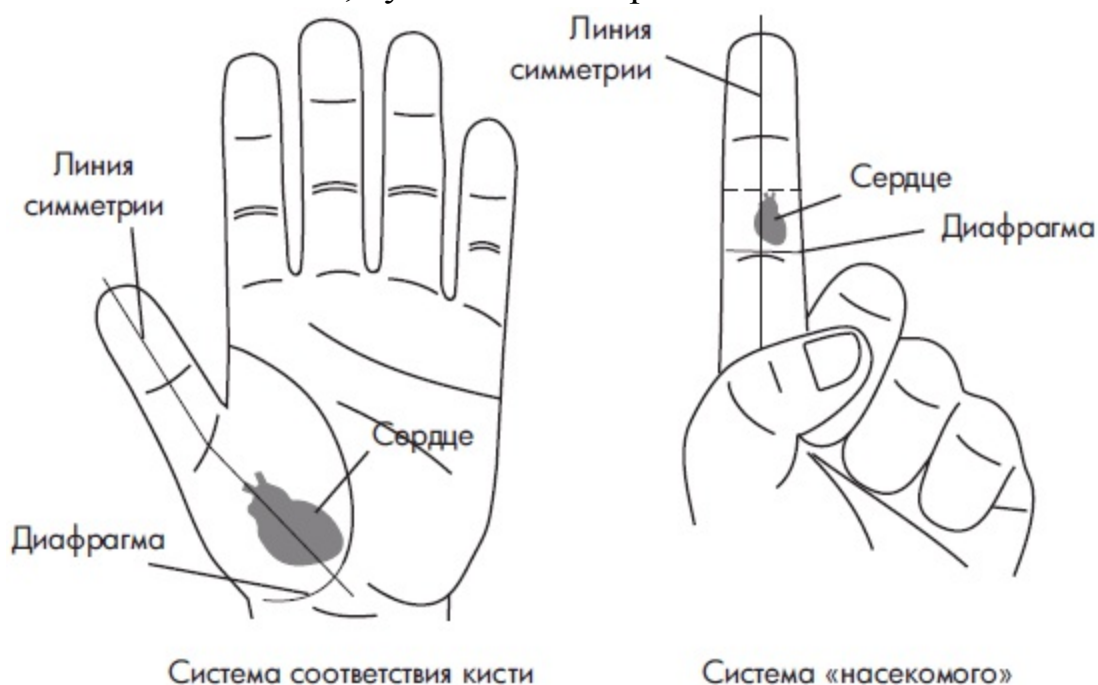
отделу позвоночника

Если головная боль не связана с повышенным артериальным давлением, следует прогреть болезненные точки соответствия шейному отделу позвоночника и помассируйте их эластичным кольцом (желательно красного цвета). Это просто и удобно сделать в системах «насекомого», прокатывая кольцо по пальцу в области его третьего сустава.

# Если беспокоит сердце

Пожалуй, самая серьезная и одна из самых частых жалоб, – это боли в области сердца. Иногда причиной бывает злоупотребление алкоголем и никотином, однако боли в области сердца возникают и из-за переутомления, при волнениях. Они могут быть связаны и с заболеваниями легких, из-за которых сердце получает недостаточно кислорода, и даже с остеохондрозом позвоночника.

Чтобы избавиться от боли в области сердца, нужно найти лечебные точки – точки соответствия сердцу. В стандартной системе соответствия телу на кисти проекция сердца находится в области тенара по обе стороны (больше слева) от нижней половины линии симметрии. В системах «насекомого» зона соответствия сердцу располагается на средней фаланге каждого пальца, чуть ниже ее середины.



Зоны соответствия сердцу

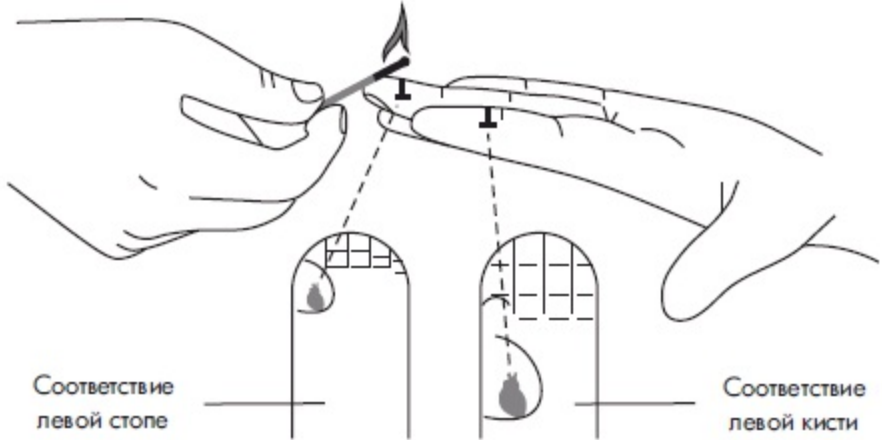
Быстро добиться эффекта при боли в области сердца можно самостоятельно.

Воздействуйте в течение 3–5 минут на зону соответствия сердцу, массируя ее ногтем, карандашом или диагностической палочкой. Помните, что массаж должен быть ощутимо болезненным. Лучше всего массаж выполнять в виде прерывистых надавливаний.



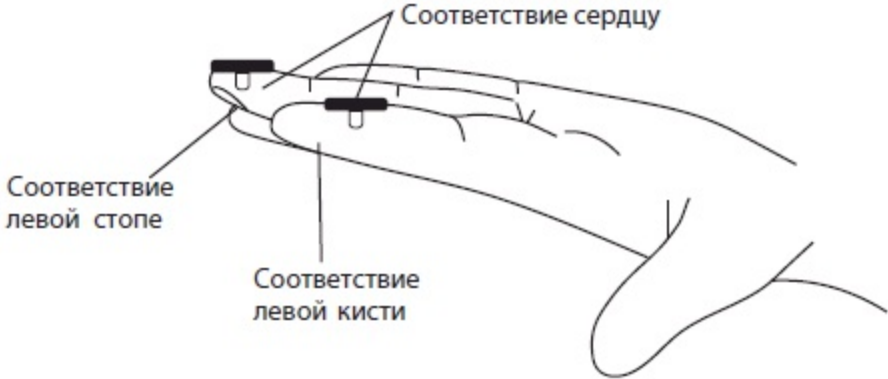
Массаж зоны соответствия сердцу при болях: А – вторым и третьим пальцами; Б – диагностической палочкой

Обязательно прогрейте область соответствия сердцу мини-моксой, когда боль ослабнет или пройдет. Мужчинам прогревание проводится нечетным количеством мокс, женщинам – четным. Очень эффективно прогревание точек соответствия сердцу нитевидными моксами в мини-системах соответствия на ногтевых фалангах пальцев.



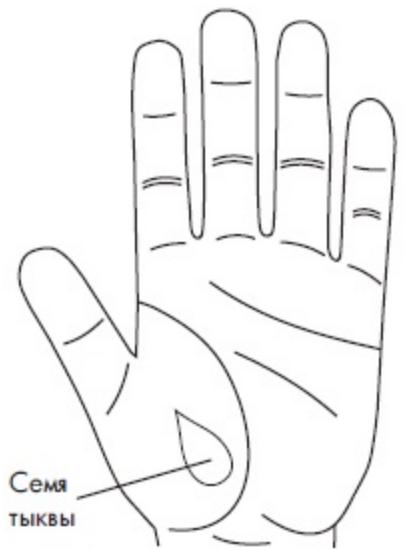
Прогревание зоны соответствия сердцу при болях в мини-системах нитевидными моксами

Любые семена – калины, огурцов или тыквы – также подойдут для замены металлических звездочек. Вспомните в них: их форма напоминает сердце или каплю крови. Их применение особенно полезно при лечении сердечнососудистых заболеваний. Крупные семена, например, семена тыквы, хорошо применять в стандартной системе соответствия, ведь по размеру они соответствуют области проекции сердца. Семена меньшего размера удобно применять в системе «насекомого». При болях в сердце также можно использовать семена свеклы, гречихи, шиповника, редиса, плоды боярышника. Можно покрывать ими всю зону соответствия.



Симуляция Т-образными пуговицами зон соответствия сердцу в мини-системах на 2 и 3 пальцах левой кисти





Система соответствия кисти



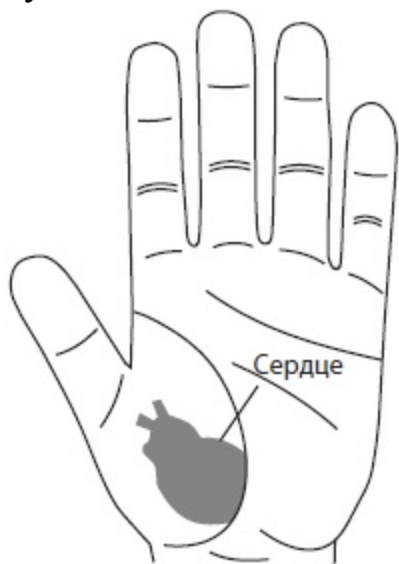
Система «насекомого»

Семянотерапия при болях в

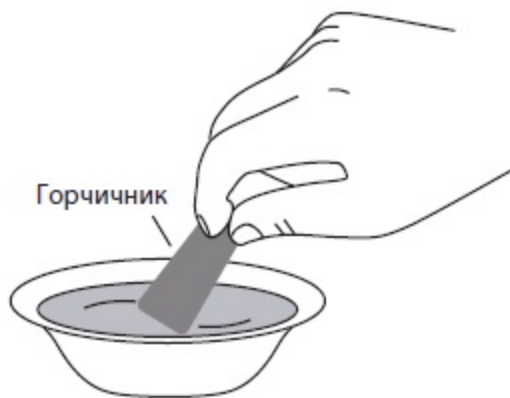
области сердца

Закрепите с помощью антиаллергического лейкопластыря в лечебных точках металлические или магнитные звездочки (вместо них можно использовать бусины, шарики и т. д.). Длительная стимуляция точки соответствия повысит эффективность терапии.

Прикрепив антиаллергическим лейкопластырем семена в точках соответствия, нужно периодически надавливать на них, вызывая болезненные ощущения. Если вы уверены, что боли в сердце вызваны приступом стенокардии, то в дополнение к уже рассмотренным способам оказания помощи можно поставить маленький горчичник на область соответствия сердцу.



Система соответствия кисти

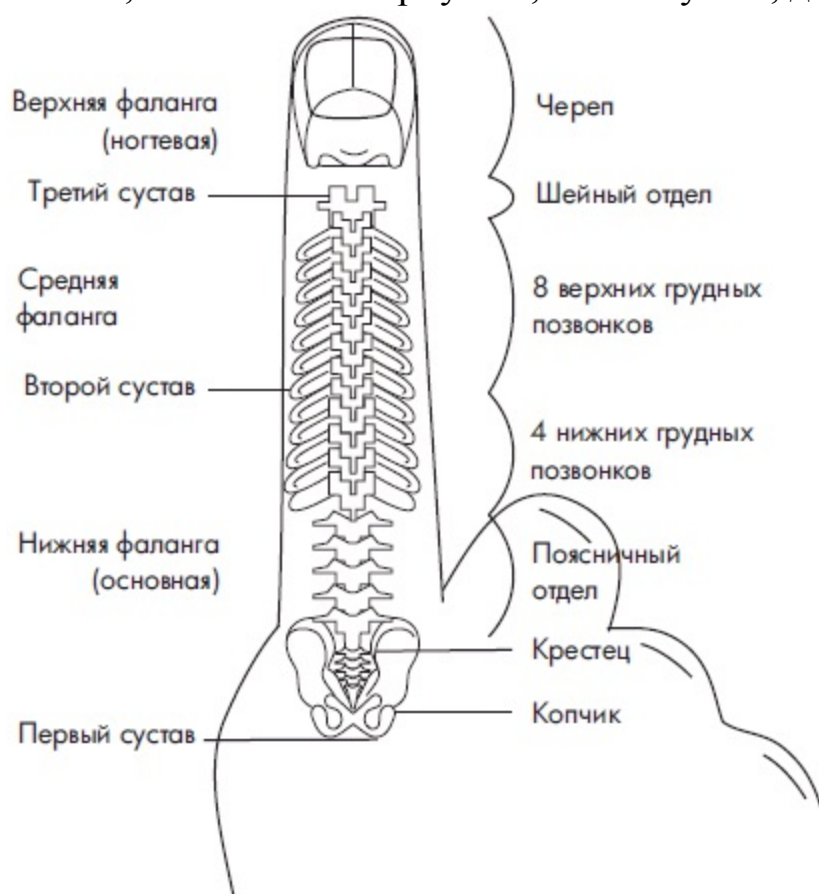


Постановка горчичника на зону соответствия сердцу

В системах соответствия горчичники ставят по тем же правилам, что и на теле: до ощущения жжения и покраснения кожи. Для этих целей подойдет и кусочек перцового пластыря. **При болях в сердце, не зависимо от результатов терапии, необходимо обязательно посетить врача и пройти все рекомендуемые обследования.** Нужно тщательно следить за состоянием и в момент приступа боли, и после него. Кстати, ваш любимый «сердечный» корвалол и валокордин (многие россияне пьют их без меры) при регулярном приеме накапливается в стенках кровеносных сосудов и медленно разрушает их, ускоряя проявление инсультов и инфарктов.

# Боли в спине

Пожалуй, все мы сталкивались с болью в спине и знаем, насколько это неприятно. Спина ноет, нельзя ни повернуться, ни согнуться, даже порой шнурки тяжело завязать.



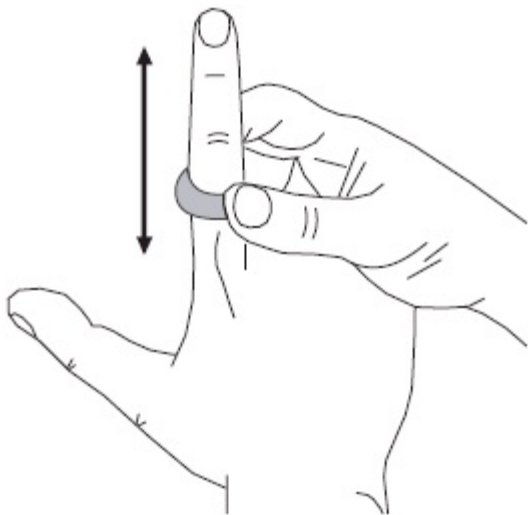
## Проекция позвоночника в системе «насекомого»

Не секрет, что болезни внутренних органов часто бывают связаны с защемлениями нервов в позвоночнике. Где находятся точки, которые помогут избавиться от болей в спине?

Это точки соответствия позвоночнику. Легче всего их находить в системах «насекомого» на тыльной поверхности пальцев, где соответствие позвоночнику располагается вдоль линии симметрии каждого пальца.

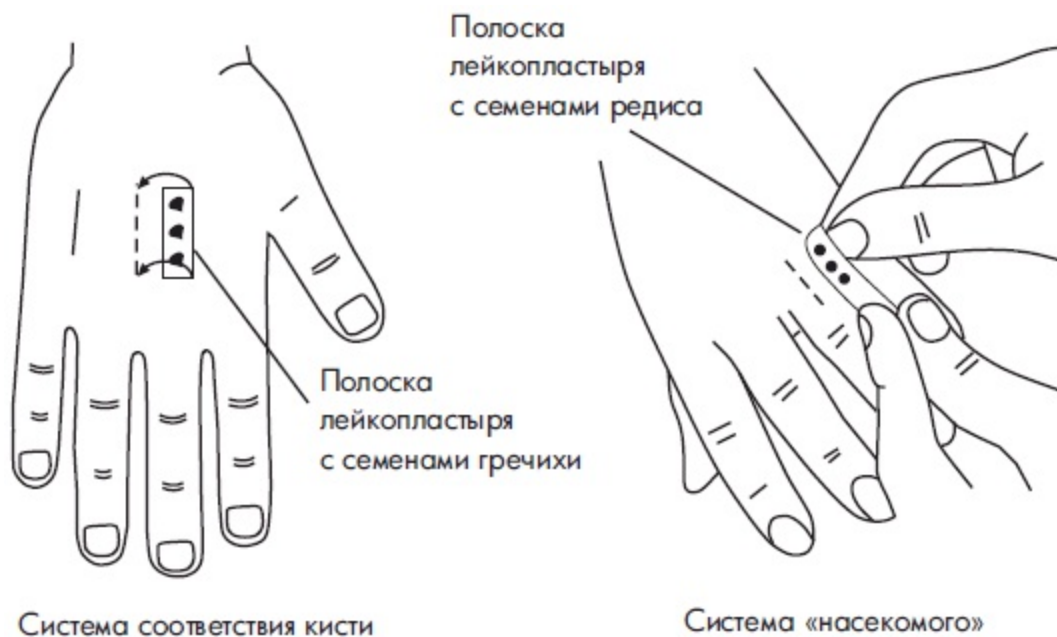
Для стимуляции зон соответствия лучше всего подходят металлические эластичные кольца. С их помощью можно воздействовать на всю поверхность зоны, не разыскивая отдельные точки соответствия. Прокатывайте массажное кольцо минимум десять раз по каждому пальцу кистей рук до ощущения тепла и покраснения кожи.

Длительность массажа должна составлять 3-10 минут. Таким образом можно снять даже острую боль в спине. Для быстрого достижения эффекта по системе подобия «насекомого» массируйте каждый палец рук, а при возможности – и ног. Это настолько эффективное и простое действие, что его можно проводить и на работе, и в транспорте, и дома (главное, чтобы руки были свободны).



Массаж эластичным кольцом зоны соответствия позвоночнику в системе «насекомого» при болях в спине

Воздействуйте на отдельную область, если вы хотите избавиться от боли в пояснице. Найдите болезненные точки в зоне соответствия пояснице и диагностической палочкой сделайте массаж. Вы почувствуете заметное облегчение. Если палочки у вас нет, можете массировать точки пальцами или заточенным карандашом. На зону соответствия позвоночнику можно прикрепить полоску лейкопластыря с цепочкой семян или зафиксировать на болезненных точках в проекции поясницы горошинки черного перца, семена гречихи, редиса, свеклы. Если вы будете периодически на них нажимать, боль быстро пройдет.



Семянотерапия при болях в пояснице

При возможности дополнительно прогрейте точки соответствия полынной сигарой или мини-моксой. Помните, что в прогреваемых участках должно появиться чувство глубокого движения тепла. Это особенно полезно сделать, если боли связаны с переохлаждением или поднятием тяжестей. Если вы не хотите привлекать к своим рукам внимание окружающих, наклеивайте перцовый пластырь на кисти рук на ночь, а утром снимайте пластырь с рук, продолжая аккуратно использовать зоны соответствия на стопах ног (сохраняя на ногах наклеенный ранее перцовый пластырь). Для длительного согревающего воздействия воспользуйтесь перцовым пластырем. Возьмите небольшую полоску пластыря подходящего размера и приклейте его на область соответствия позвоночнику в любой известной вам

системе соответствия. При этом пластырь может оставаться наклеенным до двух-трех суток.

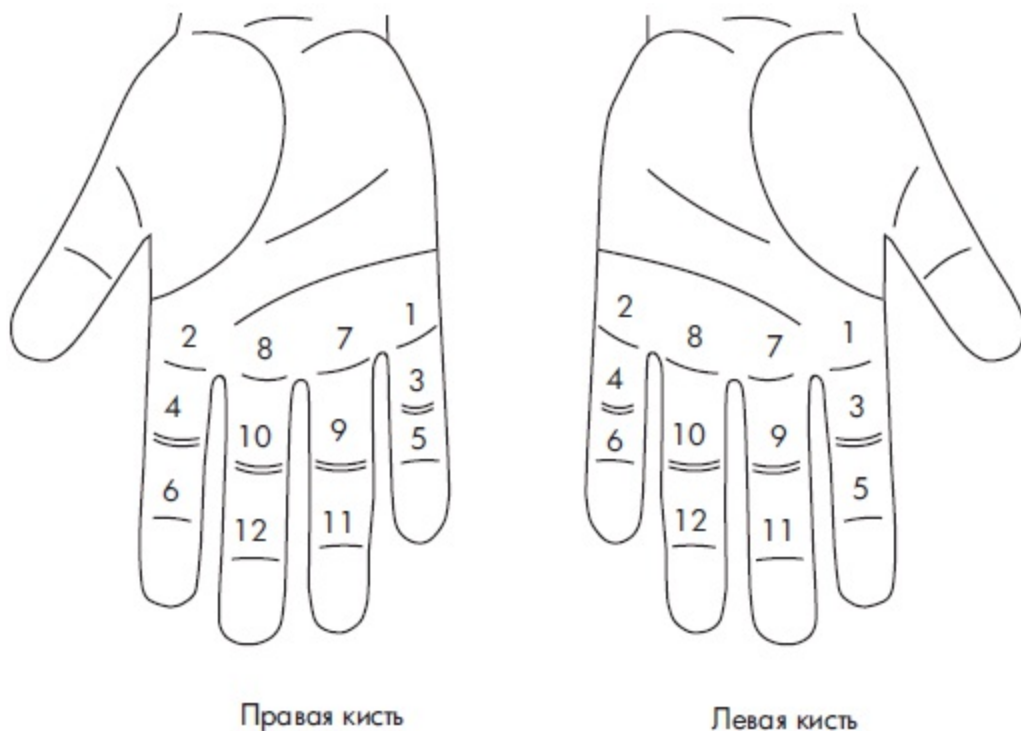
# Боли в суставах

Многие люди постоянно страдают от боли в суставах, им приходится мириться с ней и на работе, и на отдыхе.

Иногда она становится слабее, а затем снова обостряется. Не всем удается избавиться от боли в суставах.

Чтобы успешно бороться с этим недугом, нужно знать, где расположены лечебные точки. Эти точки соответствия суставам: в стандартной системе соответствия кисти и стопы проекцию суставов рук ищите на втором и пятом пальцах, а соответствия суставам ног – на третьем и четвертом. По принципу подобия суставы тела в системе «насекомого» проецируются на суставы пальцев.

На рисунке ниже отмечены зоны соответствия суставам рук и ног на пальцах рук.



Точки соответствия суставам в стандартной системе

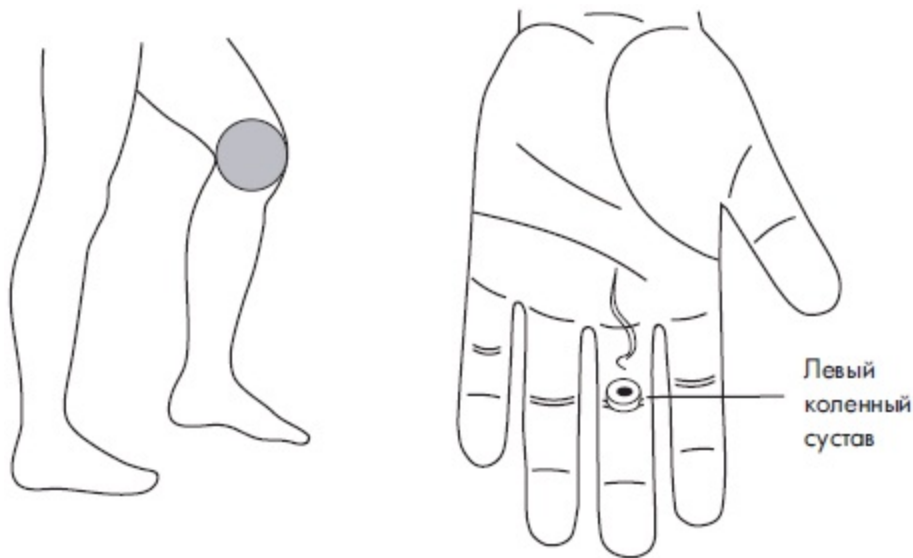
- 1 – левый плечевой сустав;
- 2 – правый плечевой сустав;
- 3 – левый локтевой сустав;
- 4 – правый локтевой сустав;
- 5 – левый лучезапястный сустав;
- 6 – правый лучезапястный сустав;
- 7 – левый тазобедренный сустав;
- 8 – правый тазобедренный сустав;
- 9 – левый коленный сустав;
- 10 – правый коленный сустав;
- 11 – левый голеностопный сустав;
- 12 – правый голеностопный сустав.

При болях в суставах, как и при болезнях позвоночника, хорошо подходит эластичное металлическое кольцо. Чтобы снять или ослабить боль, нужно массировать зону соответствия нужному суставу.

Если вас мучают боли в разных суставах или у вас полиартрит, то постарайтесь помассировать кольцом все суставы пальцев левой и правой кистей до появления чувства тепла и стойкого покраснения кожи. Через несколько минут вы почувствуете, как боль отступает, что вы можете поднять руку, а колено стало сгибаться.

Когда это произойдет, выберите 2–3 особенно болезненные точки соответствия проблемному суставу.

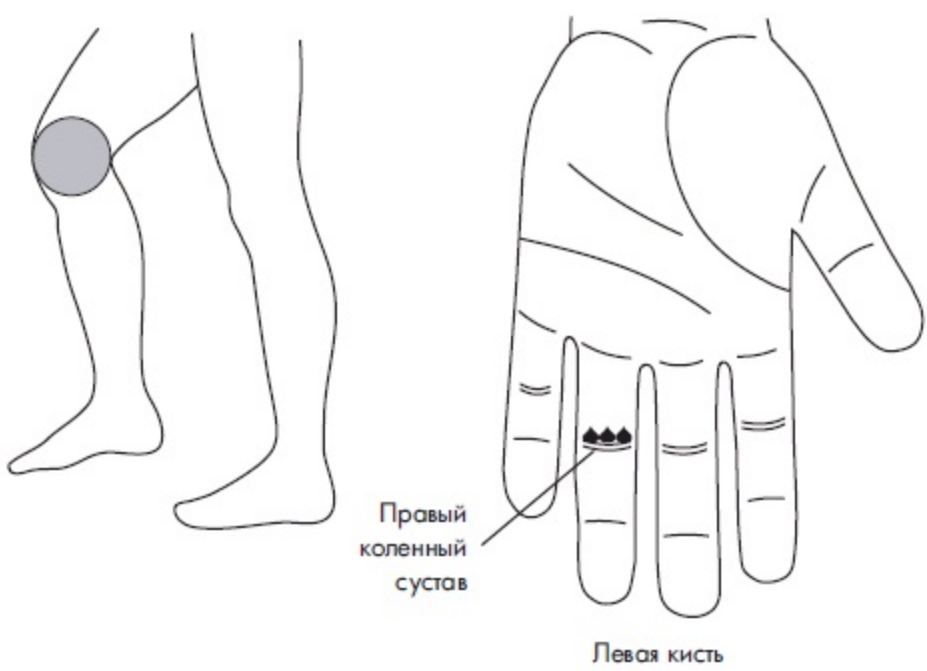
Проводите прогревание этих точек моксами ежедневно, а если боли очень сильные, то и дважды в день. При полиартрите ищите точки соответствия тем суставам, которые беспокоят особенно сильно.



Прогревание зоны соответствия левому коленному суставу мини-моксом

Для лечения болезней суставов очень действенна семяноterapia. Здесь применимы семена редиса, гречихи, чечевицы, проса, свеклы, шиповника, черного перца. Семена можно фиксировать пластырем к болезненным точкам соответствия или покрывать ими всю область соответствия суставу. Помните, что на наклеенные семена необходимо периодически надавливать.

Чтобы добиться длительного эффекта и увеличить время воздействия на лечебную точку, хорошо подходят крошки янтаря, бусины, металлические шарики, звездочки. Перед постановкой аппликаторов желательно закрасить зоны соответствия суставам зеленым цветом.



Постановка семян гречихи на зону соответствия правому коленному суставу

# Зубная боль

Острая зубная боль, возникающая от горячего или сладкого – с ней сталкивался каждый. Мы принимаем обезболивающее или записываемся к стоматологу, но до визита к нему еще нужно дожить... С помощью точек соответствия можно легко победить зубную боль, выспаться, а утром смело пойти на прием к стоматологу.

Как найти точки, которые помогут прекратить зубную боль? Лучше всего воздействовать на точки соответствия зубам, находящиеся вокруг ногтя на каждом пальце кисти и стопы (в системах соответствия «голова животного»).

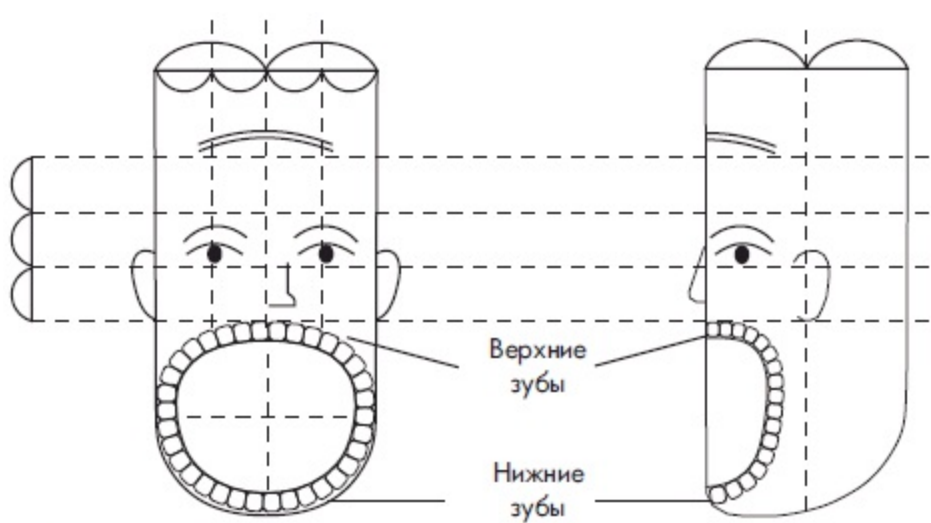
...

*Когда беспокоит боль в зубе нижней челюсти, болезненную точку следует искать у свободного края ногтя, а если не дает покоя зуб верхней челюсти, то ищите точку соответствия над корнем ногтя.*

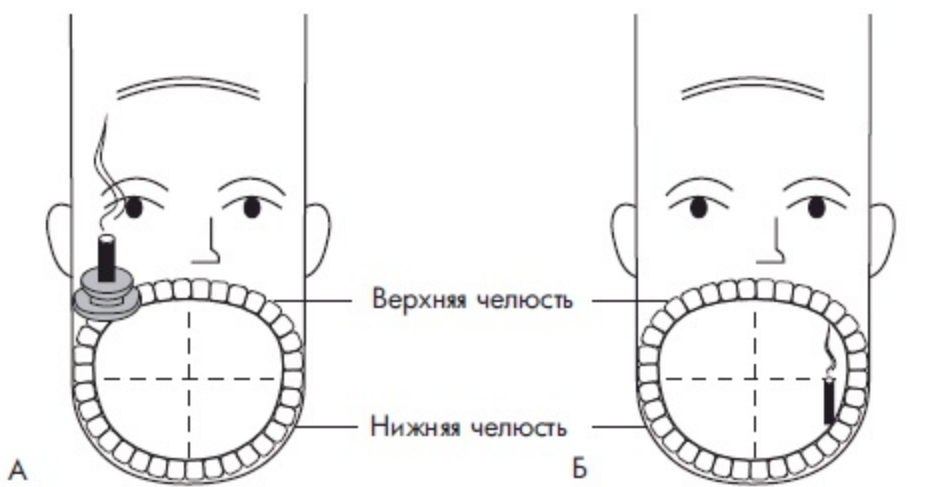
Чтобы облегчить зубную боль или даже избавиться от нее насовсем, нужно с помощью диагностического щупа изучить зону вокруг ногтя каждого пальца на расстоянии до двух миллиметров от ногтя. Когда вы найдете самую болезненную точку соответствия больному зубу (на каждом пальце) и хорошо помассируете их в течение нескольких минут. Обычно правильно сделанный массаж заметно облегчает боль.

Можно прогреть мини-моксой или нитевидной моксой болезненные точки соответствия. После прогревания на точки соответствия больному зубу следует поставить стимуляторы (металлические или магнитные звездочки, мелкие камешки и т. п.) и оставить их до прекращения боли, периодически надавливая на них.





Проекция зубов в системе соответствия «голова животного»



А

Б

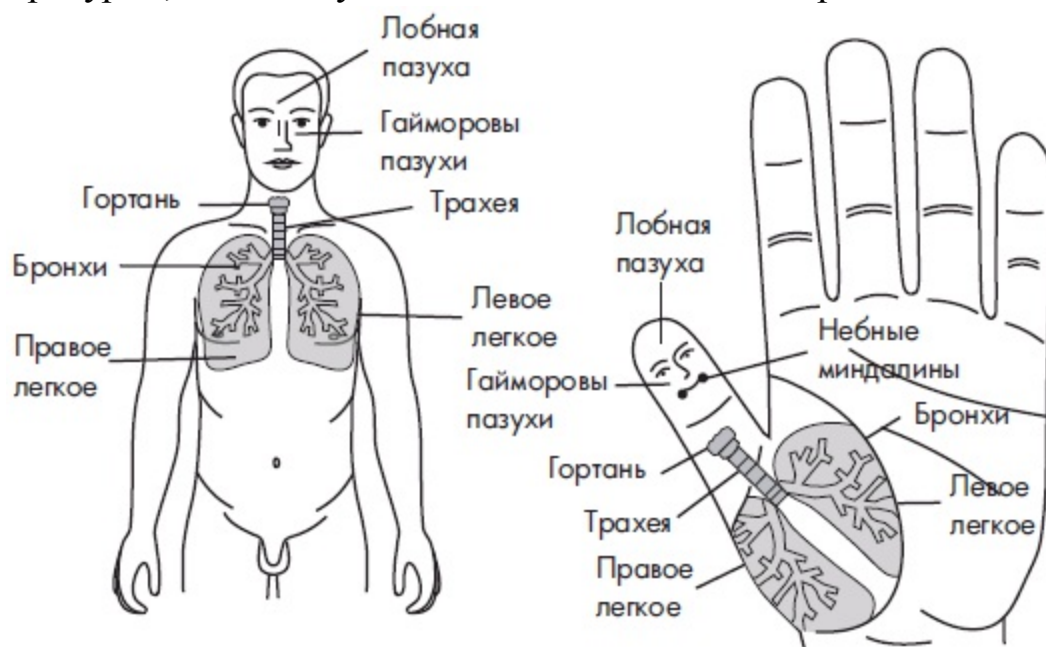
Прогревание проекции  
третьего верхнего зуба справа

Прогревание проекции  
пятого нижнего зуба слева

Прогревание зон соответствия зубам при зубной боли: А – мини-моксом, Б – нитевидным моксом

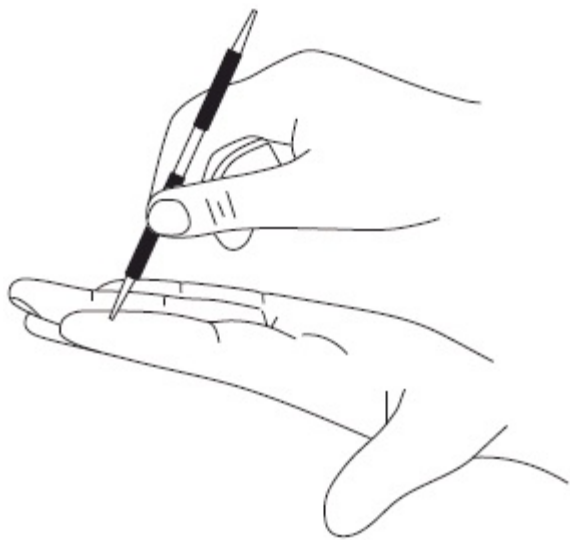
# Простуда

Зимой и в межсезонье дети, да и взрослые часто страдают от ОРЗ и ОРВИ. Такой вот простудой, в легкой или более тяжелой форме, легко заболеть. Но вылечить ее бывает гораздо сложнее. Насморк и кашель, севший голос, иногда сопровождающиеся температурой, делают существование не слишком приятным.

