





# **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Спасение в собственных руках . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>Как работать с исцеляющими точками . . . . .</b>	<b>16</b>
<b>Сердце и сосуды: гипертония, аритмия, помощь при боли в сердце . . . . .</b>	<b>24</b>
<b>Головная боль, вызванная разными причинами . . . . .</b>	<b>41</b>
<b>Пищеварительный тракт. Акупрессура при болезнях и расстройствах . . . . .</b>	<b>51</b>
<b>Женские болезни . . . . .</b>	<b>69</b>
<b>Мужские болезни . . . . .</b>	<b>80</b>
<b>Дыхательные пути: простуда и ее осложнения . . . . .</b>	<b>91</b>
<b>Почки и мочевой пузырь: все болезни, включая недержание мочи . . . . .</b>	<b>109</b>

---

<b>Болезни глаз</b> .....	123
<b>Позвоночник и суставы</b> .....	138
<b>Нервные болезни, включая потерю двигательной функции</b> .....	177
<b>Разные болезни и состояния</b> .....	203
<b>Традиционная динамическая гимнастика</b> .....	241
<b>Алфавитный указатель точек</b> .....	281





# РАЗВЕРНУТОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**СПАСЕНИЕ В СОБСТВЕННЫХ РУКАХ . . . . . 13**

**КАК РАБОТАТЬ  
С ИСЦЕЛЯЮЩИМИ ТОЧКАМИ . . . . . 16**

*Противопоказания к акупрессуре . . . . . 17*

**С чего начать  
сеанс акупрессуры . . . . . 18**

При работе с биологически активными  
точками тела . . . . . 18

*Как найти исцеляющую точку . . . . . 20*

При работе с большими  
активными зонами стоп . . . . . 21

*Исходное положение  
при массаже стопы . . . . . 22*

*Приемы массажа . . . . . 22*

**СЕРДЦЕ И СОСУДЫ:  
гипертония, аритмия,  
помощь при боли в сердце . . . . . 24**

Атлас биологически активных точек  
для сердца и сосудов . . . . . 25

*Точки на голове . . . . . 25*

*Точки на груди . . . . . 28*

*Точки на спине . . . . . 28*

---

<i>Точки на руках</i> . . . . .	31
<i>Точки на ногах</i> . . . . .	32
<i>Зоны и точки на стопах</i> . . . . .	34
Рекомендации при определенных симптомах. . . . .	35
<i>Акупрессура при аритмии</i> . . . . .	35
<i>При кардионеврозе, сердцебиении, дрожь в руках</i> . . . . .	36
<i>При гипертонии</i> . . . . .	37
<i>При вегето-сосудистой дистонии</i> . . . . .	37
<i>При гипотонии</i> . . . . .	38
<i>При легочной недостаточности</i> . . . . .	39
<i>Для улучшения деятельности сердечно- сосудистой системы</i> . . . . .	39
<i>Распирание в груди после нагрузки</i> . . . . .	40

## **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, вызванная**

### **разными причинами** . . . . . 41

Атласы основных точек для снятия головной боли . . . . .	41
---	----

<i>Точки на передней части головы и на груди</i> . . . . .	41
<i>Точки на затылке</i> . . . . .	43
<i>Точка на руке</i> . . . . .	44

Рекомендации при разных типах боли . . . . .	46
---	----

<i>При головной боли, связанной с гипертонией</i> . . . . .	46
<i>Мигрень, боль в одной половине головы</i> . . . . .	47
<i>Головные боли в затылке</i> . . . . .	47
<i>При головных болях из-за остеохондроза</i> . . . . .	47

**ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ.****Акупрессура при болезнях****и расстройствах . . . . . 51**

Атлас точек для лечения желудка, кишечника,  
печени, желчного пузыря . . . . . 51

