

Геннадий КИБАРДИН



Су - Джок ЛЕЧИТ:



Москва

Кибардин, Геннадий Михайлович.

К38 Су-Джок лечит: мигрень, кашель, боль в спине, тяжесть в желудке / Г.М. Кибардин. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с. — (Лечение доступными средствами).

От резкого движения болит спина. Вдруг заныл зуб, идти к врачу некогда, а помощь нужна сейчас. Или усталость с простудой просто валют с ног?

Известный российский натуролог Геннадий Кибардин подскажет, как избавиться от боли и сохранить привлекательность и красоту с помощью восточного метода точек соответствия на кистях и стопах органам тела. Действенные приемы массажа избавят от боли в суставах и лишнего веса и будут незаменимы в экстренной ситуации.

Су-Джок — здоровье, доступное каждому!

УДК 615.89
БКК 53.59

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродуцирована или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ЛЕЧЕНИЕ ДОСТУПНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Кибардин Геннадий Михайлович

СУ-ДЖОК ЛЕЧИТ:

**мигрень, кашель, боль в спине,
тяжесть в желудке**

Директор редакции *Е. Каплев*
Руководитель группы *О. Шестова*
Ответственный редактор *Ю.Цурина*
Художественный редактор *Е. Анисина*
Технический редактор *Л. Зотова*
Компьютерная верстка *И. Кондратьев*
Корректор *Н. Арацкая*

В оформлении обложки использованы иллюстрации и фотографии:

BlueSkylmage, Andrea Danti, Juriah Mosin, Lev Kropotov, Vladimir Gorgiev, Vector Goddess, Kudryashka, Gorbash Varvara / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Тираж присуждения: Российская Федерация Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
125308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Офисы: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
125308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Түпай бағалық: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасына импортерлері «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямому поручению на производство в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Дамбоарского, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында онлайн шалдығар қабылдау икеметшісі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дамбоарский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@rfdc.kz

Свидетель о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»: www.eksmo.ru/serifbiscap

Технический, ретушь и уклады РФ закупаемосы сай бақылаушы сәйкестігің растау туралы маллеттерді мына адрес: Большая улица болдыр: <http://eksmo.ru/serifbiscap/>
Ресей Федерациясында өңірленген

Сертификаттау жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 25.12.2025.
Формат 70x108 1/32. Гарнитурa «OctavaC». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 9,1. Доп. тираж 4000 экз. Заказ

Издательство «Эксмо» — универсальное издательство №1 в России, является одним из лидеров книжного рынка Европы.
ЭКСМО    

ЧИТАЙ ГОРОД

ISBN 978-5-699-87638-9



9 785699 876389 >

ISBN 978-5-699-87638-9



ТЕРИТОРИЯ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКСМО»

eksmo.ru
Электронный
интерактивный
издательство «Эксмо»



Можно найти
автора «Эксмо»?

© Кибардин Г. М., 2016

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026



Оглавление

ВВЕДЕНИЕ..... 5

**СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ И ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДЫ
ПОДОБИЯ..... 13**

ГЛАВА 1. Инструменты Су-Джок терапии 15

Щупы диагностические 16

Массажеры 17

Металлические звездочки 21

Магниты 23

Моксы 24

Семянотерапия 26

**ГЛАВА 2. Методы подобия на кистях рук
и стопах ног 27**

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ 36

**ГЛАВА 3. Су-Джок для различных
заболеваний..... 36**

Головная боль 36

Если беспокоит сердце..... 46

Боли в спине..... 51

Боли в суставах 55

Зубная боль 58



Простуда	60
Температура	66
Кашель	68
Боремся с одышкой	75
Если тяжело дышать	79
Герпес	83
Когда мучает бессонница	88
Избавляемся от тяжести в желудке и тошноты.	91
Долой лишний вес	95
Лечим запоры	99
Геморрой	101
Проблемы с почками	104
Как победить усталость	108
Импотенция — не приговор	112
Экстренная помощь	117
Специально для женщин	119
Опыт применения Су-Джок терапии	131
ГЛАВА 4. Самодиагностика	136
Диагностика по лицу	138
Диагностика по глазам	149
Диагностика по носу	154
Диагностика по языку	155
Диагностика по губам	169
Диагностика по пальцам	179
Диагностика по ногтям	184
ГЛАВА 5. Типовые области лечебного воздействия	187
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	207

