

«**С**пасибо доктору Ковалю — его книги буквально поставили меня на ноги».

Игнатов Василий Павлович, 76 лет

«**С**пасибо, Дмитрий Коваль! Ваш метод простукивания позволил мне справиться с депрессией, я бросил пить, и теперь я снова полезный член общества».

Фёдор Остапов, 42 года

«**С**амодиагностика очень простая и очень правильная. Мы в семье всех проверили по ней. И выявили у мамы болезнь селезенки, о которой никто не подозревал. Она сходила к врачу, и после исследования диагноз подтвердился».

Светлана, 28 лет

«**А**купрессура — самый удобный метод воздействия для спортсмена. Регби — нелегкий, хоть и очень увлекательный вид спорта. И теперь вся наша команда использует ваши методы. Очень действенно. Даже наш врач с этим согласился».

Слава, 24 года

«**Р**аньше считала, что если уж суставы заболели, значит, все, конец, так и будут болеть. Но книга доктора Ковалея в корне изменила мое мнение. И теперь я всем знакомым говорю: выбросьте свои мази и таблетки, лучше давите на правильные точки, и боли уйдут!»

Надежда Бибена, 57 лет

«**У** меня плохой обмен веществ. Врачи предупреждали, что мне нужно очень следить за диетой, иначе тяжелые патологии неизбежны — от ожирения до диабета и других болезней. И вот муж принес вашу книгу, я начала заниматься. Не за один день, конечно, но обмен веществ начал нормализоваться уже через неделю, а через три месяца занятий мой врач удивилась, просматривая результаты анализов. Спасибо вам, Дмитрий, долгих лет и богатырского здоровья!»

Оксана, 35 лет

*Большая
книга*  **здоровья**

ДМИТРИЙ КОВАЛЬ

**БОЛЬШОЙ
АТЛАС
ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ
ТОЧЕК**



**КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА
НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

ПРАЙМ



АСТ
Москва

УДК 615.8
ББК 53.584
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 Большой атлас целительных точек. Китайская медицина на страже
здоровья и долголетия / Дмитрий Коваль. — Москва : АСТ, 2015. —
413 с.: ил. — (Большая книга здоровья).

ISBN 978-5-17-087569-6

На протяжении многих веков на Востоке используют для лечения точки и зоны, расположенные на поверхности тела. Чем бы вы ни заболели, в какой бы стадии ни протекала болезнь, существуют исцеляющие точки, которые, если на них правильно воздействовать, дадут облегчение болезни, а то и полное выздоровление!

Каждый внутренний орган и каждая система имеют внешнюю проекцию на теле, связь с которой осуществляется по многим каналам. Через исцеляющие точки и зоны можно «достучаться» до больного органа и оказать на него благотворное воздействие простым нажатием или растиранием!

Эта книга является подробным атласом исцеляющих точек и самоучителем способов воздействия на них. Обучитесь технике точечной терапии, которая практически не имеет вредных побочных действий и может использоваться и дома, и на работе, и в путешествиях.

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

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-087569-6

© Коваль Д., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВОСТОЧНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ КАЖДОГО ИЗ НАС	13
С чего начинается рефлексотерапия	15
Спасение — в собственных руках!	16
ГЛАВА 1. ПЕРЕДАЕМ ТЕЛУ ЭНЕРГИЮ СВОИХ РУК	19
Энергетические каналы	20
Способы воздействия на активные точки	21
ГЛАВА 2. АКУПРЕССУРА (НАДАВЛИВАНИЕ) ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ	26
С чего начать сеанс акупрессуры	27
Как найти активные канальные точки	28
Сердце и сосуды: гипертония, аритмия, помощь при боли в сердце	30
Акупрессура при аритмии	38
При кардионеврозе, сердцебиении, дрожжи в руках	38
При гипертонии	39
При вегето-сосудистой дистонии	39
При гипотонии	40
При легочной недостаточности	40
Головная боль, вызванная разными причинами	41
Мигрень, боль в одной половине головы	44
Головные боли в затылке	44
При головной боли, связанной с гипертонией	45

