

УДК 645.8
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 Женское и мужское здоровье. Атлас целительных точек. Упражнения и приемы восточной медицины / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 320 с. — (Восточная медицина на каждый день).

ISBN 978-5-17-127168-8

Восточная медицина располагает большими возможностями для укрепления женского и мужского здоровья (репродуктивной и мочеполовой систем). Эта книга познакомит вас с самыми действенными приемами восточной медицины — акупунктурой и самомассажем, китайской практикой прогревания активных зон, корейским методом су-джок, а также с древней гимнастикой цигун и сравнительно молодым методом простукивания.

Книга предназначена не только для тех, кто уже столкнулся с проявлениями нарушений в работе выделительных и репродуктивных органов, но и для тех, кто хочет никогда в жизни не узнать таких проблем.

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

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/prime_ast
www.instagram.com/prime.ast
www.facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-127168-8

© Лао Минь, 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

СОДЕРЖАНИЕ



Введение	9
Введение в рефлексотерапию	12
Что такое биологически активные точки (БАТ)	13
Как уловить энергию ци	17
Энергетические меридианы тела.	
Секреты и возможности	21
Время активности меридианов	22
Меридиан селезенки и поджелудочной железы	25
Меридиан мочевого пузыря	30
Меридиан почек	42
Меридиан перикарда	49
Меридиан трех обогревателей	53
Меридиан печени	60

Передне-срединный меридиан (чудесный сосуд Жэнь-май)	68
Зоны органов на ладонях и стопах в корейской медицине	76
Восточная самодиагностика	80
Зоны подобия на лице	82
Морщины и цвет лица	84
Губы	85
Способы рефлексотерапии	87
Что такое иглоукальвание	87
Что такое прижигание	90
Акупрессура и массаж биологически активных точек	94
Втирание эфирной мази в биологически активные точки	95
Противопоказания для рефлексотерапии	96
Акупрессура для быстрой помощи	99
Виды акупрессурных точек	101
Как провести сеанс акупрессуры	102
Акупрессура при лечении женских заболеваний	103

Акупрессура при лечении мужских заболеваний.....	111
Древние секреты рефлексотерапии	118
Восемь средоточий: восемь точек для оздоровления всего организма	118
Ода лечению 100 болезней. Из трактата Су-Вэнь	122
Пять шу-точек	139
Метод простукивания	160
Передаем организму энергию ладоней	161
Психологическая настройка	164
Простукивание для снятия негативных установок	170
Точки хронических болезней. Простукивание по-европейски.....	172
Самомассаж для всех	184
Виды массажного воздействия.....	184
Растительные составы для массажа	186
Массаж рефлекторных зон на стопах	189
Массажное воздействие при лечении женских заболеваний	196
Усиливаем половую функцию	201

Точки возрастной регуляции половой сферы	204
Массажное воздействие при лечении мужских заболеваний	207
Практика оздоровительного дыхания	217
Шесть исцеляющих звуков	217
Методы дыхания, практикуемые во время занятий	220
Задержка и очистка дыхания в юй-цзя	224
Традиционная динамическая гимнастика	230
Воздействие на точки мочеполовой сферы методом цигун	230
Учимся распознавать избыток или недостаток ци в организме	232
Комплекс Ши дуань цзинь	233
Правила работы в саду	244
Правила работы в офисе	245
10 упражнений для поясницы, тазобедренных суставов и коленей — лежа на спине	247
Упражнения при аденоме простаты	249
18 упражнений Тайцзицигун	251

Расслабление тела и концентрация мышления	273
Энергетический баланс в организме	274
Упражнение для развития внутреннего здоровья	275
Комплекс «Стоять как столб»	284
Самопроизвольные движения в практике оздоровления	292
Как способствовать возникновению самопроизвольных движений	293
Варианты исходного положения	293
Мысли и действия, способствующие самопроизвольным движениям	294
Мысли и действия для «обретения воздействия»	296
На что обратить внимание во время практики самопроизвольных движений	297
Рекфлексотерапия для сохранения красоты и молодости	299
Точки лица на животе и наоборот!	299
Снимаем с лица усталость	300
Омоложение кожи и улучшение гормонального фона	302

Как не потерять блеск глаз.....	305
Разглаживаем шею.....	306
«Облик юности».....	306
Улучшение формы груди и здоровье молочной железы.....	307
Красивая талия и упругость ягодичных мышц.....	309
Улучшение походки и отдых от каблуков.....	312

ВВЕДЕНИЕ



Если вы готовы к самооздоровлению и познанию возможностей своего организма, то приглашаю вас в увлекательное путешествие, ибо постижение методов и возможностей восточной рефлексотерапии — это путь, который не заканчивается никогда!

