

# ОГЛАВЛЕНИЕ



## **Здоровье без таблеток.**

### **Лечебные точки тела — для каждого из нас! . . . . . 13**

С чего начинается восточная медицина . . . . . 15

ПЯТЬ МИНУТ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К РАБОТЕ . . . . . 18

Акупрессура, надавливание рукой . . . . . 18

ТЕПЛОВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ . . . . . 21

Как перенести точки с атласа на тело . . . . . 22

## **Глава 1. Активные точки от любого недуга . . . . . 24**

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ . . . . . 25

Массаж для укрепления сердечной мышцы . . . . . 26

Кардионевротические состояния, вызывающие  
дискомфорт в сердце . . . . . 29

Неприятные ощущения в груди после физического  
напряжения . . . . . 30

Надавливание и массаж для нормализации  
сердечного ритма . . . . . 31

Исправление энергетики сердца. Тепловая терапия . . . . . 35

ЛЕЧЕБНЫЕ ЗОНЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ  
СИСТЕМЫ . . . . . 44

Нормализуем функцию желудка и кишечника . . . . . 45

Гармонизирующие и возбуждающие точки  
брюшины . . . . . 47

|  |     |
|--|-----|
| Для устранения привычных запоров .....                                     | 48  |
| Все точки кишечника .....  | 51  |
| Упражнение для очистки толстой кишки .....                                 | 66  |
| <b>ТОЧКИ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ – ПРОТИВ<br/>ЛЮБЫХ ТОКСИНОВ!</b> .....            | 71  |
| Простукивания меридиана желчного пузыря .....                              | 75  |
| <b>ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО<br/>ПУЗЫРЯ</b> .....                      | 77  |
| На спине .....   | 77  |
| На груди и животе .....  | 80  |
| Активные точки меридиана почек .....                                       | 83  |
| Стучим зубами для улучшения энергии почек .....                            | 95  |
| Незаметная гимнастика для органов малого таза .....                        | 95  |
| Классическая китайская тепловая терапия .....                              | 96  |
| <b>ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТА И ОСТЕОХОНДРОЗА.<br/>БАНКИ НА АКТИВНЫЕ ТОЧКИ</b> ..... | 99  |
| Банки на легочное дерево .....   | 101 |
| На груди и животе .....  | 104 |
| Зоны на спине .....  | 107 |
| <b>ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА<br/>И РАСТЯЖЕНИЕ СПИНЫ</b> .....              | 110 |
| Вакуум-массаж для снятия зажима поясницы .....                             | 112 |
| Смещение межпозвоночных дисков .....                                       | 113 |
| <b>Атласы для воздействия при некоторых<br/>состояниях</b> .....           | 118 |
| <b>ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ВЫЗВАННАЯ РАЗНЫМИ<br/>ПРИЧИНАМИ</b> .....                | 118 |
| Точки на передней части головы и на груди .....                            | 118 |
| Точки на затылке .....   | 120 |

|  |            |
|--|------------|
| Точка на руке .....                                | 121        |
| Рекомендации .....                                 | 122        |
| <b>ПРИ НАРУШЕНИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ</b>                |            |
| <b>В НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЯХ .....</b>                  | <b>123</b> |
| Онемение ног .....                                 | 123        |
| Судороги в икроножных мышцах .....                 | 125        |
| <b>ЗУБНАЯ БОЛЬ .....</b>                           | <b>127</b> |
| Боль в деснах и зубах .....                        | 127        |
| <b>ИКОТА .....</b>                                 | <b>128</b> |
| <b>Самодиагностика — основа здоровья .....</b>     | <b>130</b> |
| <b>РУКИ: КОЖА, НОГТИ, СУСТАВЫ .....</b>            | <b>130</b> |
| Цвет кожи на ладонях .....                         | 131        |
| Состояние ногтей .....                             | 131        |
| Суставные сочленения .....                         | 132        |
| <b>ДИАГНОСТИКА С ЗЕРКАЛОМ:</b>                     |            |
| <b>ЛИЦО, ЯЗЫК, ВОЛОСЫ .....</b>                    | <b>133</b> |
| Лоб .....  | 133        |
| Щеки .....   | 134        |
| Нос и Т-зона .....                                 | 135        |
| Морщины и цвет лица .....                          | 135        |
| Нос — особая зона диагностики .....                | 137        |
| Губы .....   | 138        |
| Состояние языка .....                              | 139        |
| Состояние волос .....                              | 143        |
| Диагностика по синякам после лечения банками ..... | 144        |
| <b>Глава 2. Зоны женского здоровья .....</b>       | <b>146</b> |
| <b>НАДАВЛИВАНИЕ АКТИВНЫХ ЗОН .....</b>             | <b>147</b> |
| Стимулирование работы яичников .....               | 149        |