Пищеварительный тракт. Акупрессура при болезнях и расстройствах	45
При болях в желудке и кишечнике.	54
При расстройстве пищеварения	55
Застойные явления в печени и желчном пузыре	56
Женские болезни	56
При воспалении матки и яичников	63
Предменструальный синдром	64
Мужские болезни	64
Простатит и аденома простаты	70
Боль в половом члене, боль в яичке, нарушение мочеиспускания	71
Самомассаж при импотенции	71
Дыхательные пути: простуда и ее осложнения	72
Болезни горла	84
Самомассаж при насморке	84
Самомассаж при кашле	84
Точки при бронхите и воспалении легких	85
При астме. При отвыкании от курения	85
Почки и мочевой пузырь: все болезни, включая недержание мочи	86
Воспалительные заболевания почек	93
Для предупреждения образования камней	93
Ночное недержание мочи у детей и взрослых	93
Болезни глаз	94
При глаукоме, снижении остроты зрения, нарушении сумеречного зрения	102
При помутнении хрусталика (катаракте)	103
Другие симптомы	104
Позвоночник и суставы	104
Атлас биологически активных точек для позвоночника	104

Простудные боли в шее и затылке.	113
При болях в шее, надплечье и ребрах.	114
Боль в спине и ребрах.	114
Боль в пояснице, боль при повороте туловища	114
Атлас активных точек для лечения суставов	115
Плечевой сустав и локтевой суставы	127
Боли в пальцах и запястье	128
Тазобедренный сустав.	129
Боль в колене и стопе	129
Нервные болезни, включая потерю двигательной функции	130
Восстановление после паралича	146
Боли в сердце нервного характера	147
При угнетенном состоянии.	147
Самомассаж при бессоннице	148
Точки для лечения инфекционных болезней.	149
Общие инфекционные заболевания	152
Фурункулез	153
Воспаление среднего уха и снижение слуха	153
При нарушении обмена веществ	153
Сочетание для ежедневной акупрессуры.	156
Массаж при сахарном диабете и при болезни почек	156
Атласы для воздействия при разных состояниях	156
Судорога икроножных мышц	156
Точки для лечения геморроя	160
Зубная боль	161
Икота	163
ГЛАВА 3. МЕТОД ПРОСТУКИВАНИЯ – УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.	165
Как действует на организм методика простукивания	166

Совсем немного теории	167
Психологическая настройка	168
Подготовка рук	168
Этапы настроя	169
Ежедневная практика простукивания	173
Для снятия негативных установок	173
Оздоровительные шлепки открытой ладонью	176
Подготовка рук	176
Лечебные шлепки	178
Психологическая поддержка самомассажа	180
Ежедневное простукивание застойных зон организма	181
Переохлаждение и стресс. Быстрая поддержка иммунитета	185
Стучим зубами для улучшения энергии почек	185
Стучим пяткой. Улучшение тонуса сосудов	186
При гриппозном состоянии	187
Механическое и мысленное простукивание	188
Шуточная формула здоровья	192
Простукивание энергетических меридианов	194
Канал желчного пузыря	195
Быстрое простукивание меридиана печени	196
ГЛАВА 4. ВСЕ СЕКРЕТЫ 12 ГЛАВНЫХ КАНАЛОВ	199
Связь энергетических каналов и внутренних органов	199
Меридиан легких	204
Болезни меридиана легких	204
Точки ручного меридиана легких	205
Меридиан толстого кишечника	208
Болезни меридиана толстого кишечника	208
Точки ручного меридиана толстого кишечника	209

