



**ДМИТРИЙ  
КОВАЛЬ**

# **ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ ТЕЛА**

**КЛЮЧ  
К ИЗБАВЛЕНИЮ  
ОТ БОЛЕЙ И БОЛЕЗНЕЙ**

***ПОЛНЫЙ АТЛАС***

ПРАЙМ

Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.821.2  
ББК 53.54  
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** Целительные точки тела: ключ к избавлению от болей и болезней. Полный атлас / Дмитрий Коваль. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 159, [1] с. : ил. — (Народная книга здоровья).

ISBN 978-5-17-097163-3

Массаж целительных точек стоп и ладоней — одна из самых эффективных, доступных и совершенно безопасных систем оздоровления!

Из книги вы узнаете о расположении основных точек, о способах эффективного воздействия на них, научитесь лечить многие заболевания без лекарств и вредных последствий.

Благодаря подробным иллюстрациям, инструкциям и рекомендациям вам не составит труда быстро и легко находить «целебные точки» на теле и добиваться максимального оздоровительного эффекта как для отдельного заболевания, так и для организма в целом.

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

**12+**

---

*Издание для досуга*

**Дмитрий Коваль**

**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ ТЕЛА:  
ключ к избавлению от болей и болезней.  
Полный атлас**

Подписано в печать 16.02.2016. Формат 84 × 108/32. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 8,4. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21 стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ  


ISBN 978-5-17-097163-3

© Коваль Д., 2010

© ООО «Издательство АСТ», 2016

# Оглавление



<b>Стопы и ладони — пульты управления вашим здоровьем</b> .....	6
<b>Чем замечательна рефлексология</b> .....	9
Как зарождаются болезни.	
Напряжение и расслабление .....	9
Сеанс стопного массажа .....	12
Ощущения .....	14
Реакции .....	17
Успех обеспечивает регулярность .....	19
Это важно! .....	20
Что требуется для проведения сеансов .....	22
Чудо прикосновения .....	22
Кому показана рефлексология .....	24
Выздоровление требует времени. ....	25
<b>Проекционные зоны органов на стопах</b> .....	27
10 зон тела .....	28
Разметка стопы .....	30
Как правильно держать стопу во время массажа	31
Движения рабочего пальца .....	32
<b>Проекционные зоны органов на ладонях</b> .....	40
<b>Релаксация</b> .....	46
Дыхательные упражнения для снятия усталости и освобождения от негативных эмоций .....	46

«Верхнее» вращение .....	50
«Нижнее» вращение .....	50
Потряхивание стопы .....	51
Сгибание-разгибание стопы .....	51
Расслабляющий массаж пальцев .....	51
Поглаживание .....	52
Разминание .....	53
Прокатывание .....	54
Расслабляющий массаж зоны позвоночника. . . . .	54
Прогревание .....	55
Массаж сухожилий .....	56
Расслабляющий массаж зоны диафрагмы .....	56
Расслабление зоны солнечного сплетения .....	58
Энергетический массаж .....	60
<b>Правая стопа .....</b>	<b>62</b>
<b>От кончиков пальцев до линии диафрагмы .....</b>	<b>62</b>
Голова .....	63
Шея и горло .....	70
Железы. Стимуляция этих зон излечивает 50% болезней! .....	72
Лимфатическая система .....	82
Бронхи и легкие .....	84
Плечи, руки и верхняя часть спины .....	87
<b>От линии диафрагмы до линии талии. ....</b>	<b>90</b>
Диафрагма .....	90
Печень .....	91
Желчный пузырь .....	94
Надпочечники .....	95
Желудок и поджелудочная железа .....	99
<b>От линии талии до пятки .....</b>	<b>100</b>
Почки, мочеточники, мочевого пузыря .....	100
Тонкий кишечник .....	102