|  |            |
|--|------------|
| Улучшение формы груди и здоровье<br>молочной железы . . . . .              | 151        |
| Профилактика климактерических расстройств<br>методом акупрессуры . . . . . | 153        |
| <b>ПРОГРЕВАНИЕ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ТОЧЕК . . . . .</b>                              | <b>156</b> |
| Точки на груди и животе . . . . .  | 157        |
| Точки на спине . . . . .   | 159        |
| Точки на ногах . . . . .   | 160        |
| Точки на руках . . . . .   | 161        |
| <b>Глава 3. Зоны мужской силы . . . . .</b>                                | <b>164</b> |
| УСИЛИВАЕМ ПОЛОВУЮ ФУНКЦИЮ . . . . .  | 164        |
| ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТАТИТА<br>И АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ . . . . .                    | 168        |
| ЛЕЧЕНИЕ МУЖСКИХ БОЛЕЗНЕЙ<br>ПРОГРЕВАНИЕМ . . . . .                         | 170        |
| Точки на груди и животе . . . . .  | 170        |
| Точки на спине . . . . .   | 171        |
| Точки на ногах . . . . .   | 173        |
| ИСПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИКИ ПОЛОВОЙ<br>СФЕРЫ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН . . . . .          | 177        |
| Активные точки меридиана мочевого пузыря . . . . .                         | 178        |
| <b>Глава 4. Здоровье и развитие.</b>                                       |            |
| <b>Акупрессура для ребенка . . . . .</b>                                   | <b>192</b> |
| Как подготовить ребенка к сеансу акупрессуры . . . . .                     | 193        |
| РЕБЕНКА МОЖНО НАУЧИТЬ<br>«НАДАВЛИВАТЬ» НА ПРОСТУДУ! . . . . .              | 195        |
| Четыре парные точки . . . . .  | 195        |
| Углубленное надавливание . . . . .   | 197        |

|  |            |
|--|------------|
| Втирание эфирного масла в биологически активные точки . . . . .                      | 200        |
| <b>ТОЧКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА . . . . .</b>                                      | <b>203</b> |
| Аллергии с отеками и бронхиальная астма . . . . .                                    | 206        |
| Диатез и другие виды дерматита . . . . .   | 209        |
| <b>ХОРОШЕЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ . . . . .</b>   | <b>213</b> |
| <b>АКУПРЕССУРА ДЛЯ ДЕТСКОЙ ПСИХИКИ.<br/>КРЕПКИЙ СОН И ХОРОШЕЕ РАЗВИТИЕ . . . . .</b> | <b>216</b> |
| Точка засыпания . . . . .  | 221        |
| <b>ЭНУРЕЗ (НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ)<br/>У ДЕТЕЙ. . . . .</b>                          | <b>222</b> |

