

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ

на ступнях и ладонях



СУ-ДЖОК

для всей семьи

Целительные точки на ступнях и ладонях. Су-джок для всей семьи

«Издательство АСТ»

2011

Целительные точки на ступнях и ладонях. Су-джок для всей семьи
/ «Издательство АСТ», 2011

Су-джок – универсальный метод. С его помощью можно лечить любое заболевание. Это экологически чистый, безлекарственный способ лечения, который отличается высокой эффективностью. Если правильно его применять, то результат проявится уже через несколько минут, а иногда и секунд. Су-джок доступен каждому. Поняв однажды его суть, вы сможете пользоваться им всю жизнь. Но помните, что данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации, которые вы найдете в книге, должны быть согласованы с лечащим врачом!

, 2011

© Издательство АСТ, 2011

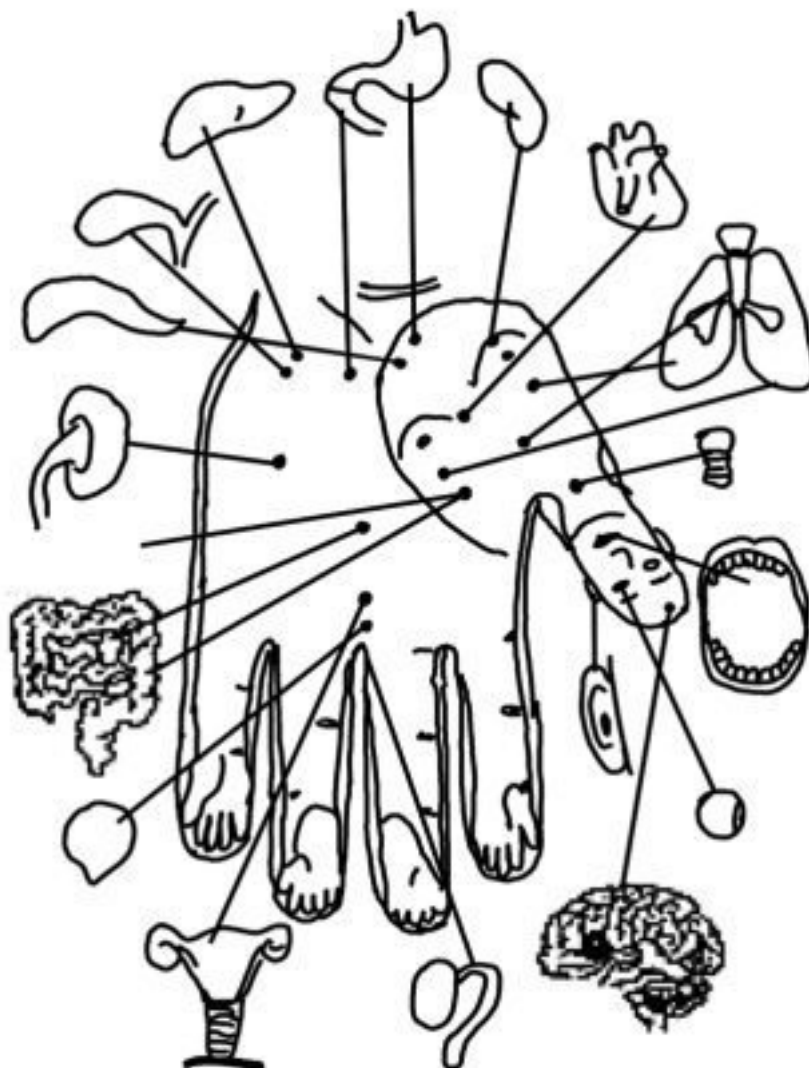
Содержание

Гармония здоровья	5
Су-джок и акупунктура	7
Энергия меридианов и точек	9
Меридианы	9
Точки акупунктуры	13
Определение местонахождения точек	14
Основные правила акупунктуры	17
Правило Бусе	17
«Полдень-полночь»	17
«Мать-сын»	17
Методы физического воздействия в акупунктуре	18
Противопоказания к акупунктуре	20
Акупунктура против болезней	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Наталья Ольшевская

Целительные точки на ступнях и ладонях. Су-джок для всей семьи

Гармония здоровья



Здоровье – это гармония с самим собой и природой. Если человек отдаляется от природы, если не прислушивается к своему организму, он становится незащищенным перед болезнями. Надеяться на то, что дорогостоящие медикаменты моментально избавят от страданий, не стоит. Надо попытаться изменить себя, свой образ жизни и отношение к окружающему миру.

Современная медицина идет рука об руку с нетрадиционными методами лечения. Ведь в арсенале народной медицины множество способов, имеющих очевидное преимущество в профилактике и лечении различных заболеваний.

Интерес к народной, а в том числе и к восточной медицине, начал появляться лишь в конце XX столетия, а прежде данная область знаний была доступна лишь узкому кругу специалистов. Восточная медицина совершенно не пользовалась популярностью на Западе, а в

социалистических странах и вовсе находилась под строгим запретом вплоть до 60-х годов. И вот, наконец, пришло время приступить к изучению таких тонких и мощных энергий, как Энергия полей и Психическая энергия, так как они являются основными и определяющими энергиями Космоса и человека! Следует отметить, что вся восточная медицина основана на эзотерических, оккультных и холистических знаниях и базируется на фундаментальной древней философии.

Начала возрождаться нетрадиционная медицина, получившая свои наименования по странам и регионам – китайская, индийская, тибетская, египетская, японская, корейская, вьетнамская.