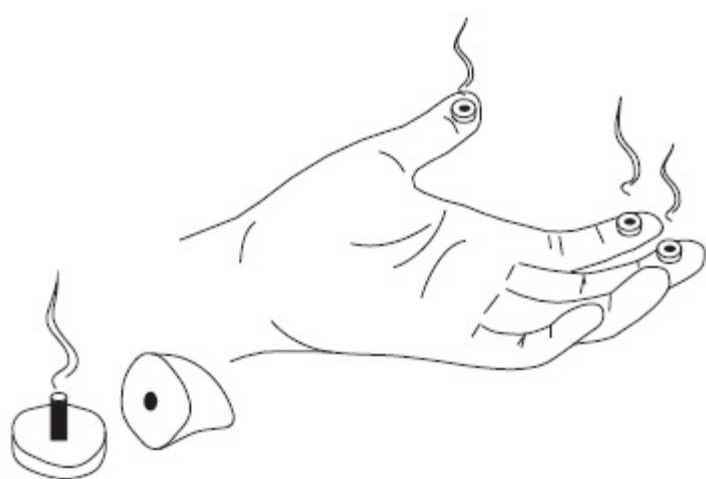


Соответствия органам, воздействуя на которые, мы можем избавиться от простуды

С помощью Су Джок терапии можно быстро избавиться от простуды или даже предотвратить ее приход. Для этого нужно найти точки воздействия, с помощью которых можно избавиться от простуды. Это точки соответствия носу и его придаточным пазухам, небным миндалинам, гортани, трахее, бронхам, легким, а также энергетические точки на ян и инь поверхностях кистей и стоп.



Массаж точки соответствия носу в системе «насекомого» при насморке



Подставка из чеснока  
для мини-моксы

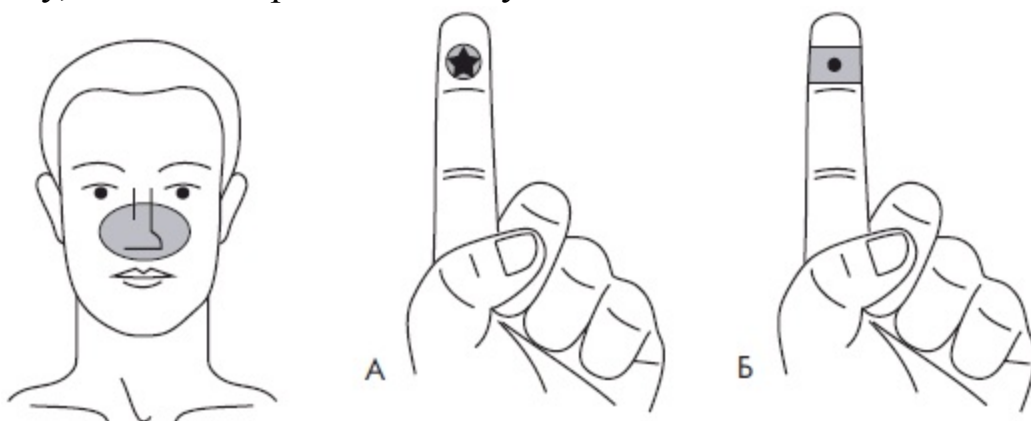
## Прогревание моксами зон соответствия носу

при насморке

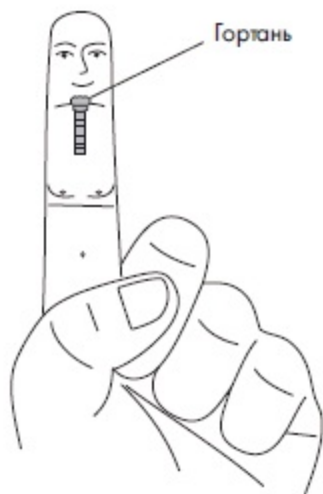
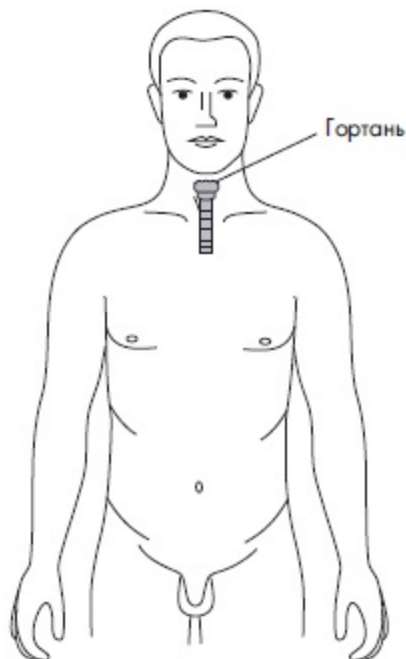
Выбор точек для проведения лечения зависит от симптомов заболевания. Например, при насморке стимулируем точки соответствия носу. Их очень легко найти: они располагаются на ладонных и подошвенных поверхностях посередине ногтевых фаланг пальцев.

При боли в горле нужно воздействовать на точки соответствия гортани и миндалинам. В стандартной системе соответствия проекция нёбных миндалин находится снаружи проекции углов рта, а соответствие гортани – в центре первой фаланги большого пальца. Для поиска точек соответствия гортани удобно воспользоваться системой «насекомого». Для снижения температуры стимулируйте болезненные точки в области соответствия головному мозгу. Чтобы уменьшить кашель, найдите точки соответствия трахее, бронхам, легким, гортани.

Если нужно быстро ослабить проявления простуды, не прибегая к таблеткам, сделайте следующее: в зоне соответствия найдите болезненные точки, равномерно надавливая диагностической палочкой. Затем массируйте каждую точку, используя диагностическую палочку, в течение трех-пяти минут.



Лечение насморка: А – магнитной звездочкой; Б – семенем черного перца



Проекция гортани в системе

«насекомого»

При насморке после правильно выполненного массажа вы сразу почувствуете облегчение носового дыхания. Массаж точек соответствия гортани и нёбным миндалинам уменьшит боль в горле, облегчит глотание. Если вы осипли или потеряли голос, то после массажа точек соответствия гортани в горле появится ощущение приятного тепла. После массажа, обязательно прогрейте все болезненные точки соответствия полынной сигарой или мини-моксой. Для мини-моксы сделайте подставку из зубчика чеснока. Для этого из дольки чеснока нужно вырезать небольшой кусочек в форме таблетки, а на место вынутой сердцевинки вставить мини-моксу. В каждой точке после прогревания должно возникнуть ощущение глубокого и стойкого тепла. Эта процедура способствует уменьшению симптомов простуды. Особенно важно прогревать точки воздействия, когда вы только заболели. Не забудьте прогреть болезненные точки соответствия на стопах. Если самим это сделать неудобно или тяжело, попросите помочь близких вам людей.

...

*Зимой или в дождливое время года, как только вы почувствуете усталость или легкое недомогание, предупредить простуду поможет прогревание точек соответствия гортани, миндалинам, а также трахее, почкам и мочевому пузырю.*

После прогревания на точки соответствия поставьте металлические или магнитные звездочки. Оставьте звездочки на кистях рук на 6-12 часов, периодически нажимая на них до появления болезненных ощущений.

Чтобы добиться продолжительного эффекта, хорошо воспользоваться семянотерапией. При насморке, болях в горле, осипшем голосе хорошо подойдут семена редиса, черного перца, чечевицы, гречихи, гороха, свеклы, лимона и др. Прикрепите семена пластырем к точкам соответствия и подержите их там не более суток. При повторении процедуры обязательно заменяйте семена на новые. Проводите терапию семенами до полного

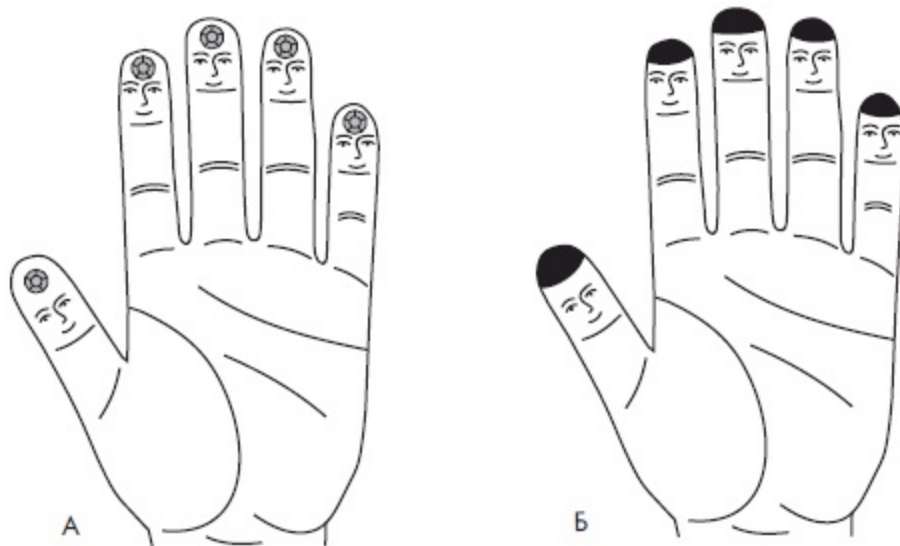
выздоровления.

Если у вас не только болит горло, но и голос пропал, полезно сделать спиртовой или медовый компресс на первой фаланге большого пальца, соответствующей шее в стандартной системе соответствия. Оберните фалангу марлевой салфеткой, предварительно смоченной в водке или смазанной мёдом. Сверху положите небольшой кусочек полиэтилена, затем ваты и зафиксируйте все это бинтом. Компресс подержите на кистях до 6-10 часов. Можно использовать старый народный рецепт для лечения простуды: попарьте стопы ног в горячей воде. Знание методов восточной терапии помогут вам понять, почему эта процедура эффективна и что пропарить горячей водой можно не только стопы ног, но и кисти рук.

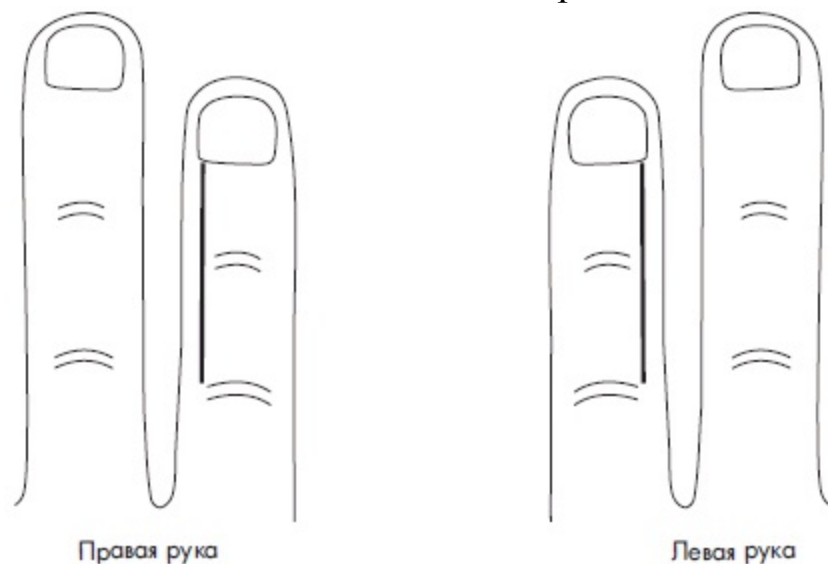
В период роста заболеваемости вирусными инфекциями, когда все вокруг начинают чихать и кашлять, лучшим средством профилактики простуды и гриппа является прогревание энергетических точек на инь и ян поверхностях кистей и стоп. Прогревайте в «гриппозный» период времени эти точки каждый день, и будете здоровы.

# Температура

Обычная простуда и грипп, эпидемии которого случаются почти каждую зиму, обычно сопровождаются повышенной температурой, усиливающей общий дискомфорт от болезни. Без профилактики легко оказаться в постели с температурой под 39 и выше. Облегчить свое состояние и снизить температуру тела можно, применяя очень простые манипуляции. Вспомните, где находятся нужные точки. Эти точки следует искать в зоне соответствия головному мозгу.



Манипуляции для снижения температуры: А – аппликация кусочком льда, Б – закрашивание кончиков пальцев в черный цвет



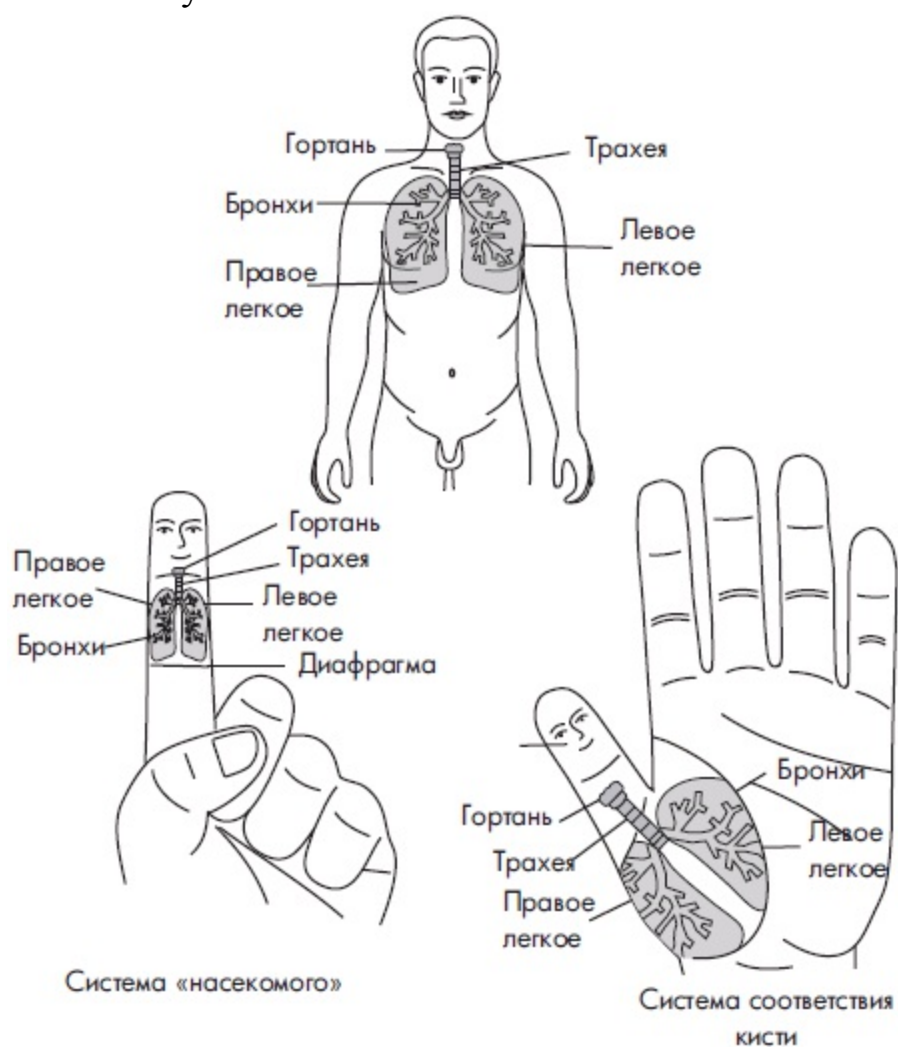
Черные линии на указательных пальцах для снижения температуры

Для того чтобы снизить температуру, нужно сначала приложить к кончикам пальцев рук на одну-две минуты лед из морозильной камеры, после чего протрите насухо и закрасьте их в черный цвет. На указательных пальцах нарисуйте фломастером черного цвета линии так, как это показано на рисунке. Отнеситесь к этому серьезно. Рисуя линии и закрашивая кончики пальцев, думайте о том, что вы снижаете температуру тела, и у вас все получится.



# Кашель

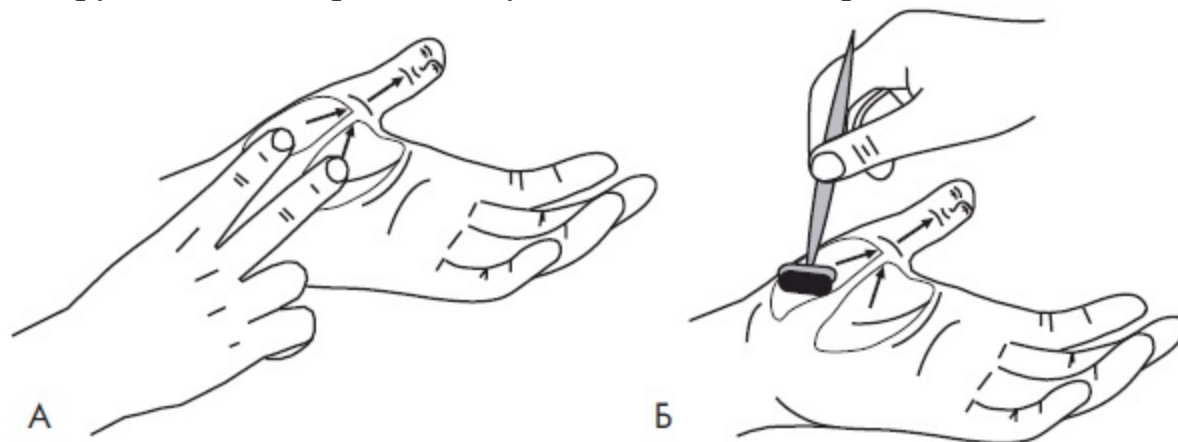
Кашель – это защитная реакция легких на накопившуюся в гортани, трахее или даже бронхах мокроту. Это один из самых частых сопутствующих симптомов при различных заболеваниях легких. Иногда кашель также свидетельствует о попадании инородного тела в дыхательные пути.



Зоны соответствия для избавления от кашля

Чтобы избавиться от кашля, необходимо воздействовать на точки соответствия легким в целом, а также гортани, трахее, бронхам в стандартной системе или в системе «насекомого».

Проведите интенсивный массаж этих точек диагностической палочкой, роликовым или любым другим массажером до ощущения тепла и покраснения кожи.

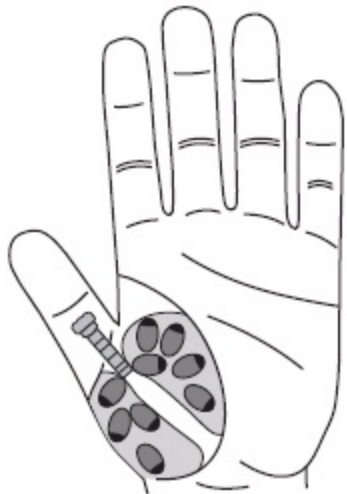


Массаж в направлении выдоха для улучшения отхождения мокроты: А – линейный

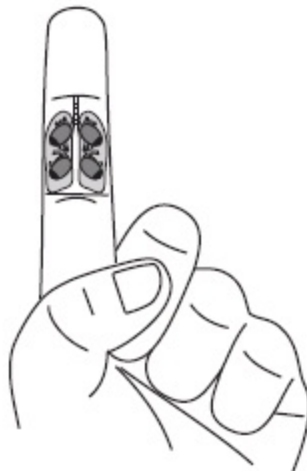


массаж пальцами, Б – роликовым массажером

Поставьте металлические или магнитные звездочки, семена на болезненные точки соответствия для длительной стимуляции. В данном случае хорошо использовать в качестве стимуляторов семена шиповника, свеклы, гречихи, черного перца, яблок и др.

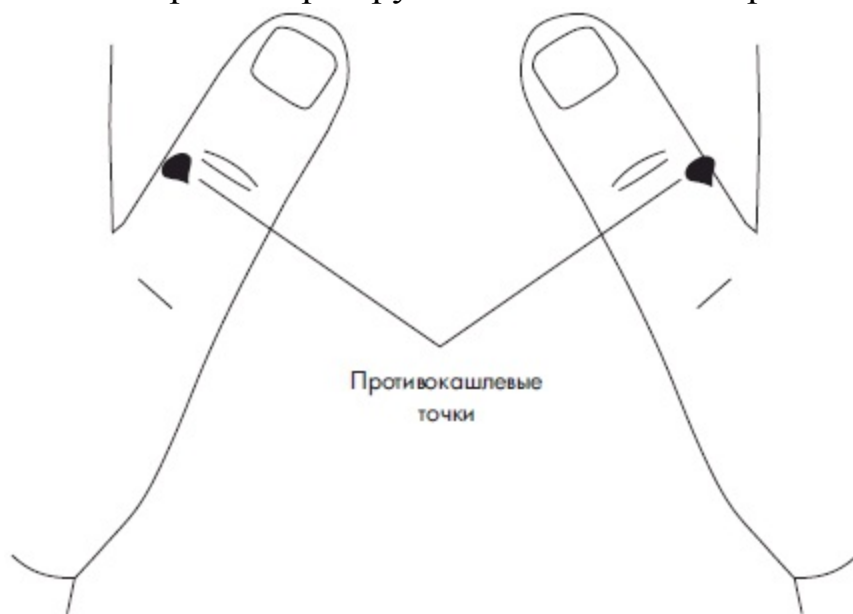


Система соответствия кисти



Система «насекомого»

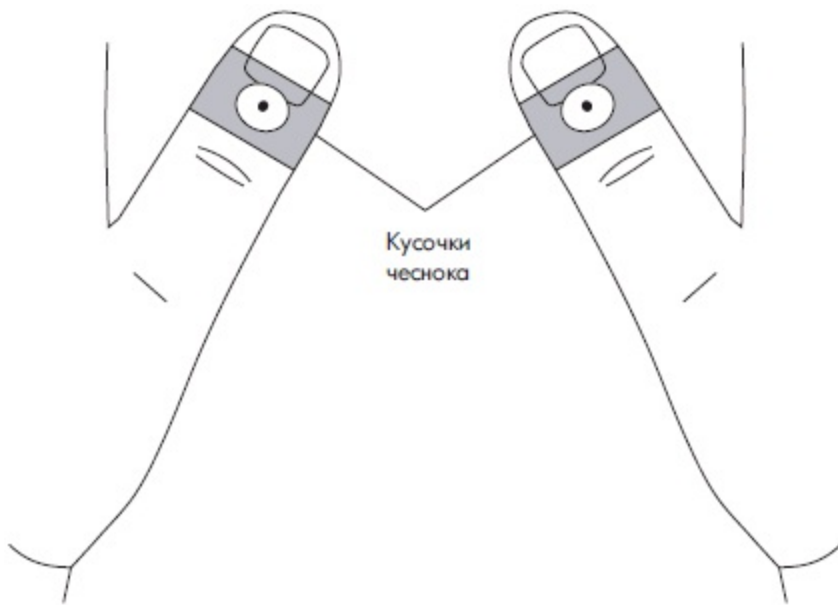
Семянотерапия при трудноотделяемой мокроте и затрудненном выдохе



Стимуляция противокашлевых точек

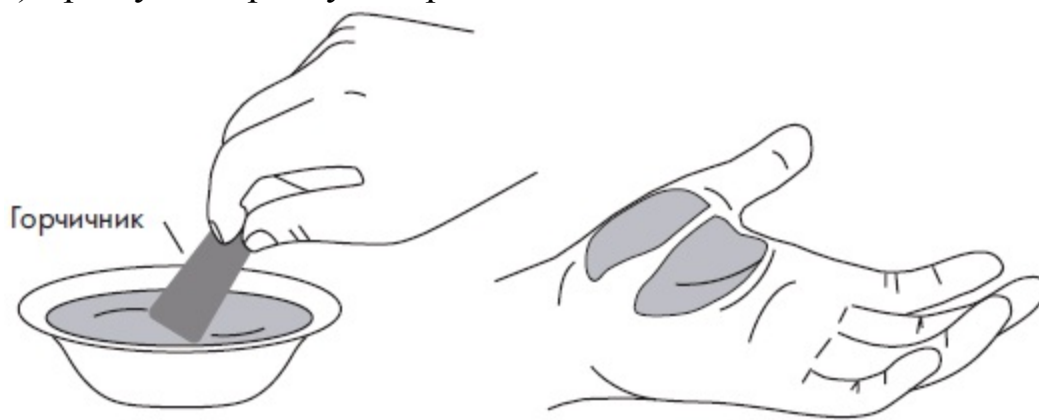
семенами гречихи

При кашле часто применяют горчичники. Такие же горчичники полезно поставить на зоны соответствия легким в системе обычной системе соответствия или в системе насекомого. Для этого вырезаем из горчичника небольшой кусочек соответствующего размера и формы, погружаем его в теплую воду (40–45 °С) и после этого горчичной стороной плотно прикладываем к коже на область соответствия грудной клетке. Процедуру следует продолжать до покраснения кожи и возникновения легкого чувства жжения, на это может потребоваться от 5 до 20 минут.



Кусочки  
чеснока

Воздействие кусочком чеснока на зону соответствия продолговатому мозгу (корень ногтя) при сухом приступообразном кашле



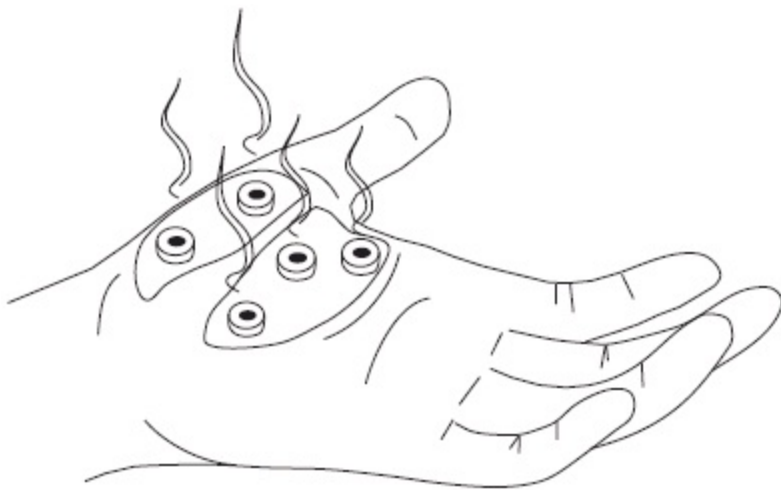
Горчичник

Постановка горчичников

на зону соответствия легким при кашле

Также хорошо применять перцовый пластырь. Из него также можно вырезать кусочек необходимой формы и подходящего размера и приложить к области соответствия грудной клетке. Особенно это удобно делать на стопах ног. В зависимости от результата время прикрепления перцового пластыря может составлять от одних до трех суток.

Перцовый пластырь можно заменить водочными или спиртовыми компрессами, также применяются компрессы из меда. Полезно делать обертывание распаренными кипятком березовыми листьями. Для этого большой палец и область у его основания (тенар) оберните марлевой салфеткой, смоченной в водке или смазанной медом. Сверху наложите компрессную бумагу, немного ваты и зафиксируйте все это бинтом так, чтобы компресс плотно прилегал к коже. Продолжительность действия такого компресса составляет 6-10 часов (можно оставить и на ночь).



Прогревание мини-моксами на чесночной подставке точек соответствия легким при сухом кашле

При сухом кашле с трудноотделяемой мокротой полезнее всего прогревать наиболее болезненные лечебные точки мини-моксами. В качестве подставки под мини-моксу в таких случаях эффективно использовать чеснок.

Прекратить влажный кашель и улучшить отхождение мокроты поможет массаж зон соответствия дыхательным путям от проекции легких по направлению к проекции носа. Такой массаж можно делать пальцами рук или роликовым массажером в любое удобное для вас время.

Если кашель сухой, приступообразный, полезно применить также сок чеснока и лука. Им натирают зоны соответствия кашлевому центру продолговатого мозга, располагающиеся у основания ногтей больших пальцев.

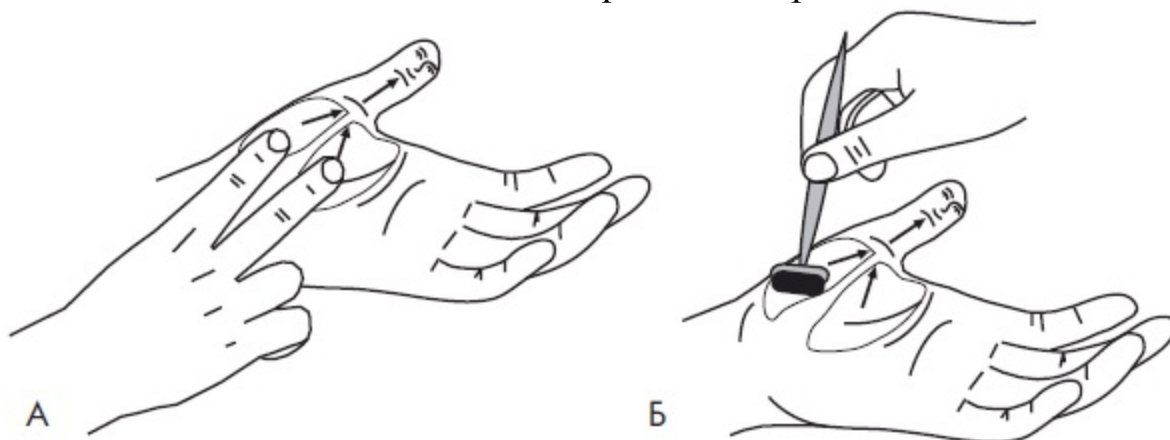
Чтобы быстро прекратить приступ кашля, следует воздействовать на точку соответствия, которая находится на большом пальце в области фалангового сустава. Для этого закрепите в этой области гречишное зерно, металлическую или магнитную звездочку.

В качестве отхаркивающего средства хорошо использовать по методике применения длинных магнитов семена, листья и ветки растений. Их прикладывают на зоны соответствия легким и бронхам так, чтобы направление их роста совпадало с направлением отделения мокроты: от проекции диафрагмы к проекции трахеи. Для этого подойдут яблочные и виноградные косточки, семена кабачка, дыни, арбуза и т. д.

# Боремся с одышкой

Одышка – это нарушение дыхания, при котором возникает ощущение нехватки воздуха, нарушаются частота и глубина дыхания. Резко выраженная одышка называется удушьем. Если у вас нарушилось дыхание, в первую очередь необходимо решить, что труднее сделать – вдох или выдох. От этого будут зависеть и ваши действия. Определите, где находятся точки, помогающие снять одышку. Это болезненные точки соответствия трахее, бронхам, легким, диафрагме, сердцу. При одышке чаще всего используются точки в стандартной системе соответствия кистей и стоп.

При затрудненном выходе для достижения быстрого эффекта стимулируйте лечебные точки соответствия легким и бронхам с трахеей по направлению, соответствующему движению воздуха при выдохе. Дыхание с затрудненным выдохом отмечается при бронхиальной астме и других заболеваниях легких, сопровождающихся выделением большого количества мокроты. Поэтому начинать воздействие необходимо с линейного массажа пальца диагностической палочкой, ручкой или карандашом в направлении от зоны соответствия нижним долям легких и проекции гортани.



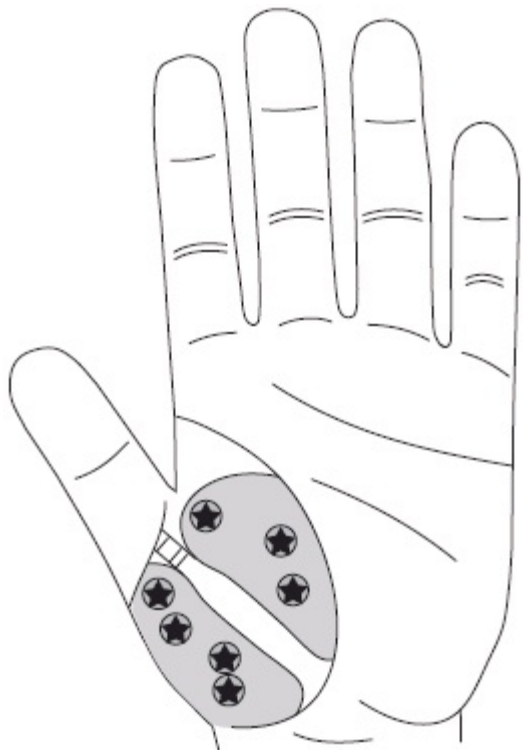
Массаж в направлении выдоха для улучшения отхождения мокроты: А – линейный массаж пальцами, Б – роликовым массажером

Прикрепите любые поверхностные аппликаторы к лечебным точкам в зоне соответствия легким и дыхательным путям в целом (в стандартной системе соответствия).

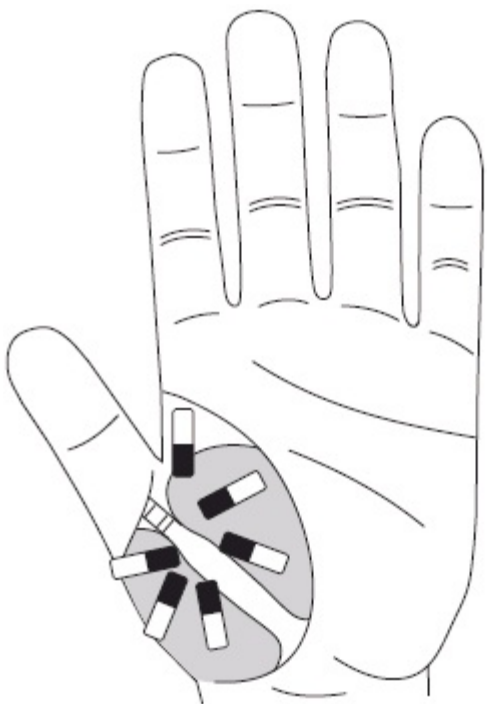
...

*При одышке хорошо использовать естественные стимуляторы, зеленые или красные семена – горох, чечевицу, калину, огурец и другие.*

Если у вас нет подходящих семян, тогда для лечения одышки закрасьте зоны соответствия зеленым или красным цветом и закрепите на них те семена, которые есть. Семена ставят на самые чувствительные точки соответствия или покрывают ими всю зону соответствия легким, периодически нажимая на них. Семена могут находиться в точках соответствия в течение суток, после чего их необходимо заменить на свежие.



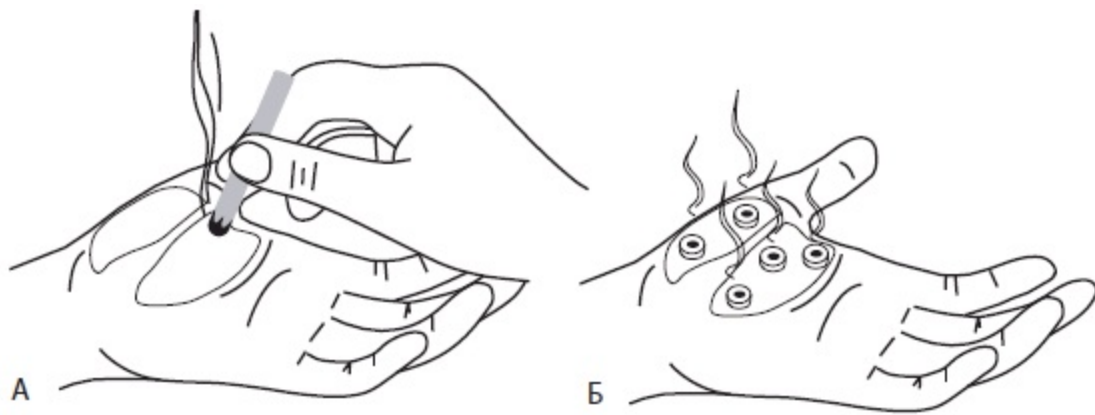
Стимуляция болезненных точек соответствия бронхам металлическими звездочками при одышке



Лечение длинными магнитами при затрудненном выдохе

Чтобы улучшить отхождение мокроты и более эффективно облегчить выдох, следует в зонах соответствия легким зафиксировать листья, веточки, семена растений или магниты так, чтобы поток энергии был обращен к зоне соответствия трахее.

