

Домашний доктор для всей семьи! Столько полезного, нужного и важного, да еще и в одной книге! Неоднократно проверяли на себе эффективность и акупунктуры, и су-джок, и массажа. Спасибо автору за его труд.

*Мария, учитель
Воронеж*

Всем всегда говорю: не спешите глотать таблетки, если почувствовали недомогание. В большинстве случаев с болью можно справиться за несколько минут более безопасным способом. Нужно только научиться быстро пользоваться этой книгой — она действительно «энциклопедия» здоровья!

*Софья, менеджер
Тверь*

Как многодетная мама обо всех методах и способах лечения знаю не понаслышке. Была очень рада появлению книги, в которой наконец-то собрано все «в кучу». Научила старших детей пользоваться книгой — теперь дома все как огурчики. К тому же точечный массаж — это не только полезно, но и очень приятно.

*Зинаида, домохозяйка
Москва*



Скептиков относительно методов лечения китайской народной медицины хоть отбавляй. Сам до недавнего времени был одним из них. В пору юности пробовал кое-какие приемы, но то ли лечить тогда было особо нечего, то ли так хорошо приемы были описаны — в общем, толку не увидел. А сейчас попала в руки отличная книга. Все подробно, детально, четко. Все приемы работает на 5 баллов!

*Михаил, водитель
Екатеринбург*

Как давний поклонник Востока, уже много лет пользуюсь приемами и способами лечения, описанными в книге. Не могу сказать, что узнал что-то новое, но главное-то в другом — теперь вместо 10 книг на полке стоит одна. Ее и на дачу с собой взять можно, и в отпуск — скорая помощь всегда под рукой.

*Виктор, инженер
Краснодар*

*Большая
энциклопедия*  **здоровья**

ДМИТРИЙ КОВАЛЬ

**БОЛЬШАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ
ТОЧЕК**
от 1000 болезней

ПРАЙМ


Издательство
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 Большая энциклопедия целительных точек от 1000 болезней / Дмитрий Коваль. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 249 с. — (Большая энциклопедия здоровья).

ISBN 978-5-17-096840-4

В этой книге собраны очень ценные знания Восточной медицины! Это настоящая энциклопедия, с развернутым атласом целительных точек, приемами императорского массажа, секретами су-джок терапии, эффективными методами борьбы с огромным перечнем болезней.

А еще самые наглядные и подробные иллюстрации, которые делают работу с книгой понятной и доступной каждому.

Автор книги — Дмитрий Коваль, уже много лет делится с читателем своими знаниями и получил по-настоящему народное признание. Достоянная книга для любой домашней библиотеки!

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-096840-4

© Коваль Д., 2016
© ООО «Издательство АСТ», 2016

СОДЕРЖАНИЕ



ЗНАЮ ТОЧКУ — ЗНАЮ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ	13
Инструмент лечения — всегда с собой!	15
Противопоказания к лечению	15

Глава 1

ЗНАНИЕ, КОТОРОЕ ПОМОЖЕТ ПРЕОДОЛЕТЬ МНОГИЕ БЕДЫ	17
---	----

Активные точки энергетических меридианов	19
Способы воздействия на точки. Акупрессура	21
Тепловое воздействие	22
Как перенести точки с атласа на тело	23
Метод простукивания	24

Глава 2

ПЕРЕДАЕМ ОРГАНИЗМУ ЭНЕРГИЮ ЛАДОНЕЙ	25
---	----

Активные точки	27
Массаж для 3-часовой бодрости	28
Психологическая настройка	29
Подготовка рук	30
Этапы настроя	30
Простукивание для снятия негативных установок	34

Глава 3**ТОЧКИ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ.****ПРОСТУКИВАНИЕ ПО-ЕВРОПЕЙСКИ 37****Для общего улучшения самочувствия 38**

Оздоровляющий самомассаж открытой ладонью 38

Подготовка рук 39

Похлопывание. Оздоровительные шлепки 41

Психологическая поддержка самомассажа 43

Ежедневное простукивание застойных зон организма 43

Открытие энергетических каналов на пальцах 43

Простукивание областей застоя 45

Переохлаждение и стресс.**Быстрая поддержка иммунитета 47**

Стучим зубами. Улучшение энергии почек 48

Стучим пяткой. Улучшение тонуса сосудов 48

При гриппозном состоянии 49

Регуляция легких и сердца 50**Простукивание грудной клетки 50**

Круговые вращения рук вперед 51

Круговые махи руками назад 52

Вертикальные махи руками 53

Горизонтальные махи руками 53

Простукивание грудной клетки 54

Сжатие грудной клетки 54

Для нормализации ритма сердца 55**При гипертонии 56****При вегетососудистой дистонии 58****Быстрое простукивание для улучшения пищеварения 60****При гипотонии желудка 62****Простукивание при диарее 65****Быстрый метод простукивания — надавливания****при запоре 67****Застойные явления в печени и желчном пузыре 68**

Простукивание щупом проекции позвоночника	70
Техника простукивания зоны позвоночника	71
Простукивание проекции позвоночника на боковой поверхности стопы	74
Воспаление седалищного нерва, боль в крестце и позвоночнике	76
Главные (или общие) китайские точки организма	77
Как использовать общие точки	78
Точка живота на голени (точка долголетия)	79
Точка спины под коленом	81
Точка головы на руке	81
Точка лица на руке	82
Точка сердца и грудной клетки	83
Точка неотложной помощи	84

Глава 4

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ МЕРИДИАНЫ ТЕЛА.