Меридиан желудка	215
Болезни меридиана желудка	215
Точки ножного меридиана желудка	215
Меридиан селезенки и поджелудочной железы	225
Болезни меридиана	225
Активные точки ножного меридиана селезенки и поджелудочной железы	225
Меридиан сердца	230
Болезни меридиана	230
Активные точки ручного меридиана сердца	231
Меридиан тонкой кишки	234
Болезни меридиана	234
Активные точки меридиана тонкого кишечника	234
Меридиан мочевого пузыря	240
Болезни меридиана	240
Активные точки меридиана мочевого пузыря	240
Меридиан почек	252
Болезни меридиана	252
Активные точки меридиана почек	253
Меридиан перикарда	260
Болезни меридиана перикарда (оболочки сердца)	260
Активные точки меридиана перикарда	260
Меридиан трех обогревателей	263
Болезни меридиана трех обогревателей	264
Активные точки ручного меридиана трех обогревателей	264
Меридиан желчного пузыря	270
Болезни меридиана	270
Активные точки ручного меридиана желчного пузыря	271



Меридиан печени	281
Болезни меридиана	281
Активные точки ручного канала печени	281
ГЛАВА 5. ПРОЕКЦИИ ОРГАНОВ НА ЛАДОНИ И СТОПЕ	287
Закон подобия и терапия су-джок	288
Проводящая система ладони и стопы	289
Зачем работать с бель-меридианами	290
Активные точки на ладонях и стопах	292
Как воздействовать на активные точки	294
Умножение подобия	297
Традиционная система	297
Система насекомого	300
Мини-система подобия	302
Зона легких и бронхов	304
Снимаем приступ астмы	304
Зона подобия позвоночника при заболеваниях легких ...	308
Противокашлевые точки	309
Насморк и боль в горле	310
Лихорадка при простуде	311
Сердце и сосуды на ладони	312
Массаж против одышки и отеков	313
Гипертония. Горчичник на зону голени	314
При вегето-сосудистой дистонии, кардионеврозе	315
Стимулирование пищеварительного тракта	317
Зона подобия желудка против гастрита и панкреатита ...	317
Опущение желудка	319
Все проблемы кишечника на ладони	321
Секрет радости находится в зоне печени	326

Усиление энергетики почек и половой сферы	328
Почки. Стихия воды.	329
Зона подобия почек.	329
Зона подобия мочевого пузыря.	331
Су-джок-терапия половой активности	331
Женские болезни и климакс	331
Импотенция и простатит у мужчин	336
Ладонь — стопа для позвоночника	339
Техника работы с зоной позвоночника при массаже.	340
Внутренняя боковая поверхность стопы.	341
Боли в руках и ногах	342
Работа с зонами подобия	347
Быстрая помощь на ладони при разных состояниях	347
Головная боль	348
Опоясывающие боли	348
Боли внизу живота невыясненного происхождения	349
Сонливость	349
Зубная боль	350
Обморок	351
Жжение в глазах	352
ГЛАВА 6. ВАКУУМ- МАССАЖ АКТИВНЫХ ЗОН	353
Нужен ли вакуумный массаж именно вам?	354
Когда нельзя использовать вакуумную терапию	355
Кому не обойтись без вакуум-массажа	356
Теория и практика синяка — просто, но всерьез.	358
Банки — это антиоксидант	359
Техника и тактика проведения вакуум-терапии	360
Поиск измененной зоны	363
Резиновые вакуум-банки. Терапия без огня	364
Профилактический классический (скользящий) массаж	366

Вакуум-терапия спины со стеклянными банками	366
Профилактическая терапия зон живота	368
Техника оздоровления зоны кишечника и желудка	371
Как нормализовать функцию желудка и кишечника	372
Для устранения привычных запоров	375
Быстрое улучшение функции печени и желчного пузыря	376
Вакуум-приемы при заболеваниях опорно- двигательного аппарата	378
При остеохондрозе позвоночника	378
Баночный массаж для легочного дерева	384
Банки для выносливости и бодрого настроения	386
Эндокринная система тоже поддается вакуум-лечению!	388
Баночный массаж для укрепления мышц бедер	391
ГЛАВА 7. ВОСТОЧНАЯ САМОДИАГНОСТИКА	395
Кожа — зеркало здоровья	397
Лицо. Зеркало здоровья	397
Язык. Зеркало вкуса и гигиенических привычек	402
Волосы. Зеркало возраста	406
Ладони. Зеркало иммунитета	407
Стопа. Отражение позвоночника	410
Энергетический баланс отражений	412



ВОСТОЧНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ КАЖДОГО ИЗ НАС



Если вы готовы к самооздоровлению и познанию, если ищете способ лечиться без дорогостоящей химии и верите в возможности своего организма — давайте раскроем эти возможности вместе, с помощью восточной рефлексотерапии!