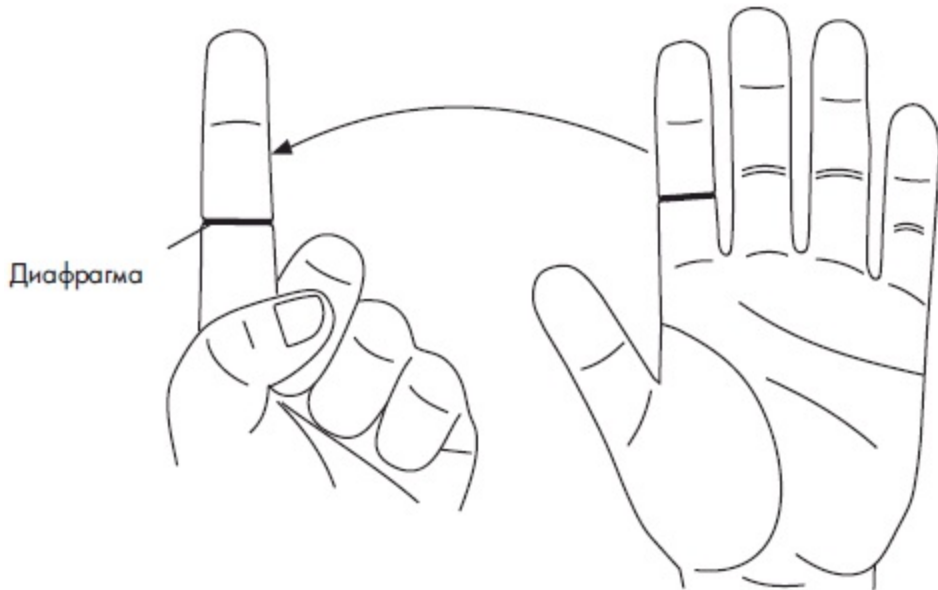
Если вас беспокоит вязкая мокрота, прогрейте мини-моксами или полынной сигарой самые болезненные точки соответствия легким. Если вы не переносите запаха полынного дыма или у вас аллергия на полынь, то этого делать не следует.



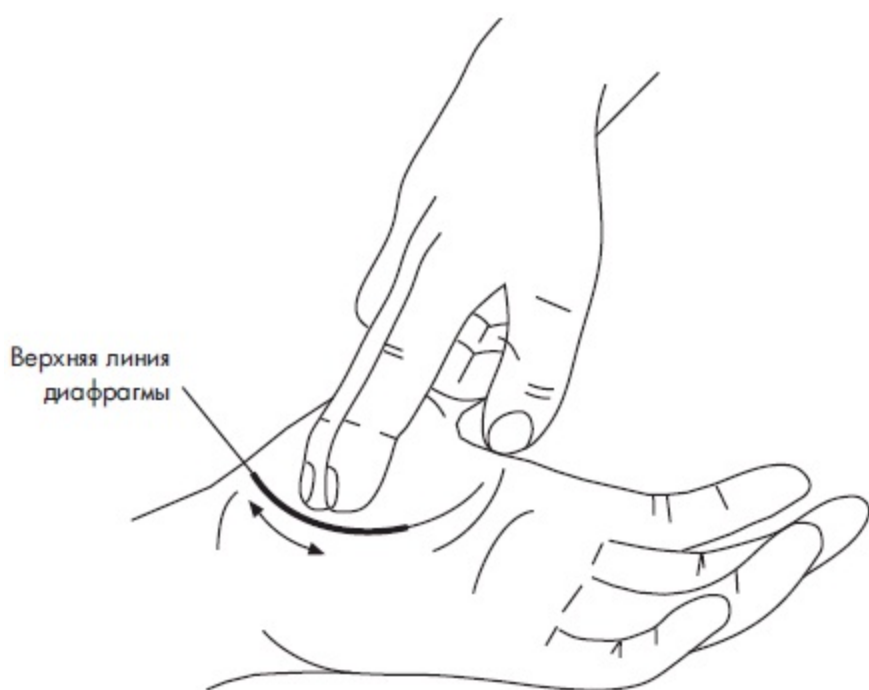
Прогревание зоны соответствия легким для разжижения мокроты: А – полынной сигарой, Б – мини-моксами

При сильной одышке массируйте пальцами верхнюю линию диафрагмы в стандартной системе соответствия.

Чтобы добиться продолжительного эффекта и более активно воздействовать на точки соответствия диафрагме, в системе «насекомого» перетяните эластичной резинкой область среднего сустава пальца, соответствующего диафрагме, а затем ее резко снимите.



Стимуляция эластичной резинкой зоны соответствия диафрагме в системе «насекомого» при одышке



Массаж пальцами зоны соответствия

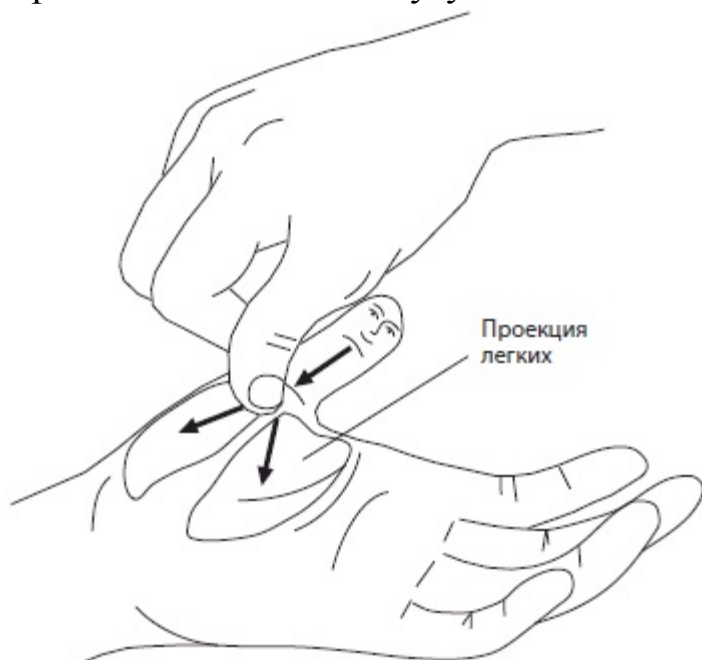
диафрагме на кисти при одышке

Эту манипуляцию следует многократно повторять в течение 5-10 минут, меняя пальцы. Результат может вас приятно удивить своей эффективностью и простотой.



# Если тяжело дышать

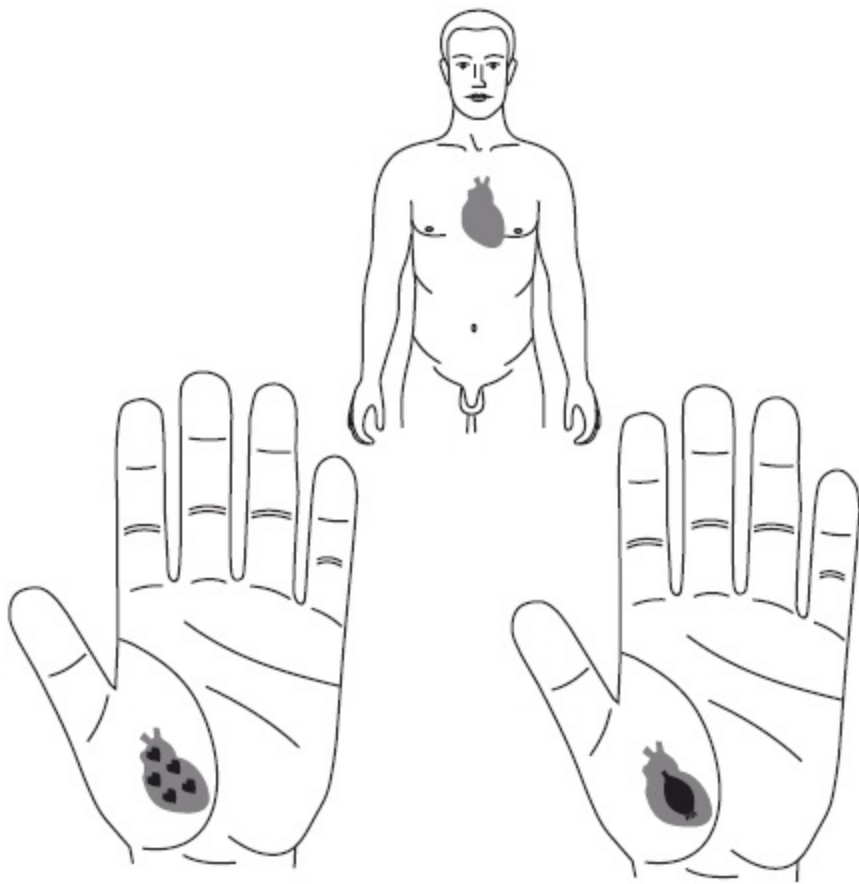
Проблемы со вдохом часто сопутствуют болезням сердца, поэтому для нормализации дыхания требуется стимулировать болезненные точки соответствия сердцу и проводить массаж, способствующий прохождению воздуха по дыхательным путям в легкие. Массаж точек соответствия сердцу лучше вести диагностической палочкой или пальцами (большим или вторым и третьим), выполняя ритмичные надавливающие движения с частотой примерно 60 нажатий в минуту в течение от 5 до 20 минут.



Линейный массаж пальцем, облегчающий вдох

Чтобы было легче дышать, проводите линейный массаж от зоны соответствия трахее, главным бронхам, легким.

Такой массаж нужно выполнять щупом, пальцами или острым карандашом не менее 10 минут.

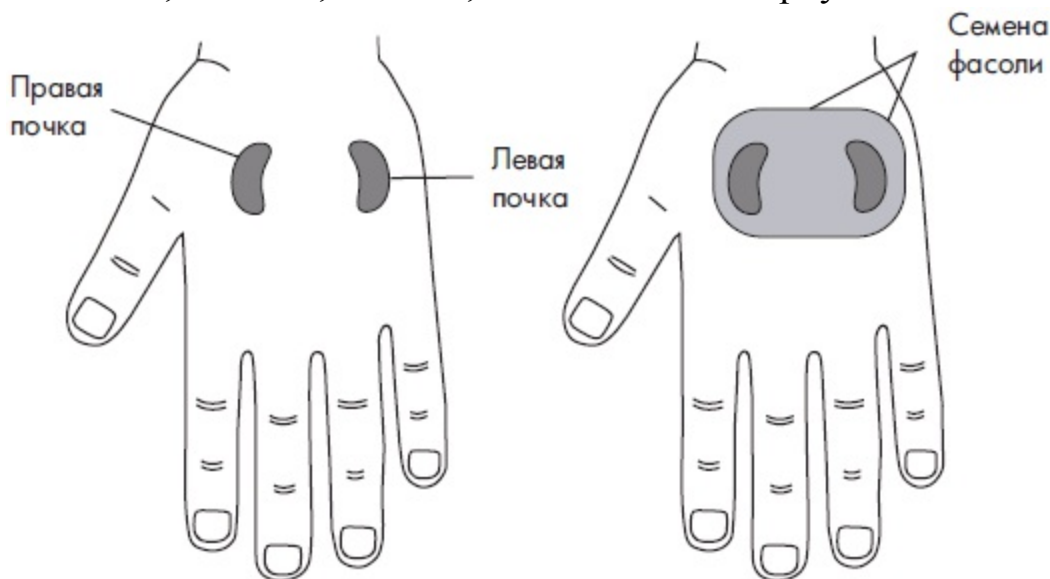


Семена калины

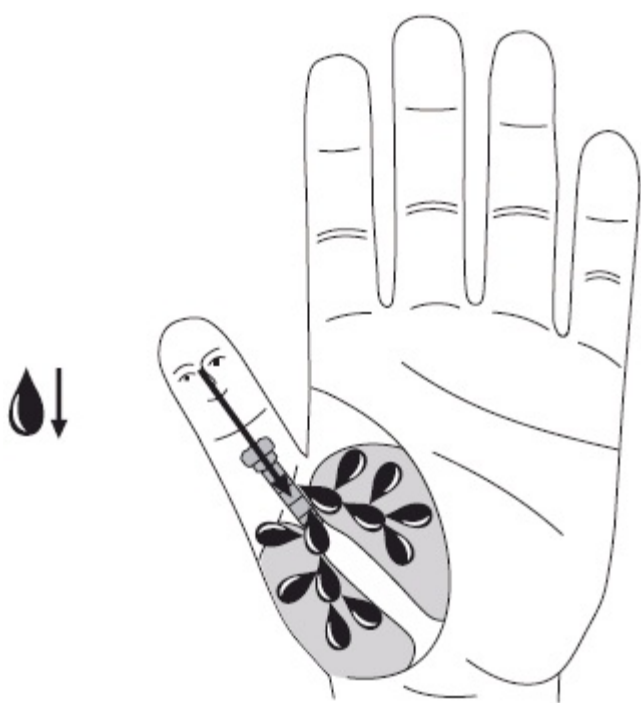
Плод шиповника

Аппликация семян на зоны соответствия сердцу на кисти при затрудненном вдохе

Окончив массаж, прогрейте зону соответствия сердцу мини-моксой, а после воспользуйтесь стимулятором – звездочками, магнитами, семенами. Хорошо использовать семена тыквы, кабачка, калины, шиповника или арбуза.



Стимуляция зон соответствия почкам семенами фасоли при одышке



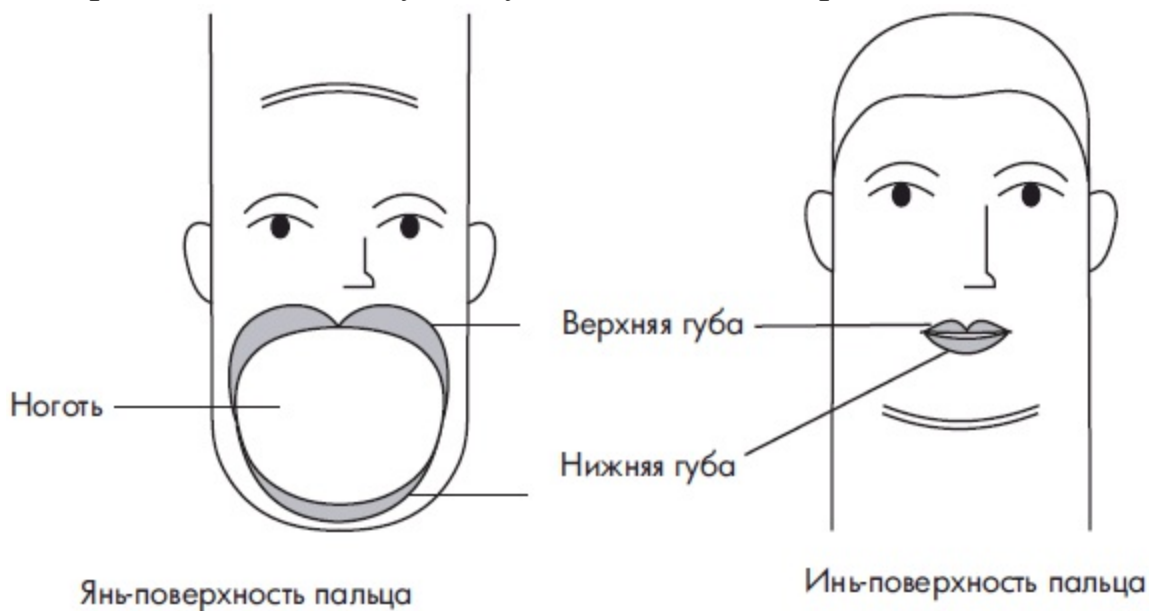
### Семяноотерапия при затрудненном вдохе

Затем в зонах, соответствующих легким, следует закрепить семена – таким образом, чтобы поток энергии двигался в направлении воздуха, проходящего по дыхательным путям при вдохе. Для этого используйте семена груши, винограда, огурцов, кабачков, пшеницы, яблочные косточки и др. Семена можно оставить в зонах соответствия на сутки, после чего замените их свежими, при необходимости повторяя процедуру. Если одышка связана с заболеваниями сердца, одновременно с этим могут также возникать отеки. Для облегчения дыхания таким больным нужно стимулировать и точки соответствия почкам. В этих целях на зоны соответствия почкам следует прикрепить семена арбуза, дыни, бобов, фасоли. Хорошо использовать кусочки янтаря.

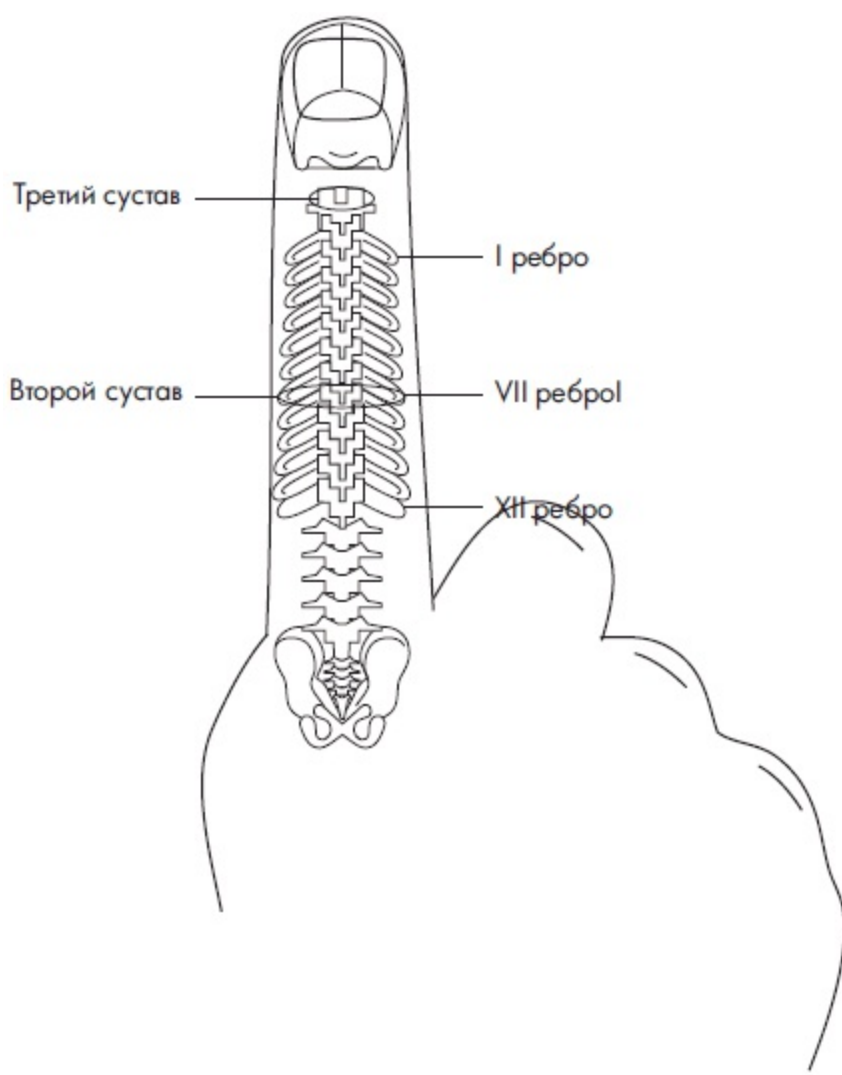
# Герпес

Герпес – один из самых распространенных вирусов, с которым постоянно приходится сталкиваться и взрослым, и детям. Высыпания в виде пузырьков с прозрачной жидкостью возникают внезапно и доставляют немалый дискомфорт. Он то и дело неожиданно напоминает о себе: вдруг появится на губах или в области носа. Особые неприятности доставляют герпетические высыпания на туловище, обычно вдоль межреберий, получившие название «опоясывающего лишая». Для них характерны стойкие, выраженные боли, длящиеся порой годами.

Найдите наиболее болезненные точки соответствия. Нахождение точек соответствия зависит от локализации герпетических высыпаний: если они возникли вокруг носа – следует стимулировать точки соответствия носу; при появлении герпеса на губах – найдите болезненные точки соответствия губам. Их можно легко обнаружить вокруг ногтя на каждом из пальцев кисти или стопы. Точки соответствия верхней губе располагаются над корнем ногтя, а проекция нижней губы – у его свободного края.



Соответствия губам на пальце

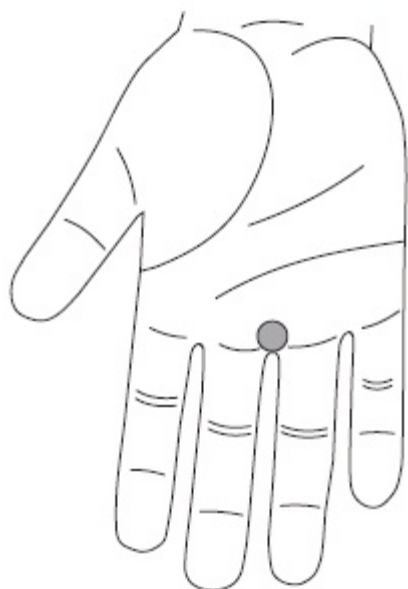


Зоны соответствия ребрам и

межреберьям в системе «насекомого»

В случае если у вас появились прозрачные пузырьки в районе ребер, для поиска болезненных лечебных точек удобно воспользоваться системой «насекомого».

Для того чтобы избавиться от герпеса в интимных областях, ищите точки в стандартной системе соответствия, они находятся в области кожной складки между третьим и четвертым пальцами.

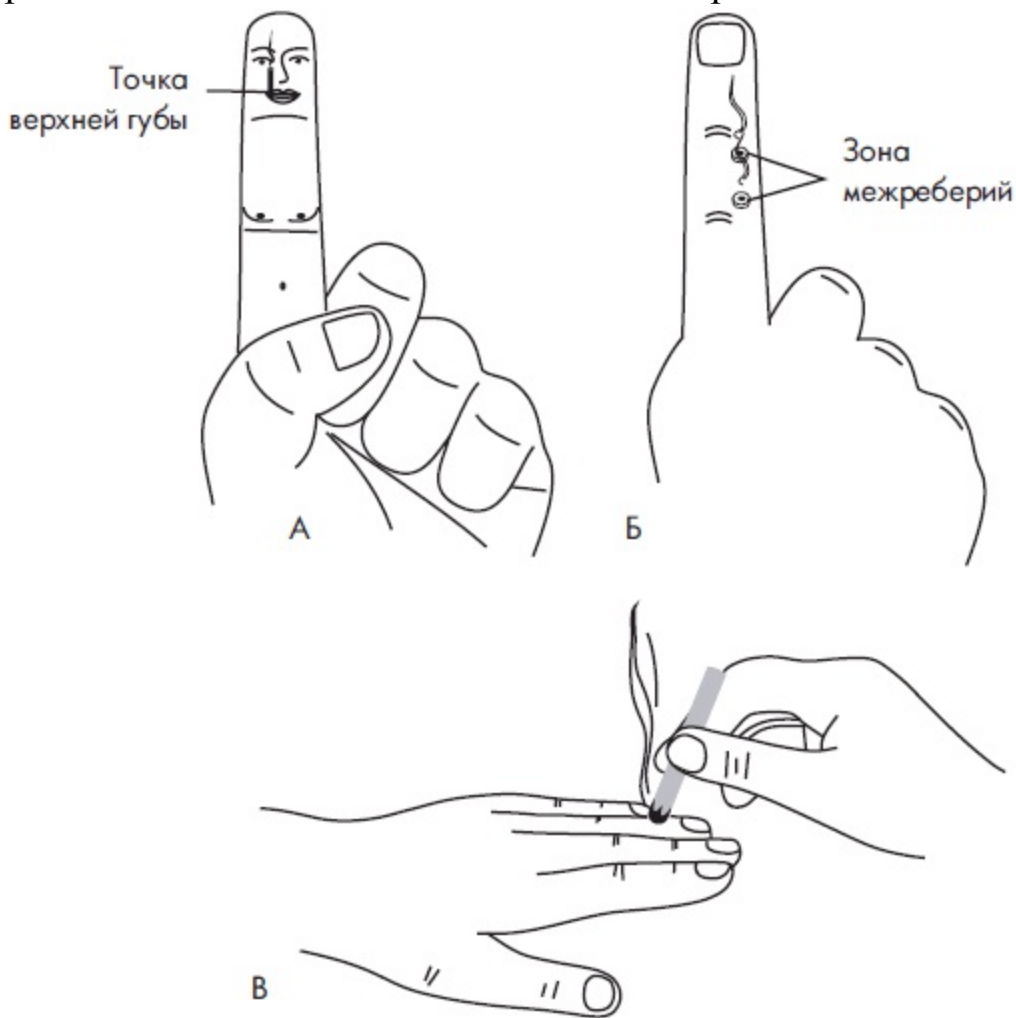


Зона соответствия наружным половым органам

С чего начать борьбу с герпесом? Для начала нужно найти самые болезненные точки соответствия в областях герпетических высыпаний. Воспользуйтесь щупом или острым

карандашом. Каждую из найденных точек нужно хорошо помассировать в течение 3–5 минут. При опоясывающем лишае, если массаж был сделан правильно, вы сразу почувствуете, что боль отступает.

После этого все найденные точки соответствия нужно прогреть. Прогревание поможет быстрее вывести пузырьки, а также избавит вас от болевых ощущений. Если высыпания появились на губах, вокруг носа или на половых органах, лучше использовать нитевидную моксу. При локализации герпеса в области межреберий лучше воспользоваться мини-моксой. В случае появления обширных участков высыпаний вдоль ребер можно проводить прогревание зон соответствия полынной сигарой.



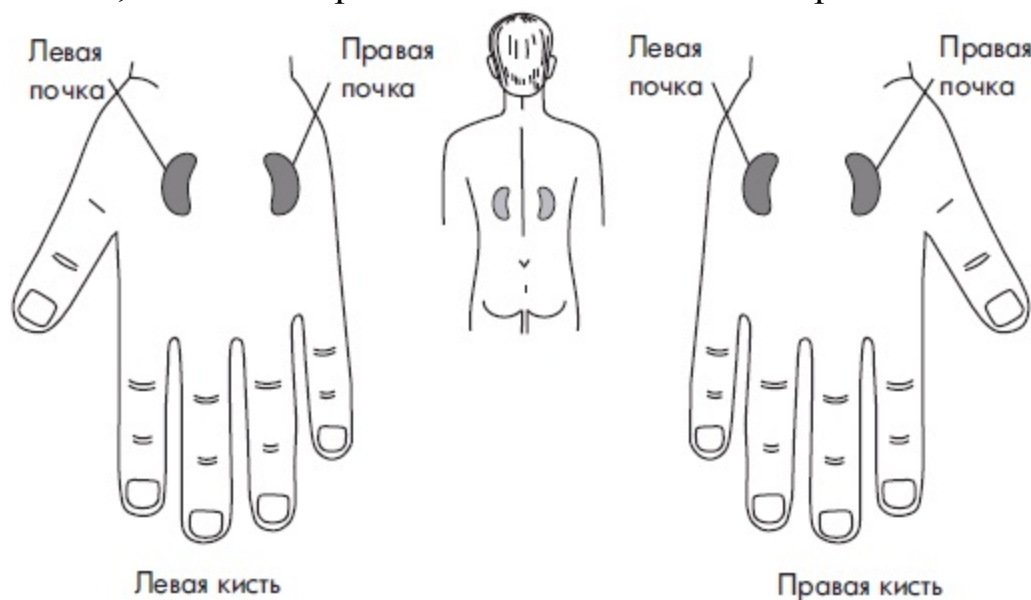
Лечение герпеса прогреванием в системе «насекомого»: А – нитевидным моксом, Б – мини-моксой, В – полынной сигарой

Чтобы добиться продолжительного эффекта, зафиксируйте с помощью лейкопластыря в болезненных точках звездочки или шарики. Из растительных стимуляторов лучше использовать семена шиповника, редиса, гречихи, проса, чечевицы, перца, мака (в мини-системе). Помните, что на любой вами выбранный и закрепленный на зонах соответствия стимулятор необходимо периодически нажимать, что ускоряет лечебный процесс. Для комплексного лечения методы Су Джок можно дополнить распространенными противовирусными препаратами. Они предупреждают образование новых элементов сыпи, ускоряют подсыхание пузырьков, ослабляют боль при опоясывающем лишае (только в острый период). После прогревания попробуйте втирать эти мази в точки соответствия высыпаниям. Результат может вас приятно удивить.

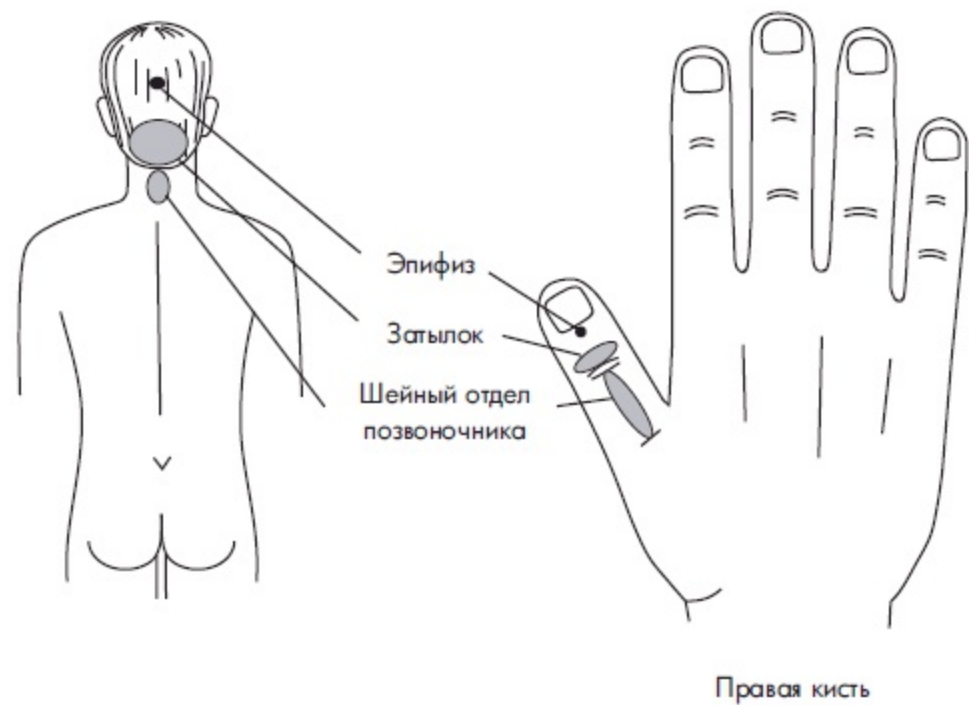
# Когда мучает бессонница

Одна из причин преждевременного старения и частых болезней – это стрессы на работе, недосыпание, постоянные нагрузки, которые вызывают хроническую усталость, нервное перенапряжение и, как следствие, бессонницу. Сон – важный элемент здоровья человека. Поэтому не пренебрегайте советами данного раздела, возможно, они помогут вам научиться расслабляться и справляться с бессонницей. В первое время выделите для изучения и самостоятельных занятий восточной терапией примерно полчаса в день, лучше в один и тот же час, например, в вечернее время.

Найдите массажным щупом или карандашом наиболее болезненные точки соответствия. Это точки соответствия затылку, шее, эпифизу, почкам, солнечному сплетению, а также энергетические точки инь поверхности кисти и стопы.



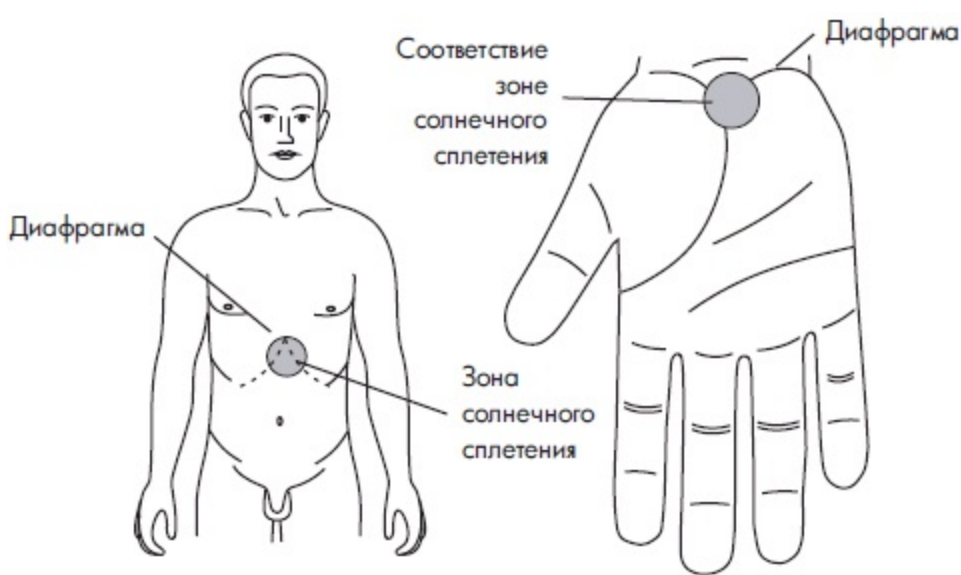
Соответствия почкам



Соответствия затылку, шейному

отделу позвоночника и эпифизу

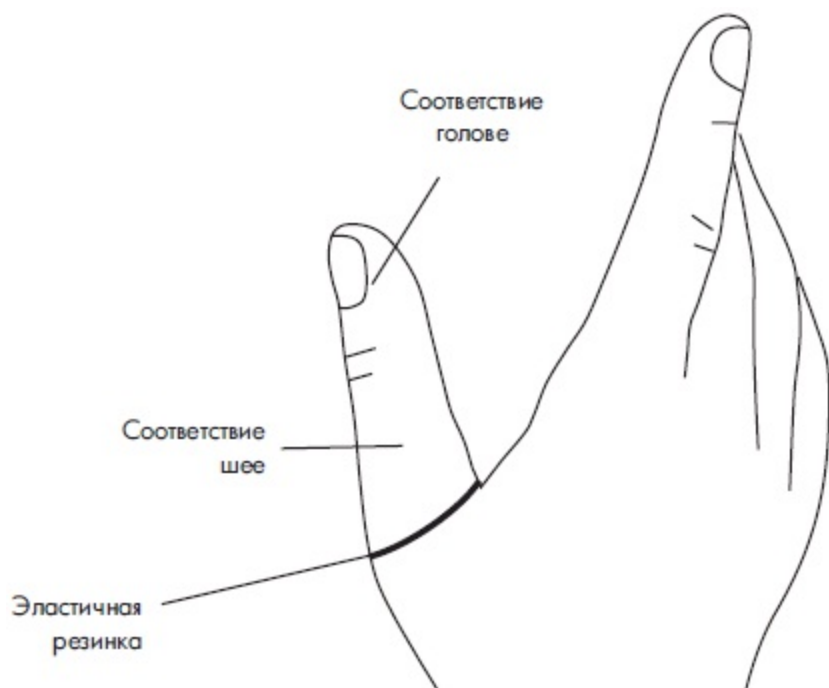




Правая кисть

Соответствие солнечному

сплетению



Жгутотерапия при бессоннице

...

*Если вы уже легли, но не можете уснуть, наденьте на 3–5 минут на основание не слишком тугую, но и не слабую эластичную резинку. Когда почувствуете, что глаза начали слипаться, снимите ее.*

Как еще можно воздействовать на лечебные точки? Чтобы расслабиться, полностью отрешиться от всех проблем, освободиться от непрерывного потока мыслей, обязательно прогрейте энергетические точки до появления ощущения приятного тепла в ладонях.

После этого хорошо провести легкий массаж зон соответствия затылку и почкам, а также помассировать зону соответствия шейному отделу позвоночника.

