

Метод вроде прост и давно известен. Я без конца разминал пальцы себе и близким и думал, что этого достаточно. Что-то вроде плацебо — вроде что-то сделал, и хорошо. Но эта книга вдруг перевернула все мои представления о восточной практике массажа рук, ног и ушей. Оказалось, что мои манипуляции раньше могли не только приносить пользу, но даже быть вообще вредными. Теперь я использую атласы из этой книги, и польза для здоровья от этого стала заметно ощутимой. И я понимаю, что теперь в моих руках не плацебо, а действительно исцеляющее средство.

*Валентин Петренко,
56 лет*

Спасибо вам, уважаемый автор! Я реально «подсела» на ваши книги. Это каждый раз откровение, каждый раз погружение в мир новых возможностей. Теперь вот я тру уши «так, как доктор прописал» и, несмотря на безумно энергичную жизнь и рабочий круговорот, чувствую себя отлично!

*Светлана Палий,
менеджер*

Хочу поблагодарить автора за просветительскую работу и за то, что он делает сложное понятным для обычных людей. Могу откровенно сказать, что метод с зернышками произвел на меня очень сильное впечатление. И, как это ни странно звучит, но он реально помог моему позвоночнику и избавил от жутких отеков мою супругу!

*Коростыля Д. С.,
пенсионер*

Никаких БАДов и таблеток! Вот что со мной сделала эта книга! Спасибо и низкий поклон автору. Таблетки одно лечат, другое калечат, а БАДы нужны, только чтобы вытряхнуть из моего кошелька побольше денежек. Уж лучше воспользоваться горсткой гречки для самомассажа — и вот мой желудок и поджелудочная в норме. Даже новогоднее застолье не смогло нарушить их благодушия.

Вероника

МЕДИЦИНА ВОСТОКА ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ СУ-ДЖОК

ВАЖНЕЙШИЕ ТОЧКИ
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ

Л
А
О

М
И
Н
Ь



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.821.2
ББК 53.54
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 Целительный Су-джок. Важнейшие точки для поддержания здоровья / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. — (Медицина Востока от 100 болезней).

ISBN 978-5-17-156170-3

Оригинальная корейская методика су-джок — способ лечения любых заболеваний, основанный на многовековом опыте классической восточной медицины и подходе к человеческому организму как к единой энергетической структуре. В основе этой медицинской практики лежит представление о связи определенных зон на кистях и стопах с различными органами и тканями нашего организма. Воздействуя на эти зоны при помощи пальцев, мы можем вернуть себе здоровье, снять боль и другие неприятные симптомы, облегчить течение хронической болезни.

Подробное описание способов воздействия и детальные иллюстрации помогут овладеть искусством су-джок даже человеку, не имеющему специальной подготовки.

Не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 615.821.2
ББК 53.54

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-156170-3

© Лао Минь, 2023
© Яхина А., иллюстрации, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Оглавление