В восточной медицине человек рассматривается целителем изнутри; он устанавливает энергетическую причинно-следственную связь болезни. Эта связь проявляется и прослеживается в организме на трех энергетических уровнях – **физическом, эмоциональном и психическом** — в виде определенной симптоматики (та же симптоматика проявляется и в поведении человека).

Появились современные наименования этой медицины, несущие определенную смысловую значимость: нетрадиционная, народная, альтернативная, акупунктурная (корпоральная и кистевая акупунктура) и, как новое направление, энергоинформационная, вибрационная, эйнштейновская, эзогетическая, квантовая, холистическая медицина, мануальная терапия и Оннури медицина.

Су-джок – составная часть этой медицины. В переводе с корейского су-джок означает следующее: су – кисть, джок – стопа. Его родина – Корея. Он вобрал в себя не только знания корейской, китайской, индийской, египетской, тибетской медицины, но и современные знания по акупунктуре. Именно поэтому метод су-джок называют ярким бриллиантом в созвездии восточной медицины. Чем же он так хорош, что его взяли на вооружение врачи разных стран и континентов?

Су-джок – самый современный метод, основанный на совершенно новом мировоззрении, которое в свою очередь опирается на различные теории и на учение об энергетической системе человека. Су-джок вобрал в себя опыт врачей многих народов мира. В его основе – многовековая история народной и нетрадиционной, тибетской и китайской медицины, эзотерики, оккультизма, мануальной терапии.

Это экологически чистый, безлекарственный способ лечения, который отличается высокой эффективностью. Если правильно его применять, то результат проявится уже через несколько минут, а иногда и секунд.

Су-джок доступен каждому. Поняв однажды его суть, вы сможете пользоваться им всю жизнь. Но помните, что данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации, которые вы найдете в книге, должны быть согласованы с лечащим врачом!

Су-джок и акупунктура

Прародительницей метода су-джок является акупунктура.

Акупунктура, или иглоукалывание (или рефлексотерапия, или иглотерапия, или иглорефлексотерапия), – это одна из древних оздоровительных методик – старинная практика китайской медицины, зародившаяся несколько тысячелетий назад, которую довольно сложно сейчас отнести к разряду нетрадиционной медицины. Сущность ее заключается во введении очень тонких иглол в определенные точки тела, что способствует выбросу в кровь эндорфинов, эндогенных опиатов, обладающих болеутоляющим и лечебным действием. **Китайцы** считают, что иглы открывают отверстия, через которые выходят болезни, а прижигание убивает их огнем. Кроме традиционного иглоукалывания, используют акупрессуру, разновидность акупунктуры, которая включает растирание, прижигание, локальный массаж, аппликации металлическими пластинами.

Акупунктура – слово, проистекающее от *acus* – игла и *punctura* – укол, пришло к нам из Франции. Широко употребляется также подлинное, более широкое китайское название метода – чженьцзю (чжень – иглоукалывание, цзю – прижигание) лечение.

Рефлексотерапия применяется для различных медицинских целей: для профилактики, предотвращения и лечения всевозможных болезней. В Китае, Корее и Японии иглоукалывание используют при большом количестве патологических состояний: в качестве успокаивающего или тонизирующего средства, для лечения хронических болезней, а также в хирургии.

Многие точки, посредством которых достигают лечебного эффекта, основывают так называемые меридианы – энергетические каналы (сеть). Существуют парные и непарные меридианы, которые делятся на меридианы Ян и Инь. Они пересекают все тело человека, объединяют между собой участки центральной нервной системы, внутренние органы и поверхность кожи. По энергетическим каналам (меридианам) Ци поднимается близко к поверхности кожи – к акупунктурным точкам (или «дыркам» – в переводе с китайского). Расположение акупунктурных точек определяется **нервными узлами**. Это, в первую очередь, два брюшных нервных ствола и нервные цепочки, расположенные на наружной и внутренней поверхности рук и ног.

На теле человека насчитывается более 600 точек, воздействуя на которые врач может регулировать жизненную энергию. Некоторые из них тонизируют организм, другие переправляют энергию от одного меридиана к другому. Если Ци течет свободно по энергетической сети, человек здоров. Но если она заблокирована, застаивается или ослабляется, то возникают проблемы с самочувствием.

Известно, что Инь символизирует женское, темное, негативное начало. **Ян**, наоборот, – мужское, светлое, активное и позитивное. Энергия Ян движется извне вовнутрь, а Инь – внутри тела. Если одно из них доминирует, баланс нарушается, что приводит к возникновению болезней. Главная цель акупунктуры – добиться гармонии, равновесия между этими двумя началами.

Все восточные оздоровительные системы направлены на очищение энергетических каналов в организме и достаточное обеспечение энергией соответствующих органов. Для коррекции распределения Ци и используют иглоукалывание, которое позволяет перераспределять ее в те места, где она более всего требуется. Техника акупунктуры помогает предотвращать болезнь или эффективно восстанавливать утраченное здоровье.

Конечно, современными приборами энергию Ян и Инь невозможно обнаружить. И с научной точки зрения нельзя доказать или опровергнуть лечебное действие иглол. Но, тем не менее, акупунктура успешно используется:

- в неврологической практике (остеохондроз, депрессия, хроническая усталость, бессонница, алкоголизм, курение, наркомания, последствия нарушений мозгового кровообращения, невриты, невралгии);
- для избавления от хронической боли (артриты, головная боль, травмы);
- в нефрологии и урологии;
- в гинекологии;
- в офтальмологии;
- при острых и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки);
- при заболеваниях печени и желчного пузыря, а также поджелудочной железы, хронических колитах и др.;
- при заболеваниях системы дыхания (бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме);
- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертония, нарушения ритма сердца, последствия инфаркта миокарда);
- при заболеваниях эндокринной системы и нарушении обмена веществ (ожирение, заболевания щитовидной железы, надпочечников, яичников, сахарный диабет);
- при заболеваниях иммунной системы.

