

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 Ипликатор Кузнецова и Пранамат. Верните здоровье своей спине и шее! / Лао Минь, Дмитрий Коваль. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 240 с. — (Восточная медицина на каждый день).

ISBN 978-5-17-115117-1

Вот уже долгие годы не смолкают споры вокруг удивительного изобретения Кузнецова — ипликатора. А само изобретение тем временем приобретает все больше поклонников по всему миру, прибор совершенствуется, появляются современные аналоги. И сейчас ипликатор продолжают активно использовать не только дома, но и в медицинских учреждениях, несмотря на то что появляются новые методы лечения, новые лекарства. В чем секрет такого долголетия этого игольчатого коврика? В простоте, дешевизне и высокой эффективности.

В этой книге вы найдете советы по наиболее эффективному использованию ипликатора Кузнецова и его современного аналога Пранамата, основанные на многовековом опыте медицины Востока.

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

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

[vk.com/prime\\_ast](https://vk.com/prime_ast)

[www.instagram.com/prime.ast](https://www.instagram.com/prime.ast)

[www.facebook.com/praim.ast](https://www.facebook.com/praim.ast)



ISBN 978-5-17-115117-1

© Лао Минь, 2019

© Коваль Д., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019



# СОДЕРЖАНИЕ

**ОТ АВТОРА** ..... 9

**ЧУДО-ПРИБОР ИЗ ПРОШЛОГО** ..... 12

    О чем эта книга ..... 15

**ИПЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА  
И ПРАНАМАТ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?** ..... 17

История создания ипликатора  
Кузнецова ..... 18

Пранамаат ..... 20

Как работает ипликатор ..... 21

    Ткани-прародители ..... 21

    Сигнал о болезни ..... 22

    Показания для применения ипликаторов ..... 23

    Противопоказания ..... 25

Описание ипликатора Кузнецова .....	27
Какой ипликатор лучше купить .....	28
Как ухаживать за ипликатором .....	29
Способы применения ипликатора Кузнецова и Пранамата .....	30
Лечим больной орган или организм в целом .....	30
Как правильно проводить процедуры с ипликатором Кузнецова и Пранаматом .....	35
Что вы можете почувствовать при применении ипликатора .....	38

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИПЛИКАТОРА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ .....**

Упражнения с ипликатором Кузнецова и Пранаматом .....	40
Что дает гимнастика .....	40
Что вам понадобится .....	41
Упражнение 1 .....	42
Упражнение 2 .....	44
Упражнение 3 .....	44
Упражнение 4 .....	45
Упражнение 5 .....	46

Упражнение 6 .....	46
Упражнение 7 .....	47
Упражнение 8 .....	48
Упражнение 9 .....	49
Упражнение 10 .....	50
Упражнение 11 .....	51
Заболевания опорно-двигательного аппарата .....	52
Заболевания суставов .....	53
Остеохондроз .....	64
Контрактуры (стойкое сведение мышц) .....	66
Подагра .....	68
Заболевания желудочно-кишечного тракта .....	71
Гастрит .....	72
Панкреатит .....	77
Дискинезия желчных путей .....	80
Хронический колит .....	84
Дуоденит .....	88
Функциональные расстройства желудка и кишечника .....	91

---

Заболевания сердечно-сосудистой системы .....	94
Периферические сосудистые расстройства .....	95
Нейроциркулярная дистония .....	101
Варикозное расширение вен .....	108
Заболевания дыхательной системы .....	111
Бронхит .....	112
Бронхиальная астма .....	116
Профилактика острых респираторных заболеваний .....	119
Заболевания мочеполовой системы .....	122
Пиелонефрит .....	123
Цистит .....	127
Уретрит .....	130
Простатит .....	133
Импотенция .....	137
Предменструальный синдром .....	139
Болезненные менструации .....	143
Климактерический синдром .....	145
Фригидность .....	149

Нервные и эмоциональные расстройства .....	151
Невралгия .....	153
Корешковые и мышечные боли .....	156
Моно- и полиневриты .....	159
Шейно-плечевой синдром .....	163
Бессонница .....	166
Головная боль .....	169
Стресс .....	171
Невроз .....	175
Снижение работоспособности .....	177
Косметический эффект .....	180
Целлюлит .....	181
Ожирение .....	185
Потеря эластичности и нормального тонуса кожи .....	189

## **ПРИЛОЖЕНИЕ.**

<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО ПРИМЕНЯТЬ ИПЛИКАТОРЫ .....</b>	<b>193</b>
--	------------

Акупунктура .....	194
Китайский взгляд на здоровье .....	194

Классификация меридианов .....	201
Акупунктурные точки .....	217
Остеопатия .....	221
Триггерные точки .....	222
Виды триггерных точек.....	224
Области расположения триггерных точек, отвечающих за определенные органы .....	230





## ОТ АВТОРА

Много лет назад, уже сам будучи врачом, я стал пациентом. Медики обычно не любят лечиться. Но с болями в позвоночнике шутить не стоит.

