
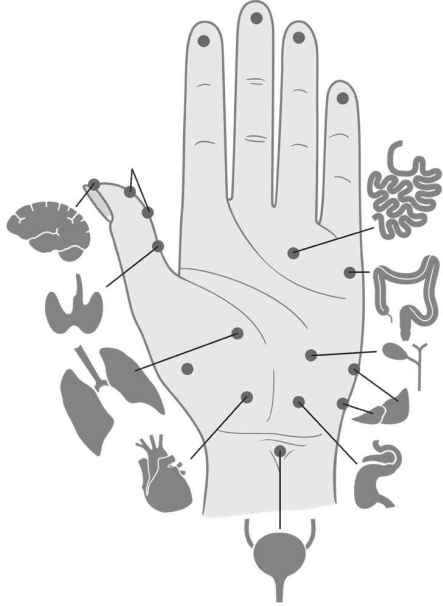


ЭМЕРИК ПЕРСИЛЬЕ
практикующий рефлексотерапевт

ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

Протоколы рефлексотерапии
и самомассажа при 50 заболеваниях

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



ЭМЕРИК ПЕРСИЛЬЕ
практикующий рефлексотерапевт

ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

Протоколы рефлексотерапии
и самомассажа при 50 заболеваниях

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.82
ББК 53.584
П27

Les Auto-massages de Monsieur Réflexo: La réflexologie pour soulager facilement
50 maux de la vie quotidienne by Emeric Persillet

© Éditions Albin Michel – Paris, 2024 Conception graphique et mise en pages :
Caroline Joubert (www.atelier-du-livre.fr)

Illustrations :

– schémas et cartes des pp. 13, 17 à 25 et 145 : Beata Gierasimczyk

– pictos des pp. 30-31 : Caroline Joubert

– dessins des mains : © Adobe Stock/Siberian Art

- fond bois : © Adobe Stock/Jubaer

Photographies : Émilie Laraison

Персилье, Эмерик.

П27 **Здоровье в твоих руках: протоколы рефлексотерапии и самомассажа при 50 заболеваниях / Эмерик Персилье ; [перевод с французского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2025. — 160 с. : ил. — (Самопомощь при боли. Книги от ведущих мировых экспертов).**

ISBN 978-5-04-205963-6

Эмерик Персилье — практикующий рефлексотерапевт, получивший известность в Сети благодаря своим видео о рефлексотерапии и натуральной медицине. В этой книге он рассказывает, как работает рефлексотерапия и когда возникла эта методика, а также делится техниками самомассажа, которые позволяют улучшить состояние при различных недомоганиях — астме, болях в животе или шее, гипертонии, головных болях, отеках и многих других. Вы узнаете, какие рефлекторные точки есть на теле человеке и с какими органами они соотносятся, как правильно стимулировать их и как выявить дисбаланс, в чем заключаются особенности традиционной китайской медицины и какое место занимает в ней рефлексотерапия. В книге представлено 50 протоколов самомассажа длительностью 5–10 минут в зависимости от проблемы, способы снятия стресса и улучшения эмоционального состояния и рекомендации из народной медицины в дополнение к основной методике.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.82

ББК 53.584

© Чорный Иван, перевод на русский язык, 2024
ISBN 978-5-04-205963-6 © Оформление. 000 «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	8
ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ВВЕДЕНИЕ	11
Почему эта книга?	12
РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ — ЭТО НЕВЕРОЯТНО!	13
Но о чем мы говорим?	13
Как работает рефлексотерапия?	14
НЕСКОЛЬКО ИДЕЙ ПЕРЕД НАЧАЛОМ	18
Ваши руки — карта сокровищ	18
ОБЛЕГЧИТЕ БОЛЬ... СВОИМИ РУКАМИ!	29
50 ПОВСЕДНЕВНЫХ НЕДУГОВ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ОБЛЕГЧИТЬ	35
Акне	36
Тиннитус	39
Аллергия	42
Анемия	44
Астма	46
Приливы жара	48
Бронхит	50
Изжога	52
Запястный канал (синдром)	54