К наиболее болезненным точкам полезно прикрепить с помощью лейкопластыря

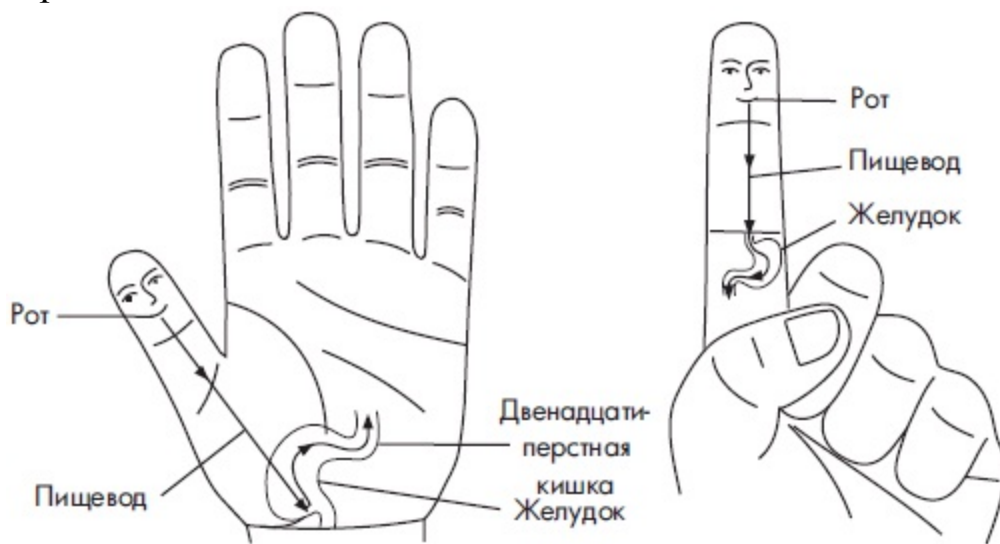
семена и массировать их в течение 3–5 минут, а после можете спокойно ложиться спать.

# Избавляемся от тяжести в желудке и тошноты

Многие из нас злоупотребляют едой, особенно за праздничным столом. Раскаяние обычно приходит вместе с болью в желудке, тяжестью, тошнотой и другими неприятными симптомами. Все эти симптомы можно отнести к одному болезненному состоянию, называемому «несварением», которое сопровождается дискомфортом после обильного приема пищи, изжогой и отрыжкой.

Обратите внимание, что эти рекомендации подходят только при отсутствии сильных болей и хронических болезней пищеварительной системы. Где искать лечебные точки, если есть неприятные (в разумных пределах) проблемы с желудком или животом? Это точки соответствия пищеводу, желудку, двенадцатиперстной кишке, толстой кишке, пупку.

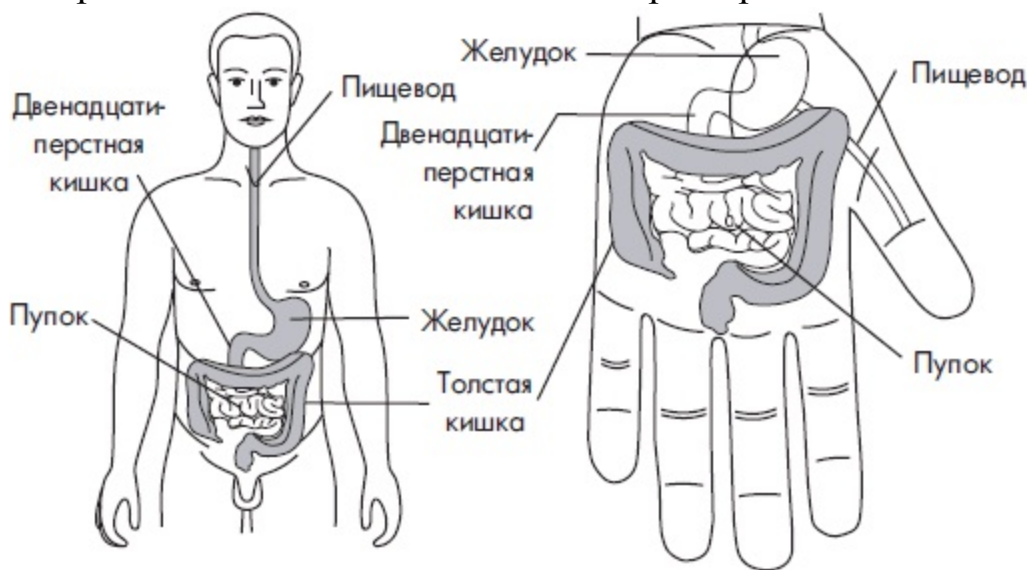
Особенно эффективно воздействие на болезненную точку, соответствующую входу в желудок. В стандартной системе соответствия она находится в центре треугольника, образованного кожными линиями у лучезапястной складки. Как можно помочь при «несварении»?



Система соответствия кисти

Система «насекомого»

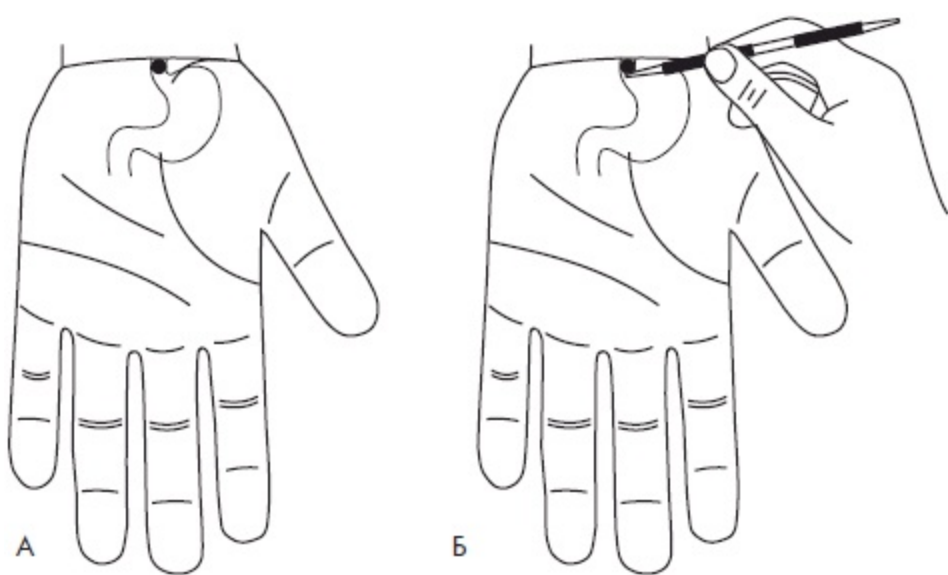
Направление массажных движений при отрыжке и тошноте



Левая кисть

Проекция

желудочно-



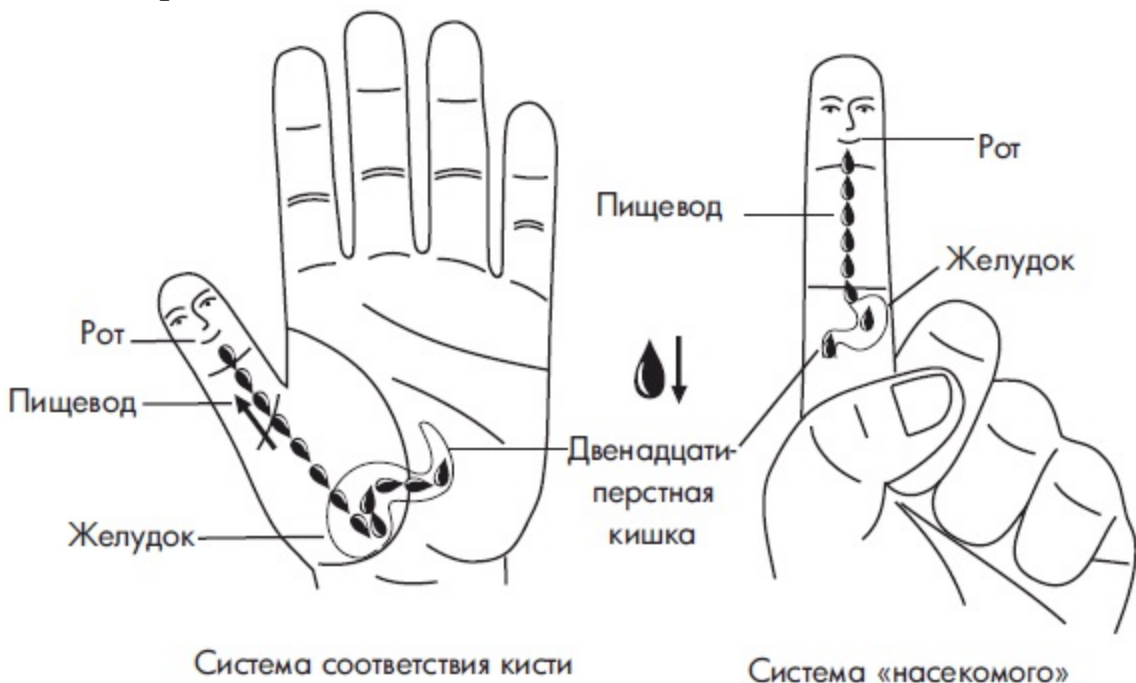
Стимуляция зоны соответствия

«входу» в желудок при несварении: А – зона соответствия входу, Б – массаж диагностической палочкой

Найдите самую болезненную точку соответствия входу в желудок. Пальцами или диагностической палочкой сделайте вращательный массаж этой точки по часовой стрелке.

Чтобы ускорить прохождение пищи по пищеварительному тракту и быстрее очистить желудок, а также избавиться от отрыжки и тошноты, проведите линейный массаж пальцем, любым массажером (очень удобно роликовым) от зоны соответствия рту по направлению к проекции двенадцатиперстной кишки. Уже через 3–7 минут вы почувствуете уменьшение тяжести в желудке, прекратится отрыжка, исчезнет тошнота.

Полезно использовать и растительные аппликаторы – семена, веточки растений. Подойдут семена льна, груши, тыквы, кабачка, яблока. Прикрепите их в виде цепочки в зонах соответствия пищеводу, желудку, двенадцатиперстной кишке так, чтобы направление движения энергии в них совпадало с движением пищи.



Применение яблочных семян для улучшения пищеварения

Следует помнить, что несварение может быть вызвано проблемами с перевариванием пищи. Поэтому рекомендуется также массировать болезненные точки соответствия желудку, двенадцатиперстной кишке, пупку. Сделайте интенсивный массаж этих точек, а затем

закрепите на них металлические или магнитные звездочки, можно семена. Ваши действия будут еще более успешными, если вы закрасите зоны соответствия органам пищеварения в зеленый цвет. Не забудьте о массаже точек соответствия толстой кишке – это также поможет успешно справиться с возникшими проблемами.

# Долой лишний вес

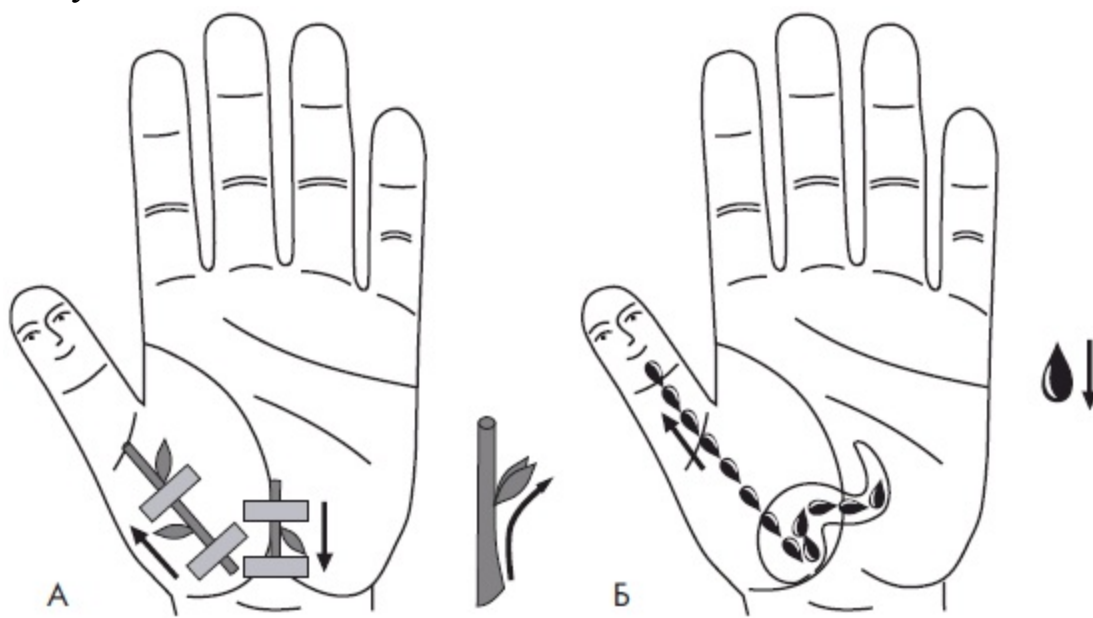
Лишний вес – это, наверное, проблема только что начавшегося века. О ней говорят повсюду, и многих из нас в той или иной мере она беспокоит. Забота о собственной фигуре – это забота не только о внешности, но и здоровье. Хотите похудеть, но при этом не можете изменить своим привычкам и пристрастиям, любите хорошо и вкусно поесть, вам по-прежнему тяжело отказаться от двойной порции жареной картошки или кусочка торта.

...

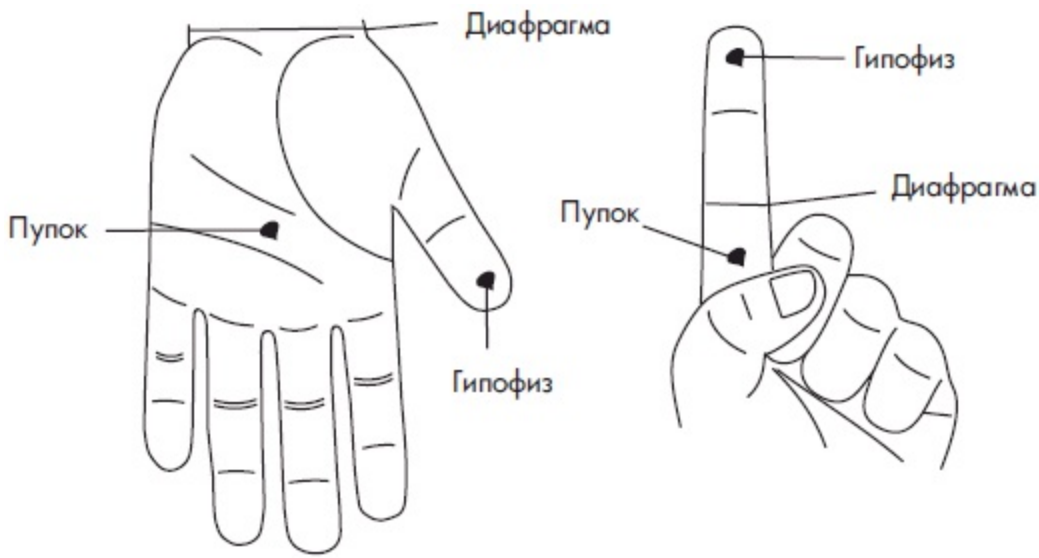
*Как с помощью Су Джок терапии победить лишний вес? Поставьте магнитные звездочки или гречишные зерна в точки соответствия пупку и гипофизу. Когда у вас возникнет желание съесть лишний кусочек, побаловаться чем-то вкусным или сладким, интенсивно воздействуйте на точки до тех пор, пока желание не пройдет.*

Найдите наиболее болезненные точки соответствия, с помощью воздействия на которые вы сможете справиться с перееданием и, как следствие, избавиться от лишних килограммов. Это точки соответствия гипофизу, пупку, рту, пищеводу, желудку, толстой кишке. Стимуляцию этих точек можно проводить как в стандартной системе соответствия на кисти, так и в системе «насекомого» на любом пальце.

Поместите веточку растения на зону соответствия пищеводу и желудку так, чтобы направление роста растения было противоположным естественному движению пищи по пищеводу.



Семянотерапия для снижения аппетита: А – веточками растений, Б – яблочными семенами

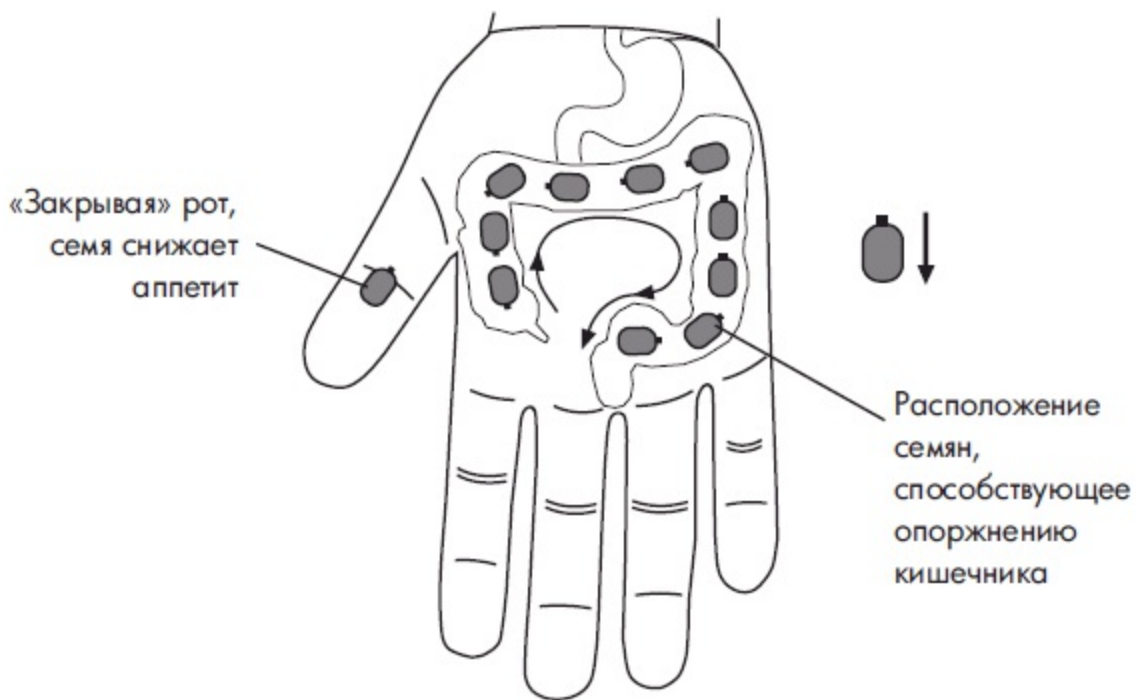


Система соответствия кисти

Система «насекомого»

Семяноотерапия при

повышенном аппетите



Семяноотерапия при

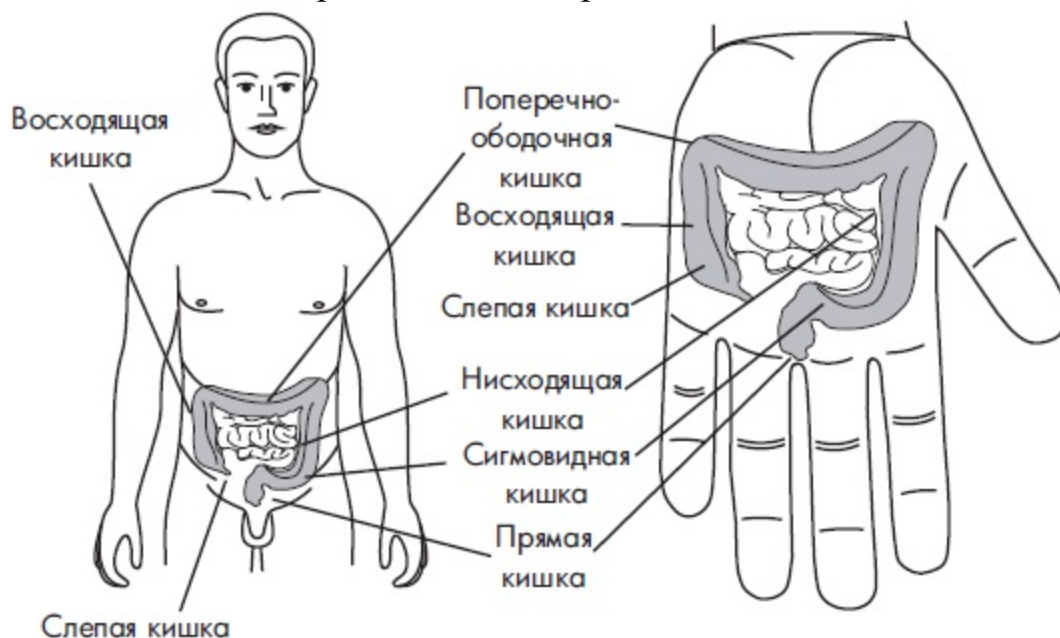
ожирении

Также можно воспользоваться семенами, прикрепляя их к точкам соответствия рту, пищеводу, «входу» в желудок. Энергетический поток семян должен быть направлен против движения пищи. Чтобы снизить вес, рекомендуется использовать семена, располагая их цепочкой по проекции толстой кишки так, чтобы их энергетический поток совпадал с направлением движения содержимого кишечника.



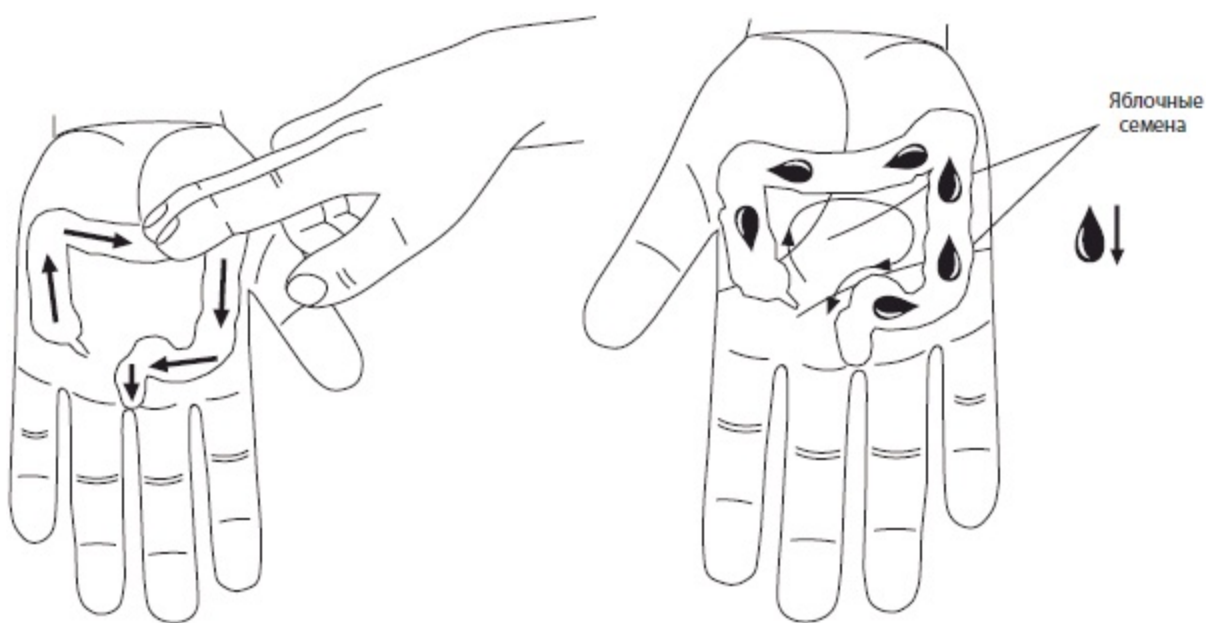
# Лечим запоры

Запоры – с этой неприятной проблемой все мы иногда сталкиваемся. Вместо того, чтобы сразу тянуться к слабительному, попробуйте самостоятельно справиться с ними – с помощью естественных методов и Су Джок терапии. Увеличьте прием обычной питьевой воды, включите в свой рацион больше овощей и фруктов, начните делать зарядку, ходите пешком, катайтесь на велосипеде и используйте приемы восточной терапии. Где находятся точки, помогающие справиться с запором? Это область соответствия толстой кишке.



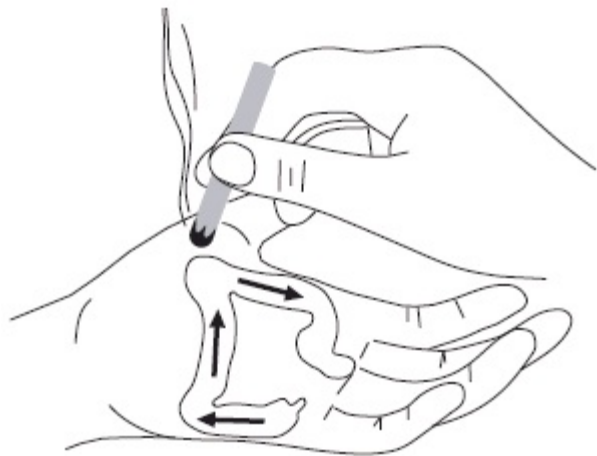
## Соответствие толстой кишке

Избавиться от запоров несложно. Найдите самые болезненные точки соответствия в области проекции толстого кишечника и хорошо промассируйте их диагностической палочкой. Затем пальцами сделайте массаж зоны соответствия всей толстой кишке в виде круговых движений в направлении, совпадающем с направлением продвижения содержимого кишечника. Можно использовать и семена. Для лечебного эффекта закрепите их в зоне соответствия толстому кишечнику так, чтобы их энергетический поток совпадал с направлением движения содержимого кишечника. Какие семена выбрать для лечения? Преимущество отдается семенам льна, тмина, арбуза, дыни, яблочным и виноградным косточкам.



### Направление массажных движений и семянотерапия при запорах

Рекомендуется также прогревать самые болезненные точки мини-моксами. Если у вас есть полынная сигара, то можно сделать уютящее прогревание: зажженной сигарой водите над проекцией толстой кишки до ощущения приятного тепла.



### Прогревание полынной сигарой зоны соответствия толстой кишке при запорах

Выполняйте время от времени массаж ладоней и ступней трубчатыми массажерами. Его также можно делать пальцами или мячиком, грецким орехом, каштаном.



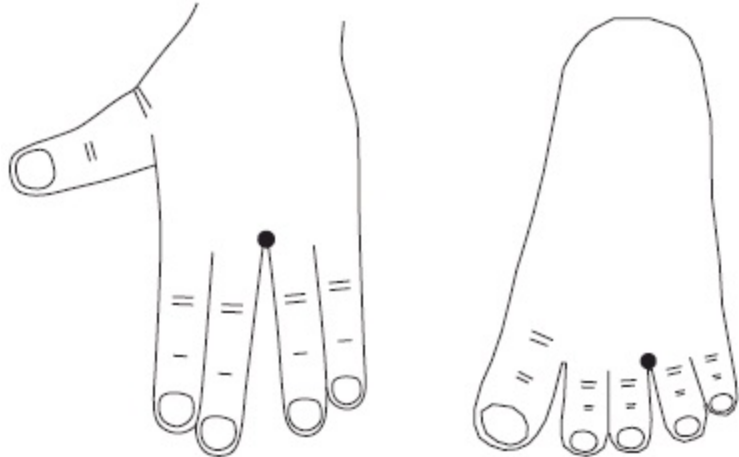
### Массаж ладони грецким орехом при запорах

Если вы теряете в весе, а в стуле имеются примеси крови или слизи, то следует

обязательно обратиться к врачу.

# Геморрой

Печальные последствия растущей гиподинамии – это запоры и геморрой. С течением времени эти проблемы усугубляются и становятся практически постоянными спутниками многих людей. Где точки, стимулируя которые можно успокоить так досаждающие при геморрое боль и зуд? Это точки соответствия прямой кишке и наружному заднепроходному отверстию (анусу).



Проекции ануса в системах соответствия кисти и стопы

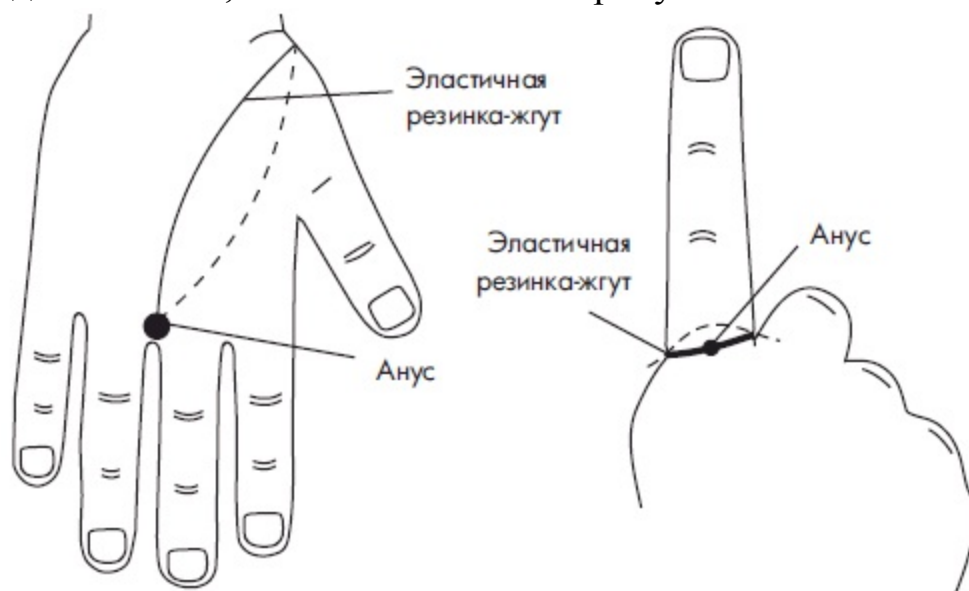
Средний и безымянный пальцы рук и ног в стандартной системе соответствия обозначают ноги, поэтому точку ануса следует искать в кожной складке между этими пальцами на тыльной поверхности кисти или стопы. Как помочь самому себе при геморрое? Пальцами, диагностической палочкой или любым подходящим предметом промассируйте точки соответствия. После тщательного массажа этих точек закрепите в них металлические или магнитные звездочки. В качестве растительных стимуляторов используйте семена черного перца, гречихи, гороха, ячменя, укропа.



Семяноотерапия при геморрое

Эффективным способом избавления от геморроя является воздействие на точку соответствия с помощью холода. Для этого каждый день на 20–30 минут прикладывайте небольшие кусочки льда из холодильника к точкам соответствия. По мере таяния кусочков

льда (от нагрева) меняйте их. Уже на второй день вы почувствуете заметное облегчение. Если геморрой протекает с кровотечениями, то используйте эластичную резинку-жгут, накладывая ее так, как это показано на рисунке.



Система соответствия кисти

Система «насекомого»

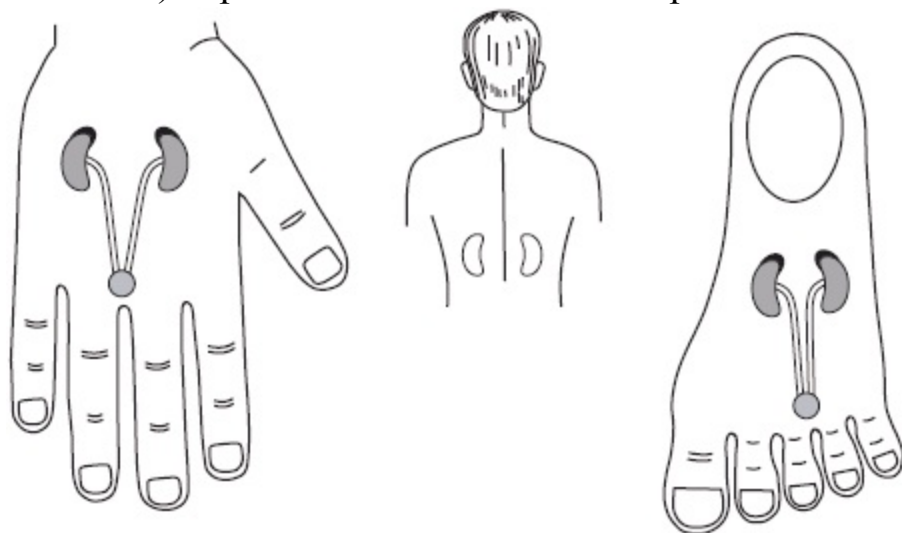
Наложение эластичной резинки на область соответствия анусу при кровоточащем геморрое

Не забывайте, что геморрой часто является следствием запоров, поэтому для достижения эффекта воздействуйте также на лечебные точки против запоров.

# Проблемы с почками

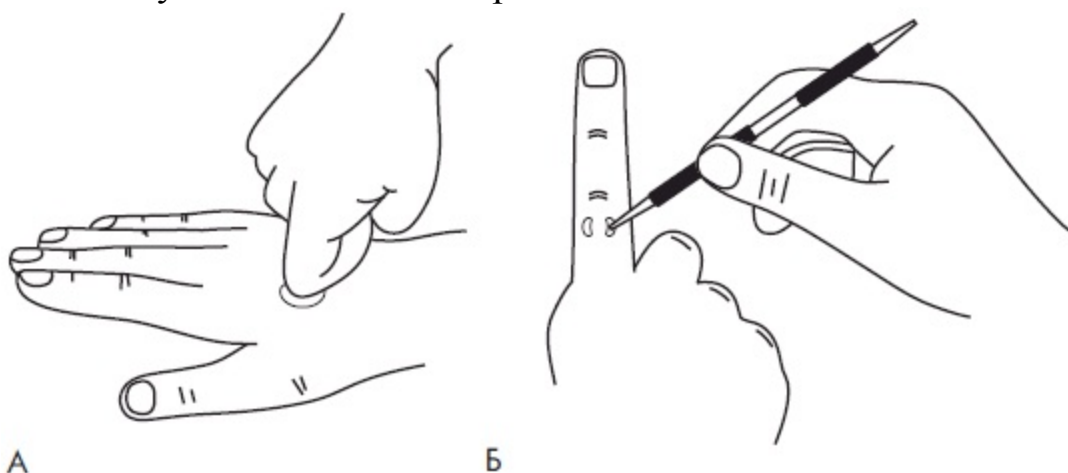
Приведенные ниже методы Су Джок терапии полезно выполнять при хронических заболеваниях почек, а также вызванных ими болях в спине, или если у вас есть нарушения мочеотделения. Вы сможете улучшить работу почек и всей мочеполовой системы. Эти рекомендации также хороши для профилактики заболеваний почек.

Где расположены лечебные точки соответствия? Это точки соответствия почкам и мочеточникам. В системах соответствия кистей и стоп проекции почек находятся в промежутках между пястными (плюсневыми) костями, ближе к костям запястья (предплюсны). При пальпации эти зоны определяются как небольшие углубления.



Соответствие почкам и мочеточникам на кисти и стопе

Как помочь при хронических нарушениях в почках? Найдите болезненные точки соответствия почкам и массируйте их пальцами или диагностической палочкой до появления ощущения тепла и покраснения кожи.



