

Мари-Франс Мюллер
Нуан Ле Куан

ЛИЦЕВАЯ РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Вьетнамский метод
дьен чам

ПИТЕР

Москва•Санкт-Петербург•Нижний Новгород•Воронеж
Ростов-на-Дону•Екатеринбург•Самара
Киев•Харьков•Минск
2003

Мое знакомство с дьен чам

Известно, что здоровье — бесценный дар природы, и сохранить его — важная задача для каждого человека. Официальная медицина предлагает множество решений этой задачи. Самым обычным явлением стала пересадка от человека к человеку различных частей тела и внутренних органов. Уже далеко не фантастика клонирование животных и близятся к завершению работы по клонированию людей, что с точки зрения науки позволит решить проблему рождаемости в развитых странах. Для лечения заболеваний изобретаются все новые лекарства, эффективные, но порой очень дорогие. Увы, несмотря на огромные достижения медицины, количество болезней в мире не уменьшается. Как же избавиться от болезней, вернуть утраченное здоровье? Как предупредить развитие недуга? И можно ли это сделать самому?

Да, утверждаю я, можно, при помощи уникальной вьетнамской методики дьен чам.

Разыскивая источники здоровья в окружающем нас мире, мы забываем, что главные резервы, необходимые для победы над любым недугом, заложены в нас самих. Человеческий организм обладает мощными естественными ресурсами для сохранения и восстановления здоровья. Методика дьен чам открывает перед нами новые возможности в плане профилактики и лечения заболеваний. Этот удивительный вьетнамский массаж лица мобилизует на борьбу с болезнями все внутренние силы организма и тем самым помогает добиться максимального эффекта при минимальных затратах времени и средств.

Во многих странах мира, где доктор Нуан Ле Куан читает лекции о своем методе дьен чам, его называют поистине волшебным. И неудивительно. Ведь он восстанавливает здоровье без применения лекарств. Нет

ничего проще! Так, например, после непродолжительного массажа рефлекторных точек лица пальцами руки или шариковой ручкой сильнейшая головная боль прекратится через несколько секунд, так же быстро исчезнет и боль в спине. Более того, дьен чам поможет вам;

- вылечить болезнь;
- устранить боль;
- укрепить здоровье;
- предупредить начало заболевания.

И все это — буквально за несколько минут! Не верите? Когда я впервые встретилась с доктором Нуаном Ле Куаном в медицинском центре в Тулузе, я тоже скептически отнеслась к утверждению вьетнамского ученого, что двумя-тремя уколами карандаша или шариковой ручки можно мгновенно устранить боль. Видя мое недоверчивое выражение лица, он спросил, есть ли у меня жалобы на боль, страдаю ли я какой-нибудь болезнью. Я рассказала, что двадцать пять лет назад в результате несчастного случая у меня произошло смещение шейных позвонков, после чего правая рука была парализована несколько месяцев. Рефлексотерапия смогла решить эту проблему, но онемение пальцев осталось до сих пор. «Ничего сложного!» — воскликнул Нуан Ле Куан, еще больше увеличив мои сомнения. Вооружившись обычной шариковой ручкой с закругленным концом, вьетнамец начал массировать мое лицо, периодически нажимая на определенные точки. Процедура заняла несколько минут. К моему изумлению, я ощутила, что энергия вновь начала циркулировать в моих «умерших» пальцах, лишь зона указательного пальца по-прежнему оставалась бесчувственной. Я сказала об этом вьетнамцу, и Нуан принялся энергично массировать мне

точки в области лба. Спустя десять секунд все пришло в норму. Я вновь ощутила свои пальцы, которые были бесчувственными в течение двадцати пяти лет! Вот так я познакомилась с методикой дьен чам, с воодушевлением приняла ее и с удовольствием расскажу о ней вам.

Дьен чам — новейший массаж, которому удалось завоевать пальму первенства среди подобных методов лечения благодаря эффективности и простоте. С помощью дьен чам каждый человек может предупредить заболевание или облегчить его протекание. Не надо дожидаться, пока болезнь полностью завладеет вашим организмом. Начинайте бороться с ней как можно раньше.

Дьен чам — самостоятельный метод лечения, но он прекрасно сочетается с традиционной медициной. Предлагаемая книга научит вас этому простому массажу, основанному на стимуляции рефлекторных точек лица (а таких точек около 60), познакомит с функциями этих точек, объяснит, какие из них и при каких недугах следует подвергать массажному воздействию. Методика дьен чам настолько проста в применении, что, изучив ее, воспользоваться ею сможет каждый. Так что читайте книгу, следуйте нашим советам, и вы сами увидите, что чудеса случаются не только в сказках.

Удачи вам!

Мари-Франс Мюллер

Введение. Что может дьен чам ?

Более десяти лет я провожу лечение с помощью дьен нам в медицинских центрах Фракции (Париж, Тулуза, Лион и Авиньон), а также в Бельгии, Швейцарии, Люксембурге и Германии. Я избавил тысячи людей от разных болезней очень простым способом: стимуляцией определенных точек лица при помощи обычной шариковой ручки. Надо подчеркнуть, что дьен чам особенно помогает тем хроническим больным, которые годами безуспешно пытались избавиться от недугов другими способами нетрадиционной медицины. Использование дьен чам позволит вам отказаться от других методов лечения (акупунктуры, магнитотерапии и др.). Вполне вероятно, что вы сможете обойтись и без традиционной медицины с ее химическими препаратами.

Эффективность метода лицевой рефлексологии зависит от многих факторов. При одних заболеваниях для полного выздоровления достаточно провести один сеанс стимуляции рефлекторных точек. Например, при болях в пояснице, связанных с усталостью, болях в шейном отделе позвоночника, возникающих при переохлаждении, головных болях при переутомлении, стрессах, нарушении пищеварения, при простуде или аллергии. В других же случаях для достижения устойчивого эффекта необходима более длительная стимуляция лицевых точек воздействия.

Пользу, которую принесет дьен чам, трудно переоценить. Ведь с его помощью можно не просто приостановить болезнь в начальной стадии, вылечить хронические недуги, но и предупредить серьезные осложнения при острых заболеваниях. Врачи и лекарства вам не понадобятся, поскольку все, что необходимо для лечения, — это пальцы рук или шариковая ручка с закругленным концом.

Конечно, надо понимать, что чудо-метод не спасет вас от болезни, если вы не обратите самого серьезного внимания на первопричины своего заболевания. Речь идет о неправильном питании, загрязнении окружающей среды, стрессах, физическом и психическом переутомлении и т. д.

Область применения дьен чам

Описание всех возможных областей применения метода дьен чам не уместится на страницах этой книги. Поэтому я предлагаю список лишь некоторых заболеваний, при которых лицевая рефлексология наиболее эффективна.

- Остеохондроз позвоночника, полиартрит, артроз, ревматизм, вывихи, люмбаго, ишиас и т. д.
- Сексуальные проблемы, болезни половых органов, гормональные нарушения, нарушения менструального цикла, аменорея, простатит, импотенция, фригидность, преждевременные роды, фиброма, гипотиреоз, гипертиреоз, киста яичников, мастопатия, анемия и т. д.
- Кожные заболевания: дерматит, опоясывающий лишай, угри, экзема, псориаз и т. д.
- Заболевания органов пищеварения: гастрит, колит, диабет, гепатит, холецистит, запоры, диарея, ожирение, целлюлит и т. д.
- Заболевания нервной системы: бессонница, неврозы, депрессия, детская нервозность или гиперактивность, хроническая усталость, мигрень, головная боль, астения, болезнь Паркинсона, гемиплегия, парестезия и т. д.
- Заболевания органов кровообращения: варикозное расширение вен, гипотония, гипертония, головокружение, сосудистая недостаточность и т. д.

••• Введение. Что может дьен чам?

- Заболевания органов дыхания: бронхит, бронхиальная астма, синусит, простуда.
- Нарушение зрения, снижение слуха, аллергия.

Что означает дьен чам

В основе массажа дьен чам лежит лицевая терапия, которая включает в себя диагностику заболеваний по лицу и кибернетическую терапию. Разработал этот революционный метод вьетнамский профессор Буи Кок Шу. Многие годы я изучал основы этой сложной науки и понял, что методику выдающегося вьетнамского ученого можно сделать более простой и доступной. Свое детище я назвал дьен чам, что в переводе с вьетнамского языка означает «лицевая рефлексология». Это название отражает сущность метода (рефлексология) и указывает на место проведения манипуляций – лицо.

В заключение хочу подчеркнуть, что преимущество дьен чам перед другими аналогичными методами заключается не только в его высокой эффективности, но и в возможности самостоятельного применения массажа.

Удачной вам работы по методике дьен чам!

Нуан Ле Куан

Часть 1

**Первое знакомство
с дьен чам**

Возникновение дьен чам

Открытие профессора Буи Кок Шу

Массаж дьен чам возник еще в 1980 году во Вьетнаме, в городе Хошимине (древнее название города – Сайгон), благодаря трудам профессора Буи Кок Шу. Работая в одном из городских госпиталей, этот врач широко применял в своей лечебной практике методы акупунктуры. Ученый предположил, что поверхность лица рефлекторно связана с частями тела, так же как подошва, ладонь и ухо. После долгих лет исследований вьетнамский профессор точно установил «чудесную связь» между рефлекторными зонами и точками на лице человека со всеми внутренними органами и тканями тела. В основе проведенной работы ученого лежали древнейшие восточные взгляды на мироздание, такие, как принцип предсказания и-цзин и принцип аналогии.

И-цзин и принцип аналогии

И-цзин известен на Западе главным образом как метод предсказания. Точного определения и-цзин не существует. Однако существует медицина, которая широко применяет этот метод. В чем же его суть? Возьмем простой музыкальный пример: взаимосвязь звуков одной и той же тональности. Извлекая звуки одной и той же тональности на разных инструментах, мы можем получить гармонично звучащее музыкальное произведение. Одна нота естественно вытекает из другой, сплетаясь вместе, они составляют ласкающие слух аккорды. А вот одновременное извлечение звуков разной тональности производит действующий на нервы шум. Древние восточные врачи, а вслед за ними и профессор Буи Кок Шу пришли к выводу, что организм человека подобен оркестру, исполняющему музыку жизни, в которой одна фальшивая нота сразу же негативно отзывается на всем произведении в целом.

К той же мысли подводит и принцип аналогии, «гласящий» что тела одной и той же формы имеют сакральную связь. В соответствии с этим принципом китайская медицина, например, использует различные минералы и растения, имеющие внешнее сходство с внутренними органами и частями человека, для лечения заболеваний. Исходя из этих соображений и согласуясь с методом и-цзин, профессор Буи Кок Шу начал свои исследования. Поскольку линия носа во многом повторяет линию позвоночника, то, по-видимому, между ними существует определенная связь, пришел к выводу профессор. Он проверил свою гипотезу на пациенте, страдающем от болей в спине. Кок Шу определил болезненную точку на поверхности носа больного, использовал иглоукалывание, и боль в спине мгновенно прекратилась. Надо сказать, что в дальнейшем Буи Кок Шу проводил эту процедуру не один раз и всегда получал превосходные результаты.

Идеи профессора получили развитие в работах его учеников, в результате чего было доказано, что линия носа соотносится с позвоночником, ноздри, имеющие сходство с ягодицами, рефлекторно связаны с ними, а брови – с плечами и лопатками. Так была составлена первая схема проекций частей тела на лице человека (см. рис. 1).

Лицевая терапия и буддизм

В дальнейшем количество таких схем достигло двадцати двух: было выявлено более пятисот рефлекторных точек на лице (в акупунктуре их не более тридцати). Таким образом, профессор Кок Шу создал новую методику лечения, более эффективную, чем акупунктура. Он назвал свой метод «лицевая терапия».

Это название объединило сразу два термина: «лицевая диагностика» и «кибернетическая терапия».

Лицевая диагностика занимается поисками болезненных (чувствительных) и так называемых «немых» (лишенных чувствительности) точек, которые помогают поставить верный диагноз.

Что касается кибернетики, то, как известно, эта наука представляет собой соединение механики и электроники. Почему же мы говорим о кибернетической терапии? Просто потому, что профессор Кок Шу рассматривает лицо как клавиатуру ЭВМ. Достаточно нажать на клавишу (точку на лице), чтобы установить связь между ней и органом, расположенным на определенном расстоянии.

Лицевая терапия – сложный комплексный метод. Он тесно связан с акупунктурой, неврологией, патофизиологией, химией, физикой, геометрией, кибернетикой и включает в себя философские учения, основанные на принципах буддизма (таких как дзен, даосизм, конфуцианство, и-цзин). Лицевая терапия опирается также на традиционные методы вьетнамской медицины. Из этих научных знаний были выведены правила и принципы связи, сходства, симметрии, а также принцип обратного эффекта лицевой терапии. Рефлексология, акупунктура и массаж – это те основные положения, которые Нуан Ле Куан положил в основу своего массажа дьен чам.

Астма и судьба Нуана Ле Куана

В молодости с Нуаном Ле Куаном произошла удивительная история. Когда ему было двадцать лет, ему предсказали, что он станет врачом, объездит весь мир и прославится тем, что разработает необычный метод лечения. В то время Нуан жил во Вьетнаме и изучал

архитектуру, поэтому слова предсказателя показались ему совершенно абсурдными.

В 1975 году многие родственники Нуана эмигрировали во Францию. По семейным обстоятельствам Нуан не смог выехать из страны и был вынужден примириться с жизнью во Вьетнаме. Но именно тогда он познакомился с лицевой терапией, поэтому впоследствии он сказал: «Лучшие годы моей жизни прошли в коммунистической стране».

С методом лицевой терапии Нуан Ле Куан впервые познакомился в 1985 году. Нуан давно страдал от бронхиальной астмы, поэтому в конце концов он попал в медицинский центр профессора Буи Кок Шу. Большого желания испытывать на себе «прелести» акупунктуры у Нуана не было, но когда ему объяснили, что эта неприятная процедура поможет ему избавиться от болезни, он не стал возражать. Он был потрясен, когда после одного сеанса акупунктуры его хроническая простуда (которая и вызывала приступ астмы) прошла в мгновение ока. Понятно, почему Нуан в тот же день приобрел акупунктурные иглы и принялся за изучение метода Кок Шу. Сначала методика лицевой терапии показалась Нуану чрезвычайно запутанной. Однако со временем он настолько освоил методику, что когда его заболевание вновь обострилось, Ле Куан встал перед зеркалом и поставил иглы в нужные точки на лице. Простуда тотчас же прекратилась. После этого Нуан Ле Куан решил всерьез заняться изучением и пропагандой лицевой терапии.

Первые шаги. Иглоукалывание или массаж?

В 1986 году Нуан Ле Куан уехал во Францию к своей семье. Через несколько месяцев ему удалось применить способ лечения, который он привез с собой из

Вьетнама. Узнав, что во Франции и других западных странах пациенты часто отказываются от акупунктуры из-за болезненности иглоукалывания, Нуан Ле Куан решил усовершенствовать и упростить методику лицевой терапии. Он полностью отказался от применения игл, заменив их другими, не столь «страшными» инструментами. Так иглоукалывание сменил привычный для европейцев массаж. Свой метод лечения Нуан Ле Куан, как уже говорилось, назвал «дьен чам».

Основным инструментом для массажа Нуан Ле Куан выбрал обычную шариковую ручку с закругленным концом. И чем больше он практиковался, тем очевидней становилось, что максимального эффекта от массажа можно достигнуть без особых усилий и не используя сложных инструментов.

Ле Куана стали приглашать на различные конференции в медицинские центры, где просили рассказать о новом способе лечения. Он читал лекции и охотно делился опытом, демонстрируя метод на пациентах. Сеанс обычно продолжался всего 2–3 минуты. Результаты, которые он показывал, производили глубокое впечатление на врачей.

Метод Нуана, который он назвал «дьен чам», существенно отличался от традиционной лицевой терапии Буи Кок Шу. Помимо отказа от обязательных для лицевой терапии игл, Нуану удалось упростить методику Кок Шу, выявив всего около 60 основных рефлекторных точек на лице (вместо 500, использующихся в лицевой терапии Кок Шу).

В результате в одном солидном французском медицинском справочнике появилось следующее утверждение: «Терапевтическое использование игл в медицине устарело, новая технология (дьен чам) значительно улучшает состояние пациента и совершенно для него безопасна».

Основы теории

Лицевая терапия и дьен чам

Для того чтобы лучше понять дьен чам, необходимо изучить его основные принципы, о которых уже коротко упоминалось в предыдущей главе.

Акупунктура и лицевая терапия

Связь лицевой терапии с акупунктурой совершенно очевидна. И, хотя в лицевой терапии используется около пятисот точек, а в акупунктуре – всего тридцать, каждая рефлекторная точка лица связана с акупунктурными точками посредством меридианов (так, 50-я и 233-я точки сообщаются между собой по меридиану печени). При этом для стимуляции рефлекторных точек используются иглы, моксас (специальные палочки или шишечки) или другие инструменты типа боров, каучуковых молоточков.

Рефлексология и лицевая терапия

Существует несколько методов диагностики, основанных на рефлексологии: иридодиагностика, рефлексология стопы, эндоназальный и вертебральный методы, акупунктура лица в китайской медицине и т. д. Следует отметить, что все эти методы не имеют прямой связи с лицевой терапией, хотя и базируются на принципах древней восточной философии и медицины.

Основные принципы дьен чам

Существует несколько основополагающих принципов, которые определяют сущность метода лицевой терапии и его младшего собрата дьен чам. Благодаря этим принципам ученым удалось выявить минимум основных линий, расположенных в определенном направ-

лении по телу человека, и свести их к простой схеме, сделав легкими для запоминания.

Принцип формальной связи

Мы уже говорили о принципе аналогии и методе предсказания и-цзин. Именно они и лежат в основе принципа формальной связи. Итак, напомним: все тела, имеющие одинаковую форму, взаимосвязаны. Мы уже рассказывали об этом, проводя аналогию между сходными по форме линиями носа и позвоночника, ноздрей и ягодич и т. д.

Принцип природной связи

Возьмем конкретный пример, который отражает принцип природной связи: шея соединяет голову с туловищем. Точно так же запястье соединяет кисть с предплечьем, а лодыжка — ступню с голенью. Вьетнамцы называют части тела, соединяющие две другие части, одним словом — «со». Шею они называют «саі со», запястье — «со тау», а лодыжку — «со чан». В соответствии с этим принципом легко представить, что переносица (корень носа) точно таким же образом соединяет нос со лбом (лицом). Массируя эту зону (переносицу), можно разблокировать шейные позвонки, так как переносица похожа на шейный отдел позвоночника. А для того чтобы вылечить горло, надо стимулировать рефлекторную зону в области запястья или лодыжки.

Принцип однородности

Этот принцип основан на связи между больными органами и рефлекторными точками на лице. Их можно определить на лице при пальпации (прощупывании), а иногда и просто увидеть. Количество этих точек и степень их чувствительности являются показателем тя-

жести заболевания или нарушения функции органа.

Принцип симметрии

Согласно принципу симметрии части тела, расположенные справа, соотносятся с правой половиной лица, а слева — с левой половиной. Этому же правилу подчиняются и точки, расположенные на лбу. Принцип симметрии соблюдается в отношении как наружных, так и внутренних органов.

Принцип внутренней связи

Все в мире взаимосвязано. Это правило справедливо и в отношении человеческого организма. Например, если вы страдаете мигренью, то надо обязательно следить за состоянием печени и желчного пузыря. Если вас беспокоит боль в горле, проверьте состояние вашего кишечника. Принцип внутренней связи отражает целую цепь взаимодействий: точки — органы — функционирование органов — рефлекторные зоны — части тела. Этот принцип является основой рефлексологии. Лицевые точки воздействия наиболее близко расположены к мозгу — центру управления жизненными функциями организма, поэтому неудивительно, что определенные точки лица рефлекторно связаны с различными частями тела. Что касается шеи, то она осуществляет связь тела с головой, через нее проходят главные энергетические каналы. Шея является центром схождения и расхождения различных меридианов.

Принцип обратной связи

В зависимости от заболевания рефлекторные точки требуют различного по длительности, частоте и интенсивности воздействия. При недостаточной стимуляции вы не сможете достичь хорошего результата, с

другой стороны – чрезмерная стимуляция создает риск получения обратного эффекта, и ситуация может ухудшиться. Чтобы этого избежать, воспользуйтесь простым советом: те точки, которые при нажатии не вызывают боли, стимулируйте легко, а те зоны или точки, которые чувствительны к нажатию, массируйте более интенсивно. Сеансы, которые мы советуем вам проводить, должны быть короткими.

Принцип безболезненной точки

Этот принцип позволяет обнаружить необходимые для лицевого массажа точки воздействия. В любой рефлекторной зоне, где находится болезненная точка, обязательно присутствует точка безболезненная. Клинический опыт подтверждает справедливость этой формулы. Лицевая терапия использует 500 рефлекторных точек. Нумерация точек не имеет четкой последовательности (например, рядом с точкой 1 находится точка 43).

Лицо – зеркало тела

Если представить, что человеческий организм – это микрокосм Вселенной, в которой все подчинено закону взаимосвязи, то аналогично каждая часть нашего тела связана со всем организмом в целом. Это голографическая концепция. Согласно ей, лицо является уменьшенной проекцией тела, и все происходящее внутри нас отражается на лице. На этом зеркальном эффекте и основана вся рефлексология.

Дьен чам. Просто и эффективно

Итак, дьен чам значительно упрощает методику лицевой терапии. Дьен чам состоит в стимулировании рефлексогенных зон и точек на лице, которое вызы-

вает циркуляцию энергии, необходимую для нормальной работы органов. Этот лечебный и профилактический метод восстанавливает здоровье и активизирует основные функции организма, Он также укрепляет иммунитет, помогая организму справиться с болезнями. Попутно, проводя легкий массаж лица, вы вызываете расслабление мышц, улучшаете локальную циркуляцию крови, вследствие чего разглаживаются самые глубокие морщины и омолаживается лицо.

Конечно, дьен чам не излечит серьезную травму или запущенное заболевание. Но, комбинируя традиционную медицину с дьен чам, вы добьетесь мгновенного облегчения и более быстрого выздоровления. Вам больше не понадобятся лекарства, зачастую имеющие массу побочных эффектов. А в предупреждении и лечении незначительных недугов, которые омрачают жизнь и которым медицина не уделяет зачастую должного внимания, дьен чам просто незаменим!

Впечатляющие результаты

Очень многие болезни, даже хронические, могут быть вылечены при помощи стимуляции рефлекторных точек на лице. Это кажется невероятным, но это так. Несколько прикосновений — и пройдет мигрень, исчезнет боль в спине, снимется приступ астмы, остановится начинающаяся простуда. И все это благодаря методу дьен чам.

Эта уникальная методика поможет и вполне здоровым людям. Вас мучает бессонница? Несколько массажных движений — и вы заснете как младенец. Вы валитесь с ног от усталости, а впереди еще множество дел? Воспользуйтесь дьен чам — и к вам вернется утренняя бодрость. Ваши нервы на пределе? Что ж, дьен чам легко снимет напряжение и поможет расслабиться.

Техника на все случаи жизни

Головная боль может разрушить самый романтический вечер, приступ желудочной колики – испортить настроение за праздничным столом, а ноющая тяжесть в пояснице – прервать успешно начатый рабочий день. В жизни часто бывает, что приходится терпеть боль, не имея под рукой необходимого лекарства. Но ведь дьен чам необычайно удобен и легко применим в любое время, в любом месте и при любых обстоятельствах.

Освоив массаж основных точек, при малейшем возникновении боли вы можете применить дьен чам, и результат не заставит себя ждать.

Я вспоминаю случай, когда однажды подвернул ногу на обледеневшем асфальте. Почувствовав сильную боль, я простимулировал зону на лице большим пальцем руки; боль сразу прекратилась, и я без труда дошел до дома.

Помощь при серьезных патологиях

Дьен чам дает положительный эффект и при серьезных заболеваниях. Особенно в сочетании с классическими методами лечения. Единственное, что необходимо помнить: излишества никогда и никого не доводили до добра. Будь это вкусная еда, питье, таблетки или дьен чам. Если самолечение не дает нужного эффекта с первого раза, вам следует обратиться за помощью к врачу.

Возможность применять дьен чам самостоятельно позволяет прибегать к нему настолько часто, насколько это необходимо (даже несколько раз в день). Стимуляция точек, связанных с нервной системой, улучшит вашу подвижность, поможет организму самому бороться с болезнью. Регулярные занятия дьен чам обязательно приведут вас к значительному улучшению здоровья.

Диагностика заболеваний и дьен чам

Правильно поставленный диагноз — краеугольный камень эффективного лечения и успешного выздоровления. Отыскивая чувствительные и «немые» точки, опытный терапевт быстро поставит диагноз. Но я не советую вам самостоятельно заниматься диагностикой. Ведь каждая точка лица соотносится с несколькими органами, и поэтому определить заболевание достаточно сложно. Надо ориентироваться на чувствительные точки, которые сигнализируют о проблемах в организме. А вот освоить массаж дьен чам несложно. Важно лишь помнить, что среди множества точек необходимо выявить наиболее болезненные, которые и надо активно стимулировать.

Борьба с будущими болезнями

При снижении иммунитета человек становится уязвимым для вирусов и бактерий, и, как следствие, может развиться заболевание. Обычно оно начинается со слабого места в организме. Также причиной возникновения недуга зачастую становится застой или блокирование энергии. Применение дьен чам поддерживает достаточный уровень энергии организма, обеспечивает ее хорошую циркуляцию, укрепляет иммунитет, что является лучшим способом профилактики заболеваний.

А при лечении очень важно достигнуть релаксации нервной системы. Релаксация лежит в основе всей китайской медицины и, соответственно, методики дьен чам.

Проблемы застоя энергии

Что касается ослабленного организма, то здесь все происходит по одной схеме: сначала, подцепив простуду, чувствуешь усталость, озноб, и это свидетельствует о нарушении энергетического обмена (застое энергии).

Не дожидаясь, пока ситуация ухудшится, надо принимать меры. Самый простой способ – стимуляция рефлекторных точек на лице, связанных с органами, где произошли нарушения функций.

После первого же сеанса стимуляции нервная система расслабится, энергия начнет циркулировать лучше, больной орган получит помощь, автоматически исчезнут боли и недомогание, и организму будет легче справиться с болезнью.

Мое утверждение, что болезнь связана с застоем энергии, взято из китайской медицины, согласно которой при заболевании надо лечить не конкретный орган, а воздействовать на весь организм, влияя на энергетический обмен. Для этого китайская медицина использует несколько энергетических уровней акупунктуры. При помощи дьен чам можно достичь того же результата, но намного легче, чем при акупунктуре.

Рекомендации по проведению массажа дьен чам будут даны чуть позже, а пока я хочу дать вам самые простые советы, как заботиться о своем здоровье. Итак, вам необходимо:

- периодически снимать напряжение нервной системы;
- поддерживать на должном уровне циркуляцию энергии;
- стимулировать иммунную защиту.

Пример. Боль в спине

Такой распространенный симптом, как боль в спине, может быть ликвидирован с помощью стимуляции нескольких точек лица простым карандашом. Обычно боль в спине означает, что ваша жизненная энергия заблокирована. Надо заставить ее вновь циркулировать по организму – и боль прекратится. Результат от воздействия наступит быстро и будет продолжительным

при условии, что приступ был острым и в дальнейшем вы не спровоцируете его резкими движениями. Но если боль хроническая и беспокоит вас длительное время, необходимо регулярно пользоваться дьен чам для предупреждения этой боли в дальнейшем. Для ускорения выздоровления можно проводить несколько сеансов массажа в день. Если облегчение наступило уже после первой процедуры, не останавливайтесь на достигнутом. Продолжайте ежедневно стимулировать точки. Помните, что недуг может вновь напомнить о себе. И никогда не отчаивайтесь, ведь дьен чам способен устранить даже давно мучащую вас боль.

Ритм и длительность сеансов

Человеку, который ничем не болеет и чувствует себя в форме, достаточно двух или трех сеансов дьен чам в неделю для профилактики заболеваний. Свободно циркулирующая по телу жизненная энергия — это прекрасная защита от любой хвори. И не стоит медлить, если здоровье начинает ухудшаться. Лучше предупредить болезнь, чем ее лечить. Для того чтобы снять усталость после рабочего дня и предотвратить появление болей из-за утомления нервной системы, достаточно вечером, прежде чем вы станете под душ, сделать простой сеанс массажа дьен чам. Эта гигиеническая процедура укрепляет организм и восстанавливает потраченную за день жизненную энергию. После этого массажа вы вновь ощутите радость жизни и в отличном настроении проведете остаток дня.

При лечении болезней количество сеансов зависит от заболевания и состояния пациента. Например, хронический бронхит можно вылечить (если правильно установлен диагноз) за два или три сеанса, но порой их требуется не менее четырех. Время воздействия так-

же строго индивидуально и зависит от того, насколько быстро наступает улучшение состояния вашего здоровья. В некоторых случаях сеанс может длиться полчаса и даже дольше, но обычно хватает двух-пяти минут. И если иной раз достаточно десяти «уколов» (нажатий) карандашом, то иногда их требуется немного больше. Более длительное лечение проводится, когда необходимо усилить циркуляцию энергии и разогреть организм.

Чтобы избежать осложнений, рекомендуется начинать лечение с 2–3-х сеансов, которые необходимо проводить в течение дня. Затем пациент сам должен определить ритм своих занятий.

Основы массажа

Приступим к изучению основных правил массажа, которыми вы будете пользоваться при массаже. Если вы новичок в дьен чам, то мы советуем вам регулярно проводить основной сеанс самомассажа, описанный в этом разделе. Когда он станет для вас привычным, вы сможете вносить в него различные дополнения. Проводить массаж лучше спокойно, не спеша, сосредоточиваясь на своих ощущениях. Поскольку техника массажа (стимуляции) проста, она не требует длительного обучения.

Инструменты

Стимуляция точек в дьен чам происходит при помощи пальцев, карандаша, шариковой ручки – в общем, любого удобного предмета, имеющего достаточно узкий и округлый по форме наконечник. Если вы будете использовать для массажа пальцы, то проводите его согнутым большим пальцем или кончиками указательного, среднего, безымянного (или тремя вместе).

В дьен чам существует множество массажных движений для стимуляции точек, но самыми распространенными являются круговые движения, поглаживания и похлопывания (особенно на твердых частях лица, таких как лоб и костные зоны).

Техника массажа

Для правильного проведения массажа необходимо принять удобное положение, лучше всего сесть на стул или высокую табуретку. Во время массажа (особенно если вы проводите стимуляцию при помощи инструментов) запястье или два пальца (безымянный и мизинец) правой руки целесообразно постоянно

удерживать на лице. Такой своеобразный упор поможет вам избежать соскальзывания инструментов в нежелательном направлении (особенно около глаз). Подобное может случиться, если вы работаете поднятой рукой.

Массаж в зонах до уровня нижнего века удобнее всего проводить, используя в качестве упора запястье, а при стимуляции точек, расположенных выше переносицы, движения легче контролировать при помощи безымянного пальца и мизинца.

Порядок проведения массажа

Вы выбрали удобное положение? Правильно держите инструмент? Если да, то можно начинать!

1. Приставьте закругленный конец шариковой ручки или подушечку пальца к массируемой зоне (к точке или группе точек) и начинайте движения.

Обратите внимание

Старайтесь слегка надавливать на выбранную вами точку. Эта техника применяется при стимуляции точек, расположенных изолированно друг от друга. ,

2. Массируйте не только выбранную вами болезненную точку (группу точек), но и зону, расположенную вокруг. Массировать необходимо так, чтобы возникло приятное ощущение тепла. Направления движений обозначены стрелками на рис. 2, а, б. Движения могут идти в горизонтальном, вертикальном, диагональном и др. направлениях.

3. Надавливать на точку (зону) надо достаточно сильно (до покраснения кожи), но не переусердствуйте. Если подобное действие вызывает у вас неприятные, болезненные ощущения, необходимо прекратить массаж, особенно в первое время. В дальнейшем вы привыкнете и будете хорошо переносить эту процедуру. Помни-

те, что для достижения желаемого эффекта стимуляция должна быть не слишком слабой, но и не чрезмерно сильной. Придерживайтесь золотой середины!

Обратите внимание

Для начала попрактикуйтесь перед зеркалом. Попробуйте прочувствовать удобную для вас силу и амплитуду движений. Постепенно вы набьете руку, почувствуете себя гораздо увереннее, и зеркало вам уже не понадобится.

Правила массажа лица

- Для расслабления – массируйте сверху вниз, то есть ото лба к подбородку, от головы к стопам (см. рис. 3).
- Для повышения тонуса – массируйте лицо снизу вверх, от подбородка в сторону лба (от стоп к голове). В то же время новичкам не следует слишком уж придерживаться этого правила. Все придет с опытом.
- Помните о принципе симметрии. Согласно этому принципу, органы, расположенные справа, проецируются на правую сторону лица, а слева – на левую. Если человек левша, в этом случае проводится простой тест: если у вас болит правая лодыжка, то выясните, с какой стороны у вас находится чувствительная, болевая точка. Если точка расположена справа, то и массируйте ее до полного улучшения. Считается, что зоны на лице не меняют своих проекций.
- И последнее. Помните, что массаж лица будет давать стойкий эффект только при бережном отношении к трем источникам вашей жизненной энергии, то есть к энергии, исходно заложенной в вашем организме и восстанавливаемой во время отдыха, а также к энергии, которую вы получаете через питание и дыхание.

Оздоровительные виды массажа

Дьен чам – это очень эффективный вид оздоровительного массажа. Для ежедневного использования предлагаем вам наиболее простой вариант.

Утренний массаж

Эта процедура придаст вам бодрости и зарядит энергией на весь день. Она отлично поможет снять усталость после бессонной ночи, сделает подтяжку лица, улучшит циркуляцию крови и энергии. Ее можно проводить не только утром, но и в течение всего дня. Этот массаж занимает очень мало времени, и единственный инструмент, который вам потребуется, – ваши пальцы. Большинство из нас очень любят утром понежиться в теплой постели. Однако просто валяться в кровати по утрам весьма вредно. Давайте попробуем совместить приятное с полезным. Ночью ваш организм отдыхал, утром он еще дремлет, и, чтобы окончательно его разбудить, начинайте осторожно потягиваться. Вы наверняка видели, как потягивается кошка. Ваши движения должны быть столь же мягкими, плавными и осторожными. Постарайтесь потягиваться естественно, без напряжения. Сильное напряжение неразогретых мышц может вызвать их блокировку, и вы рискуете спровоцировать боль или судороги.

После потягиваний начинайте оглаживать ладонями свое тело, слегка растирая кожу, пока не ощутите приятное тепло. Затем переходите к массажу лица.

Закройте лицо ладонями (спрячьте его в ладонях), так, как делают дети при игре в прятки. Ваши большие пальцы при этом окажутся на скулах, а остальные будут прикрывать глазные впадины в районе переносицы. Не отрывая ладоней от лица, медленно пе-

ремещайте их вверх до волос и темени, разглаживая кожу лба. Далее опускайте их вниз по обеим сторонам лица, слегка растирая уши. В конце массажа ладони соединятся на подбородке. Верните руки в исходное положение и 10 раз повторите круговые движения (рис. 1).

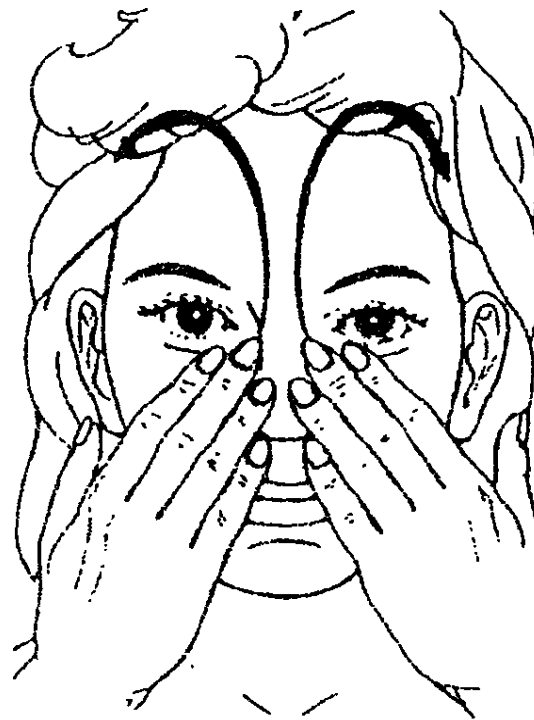


Рис. 1. Утренний массаж лица

При массаже не отрывайте ладони от лица. Закачивая этот короткий сеанс, задержитесь, чтобы почувствовать прилив тепла и энергии к лицу. Вы полны бодрости и энергии для наступающего дня!

Идите в ванную, чтобы продолжить массаж. Умойтесь сначала горячей водой, затем холодной. Лицо и тело тоже должны получить заряд бодрости. Эта укрепляющая и оздоровительная процедура позволит вам лучше переносить холод, и вы будете менее подвержены простудам.

Вышеописанный тонизирующий массаж лица незаменим для водителей. Не секрет, что усталость за

рулем часто приводит к авариям. Один короткий сеанс массажа сэкономит вас от беды на дороге, снимет утомление и придаст необходимый заряд бодрости.

Выбор рефлекторных точек для массажа

Теперь вы знаете, как проводить массаж, но испытываете некоторую растерянность при выборе нужных точек? Попробуем разобраться. Очевидно, что многочисленные связи точек и зон с органами и частями тела предоставляют различные возможности для стимуляции. С другой стороны, каждая точка лица связана одновременно с несколькими органами и отвечает за несколько функций. Как установить связь именно с поврежденным органом? Уверяю вас, массаж окажет лечебное воздействие только на больной орган, не навредив другим.

План массажа

Как составить план массажа? Есть несколько способов выбора точек и зон, на которые будет проводиться воздействие. Мы советуем вам по мере возможности пользоваться всеми предложенными методами определения точек воздействия.

1. Поиск «живых» рефлекторных точек

Будем основываться на чувствительных точках, прикосновение к которым пальцами или инструментами (шариковой ручкой, карандашом) вызывает боль. Они могут реагировать даже на тепло подносимого инструмента. Эти точки не вызывают ничего, кроме раздражения органа. Наиболее активные из них обозначены на диаграмме. Надавливая на одну из этих точек, стимулируйте ее. Так вы будете влиять на ваш больной орган.

2. Функции точек и их связи с органами

Применяя эти знания, вы сможете выбрать нужные точки в зависимости от симптомов заболевания. Для эффективного массажа иногда бывает достаточно одной или двух точек.

3. Диаграммные проекции органов

Это наиболее простой способ для начинающих. Достаточно знать рефлекторные зоны лица, их связь с различными частями тела и внутренними органами, для того чтобы стимулировать проблемную зону, не концентрируясь на отдельных точках. Такой массаж эффективно вылечит хронические заболевания, так как каждая точка рефлекторной зоны содержит в себе десятки функций и оказывает влияние на несколько органов, в том числе и на больной. Например, в случае блокады на уровне шейных позвонков достаточно помассировать рефлекторную зону на переносице. Знание каталога точек дает возможность стимулировать сразу несколько точек, соотносящихся между собой (26—8—106—34—61), больше надавливая на болезненные места. Шейные позвонки в этот момент должны находиться в покое, а позвоночник неподвижен. Таким образом, без всяких усилий и очень быстро вы сумеете оказать помощь пациенту, страдающему шейным остеохондрозом. Также, используя каталог точек, вы легко избавите себя от мигрени, боли в пояснице и т. д.

4. Точки, установленные опытным путем

Путем экспериментов можно установить, какие точки лечат какой орган. Полученные формулы точек эффективны при многих заболеваниях. Они могут быть удачно использованы даже на начальных стадиях обучения дьен чам, несмотря на недостаточные знания каждой рефлекторной точки.

Признаки изменения состояния здоровья

Дьен чам – прекрасное средство профилактики болезней. Способность лица отражать симптомы заболевания поможет выявить недуг, на ранних стадиях. Результаты лечения, восстановления функций органов отражаются на лице.

Существует три способа выявления симптомов начинающейся болезни (последний из них чаще применяется специалистами).

- Внешний осмотр, выявляющий такие признаки, как бородавки, прыщи, морщины, изменение цвета и состояния кожи (сухая, жирная), расширенные поры, изменение температуры какого-либо участка кожи в сравнении с соседними, нарушение структуры и эластичности кожи в некоторых местах, опухоли или вмятины, изменение мышечного тонуса (повышенный тонус мышц), сосудистая сеточка на лице, пятна, избыточный рост волос и т. д.
- Внутренние ощущения пациента, указывающие на проблемы со здоровьем: различные боли в области лица, стянутость кожи, нарушение чувствительности, жжение, покалывание, спазмы, ощущаемые на коже или под ней.
- Выявление симптомов при помощи специальных инструментов: локальное изменение температуры, электрического сопротивления кожи, изменение электромагнитных свойств участков кожи или точек.

Все эти симптомы являются предвестниками болезни или указывают на уже имеющееся заболевание или нарушение функции какого-либо органа. Бывает, что выявленные изменения свидетельствуют о наличии некой патологии или указывают на ее тяжесть и локализацию.

Один из самых универсальных признаков нездорового состояния — так называемая «изолированная точка», которая как бы не связана с окружающей кожей. При стимуляции этой точки (надавливании) вы не находите привычного сопротивления. Если вам не больно, продолжайте стимуляцию. Недостаточное сопротивление кожи свидетельствует о проблеме в вашем организме. При устранении проблемы этот признак исчезнет сам собой. Уточним, что подобное «поведение» «изолированной точки» наблюдается только при острых заболеваниях и не характерно при хронических.

Массаж основных точек

Изучение расположения основных точек поможет вам достичь максимального эффекта от массажа в любой ситуации. Вы уже знаете, что каждая точка может осуществлять несколько связей, то есть соотноситься сразу с несколькими зонами нашего организма. Поэтому при массаже точек помните следующее:

- любая точка в первую очередь влияет на орган, который расположен к ней ближе всего;
- затем она воздействует на больной орган.

На практике это означает, что точки, расположенные, например, вокруг глаз, сначала эффективно влияют именно на глазные функции, а уже потом на другие органы. С другой стороны, все они могут оказывать лечебный эффект на больной орган, не затрагивая здоровые.

Вы можете смело довериться мудрости организма, который правильно воспримет сигналы с вашего лица и направит их к проблемной зоне.

Учтите несколько простых советов:

- сначала определите зону чувствительных точек;
- никогда не стимулируйте долго «немые» (безболезненные) точки;
- уделяйте каждой точке 5–10 с, более длительное воздействие нежелательно;
- не пытайтесь сами установить диагноз, ориентируясь на чувствительные точки. Это совсем не просто, и вы можете легко ошибиться. Так, например, повышенная чувствительность точки 37, связанной с селезенкой, не означает, что необходимо лечить заболевание крови или того, что у вас нарушен иммунитет. Она может просто свидетельствовать о том, что вы испытываете тяжесть в ногах в конце рабочего дня.

Но вернемся к основным точкам. Основные точки предпочтительнее стимулировать в указанном ниже порядке. Этот порядок логичен и связан с близким расположением точек друг к другу. Обратитесь к рис. 4, внимательно посмотрите на него и начните стимуляцию точек 50 и 41. Проведите 10 растираний, выждите несколько секунд и продолжайте массаж, сообразуясь с рис. 2, а, б (с. 36).

Порядок стимуляции точек

Т. 50 – отвечает за функцию печени (особенно ее правой части), проблемы пищеварения, метеоризм, запоры, остановку кровотечения.

Т. 41 – желчный пузырь (особенно после удаления), пищеварение, уровень холестерина, мигрени.

Следующие две точки могут быть стимулированы одновременно:

Т. 37 – селезенка, циркуляция крови и энергии, проблемы пищеварения, иммунодефицит, тяжесть в ногах.

Т. 39 – заболевания желудка, гастрит.

Точку 73 стимулируйте мягкими круговыми движениями. Эта точка очень нежная.

Т. 73 (расположена на нижнем крае глазной впадины) – глаза, легкие, яичники, уплотнение в груди (мастопатия).

Т. 3 – легкие, сердце (левая часть). Массируйте в горизонтальном направлении.

Т. 61 – легкие, печень, сердце, желудок, селезенка, носоглотка, гайморовы пазухи. Отвечает за остановку кровотечений, снимает боли, способствует естественному засыпанию, снимает жар, уменьшает насморк.

Т. 8 – сердце, шейные позвонки, горло, щитовидная железа, тахикардия, гипотония, боль в горле. Ее стимулируют круговыми движениями, надавливая на нос.

Т. 34 – плечи, руки (точки по длине бровей, начиная с т. 34), расслабляет нервную систему при бессоннице (вместе с точкой 124).

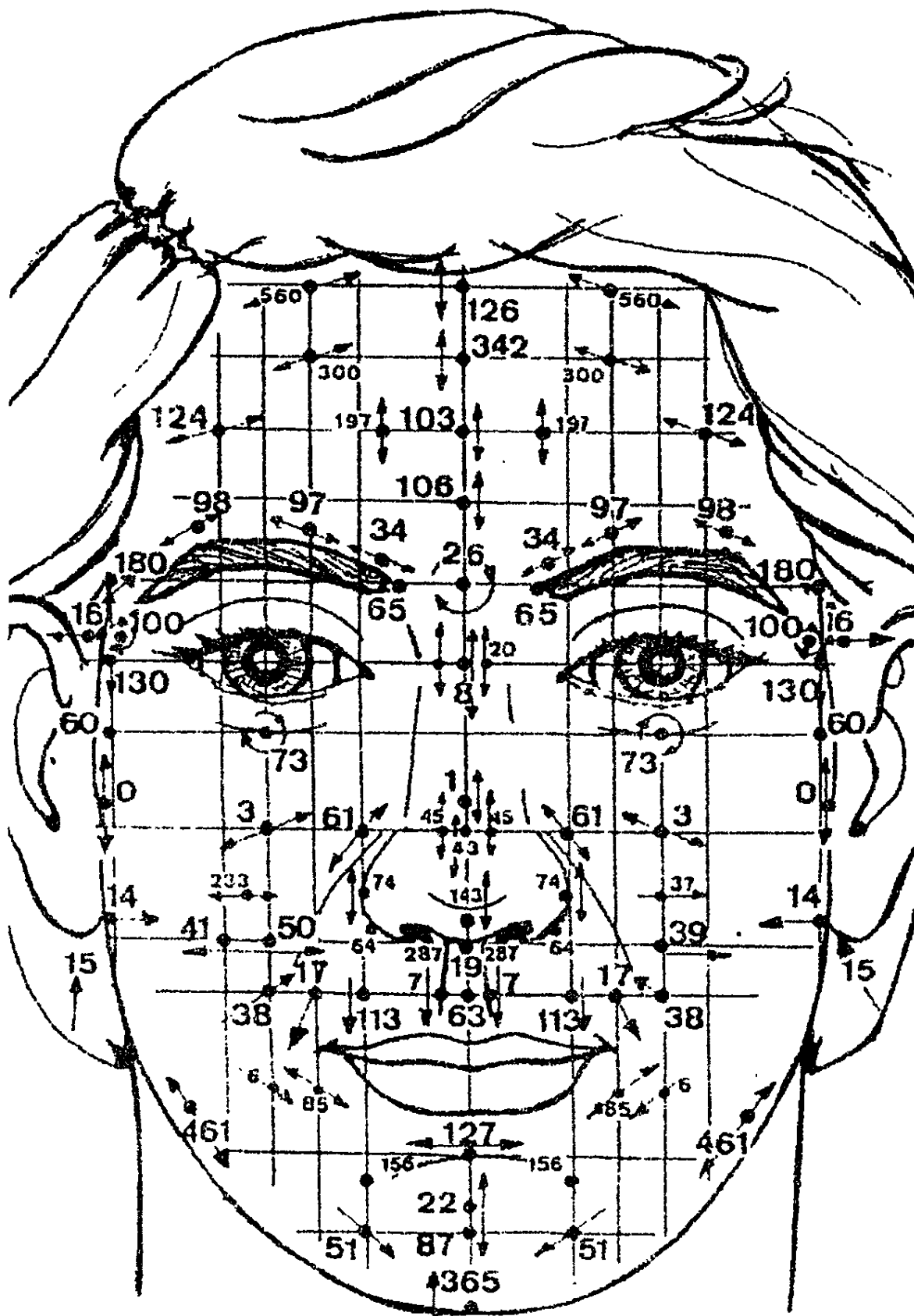


Рис. 2, а Направление массажных движений на лице анфас

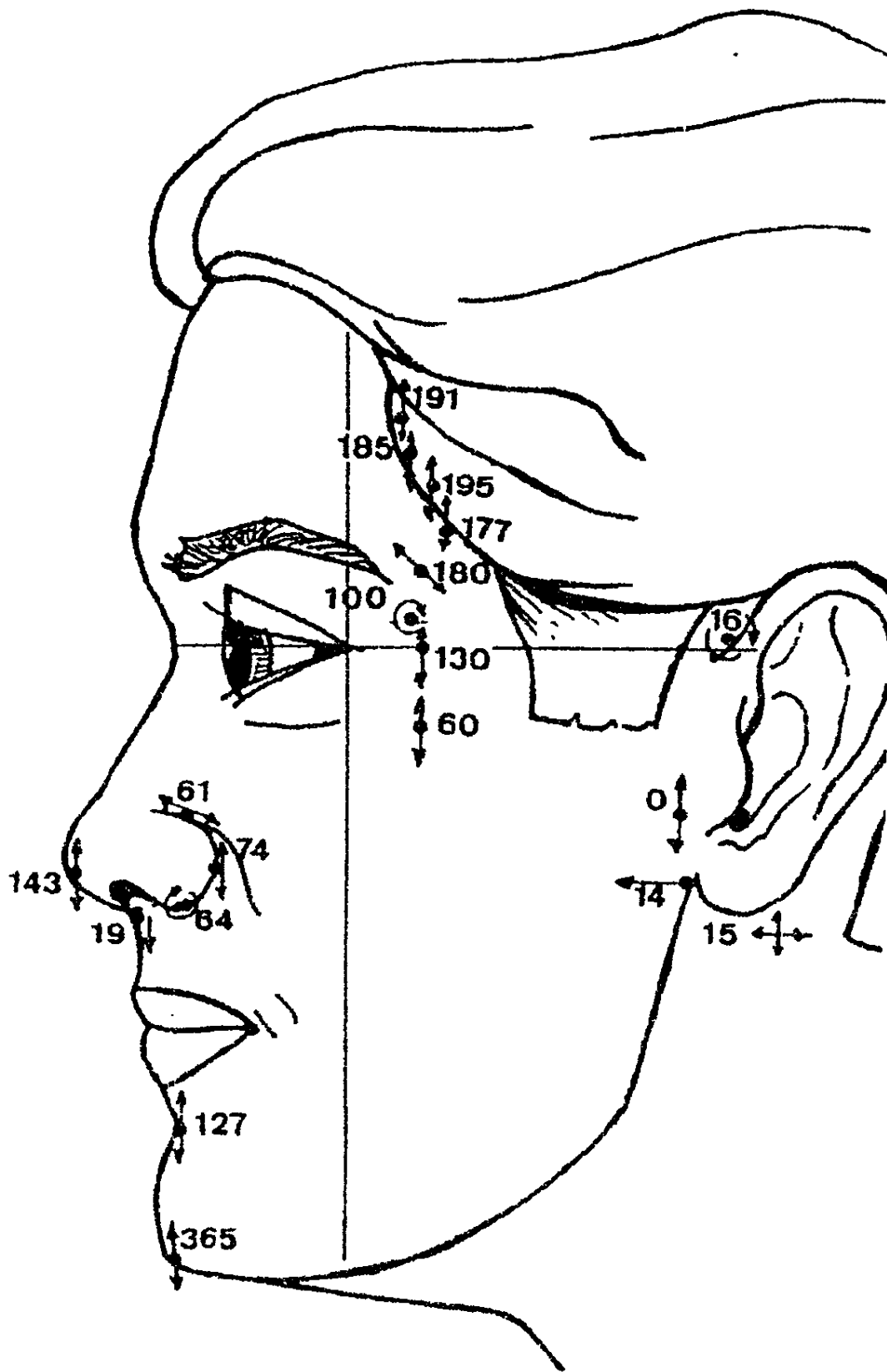


Рис. 2, б. Направление массажных движений на лице в профиль

••• Часть 1. Первое знакомство с дьен чам

Т. 26 – шейные позвонки, горло, пазухи, гипофиз, головные боли, успокаивает нервную систему у гиперактивных детей, но эта точка может вызвать и возбуждение, если ее стимулировать слишком сильно.

Т. 106 – горло, шейные позвонки, пазухи, позвоночник.

Т. 103 – стимулирует чакры, гипофиз, позвоночник.

Т. 126 – поясничный отдел позвоночника, копчик, анус, геморроидальные узлы.

Т. 342 – позвоночник: пояснично-крестцовый и грудной отделы (шейный отдел – точка 26).

Т. 126 и 342 – стимулируйте сверху вниз и снизу вверх короткими похлопывающими движениями. Т. 126 – похлопывайте вдоль пробора волос.

Т. 8 и 106 (шейный отдел позвоночника) – потирайте между бровей. Для плеч и рук – массируйте зону вдоль бровей. Крестцовый отдел – массируйте ноздри, контуры ноздрей – это ягодицы, а закругленный кончик носа – это паховая область.

Следующие точки массируются вертикально, вместе или по отдельности.

Т. 124 – расслабляет нервную систему.

Т. 180 – солнечное сплетение.

Следующие точки расположены на верхней губе. Вы можете их стимулировать все вместе, потирая вертикально или горизонтально.

Т. 19 – нос, печень, желудок, позвоночник, нижняя часть живота. Эта точка также укрепляет сердце. Она поможет приостановить икоту, рвоту, вызывает сокращение матки.

Т. 63 – ободочная кишка, поджелудочная железа, матка. Она помогает справиться с запорами, решить проблемы пищеварения, уменьшает головокружение, головные боли. Помогает при родах: стимулирует сокращение матки, останавливает маточное кровотечение.

Т. 17 – надпочечники. Стимуляция ее оказывает противовоспалительное действие.

Т. 113 – поджелудочная железа (диабет), яичники, предстательная железа, нарушения менструального цикла, цистит.

Т. 7 – те же функции, что и у точки 113.

Т. 38 – артроз коленных суставов. При артрите – стимулируйте с обеих сторон рта вертикально.

Точки, расположенные на подбородке:

Т. 127 (расположена в углублении на подбородке под нижней губой) – тонкий кишечник, болезненные месячные, спастический колит, диарея (стимулировать в самом начале заболевания), проблемы климакса, половые признаки. Данная точка стимулируется в вертикальном направлении.

Т. 85 – мочеточники.

Т. 87 – мочевой пузырь, матка.

Т. 22 – мочевой пузырь.

Т. 51 – ступни, пальцы ног.

Т. 365 – пальцы ног, анус, стопы, толстая кишка.

