

Метод вроде простой и давно известный. Я без конца разминал пальцы себе и близким и думал, что этого достаточно. Что-то вроде плацебо — вроде что-то сделал, и хорошо. Но книга доктора Ковалья 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 ощутима. И я понимаю, что теперь в моих руках не плацебо, а действительно исцеляющее лекарство.

*Валентин Петренко,
56 лет*

Спасибо вам, Дмитрий Коваль! 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 вас за просветительскую работу и за то, что вы делаете 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 вы со мной сделали, гражданин Коваль. Спасибо и низкий поклон. 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

УДК 615.8
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 Су-джок. 100 главных целительных точек нашего тела /
Дмитрий Коваль. — Москва : Издательство АСТ, 2016. —
221, [1] с. : ил. — (Народная книга здоровья).

ISBN 978-5-17-096070-5

Су-джок — удивительно простой и доступный метод воздействия на состояние наших органов. Массируя определенные точки ладоней и стоп, можно вылечить больной орган! Это не фантастика, это древнее знание, которое опирается на тысячелетний опыт врачевания на Востоке. На ладонях и стопах берут начало все энергетические каналы, по закону подобия ладони и стопы повторяют строение нашего тела. И поэтому, воздействуя на нужную точку, вы влияете на определенный орган в своем теле!

Метод су-джок легко освоить и выполнять самому, это его главное преимущество по сравнению с другими восточными практиками. Ладони и стопы всегда доступны для воздействия. А эффективность су-джок докажет вам собственный организм, если вы попробуете на себе простые уроки из новой книги терапевта и рефлексолога Дмитрия Коваля.

***Настоящее издание не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим
врачом.***

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ 

ISBN 978-5-17-096070-5

© Коваль Д., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2016

Содержание

Уникальные ветви восточной медицины	11
Ладонь-стопа и сигналы из глубины организма	13
Глава 1. Закон подобия	18
<i>Энергетические центры на руке, стопе и ушной раковине</i>	8
Массаж человекочков на руках	22
Проводящая система ладони и стопы	26
Зачем работать с бель-меридианами	28
Активные точки на ладонях и стопах	30
Как воздействовать на активные точки	33
Массаж	34
Способы пролонгированного воздействия	36
Термотерапия	37

Многоуровневые системы подобия	39
Традиционная система.....	40
Время активности зон подобия.....	43
Система насекомого	45
Мини-система подобия	48
Сфера влияния областей подобия.....	50
Глава 2.	
Самодиагностика	
по внешнему виду	54
Кожа — зеркало здоровья	56
Натоптыши на стопе	
мешают су-джок!.....	57
Ладони	60
Лицо. Зеркало здоровья.....	63
Язык. Зеркало вкуса	
и гигиенических привычек.....	69
Волосы. Зеркало возраста	74
Энергетический баланс отражений.....	74
Глава 3.	
Болезни дыхания.	
В чем сила су-джок	76
Аллергия и бронхи	77
Зона подобия позвоночника	
при заболеваниях легких	84
Противокашлевые точки	89

Насморк и боль в горле.....	90
Лихорадка при простуде.....	92
Повышение иммунитета при частых простудах.....	92
Глава 4.	
Помощь для сосудов и сердца.....	96
Семена против одышки и отеков	98
Гипертония. Горчичник на зону голени.....	99
При вегетососудистой дистонии, кардионеврозе.....	100
Главная точка сосудов.....	101
Глава 5.	
Стимулирование пищеварительного тракта.....	104
Зона подобия желудка против гастрита и панкреатита	105
Опущение желудка	107
Как извлечь пользу из приема любой пищи	111
Все проблемы кишечника на ладони.....	113
Главная точка кишечника на руке	122
Секрет радости находится в зоне печени.....	123
Обновление энергии печени через поверхность ладоней.....	126

Глава 6.**Усиление энергетики****почек и половой сферы 128*****Энергия почек тождественна******энергии воды 126***