УНИКАЛЬНЫЕ ВЕТВИ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ..... 11

Ладонь-стопа
и сигналы из глубины организма 13

ГЛАВА 1. ЗАКОН ПОДОБИЯ 17

Энергетические центры на руке, стопе и ушной раковине 19

Массаж человечков на руках 21

Проводящая система ладони и стопы 23

Зачем работать с белль-меридианами 27

Активные точки на ладонях и стопах 29

Как воздействовать на активные точки..... 32

Массаж 33

Способы пролонгированного воздействия 35

Термотерапия..... 36

Многоуровневые системы подобия..... 38

Традиционная система 39

Время активности зон подобия 43

Система насекомого..... 44

Мини-система подобия..... 48

Сфера влияния областей подобия..... 50

ГЛАВА 2.	
САМОДИАГНОСТИКА	
ПО ВНЕШНЕМУ ВИДУ	54
<i>Диагностика по эмоциональному состоянию</i> ..	55
Кожа — зеркало здоровья	56
<i>Натоптыши на стопе мешают</i>	
<i>су-джок!</i>	57
<i>Ладони</i>	60
<i>Лицо. Зеркало здоровья</i>	63
<i>Язык. Зеркало вкуса и гигиенических</i>	
<i>привычек.</i>	69
<i>Волосы. Зеркало возраста</i>	74
<i>Энергетический баланс отражений</i>	74
 ГЛАВА 3.	
БОЛЕЗНИ ДЫХАНИЯ.	
В ЧЕМ СИЛА СУ-ДЖОК	76
Аллергия и бронхи	77
<i>Зона подобия позвоночника</i>	
<i>при заболеваниях легких</i>	84
<i>Противокашлевые точки.</i>	89
Насморк и боль в горле	90
<i>Лихорадка при простуде</i>	92
<i>Повышение иммунитета</i>	
<i>при частых простудах.</i>	93
 ГЛАВА 4.	
ПОМОЩЬ ДЛЯ СОСУДОВ И СЕРДЦА	96
Семена против одышки и отеков	98
Гипертония.	
Горчичник на зону голени	100

При вегетососудистой дистонии, кардионеврозе	100
<i>Главная точка сосудов</i>	102

ГЛАВА 5. СТИМУЛИРОВАНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА

Зона подобия желудка против гастрита и панкреатита	105
<i>Опущение желудка</i>	108
<i>Как извлечь пользу из приема любой пищи</i>	111
Все проблемы кишечника на ладони	113
<i>Главная точка кишечника на руке</i>	122
Секрет радости находится в зоне печени	123
<i>Обновление энергии печени через поверхность ладоней</i>	126

ГЛАВА 6. УСИЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИКИ ПОЧЕК И ПОЛОВОЙ СФЕРЫ

Энергия почек тождественна энергии воды	129
<i>Зона подобия почек</i>	129
<i>Зона подобия мочевого пузыря</i>	132

Практики, усиливающие половую активность	135
Женские болезни и климакс	135
<i>Климактерический период</i>	138
Импотенция и простатит у мужчин	141

ГЛАВА 7.	
ЛАДОНЬ-СТОПА	
ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА	147
Техника воздействия на позвоночник	149
<i>Техника работы с зоной позвоночника</i>	
<i>при массаже</i>	149
<i>Семянотерапия и другие приемы</i>	
<i>рефлексотерапии</i>	152
<i>Внутренняя боковая поверхность стопы</i>	153
<i>Массаж человекка на ушной раковине</i>	155
Обработка смежных зон	
и энергетическое питание	158
Су-джок-терапия суставов	162
Работа с зонами подобия	166
Приемы су-джок при некоторых состояниях	167
<i>При усталости ног от долгой ходьбы, бега</i> ...	167
<i>Воспаление седалищного нерва,</i>	
<i>боль в крестце и позвоночнике</i>	168
ГЛАВА 8.	
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СИЛ	
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	171
<i>Массаж стоп — самый полезный отдых!</i>	173
Бессонница	181
<i>Гармонизирующая точка на правом ухе</i>	182
<i>Точка бездны</i>	182
<i>Точки покоя на стопе</i>	184
Баланс энергии — равное тепло	185
<i>Массаж пяти меридианов при физическом</i>	
<i>и нервном истощении</i>	188

<i>Стимулирование трудоспособности</i>	189
<i>Ладони — область взращивания энергии</i>	193
<i>Состояние равновесия</i>	194

ГЛАВА 9.

БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ

ПРИ РАЗНЫХ СОСТОЯНИЯХ	196
--	-----

<i>Головная боль</i>	196
<i>Опоясывающие боли</i>	197
<i>Боли внизу живота</i> <i>невьясненного происхождения</i>	198
<i>Сонливость</i>	198
<i>Зубная боль</i>	198
<i>Обморок</i>	200
<i>Жжение в глазах</i>	201

Лечебные атласы зон соответствия

различным органам и частям тела на ладонях и стопах	202
--	-----

Неотложная помощь

в истоках больших меридианов	202
Зоны для понижения температуры	207
Зоны для восстановления тканей после болезни	213
Способы воздействия на быстрые зоны	220

ГЛАВА 10.

ПРАКТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО

ДЫХАНИЯ	222
--------------------------	-----

Шесть исцеляющих звуков	222
<i>Звук легких и бронхов</i>	223
<i>Звук почек</i>	225

<i>Звук печени</i>	227
<i>Звук сердца</i>	228
<i>Звук селезенки</i>	230
<i>Звук тройного обогревателя</i>	231
Методы дыхания, практикуемые во время занятий	233
« <i>Слушать свое дыхание</i> »	234
<i>Метод естественного дыхания</i> <i>и глубокое дыхание</i>	234
<i>Грудное дыхание</i>	235
<i>Методы брюшного дыхания</i>	236
<i>Метод задержки дыхания</i>	236
Задержка и очистка дыхания в юй-цзя	238

ГЛАВА 11. РАССЛАБЛЕНИЕ ТЕЛА И КОНЦЕНТРАЦИЯ МЫШЛЕНИЯ

Энергетический баланс в организме	245
Упражнения на расслабление тела	246
<i>Упражнение на расслабление позвоночника</i> ...	246
<i>Упражнение</i> <i>на полное расслабление</i>	247
<i>Расслабление позвоночника</i> <i>(по юй-цзя)</i>	248
<i>Упражнение</i> <i>«Отдых лежа на спине»</i>	248

Уникальные ветви восточной медицины

Знакомство с медициной Востока у большинства людей происходит по схожему сценарию — хроническое недомогание, справиться с которым в полной мере при помощи средств привычной нам западной медицины не удается. Постоянная усталость, головные боли, частые и затяжные простуды, боли неясного происхождения — все необходимые обследования пройдены, тревожные диагнозы отмечены, а причина недуга так и не выяснена. Врачи разводят руками и предлагают симптоматические средства, дающие временное облегчение. Но жить в постоянной зависимости от болеутоляющих, иммуномодулирующих, успокаивающих и тонизирующих средств — небольшое удовольствие. К тому же длительный прием большинства фармакологических препаратов может давать негативный эффект. Спасением для многих становится обращение к древней традиции Восточной медицины.

Зародившееся несколько тысячелетий назад в Индии и Китае медицинское искусство описывает организм человека как единую систему, включенную в свою очередь в единую систему всего Мироздания. Устанавливая связи между различными органами и тканями человеческого тела, основываясь на представлении о животворящей силе энергии, наполняющей все существующее в мире, а также на учении о взаимодействии стихий и единстве противоположностей, индийские и китайские целители накопили колоссальные знания о природе болезней и методах избавления от них. На основе этих медицинских традиций постепенно формировались целительские направления и других регионов Востока — Монголии, Тибета, Японии, Кореи, Непала.

Наверняка большинство читателей хотя бы слышали об индийской йоге и Аюрведе, китайских иглоукалывании, точечном массаже, прижигании полынными конусами, траволечении и гимнастике цигун, замысловатой классификации лекарственных средств медицины Тибета, японском массаже шиатцу. В этой книге мы подробно разберем довольно молодой метод восстановления здоровья, сформировавшийся в Корее на основе китайских и тибетских техник и получивший название су-джок, что переводится как «рука-нога».

Именно зонами рук и ног (ладоней и стоп) ограничивается корейская рефлексотерапия. Иногда задача метода су-джок в разных источниках представляется мне быстрыми уроками хиромантии: находим по картинке нужные линии, сопоставляем со своей рукой и придумываем себе будущее сообразно

с сиюминутным настроением. Хорошо, если настрой оптимистичный и достанет здравого смысла и чувства юмора, чтобы сознаться себе, что ничего не понял!