Заканчивается массаж стимуляцией точек в области уха:

Т. 16 – уши, внутренние и наружные кровотечения, обильные кровотечения при фиброме матки, обильное слезотечение, насморк.

Т. 14 – горло, паротит, гипертиреоз и гипотиреоз, снижение слуха, отит, слюнотечение. Точку массируйте горизонтально.

Т. 15 – ухо, челюсть. Расположена за мочкой уха. Массируйте горизонтально, затем вертикально.

Массаж заканчивается стимуляцией точки 0.

Т. 0 – это регулирующая точка, на которой следует заканчивать массаж. Меняя интенсивность нажатия, вы стимулируете поток энергии. Это особенно важно для ослабленного организма. Данная точка связана с ухом, глазами, ртом, носом, позвоночником.

Типовые сеансы дьен чам

Предложенные ниже типовые виды массажа дьен чам можно проводить в любом месте и в любой ситуации, так как эти процедуры займут у вас минимум времени – всего полторы минуты!

Расслабляющий массаж: точки 124–34–26–0

Все они расположены на лбу, кроме точки 0, расположенной перед ухом. Учитывая, что расстройство нервной системы лежит в основе многих заболеваний, в том числе и серьезных, начинать массаж надо с расслабления. Помните, расстройство нервной системы ведет к повышенной утомляемости, потере энергии, снижению иммунитета, а это создает благоприятную почву для возникновения и развития любой вирусной инфекции.

1. Начните с точки 124, расположенной над бровями посередине лба.левой рукой освободите лоб от волос. Пальцами правой руки (указательным и средним) растирайте эту точку в горизонтальном направлении широкими движениями, постепенно увеличивая силу нажима. Прodelайте 20 движений.
2. Перейдите к точке 34 (у основания бровей). Потирайте эту точку такими же широкими движениями – 20 раз, постепенно продвигаясь вдоль всей длины бровей. Нажимайте достаточно сильно! Массаж этой точки особенно важен для тех, кто страдает бессонницей.
3. Далее стимулируйте точку 26, расположенную посередине между бровями. Вы можете растирать эту точку воздействия небольшими круговыми движе-

ниями и потирать всю зону вертикально вашей шариковой ручкой.

4. Завершайте процедуру массажем точки 0, расположенной перед ухом. Энергично потрите ее 20 раз в вертикальном направлении, захватывая всю зону перед ухом.

Для лучшего запоминания этих точек обратите внимание на то, что они расположены на лице в определенной последовательности, а именно — в форме чаши.

Тонизирующий массаж: точки 127–19–103–126–0

Все эти точки сконцентрированы на одной вертикальной оси. Их стимуляция дает новый импульс для освобождения заблокированной энергии, необходимой для восстановления ослабленного иммунитета. Массаж этих точек помогает ослабленному организму справиться с болезнью.

1. Начинайте массаж с точки 127, расположенной в верхней части подбородка. Поглаживайте ее сверху вниз 20 раз.
2. Затем приступайте к массажу точки 19, расположенной под носом, в центре. Эта точка отвечает за жизненную энергию. Поглаживайте ее также сверху вниз вертикально.
3. Переходите к следующей точке — 103, находящейся в самом центре лба. Стимулируйте ее, поглаживая небольшими движениями сверху вниз 20 раз.
4. Продолжайте массаж вокруг точки 126, расположенной вверху лба, у основания пробора. Движения те же самые — сверху вниз энергичные растирания — 20 раз.

5. Заканчивается сеанс стимуляцией точки 0. Энергично растирайте эту зону, расположенную перед ухом, 20 раз. Вы ощутите прилив жизненной энергии!

Для лучшего запоминания: обратите внимание, что точки расположены по вертикальной оси – снизу вверх.

Эти два вида массажа (расслабляющий и тонизирующий) составляют основу лечения массажем дьен чам.

В случае проблем со здоровьем вы должны определить, какие точки помогут решить вашу проблему (мы уже упоминали, как это сделать). Надавливайте на эти точки 5–10 с поочередно. Запомните: нельзя слишком стимулировать неболезненные точки («немые»). Это может дать обратный эффект. Также не стоит сосредотачиваться на нечувствительных зонах, а следует обращать внимание на чувствительные точки и зоны. Существует много точек и зон, связанных с одним и тем же органом или функцией вашего организма, но одни из них могут быть чувствительными, а другие нет. Для решения ваших проблем со здоровьем важны именно чувствительные точки зоны. Всегда завершайте сеанс стимуляцией точки 0, так как она уравновешивает все остальные точки.

Часть 2

Точки воздействия
дъен чам

Лицевые диаграммы

Существует два способа использования дьен чам: стимуляция точек или массаж зон, связанных с каким-либо органом. Взаимозависимость органов и частей тела от точек и зон на лице изображена на схематических картах – диаграммах проекций тела на лице (рис. 3, 4). Эти схемы отображают основные принципы связей между точками на лице и органами. Более детальное и подробное изображение проекций слишком сложно для запоминания, хотя дьен чам позволяет одновременно изображать различные диаграммы проекций на лице и выявлять рефлекторные точки, связанные с несколькими органами. Но если вы только начинаете изучать этот метод, вам лучше пока пользоваться лишь одной диаграммой. Поскольку ее проще запомнить и представить зрительно. В то же время вы ничем не рискуете, если совместите диаграммы. Просто результат в этом случае может наступить не сразу.

Проекция частей тела на лице

Начнем с наиболее легкой для запоминания диаграммы, которой вы можете воспользоваться при различных несчастных случаях, например при вывихах суставов и других травмах (рис. 3).

Данная схема отображает связь частей тела с областями лица:

- голова – центр лба;
- переносица – шейный отдел позвоночника;
- плечи и руки – по линии бровей, а кисти – на висках;
- позвоночный столб – спинка носа (от переносицы до кончика носа);
- ягодицы и промежность – область ноздрей;
- бедра – носогубные складки;

- колени — уголки губ;
- голени — по линии, которая соединяет уголки губ с подбородком;
- стопы — нижняя часть подбородка;
- большие пальцы стоп — по центру подбородка вниз;
- другие пальцы стопы по порядку — край нижней челюсти.

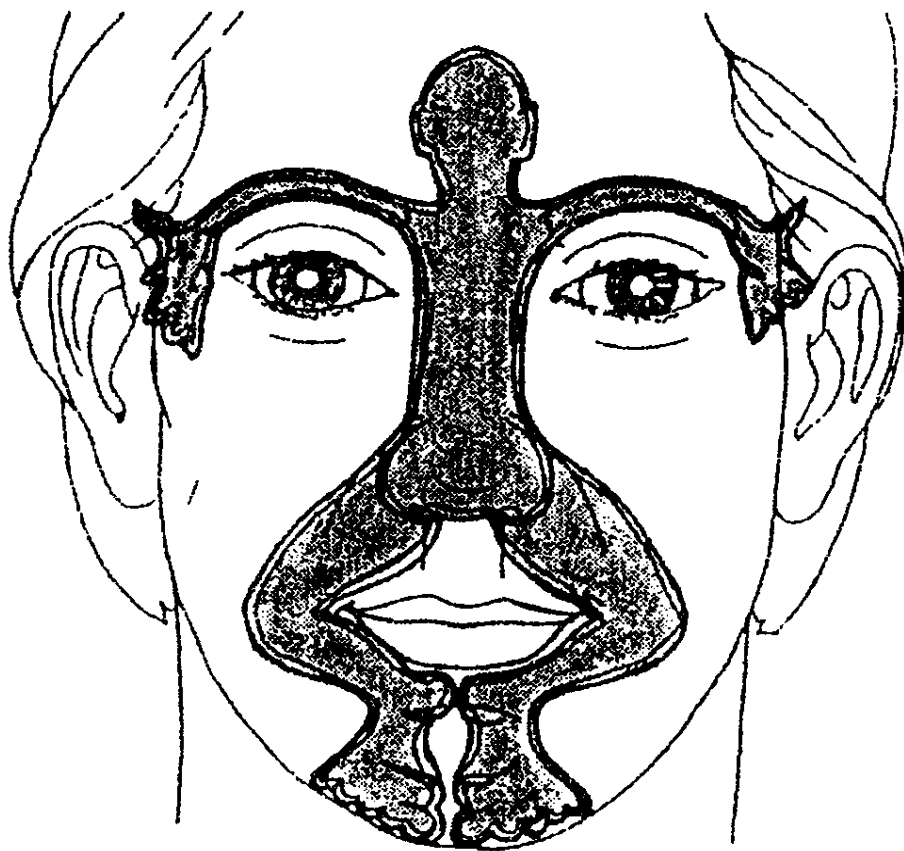


Рис. 3. Проекция частей тела на лице

Данная схема поможет вам найти область для массажа. Вы должны выявить в рефлекторной зоне наиболее чувствительные точки и сосредоточиться на них, после чего прощупать всю рефлекторную зону. Массируйте ее, пока не пройдет боль. Это правило применимо ко всем зонам.

Проекция внутренних органов на лице

Схема, изображенная на рис. 4, также используется для поиска необходимых рефлекторных точек.

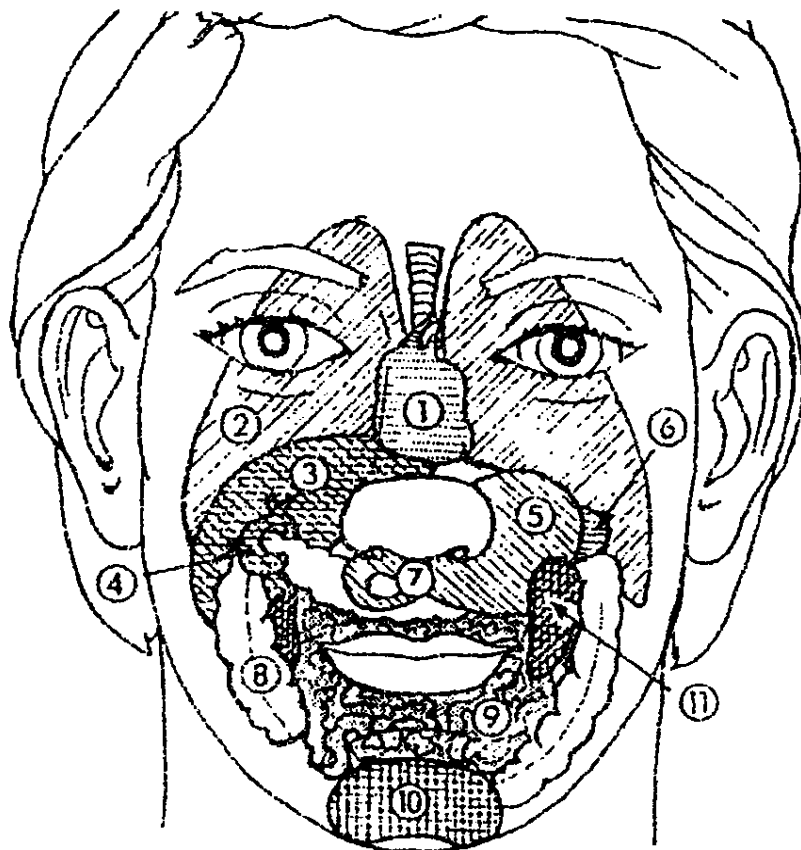


Рис. 4. Проекция внутренних органов на лице

Внутренние органы спроецированы на лицо от уровня бровей до подбородка следующим образом:

- нос от переносицы до конца — сердце и легочные артерии;
- брови со скулами — легкие;
- основание правой скулы — печень;
- в этой же зоне, ближе к основанию, — желчный пузырь;
- левая скула — желудок;
- левая часть ноздри, над желудком — селезенка;

- прямо под носом — желудок, поджелудочная железа, толстая кишка, яичники;
- зона ободочной кишки — с правой стороны от подбородка, поднимается до уровня верхней губы, проходит эту область, переходит в основание носа и верхней губы, и вновь опускается на уровень подбородка;
- зона вокруг губ — тонкая кишка;
- от верхней части подбородка до его краев — матка, яичники, мочевой пузырь, прямая кишка;
- по краям рта;
- почки, надпочечники.

Проекция конечностей на лице человека

На рис. 5 изображены рефлекторные зоны коры головного мозга. Они расположены симметрично по обе стороны головы.

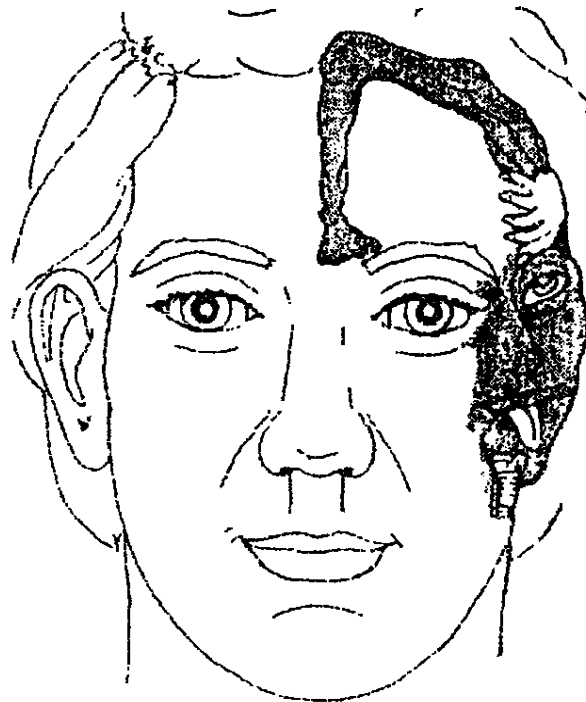


Рис. 5. Проекция конечностей на лице человека

Впервые эти зоны были обрисованы в 1920 году американским неврологом Пенфилдом. На картогра-

фии коры головного мозга зоны отражают разные функции частей головного мозга. Отметим симметричность проекций частей тела на эти зоны: правая часть туловища отражена справа, а левая — слева.

- Ягодицы и промежность — в центральной верхней части лба, у линии роста волос;
- колени — по средней линии лба, перпендикулярно к линии бровей;
- ноги, лодыжки, ступни, пальцы стоп — по средней линии лба, начиная от его центра до точки, расположенной в бровях;
- живот, грудь, спина, плечевой сустав — на линии роста волос, от центра лба до внешнего угла лба;
- плечо, рука, предплечье, кисть и пальцы — на линии роста волос, по внешнему краю лба, спускаясь по направлению к виску, причем большой палец кисти проецируется на висок, а мизинец лежит на линии лба;
- голова и лицо — в области уха и за ним;
- шея — над ухом на волосистой части головы;
- глаз — на линии, соединяющей верхнюю часть ушной раковины и край брови;
- нос — на линии, соединяющей верхний край мочки уха и верхнюю часть крыла носа (ноздри);
- язык — по этой же линии, на уровне средней части крыла носа;
- трахея, пищевод, гортань, горло — на линии, соединяющей мочку уха и угол нижней челюсти.

Связь точек с внутренними органами

Мы уже говорили, что лицевая терапия использует около 500 точек, расположенных на лице. Их количество, а также локализация создают определенные трудности для начинающих. Преимущество метода Нуан Ле Куана заключается в том, что он взял за основу упрощенный вариант, доступный всем, но в то же время чрезвычайно эффективный. Нуан Ле Куан сохранил традиционные номера рефлекторных точек, чтобы избежать путаницы. В этой книге мы ограничиваемся описанием лишь пятидесяти точек. Каждая точка осуществляет связь с несколькими органами и отвечает за несколько функций. В методе дьен чам традиционно используется около 20 различных диаграмм, отображающих проекцию тела на лице. Мы ограничимся лишь основными.

Каждой точке мы даем следующие описания:

- ее связи;
- ее эффективность;
- ее обозначение;
- советы по массажу (стимуляции);
- соответствующую схему, которая помогает найти ее расположение на лице.

Точка 0

Описание

Точка 0 отвечает за почки, уши, глаза, рот, позвоночник, надпочечники, руки, йоги, половые органы, желудок. Точка 0 располагается перед ухом. В большинстве случаев проще массировать всю зону перед ухом вертикальными движениями: сверху вниз, если

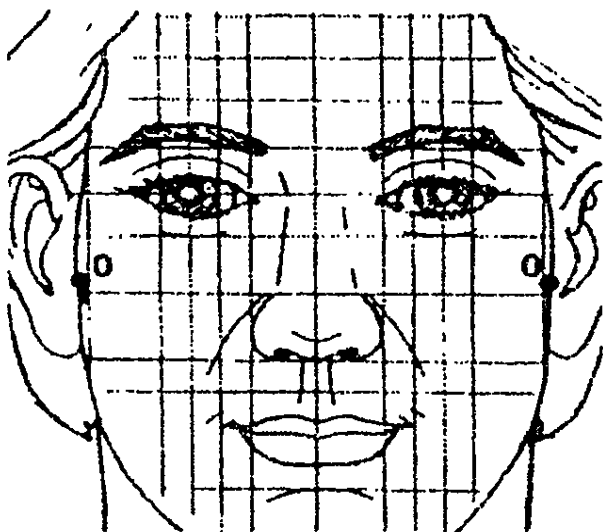


Рис. 6

вы хотите расслабиться, успокоиться, и снизу вверх, если желаете взбодриться.

С этой точки часто начинается сеанс массажа в случаях, если ваш организм ослаблен или вы очень устали. Этой точкой обычно и заканчивают процедуру. Массаж точки также оказывает

мощное регулирующее действие на все функции организма.

Функции

Регулирование артериального давления (гипотония или гипертония), расслабление нервной системы, регуляция ритма сердца, обезболивание, стимуляция пищеварения, улучшение венозного оттока, уменьшение потоотделения, остановка носового кровотечения, лечение ринита (насморка), разогревание, стимулирование и тонизирование, стимуляция сокращений матки, остановка маточного кровотечения, повышение иммунитета, увеличение сексуальной энергии, улучшение работы почек.

Показания для стимуляции

Усталость, астения, импотенция, преждевременная эякуляция, катар верхних дыхательных путей, простуда, гипертония, гипотония, люмбаго, сыпь на коже, потливость рук и ног, тахикардия, шум в ушах, отит, снижение слуха, проблемы со зрением, воспаление пазух носа, аллергия, никотиновая зависимость, лекарственный шок, дезинтоксикация, паралич, болезни желудка, ожоги.

Обратите внимание

Если вы по ошибке усиленно стимулируете ненужную точку (например, точку, повышающую давление при гипертонической болезни), то точка 0 позволит исправить ситуацию. Возьмите за обязательное правило завершать массаж на этой точке. Прибегайте также к стимуляции этой точки в случаях слишком выраженной реакции организма на массаж точек воздействия.

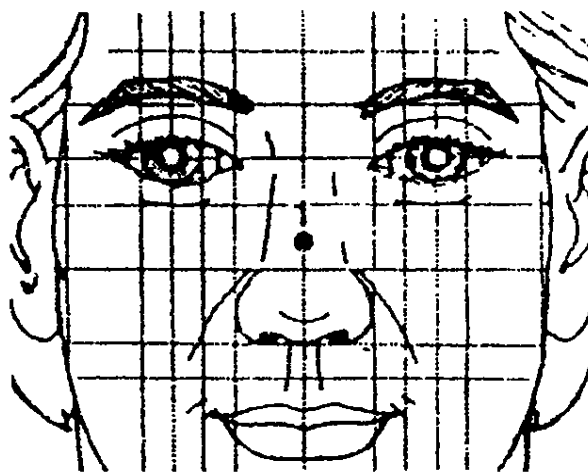
Точка 1**Описание**

Точка 1 отвечает за поясничный отдел позвоночника, надпочечники, либидо. Эта точка расположена на носу, в маленьком углублении на спинке носа.

Стимуляция этой точки за несколько секунд в 2–3 раза повысит жизненный тонус и прибавит энергии.

Функции

Расслабление организма, регуляция сердечного ритма, повышение сексуальной энергии, уменьшение боли в пояснице, повышение артериального давления, повышение жизненного тонуса, тонизирование, разогревание.

**Рис. 7****Показания для стимуляции**

Физическая усталость, нервное переутомление, сердечная аритмия, сердечная недостаточность, поясничные боли, импотенция, трудности при сгибании и выпрямлении позвоночника, обильные месячные, боли в животе, диарея, геморрой.

Обратите внимание

Людам, страдающим гипертонией, следует быть осторожными, поскольку длительная стимуляция этой точки для них нежелательна (риск повышения давления!). Точка 1 очень нежна. Ее стимулируют мелкими круговыми движениями, лишь слегка надавливая закругленным концом шариковой ручки.

Точка 3

Описание

Точка 3 отвечает за легкие, сердце (левую часть), виски, грудную клетку. Эту точку можно использовать, если вы страдаете заболеваниями бронхолегочной системы, гипертонией, ишемической болезнью сердца, а также если вы хотите бросить курить. Стимуляция точки 3 быстро снизит давление при гипертонии.

Функции

Лечение кардиологических заболеваний, расслабление, гипотензивное действие (снижение артериального давления), жаропонижающее действие, распределение энергии, уменьшение выделения слизи в бронхах и дыхательных путях, мочегонное действие, уменьшение боли различного происхождения, улучшение дыхательной функции.

Показания для стимуляции

Бессонница, гипертония, простуда и жар, головные боли, боли в грудной клетке, мышечный спазм, боль в висках, астма, кашель, одышка, зубная боль, синусит,

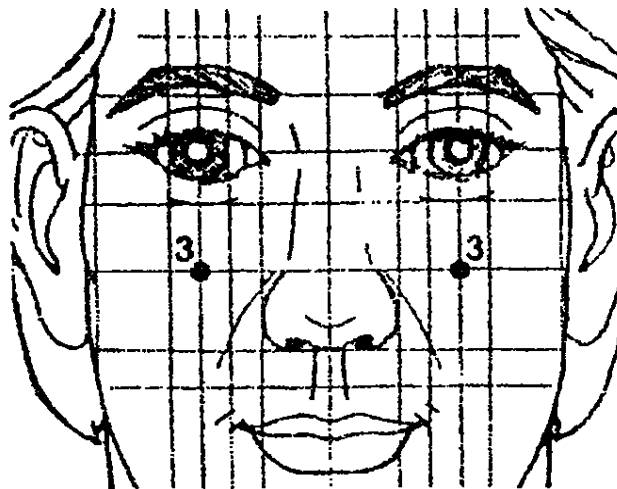


Рис. 8

заложенный нос, потливость рук, отеки лица, запоры, для увеличения мочегонного эффекта, проблемы кожи, покраснение глаз, снижение зрения.

Обратите внимание

Не стимулируйте эту точку при гипотонии (низком артериальном давлении). Массируйте точку 3, поглаживая ее в горизонтальном направлении кнаружи, отдельно от других.

Точка 6

Описание

Точка 6 отвечает за икры и сердце. Это еще одна точка, которую используют в случае синдрома хронической усталости и гипотонии (низкое артериальное давление).

Функции

Быстрое повышение артериального давления, уменьшение боли в икрах, улучшение зрения, повышение тонуса организма, остановка кровотечений и укрепление сердца.

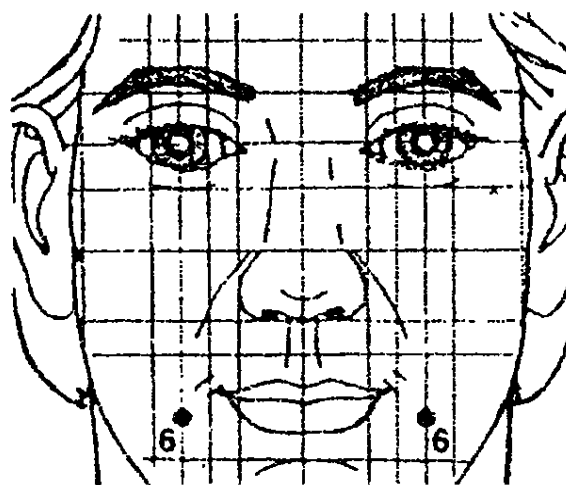


Рис. 9

Показания

для стимуляции

Гипотония, судороги в икрах, снижение зрения, усталость, утомление.

Обратите внимание

Не стимулируйте эту точку при гипертонии! Эту точку можно стимулировать отдельно (особенно в случае повышенного кровяного давления) или в сочетании с точкой 85. Проводите стимуляцию мелкими потирающими движениями по направлению к центру подбородка.

Точка 7

Описание

Точка 7 отвечает за поджелудочную железу, яичники, предстательную железу, матку и другие половые органы.

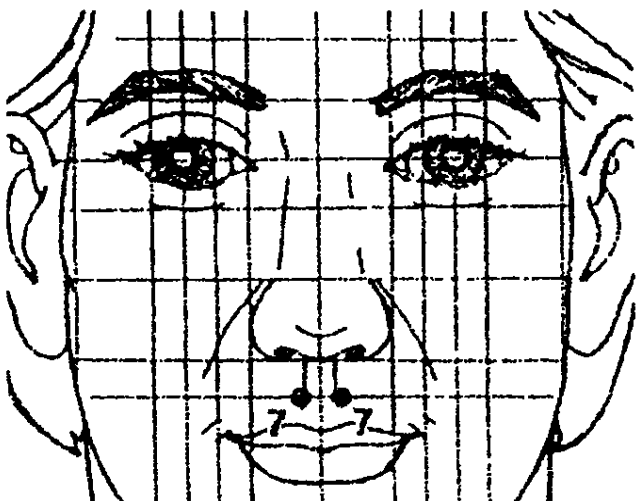


Рис. 10

Эта точка расположена по оси, проходящей по центру ноздри между основанием носа и верхней губой. Ее можно массировать в сочетании с другой симметрично расположенной точкой.

Стимулируйте точку воздействия закругленным концом ручки в горизонтальном или вертикальном направлении потирающими движениями.

Функции

Укрепление иммунитета, улучшение кровообращения, стимулирование энергетического обмена, повышение температуры тела, регулирование секреции внутренних органов (с которыми связана точка 7), противовоспалительное действие, очищение от токсинов, лечение половых желез (яичников, яичек, предстательной железы), нормализация менструального цикла, уменьшение воспалений и боли различного происхождения, увеличение сексуальной энергии.

Показания для стимуляции

Диабет, аллергия, нарушение менструального цикла, болезненные месячные, воспаление половых органов,

бели, простатит, цистит, импотенция, синусит, различные нарушения пищеварения, метеоризм, колит, зоб.

Точка 8

Описание

Точка 8 отвечает за сердце, шейный отдел позвоночника, горло, щитовидную железу, шею, челюсти, зубы, язык.

Массаж этой точки снижает давление, уменьшает тахикардию, снимает блокаду шейных позвонков и лечит болезни горла, а также регулирует функцию щитовидной железы.

Функции

Расслабление организма, снижение артериального давления крови, снижение температуры тела, нормализация потоотделения, улучшение энергетического обмена, уменьшение воспаления в шейном отделе позвоночника, регулирование сердечного ритма.

Показания

для стимуляции

Бессонница и ночные кошмары, гипертония, боли в шейном отделе позвоночника, шейный остеохондроз, воспаление языка, нарушение речи, гингивит, воспаление горла, синусит, зоб, проблемы со зрением, общее возбуждение, перебои в работе сердца, заболевания сердца.

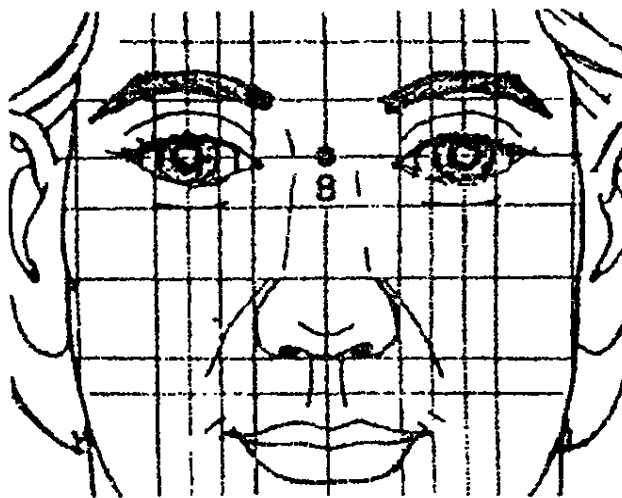


Рис. 11

Обратите внимание

Нельзя стимулировать эту точку при гипотонии. Воздействие на точку проводите мелкими круговыми движениями. Не «соскальзывайте» по направлению к глазам.

Точка 14

Описание

Точка 14 отвечает за уши, горло, слюнные железы, щитовидную железу, паращитовидные железы. Эта точка расположена в месте прикрепления мочки уха.

Кроме выполнения своих основных функций, воздействие на эту точку хорошо лечит воспаление ушей, отлично улучшает слух, снимает блокаду нижнечелюстного сустава.

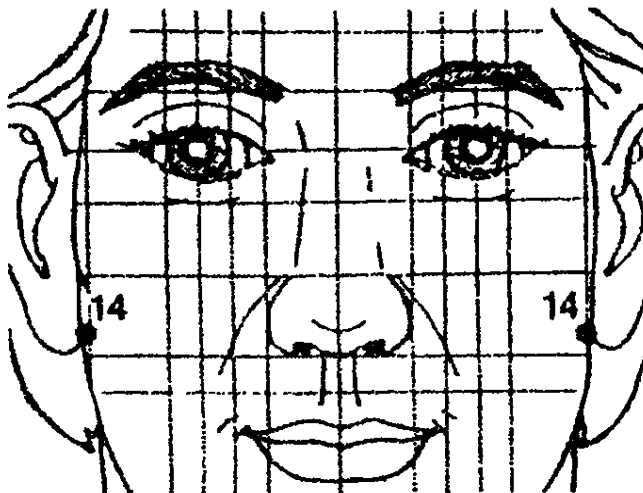


Рис. 12

Функции

Обезболивание, снижение температуры, снижение артериального давления, уменьшение воспаления, стимулирование пищеварения, усиление слюноотделения, расслабление.

Показания для стимуляции

Боли в желудке, зубная боль, боли в области челюсти, головная боль, простуда с повышенной температурой, гипертония, малярия, зуб, кашель, ларингит, отит, воспаления в области лица, нарушение пищеварения, затруднение при глотании, потеря аппетита, бессонница.

Обратите внимание

Не стимулируйте эту точку при гипотонии (низком артериальном давлении). Массируйте точку 14 под мочкой уха – горизонтально.

Точка 15

Описание точки

Точка 15 отвечает за уши, верхнюю челюсть, позвоночник, десны. Эта точка расположена за мочкой уха, между нижней челюстью и основанием черепа.

Функции

Сильное снижение артериального давления крови, снижение температуры тела, ослабление, уменьшение боли, противовоспалительное действие, улучшение кровоснабжения мозга.

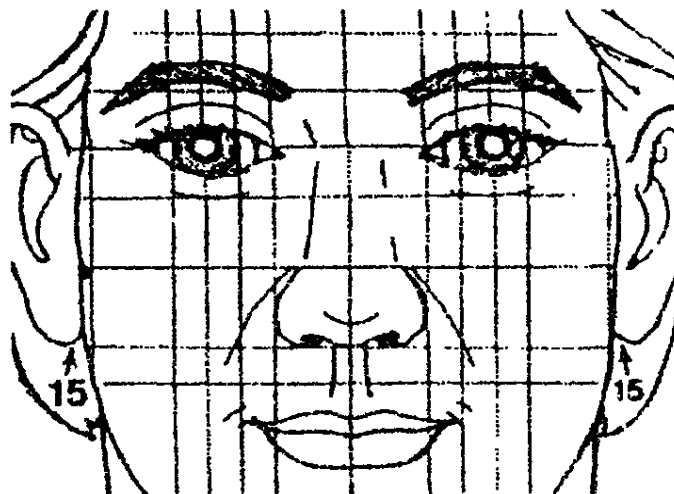


Рис. 13

Показания

для стимуляции

Гипертония, потливость при повышении артериального давления, гриппозное состояние, малярия, бессонница, головные боли, воспаление десен, отит, снижение слуха, шум в ушах, паралич лица, ознобы, заболевания позвоночника.

Обратите внимание

Не стимулируйте эту точку при гипотонии. Несмотря на то, что эту точку надо стимулировать отдельно, вы можете совмещать ее стимуляцию с точкой 14. В этом случае массируйте эти две точки (14 и 15) горизонтально, а затем – вертикально, надавливая. Заканчивайте массаж точкой 0.

Точка 16

Описание

Точка 16 отвечает за уши, сердце, глаза, кровеносную систему. Ее стимуляция важна в первую очередь для остановки кровотечения (как внутреннего, так и наружного), уменьшения кровопотери при длительных менструациях на фоне фибромы матки, снижения потоотделения, явлений ринита (насморка), обильного слезотечения.

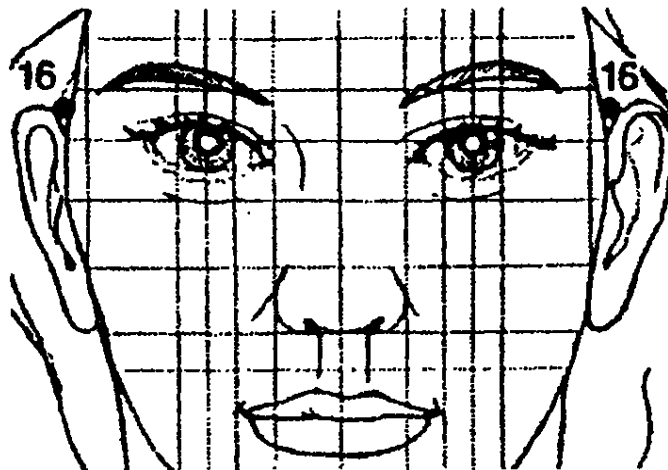


Рис. 14

Функции

Регулирование эндокринной секреции, регулирование сокращений мышц, расслабление мускулатуры, снижение температуры тела, снижение артериального давления, устранение боли в области глаз, уменьшение головных болей, остановка кровотечений, оказание противовоспалительного действия.

Показания для стимуляции

Избыточное слезотечение, повышенная потливость, внутренние и наружные кровотечения, бессонница, жар, простуда, боли при повышении внутриглазного давления, гипертония, головные боли, зубная боль, боль в области глаз, боль в области шеи, укусы насекомых.

Обратите внимание

Стимулируйте точку 16 мелкими круговыми движениями при помощи пальца или ручки.

Точка 17

Описание

Точка 17 отвечает за надпочечники, ободочную кишку, почки, бедро. Воздействие на точку 17 стимулирует выработку надпочечниками кортикостероидов. Стимуляция точки ведет к повышению уровня естественных гормонов, обладающих противовоспалительным действием. Взаимоотношения этой точки с органами таза предполагают некоторые противопоказания для применения.

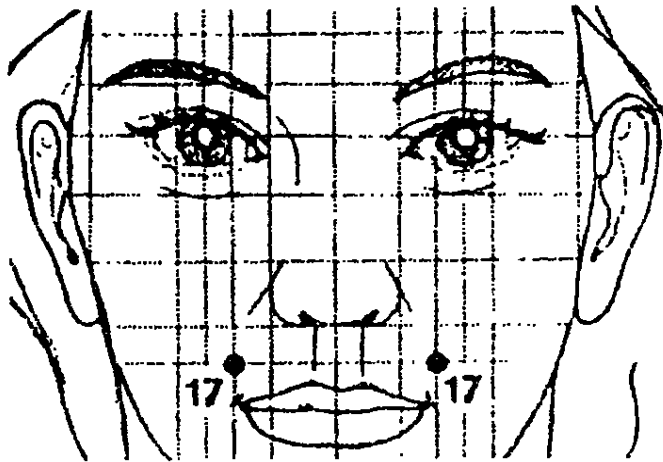


Рис. 15

Функции

Снижение жара тела, стимулирование работы почек, регулирование артериального давления, разжижение мокроты, уменьшение кровотечений, снижение аллергических проявлений, противоинфекционное действие, уменьшение боли при воспалениях, повышение энергии организма, уменьшение спастических болей, уменьшение острых болей, успокоение зуда, регулирование напряжения в мышцах, расслабление мускулатуры.

Показания для стимуляции

Аллергия, инфекция, озноб, колит, спастический колит, диарея» дизентерия, насморк, длительный кашель, чрезмерное потоотделение, обильные месячные, маточное кровотечение, гинекологические заболевания, ревматизм, артрит, астма, почечная недостаточность, ус-

талость, астения» гипотония, переутомление, стресс, сильный зуд, апатия, вялость, экзема, ожоги, опоясывающий лишай.

Обратите внимание

Избегайте стимуляции этой точки при онкологических заболеваниях! Эту точку можно стимулировать независимо от других или вместе с остальными точками, расположенными рядом в этой же зоне, растирая ее вертикальными движениями.

Точка 19

Описание

Точка 19 отвечает за сердце, легкие, нос, печень, желудок, ободочную кишку, низ живота. Эта точка связана с главным каналом ян-г. Массаж этой точки поможет, когда необходимо снизить кровяное давление и повысить жизненную энергию, снять боли в животе, справиться с запорами или икотой.

Эта точка также стимулирует сокращение матки, вызывает рвотный рефлекс, что облегчит удаление инородного предмета, проглоченного ребенком или взрослым. Точка 19 обладает тонизирующим действием на сердце. Эта точка известна как точка реанимации при обмороках.

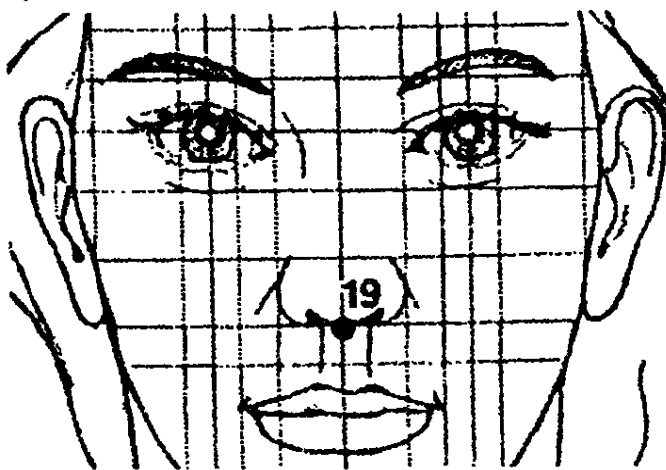


Рис. 16

Функции

Регуляция сердечной деятельности, стимулирование выработки адреналина, общее тонизирование организма, выведение из состояния обморока, улучшение

функций дыхания, придание бодрости, снижение жара, повышение энергии организма, усиление сексуальной энергии, усиление потенции, увеличение выработки желудочного сока, улучшение деятельности кишечника, регуляция работы мышц, стимуляция сокращения матки, устранение рвотных позывов.

Показания для стимуляции

Болезни сердца, медикаментозный шок, обморок, удушье при попадании инородного предмета в дыхательные пути, эпилептический приступ, приступ удушья при астме, сонливость, недостаток энергии, нервная депрессия, импотенция, боли в желудке, колит, запор, геморрой, роды, тошнота, рвота, боли в пояснице, дезинтоксикация.

Обратите внимание

Не стимулируйте эту точку при гипертонии. Массаж этой точки противопоказан беременным женщинам, особенно перед родами. Точка расположена под носом и должна стимулироваться движениями в вертикальном направлении.

Точка 20

Описание

Точка 20 отвечает за шейные позвонки, горло, глаза, паращитовидные железы, шею. Точка расположена в нескольких миллиметрах от точки 8. Точка помогает при нарушении обмена кальция в организме.

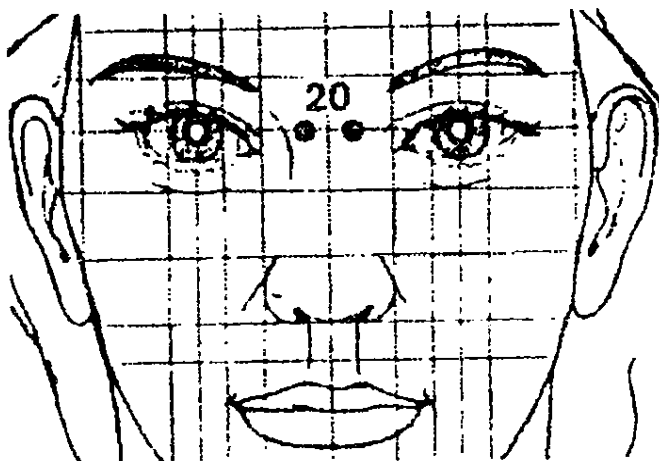


Рис. 17

Функции

Регуляция минерального обмена, стимуляция работы паращитовидных желез, улучшение зрения, стимуляция мозгового кровообращения, смягчение боли в горле, устранение спастических болей в области шеи, расслабление организма.

Показания для стимуляции

Остеопороз, снижение уровня кальция в организме, головные боли, нарушение мозгового кровообращения, рахит, различные переломы, утомляемость глаз, боль в горле.

Обратите внимание

Стимулируйте точку концом ручки или наконечником бора. Можно стимулировать точки 20 и 8 одновременно, надавливая на них в течение нескольких секунд.

Точка 22

Описание

Точка 22 отвечает за мочевой пузырь, зубы, промежность, тонкий кишечник, матку.

Точка помогает при проблемах, связанных с мочевым пузырем: воспаление (цистит), опущение (птоз), недержание мочи, энурез.

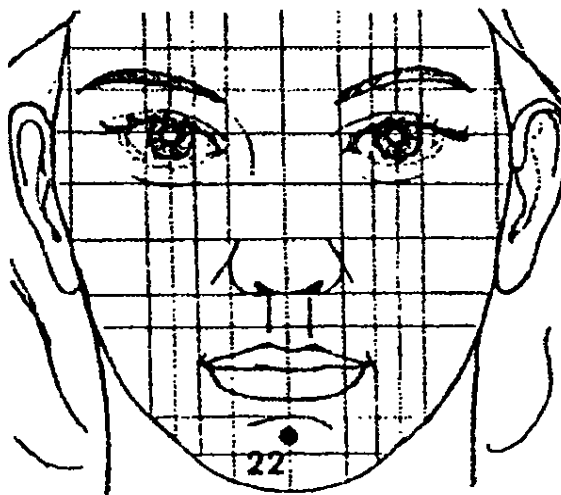


Рис. 18

Функции

Повышение жизненной энергии, снижение боли в области мочевого пузыря, тонизирование мочевого пузыря, укрепление защитных свойств организма, пре-

кращение боли в области промежности, успокоение спастических болей.

Показания для стимуляции

Спастические боли при диарее, дизентерия, зубная боль, метеоризм, нарушение пищеварения, цистит (аналогично точке 17), опущение мочевого пузыря, опущение матки, обильные месячные, нерегулярный менструальный цикл, бели, затрудненное мочеиспускание, усталость, астения, апатия.

Обратите внимание

Можно стимулировать эту точку отдельно или вместе с точкой 87, потирая их вертикально.

Точка 26

Описание

Точка 26 отвечает за шейные позвонки, горло, гайморовы пазухи, гипофиз, парасимпатическую нервную систему. Это точка «третьего глаза». Она успокаивает возбужденную нервную систему, но может также и активизировать нервные процессы (не стимулируйте ее очень сильно). Воздействие на точку оказывает уравновешивающее влияние на психику в целом. Массаж точки действует, как аспирин при головной боли и температуре.

Функции

Расслабление, устранение болей, антисептическое действие, ус-

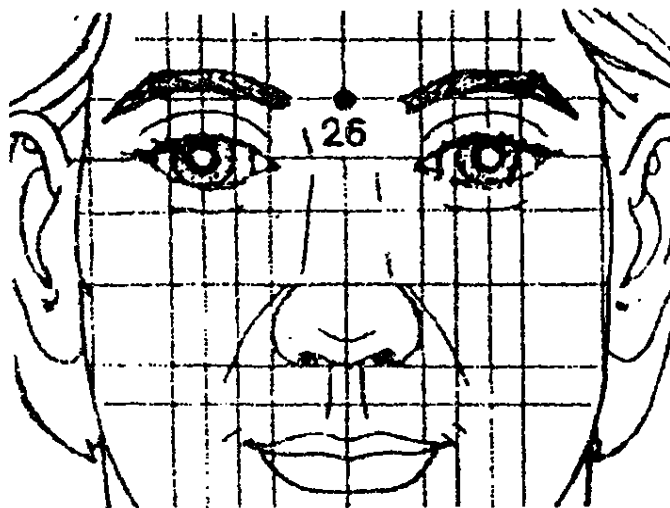


Рис. 19

покое зуд, регуляция сердечного ритма, интенсивное снижение давления, быстрое снижение температуры тела, мочегонное действие, стимуляция работы желез внутренней секреции, дезинтоксикационное действие, уменьшение токсического действия алкоголя, подавление сексуального желания.

Показания для стимуляции

Бессонница, неврастения, нарушение памяти, эпилепсия, дрожь, болезнь Паркинсона, икота, спазмы, тонические судороги, головные боли, изжога, тахикардия, гипертония, жар, простуда, головокружение, малярия, задержка мочеиспускания, заложенный нос, экзема, сильный зуд, алкогольная интоксикация, тошнота, астма, укусы насекомых и змей, анестезия (помогает при прижигании в носу, на миндалинах).

Обратите внимание

Не воздействуйте на эту точку при гипотонии. Стимулируйте эту точку мелкими интенсивными движениями сверху вниз.

Точка 34

Описание

Точка 34 отвечает за плечи, руки (длина бровей от точки 34), стопы, гайморовы пазухи, глаза, сердце, глазные нервы.

Эта точка позволяет расслабить вашу нервную систему и нормализовать сон при бессоннице.

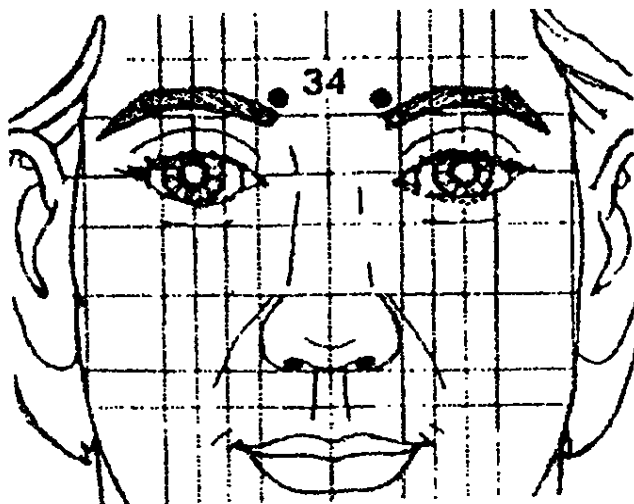


Рис. 20

Функции

Успокоение нервной системы, уменьшение боли различного происхождения, улучшение зрения, расслабление мышц, регуляция сердечного ритма.

Показания для стимуляции

Бессонница (вместе с точкой 124), депрессия, головные боли, боли в ступнях или пальцах стоп, боли в плечах, боли в желудке, гастрит, зубная боль, снижение остроты зрения, судороги, спазмы, тошнота, рвота, аритмия, тахикардия.

Обратите внимание

Стимулируйте область от точки 34 до точки 180 легкими нажимами, продвигаясь по контуру брови к наружному концу глазной впадины.

Точка 37

Описание

Точка 37 отвечает за селезенку, систему кровообращения, систему пищеварения, меридиан селезенки и предстательной железы, тройничный нерв. Точка массируется при иммунодефиците, упадке сил, тяжести в ногах.

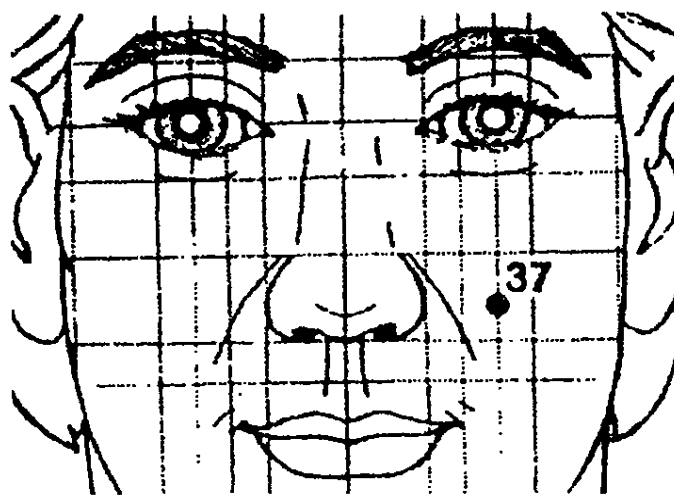


Рис. 21

Функции

Повышение иммунитета, устранение кровотечения, улучшение кровообращения, улучшение циркуляции

энергии, устранение боли в области селезенки, разжижение мокроты, регуляция функций мочеиспускания.

Показания для стимуляции

Прекращение менструаций, желудочные кровотечения (в сочетании с точками 16, 61, 50), тяжесть в руках, ногах, онемение рук, ног, онемение в руках, ногах, нервное истощение, физическое переутомление, нарушения пищеварения, недержание мочи, кашель, астма, тяжесть в голове, лицевой паралич, невралгия тройничного нерва, анемия.

Обратите внимание

Массируйте эту точку отдельно или вместе с точкой 39 вертикально, сдвигаясь к краю (по косой вверх).

Точка 38

Описание

Точка 38 отвечает за колени, бедра, средние пальцы рук, почки, ободочную кишку. Массаж этой точки благотворно влияет на больные суставы. Кроме того, стимуляция точки 38 оказывает действие, схожее с действием антибиотиков.

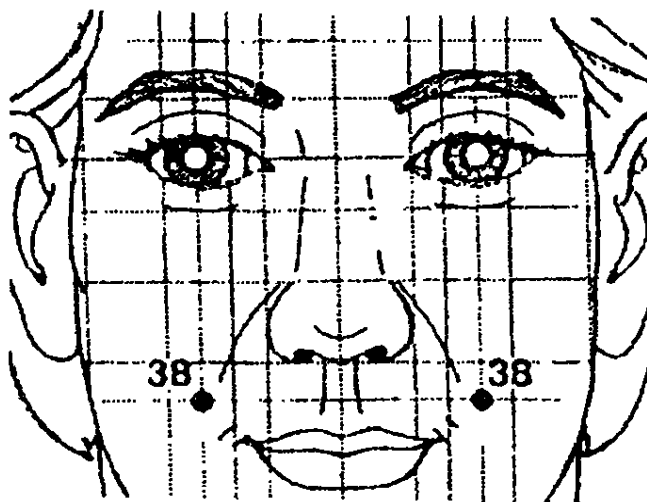


Рис. 22

Функции

Противовоспалительное действие, дезинтоксикационное действие, улучшение работы кишечника, уменьшение боли в области бедер, коленей, боковых поверх-

ностей туловища, устранение метеоризма, противоинфекционное действие.

Показания для стимуляции

Проблемы с кожей (воспаление), фурункулы, нарывы, отит, синусит, воспаление десен, боли в бедрах, коленях и среднем пальце, а также в области боков, задержка газов в кишечнике (вместе с точкой 19), жар, поясничные боли.

Обратите внимание

Нужно с усилием стимулировать эту точку в направлении уголков губ. Следует помнить, что при улыбке зона проекции коленей удаляется от уголков губ в сторону уха. Поэтому вы должны энергично массировать зону с обеих сторон рта в вертикальном направлении, добавив затем точку 38.

Точка 39

Описание

Точка 39 отвечает за желудок, меридиан желудка, ободочную кишку, щитовидную железу, тройничный нерв, а также за грудь.

Стимулируется при заболеваниях желудка (гастрит, язва).

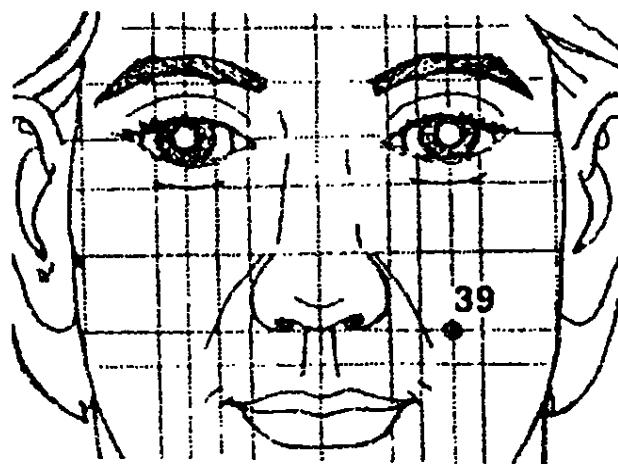


Рис. 23

Функции

Улучшение работы желудка, улучшение пищеварения, уменьшение боли при опухоли желудка, устранение боли в указательном пальце, противовоспалительное действие, снижение артериального давления, жаропонижающее действие.

Показания для стимуляции

Боли в желудке, нарушение пищеварения (замедление), боль в указательном пальце, угри, воспаление десен, воспаление губ, гипертония, зубная боль, невралгия тройничного нерва, паралич лица, боль в ступне, связанная с ишиасом, боли в носу, синусит, насморк, заложенный нос, мастопатия (добавить точку 73), недостаточная выработка молока, воспаление щитовидной железы, потеря аппетита.

Обратите внимание

Эту точку надо использовать вместе с точкой 37, расположенной над точкой 39, массируя мелкими движениями в направлении сверху вниз.

Точка 41

Описание

Точка 41 отвечает за желчный пузырь (также после удаления желчного пузыря). Эта точка регулирует пи-

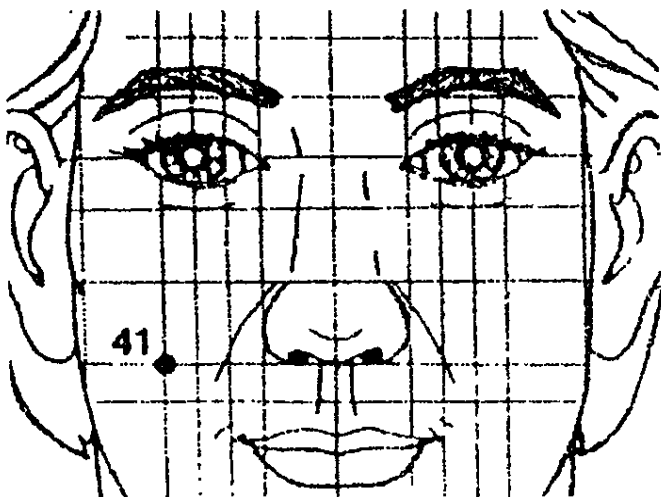


Рис. 24

щеварение и уровень холестерина в крови.

Функции

Устранение болей различного происхождения, регуляция секреции желудочного сока, устранение желудочных болей, уменьшение боли в области печени, устранение боли в обла-

сти желчного пузыря, регуляция секреции желчи, регуляция уровня холестерина в крови, снижение давле-

ния, уменьшение боли в шейном отделе позвоночника, устранение боли в плечах, улучшение зрения, устранение аллергических реакций организма.