Раздраженный кишечник	56
Конъюнктивит	58
Запор	60
Депрессия	62
Детоксикация печени	64
Диарея	66
Боль в плече	68
Боль в колене (гоналгия)	70
Боль в шее	72
Боль в животе у ребенка	74
Боль в области таза	76
Экзема	78
Детский энурез	80
Зимняя усталость	82
Гастроэнтерит	84
Геморрой	86
Гипертония	88
Гипотония	90
Мочевая инфекция (цистит)	92
Бессонница	94
Люмбаго	96
Зимние недуги (ангина, грипп)	98
Головная боль	100
Тошнота	102
Нервозность	104
Отит	106
Потеря либидо	108
Простата	110
Зубная боль	112
Дисменорея	114
Задержка жидкости	117

Простуда	120
Ишиас	122
Детский сон	124
Стресс	126
Избыточный вес	128
Локоть теннисиста	130
Щитовидная железа	132
Кривошея	134
Кашель	136
Головокружение	138
10 КЛЮЧЕВЫХ СОВЕТОВ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ	141
БЛАГОДАРНОСТИ	155



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Все советы в этой книге предназначены для информационных целей. Они никоим образом не заменяют медицинскую консультацию, которая всегда необходима для постановки диагноза и оценки тяжести патологии. Существуют противопоказания к применению рефлексотерапии, о которых читатель может найти на с. 30.

При наличии известных проблем со здоровьем либо если вы проходите курс лечения, важно получить информацию от квалифицированного специалиста, прежде чем начинать лечение на основе растений или эфирных масел, которые являются активными веществами. Без медицинского наблюдения использование эфирных масел не рекомендуется беременным или кормящим женщинам, детям до трех лет, пожилым людям, людям с астмой и людям, склонным к аллергии.

Автор и издатель не несут никакой ответственности за последствия использования информации, содержащейся в этой книге.

**Противопоказания
см. с. 30**

**Самомассаж
на практике
см. с. 30**

**Движения,
которые вам
необходимо знать,
см. с. 32**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как врач, я нашел на этих страницах отголоски многих ситуаций, с которыми сталкиваюсь в повседневной жизни. Должен признать, что после прочтения книги я несколько раз назначал рефлексотерапию, потому что она часто дает результаты там, где аллопатическая медицина не помогала. Как медицинские работники, мы заинтересованы в том, чтобы облегчить состояние пациента, и никакая догматическая позиция не должна мешать нам это делать. Рефлексотерапия, древняя и одновременно молодая дисциплина, теперь имеет солидную научную базу данных, которая должна побудить нас рассматривать ее как серьезный вариант лечения.

У меня диплом по общей медицине, и я с удовольствием погрузился в эту книгу. Читая ее, я ощутил всю страсть месье Рефлексо к своей профессии. Она не заваливает читателя чрезмерной информацией, пробуждая любопытство и обращаясь к очень широкому кругу людей. История, основные принципы, используемые методы, конкретные приложения... Здесь все рассмотрено просто. Это ювелирная работа, требующая безупречного владения предметом со стороны Эмерика, который делает протоколы, полученные в результате нескольких лет практики и исследований, доступными для всех. Эта книга, настоящий швейцарский рефлексологический нож, предлагает серьезные, полезные и разнообразные инструменты. Вам не нужно быть экспертом в этой области, чтобы использовать его, даже если это не заменит занятия с профессионалом в дисциплине. Мы рекомендуем регулярно возвращаться к этому руководству в соответствии с вашими потребностями и пониманием предмета. Держите его под рукой, как кулинарную книгу. Предложенные «рецепты» ждут только вас (и ваших близких)!

Доктор Гонзаг Фуко



ВВЕДЕНИЕ



Почему эта книга?

У людей, которые каждый день заходят в мой кабинет или пишут мне в интернете, есть общая цель — найти решение своих физических и эмоциональных проблем. Моя роль заключается в том, чтобы поддерживать их на пути к исцелению благодаря моим знаниям в области рефлексотерапии. Со временем и опытом я понял, что было бы интересно предложить своим пациентам некоторые упражнения по рефлексотерапии, которые можно выполнять дома. Я начал публиковать в социальных сетях учебные пособия по различным недугам и расстройствам. К моему большому удовлетворению, эти видео имели большой успех. Вот почему сегодня я продолжаю предлагать самомассаж по методам рефлексотерапии и, в более общем плане, советы по альтернативной медицине, чтобы удовлетворить потребности большинства людей.