К сожалению, современная медицина, достаточно хорошо справляясь с инфекционными и хирургическими заболеваниями, зачастую пасует перед целым рядом хронических и психических недугов. Именно в связи с этим так возрос интерес к восточной медицине, а в частности, к иглоукалыванию. В практике восточной медицины акупунктура используется в основном для предотвращения заболеваний. Именно в этом и заключается высшее мастерство: рефлексотерапия дает людям возможность прожить здоровую, долгую жизнь. Но, конечно, самостоятельно применять иглоукалывание нельзя: только квалифицированный врач может оказать вам помощь.

Все, с чем мы вас познакомим на страницах этой главы, должно восприниматься лишь как ознакомительная информация, а не как руководство к действию. Применять на практике описанные ниже способы лечения может лишь специалист, причем высочайшей категории, который не только имеет диплом врача, но и обладает природным талантом иглоукалывателя.

Энергия меридианов и точек

Каждый орган человека обладает собственной энергией – Ци, обмен которой происходит через меридианы. Энергия движется по меридианам в соответствии с биологическими часами человека.

Полный цикл энергия проходит за 24 часа, и в одном меридиане она может находиться не более 2 часов. Такой суточный цикл определяет оптимальный период влияния на каждый меридиан.

Меридианы регулируют поток крови и жизненной энергии, помогают гармонизировать Инь и Ян, дают силу мышцам и костям, помогают работать суставам. Они передают энергию от внутренних органов к коже человека, вследствие чего можно увидеть проявления болезни извне.

Существуют три положительных типа энергий: защитная, прародительская и питательная.

Защитная энергия позволяет человеку успешно противостоять негативному воздействию окружающей среды. Циркулируя на всей поверхности кожи, она обеспечивает своевременное открытие и закрытие пор, чувствительность и другие немаловажные функции. Болезнь развивается тогда, когда защитная энергия ослабевает, а боль возникает в результате изменений поверхностной энергии.

Каждый человек с рождения обладает определенным количеством *прародительской энергии*. Она циркулирует в меридианах, регулируя всю энергетическую систему тела. Когда защитная энергия не в состоянии справиться с патогенной, прародительская берет на себя ее функции. Истощение прародительской энергии ведет к старению и смерти.

Питательная энергия циркулирует в главных меридианах и позволяет органам и системам организма функционировать нормально. Она вырабатывается из вдыхаемого воздуха и перерабатываемой пищи.

Кроме трех положительных энергий, существуют еще и патогенные. Для удобства они разделены на четыре категории, каждая из которых соответствует определенному времени года: холод – зиме; ветер – весне; огонь и влажность – лету; сухость – осени. Проникая в организм, эти энергии способны вызывать самые разнообразные нарушения.

Меридианы

У любого из нас есть некая собственная резонансная частота, на которую реагирует каждая клеточка организма. Иными словами, организм точно и с легкостью «узнает» частоту своего электромагнитного поля. Это явление, кстати, мы и называем личным биополем, или аурой.

И вот что получается: если ввести акупунктурные иглы в определенные точки человеческого тела, то иглы, подобно антеннам, будут улавливать из Космоса излучение только ему присущей резонансной частоты. Они смогут получать импульсы, исходящие от Солнца, которое, как известно, является источником всего живого.

Приведем пояснение. Нашим физическим телом управляет энергетическая система в виде чакр и меридианов, расположенных на различных частях тела, например, на кистях и стопах, то есть в тех местах, где циркулирует энергия.

Что такое чакры, знают многие – это наши энергетические центры. А вот о существовании меридианов, думаю, знают не все. Это – силовые линии полей, исходящих из внутренних органов – физических, эмоциональных и метафизических. Можно объяснить это и по-другому. Вы, естественно, знаете, что такое аура. Так вот, меридианы – это силовые линии нашей аурической сферы.

Таким образом, через иглу осуществляются прием или отдача энергии определенной частоты в данной точке. И зависит этот процесс от положения иглы относительно направления потока энергии в меридиане или чакре.

Все типы энергий циркулирует по меридианам.

В китайской медицине меридианы – это функциональная неразрывная часть органа, а потому каждый меридиан имеет название соответствующего органа. Сейчас добавлен и международный индекс (первая буква французского названия органа): меридиан легких – Р, меридиан толстой кишки – GI, меридиан желудка – Е, меридиан селезенки и поджелудочной железы – RP, меридиан сердца – С, меридиан тонкой кишки – IG, меридиан мочевого пузыря – V, меридиан почек – R, меридиан перикарда – MC, меридиан трех обогревателей – TR, меридиан желчного пузыря – VB, меридиан печени – F (см. рис. 2–15).

В акупунктуре выделяются четыре вида меридианов: сухожильно-мышечные, особые, главные, чудесные.

К **сухожильно-мышечным** относятся 12 меридианов. Они находятся ближе всего к поверхности и защищают организм от внешнего неблагоприятного воздействия.

Особые меридианы обеспечивают проникновение защитной энергии к внутренним органам. Кроме того, особые меридианы усиливают эффективность главных и позволяют им влиять на те части тела, к которым они не подходят. Все особые меридианы – меридианы Ян.

Главные, или основные, меридианы (12 парных и 2 непарных меридиана) описываются во всех пособиях по акупунктуре. Каждый из них соответствует какому-либо из органов чжан-фу и обеспечивает циркуляцию его питательной энергии.

