

УДК 615.814  
ББК 53.584  
О-77

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Anysh, AVIcon, Boo-Tique, bsd, Cory Thoman, Creative Mood, DK samco,  
Evgenia B, Fun Way Illustration, Idea Trader, Illustration Projects, Le Panda,  
LuckyStep, M.Stasy, Maria Kuza, Mr. Rashad, NikomMaelao Production,  
onot, Panda Vector, phipatbig, pimchawee, Rvector, Sabelskaya, Sergi  
Martin, shopplaywood, Tanyastock,  
onenine19 / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Информация, представленная в книге,  
не заменяет врачебную консультацию.

Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

### **Островский, Виктор Михайлович.**

О-77 Рефлексотерапия в домашних условиях / Вик-  
тор Островский. — Москва : Эксмо, 2021. — 144 с. :  
ил. — (Лечение доступными средствами).

ISBN 978-5-04-118117-8

Книга мэтра отечественной восстановительной медицины В.М. Островского — это система знаний и практических советов: как восстановить функциональные резервы своего организма в пожилом возрасте, улучшить здоровье и качество жизни, которые были снижены в результате болезни или неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Теперь вы сами сможете мобилизовать внутренние механизмы защиты организма с помощью лечебного массажа и лечебной физкультуры, приемов рефлексотерапии, которые может использовать непрофессионал, и другой полезной информации по восстановлению своего здоровья в домашних условиях.

УДК 615.814  
ББК 53.584

ISBN 978-5-04-118117-8

© Островский В.М., текст, 2018  
© Пищелаури И., фото, 2018  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ АКАДЕМИКА РАН В. В. ОСИКО .....</b>	<b>5</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>8</b>
<b>ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА В ВАШЕМ ДОМЕ .....</b>	<b>12</b>
<b>Древневосточная теория     циркуляции энергии в организме .....</b>	<b>12</b>
<b>Понятие о биологически     активных точках .....</b>	<b>18</b>
<b>Общедоступные     методы рефлексотерапии .....</b>	<b>28</b>
<b>Немного о точках уха .....</b>	<b>49</b>
<b>Расположение и характеристика     некоторых биологически     активных точек .....</b>	<b>58</b>

<b>Что делать при самых часто встречающихся заболеваниях .....</b>	<b>71</b>
Острые респираторные заболевания .....	72
Аллергические заболевания .....	75
Радикулярный синдром .....	80
Невралгии и невриты периферических нервов .....	92
Вегетососудистая дистония и заболевания, скрывающиеся за этим «диагнозом» .....	97
Язвенная болезнь, гастриты .....	100
Энтериты и колиты .....	103
Гинекологические расстройства .....	106
Неврозы .....	110
<b>Понятие о биоритмах .....</b>	<b>116</b>
<b>Некоторые приемы реанимации .....</b>	<b>123</b>
 <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	 <b>139</b>
 <b>ОБ АВТОРЕ .....</b>	 <b>142</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

академика РАН В. В. Осико



**М**ы познакомились с ним в далеких уже восьмидесятих годах в весьма необычном месте. Каждое лето Московский дом ученых организовывал базы отдыха для своих членов. Одна из них располагалась на берегах реки Гая в Латвии. Условия жизни там были очень непритязательными. Жили в палатках на полном самообслуживании. Примитивность быта с лихвой компенсировалась природными красотами, массой грибов и ягод, купанием в реке и дальними походами. Но самое интересное происходило вечером. Все собирались в сарайчике, который играл роль одновременно и столовой, и клуба, и начиналось... Пели свои песни Б. Окуджава, С. и Т. Никитины, В. Берковский, читал стихи З. Гердт, выступали

с лекциями ученые. Вот в таких обстоятельствах мы и познакомились с Виктором Михайловичем и его женой Зоей. Я до сих пор не понимаю, что сближает людей, ничем не обязанных друг другу, и делает их друзьями. Есть здесь какая-то химия. Думаю, при первой встрече очень важен характер общения. Виктор Михайлович сразу же произвел впечатление человека очень деликатного, доброжелательного и уравновешенного. Наиболее точным определением основной черты его характера, как мне представляется, было бы спокойное достоинство. За несколько десятилетий нашей дружбы я не помню ни одного случая, когда он повысил бы голос или употребил грубые слова по отношению к собеседнику.

Уже на следующий день после знакомства я узнал, что Виктор Михайлович — врач. Все заболевшие или поранившиеся гауяне обращались за помощью к нему, и он всегда с готовностью приходил на помощь.

