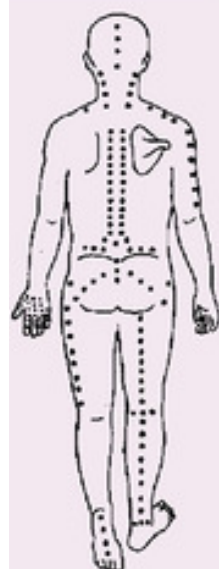
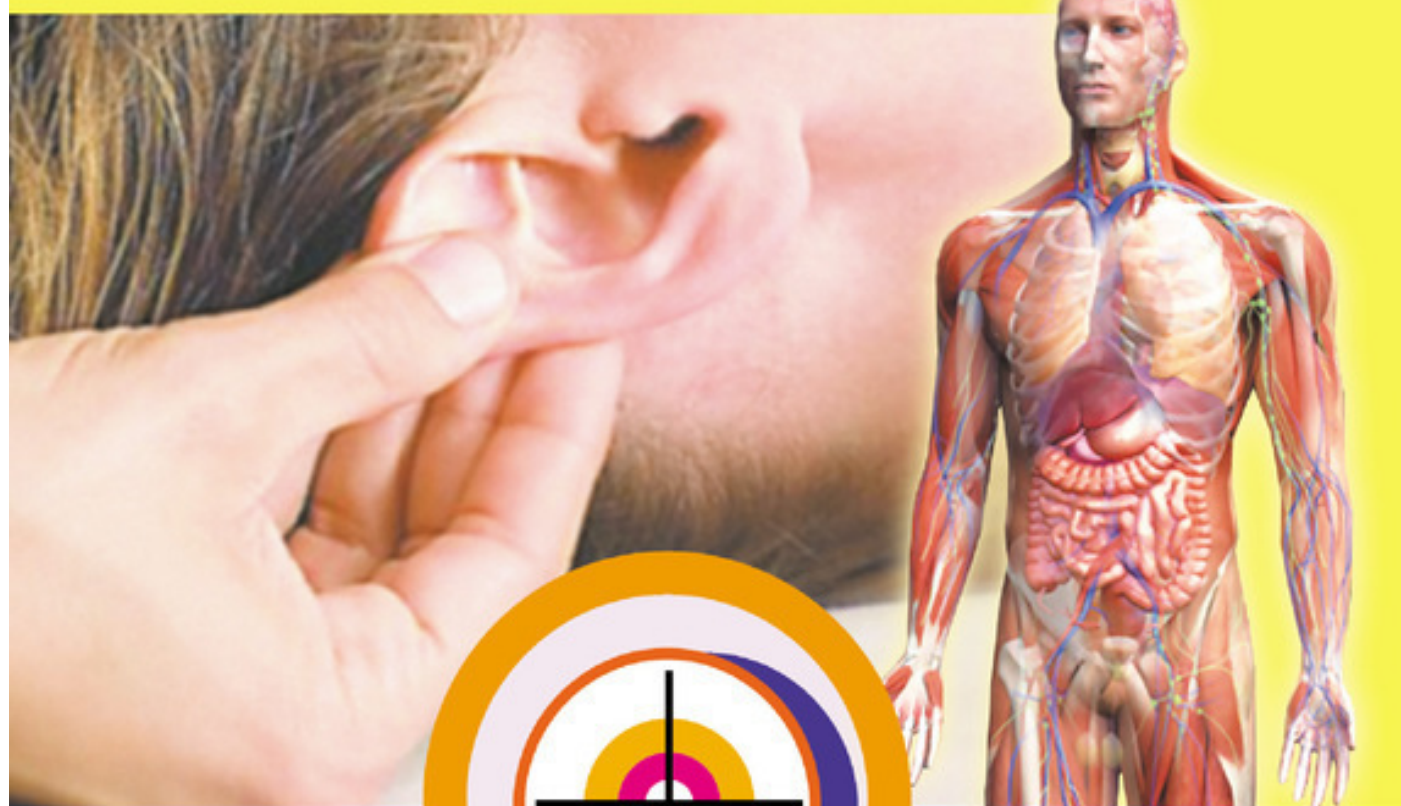