Каждый из 12 основных парных меридианов имеет китайское название, состоящее из трех частей:

- название конечности (рука – нога), на которой начинается или заканчивается меридиан;
- принадлежность к системе *Инь* или *Ян* с характеристикой их выраженности (*тай* – наибольшая выраженность, *мин* – сильная, *цзюе* – умеренная, *шао* – малая);
- название органа, которому «принадлежит» меридиан. Например: название «ручной тай-инь меридиан легких» означает, что он заканчивается на руке, несет в себе очень сильно выраженный фактор *Инь* (медиальная сторона руки), соответствует *чжан* органу легких.

Признаки избыточности и недостаточности энергии в 12 основных меридианах

Избыточность	Недостаточность
Меридиан легких (Р)	
<ul style="list-style-type: none"> • Повышенная температура тела, потливость, горячая на ощупь ладонь, звонкий кашель с болью, обилие мокроты, астма • Прилив крови к голове, боль в области спины и плеча, напряжение мышц плеча 	<ul style="list-style-type: none"> • Озноб, холодный пот, насморк, хриплый кашель, сухость в горле • Головокружение • Боль в области ключицы и грудной клетки, чувство онемения и похолодания верхних конечностей • Кожный зуд, бессонница
Меридиан толстой кишки (GI)	
<ul style="list-style-type: none"> • Запор, боль и вздутие в области живота • Головная боль • Боль в области плеча, предплечья, в пальцах рук • Тело горячее • Сухость во рту • Состояние ухудшается в тепле 	<ul style="list-style-type: none"> • Понос, урчание в животе, расстройства функции кишечника • Головокружение • Чувство слабости в верхних конечностях • Тело холодное, сыпь, зуд, небольшой кашель, покраснение задней стенки глотки • Состояние улучшается в тепле

Меридиан желудка (Е)	
<ul style="list-style-type: none"> • Возбуждение, высокая температура тела, вздутие живота, отрыжка, запор, повышенный аппетит, боль спазматического характера в области желудка, повышенная кислотность • Трещины слизистой оболочки губ, боль и судороги мышц ног по ходу меридиана, сыпь 	<ul style="list-style-type: none"> • Урчание в животе, понос, рвота после еды, потеря аппетита, замедленное пищеварение, чувство переполнения в желудке, пониженная кислотность • Вялость, депрессивное состояние • Набухание слизистой оболочки горла • Слабость в нижних конечностях, скорбный взгляд
Меридиан селезенки и поджелудочной железы (РР)	
<ul style="list-style-type: none"> • Неустойчивый аппетит, чувство переполнения в животе, запор, боль и ощущение тяжести в области под реберья, тошнота, отрыжка воздухом, пищевая интоксикация • Боль в суставах ног, ограничение движения первого пальца стопы • Тяжелый сон 	<ul style="list-style-type: none"> • Плохое пищеварение, газы в желудке, большое количество испражнений, боль в надчревной области, рвота • Слабость и онемение ног, венозный застой в ногах • Кожные расстройства • Сонливость в течение дня
Меридиан сердца (С)	
<ul style="list-style-type: none"> • Боль в области сердца, в плече и предплечье • Гиперемированное лицо • Повышенная возбудимость • Ощущение тяжести в конечностях и в груди • Иногда повышается температура тела и возникает сухость во рту 	<ul style="list-style-type: none"> • Сердцебиение, одышка при физической нагрузке, бледное лицо • Чувство подавленности, тоски, страха • Онемение внутренней поверхности плеча • Головокружение из-за недостаточности кровообращения
Меридиан тонкой кишки (IG)	
<ul style="list-style-type: none"> • Боль в области шеи, затылка, висков, звон в ушах • Боль в области пупка и нижней части живота, запор • Боль по задней стороне плеча и предплечья 	<ul style="list-style-type: none"> • Отечность в области нижней челюсти и шеи • Шум в ушах, снижение слуха • Уменьшение массы тела, тошнота, рвота, понос • Слабость конечностей и ощущение холода в них
Меридиан мочевого пузыря (V)	
<ul style="list-style-type: none"> • Частое мочеиспускание, болезненные спазматические явления со стороны мочеполювых органов • Боль и напряжение мышц спины, боль в позвоночнике • Боль и спазмы мышц нижних конечностей • Головная боль в лобной и затылочной областях во время испражнения, избыточное слезотечение и боль в глазах, кровотечение из носа 	<ul style="list-style-type: none"> • Редкое, обильное мочеиспускание, отечность и припухлость в области половых органов • Гипотония мышц затылка и позвоночника • Неподвижность бедра, ощущение тяжести и слабости в нижних конечностях • Головокружение • Слабость мышц спины • Малоподвижность пятого пальца стопы • Геморрой
Меридиан почек (R)	
<ul style="list-style-type: none"> • Редкое мочеиспускание, моча темного цвета • Сухость во рту, тошнота • Ощущение тяжести и жара в ногах, ступня на ощупь теплая • Боль в области крестца, поясницы, внутренней части бедра • Необычный прилив энергии, чувство волнения, повышение сексуальной потенции 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащенное мочеиспускание, обильное потоотделение • Ощущение холода в ногах, ступня на ощупь холодная, чувство онемения и слабость в нижних конечностях • Слабость, вялость, чувство страха, нерешительности, снижение сексуальной потенции