И вот я, обычный терапевт районной поликлиники, пошел к коллегам. Невропатолог из-за болевого синдрома в спине делал мне блокады, массажист разминал мышцы и признавался, что «до конца справиться не удалось, через несколько месяцев надо провести еще сеанс». Ортопед рекомендовал ЛФК, и упражнения приносили облегчение на некоторое время. А потом боль возвращалась, и на то были тысячи причин: образ жизни, возраст, травмы, остеохондроз, не привыкшие работать мышцы, которые не могут сформировать хороший «корсет» для поддержки позвоночника, отсутствие времени на системные занятия собой.

Так продолжалось до тех пор, пока я не попал на прием к рефлексологу. После первого же сеанса мое состояние заметно улучшилось. Я был так поражен, что сам заинтересовался восточными методами лечения путем воздействия на активные точки, а потом не на шутку увлекся ими. Чем больше я узнавал об исцеляющих точках, тем больше инструментов лечения оказывалось в моих руках. Не буду скрывать, что разбираться в книгах было непросто. 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.

Именно тогда я познакомился с человеком, которого я с полным правом могу назвать своим Учителем — именно так, с большой буквы. Лао Минь — потомственный китайский целитель: восточную медицину изучали и практиковали все мужчины в его роду с незапамятных времен. Волею судеб оказавшись в России, Лао Минь разработал свою уникальную методику обучения приемам китайской и корейской медицины сначала российских врачей, а потом — и всех желающих восстановить свое здоровье и сохранить его на долгие годы. С его помощью мной и были

созданы несколько книг, посвященных различным восточным техникам оздоровления и предназначенных для самой широкой читательской аудитории.

И эта книга — не исключение. Посвященная удивительному прибору, возвращающему здоровье, — ипликатору, изобретенному в 20-м веке, — в своей основе она опирается на древние знания целителей Востока. Все главы, посвященные воздействию на биологически активные точки человеческого тела, написаны совместно с Лао Минем и под его чутким руководством.

*Дмитрий Коваль*



## УПРАЖНЕНИЯ С ИПЛИКАТОРОМ КУЗНЕЦОВА И ПРАНАМАТОМ

Более близкое знакомство со способами применения ипликаторов мы начнем с общеоздоровительных практик.

Они подходят как для взрослых, так и для детей и практически не имеют противопоказаний, за исключением вышеуказанных.

Однако если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием, то лучше все же посоветоваться со своим лечащим врачом.

### Что дает гимнастика

Гимнастика с использованием ипликаторов гармонично объединяет две оздоровительные практики — массаж и зарядку — в одну. Она благотворно влияет на весь организм:

- ⊙ повышает иммунитет;
- ⊙ является прекрасной профилактикой многих заболеваний (в частности, болезней

опорно-двигательной системы, обмена веществ, а также простудных заболеваний и др.);

- ⊙ утром пробуждает, возвращает бодрость;
- ⊙ положительно влияет на работоспособность;
- ⊙ улучшает настроение;
- ⊙ вечером снимает усталость и напряжение после рабочего дня;
- ⊙ помогает при бессоннице.

## Что вам понадобится

Ипликатор, укрепленный на коврик, размер которого должен быть не менее 30–50 см, или игольчатый коврик Пранамат.

Первоначально желательно использовать иголки с расстоянием 2–4 мм друг от друга (с более щадящим действием).

В дальнейшем можно применять иглы с расстоянием 6–8 мм.

Время проведения гимнастики не превышает, как правило, 20 минут.

## Упражнение 1

*И. п. (исходное положение).* Сядьте на стул, ноги поставьте на ипликатор.

Когда подошва привыкнет к новым ощущениям, выполните перекатывание с пятки на носок и обратно (рис. 2).

Выполните упражнение 8–10 раз.

В дальнейшем задание нужно усложнить, встав на прибор ногами и выполнив перекатывания, осуществляя давление на подошвы ног всем весом тела.



Рис. 2

---

*Я долгое время не могла научиться, сидя на стуле, удерживать ноги на ипликаторе. Было страшно, иголки-то острые, а от страха боль казалась еще более нестерпимой, как только я ощущала подошвами острие игл прибора. Однако, хорошенько подумав, я нашла выход. Поместила прибор в тазик, накрыла махровым полотенцем и сверху поставила ноги. Через ткань иглы практически не ощущались. Затем я стала понемногу заполнять таз теплой водой. По мере намокания ткани мои ноги стали все интенсивнее ощущать действие ипликатора. Постепенно я вообще отказалась от полотенца и прекрасно выдерживала вес ног. Когда встал вопрос о том, чтобы научиться стоять на ипликаторе, на первых порах я вновь прибегла к испытанному средству.*

---