На этих страницах я приглашаю вас исследовать целительные и расслабляющие способности, которые скрыты в ваших ладонях. Вы откроете для себя простые и эффективные методы рефлексотерапии ладони, которые можно применять самостоятельно. Эта книга — набор инструментов, в котором вы всегда сможете найти что-то для себя. Потому что я убежден, что самомассаж по методам рефлексотерапии, помимо его доступного аспекта, является эффективным методом расслабления и облегчения многих расстройств. Все мои протоколы сопровождаются дополнительными природными советами. А поскольку 75% проблем, с которыми обращаются мои пациенты на консультациях, связаны с беспокойством, в конце этой книги я предлагаю вам 10 советов по преодолению стресса. Уверен, они вам пригодятся. Независимо от того, являетесь вы новичком в рефлексотерапии или уже разбираетесь в ней, эта книга поможет вам, куда бы вы ни пошли, — я уверен, что она принесет вам облегчение и комфорт.



РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ — ЭТО НЕВЕРОЯТНО!

Но о чем мы говорим?

Рефлексотерапия — это древняя лечебная практика, относящаяся к так называемым нетрадиционным медицинским методикам. Она учитывает человека в целом, то есть объединяет его физические, умственные, а также эмоциональные аспекты.

Она заключается в стимуляции рефлекторных точек, расположенных на ступнях (рефлексотерапия подошвы), руках (рефлексотерапия ладони) или ушах (аурикулотерапия).

Эти рефлекторные зоны считаются миниатюрными проекциями органов, желез или частей тела. Таким образом, в рефлекторной зоне, например, подошвы или ладони проецируется все наше тело. Стимуляция этих участков с помощью рефлексотерапии направлена на восстановление баланса тела, а также разума.

Согласно древним медицинским практикам, в организме циркулирует жизненная энергия. При дисбалансе в организме эта энергия блокируется или замедляется и могут возникнуть многочисленные проблемы с физическим и психическим здоровьем. Рефлексотерапевт стремится восстановить энергетический баланс, стимулируя или подавляя рефлекторные точки, тем самым активируя поток энергии и механизмы самовосстановления.

Долгая история рефлексотерапии

Как мы уже говорили, рефлексотерапия — древняя техника. Самое интересное, что она берет свое начало в разных культурах по всему миру!

Существуют свидетельства того, что практика рефлексотерапии в Египте насчитывает более четырех тысяч лет. В Китае рефлексотерапия интегрирована в традиционную китайскую медицину. Согласно этой медицинской практике, энергетические каналы, называемые меридианами, проходят по телу и связаны с определенными органами. Точки воздействия на стопах и руках можно стимулировать, чтобы сбалансировать

поток энергии и способствовать заживлению. Ван Вэй, врач IV века до нашей эры, использовал совместно иглоукалывание и рефлексотерапию.

В Индии рефлексотерапия тесно связана с аюрведой, традиционной индийской медициной. Стопы считаются местом расположения множества жизненно важных точек и энергетических каналов. Для поддержания баланса между дошами¹, основными энергетическими принципами аюрведы, и улучшения общего состояния здоровья проводятся манипуляции с ногами.

Коренные американцы также использовали методы рефлексотерапии ног и рук для ускорения заживления. Они верили, что все в теле взаимосвязано и что, воздействуя на рефлекторные зоны, они могут стимулировать естественные способности к самовосстановлению.

Между тем современная рефлексотерапия в том виде, в каком мы ее знаем сегодня, была популяризирована американским физиотерапевтом Юнисом Ингемом, который разработал подробную карту рефлекторных зон в 1930-х годах. Он обнаружил, что давление на эти рефлекторные зоны может облегчить боль и улучшить здоровье.

Именно благодаря его работе рефлексотерапия получила признание и популярность в Соединенных Штатах, а затем и во всем мире.

Как работает рефлексотерапия?

Именно эмпирическое наблюдение со временем позволило составить карты рефлекторных зон. Между тем в последние годы проводится все больше исследований, направленных на понимание связи между этими рефлекторными зонами и нашими органами.

Под кожей находится несколько тысяч нервных рецепторов. Стимулируя их с помощью различных методов рефлексотерапии, мы отправляем информацию в мозг в виде электрических сигналов. Мозг анализирует эту информацию; затем он активирует механизмы саморегуляции, которые она ретранслирует в соответствующие органы, железы и различные части тела.

Оказывая точное давление на рефлекторные зоны, рефлексотерапевт может выявлять области напряжения и дисбаланса в теле по ощущениям и реакциям, возникающим под пальцами. Таким образом, он будет работать с органами, требующими настройки.

¹ Доши — это энергии, которые управляют различными функциями в организме и находятся в разных балансах у каждого человека. — *Прим. ред.*