Заслонка ободочной кишки . . . . .	105
Толстый кишечник (ободочная кишка) . . . . .	106
Седалищный нерв . . . . .	111
<b>Внутренняя сторона стопы . . . . .</b>	<b>112</b>
Спина . . . . .	112
Матка и влагалище . . . . .	122
Простата . . . . .	124
<b>Наружная сторона стопы . . . . .</b>	<b>125</b>
Яички . . . . .	125
Яичники . . . . .	126
Фаллопиевы трубы . . . . .	128
Семявыводящие протоки . . . . .	130
Паховые лимфоузлы . . . . .	130
Тазобедренный сустав . . . . .	131
<b>Верхняя сторона стопы . . . . .</b>	<b>133</b>
Верхняя часть спины: лечение хлыстовых травм	133
Грудь . . . . .	134
<b>Левая стопа . . . . .</b>	<b>135</b>
<b>От кончиков пальцев до линии диафрагмы . . . . .</b>	<b>135</b>
Сердце . . . . .	135
Пищевод . . . . .	139
<b>От линии диафрагмы до линии талии . . . . .</b>	<b>140</b>
Желудок . . . . .	140
Поджелудочная железа . . . . .	142
Селезенка . . . . .	144
<b>Линия талии, пятка и наружная сторона стопы . . .</b>	<b>145</b>
<b>Памятка . . . . .</b>	<b>146</b>
<b>Приложение . . . . .</b>	<b>148</b>
<b>Какие рефлекторные зоны стимулировать в конкретных случаях . . . . .</b>	<b>148</b>

# Стопы и ладони — пульта управления вашим здоровьем



О том, что воздействием на стопы можно лечиться, я узнал в тринадцать лет. Я отдыхал в пионерском лагере на озере Селигер. Прощальный вечер по окончании смены — как известно, событие значительное. И именно в тот вечер у меня, как назло, разболелась голова. Не помню, почему не зашел в медпункт и не попросил таблетку. Испугался, наверное, что уложат в постель. Навязчивая ноющая боль непременно омрачила бы веселье, если бы я случайно не напоролся голой стопой на камешек. Спустя несколько минут, я с удивлением обнаружил, что голова уже не болит. Тогда я не придавал этому значения и, конечно же, не связал с камешком, счел чудом, случайностью, и страшно обрадовался, что избавлен от мучений.

Секрет раскрылся спустя много лет, когда я уже имел за плечами немалый медицинский опыт. Мой коллега заинтересовался китайским методом лечения по биоактивным зонам на стопах — в те времена это было в новинку — и предложил мне побыть в качестве испытуемого. Поначалу я отнесся скептически, согласился лишь потому, что не хотел обижать коллегу. Мы, медики, народ консервативный, на разного рода новинки, обещающие исцеление от всех болезней, смотрим с подозрением. Однако спустя час от моего скепсиса не осталось и следа. Самочувствие после

сеанса вызвало у меня настоящий восторг. Разлившееся по всему телу расслабление, которое я ощутил, было сравнимо разве что с расслаблением после русской парной. Тело дышало и вибрировало буквально каждой клеточкой!

Я начал регулярно массировать стопы — просто чтобы снять напряжение и усталость. И за три месяца, совершенно не держа в голове такой цели, забыл о мигренях, которыми страдал пятнадцать лет! Вот тогда-то я и вспомнил про камешек. Вонзившись в мою стопу, он попал в биоактивную зону, соответствующую голове, ток крови наладился, и боль прошла.

Этот опыт перевернул мою жизнь, открыл новый путь обретения здоровья и новое направление в карьере. Отмассажировав за 25 лет несколько тысяч стоп, я до сих пор поражаюсь, насколько мудро и рационально устроено наше тело, сколько возможностей самовосстановления оно в себе хранит. Эти возможности удивительны! Своим здоровьем, своим эмоциональным состоянием можно управлять с легкостью, если знать, на какие кнопки нажимать. В этом смысле человеческий организм ничем не отличается от компьютера. И пульты управления организмом находятся именно на стопах и ладонях! Я работал с людьми всех возрастов, от новорожденного ребенка до девяностолетнего старика: массаж нравился всем! Воздействие на биоактивные зоны избавляет от очень многих недугов, которые ежедневно нам досаждают, а если применять массаж в дополнение к основному курсу лечения — то и от серьезных хронических болезней. Это эффективный и абсолютно безопасный — никаких противопоказаний! — метод исцеления, доступный любому человеку в любой момент времени — ведь руки и стопы всегда при нас.