Меридиан перикарда (MC)	
<ul style="list-style-type: none"> • Раздражительность • Боль в грудной клетке, нарушения функции сердечно-сосудистой системы • Головная боль с ощущением приливов • Боль в области верхних конечностей • Неглубокий сон • Покраснение склер • Запор 	<ul style="list-style-type: none"> • Депрессия, утомляемость, учащенное сердцебиение, головокружения, одышка, боязнь высоты • Слабость верхних конечностей • Боль в животе, желтушность склер, понос • Глубокий сон с большим количеством сновидений
Меридиан трех обогревателей (TR)	
<ul style="list-style-type: none"> • Боль в области верхних конечностей, лопатки, шеи, звон в ушах • Гиперемированное лицо, непереносимость жары • Отсутствие аппетита, обильное мочеиспускание • Бессонница, раздражительность 	<ul style="list-style-type: none"> • Онемение и слабость в области конечностей, шеи, бледное лицо, поверхностное дыхание, озноб, непереносимость холода • Пониженное мочеиспускание • Психическая и физическая усталость, грусть, вялость, ослабление слуха
Меридиан желчного пузыря (VB)	
<ul style="list-style-type: none"> • Чувство полноты в желудке, горечь во рту, тошнота • Припухлость щек, шеи и подбородка, заболевания горла • Бессонница, головная боль • Боль и судороги в области бедра и голени, горячая на ощупь стопа 	<ul style="list-style-type: none"> • Слабость, отсутствие энергии и сил • Припухлость в подколенной ямке, в области стопы, отечность суставов нижних конечностей • Заболевания глаз, желтушность склер, рвота желчью • Сонливость, потливость ночью, тяжелые и глубокие вздохи

Меридиан печени (F)	
<ul style="list-style-type: none"> • Головная боль • Желтушность кожи • Боль в пояснице, половых органах, затрудненное и болезненное мочеиспускание, нарушения менструального цикла • Чувство гнева, раздражительность, легкая возбудимость, импульсивность 	<ul style="list-style-type: none"> • Головокружение • Бледный цвет кожи • Расстройства кишечника • Половая холодность • Боль в бедре и малом тазу, слабость нижних конечностей • Быстрая утомляемость • Ухудшение зрения • Депрессия, чувство страха

Непарные основные меридианы передне и заднесрединный имеют китайские названия жэнь-май и ду-май, соответствуя двум из чудесных меридианов.

Чудесные меридианы (их 8–6 парных и 2 непарных) связаны с мочеполовой, нервной, костной и циркулярной системами, а также с сосудистыми функциями.

Существует тесная связь чудесных меридианов с главными, поэтому при поражениях первых необходимо воздействовать еще и на точки главных меридианов.

В чудесных меридианах циркулирует прародительская энергия. В противоположных направлениях по ним же могут проходить и защитная, и питательная энергии.

Траектория чудесного меридиана состоит из ряда точек, как бы временно заимствованных из постоянных меридианов; при этом непарные чудесные меридианы образуются целиком из точек заднесрединного (*ду-май* – VG) и переднесрединного (*жэнь-май* – VC) постоянных меридианов (см. рис. 14 и 15). Они не входят в общий круг циркуляции энергии, не связаны с каким-либо органом и так же, как и каналы трех обогревателей и перикарда, объединяют физиологические функции всего организма.

Для образования непостоянных меридианов (чудесных) для каждого из них необходимо «включение» точки-ключа.

Различают **внутренний** и **внешний ходы меридиана**. Внутренний ход меридиана определяет связи органов, поэтому при возникновении патологии определяет симптоматику внутреннего основного синдрома (Инь). Наружный – симптоматику поверхностного основного синдрома (Ян).

Показания для использования той или иной точки основаны на том, что воздействие на нее приводит к снятию разнообразных симптомов, казалось бы, не связанных патологических процессов, появившихся по ходу меридиана. Система меридианов по-китайски называется «Цзинло».

Помимо наружного и внутреннего ходов меридианов выделяют еще **коллатеральные линии (линии ло)**, или *вторичные меридианы*, которые являются ответвлениями основных меридианов. Существуют 15 продольных (дублируют большую часть пути меридиана, направляясь к внутренним органам и объединяя внутренние ходы меридианов) и 12 поперечных (связывают между собой Ян и Инь-меридианы в пары) линий *ло*. Коллатерали начинаются в точке, называемой *ло-пунктом*, и заканчиваются в точке-пособнике спаренного меридиана.

Продольная и поперечная коллатерали отходят от одной точки – ло-пункта, в которой на наружном ходе меридиана проецируются его коллатерали и внутренний ход. Ло-пункты расположены на конечностях, входят в состав главных точек первоэлементов (античные точки) и имеются на каждом из постоянных парных меридианов.

Такие ло-пункты нормализуют энергию в спаренных меридианах и широко применяются в лечебных целях.

Меридианы, проходящие по конечностям, соприкасаются друг с другом; точки соприкосновения в таком случае называются «групповым ло». Воздействие на групповое ло применяется в том случае, когда в патологический процесс вовлечены два или все три ножных или ручных меридиана Инь или Ян. В таблице показано, какие меридианы относятся к Ян, а какие – к Инь.

Буквенно-цифровая система обозначения меридианов (жирным выделены меридианы Инь; курсивом – меридианы Ян).