## **Глава 5. Активное долголетие.**

### **Зоны воздействия для пожилых людей. . . . .**

|   |            |
|---|------------|
| <b>АТЕРОСКЛЕРОЗ.<br/>УЛУЧШАЕМ ЖИРОВОЙ ОБМЕН . . . . .</b>                     | <b>227</b> |
| Меридиан селезенки и поджелудочной железы . . . . .                           | 228        |
| Разогреваем меридиан печени . . . . .   | 236        |
| <b>ПОМОЩЬ ПРИ ВОЗРАСТНОЙ<br/>ГИПЕРТОНИИ (ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ) . . . . .</b>   | <b>244</b> |
| Ежедневный способ массажа при гипертонии . . . . .                            | 246        |
| Надавливание с элементом массажа . . . . .                                    | 249        |
| Быстрый прием для понижения давления . . . . .                                | 252        |
| Горчичник на «проекцию голени». . . . .                                       | 253        |
| Улучшение тонуса сосудов . . . . .  | 253        |
| <b>СИЛА ЗРЕНИЯ ДЛЯ ПОЛНОТЫ ЖИЗНИ. . . . .</b>                                 | <b>254</b> |
| <b>АТЛАС БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ<br/>ТОЧЕК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ . . . . .</b>   | <b>257</b> |
| При снижении остроты зрения, нарушении сумеречного зрения, глаукоме . . . . . | 266        |

|  |            |
|--|------------|
| При помутнении хрусталика (катаракте) . . . . .  | 266        |
| Другие симптомы . . . . .  | 266        |
| Массаж лица для улучшения зрения. . . . .  | 267        |
| Основное упражнение для глаз . . . . .   | 269        |
| Упражнение для мышц хрусталика . . . . .   | 270        |
| <b>ЛЕЧЕНИЕ ПОДАГРЫ (ВОСПАЛЕНИЯ СУСТАВОВ) НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ВСЕГО ОРГАНИЗМА! . . . . .</b>                           | <b>271</b> |
| Точки руки: профилактика артритов, нормализация сердечного ритма, оздоровление легких и гормональной сферы . . . . . | 271        |
| Точки ног: стопа, колено, тазобедренный сустав и энергетика пищеварительного тракта . . . . .                        | 277        |
| <b>ДИАГНОСТИКА СУСТАВОВ НА ОЩУПЬ . . . . .</b>   | <b>284</b> |
| Изменения на коже. . . . .   | 284        |
| Изменения в соединительной ткани. . . . .  | 286        |
| <b>ЦИГУН «НА ХОДУ» . . . . .</b>   | <b>288</b> |
| <b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ПАРАЛИЧА . . . . .</b>   | <b>290</b> |
| <b>ЭНУРЕЗ (НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ) У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ. . . . .</b>   | <b>302</b> |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Глава 6. Ладонь и стопа – области полного восстановления органов . . . . .</b> | <b>307</b> |
| Человечки на ладони и стопе. . . . .  | 308        |
| <b>ЗОНА ЛЕГКИХ И БРОНХОВ . . . . .</b>  | <b>309</b> |
| Противокашлевые точки. . . . .  | 311        |
| <b>СЕРДЦЕ И СОСУДЫ НА ЛАДОНИ. . . . .</b>   | <b>312</b> |
| При вегетососудистой дистонии, кардионеврозе . . . . .                            | 313        |
| <b>ЗОНА ЖЕЛУДКА . . . . .</b>   | <b>314</b> |

ВНЕШНИЕ ПРОБЛЕМЫ КИШЕЧНИКА НА ЛАДОНИ . . . 316

СЕКРЕТ РАДОСТИ НАХОДИТСЯ  
В ЗОНЕ ПЕЧЕНИ . . . . . 318

ПОЧКИ И МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ . . . . . 320

    Зона подобия почек . . . . . 321

    Зона подобия мочевого пузыря . . . . . 323

ЛАДОНЬ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН . . . . . 324

    Женские точки . . . . . 324

    Мужские точки . . . . . 325

ЛАДОНЬ – СТОПА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА . . . . . 329

    Техника работы с зоной позвоночника  
    при массаже . . . . . 329

    Внутренняя боковая поверхность стопы . . . . . 331

БОЛИ В РУКАХ И НОГАХ . . . . . 333

    Проекция руки по стандартной системе  
    соответствия . . . . . 333

    Проекция ноги по стандартной системе  
    соответствия . . . . . 335

БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ НА ЛАДОНИ  
ПРИ РАЗНЫХ СОСТОЯНИЯХ . . . . . 337