Показания для стимуляции

Мигрень, запоры, боли в желудке, болезни печени, болезни желчного пузыря, желтуха, ощущение горечи во рту, высокий уровень холестерина (добавить точку 50), гипертония, боли в шейном отделе позвоночника, боли в плечах, боли по всей голове, проблемы со зрением, ревматизм, аллергия, экзема, бессонница.

Обратите внимание

Массаж этой точки часто проводят вместе с массажем точки 50 (печень) мелкими горизонтальными движениями по направлению к основанию носа. Если вы хотите добиться усиленной стимуляции, то прикладывайте большее усилие при надавливании вверх.

Точка 43

Описание

Точка 43 отвечает за зубы, поясницу, копчик и почки. Массаж этой точки прекрасно помогает при болезнях почек и поясницы, также способствует выздоровлению после тяжелых инфекционных заболеваний или серьезных хирургических вмешательств. Эта точка в акупунктуре носит название «точка жизни».

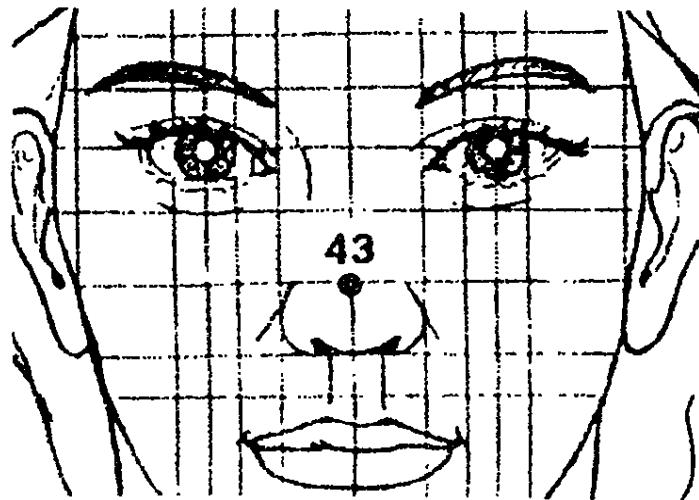


Рис. 25

Функции

Снижение жара, тонизирование энергии организма, придание новых сил ослабленному организму, укрепление зубов и десен, тонизирование почек, устранение поясничных болей, увеличение сексуальной энергии.

Показания для стимуляции

Люмбаго, боли в пояснице, зубная боль, воспаление десен, синдром хронической усталости, зябкость рук, ног, болезненные менструации, геморрой, осложненный кровотечением, колит с диареей, ишиас, ночное недержание мочи, полиурия (обильное выделение мочи), нефрит, боли при воспалении почек, импотенция, бели.

Обратите внимание

Эту точку следует стимулировать ручкой или бором с закругленным наконечником вертикально вдоль носа. Она взаимосвязана с точкой 45.

Точка 45

Описание

Точка 45 отвечает за уши, поясницу, копчик, желудок, почки. Как и предыдущая точка, эта точка подвергается массажу в случаях болезней печени.

Ее стимуляция может помочь людям, страдающим болезнью Паркинсона.

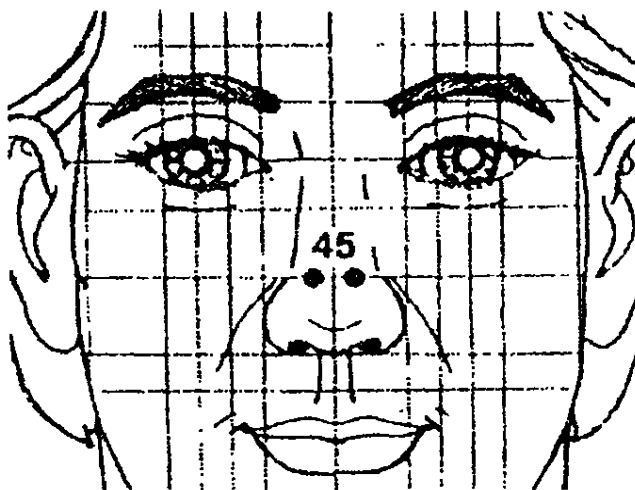


Рис. 26

Функции

Тонизирование организма, регуляция работы мышц, успокоение, расслабление, устранение боли в пояснице, устранение боли в ухе, улучшение пищеварения, тонизирование почек, повышение сексуальной энергии.

Показания для стимуляции

Невралгия, спазмофилия, запоры, дрожь, болезнь Паркинсона, усталость, сексуальные проблемы, импотенция, апатия, гастрит, нарушение пищеварения, отит, снижение слуха, нефрит, почечная колика, недержание мочи.

Обратите внимание

Эту точку, как и предыдущую; надо стимулировать закругленным концом ручки или бора. Обычно она связана с точкой 43.

Точка 50

Описание

Точка 50 отвечает за печень, нарушение оттока лимфы, меридиан печени, ноги. Точка расположена на правой половине лица. Стимуляция этой точки может остановить кровотечение.

Воздействуйте на нее при болезнях печени (гепатите). Она улучшает все функции печени, устраняет лимфостаз, тем самым снимает отеки и поддерживает нормальный уровень холестерина.

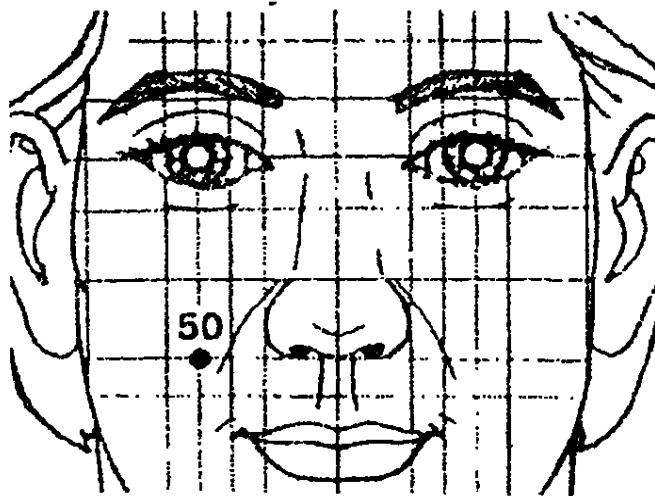


Рис. 27

Функции

Регуляция мышечной деятельности, повышение иммунитета, успокоение нервной системы, снижение уровня холестерина в крови, уменьшение болей различного происхождения, повышение артериального давления, стимуляция энергии организма, устранение аллергических реакций, устранение кровотечений, дезинтоксикационное действие, противовоспалительное действие, регуляция потоотделения, улучшение пищеварения, регуляция кровообращения, улучшение функций мочеиспускания, уменьшение боли в области печени.

Показания для стимуляции

Лицевой паралич, угри, вывих стопы, кисти, бессонница, эпилепсия, боли в шейных позвонках, шейный остеохондроз, боли в области темени, гипотония, аллергия, кровотечение, прекращение менструаций, ревматизм, экзема, повышенная потливость кистей и стоп, нарушение пищеварения, тяжесть в желудке, метеоризм, геморрой, гепатит, снижение тонуса желчного пузыря, желчно-каменная болезнь, близорукость, повышенный холестерин.

Обратите внимание

Не стимулируйте при гипертонии! Эту точку можно массировать совместно с точкой 41, как было указано ранее.

Точка 51 (парная)

Описание

Точка 51 (парная) отвечает за ступни (особенно подошвы), пальцы ног (проецируются вдоль подбородка, а большой палец ноги – в центр подбородка). Точки 51 помогают вылечить болезни этих органов. Они также

распределяют избыток энергии янг на уровне головы. Стимулирование этих точек легко устраняет головную боль.

Функции

Расслабление, снижение температуры, уменьшение боли в руках, уменьшение боли в ногах, правильное распределение энергии в организме, уменьшение головной боли, регуляция уровня энергии крови, снижение артериального давления.

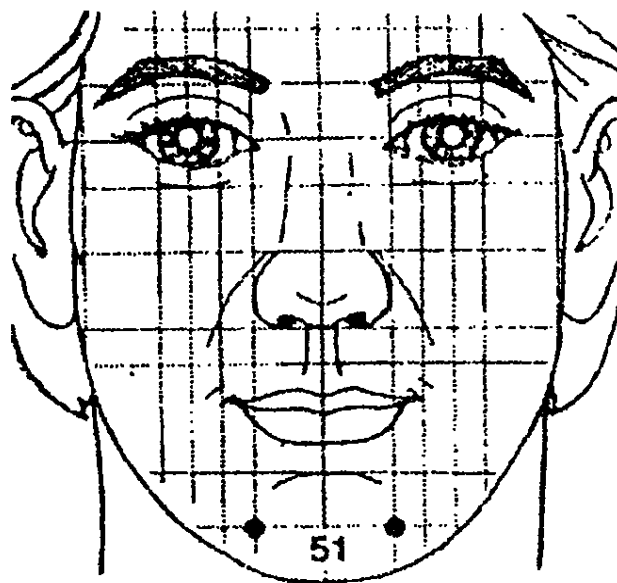


Рис. 28

Показания для стимуляции

Бессонница, гипертония, глаукома (повышенное внутриглазное давление), головные боли при повышенном артериальном давлении крови, боли в руках, ногах, голове, зябкость стоп, онемение в ногах, боли в подошвах и пальцах стоп, астма, кашель, зубная боль.

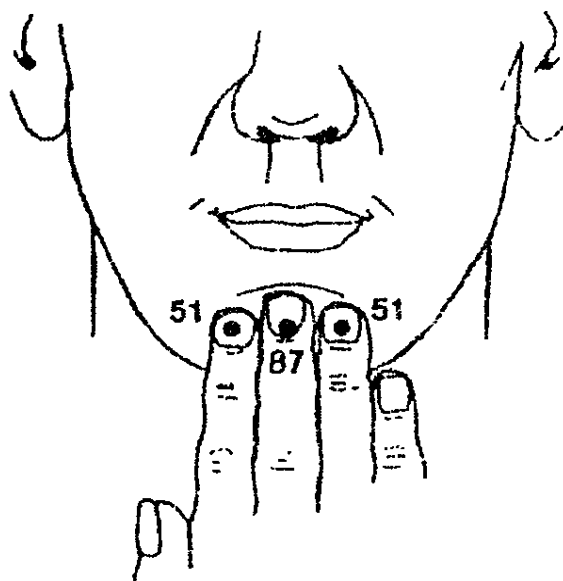


Рис. 29

Обратите внимание

Не стимулируйте эти точки при гипотонии. Для того чтобы точно определить местонахождение этих точек, положите три пальца (указательный, средний и безымянный) в центр подбородка на выпуклую часть: точка 87 будет находиться в центре под средним пальцем, а точки 51 – с обеих сторон, под указательным и безы-

мянным пальцами. Для стимулирования надавливайте на точки снизу вверх. Можно потирать зону всеми пальцами (рис. 29).

Точка 60

Описание

Точка 60 отвечает за глаза, сердце, легкие, верхнюю часть грудной клетки, молочные железы, лоб, язык, лицо, руки, средний палец кисти, мочевого пузыря. При заболеваниях глаз пользуйтесь этой точкой вместе с точкой 130, расположенной над ней.

Функции

Уменьшение боли в руке и предплечье, уменьшение боли в ладонях, уменьшение боли в области лица,

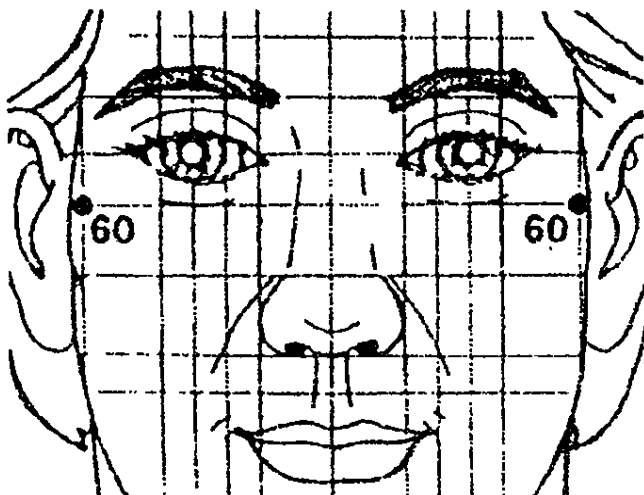


Рис. 30

уменьшение боли в легких, снижение температуры, регуляция потоотделения, избавление от никотиновой зависимости, очищение легких, улучшение дыхательной функции, улучшение зрения, лечение мочевого пузыря, укрепление сердца, регуляция сердечного

ритма, расслабление организма, полная регуляция энергии, укрепление организма.

Показания для стимуляции

Беспокойство, тревога, невралгия лицевого нерва, приступы колющих болей, онемение конечностей, лейкоплакия, боль в области лба, боль в руке, предплечье,

последствия переломов руки, предплечья, спазмы языка, артроз пальцев кисти, мастопатия, киста молочной железы, бронхит, пристрастие к табакокурению, болезни органов дыхания, одышка, астма, дрожь, болезнь Паркинсона, усталость, апатия, болезни сердца, снятие воспалений, цистит, проблемы при мочеиспускании, ускорение выздоровления, восстановление кровообращения, восстановление состава крови, головокружение, нарушение памяти.

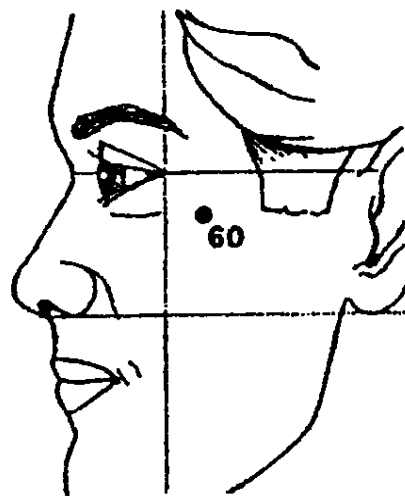


Рис. 31

Обратите внимание

Стимулировать эту точку можно отдельно или вместе с точкой 130, расположенной выше, а также всю зону L. от крыльев носа до точки 60.

Точка 61

Описание

Точка 61 отвечает за легкие, печень, сердце, желудок, селезенку, большой палец рук и тройничный нерв. Эта точка расположена на выступающей части ноздри. Она отвечает за снижение жара, выработку эндорфинов.

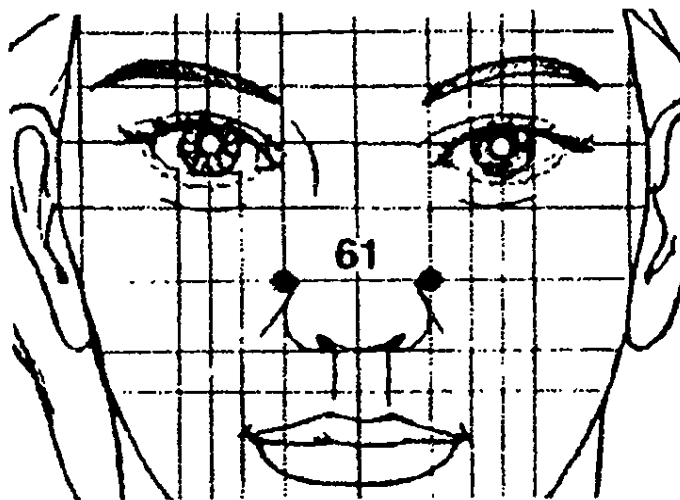


Рис. 32

Ее также используют при синусите, заложенном носе. С помощью ее стимуляции можно остановить кровотечение, снять боль, избавиться от насморка.

Функции

Увеличение иммунитета, регуляция потоотделения, снятие болей, жаропонижающее действие, регулирование сердечного ритма, снижение давления, расслабление мышц, противовоспалительное действие, дезинтоксикационное действие, улучшение обмена энергии, устранение кровотечения.

Показания для стимуляции

Нарушение потоотделения (чрезмерное или недостаточное), боли в животе, снятие зависимости у токсикоманов, боли в области желудка и головные боли, «гусиная» кожа, нарушение ритма, гипертония, паралич лица, кожные болезни, экзема, воспаление влагалища, бели, воспаление горла, тонзиллит, астма, боли в большом пальце ноги, носовые кровотечения, гастрит, удушье, ишиас, тошнота, рвота, зуб, жар, кашель, заложенный нос, простуда.

Обратите внимание

Массируйте эту точку мелкими движениями сверху вниз вдоль ноздрей.

Точка 63

Описание

Точка 63 отвечает за ободочную кишку, поджелудочную железу, матку, желудок. Воздействовать на эту точку надо при запорах, нарушении пищеварения, различных болях и случаях головокружения. Она также

отвечает за стимуляцию сокращения матки: массаж этой точки при родах останавливает маточное кровотечение.

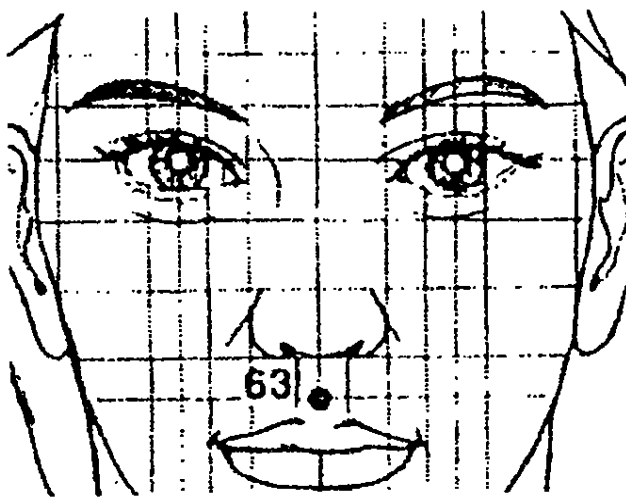


Рис. 33

Функции

Регуляция влагалищной секреции, регуляция выделения слюны, повышение сексуальной энергии и либидо, улучшение эрекции, повышение иммунитета, устранение боли в позвоночнике, уменьшение боли в желудке, матке, регуляция сокращений мышц (особенно матки, ног), облегчение циркуляции энергии, устранение воспаления желудка, поджелудочной железы, ободочной кишки, матки.

Показания для стимуляции

Фригидность, импотенция, затруднение эрекции, головокружение, эпилепсия, нервный тик, боли в желудке, сухость или горечь во рту, гипотония, ишиас, боли при менструациях, нерегулярные месячные, болезни матки, влагалища, боли в позвоночнике, диабет, морская болезнь.

Обратите внимание

Не применять беременным женщинам (особенно перед родами).

Точка 64

Описание

Точка 64 отвечает за паховую область, бедро, желудок, язык, горло. Расположена у внешнего основания каждой ноздри. Массаж этой точки рекомендован при

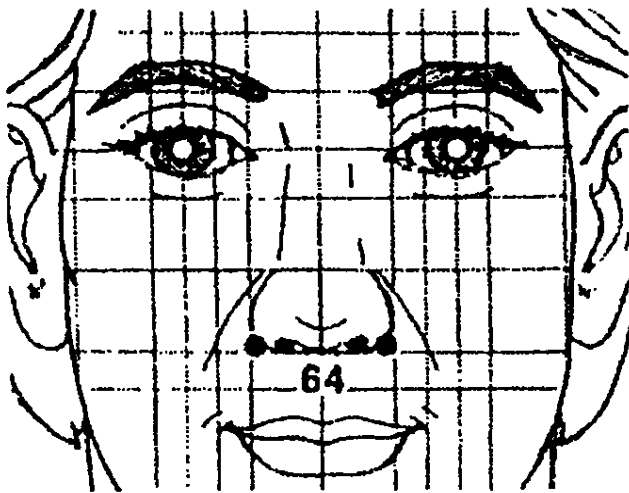


Рис. 34

ишиасе, совместно с массажем точек, указанных в третьей части книги.

Функции

Устранение боли в паху, устранение боли в желудке, регулирование работы мышц.

Показания для стимуляции

Ишиас, боль в паху, гастрит, паралич нижних конечностей, боль в горле, декальцинация бедренных костей (недостаток кальция).

Обратите внимание

Лучше всего стимулировать эту точку закругленным концом ручки или карандаша.

Точка 65

Описание

Точка 65 отвечает за шею, шейные позвонки, уши, глаза, пазухи, нос, мозг, яичники, плечи. Эта точка связана с меридианом мочевого пузыря.

Ее стимуляция помогает при головокружении, головных болях, нарушении кровообращения мозга.

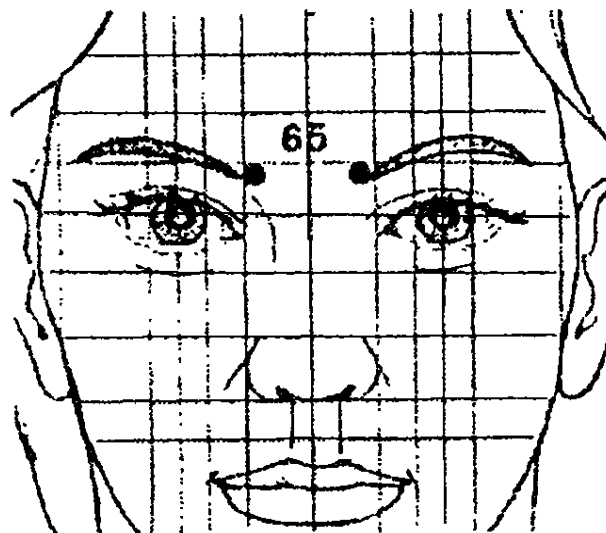


Рис. 35

Функции

Расслабление, устранение боли в шейных позвонках и плечах, устранение головной боли (особенно на уровне бровей), улучшение носового дыхания, устранение боли в ушах, улучшение мозгового кровообращения, улучшение функций мозга, улучшение зрения, лечение мочевого пузыря.

Показания для стимуляции

Головная боль при менструации, нерегулярные и болезненные месячные, цистит, головокружение, обмороки, импотенция, простатит, боли в шейных позвонках, плечах, артроз плечевого сустава, плече-лопаточный периартрит, синусит, снижение слуха, отит, боль в ухе, ригидность и ревматические боли в шейном отделе, простуда, заложенный нос, боли в челюсти, рассеянность, нарушение памяти, боли, встречающиеся по меридиану мочевого пузыря.

Обратите внимание

Стимулируйте точку 65 отдельно или совместно с точкой 34, расположенной на линии бровей.

Точка 73

Описание

Точка 73 отвечает за глаза, легкие, молочные железы, яичники, почки, сердце, голову, верхнюю часть груди, плечи, спину, руки, ноги, мочевой пузырь. Точка 73 расположена по центру ниж-

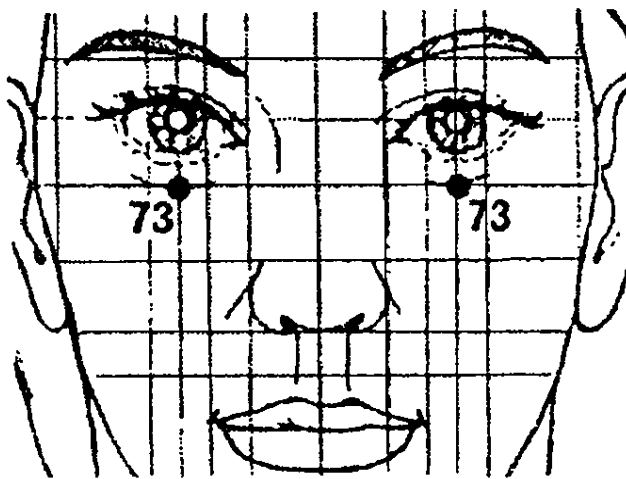


Рис. 36

него края глазницы, на костной части. Воздействие на эту точку применяется при кашле, мастопатии, кистах молочных желез или яичников, различных проблемах со зрением, конъюнктивите.

Функции

Расслабление и тонизирование организма, устранение воспаления молочных желез и верхней части груди, устранение раздражения глаз, стимуляция выработки молока, улучшение кровообращения, снижение жара.

Показания для стимуляции

Сердечная недостаточность, кожные болезни, мастопатия, кисты, стенокардия, бессонница, сухой кашель, почечная колика, простатит, боли в яичниках, проблемы мочеиспускания, боли в плечах, руках, боль в глазницах, опущение век, камни в почках, тяжесть в голове, нарушения менструального цикла.

Обратите внимание

Эта точка чувствительная, стимулируйте ее осторожно, мелкими круговыми движениями.

Точка 74

Описание

Точка 74 отвечает за пах, печень, желудок, уши. Точка 74 расположена в центре изгиба ноздри, снаружи. Точка используется при ишиасе, болях в желудке.

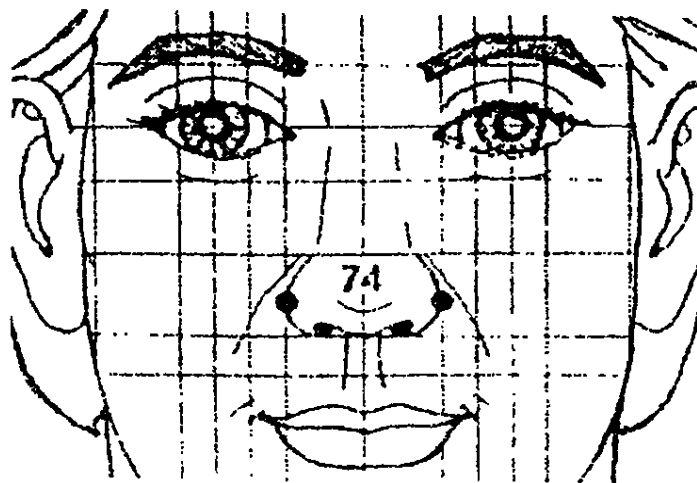


Рис. 37

Функции

Успокоение боли в паховой области, устранение боли в желудке, улучшение работы печени, тонизирование вен.

Показания для стимуляции

Головные боли при нарушении пищеварения, паралич нижних конечностей, гастрит, нарушение пищеварения, боли в паху, ишиас, икота, шум в ушах, нарушение слуха.

Обратите внимание

Лучше всего стимулировать эту точку при помощи ручки или ногтя.

Точка 85

Описание

Точка 85 отвечает за мочевой пузырь, уретру, слух.

Напоминаем: почки проецируются в носогубных складках лица. Точка 85 управляет выделительной функцией, мочеиспусканием и задержкой жидкости в организме.

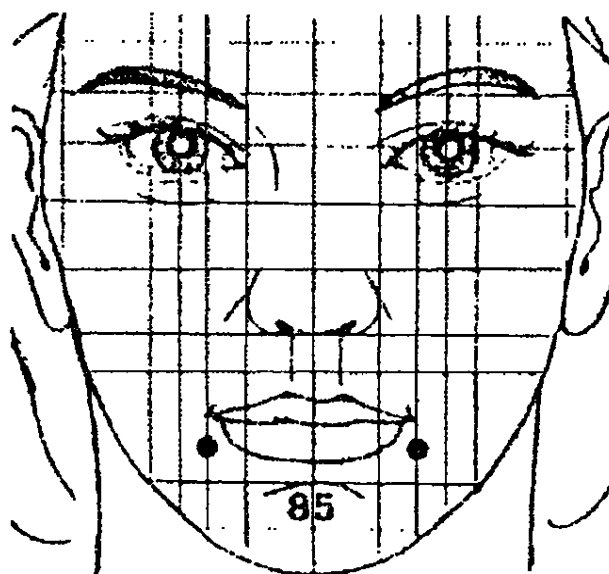


Рис. 38

Функции

Снижение жара, охлаждающее действие, снижение артериального давления, мочегонное действие, очищение организма, удаление ядов и токсинов, снижение уровня холестерина в крови, улучшение дыхательной функции организма, улучшение слуха, уменьшение боли при цистите.

Показания для стимуляции

Приливы жара, гипертония, задержка воды в организме, отек легкого, целлюлит, камни в почках, затрудненное мочеиспускание, цистит, сухой кашель, сухость в носу, повышенный холестерин, никотиновая и лекарственная зависимость, алкоголизм, интоксикация, астма, проблемы со слухом, боли в икрах.

Обратите внимание

Массаж этой точки будет более эффективен, если его сочетать со стимуляцией всей зоны проекции почек. Потирайте зоны в вертикальном направлении с каждой стороны

Точка 87

Описание

Точка 87 отвечает за мочевой пузырь, матку, яичники, яички, предстательную железу, темя, затылок. Эта точка находится в центре подбородка, на его выпуклой части. Воздействие на эту точку помогает при различных заболеваниях мочевого пузыря (опущение, энурез, ночное недержание мочи), предстательной железы, импотенции, воспалений и кистах яичников, нарушении их функции.

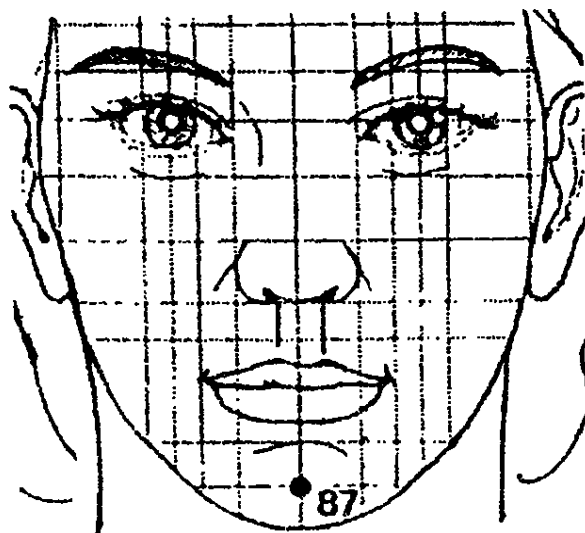


Рис. 39

Функции

Устранение боли в затылке, снижение температуры, распределение правильного распределения энергии, устранение боли в области темени, мочегонное действие,

регуляция диуреза, уменьшение боли при простатите, улучшение дыхательной функции, спазмолитическое действие, улучшение работы матки и мочевого пузыря, дезинтоксикационное действие.

Показания для стимуляции

Травмы черепа, боли в шее, онемение затылка, головные боли, нарушения психики, облучение, приливы жара, задержка воды в организме, цистит, астма, заболевания дыхательной системы, спазмофилия, переломы, вывихи, болезненные менструации, простатит, импотенция, фригидность, опущение мочевого пузыря и матки, кисты яичника, фиброма, недержание мочи, интоксикация, удушье, лихорадка, проблемы менопаузы, зябкость конечностей.

Обратите внимание

Воздействие на эту точку ведет к некоторому снижению уровня жизненной энергии. Стимулировать эту точку можно отдельно или в сочетании с точкой 22: вертикальными поглаживающими движениями, сверху вниз.

Точка 97

Описание

Точка 97 отвечает за глаза, носовые пазухи, руки, локти, лопатки, ступни. Массаж точки помогает решить проблемы зрения, снимает боли в руках и плечах, полезен при воспалении придаточных пазух носа и при травмах локтевого сустава.

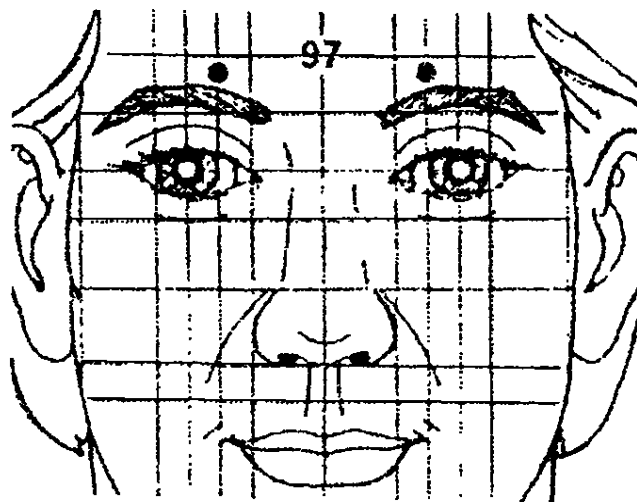


Рис. 40

Функции

Снижение боли в плечах, руках, локтях, ступнях и лопатках, улучшение течения заболеваний суставов, повышение остроты зрения, улучшение перистальтики тонкого кишечника.

Показания для стимуляции

Травмы локтевого сустава, снижение остроты зрения, боли в руках, плечах, лопатке, нижних конечностях, паралич верхних конечностей, воспаление придаточных пазух носа (гайморит, синусит), затрудненное носовое дыхание, запоры, перелом или вывих большого пальца руки.

Обратите внимание

Эта точка часто стимулируется вместе с точками 65, 34 и 98. Проводите массаж поглаживающими движениями вдоль линии бровей.

Точка 98

Описание

Точка 98 отвечает за руки, глаза, локти, лопатки. Показания такие же, как и у точки 97.

Функции

Уменьшение боли в руках, улучшение зрения, улучшение перистальтики кишечника.

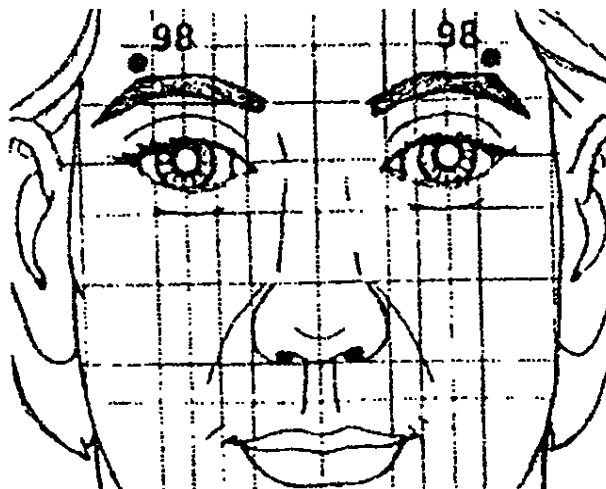


Рис. 41

Показания для стимуляции

Травмы локтевого сустава, бессонница, запоры, боли в руках, боли в локтевых суставах, боли в спине.

Обратите внимание

Стимулируйте эту точку потирающими движениями кнаружи.

Точка 100

Описание

Точка 100 отвечает за глаза, запястья, боковые части лица затылочную область.

Точка расположена у края брови на костной части. Ее стимуляция особенно помогает при болях в области глаз, глазных мигренях, а также при заболеваниях щитовидной железы.

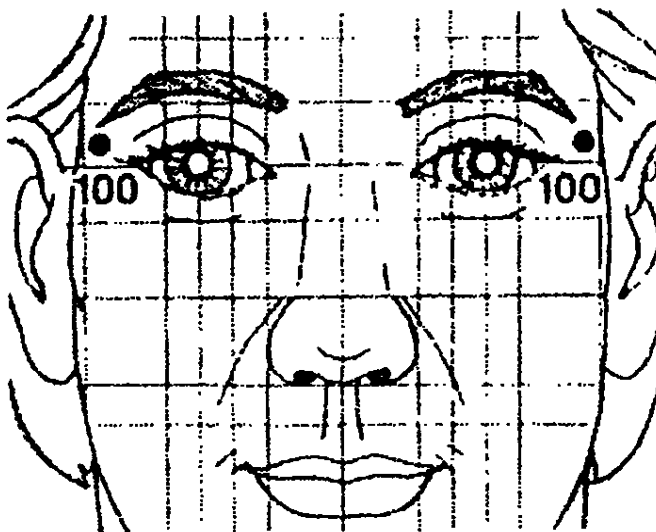


Рис. 42

Функции

Устранение глазных, болей, расслабление нервной системы, устранение боли в висках, шейном отделе позвоночника, запястьях, регуляция артериального давления, укрепление сердца, регуляция сердечного ритма, снижение жара, нормализация циркуляции энергии в соответствующей половине тела.

Показания для стимуляции

Сердечная недостаточность, глазные мигрени, головокружение, боли в глазах или проблемы со зрением, лицевой паралич, гемиплегия (односторонний паралич), жар, бессонница, боли в шейном отделе позвоночника и затылке, травмы (переломы, растяжение), боли в запястье, артроз, боли в коленях, базедова болезнь, зоб.

Обратите внимание

Массируйте точку мягкими поглаживающими движениями, надавливая при этом на надбровную дугу. Вы также можете вертикально потирать эту зону в направлении точки 130 или стимулировать вместе, с точками 180, 100 и 130.

Точка 103

Описание

Точка 103 отвечает за макушку головы, лоб, глаза, позвоночник, печень, гипофиз. Эта точка важна для укрепления памяти, она также регулирует выработку гормонов и стимулирует чакры.

Функции

Улучшение памяти, расслабление организма, повышение тонуса, регуляция энергии и состава крови, уменьшение боли в области макушки, в спине, замедление работы органов внутренней секреции.

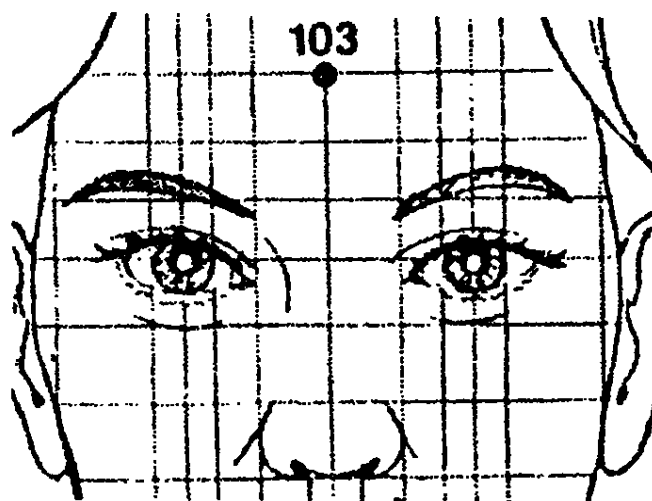


Рис. 43

Показания для стимуляции

Нервная депрессия, физическое переутомление, эпилепсия, боли в макушке, нарушения памяти, боли в позвоночнике, геморрой, выпадение (опущение) матки, нарушение зрения, травмы черепа.

Обратите внимание

Для стимуляции точки похлопывайте ее кончиком пальца или потирайте сверху вниз шариковой ручкой.

Точка 106

Описание

Точка 106 отвечает за шейные позвонки, глаза, горло, придаточные пазухи носа, макушку, затылок, лопатки, позвоночник, лоб.

Стимуляция точки улучшает кровообращение мозга и концентрирует внимание. Воздействие

на эту точку используется преимущественно при заболеваниях, связанных с головой.

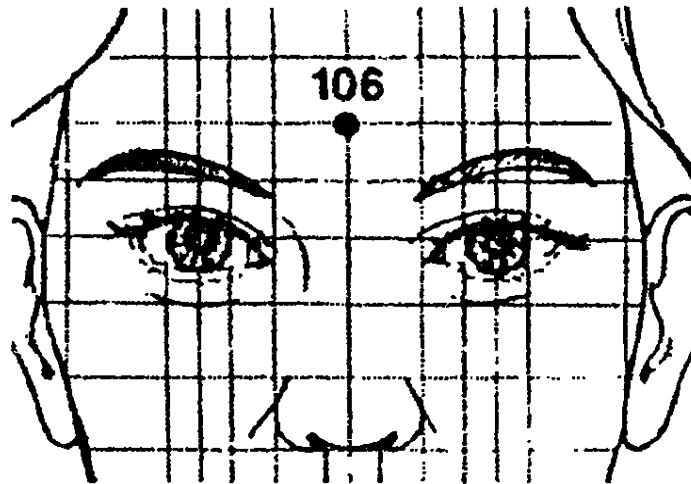


Рис. 44

Функции

Расслабление и тонизирование организма, устранение боли в челюсти, уменьшение зубной боли, уменьшение боли в шейных позвонках, регуляция сердечного ритма, регуляция потоотделения, улучшение дыхания носом.

Показания для стимуляции

Заболевания сердца, бессонница, боли в шейных позвонках и в области лба, зубная боль, повышенная потливость, нарушение носового дыхания, зуб, тревога, волнение.

Обратите внимание

Воздействие на эту точку проводится аналогично точке 103. От точки 8 до точки 106 (через точку 26) находится зона шейного отдела позвоночника. Очень удобно применять массаж этих точек

при таких заболеваниях, как шейный остеохондроз, головные боли, нарушение мозгового кровообращения, памяти, снижение зрения, а также при нарушении функции щитовидной железы. Сначала потирайте зону от точек 8–106, затем продолжите массаж вдоль бровей по зоне плеч и рук.

Точка 113

Описание

Точка 113 отвечает за поджелудочную железу, яичники, предстательную железу, матку, блуждающий нерв. Стимуляция этой точки эффективна при диабете, цистите» нарушениях менструального цикла, проблемах пищеварения устраняет большинство сексуальных проблем.

Функции

Повышение иммунитета и уменьшение боли в яичниках, решение проблем, связанных с предстательной железой, уменьшение боли в области бедер и устранение боли при панкреатите, улучшение пищеварения.

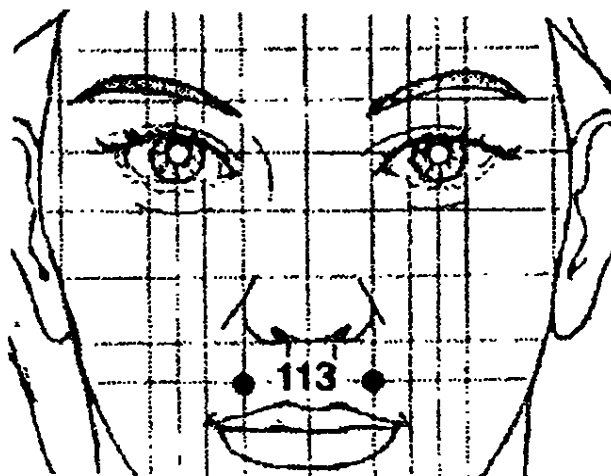


Рис. 45

Показания для стимуляции

Боли в области придатков матки, боли при простатите и при панкреатите, боли в области бедер, нарушения пищеварения, диабет, ишиас, астма, колит, зуб.

Обратите внимание

Можно стимулировать точку отдельно или включая всю зону между основанием носа и верхней губой. В этом случае потирайте зону точек 17, 113 и 7 в горизонтальном направлении к центру.

Точка 124

Описание

Точка 124 отвечает за желчный пузырь и желчь (справа), левую почку, мозг. Стимуляция этой точки расслабляет и тонизирует печень.

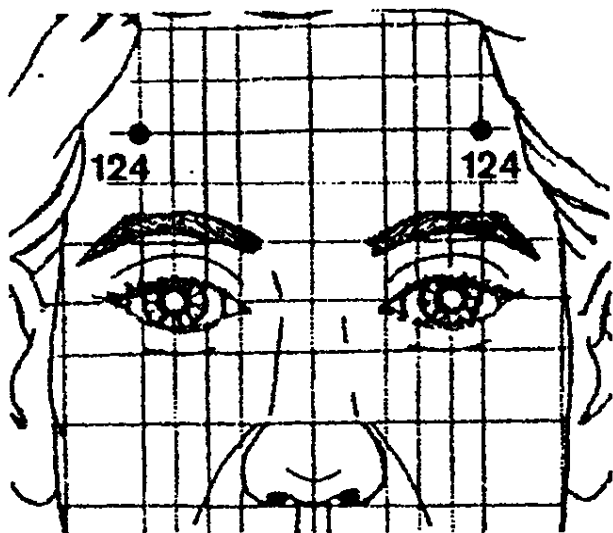


Рис. 46

Функции

Уменьшение болей различного происхождения, успокоение нервной системы, снижение потоотделения и уменьшение аллергии, увеличение сил организма, регуляция жизненной энергии.

Показания для стимуляции

Сколиоз, люмбаго, лекарственная интоксикация, отравление наркотиками, астения, бессонница, нарушение памяти, головные боли, зубная боль, холодный пот, носовые кровотечения, воспаление придаточных пазух носа, псориаз, кожные болезни.

Обратите внимание

Потирайте эту точку в горизонтальном направлении, постепенно сдвигаясь вверх на 1–2 см.

Точка 126

Описание

Точка 126 отвечает за макушку, позвоночник, копчик, анус, прямую кишку, мочевого пузырь, нос, мозг. Сти-

муляция этой точки и зоны, расположенной у корней волос, быстро и эффективно уменьшает боль в области поясницы.

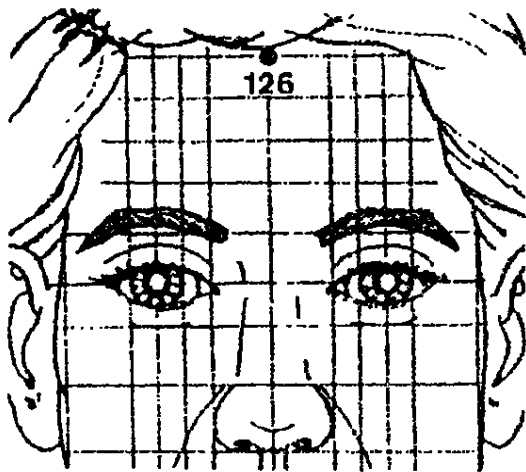


Рис. 47

Функции

Повышение артериального давления, повышение жизненной энергии, устранение боли в макушке, копчике, замедление работы органов внутренней секреции, провоцирует срыгивание у младенцев.

Показания для стимуляции

Гипотония, боли в области макушки, геморрой, простатит, простуда, воспаление придаточных пазух носа, боли в копчике, люмбаго.

Обратите внимание

Не стимулируйте эту точку при гипертонии! При болях в пояснице похлопывайте или потирайте лоб мелкими вертикальными движениями вдоль линии волос. Для того чтобы разблокировать позвоночник, надо потирать зону от точки 126 до точки 19 сверху вниз или снизу вверх, в зависимости от ваших ощущений (в одном направлении энергия повышается, в другом – понижается).

Точка 127

Описание

Точка 127 отвечает за тонкий кишечник, пятки, лодыжки, матку, область промежности. Точка располагается в центре подбородка под нижней губой. Точку надо стимулировать в случаях болезненных менструаций, при сексуальных проблемах, при спастическом колите, диарее (особенно эффективно на начальной стадии).

Функции

Расслабление нервной системы (при неврозах), регуляция перистальтики кишечника, успокоение боли в желудке, тонизирование организма, повышение уровня жизненной энергии.

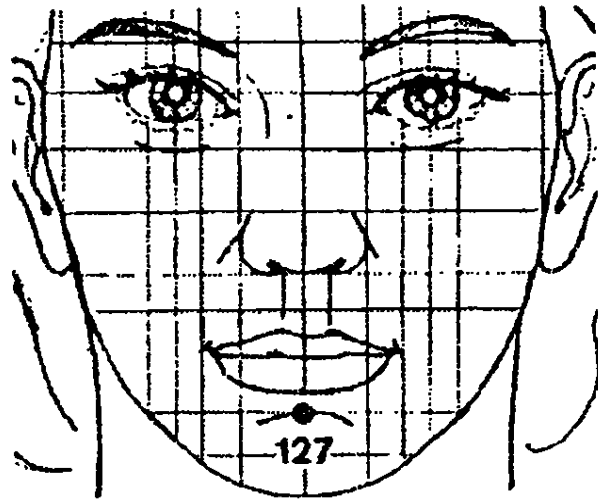


Рис. 48

Показания для стимуляции

Бессонница, потливость рук и ног, астения, нервное переутомление, астма, медикаментозный шок, лекарственная интоксикация, отравление наркотиками, нарушение функции желудка, гастрит, боли в животе, бели, болезненные менструации, никотиновая зависимость, зубная боль (нижняя челюсть), лицевой паралич, ишиас, боли в пятках, боли в шейных позвонках, чувство тяжести в голове, дизентерия, диарея, соли-тер, боли, усиливающиеся при наклоне вперед.

Обратите внимание

Эту точку следует стимулировать вертикально сверху вниз.

Точка 130

Описание

Точка 130 отвечает за глаза (все болезни), руки, запястья. Точка располагается на самом краю глазницы. Массаж этой точки помогает при мигрени.

Функции

Уменьшение воспаления глаз, ушей, рук, ног, пальцев, улучшение зрения.

Показания для стимуляции

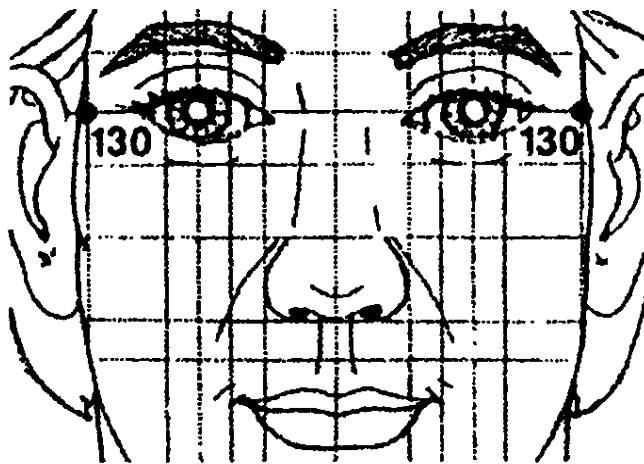


Рис. 49

Все заболевания глаз, проблемы со зрением, боль в ушах и нарушение слуха, боли в руке, ладонях, пальцах, головные боли, мигрень, боли в висках и в ступнях (по меридиану желчного пузыря).

Обратите внимание

Эту точку массируйте вертикально. Ее стимуляцию часто совмещают с массажем точки 60.

Точка 143

Описание

Точка 143 отвечает за прямую кишку, копчик, ободочную кишку. Точка находится на кончике носа. Массаж этой точки особенно полезен при заболеваниях кишечника и копчика.

Функции

Снижение жара, устранение боли в копчике, снижение жизненной энергии человека, усиление потоотделения, снижение

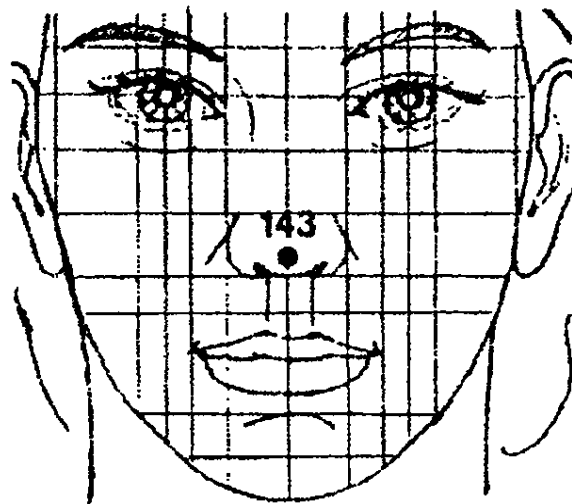


Рис. 50

артериального давления крови, улучшение работы кишечника.

Показания для стимуляции

Гипертония, боли в копчике, сколиоз, ишиас, геморрой, запоры, жар без потоотделения.

Обратите внимание

Массаж этой точки вызывает снижение жизненной энергии. Поскольку точка 143 находится на кончике носа, то ее стимуляцию удобнее проводить при помощи ручки с закругленным концом. Необходимо учитывать, что одновременно можно массировать точки 143 и 19.

Точка 156

Описание

Точка 156 отвечает за икры, сердце, яичники, яички, предстательную железу, ободочную кишку. Точка расположена рядом с точкой 127, ее массаж помогает при болезнях предстательной железы и придатков.

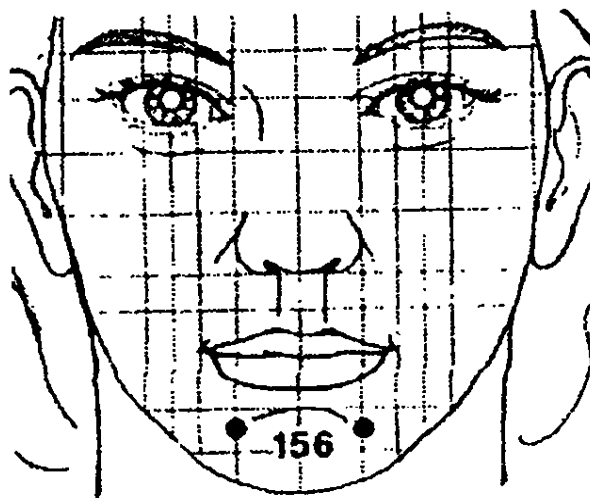


Рис. 51

Функции

Повышение иммунитета, регуляция выработки гормонов, регуляция менструального цикла, регуляция кровообращения и циркуляции энергии, регуляция артериального давления, регуляция работы кишечника, устранение боли при менструациях, устранение боли в придатках и предстательной железе, регуляция сердечного ритма, устранение боли в ногах, стопах, шее.

Показания для стимуляции

Растяжение икроножных мышц, боли в ногах и коленях, боли в области бровей, лицевой паралич, блокада шейных позвонков, запоры, боли в области таза, болезни придатков, простатит, импотенция, фригидность, болезненные менструации, нарушение сердечного ритма, затруднение носового дыхания, потливость рук, ног, гипертония, гипотония.

Обратите внимание

Эта точка связана с точкой 127, Потирайте ее в горизонтальном направлении, продвигаясь к краю подбородка.

Точка 180

Описание

Точка 180 отвечает за солнечное сплетение, виски, большие пальцы рук. Эта точка расслабляет, снимает боли в солнечном сплетении, очень помогает при мигрени.

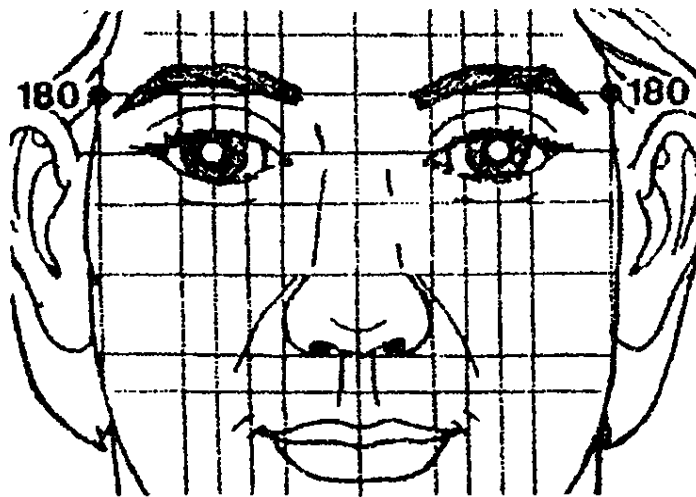


Рис. 52

Функции

Противовоспалительное действие, устранение жара, увеличение потоотделения, снижение давления, устранение боли в висках, устранение боли в больших пальцах рук, расслабление солнечного сплетения.

Показания для стимуляции

Бронхит, простуда без потоотделения, боли в висках, большом пальце, тонзиллит, боль в горле, ангина, боль

в солнечном сплетении, гипертония, воспаление глаз, конъюнктивит, зубная боль.

Обратите внимание

Стимуляция точки может вызывать повышенное потоотделение. Массируйте эту точку в направлении уха.

Точки 177, 185, 191, 195

Описание

Точка 177 отвечает за безымянные пальцы, глаза. Точка 185 — за глаза и указательные пальцы. Точка 191 — за мизинцы, глаза, локти, сердце. Точка 195 — за средние пальцы рук, глаза. Эти несколько точек связаны общими функциями, они помогают при болях в пальцах рук, проблемах со зрением. Каждую точку можно стимулировать отдельно, если надо устранить боль в каком-то конкретном пальце. Если же вы хотите улучшить зрение или устранить боль в глазах, лучше массировать все точки вместе, потирая их в вертикальном направлении. Можно также включить в эту группу точку 100.

