

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Лао Минь

ЖЕНСКОЕ И МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

АТЛАС ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ТОЧЕК,
ПРИЕМЫ, ТЕХНИКИ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.821.2
ББК 53.54
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 Женское и мужское здоровье. Атлас целительных точек, приемы, техники / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 48 с. : ил. — (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-168350-4

Этот атлас — подробное руководство по массажному воздействию на биологически активные точки и зоны соответствия по корейской методике суджук для сохранения мужского и женского здоровья. Изучив несложные приемы, вы не только сможете помочь своему организму быстрее справиться с болезнями, но и освоите техники для профилактики большинства недугов, связанных с мочеполовой системой.

В книге — подробные описания приемов и техник с детальными иллюстрациями, которые позволят вам быстро и эффективно овладеть методикой рефлексотерапии — древнейшего способа оздоровления организма.

Атлас отлично дополнит другие книги Лао Миня. Тонкая и легкая книга — удобно в путешествиях и поездках.

УДК 615.821.2
ББК 53.54

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

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-168350-4

© Лао Минь, 2024
© Яхина А., иллюстрации, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Приемы медицины Востока для мужского и женского здоровья.....	4
Чжень-цзю: организм как единая система.....	6
Индивидуальный цунь.....	6
Методы воздействия на биологически активные точки.....	7
Энергетические меридианы	8
Меридиан селезенки и поджелудочной железы	11
Меридиан мочевого пузыря	15
Меридиан почек.....	21
Меридиан тройного обогревателя.....	25
Меридиан печени.....	29
Передне-срединный меридиан (чудесный сосуд Жэнь Май)	33
Меридиан перикарда.....	36
Зоны органов на ладонях и стопах в корейской медицине.....	38
Способы воздействия.....	38
Важные зоны при лечении заболеваний мочеполовой системы.....	40
Упражнения при аденоме простаты.....	43
Акупрессура и массаж биологически активных точек.....	44
Втирание эфирной мази в биологически активные точки	44
Противопоказания для рефлексотерапии.....	44
Некоторые приемы классического китайского массажа	45



ПРИЕМЫ МЕДИЦИНЫ ВОСТОКА ДЛЯ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Восточная медицина считается одной из древнейших в истории человечества, и многие ее древние секреты с успехом используются и поныне, а что-то даже открывается заново, получая признание своей реальной эффективности спустя столетия. Рефлексотерапия открывает нам путь познания собственного тела и его возможностей, позволяет самостоятельно контролировать свое здоровье и влиять на работу всех органов и систем.

Рефлексотерапия подразумевает воздействие на энергетические потоки, пронизывающие весь наш организм и объединяющие его в единое целое. Каждый из вас способен овладеть приемами акупунктуры и самомассажа, и эти практики не только позволят облегчить состояние во время болезни и ускорить выздоровление, но также станут прекрасным способом профилактики всевозможных недугов.

Приемы, приведенные в этом атласе, просты в исполнении и доступны каждому. Прелесть рефлексотерапии заключается в том, что вам не нужны специальные приспособления или какая-то особенная обстановка – достаточно собственных рук и желания помочь своему организму на энергетическом уровне.

Настоящее издание делает акцент в первую очередь на **мужском и женском здоровье** –

то есть на работе мочеполовой системы. Рефлексотерапия обладает широким спектром воздействий на область малого таза путем улучшения кровоснабжения и влияния на нервно-гуморальную регуляцию процессов данной зоны. Женщинам будет полезно узнать способы налаживания менструального цикла и снятия стрессов, связанных с гормональными изменениями (например, беременность, грудное вскармливание, климакс) без применения лекарственных средств.



Обратите внимание, что во время менструации любое активное воздействие на область живота противопоказано!

Мужчины получают возможность ознакомиться с методами профилактики заболеваний предстательной железы. Нужно помнить о том, что не вылеченный в молодом возрасте простатит провоцирует гормональную дисфункцию и гиперплазию (аденому) простаты в среднем возрасте и может привести к такому тяжелому заболеванию, как рак предстательной железы. Для улучшения кровотока и недопущения венозного застоя в малом тазу применяют специальную двигательную гимнастику – подробное описание упражнений вы найдете на страницах этой книги.

ВНИМАНИЕ!

Абсолютное противопоказание к любому массажному воздействию: серьезные поражения внутренних органов.

Опухоли любой локализации – доброкачественные и злокачественные – могут быть абсолютным противопоказанием и требуют предварительной консультации с онкологом.

Противопоказания к массажу: повышенная температура тела, фурункулез, острый флебит (воспаление вен) и тромбоз, участки варикозного расширения вен, кровоточивость кожи и ее воспаление, экземы и дерматиты, солнечный ожог, лимфаденит.

Особо тщательно надо обходить участки кожи, на которых есть большие родинки (или небольшие, но выступающие родинки).

При беременности, во время менструации и при наличии грыжи брюшной стенки – *не массируют область живота.*