А

Б

Система соответствия кисти

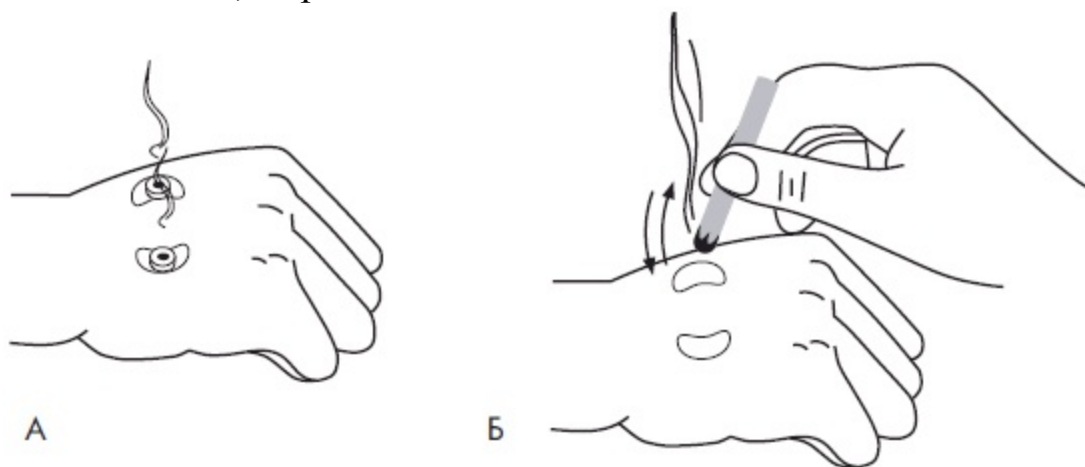
Система «насекомого»

Массаж зон соответствия правой почке: А – пальцем, Б – диагностической палочкой

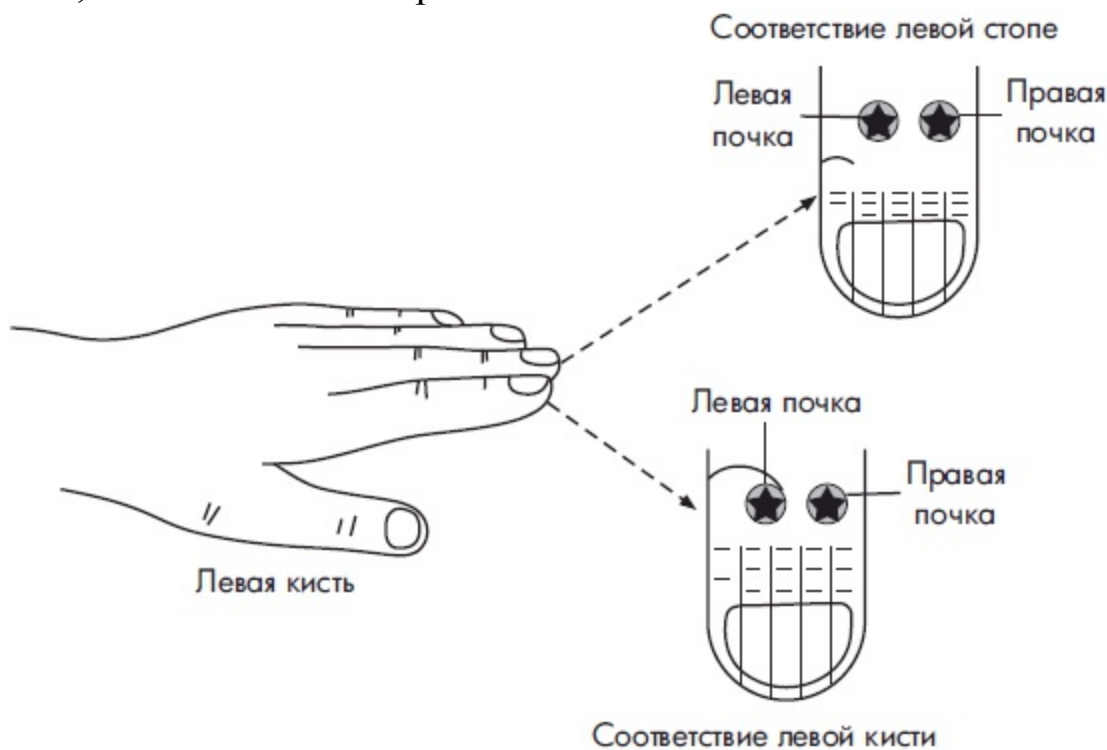
После этого рекомендуется прогреть зоны соответствия почкам мини-моксой или полынной сигарой. Это особенно полезно, если в почках есть камни. На области соответствия почкам на стопах в этих случаях также накладывают соответствующего размера перцовый пластырь. Однако при остром воспалении прогревание не проводят.

Для достижения продолжительного эффекта с помощью лейкопластыря прикрепите к болезненным точкам в стандартной системе и системе «насекомого» металлические звезды,

магнитные звезды, шарики или семена.



Прогревание зон соответствия почкам на кисти при почечной колике: А – мини-моксами, Б – полынной сигарой

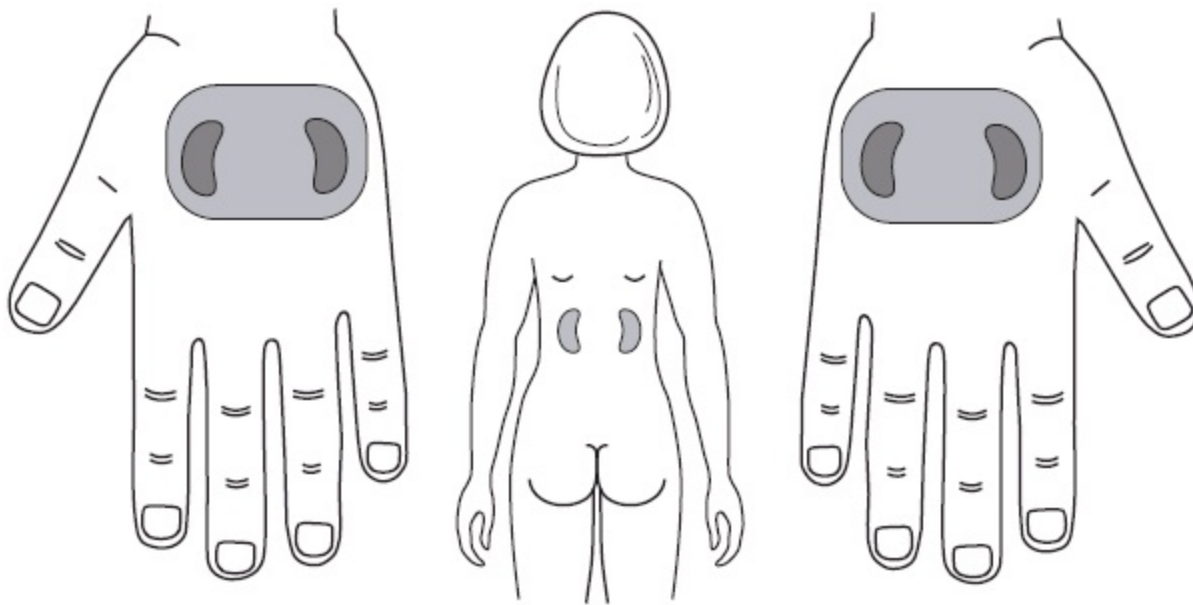


### Применение

металлических звездочек в мини-системах для лечения болезней почек

Из большого количества семян, которыми можно воспользоваться, лучше всего подойдут семена фасоли и бобов. Их форма удивительно напоминает почки. Семена оставляют в точках соответствия на несколько суток, ежедневно заменяя их на новые.





### Применение семян фасоли при заболеваниях почек

Почти при любых заболеваниях почек хорошо помогает массаж стопы большим пальцем руки. Массаж выполняют следующим образом. Точку, находящуюся в ямочке, которая появляется в центре подошвы, когда пальцы стопы сгибаются, нужно массировать по часовой стрелке на обеих подошвах. Такой массаж в течение 1–2 минут активизирует движение энергии почек. Для сохранения этого состояния на длительное время после массажа наденьте на ноги шерстяные носки.

# Как победить усталость

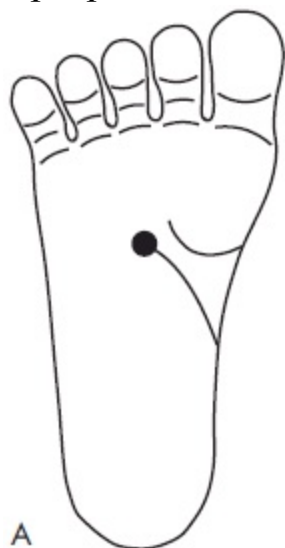
Пять из семи дней недели мы тратим силы на работе, а вечер стараемся посвящать своим личным делам. В результате постепенно в нашем теле накапливается усталость, жизнь становится бесцветной, недомогания сменяются недугами, появляется хроническая усталость.

Какие же точки соответствия нужно знать, чтобы бороться с хронической усталостью?

Это точки, которые находятся на инь и ян поверхностях рук и ног, вдоль проекций срединных линий. Они получили название энергетических точек за чудесную способность восполнять запас энергии в организме. Кроме того, стимулируйте точки соответствия щитовидной железе, тимусу, надпочечникам, гипофизу и пупку, если они болезненны при надавливании. Для того чтобы прибавить себе энергии, прогрейте моксами все энергетические точки до появления в них ощущения глубоко проникающего тепла.



Прогревание мини-моксами энергетических точек на Инь-поверхности кисти



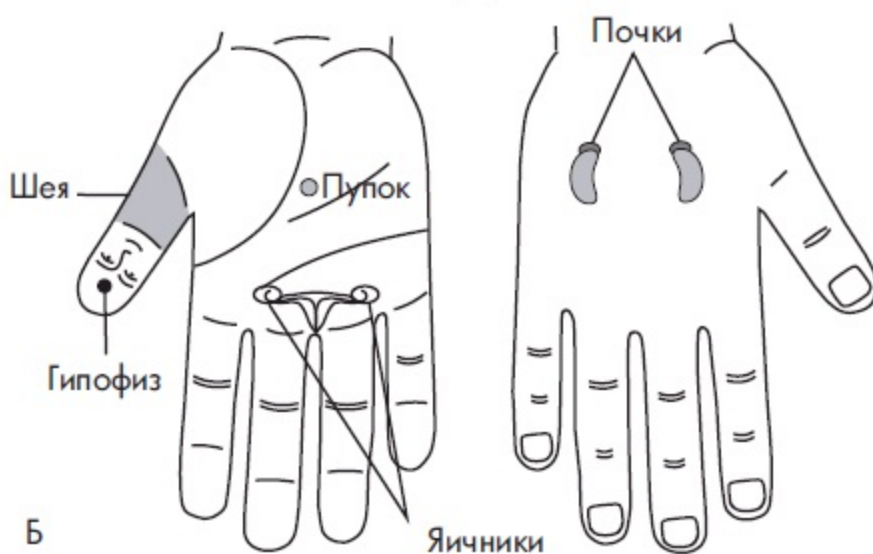
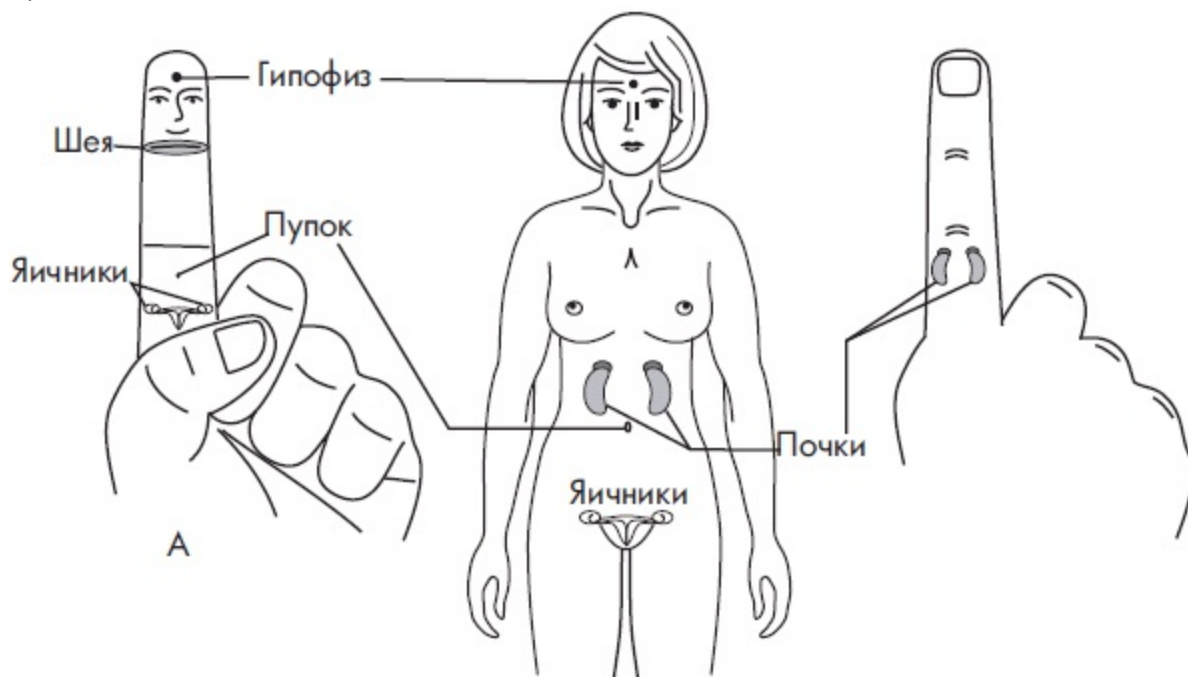
Точка на стопе,

улучшающая работу почек: А – расположение почки, Б – массаж точки большим пальцем

Повысить эффективность данной процедуры можно, если у мужчины (ян-энергия) прогревать последовательно все точки нечетным количеством мини-мокс (1, 3, 5 и т. д.), а у женщин (инь) – четным количеством мокс (2, 4, 6 и т. д.)

Проводить такое лечение мужчинам предпочтительнее на левой руке, а женщинам – на правой. Прогрейте мини-моксами также точки соответствия щитовидной железе, тимусу, надпочечникам, гипофизу и обязательно пупку, так как пупок, согласно канонам восточной

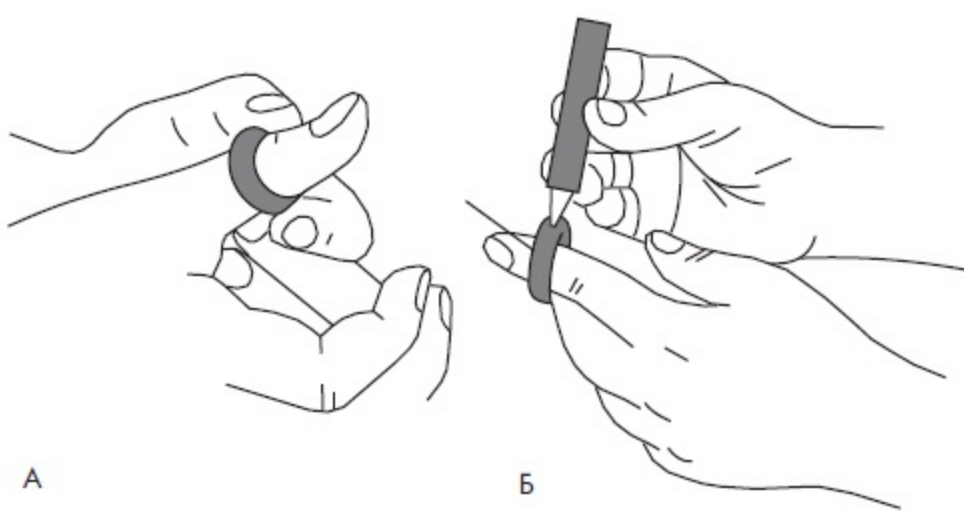
медицины, является зоной накопления и циркуляции самой сильной жизненной энергии. Делайте это через день перед сном, и вы почувствуете прилив свежих сил и бодрости. Снова появится молодой блеск в ваших глазах, возникнет ощущение легкости во всем теле. Для длительной стимуляции ставьте на прогретые точки семена шиповника, фасоли, редиса, проса, металлические или магнитные звездочки.



Проведение прогревания для снятия усталости: А – зон соответствия гипофизу, щитовидной железе, тимусу, пупку, Б – зон соответствия надпочечникам

...

*Для снятия усталости и возвращения организма в тонус полезно массажировать пальцы красными и зелеными эластичными кольцами.*



Массаж пальцев для поднятия общего тонусу: А – эластичным кольцом, Б – комбинированным массажером

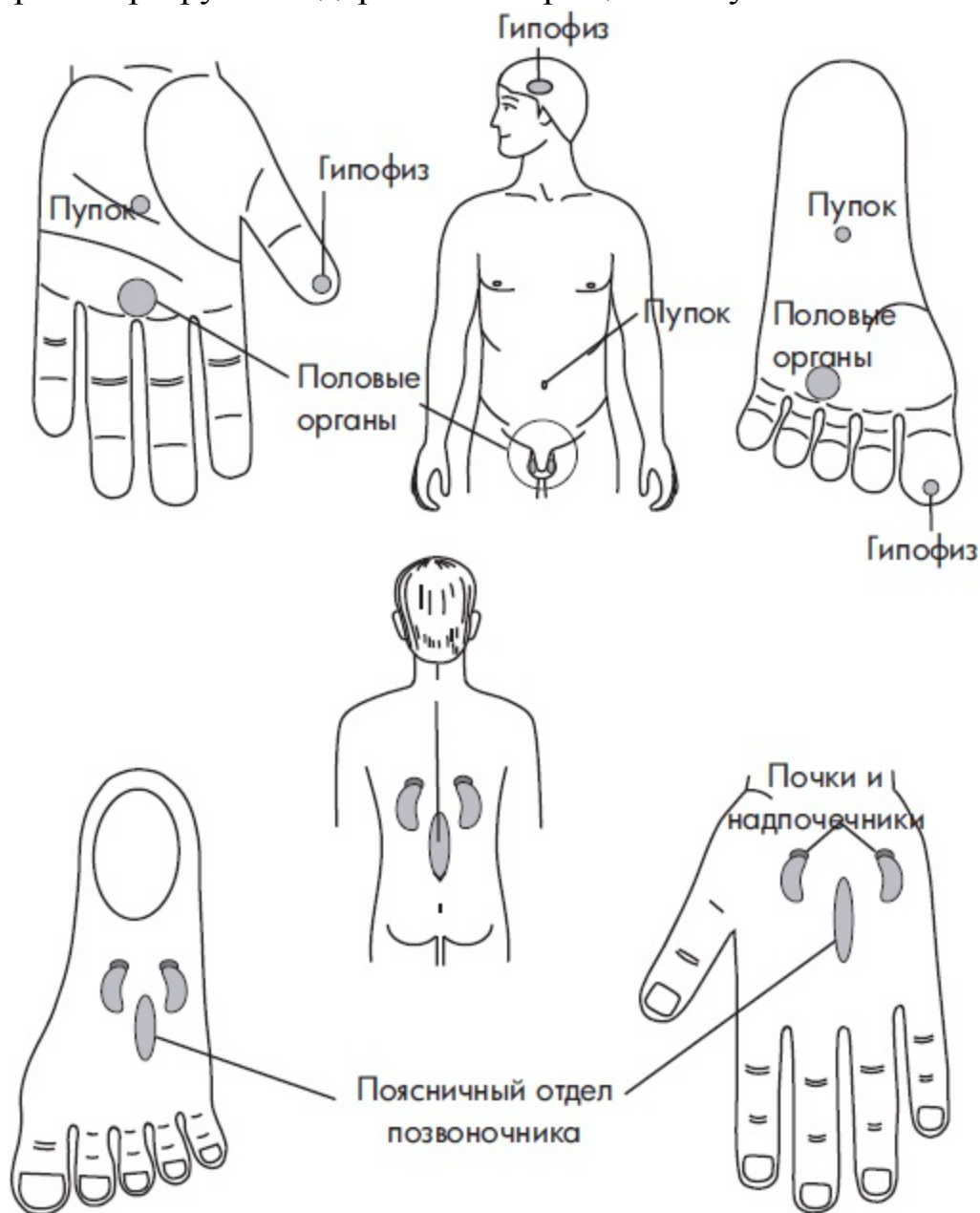
Этот массаж можно выполнять в любое время и в любом месте: в дороге, на работе в пятиминутный перерыв, дома у телевизора или компьютера. Постарайтесь промассировать каждый палец кисти, а при возможности и стопы.

# Импотенция – не приговор

Наверное, на любого мужчину угнетающе действует даже мысль о спаде в сексуальных отношениях, не говоря уже о временном или продолжительном отсутствии мужской силы. Возникает чувство собственной неполноценности, растут раздражительность и усталость, которые замыкают порочный круг импотенции. Причины импотенции у мужчины могут быть самые разнообразные, но чаще всего она является следствием невроза, физического и психоэмоционального перенапряжения.

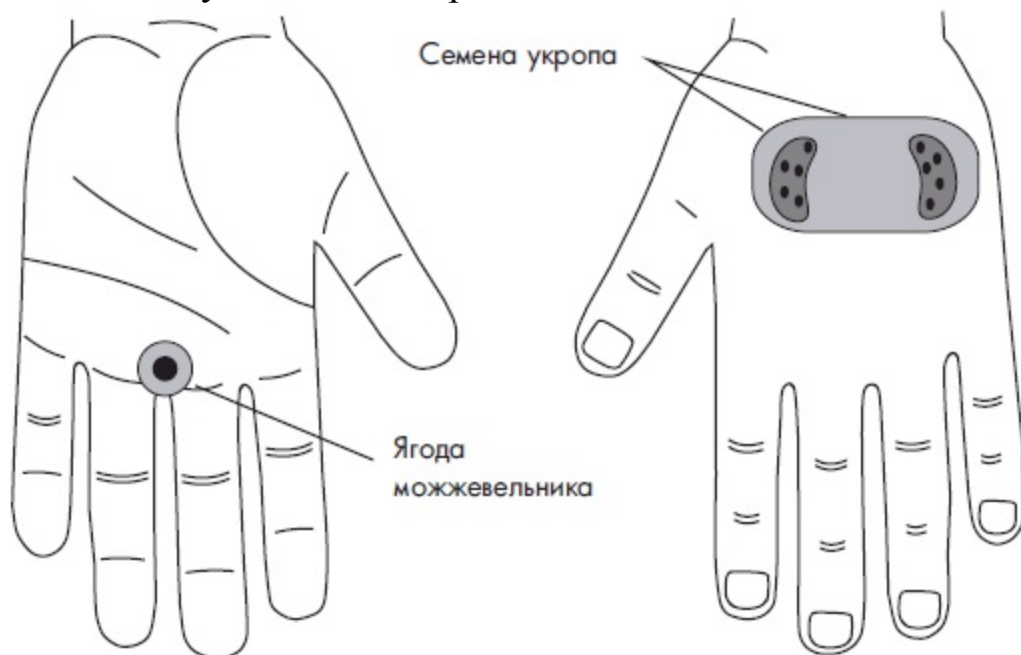
Где находятся точки, воздействуя на которые можно помочь мужчинам, страдающим половым бессилием? Это энергетические точки стоп, точки соответствия гипофизу, надпочечникам, половым органам, почкам, пупку, пояснице.

От чего бы ни возникла импотенция, лечебное воздействие необходимо начинать с прогревания энергетических точек на инь поверхностях стоп. Удобнее всего это делать полынной сигарой. Выполняйте процедуру в течение 15–20 дней ежедневно, лучше в вечернее время. Это поможет вам расслабиться, отвлечься от дневных проблем. Помните, что тревога разрушает здоровье и сокращает вашу жизнь.



Соответствия гипофизу, пупку, пояснице, половым органам, почкам и надпочечникам

Если вы хотите достичь душевного равновесия, чувства бодрости, попробуйте прогревать точки соответствия пупку в любых системах соответствия. После процедуры прикрепите к ним металлические или магнитные звездочки, можно также воспользоваться семенами или кусочками янтаря.

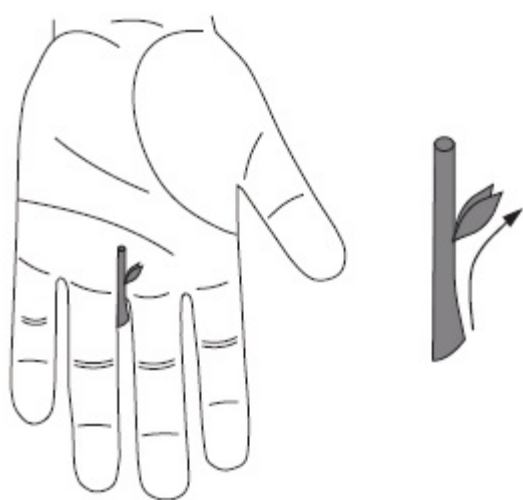


### Семянотерапия при импотенции

Для большего эффекта полезно прогреть мини-моксами точки соответствия половым органам, почкам и надпочечникам, пояснице. Затем закрепите на них (по выбору) семена укропа, петрушки, лука, сельдерея или ягоды можжевельника. Можете использовать любые части этих растений, так как известно, что они в целом способны усилить сексуальную активность. Попробуйте также зафиксировать на точках соответствия срезы зубчика чеснока или лука, они также способствуют усилению потенции.

Не забывайте менять семена на свежие каждый день. Старайтесь, чтобы на стопах постоянно находились семена в точках соответствия половым органам, почкам и пояснице. Это очень действенный и удобный вид стимуляции, так как не мешает работе руками и избавляет от ненужных вопросов со стороны вашего окружения.

Делайте массаж точек соответствия надпочечникам, яичкам и гипофизу для дополнительной стимуляции половых желез, вырабатывающих мужские гормоны. Полезно для стимуляции точек соответствия половым органам применять эластичную резинку. В системах «насекомого» ею перетягивают основание любого пальца на 3–5 минут. Попробуйте проводить эту манипуляцию перед тем, как вы решили нанести эротический визит любимой женщине.



### Применение веточки растения при импотенции

Можно воспользоваться еще одним приемом Су Джок терапии – прикрепить веточку с почкой, направленной вверх, в зону соответствия половым органам. Возможно, у кого-то такая рекомендация вызовет ироничную улыбку, но если относиться к этому серьезно, то у вас все получится. Если вам трудно или некогда соблюдать все предлагаемые рекомендации, выберите для себя наиболее подходящие. Главное – верить и выполнять понравившиеся и рекомендации тщательно и регулярно.



# Экстренная помощь

В непредвиденной ситуации умение оказывать экстренную помощь может помочь в спасении человеческой жизни. В борьбе за выживание наш организм развил многие системы соответствия и подобия человеческому телу. В этих загадочных лечебных системах кистей и стоп проявляет себя та великая сила, которая создала самого человека.

**Если у вас болит голова**, туго перетяните ногтевую фалангу большого пальца любой не слишком тугой резинкой, и подождите некоторое время, пока верхняя часть фаланги не побагровеет, – а затем резко снимите резинку. Появится ощущение, как будто что-то «отхлынуло» от головы. Процедуру можно повторить несколько раз до улучшения состояния.

**При острой боли в сердце** необходимо выполнить интенсивный массаж зоны соответствия сердцу в стандартной системе – нижней трети мышечного бугорка у большого пальца. Массаж этой области может быть очень болезненным. Облегчение наступает довольно быстро, тогда можно принять «свое» лекарство – валидол, нитроглицерин и т. п.

Мне неоднократно приходилось оказывать людям экстренную помощь при острой боли в сердце прямо в лифте, на улице и в метро. В этой ситуации каждая секунда может оказаться решающей в борьбе за жизнь человека, сам же метод вполне безопасен.

**Против повышенного артериального давления** нужно выполнить следующие действия: в области перетянутой резинкой ногтевой фаланги большого пальца уколоть острой дезинфицированной иглой до крови. Улучшение наступает прямо во время манипуляции – «светлеет в глазах», а затем постепенно снижается артериальное давление.

**В случае острой зубной боли** нужно представить ноготь большого пальца в виде открытого рта, верхнюю и нижнюю челюсть будет обозначать весь овал ногтя. Тогда верхняя челюсть соотнесется с местом, откуда растет ноготь, а нижняя – с частью ногтя, которую подстригаем. Остается определить, какой зуб болит и не дает вам покоя. Заточенным карандашом или специальным щупом найдите болезненную точку вокруг ногтя или с обратной стороны и массируйте ее: если боль слегка отступила – точка найдена правильно. К этой точке приложите прикрепленное на пластырь зернышко гречки и через него продолжите массаж болевой точки в течение нескольких минут до исчезновения боли.

Облегчить **тяжелый кашель** и избавиться от удушья можно, если массировать точку, соответствующую яремной вырезке (она находится у основания большого пальца). Эта точка регулирует процессы в легких. Массаж хорошо проводить ногтем указательного пальца одноименной руки или через зернышко гречки или пшена, фиксированного в точке лейкопластырем.

**Для борьбы с болью в крупных суставах** воспользуйтесь массажными кольцами. Поскольку указательный палец и мизинец соответствуют верхним конечностям, на них можно облегчать боль в плечевых суставах, локтевых и лучезапястных, надев на соответствующий палец массажное кольцо и массируя им зону соответствия больному суставу. Массируя массажным кольцом средний и безымянный пальцы можно лечить заболевания тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

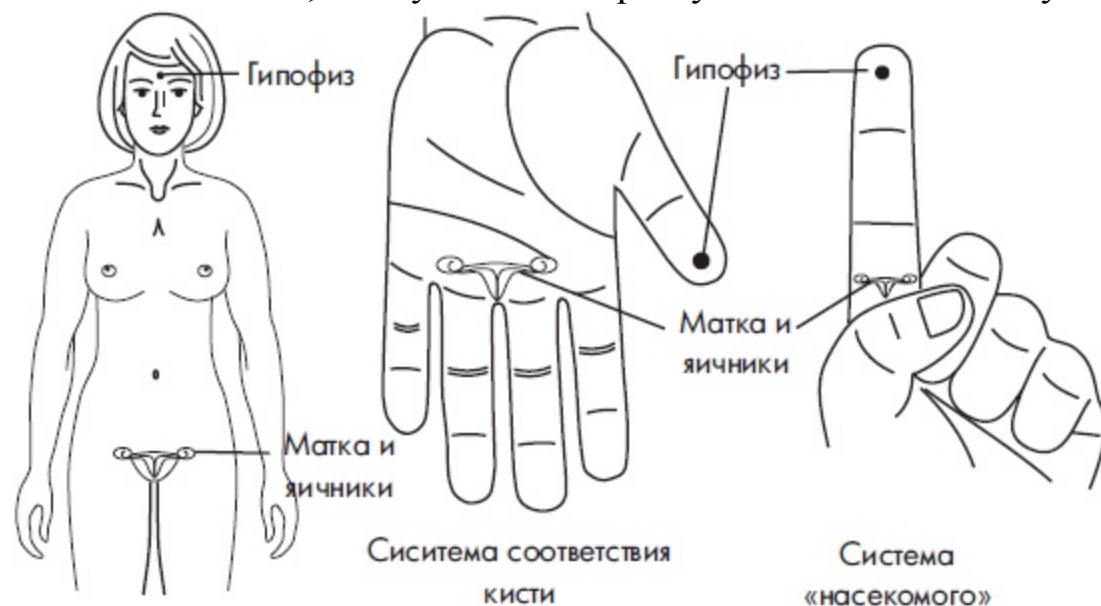
**При болезненных месячных** или обильным маточных кровотечениях во время менструаций полезно использовать круглую резинку. Расположив резинку между 3-м и 4-м пальцами, наденьте ее на основание большого пальца. Если устала одна рука, можно надеть резинку на другую руку. Этот простой метод позволит (особенно молодым девушкам)

принимать поменьше анальгетиков.

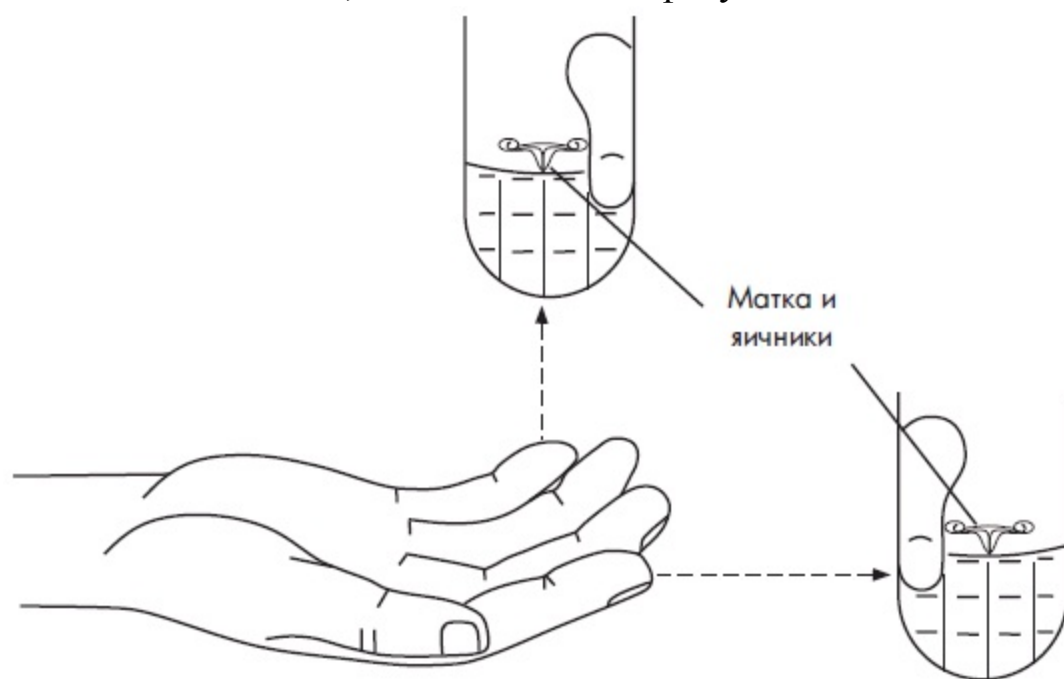
# Специально для женщин

Общая слабость и тянущие боли, сопутствующие менструациям, знакомы многим женщинам. Именно поэтому такие дни в жизни женщин называют критическими. Боль, ломота в спине, усталость, плаксивость и чувство недовольства жизнью делают их невыносимыми. Чтобы не страдать от болезненных месячных, научитесь простым приемам восточной терапии, которые помогут легче переносить эти непростые периоды вашей жизни.

Где искать точки, стимуляция которых уменьшит боли внизу живота?



Соответствия матке, яичникам и гипофизу



Соответствия матке и яичникам в мини-системе соответствия

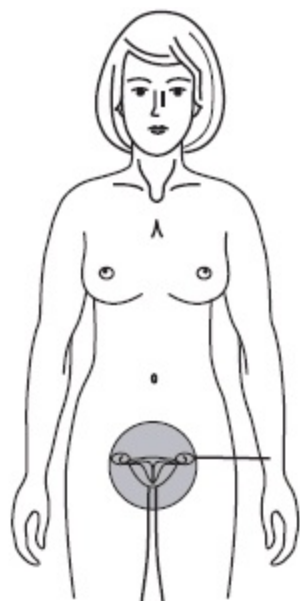
Нужно найти зоны соответствия гипофизу, яичникам и матке. Их не сложно найти и в стандартной системе, и в системе «насекомого». Очень удобно искать точки соответствия матке и яичникам в мини-системе, где они располагаются в центре ногтевых фаланг особенно на втором и пятом пальцах.

Что делать, если беспокоят боли во время месячных? Найдите лечебные точки,

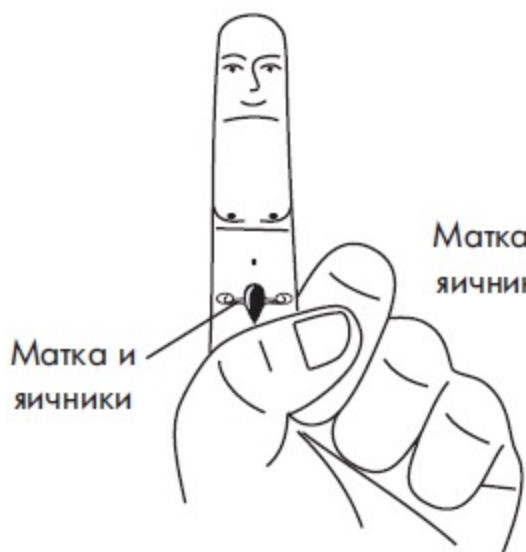
соответствующие матке, яичникам и гипофизу, и сделайте энергичный, чувствительный массаж карандашом или диагностической палочкой. Обычно уже через 3–5 минут боль утихает.

Если выделения скудные, с сопутствующими болями, можно дополнительно прогреть болезненные точки мини-моксой, в том числе на стопах. После прогревания точек соответствия используйте поверхностные аппликаторы: металлические или магнитные звездочки. А если у вас найдутся семена яблок, груш, винограда, редиса, свеклы, шиповника – воспользуйтесь ими. Можно прикрепить семена в болезненные точки или покрыть ими всю зону соответствия.

Кроме того, зону соответствия матке и яичникам можно закрасить в красный или оранжевый цвет. В случае обильных выделений прикладывайте к области проекции матки на 10–15 минут лед или закрашивайте соответствующие точки в черный цвет. Следует помнить, что при этом точки соответствия матке и яичникам не прогревают.