Французское название	Американское название	Цифровое обозначение	Меридиан
P	LU	I	Легких
GI	LI	II	Толстого кишечника
E	ST	III	Желудка
RP	SP	IV	Селезенки и поджелудочной железы
C	HT	V	Сердца
IG	SI	VI	Тонкого кишечника
V	BL	VII	Мочевого пузыря
R	KI	VIII	Почек
MC	PC	IX	Перикарда
TR	TW	X	Тройного обогревателя
VB	GB	XI	Желчного пузыря
F	LV	XII	Печени
VG	GV	XIII	Заднесрединный меридиан (Управляющий меридиан)
VC	CO	XIV	Переднесрединный меридиан (зачатия)

Точки акупунктуры

Воздействие на точки акупунктуры приводит к улучшению состояния отдельных органов за счет балансирования энергии Ци. Точки расположены на меридианах, о которых речь шла выше. На теле человека насчитываются 664 точки акупунктуры, из которых 150 считаются основными.

Классифицируют точки акупунктуры разными способами.

Одна из систематизаций – это распределение точек по группам в соответствии с меридианами, то есть определяют, к какому органу какие точки относятся. Без этого вся техника акупунктуры была бы бессмысленна.

Еще точки разбивают на группы по локализации, чтобы их легче было найти на теле. Ведь некоторые точки, относящиеся к какому-либо органу, локализуются на значительном расстоянии от него. Благодаря такой классификации проще ориентироваться.

Точки делятся также по типу их воздействия на соответствующий орган. Существуют тонизирующие и успокаивающие точки, есть точки сочувственные и пособники, противоболевые и стабилизирующие и т. д.

Кроме того, для каждого из органов чжан-фу существуют по шесть античных точек: Тинг, Ионг, Иу, Иунн, Кинг и Хо:

- Тинг – точка входа/выхода энергии;
- Ионг – ускоряет ход энергии, возбуждает тепло в Ян– и холод в Инь-меридианах;
- Иу – рассеивает повреждающую энергию, вызывает защитную;
- Иунн – сюда поступает энергия из спаренного меридиана;
- Кинг – вызывает движение защитной энергии для ликвидации патогенной;
- Хо – соединение внутренней и внешней частей меридиана.

Определение местонахождения точек

Найти биологически активную точку (БАТ) помогают различные анатомические образования: впадины, мышцы, сухожилия, кости и т. д. Но это местоположение, как и анатомическое строение каждого человека, несмотря на одинаковость общего плана, индивидуально.

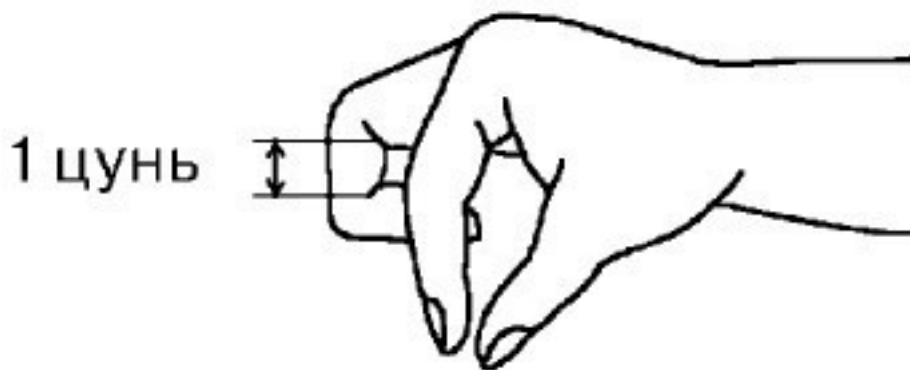
Поэтому для описания и определения локализации активных точек воздействия пользуются пропорциональной единицей измерения, называемой «цунь».

В древности пользовались измерением, называемым «индивидуальным цунем». Это расстояние между первой и второй межфаланговыми складками III (среднего) пальца левой руки у мужчин и правой – у женщин.

Один цунь также равен поперечному размеру ногтевой фаланги большого пальца. Соответственно поперечный размер ногтевых фаланг II и III пальцев равен 1,5 цуням; II, III и IV пальцев – 2 цуням, всех четырех пальцев (II, III, IV и V) – 3 цуням. Эти пропорциональные отрезки – цуни – применяются для нахождения точек как в вертикальном, так и в горизонтальном направлениях (рис. 1).

В настоящее время акупунктурные точки определяют так называемым методом пропорционального цуня, или пропорциональным отрезком.

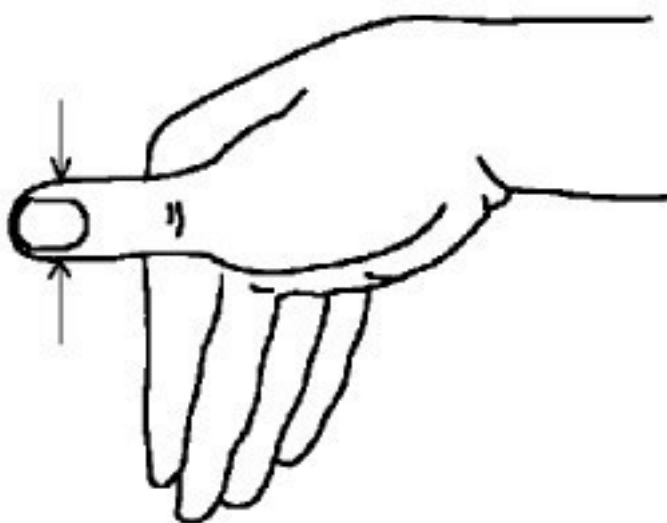
В основе этого метода лежит принцип деления вертикального размера определенных областей тела на стандартное для каждой области число делений.