Дмитрий Коваль

# АТЛАС целительных ТОЧЕК

ПЕЧЕНЬ ♦ ПОЧКИ ♦ ЖЕЛУДОК



Целительные точки нашего тела

Дмитрий Коваль

**Атлас целительных точек.  
Печень, почки, желудок**

«Издательство АСТ»

2014

**Коваль Д.**

Атлас целительных точек. Печень, почки, желудок / Д. Коваль —  
«Издательство АСТ», 2014 — (Целительные точки нашего тела)

Китайские массажи и японский метод шиацу – две прекрасных возможности самопомощи при болезнях пищеварительной системы и почек. Их роднит способ воздействия на тело при помощи только наших рук. А отличает – характер воздействия. Энергичным и решительным людям больше подходит шиацу. Вдумчивый и неторопливый человек предпочтет акупрессию. Перед вами книга, которая поможет быстро овладеть двумя оздоровительными восточными практиками и выбрать одну из них по своему вкусу. «Здоровье в ваших руках» – это не поговорка, а реальность!

© Коваль Д., 2014

© Издательство АСТ, 2014

## Содержание

Шиацу, акупрессура и цзю в домашней аптечке	6
Как происходит лечение с помощью восточной рефлексотерапии	7
В каких случаях помогут атласы активных точек, приведенные в этой книге	8
Существует ли риск при использовании восточной терапии	9
Глава 1	10
Традиционная китайская рефлексотерапия	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Дмитрий Коваль

## Атлас целительных точек.

### Печень, почки, желудок

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

...Ваша новая книга попала точно в десятку! Как будто вы решили одним махом вылечить всю мою семью. Мне помогли рекомендации для печени, и мой холецистит унялся, наконец, мой муж спокойно вздохнул за много лет – почки ужасная болезнь, особенно у мужчин, а сын теперь ежедневно давит на пять точек и забыл про желудок, вы-то знаете, что едят нынешние студенты и здоровых желудков у них уже не осталось. Низкий вам поклон, что вы так помогаете всем нам!

С уважением и благодарностью  
*Вероника Андреевна и вся наша семья Федосовых*

Получив эту книгу, я попробовал на себе помассировать указанные точки. Смушала только простота исполнения, лечиться ведь всегда долго, мучительно и неприятно. Но не бросил, массировал каждый день, что-то большим пальцем, а что-то указательным, а что и кулаком. А дней через пять вдруг понял, что не только боли стали проходить, но и я сам начал получать большое удовольствие от процедур. Так ведь даже процедурами-то назвать совестно, скорее потоком или даже магией. Я атеист и во всяких телепатов не верил никогда. Но Восток – древняя культура. И не такая совсем, как Запад. Потому, наверное, и лечение совсем другое. Главное, что действенное. Так что рекомендую всем своим знакомым теперь вашу книгу. А вас прошу еще написать про другие болезни. У нас, пенсионеров, их немало.

*Владимир Федорович Остапенко, 76 лет*

Очень удобно, что все точки, важные для здоровья почек, печени и желудка, собраны в одном месте!

Все понятно, все наглядно. Полезная информация.  
*Михаил, 44 года*

Книги Коваля мне нравятся. Написаны доступно, профессионально. Приветствую новую книгу автора! Через эту книгу автор поможет многим и многим!