Введение

В моей практике неоднократно случалось так, что нестандартные методы лечения (восточная терапия, психотерапия, трудотерапия и тому подобное) помогали спасти жизнь или избавиться от серьезных проблем со здоровьем и молодым людям, и пожилым.

Мне регулярно приходится сталкиваться с людьми, жизни которых угрожает какая-то «неожиданная» болезнь. Эти люди обращаются с одной просьбой: «Помогите, пожалуйста!» У таких людей стремление выжить, вырваться из трудной ситуации тесно связано с желанием вырастить своих детей, закончить дело своей жизни, да и просто пожить для себя. Таким людям можно помочь, ибо они буквально горят желанием обязательно стать на ноги. Вот только несколько таких примеров.

Александр К., 32 года, военнослужащий, находился в клинической больнице по поводу заболевания почек. Болезнь подобралась неожиданно и быстро свалила Александра в больничную постель. Александр проходил терапию по высо-



чайшему уровню современной медицины, однако болезнь прогрессировала, несмотря на все старания врачей и регулярное многочасовое подключение к аппарату «искусственная почка». Шло время, и, опираясь на неутешительные данные анализов и состояния пациента, врачи поставили Александру жестокий диагноз — летальный исход через полторы недели. Больной и его родственники были извещены об этом. Не желая уходить из жизни в возрасте 32 лет, Александр буквально поднял на ноги всех своих друзей и знакомых. Так я оказался в его палате.

Увиденная мною картина была весьма неутешительная. В отдельной палате лежал небольшого роста мужчина, на лице которого было явное желание не сдаваться до конца. Александр раньше служил десантником, прошел суровую школу выживания в сложных армейских условиях, и это давало ему силы продолжать бороться за свою жизнь, невзирая на диагноз врачей. Рядом с Александром сидела и плакала его жена, на четвертом месяце беременности, а где-то дома, под присмотром бабушки находился их сын — пяти лет от роду.

Оценив реальное состояние здоровья и психики Александра, я сказал ему, что могу помочь уйти от смертельного рубежа. Однако для этого требуется в обязательном порядке выполнять мои рекомендации.

Первое — верить и не сомневаться в том, что мы совместно победим болезнь.



Второе — каждый день проводить массаж зон соответствия почкам на кистях рук по определенной методике, 5 раз в день.

Третье — будет вестись постановка медицинских пиявок через день по специальной методике. Александр согласился с этими условиями, а лечащий врач в ранге начальника отделения, кандидат медицинских наук, махнул рукой и сказал: «Делайте, как решили, авось и поможет».

Тут же в палате я провел с Александром сеанс восточной терапии по зонам соответствия почкам на кистях рук, объяснил, как это следует делать ему самому ежедневно. Были даны рекомендации по проведению постоянного психологического настроя на безусловное выздоровление. Затем мы договорились на постановку пиявок в специальном центре, куда Александра стали регулярно, через день, привозить на автомобиле его друзья.

Целенаправленные и регулярные процедуры, сочетающие в себе восточную терапию, российскую гирудотерапию и специальную психотерапию на достижение поставленной цели, весьма положительно отразились на состоянии здоровья Александра. Через несколько дней состав крови стабилизировался в нужную сторону, а через сорок три дня Александра выписали из больницы как не нуждающегося в лечебных процедурах. Сейчас Александр продолжает активно жить и трудиться.