1.5 цуня



1 цунь



2 цуня



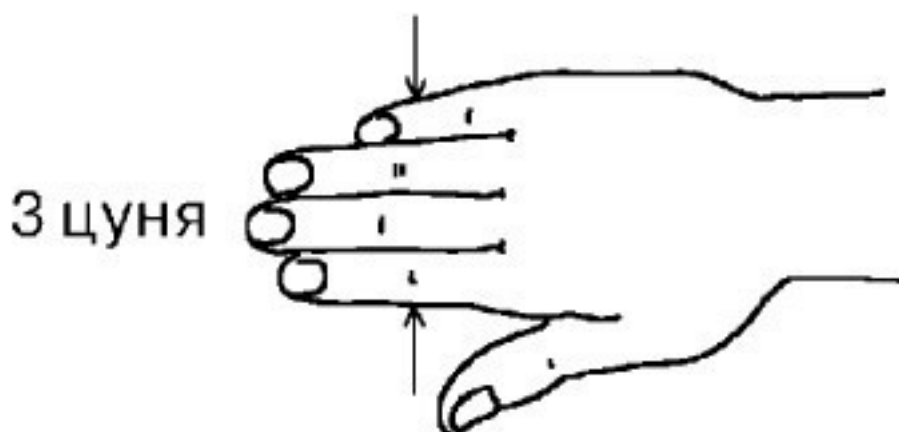


Рис. 1. Определение индивидуального цуня

Для точного измерения длины областей тела большое значение имеет правильное положение человека. Так, измерять вертикальный размер передней стенки живота следует при положении человека на спине. Тылную и ладонную стороны плеча и предплечья нужно измерять, согнув руку в локтевом и лучезапястном суставах, и т. д.

Ниже приведена таблица, в которой указывается стандартное число, на которое нужно разделить ту или иную область тела больного, чтобы получить размер индивидуального пропорционального цуня.

Стандартное число делений участков тела на пропорциональные отрезки

Анатомическая область	Линия	Стандартное число делений
Голова	Средняя линия: надпереносье — верхний край затылочного бугра	12
Живот	Основание мечевидного отростка — пупок	8
	Основание мечевидного отростка — пупок	5
Верхняя конечность	Плечо: локтевая складка — передняя подмышечная складка	9
	Предплечье: складка лучезапястного сустава — локтевая складка	12
Нижняя конечность	Складка подколенной впадины — ягодичная складка	12
	Складка подколенной впадины — ягодичная складка	13
	Голень: верхний край наружной лодыжки — складка подколенной впадины	15
	Верхний край внутренней лодыжки — складка подколенной впадины	14

Основные правила акупунктуры

Правило Бусе

Правило Бусе является основополагающим при лечении методами восточной рефлексотерапии. Переводится «бусе» следующим образом: *бу* – прибавить недостающую энергию; *се* – отнять избыток энергии. Или так: *бу* – восполнить, возбудить, тонизировать; *се* – рассеять, притормозить, седатировать.

Правило. Если воздействовать на точки акупунктуры по правилу бусе, то можно вернуть организму Инь-Ян равновесие. При Ян-синдроме (избыточном скоплении энергии) следует применять *се*, при Инь-синдроме (недостаток энергии) необходимо задействовать *бу*.

Используют это правило на практике, исходя из того, что на меридиане каждого из главных органов есть только одна возбуждающая и одна тормозящая точка, и, чтобы прибавить энергию какому-либо органу, следует воздействовать на первую, чтобы отнять – на вторую.

«Полдень-полночь»

В основу правила легла теория о суточном ритме обмена энергией в меридианах. Инь-меридианы доступны для лечения с 12 часов до 24, а Ян – от 24 часов до 12.

Это правило используют при нескольких патологиях. Если тонизирующе воздействовать на Ян-органы в период с 24 до 12 часов, то можно уменьшить количество энергии в Инь-органах.

Часы активности меридианов

Меридиан	Энергия	Часы максимума активности (Ян)	Часы минимума активности (Инь)
Легкие (Р)	Инь	3–5	15–17
Толстая кишка (GI)	Ян	5–7	17–19

Желудок (Е)	Ян	7–9	19–21
Селезенка и поджелудочная железа (RF)	Инь	9–11	21–23
Сердце (С)	Инь	11–13	23–1
Тонкая кишка (IG)	Ян	13–15	1–3
Мочевой пузырь (V)	Ян	15–17	3–5
Почки (R)	Инь	17–19	5–7
Перикард (MC)	Инь	19–21	7–9
Тройной обогреватель (TR)	Ян	21–23	9–11
Желчный пузырь (VB)	Ян	23–1	11–13
Печень (F)	Инь	1–3	13–15

«Мать-сын»

Правило «мать-сын» применяют для определения точек воздействия при каком-то конкретном заболевании. Оно основано на связях цикла Усин. Правило «мать-сын» используют исходя из того, что любой первоэлемент – «сын» предшествующего и «мать» последующего. Первоэлементы в данном случае располагаются следующим образом: Металл, Вода, Дерево,

Огонь, Земля. Следовательно, Металл – «мать» Воды и «сын» Земли. Вода – «мать» Деревя и «сын» Металла и т. д.

Применительно к органам чжан-фу эта цепочка будет выглядеть, например, так: перикард (Огонь) – «мать» селезенки (Земля) и «сын» печени (Дерево).

Пользуются правилом «мать-сын» в тех случаях, когда воздействие на нужные точки меридиана больного органа по каким-либо причинам невозможно. Для этого определяют первоэлемент меридиана, в котором произошло нарушение, затем выявляются его «мать» и «сын». Затем – тип проблемы: переизбыток или недостаток энергии в органе. После этого осуществляют воздействие на возбуждающую точку «сына» или тормозящую «матери» и наоборот.