*Точки на груди и животе . . . . . 51*

*Точки на спине . . . . . 54*

*Точки на ногах . . . . . 56*

*Точка на руках . . . . . 61*

Рекомендации по акупрессуре точек . . . . . 63

*При болях в желудке и кишечнике . . . . . 63*

*При расстройстве пищеварения . . . . . 63*

*Застойные явления  
в печени и желчном пузыре . . . . . 65*

Массаж активных зон на стопе . . . . . 66

*Зона печени и желчного пузыря . . . . . 66*

*Зона желудочно-кишечного тракта . . . . . 67*

**ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ . . . . . 69**

Атлас активных точек при воспалении,  
бесплодии, климаксе . . . . . 69

*Точки на груди и животе . . . . . 69*

*Точки на спине . . . . . 71*

*Точки на ногах . . . . . 73*

*Точки на руках . . . . . 77*

Рекомендуемые  
сочетания точек . . . . . 78

*При воспалении матки и яичников . . . . . 78*

*При климаксе, нарушении  
менструального цикла, мастопатии . . . . . 78*

*Предменструальный синдром . . . . . 78*

**МУЖСКИЕ БОЛЕЗНИ . . . . . 80**

Атлас активных точек: аденома, импотенция, простатит и другие воспаления. . . . .	80
<i>Точки на груди и животе</i> . . . . .	80
<i>Точки на спине</i> . . . . .	82
<i>Точки на ногах</i> . . . . .	85
Рекомендуемые сочетания точек. . . . .	88
<i>Простатит и аденома простаты</i> . . . . .	88
<i>Боль в половом члене, боль в яичке, нарушение мочеиспускания.</i> . . . . .	88
<i>Самомассаж при аденоме простаты</i> . . . . .	88
<i>Самомассаж при импотенции</i> . . . . .	89

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ:****простуда и ее осложнения. . . . . 91**

Атлас активных точек для лечения простудных заболеваний. . . . .	91
<i>Точки на голове и шее</i> . . . . .	91
<i>Точки на груди и животе</i> . . . . .	93
<i>Точки на спине</i> . . . . .	96
<i>Точки на ногах</i> . . . . .	98
<i>Точки на руках</i> . . . . .	101
Рекомендуемые сочетания точек. . . . .	106
<i>Болезни горла</i> . . . . .	106
<i>Самомассаж при насморке</i> . . . . .	106
<i>Самомассаж при кашле.</i> . . . . .	106
<i>Точки при бронхите и воспалении легких</i> . . . . .	107
<i>При астме.</i>	
<i>При отвыкании от курения</i> . . . . .	108

**ПОЧКИ И МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ:****все болезни, включая недержание мочи . . . . . 109**

Атлас активных точек для лечения выделительной системы . . . . .	109
<i>Точки на спине . . . . .</i>	109
<i>Точки на груди и животе . . . . .</i>	112
<i>Точки на ногах . . . . .</i>	114
<i>Точка на лице . . . . .</i>	118
Рекомендации при разных болезнях . . . . .	119
<i>Воспалительные заболевания почек . . . . .</i>	119
<i>Для предупреждения образования камней . . . . .</i>	119
<i>Ночное недержание мочи у детей и взрослых . . . . .</i>	119
<i>Массаж проекций на лице . . . . .</i>	120
<i>Массаж проекций на стопе . . . . .</i>	121

**БОЛЕЗНИ ГЛАЗ. . . . . 123**

Атлас биологически активных точек для улучшения зрения . . . . .	123
<i>Точки на голове . . . . .</i>	123
<i>Точки на спине . . . . .</i>	125
<i>Точки на ногах . . . . .</i>	127
<i>Точки на руках . . . . .</i>	130
Рекомендации при болезнях и отдельных симптомах . . . . .	134
<i>При глаукоме, снижении остроты зрения, нарушении сумеречного зрения . . . . .</i>	134
<i>При помутнении хрусталика (катаракте) . . . . .</i>	136
<i>Другие симптомы . . . . .</i>	136



<b>ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ. . . . .</b>	<b>138</b>
Атлас биологически активных точек для позвоночника . . . . .	138
<i>Точки на голове. . . . .</i>	138
<i>Точки на спине . . . . .</i>	141
<i>Точки на руках . . . . .</i>	143
<i>Точки на ногах . . . . .</i>	147
Рекомендации при определенных симптомах . . . . .	150
<i>Простудные боли в шее и затылке . . . . .</i>	150
<i>При болях в шее, надплечье и ребрах . . . . .</i>	150
<i>Боль в спине и ребрах . . . . .</i>	151
<i>Боль в пояснице,         боль при повороте туловища . . . . .</i>	151
<i>Массаж поясницы. . . . .</i>	152
<i>Массаж ягодиц . . . . .</i>	153
Атлас активных точек для лечения суставов . . . . .	154
<i>Точки на груди и животе . . . . .</i>	154
<i>Точки на спине и на сочленении         бедр и тазовых костей . . . . .</i>	155
<i>Точки на ногах . . . . .</i>	156
<i>Точки на руках . . . . .</i>	162
Рекомендации при различных болях в суставах . . . . .	170
<i>Плечевой и локтевой суставы . . . . .</i>	170
<i>Боли в пальцах и запястьях . . . . .</i>	171
<i>Тазобедренный сустав . . . . .</i>	172
<i>Боль в колене и стопе . . . . .</i>	173
 <b>НЕРВНЫЕ БОЛЕЗНИ, включая потерю двигательной функции . . . . .</b>	 <b>177</b>
Атлас точек для лечения нервных расстройств. . . . .	177
<i>Точки на голове и шее . . . . .</i>	177