Зачастую люди встают на этот путь в поисках средства избавления от недугов, с которыми не может справиться общедоступная медицина, но процесс познания удивительных механизмов работы всех систем нашего организма увлекает их настолько, что из разряда пациентов они постепенно переходят в категорию вдумчивых и опытных рефлексотерапевтов, как многие мои ученики. Но даже если путь врача — не ваш, то получить уникальные знания и прекрасно работающие «инструменты» для помощи в критической ситуации себе и своим близким — разве кто-то откажется от такой возможности?

Я уверен, что воздействовать на активные зоны своего организма с помощью рефлексотерапии должен уметь каждый!

Ведь любой человек в состоянии овладеть приемами акупунктуры (воздействия пальцами) и помочь своему организму поддерживать хорошее здоровье на протяжении всей жизни.

Настоящая книга — одна из моих многочисленных работ по рефлексотерапии. В ней я собрал различные приемы, овладев которыми вы сможете оказывать себе помощь при лечении заболеваний мочеполовой системы.

Книга эта предназначена как для мужчин, так и для женщин, и не только для тех, кто уже столкнулся с проявлениями нарушения в работе выделительных и репродуктивных органов, но и для тех, кто хочет никогда в жизни не узнать таких проблем — методы традиционной медицины Востока являются прекрасным средством профилактики заболеваний.

В книге мы последовательно рассмотрим самые распространенные приемы Восточной медицины — акупресуру и самомассаж, китайскую практику цзю (прогревание активных зон, корейский метод су-джок — лечение с помощью воздействия на активные зоны на ладонях и стопах, а также сравнительно молодой способ лечения и диагностики, который в Америке и Европе уже получил название «метод простукивания».

Обратимся мы за помощью и к гимнастике цигун — дыхательной практике, подобрав комплекс упражнений, направленных на улучшение здоровья в целом и на гармонизацию работы всех органов мочеполовой системы.

Традиционная практика медицины Востока располагает большими возможностями для оздоровления органов малого таза за счет улучшения их кровоснабжения. Используются также методики нервной регуляции женского организма путем снятия стрессов в важные периоды, связанные и с менструальным циклом, и с грудным вскармливанием, и с климактерическими изменениями. Женщины также найдут в конце книги и хороший комплекс методик, позволяющих сохранить красоту и молодость на долгие годы.



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

Мужчинам же следует помнить, что невылеченный в молодом возрасте простатит провоцирует гормональную дисфункцию и разрастание предстательной железы в среднем возрасте. В основе профилактики простатита и аденомы — двигательная гимнастика. Упражнения при мужских воспалительных заболеваниях и при аденоме простаты направлены на улучшение кровотока в венах малого таза и массажирование простаты.

ВВЕДЕНИЕ В РЕФЛЕКСОТЕРАПИЮ



Мы ищем альтернативные способы лечения, когда болезнь перешла в хроническую форму и походы в обычную поликлинику месяцами и даже годами не приносят желанного облегчения.

Традиционная и восточная медицина по-разному оценивают причины приобретенных болезней. Так, при нарушении кроветворения, выпадении волос, снижении иммунитета восточный врач будет лечить прежде всего желудочно-кишечный тракт.

При увядании кожи, частых головных болях, нарушении сердечного ритма, гипертонии воздействуют на почки и мочевой пузырь. Такой подход к лечению не противоречит представлениям западных врачей. Они тоже смотрят на организм как на единое целое. Вот только медицинские протоколы в официальных клиниках нередко вынуждают лечить **симптомы**, а не человека. В результате домашние аптечки частенько раздуваются от лекарств, а облегчение наступает лишь временно.