Николай В., 52 года, рабочий. Некоторое время назад зимой обморозил стопу левой ноги. Вроде все обошлось. Однако вскоре на стопе ноги появились черные разрастающиеся пятна с прогрессирующей опухолью стопы. Проводимые медицинские процедуры не приносили реальных положительных изменений. Возникла реальная угроза ампутации стопы ноги. Николай обратился за помощью ко мне. Одиннадцать сеансов трудотерапии, дополненные специальным электрофорезом тканей стопы биотоками организма через специальные пластины медь—цинк, позволили очистить стопу левой ноги от продуктов гниения и распада. Стопа левой ноги ожила и полностью восстановила свои функции.

Надежда Р., 31 год, менеджер. Парализация отдельных частей тела, шеи, головы. Медицинские процедуры не приносили положительного результата. Надежда обратилась к священнику, и он сказал, что ей «сделали» заговор на смерть и что нужно пройти многократное изгнание «беса» молитвой. Надежда обратилась ко мне. После нескольких специальных сеансов признаки парализации полностью исчезли.

Сергей К., 19 лет, студент. После операции в районной больнице по удалению гнойного аппендицита температура тела поднялась до 40 °С



и не спадала в течение полутора дней. Я приготовил 300 мл раствора осеребренной воды определенной концентрации (использовался метод электрофореза серебра). Больной употреблял раствор внутрь в течение пяти минут. Через полтора часа температура постепенно нормализовалась. Воспалительный процесс был полностью подавлен.

Владимир С., 29 лет, техник. В 25 лет потерял зрение после сильной травмы головы хоккейной клюшкой. Последующее медицинское вмешательство не увенчалось успехом. Владимир полностью потерял зрение на оба глаза и четыре года не выходил из дома. Случайно попал ко мне на прием в одном из центров, после трех психологических сеансов обрел уверенность в своих силах. Используя слух и интуицию, стал выходить на улицу, поступил на работу на специальное предприятие для слепых, встретил свою любовь. Сейчас живет максимально самостоятельной жизнью.

Михаил Е., 21 год, студент. Резкое снижение остроты зрения за последние несколько лет. Постоянные головные боли. В Московском НИИ глазных болезней имени Гельмгольца, куда обратился Михаил, ему рекомендовали провести операцию на глазах. Михаил обратился ко мне. Психологический анализ показал, что у Михаила сложный астигматизм, сопровождающийся напряженным



состоянием мышц глаз, и сильнейшее напряжение «зрительной» (затылочной) части головного мозга. Мы провели три психологических сеанса по расслаблению сознания и мышц глаз, а также выполнили некоторые психологические рекомендации. Вскоре у Михаила начались положительные изменения. Распрямились спина и плечи, ушли головные боли, острота зрения устойчиво возрастала. Михаил продолжает в домашних условиях выполнять психологические рекомендации по сохранению гармонии внутри себя и с окружающим миром.

Геннадий В., 61 год, пенсионер. Нарушения в работе предстательной железы, затрудненное мочеиспускание, падение «мужской» силы. Проведено четыре специальных сеанса по расслаблению тела и сознания, по поднятию планки самооценки, по осознанию омолаживающей силы подсознания. Рекомендованы несложные упражнения по нормализации работы позвоночника и предстательной железы. Через две недели начала нормализоваться работа предстательной железы, а через три месяца в полной мере восстановилось «мужское» здоровье.

Анастасия П., 31 год, продавец. После полостной операции в течение месяца не заживала часть операционного шва на животе. Дана специальная медная пластина для наложения на область



шва. Через два дня шов стал успешно заживать, а через пять дней полностью затянулся.

А что делать тем, кто не владеет навыками восточной и прочей терапии, но желает быстро избавиться от проблем со здоровьем или неожиданных болей?

Современная медицина в России располагает эффективными средствами для оказания первой медицинской помощи населению. Однако главным условием этой эффективности является наличие специальных медицинских препаратов и инструментов, а также навыков высококвалифицированных врачей по их применению.

А если заболевание начинается ночью или в ситуациях, когда до ближайшего врача сотни километров и его прибытие может произойти через много часов или даже дней? В таком случае пострадавший вынужден длительное время терпеть, часто сильную боль, в ожидании прибытия квалифицированного медицинского работника.