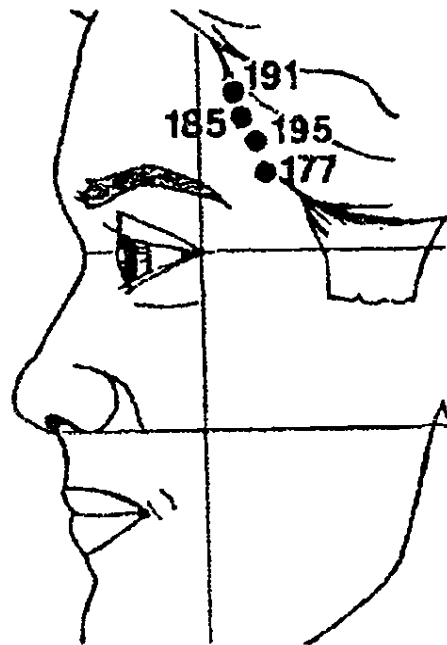


Рис. 53

Точка 197

Описание

Точка 197 отвечает за колени, печень, глаза, коленные чашечки. Эта точка находится рядом с точкой 103.

Показания для стимуляции

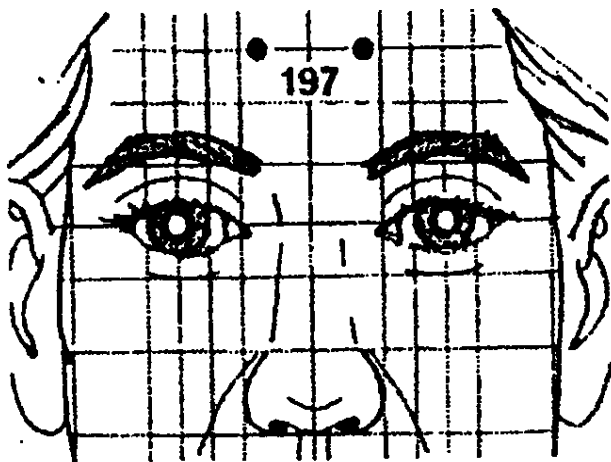


Рис. 54

Все болезни коленей (артроз), болезни связок, гепатит, интоксикация, глазные мигрени, различные нарушения зрения.

Обратите внимание

Эту точку стимулируют в вертикальном направлении. Напомним, что зона коленей проецируется также в уголки рта.

Точка 233

Описание

Точка 233 отвечает за печень. Она хорошо дополняет точки 50 и 41, и располагается прямо над ними.

Функции

Очищение от токсинов, устранение жара, снижение уровня холестерина в крови, стимуляция иммунитета, устранение боли в печени и желчном пузыре, регуляция потоотделения и кровообращения.

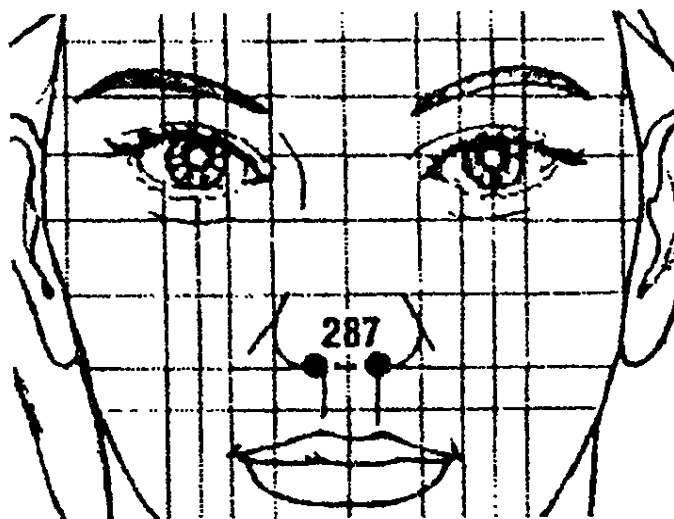


Рис. 55

Показания для стимуляции

Гепатит, нарушение функции желчного пузыря, расширение печени, камни желчного пузыря, алкоголизм,

токсикомания, геморрой, метеоризм, повышенный холестерин, повышенное потоотделение, боли в висках.

Обратите внимание

Эту точку надо стимулировать вместе с точками 41 и 50, расположенными под ней.

Точка 287

Описание

Точка 287 отвечает за придатки матки, яичники, влагалище. Эта точка находится на крыльях ноздрей, по их центру, на одной линии с точкой 19, недалеко от точек 7 и 113, которые дают похожий лечебный и оздоровительный эффект.

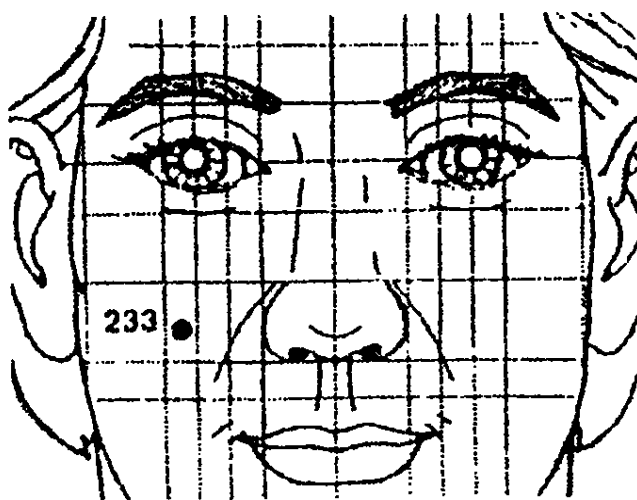


Рис. 56

Функции

Устранение маточного кровотечения, регуляция функции половых органов, регуляция влагалищной секреции, уменьшение секреции белей, стимуляция жизненной энергии, повышение температуры тела, удаление токсинов и ядов из организма, уменьшение болей при менструациях, повышение сексуальной энергии.

Показания для стимуляции

Нарушения менструального цикла, боли в области придатков, мастопатии (уплотнение в молочных железах), бели, маточное кровотечение, геморрой, простатит,

импотенция, воспаление придатков, снижение влагалищной секреции.

Обратите внимание

Точку можно стимулировать как отдельно, так и вместе с окружающими точками. Во втором случае массируйте верхнюю губу вертикальными движениями до точек 7 и 113.

Точка 300

Описание

Точка 300 отвечает за почки, область поясницы, указательный палец. Массаж этой точки хорошо помогает при заболеваниях почек, болях в пояснице, также стимуляция этой точки устраняет сексуальные расстройства.

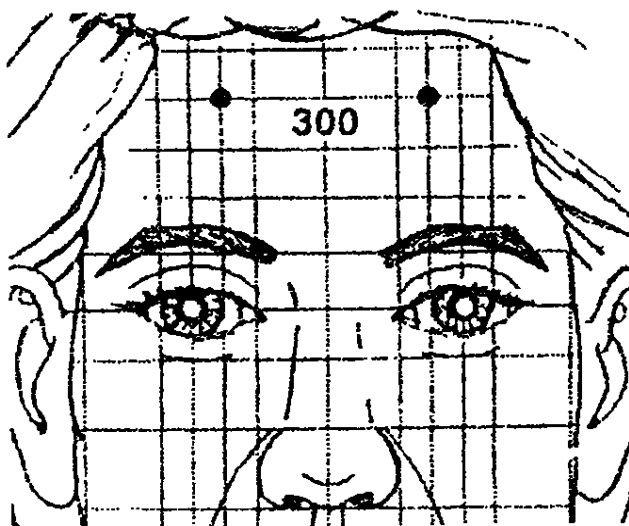


Рис. 57

Функции

Тонизирование почек, повышение сексуальной энергии, улучшение эрекции, устранение боли в почках, в пояснице, быстрое устранение боли в указательных пальцах.

Показания для стимуляции

Никотиновая зависимость, боли в пояснице, невралгия, ночное недержание мочи, физическое переутомление, снижение сексуальной энергии.

Обратите внимание

Эту точку растирают в горизонтальном направлении ручкой или согнутым суставом указательного пальца.

Точка 342

Описание

Точка 342 отвечает за позвоночник, ободочную кишку, поясницу. Массаж этой точки применяется при люмбаго. Для того чтобы эффективно бороться с этим заболеванием, стимуляцию точки надо начинать сразу при появлении первых симптомов.

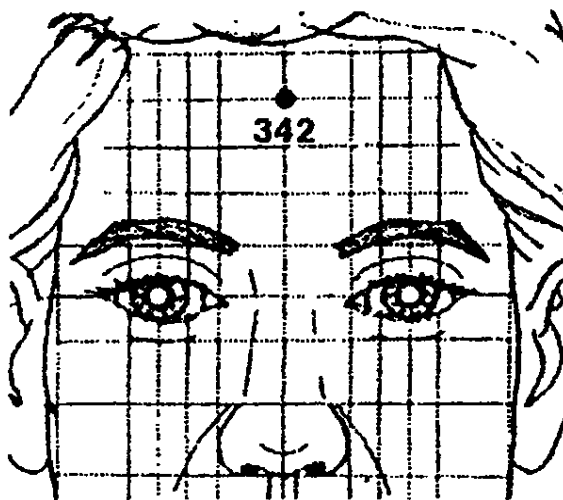


Рис. 58

Функции

Устранение боли в позвоночнике, пояснице, разогревание подошв стоп.

Показания для стимуляции

Боли в пояснице, люмбаго, метеоризм, зябкость стоп.

Обратите внимание

Массаж точки 342 можно сочетать со стимуляцией точки 126, которая также связана с нижней частью спины. Стимулируйте их короткими вертикальными движениями, затем похлопываниями спускайтесь вдоль лба до кончика носа, поднимайтесь обратно и заканчивайте в точке 0. Напоминаем, что шейные позвонки связаны с точкой 26, а грудные – проецируются на спинку носа.

Точка 365

Описание

Точка 365 отвечает за пальцы ног, анус, макушку, затылок. Эта точка расположена внизу на подбородке, на самом крае нижней челюсти.

Массаж этой точки поможет при головных болях, заболеваниях пальцев стоп. Напоминаем, что большие пальцы стоп проецируются на зону, находящуюся ближе к центру подбородка, а мизинцы — по обе стороны от нее (см. рис. 3).

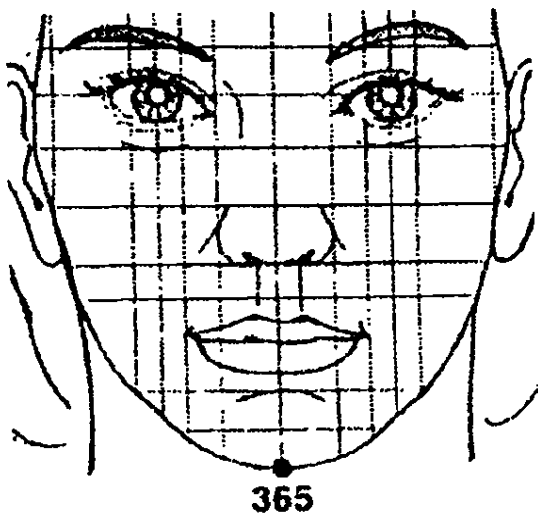


Рис. 59

Функции

Регуляция сокращения мышц, регуляция перистальтики тонкого кишечника, тонизирование организма, повышение артериального давления крови, регуляция работы секреторных органов.

Показания для стимуляции

Понос, геморрой, люмбаго, ишиас, боли в области ягодиц и в ступнях, цистит, боли в прямой кишке.

Обратите внимание

Точка 365 очень чувствительная, болезненная.

Точка 461

Описание

Точка 461 отвечает за пятки, лодыжки. Точка расположена в нижней части щеки. Если вы повредили лодыжку, то стимулируйте эту точку, она поможет избавиться от болей и отека при любых травмах.

Функции

Устранение боли в пятке, лодыжке, снижение артериального давления.

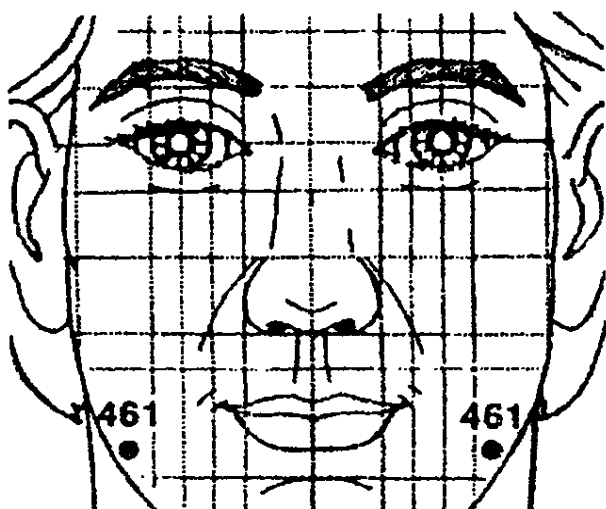


Рис. 60

Показания

для стимуляции

Гипертония, боль в пятке, лодыжке, растяжение, вывих голеностопного сустава, ишиас.

Обратите внимание

Эту точку стимулируют закругленным концом ручки, карандаша или потирают согнутым пальцем.

Точка 560

Описание

Точка 560 отвечает за поясницу, почки. По своему воздействию эта точка схожа с точкой 126.

Функции

Устранение боли в пояснице, улучшение работы почек, управление выделительной функцией почек.

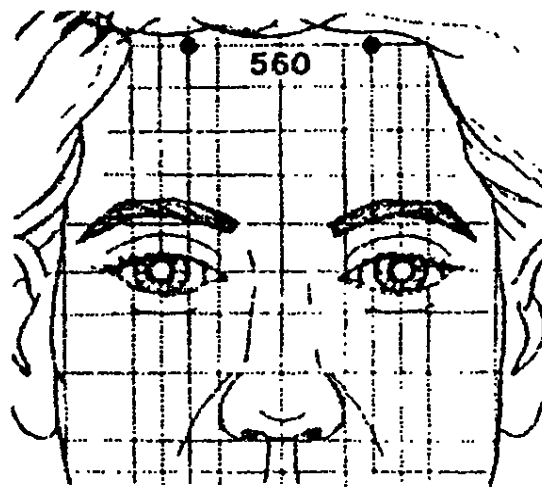


Рис. 61

Показания

для стимуляции

Люмбаго, боли в макушке и копчике, проблемы с мочеиспусканием, простатит, геморрой.

Обратите внимание

Эта точка стимулируется так же, как и расположенная рядом точка 126 – мелкими потирающими движениями в вертикальном направлении к корням волос

Напутствие Ле Куана

Помните, у вас есть реальная возможность избежать любой болезни, Для этого при первых признаках болезни стимулируйте рефлекторные точки! Не ждите, что болезнь пройдет сама собой. Проводите лечение, используя внутренние силы организма. Не забывайте, что все болезни основаны на слабой циркуляции энергии. И еще одно замечание: вылечив больной орган, никогда нельзя быть уверенным, что заболевание не повторится. Поэтому изучайте свой организм, помните о слабых его местах, заботьтесь о своем здоровье.

Часть 3

Практика массажа
дъен чам

Предупреждение и лечение заболеваний

Очевидно, что серьезное заболевание нельзя полностью вылечить простым способом. Но в любом случае, ожидая врача, вы можете попытаться облегчить состояние больного, используя метод дьен чам. Тем самым вы ничем не рискуете. Это лучше, чем ничего не делать, поскольку в некоторых ситуациях вы можете спасти жизнь человеку или просто помочь пострадавшему. Поэтому мы считаем, что не надо даже раздумывать: применять или не применять этот метод массажа.

Результаты лечения будут куда лучше, если болезнь не запущена, а потенциал жизненной энергии пациента достаточен, чтобы справиться с заболеванием. В случае хронического заболевания, если пациент бросает лечение массажем, симптомы недуга могут проявиться вновь. Что же касается психосоматических болезней, то при получении недостаточного эффекта от массажа необходимо комбинировать его с другими методами лечения.

На лице человека существуют не только отдельные точки, стимуляция которых положительно воздействует на определенные органы, но и целые группы взаимосвязанных точек, массируя которые, вы сможете предотвратить заболевание или улучшить свое самочувствие.

В этой части книги мы приводим диаграммы и схемы, которые помогут вам представить расположение таких групп точек на лице, а также рекомендации по проведению массажа при различных заболеваниях.

Обратите внимание

Все болезни в этой главе расположены в алфавитном порядке.

Алкоголизм. Лечение

Точки воздействия: 26, 74, 85, 127, 50, 41, 113, 0.

Воздействие на точки 26 и 0 особенно эффективно помогает удалить токсины из организма, но главное, чтобы вы сами захотели избавиться от алкогольной зависимости.

Если вы решили бросить пить, массаж этих точек окажет незаменимую помощь. Он ускорит очищение организма от токсинов и снимет депрессию. И еще совет тем, кто нашел в себе силы расстаться с алкоголем: кладите во все напитки (особенно в кофе) больше сахара, а также принимайте витамины В и С.

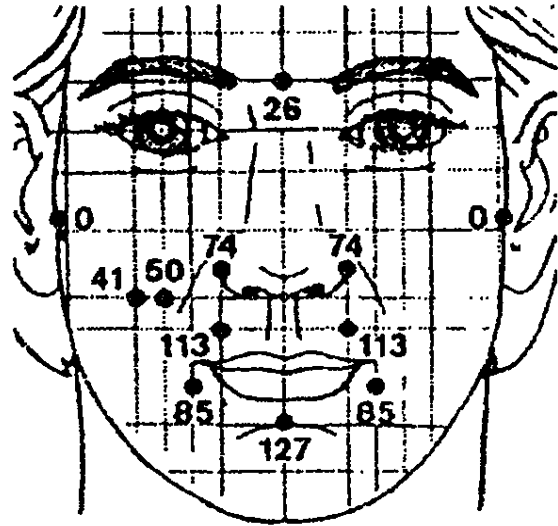


Рис. 62

Алкогольное опьянение, вытрезвление

Точки воздействия: 19, 26, 85, 0. См. также разделы «Алкоголизм» и «Дезинтоксикация».

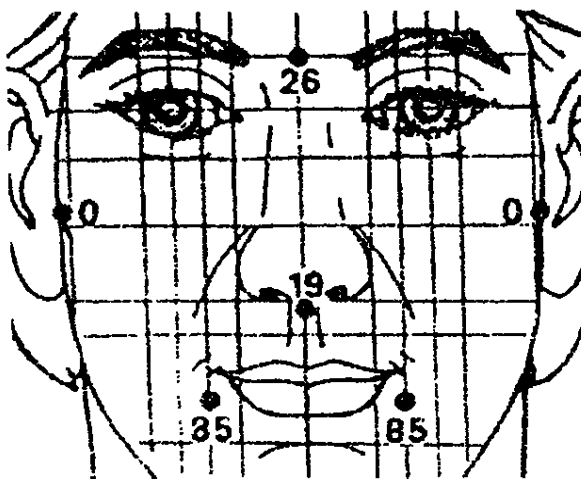


Рис. 63

Эти точки позволяют ускорить выведение алкоголя из организма. Для быстрого протрезвления мы рекомендуем на несколько минут прикладывать кусочки льда к точкам воздействия.

Стимулируйте точки до устранения действия алкоголя.

Алкоголь, уменьшение токсического действия

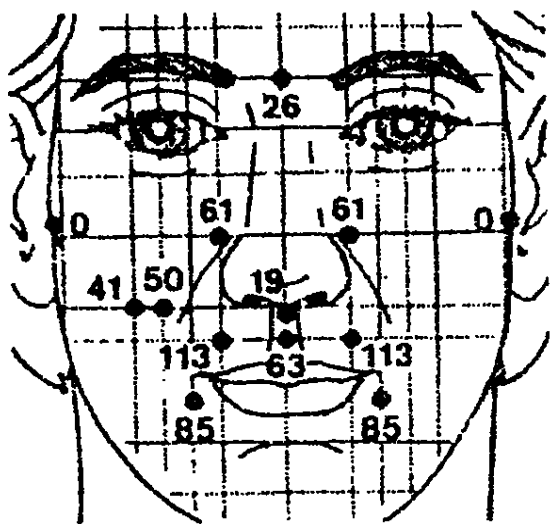


Рис. 64

Точки воздействия: 19, 61, 26, 41, 50, 63, 85, 113, 0.

Массаж этих точек в течение 2–3 мин позволит уменьшить токсическое действие алкоголя на печень и поджелудочную железу. Скорость лечебного эффекта зависит от количества выпитого алкоголя и состояния обмена веществ.

Конечно, после этого массажа тест на алкоголь не станет отрицательным. Но благодаря этому массажу вы сможете ускорить выведение токсических веществ из организма. Эту процедуру можно проводить как во время еды, так и после.

Алкоголь, уменьшение запаха перегара

Точки воздействия: 19, 61, 26, 0.

Если вы накануне вечером употребляли алкоголь и забыли проделать сеанс массажа, описанный ранее, то стимуляция этих точек позволит уменьшить запах алкоголя изо рта на следующий день, а также снизит его токсическое действие на организм.

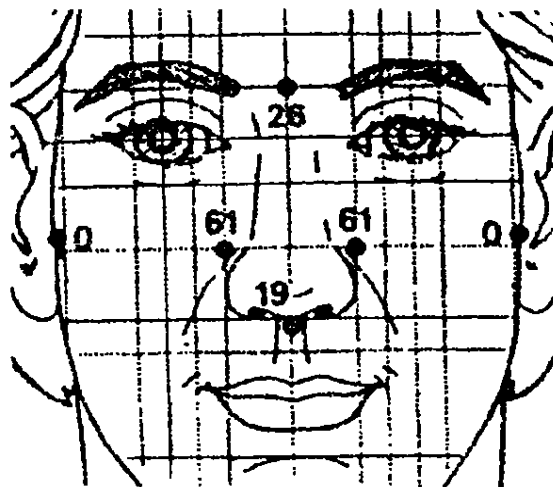


Рис. 65

Аллергический насморк (сенная лихорадка)

Точки воздействия: 50, 19, 7, 3, 61, 37, 39, 0.

Аллергический насморк (его еще называют сенной лихорадкой) — большое несчастье, которое происходит весной с теми, кто ему подвержен. Виновата в возникновении этого заболевания

пыльца растений. Аллергический насморк способен испортить своему «обладателю» всю весну и большую часть лета. Приступы непрерывного чихания, продолжительное слезотечение зачастую приводят к синуситу или, хуже того, к астме. Необходимо повторять стимуляцию ежедневно в течение весны и лета.

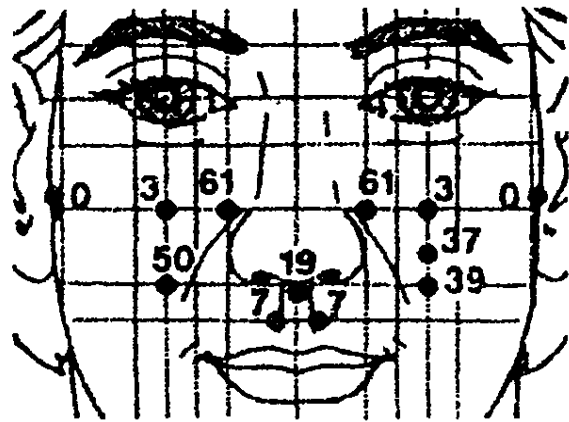


Рис. 66

Аллергия дыхательных путей

Точки воздействия: 3, 7, 17, 19, 41, 50, 60, 61, 73, 124, 0.

Эти точки связаны с органами дыхания и позволяют уменьшить проявления аллергического компонента при астме, хроническом астматическом бронхите, синусите, аллергическом рините.

Проводите стимуляцию этих точек ежедневно или

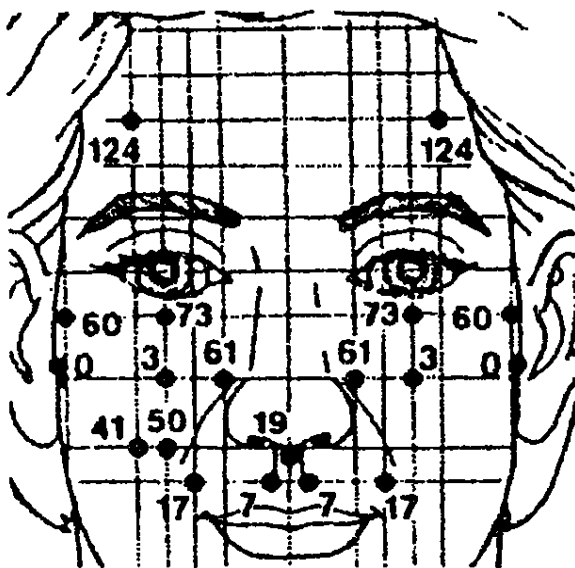


Рис. 67

несколько раз в день до тех пор, пока не выявите и не ликвидируете аллерген (цветочная пыльца, злаки, шерсть животных, перья и т. д.). Если у вас аллергия на пыльцу растений, постарайтесь начать лечение до начала цветения.

Аллергия пищевая

Точки воздействия: 61, 50, 3, 26, 60, 74, 17, 0.

Массаж вышеуказанных точек улучшает пищеварение и снижает риск возникновения пищевой аллергии.

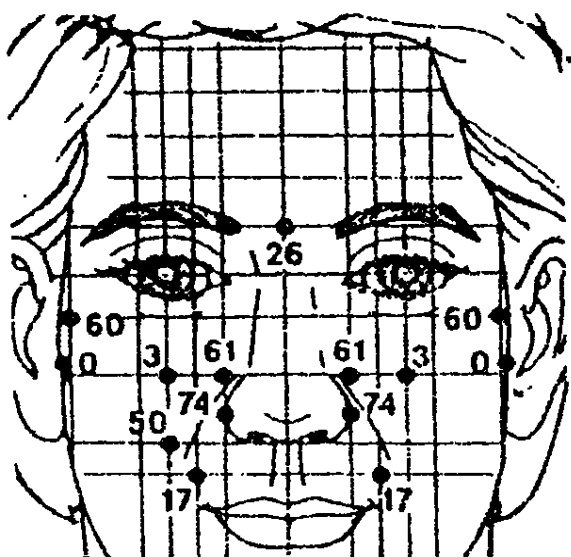


Рис. 68

Распространение пищевой аллергии связано с широким использованием всевозможных пищевых добавок, способствующих снижению иммунитета. Чтобы устранить риск возникновения аллергии, необходимо выявить ее причину (продукт-аллерген), но, к сожалению, сделать это крайне трудно. В таких

случаях мы советуем использовать метод дьен чам, который эффективно поможет в борьбе с аллергией.

Ангина, боль в горле

Точки воздействия: 14, 3, 61, 8, 0.

Ангина — это воспаление миндалин, которое может распространиться на дыхательные пути. Как правило, заболевание быстро вылечить не удастся. Протекает оно обычно с высокой температурой, болями в горле, ухудшением общего состояния. Ангина может повлечь

за собой осложнения» поэтому при первых признаках воспаления горла (боль при глотании, осиплость голоса) приступайте к массажу указанных точек, чтобы снять раздражение.

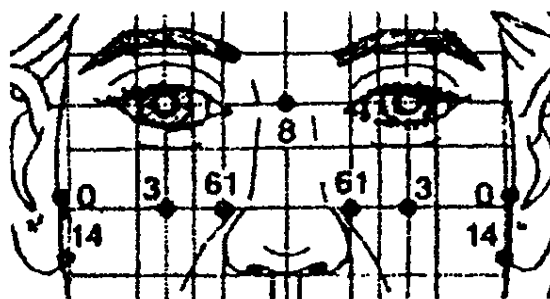


Рис. 69

Анемия

Точки воздействия: 37, 124, 103, 34, 19, 0.

Анемия — болезнь состава крови, возникающая при дефиците эритроцитов (красных кровяных телец) или железа. Она проявляется снижением уровня гемоглобина. Обычно анемией страдают женщины, которые теряют много железа при менструации, но мужчины тоже иногда могут стать жертвой этой болезни. В таких ситуациях пациенты жалуются на чрезмерную усталость, упадок сил, головокружение, раздражительность, головные боли, сердцебиение, боли в желудке и ощущение зуда во всем теле. Кроме стимуляции указанных точек обогатите свой рацион продуктами, содержащими железо, витамины С и В.

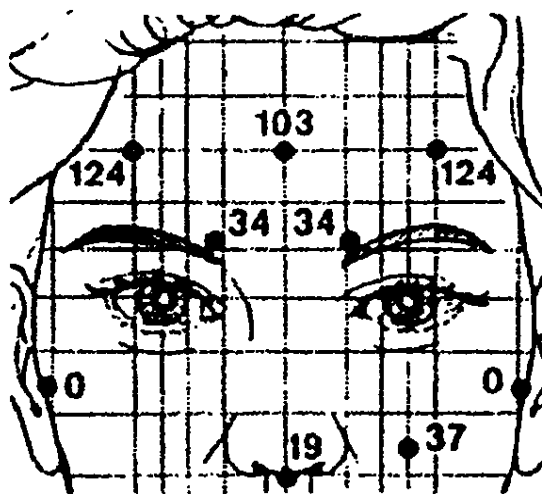


Рис. 70

Артрит, общее лечение

Точки воздействия: 17, 41, 60, 97, 98, 156, 0. При артрозе добавляются точки 37, 38, 39, 61.

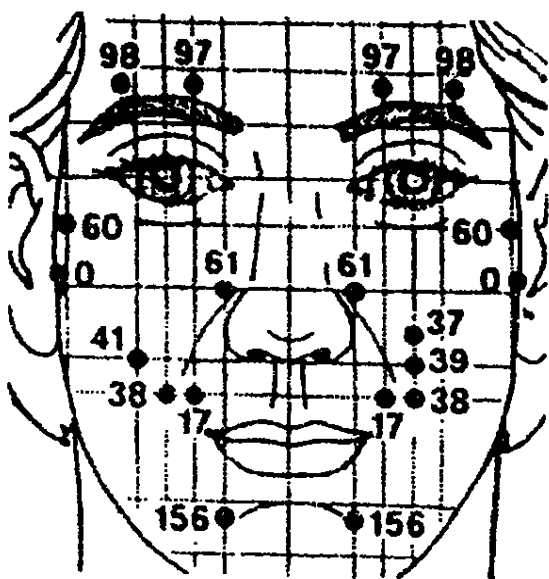


Рис. 71

Предназначение этих точек — быстро снимать воспаление и боли, сопровождающие заболевания суставов.

Выработайте для себя собственную программу в зависимости от пораженных суставов. Если у вас больше поражены руки и плечи, то добавьте точки 34, 51, 65, а при преимущественном поражении запястий и рук используйте точки 130 и

100, при поражении ног и стоп — точки 130 и 51, для коленей — 197, для локтевых суставов — 98.

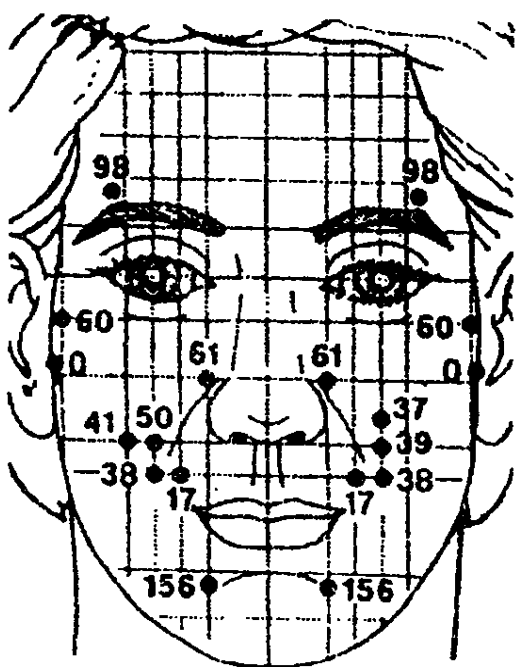


Рис. 72

Артроз, общее лечение

Точки воздействия: 17, 41, 50, 60, 98, 156, 0.

Артроз — это дегенеративное изменение суставов, которое представляет большую опасность для пожилых людей и приносит им массу страданий. В то же время проблема этого быстро прогрессирующего заболевания все больше становится актуальной и для молодежи.

Причинами заболевания является нарушение обмена веществ из-за злоупотребления очищенными углево-

дами, а также малоподвижный образ жизни. Указанные точки помогут вам устранить боль и увеличить подвижность позвоночника и суставов. Однако надо хорошо понимать, что для полного исцеления этого заболевания необходимо заниматься физическими упражнениями и обязательно изменить свой рацион.

Артроз плечелопаточный

Точки воздействия: 65, 34, 51, 17, 60, 156, 0.

Если у вас артроз только этих суставов, то можно ограничиться вышеуказанными точками (рис. 73).

Артроз суставной

Точки воздействия: 97, 156, 100, 17, 41, 197, 0.

Используйте комбинацию точек в зависимости от ваших проблем. Не бойтесь делать 2–3 сеанса в день до достижения и закрепления хороших результатов (рис. 74).

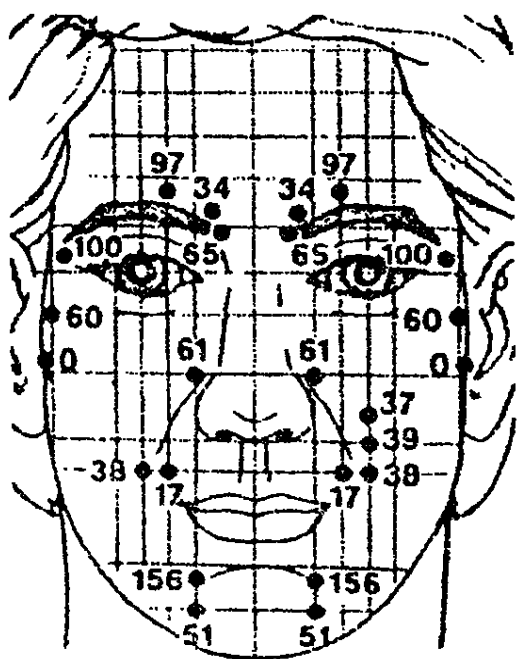


Рис. 73

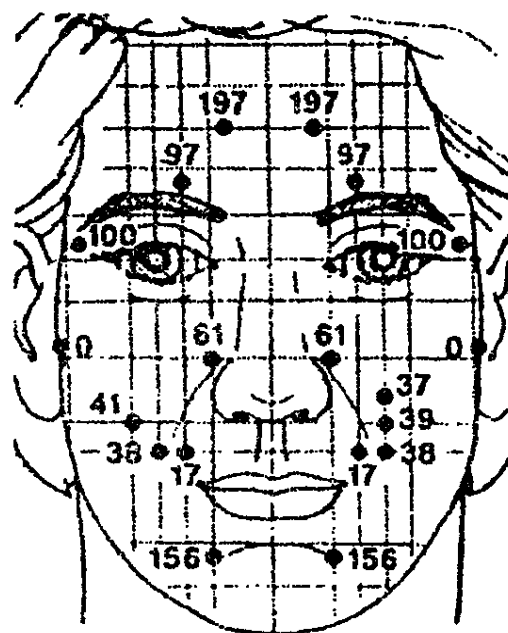


Рис. 74

Артроз суставов кистей и рук

Точки воздействия: 130, 17, 100, 156, 0. См. также раздел «Пальцы».

К точкам, указанным выше, вы можете добавить точки воздействия, связанные с пальцами.

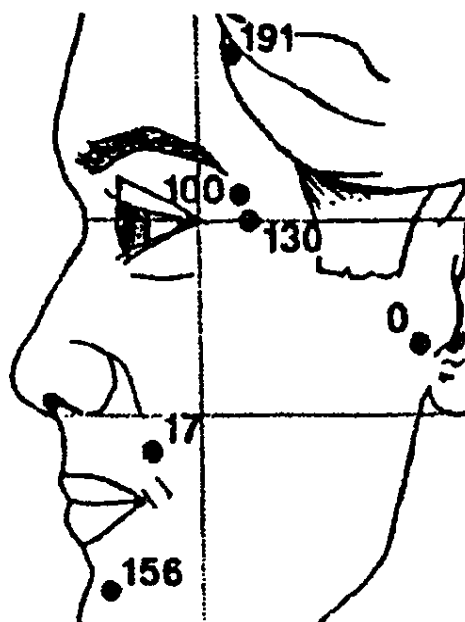


Рис. 75

Артроз тазобедренного сустава

Точки воздействия: 63, 17, 41, 156, 0. К этим точкам добавляйте стимуляцию ноздрей, растирая их мясистые части.

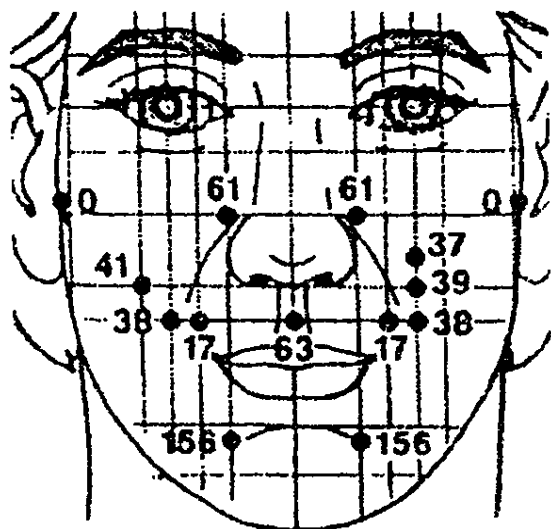


Рис. 76

При данном виде артроза широко распространена хирургическая коррекция заболевания – протезирование тазобедренного сустава, но подобная операция возможна, если процесс еще обратим.

Не бойтесь активно добавлять точки, которые используются при лечении артроза.

Аритмия сердца

Точки воздействия: 1, 8, 19, 34, 61, 100, 106, 60, 0. См. также раздел «Тахикардия».

Эти точки регулируют сердечный ритм. В данной ситуации обнаруживает свои регулирующие действия

точка 0. Она снижает ритм сердечных сокращений при сильном сердцебиении и, наоборот, учащает — при редком ритме.

Астения

Точки воздействия: 124, 34, 1, 45, 60, 61, 19, 17, 127, 22, 6, 0.

Астения связана с физическим переутомлением или расстройством нервной системы. Массаж этих точек повышает уровень жизненной энергии, улучшает ее циркуляцию в организме, стимулирует кровообращение, поддерживает иммунитет.

Рекомендуем проводить массаж всех точек ускорит ваше выздоровление.

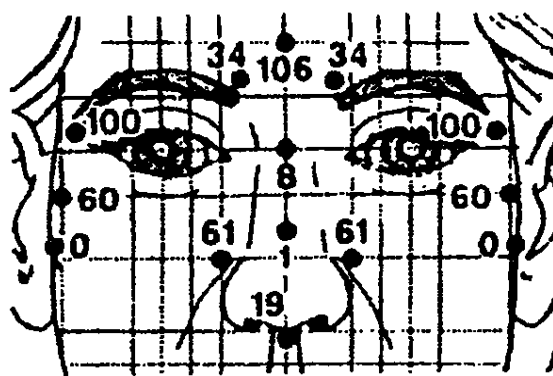


Рис. 77

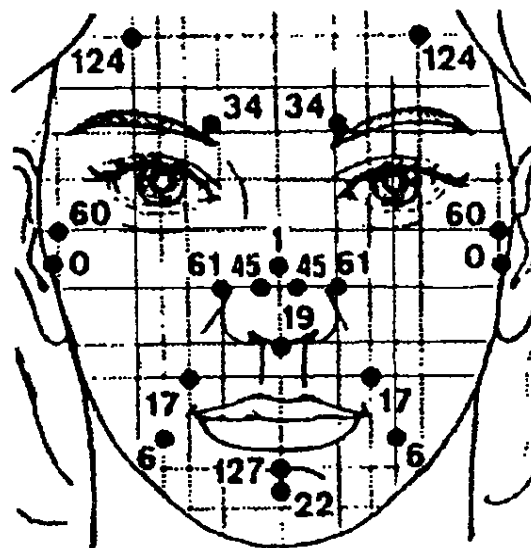


Рис. 78

Астма

Точки воздействия: 26, 19, 3, 61, 17, 37, 60, 0. Комбинации точек воздействия для использования при приступах астмы: 14, 37, 39, 50, 3, 61, 0 или 60, 85, 87, 51, 113, 19, 0.

Во время массажа эти точки можно чередовать. Частота сеансов зависит от вас.

После нескольких пробных сеансов выберите удобную для себя частоту. Также вы можете установить для себя индивидуальную программу стимуляции,

выбрав из указанных точек наиболее чувствительные.

Массаж проводите не реже одного раза в день, и начинайте его при первых же признаках приступа удушья.

На фоне стимуляции приступы станут реже, а затем исчезнут.

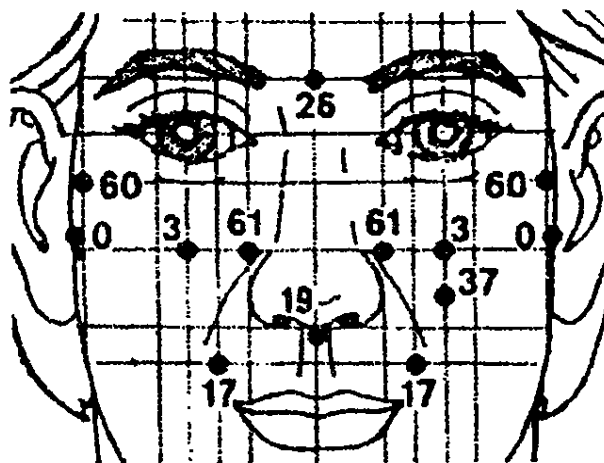


Рис. 79

Астматический приступ

Точки воздействия: 19, 61, 3, 14, 37, 50, 43, 300, 0.

Никогда не оставляйте без внимания приступ астмы, он может вызвать серьезные осложнения, вылечить которые будет сложно. При приступе удушья начинайте стимуляцию с точки 19. Старайтесь сделать это в самом начале приступа. Массируйте интенсивно. Затем переходите к другим точкам.

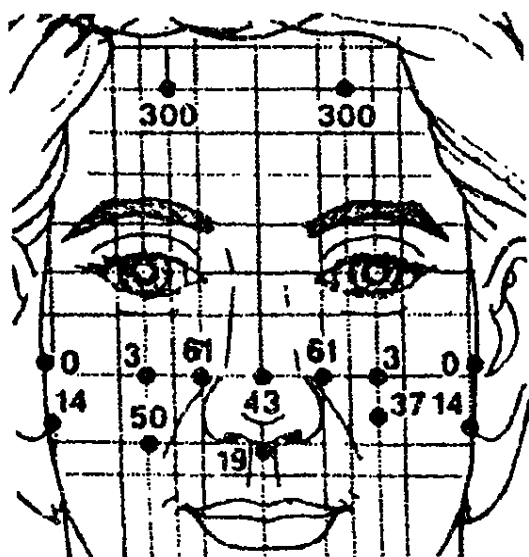


Рис. 80

При таких действиях велик шанс, что приступ будет прекращен. Если приступы удушья вас не беспокоят, все равно обязательно продолжайте ежедневные сеансы массажа. Эффект не замедлит сказаться.

При использовании метода дьен чам не следует прекращать медикаментозное лечение. Однако по мере улучшения вы будете все реже обращаться к медикаментам.

Бели, регуляция гормональной системы

Точки воздействия: 1, 3, 7, 43, 61, 37, 63, 87, 127, 22, 287, 16, 0. Можно также добавить массаж точек, описанных в разделе «Контрацепция».

Массаж указанных точек оказывает регулирующее действие на гормональную систему организма, тем самым избавляя вас от такой неприятности, как бели.

Точка 0 стимулирует исходную энергию.

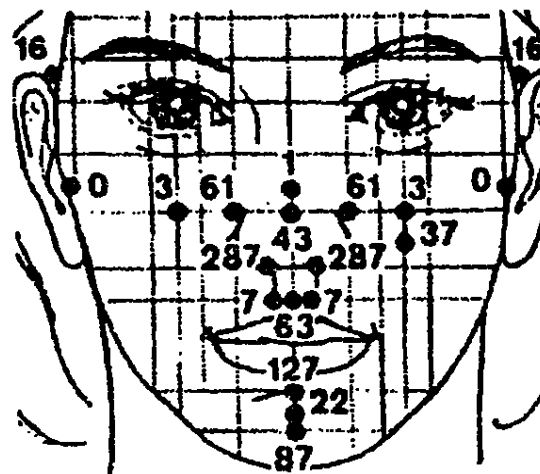


Рис. 81

Бессонница

Точки воздействия: 124, 34, 26, 0. Другая комбинация: 124, 34, 51, 16, 14, 0. Поэкспериментируйте с этими комбинациями и выберите, какая из них вам подходит больше.

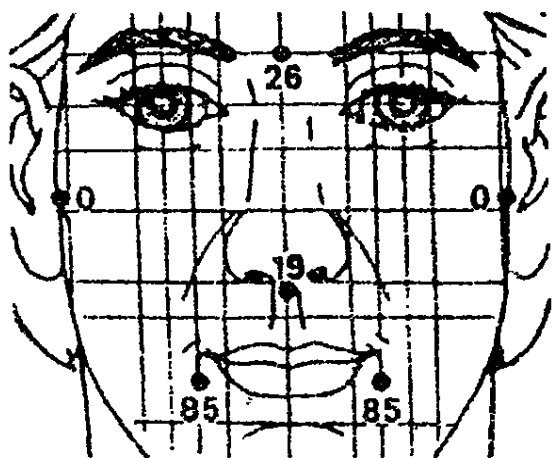


Рис. 82

От хорошего сна зависит ваше физическое состояние, активность (подвижность) и уравновешенность, которую легко могут нарушить такие факторы, как стресс и беспокойство, нервно-эмоциональные перегрузки, гормональные проблемы. Китайская медицина установила, что бессонница часто

связана с сердечной недостаточностью, болезнями печени, желчного пузыря или почек. Стимулируйте указанные точки перед сном, а также ночью, если вы вне-

запно проснулись и не можете уснуть. Благодаря массажу вы вновь обретете хороший сон.

Болезнь Паркинсона

Точки воздействия: 50, 60, 45, 26, 61, 124, 34, 0.

Это заболевание, часто приводящее к инвалидности, характеризуется специфической дрожью и ригидностью мышц.

Болезнь часто связана с возрастом, но иногда может появляться у молодых как следствие перенесенных вирусных заболеваний.

Однако длительная и регулярная стимуляция этих точек уменьшит дрожь и ригидность мышц.

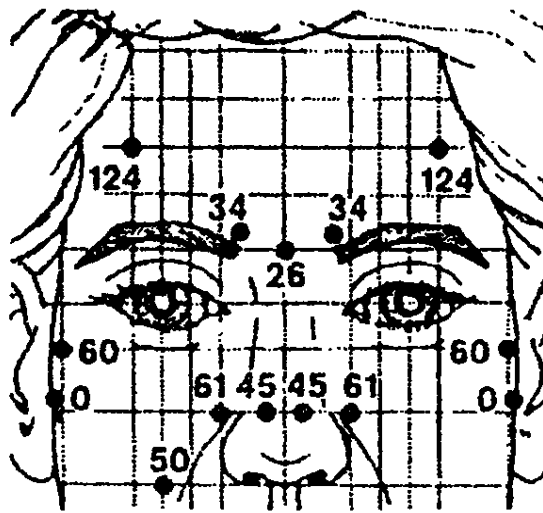


Рис. 83

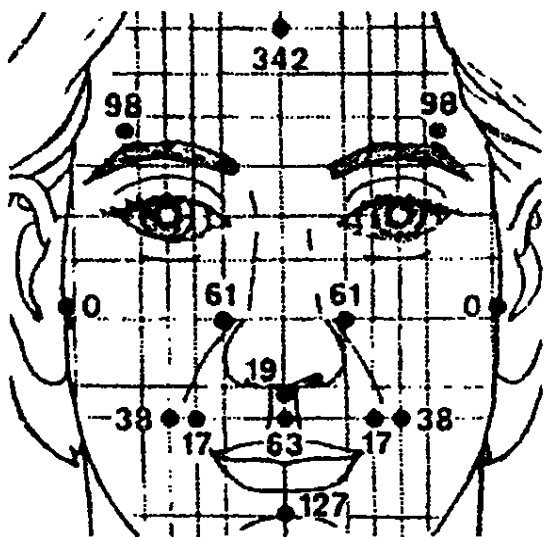


Рис. 84

Боль в животе (колики)

Точки воздействия: 127, 63, 19, 61, 0. Другая комбинация: 342, 98, 19, 17, 38, 0.

Боль в животе связана с воспалением ободочной или толстой кишки и сопровождается поносом. Колики возникают при переохлаждении желудка или в резуль-

тате плохой работы кишечника. Эта болезнь связана с нарушением режима питания, чрезмерным употреблением мяса, отсутствием в рационе овощей. Указанные точки помогут прекратить диарею и успокоить боль за 2–3 минуты.

Боль в животе (спазмы)

Точка воздействия: 127.

Существует другая комбинация точек, особенно если боль в животе связана со стрессами: 124, 34, 8 (способствует расслаблению), затем 61 (двигайтесь вдоль носо-губной складки), от точки 61 продвигайте пальцы горизонтально к точке 3, которую растирайте также в горизонтальном направлении.

Заканчивайте лечебный массаж, как всегда, точкой 0.

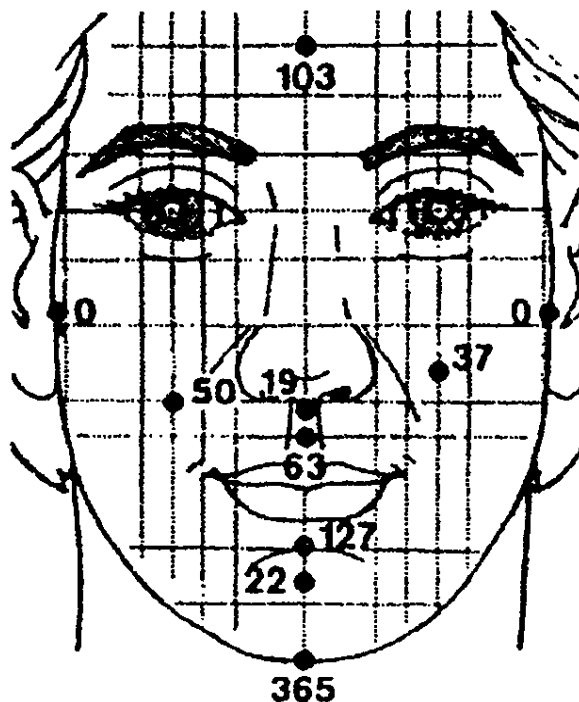


Рис. 85

Боль в животе (с поносом)

Точки воздействия: 103, 50, 37, 63, 127, 22, 365, 19, 0 (рис. 85).

Боль в копчике

Точки воздействия: 126, 143, 0.

Если вас беспокоит боль в копчике, например, после падения или длительного сидения на одном месте,

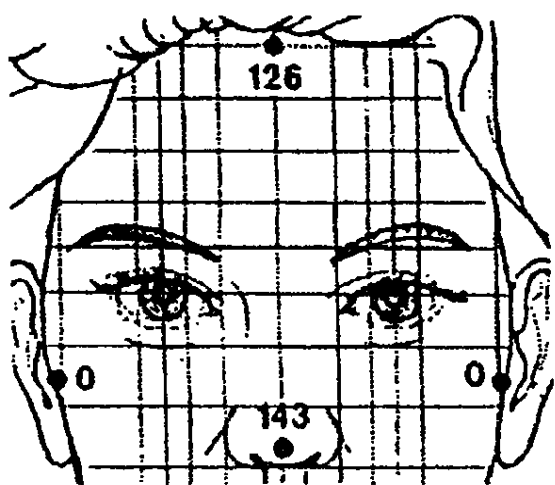


Рис. 86

то стимулируйте эти две точки до устранения неприятных симптомов (рис. 86).

Боль в мышцах шеи

Точки воздействия: 34, 26, 106, 8, 59, 100, 87, 65, 0. См. также раздел «Шейные позвонки».

Боли в мышцах связаны с переохлаждением либо с чрезмерным физическим перенапряжением. Чаще боль в мышцах шеи проходит сама. Массаж точек ускорит этот процесс. Если вы забыли, где находятся нужные вам точки, вспомните, что шейные позвонки проецируются в области переносицы и между бровями. Поэтому при возникновении малейшей боли в шее массируйте эти зоны.

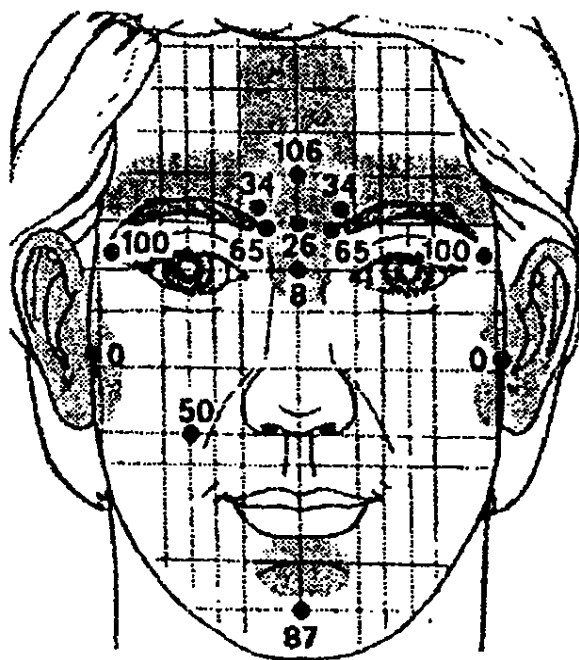


Рис. 87

Боль в пояснице

Точки воздействия: 19, 1, 45, 342, 126, 300, 0.

При болях в пояснице похлопывайте лоб вдоль линии роста волос или поглаживайте всю эту зону мелкими вертикальными движениями. Все точки от 126-й до 19-й разблокируют позвоночник.

Вы можете стимулировать всю эту зону, поглаживая ее сверху вниз или снизу вверх, в зависимости от ощущений.

При массаже сверху вниз энергия повышается, а снизу вверх — понижается.

Боль различного происхождения

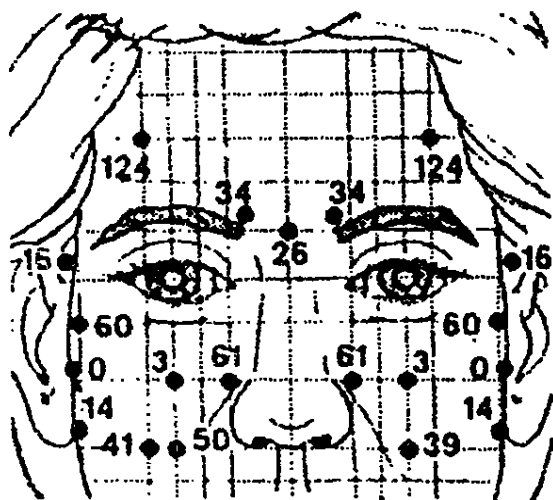


Рис. 89

Точки воздействия: 26, 124, 34, 61, 60, 39, 41, 50, 3, 14, 16, 0.