Улучшение наступает после первого же сеанса. И не только в физическом самочувствии. Организм — единое

целое; тело, мысли, эмоции, дух — все связано со всем. Большинство моих пациентов после лечебного курса стали легче переживать невзгоды, появился позитивный настрой, исчезли эмоциональная зажатость и скованность. Люди говорят, что они стали «больше самими собой», почувствовали себя счастливее. На следующих страницах я предлагаю вам освоить приемы работы со стопой и ладонью. Изучайте свое тело, пробуйте и — управляйте своим здоровьем!

# Чем замечательна рефлексология



Термин «рефлексология» появился относительно недавно, в 30-х годах прошлого века, когда эту систему начали практиковать в Соединенных Штатах. Сама же техника стопного массажа, судя по наскальным рисункам, насчитывает более 5000 лет. Рефлексология — это современное искусство исцеления, базирующееся на древних принципах. Один из этих принципов — китайский зональный массаж. Тело разделено на 10 сегментов, каждый из которых связан с определенными органами и системами. Воздействие на зону активизирует соответствующие органы, налаживает в них ток крови, включая тем самым процессы самовосстановления. Суть же рефлексологии в том, что массаж определенных участков ступней и ладоней, называемых рефлекторными зонами, вызывает реакцию в связанных с ними органах и системах — это приводит к выздоровлению и снятию боли.

## Как зарождаются болезни. Напряжение и расслабление

Помните упоминание о расслаблении, наступающем после сеанса? Эффективность рефлексологии основана именно на релаксации. Мышечное напряжение ответственно за большинство наших недугов.

Разумеется, напряжение необходимо. Если бы мышцы все время были расслаблены, наше тело не могло бы даже находиться в вертикальном положении — оно безвольно рухнуло бы на землю. Но когда напряжение скапливается в какой-то одной части тела, в этом месте блокируется ток крови. Клетки перестают получать питание и со временем отмирают. А поскольку каждая зона тела связана с какими-то органами, функции соответствующих органов тоже нарушаются, и человек заболевает.

Откуда берется мышечное напряжение?

Во-первых, от малоподвижного образа жизни. Те, кто проводит много времени за компьютером, замечали, как напрягается во время длительного сидения спина — грудной отдел и поясница. Если не снимать это напряжение физическими или релаксирующими упражнениями, со временем начнутся проблемы с дыхательной системой, кишечником или гинекологией. Вы будете ходить по врачам, пить лекарства. А на самом деле, чтобы выздороветь, нужно всего лишь размять несколько позвонков.

Во-вторых, от психического напряжения. Образ жизни современного человека, по сравнению с первобытным, в корне изменился. Однако основные реакции организма остались прежними. Физиологически мы приспособлены к выживанию в диком лесу, а не в комфорте цивилизации. В древности, живя в естественных условиях, человек избавлялся от напряжения просто: попадая в стрессовую ситуацию, он прибегал к бегству или агрессии — тактике, свойственной всем млекопитающим. И бегство, и агрессия — это физическая активность, предполагающая высвобождение негативной психической энергии. А что происходит с негативом, если человек не в лесу, а в офисе, а причиной стресса служит не разъяренный тигр, а разгневанный начальник?

---

Основой воздействия стопного и ладонного массажа на организм являются нервные рефлексы. Надавливая на рефлекторные зоны, мы воздействуем на рецепторы осязания, болевые рецепторы, капилляры, лимфотки и глубокие слои мышц. В какой-то момент, когда давление достигает определенного порогового значения, рецепторы начинают посылать импульсы в центральную нервную систему. Усиливая друг друга, эти сигналы складываются в единый мощный импульс. Нервная система обрабатывает его и «рассылает» сигналы внутренним органам, проецирующимся в данные зоны. Начинается процесс регуляции функций этих органов.

