

**К**нига стала настольной в нашей семье: только у кого-то где-то заболело, тут же открываем на нужной страничке — и боль, в прямом смысле этого слова, рукой снимает!

Татьяна, Вологда

**З**амечательная книга, нужная, полезная, особенно для людей пожилого возраста. Все действия описаны подробно, понятно, с детальными рисунками, легко найти нужный массаж. Настоящая палочка-выручалочка!

Валентина, Москва

**У**добно, что к каждому методу даны иллюстрации. Читать не всегда есть время, а тут достаточно посмотреть на рисунок. Самое главное — на себе почувствовала, как эта книга помогает: многие давние боли, с которыми раньше боролась только таблетками, сейчас снимаю за несколько минут собственными руками.

Анна, Новосибирск

**И**з всех книг по самомассажу эта, наверное, самая универсальная, можно сказать, на все случаи жизни. И если прежде приходилось тратить кучу денег на массажиста, то сейчас просто открываю книгу. Большинство массажей легко запоминается и применяется в любом месте в любое время.

Ксения, Киров

**С**амое ценное, что дала мне эта книга, — возможность наконец-то избавиться от постоянных мигреней и «гудящих ног». Посоветовала бы каждому, кто давно страдает от хронических болей, срочно бежать в магазин за книгой.

Виктория, Краснодар

**В**еду исключительно здоровый образ жизни, поэтому лекарствами и таблетками стараюсь по возможности не пользоваться — ищу альтернативные методы лечения. Из всего, что было мною испробовано, самомассаж по точкам оказался самым действенным, быстрым по результату и несложным.

Мария, Екатеринбург



Дмитрий Коваль

# ИЗБАВИТЬСЯ от БОЛИ за 30 секунд!

СЕКРЕТНЫЕ ТОЧКИ ЗДОРОВЬЯ.  
ТАЙНЫ ДРЕВНЕГО КИТАЯ

ПРАЙМ  
  
АСТ  
Москва

УДК 615.874  
ББК 53.584  
К56

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

**Коваль, Дмитрий.**

К56      Избавиться от боли за 30 секунд! Секретные точки здоровья. Тайны древнего Китая / Дмитрий Коваль. — Москва : АСТ, 2015. — 317 с.: ил. — (Целительные точки нашего тела).

ISBN 978-5-17-089466-6

Как считают на Востоке, воздействие на организм через особые «целебные» точки — это самый доступный и быстрый способ его лечения. Такое воздействие во многих случаях может заменить лекарства, помочь в трудной ситуации, избавит от боли и бессонницы, снимет усталость и нервное напряжение, улучшит цвет лица и омолодит фигуру, позволит провести самодиагностику заболеваний. Стоит лишь открыть эту книгу на нужной странице — и вот она, помощь!

Надавливание, простукивание, похлопывание, шлепки по активным точкам передают быстрый лечебный импульс нашим органам и системам. Для всякого недуга существует несколько лечебных зон. Надавлив на эти зоны, мы сможем восстановить здоровье даже тогда, когда обычный массаж или баня запрещены или недоступны. Атласы лечебных точек организма помещены в этой книге. К атласам даны простые рекомендации воздействия на точки собственными ладонями — это все, что понадобится нам для оздоровления!

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-089466-6

© Коваль Д., 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2015

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Лечебные точки – проводники здоровья</b> .....	15
В каких случаях без массажа не обойтись.....	16
Когда массаж используют с осторожностью.....	19
<b>ГЛАВА 1.</b>	
<b>Скорая помощь в любых условиях</b> .....	22
ПРИЕМЫ МАССАЖА «НАДАВЛИВАНИЕ».....	22
Внезапная боль в желудке .....	26
Головная боль любого происхождения.....	28
Как справиться с укачиванием.....	30
Печеночная колика.....	33
Останавливаем диарею (понос).....	35
Боль в деснах и зубах .....	38
Носовое кровотечение.....	39
Травма: ушиб и растяжение связок.....	40
При нарушении кровообращения в нижних конечностях .....	42
<i>Онемение ног</i> .....	43
<i>Судороги в икроножных мышцах</i> .....	43
Прострел: резкая боль и ограничение подвижности .....	45