Эффективность метода тысячами подтверждалась в Китае, Японии, Корее. Лишь полвека тому назад традиционная восточная медицина значительно расширила географию и стала повсеместно конкурировать с официальной медициной. А теперь уже и на Западе она становится полноправным инструментом лечения.

Восточная рефлексотерапия — это способ «достучаться» до нашего болеющего организма **без таблеток и уколов, без сложной диагностики**. И это ее основное достоинство. Исполь-

зывать рефлексотерапию можно **самостоятельно, в домашних условиях**. И это — другое преимущество. Настоящая книга написана для тех, кто хочет использовать оба преимущества. Шаг за шагом мы введем вас в курс восточной рефлексотерапии и самодиагностики, при этом основным инструментом воздействия на тело будут ваши руки. Или же нехитрые вспомогательные средства: согревающие мази, обычные русские банки.



Когда лекарственная терапия бессильна, на помощь аллергологу приходит иглоукалывание. И невропатологи восстанавливают нарушенные двигательные функции, воздействуя малыми токами или теплом на рефлексные зоны тела.

Каждая глава книги посвящена отдельному методу восточной практики.

- ✧ Работа с исцеляющими точками при многих хронических болезнях.
- ✧ Интенсивное простукивание рефлексных зон для общего оздоровления и психологического здоровья.
- ✧ Профилактика и восстановление энергетики путем воздействия на все энергетические каналы тела.
- ✧ Элементы китайского баночного массажа для лечения любых неврологических расстройств и суставной боли.
- ✧ Работа с проекциями органов на ладони и стопе как метод быстрого лечения в стесненных условиях.
- ✧ Наконец, восточная самодиагностика по эмоциональному состоянию и внешним признакам.

С нашим справочником вы получите необходимую и доступную информацию об энергетической системе нашего

тела, столь же реальной и чувствительной, как кровеносная или нервная системы. Научитесь работать с исцеляющими зонами с помощью простых Атласов. Незаметно для себя освоите приемы самопомощи и взаимопомощи для всей семьи. Научитесь чутко слышать свой организм и реагировать на его потребности — это главная цель восточной практики.

С чего начинается рефлексотерапия

Рефлексотерапия — это занятие, без которого человек не может прожить и дня. Она является для нас безусловным рефлексом. Мы просто не замечаем, как потираем руки, предплечья, успокаивая нервную систему, или оглаживаем колено, ощупываем поясницу при болевом синдроме. Во время решения трудной задачи усиленно трем лоб, переносицу, ерошим затылок, чтобы усилить прилив крови к головному мозгу. Иногда при боли в одном участке тела, инстинктивно причиняем себе боль в других участках, полагая, что таким образом можем «отвлечься» от изначальных изнурительных ощущений. И наши самопроизвольные движения приносят облегчение, потому что организм подсказывает способ лечения, а острая боль заставляет подчиняться инстинктам.

Наши собственные руки без всякой команды незаметно активизируют или обезболивают участки организма, а мы даже не замечаем их помощи. Задача рефлексотерапии — научить-ся помогать телу наиболее результативно!

Чтобы «потирание ушибленного места» (или отдаленных, но связанных с болезнью областей) стало лечебной практикой, расположение исцеляющих точек изучалось на протяжении многих веков. Сегодня мы располагаем настолько обширными знаниями, что можем оказывать помощь всем органам и системам тела.