

**М**етод вроде прост и давно известен. **М**я без конца разминал пальцы себе и близким и думал, что этого достаточно. Что-то вроде плацебо — вроде что-то сделал, и хорошо. Но эта книга вдруг перевернула все мои представления о восточной практике массажа рук, ног и ушей. Оказалось, что мои манипуляции раньше могли не только приносить пользу, но даже быть вообще вредными. Теперь я использую атласы из этой книги, и польза для здоровья от этого стала заметно ощутимой. И я понимаю, что теперь в моих руках не плацебо, а действительно исцеляющее средство.

*Валентин Петренко,  
56 лет*

**С**пасибо вам, уважаемые авторы! **С**я реально «подсела» на ваши книги. Это каждый раз откровение, каждый раз погружение в мир новых возможностей. Теперь вот я тру уши «так, как доктор прописал» и, несмотря на безумно энергичную жизнь и рабочий круговорот, чувствую себя отлично!

*Светлана Палий,  
менеджер*

**Х**очу поблагодарить авторов за просветительскую работу и за то, что они делают сложное понятным для обычных людей. Могу откровенно сказать, что метод с зернышками произвел на меня очень сильное впечатление. И, как это ни странно звучит, но он реально помог моему позвоночнику и избавил от жутких отеков мою супругу!

*Коростыля Д. С.,  
пенсионер*

**Н**икаких БАДов и таблеток! Вот что со мной сделала эта книга! Спасибо и низкий поклон автору. Таблетки одно лечат, другое калечат, а БАДы нужны, только чтобы вытряхнуть из моего кошелька побольше денежек. Уж лучше воспользоваться горсткой гречки для самомассажа — и вот мой желудок и поджелудочная в норме. Даже новогоднее застолье не смогло нарушить их благодушия.

*Вероника*

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЛАО МИНЬ

ДМИТРИЙ КОВАЛЬ

БОЛЬШАЯ  
КНИГА  
Су-ДЖОК

АТЛАС ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ТОЧЕК  
для здоровья и долголетия



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.821.2  
ББК 53.584  
Л23

*Все права защищены. Никакая часть  
данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

## **Лао Минь.**

Л23      Большая книга Су-джок. Атлас целительных точек для здоровья и долголетия / Лао Минь, Дмитрий Коваль . — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 224 с. : ил. — (Восточная медицина на каждый день).

ISBN 978-5-17-111144-1

Су-джок терапия — способ лечения любых заболеваний, основанный на многовековом опыте классической китайской медицины и подходе к человеческому организму как к единой энергетической структуре. В основе этого метода — надавливание на точки-проекции всех органов, систем и энергетических меридианов, расположенные на стопах, кистях и ушных раковинах.

Для применения этого метода не нужно обладать квалификацией иглотерапевта — вы можете сами оказать эффективную помощь себе и своим близким. Су-джок терапия доступна и безопасна!

В этой книге вы найдете простые и подробные уроки, а также описание важнейших точек. Обучитесь технике точечной терапии — верните своему организму энергетическую гармонию и здоровье.

**УДК 615.821.2**  
**ББК 53.584**

*Ранее книга выходила под названием  
«Су-джок. 100 главных целительных точек нашего тела.  
Нажми на точку и исцелись!»*

*Не является учебником по медицине.  
Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом*

ISBN 978-5-17-111144-1

© Лао Минь, 2014  
© Коваль Д., 2014  
© Яхина А., иллюстрации, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