Но в любом случае это не наш путь. Давайте попробуем прояснить представления об энергетических возможностях рук и ступней, сравним эти точки с медицинскими представлениями о нервной и мышечной проводимости, о свойствах и функциях различных тканей. Сколь бы экзотичными ни выглядели методы су-джок, они имеют вполне научное объяснение.

Ладонь-стопа и сигналы из глубины организма

Боль не возникает без причины. Причина боли может быть скрыта глубоко в организме, и ждет малейшего ослабления иммунитета, чтобы проявиться. Чем скорее проявится боль, тем скорее начнется лечение. Между прочим, в этом смысле люди с высоким болевым порогом находятся далеко не в выигрышном положении: долготерпение часто играет на стороне болезни!

Корейская терапия уникальна тем, что кропотливо отыскивает зародыш недуга, еще даже не посылающий серьезные сигналы из глубины организма. У этой терапии огромные профилактические возможности. А способы лечения хронических заболеваний такие же эффективные и доступные, как и во всех восточных целительских практиках. Что же представляет собой восточное целительство?

Несколько тысячелетий назад зародилась китайская акупрессура — раздражение особых точек и зон,

расположенных на коже. Раздраженные зоны передают импульсы исправления (волновые, нервные, энергетические) к связанным с ними внутренним органам. Каким образом определяют связи между зонами поверхности тела и внутренними органами? Из опыта многих поколений целителей, которые обладали особой чувствительностью, талантом, данным от природы. На протяжении веков формировались представления об энергетической системе человека и уточнялись энергетические атласы тела.

Восточные практики имеют неограниченные возможности. Но лишь в середине XX века они отправились покорять другие страны и начали эффективно конкурировать с официальной западной медициной. Впрочем, противостояние длилось недолго — сегодня и официальная медицина пробует использовать энергетические связи как инструмент воздействия. Например, существует опыт инъекций не просто внутримышечно или подкожно, а в определенную энергетическую зону, связанную с большим органом. Такие инъекции оказались гораздо эффективней традиционных уколов, поскольку действующее вещество попадает по назначению не только через кровеносные сосуды, где большая часть вещества неизбежно теряется, но и напрямую через энергетическое русло. Наша официальная рефлексотерапия тоже все чаще использует элементы восточных практик, а такая область медицины, как аллергология, считает иглоукалывание «своим» методом.

В Китае врач воздействует на всю поверхность тела: от макушки до пальцев на ногах. Огромное количество используемых точек требует от врача об-

ширных знаний. А применяемые в иглоукалывании инструменты должен использовать высококвалифицированный мастер. Малейшее отступление от правил — и иголка станет причиной травмы. Ошибка вблизи крупных кровеносных сосудов и нервных сплетений обойдется слишком дорого! Кроме того, процедура требует строгого соблюдения обеззараживающих мер, иначе нанесет урон здоровью.

Главные постулаты восточной медицины таковы: **человек представляет собой целостную систему, и воздействие на энергетическую точку равносильно воздействию на больной орган** — будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. Эти постулаты формируют единую корневую систему восточной медицины. А вот ее ветви — непоторимы настолько, насколько разнообразен мир.

Практика су-джок считается самой молодой, ее создателем является южнокорейский доктор Пак Чже Ву. Для работы с болезнью в су-джок используются энергетические зоны (или **зоны подобия**), расположенные на руках и стопах. В последнее время многие врачи включают в работу еще одну легкодоступную зону — *ушную раковину*. В этой книге я расскажу как использовать и точки ушной раковины для оздоровления, ведь они чувствительны, эффективны, до них можно дотронуться пальцами в любой момент.

Су-джок — система лечения организма, профилактики заболеваний и продления жизни. На востоке лечебных систем много, что же заставляет сделать выбор в пользу су-джок? Вот несколько аргументов.

- ☞ Су-джок доступен всем. Более того, это занятие, без которого мы не можем прожить и дня,