СЕКРЕТЫ И ВОЗМОЖНОСТИ	85
Время активности меридианов	85
Пропорциональный цунь и способы воздействия на меридиан	87
Меридиан легких	89
Болезни меридиана легких	89
Точки ручного меридиана легких	89
Меридиан толстого кишечника	93
Болезни меридиана толстого кишечника	93
Точки ручного меридиана толстого кишечника	94
Меридиан желудка	98
Болезни меридиана желудка	98
Точки ножного меридиана желудка	99

Меридиан селезенки и поджелудочной железы	107
Болезни меридиана	107
Активные точки ножного меридиана селезенки и поджелудочной железы	108
Меридиан сердца	112
Болезни меридиана	112
Активные точки ручного меридиана сердца	113
Меридиан тонкой кишки	116
Болезни меридиана	116
Активные точки меридиана тонкого кишечника	116
Меридиан мочевого пузыря	120
Болезни меридиана	120
Активные точки меридиана мочевого пузыря	120
Меридиан почек	131
Болезни меридиана	131
Активные точки меридиана почек	131
Меридиан перикарда	137
Болезни меридиана перикарда (оболочки сердца)	137
Активные точки меридиана перикарда	138
Меридиан трех обогревателей	141
Болезни меридиана трех обогревателей	142
Активные точки ручного меридиана трех обогревателей	142
Меридиан желчного пузыря	146
Болезни меридиана	146
Активные точки ручного меридиана желчного пузыря	147
Метод простукивания в японском стиле	156
Меридиан печени	156
Болезни меридиана	156
Активные точки ручного канала печени	157

Быстрое простукивание	161
Заднесрединный меридиан (чудесный сосуд Ду-май)	162
Болезни меридиана	163
Активные точки меридиана	164
Переднесрединный меридиан (чудесный сосуд Жэнь-май)	170
Болезни меридиана	170
Активные точки меридиана	171
Глава 5 СКОРАЯ ПОМОЩЬ В ЛЮБЫХ УСЛОВИЯХ	177
Приемы массажа «Надавливание»	177
Внезапная боль в желудке	180
Головная боль любого происхождения	181
Как справиться с укачиванием	182
Печеночная колика	184
Боль в деснах и зубах	186
Носовое кровотечение	187
Травма: ушиб и растяжение связок	188
При нарушении кровообращения в нижних конечностях	189
Онемение ног	189
Судороги в икроножных мышцах	190
Прострел: резкая боль и ограничение подвижности	191
Глава 6 ВСЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ЗОНЫ ТЕЛА В ЯПОНСКОЙ И КОРЕЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ	193
Профилактика и лечение по точкам шиацу	193

Зоны головы и шеи	194
Срединная линия головы	194
Теменная область	195
Затылок.	
Зона продолговатого мозга	195
Задняя поверхность шеи	196
Лоб и нос	197
Верхняя челюсть и точки скуловой дуги	198
Область глаз	198
Передняя поверхность шеи	199
Боковая поверхность шеи	199
Зоны спины	200
Межлопаточная область (верхнегрудной отдел позвоночника)	200
Грудной и поясничные отделы позвоночника	201
Область лопаток	202
Боковые поверхности тела	203
Область ягодиц	204
Передняя поверхность корпуса	205
Надплечье или надлопаточная область	205
Дельтопекторальная борозда	205
Зона грудной клетки	206
Зона живота	207
Точки руки	208
Внутренняя поверхность плеча	208
Локтевая ямка и внутренняя поверхность предплечья	208
Ладонь	208
Наружная поверхность плеча	209
Наружная поверхность предплечья	210

Наружная поверхность ладони и пальцы	210
Точки ног	211
Передняя поверхность бедра	211
Внутренняя и боковая поверхности бедра	211
Коленный сустав	213
Боковая поверхность голени	213
Тыльная поверхность («подъем») и голеностопный сустав	214
Надавливание зоны пальцев и сгибание суставов стопы	215
Зоны органов на ладонях и стопах в корейской медицине	215
Глава 7	
ВОСТОЧНАЯ САМОДИАГНОСТИКА	218
Зоны подобия на лице	220
Морщины и цвет лица	221
Нос — особая зона диагностики	222
Губы	223
Зоны подобия на языке	224
Отдельные признаки	227
О чем расскажут руки	227
Когда нужно буквально взять ноги в руки	229
Глава 8	
ПРОСТУКИВАНИЕ ТОЧЕК ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ	232
Механическое и мысленное простукивание	233
Первичное простукивание	234
Возвращение в болезненное ощущение	235
Повторное возвращение в болезненное ощущение	235
Мысленное простукивание	236

