

Здоровье на ладони. Умные карточки

Лао Минь

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ

КАРТЫ-СХЕМЫ
ВОСТОЧНЫХ МЕТОДИК
ОЗДОРОВЛЕНИЯ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.821.2

ББК 53.584

Л23

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Лао Минь.

Л23

Целительные точки: Карты-схемы восточных методик оздоровления / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 128 с. — (Здоровье на ладони. Умные карточки).

ISBN 978-5-17-180883-9

Возьмите здоровье в свои руки — буквально! «Умные карточки» с биологически активными точками — это ваш надежный проводник в мир восточного целебного массажа, эффективный инструмент для оздоровления и укрепления всех систем организма. Понятные схемы и подробные инструкции помогут легко освоить техники самомассажа, укрепить иммунитет, улучшить общее самочувствие и поддержать организм при первых признаках недомогания.

Карточки удобно носить с собой, так что применять техники восточного самомассажа вы сможете дома, на работе, в путешествии — в любое удобное время и в любом месте. Заботьтесь о своем здоровье осознанно и легко!

Не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 615.821.2

ББК 53.584

ISBN 978-5-17-180883-9

© Лао Минь, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ



Введение	5
Классический и китайский массаж	18
Зоны для массажного воздействия	64
Подготовка к массажу	73
Атлас энергетических меридианов	81



ВВЕДЕНИЕ



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

Массажное воздействие на целительные точки, которое на протяжении нескольких тысячелетий используется в практике медицины Востока, — очень популярный и быстрый способ оздоровления организма, дающий своего рода ключи к здоровью.

Большинство жителей Китая, Кореи, Японии, с детства изучают расположение зон для проведения лечебного массажа при самых разных заболеваниях. Каждый знает главные зоны своего тела, как азбуку, традиция лечения и профилактики при помощи воздействия на нужные точки вошла в повседневную жизнь и стала таким же привычным делом, как ежедневные гигиенические процедуры. И именно в таком подходе к сохранению здоровья и заключается один из секретов выносливости и долголетия восточных народов!

Так почему бы нам не научиться пользоваться этим поистине волшебным средством, чтобы за несколько минут избавляться даже от самых неприятных болей, например зубной или мигрени? Тем более что для этого совсем не обязательно обладать какими-то медицинскими знаниями. Конечно, для лечения тяжелых заболеваний, применения таких процедур, как иглоукалывание и прижигание биологически активных точек, необходимо глубокое погружение в мир восточной медицины и длительное обучение. Но оказать своему организму помощь при неотложных состояниях или, напротив, предупредить болезнь, под силу каждому из нас.

Освоить восточный массаж и найти свои лечебные точки совсем нетрудно! Для этого понадобится атлас биологически активных точек и меридианов, приведенный в конце этой книги, подробное руководство по способам массажного воздействия, которое вы найдете в следующих главах, и собственные руки.

Массаж активных зон по эффективности сродни иглоукалыванию или прогреванию, а проделать его можно самостоятельно в любом месте и в любое время! Ведь главный инструмент для лечения у вас всегда при себе — это ваши руки. Работа с точками не вызывает неприятных ощущений; наоборот, является прекрасным способом психологической разгрузки, позволяет расслабиться и отдохнуть!

КАРТЫ С БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ ТОЧКАМИ — КАК ИМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Вы держите в руках комплект из 50 карт. На 40 картах вы найдете изображения самых важных точек двенадцати основных и двух чудесных меридианов, краткую информацию о меридиане и показания

к воздействию на точки. На 10 картах, каждая из которых относится к одной из систем организма, приведены самые распространенные заболевания и списки точек, воздействие на которые поможет в данном случае.

Найдите недомогание, выберите карточки с нужными вам точками, и простая схема массажного воздействия на организм готова!

Вы можете держать эти карты перед глазами при подготовке к массажу, можете брать с собой на работу или в дорогу — так вы никогда не забудете, на какую биологически активную точку нужно воздействовать при мигрени, а на какую — при насморке и кашле.

У вас под рукой всегда будет готовый «рецепт» на случай любого недомогания!

Более подробную информацию о меридианах, а также о массажных приемах — классических европейских и традиционных восточных — вы найдете в этой брошюре.

КОГДА И КОМУ НЕОБХОДИМ МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Массаж точек считается эффективным **методом быстрой помощи** при многих внезапных болях и болезненных состояниях: печеночная колика, расстройство пищеварения, укачивание, головная боль, онемение конечностей, повышенное давление и многое другое.

Воздействие на нужные участки способно быстро **снять стресс** и предотвратить его последствия.

Здоровым людям массаж необходим для **профилактики** заболеваний всех систем организма.

И наконец, его можно и нужно использовать на всех этапах **лечения**.

- « **Нервной системы** — невралгии, невриты, частичная потеря чувствительности, парезы тканей, вялые параличи, головные боли, миалгии и миозиты, бессонница и вегетососудистая дистония;
- « **дыхательной системы** — в том числе бронхит, пневмония, бронхиальная астма;
- « **сердечно-сосудистой системы** — гипертония и гипотония (сниженный тонус сосудов), стенокардия, хроническая недостаточность миокарда и даже реабилитация после инфаркта;
- « невыраженного (умеренного) **атеросклероза сосудов головного мозга**;
- « **желудочно-кишечного тракта** — в первую очередь нарушение моторики кишечника, а также хронический гастрит;
- « **репродуктивных органов у женщин и мужчин**, а также **болезней системы выделения** — в том числе ишурия (задержка мочи), недержание мочи, импотенция;

- « **эндокринной системы** (нарушение обмена веществ);
- « **последствий травм**, а в большинстве случаев — на всех стадиях заживления ушибов, растяжений и даже переломов; лечение функциональных расстройств после травмы (тугоподвижность, мышечные изменения, рубцовые сращения) вообще не должно проходить без самомассажа;
- « **болей в спине, шее, поясницы** — остеохондроз и радикулит, хронические артриты (даже в острой стадии), артрозы суставов, и крупных, и мелких (в том числе пальцев), ограничение (контрактура) подвижности суставов;
- « **болезней кожи** — хронические дерматозы различного происхождения в неострой фазе, нейродермиты, крапивница, рецидивирующий фурункулез в неострой стадии;
- « **стоматологических заболеваний и при необходимости использования лицевой хирургии** — пародонтоз, артрозы верх-

нечелюстных суставов, невралгия лицевого нерва, нарушения и спазмы мимической и жевательной мускулатуры.

Кроме всего прочего, самомассаж — это и своевременная **косметологическая помощь**, и прекрасное средство для сохранения молодости и красоты! Увядание кожи, сниженный тонус глубоких мышц лица, образование двойного подбородка и целлюлита — все эти процессы вы можете предотвратить или значительно замедлить при помощи самомассажа.