## ГЛАВА 2.

<b>Точки для улучшения настроения</b> .....	47
<b>«МЫСЛЕННЫЙ» МАССАЖ</b> .....	47
<i>Первичное воздействие</i> .....	48
<i>Возвращение в болезненное ощущение</i> .....	50
<i>Повторное возвращение в болезненное ощущение</i> .....	51
<i>Мысленное воздействие</i> .....	52
<b>ПРИЕМЫ МАССАЖА «ПРОСТУКИВАНИЕ», «ПОХЛОПЫВАНИЕ»</b> .....	54
<b>Массаж-установка на выздоровление</b> .....	55
<i>Подготовка рук</i> .....	55
<i>Этапы настроя</i> .....	56
<b>Массаж для снятия негативных установок</b> .....	61
<b>Лечебные шлепки для восстановления нервных реакций</b> .....	64
<b>Точки для телесной бодрости и хорошего настроения</b> .....	68
<i>Чтобы улучшить выносливость и поднять настроение</i> .....	68
<i>Как подставить самому себе дружеское плечо</i> .....	70
<i>Тонизирующий массаж затылка и спины</i> .....	70
<b>Приемы при бессоннице и нервной усталости</b> .....	72
<i>Точка сна на правом ухе</i> .....	72
<i>Надавливание для полноценного сна</i> .....	73
<b>Головная боль, вызванная переутомлением</b> .....	77
<i>Если тяжесть в голове возникает после сна</i> .....	77

<i>При головной боли, локализованной в области лба</i> . . . . .	79
<i>При боли в затылке</i> . . . . .	81

### ГЛАВА 3.

#### **Возвращение «Облика юности»** . . . . . 82

##### ТОЧКИ ЛИЦА НА ЖИВОТЕ И НАОБОРОТ! . . . . . 82

Снимаем с лица усталость . . . . . 83

Омоложение кожи и улучшение  
гормонального фона . . . . . 85

Диагностика по лицу . . . . . 89

*Морщины и цвет лица* . . . . . 91

*Нос – особая зона диагностики* . . . . . 93

*Губы* . . . . . 93

Как не потерять блеск глаз . . . . . 94

Массаж лица для улучшения зрения . . . . . 96

Разглаживаем шею . . . . . 97

«Облик юности» . . . . . 98

Улучшение формы груди и здоровье  
молочной железы . . . . . 99

Красивая талия и упругость ягодичных мышц . . . . . 101

*Живот: укрепление мышц  
и подтяжка кожи* . . . . . 101

*Гибкость поясницы* . . . . . 102

*Упругость ягодичных мышц* . . . . . 103

Улучшение походки и отдых от каблучков . . . . . 104

*Прием массажа «выжимание»* . . . . . 105

Отдых от каблучков .....	105
Омовение ног .....	108
РАСТИТЕЛЬНЫЕ СОСТАВЫ ДЛЯ МАССАЖА.....	109
<b>ГЛАВА 4.</b>	
<b>Как поддерживать позвоночник .....</b>	<b>114</b>
ПСИХОЛОГИЯ ПОЗВОНОЧНИКА .....	115
<i>Благоприятное положение тела .....</i>	<i>118</i>
Правила работы в офисе.....	119
Правила работы на даче .....	122
СПИНА И ШЕЯ. ХИТРОСТИ МАССАЖИСТА.....	124
Приемы массажа «растирание», «разминание»... ..	124
<i>Подготовка к массажу.....</i>	<i>127</i>
Омоложение плечевого пояса .....	128
<i>Основные точки для надавливания</i> <i>плечевого сустава и плеча .....</i>	<i>128</i>
<i>Простудная боль в шее .....</i>	<i>130</i>
<i>Укрепление шеи массажем.</i> <i>Только если лимфоузлы здоровы!.....</i>	<i>130</i>
<i>Массаж лба при остеохондрозе .....</i>	<i>133</i>
Восстановление поясницы .....	133
<i>Надавливание для снятия зажима поясницы... ..</i>	<i>134</i>
<i>Растирание поясницы .....</i>	<i>135</i>
<i>Точки для лечения радикулита .....</i>	<i>136</i>
<i>Оказываем себе помощь после травмы .....</i>	<i>137</i>
Пробуждение рефлексных точек спины методом цигун.....	141