*Андрей, 30 лет*

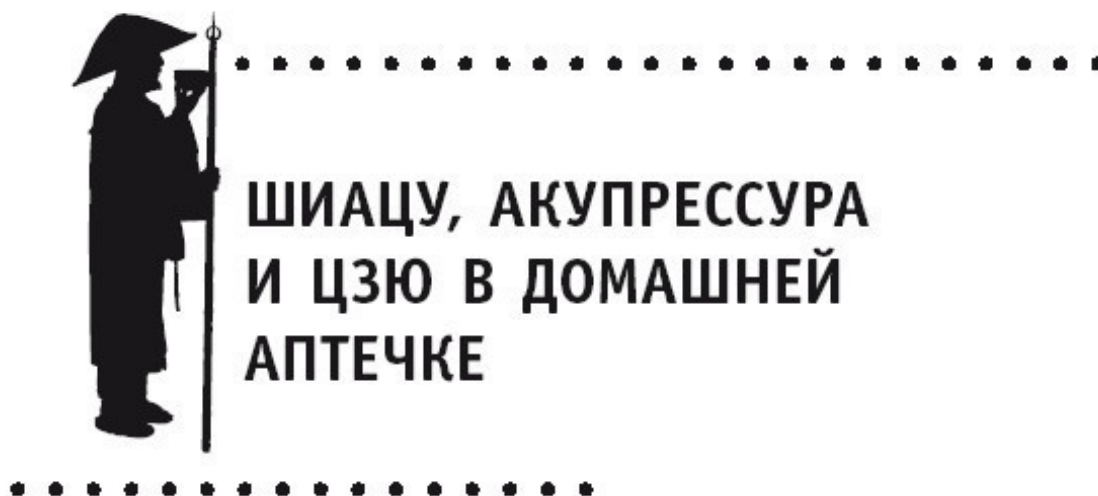
В наше время народное знание, пусть оно и с Востока, очень нужно нашему народу. Без химии, без побочных эффектов. Массаж точек ничем не навредит человеку, а пользу может принести очень большую.

*Елена, 50 лет*

Очень нужная книга! Печень, почки, желудок... Обычно это лечат лекарствами, которые буквально «сотрясают» весь организм. А здесь все очень «экологично». Хорошая книга, рекомендую!

*Марина Григорьевна, 60 лет*

## Шиацу, акупрессура и цзю в домашней аптечке



История моего знакомства с акупунктурой (иглоукалыванием, самым виртуозным методом рефлексотерапии) началась много лет назад, когда мне, участковому терапевту, пришлось лечиться от аллергии у прекрасного специалиста-рефлексолога. Восточная практика оказалась настолько эффективной, что вызвала у меня и человеческое доверие, и естественный профессиональный интерес. Позже возникло желание самому работать в разных направлениях рефлексотерапии, и эту лечебную практику я не оставлял уже никогда, совмещая ее с работой в поликлинике.

Чем дольше я практикую, тем больше уверяюсь, что воздействовать на активные зоны с помощью пальцев должен уметь каждый из нас – для лечения самого себя. Такое воздействие обладает ничуть не меньшим лечебным эффектом, чем иглоукалывание. Любой человек в состоянии освоить приемы акупрессуры и помочь себе быть здоровым. Я люблю повторять, что у врача нет «монополии» на здоровье пациента. Есть только знание, которым надо делиться, и практический опыт, который надо передать.

Чтобы объяснить метод китайской рефлексотерапии и заговорить на одном языке с пациентами, некоторое время назад я написал книгу о лечении позвоночника и суставов с помощью активных точек нашего тела. Эта «больная тема» возникла прежде других, поскольку была важна для меня персонально. Спина пребывала не в лучшей форме, и я сам для себя стал первым больным. Когда накопился значительный опыт лечения, я систематизировал его в книге.

Настоящая книга не первая в этой серии. Она посвящена лечению желудочно-кишечного тракта и мочевыводящей системы. Если лечение позвоночника и других органов вас прежде не интересовало (как врач, я могу только радоваться этому!), то вводный курс нам придется пройти с самого начала. Если же вы знакомы с предыдущими книгами или уже практиковали цзю-терапию и другие методы точечного массажа, частично можете пропустить введение. Однако не оставьте без внимания сведения о **японской акупрессуре**. Эта книга отличается от предыдущих уже тем, что в нее включены не только методы китайской медицины, но и элементы японской практики шиацу, которая расширяет лечебные возможности. И, как знать, не станет ли для вас излюбленным методом!

## **Как происходит лечение с помощью восточной рефлексотерапии**

Что же такое восточная рефлексотерапия? Это раздражающее воздействие на особые точки и зоны на поверхности тела, которые могут быть расположены как в непосредственной близости от источника боли, так и очень далеко. Но они всегда энергетически связаны с больным органом, поэтому способны передать ему сигнал исправления. По сути это исцеляющие точки, которые безошибочно находят причину болезни. А чтобы и мы, в свою очередь, могли найти исцеляющие точки на своем теле, достаточно заглянуть в атласы, помещенные в этой книге.