    Головная боль . . . . . 337

    Опоясывающие боли . . . . . 338

    Боли внизу живота невыясненного происхождения . . 339

    Сонливость . . . . . 340

    Обморок . . . . . 340

**Глава 7. Точки для улучшения настроения . . . . 341**

    «МЫСЛЕННЫЙ» МАССАЖ . . . . . 342

    Первичное воздействие . . . . . 343

|   |            |
|---|------------|
| Возвращение в болезненное ощущение . . . . .                          | 345        |
| Повторное возвращение в болезненное ощущение. . .                     | 346        |
| Мысленное воздействие. . . . .  | 347        |
| <b>МАССАЖ-УСТАНОВКА НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ . . .</b>                        | <b>350</b> |
| Подготовка рук . . . . .  | 350        |
| Этапы настроя. . . . .  | 351        |
| <b>МАССАЖ ДЛЯ СНЯТИЯ НЕГАТИВНЫХ<br/>УСТАНОВОК . . . . .</b>           | <b>357</b> |
| Два главных условия успеха. . . . .                                   | 360        |
| Лечебные шлепки для восстановления<br>нервных реакций . . . . .       | 361        |
| <b>ТОЧКИ ДЛЯ ТЕЛЕСНОЙ БОДРОСТИ<br/>И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ. . . . .</b> | <b>365</b> |
| Чтобы улучшить выносливость и поднять<br>настроение . . . . .         | 365        |
| <b>ПРИЕМЫ ПРИ БЕССОННИЦЕ И НЕРВНОЙ<br/>УСТАЛОСТИ . . . . .</b>        | <b>372</b> |
| Точка сна на правом ухе. . . . .                                      | 372        |
| Надавливание для полноценного сна. . . . .                            | 373        |
| <b>ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ВЫЗВАННАЯ<br/>ПЕРЕУТОМЛЕНИЕМ. . . . .</b>           | <b>376</b> |
| Если тяжесть в голове возникает после сна . . . . .                   | 376        |
| При головной боли, локализованной во лбу . . . . .                    | 379        |
| При боли в затылке . . . . .  | 381        |



# ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК. Лечебные точки тела — для каждого из нас!

Эффективность восточной терапии тысячамилетиями подтверждалась в Китае. Всего полвека тому назад восточное врачевание расширило географию и стало повсеместно конкурировать с официальной медициной. В последние же годы восточные приемы все чаще становятся полноправным инструментом лечения наравне с традиционными методами, а иногда и единственным способом справиться с болезнью, когда традиционная медицина по каким-то причинам оказывается бессильна.

Восточная медицина — это, прежде всего, способ профилактики и возможность «достучаться» до нашего болеющего организма **без таблеток**

и уколов, без сложной диагностики. И в этом ее основное достоинство! Другим несомненным плюсом является возможность практиковать древние приемы **самостоятельно, в домашних условиях**. Наша книга написана для тех, кто хочет использовать оба преимущества. Шаг за шагом мы введем вас в курс самодиагностики и лечения по точкам. При этом основным инструментом воздействия на тело будут наши руки или же вспомогательные средства — это и согревающие мази, и китайские традиционные «мокса» (прогревание тлеющей травой полынь), и обычные медицинские банки, которые роднят восточное врачевание с русским целительством.

Каждая глава книги посвящена особой группе пациентов:

- Главные точки женщин и мужчин.
- Зоны здорового развития у детей.
- Зоны долголетия и профилактики болезней у пожилых людей.
- Здоровье для всех — все основные точки органов и систем.
- И, наконец, точки душевного равновесия, которые вовремя могут восстановить гармонию во всем теле!

С нашей энциклопедией здоровья вы получите необходимую начальную информацию об

энергетической системе тела, которая играет не менее важную роль, чем кровеносная или нервная система. Узнаете, как работать с исцеляющими точками с помощью простых Атласов. Без труда и напряжения освоите приемы самопомощи и взаимопомощи для всей семьи. Научитесь чутко слышать свой организм и реагировать на его потребности — именно в этом и заключается главная цель восточной медицины.

## **С чего начинается восточная медицина**

Сами того не замечая, безо всякой команды мы постоянно активизируем руками, а при необходимости лечим и обезболиваем участки организма: потираем ушибленное место, надавливаем на виски при головной боли, ерошим макушку при решении трудной задачи. Нам эти действия кажутся механическими и самопроизвольными. Задача же традиционной практики — научиться помогать телу осознанно, целенаправленно и наиболее результативно.