Система соответствия  
кисти



Система «насекомого»

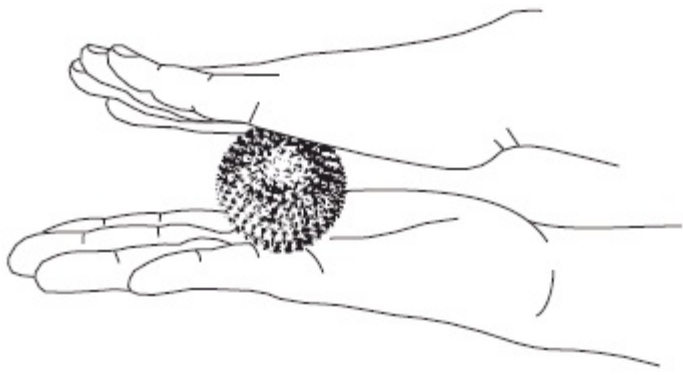


Мини-система

### Семянотерапия при болезненной менструации

Дополнительно полезно промассировать болезненные точки в зоне соответствия позвоночнику – эластичным кольцом или трубчатым массажером. Тщательно массируйте зону соответствия поясничному отделу, а на самые болезненные точки поставьте семена или

звездочки. Эффективно помогает в этом случае специальный массажный шарик с острыми шипами.



### Применение массажного шарика при болезненных менструациях

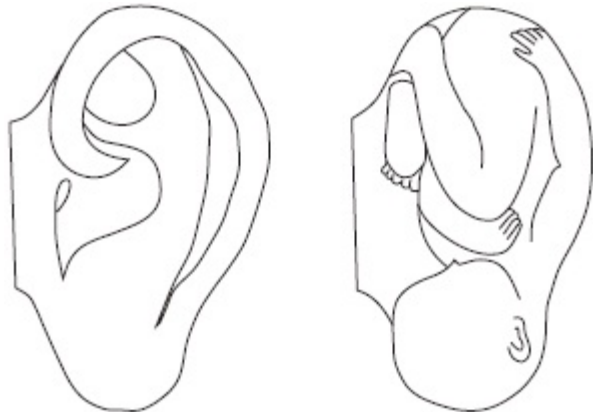
Массажируя им ладони, вы не только ослабите болевые ощущения, но и успокоите нервы. Чтобы меньше переживать и избавиться от плаксивости, поднять настроение, хорошо также ежедневно прогревать с помощью мини-мокс точки на инь поверхностях рук и ног. Если у вас постоянно болезненные менструации и плохое настроение в этот период, то уже за 2–3 дня до начала критических дней начинайте прогревать как точки соответствия матке и яичникам, так и энергетические точки. И вы сразу же ощутите разительные перемены к лучшему.

# Как сохранить женскую красоту

Быть красивой и выглядеть молодо всю жизнь – какая женщина отказалась бы от этого! Но время сказывается на каждом из нас, идут годы, и появляются следы приближающегося увядания: вокруг глаз образуется сеточка мелких морщин, кожа лица уже не так упруга, меняется цвет лица. С возрастом по утрам вздыхая, глядя на отражение своего лица в зеркале, женщина накладывает макияж и бежит на работу.

Рецепт красоты и вечной молодости люди искали и будут искать всегда. Делая только первые шаги к пониманию причин увядания, современная цивилизация предлагает нам множество искусственных методов внешнего омоложения кожи лица. Сегодня свои услуги по решению этой проблемы предлагают многочисленные салоны красоты и косметические кабинеты. У женщин пользуются огромной популярностью всевозможные средства для ухода за кожей, различные растительные препараты, якобы стимулирующие ее восстановление. Большое развитие получила (увы) пластическая хирургия. Однако все это похоже на самообман, на попытку обмануть старость (а заодно и себя). На стареющее тело пытаются надеть маску молодости, даже не пытаясь осознать, что состояние кожи лица характеризует общее состояние здоровья физического тела человека, в том числе состояние его дряхлеющих внутренних органов. Вместе с тем простые и доступные рекомендации восточной терапии помогут вам сохранить свое здоровье, а вместе с ним красоту тела и продлить состояние молодости.

Освежающий и омолаживающий эффект дает массаж ушных раковин, который нужно выполнять по утрам снизу вверх в течение 2–3 минут.



Сходство формы уха с эмбрионом человека

Уже давно люди заметили, что форма ушной раковины напоминает эмбрион человека. На раковинах расположена еще одна система соответствия и около 520 биологически активных точек. Причем одна точка может находиться от другой (с совершенно иными свойствами) на расстоянии около 0,1 мм. В свое время я несколько лет посвятил изучению и работе с точками соответствия на ушных раковинах человека. Существует целая восточная наука – аурикотерапия, познав которую можно весьма эффективно помогать себе, быть здоровым и молодым человеком.

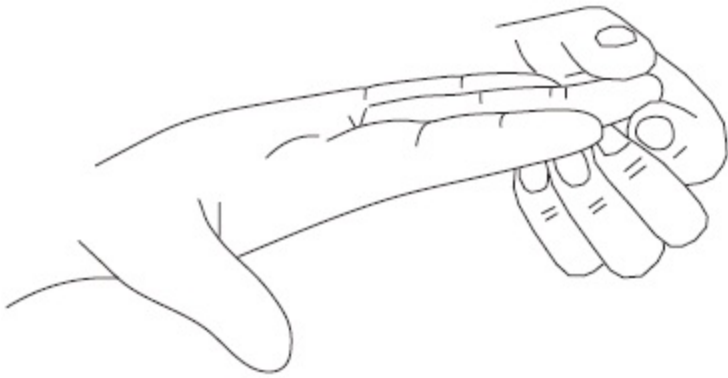
...

*Проснувшись утром и умывшись, сделайте активный массаж*

*ушной раковины, особое внимание уделяя мочкам, которые соответствуют лицу. Если у вас найдется еще пять минут, помассируйте остальную поверхность раковины, чтобы передать тонус всему телу.*

Далее приступайте к ежедневному массажу дистальных (ногтевых) фаланг всех пальцев рук.

Для достижения реальных результатов нужно выполнять массаж тщательно. Для этого растирающими или разглаживающими движениями массируйте каждую дистальную фалангу пальца. Это должно вызывать у вас приятные ощущения. Подойдут для такого массажа и эластичное кольцо, и роликовый массажер.



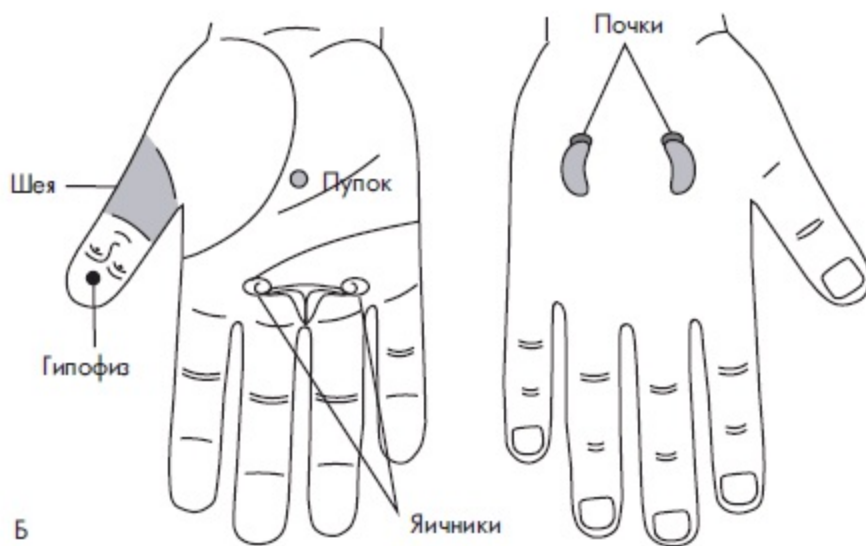
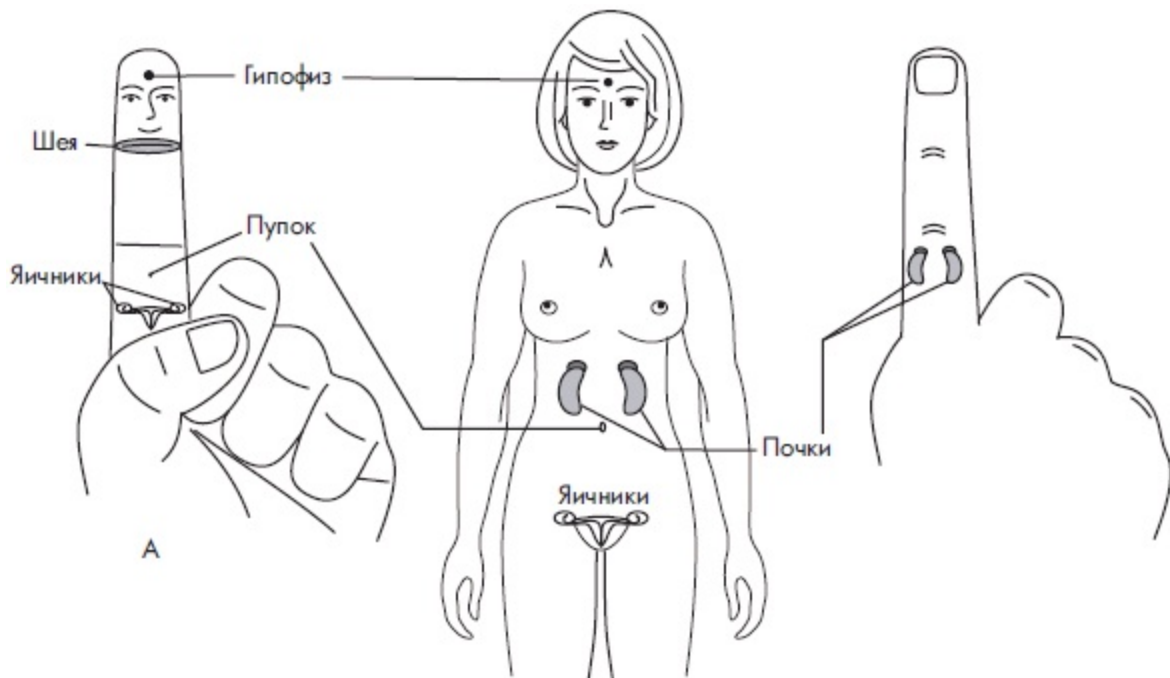
Растирающий массаж зон соответствия лицу на ногтевых фалангах пальцев

Массаж дистальной фаланги пальцев в системе «насекомого» оказывает общее тонизирующее действие на головной мозг и все тело. Такой массаж несложно выполнять в любом месте и в любое время, но он очень эффективен. Далее отыщите точки, стимулируя которые вы сможете долго оставаться красивыми и привлекательными. Это зоны соответствия лицу, шее, почкам, гипофизу, яичникам, пупку, а также энергетические точки.

Не многие знают, что питательные маски для кожи можно делать и в системах соответствия, на зонах соответствия лицу. Вот несколько рецептов.

На каждую дистальную (ногтевую) фалангу пальцев капните по капле лимонного сока и витамина А. Тщательно разотрите их по коже и ногтям. Процедуру выполняйте 2–3 раза в день. Это одновременно поможет тем, у кого есть проблемы с ногтями.

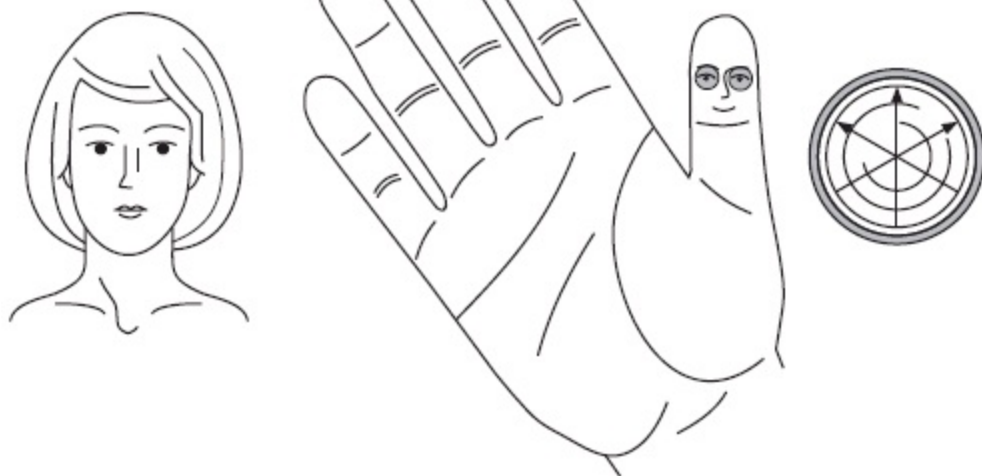




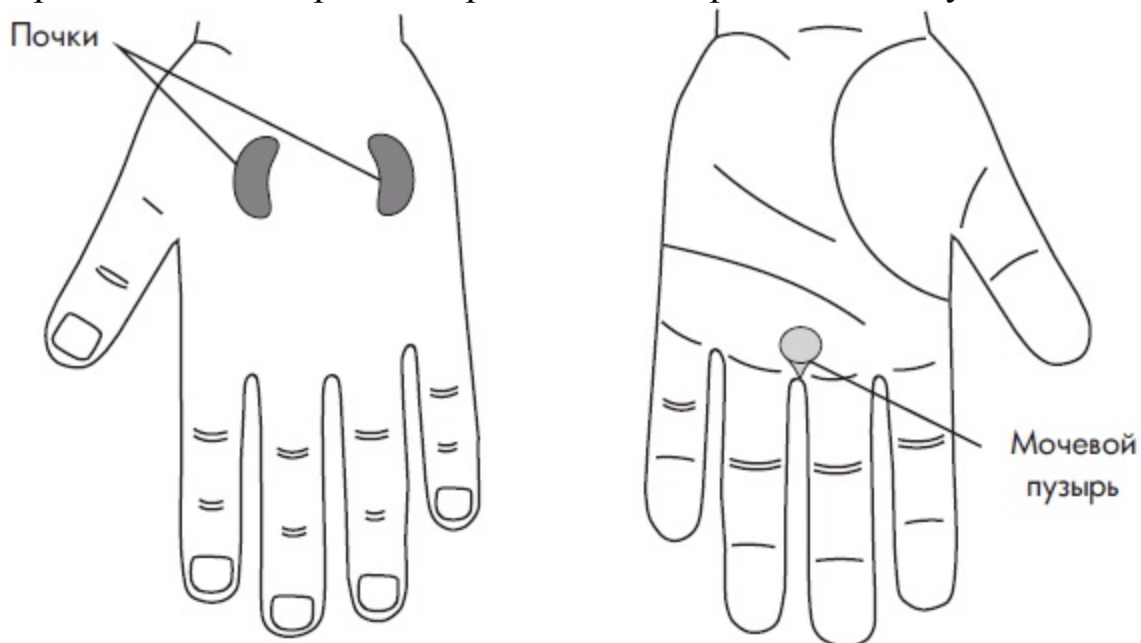
Соответствия лицу, шее, почкам, гипофизу, яичникам и пупку: А – в системе «насекомого», Б – в системе соответствия кисти

Вот еще один рецепт – добавьте лимонный сок в питательный крем для лица, размешайте, а затем нанесите крем на кистях рук на области соответствия лицу и шее на 30–40 минут. Повторяйте эту маску каждый день.

Если по утрам у вас припухают веки, появились синяки или отеки под глазами, тогда с помощью щупа сделайте массаж болезненных точек соответствия глазам и векам вращательными движениями по часовой стрелке. Затем прикрепите к этим точкам семена редиса, свеклы, черного перца, мака или поперечные срезы веточек растений (фруктов, овощей), оказывающих противоотечное действие.



Применение поперечных срезов веточек растений для уменьшения припухлости век



Соответствия почкам

и мочевому пузырю

Поддержать молодость лица и тела поможет также массаж точек соответствия почкам и мочевому пузырю.

Помните, что залог хорошей внешности – внутренний настрой! Важно уметь справляться с перегрузками, которые, увы, стали обычным явлением нашей жизни. Надежным помощником в этих непростых ситуациях станет пальцевой массаж зоны соответствия сердцу в стандартной системе соответствия кисти.

Если вы страдаете от переживаний вчерашнего дня или беспокоитесь о дне завтрашнем, то для сохранения душевного равновесия и спокойной оценки ситуации воспользуйтесь массажерами – подойдут эластичные кольца и массажный шарик. Регулярно делайте ими массаж кистей и стоп. Покатайте, к примеру, массажный шарик между ладонями, и уже через несколько минут вы почувствуете приятное успокоение. Массаж снимает спазм с сосудов головного мозга и физического тела, успокаивает сознание, нормализует протекание обменных процессов.

*Расслабиться и вдохнуть полной грудью поможет прогревание болевых точек на инь и ян поверхностях рук и ног. Прогревание нужно делать каждый день, один день на руках, другой – на ногах. Вы избавитесь от напряжения и усталости.*

Помните, что чрезмерные нагрузки преждевременно разрушают вашу красоту и молодость. Расслабляйтесь, и вы почувствуете, как улучшаются настроение, внешность и сама жизнь.

Хорошее тонизирующее средство – теплый душ или ванна. Теплая вода является самым эффективным средством быстрого снятия напряжения с тела и сознания человека.

# Опыт применения Су Джок терапии

За последние два десятка лет эффективная помощь по оздоровлению человека восточными методами мною была оказана нескольким тысячам человек в самых различных жизненных ситуациях: в медицинском стационаре, в домах отдыха, в офисах, на рыбалке и просто на улице, когда людям неожиданно становилось плохо. С читателем данной книги я поделюсь лишь небольшой частью своего опыта.

**1 . Маргарита С. 53 года. Тяжелый астматический приступ .** Случай произошел в одном из книжных офисов Москвы, куда я случайно зашел. Женщина задыхалась и теряла сознание. Оглянувшись вокруг я увидел растерянность окружающих и полное отсутствие каких либо лекарственных средств. Решение пришло мгновенно, с молчаливого согласия окружающих людей быстро скинули с Маргариты обувь, и я провел пальцами рук интенсивный массаж стоп ног женщины по зонам соответствия легким и ряду органов тела. В сложной ситуации массаж зон соответствия на стопах ног в несколько раз эффективнее, чем аналогичное воздействие на кисти рук. Через минуту состояние Маргариты стало улучшаться, а через три минуты астматический приступ прекратился.

**2 . Алексей В. 17 лет , Московское училище олимпийского резерва России.** После интенсивной утренней спортивной тренировки на последующих занятиях в школе почувствовал себя плохо, сильно болела голова .

В медицинском кабинете, при помощи остро заточенного простого карандаша, провел Алексею импульсный массаж зон соответствия головному мозгу на дистальных фалангах всех пальцев рук. По 30 нажатий в зонах соответствия верхней части головного мозга, по 10 нажатий в каждой височной области соответствия и по 30 нажатий в затылочной области соответствия. Далее провел активный растирающий массаж наружных поверхностей пальцев рук, внутренней части ладоней (зона живота) и наружной стороны ладоней (зона спины). Через шесть минут активного воздействия на кисти рук головная боль полностью ушла, общее состояние Алексея пришло в норму.

**3 . Валентина С. 62 года, медсестра ,** ее кабинет находился напротив моего. Около трех часов дня обратилась ко мне с просьбой помочь ей, так как она **ощутила резкую головную боль и сильное падение остроты зрения** , окружающие предметы стали расплываться, появился страх внезапно ослепнуть. Был проведен интенсивный массаж на пальцах рук зон соответствия глазам и зрительной части головного мозга. Кроме того, по специальной схеме на кончиках пальцев рук были проработаны зоны соответствия головному мозгу и позвоночнику. Общее время активного массажного воздействия составило пятнадцать минут. Головная боль полностью ушла, острота зрения восстановилась до обычной величины. В дальнейшем Валентина наблюдалась мною в течение месяца, рецидива заболевания не наблюдалось.

**4 . Александра С. 73 года, частые головные боли, головокружение .** Неоднократно внезапно теряла сознание и падала на улице в самых различных ситуациях, ударяясь спиной и затылком об асфальт или бетон. Постоянные головные боли, боли в спине, хождение только при помощи костыля, страх и нерадостные прогнозы врачей удручали ее, жизнь для Александры начала терять смысл. Оздоровительную работу с Александрой вел по двум направлениям, первое – психологический настрой на возможность позитивного изменения состояния здоровья. Второе – проведение специальных сеансов восточной терапии. В

процессе терапии активно применялось воздействие массажной палочкой на определенные зоны головного мозга, позвоночника, отдельных органов по системе соответствия насекомого на пальцах рук и по мини системе соответствия на кончиках пальцев рук. В полном объеме были задействованы базисные точки инь и ян поверхностей кистей рук. Кроме того, было рекомендовано в домашних условиях два-три раза в день по определенной методике самостоятельно выполнять массаж дистальной фаланги пальцев. Результат не заставил себя ждать. Уже после первого сеанса восточной терапии, продолжительностью двадцать минут, наступило видимое улучшение, ушли головные боли, уменьшились боли в спине. После пяти дней активной восточной терапии Александра ощутила, что перестала болеть спина, прояснилась голова, Александра начала ходить по территории центра без костыля, а через две недели костыль был оставлен дома за ненадобностью.

...

*Две недели восточной и психологической терапии буквально пробудили Александру к жизни, она радовалась новому состоянию своего тела, начала рисовать красками на ткани различные сюжеты, появилось желание писать стихи.*

Все это было раньше в ее жизни, однако со временем куда-то незаметно исчезло. У Александры появилась надежда, переходящая в веру, что жизнь – не такая уж и плохая, как это казалось совсем недавно. Надо только верить в свои силы и тогда можно многое поменять в лучшую сторону.

**5. Валерий С., 63 года, художник .** Целый месяц его мучили **не проходящие сильные головные боли** . Причиной тому явилась внезапная потеря сознания и падение с последующим ударом затылочной частью головы об угол стола. Прием лекарственных средств «глушил» на время болевые приступы, однако сильная боль в затылке «до тошноты» возвращалась вновь и вновь. После первого пятнадцатиминутного сеанса восточной терапии болевые ощущения в затылочной части головы полностью исчезли. Для закрепления эффекта было проведено еще два сеанса. Головные боли полностью прошли.

**6. Леонид Н., 81 год, Периодически кружится голова, появился «туман» в глазах и «тяжесть» в голове .** После первого сеанса восточной терапии кистей рук, состояние здоровья Леонида значительно улучшилось. Была назначена восточная терапия в течение 21 дня, с рекомендацией выполнять в домашних условиях определенный комплекс массажных действий для пальцев рук с целью закрепления положительного эффекта. Рекомендовано также поменять свой «домашний» режим постоянного нахождения в квартире, на проведение ежедневных прогулок на свежем воздухе, в том числе перед сном. Через три недели туман в глазах и тяжесть в голове полностью прошли, улучшились сон и общее самочувствие.

**7. Ирина М., 42 года ,** сотрудница социального центра, **приступ сильной головной боли** . Проведена десятиминутная восточная терапия по зонам соответствия головному мозгу и по базисным точкам инь и ян поверхностей кистей рук. Головная боль «ушла» за несколько минут.

Это только несколько примеров из многолетней работы в различных жизненных

ситуациях, которые наглядно показывают, что при грамотном применении восточной терапии можно в любом месте и возрасте быстро и эффективно снимать болевые синдромы и помогать себе и другим людям быть здоровыми и жизнерадостными.

Не забывай читатель, что хорошее здоровье – это бесценный дар человеку со стороны природы. Этот дар очень важно уметь сохранить на многие годы, до глубокой старости. И в этом тебе помогут знания и навыки по элементам восточной терапии, изложенные в данной книге.

## Глава 5 Самодиагностика

Самодиагностика для россиян – это нечто новое и не совсем понятное. Гораздо проще сходить к врачу или к «крутому экстрасенсу», они-то уж точно скажут всю правду: что было, есть и будет. Многие люди даже не догадываются, что их походка, внешний вид, цвет языка и губ, наличие морщин и прочие «недостатки» внешнего вида – все это характеризует истинное состояние физического тела и психики сознания.

На цивилизованном Западе под словом «диагностика» обычно подразумевают опознание болезни после ее проявления.

Диагностика по-восточному – особое, древнее врачебное искусство, которое формировалось тысячелетиями. На Востоке под диагностикой понимается постоянное, шаг за шагом, наблюдение за взаимодействием между порядком (здоровьем) и беспорядком (болезнью), происходящими в организме человека.

Процесс любой болезни – это взаимодействие между тканями тела и его свойствами. Симптомы болезни всегда связаны с нарушением баланса биологической энергии человека. Ежедневное наблюдение за состоянием лица, глаз, губ, языка, пальцами рук и ногтями позволяет узнать, какие патологические процессы происходят в органах и теле, где скапливаются токсины. Регулярной проверкой состояния биологических индикаторов на теле человека (по внешнему виду) можно заранее определить зоны патологических симптомов и принять соответствующие меры.

...

*Восточная медицина учит, что человек – это живая книга, и для понимания динамики его физического благополучия следует читать эту книгу ежедневно.*

Вниманию читателя предлагается доступная и легко понятная восточная методика самодиагностики человека по внешнему виду и состоянию лица, глаз, носа, губ, языка, пальцев рук и состояния ногтей. Некоторые разделы этой методики дополнены психологическими рекомендациями западного типа, хорошо апробированные автором в процессе практической работы.



# Диагностика по лицу

Лицо человека действительно является «зеркалом души». Богатство арсенала мимики, визуальность процесса кровоснабжения, близость нервных окончаний, вообще, сосредоточение здесь основных органов чувств – все это дает возможность наблюдать по лицу за всеми процессами, проходящими в организме. Любой патологический процесс в организме – как физический, так и психо-эмоциональный – через подсознание изменяет мимику лица. Опытные врачи по выражению лица судят о состоянии здоровья человека, о его потенциале сопротивляемости болезням, наконец, о характере и состоянии психики. Русский терапевт Г.А. Захарьин умел почти безошибочно ставить диагноз на основе наблюдения за внешностью больного. В свое время Н.И. Пирогов даже составил атлас «Лицо больного». Он утверждал, что практически каждое заболевание оставляет свой характерный след на лице человека. Однако особое распространение метод диагностики по лицу (так называемая «физиогномика»), получил в странах Востока (особенно в Китае и Корее). Ни один опытный врач, обученный тибетской медицине, не поставит диагноз без тщательнейшего изучения лица пациента.

Существует несколько школ «чтения по лицу», каждая из которых базируется на своей системе. Так, японцы обычно делят лицо на три зоны: верхнюю (лобная часть) – она отражает состояние тела и духа, среднюю (от бровей до кончика носа) – по которой видно психическое состояние человека и нижнюю (от верхней губы до подбородка) – отражающую характер человека. Опытному физиономусту многое может рассказать состояние кожи лица, ее цвет, влажность, выраженность сосудистого рисунка, расположение и глубина морщин. Кроме того, принимается во внимание состояние пяти «жизненных черт»: бровей, глаз, носа, рта и ушей. Пропорциональность этих черт (формы, цвета, чистоты) является благоприятным признаком. На их значимости основано широкое внедрение в традиционную диагностику таких методов исследования, как иридодиагностика, аурикулодиагностика, диагностика по капиллярному рисунку глазного яблока.

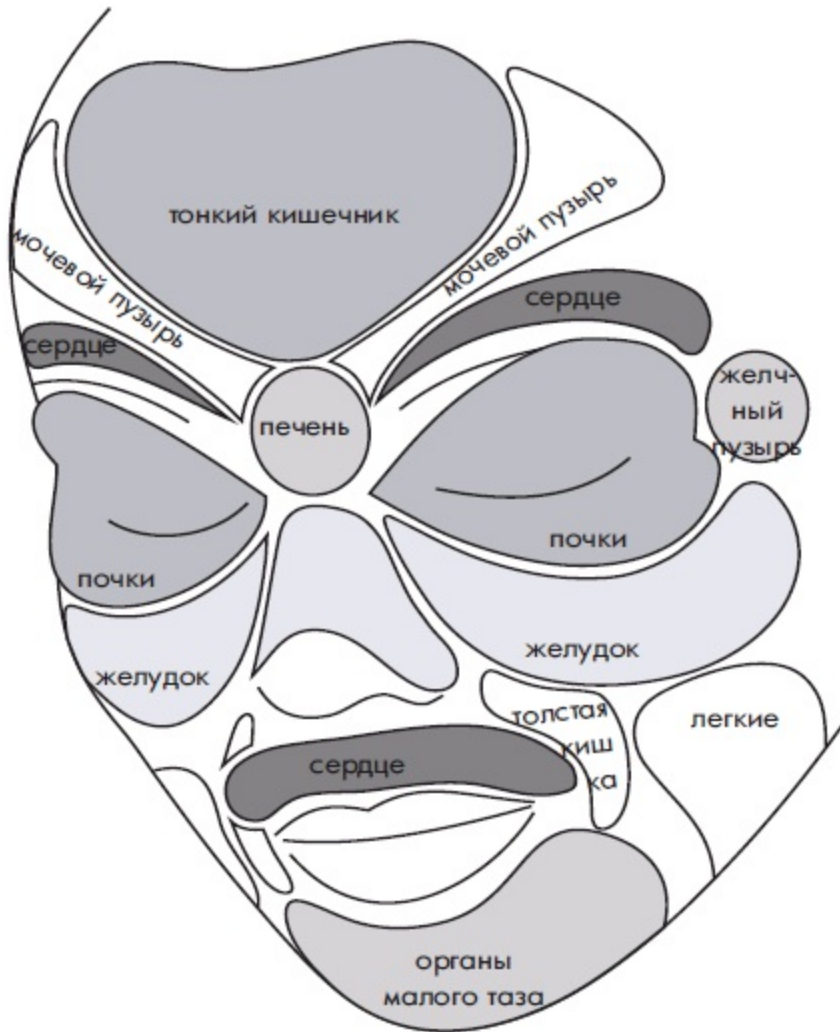
Анализ пяти «жизненных черт» и трех зон лица считается основой процедуры чтения. Однако чтобы составить общее впечатление о характере человека и состоянии его психики, надо учитывать еще и особенности лицевых костей, форму челюстей и подбородка, общую конфигурацию лица. Оценивая полученные данные, надо сопоставить их с возрастом пациента. Каждый из нас может признаться, что знакомясь с кем-либо мы, как правило, обращаем внимание на лицо человека. Опытные врачи зачастую предварительно оценивают здоровье пациента, внимательно осмотрев именно кожу лица. Подобно зеркалу кожа на лице может отражать функционирование внутренних органов.

Опытный врач сможет многое определить, как по цвету лица и его влажности, так и по глубине морщин и их расположению, а также по сосудистому рисунку. Если во внутренних органах появляются нарушения, то на коже лица, в местах, которые соответствуют тем или иным органам, нередко появляется сыпь. Например, если возникают проблемы с почками или кишечником, то кожа начинает исполнять дополнительную функцию, а именно, вывод шлаков из организма. Определенная область лица «отвечает» за функционирование конкретного внутреннего органа.

*Лицо – это зеркало состояния внутренних органов человека, и опытному специалисту многое расскажет состояние кожи лица, ее цвет, влажность, сосудистый рисунок, расположение и глубина морщин.*

Кожа лица, как лакмусовая бумажка, реагирует на состояние организма. Интересно, что кожные проблемы, не связанные ни с какими внутренними сбоями, составляют всего 5 % (по данным дерматологов).

Читатель, используя рисунок лица человека, с нанесенными на него проекциями зон соответствия, начни обучаться возможности определения заболевания человека по его лицу. Лучше начать с себя, попробуй определить наличие внутренних проблем со здоровьем по собственному лицу.



### Зоны соответствия на лице

Щеки – показатель состояния легких. Щеки человека несут информацию о возможных нарушениях в легких. При этом правая щека соответствует правому легкому, левая щека – левому. При органических нарушениях в легких иногда наблюдается появление сосудистого рисунка или стойкой красноты. Форма легкого повторяется формой выступающей части щеки, причем верх щеки – верхушка легкого, а низ щеки – соответственно нижней части легкого.

Кончик носа – показатель состояния сердца. Ноздри – показатель состояния бронхов. Средняя часть носа – показатель состояния желудка. Верхняя часть носа – показатель состояния поджелудочной железы. Глаза – показатель состояния у мужчин – почек, у женщин – яичников и почек. Глаз левый – показатель состояния селезенки и поджелудочной

железы. Глаз правый – показатель состояния желчного пузыря и печени. Межбровная область – показатель состояния печени. Виски – показатель состояния селезенки.

Лоб в целом – показатель состояния тонкого кишечника. Периферическая область лба – показатель состояния толстого кишечника. Лоб (его верхняя часть) – показатель состояния мочевого пузыря. Рот – показатель состояния пищеварительного тракта. Губа верхняя – показатель состояния желудка. Губа нижняя (внутренняя часть) – показатель состояния тонкого кишечника. Губа нижняя (периферическая часть) – показатель состояния толстого кишечника. Уголки губ – показатель состояния двенадцатиперстной кишки. Околоротовая область – показатель состояния половых органов.

Область лба, где начинается рост волос, а также подбородок и область шеи расскажут о возможных отклонениях мочевого пузыря. При появлении прыщей на висках, их покраснении и частыми головными болями можно определить нарушения желчного пузыря. Об этом также может свидетельствовать желтый цвет лица, а желтизна глаз, признак хронических нарушений желчного пузыря.

Нарушения функции печени проявляется в межбровной области над переносицей. При наличии хронического заболевания печени проявляется нарушения челюстных суставов. Иногда заболевания печени проявляются ослаблением зрения и покраснением склеры глаз. Нарушения функций легких, можно определить по щекам.

Иногда на щеках может появиться стойкое покраснение или сосудистый рисунок – проявление органических нарушений. К дыхательной системе человека также относятся крылья носа. Появление покраснения в этой области, а также крупных пор и прыщей говорит о проблемах с бронхами. Иногда кончик носа указывает на сердечные нарушения, а именно на аритмию. Красное пятно вверху левой щеки, а также синеватые губы могут быть признаком некоторых сердечных нарушений.

Опасным сигналом предынфарктного состояния является посинение носогубного треугольника. Это также может быть признаком возможного дефекта сердечной перегородки и сердечной недостаточности. Боли при пальпации бровей также говорят о проблемах с сердцем. Показательная зона работы поджелудочной железы и желудка – это переносица. Область вокруг глаз может рассказать, есть ли у человека почечные патологии. Наиболее явными признаками являются темные круги под глазами, их отечность и покраснения.

Треугольник, охватывающий область от слезного канала и вниз до подбородка, отображает работу мочеточника и мочевого пузыря человека. Покраснение и появление прыщей в области этого треугольника, у женщин является следствием нарушения функций яичников и придатков. У мужчин эти проявления могут свидетельствовать о простатите или начале его появления. Если обобщить, то этот треугольник может указывать на проблемы в области малого таза. Белые полосы под глазами человека (под одним или двумя сразу), разная степень открытости глазных щелей, а также необычная белизна лба с холодным потом указывают на то, что человек находится в сильном стрессовом состоянии, которое может негативно повлиять на работоспособность его внутренних органов.

В стрессовом состоянии руки и ноги человека, а также подмышечные и паховые области могут проявлять повышенную потливость. В таком состоянии человек может не контролировать свои действия и эмоции. Длительное проявление подобного состояния может привести к серьезным проблемам нервной системы, а также различным нарушениям в работе внутренних органов.

Одним из важных признаков повышенной нагрузки на сердце и органы кровообращения является глубокая и удлиненная носогубная складка с обеих сторон.

Синюшность носогубного треугольника является опасным сигналом, предупреждающим о предынфарктном состоянии, сердечной недостаточности, о возможном дефекте сердечной перегородки. Признаком возможного инфаркта миокарда является нарушение чувствительности, вплоть до онемения кожной зоны между подбородком и нижней губой. Наличие глубокой морщины между губой и носом говорит о дефекте сердечного клапана.

Маскообразное лицо, мимика не соответствует происходящим событиям – являются симптом тяжелого психического заболевания, в том числе шизофрении.

Морщинистое лицо даже у молодой женщины – эндокринные расстройства.

...