Сигналы также передаются нервным волокнам, управляющим скелетно-мышечной системой, что дает мышцам возможность расслабиться. Поток информации, передаваемой в этот момент в центральную нервную систему, настолько велик, что перебивает все прочие сигналы, и передача патологических, болезненных нервных импульсов приостанавливается — они заменяются здоровыми. А что такое патологические нервные импульсы? Это информация, посылаемая в нервную систему больным органом. Она создает патологический очаг возбуждения, вызывающий патологический ответный сигнал, воздействующий на соответствующий орган. Из этого органа сигнал вновь направляется в нервную систему, образуя патологические цепи, усугубляющие болезнь. Стимуляция рефлекторных зон прерывает этот цикл.

---

Как правило, у нас нет возможности снять стресс за счет физической разрядки. Едва ли разъяренный шеф позволит вам избить себя или отпустит поиграть в футбол. Впрочем, японцы эту проблему успешно решили. У них масса нестандартных способов снятия стресса. Например, в некоторых фирмах есть спортивный зал и чучело, которое можно отдубасить вместо начальника. Несброшенное нервное напряжение создает напряжение в мышцах, которое сохраняется и после того, как породившая его стрессовая ситуация перестает существовать. От стресса к стрессу напряжение

накапливается, и мышечные зажимы приобретают хроническую форму, блокируя процессы естественного самовосстановления организма. Так зарождаются болезни.

Когда тело сковано панцирем мышечных зажимов, мы постоянно ощущаем усталость. Появляются беспричинные страхи, беспокойство, тревога; мы начинаем раздражаться и переживать из-за каждого пустяка. И недоумеваем, откуда все это берется. Кто-то приписывает эти состояния влиянию Луны, другие — наличию кишечных паразитов. А реальная причина — мышечное напряжение! Да-да! Все так просто! Блоки зажатых мышц лишают нас сил, нормального сна и эмоционального равновесия! А чем больше в теле скапливается напряжения, чем больше мы дергаемся, тем больше сил тратим на борьбу с собой; на другие, более интересные и полезные дела их не остается.

Таким образом, мышечное напряжение накладывает отпечаток абсолютно на все, чем бы мы ни занимались, оно разрушает нас изнутри и мешает добиваться успеха, о какой бы сфере деятельности ни шла речь. Воздействие на рефлекторные зоны стоп и ладоней это напряжение устраняет.

## Сеанс стопного массажа

Прежде, чем вы приступите к массажу, давайте определимся, чего от него ожидать. У тех, кто не знаком с рефлексологией, обычно возникает множество вопросов типа: «На что это похоже?», «Какие ощущения будут во время сеанса и после?», «Не будет ли больно?», «Когда ожидать выздоровления?». Чтобы ответить на все эти вопросы, я проведу вас через воображаемый сеанс массажа и расскажу о возможных ощущениях и реакциях.

Сеанс лучше всего проводить вечером, после работы. Хотя строгих рекомендаций по времени суток нет. Как и по месту. Рефлексология — мобильная практика. Многие мои ученики массируют ладони в машине, стоя в пробке или на светофоре. И время, которое обычно тратится впустую, проходит с пользой. А если у вас разболелась голова на светском приеме, вы можете спрятать руки под стол и незаметно помассировать зоны головы. Прибегайте к массажу, когда и где считаете нужным!

Сейчас мы поговорим о стопном массаже. Ладони — вспомогательное средство, к которому прибегают, когда стопы по каким-либо причинам недоступны.

Итак, вы снимаете обувь и носки. Включаете спокойную мелодичную музыку. Усаживаетесь поудобнее в кресле или на диване. Посидите несколько минут с закрытыми глазами, откинувшись на спинку, чтобы успокоиться, расслабиться, переключиться с внешнего мира на внутренние ощущения. Дальше с вами будет происходить только хорошее...