Попробуем «поместить в аптечку» методы рефлексотерапии — эффективность будет заметней, и за сроком годности этих снадобий следить не придется. Наоборот: чем длительнее применение, тем значительней результат!

Возможно, вас это удивит, но рефлексотерапия — то, без чего человек не может прожить и дня. Занятие рефлексотерапией — безусловный рефлекс. Мы 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 волосы на затылке, чтобы усилить прилив крови к головному мозгу. Иногда при боли в одном участке тела инстинктивно вызываем болевые ощущения в других участках, как бы пытаемся «отвлечься». И эти самопроизвольные движения приносят облегчение, потому что организм подсказывает способ лечения, а острая боль заставляет подчиняться инстинктам.

Наши собственные руки незаметно активизируют или обезболивают участки организма, а мы не замечаем их помощи. Задача рефлексотерапии — научиться сознательно помогать телу, чтобы получать лучшие результаты.

Чтобы потирание непосредственно ушибленного места или отдаленных от болезненной области, но сопряженных с ней зон (или точек) тела стало настоящей лечебной практикой, расположение этих зон и точек изучалось на протяжении многих веков. И сегодня врач располагает обширными знаниями о них, чтобы оказывать помощь всем органам и системам тела.

Что такое биологически активные точки (БАТ)

Организм — это единое целое: воздействие на одну область организма отражается на работе других областей. Областью воздействия в практике рефлексотера-

пии являются *биологически активные точки (БАТ)*, а именно — точки скопления нервных окончаний.



Иначе БАТ называют «акупунктурные точки». Древнее название «шу сюэ» трактуется как «пещера, куда вливается жизненная ци».

Каждая система и каждый наш внутренний орган имеет «выходы» и проекции на поверхности тела. Такие проекции связаны с органами тысячами нитей разной природы, прежде всего энергетической.

Воздействие на лечебную зону посылает импульс соответствующему органу — так, будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. В восточной медицине многое построено на знании исцеляющих точек и зон.

Современные ученые подтверждают, что эти особые зоны обнаруживаются с момента рождения, хотя об их природе споры не угасают никогда. По виду они совершенно неотличимы от других участков кожи, часто их расположение проецируется на крупные нервные волокна и кровеносные сосуды. В 60-е годы отечественные ученые предположили, что активные точки чаще всего соответствуют местам выхода наружу нервных стволов. В области точек соединительная ткань рыхлая и имеет большое количество рецепторов. Впоследствии было доказано, что чувствительность является лишь одним из характерных свойств активных зон. А другим важным свойством является более высокий уровень обмена веществ в этих крохотных зонах. Здесь скапливаются так называемые тучные клетки, которые играют важную роль в секреции гепарина (антикоагулянта) и гистамина (гормона,

ответственного за реакцию на аллергены, за расширение капилляров, увеличение секреции желудочного сока).

Исцеляющие точки восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Точки прилегают друг к другу очень плотно и объединяются в *энергетические меридианы*.

БАТ расположены на симметричных меридианах, поэтому на активные точки воздействуют на каждой половине тела.

Основная функция меридиана — принять извне жизненную энергию, донести ее до органа и забрать у него отработанную, патогенную энергию. Энергетические меридианы работают как кровеносные сосуды, которые доставляют тканям кровь, обогащенную кислородом и питательными веществами, и отводят из тканей токсины.

Стимулируя биологически активные точки, можно оказать лечебное воздействие на затронутые болезнью участки тела. В традиции Восточной медицины каждая точка имеет свое название. Названия БАТ образно и точно описывают их местонахождение или функцию. Поначалу названия могут показаться трудно запоминаемыми, но постепенно часто используемые («свои», соответствующие определенным проблемам) точки вычленяются и их названия откладываются в памяти.



Из «Трактата о том, что нельзя много прижигать голову»

Когда давали названия точкам, расположенным на человеческом теле, у некоторых точек появилось по несколько разных названий, однако при прижигании этих точек у нас нужно следить, чтобы они совпадали. Если неизвестно настоящее