# Оглавление

## **УНИКАЛЬНЫЕ ВЕТВИ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ**..... 11

*Ладонь-стопа  
и сигналы из глубины организма* ..... 13

## **Глава 1. ЗАКОН ПОДОБИЯ** ..... 17

**Энергетические центры на руке, стопе  
и ушной раковине** ..... 19

*Массаж человечков на руках* ..... 21

Проводящая система ладони и стопы ..... 23

*Зачем работать с бель-меридианами* ..... 27

*Активные точки на ладонях и стопах* ..... 29

Как воздействовать на активные точки..... 32

*Массаж* ..... 33

<i>Способы пролонгированного воздействия</i> . . . . .	35
<i>Термотерапия</i> . . . . .	36
<b>Многоуровневые системы подобия</b> . . . . .	38
Традиционная система . . . . .	39
<i>Время активности зон подобия</i> . . . . .	43
Система насекомого . . . . .	44
Мини-система подобия . . . . .	48
<i>Сфера влияния областей подобия</i> . . . . .	50
<b>Глава 2.</b>	
<b>САМОДИАГНОСТИКА</b>	
<b>ПО ВНЕШНЕМУ ВИДУ</b> . . . . .	54
<i>Диагностика по эмоциональному состоянию</i> . . . . .	55
Кожа — зеркало здоровья . . . . .	56
<i>Натоптыши на стопе мешают</i>	
<i>су-джок!</i> . . . . .	57
<i>Ладони</i> . . . . .	60
<i>Лицо. Зеркало здоровья</i> . . . . .	63
<i>Язык. Зеркало вкуса и гигиенических</i>	
<i>привычек</i> . . . . .	69
<i>Волосы. Зеркало возраста</i> . . . . .	74
<i>Энергетический баланс отражений</i> . . . . .	74
<b>Глава 3.</b>	
<b>БОЛЕЗНИ ДЫХАНИЯ.</b>	
<b>В ЧЕМ СИЛА СУ-ДЖОК</b> . . . . .	76
Аллергия и бронхи . . . . .	77

<i>Зона подобия позвоночника         при заболеваниях легких</i> .....	84
<i>Противокашлевые точки</i> .....	89
Насморк и боль в горле .....	90
<i>Лихорадка при простуде</i> .....	92
<i>Повышение иммунитета         при частых простудах</i> .....	93
<b>Глава 4.</b>	
<b>ПОМОЩЬ ДЛЯ СОСУДОВ И СЕРДЦА</b> .....	96
Семена против одышки и отеков .....	98
Гипертония.	
Горчичник на зону голени .....	100
При вегетососудистой дистонии, кардионеврозе .....	100
<i>Главная точка сосудов</i> .....	102
<b>Глава 5.</b>	
<b>СТИМУЛИРОВАНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА</b> .....	104
Зона подобия желудка против гастрита и панкреатита .....	105
<i>Опущение желудка</i> .....	108
<i>Как извлечь пользу из приема любой пищи</i> ...	111
Все проблемы кишечника на ладони .....	113
<i>Главная точка кишечника на руке</i> .....	122