Эти простые по исполнению и весьма эффективные методы восточной терапии позволяют быстро обезболить и даже вылечить ряд заболеваний без приема лекарств и без побочных эффектов для организма.

Вниманию читателя предлагается целый набор восточных методов терапии по оказанию первой



медицинской помощи при неотложных состояниях, методов, являющихся специфическими для каждого вида заболевания. Эти методы многократно проверены на практике и показали потрясающий эффект быстрого обезболивания и избавления от различных заболеваний. Методы восточной терапии не требуют материальных затрат и специальных медицинских знаний, сложных навыков и инструментов. Эти методы может освоить и применять при необходимости каждый человек в любом возрасте, с пользой для своего здоровья и здоровья близких людей.

Умелое применение восточной терапии помогает быстро избавиться от боли, преодолеть трудные жизненные ситуации и качественно изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Су-Джок терапия и восточные методы подобия

На сегодняшний день в мире насчитывается около 108 вариантов систем подобия, представляющих собой голографические мини-проекции внутренних органов и частей тела на кисти рук и стопы ног. Традиции восточной медицины, сложившиеся в Тибете, Монголии, Индии, Китае, Японии и Корее, а также в Африке и Южной Америке, основанные на огромной лечебной практике, позволяют успешно применять их в жизни современных людей.

В Корее с древних времен существует своя школа иглотерапии, которая называется Судзи-Чимсур, в совершенстве этой школой владеет лишь узкий круг восточных специалистов высочайшего уровня. Для широкой публики в разных странах мира в упрощенном виде школу Судзи-Чимсур представляет Су-Джок терапия, которая возникла всего лишь несколько десятков лет назад. Ее отличительными особенностями является простота использования, хорошая эффективность, меньшая вероятность побочных эффектов и осложнений.

В наши дни, в 1982 году Stux G. и Jayasuria A. описали 34 точки — проекции основных органов тела человека на кисти рук. На кистях и стопах описаны те же системы меридианов, что и на туловище. Способы и методы воздействия на точки не отличаются от таковых в классической восточной иглотерапии.

Подобие, как универсальный ключ к пониманию организации различных систем соответствия, служит проявлением голографического способа построения многомерного по своей сути тела человека, в котором многочисленные функциональные системы и их «системокванты» взаимосвязаны на основе принципов иерархии, мультипараметрического и последовательного взаимодействия.

Структурное подобие частей и органов тела человека означает их тесную энергоинформационную взаимосвязь, является проявлением природной рациональности и многоуровневой защищенности человека от негативных воздействий окружающей среды. Подобие позволяет выявить в различных областях тела наиболее эффективные лечебные системы и свободно ориентироваться в них без запоминания локализации отдельных точек.

Кисти и стопы человека наиболее часто подвержены механическим и другим видам раздражения во время ходьбы или любой работы, что и обеспечивает повседневное поддержание здоровья в организме человека. Последние исследования



показывают, что система подобия наблюдается и у животных (кошек, собак и т.п.), что позволяет успешно лечить этих животных при помощи иглоукалывания и прочих восточных методов.

Читатель, прежде чем приступить к освоению азов восточной терапии по точкам и зонам на кистях рук и стопах ног, ознакомьтесь с наиболее распространенными инструментами для этих целей.

Глава 1. Инструменты Су-Джок терапии

В момент стимуляции (массажа) болезненных точек различными методами через них происходит сильный выброс за пределы тела избытка жизненной энергии человека (при ее застое), а при недостатке жизненной энергии (характерно для хронических заболеваний) — ее активный приток из окружающей среды.

За непродолжительное время массажа возбужденных точек или зон соответствия выравнивается баланс жизненной энергии человека в больном органе или части тела и болевые ощущения быстро уходят.

Для проведения восточной терапии используются щупы, массажеры, металлические звездочки, моксы, биологические вещества (зерна, семена, стебли и цветы растений) и т.п. Кратко рассмотрим некоторые из них.