Позже я узнал, что Виктор Михайлович — врач-хирург и как он поднимался по извилистой карьерной лестнице. В результате Виктор Михайлович стал поистине универсальным врачом. Например, уже в весьма зрелом



возрасте он увлекся рефлексотерапией и, по отзывам, даже достиг в этой области впечатляющих результатов.

Надеюсь, что читатели этой книги смогут проникнуться симпатией к ее автору: к его личности и его пути в медицине. Как всякий талантливый человек, Виктор Михайлович обладает многими талантами. У него проникновенный голос. Несильный, но чистый тенор с богатой нюансировкой и точным попаданием в ноту. Его исполнение песен Вертинского всегда вызывает восторг у дам. Поет в хоре. На наших посиделках Виктор Михайлович — неизменный тамада.

Эта книга — полезная, умная и тонкая. Автор и здесь всегда «попадает в ноты» — в ноты человеческого сердца.

**Вячеслав Васильевич Осико,**  
*советский и российский ученый, доктор физико-математических наук, специалист в области физики твердого тела и лазерных материалов, академик РАН. Руководитель Научного центра лазерных материалов и технологий Института общей физики имени А. М. Прохорова РАН*  
с 2007 года

## ВВЕДЕНИЕ



Успехи современной медицины огромны. Многие заболевания исчезли, другие отступили. В арсенале врача сотни высокоэффективных лекарственных препаратов. Однако лекарственная волна, захлестнувшая мир, принесла и немало вреда. Доступность препаратов привела к широкому распространению самолечения. Шаблон в назначении и выборе доз, чем грешат еще многие медики, приводит к снижению эффективности и привыканию к лекарственному препарату.

Если, скажем, в первые годы применения пенициллина 10—15 тысяч единиц препарата оказывали поистине чудодейственный эффект, то сейчас суточная доза даже в несколько миллионов единиц антибиотика зачастую неэффективна. Постоянно увеличивается

число аллергических и других побочных реакций на медикаменты. Появилась довольно многочисленная группа так называемых лекарственных болезней.

Все эти обстоятельства послужили причиной резко возросшего интереса к нелекарственным методам лечения и профилактики. К ним относятся различные виды физиотерапии, курортное лечение, лечебная физкультура, массаж, диетотерапия.

Заметное место в этой группе занимает воздействие на организм раздражением **биологически активных точек** кожи (БАТ), основанное на положениях древневосточной медицины. Это направление переживает сейчас бурный расцвет и получило название «**рефлексотерапия**».

Помимо таких традиционных видов, как иглоукальвание, прогревание и пальцевое надавливание, используются и вполне современные: электроток, луч лазера, магнитное поле, узкий пучок ионизированного облучения. Применяются и очень простые методы: наложение металлических шариков, пластин, баночный вакуум-массаж, использование массажной щетки и др.





Данная книга призвана познакомить читателя, не имеющего медицинской подготовки, с этими и некоторыми другими приемами немедикаментозного воздействия на человеческий организм, направленными на **мобилизацию его внутренних ресурсов**. Эти ресурсы неисчерпаемы. Нужно только уметь их реализовать, направить в нужную сторону — и откроются большие возможности для профилактики и борьбы с заболеваниями.

Известно, что человек в состоянии аффекта способен совершить физические действия, намного превосходящие его обычные возможности. Во время войны резко уменьшилось число заболеваний, люди забыли о своих хронических болезнях. Все это свидетельствует о том, что организм в определенных условиях сам может справиться с болезнью.

Направлять резервы организма в нужное русло — трудная, но вполне осуществимая задача для любого человека. Используя наши рекомендации, можно предупредить заболевания, обойтись без лекарств или значительно усилить их действие, стимулировать бодрость и хорошее настроение.

Эта книга непосредственно практическая. В ней содержатся, в частности, сведения о лечебных возможностях воздействия на ушную раковину. Даны советы по практическому использованию индивидуальных биологических ритмов и почасовой активности внутренних органов. Приводится комплекс приемов по выведению из обморока и клинической смерти.