Упражнение «Большое дерево»	238
Открытие меридианов похлопывания	238
Практика «Большого дерева»	239
Выход из упражнения методом похлопывания	240
Реакции тела и сознания, сопровождающие упражнение	242
Упражнение «Малый небесный круг»	245
Практика «Малого небесного круга»	245
Выход из упражнения	246
Реакции тела и сознания, сопровождающие «Малый небесный круг»	247
«ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И ОТКРОЙТЕ РУКИ!» НАПУТСТВИЕ НАЧИНАЮЩЕМУ ПРАКТИКУ	248



ЗНАЮ ТОЧКУ — ЗНАЮ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



Любой живой организм природа устраивает заботливо и предусмотрительно, наделяя возможностью самостоятельно восстанавливаться в случае «неполадок». Человеческий организм, пожалуй, — самая сложная биологическая система. Поэтому и средств для исправления у нас много, стоит только ими овладеть!

Вам приходилось наблюдать за тем, как помогают себе наши четвероногие братья? Животные знают, как погреть больную лапу, вылизать рану языком — способы лечения заложены у них на уровне рефлекса. Человек тоже чувствует, что больное место нуждается в надавливании, растирании, массаже, и пользуется этими волшебными возможностями на на-

чальном уровне. Руки так и тянутся к болезненной зоне, потому что прикосновение — самый естественный способ лечения. Недаром говорят «как рукой сняло боль», то есть легко и быстро!

Традиционная восточная медицина преуспела в использовании возможностей тела. В ней многое построено на знании исцеляющих точек и зон. Древние целители определили, что каждая система или орган имеет «выход» или проекцию на поверхность тела. Такие проекции связаны с жизненными органами тысячами нитей разной природы, прежде всего, энергетической. Поэтому воздействие рукой на определенную зону на поверхности тела посылает импульс соответствующему ор-

гану — будто рука дотянулась до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. **Что бы у вас ни заболело — ищите связанную точку и учите свои руки правильно воздействовать на нее.**

Исцеляющие точки способны на многое, прежде всего они восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Лечебные точки и зоны прилегают друг к другу очень плотно. Активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы равен «обработке» всех болезненных зон в области носовых пазух. Врач в поликлинике нас совершенно справедливо предупреждает: при воспалениях горла и носа прогревание головы (в том числе за счет массажа) опасно! А против легкого массажа связанных точек на туловище — возразить нечего!

Интересно, что и на поверхности рук есть проекции внутренних органов и костей скелета. Когда руки массируют определенные точки на груди, на спине, на ноге, они и сами получают импульс воздействия. Точки на руках «срабатывают» и перенаправляют импульс исправления к связанным органам. Во время самомассажа «неожиданно» понемногу изменяется общее состояние: уходит напряжение в спине, в голове,

спадает пелена с глаз. И это все благодаря вашим рукам, действовавшим и «чужие», и «свои» лечебные зоны при остеохондрозе, например.

Что же делает рефлексная терапия? Какова ее природа? Давление пальцем или массаж активных зон передает к больному органу импульсы, которые исправляют энергетику органа. Восстанавливается нормальное движение частиц внутри ткани на самом тонком уровне. Вероятно, 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» собственных рук в критических ситуациях: избавьте себя от ломоты в спине, приступа мигрени, чтобы затем в удовлетворительном состоянии начать основательное лечение. Снимите зубную боль до посещения врача. Нет смысла подвергать нервную систему из-

нурительному воздействию боли, когда спасение в собственных руках!

Наша энциклопедия вам подскажет, где расположены лечебные зоны и точки тела, научит

технике точечной акупрессуры, которая не имеет нежелательных побочных действий. А об эффективности лечения вы сможете судить сами — и довольно скоро!

Инструмент лечения — всегда с собой!

Древние способы воздействия на активные зоны и точки были остроболевыми. Современные способы воздействия на кожу — очень щадящие и даже приятные. Исключительно врачебные процедуры, такие как иглоукалывание (или акупунктура), мы использовать не должны. Мы практикуем только массаж и его разновидности: *акупрессуру* (надавливание пальцами) и *простукивание* точек (ладонью). Для продленного воздействия используем *прогревание точек* посредством втирания эфирных составов.

Чем же удобна акупрессура для работающих молодых людей и для людей преклонного возраста, которым трудно всерьез раз-

бираться в тонкостях восточной терапии:

- ⊙ Инструмент для воздействия всегда при себе — это наши руки.
- ⊙ Никакого инородного воздействия, способного ранить кожу, занести инфекцию, не требуется.
- ⊙ Акупрессура не вызывает испуг, боль, нервную нагрузку. Наоборот, она является способом снять стресс у себя.
- ⊙ Знание биологически активных зон поначалу может быть весьма приблизительным. Воздействие «не на ту» точку не вызовет никаких осложнений. Постепенно нужный объем знаний придет.

Противопоказания к лечению

Любой массаж имеет ограничения. У акупрессуры ограничений

меньше, чем у обычного массажа. Но мы должны быть внимательны