Секрет радости находится в зоне печени . . . . . 123

*Обновление энергии печени  
через поверхность ладоней . . . . . 126*

## **Глава 6.**

### **УСИЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИКИ ПОЧЕК И ПОЛОВОЙ СФЕРЫ . . . . . 128**

**Энергия почек тождественна энергии воды. . . . . 129**

*Зона подобия почек . . . . . 129*

*Зона подобия мочевого пузыря. . . . . 132*

#### **Практики, усиливающие**

**половую активность . . . . . 135**

**Женские болезни и климакс. . . . . 135**

*Климактерический период . . . . . 138*

**Импотенция и простатит у мужчин . . . . . 141**

## **Глава 7.**

### **ЛАДОНЬ-СТОПА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА . . . . . 147**

**Техника воздействия на позвоночник . . . . . 149**

*Техника работы с зоной позвоночника  
при массаже . . . . . 149*

*Семянотерапия и другие приемы  
рефлексотерапии. . . . . 152*

*Внутренняя боковая поверхность стопы. . . . . 153*

<i>Массаж человекка на ушной раковине</i> . . . . .	155
Обработка смежных зон и энергетическое питание. . . . .	158
<b>Су-джок-терапия суставов</b> . . . . .	162
<b>Работа с зонами подобия</b> . . . . .	166
Приемы су-джок при некоторых состояниях. . . . .	167
<i>При усталости ног от долгой ходьбы, бега</i> . . . . .	167
<i>Воспаление седалищного нерва,     боль в крестце и позвоночнике</i> . . . . .	168
 <b>Глава 8.</b> <b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b> <b>ФИЗИЧЕСКИХ СИЛ</b> <b>И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b> . . . . .	171
<i>Массаж стоп — самый полезный отдых!</i> . . . . .	173
Бессонница. . . . .	181
<i>Гармонизирующая точка на правом ухе</i> . . . . .	182
<i>Точка бездны</i> . . . . .	182
<i>Точки покоя на стопе</i> . . . . .	184
Баланс энергии — ровное тепло. . . . .	185
<i>Массаж пяти меридианов при физическом     и нервном истощении</i> . . . . .	188
<i>Стимулирование трудоспособности</i> . . . . .	189
<i>Ладони — область возвращивания энергии</i> . . . . .	193
<i>Состояние равновесия</i> . . . . .	194

**Глава 9.****БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ****ПРИ РАЗНЫХ СОСТОЯНИЯХ . . . . . 196***Головная боль . . . . . 196**Опоясывающие боли . . . . . 197**Боли внизу живота**невыясненного происхождения . . . . . 198**Сонливость . . . . . 198**Зубная боль . . . . . 198**Обморок . . . . . 200**Жжение в глазах . . . . . 201***Лечебные атласы зон соответствия****различным органам и частям тела****на ладонях и стопах . . . . . 202****Неотложная помощь****в истоках больших меридианов . . . . . 202***Зоны для понижения температуры . . . . . 207**Зоны для восстановления тканей**после болезни . . . . . 213**Способы воздействия на быстрые зоны . . . . . 220*

# *Уникальные ветви восточной медицины*

Много лет назад я стал пациентом. Врачи не любят лечиться. Но боли в позвоночнике — не шутка. И вот я, обычный терапевт районной поликлиники, пошел к коллегам. Невропатолог из-за болевого синдрома в спине делал мне блокады, массажист разминал мышцы и сознавался, что «до конца справиться не удалось, через несколько месяцев надо провести еще сеанс». Костоправ за 1–2 визита к нему «вправлял» позвоночник, чем сильно облегчал состояние. А потом боль возвращалась, и на то есть тысячи причин: образ жизни, возраст, травмы, остеохондроз, запущенные мышцы, которые не держат хребет, отсутствие времени на системные занятия собой.

Так продолжалось до тех пор, пока мое состояние не улучшилось благодаря рефлексологу. Я был так поражен, что не на шутку увлекся восточными методами лечения путем воздействия на активные точки. Чем больше я узнавал об исцеляющих точках, тем больше инструментов лечения оказывалось в моих руках. Не буду скрывать, что разбираться в книгах было не просто. Я не нашел текста, где на нескольких страницах было бы собрано все о лечении позвоночника или, скажем, щитовидки. У восточных целителей непривычный подход к описанию болезней и неожиданное для нас обозначение причин.

Настоящая книга — это не первая с моей стороны попытка объяснить различные методы восточной медицины самой широкой категории читателей. Предыдущие книги были посвящены китайским практикам тепловой терапии и акупунктуры при различных заболеваниях.

На этот раз мы откроем с вами совсем новую страницу рефлексотерапии — корейский метод *су-джок*, что переводится как «рука-нога». Именно зонами рук и ног (ладоней и стоп) ограничивается корейская рефлексотерапия.

Иногда подача метода су-джок в разных источниках представляется мне быстрыми уроками хиромантии: находим по картинке нужные линии, сопоставляем со своей рукой и придумываем себе будущее сообразно с сиюминутным настроением. Хорошо, если настрой оптимистичный и достанет здравого смысла и чувства юмора, чтобы сознаться себе, что ничего не понял! Но в любом случае это не наш путь.