*В. В. Островский*



11



## ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА В ВАШЕМ ДОМЕ

### ДРЕВНЕВОСТОЧНАЯ ТЕОРИЯ ЦИРКУЛЯЦИИ ЭНЕРГИИ В ОРГАНИЗМЕ

**П**о представлению врачей древнего Востока, в организме человека циркулирует некая энергия, которую они называли чи или ци. Теория циркуляции энергии поражает своей целостностью и логичностью: поток энергии циркулирует по системе воображаемых проводящих путей, которые получили название **каналов** или **меридианов**. Двенадцать пар таких меридианов расположены в обеих половинах человеческого тела симметрично. Энергия перетекает из одного меридиана в другой, причем последний соединяется с первым, образуя замкнутую систему (рис. 1). Каждый меридиан

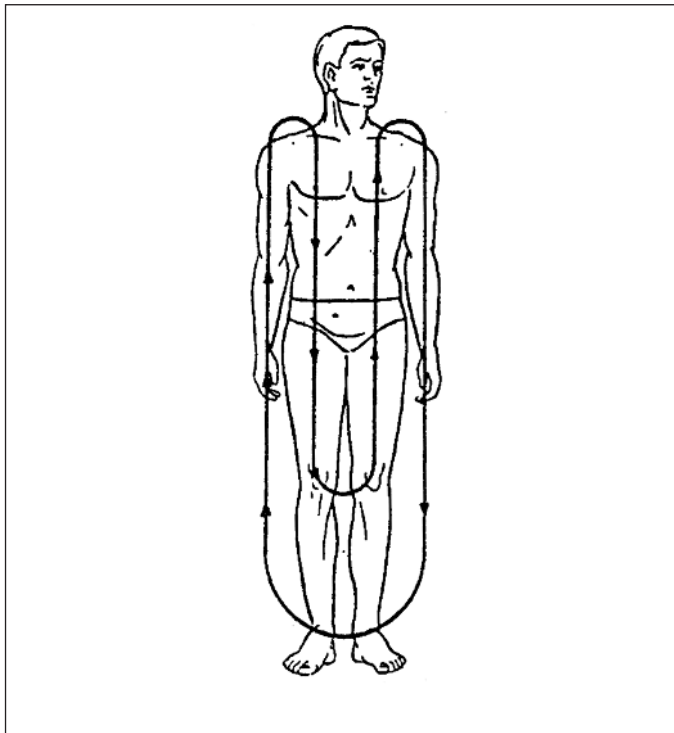


Рис. 1. Схема замкнутой системы циркуляции энергии в организме

связан с одним из внутренних органов и носит название этого органа: меридиан легких, сердца, печени и т. д.

Циркуляция энергии по меридианам создает в каждом из них свой энергетический максимум и минимум. Первый наступает в момент прохождения энергии через меридиан, а второй — спустя 12 часов.

Каждый из этих периодов равен двум часам (рис. 2). Например, для меридиана толстой кишки период активности, или избыточности, приходится на отрезок времени с 5 до 7 часов, а период энергетического минимума, или недостаточности, — с 17 до 19 часов. Наряду с энергетическим минимумом существует период спада, пассивности, наступающий непосредственно после перехода энергии в последующий меридиан.

Понятие недостаточности и избыточности является краеугольным камнем диагностической и лечебной концепции древних медиков. По их представлениям, болезни возникают при нарушении циркуляции энергии, когда создается недостаточность или избыточность меридиана. Отсюда следует, что для оказания лечебного воздействия нужно перевести энергию из меридиана с избыточностью в меридиан с недостаточностью.

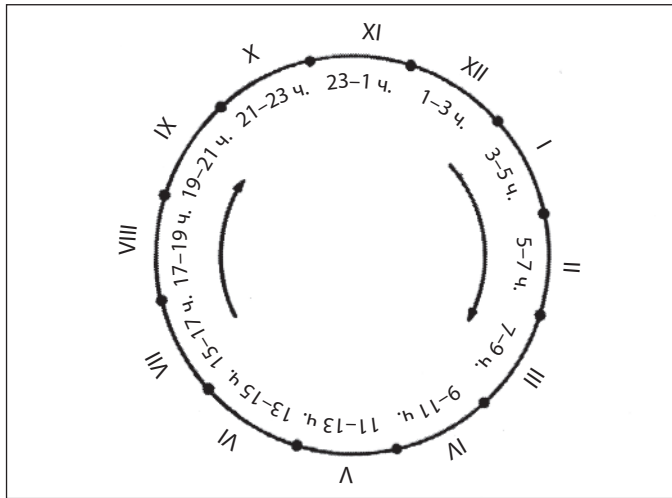


Рис. 2. Схема почасовой активности меридианов:

- I. Легкие. II. Толстая кишка. III. Желудок.
- IV. Поджелудочная железа. V. Сердце. VI. Тонкая кишка. VII. Мочевой пузырь. VIII Почки.
- IX. Перикард. X. Меридиан трех частей туловищ.
- XI. Желчный пузырь. XII. Печень

Приведенные рассуждения имеют отнюдь не только историческое значение. Для успешного применения точечного массажа и других методов воздействия на точки читатель должен