*Горизонтальные морщины на лице говорят о скрытых тревогах и беспокойстве. Чем глубже морщины, тем более скрытые тревоги живут в сознании человека.*

Скрытые тревоги могут быть и у людей, которых вроде бы и ничто не беспокоит. Их беспокойство может проявляться не сознательно, а исподволь. Человек многомерен, области неосознанного в нем огромны, в них находятся совершенно независимые разделы психики, которые он еще не успел осознать. Эти области психики (как и в обычной политике) чувствуют себя удельными князьями и стараются по-своему реагировать на каждый пустяк, не слушая, что же говорит им сознание (правительство), бестолково растрачивая свои деньги-энергию. В психическом мире человека все идет точно по такому же сценарию, как и в политическом. Беспокоящие мысли в избытке подбрасываются негативным планом жизни, так что человеку всегда есть о чем погоревать.

Вертикальные линии говорят уже о конкретных проблемах. Например, линия между бровями справа «докладывает», что подавленные эмоции более всего навредили печени. Линия между бровями слева указывает на то, что подавленные эмоции сказались на селезенке: органе, отвечающем за иммунитет организма.

Склонность к алкоголизму внешне отражается наличием большого количества поперечных морщин на лбу, который напоминает «гармошку». Характерна также манера поднимать брови, словно человек удивляется.

**Упругая кожа лица – признак здоровья**. А дряблость говорит о преждевременном старении кожи. Это случается при болезнях обмена веществ и желудочнокишечного тракта. Общая одутловатость лица – больное сердце.

Серое отекшее лицо – очень серьезный признак, который говорит о нарушении работы почек и всей мочевыделительной системы. Землистый цвет лица, «опущенное» лицо – признак развития опухолевого заболевания.

Появление желтовато-коричневатых пигментных пятен на лице говорит о почечной патологии. Светлая пятнистая пигментация на лице у женщины – признак беременности.

Синеватая бледность лица – симптом анемии или легочной патологии. Восковая бледность – признак туберкулеза.

**Сильное выпадение волос – симптом серьезного снижения иммунитета**. Ломкие

волосы – обменная недостаточность, авитаминоз. Жирные, паклей висящие волосы – признак эндокринных проблем, заболеваний желудка и кишечника. Косвенным признаком раннего нарушения коронарного кровообращения в достаточно молодом возрасте является преждевременное поседение волос.

При первом взгляде на человека с предрасположенностью к заболеваниям сердца указывает его короткая шея. Кроме проблем с сердцем, для обладателя короткой шеи вполне реальна угроза раннего склероза сосудов головного мозга.

О нарушении кровообращения свидетельствует также бледность ушных раковин с характерным восковым оттенком.

О сбоях в работе селезенки свидетельствует покрасневший подбородок. Если же на подбородке имеется поперечная складка, это может быть признаком расширения вен или геморроя.

Если часто горит лицо, ощущается прилив крови – вроде бы без всякой на то причины, возможно, повышенное давление. Это довольно распространенное явление, особенно если женщина принимает противозачаточные таблетки. Чтобы снизить давление, ограничьте потребление соли (в разумных пределах), алкогольных напитков (исключите полностью), старайтесь высыпаться и не нервничать. В ряде случаев давление можно нормализовать буквально за 3 месяца, если научиться хорошему расслаблению через медитацию. Пробуйте, медитация может явиться хорошим решением ваших проблем со здоровьем.

...

*Если кожа лица стала сохнуть и покрываться белыми пятнышками, вероятно, в организме не хватает витамина С, который поддерживает уровень коллагена, отвечающего за упругость и гладкость кожи. В такой ситуации ешьте больше фруктов – цитрусовых, клубники, киви, манго.*

# Диагностика по глазам

Если внимательно заглянуть в свое «зеркало души» – глаза, можно безошибочно распознать не только настроение и истинные намерения, но и признаки разных неполадок со здоровьем. Глаза человека отражают как его психическое состояние, так и всевозможные отклонения физического характера.

Умело наложенный макияж может скрыть мешки под глазами, сероватую потускневшую кожу и другие изъяны. Скрыть для окружающих, но не для себя. Чаще всего эти симптомы сигнализируют о неполадках в организме. И не лучше ли выявить причины этих изъянов и вылечить их, чем молча вздыхать и маскировать их?

На что чаще всего жалуются женщины? На мешки под глазами. Как правило, это симптом сердечной или почечной недостаточности. Об этом же говорят и припухшие веки. Но это может быть и симптомом переутомления, недосыпания или аллергической реакции на что-либо. Кроме того, припухшие веки могут появляться в результате нарушения работы щитовидной железы, которая отвечает за работу многих органов. Обследуйтесь у эндокринолога, употребляйте в пищу продукты, богатые йодом (например, морепродукты).

Что делать, если под глазами появились темные круги? Как минимум, перестать ходить по ночным клубам. Вы не любитель ночных прогулок и любите поспать? Тогда причина, вероятно, в избытке жидкости в организме. Когда ее много, она не выводит токсины и скапливается под глазами, образуя темные круги. Но это не значит, что надо срочно перестать пить! Жидкости нужно выпивать в день не меньше 8 стаканов, просто старайтесь не злоупотреблять ею на ночь. Ешьте овощи, фрукты, содержащие воду, – виноград, арбуз. Принимайте теплые ванны и наносите на лицо термомаску. Под действием температуры поры откроются, и токсины с легкостью выйдут из организма.

Воспаленные веки часто являются спутником многих заболеваний, в частности кожных (таких, например, как себорейная экзема). Но иногда веки могут воспалиться из-за инфекции или аллергии на косметику. В этом случае смените тушь и тени, а также средство для снятия макияжа с глаз.

Если на радужной оболочке глаза появились светлые пятна, возможен воспалительный процесс каких-либо внутренних органов, причем процесс застарелый. Пятна исчезнут, когда вы вылечите болезнь.

Если же радужную оболочку глаза опоясывает белое кольцо, вероятно нарушение жирового обмена (мало двигаетесь или неправильно питаетесь). Проверьте уровень холестерина в крови. Сейчас эта проблема может и не причинить вам вреда, но в будущем скажется на работе сердца. Избыток холестерина засоряет стенки сосудов, оседая на них и закупоривая, в результате чего кровь проходит по ним с затруднениями. В такой ситуации меньше ешьте жирной и острой пищи. Можно выпить на ночь бокал французского красного вина, который способствует снижению уровня холестерина в крови.

Цвет глаз является одним из основных показателей в определении типа вашей конституции. Естественными цветами глаз являются только карий, голубой и их смесь. Зеленый не является естественным цветом. Его генетическая основа – голубой. К ней подмешана желтизна, свидетельствующая о каком-то врожденном функциональном нарушении.

Разноцветные глаза (например, один голубой, другой карий) – врожденное нарушение

пигментации. Это просто пикантная особенность, которая не влияет на остроту зрения и умственные способности человека.

Желтоватые склеры (белки) глаз «сигналят» о проблемах с печенью. Если это возникло внезапно, сочетается с общей желтушностью кожи, температурой и мочой бурого цвета, это почти на 100 % гепатит А (желтуха). Надо срочно в больницу.

Если же глаза постоянно желтые, значит, печень не справляется с нагрузкой. Это бывает при хронических воспалениях печени и желчного пузыря, циррозе. Нужно сдать анализы крови – общий и биохимию, а также сделать печеночные пробы.

Слезятся глаза при воспалительных заболеваниях век (блефарит, конъюнктивит), при инфекции придаточных пазух носа (гайморит). Слезотечение из одного глаза и припухание области вокруг него может быть признаком запущенного пульпита (воспаление мягких тканей зуба).

Слезоточивость глаз при выходе из теплого помещения в холодное или на улицу указывает на дефицит калия в организме. Частое беспричинное появление слез на глазах, повышенная плаксивость указывает на глубокий невроз, патологию селезенки.

Тугие мешки на нижних веках – признак сердечной недостаточности или проблем с почками. Большие и дряблые мешки с синеватыми прожилками выдают заядлого выпивоху. Набрякшие верхние веки могут быть одним из внешних симптомов склероза сосудов головного мозга.

...

*Узкие зрачки при нормальном освещении сигнализируют о том, что человек страдает от какой-то сильной боли. Также суженные зрачки характерны для наркоманов, употребляющих производные опиума.*

Блестящие глаза навывкате (двусторонний экзофтальм) – яркий знак проблем с щитовидкой, в том числе и внешнее проявление базедовой болезни.

Оба зрачка бывают равномерно широкими при некоторых формах близорукости. Такая ее реакция возможна при гипертоническом кризе.

Очень широкие зрачки, почти не реагирующие на свет, типичны при употреблении наркотиков на основе атропина.

Подергивание глаз (нервный тик) – признак развивающегося невроза. Также это может говорить о невралгии лицевых нервов. Односторонний тик часто бывает при мигренях.

Длинные, загнутые, красивейшие, пушистые ресницы говорят о врожденной склонности к бронхолегочным заболеваниям, в том числе туберкулезу и бронхиальной астме. Выпадение ресниц сигнализирует об общем снижении иммунитета и нехватке витаминов группы В.

Если глаза краснеют и слезы начинают литься в три ручья, как только человек понюхает цветочек или погладит кошку, то смело можно говорить об аллергической реакции. Опущенные уголки глаз – знак затяжной депрессии.

Частое мигание – симптом невроза (особенно часто это встречается у детей).

Немигающий взгляд, направленный как бы сквозь собеседника, – отличительная черта серьезного невропсихического расстройства, связанного с апатией и «уходом в себя».



Покраснение глазных яблок вкупе с воспаленными веками выдают человека, страдающего хронической бессонницей.

Красные прожилки в склерах – сигнал нервного истощения, хронической усталости.

Сосудики в глазах лопаются при перенапряжении глазных мышц, а также при перепадах внутричерепного давления.

Маленькая радужная оболочка указывает на слабость суставов. Если есть белый круг вокруг оболочки, значит, вы в избытке потребляете соль или сахар. У людей среднего возраста это может быть признаком стресса. Если белое кольцо очень выдается и оно очень белое (особенно в среднем возрасте), это указывает на перерождение суставов. Они могут трескаться и ломаться, вероятны боли в суставах и артриты. Коричневато-темные точки на радужной оболочке указывают на то, что кишечник не усваивает железо.

Наличие папиллом вокруг глаз свидетельствует о застойных явлениях, незначительных кистозных образованиях или предрасположенности к этому.

# Диагностика по носу

Если форма вашего носа далека от идеальной, не следует отчаиваться. Согласно восточной медицине, обладатели аккуратненького маленького носика вовсе не счастливицы, поскольку это свидетельствует о возможных проблемах с сердцем.

Прожилки кровеносных сосудов на носу появляются не только при заболеваниях сердца, но и при повышенном артериальном давлении.

Сине-красная окраска носа зачастую свидетельствует о низком артериальном давлении.

Если вокруг носа появилась сеточка кровеносных сосудов, возможно ухудшение кровообращения и воспаление вен.

Утолщение или побледнение крыльев носа характеризует заболевания легких.

Белый кончик носа сигнализирует о нарушении кровообращения или о язвенной болезни.

Периодическая или постоянная краснота носа может предупреждать о хроническом заболевании желудка.

Лопнувшие сосуды на коже около носа свидетельствуют о застойных явлениях в организме.

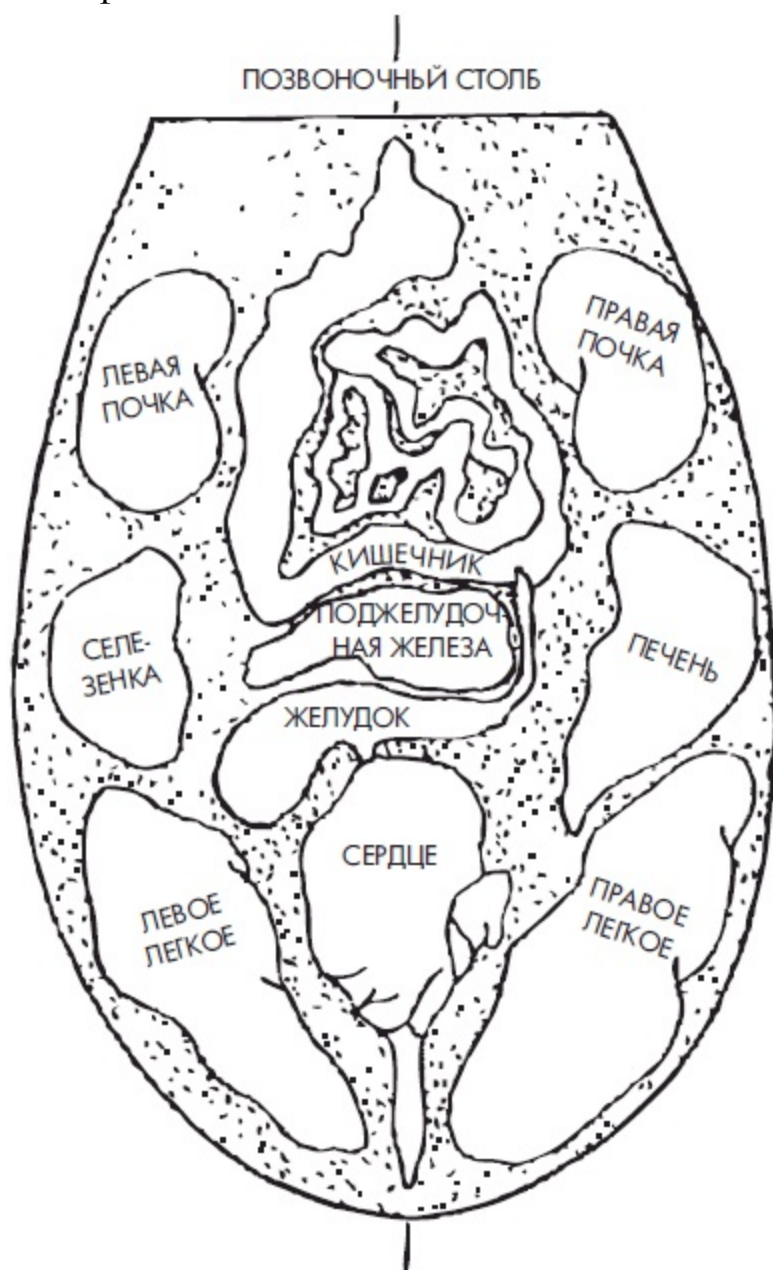
Поперечная морщина на переносице указывает на гипофункцию щитовидной железы, а утолщение кончика носа – на расширение желудка.

Даже незначительная припухлость в области переносицы может говорить о воспалительном процессе в носу, в том числе наличии полипов.

# Диагностика по языку

Язык – орган вкуса и речи. Мы воспринимаем вкус языком, когда язык влажный; сухой язык не может воспринимать вкус. Язык также орган речи, используемый для превращения мыслей, концепций, идей и чувств человека в слова.

Язык – орган, который исследуется не только в традиционной европейской медицине, но и в китайской. Можно смело сказать, что китайская методика диагностики по языку значительно шире трактует изменения в организме пациента, поскольку учитывает связь меридианов органов и систем с поверхностью языка. Во время диагностики оценивается цвет и форма языка, особенности его рельефа, наличие посторонних изменений, налета, следов от зубов, учитывается влажность языка. Поверхность языка условно разделена на зоны, поэтому, при диагностике можно анализировать изменения в определенных органах и системах физического тела.



Зоны соответствия на языке

Например, на кончике языка сосредоточены точки проекции сердца и легких, на спинке – почек, мочевого пузыря, кишечника, по центру языка располагается зона проекции

желудка, селезенки, поджелудочной железы, на боковой поверхности языка справа проецируется печень, слева – желчный пузырь. Исследование состояния языка дает важную информацию о том, что происходит со здоровьем человека в его организме. Специальной подготовки к этому исследованию не требуется.

При осмотре языка желательно быть в расслабленном состоянии. Предварительно не следует пить чай, кофе или курить. Еда, напитки, медикаменты, курение изменяют цвет языка и налет на нем. Пред осмотром языка должно пройти не менее часа после того, как они воздействовали на язык.

Исследование состояния языка лучше проводить утром, сразу после сна, натощак (до чистки зубов), улегшись на диван с зеркалом в руках.

Нужно открыть рот, высунуть язык и не напрягать его, так как это может изменить форму и цвет языка. В реальной жизни целесообразно провести так лишь первое исследование состояния языка, а затем проводить наблюдение упрощенным способом.

Имейте в виду, что язык также поражается при заболеваниях полости рта, его травмах, в результате воздействия лекарственных средств, аллергических реакций и т. д.

В определенной мере язык символизирует человека: например, самый его кончик – это голова. Поэтому расположение зон, отвечающих за различные органы, у него такое же, как и у реального человека. Рассмотрите внимательно рисунок своего языка. Затем возьмите лист бумаги, карандаш и скопируйте этот рисунок на бумагу.

Каждое утро натощак занимайтесь осмотром своего языка, по мере выявления изменений делайте новый рисунок своего языка.

**Утренний осмотр языка проводите в следующей последовательности.**

Цвет языка

Бледность языка говорит о недостатке крови в организме, или анемии. Если язык желтоватый – ищите проблемы в желчном пузыре или в печени. Голубоватый язык свидетельствует о больном сердце. Если язык алый – вы здоровый жизнерадостный человек, таких людей менее 0,02 процента от общей численности. Опасность жизненного пути такого человека заключается в том, что крепкое здоровье (как это ни парадоксально) может отвлечь от сосредоточения на главных ценностях жизни. Ибо крепкое здоровье позволяет человеку совершать самые различные глупости (пить без меры, гулять без разбора, попадать в сложные жизненные ситуации и т. п.) без явного проявления длительное время последствий такого поведения на состоянии здоровья.

**Рассмотрим более подробно цвет языка и состояние здоровья.**

Если язык малинового цвета – он сообщает нам об отравлении, повышенной температуре тела, об инфекционных заболеваниях, пневмонии.

...

*Тёмно-красный язык – признак почечных заболеваний и интоксикации организма.*

Бледный, почти белый язык сигнализирует об истощении, анемии, язве желудка, заболеваниях поджелудочной железы.

Язык синюшного оттенка, рыхлый, с бороздами и венами может говорить о

заболеваниях сердца, а также поражении печени.

Если язык синюшный с нижней стороны – это может говорить о нарушении кровообращения, болезнях почек и проблемах с легкими.

Если язык с нижней стороны бледный, то это сигнализирует о развивающейся патологии в печени и желчном пузыре.

Язык чёрного цвета сигнализирует о тяжелейших инфекционных заболеваниях.

Наличие на поверхности языка красных и белых участков указывает на симптомы скарлатины.

Присутствие пены на боковых поверхностях языка указывает на развивающийся ревматизм.

Язык с густым вязким или творожистым налетом, с неприятным запахом, сигнализирует об остром воспалительном процессе в органах желудочно-кишечного тракта.

...

*Язык, будто лакированный, блестящий, с гладкой поверхностью красного цвета говорит о хроническом колите, язве желудка, дефиците витамина B12.*

Красный, без налёта, язык указывает на повышенную кислотность желудочного сока, а также язву желудка.

Коричневый у корня язык говорит о хроническом алкоголизме и алкогольной интоксикации.

Налет на языке

Возьмите бумагу и карандаш, глядя в зеркало на свой замечательный язык, обозначьте на рисунке пунктиром все те места, на которых увидите налет, который может указывать на наличие токсинов в соответствующих местах. Если налетом покрыта центральная область корня – токсины в толстом кишечнике, если средняя часть – в желудке и тонком кишечнике, если кончик – в районе сердца.

**Подробнее о налете на языке** . Вначале необходимо оценить, есть ли вообще налет или нет. Летом налет несколько толще и слегка желтоват. Осенью – тонкий, сухой и белый, зимой тонкий. **Нормальный язык имеет утром тонкий налет у корня языка** . Язык у здорового человека покрыт небольшим количеством беловатого налета, такого же, какой образуется и на зубах. Его немного, а потому розовый цвет языка сохраняется, и сосочки на его поверхности хорошо заметны.

Отсутствие налета тоже говорит о болезни. Нужно различать несколько видов налета: тонкий налет – болезнь в верхних отделах организма; толстый налет – сильное заболевание, болезнь начала проникать внутрь организма; сухой язык – недостаток биологической энергии.

Жёлтый налёт, покрывающий язык сверху, сигнализирует о нарушении работы желчного пузыря, дискинезии.

Если язык жёлтый с нижней стороны – это сигнал развивающегося гепатита или цирроза печени.

Отчетливо белый налёт на поверхности языка сигнализирует о недостаточном

количестве желудочного сока, вырабатываемого в организме человека.

Серый, зеленоватый или чёрный налёт на поверхности языка сигнализирует о серьёзных нарушениях процесса пищеварения, патологиях поджелудочной железы, желчного пузыря, обезвоживания, тяжелейшей интоксикации организма.

Белый налёт, расположенный на задней части языка, говорит о заболеваниях в толстом кишечнике, аппендиците. Белый налёт, расположенный посередине языка указывает на патологию двенадцатиперстной кишки, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит.

Белый налёт у корня языка и по бокам говорит о пиелонефрите.

Если цвет налета на языке со временем изменяется (при регулярном осмотре языка) в следующей последовательности: белый – желтый – серый – черный, а также: влажный–сухой– появление трещин – это говорит об усилении заболевания. Если все идет в обратном порядке – состояние организма явно улучшается.

Неоднородность поверхности языка

Еще раз внимательно посмотрев на рисунок языка, представьте свой язык как человечка, перевернутого вверх ногами. Так легче запомнить расположение органов. Обратите внимание, что текстура языка очень неоднородна: где-то имеется приподнятость, а где-то впасть, обесцвеченность или вялость некоторых мест. Все это является «знаками беды», говорящими о том, что связанные с этими местами органы физического тела функционируют неблагоприятно. Например, неровная продольная полоска посередине языка – проблемы с позвоночником.

Язык увеличен (припух) по краям – проблемы с желудком, кишечником.

Выпуклость между серединой и кончиком языка – заболевания легких.

Рельеф языка изменен местами – не хватает витаминов группы В.

Состояние крайних зон языка

Последовательно вернитесь к корню языка, его средней части, а затем к кончику и внимательно рассмотрите их края. На корне по краям прорисовывается состояние почек, на средней части по краям – состояние селезенки и печени, на кончике по краям – состояние легких. Оцените их состояние. Покраснение кончика языка, например, является признаком слабой сердечной деятельности, начинающейся ишемической болезни.

Пощипывание кончика языка появляется при заболевании тонкой кишки.

...

*О болезнях легочной системы можно судить по изменениям у краев языка, ближе к кончику. Заболеваниями сердца и легких чаще всего страдают курильщики, поэтому подобные изменения на языке – серьезный повод бросить курить.*

Отпечатки зубов на языке

Вглядитесь, есть ли по краям языка отпечатки зубов? Если да – значит, налицо недостаточная усвояемость пищи кишечником. Такое возможно, если человек ежедневно кушает совсем не то, что ему надо по жизни. Это явный признак дисбактериоза и зашлакованности организма. В этом случае стоит изменить режим питания, поменьше есть

жирного и жареного.

Четкие отпечатки зубов на боковых или передней поверхностях языка могут говорить также о развивающемся неврозе. Чем отпечатки зубов четче, тем сильнее развит невроз.

### Граница раздела

Как и все на свете, язык имеет женскую (левую) и мужскую (правую) части, между которыми проходит граница раздела, уравнивающая их. Обратите внимание на эту линию, делящую язык на две части и символизирующую позвоночник. Если она искривлена, возможно, искривлен и позвоночник.

### Трещины на языке

Наличие трещин на языке является свидетельством хронических проблем у толстого кишечника. Трещинки на языке могут также говорить о различных болезнях крови, эндокринной системы, патологии почек. Здесь надо проверяться наиболее серьезно. Если язык покрылся трещинами и постоянно мучает жажда, то нужно сходить на консультацию к эндокринологу. Признаком сбоев в организме является явное снижение вкусовых ощущений. На языке есть зоны, отвечающие за реакцию на сладкое, кислое, соленое, горькое. Если человек перестает ощущать какой-то из этих вкусов, то речь может идти о заболеваниях нервной и эндокринной систем.

### Состояние языка

При глубинных нарушениях обмена веществ и пищеварения в теле человека язык будет бледный, толстый и мягкий. Вздутая, утолщенная форма языка или загнутые боковые стороны – проблемы с печенью, пищеварительной системой. Тонкий язык – проблемы с обменом веществ, кровеносной системой. Длинный язык (часто красный) или увеличен кончик языка – возможно, не в порядке сердце.

Постоянная сухость языка появляется при обезвоживании из-за кишечной инфекции, при аппендиците, осложненном течении язвенной болезни и внутреннем кровотечении, а также при дискинезии желчевыводящих путей и гастрите.

Сухой язык, основание которого обложено серым налетом, укажет на язвенные процессы в кишечнике.

Язык, расположенный несимметрично, склонённый в сторону, искривлённый показывает признаки ишемического или геморрагического инсульта, нарушения функций мозжечка, нарушений мозгового кровообращения.

### Повышенная кислотность

При повышенной кислотности желудочного сока сосочки языка увеличены, на языке серовато-белый налет, который трудно снимается.

### Пониженная кислотность

При пониженной кислотности язык будет сухой, уменьшенный, сосочки слабо выражены, он бледен, изрезан, одни участки бледны, другие красноваты и болезненны.

Читатель, для облегчения процесса диагностики своего языка по внешнему виду воспользуйтесь приведенными ниже рисунками и пояснениями к ним.





Чувствительная толстая кишка



Почечные нарушения



Слабое сердце



Слабые легкие (вялые)



Бронхит (пена)



Пневмония (коричневый цвет)



Неусваиваемость пищи (отпечаток зубов)



Токсины в толстой кишке (белый цвет)



Токсины в желудочно-кишечном тракте (белый с красными краями)



Хронические нарушения в толстой кишке (трещины)



Глубоко скрытый страх или беспокойство (дрожь языка)



Возбуждение в позвоночном столбе (линия посередине)



Боли в нижней части спины (искривленная средняя линия)



Боли в средней части спины (искривленная средняя линия)



Боли в шейных позвонках (искривленная средняя линия)

### Как ухаживать за языком

За языком нужно ухаживать так же, как и за зубами – регулярно и тщательно.

Язык можно утром аккуратно очищать чайной ложечкой (лучше серебряной) с неострыми краями, осторожно снимая с него налёт и слизь, после чего мягкой зубной

щёткой с небольшим количеством зубной пасты помассировать язык. Далее прополоскать язык и рот водой несколько раз.

...

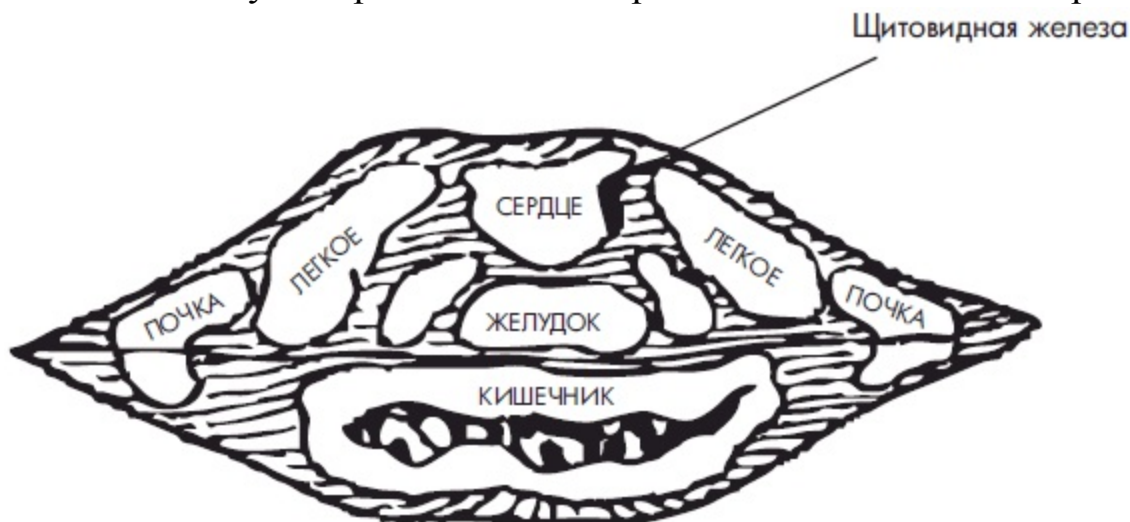
*Язык является пристанищем в нашем теле для многих бактерий и микробов, которые далее попадают в желудочно-кишечный тракт и бронхи, тем самым разнося инфекцию по всему организму.*

Эту несложную процедуру желательно проводить ежедневно, совмещая с чисткой зубов утром и вечером, что позволит значительно освежить дыхание, избавить организм от многих нежелательных бактерий и даже улучшить состояние организма при многих заболеваниях, потому что язык рефлекторно связан со многими органами и системами организма.

Язык (точнее весь организм) можно эффективно очищать от ядовитых веществ при помощи растительного (подсолнечного) масла. Каждое утро, сразу после пробуждения взять в рот чайную ложечку растительного масла. Некоторое время подержать его во рту, словно рассасывая, как карамельку, но не глотать! В это масло из языка и полости рта будут активно выделяться ядовитые вещества, находящиеся в крови. Через несколько минут масло можно выплюнуть. Суммарное нахождение масла на языке (сплюнули и снова взяли в рот свежую порцию масла) может составлять до 15-20 в день. После чего почистить зубы и язык мягкой зубной щеточкой. Мутный белый цвет масла после его держания на языке говорит о том, что язык был хорошо очищен.

# Диагностика по губам

Губы содержат много информации о своем хозяине и его образе жизни, о состоянии пищеварительного тракта. Сами губы – орган чувствования. Они как бы пробуют жизнь на вкус, и эти пробы оставляет на губах свой нестираемый отпечаток. На губах, как и на языке, есть свои представители от всех министерств организма-государства. Поскольку во всех министерствах дела идут по-разному, то и губы имеют разную окраску своих представителей. При однородной окраске губ можно с уверенностью сказать, что все органы у данного человека охвачены общей стратегией жизни настолько, что их даже отделить друг от друга невозможно. Увы, в реальности окраска губ не везде одинакова и однотонна, а участки измененного цвета указывают на неблагополучие в различных органах. Расположение на губах представителей органов показано ниже на рисунке.



Расположение «представителей» органов на губах

Этот рисунок является типовым отражением губ в зеркале – это ваше зеркальное отражение. Внимательно рассмотрите рисунок. Его можно скопировать в увеличенном виде и повесить на месяц в месте, на котором ежедневно и регулярно останавливается ваш взгляд. Постарайтесь за месяц запомнить и далее сохранить в своей памяти на долгие годы расположение представителей основных органов на своих губах.

Верхняя губа представляет мужской жизненный принцип, а нижняя – женский. Вспомните о том, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок. И в этой области мужская природа постоянна и надежна, даже в Тибете и Индии. А путь к сердцу женщины (многие об этом не знают) проходит через кишечник и чрево.

Внешний вид губ

Если в человеке мужские и женские биотоки энергии находятся в равновесии – припухлость и вытянутость губ гармонична. Если губы сухие, грубые, обезвоженные, сразу заметен недостаток влаги в организме, а также недостаток женских энергий, таких как спокойствие, ласковость, умение усваивать достигнутое. Подобные симптомы наблюдаются также при нервозности и страхе.

Тонкие сухие губы бывают у человека, любящего горячие напитки, обожающего сладкое, кислое и соленое, скажем, сладкий горячий чай с пирожным или бутербродом с селедкой. У таких людей вырабатывается мало урины, стул затруднен, содержит небольшое количество слизи, сухой и в малом объеме. У них часта сильная испарина. Они мало спят, сон зачастую нарушен. Конечности их рук и ног холодны. Это беспокойные, активные,

творческие личности. Ментальное тело у них малоразвито, это скорее чувствительный, чем мыслительный, тип. Они быстро ходят, быстро что-то делают, быстро говорят, но и быстро устают. У них короткая память, но в качестве компенсации им дано Богом хорошее восприятие. Сила воли у них слабая, поэтому эти люди часто неуравновешенны, мало терпимы, в их поступках нет уверенности, твердости и смелости. Взаимодействие с внешним миром такое же, как и с собственным психическим. Могут быстро зарабатывать деньги, и так же быстро их тратить. Другими словами, они быстро набирают энергию и также быстро ее теряют (деньги – один из грубых видов «тонкой» природной энергии). Поэтому эти люди часто нуждаются в материальных средствах.

...

*У обладателя узкой верхней губы вполне может обнаружиться дисфункция поджелудочной железы, сахарный диабет. Этим людям присуще повышенное самомнение, завышенная самооценка и тщеславие.*

Если обе губы слишком узкие – возможно, есть проблема с поджелудочной железой и сильно понижена кислотность организма. Это состояние препятствует нормальному обмену веществ, вследствие чего организм не всегда способен справиться с ядовитыми веществами, попадающими в организм извне (различные пищевые синтетические красители, ароматизаторы, консерванты и т. п.) либо с отходами своей жизнедеятельности. В результате нередко наблюдаются быстрая утомляемость, боли в желудке, расстройство кишечника.

Полные маслянистые губы говорят о том, что их обладатель имеет постоянно хороший аппетит, любит острую, горькую, вяжущую пищу. Пищеварение у него замедленное, как и дефекация. Стул мягкий, часто бледного цвета. У таких людей здоровый и продолжительный сон. Они жизнеспособны и имеют хорошее самообладание, здоровы и миролюбивы, склонны к спокойствию и проявлениям любви. Медленно понимают все новое, но надежно запоминают информацию один раз понятую. Эти люди часто бывают богатыми и умеют разумно распоряжаться своими деньгами.

Красные среднего размера губы имеют те, у кого отличный аппетит и хорошая усвояемость пищи. Поэтому они любят поесть и едят подчас много. Такие люди склонны к сладкому, горькому, вяжущему, любят холодные напитки. У них обильный стул, экскременты желтоватые, а сон непрерывный, средней продолжительности. Эти люди сильно потеют, понятливы, часто интеллигентны, остроумны, могут быть хорошими лекторами. Им свойственны такие отрицательные эмоции, как ненависть, гнев, зависть. Они часто бывают лидерами, честолюбивы, предпочитают умеренное процветание. Испытывают удовлетворение, демонстрируя свое благосостояние.

Полные и красные губы – говорят о жизнелюбии и добродушии. А также о предрасположенности к ранним расстройствам половых функций.

Утолщена нижняя губа – от природы слабая печень и мочевой пузырь. Обладатель таких губ нерешительный и всегда готов к компромиссу.

Если верхняя губа тоньше нижней, это может быть также признаком неполадок с

прямой кишкой: наличие на ее стенках трещин и воспаления.

...

*Губы бантиком – открытый, честный, легкомысленный характер. Склонность к заболеваниям поджелудочной железы.*

Заметные «усики» над верхней губой у женщин говорит о гормональном расстройстве, болезненных «критических днях».

Цвет и текстура губ

Читатель, запомни важное правило: цвет губ «говорит», прежде всего, о нормальном или ненормальном состоянии селезенки, затем желудка. Следовательно, состояние губ – это состояние защитных сил организма. Если губы темнеют, синеют, трескаются или становятся пестрыми, а на их поверхности появляются водяные пузырьки, язвочки – значит, болезнь достигла селезенки и желудка.

Бледные бескровные губы нередко свидетельствуют о слабости сердечной деятельности и затруднениях дыхательной системы, о малокровии, о недостатке в организме красных кровяных телец и других нарушениях в крови (чтобы возместить дефицит железа можно принимать мумие натуральное). Такой человек страдает спазмами желудка и предрасположен к язве желудка, он мнительный, склонный к депрессиям.

И наоборот, при ярких сочных губах их хозяин может быть спокоен: у него с кроветворностью все в порядке, в его жизни присутствуют радость и хорошее настроение.

Женщина подкрашивает себе губы красной помадой, неосознанно пытаясь создать себе вид здорового, радостного человека и вызвать ответную радостную реакцию мужчины. Если губы подкрашиваются синей или очень бледной помадой, это говорит о том, что у их хозяйки сильная нехватка мужской энергии (понимайте это как хотите).

...