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Массаж рефлекторных зон позвоночника на ладони.....	142
Боль играет на нашей стороне! .....	144
<i>Зоны с повышенной или пониженной энергетикой.</i> .....	145
<b>ВЫНОСЛИВОСТЬ РУК И НОГ.</b> .....	147
Приемы массажа «выжимание» .....	147
Активные массажи от стопы до бедра.....	147
<i>Стопа – большая рефлексная зона.</i> .....	148
<i>Восстановление голеностопного сустава после растяжений.</i> .....	154
<i>При усталости ног от долгой ходьбы, бега</i> ...	157
<i>Гармонизирующая точка голени.</i> .....	162
Руки на клавиатуре: зажим от плеча до запястья... ..	162
<i>Как снять синдром запястного канала.</i> .....	164
<i>Сохраняем гибкость пальцев</i> .....	167
<i>Гармонизирующая точка суставов рук</i> .....	171
<b>МАССАЖ-САМОДИАГНОСТИКА.</b> .....	172
<i>Изменения на коже.</i> .....	173
<i>Изменения в соединительной ткани.</i> .....	174
<i>Нарушения в глубоких тканях</i> .....	176
<i>Способ воздействия на глубокие ткани</i> .....	178
<b>ГЛАВА 5.</b>	
<b>Приемы против хронических болезней</b> .....	180
<b>ТОЧКИ ДЫХАНИЯ.</b> .....	181
Все, что необходимо бронхам и легким! .....	181

<i>Чтобы снять упорный кашель</i> . . . . .	181
<i>Интенсивный массаж грудной клетки</i> . . . . .	182
<i>Круговые вращения рук вперед</i> . . . . .	183
<i>Круговые махи руками назад</i> . . . . .	185
<i>Вертикальные махи руками</i> . . . . .	186
<i>Горизонтальные махи руками</i> . . . . .	187
<i>Похлопывание и простукивание грудной клетки</i> . . . . .	189
<i>Сжатие грудной клетки</i> . . . . .	189
Надавливания при бронхиальной астме . . . . .	192
<i>Чтобы снять удушье</i> . . . . .	192
<i>В перерывах между приступами</i> . . . . .	193
Простуда. Зоны профилактики . . . . .	195
<i>Для усиления иммунитета</i> . . . . .	196
<i>Профилактика простуд, а также снятие симптомов насморка</i> . . . . .	197
<i>При разыгравшемся насморке</i> . . . . .	200
Зоны помощи при воспалении уха, горла и носа . . . . .	200
<i>Воспаление околоносовых пазух</i> . . . . .	200
<i>Охриплость голоса</i> . . . . .	201
<i>При воспалении носоглотки</i> . . . . .	203
<i>Острые вирусные инфекции, профилактика и излечение</i> . . . . .	206
<i>Когда болит ухо (негнойный отит)</i> . . . . .	206
<b>ТОЧКИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА И ПЕЧЕНИ</b> . . . . .	206
Нормализуем функцию желудка и кишечника . . . . .	207
Как улучшить аппетит . . . . .	211

Гармонизирующие и возбуждающие точки брюшины . . . . .	212
Для устранения привычных запоров. . . . .	213
Опущение желудка и гипотония. . . . .	215
Успокаивающая точка для сладкоежек. . . . .	220
<b>ТОЧКИ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ ПРОТИВ ЛЮБЫХ ТОКСИНОВ! . . . . .</b>	<b>221</b>
Простукивание меридиана печени . . . . .	223
Простукивания меридиана желчного пузыря . . . . .	226
<b>ТОЧКИ СЕРДЦА. . . . .</b>	<b>228</b>
Контролируем давление при гипертонии! . . . . .	228
<i>Первый ежедневный способ массажа. . . . .</i>	<i>229</i>
<i>Второй ежедневный способ массажа . . . . .</i>	<i>231</i>
<i>Быстрый прием при повышении         давления. . . . .</i>	<i>234</i>
<i>При перепадах давления из-за         атеросклероза сосудов. . . . .</i>	<i>236</i>
Пониженное давление. Точки стимуляции . . . . .	236
Для снятия симптомов вегето-сосудистой дистонии. . . . .	239
Неприятные ощущения в области сердца, аритмия. . . . .	240
<i>Кардионевротические состояния,         вызывающие дискомфорт в сердце. . . . .</i>	<i>240</i>
<i>Для укрепления сердечной мышцы         (миокарда) . . . . .</i>	<i>241</i>
<i>Неприятные ощущения в груди после         физического напряжения. . . . .</i>	<i>244</i>
<i>Массаж при аритмии . . . . .</i>	<i>245</i>