На исцеляющие точки (а также на большие активные зоны) мы будем воздействовать собственными руками и тепловым раздражителем. Приемы воздействия руками вы освоите без труда. И довольно скоро узнаете, что именно следует использовать в качестве источника тепла.

## **В каких случаях помогут атласы активных точек, приведенные в этой книге**

Практический курс акупрессуры и тепловой терапии и данные атласы основных исцеляющих точек будут полезны для вас, если вы страдаете:

- Болезнями желудка и кишечника, в том числе: **гастритом, нарушением функции поджелудочной железы, тонкого кишечника, 12-перстной кишки, колитом.**
- Болезнями **желчного пузыря, печени, селезенки.**
- Вторичными заболеваниями системы пищеварения, к которым, с точки зрения восточной медицины, относятся **нервные болезни, связанные с застоем желчи; аллергии; септические заболевания крови; нарушение кроветворной функции и функции соединительной ткани.**
- Нарушением водного обмена, то есть болезнями **почек и мочевыводящих путей.**
- Болезнями репродуктивной системы у женщин и мужчин, *непосредственно связанной с работой почек (по восточным представлениям).* В том числе **воспаление матки и придатков, простатит, нарушение функции воспроизводства.**

Возможно, вы будете удивлены, но при **анемии, выпадении волос, частых отеках носоглотки** восточный врач будет лечить, прежде всего, желудочно-кишечный тракт. При **заболеваниях кожи, частых головных болях, нарушении сердечного ритма, гипертонии** воздействуют на почки и мочевой пузырь.

Этот подход к лечению абсолютно не противоречит представлениям наших врачей. Мы тоже смотрим на организм как на единое целое. Вот только медицинские протоколы в официальных клиниках не редко вынуждают лечить симптомы, а не человека. В результате домашние аптечки частенько раздуваются от лекарств, а облегчение наступает лишь временно.

Давайте 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!



## Существует ли риск при использовании восточной терапии

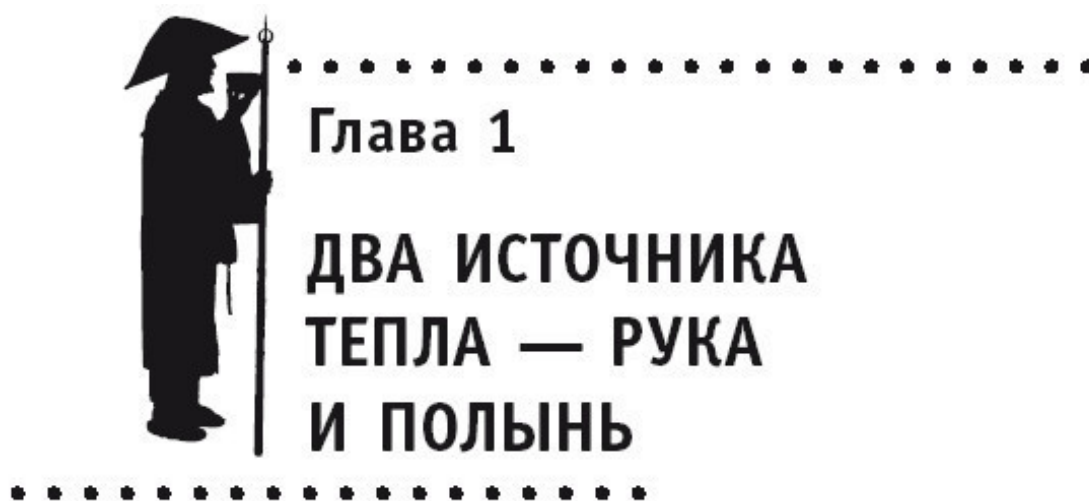
Для подавляющего большинства случаев хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта и почек рефлексотерапия – безопасная методика, для которой нет возрастных ограничений. Однако любое лечение, проводимое необдуманно, может навредить. Мы должны исключить негативное воздействие на организм сразу же! Для этого перечислим, в каких случаях рефлексотерапию использовать нельзя:

- При тяжелых разладах сердечной деятельности.
- Для лечения больных с тяжелыми поражениями почек и печени.
- Онкологическим больным противопоказан любой массаж. Точечное надавливание, к сожалению, не является исключением, оно может спровоцировать рост опухоли.
- Нельзя применять метод шиацу, если есть опасность кровотечений или отрыва тромба. Тромбофлебит или аневризма сосудов, язвенные болезни желудочно-кишечного тракта являются строгим противопоказанием для шиацу. Цзю-терапию и акупрессу используют с осторожностью на отдаленных от пораженных органов точках энергетических каналов.
- Гнойничковые заболевания кожи (фурункулез), дерматиты, ожог кожи (в том числе солнечный) препятствуют выполнению такого вида рефлексотерапии как шиацу, поскольку метод усилит поражение кожных покровов. Китайская рефлексотерапия в таких случаях применяется в обход пораженных участков.
- Нельзя применять акупрессу и цзю-терапию определенных активных точек, а также любые приемы шиацу у женщин во время менструальных выделений. Склонность к маточным кровотечениям требует повышенной осторожности и в другие дни. Данные предостережения указаны в соответствующем атласе.



## Глава 1

### Два источника тепла – рука и полынь



### Традиционная китайская рефлексотерапия

Наиболее распространенный способ воздействия на исцеляющие точки – это иглоукалывание. В домашних условиях способ неприемлем, поскольку требует большого опыта, точного исполнения, стерильности инструментов. И в принципе, иглоукалывание сопряжено с определенным медицинским риском, в том числе риском инфицирования. К слову, и стоимость набора иглолок очень высока, позволить себе такие расходы может только опытный врач!

Мы будем чаще всего использовать акупрессуру, то есть надавливание активной точки рукой. Но, прежде всего, попробуем разобраться, зачем вообще раздражают исцеляющие точки, каков механизм реагирования этих точек на раздражение, и как их найти на поверхности тела.

#### Где проходит энергия органов пищеварения и органов выделения

С точки зрения восточной медицины главную роль в организме играет энергия (произносится как *ци* или *чи*, точно воспроизвести китайское обозначение трудно). Непрерывный кругооборот ци заставляет двигаться кровь по сосудам, приводит в рабочее положение желудок, пищеварительные соки, выводит отработанные вещества из организма. Не хватает энергии – перистальтика желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) становится вялой, пищеварение замедляется, постоянные гнилостные процессы создают угрозу отравления и провоцируют грозные заболевания кишечника. Существует болезненный избыток энергии – в пищеводе и кишечнике начинается излишнее брожение, отрыжка, урчание, распирающая боль, возникает опасность язвенной болезни.

Энергия в восточной медицине имеет не метафорическое, а конкретное значение: это материальный поток, который движется по каналам (или «экстракт», который сохраняется в зонах накопления). Как кровь идет по сосудам, так и энергия непрерывно циркулирует по 12 основным (и 2 дополнительным) меридианам, или каналам. И за 24 часа она совершает полный энергетический круг.

#### Характеристика двенадцати основных каналов

12 основных каналов	Сфера влияния энергетического канала	Время активности канала, часы суток	Время пассивности канала, часы суток
1	2	3	4
1. Печени	Печень. Система кроветворения. Мочеполовые органы. Нервная система. Соединительные ткани	1–3	13–15
2. Легких	Болезни дыхательной системы, застой в легких. Болезни кожи. Контроль обмена веществ	3–5	15–17
3. Толстого кишечника	Толстый кишечник и желудок. Слизистые оболочки внутренних органов. Система выделения	5–7	17–19
4. Желудка	Пищеварительные процессы. Слизистая оболочка ротовой и носовой полости. Система кровообращения. Нервная система	7–9	19–21
5. Селезенки и поджелудочной железы	Функция селезенки и поджелудочной железы. Пищеварительные процессы. Выделительная система. Очистка крови. Функции соединительной и мышечной ткани. Мозговая деятельность и интеллект	9–11	21–23
6. Сердца	Сердечно-сосудистая система. Кровообращение. Пищеварение. Зрение и слух, эмоциональная сфера	11–13	23–1
7. Тонкого кишечника	Функция тонкого кишечника и 12-перстной кишки. Пищеварение. Нервная система. Костно-мышечный аппарат	13–15	1–3
8. Мочевого пузыря	Отдельные функции внутренних органов. Система выделения. Болезни кожи. Спазмические реакции мышц	15–17	3–5
9. Почек	Мочеполовая система. Функция воспроизводства. Кровообращение. Костная система. Костный мозг	17–19	5–7
10. Перикарда	Регуляция внутренней секреции. Болезни сердца и сосудов. Мочеполовая функция	19–21	7–9
11. Трех обогревателей	Функции дыхания и пищеварения. Мочеполовая сфера	21–23	9–11
12. Желчного пузыря	Желчный пузырь. Болезни зрения и слуха. Психическая деятельность	23–1	11–13