*Если губы сухие и грубые, это указывает на обезвоживание организма. Причина сухости и дрожания губ может находиться в нервозности и страхе. Сухие красные губы наблюдаются также при лихорадке.*

Синие губы свидетельствуют о частых сердечных нарушениях из-за недостатка кислорода.

Коричневато-черные губы – результат многолетнего, хронического курения.

При заболевании желтухой губы приобретают желтую окраску.

Если на губах часто возникают небольшие очаги воспалений, надо призадуматься: возможно, в организме нарушен процесс теплообразования. Сразу же зададим себе вопрос: от чего? Скорее всего от неправильного усвоения пищи физической и психической. Значит, что-то не в порядке с вашим отношением к окружающему миру и с пищеварением, последнее касается в основном физической пищи, ведь именно она, «сгорая», дает тепло

организму. И не ошибаются те, кто, анализируя состояние губ и их цвет, выносит вердикт: жизненные ситуации у человека таковы, что порождают у него злость, зависть, гнев и прочие подобные чувства.

Высыпание пузырьков на губах показывает, что организм поражен вирусом герпеса.

Большое количество на губах светло-коричневых крапинок, говорит о том, что у их хозяина плохое пищеварение, не исключены глисты в толстом кишечнике. Трещины на губах сигнализируют о болезни желудка или толстого кишечника. Губы и полость рта очень тесно взаимосвязаны.

Потрескавшиеся губы говорят о недостатке витаминов и минеральных веществ. В таких случаях в организме ощущается дефицит витамина В, кальция или жизненно важного магния. При их нехватке кожа становится очень сухой. В такой ситуации как минимум смазывайте губы жирным кремом или вазелином. Примите меры к тому, чтобы увеличить в квартире влажность воздуха. Ешьте молочные продукты и блюда, приготовленные с разумным использованием дрожжей.

Изменение цвета губ

У многих людей, с возрастом или по другим причинам может произойти изменение цвета губ. В ряде случаев цвет губ может измениться внезапно. Если у вас внезапно начинают синеть губы и отмечаются учащение сердцебиений, пот или кашель, затрудненное дыхание, следует немедленно обратиться к врачу.

Если у вашего ребенка синеют губы или ногти, появляются сильный кашель, температура или затрудненное дыхание, немедленно покажите его врачу.

Уточним, о чем говорят такие симптомы. Когда синеют губы, это значит, что организм испытывает недостаток кислорода. Это может происходить, например, под действием сильного холода, когда происходит отток крови от кожи к внутренним органам. Таким путем организм обеспечивает достаточное кровоснабжение своих жизненно важных органов: сердца, головного мозга и почек и сохраняет тепло тела. При этом уменьшается приток кислорода в мелкие кровеносные сосуды, расположенные под кожей. Такие сосуды, наполненные кровью с небольшим количеством кислорода, похожи на синие чернила. Это они просвечивают сквозь кожу губ и придают им синеву.

Синий оттенок губ также может быть показателем обеднения крови кислородом вследствие воздействия токсических газов из окружающей среды (вредная среда на работе, загазованные автомобилями улицы) или в результате активного курения.

Синюшность губ и бледность кожи наблюдаются также при железодефицитной анемии. Железо является жизненно важным компонентом гемоглобина – вещества, от которого зависит красный цвет крови. Кроме недостаточного содержания железа в пище, его дефицит возникает по другим причинам. В их числе обильные кровопотери во время менструаций или при язвенной болезни, а также любые расстройства, приводящие к регулярным потерям крови.

У детей синие губы в сочетании с лающим кашлем могут указывать на развитие тяжелой формы крупа, часто встречающегося расстройства при заболеваниях органов дыхания.

Внезапное изменение красного цвета губ на синий, при одновременном учащении пульса и расстройствах дыхания, свидетельствует о нарушениях функций сердца или легких. Это могут быть заболевания сердца или недостаточное снабжение легких кислородом при пневмонии, бронхите, астме или эмфиземе. Такие расстройства могут быть также связаны с

образованием тромба в сосудах легких.

В подобных случаях нужно немедленно обращаться в кабинет неотложной медицинской помощи.

Если отмечается посинение губ без видимой причины, необходимо обратиться к врачу, который проведет обследование для выявления сосудистых расстройств или анемии.

Если возникает посинение губ вследствие повышенной чувствительности к холоду, можно предпринять следующие действия. Закутайтесь с головы до ног. Накройтесь с головой большим махровым полотенцем или одеялом. Чем быстрее вы согреете тело, тем быстрее поднимется внутренняя температура, и кровь активно вернется к сосудам губ, пальцев рук и ног.

Попробуйте согреться с помощью движений. Занятия аэробикой с непрерывными движениями рук и ног хорошо разгоняют кровь по телу и улучшают снабжение тканей кислородом. Вы увидите, как быстро порозовеют ваша кожа и губы.

Горячее питье также способствует расширению кровеносных сосудов и улучшению кровотока. Однако следует остерегаться больших доз кофе, так как кофеин вызывает сужение сосудов.

Откажитесь от курения. Табачный дым активно снижает приток кислорода и способствует сужению сосудов, что со временем чревато появлением многочисленных морщин на коже лица и прочими неприятностями для вашего внешнего вида и здоровья.



# Диагностика по пальцам

Функция пальцев рук – осязание, разведка – чисто мужская, принцип Ян. Функция ладони – усвоение того, что нашли пальцы, женский принцип Инь. Человек чувствует не только пальцами, а всем телом (кинестетическая модальность), рука – это такой же инструмент внутреннего мира человека, как и мира внешнего. С точки зрения восприятия внешнего мира мы трогаем не пальцами рук, а органами тела. Поэтому естественно, что болезни органов передаются пальцам.

По рукам, как по книге, можно узнать не только о прошлом и будущем человека, его наклонностях и характере, но и о состоянии его здоровья – стоит только внимательно к ним приглядеться. Красные ладони свидетельствуют о токсическом поражении печени: возможен гепатит или гепатоз. Мраморный рисунок на ладонях говорит о неполадках в вегетативной нервной системе. Если кожа ладоней приобретает желтоватый оттенок, то наверняка есть изменения в печени или желчном пузыре (гепатит, желчно-каменная болезнь, нарушения в желчных путях, холангит, холецистит). Коричневые пятна с тыльной стороны кисти говорят не только о возрасте (нарушения в пигментной окраске кожи, характерные в основном для пожилых людей), но и означают, что у вас есть проблемы с желчным пузырем. Если кожа на кисти, и особенно на ладони, шелушится мелкими пластинками, это может быть верным свидетельством недостатка витаминов А и D. Если же ладони шелушатся крупными пластинками, необходимо обратиться к дерматологу: на руках поселился грибок.

## **Каждый палец связан с определенным органом или группой органов:**

**Большой палец** взаимосвязан с мозгом и черепом. У заядлых курильщиков или у людей, которые имеют проблемы с легкими, лунки (или лунулы – полумесяцы) будут маленькими и тоненькими. Восточная медицина считает, что если у человека нет лунки на большом пальце, значит, у него не все в порядке с головой. У основной массы людей лунка на большом пальце все же есть. Неловкость, слабость, болезненность больших пальцев рук указывает на болезнетворный очаг в системе толстого кишечника или даже мозга.

**Указательный палец** связан – с легкими, но также отражает состояние толстого кишечника. Если белые крапинки есть на ногте указательного пальца, можно говорить о скоплении кальция в легких. Если лунка на нем значительно уменьшилась или даже отсутствует, нужно обратить особое внимание на состояние кишечника, печени и поджелудочной железы. Воспалительные процессы и гинекологические заболевания также отражаются на лунках ногтей указательных пальцев.

**Средний палец** связан с тонкой кишкой. Ногти среднего пальца отвечают за кровеносную и сосудистую системы. Если лунка на ногте среднего пальца отсутствует, у человека имеются неполадки с артериальным давлением, венами и капиллярами.

**Безымянный палец** связан с почками, поэтому белые крапинки на ногте безымянного пальца указывают на отложения кальция в почках. Лунка на ногте безымянного пальца отражает также работу эндокринной системы. Отсутствие лунки на ногте этого пальца говорит о нарушении обмена веществ и проблемах с лимфатической системой.

**Мизинец** тесно связан с сердцем. Лунки на ногтях мизинца отражают состояние сердца и тонкого кишечника. Вот почему с возрастом первым исчезает именно мизинчиковая луночка. Тонкий кишечник зашлаковывается, и в результате лунка исчезает. Все это

приводит к нарушениям в работе эндокринной системы (истончается лунка безымянного пальца), негативных изменений не выдерживает сердце (исчезает лунка на ногте среднего пальца), ну и последним сдается толстый кишечник.

Болезненность больших пальцев ног – свидетельство болезни поджелудочной железы; мизинцев – мочевого пузыря.

**Температура рук** – еще один параметр контроля состояния организма. Холодные руки – признак нарушения периферического кровообращения, организму недостает никотиновой кислоты. Следовательно, нужно позаботиться о том, чтобы пополнить ее запас с помощью витаминных препаратов или добавить в рацион продукты, содержащие эту кислоту в достатке: молочные продукты, мясо, рыбу, грибы, гречку, фасоль, капусту. Ладони, наоборот, горят, значит, печень не справляется с интоксикацией, вызванной отравлением лекарством, алкоголем, химическими веществами. Врачи называют их печеночными. Синдром «ползания мурашек» по ладони говорит о том, что у человека проблемы с эндокринной системой.

**Хруст в суставах кистей** указывает на недостаток кальция в организме. Неправильной формы болезненные суставы пальцев – признак артроза. Чаще всего такие изменения возникают у людей, страдающих подагрой. Если суставы начали болезненно опухать и отекать, появилась краснота, нужно срочно обратиться к врачу – это явное проявление полиартрита. А боль между второй и третьей фалангами безымянного и указательного пальца предупреждает о скором проявлении серьезного недуга в коленных суставах.

**По форме руки можно вычислить будущие недуги**. Издавна замечено: чем шире ладонь, тем крепче здоровье. Однако люди с широкими ладонями и короткими пальцами склонны к нарушениям в системе кровообращения, прежде всего к повышению кровяного давления.

Узкие ладони с тонкими длинными пальцами и бледной кожей обычно бывают у людей с тонкой нервной организацией, чутко реагирующих на резкие перепады температуры или атмосферного давления, смену часовых поясов, резкие звуки, эмоциональные перегрузки.

У обладателей маленьких кистей слишком восприимчивая вегетативная нервная система: их «фирменные» заболевания – бронхиальная астма, воспаление прямой кишки, гипотония. Люди с мясистыми ладонями чаще всего имеют проблемы с кровообращением: у них снижен обмен веществ, возможна гипофункция щитовидной железы.

**Точки боли на кистях рук указывают на неполадки в конкретном органе**. Согласно китайской медицине, точка в самом центре ладони считается энергетическим центром всего организма. Если, резко нажимая на нее большим пальцем другой руки, ощущается пронзительная боль – это означает наличие серьезных проблем со здоровьем и указывает на необходимость всерьез заняться своим самочувствием. Болезненность, появляющаяся при сжатии большим пальцем одной руки места у основания большого пальца другой с тыльной стороны кисти, а указательным – со стороны ладони, говорит о неполадках в сердце: скорее всего, это начало ишемической болезни. На патологию в мочеполовой системе укажет сильная болезненность при сжатии бугорка между средним и безымянным пальцами. Если провести воображаемую линию от точки между мизинцем и безымянным пальцем к запястью, то нижняя треть этой линии на ладони (от запястья) соответствует зоне печени и желчного пузыря: боль, появившаяся здесь при нажатии, означает, что есть нарушения в работе этих органов. Все вышеперечисленное свидетельствует лишь о возможных неполадках в вашем организме, и абсолютного значения такой «рукотворной»

диагностике придавать не стоит – она лишь повод обратиться к врачу и заняться своим здоровьем.

# Диагностика по ногтям

Внимательно рассмотрите свои ногти – они могут многое рассказать о состоянии здоровья. Сначала надо исследовать внешний вид ногтей, их размер, форму, мягкие ли они, хрупкие ли.

Ногти сухие, крючковатые, легко ломающиеся свойственны людям с тонкими сухими губами. Раз губы сухи и тонки, значит, и ногти таковы. Ногти толстые, крепкие, мягкие, блестящие более свойственны людям с полными маслянистыми губами. Ногти мягкие, розовые, легко гнущиеся, с небольшим блеском присущи людям с красными среднего размера губами.

Длинные линии на ногтях говорят о плохой всасываемости пищи. Поперечные желобки свидетельствуют о запущенных болезнях или длительном плохом питании. Бледный цвет ногтей указывает на анемию. Чрезмерная краснота ногтей говорит об излишке крови в организме. Желтые ногти сигнализируют о слабости печени или желтухе. Синие ногти говорят о слабом сердце.

Диагностика по ногтям подобна диагностике по языку или губам. Белые крапинки на безымянном пальце предупреждают об отложении кальция в почках, на указательном пальце – скоплении кальция в легких. Бледный ноготь говорит об анемии, желтый – о слабой печени, синий – о слабости легких и сердца. Если же ноготь крючковатый, похож на клюв попугая – то у хозяина явно хронический кашель.

## **По форме ногтя можно судить о состоянии здоровья человека:**

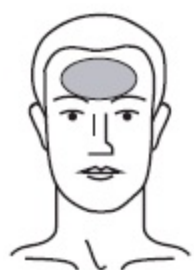
- Короткий плоский ноготь – органическое заболевание сердца.
- Большой размер полумесяца – склонность к тахикардии.
- Отсутствие полумесяца – невроз сердца.
- Большой выпуклый ноготь – склонность к туберкулезу легких.
- Выпуклый ноготь с большим полумесяцем – врожденная форма туберкулеза.
- Плоский искривленный ноготь – врожденная форма астмы, бронхита.
- Булавочная ногтевая фаланга – врожденные психические заболевания, жестокость, агрессивность, бешенство.
- Вогнутый ноготь – наследственная форма алкоголизма.
- Сплюсненно-раздробленный ноготь – глистная инвазия.
- Ломкие желобки на ногте – отложение солей.
- Шлаковые (солевые) слои на ногте – заболевания желудочно-кишечного тракта.
- Удлиненные ногти – склонность к сахарному диабету.
- Ноготь безымянного пальца в виде полукруга – заболевание почек.
- Миндалевидные прожилки (волны) – ревматизм.
- Обгрызенный ноготь – неврозы, гастриты, половые дисфункции у женщин.
- Полоски и вкрапления на ногте – заболевания селезенки и тонкого кишечника.
- Полоски на ногте – заболевания кишечника.
- Треугольный ноготь – склонность к заболеваниям позвоночника и спинного мозга.
- Дырчатый ноготь – заболевание селезенки.
- Плоский ноготь с возвышением на указательном пальце – заболевание селезенки.

После внешнего осмотра состояния ногтей, постарайтесь не потерять полученные результаты, запишите их в тетрадь, чтобы через некоторое время сравнить их с текущими.

Уверяю, что при нормализации отношения к себе и окружающему миру, эти результаты могут разительно измениться в лучшую сторону.

# Приложение Типовые области лечебного воздействия

На изложенных ниже рисунках указаны наиболее распространенные (типовые) болевые участки физического тела человека и соответствующие этим участкам зоны на кистях рук и стопах ног, воздействуя на которые можно быстро снять болевые ощущения и улучшить состояние своего здоровья, или помочь близким людям.



Система «насекомого»

Стандартная система соответствия

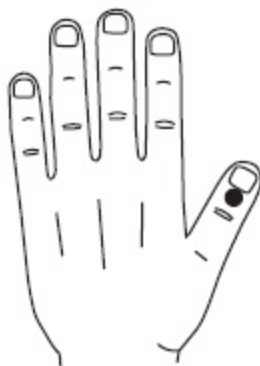
Лобная область



Система «насекомого»

Стандартная система соответствия

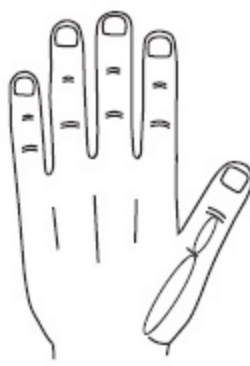
Височная область



Система «насекомого»

Стандартная система соответствия

Затылочная область



Система «насекомого»

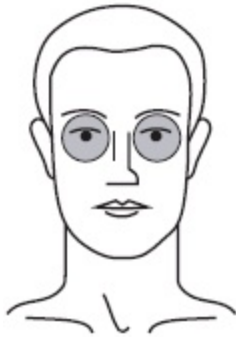
Стандартная система соответствия

Область

шеи

и

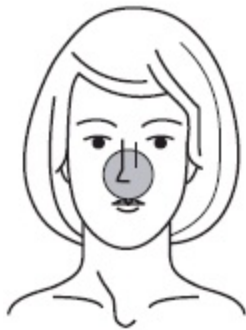
среднегрудинный отделы позвоночника



Система «насекомого»

Стандартная система соответствия

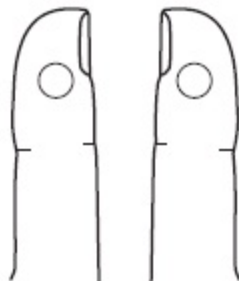
Область глаз



Система «насекомого»

Стандартная система соответствия

Область носа



Система «насекомого»

Стандартная система соответствия

Область ушей

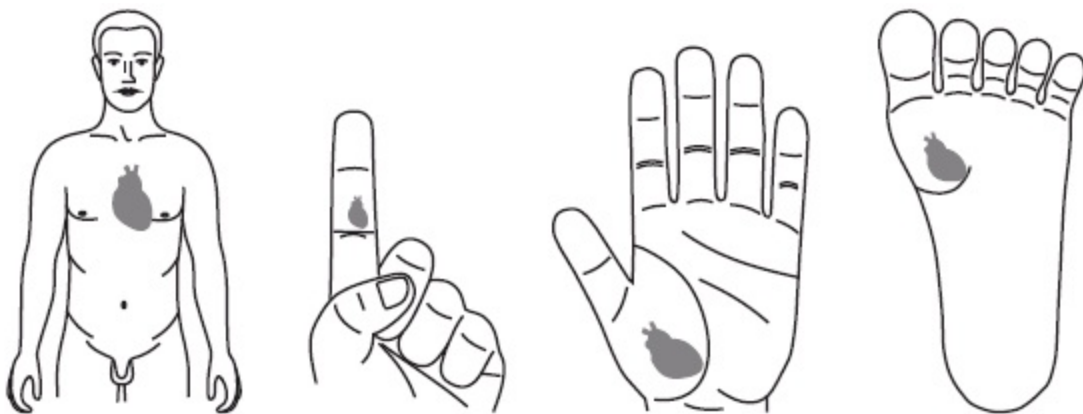


Стандартная система соответствия



Система «насекомого»

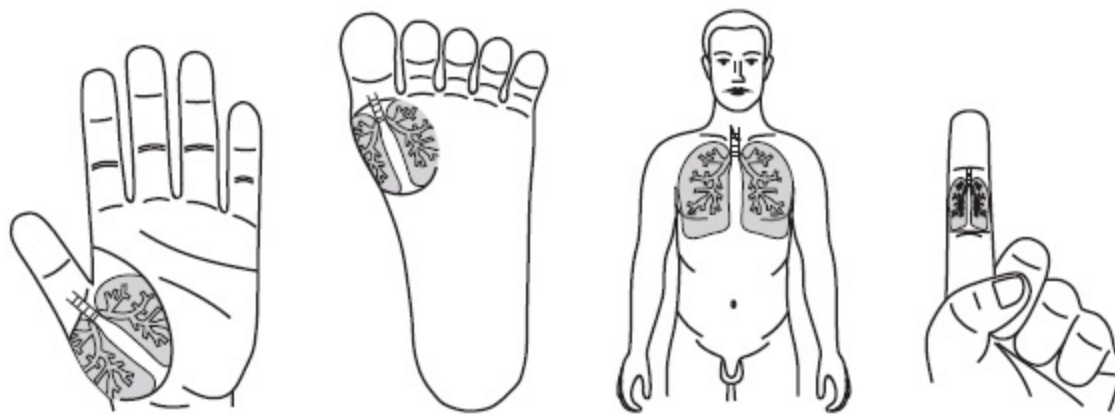
Область зубов и десен



Система «насекомого»

Стандартная система соответствия

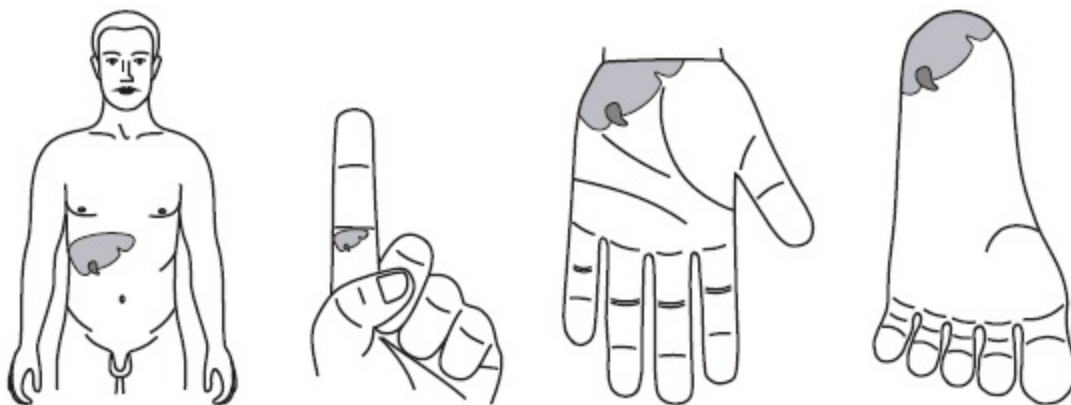
Область сердца



Стандартная система соответствия

Система «насекомого»

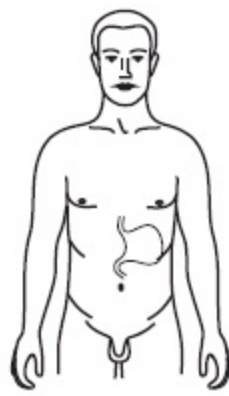
Область легких



Система «насекомого»

Стандартная система соответствия

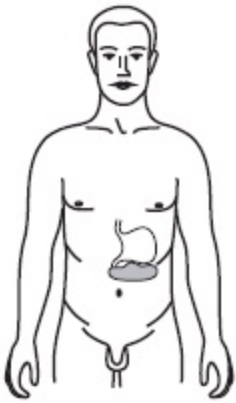
Область печени



Стандартная система соответствия

Система «насекомого»

Область желудка

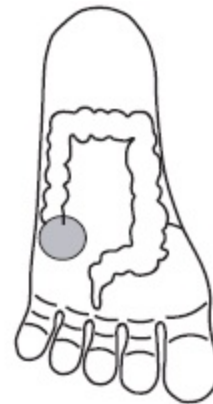
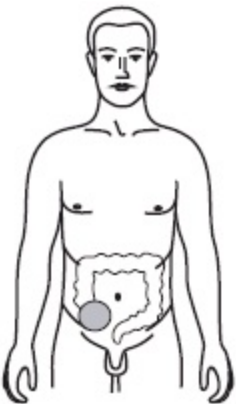


Система «насекомого»

Стандартная система соответствия

Область поджелудочной

железы

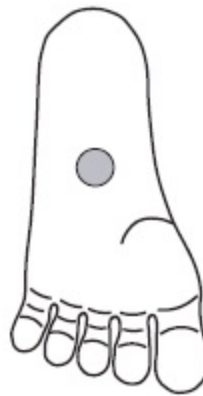
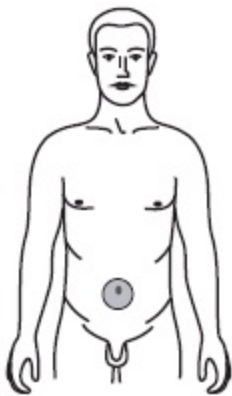


Система «насекомого»

Стандартная система соответствия

Область толстой кишки и

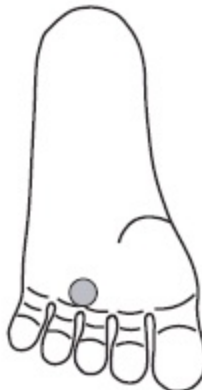
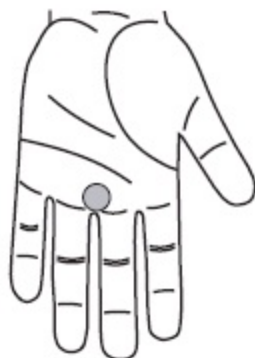
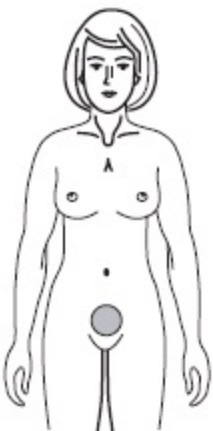
аппендикса



Система «насекомого»

Стандартная система соответствия

Пупочная область

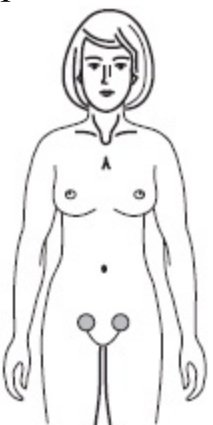


Система «насекомого»

Стандартная система соответствия

Область матки и мочевого

пузыря



Система «насекомого»

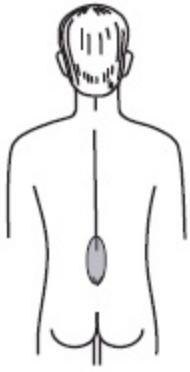
Стандартная система соответствия

Область яичников



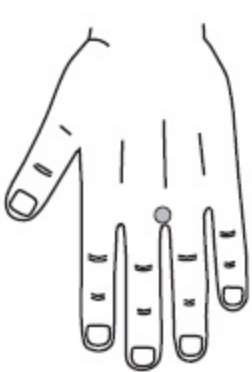
Стандартная система соответствия

Система «насекомого» Область почек



Система «насекомого»

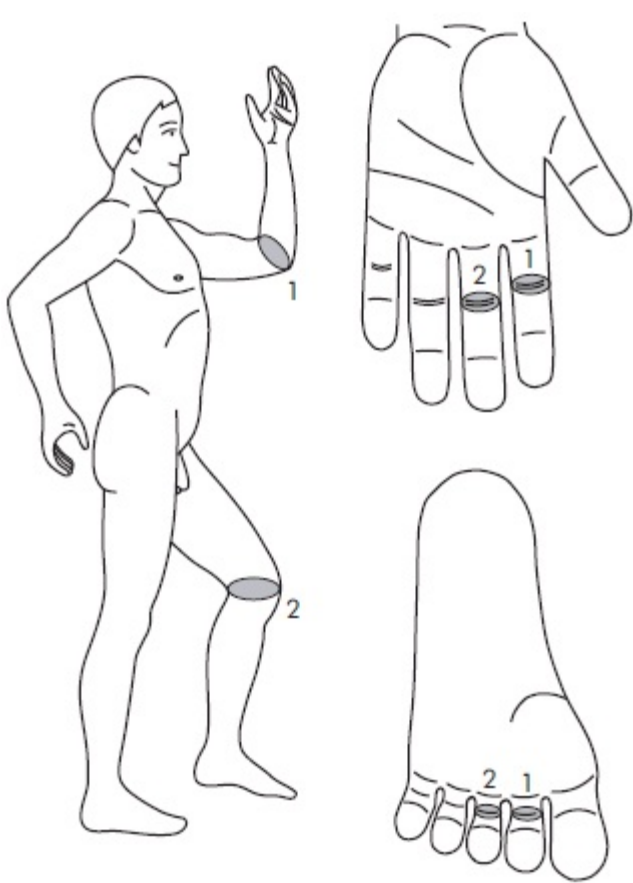
Стандартная система соответствия Поясничная область



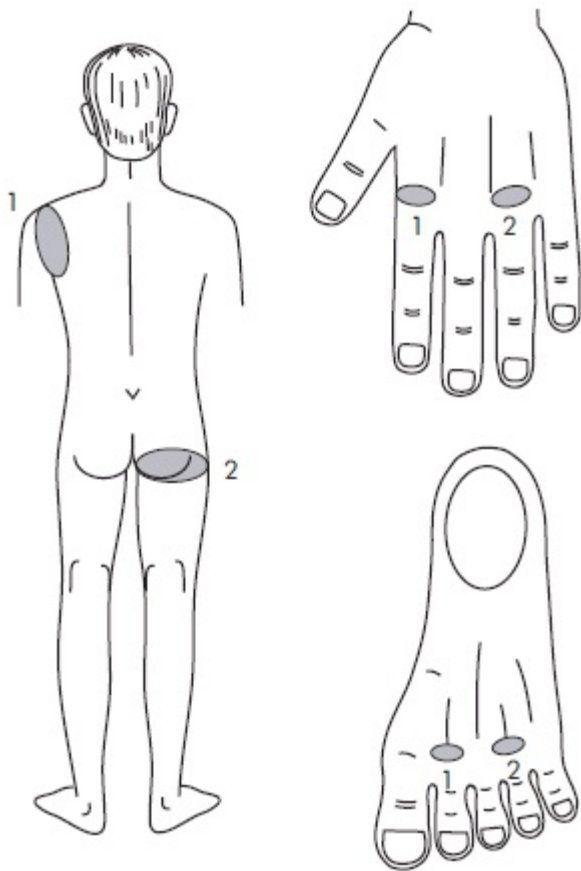
Стандартная система соответствия

Система «насекомого» Область прямой кишки

при геморрое



Область левого локтевого и коленного суставов

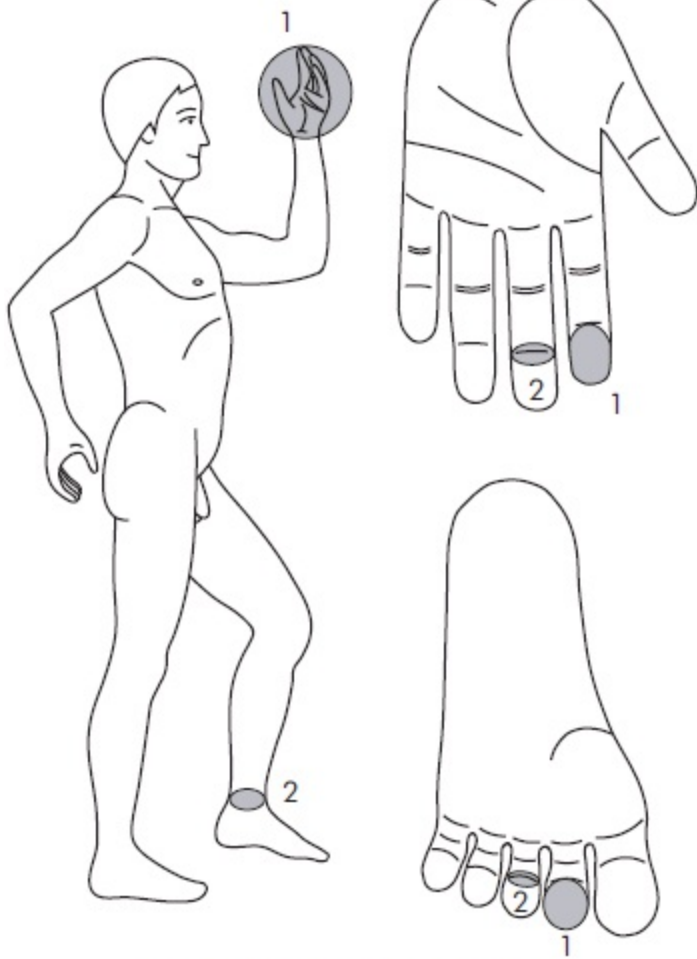


Стандартная система соответствия

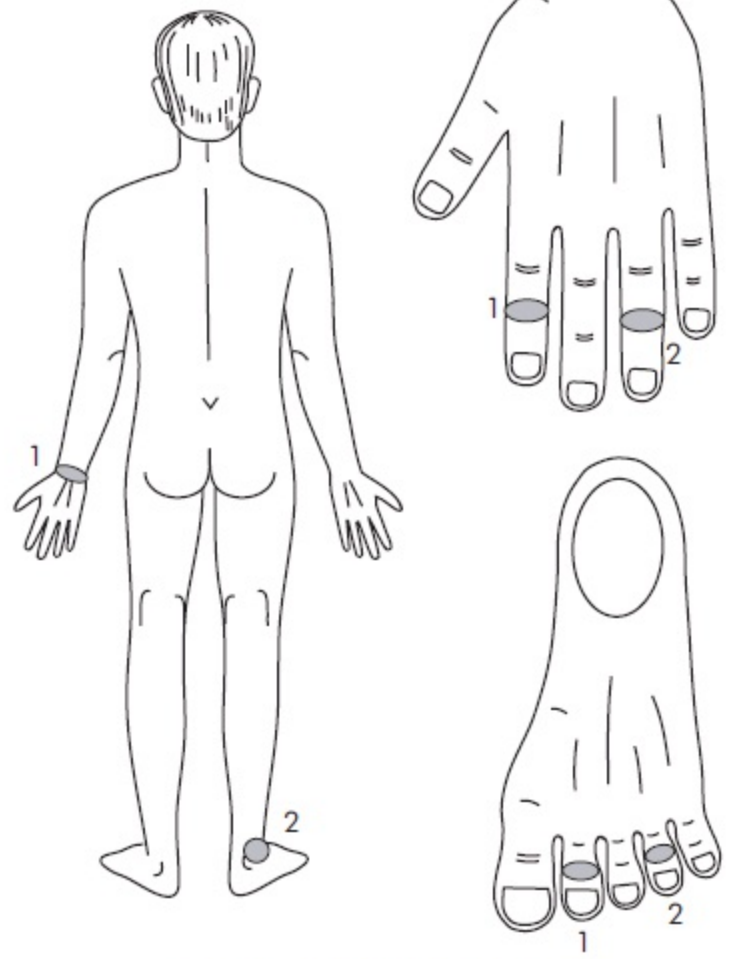
Область левого плечевого и правого тазобедренного

суставов





Стандартная система соответствия



Стандартная система соответствия

Область левой кисти и область правого голеностопного сустава и левого лучезапястного суставов

# Заключение

Читатель, прочитанная тобой книга позволяет по-иному взглянуть на себя и свою жизнь. Оказывается, есть много верных способов избавиться от головной и прочих видов боли естественными методами. А при простудах можно запросто ставить горчичники не только на грудь или спину, но и на их проекции, на кистях рук. Еще более удивительным для многих женщин является то, что питательный крем, умело нанесенный на проекции зон лица на кистях рук оказывает положительный эффект на общее состояние кожи лица.

Познав хотя бы азы оказания экстренной помощи, описанной в данной книге, ты, читатель, уже не растеряешься в сложной ситуации, вызванной проблемами со здоровьем. Сможешь помочь себе и близким людям. Об этом и многом другом повествует первая часть книги.

Восточный образ жизни, изложенный во второй части книги, приоткрывает занавес восточных тайн в восприятии себя и окружающего мира. Усвоение этих знаний помогает гармонизировать свою жизнь по трем основным направлениям: хорошее здоровье; успешная жизнь; радость творчества. Это то, что желают постичь многие россияне, интуитивно и подчас безуспешно они ищут эти знания всю свою жизнь.

Самодиагностика для многих россиян может стать своего рода открытием. В силу постоянной занятости (нужными и ненужными делами), а также лени от природы, многим россиянам некогда оценить (кроме красоты) свое здоровье по внешнему виду. Конечно же, не следует ставить однозначный диагноз исходя только из какого-то одного признака, необходимо учитывать совокупность различных факторов, а также иметь достаточный диагностический (да и врачебный) опыт. Тем не менее самодиагностика позволяет провести хотя бы общую оценку самого себя. Задуматься, куда плывем, далеко ли до берега надежды?

Читатель, сегодня ты приоткрыл окно в новый мир, мир восточной терапии и восточного образа жизни. Не закрывай это окно, оставь его открытым для себя и твоих друзей на долгие годы. И ты будешь вознагражден хорошим здоровьем, успешной жизнью и радостью творчества на всю свою жизнь.