Чтобы «потирание ушибленного места» (или отдаленной, но связанной с болью зоны) стало лечебным приемом, надо знать местоположение исцеляющих точек. Сегодня мы располагаем настолько обширными знаниями, что можем оказывать помощь всем органам и системам тела.

---

*Человек представляет собой целостную систему, и воздействие на лечебную точку равносильно воздействию на больной орган!*

---

Каждая система или орган имеет «выходы» на поверхность тела. Эти «выходы» связаны с органами тысячью нитей разной природы — нервной, электрической, энергетической. Лечебное раздражение определенной зоны на поверхности тела посылает настроенный импульс определенному органу — так будто рука дотянулась до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. Что бы у нас ни заболело — мы ищем связанную точку и учим свои руки правильно на нее воздействовать.

---

*Существует опыт инъекций не просто внутримышечно или подкожно, а в определенную энергетическую зону, связанную с больным органом. Такие инъекции оказались гораздо эффективней традиционных уколов. Потому что действующее вещество попадает по назначению не только через кровеносные сосуды, где большая часть вещества неизбежно теряется, но и через направленное энергетическое русло.*

---

Воздействие на исцеляющие точки бывает порой незаменимым! Например, при воспалениях горла и носа прогревание головы опасно, а против активного массажа или прогревания стопы возразить нечего. Между тем, активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы равноценен «проработке» всех болезненных зон в области носовых пазух.

Воздействие на активные точки восстанавливает правильное движение частиц внутри тканей на самом тонком уровне. Это трудно представить теоретически, зато на практике применить — очень легко! **Воспользуйтесь возможностью восстановить здоровье собственными руками, если болезнь перешла в хроническую форму.** Излечивая ее, вы попутно проделаете огромную профилактическую работу для всего организма, потому что задействуете десятки лечебных зон.

Обязательно проверьте, как работает «скорая помощь» своих рук в критических ситуациях: избавьте себя от ломоты в спине, приступа мигрени, спазматических болей, зубной боли, а затем переходите к основательному лечению. Нет смысла подвергать нервную систему изнурительному воздействию боли, когда спасение в собственных руках!

Эта книга вам подскажет, где расположены ваши лечебные зоны и точки. Научит нескольким техникам воздействия, которые не имеют нежелательных побочных действий. Об эффективности

лечения вы сможете судить сами — и довольно скоро!

## ПЯТЬ МИНУТ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К РАБОТЕ

Каждая система и каждый наш внутренний орган имеет выходы (проекции) на поверхности тела. Какие существуют возможности воздействия на лечебные зоны? Возможность воздействия, на самом деле, всего одна — раздражение. А способов раздражения множество: иглоукалывание, тепловая терапия, надавливание на точки пальцами (акупрессура), вакуум-терапия (обыкновенные медицинские банки, поставленные в исцеляющей зоне) и даже активизация точек посредством движениями тела или мысли (практика цигун). Мы будем стимулировать энергию и направлять ее в эпицентр болезни простыми способами, не требующими специальной подготовки!

### Акупрессура, надавливание рукой

Самый доступный способ воздействия — акупрессура, надавливание. Воздействовать на

точку надо круговым вращением указательного или большого пальца со скоростью 2 оборота в секунду. Кожный покров при этом интенсивно сдвигается относительно мышцы или суставной (костной) ткани. Палец старайтесь не отрывать от тела в продолжение всего воздействия. Время воздействия на одну точку не должно превышать нескольких минут. **Степень давления** выбираем так:

- Легкий круговой массаж акупрессурной точки применяется в случае первичного воздействия, для новичка. Он производится подушечкой указательного пальца в течение 1–5 минут.
- Массаж средней силы производят многократно в течение дня по 30 секунд. Он используется при хронических заболеваниях, если общее состояние не ухудшается после сеансов.
- По мере привыкания к акупрессуре можно использовать сильное давление большим пальцем, совмещение больших пальцев при взаимомассаже (фото 1, а) или указательного и среднего пальца при самомассаже (фото 1, б).
- Усиленное надавливание выполняется также опорной частью ладони (фото 1, в) и даже двумя совмещенными ладонями.