---

<i>Точки на груди и животе</i> . . . . .	183
<i>Точки на спине</i> . . . . .	185
<i>Точки на ногах</i> . . . . .	187
<i>Точки на руках</i> . . . . .	194
Рекомендации	
при определенных симптомах . . . . .	198
<i>Восстановление после паралича</i> . . . . .	198
<i>Боли в сердце</i>	
<i>нервного характера</i> . . . . .	198
<i>При угнетенном состоянии</i> . . . . .	199
<i>Массаж гармонизирующих</i>	
<i>областей лица</i> . . . . .	199
<i>Самомассаж при бессоннице</i> . . . . .	200
<i>Массаж мочки уха</i>	
<i>при расстройстве сна</i> . . . . .	201
<i>Чтобы снять общую усталость</i> . . . . .	201

## **РАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ И СОСТОЯНИЯ . . . . . 203**

### **Атласы точек неотложной помощи . . . . . 204**

Двенадцать точек для сердца, печени, селезенки, легких и почек . . . . .	204
<i>Точки на руках</i> . . . . .	204
<i>Точки на ногах</i> . . . . .	207

Двенадцать точек для кишечника, желудка, желчного пузыря, мочевого пузыря, матки и простаты . . . . .	211
<i>Точки на руках</i> . . . . .	211
<i>Точки на ногах</i> . . . . .	214

Точки для лечения инфекционных болезней . . . . .	217
<i>Точки на голове</i> . . . . .	217
<i>Точки на спине</i> . . . . .	219
<i>Точки на руках</i> . . . . .	220

---

Точки для воздействия при нарушении обмена веществ . . . . .	222
<i>Сочетание для ежедневной акупрессуры . . .</i>	226
<i>Массаж при сахарном диабете и при болезни почек . . . . .</i>	226
<i>Рефлекторные зоны на стопе . . . . .</i>	227
<i>Точки для лечения геморроя . . . . .</i>	229
<b>Атласы для воздействия при разных состояниях . . . . .</b>	<b>231</b>
Судорога икроножных мышц . . . . .	231
<i>Точки на спине и сочленении бедра и таза . . . . .</i>	231
<i>Точки на ногах . . . . .</i>	233
Зубная боль . . . . .	236
<i>Точки на голове . . . . .</i>	236
<i>Точки на руках . . . . .</i>	237
<i>Сочетания точек . . . . .</i>	238
Икота . . . . .	239
<b>Традиционная динамическая гимнастика . . . . .</b>	<b>241</b>
Учимся распознавать избыток или недостаток ци в организме . . . . .	241
Комплекс Ши дуань цзинь . . . . .	242
Гимнастика для пожилых людей . . . . .	274
Упражнения при аденоме простаты . . . . .	278
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ТОЧЕК . . . . .</b>	<b>281</b>



# СПАСЕНИЕ В СОБСТВЕННЫХ РУКАХ

Человеческий организм — самая сложная биологическая система.

И природа устроила его очень заботливо и предусмотрительно, наделив возможностью самостоятельного лечения.

Мы иногда наблюдаем 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 начальном уровне. Руки так и тянутся к болезненной зоне, потому что касание теплой рукой — 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. Та-

кие проекции связаны с органами тысячьонитей разной природы, прежде всего, энергетической. Поэтому воздействие рукой на определенную зону на поверхности тела посылает импульс соответствующему органу — так 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 равноценен «обработке» всех болезненных зон в области носовых пазух. Врач в поликлинике вам совершенно справедливо заметит: при воспалениях горла и носа прогревание головы опасно! А против легкого массажа пальцев 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 переправляют импульс к связанным органам. Во время массажа «неожиданно» понемногу изменяется состояние: уходит напряжение в спине, в голове, спадает пелена с глаз. И это все благодаря вашим рукам, задействовавшим и «чужие»,

и «свои» лечебные зоны при остеохондрозе, например.

Что же делает контактное лечение? Какова его природа?

Давление пальцем или массаж активных зон передает к больному органу импульсы, которые исправляют его энергетику. 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» своих 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 изнурительному воздействию боли, когда спасение в собственных руках!

Эта книга вам подскажет, где расположены ваши лечебные зоны и точки. Научит технике точечной акупунктуры, которая не имеет нежелательных побочных действий. А об эффективности лечения вы сможете судить сами — и довольно скоро!