Все эти точки обладают болеутоляющим действием, позволяют быстро устранить причину вашего недомогания и улучшают самочувствие. Используйте массаж этих точек вместо лекарств, которые обладают вредными побочными действиями.

Боль, стреляющая и колющая

Точки воздействия: 3, 50, 60, 0.

Эти точки уменьшают боль при заболевании зубов, ишиасе, опоясывающем лишае и т. д.

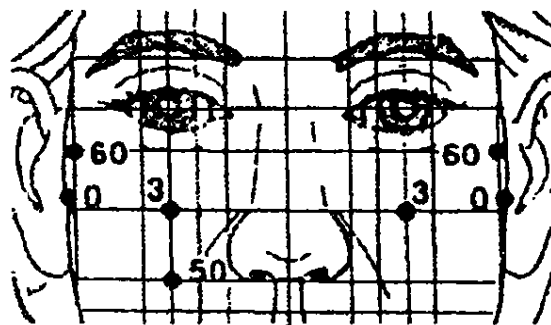


Рис. 90

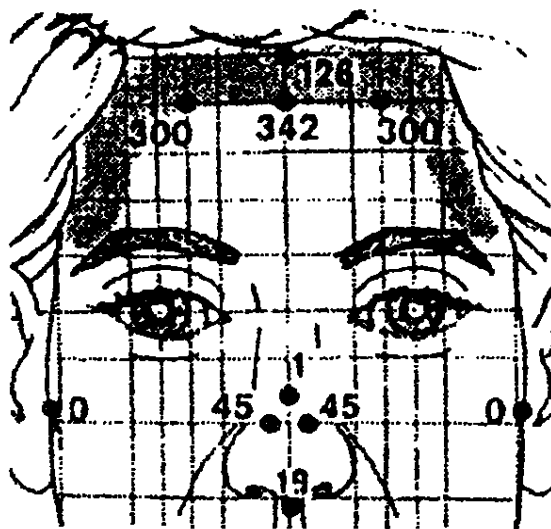


Рис. 88

Для улучшения самочувствия добавьте к вышеуказанным точкам массаж точек, связанных с больным органом.

Бородавки, сведение

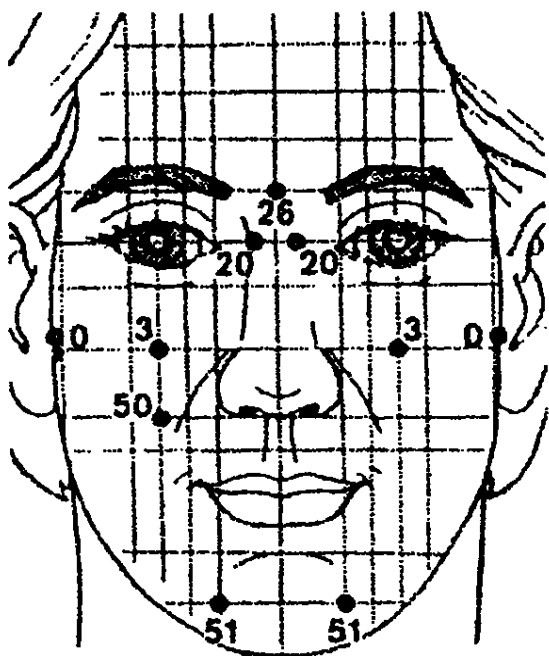


Рис. 91

обычно после переохлаждения, при обострении хронического обструктивного бронхита, а также при аллергическом бронхите и бронхите курильщика. Как и в других случаях, указанные точки можно стимулировать параллельно с медикаментозным лечением. Но если вы начнете делать массаж в самом начале заболевания, при первых,

Точки воздействия: 26, 20, 50, 3, 51, 0.

Иногда бородавки можно устранить, стимулируя указанные точки. Дополнительно рекомендуется принимать кальций и магний.

Бронхит

Точки воздействия: 3, 17, 26, 8, 61, 37, 51, 73, 38, 14, 0 (рис. 92).

Стимуляция этих точек позволяет добиться быстрого

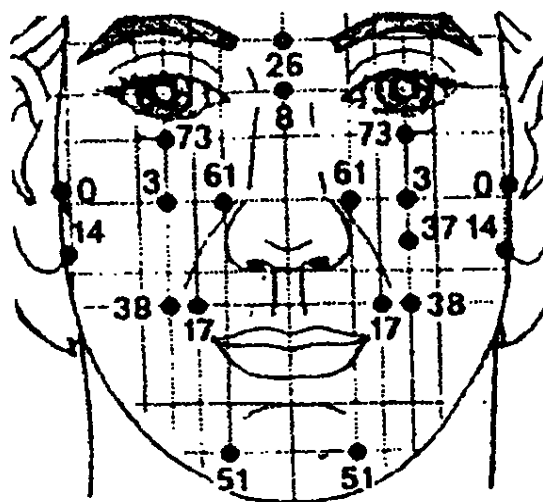


Рис. 92

симптомах простуды, то лекарства не потребуются. Советуем вам принимать, как и при других инфекционных болезнях, раствор хлорида магния.

Вагинит, вагинизм

Точки воздействия: 19, 63, 50, 156, 127, 0.

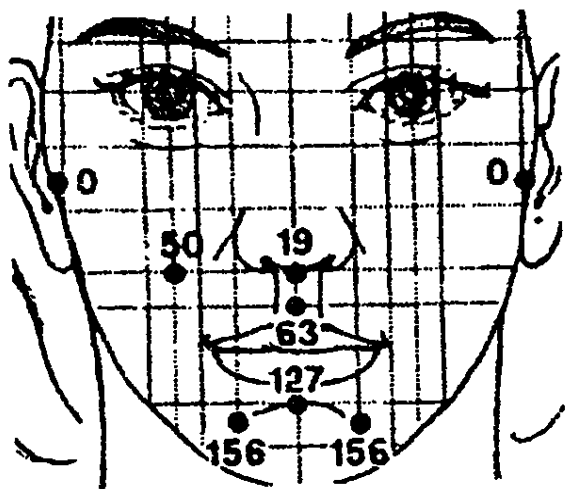


Рис. 93

Вагинит — воспаление влагалища, вагинизм — это болезненные спазмы мышц влагалища, причиняющие боль при половых контактах и приводящие к невозможности зачатия.

Если стимуляция точек вызывает болезненные ощущения, то надо выяснить причину болезни и заняться лечением больного органа.

Воспаление влагалища

Точки воздействия: 61, 60, 37, 50, 17, 38, 63, 7, 87, 0.

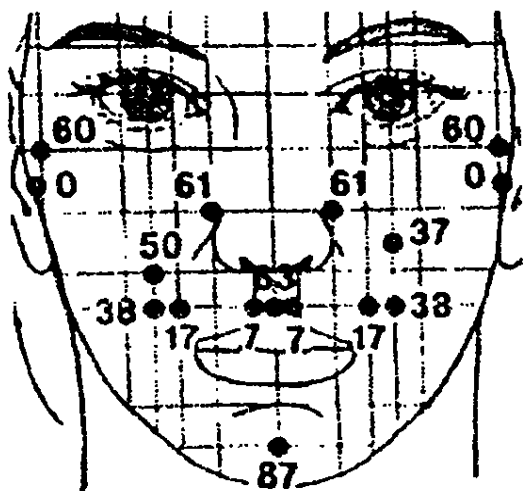


Рис. 94

Основные причины воспаления — различные микробы, аллергия и сухость влагалища.

Стимулируйте вышеперечисленные точки в течение нескольких минут, носите тонкое хлопчатобумажное белье, принимайте витамин Е и используйте мыло для интимной гигиены.

Гастрит

Точки воздействия: 39, 37, 50, 61, 45, 63, 19, 127, 0. См. также раздел «Язва».

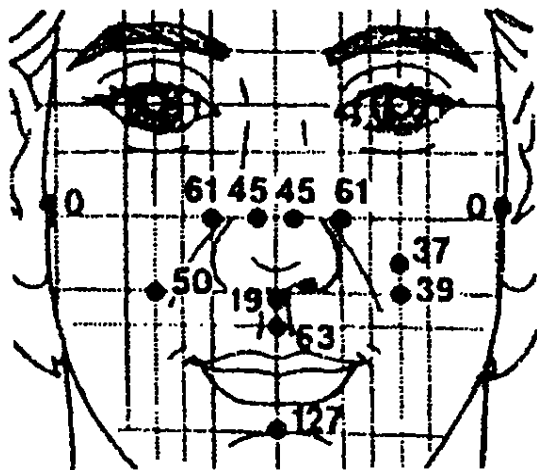


Рис. 95

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка, которое развивается из-за неправильного питания или потребления раздражающих веществ.

Заболевание проявляется болями в области желудка, изжогой, отрыжкой. Для избежания этих проблем прежде всего измените свой рацион и тщательно пережевывайте пищу.

Для улучшения пищеварения и снятия воспаления стимулируйте указанные точки каждый раз до и после еды.

Гастрит с повышенной кислотностью

Точки воздействия: 124, 34, 26, 39, 19, 0.

Достаточно просто снизить кислотность желудка при помощи массажа лица. Повторять сеанс можно сколько угодно, пользуясь кончиком пальца или шариковой ручкой с закругленным концом. Стимуляция зон, связанных с желудком, очень эффективна также при стрессовых ситуациях.

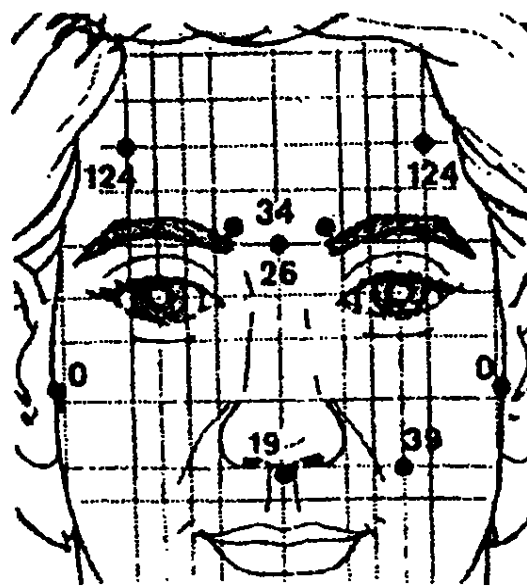


Рис. 96

Начинайте массаж с расслабляющих точек: 124, 34, 26, 0. Затем переходите к точкам 39, 19 и заканчивайте массаж точкой 0. Эту процедуру можно проводить несколько раз в день до приема пищи, до тех пор, пока не устраните боль или изжогу. При необходимости стимулируйте эти же точки и после еды.

Гастроэнтерит

Точки воздействия: 14, 17, 22, 38, 61, 143, 127, 0.

Очень часто причиной этой болезни является амебная или кишечная инфекция. Заболевание передается через грязные руки или загрязненную воду. Не пейте воду из-под крана, тщательно мойте фрукты и овощи!

Основными симптомами гастроэнтерита являются диарея, рвота и частое повышение температуры. Стимуляция вышеперечисленных точек поможет вам справиться с болезнью.

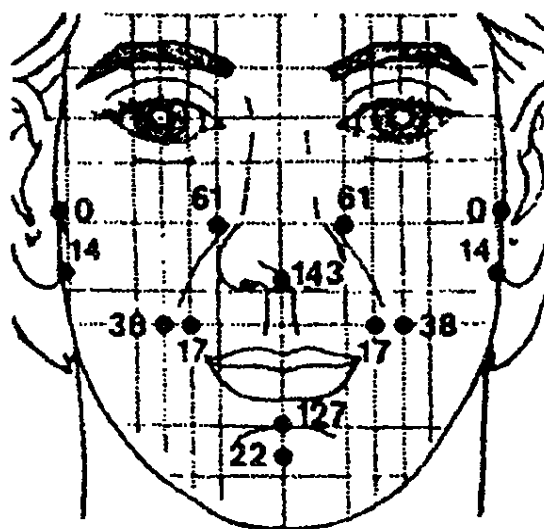


Рис. 97

Геморрой

Точки воздействия: 126, 19, 37, 365, 103, 0 (рис. 98).

Массаж точек смягчает боль, возникающую при геморрое, а также помогает устранить причину заболевания, уменьшая застой крови и стимулируя функцию печени.

Заметим, что все точки, расположенные на линии от 126-й до 365-й точки (от корней волос до основания

подбородка, через центр лба) оказывают благоприятное воздействие на лечение геморроя.

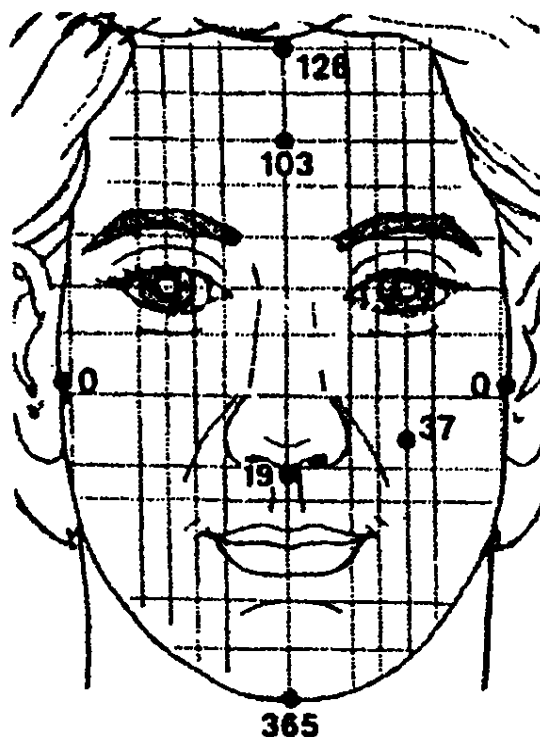


Рис. 98

Гепатит вирусный

Точки воздействия: 17, 19, 38, 41, 61, 74, 50, 0.

Количество людей, страдающих этим заболеванием, растет с каждым годом. Известно, что в большинстве случаев заражение гепатитом В и С происходит через кровь, но может также передаваться половым путем. Гепатит А — наиболее безопасная форма, но быстро распространяющаяся через грязные руки и продукты. Эту форму еще

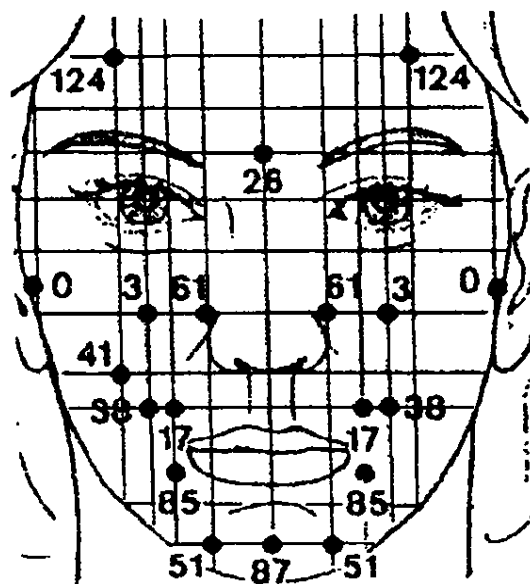


Рис. 99

называют желтухой. Какая бы ни была у вас форма гепатита (А, В, С или другая), стимуляция этих точек будет весьма полезна. Лекарственные растения, витамин С в больших дозах (4000 или 6000 U в день) также способствует быстрому излечению.

Герпес

Точки воздействия: 124, 61, 26, 3, 87, 51, 41, 17, 38, 85, 0.

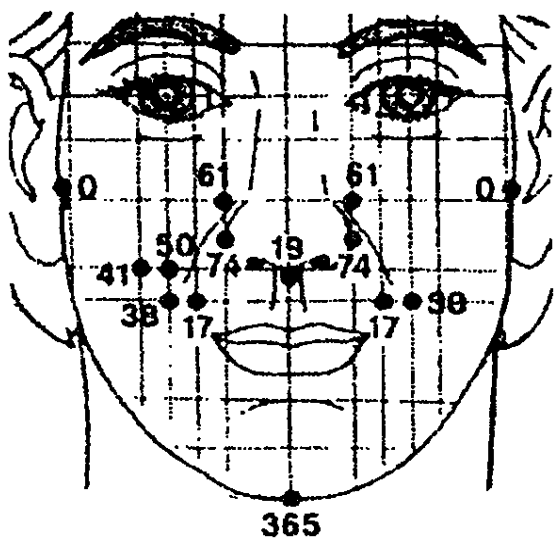


Рис. 100

Эта знаменитая «простуда» причиняет так много беспокойства! Герпес — это вирус, передающийся контактным путем. Долгое время он скрывается и накапливается в тканях, проявляясь в результате ослабления иммунитета, стресса, переутомления или болезни. Чаще стимулируйте точки 61 и 124 и принимайте витамин Е.

Гиперактивность детская

Точки воздействия: 34, 8, 26, 100, 106, 124, 127, 61, 0. См. также подраздел «Нервный ребенок».

Стимулируйте вышеуказанные точки в течение коротких сеансов, по возможности 2 раза в день. Гиперактивный ребенок не может оставаться на одном месте больше минуты, он не способен сконцентрировать внимание на чем-либо определенном и доставляет много хлопот родителям и учителям. Такие дети могут представлять опасность даже для самих себя. Ви-

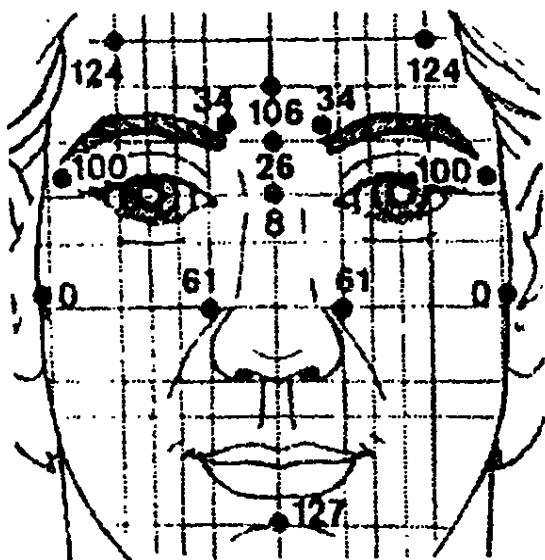


Рис. 101

новником повышенной детской активности врачи считают чрезмерное калорийное питание, пищевые химические консерванты.

Поэтому кроме массажа указанных точек рекомендуется включить в рацион вашего ребенка экологически чистые и насыщенные витаминами и клетчаткой продукты.

Нервный ребенок

Точки воздействия: 34, 60, 61, 26, 100, 103, 106, 124, 127, 0.

Стимуляция этих точек во время коротких сеансов дает хорошие результаты. Совсем маленьким детям старайтесь осторожно стимулировать рефлекторные зоны краем пальца: ваш массаж будет похож на ласку — и малыш успокоится.

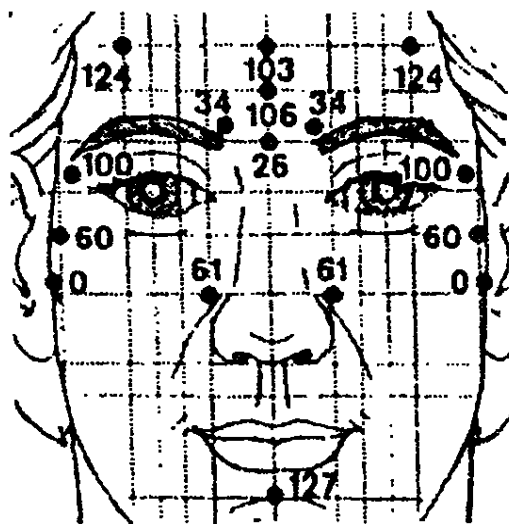


Рис. 102

Гипертонический криз (упрощенный метод)

В случае криза применяйте этот простой массаж, легкий для запоминания (при гипертонии выучите его и применяйте по необходимости): растирайте пальцами указанные на рис. 103 зоны, постепенно увеличивая силу нажима. Обратите внимание: эти зоны очень

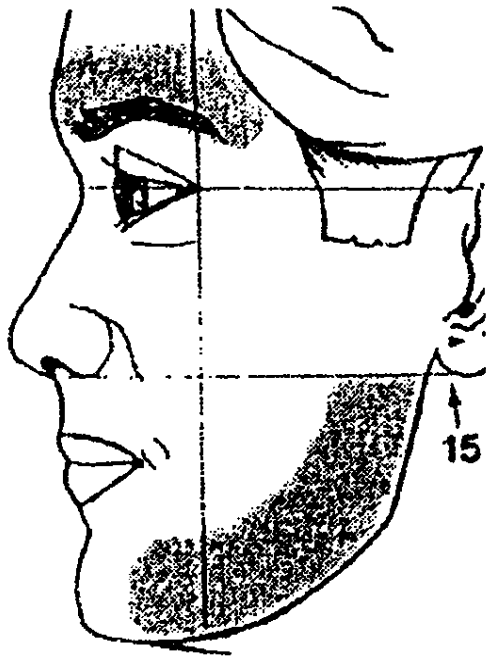


Рис. 103

чувствительны. Затем таким же образом массируйте подбородок. Заканчивайте массаж стимуляцией точки 15. Длительность сеанса 5–10 мин. Для нормализации давления метод применяется 2–3 раза в день.

Гипертония артериальная

Точки воздействия: 15, 61, 8, 26, 106, 3, 0.

Гипертония проявляется в различных симптомах, таких,

как головная боль (особенно в затылочной области), головокружения, бессонница, учащенное сердцебиение, нарушение зрения, шум в ушах, чувство удушья, боли в груди, запор. Гипертония порождает болезни почек, щитовидной железы, гормональные нарушения, атеросклероз и неврозы. Точка 8 помогает при гипертонии, повышенном давлении или учащенном сердцебиении.

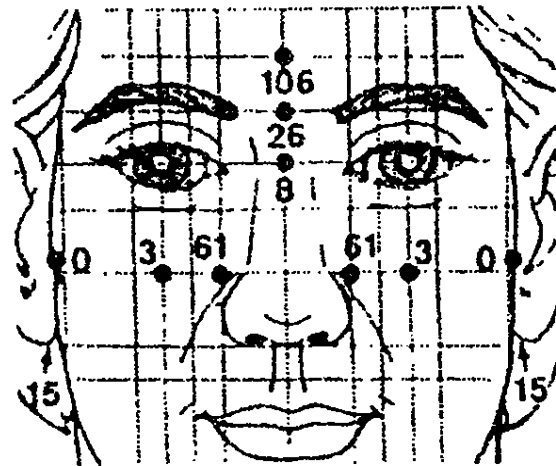


Рис. 104

Гипогликемия

Точки воздействия: 7, 63, 113, 19, 0.

Стимулируйте эти точки в случае болезни, которая часто сопровождается симптомами сверхчувствитель-

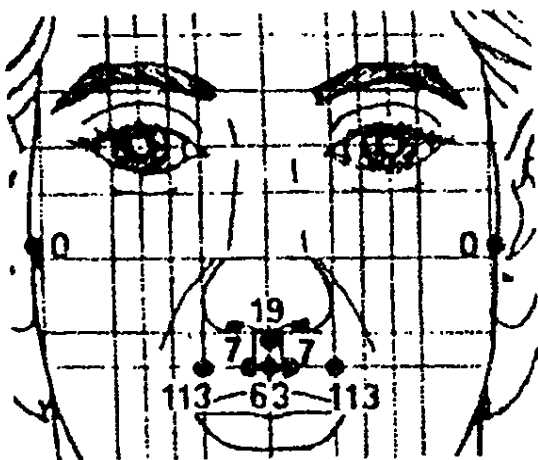


Рис. 105

ности к шуму, состояниями необъяснимой депрессии, плаксивостью, хронической усталостью, аллергией.

Больному бывает трудно сосредоточиться, появляются трудности с учебой, возникает раздражительность. Причиной может быть низкий уровень сахара в крови.

Но не принимайте поспешных решений и не торопитесь насыщать свой рацион сахаром, — напротив, сахар и рафинированные углеводы вам противопоказаны. Внесите в ваше питание натуральные нерафинированные продукты, добавьте цинк и хром, и, главное, не забывайте о клетчатке.

Гипотония артериальная

Точки воздействия; 50, 19, 103, 0.

Пониженное артериальное давление чревато слабостью, проблемами со зрением, потерей сознания. Если вы чувствуете, что близки к обмороку, то немедленно начинайте стимулировать эти точки.

Заметим, что точка 0 оказывает регулирующее воздействие, поэтому советуем воздействовать на нее при артериальной гипотонии и гипертонии. Этой же точкой следует заканчивать сеанс: если вы допустили ошибку,

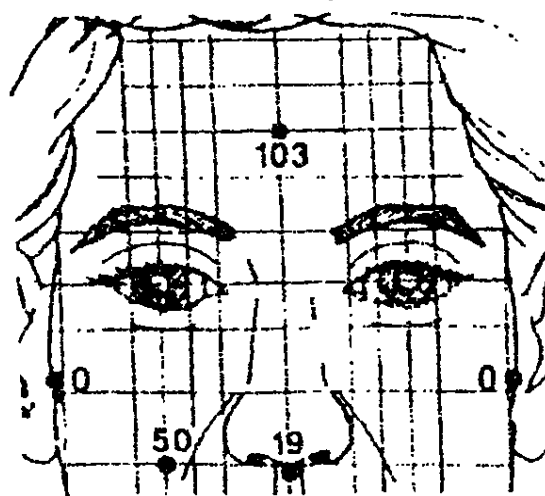


Рис. 106

например стимулирую точку гипертонии вместо точки гипотонии, то вы сгладите нежелательный эффект в результате процедуры.

Глаза, болезни и проблемы со зрением

Точки воздействия при болезни глаз: 130, 100, 0. Точки воздействия при проблемах со зрением: 3, 6, 8, 16, 34, 50, 97, 98, 130, 0 (рис. 107). Дополнительная комбинация точек: 60, 177, 185, 191, 195, 197, 0 (рис. 108).

Для улучшения зрения как, можно чаще стимулируйте указанные точки. Заканчивайте лечебный массаж теми точками, которые наиболее чувствительны или даже болезненны при прикосновении. Составьте индивидуальную программу стимуляции точек, регулярно выполняйте ее.

В дополнение можно стимулировать зону вокруг глаз, по краю века. Эти точки помогут вам, если вы страдаете близорукостью, астигматизмом или дальнозоркостью.

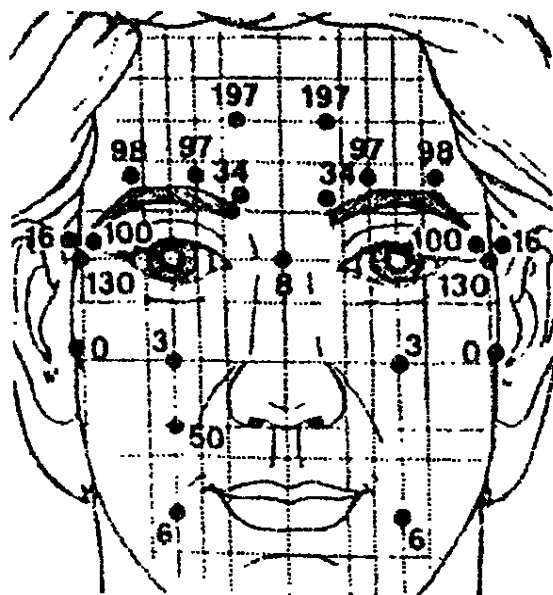


Рис. 107

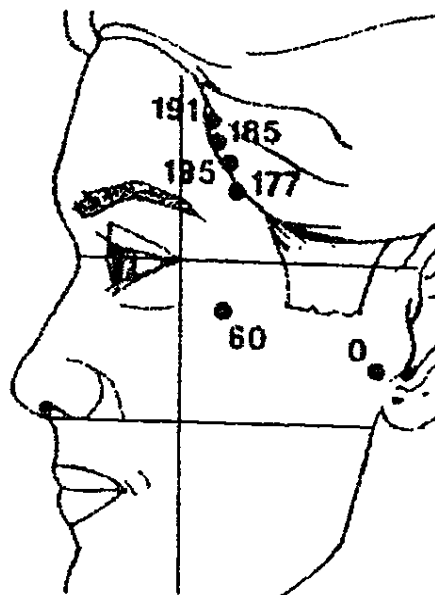


Рис. 108

Глаза, внутриглазное давление

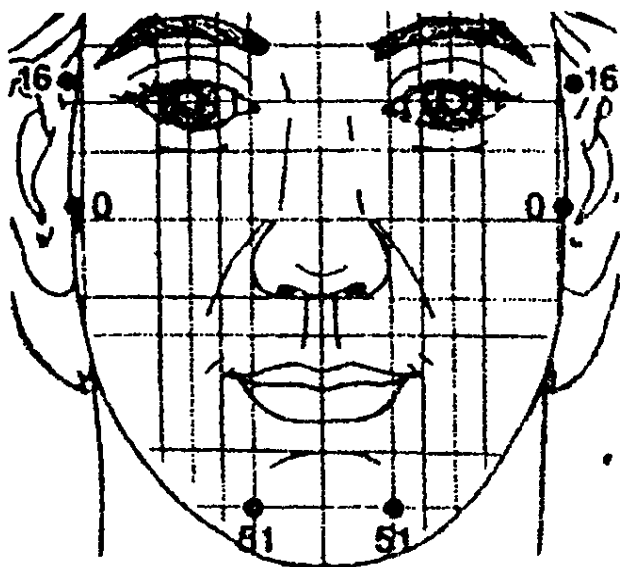


Рис. 109

Точки воздействия: 16, 51, 0.

Давно установлено, что локальная гипертония глаз опасна для зрения и является частым осложнением артериальной гипертонии. Не относитесь легкомысленно к этому диагнозу и стимулируйте вышеуказанные точки.

Глаза, усталость, боль, жжение

Точки воздействия: 73, 3, 34, 103, 130, 0.

После долгой работы, например, за компьютером, может появиться резь в глазах, боль, жжение, которые часто сопровождаются раздражительностью и рассеянностью. Это явление не связано ни с конъюнктивитом, ни с заболеванием глаз, а возникает из-за плохого освещения рабочего места, несоблюдения санитарных норм работы за компьютером (без обязательного короткого, хотя бы трехминутного, отдыха через каждые 45 мин работы за компьютером).

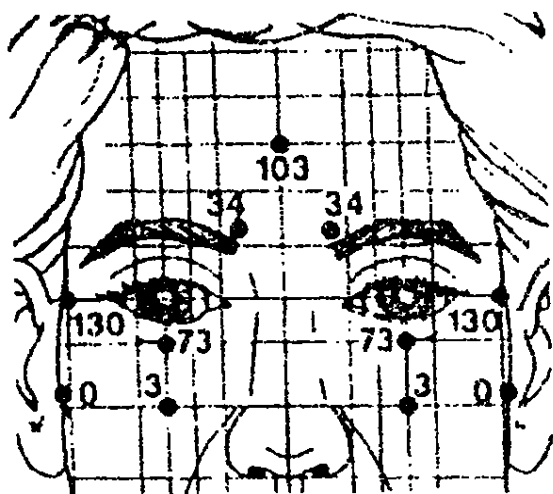


Рис. 110

Массируйте указанные точки, чтобы снять неприятные ощущения в глазах, головные боли.

Глухота, восстановление слуха

Точки воздействия: 14, 15, 16, 45, 65, 74, 0.

Если глухота имеет обратимый характер, то воздействие на эти точки позволит полностью или частично восстановить слух. Вы ничем не рискуете! Попробуйте, и ваше терпение увенчается блестящим результатом!

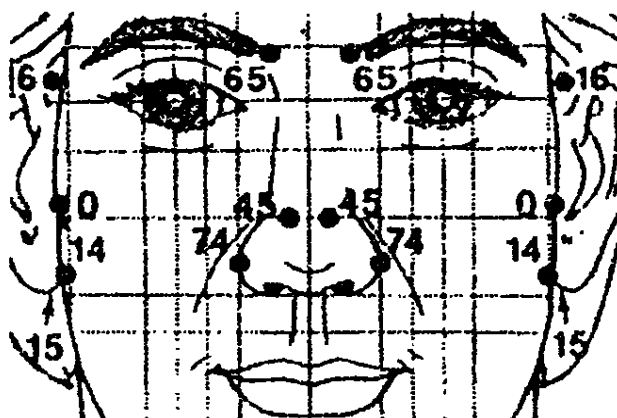


Рис. 111

Головокружения (потеря ориентации)

Точки воздействия: 63, 34, 106, 65, 60, 8, 0.

Если головокружения беспокоят вас длительное время, то они могут быть предвестниками более серьезной болезни. Среди доброкачественных причин этого недуга могут быть: внезапная потеря ориентации, анемия, недостаточное кровообращение мозга, сильный жар. В этих случаях стимуляция точек окажет вам большую помощь.

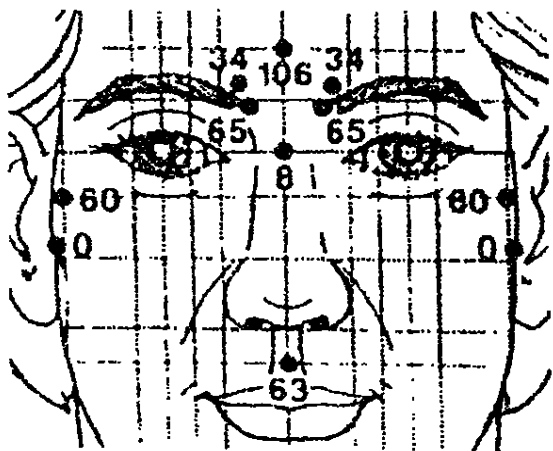


Рис. 112

Головная боль

Точки воздействия: 61, 26, 106, 34, 124, 0.

Существует более сотни причин головной боли. Обычно головная боль связана с повышенным давлением.

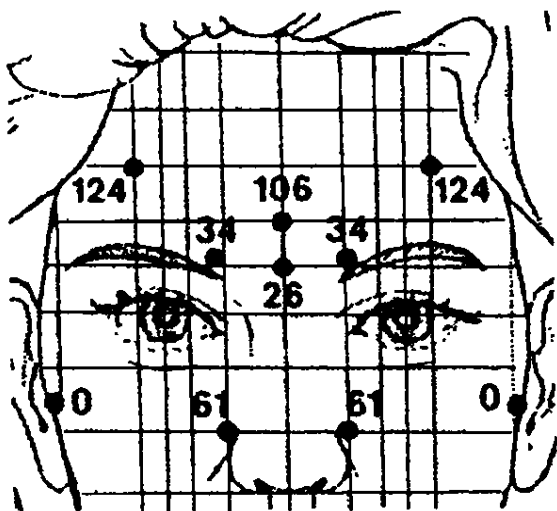


Рис. 113

Усиленное сокращение мышц также может быть причиной головной боли, поскольку оно провоцирует спазм кровеносных сосудов, что, в свою очередь, ведет к замедлению циркуляции энергии и к головной боли. Причиной повышения давления может быть избыток стрессовых ситуаций, которые

отнимают много сил и вызывают переутомление. Что же делать, если у вас изо дня в день болит голова? Вы можете облегчить свое состояние, стимулируя точки в указанном порядке. Благодаря массажу точек наступает расслабление, успокоение. Головная боль исчезает.

Головная боль (слева или справа)

Точки воздействия: 41, 51, 61, 3, 100, 180, 0.

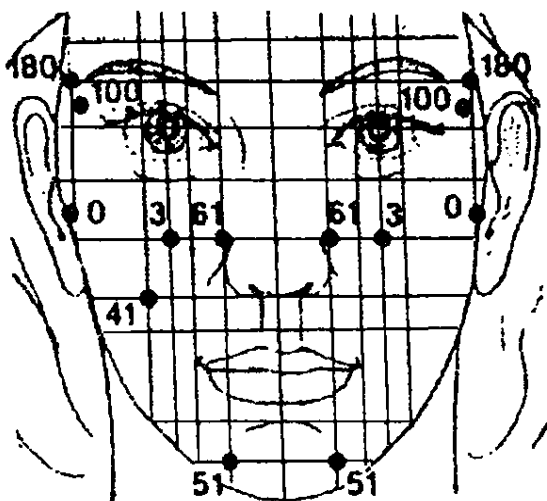


Рис. 114

Иногда головная боль прекращается очень быстро, но в некоторых ситуациях может продолжаться целый день. При локализации боли в одном из полушарий головного мозга стимулируйте точки, относящиеся к этому полушарию. Если этого будет недостаточно, добавьте точки, указанные ниже. Повторяйте сеансы почаще. Начинайте стимуляцию точек при первых

признаках ухудшения. Это поможет вам ослабить боль, а затем ее прекратить.

Головная боль в области темени

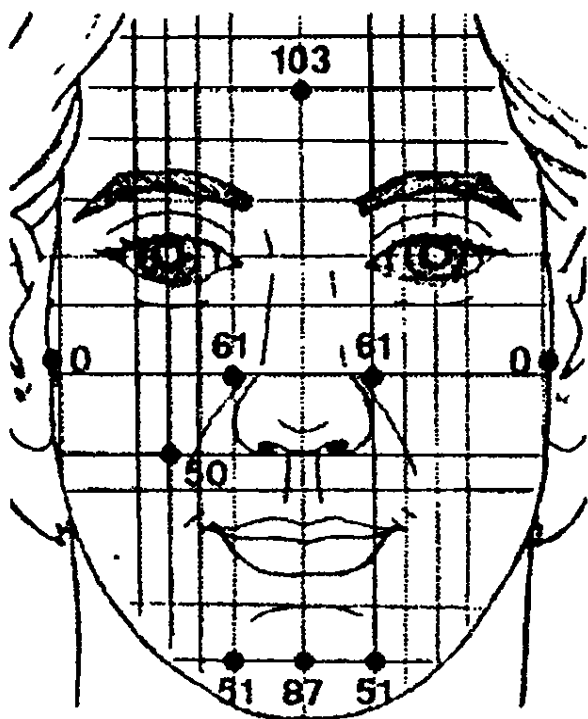


Рис. 115

Точки воздействия: 50, 51, 87, 61, 103, 0.

Начинайте массаж с точек, обычно применяемых при головной боли. Если боль не пройдет, добавьте вышеуказанные точки. Не бойтесь экспериментировать с комбинациями точек, выберите наиболее оптимальную для себя. Помните, что дьен чам способен устранить самую стойкую головную боль.

Головная боль в виске

Точки воздействия: 41, 61, 180, 3, 0.

Эти острые боли обычно связаны с плохой работой желчного пузыря. При лечении комплексных головных болей важно выбрать точки, связанные с возникновением этой болезни. От вашего выбора будет зависеть успех процедуры.

Последовательность точек дана для того, чтобы вы могли составить для себя

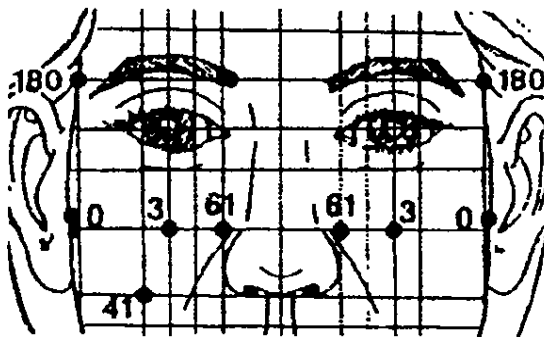


Рис. 116

собственную программу стимуляции в соответствии с вашим самочувствием.

Головная боль, связанная с несварением желудка

Точки воздействия: 50, 19, 3, 61, 26, 106, 103, 34, 124, 0.

Головная боль может возникнуть по множеству причин. Одна из них – несварение желудка, связанная с перееданием и плохой работой печени. Вышеуказанные точки приведут к быстрому улучшению состояния, если их стимулировать при появлении первых симптомов головной боли. Если голова болит очень часто, то в течение нескольких дней после еды проводите предупредительный массаж. Применяйте его и при переедании: вы быстро придете в форму, избавитесь от неприятных ощущений.

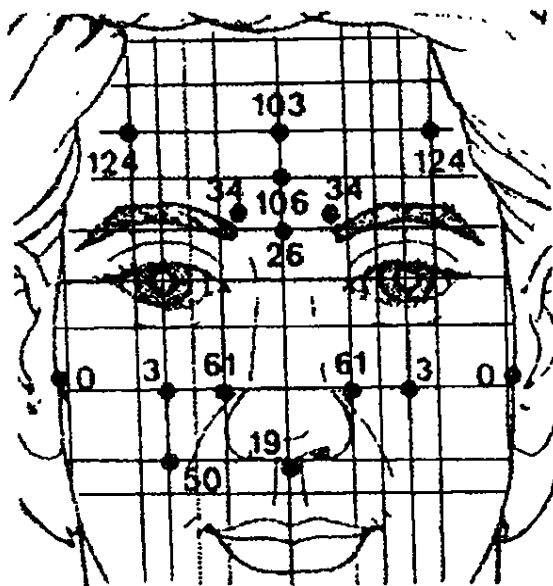


Рис. 117

Головной мозг (память, внимание, настроение)

Точки воздействия: 124, 103, 106, 60, 34, 26, 65, 0.

Воздействие на эти точки улучшает деятельность мозга (память, концентрация внимания и т. д.). Нарушения функций мозга часто наблюдаются у пожилых людей, но изредка встречаются и у молодых, как следствие перенесенных болезней. Стимулировать эти точки можно и в профилактических целях, для акти-

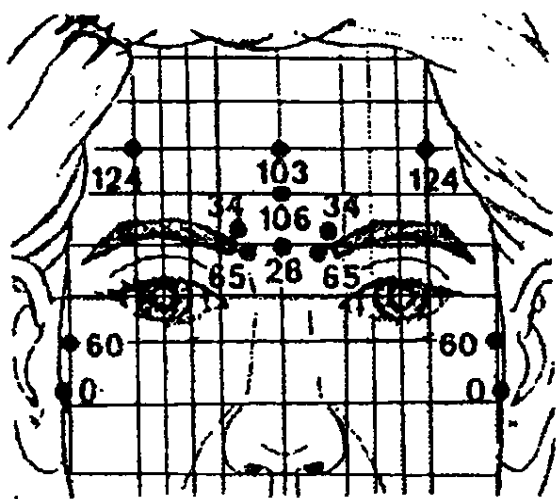


Рис. 118

визации работы головного мозга, например перед экзаменом, работой. Для достижения более стойкого результата массаж проводите ежедневно.

Дополнительно массируйте точки для расслабления и стимулирования нервной системы.

Улучшение психического состояния

Точки воздействия: 87, 103, 106, 124, 34, 26, 0.

Стимулируя эти точки, можно улучшить состояние психики при депрессии, агрессивности, замкнутости, повышенной активности и т. д.

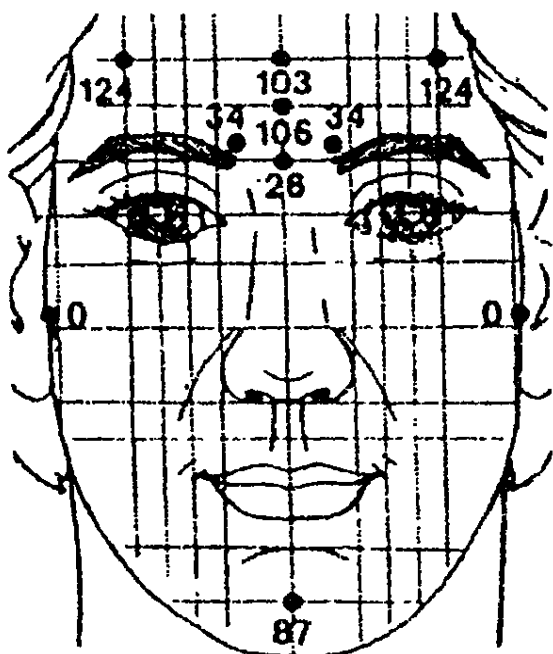


Рис. 119

Кроме того, этот массаж поможет улучшить память, повысит способность концентрировать внимание, сосредотачиваться. Необходимо длительное время проводить сеансы массажа ежедневно в течение нескольких минут.

Грипп

Точки воздействия: 14, 15, 38, 61, 3, 37, 50, 0, а также расслабляющие и тонизирующие точки.

Массаж этих точек лучше всего начинать при первых симптомах заболевания, пока грипп полностью не захватил ваш организм. Если при высокой температуре у вас отсутствует потоотделение, следует также массировать точку 180. Заканчивая массаж, обязательно разотрите уши. Повторяйте процедуру несколько раз в день, используйте также разогревающие бальзамы для массажа затылка, спины и плеч (см. также раздел «Боль в горле»).

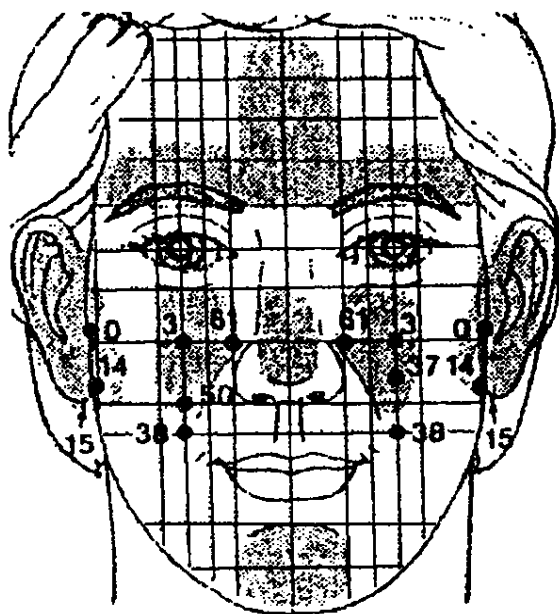


Рис. 120

Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы

Точки воздействия: 61, 37, 39, 74, 0.

Эта болезнь представляет собой выпадение верхней части желудка через хиатальное отверстие (которое соединяет пищевод с желудком) в грудную клетку.

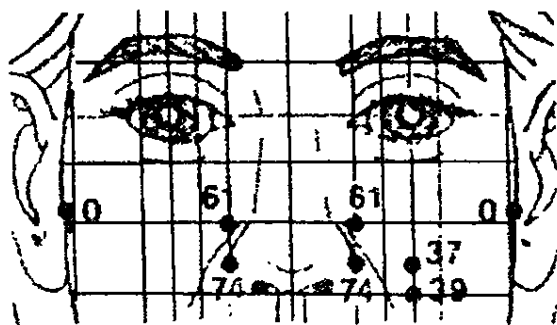


Рис. 121

Грыжа провоцирует различные неприятные симптомы, а также имитирует сердечный приступ! Одного сеанса дьен чам бывает достаточно, чтобы решить проблему.

Дезинтоксикация, очищение

Точки воздействия: 26, 3, 85, 87, 0. Другая комбинация: 7, 19, 26, 38, 50, 61, 85, 124, 87, 0.

Удаление токсических веществ, промывание являются основой лечения многих заболеваний и залогом хорошего здоровья. Живя в современном мире, мы неизбежно сталкиваемся со сверхзагрязненной окружающей средой: вода и воздух содержат вредные примеси и элементы, которые могут накапливаться в организме годами. Употребление экологически грязных продуктов, недостаточная физическая активность также ведут к накоплению вредных веществ в организме. Поэтому, пока не случилась беда, помогайте организму очищаться от токсинов — проводите массаж указанных точек несколько раз в месяц.

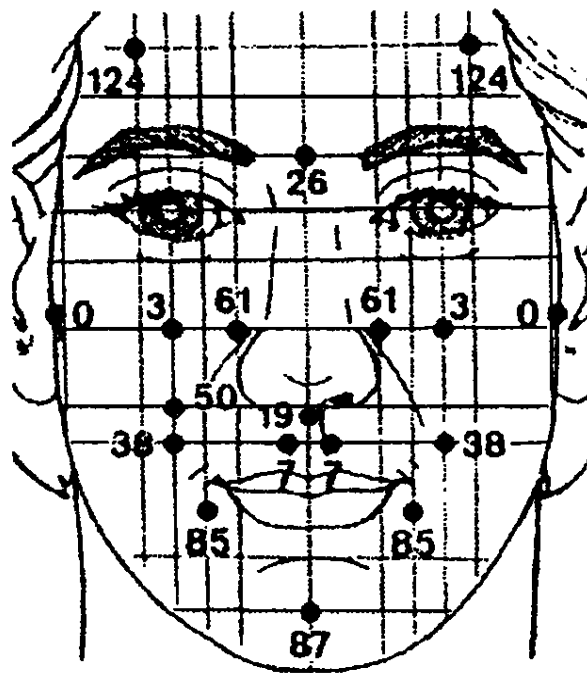


Рис. 122

Депрессия нервная

Точки воздействия: 34, 124, 22, 127, 50, 1, 19, 103, 0.

Депрессия у женщин встречается гораздо чаще, чем у мужчин. Проявляется депрессия следующими симптомами: унылое настроение, бессонница, хроническая

усталость, головные боли, неспособность принять решение, сконцентрироваться, негативное отношение ко всему происходящему вокруг.

Обычно причиной депрессии является нарушение физиологических функций организма: изменение гормонального фона, недостаток витаминов и микроэлементов и очень часто — гипогликемия (снижение сахара в крови). Стимуляция указанных точек поможет эффективно бороться с депрессией.

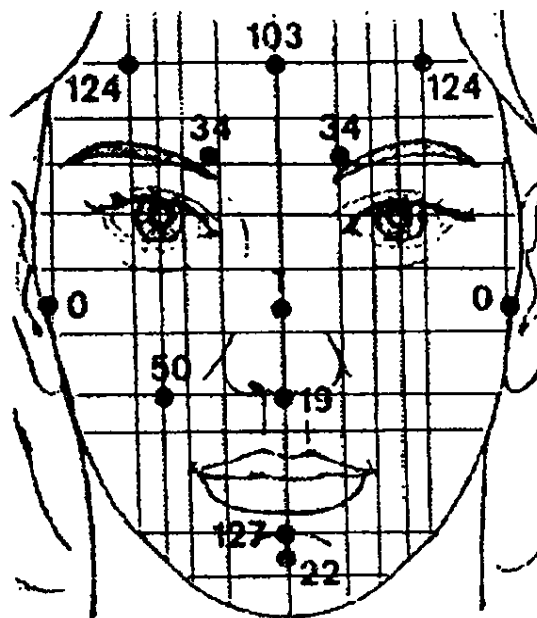


Рис. 123

Десны (воспаление)

Точки воздействия: 8, 15, 38, 43, 34, 60, 180, 0.

Ваши десны стали чувствительными и кровоточат при чистке зубов? У вас, возможно, гингивит (воспаление десен). Приступайте к массажу указанных точек. Кроме того, пользуйтесь зубной щеткой с мягкой щетиной. Каждое утро полощите рот чистым, немного охлажденным оливковым маслом, можно арахисовым. Длительность процедуры — 10 мин. Все это поможет привести ваши десны в полный порядок.

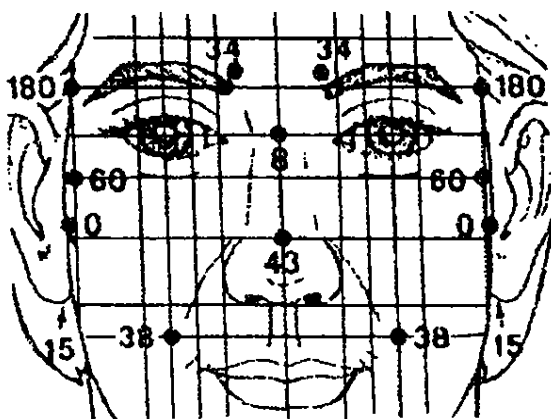


Рис. 124

Диабет

Точки воздействия: 7, 63, 113, 37, 39, 0.

Суть заболевания сводится к тому, что инсулину, гормону поджелудочной железы, не удается регулировать уровень глюкозы в крови. Количество больных диабетом, к сожалению, не сокращается, а также растет число осложнений, возникающих в результате этой болезни. Возраст и вес являются важными факторами при развитии сахарного диабета.

Массаж вышеуказанных точек стимулирует и регулирует функцию поджелудочной железы. Все точки, расположенные над верхней губой, связаны с поджелудочной железой.

Если вы страдаете гипогликемией, имеете предрасположенность к развитию сахарного диабета, то вам необходимо регулярно стимулировать вышеуказанные точки после еды.

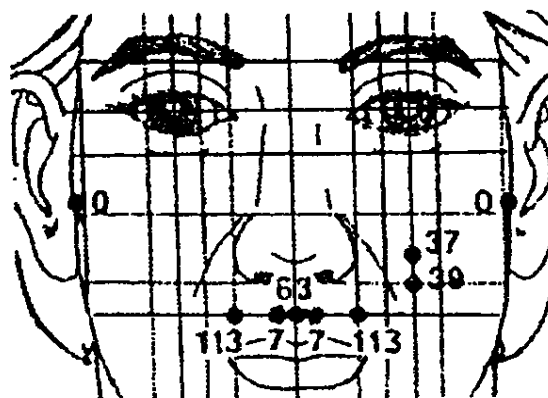


Рис. 125

Диарея (понос)

Точки воздействия: 50, 127, 19, 61, 0.

Диарея — симптом, который часто появляется при нарушении функции кишечника (колит) или при простуде. Диарея может привести к потере важных микроэлементов и воды, в результате могут развиваться опасные для жизни заболевания: амёбная дизентерия, холера, простой гастроэнтерит.

Существует два метода лечения диареи: в случае серьезных инфекционных болезней показано медикаментозное лечение, а в более легких случаях доста-

точно воспользоваться стимуляцией указанных точек (рис. 126). Второй рисунок, представленный на схеме (рис. 127), отображает направление массажных движений, которые чрезвычайно эффективны для лечения диареи.

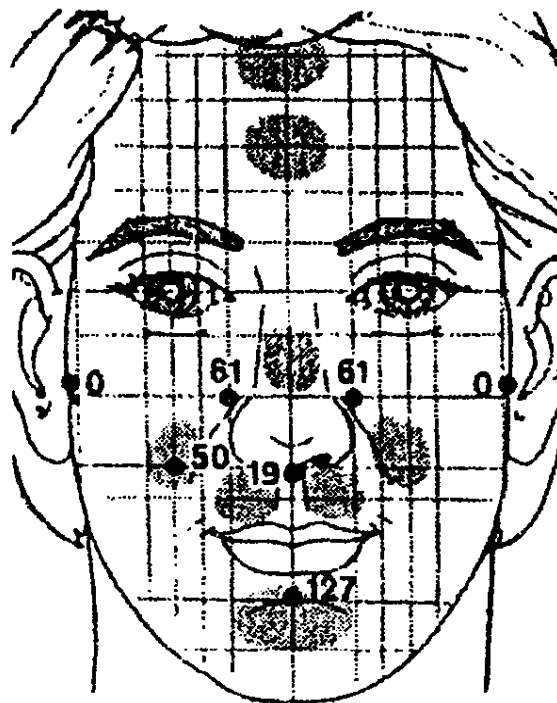


Рис. 126

Обратите внимание

Массаж в противоположном направлении спровоцирует понос.