Вы сгибаете правую ногу и укладываете правую стопу на левое колено. А возможно, ее бережно кладет себе на колени сидящий напротив близкий человек, которому вы доверили сделать массаж. Я обычно подкладываю под стопу пациента небольшую подушечку. Сеанс начинается с разминки. Вы (или ваш массажист) берете стопу обеими руками и вращаете по часовой стрелке и против, сгибаете и разгибаете, растягиваете, потряхиваете, растираете ладонями подошву и ребра стопы. Эти движения стимулируют циркуляцию крови, заставляют капилляры открываться и сокращаться. Стопа постепенно разогревается, «оживает». Когда она становится приятно-горячей, вы приступаете к основному сеансу. Во время сеанса вы должны внимательно отслеживать свои ощущения и, если вам делает массаж кто-то другой, говорить о них.

Основная часть сеанса заключается в том, чтобы тщательно промассировать подушечкой пальца каждую рефлекторную зону. Начинают обычно с большого пальца, куда проецируются голова и шея — головной мозг, глаза, уши, носовые пазухи, гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа, горло. Потом по очереди обрабатывают маленькие пальцы, верхнюю часть стопы, свод стопы, пятку, ребра стопы и, наконец, наружную ее поверхность. После нескольких минут отдыха вы можете повторно обработать зоны проекций больных органов. Далее — короткий отдых и аналогичная обработка левой стопы.

Сеанс завершается релаксацией. Вы закрываете глаза, откидываетесь назад и делаете несколько глубоких вдохов и выдохов.

## Ощущения

Большинство моих пациентов находят стопный массаж очень приятной процедурой. Если бы он не был таковым, мои постоянные клиенты не возвращались бы ко мне вновь и вновь. При грамотном воздействии на рефлекторные зоны боли быть не должно. Вы ощущаете давление на стопу, и не более того. Появление боли говорит о непрофессионализме массажиста.

Рефлексология — щадящая техника. Ни в коем случае не допускайте болевых ощущений! Почувствовали боль? Уменьшите силу надавливания! А если вам делает массаж кто-то другой, обязательно скажите ему об этом. Многие считают, что чем сильнее надавливаешь, тем быстрее идет процесс исцеления. Это заблуждение. Как раз наоборот! Боль создает напряжение, не позволяет расслабиться. А ведь целью стопного массажа является именно релаксация. Я призываю вас относиться к своему телу бережно, с любовью.

Итак, на протяжении всего сеанса вы должны оставаться в зоне комфортных ощущений. Боль — нормальное явление, но о ней обязательно нужно сообщить, чтобы массажист отрегулировал силу надавливания.

Причины боли могут быть различными. Часто боль ощущается в местах проекций нездоровых органов. Но это не правило. На протяжении жизни стопы «записывают» информацию обо всем, что происходит с телом так же, как самописец в самолете записывает историю полета — ход работы бортовых систем, показания приборов, действия и разговоры экипажа. В стопах содержится информация о болезнях, перенесенных травмах, хирургических вмешательствах и даже об эмоциональных кризисах. По стопам можно прочесть историю болезни. Она хранится в разных частях тела, но стопы, будучи проекцией всех органов и систем, являются неким информационным банком, куда стекаются все данные. На участках, соответствующих ослабленным органам, чувствительность стопы повышена. Например, человек перенес острое воспаление почек. Через год он может обнаружить, что зона проекции почек на стопе отзывается на надавливание болью, хотя почки уже здоровы. Причиной боли могут быть повреждения самой стопы, давние травмы и ушибы, а также прием лекарств, алкоголя, наркотиков. Нередко чувствительность стопы указывает на блоки спазмированных мышц — то, о чем мы говорили в начале этой главы.

Так что не стоит делать поспешных выводов и тем более пытаться ставить диагноз. Особенно, если вы делаете массаж кому-то! Ваши выводы могут напугать человека. Он начнет беспокоиться, выдумывать себе болезни. А если постоянно думать о болезнях, они могут возникнуть в реальности, потому что мысль способна управлять состоянием тела — делать его здоровее или наоборот разрушать. Если почувствовали