Зона подобия почек 129

Зона подобия мочевого пузыря..... 132

Практики, усиливающие***половую активность 135***

Женские болезни и климакс..... 135

Импотенция и простатит у мужчин 140

Глава 7.**Ладонь —****стопа для позвоночника..... 147*****Техника воздействия на позвоночник 149***Техника работы с зоной позвоночника
при массаже..... 149Семянотерапия
и другие приемы рефлексотерапии..... 152

Внутренняя боковая поверхность стопы 153

Массаж человечка на ушной раковине..... 154

Обработка смежных зон**и энергетическое питание 158*****Су-джок-терапия суставов 162***

Работа с зонами подобия..... 166

Приемы су-джок при некоторых состояниях..... 167

При усталости ног от долгой ходьбы, бега 167

Воспаление седалищного нерва,
боль в крестце и позвоночнике 169**Глава 8.****Восстановление физических сил
и психологического здоровья** 171

Массаж стоп — самый полезный отдых! 173

Бессонница 181

Гармонизирующая точка на правом ухе 182

Точка бездны 183

Точки покоя на стопе 184

Баланс энергии — ровное тепло..... 185Массаж пяти меридианов при физическом
и нервном истощении 189

Стимулирование трудоспособности 189

Значение области щитовидной железы
в рефлексотерапии..... 192

Ладони — область возвращивания энергии 193

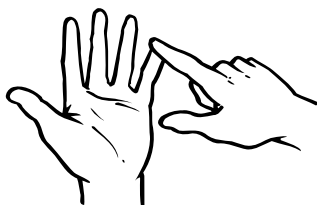
Состояние равновесия..... 194

Глава 9.**Быстрая помощь при разных
состояниях**..... 196

Головная боль..... 196

Опоясывающие боли..... 198

Боли внизу живота невьясненного происхождения	198
Сонливость	199
Зубная боль	199
Обморок	201
Жжение в глазах.....	201
<i>Лечебные атласы зон соответствия различным органам и частям тела на ладонях и стопах.....</i>	202
Неотложная помощь в истоках больших меридианов.....	202
Зоны для понижения температуры	207
Зоны для восстановления тканей после болезни	214
Способы воздействия на быстрые зоны.....	220



Уникальные ветви восточной медицины

Много лет назад я стал пациентом. Врачи не любят лечиться. Но боли в позвоночнике — не шутка. И вот я, обычный терапевт районной поликлиники, пошел к коллегам. Невропатолог из-за болевого синдрома в спине делал мне блокады, массажист разминал мышцы и сознавался, что «до конца справиться не удалось, через несколько месяцев надо провести еще сеанс». Костоправ за 1–2 визита к нему «вправил» позвоночник, чем сильно облегчал состояние. А потом боль возвращалась, и на то есть тысячи причин: образ жизни, возраст, травмы, остеохондроз, запущенные мышцы, которые не держат хребет, отсутствие времени на системные занятия собой.

Так продолжалось до тех пор, пока мое состояние не улучшилось благодаря рефлексологу. Я был так поражен, что не на шутку увлекся восточными методами лечения путем воздействия на активные точки. Чем больше я узнавал об исцеляющих точках, тем больше инструментов лечения оказывалось в моих руках. Не буду скрывать, что разбираться в книгах было не просто. Я не нашел текста, где на нескольких страницах было бы собрано все о лечении позвоночника или, скажем, щитовидки. У восточных целителей непривычный подход к описанию болезней и неожиданное для нас обозначение причин.

Настоящая книга — это не первая с моей стороны попытка объяснить различные методы восточной медицины самой широкой категории читателей. Предыдущие книги были посвящены китайским практикам тепловой терапии и акупунктуры при различных заболеваниях. На этот раз мы откроем с вами совсем новую страницу рефлексотерапии — корейский метод *су-джок*, что переводится как «рука-нога». Именно зонами рук и ног (ладоней и ступней) ограничивается корейская рефлексотерапия.

Иногда подача 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 не выглядели методы су-джок, они имеют под собой 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 больным 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 обширных 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 — неповторимы настолько, насколько вообще 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 ступнях. 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, так что же заставляет