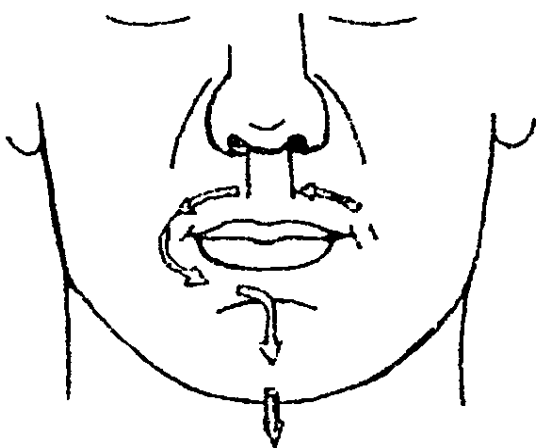


Рис. 127

Двумя пальцами правой руки (указательным и средним, большой палец прижат к подбородку) производите вращательные движения вокруг рта, немного надавливая с правой стороны, и доходите до рефлекторной точки проекции ануса (точка 365), лежащей по центру на нижнем крае подбородка. В этой точке сделайте резкое отталкивающее движение вниз. Повторите такой массаж 50 раз. Этот простой сеанс окажет большую помощь, если вас неожиданно прохватит понос.

Диурез, мочегонный эффект

Точки воздействия: 26, 3, 85, 87, 0.

Массаж этих точек улучшает функцию почек и мочевого пузыря. Во время инфекционных заболеваний,

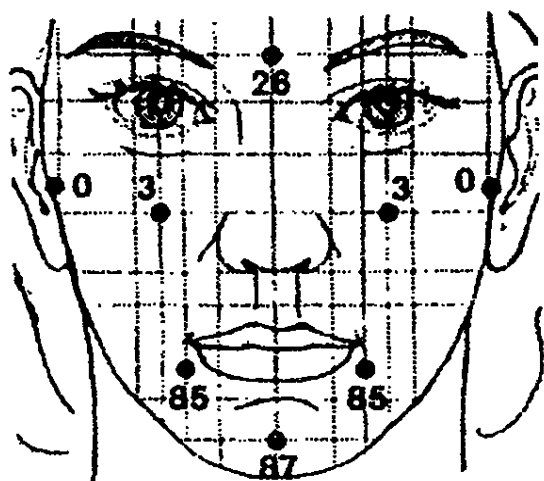


Рис. 128

когда вы принимаете антибиотики и другие лекарства, необходимо пить большое количество жидкости, тем самым вы даете несколько большую нагрузку на почки.

Для улучшения функции почек стимулируйте указанные точки. Стимуляция также поможет в случае задержки мочеиспускания и почечной недостаточности.

Дрожание (тремор)

Точки воздействия: 45, 1, 50, 60, 124, 34, 0.

Стимуляция этих точек успокоит дрожь и облегчит ваше состояние. Дрожание (тремор) может быть связано с переутомлением, инфекционными болезнями и болезнью Паркинсона.

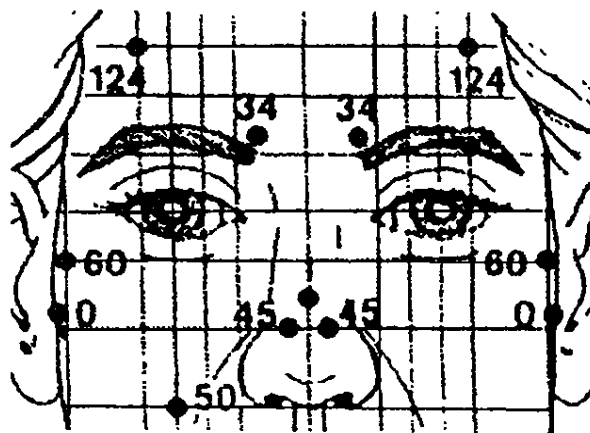


Рис. 129

Желчный пузырь

Точки воздействия: 41, 50, 233, 0. См. также раздел «Камни в желчном пузыре».

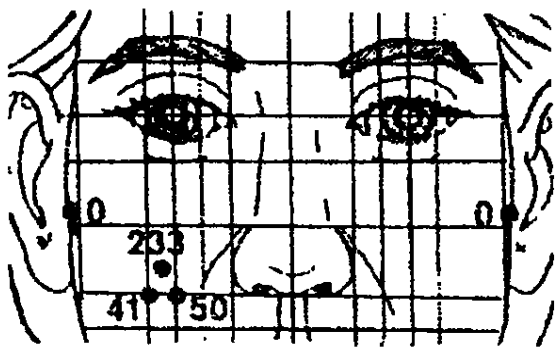


Рис. 130

Стимуляция этих точек несколько раз в день улучшит выведение камней из желчного пузыря, являющихся причиной многих заболеваний. Указанный массаж активизирует слабую работу желчного пузыря.

Конечно, вам вовсе не помешает изменить рацион питания. Хорошо для лечения использовать чистое оливковое масло. Его нужно принимать по столовой ложке по утрам до тех пор, пока не исчезнут боли в области желчного пузыря.

Жизненная энергия, повышение

Точки воздействия: 127, 19, 26, 103, 126, 1, 0.

Эти точки являются составной частью основного сеанса дьен чам. Они повышают жизненную энергию, улучшают ее циркуляцию. Воздействие на точки разогревает организм и тонизирует его естественную защиту.

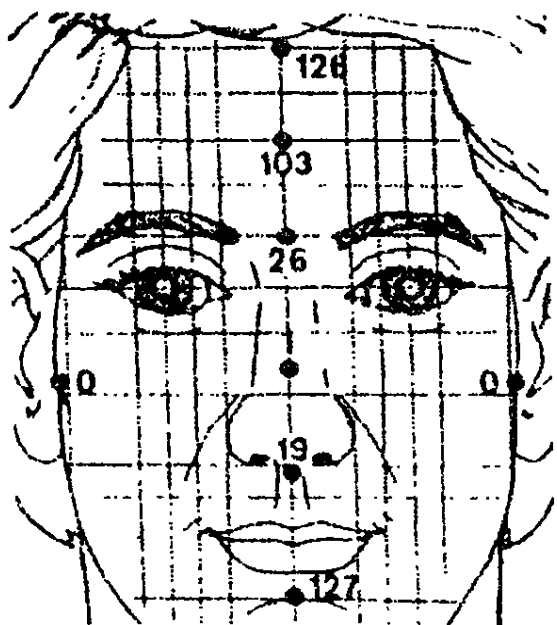


Рис. 131

Эти легко запоминающиеся точки, находящиеся на линии медианы лица, нужно стимулировать утром, когда встаете, а также при сильной усталости или переутомлении в течение дня. Массаж точек также рекомендован людям, страдающим ожирением или увеличением щитовидной железы.

Жизненная энергия, снижение

Точки воздействия: 26, 3, 51, 87, 14, 15, 0.

Существуют определенные ситуации, при которых уровень жизненной энергии нужно понизить (например, ее избыток может сопровождаться головной болью).

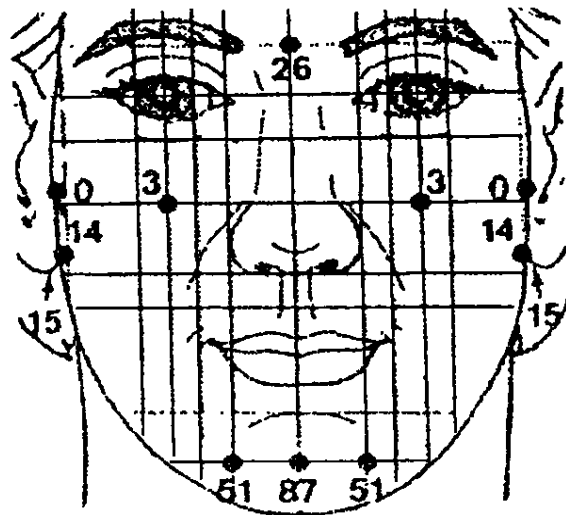


Рис. 132

Жизненная энергия, стимуляция

Точки воздействия: 126, 103, 1, 19, 127, 22, 6, 37, 50, 0.

В случае болезни жизненная энергия может быть заблокирована в определенных частях тела или ощущаться ее общий недостаток в организме.

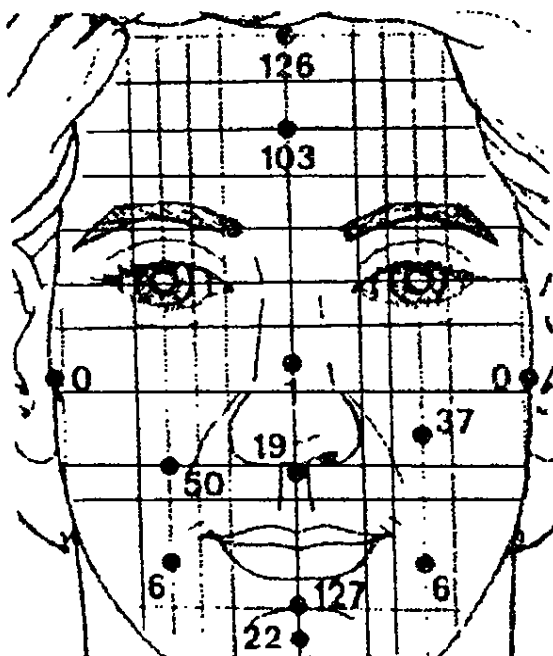


Рис. 133

Вся энергетическая терапия основана на восстановлении нарушенного равновесия и освобождении энергии, если она заблокирована, улучшении ее циркуляции. Эта терапия стимулирует подъем жизненной энергии.

Заложенность носа

Точки воздействия: 50, 19, 3, 61, 26, 34, 0.

Первый признак начинающегося гриппа или простуды — заложенный нос. Доказано, что улучшить но-

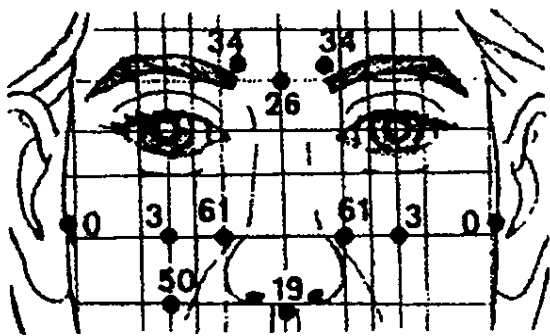


Рис. 134

совое дыхание можно различными способами. При появлении этого симптома стимулирование точек принесет мгновенный и хороший результат. Заложенный нос свободно задышит после первого же сеанса массажа.

Запор

Точки воздействия: 50, 19, 3, 143, 41, 97, 98, 38, 0.

Запор характеризуется отсутствием стула или его малым количеством, иногда сопровождаемым болезненными спазмами. Вызвано это следующими причинами: засорением или плохой работой кишечника, снижением или увеличением тонуса мышц. Запорами страдают гипертоники, любители мяса, а также те люди, которые едят мало овощей и фруктов, пьют мало жидкости и не занимаются физическими упражнениями.

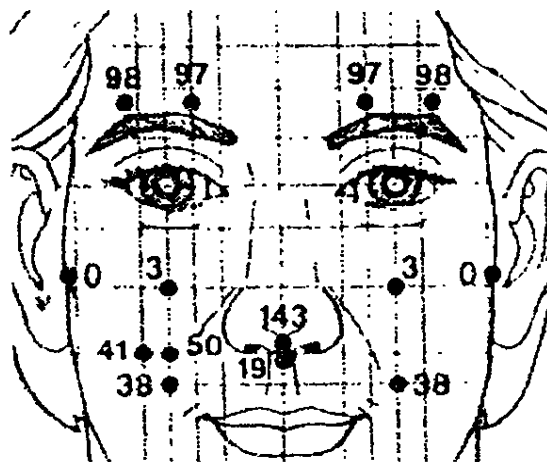


Рис. 135

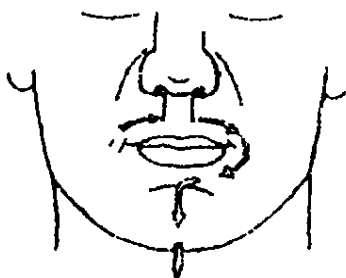


Рис. 136

Существует простой способ (рис. 136), дающий превосходные результаты в случае запора, продолжающегося несколько дней: двумя пальцами правой руки (указательным и средним, большой палец прижат к подбородку) огибайте рот справа налево, как показано на схеме, затем двигайтесь

к центру подбородка, делая жест кнаружи. Утром выпивайте чашку горячей подсоленной воды, а затем повторяйте массаж около 50 раз в течение дня.

При необходимости количество сеансов можно увеличить.

Застенчивость, страх

Точки воздействия: 124, 34, 38, 0. Добавочная комбинация точек: 180, 73, 61, 16, 0.

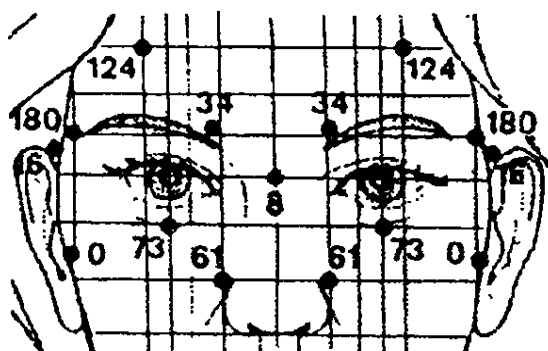


Рис. 137

Воздействие на эти точки, которые называют расслабляющими, довольно часто помогает обрести уверенность в себе.

Если после воздействия на предложенные выше точки вы не избавились от чувства угнетенности, затруднения при дыхании и усиленного сердцебиения, то прибавьте к массажу стимуляцию добавочной комбинации точек.

Затруднения при разговоре

Точки воздействия: 18, 14, 60, 65, 0.

Трудности при разговоре могут быть вызваны разными причинами, например нарушением мозгового кровообращения. Этот распространенный феномен связан и со старением организма. Точка 8 стимулирует область мозга, связанную с речью.

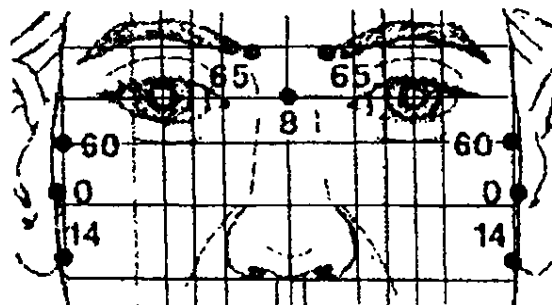


Рис. 138

Зачатие и трудная беременность

Точки воздействия: 7, 113, 63, 127, 0. Дополнительные точки: 127, 156, 87, 50, 37, 65, 0.

Стимуляция этих точек помогает партнерам решать проблемы зачатия. Проводится ежедневно до достижения результатов. У мужчин повышается активность сперматозоидов. Женщины могут применять дьен чам

в период всей беременности. Это улучшит их самочувствие и избавит от приема вредных лекарств.

Поможет дьен чам и во время родов — при необходимости он может усилить схватки.

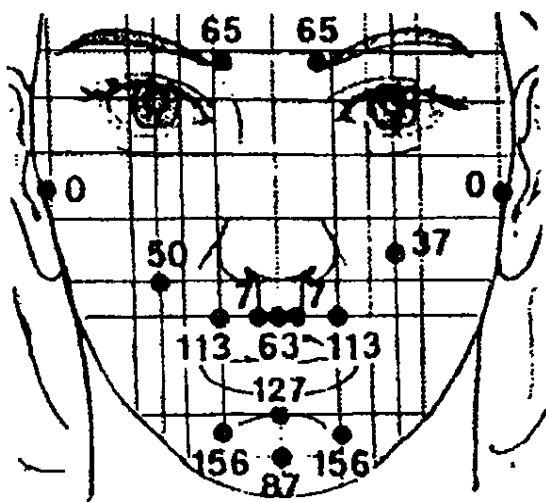


Рис. 139

Обратите внимание

Массаж этих точек, начиная с седьмого месяца беременности, проводить нельзя, так как этот массаж может увеличить риск выкидыша.

Зоб, базедова болезнь

Точки воздействия: 7, 8, 14, 100, 106, 0.

Не забудьте проконсультироваться с врачом для установления причины заболевания. Указанные точки восстанавливают функцию щитовидной железы.

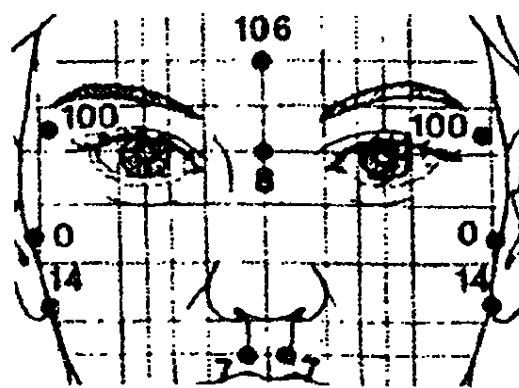


Рис. 140

Вы можете стимулировать вышеуказанные точки независимо от вида болезни. Массаж проводится ежедневно, достаточно длительное время.

Зубные заболевания (кариес, зубная боль)

Точки воздействия: 39, 3, 16, 43, 51, 57, 61, 8, 34, 106, 124, 180, 0.

Массаж указанных точек уменьшает зубную боль. Напоминаем: точка 51 смягчает боль, точка 15 связана с челюстями, точки 122 и 127 — с нижней челюстью. Комбинация точек для упрощенного массажа: 124, 180, 61, 127, 22, 0. Стимуляция этих точек, конечно, не вылечит кариес или пародонтит, но позволит вам без мучений дождаться приема у стоматолога. Результат от массажа вы почувствуете через 5–10 мин. Растирайте эти зоны пальцами, как указано на рисунке. Продолжайте массаж до тех пор, пока боли не прекратятся. Можно применить другой метод: легко массируйте переносицу, сжимая ее.

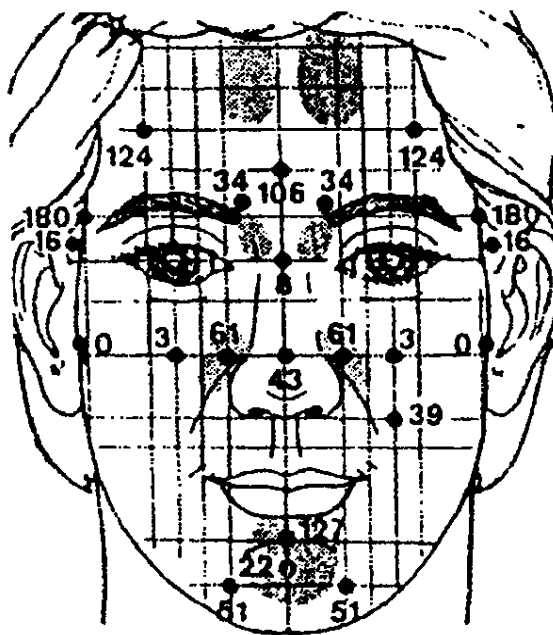


Рис. 141

Зуд (при укусах насекомых)

Точки воздействия: 26, 3, 17, 7, 50, 51, 61, 0.

Массаж этих точек устраняет сильный зуд, возникающий при укусе насекомых.

Используются эти точки также при экземе, нейродермите и зуде, связанном с сосудистыми заболеваниями.

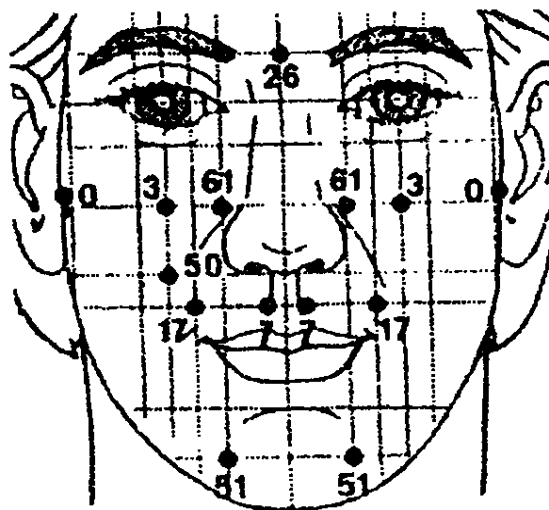


Рис. 142

Зуд (при кожных заболеваниях)

Точки воздействия: 17, 50, 3, 60, 0. Дополнительные точки: 26, 3, 61, 60, 50, 87, 0.

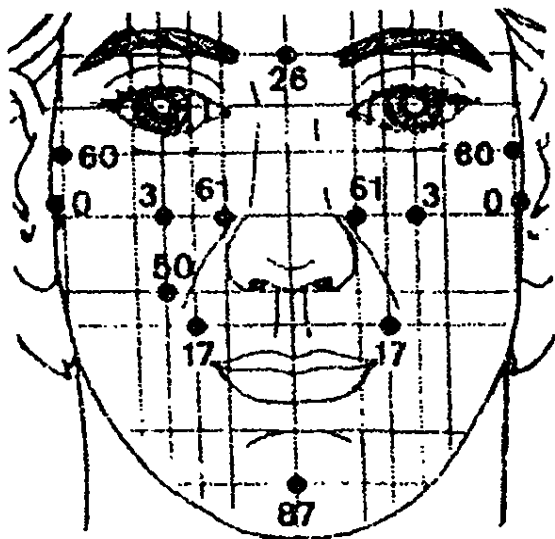


Рис. 143

Зуд часто связан с заболеваниями кожи (экзема, псориаз). Анальный зуд или зуд во влагалище бывает вызван чрезмерной сухостью или влажностью, ношением синтетического белья или аллергией (на мыло, туалетную бумагу и т. д.).

В любом случае следует регулярно стимулировать эти несколько точек.

Зябкость

Точки воздействия: 15, 17, 60, 61, 1, 0. См. также раздел «Обморожение».

Речь идет об обычной зябкости, не связанной с каким-либо инфекционным заболеванием. Иногда она появляется при анемии. Все указанные точки обладают разогревающим действием. Если у вас больше мерзнут ноги, стимулируйте точки 87 и 34.

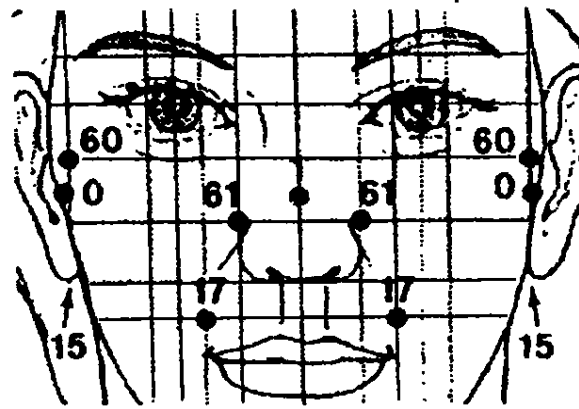


Рис. 144

Икота, устранение

Точки воздействия: 19, 39, 61, 26, 0.

Кто из нас не испытывал эту неприятность? Иногда она продолжается в течение нескольких часов, а то и дней, мешая пить, есть и спать. Икота может появиться

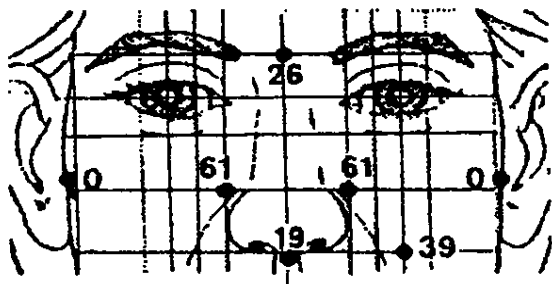


Рис. 145

внезапно, во время разговора, еды или в результате переохлаждения организма. Причиной икоты является спазм диафрагмы.

Лучшее, что можно сделать при приступе икоты, это проводить стимуляцию указанных точек.

Иммунитет, повышение

Точки воздействия: 63, 7, 6, 22, 113, 127, 37, 0. Дополнительные точки: 60, 61, 37, 50, 113, 127, 156, 17, 0.

Многие люди в той или иной степени подвержены иммунодефициту, особенно дети. Иммунную систему надо беречь, от нее зависит наше здоровье. Вместо того чтобы бороться с многочисленными врагами нашего

организма, лучше поддерживать и укреплять естественные средства защиты и саморегуляции. Наш организм знает, как надо действовать при заболеваниях, нам остается лишь помогать ему в этом.

Регулярная стимуляция указанных точек укрепит организм и придаст ему сил в борьбе с заболеваниями. Если дефицит иммунитета вызван применением химиотерапии, то рекомендуется стимулировать точки до и после каждого сеанса – это придаст лечению больший эффект.

Также стимулируйте вышеуказанные точки при усталости, эпидемии гриппа, ОРЗ, ангине, прочих заболеваниях и влиянии факторов, ослабляющих защитные силы организма (стресс, переутомление, усталость и т. д.).

Энергично растирайте указательным и средним пальцами зоны вокруг рта. Стимулировать сразу все точки во время одного сеанса или использовать лишь одну из комбинаций, приведенных выше, – выбирайте сами, основываясь на своих субъективных ощущениях и объективных данных (температура, давление и т. д.)

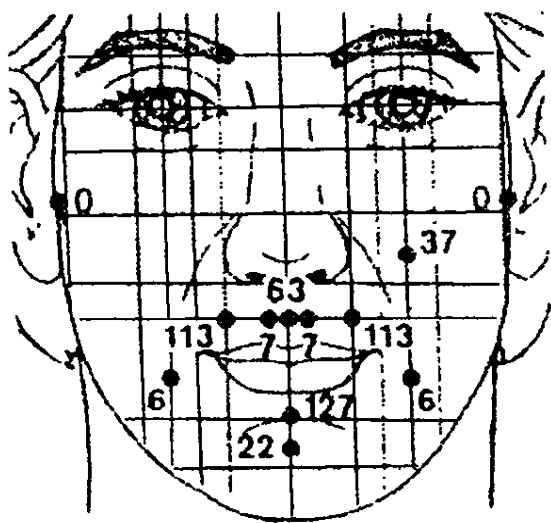


Рис. 146

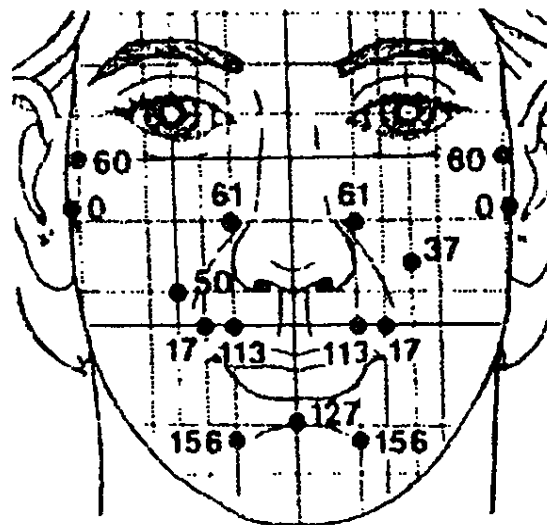


Рис. 147

Импотенция

Точки воздействия: 7, 1, 19, 45, 63, 156, 43, 0.

Многие мужчины страдают расстройством половой функции. Врачи винят в этом стресс, хроническую усталость, переутомление, неуверенность в своих силах, гормональные проблемы. Регулярное применение дьен чам в течение довольно длительного времени позволит восстановить энергию и решить вашу деликатную проблему. Заметим, что точка 0 повышает сексуальную энергию, которая, в свою очередь, улучшает половые отношения и избавляет от преждевременной эякуляции.

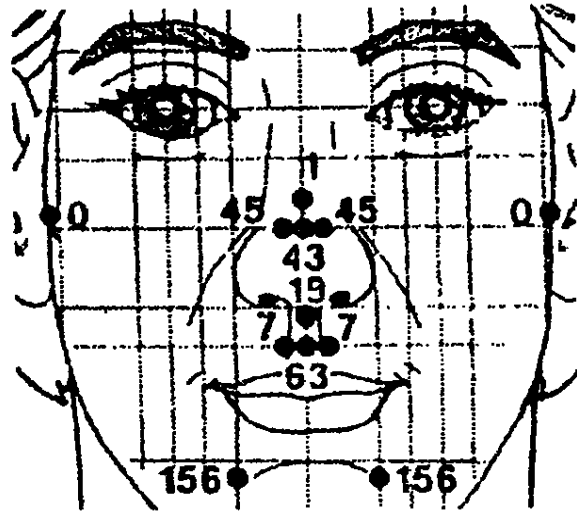


Рис. 148

Ишиалгия

Точки воздействия: 17, 1, 126, 342, 0. Дополнительные точки: 461, 43, 63, 365, 64, 74, 113, 127, 143.

Массаж всех этих точек влияет на ишиалгию. Можно начать с первой комбинации точек, затем дополнить ее следующей. Применяйте ту из них, которая быстрее приносит улучшение. Ищите наиболее чувствительные точки — на них вы и должны ориентироваться при массаже.

Кроме стимуляции этих точек (среди которых точка 17 оказывает противовоспалительное действие) массируйте ноздри (связанные с ягодицами), их контур (связанный с пахом) и носогубную складку (маленький участок, соединяющий край носа со ртом). Возоб-

новляйте стимуляцию по необходимости до наступления улучшения.

При остром кризисе для его полного устранения требуется иногда три или четыре коротких сеанса, проводимых в течение нескольких минут с небольшим интервалом.

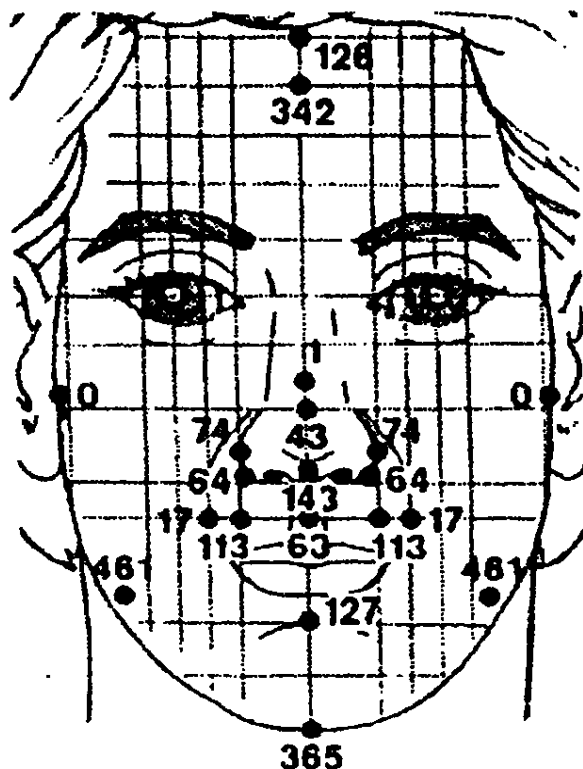


Рис. 149

Камни желчного пузыря, выведение

Точка воздействия: 41, 50, 233, 124, 0.

Лучше, конечно, предупредить образование камней в желчном пузыре. Это возможно, если соблюдать диету (резко ограничить потребление жирного и сладкого). Но если камни все же появились, вам лучше вмешаться в процесс сразу, не дожидаясь операции.

Измените рацион питания и ограничьте физические нагрузки (подъем тяжестей, наклоны). Дополни-

но стимулируйте вышеуказанные точки. Частое стимулирование снимет боль, тошноту, горечь и сухость во рту и т. д. Постепенно, в процессе лечения, мелкие камни будут удаляться из желчного пузыря. Для полной очистки желчного пузыря можно принимать по утрам чистое охлажденное оливковое масло, запивая его горячим раствором соды. При наличии крупных камней лучше обратиться к врачу.

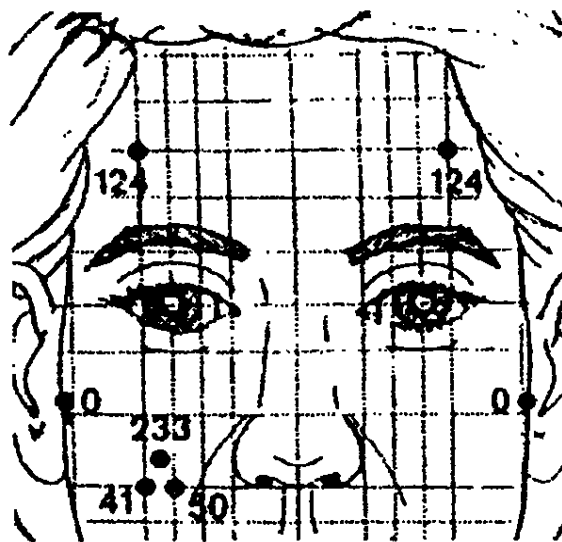


Рис. 150

Камни в почках, предупреждение и выведение

Точки воздействия: 38, 43, 45, 73, 300, 85, 0.

Нет ничего мучительнее, чем почечная колика. Это заболевание легче предупредить, чем лечить. Стимуляция вышеуказанных точек, поможет вам предупредить образование камней или безболезненно вывести камни, если они уже есть. Массаж также способствует предупреждению обострения мочекаменной болезни.

Мы также советуем регулярно принимать соли магния или минеральную воду, которые предупредят образование все новых камней. Если водопроводная вода в

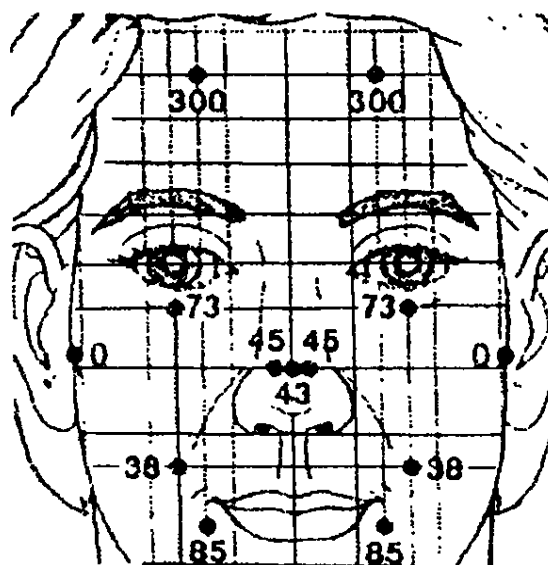


Рис. 151

вашем доме содержит много кальция, то обязательно фильтруйте ее или разбавляйте минеральной водой.

Кашель, ночные приступы

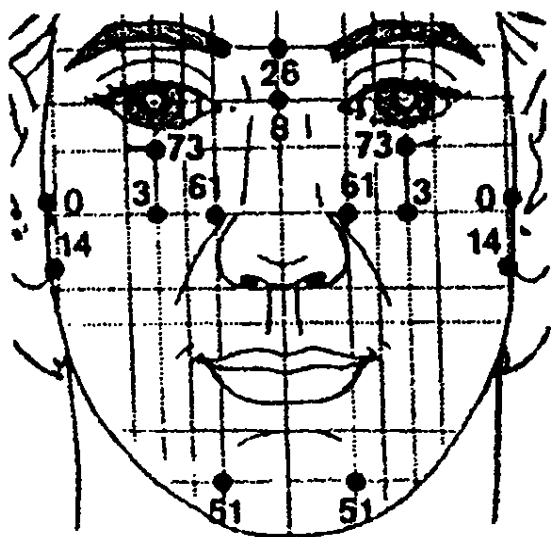


Рис. 152

Точки воздействия: 73, 26, 8, 61, 51, 3, 14, 0.

Трудно сдерживаемые ночные приступы кашля связаны с преобладающим воздействием на легкие парасимпатического нерва, а также с усилением выработки слизи в ночное время. Стимуляция указанных точек приводит к быстрому снятию приступов кашля.

Кашель, разжижение мокроты

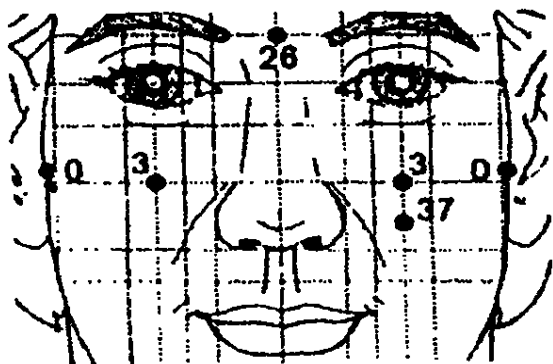


Рис. 153

Точки воздействия: 37, 3, 26, 0.

Стимуляция этих точек поможет при таких заболеваниях, как бронхиты с астматическими симптомами, бронхит курильщика, а также очистит дыхательные пути.

Киста яичника

Точки воздействия: 34, 7, 113, 65, 83, 287, 0. См. также раздел «Яичники».

Киста — это доброкачественная опухоль, довольно часто встречающаяся у женщин с очень болезненными и обильными менструациями. Причина возникновения кисты заключается в резком нарушении гормональной функции яичников.

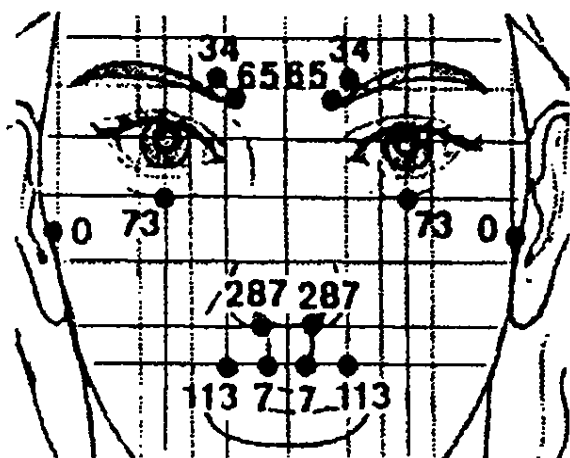


Рис. 154

Предполагается, что киста яичника может развиваться при употреблении большого количества молочных продуктов, полученных от коров, которым давали гормоны.

Для того чтобы киста рассосалась, массаж проводите регулярно, в течение длительного времени.

Кисть, лечение травм и ожогов

Точки воздействия: 60, 130, 100, 180, 0.

При любом повреждении кисти (растяжение, вывих, ранение, ожог и др.) достаточно энергичная стимуляция вышеуказанных точек принесет быстрое улучшение и ускорит заживление.

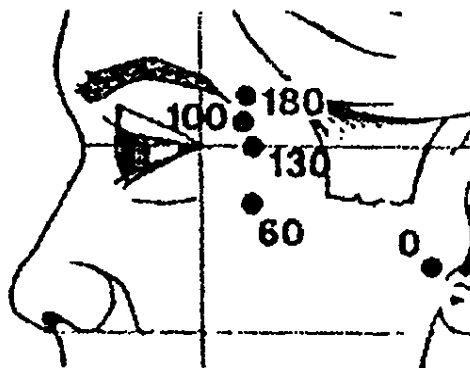


Рис. 155

Кишечная палочка

(предотвращение развития инфекции)

Точки воздействия: 19, 17, 38, 43, 143, 113, 61, 63, 37, 300, 85, 87, 0.

Кишечная инфекция часто сопровождается сильной болью и вызывает инфекционное заболевание мочево-

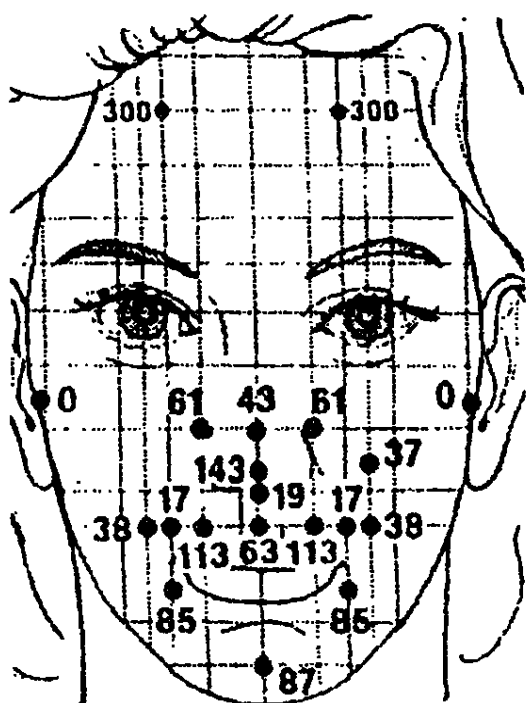


Рис. 156

го пузыря (цистит). Массаж указанных точек оказывает благоприятное воздействие на организм и предотвращает развитие инфекции.

Также можно стимулировать точки, расположенные на верхней губе и на подбородке.

Кишечник (солитер, болезни кишечника)

Точки воздействия: 19, 41, 43, 45, 3, 38, 39, 126, 127, 130, 365, 0.

Воздействие на все эти точки способствует выведению паразитов из организма. Глистное заражение — распространенное заболевание у детей. Это могут быть аскариды, острицы, солитеры (ленточные глисты).

Для успешного результата лечения кишечника очень важно активизировать функцию печени и желчного пузыря. Стимуляцию точек лучше проводить вечером.

Точка 127 особенно эффективна при выведении солитеров. Массаж в этом случае надо проводить в течение 10 мин.

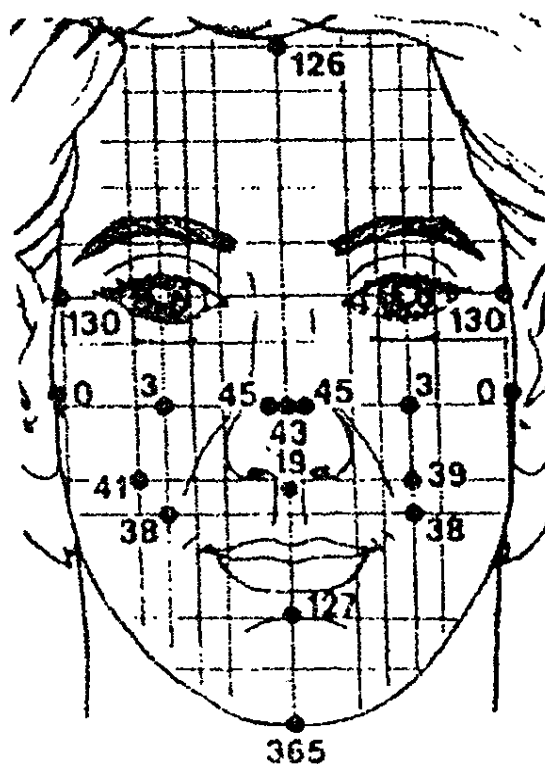


Рис. 157

Климактерические приливы

Точки воздействия: 7, 73, 85, 87, 127, 143, 0. Другая комбинация: 7, 113, 26, 14, 15, 16, 0.

Устраняются неприятные ощущения, которые часто возникают при менопаузе или после полного удаления придатков.

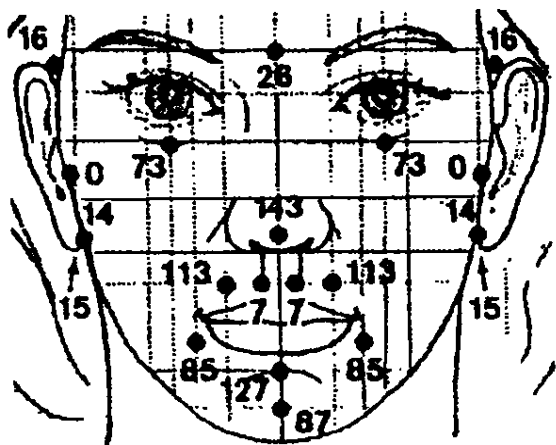


Рис. 158

Стимулируйте точки, расположенные возле ушей. Можно просто поглаживать эту зону указательным пальцем. Начинайте эту процедуру с первых мгновений прилива. Не забывайте добавлять ежедневный массаж точек, лечащих менопаузу.

Кожные болезни

Точки воздействия: 26, 61, 3, 19, 0.

Массаж этих точек поможет при всех типах кожных заболеваний: угревая сыпь, экзема, псориаз, микоз и др.

Стимуляция усиливает иммунную защиту, снимает воспаление и ускоряет выведение шлаков из организма.

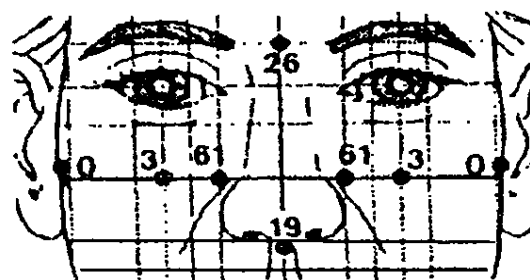


Рис. 159

Колени, болезни и травмы

Точки воздействия: 17, 38, 197, 300, 156, 1, 45, 37, 0.

При любом заболевании коленного сустава (артроз, артрит, вывих, растяжение и др.) стимулируйте эти точки. Добавьте к ним энергичный вертикальный мас-

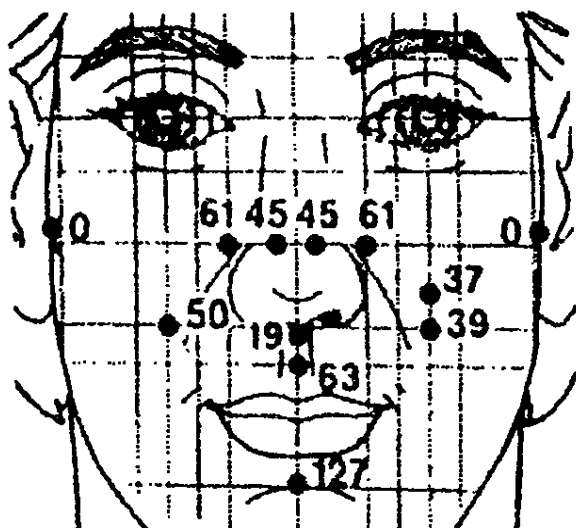


Рис. 160

саяж зон, расположенных возле уголков рта. Следует учесть, что при улыбке точка 17 чуть смещается от уголков рта в сторону уха.

Проверяйте локализацию этой наиболее чувствительной точки. Для улучшения своего самочувствия массируйте точки на подбородке.

Конъюнктивит

Точки воздействия: 73, 180, 130, 100, 16, 51, 50, 38, 17, 7, 0.

Конъюнктивит — воспаление глаз, которое делает их красными и слезящимися.

Если ваши глаза воспалились, не трогайте их руками, а стимулируйте вышеуказанные точки.

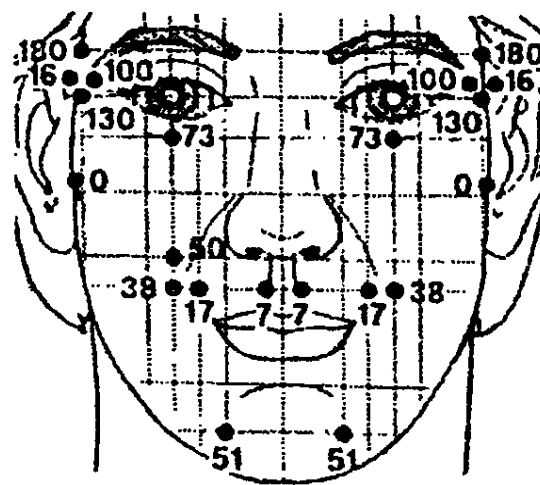


Рис. 161

Контрацепция

Этим методом с успехом пользуются многие женщины на юго-востоке азиатских стран. В соответствии с принципами лицевой рефлексологии зоны носа связаны с маткой, так же как точки, расположенные над верхней губой и на нижней губе, связаны с яичниками и маткой. Стимуляция этих рефлекторных зон (которую можно осуществлять разными способами: надавлива-

нием, поглаживанием или похлопыванием) приводит к улучшению работы мышц и гормонального фона этих органов.

Метод контрацепции

За 10 мин до проведения полового акта и через 10 мин после него поглаживайте указательным и средним пальцами правой руки контур рта — 200 раз (не сильно, чтобы не пораниться, и не слишком легко — не достигнете никакого эффекта) (рис. 162).

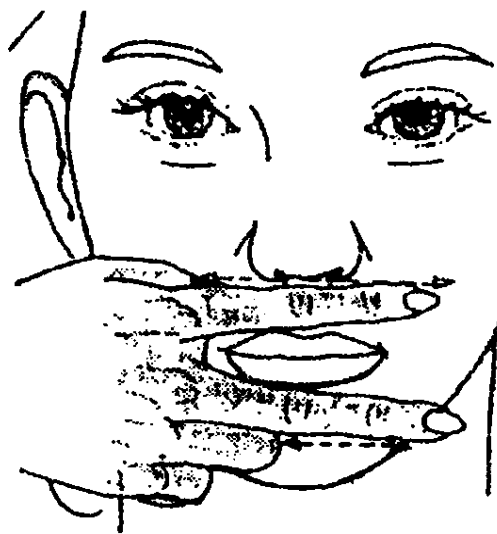


Рис. 162

Затем массируйте ноздри, легко сжимая их большим и указательным пальцами — 200 раз (это займет не больше двух-трех минут). Сжав ноздри, продвигайте пальцы от начала каждой ноздри к осно-

ванию носа сильными движениями. Зоны во время стимуляции должны нагреться, и вы почувствуете прилив тепла к области промежности.

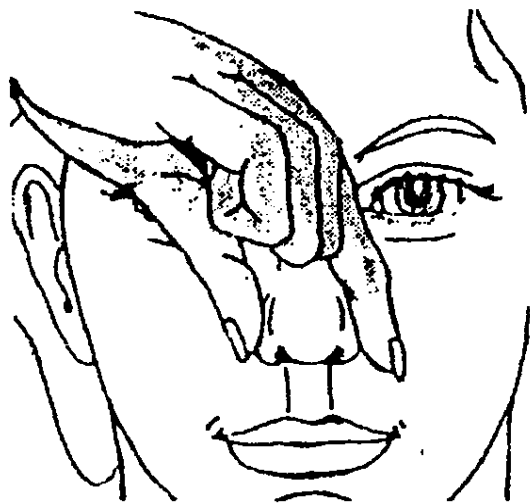


Рис. 163

Такой массаж вызовет увеличение секреции во влагалище и повысит сексуальное возбуждение. Эти признаки подтверждают эффективность стимуляции и являются гарантиями контрацепции. Их отсутствие означает, что вы проводили массаж недостаточно эффективно, надавли-

вали на ноздри слишком слабо или недолго. Для достижения нужного результата контрацепции практикуйтесь ежедневно и длительное время. 200 растираний являются средней величиной. Для молодой здоровой женщины иногда бывает достаточно 50 массажных движений, чтобы появилось ощущение тепла в промежности и другие признаки эффективности процедуры. Женщине зрелого возраста или обладающей малой жизненной энергией потребуется больше времени.

Признаками эффективности метода являются: прилив тепла к области промежности, сексуальное возбуждение, увлажнение влагалища и повышение тонуса мускулатуры влагалища и матки. Этот метод иногда используется для лечения фригидности. Метод не применяется у беременных (риск выкидыша).

Кормление грудью

Точки воздействия: 73, 39, 60, 87, 0.

Стимуляция этих точек вызывает увеличение выработки молока в молочных железах.

Можно проводить лечебный массаж ежедневно до или во время кормления ребенка несколько раз в день.

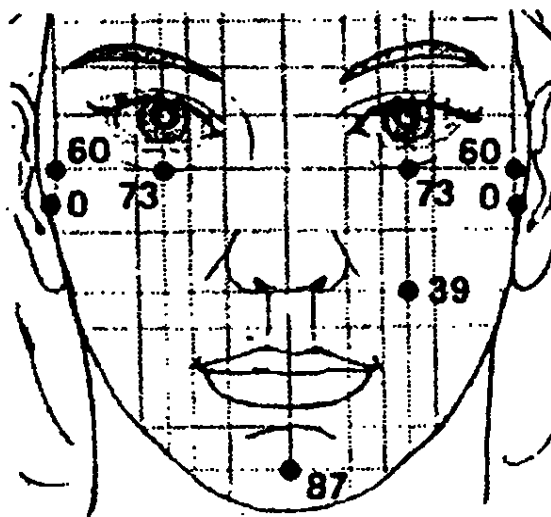


Рис. 164

Кошмары ночные

Точки воздействия: 8, 50, 3, 37, 0.

Стимуляция этих точек позволит вам нормализовать сон и окажет большую помощь родителям, дети кото-

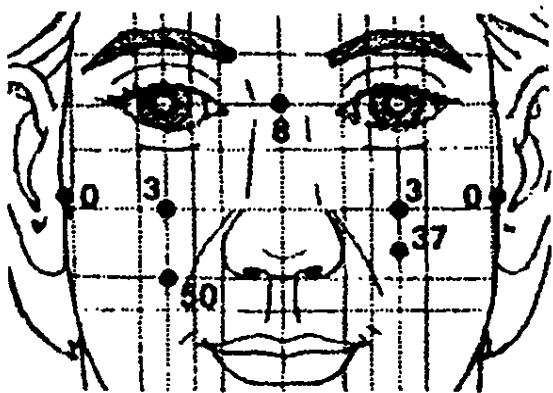


Рис. 165

рых легко возбудимы и плохо засыпают. Если вам часто снятся кошмары, то стимулируйте эти точки перед сном.

Кровообращение (варикоз)

Точки воздействия: 7, 37, 50, 60, 73, 74, 156, 0. См. также раздел «Тяжесть в ногах».

Страдаете ли вы варикозным расширением вен, испытываете ли вы тяжесть в ногах к концу дня? Эти неприятности связаны со слабостью венозных клапанов. Если вы проводите много времени, сидя за столом или стоя за прилавком, ваша система кровообращения подвергается чрезмерной нагрузке.

Применяйте массаж вышеуказанных точек несколько раз в день и не забывайте о физических упражнениях, которые являются самым лучшим лекарством.

Точка 0 улучшает венозное кровообращение и укрепляет вены.

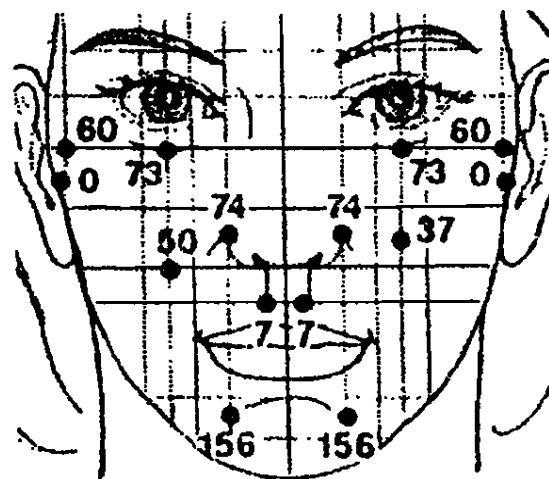


Рис. 166

Кровотечения (маточные и др.)