Врач воздействует не на больной орган, а на точки каналов, которые проталкивают жизненную энергию к больному органу. За счет притока энергии усиливается местное кровообращение в капиллярах, и в воспаленный участок устремляются защитные тела. Энергетический канал иногда бывает так же закупорен, как любой сосуд в организме. Его раздражают в активных точках, чтобы протолкнуть пробку застойной энергии и вылечить заболевание.

Если вы внимательно проследите по табличке за сферой влияния энергетических каналов, то сможете заметить, что практически все они ответственны за такие важные функции организма как пищеварение и выделение. Даже если канал управляет сердцем и перикардом, он все равно связан с желудком или почками. Хотя, в основном, мы будем работать с каналами, непосредственно отвечающими за лечение интересующих нас болезней.

### Акупрессура в восточном стиле

Акупрессура, то есть давление пальцами – удобный и простой прием воздействия, он не требует ни инструментов, ни приспособлений, ни физических усилий. Эффект достигается за счет надавливания на анатомически точно заданные активные точки. Единственное, что хочется отметить: мы работаем не с мышцами и кожей, расположенными около рефлексной точки, а с трудноуловимой материальной энергией, продвижение которой надо ощутить. Энергия требует сосредоточенности и чуткого восприятия.

Обезопасьте себя от источников раздражения, займите удобное расположение (сидя, лежа или стоя, в зависимости от местонахождения активных точек) и постарайтесь в течение получаса не реагировать на внешний мир. Во время сеанса акупрессуры мы должны постепенно научиться улавливать движение ци. Точно так, как улавливаем иногда биение пульса, брожение в кишечнике, движение воздуха во рту и носовых проходах, ток крови в сосудах после передавливания.

Но ощущения, конечно, будут другими: жжение, онемение, ломота, разбухание по ходу энергетического канала. Если мы уловили ци, значит, оказали правильное воздействие на точки!

### Правильное воздействие на рефлексные точки

На рефлексную точку надавливают большим или указательным пальцами – с умеренным усилием. Надавливание сопровождается вращательным движением со скоростью до 2 оборотов в секунду. То есть в течение 5–7 минут неотрывно надавливаем на точку и постоянно вращаем палец, интенсивно сдвигая кожу вокруг точки. Это общий прием, а некоторые особенности надавливания оговорим во время лечения. Лечение с помощью акупрессуры длится до месяца, но не меньше 20 дней. Потом можно сделать перерыв на 2 недели и, при необходимости? повторить сеанс еще раз.

### Цзю в русских традициях

Знаете ли вы, что в Европе совершенно не умеют использовать горчичники? И что следы от банок на спинах наших бывших соотечественников американские врачи принимают за следы насилия? Теперь сравните банки, горчичники и цзю-терапию, которую в древности выполняли горячими металлическими палочками и – контактно! К какой традиции мы ближе? К восточной, конечно!

А помните вы, какой бум вызвало появление в наших аптеках вьетнамского согревающего бальзама «Золотая Звезда»? Мы с энтузиазмом принялись намазывать лимфатические узлы при ангине, крылья носа при насморке, из инструкции с удивлением узнали, что в придачу к носу следует намазать большой палец руки... Пожалуй, для нас это был первый массовый урок восточной рефлексотерапии. Вот этот согревающий вьетнамский бальзам, приготовленный из натуральных компонентов, нам сейчас пригодится!

Домашнюю рефлексотерапию можно провести с согревающим составом собственного приготовления или с только что упомянутым вьетнамским бальзамом. Согревающий состав мы наносим на массирующий палец и втираем его в рефлексную точку на энергетическом канале.