ДИАГНОСТИКА ПО ЯЗЫКУ.....	247
<b>ЗОНЫ ПОЧЕК И ПОЛОВОЙ СФЕРЫ СОВПАДАЮТ!.....</b>	<b>250</b>
Усиливаем половую функцию.....	250
<i>Зоны воздействия для мужчин.....</i>	<i>250</i>
<i>Зоны воздействия для женщин.....</i>	<i>253</i>
Профилактика и лечение воспалений.....	256
<i>Оздоровление половой сферы у женщин.....</i>	<i>256</i>
<i>Простатит и его профилактика у мужчин....</i>	<i>258</i>
Точки возрастной регуляции половой сферы.....	260
<i>Климактерический синдром у женщин.....</i>	<i>261</i>
<i>Профилактика гиперплазии (аденомы)         простаты у мужчин.....</i>	<i>265</i>
Воздействие на точки мочеполовой сферы методом цигун.....	265
<b>ЭНДОКРИННАЯ ФУНКЦИЯ И «РУЧНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ» ОРГАНИЗМА.....</b>	<b>267</b>
<i>Массаж при сахарном диабете.....</i>	<i>267</i>
<i>Гипотиреоз (недостаточная функция     щитовидной железы).....</i>	<i>269</i>
<i>Утреннее «умывание рук» для улучшения     регуляции внутренних органов.....</i>	<i>270</i>

## **ГЛАВА 6.**

### **Атлас профилактического массажа..... 274**

<b>ЗОНЫ ГОЛОВЫ И ШЕИ.....</b>	<b>275</b>
<i>Срединная линия головы.....</i>	<i>275</i>
<i>Теменная область.....</i>	<i>276</i>

## СОДЕРЖАНИЕ

---

<i>Затылок. Зона продолговатого мозга</i> . . . . .	276
<i>Задняя поверхность шеи</i> . . . . .	277
<i>Лоб и нос</i> . . . . .	278
<i>Верхняя челюсть и точки скуловой дуги</i> . . . . .	279
<i>Область глаз</i> . . . . .	280
<i>Передняя поверхность шеи</i> . . . . .	281
<i>Боковая поверхность шеи</i> . . . . .	281
<b>ЗОНЫ СПИНЫ</b> . . . . .	282
<i>Межлопаточная область (верхнегрудной отдел позвоночника)</i> . . . . .	282
<i>Грудной и поясничные отделы позвоночника</i> . . . . .	284
<i>Область лопаток</i> . . . . .	286
<i>Боковые поверхности тела</i> . . . . .	287
<i>Область ягодиц</i> . . . . .	288
<b>ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ КОРПУСА</b> . . . . .	289
<i>Надплечье или надлопаточная область</i> . . . . .	289
<i>Дельтопекторальная борозда</i> . . . . .	290
<i>Зона грудной клетки</i> . . . . .	290
<i>Зона живота</i> . . . . .	292
<b>ТОЧКИ РУКИ</b> . . . . .	293
<i>Внутренняя поверхность плеча</i> . . . . .	293
<i>Локтевая ямка и внутренняя поверхность предплечья</i> . . . . .	294
<i>Ладонь</i> . . . . .	295
<i>Наружная поверхность плеча</i> . . . . .	297
<i>Наружная поверхность предплечья</i> . . . . .	297
<i>Наружная поверхность ладони и пальцы</i> . . . . .	297

ТОЧКИ НОГ .....	298
<i>Передняя поверхность бедра</i> .....	298
<i>Внутренняя и боковая поверхности бедра</i> ....	299
<i>Коленный сустав</i> .....	301
<i>Боковая поверхность голени</i> .....	301
<i>Тыльная поверхность («подъем») и голеностопный сустав</i> .....	303
<i>Надавливание зоны пальцев и сгибание суставов стопы</i> .....	303
ПРОЕКЦИИ ОРГАНОВ НА ЛАДОНЯХ И СТОПАХ .....	304
ГЛАВНЫЕ (ИЛИ ОБЩИЕ) КИТАЙСКИЕ ТОЧКИ ОРГАНИЗМА .....	306
<i>Как использовать общие точки</i> .....	307
<i>Точка живота на голени (точка долголетия)</i> .....	309
<i>Точка спины под коленом</i> .....	311
<i>Точка головы на руке</i> .....	312
<i>Точка лица на руке</i> .....	313
<i>Точка сердца и грудной клетки</i> .....	315
<i>Точка неотложной помощи</i> .....	316



## ЛЕЧЕБНЫЕ ТОЧКИ — ПРОВОДНИКИ ЗДОРОВЬЯ

---

Массаж по целебным точкам, который тысячами практикуют на Востоке, — это самый доступный и быстрый способ лечения. Для подавляющего большинства китайцев или японцев зоны массажа, точки воздействия не являются секретом даже если человек далек от медицины. «Свои» главные зоны все знают как азбуку, как индивидуальные ключики к организму, а традиция лечения воздействием на нужные точки вошла в повседневную жизнь и стала таким же привычным делом, как ежедневные гигиенические процедуры. Кроме того, именно в таком лечении и заключается один из секретов выносливости и долголетия восточных народов!