Точки воздействия: 16, 61, 17, 7, 50, 6, 37, 124, 34, 287, 0.

Массаж всех этих точек помогает остановить кровотечения, особенно травматического происхождения. Также массаж эффективен при внутренних кровоте-

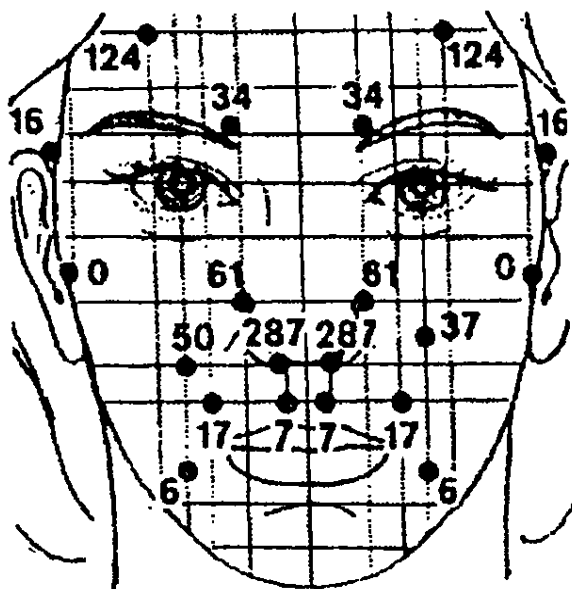


Рис. 167

чений (желудочных) и маточных, обильных менструациях, носовых кровотечениях, геморроидальных и т. д.

Точки 0 и 287 наиболее действенны при маточном кровотечении после родов, так как стимулируют сокращение матки.

Кровотечение из носа

Точки воздействия: 16, 50, 61, 124, 17, 0.

Известно, что кровотечение из носа — распространенное явление у детей, хотя оно и не представляет для них никакой опасности. Кровотечение из носа часто связано с шоком или сильным сморканием во время простуды.

Используйте стимуляцию этих точек, зажимая пальцем ноздрю, и кровотечение остановится через несколько минут.

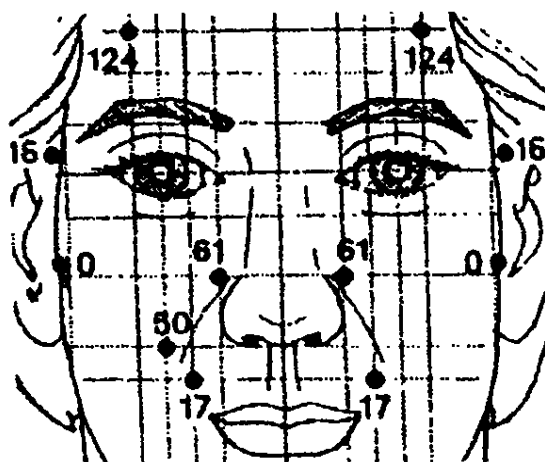


Рис. 168

Лекарственная зависимость

Точки воздействия: 34, 26, 19, 50, 61, 85, 124, 127, 0.

Конечно, используя дьен чам, наркоманию (токсикоманию) вылечить невозможно, но вот оказать эф-

фективную помощь в период дезинтоксикации нашему массажу по силам. Дьен чам ускорит очищение организма от токсинов.

Кроме того, стимуляцией точек вы повышаете жизненную энергию и смягчаете протекание болезни. Очень важно, чтобы пациент сам был заинтересован в получении положительного эффекта и, проводя массаж несколько раз в день при ухудшении состояния, проявлял максимум старания.

Из всех приведенных точек наиболее активны 61, 124, 127. Воздействие на точку 19 улучшает выведение яда из организма. Для ускорения очищения организма кроме указанных точек применяйте массаж точек очищения организма. Помните, главное — вылечить основную причину болезни.

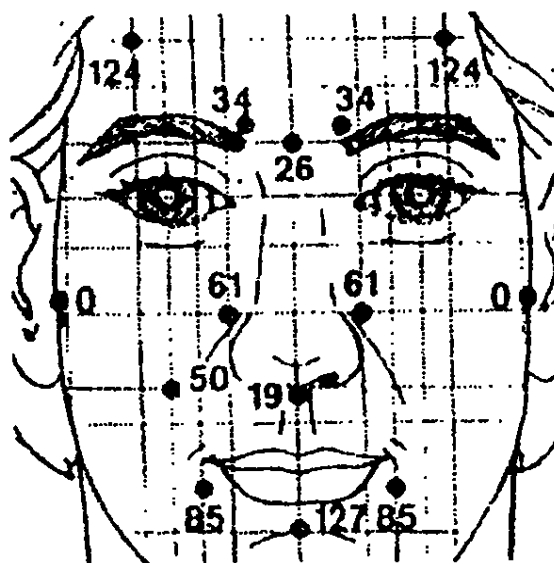


Рис. 169

Легкие

Точки воздействия: 26, 3, 61, 73, 60, 0. См. также разделы «Бронхит», «Кашель».

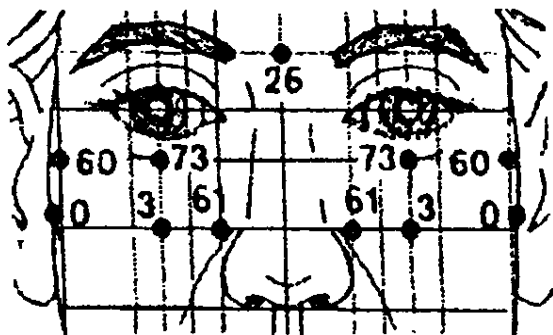


Рис. 170

Эти точки можно с легкостью стимулировать в течение дня, они позволят улучшить состояние организма при заболеваниях дыхательных путей, аллергической астме, хроническом бронхите и обыкновенном кашле.

Лимфатические узлы, лимфоденит

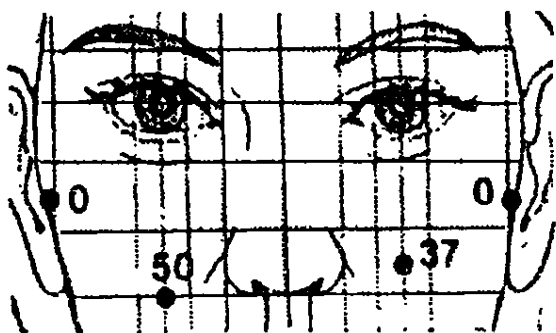


Рис. 171

Точки воздействия: 37, 50, 0.

Воздействие на эти точки позволяет улучшить циркуляцию лимфы, устранить нежелательные продукты обмена веществ из тканей и тем самым предотвратить набухание и болезненность лимфоузлов.

Стимуляция точек дает хороший эффект при лимфодените.

Стимуляция точек дает хороший эффект при лимфодените.

Лихорадочное состояние, жар

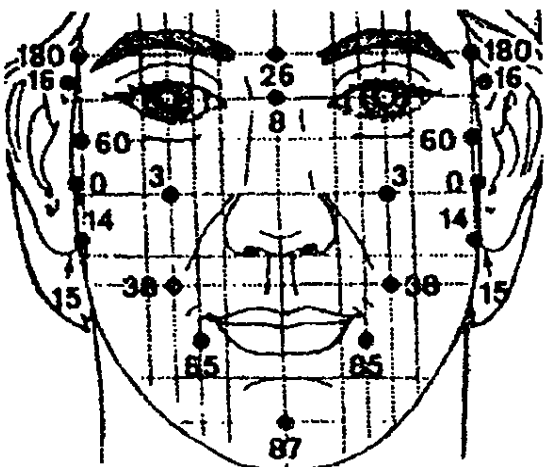


Рис. 172

Точки воздействия: 26, 3, 8, 38, 85, 60, 87, 180, 14, 15, 16, 0.

Воздействие на указанные точки способствует снижению жара, устранению лихорадочного состояния, укрепляет иммунную систему организма. Впрочем, не забудьте обратиться к врачу!

Люмбаго

Точки воздействия: 124, 34, 43, 126, 342, 365, 300, 560, 0.

Стимулируйте вышеуказанные точки ручкой около 10 мин. Массаж проводите до улучшения состояния. Повторяйте сеанс несколько раз в день. Рекомендуем

проводить стимуляцию точек при пробуждении, что позволит вам безболезненно и без труда встать с кровати.

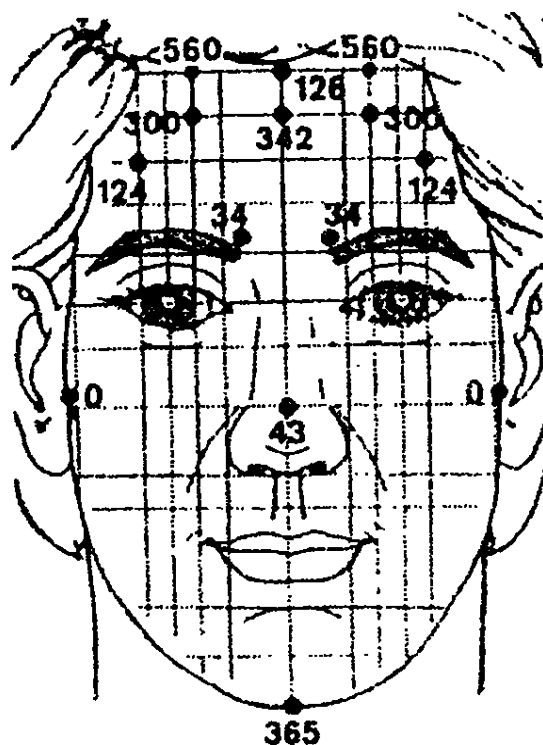


Рис. 173

Малярия

Точки воздействия: 14, 15, 26, 34, 124, 0.

Малярия — инфекционное заболевание, распространенное в тропических и субтропических странах, передается через укус комара. Для лечения малярии надо обязательно использовать лекарства. Но все же регулярная стимуляция указанных точек значительно улучшит состояние организма.

Массируйте вышеуказанные точки в период малярийной лихорадки.

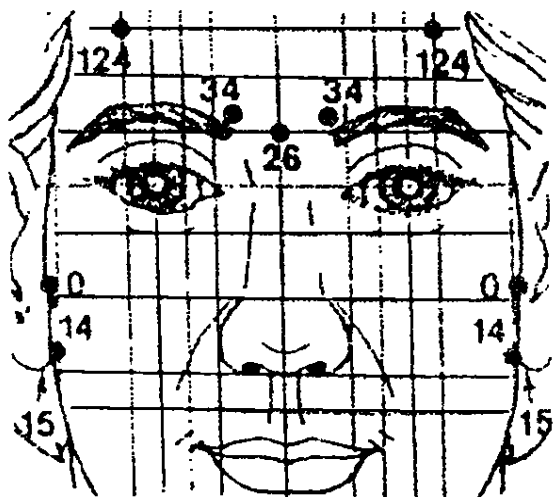


Рис. 174

Мастопатия

Точки воздействия: 39, 73, 60, 7, 113, 0. См. также раздел «Кормление грудью».

Регулярно массируйте вышеуказанные точки, добав-

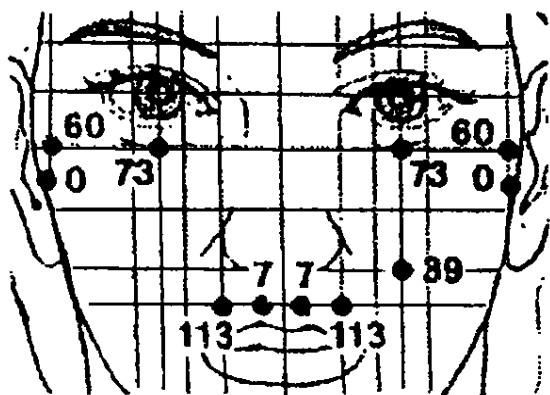


Рис. 175

ляйте к ним точки, расположенные вокруг глаз. Тремя соединенными вместе пальцами руки стимулируйте переносицу: массаж выполняйте от одного края века до другого вдоль линии бровей, затем от внутреннего края глаза до исходной точки.

Матка, лечение болезней

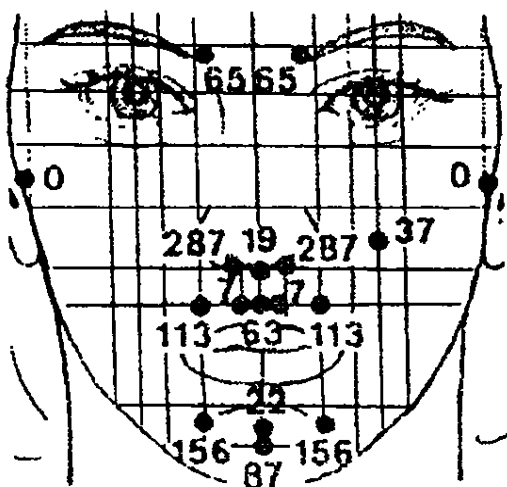


Рис. 176

Точки воздействия: 63, 19, 22, 87, 287, 0. Другая комбинация: 7, 37, 65, 113, 156, 0.

Массаж этих точек эффективен при заболеваниях матки: фибромы, опущение, эндометриоз, болезненные менструации, нарушения менструального цикла.

Две комбинации точек можно использовать поочередно.

Матка, выпадение

Точки воздействия: 22, 87, 103, 19, 63, 156, 127, 0.

Ослабление мускулатуры промежности (например, после трудных родов или хирургического вмешательства) вызывает опущение этого органа: шейка матки

выпадает во влагалище, происходит недержание мочи, различные проблемы менструального цикла и половой жизни.

Необходимо укреплять и тонизировать мышцы промежности при помощи определенных упражнений, развивающих мышцы таза, которые желательно дополнять стимуляцией вышеуказанных точек.

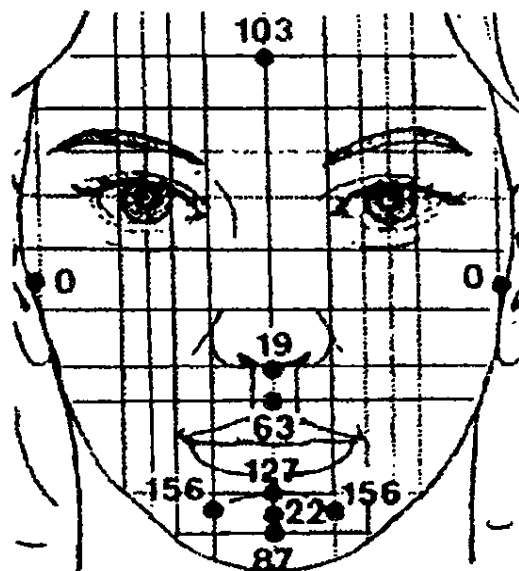


Рис. 177

Матка, фиброма

Точки воздействия: 7, 19, 63, 16, 17, 22, 87, 0. Дополнительные точки: 7, 113, 63, 38, 50, 37, 61, 0.

Фиброма матки связана с гормональными нарушениями. При фиброме отмечаются неожиданные маточные кровотечения, длительные, обильные, болезненные менструации, повышенная утомляемость, анемия.

Стимуляция указанных точек поможет вам избежать хирургического вмешательства. Потирайте во время массажа всю область верхней губы в вертикальном направлении, а также стимулируйте точки на подбородке.

Воздействуя на точку 16, вы возьмете под контроль кровотечения, свя-

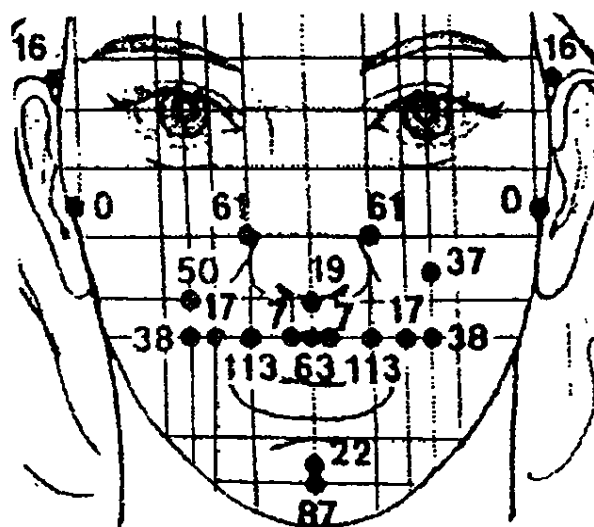


Рис. 178

занные с фибромой. Точки 7 и 113 способствуют снижению боли.

Медикаментозный шок

Точки воздействия: 19, 127, 0.

Эти две точки могут спасти жизнь в случае шока, который развивается при непереносимости лекарственных препаратов (например, при аллергическом шоке) или при токсическом воздействии некоторых веществ (алкоголь, химические продукты и т. д.). В

этой ситуации срочно начинайте стимулировать точки и вызывайте «скорую».

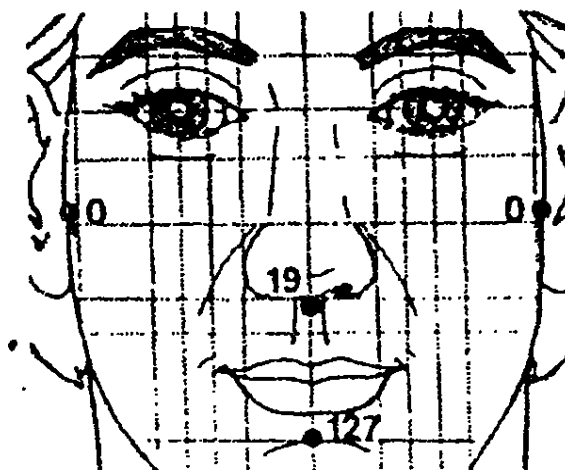


Рис. 179

Менопауза

Точки воздействия: 7, 85, 87, 127, 156, 0.

Менопауза наступает при снижении секреции яич-

ников и характеризуется прекращением менструаций.

Климактерические приливы, состояние депрессии, беспокойство, головные боли, усталость — симптомы, которые в конечном счете могут привести к серьезной болезни.

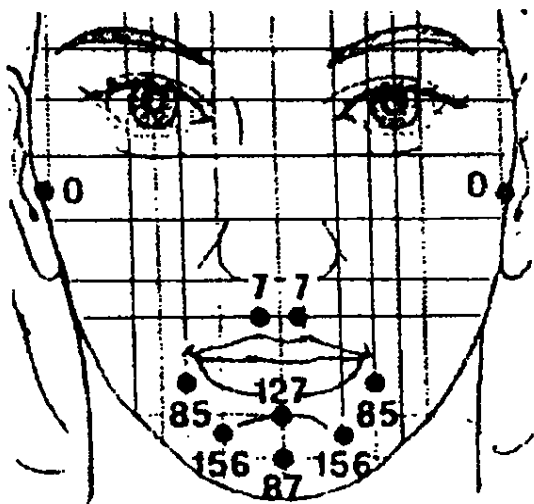


Рис. 180

Менструации обильные

Точки воздействия: 16, 103, 50, 37, 287, 7, 127, 1, 0.

Многие женщины страдают сильными кровотечениями в период менструаций. Чрезмерные кровоте-

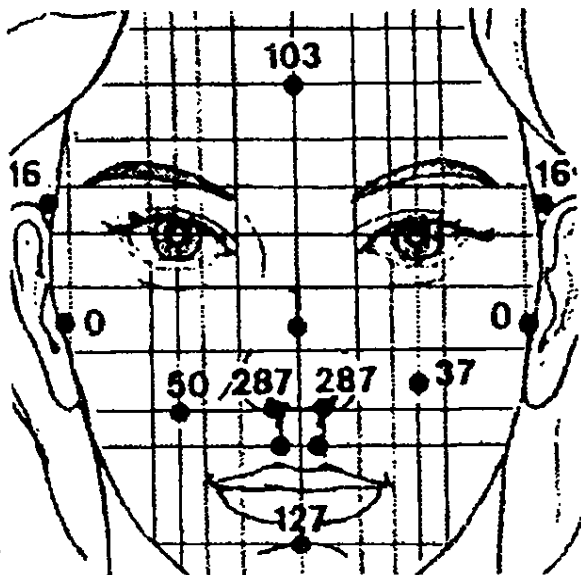


Рис. 181

чения связаны с усталостью, нехваткой железа в организме и расстройствами нервной системы. Это часто приводит к бесплодию, нарушению гормонального баланса.

Вышеуказанные точки нужно стимулировать по необходимости несколько раз в день в течение цикла: обычно кровотечения быстро приходят в норму.

Менструации болезненные

Точки воздействия: 127, 156, 63, 7, 61, 1, 50, 37, 0. Более простая комбинация: 37, 7, 113, 0.

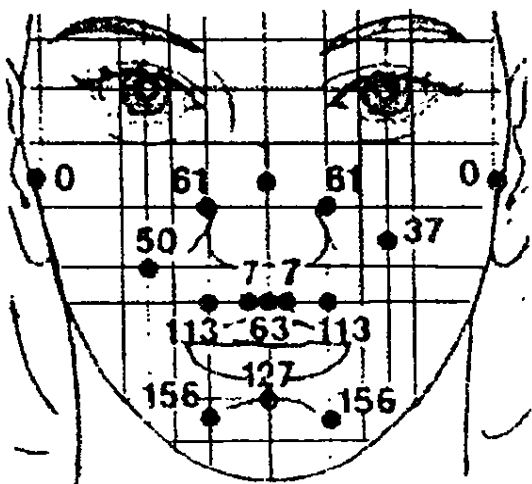


Рис. 182

Похлопывайте тремя соединенными вместе пальцами (указательным, средним, безымянным) вдоль изгиба подбородка. Затем стимулируйте точки 127 и 61. Их можно стимулировать все вместе или поочередно.

Вторая комбинация легко запоминается, и ее можно стимулировать незаметно для

других в любом месте. Этот простой массаж принесет быстрое улучшение самочувствия!

Менструации нерегулярные

Точки воздействия: 124, 37, 26, 63, 50, 7, 0.

Этот синдром, часто встречающийся у девочек-подростков, возникает из-за плохого распределения естественной энергии и нарушения выработки половых гормонов. Указанная комбинация точек позволит достичь хороших результатов.

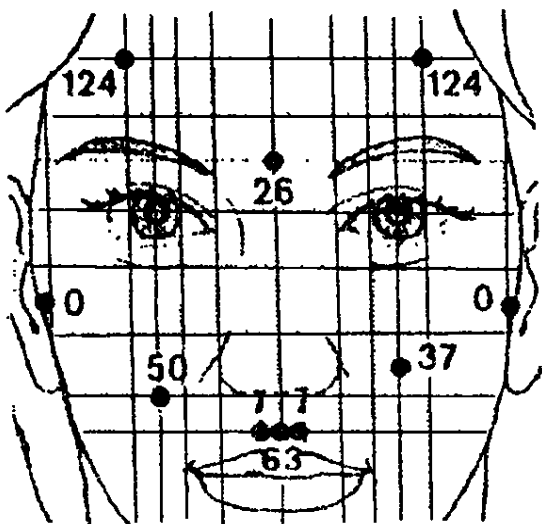


Рис. 183

Следите также за работой кишечника. Иногда требуется добавлять расслабляющие точки (124, 34, 8, 0), поскольку большое влияние на этот синдром оказывает нервная система.

Рекомендуется обогатить питание витамином Е (проростками зерен пшеницы) или принимать его дополнительно.

Меньера, болезнь (головокружения)

Точки воздействия: 63, 65, 34, 0.

Обычно болезнью Меньера страдают люди 25–40 лет. Эта болезнь характеризуется резкими приступами головокружения, гулом в ушах, а иногда временной глухотой. Лабиринтные го-

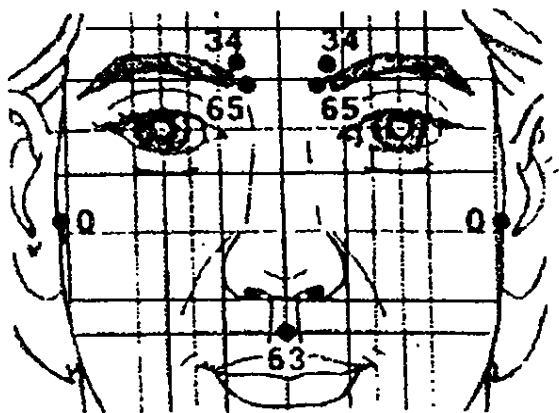


Рис. 184

ловокружения, потеря устойчивости — симптомы, возникающие из-за воспаления внутреннего уха, которое контролирует равновесие тела. Это связано с патологическими изменениями в сосудах, сопровождающимися повышением давления во внутреннем ухе.

При головокружении стимулируйте указанные точки. Возобновляйте массаж по необходимости или проводите его ежедневно.

Метеоризм

Точки воздействия: 41, 50, 38, 127, 37, 0.

Это заболевание вызвано накоплением излишков газов в желудке и кишечнике. Скопление газов является причинами серьезных проблем пищеварения: таких как гастрит, язва желудка, грыжа, желчные камни, энтероколит.

Вывести газ из кишечника бывает затруднительно даже с помощью хирургического вмешательства, однако массаж указанных точек принесет быстрое облегчение.

В особо сложной ситуации в течение нескольких минут стимулируйте точки 38 и 19.

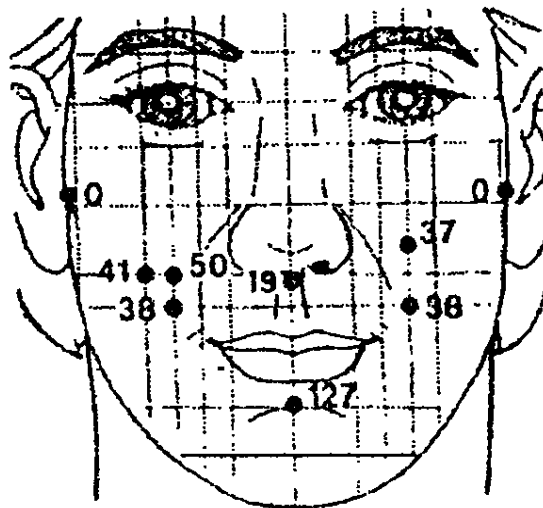


Рис. 185

Мигрень

Точки воздействия: 50, 127, 19, 3, 61, 124, 180, 0. Другая комбинация: 124, 41, 50, 61, 51, 180, 0.

Мигрень характеризуется сильной головной болью, сопровождающейся пульсацией с одной стороны голо-

вы. Она может локализоваться в височной области или в области глазниц.

Мигрень часто сопровождается аномалиями нервной системы, такими, как тошнота, рвота, чувство усталости. Проблемы пищеварения и стресс – наиболее распространенные причины болезни, к этому можно добавить артериальную гипертонию и гормональные проблемы.

Если болезнь захватит вас врасплох и вам захочется от боли биться головой о стену, воспользуйтесь дьен чам! В принципе, боль исчезнет после первого же сеанса массажа. Если она появится снова, обратитесь к врачу: за этим может стоять серьезная проблема со здоровьем. При глазных мигренях добавляйте точки 100, 180.

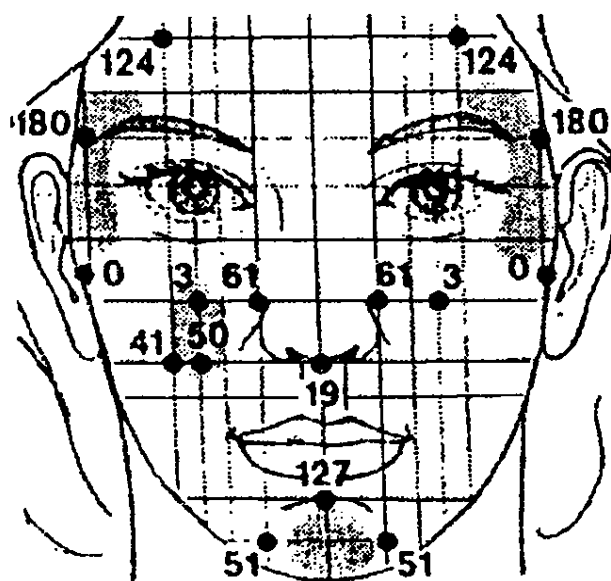


Рис. 186

Мозговое кровообращение, нарушения

Точки воздействия: 106, 65, 60, 8, 15, 0.

Хорошее кровообращение мозга – залог здоровья. Однако стрессы, плохое питание, курение приводят к тому, что нарушение мозгового кровообращения становится распространенным недугом.

Используйте эти точки в случае возникновения беды. По возможности с силой стимулируйте точку 15, и вы достигнете столь желаемого результата — улучшения мозгового кровообращения.

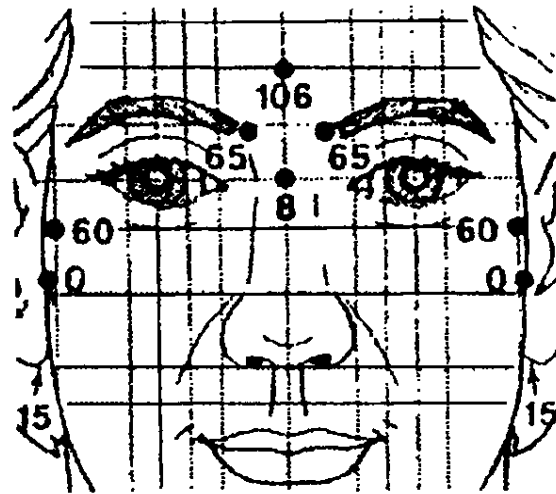


Рис. 187

Мозговое кровообращение, улучшение памяти

Точки воздействия: 103, 124, 34, 60, 50, 3, 0.

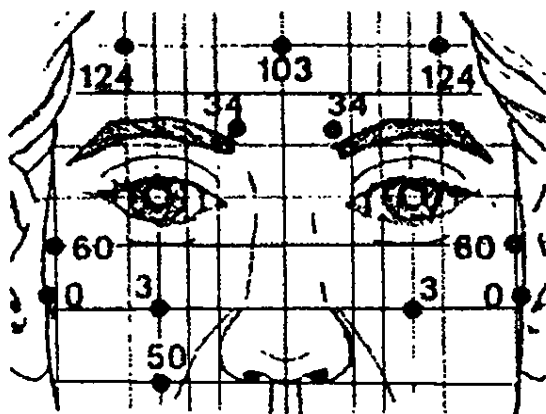


Рис. 188

Эти точки улучшают мозговое кровообращение и стимулируют функцию мозга. Их массируют при умственном переутомлении, рассеянности, ухудшении памяти и т. д.

Стимуляция этих точек поможет ученику сосредоточиться во время экзамена — достаточно воспользоваться концом карандаша или ручки!

Молочные железы, заболевания

Точки воздействия: 73, 7, 113, 39, 60, 0.

Эти точки связаны с женскими молочными железами. Вы можете стимулировать их, несмотря на то, каким обра-

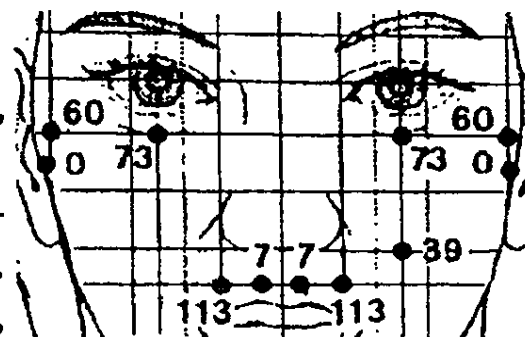


Рис. 189

зом проявляются нарушения молочной железы (узелки, киста, гипертрофия и т. д.).

Морщины, разглаживание

Точки воздействия: 124, 34, 26, 103, 106, 0.

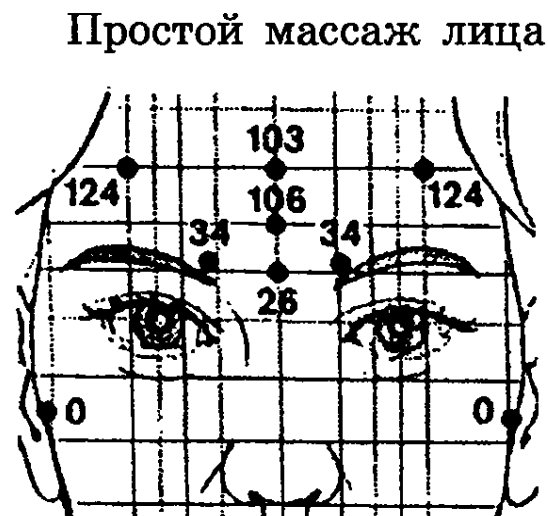


Рис. 190

Простой массаж лица тонизирует организм и приносит двойную пользу: разглаживает зарождающиеся морщины и уменьшает наиболее заметные. Также стимуляция указанных точек устранит красные прожилки на лице. Ее проводят кончиками пальцев или ручкой. Массаж освежит кожу и активизирует кровообращение.

Мочевой пузырь, лечение

Точки воздействия: 85, 87, 22, 26, 3, 60, 0. См. также разделы «Недержание мочи», «Цистит».

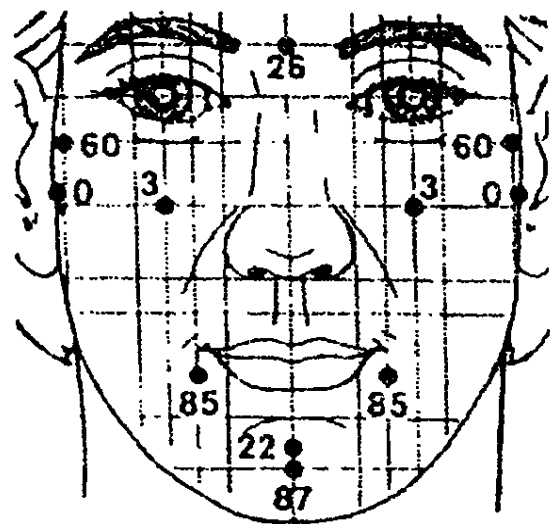


Рис. 191

Воздействие на эти точки нормализует работу мочевого пузыря и способствует устранению связанных с ним заболеваний: недержание мочи, опущение мочевого пузыря, инфекция, воспаление. При хроническом цистите рекомендуется в больших количествах жидкость: морс, минеральная вода, клюквенный сок.

Мочевой пузырь, опущение

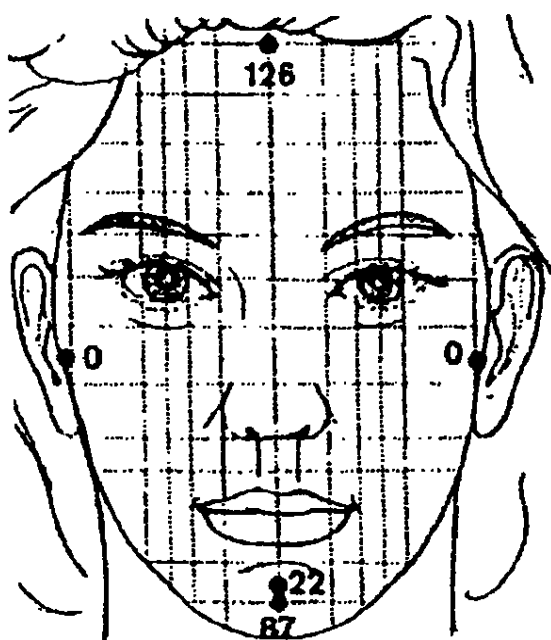


Рис. 192

Точки воздействия: 22, 87, 126, 0.

Опущение мочевого пузыря происходит по тем же причинам, что и опущение матки, поэтому лечится тем же способом.

Кроме стимуляции точек необходимо регулярно проделывать специальные упражнения: при мочеиспускании прерывать и возобновлять процесс, тем самым укрепляя мышцы промежности и предупреждая развитие неприятного осложнения — недержания мочи.

Неврозы, возбудимость

Точки воздействия: 8, 26, 34, 60, 61, 124, 127, 100, 106, 103, 0.

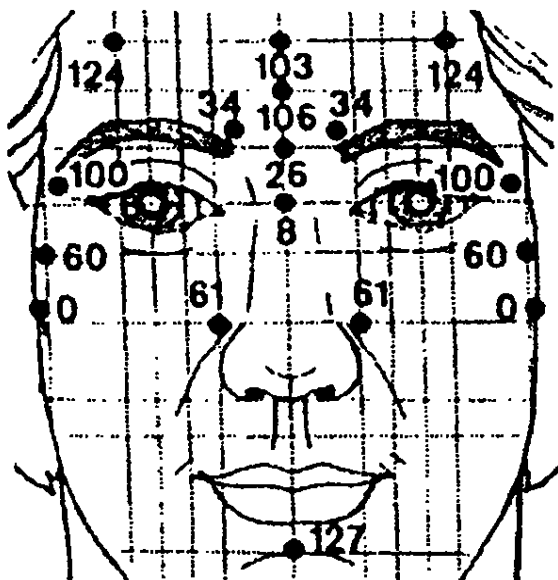


Рис. 193

Стресс, переутомление, нарушение гормональных функций, а также недостаток различных микроэлементов и витаминов могут повлечь за собой состояние невроза, повышенную возбудимость и чувствительность к жизненным обстоятельствам.

Если вы хотите исправить ситуацию, то регулярная стимуляция точек два раза

в день будет хорошим лекарством. Принимайте различные микроэлементы и витамины и соблюдайте диету. Те же точки можно использовать для успокоения нервного ребенка.

Невралгия

Точки воздействия: 39, 60, 45, 17, 26, 103, 300, 0.

Невралгия – это раздражение нервных окончаний. Она может быть сильной, слабой, постоянной или временной.

Эти точки помогают при любой форме невралгии, но вы можете добавить к ним точки, которые наиболее связаны с местом локализации боли.

Стимулируйте точки до улучшения и возобновляйте при появлении боли.

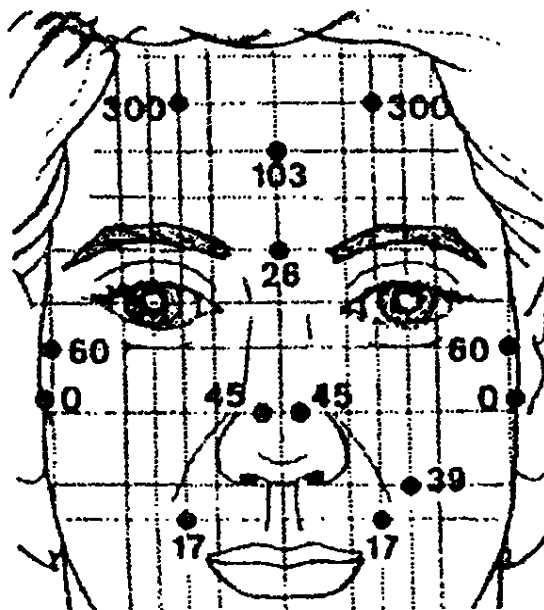


Рис. 194

Недержание мочи

Точки воздействия: 124, 34, 103, 37, 19, 1, 0. Другая комбинация: 85, 87, 22, 43, 45, 0.

Связанное со старением организма (ослаблением мышц таза) или возникшее после серьезной болезни недержание мочи можно вылечить с помощью хирургического вмешательства, а также благодаря рефлексологии.

Конечно, чем быстрее вы начнете заниматься стимуляцией вышеуказанных точек, тем лучше будет результат (если недержание мочи продолжается долгое

время, то полностью избавиться от этой проблемы сложно, однако можно достичь очень значительных улучшений).

Кроме стимуляции указанных точек советуем также применить еще один метод: массируйте указательным пальцем зону вокруг точки 126 (на вершине лба, у корней волос) и подбородок.

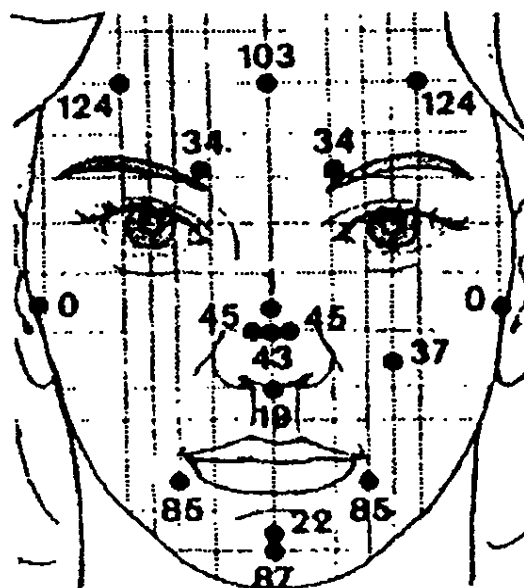


Рис. 195

Недержание мочи ночное (энурез)

Точки воздействия: 124, 34, 87, 19, 43, 45, 37, 300, 0.

Другая комбинация точек: 126, 103, 1, 50, 37, 87, 60, 0.

Упрощенная процедура: 87, 51, 0.

С ночным недержанием мочи можно справиться с помощью стимуляции вышеуказанных точек.

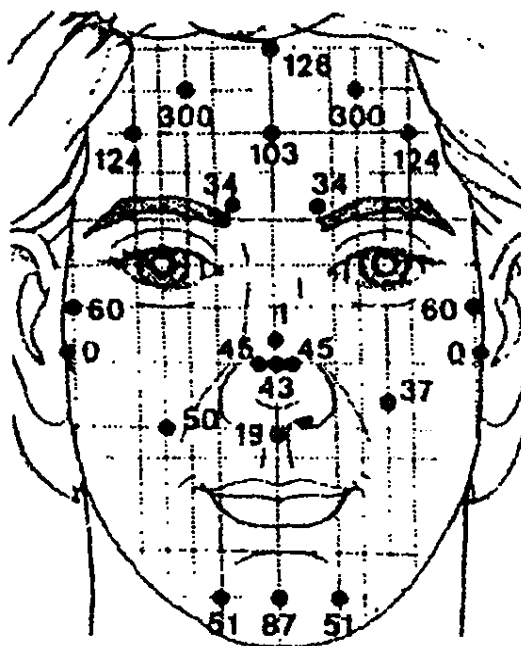


Рис. 196

Недостаточное слюноотделение

Точки воздействия: 14, 0.

Достаточно совсем недолго легонько похлопать по точке 14, чтобы вызвать слюноотделение.

Дополнительно советуем обязательно проверить состояние поджелудочной железы.

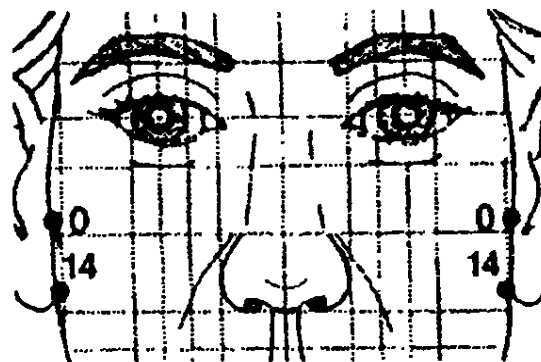


Рис. 197

Нервное переутомление

Точки воздействия: 19, 126, 103, 124, 106, 34, 1, 50, 127, 22, 0.

Для восстановления нервной системы, снятия напряжения стимулируйте указанные точки.

Кроме того, занятия в спортзале, прогулки по парку, интересное хобби также помогут вам добиться эффекта расслабления и успокоения.

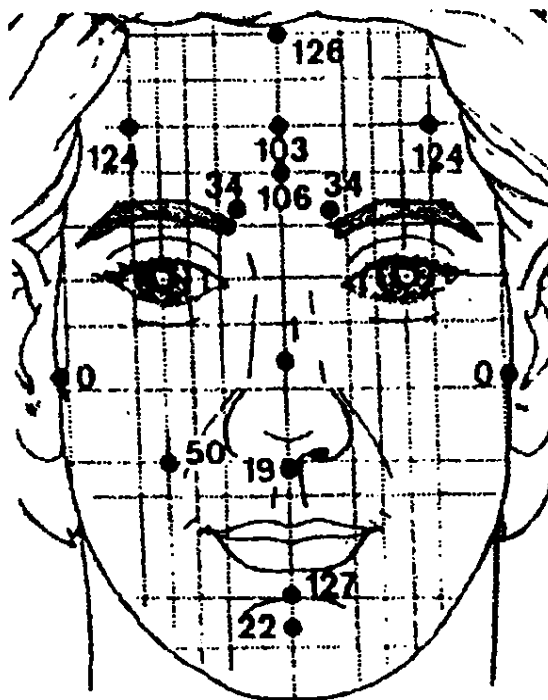


Рис. 198

Несварение желудка

Точки воздействия: 50, 38, 127, 39, 37, 0.

Это недомогание особенно ощутимо после сытной еды или чрезмерного приема жидкости. Подобными действиями вы нарушаете функцию пищеварения. Печень, желудок, поджелудочная железа, желчный пузырь и кишечник испытывают колоссальную перегрузку.

Для профилактики несварения стимулируйте указанные точки до или после еды.

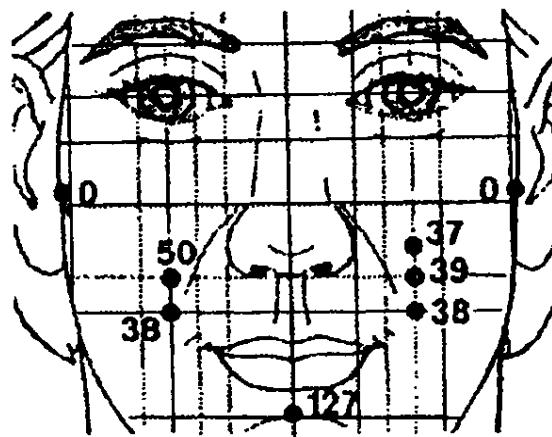


Рис. 199

Никотиновая зависимость

Точки воздействия: 50, 19, 3, 60, 85, 127, 300, 61, 14, 124, 34, 26, 0.

Точки 14 и 61 помогут вам избавиться от пристрастия к никотину. Желательно стимулировать эти точки несколько раз в день, когда вы чувствуете потребность закурить. Также эти точки массируют утром.

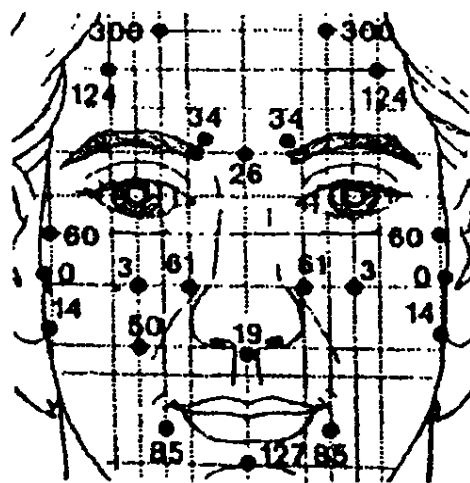


Рис. 200

Обморожение

Точки воздействия: 1, 19, 17, 51, 127, 60, 50, 37, 6, 61, 342, 0.

Массаж всех этих точек оказывает согревающее действие. Если у вас постоянно мерзнут руки и ноги (чаще

это случается с женщинами), то ежедневно стимулируйте указанные точки. В результате массажа кровообращение улучшится, повысится уровень энергии, и вас никогда больше не назовут зябликом.

Заметим, что точка 342 специально предназначена для согревания подошв ног при обморожениях, а также в любых других случаях.

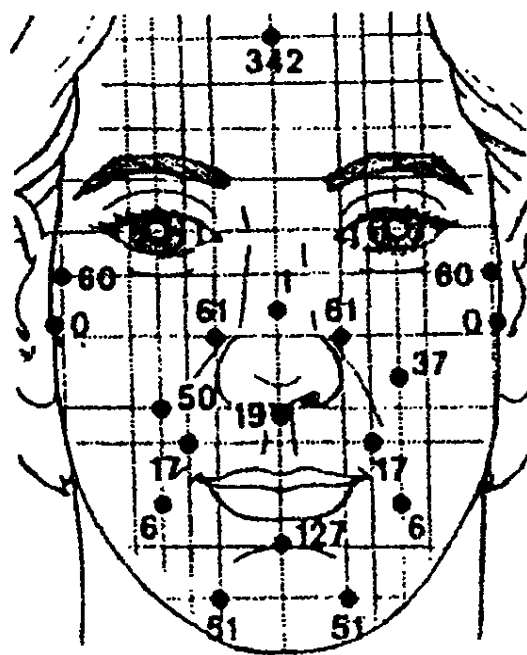


Рис. 201

Обморок

Точки воздействия: 19, 26, 63; а также точки, способствующие расслаблению: 124, 34, 26; и тонизирующие точки: 127, 19, 103, 26. Другая комбинация: 19, 127, 61, 1, 124, 103, 34, 0.

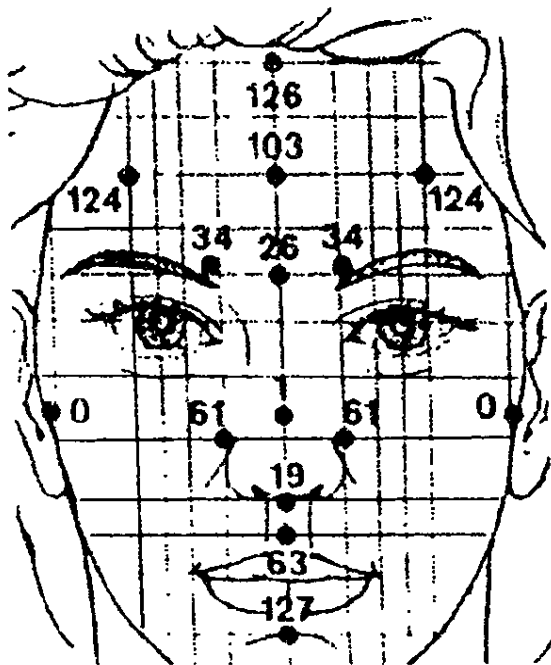


Рис. 202

Всегда полезно знать, что ну ясно делать в экстренной ситуации (потеря сознания). Для этого существует несколько комбинаций точек. Если вы не знаете, какие точки больше подходят, то применяйте основной массаж, делая упор на точку 19 (точка реанимации).

Упрощенный метод

Короткая комбинация точек 19, 127, 0 окажет вам

помощь. С силой стимулируйте точку 19 до тех пор, пока человек не придет в сознание. Если обморочное состояние долговременно, то стимулируйте точки 127 и 0, а затем энергично растирайте уши.

Одышка

Точки воздействия: 34, 8, 0.

Эти точки помогут людям, страдающим одышкой. Их нужно стимулировать, чтобы восстановить сердечный ритм, особенно во время физических нагрузок.

Вышеуказанные точки можно массировать даже непосредственно во время занятий спортом. Вся зона воздействия расположена перед ухом.

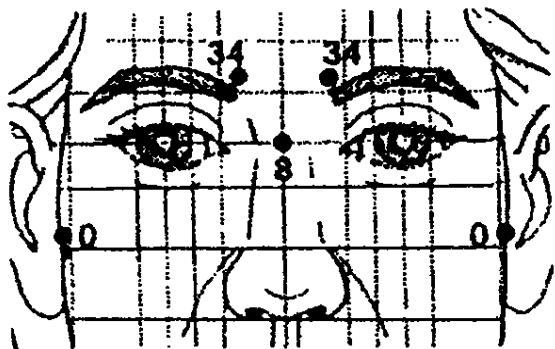


Рис. 203

Ожирение

Точки воздействия: 37, 85, 87, 50, 124, 34, 26, 0.

Массаж этих точек поможет вам похудеть, а также ускорит выведение шлаков из организма. Советуем присоединить к стимуляции этих точек массаж тех зон, которые помогают снимать стресс, а у женщин — зон, связанных с щитовидной железой. В последнем случае массируйте зоны, распо-

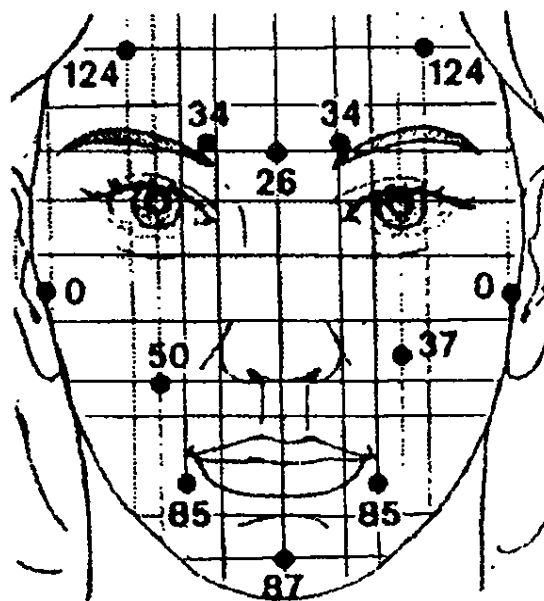


Рис. 204

ложенные над верхней губой (растирание или массаж каждой точки проводите отдельно).

Стимуляция точек 14 и 15 активизирует функцию щитовидной железы и повышает основной обмен в тканях. Все это вместе поможет быстро сбросить лишний вес.

Ожоги

Точки воздействия: 17, 26, 33, 85, 60, 61, 14, 15, 16, 0.

Массаж этих точек снимает боль при ожогах. Воздействуйте также на точки, связанные с обожженной областью.

Дополните массаж аппликациями из глины, помогающими лечению и заживлению ожога.

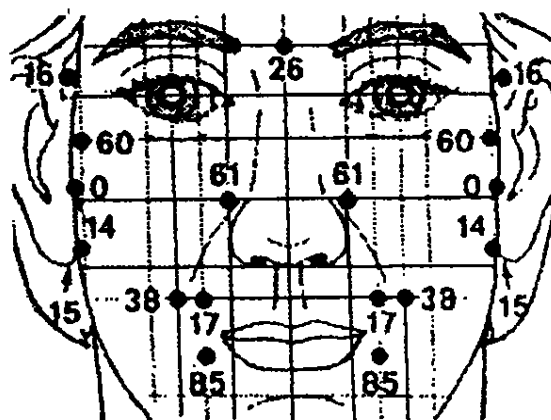


Рис. 205

Онемение затылка

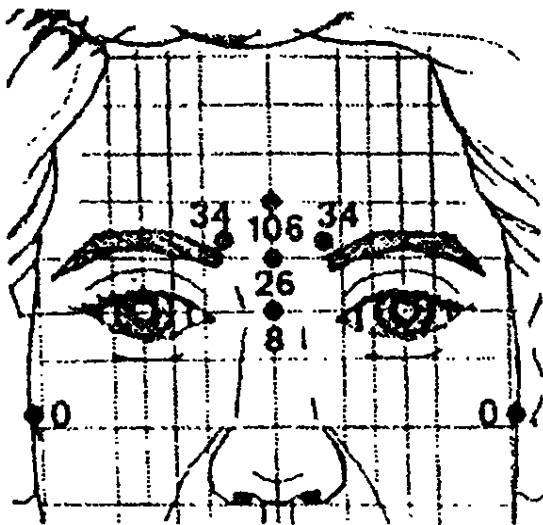


Рис. 206

Точки воздействия: 8, 26, 106, 34, 0.