Давайте попробуем прояснить представления об энергетических возможностях рук и стоп, сравним эти точки с медицинскими представлениями о нервной и мышечной проводимости, о свойствах и функциях различных тканей. Сколь бы экзотичными не выглядели методы су-джок, они имеют под собой вполне научное объяснение.

### Ладонь-стопа и сигналы из глубины организма

Боль не возникает без причины. Причина боли может быть скрыта глубоко в организме, и ждет малейшего ослабления иммунитета, чтобы проявиться. Чем скорее проявится боль, тем скорее начнется лечение. Между прочим, в этом смысле люди с высоким болевым порогом находятся далеко не в выигрышном положении: долготерпение часто играет на стороне болезни!

Корейская терапия уникальна тем, что кропотливо отыскивает зародыш недуга, еще даже не посылающий серьезные сигналы из глубины организма. У этой терапии огромные профилактические возможности. А способы лечения хронических заболеваний такие же эффективные и доступные, как и во всех восточных целительских практиках. Что же представляет собой восточное целительство?

Несколько тысячелетий назад зародилась китайская акупрессура — раздражение особых точек и зон, расположенных на коже. Раздраженные зоны передают импульсы исправления (волновые, нервные, энергетические) к связанным с ними внутренним органам. Каким образом определяют связи между

зонами поверхности тела и внутренними органами? Из опыта многих поколений целителей, которые обладали особой чувствительностью, талантом, данным от природы. На протяжении веков формировались представления об энергетической системе человека и уточнялись энергетические атласы тела.

Восточные практики имеют неограниченные возможности. Но лишь в середине XX века они отправились покорять другие страны и начали эффективно конкурировать с официальной западной медициной. Впрочем, противостояние длилось недолго — сегодня и официальная медицина пробует использовать энергетические связи как инструмент воздействия. Например, существует опыт инъекций не просто внутримышечно или подкожно, а в определенную энергетическую зону, связанную с больным органом. Такие инъекции оказались гораздо эффективней традиционных уколов, поскольку действующее вещество попадает по назначению не только через кровеносные сосуды, где большая часть вещества неизбежно теряется, но и напрямую через энергетическое русло. Наша официальная рефлексотерапия тоже все чаще использует элементы восточных практик, а такая область медицины, как аллергология, считает иглоукалывание «своим» методом.

В Китае врач воздействует на всю поверхность тела: от макушки до пальцев на ногах. Огромное количество используемых точек требует от врача обширных знаний. А применяемые в иглоукалывании инструменты должен использовать высококвалифицированный мастер. Малейшее отступление от правил — и иголка станет причиной травмы. Ошибка

вблизи крупных кровеносных сосудов и нервных сплетений обойдется слишком дорого! Кроме того, процедура требует строгого соблюдения обеззараживающих мер, иначе нанесет урон здоровью.

Главные постулаты восточной медицины таковы: **человек представляет собой целостную систему, и воздействие на энергетическую точку равносильно воздействию на больной орган** — будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. Эти постулаты формируют единую корневую систему восточной медицины. А вот ее ветви — неповторимы настолько, насколько разнообразен мир.

Практика су-джок считается самой молодой, ее создателем является южнокорейский доктор Пак Чже Ву. Для работы с болезнью в су-джок используются энергетические зоны (или *зоны подобия*), расположенные на руках и стопах. В последнее время многие врачи включают в работу еще одну легкодоступную зону — *ушную раковину*. В этой книге я расскажу как использовать и точки ушной раковины для оздоровления, ведь они чувствительны, эффективны, до них можно дотронуться пальцами в любой момент.

Су-джок — система лечения организма, профилактики заболеваний и продления жизни. На востоке лечебных систем много, что же заставляет сделать выбор в пользу су-джок? Вот несколько аргументов:

- ☞ Су-джок доступен всем. Более того, это занятие, без которого мы не можем прожить и дня, су-джок — безусловный рефлекс, заложенный природой! Достаточно потереть ладони друг о друга, и практика началась. Наши руки без