Методы физического воздействия в акупунктуре

Различают два метода воздействия на биологически активные точки: *метод сильного (тормозного) и слабого (возбуждающего) воздействия*. Каждый из них имеет более слабый вариант – воздействие средней силы.

При первом методе раздражение сильное, интенсивное, длительное, с постепенно нарастающим и глубоким воздействием на небольшие количества точек или малую зону. У больного в месте воздействия появляется ощущение ломоты, распирающего, тепла, прохождения электрического тока с иррадиацией на периферию или к центру, а также в стороны. На одно воздействие обычно берут от 2–3 до 4–6 точек. Этот метод называют успокаивающим, седативным, гипотензивным, анальгезирующим. Чаще всего его применяют при явлениях гиперфункции органов и систем, судорогах, спазмах, боли.

Детям и ослабленным больным производят раздражение средней силы. Продолжительность воздействия в каждой точке – от 20 до 40 минут.

При методе слабого (возбуждающего) воздействия раздражение быстрое, короткое, слабое. Оно обычно наносится последовательно в ряд точек и сопровождается кратковременным ощущением онемения, жжения, боли. Метод дает стимулирующий, тонизирующий, возбуждающий, растормаживающий эффект. Его применяют при снижении функции нервной и других систем, нарушении чувствительности, движений, коллапсе, обмороке, для оказания скорой помощи. За один сеанс используют от 5 до 10 и более точек, продолжительность воздействия в каждой точке – от 30 секунд до 1–2 минут.

Некоторые люди боятся иголок и считают, что акупунктура – это весьма болезненное мероприятие. Однако в отличие от традиционной восточной медицины, в которой применяются толстые иглы, акупунктурные иглы – гладкие, прочные и гораздо тоньше. Их изготавливают из металла длиной 1,5–12 см и толщиной 0,3–0,45 мм. Некоторые люди могут почувствовать лишь незначительные ощущения в той точке, куда попадает игла: ломоту, распирание, чувство прохождения тока. Эти ощущения сразу же исчезают, но зато они служат критерием точности введения иглы. Используются стерильные иглы только один раз, а затем их выбрасывают.

Обычно люди чувствуют в течение всей процедуры полное расслабление, а некоторые даже засыпают. Акупунктура стимулирует естественные здоровые процессы в организме, помогая почувствовать себя лучше. Многие практикующие врачи в традиционной китайской медицине верят, что акупунктура стимулирует потоки энергии, которые питают ткани, улучшает кровообращение и улучшает различные функции организма.

Действие этого метода лечения объясняется умеренным раздражением чувствительных нервных клеток кожи, мышц и сосудов.

Акупунктура может применяться как профилактическое мероприятие или как способ лечения имеющихся болезней.

Но существуют **противопоказания** для применения этого метода. Это заболевания, требующие неотложного хирургического вмешательства, такие как аппендицит, кровотечения из внутренних органов, патологические роды, злокачественные образования и др.

Противопоказания к акупунктуре

Противопоказаниями к акупунктуре являются: опухоли любой локализации и любого характера, острые инфекционные заболевания, хроническая легочная недостаточность, тяжелые заболевания сердца, почек, резкое истощение, грудной возраст, психические болезни и состояние опьянения, наркомания, острые болевые проявления неясного происхождения, состояние после тяжелой физической нагрузки, бега и горячих ванн. Воздействие иглами запрещается беременным женщинам, людям с хроническими нарушениями в печени, пациентам с вирусными и грибковыми заболеваниями, а также гиперчувствительным людям с повышенной нервной возбудимостью.

Перед тем как приступить к лечению с помощью акупунктуры, врач должен проверить, нет ли у пациента к нему противопоказаний.

Необходимо учитывать, что неправильное введение игл в кожу может быть болезненным и вызвать ряд серьезных осложнений и расстройств. Поэтому еще раз повторим: заниматься иглоукалыванием может только квалифицированный врач, самостоятельно заниматься акупунктурой запрещено!

При непрофессиональном воздействии на акупунктурные точки могут резко снизиться артериальное давление, появиться чрезмерная потливость и рвота, образоваться гематомы. При серьезных нарушениях и полном несоблюдении правил пациент может потерять сознание. В таких случаях ему требуется срочно оказать соответствующую помощь.

Еще одна опасность: если неправильно ввести иглу, возникает непроизвольное сокращение мышц, и игла искривляется. Случается, что некоторые иглы не вытаскиваются из кожи, они словно прирастают к ней. Это означает, что произошел спастический паралич, и, чтобы извлечь иглу, сначала требуется осуществить массаж мышцы вокруг нее. При правильном введении иглы чувствуется, что игла словно «вязнет» в тканях и, достигнув нужной глубины, начинает оказывать сопротивление.

Для того чтобы не столкнуться со всеми этими осложнениями, акупунктурного воздействия на биологически активные точки лучше избегать тем, кто страдает дисфункцией вегетативной и сердечно-сосудистой систем.

Многие люди отказываются от акупунктурного лечения, так как боятся, что игла может сломаться. Причин для подобного страха нет, тем более что ломаются металлические иглы крайне редко, а если это и происходит, разлом наблюдается у основания иглы, а значит, ее легко можно удалить пальцами или пинцетом. И только в одном случае из миллиона могут понадобиться медицинская помощь и оперативное вмешательство.

Акупунктура против болезней

Несмотря на то, что акупунктуру применяют с древности, механизмы ее лечебного действия до настоящего времени полностью не изучены. Наиболее признанными считаются рефлекторные и нервно-сосудистые теории, согласно которым в основе лечебного эффекта игло-рефлексотерапии лежит безусловный рефлекс.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.