Нижеприведенный состав и вьетнамский бальзам пригодны для «внутреннего» употребления. Используем согревающую мазь на основе масла и чеснока в такой ориентировочной пропорции:

- 10 частей тертой мякоти чеснока
- 10 частей масла ши
- 2 части воска
- 2 части меда

Если у вас грубая кожа, которая легко переносит раздражающее воздействие, состав как раз для вас! Если кожа нежная, как у ребенка, уменьшите долю чеснока во втирании так, чтобы не было ожога. Воздействие должно вызвать не ожог кожи, а теплоту, легкое жжение или онемение по ходу воздействия. Лечение с помощью эфирных составов может быть достаточно длительным – не меньше 15 дней, но оно дает хороший эффект!

Только **не используйте** для прижиганий **Меновазин, Долобене гель** и другие фармацевтические средства! Эти синтетические препараты предназначены для согревания мышц, а не для втирания в рефлексные точки. При втирании синтетического препарата в активную точку вся его химическая формула будет передана энергетическому каналу.

Подобные эксперименты уже проводились в Европе: для лечения печени определенное лекарственное средство внутримышечно вводилось не просто в ягодичцу, а в активную точку канала печени. И эффективность воздействия повышалась! Но у нас другая задача, мы передаем больным органам не лекарственный препарат, а энергию. Натуральный травяной состав здесь нисколько не повредит, а «впрыскивание» химических соединений – совершенно не желательно.

### Цзю-терапия, воздействие внешним теплом

В Китае распространен общий термин **чжень-цзю**, что означает укол иглой и прижигание жизненной точки, **сюе**. Что подчеркивает общность древних методов воздействия. Но если метод чжень (укол иглой) со временем не претерпел изменений, то цзю-терапия прошла путь от осязаемого воздействия до бесконтактного точечного прогрева. И никакая аллергическая реакция кожи, тем более ожог, во время цзю-терапии не допускается!

Почему до сих пор используют метод цзю? Он безопасней, чем иглоукалывание, а эффективность выше, чем при акупрессуре.

Традиционная цзю выполняется с помощью мокса-сигареты, скользящей **на безопасном расстоянии** над поверхностью кожи. Мокса – это гильза из рисовой бумаги, набитая полынью. Мокса поджигают, ведут ею над поверхностью кожи, прогревая жизненные точки. Точки принимают тепловую энергию и передают ее дальше по всему энергетическому каналу. Мокса-сигарету вы можете приобрести в магазине или сделать собственными руками. Мы, пожалуй, так и поступим, чтобы сэкономить средства.

### **Изготовление мокса-сигареты**

Приобрести рисовую бумагу для набивания мокса-сигарет – хлопотное дело, не везде ее можно найти. Самостоятельно набивать папиросную бумагу полынью не стоит – горение будет неправильным. Мы сделаем имитатор сигареты, хотя с точки зрения горения это будет совершенно правильный выбор.

Итак, для изготовления полынной сигареты надо собрать и просушить листья полыни. Сушеные листья перетирают между ладонями, чтобы почувствовать, как одна часть исходного сырья шелушится и отсеивается, а другая часть скатывается в комок. Для работы нужна именно эта клейкая комковатая фракция. Делаем из нее плотные катышки размером с горошину. Горошинки зажимаем пинцетом и поджигаем. Это и есть наиболее удачная имитация мокса-сигареты!

Отшелушившуюся фракцию не спешите выкидывать, ее можно смочить чесночным соком и тоже скатать в шарики – производство будет практически безотходным.

### **Способы воздействия полынным теплом**

Цзю-терапия, в отличие от акупрессуры, требует подготовки и сосредоточенности, которая волей-неволей включается за счет работы с дымящейся сигаретой. Поэтому про внимательность и отключение от внешних источников раздражения напоминать не надо. И если вы, прочитав начало главы 1, поняли, что такое энергетические каналы и активные точки, то нам остается усвоить только способы воздействия на каналные точки и перейти к схеме их расположения, то есть к Атласам активных точек.

Способов воздействия на кожу не так уж много, всего три: «статический», «клюющий» и «утюжка» канала. Названия образные, стоит их немного раскрыть, и вы сразу представите и запомните все способы.

• При **статическом прижигании** зажженный конец полынной сигареты неподвижно держат **на расстоянии 3 см от рефлексной точки**

## **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.