Онемение затылка связано с шейным остеохондрозом или может появиться при длительном неподвижном положении головы. Массаж точек позволяет быстро справиться с онемением.

Если вы, кроме того, испытываете боли в шейных

позвонках, то стимуляция точек будет также эффективна и избавит вас от неприятной боли.

Сеанс массажа можно повторять несколько раз в течение дня, особенно это полезно, если вы вынуждены длительное время находиться в неподвижном положении.

Опоясывающий лишай

Точки воздействия: 17, 300, 124, 64, 61, 60, 3, 38, 50, 0.

При обострении это заболевание проявляется головными болями, всегда локализованным с одной стороны головы на уровне виска» жжением в глазах, болью в грудной клетке или спине. Опоясывающий лишай

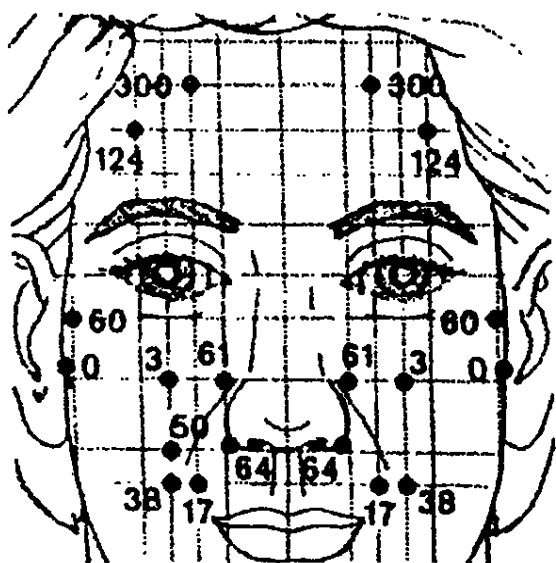


Рис. 207

часто сопровождается высокой температурой и усталостью. Болезнь обычно безопасна, но может вызвать ухудшение зрения» в этом случае нужно обратиться к офтальмологу.

Стимуляция вышеуказанных точек улучшит ваше состояние. При необходимости повторяйте ее несколько раз в день до исчезновения заболевания.

ОРЗ (кашель, потеря голоса, боль в горле)

С силой растирайте указательным пальцем зону перед мочками ушей горизонтально и вертикально, как указано на схеме. См. также разделы «Кашель» и «Простуда».

Для того чтобы остановить начинающуюся боль, применяйте способ, широко распространенный в Корее: растирайте «тигровым» бальзамом или бальзамом

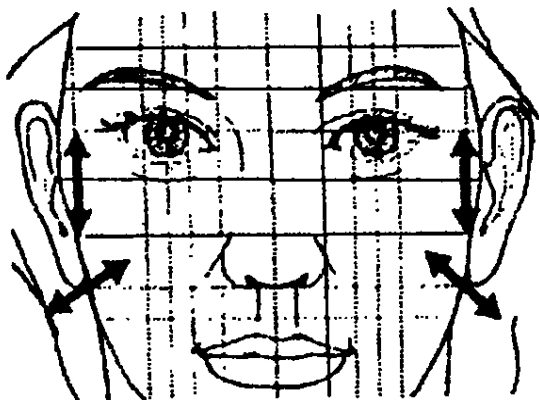


Рис. 208

«Золотая звезда» затылок, плечи, позвоночник, а также поглаживайте эти зоны ребром монеты или ложки. При кашле проделывайте ту же процедуру на грудной клетке. Точки можно стимулировать наконечником ручки, смазанным бальзамом.

Осиплость голоса

Точки воздействия: 26, 3, 8, 61, 106, 180, 14, 0.

Предлагаем простой метод, устраняющий осиплость голоса после нескольких минут массажа. Воздействие при необходимости можно повторить. Впрочем, часто достаточно бывает всего одного сеанса.

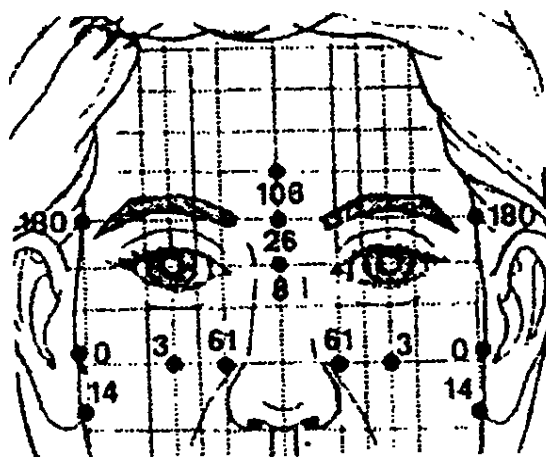


Рис. 209

Остеопороз

Точки воздействия: 1, 8, 20, 43, 45, 300, 342, 0.

Остеопороз развивается из-за нарушения обмена веществ в организме, в данном случае происходит вымывание кальция из костей. Поэтому они становятся хрупкими, ломкими, что приводит к частым переломам, которые иногда бывает сложно вылечить (напри-

мер перелом шейки бедра, тазовых костей). Этой болезни особенно подвержены женщины в период менопаузы, когда снижается уровень половых гормонов (эстрогенов), происходит нарушение обмена веществ (протеинов), и кальций не усваивается костной тканью.

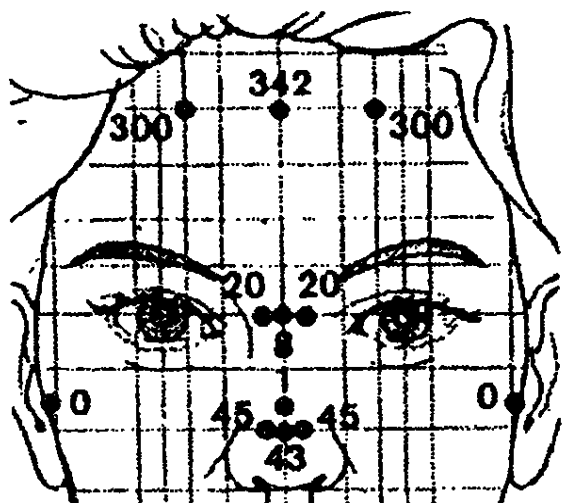


Рис. 210

Ухудшает ситуацию наличие таких заболеваний, как сахарный диабет, цирроз печени.

Стимуляция вышеупомянутых точек полезна также пациентам, страдающим нарушениями гормонального обмена (болезни придатков, щитовидной железы).

Отит

Точки воздействия: 17, 38, 37, 61, 14, 15, 16, 0.

Кроме массажа точек вам помогут аппликации из глины и раствор хлорида магния. Исключите на время лечения из своего рациона молочные продукты и сахар.

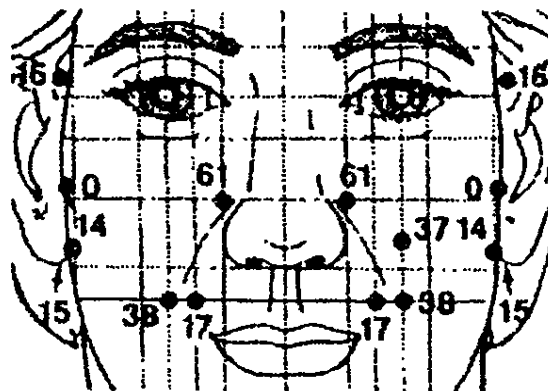


Рис. 211

Пальцы ног (травмы)

Точки воздействия: 365, 0.

Воздействуйте на зону, расположенную по краю нижней челюсти. В случае различных повреждений пальцев ног стимулируйте точку 365, которая окажет

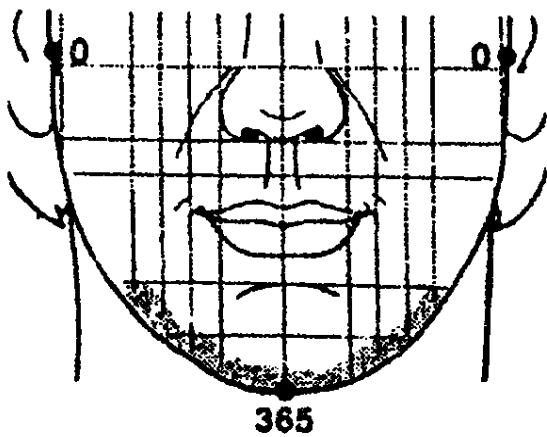


Рис. 212

быструю и эффективную помощь при ранении, переломах и т. д.

Массируйте точку по направлению к краю нижней челюсти. Напоминаем: большой палец стопы проецируется на подбородке в его самой нижней точке, а остальные пальцы — по обе стороны от нее.

Пальцы (нарывы, панариции)

Точки воздействия: 38, 39, 60, 61, 85, 130, 180, 300, 0.

Существует множество точек, связанных с пальцами рук и ног. Их стимуляция рекомендуется при различных заболеваниях: ожоги, переломы, вывихи, ранения, нарывы, панариции.

Стимуляция точек высвобождает движение потока жизненной энергии, который способствует быстрому заживлению и восстановлению функций организма (рис. 213).

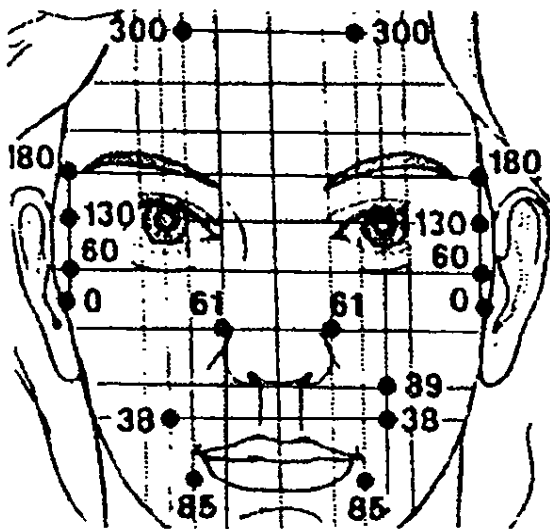


Рис. 213

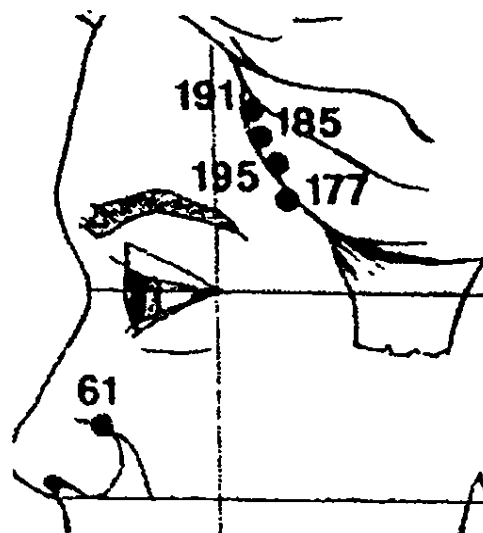


Рис. 214

Точки, связанные с пальцами рук: большой палец — 61, указательный — 185, средний — 195, безымянный — 177, мизинец — 191 (рис. 214).

Паралич

Точки воздействия: 37, 51, 60, 63, 64, 73, 70, 4, 97, 98, 0. Точки воздействия при параличе нижних конечностей: 63, 64, 37, 51. Точки воздействия при параличе верхних конечностей: 97, 98, 51, 97.

Практически невозможно вылечить застарелый паралич или паралич, полученный в результате травмы (несчастливого случая). Но иногда, при регулярной стимуляции вышеуказанных точек, можно достичь некоторого улучшения течения заболевания.

Наиболее эффективны эти точки при параличе, вызванном нарушением мозгового кровообращения. В этом случае, чтобы добиться наилучшего результата, надо начинать массаж на самых ранних стадиях заболевания и параллельно проводить соответствующее медикаментозное лечение.

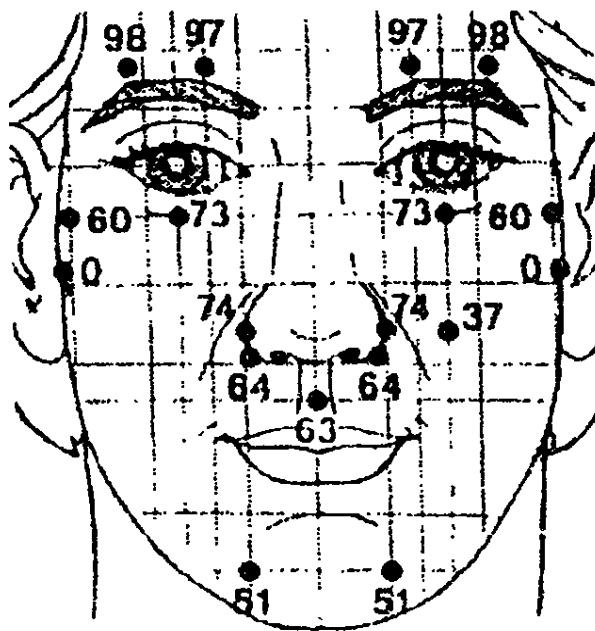


Рис. 215

Паралич лица

Точки воздействия: 3, 15, 37, 50, 61, 100, 127, 156, 0.

Паралич лица — болезнь, сопровождающаяся нарушением двигательных функций мышц лица и потерей чувствительности определенных зон.

Рекомендуется стимулировать эти точки ежедневно на протяжении длительного времени.

Заметим, что в отличие от других точек воздействия точка 100, находящаяся на лице справа, связана с правой частью лица, а левая — с левой.

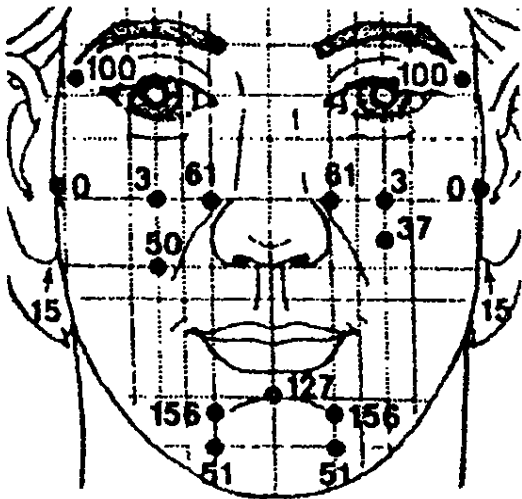


Рис. 216

Парестезия (потеря чувствительности)

Точки воздействия: 19, 37, 51, 50, 60, 0.

Парестезия проявляется различными ощущениями в различных частях тела: «мурашками», онемением, покалыванием, жжением, чувством жара или холода.

Эти проявления можно устранить с помощью стимуляции вышеуказанных точек.

Тем не менее, не мешает проконсультироваться с врачом, чтобы выяснить причину нарушения чувствительности.

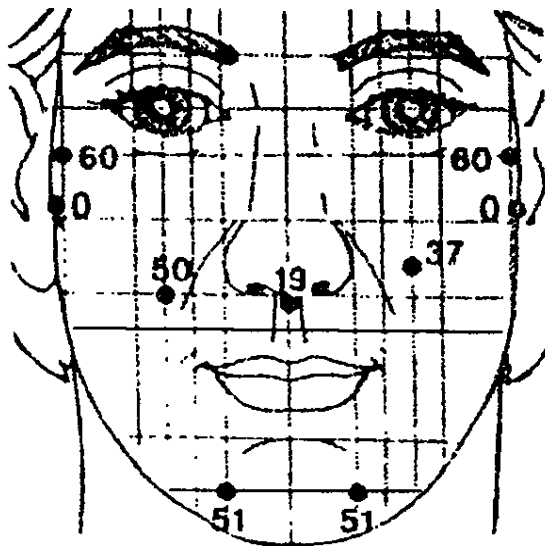


Рис. 217

Периартрит плечелопаточный

Точки воздействия: 98, 180, 61, 34, 65, 97, 156, 0.

Этот вид суставного ревматизма пагубно воздействует на фиброзную оболочку и сухожильные волокна, которые окутывают плечевой сустав. Он выражен в форме периартрита и может быть связан с артрозом шейных позвонков, шейно-плечевой невралгией. Боль и страдания можно смягчить стимуляцией вышеуказанных точек в течение нескольких минут 2–3 раза в день.

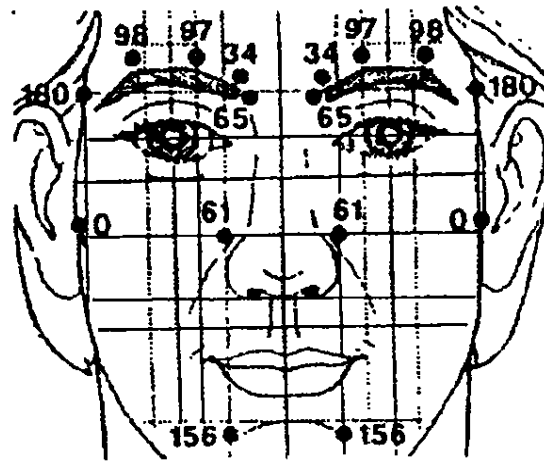


Рис. 218

Переохлаждение

Точки воздействия: 50, 127, 19, 3, 61, 34, 124, 0.

Даже если переохлаждение не приводит к простуде или насморку, оно может ослабить иммунную систему.

В китайской медицине считается нормальным, если организм на холод реагирует слезотечением, сухостью в горле, пощипыванием в носу, общей слабостью.

Стимуляция вышеуказанных точек поддержит ваш организм в защите от простуды после переохлаждения, усилит его иммунную систему.

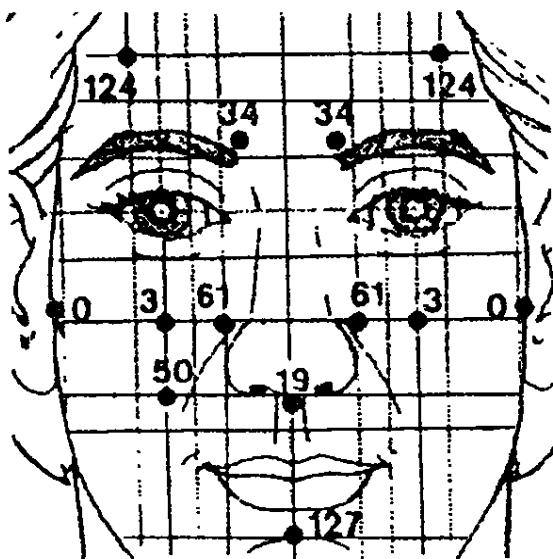


Рис. 219

Переутомление

Точки воздействия: 19, 124, 103, 34, 45, 127, 22, 0.

Переутомление и постоянная усталость — тревожный сигнал, подаваемый вашим организмом.

Если невозможно устранить причины переутомления, то стимуляция вышеуказанных точек поможет вам быстро восстановить силы и обрести бодрость.

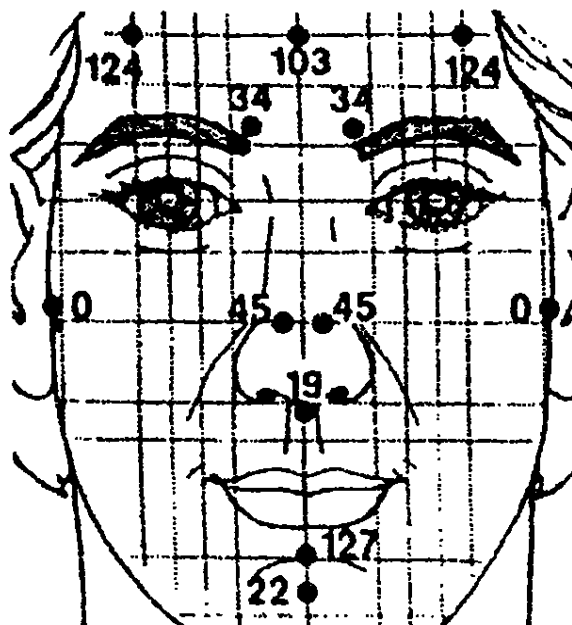


Рис. 220

Печень,

восстановление функций и очищение

Точки воздействия: 50, 103, 233, 197, 0.

Стимуляция вышеуказанных точек улучшает работу печени и способствует ее очищению.

Если у вас слабая печень и вы страдаете серьезными заболеваниями (гепатит, цирроз), то воздействие на вышеуказанные точки поможет вам в восстановлении нормальной работы печени.

Для достижения наилучшего результата совмещайте стимуляцию с медикаментозным лечением. Подумайте об изменении своего рациона и исключении из него алкоголя.

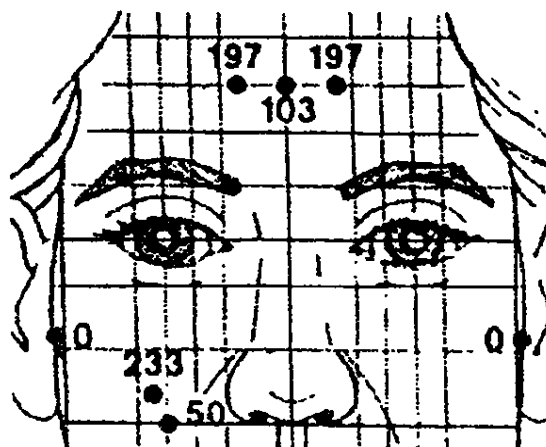


Рис. 221

Пневмония

Точки воздействия: 26, 3, 61, 7, 8, 73, 60, 14, 0.

Пневмония — инфекционная болезнь, вызываемая пневмококком. Она характеризуется острым воспалением всего легкого или одной его доли и сопровождается, болью в грудной клетке, жаром, кашлем, затрудненным дыханием.

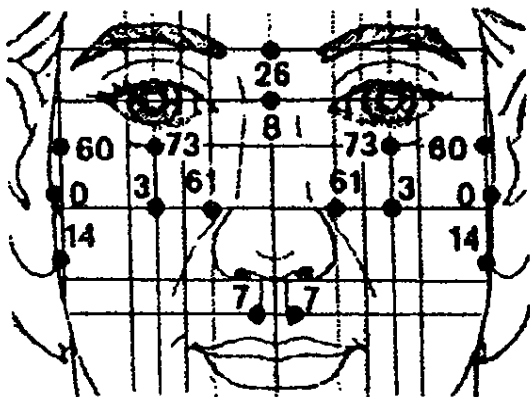


Рис. 222

Вышеуказанные точки могут оказать эффективную помощь, но вам обязательно потребуется консультация врача. Проводите массаж 15–20 мин несколько раз в день.

Позвоночник, профилактика болей

Точки воздействия: от 19-й до 126-й, 0.

Найдите на лице точки, связанные с позвоночником. Если с ним все в порядке, то при массаже вы не почувствуете боли. И все же регулярно стимулируйте эти точки, не дожидаясь появления болей в спине. Если вы испытываете боль при массаже, то приступайте к массажу точек, исходя из следующей информации:

- шейный отдел позвоночника связан с точками 8, 26, 106;
- грудной отдел позвоночника связан с точками от 19-й до 8-й;
- поясничный отдел (обычно боли в нем возникают при люмбаго) связан с точками от 126-й до 19-й (стимуляция этой линии точек способствует деблокированию позвоночника).

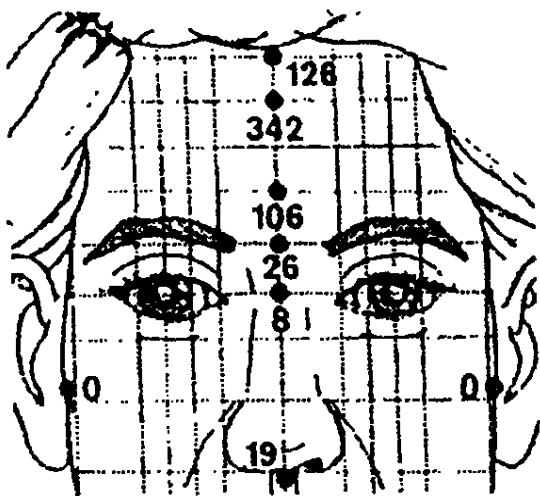


Рис. 223

Для восстановления гибкости позвоночника стимулируйте точки 126 и 342 мелкими поглаживающими движениями сверху вниз, затем, похлопывая, спускайтесь вдоль лба к кончику носа, наконец вновь поднимитесь по этой линии. Закончите массаж в точке 0.

Потеря голоса

Точки воздействия: 14, 8, 26, 106, 61, 38, 0.

Если у вас внезапно пропал голос, а вам предстоит выступление, не отчаивайтесь, а приступайте к массажу точек 14 и 8 в течение нескольких секунд, и голос к вам вернется. При необходимости процедуру повторите.

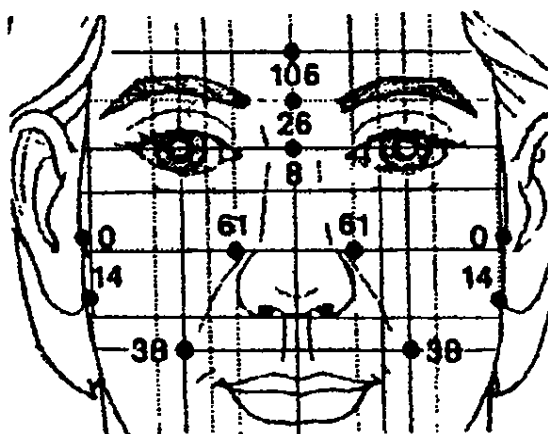


Рис. 224

Потоотделение чрезмерное

Точки воздействия: 124, 34, 60, 19, 61, 50, 127, 87, 51, 16, 0. Дополнительные точки: 0, 8, 17, 50, 60, 61, 106, 124, 233.

Воздействие на вышеуказанные комбинации точек быстро избавит вас от причин, приводящих к чрезмерному потоотделению.

Точки, приводящие к прекращению чрезмерного потоотделения: 1, 50.

Если у вас сильно потеют руки, то стимулируйте точки 1, 3, 50.

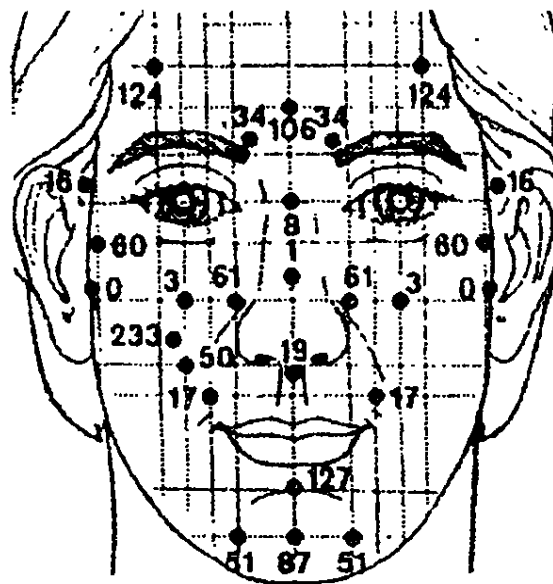


Рис. 225

Почки, лечение заболеваний

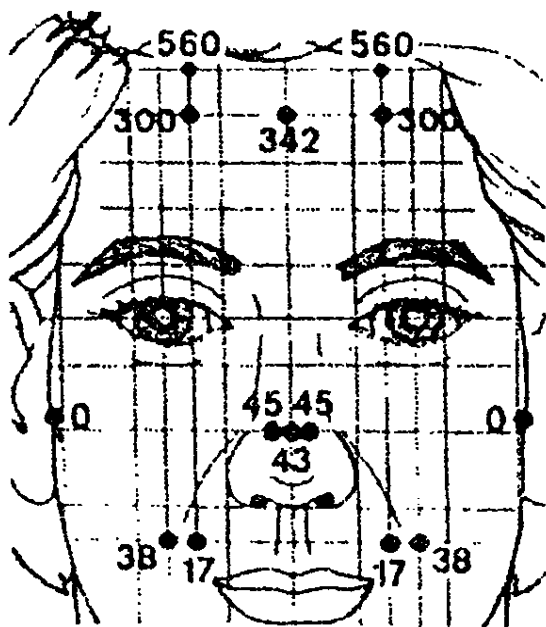


Рис. 226

Точки воздействия: 17, 38, 300, 342, 43, 45, 560, 0.

Приведенная последовательность точек стимулирует функцию почек. Ее рекомендуется применять при возникновении первых признаков заболевания.

Если ваше заболевание почек носит инфекционный характер, то добавьте точки, стимуляция которых помогает при цистите.

Точки воздействия, связанные с почками, можно также стимулировать для очищения организма при различных заболеваниях.

Простуда

Точки воздействия: 50, 19, 3, 61, 26, 124, 0.

Сама простуда не опасна, но следует остерегаться ее осложнений, особенно детям и пожилым людям, у которых ослаблена иммунная система.

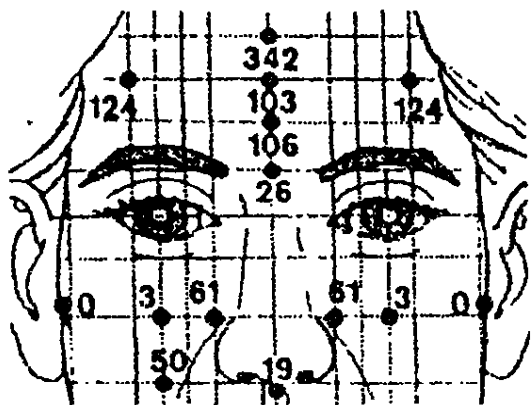


Рис. 227

Многие люди болеют простудой 2–3 раза в год вместе со всеми вытекающими неприятностями, которые она приносит: насморк (иногда синусит), слезотечение, раздражение глаз. Стимуляция вышеуказанных точек приведет к быстрому улучшению состояния больного.

Обратите внимание

При переохлаждении воспользуйтесь предложенным комплексом массажа.

Лечение простуды при ее первых симптомах

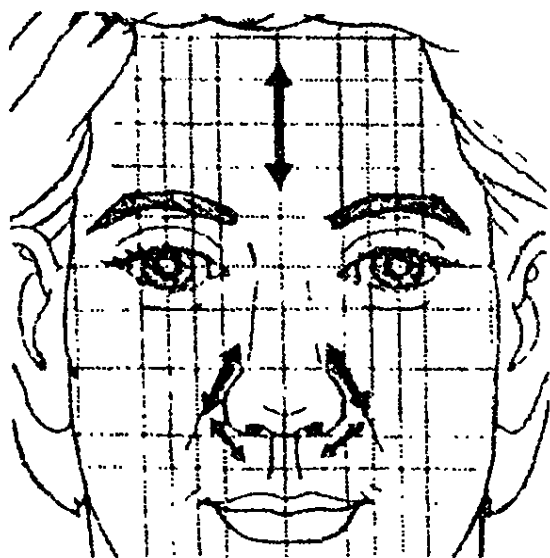


Рис. 228

Достаточно простой усталости, чтобы вы смогли подхватить простуду и почувствовать ее первые симптомы; заложенный нос, боль в горле и чихание.

Для начала нужно освободить энергию. Для этого указательным пальцем энергично массируйте крылья носа, вдоль ноздрей и перед ушами, как показано на схеме.

Суставом согнутого большого пальца активно и энергично массируйте центр лба на уровне точек 106, 103, 342.

Вы можете также согреть лицо феном. Это интересный и очень эффективный способ, который, чрезвычайно прост и быстро приносит облегчение.

Дополнительно советуем пить больше горячей жидкости.

Противовоспалительные точки

Точки воздействия: 26, 3, 50, 17, 38, 14, 16, 61, 60, 0.

Эти точки обладают уникальным свойством — воздействие на них оказывает «натуральное» противовоспалительное действие.

Иногда бывает достаточно одного сеанса для достижения эффекта — улучшение наступает в течение не-

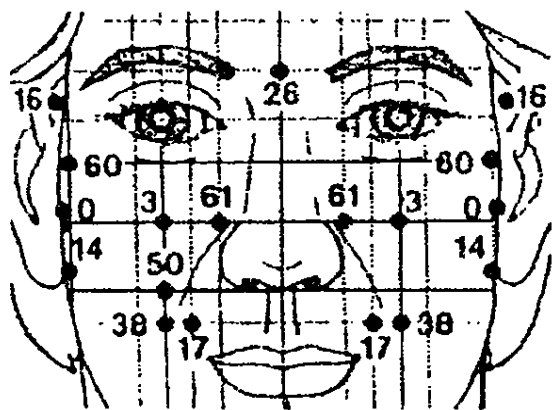


Рис. 229

скольких минут. Благодаря этим точкам можно быстро устранить боль, которая вызвана воспалением.

Заметьте, что это болеутоляющее действие, которое наступает после массажа, не временное, а сохраняется длительно, если сеансы повторять.

Прямая кишка (зуд, трещины)

Точки воздействия: 19, 126, 365, 0. См. также раздел «Геморрой».

Все болезни, связанные с прямой кишкой — геморрой, трещины или фистула анального отверстия, сильный зуд анального отверстия и т. д., — можно излечить с помощью стимуляции этих точек.

Рекомендуется применять массаж несколько раз в день до наступления улучшения.

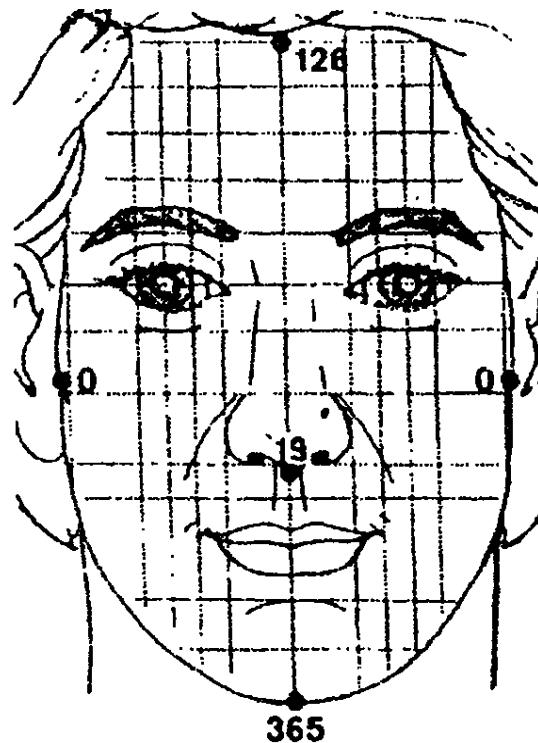


Рис. 230

Псориаз

Точки воздействия: 34, 124, 19, 50, 26, 61, 3, 41, 38, 0.

Это устойчивое раздражение кожи часто передается

наследственным путем и характеризуется появлением в разных местах (на локтях, коленях, коже головы, а иногда и на всем теле) сухих ярких бляшек, делающих поверхность кожи гладкой, блестящей. Иногда бляшки кровоточат.

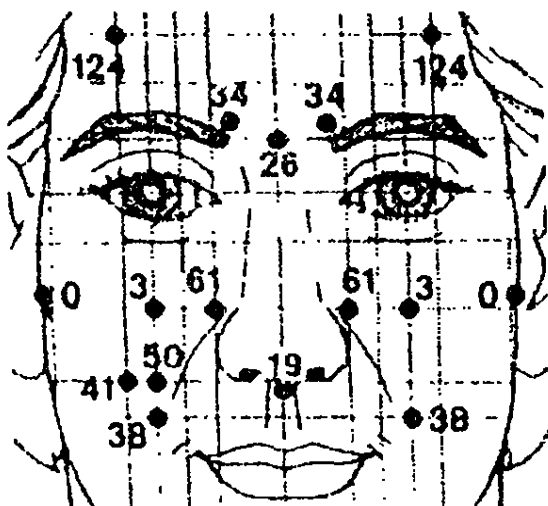


Рис. 231

Очень часто обострение псориаза связано со стрессом. Негативные проявления за-

болезня легко уменьшить, стимулируя указанные точки два раза в день в течение нескольких минут.

Расслабление, снятие энергетической блокады

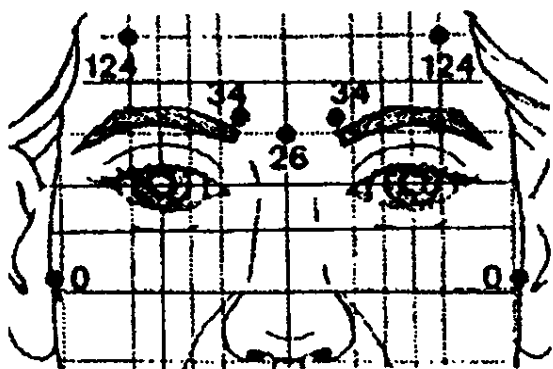


Рис. 232

Точки воздействия: 124, 34, 26, 0.

Большая часть болезней связана с энергетической блокадой (нарушение прохождения энергии по каналам), которая возникает на фоне стрессов, нервного напряжения, недосыпания, усталости.

Растяжения, вывихи

«Гонки воздействия; 61, 127, 51, 34, 26, 103, 106, 0. Другая комбинация точек: 127, 124, 106, 26, 0.

Точка 100 связана с запястьем, точка 46 — с лодыжкой, точка 50 — с рукой и ногой.

В случае вывиха стимулируйте болезненную зону, которая находится в центре подбородка.

В дальнейшем стимулируйте те точки, которые позволяют быстро восстановить подвижность.

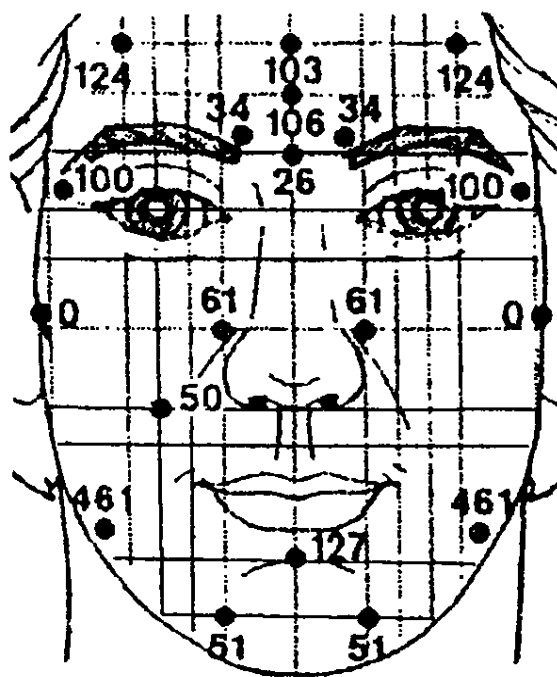


Рис. 233

Рвота

Точки воздействия: 50, 19, 34, 124, 0.

Для прекращения позывов к рвоте достаточно промассировать указанные точки, но иногда прекращение рвоты — не самый лучший выход. В таких случаях надо вызвать рвоту, нажимая на кончик носа.

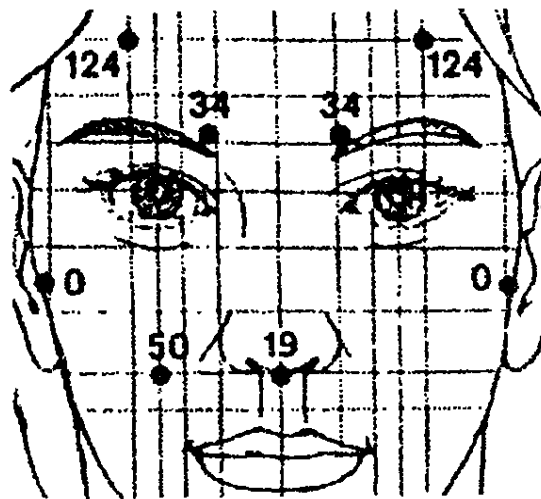


Рис. 234

Как вызвать рвоту

Точка воздействия: 19.

Эта точка может провоцировать или прекращать рвоту. Чтобы вывести инородное тело из организма, с силой стимулируйте точку 19.

Обратите внимание

Точку 19 нельзя стимулировать беременным женщинам.

Реанимация

Точки воздействия: 19, 127, 26, 124, 34, 0.

Точка 19 хорошо известна сторонникам боевых искусств, остальные точки нужно стимулировать в случае потери сознания. Ожидая помощи, с силой нажимайте точки ногтем большого пальца до тех пор, пока пострадавший не очнется.

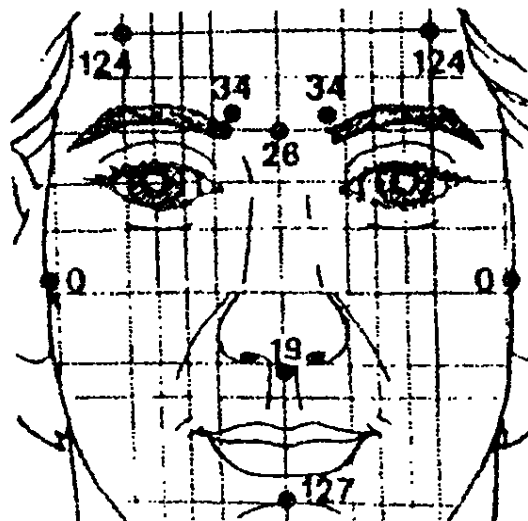


Рис. 235

Роды

Точки воздействия: 19, 63, 87, 0.

Стимуляция этих точек в начале родов повышает эффективность схваток, а их послеродовая стимуляция ускоряет сокращение матки, что значительно уменьшает риск возникновения маточных кровотечений.

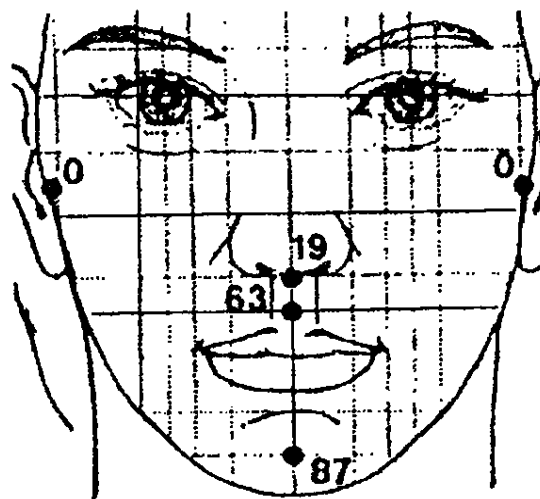


Рис. 236

Обратите внимание

Не стимулируйте указанные точки во время беременности, поскольку таким образом можно спровоцировать преждевременные роды.

Сексуальность, нарушения

Точки воздействия: 1, 7, 19, 43, 45, 63, 300, 0.

Воздействие на эти точки стимулирует половую энергию у мужчин и женщин. Массаж вызывает прилив сил, особенно если проблема связана с усталостью или переутомлением.

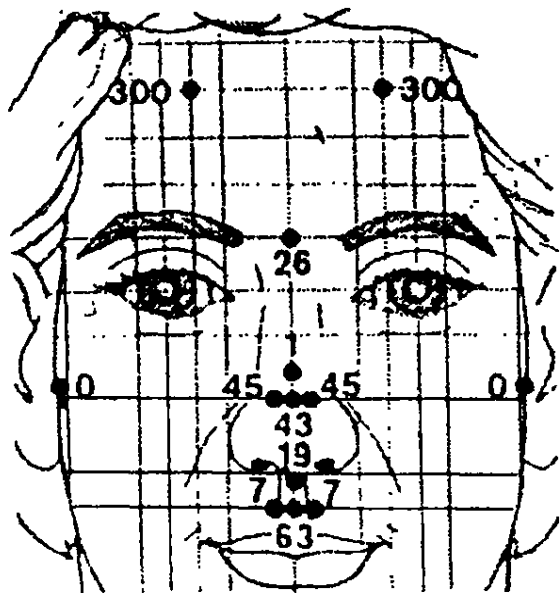


Рис. 237

Если вы считаете, что причина ваших сексуальных нарушений – стресс или избыток нервного перенапряжения, то сначала начните стимулировать расслабляющие точки, а затем перейдите к массажу вышеуказанных точек.

В случае отсутствия эрекции стимулируйте точки 63, 300, для возбуждения сексуального желания – 63, 300, а чтобы понизить пыл – 26.

Сердечная мышца, заболевания

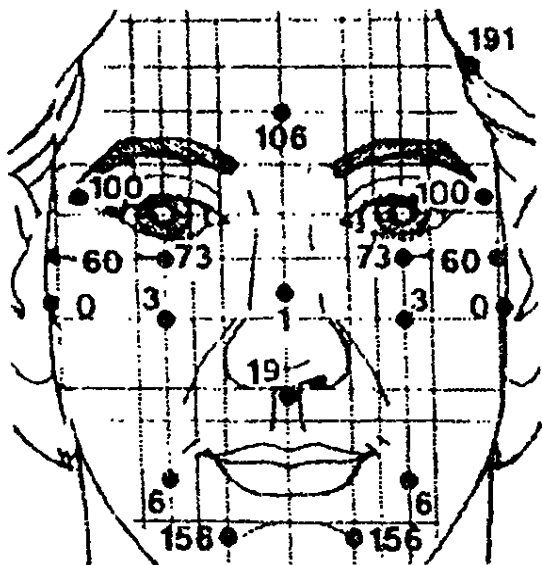


Рис. 238

Точки воздействия: 1, 3, 6, 19, 73, 100, 106, 156, 60, 191, 0.

•Массаж этих точек рекомендован при всех сердечных заболеваниях, а также при ангине (особенно точка 73). Стимулировать вышеуказанные точки рекомендуется несколько раз в день, по мере объективных и субъективных показателей.

Синусит

Точка воздействия: 26, 50, 61, 65, 8, 124, 126, 106, 0.

Синусит – это инфекционное заболевание, которое бывает острым или хроническим.

Иногда синусит начинается с сильной боли в области лба и повышенной температуры. При остром течении заболевания стимулируйте вышеуказанные точки ежедневно несколько раз в день.

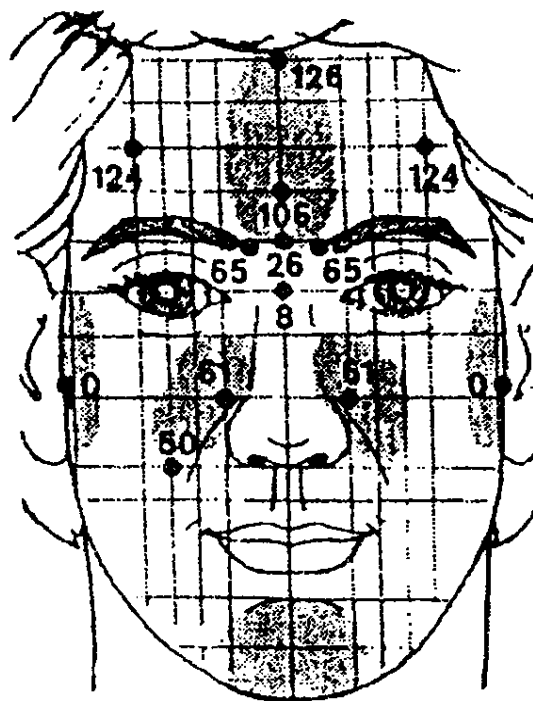


Рис. 239

Слух, нарушения

Точки воздействия: 65, 3, 45, 300, 14, 15, 0.

Эти точки следует стимулировать независимо от степени нарушения слуха. Улучшение наступит быстро, если вы потеряли слух недавно или степень нарушения слуха еще невелика.

Если же вы давно страдаете этим недугом, быстрого чуда не произойдет, но ситуация будет постепенно улучшаться.

Напоминаем, что точка 15 находится в углублении за мочкой уха.

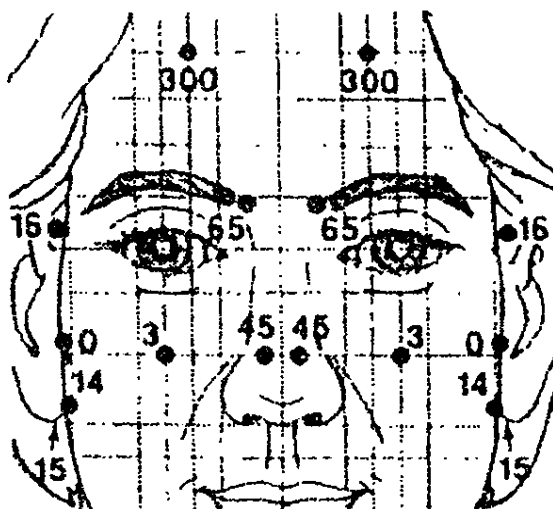


Рис. 240

Солнечное сплетение, боли

Точки воздействия: 180, 73, 61, 3, 0.

Ноющие, слабые боли в солнечном сплетении могут говорить о состоянии стресса, нервном перенапряжении со всеми возможными последствиями для состояния здоровья.

Массаж этих точек расслабит солнечное сплетение и улучшит циркуляцию энергии в печени, желчном пузыре, желудке, поджелудочной железе, почках, тонкой кишке, сердце.

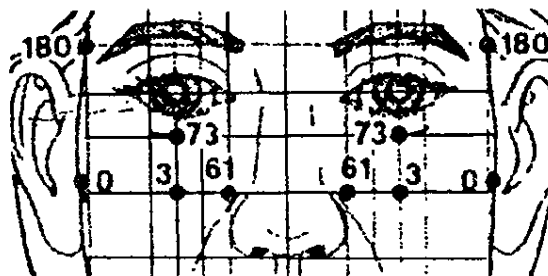


Рис. 241

Обратите внимание

Стимуляция вышеуказанных точек вызывает потоотделение!

Сонливость

Точки воздействия: 19, 0.

Стимуляция этих точек взбодрит вас и сконцентрирует внимание. Для достижения тонизирующего эффекта нужно стимулировать кверху точку 19.

Сонливость после еды

Точки воздействия: 19, 50, 0.

Стимулируя эти точки, вы избавитесь от чувства сонливости после плотной еды. Точку 10 стимулируйте кверху (стимуляция этой точки книзу приводит к расслаблению).

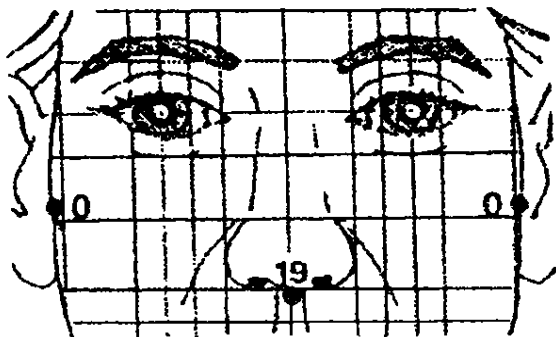


Рис. 242

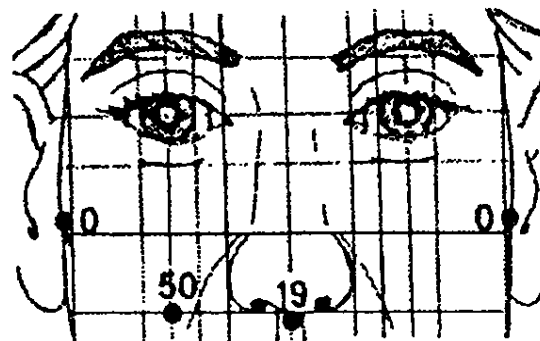


Рис. 243

Спина, болезни и боль

Точки воздействия: 19, 26, 38, 43, 63, 103, 106, 0. Другие точки воздействия: 124, 126, 143, 300, 342, 0.

При болях в спине особенно эффективен массаж точек 106, 103, 342; при болях в поясничном отделе — 300, 560, 126, 43, 45, 0. Указанные точки позволяют воздействовать на весь позвоночник.

При любом заболевании рекомендуем сначала стимулировать все точки вместе и лишь затем сконцентрироваться на болезненной или поврежденной зоне. Для быстрого прекращения боли вы можете провести более короткий сеанс и ликвидировать боль в самом начале. Такая ситуация вероятна, например, на рабо-

чем месте, и тогда массаж точек вас выручит. Людям, деятельность которых связана с сидячей работой, или тем, кто проводит много времени на ногах, рекомендуем проводить стимуляцию указанных точек при отсутствии проблем со спиной.

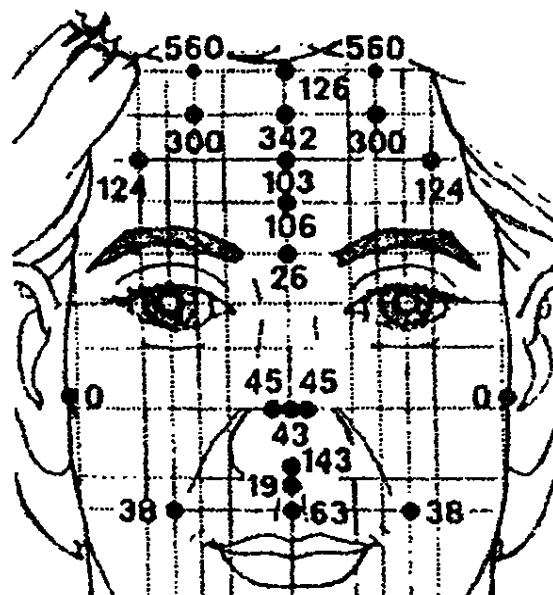


Рис. 244

Срыгивание у младенцев, стимулирование

Точки воздействия: 126, 19, 0 (рис. 245).

Легкое воздействие на вышеуказанные точки у младенца стимулирует его нормальную отрыжку.

Стенокардия

Точки воздействия: 13, 100, 106, 73, 61, 19, 60, 0.

Массаж этих точек позволяет ослабить болевой синдром при стенокардии



Рис. 245

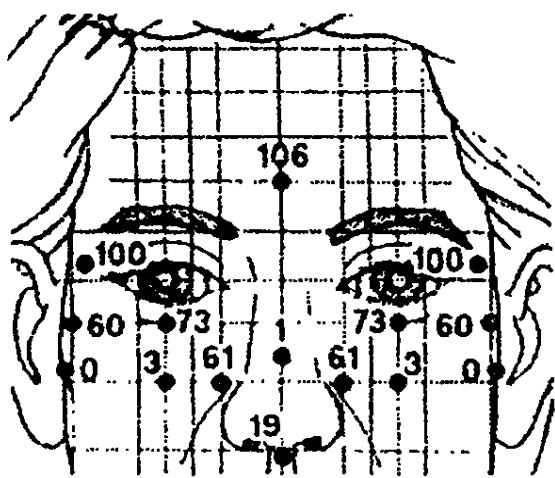


Рис. 246

(сжимающие боли за грудиной, удушье, тяжесть в области сердца).

Массаж надо проводить в период между приступами ежедневно, а при необходимости — и несколько раз в день.

В момент приступа стенокардии следует сильно нажать на точку 19 и расти-

рать ее указательным пальцем до снятия криза.

Напоминаем, что при первых появлениях болей в области грудины или сердца надо обратиться к врачу, чтобы выяснить их причину. Для предупреждения стенокардии кроме массажа точек пересмотрите ваш рацион и тщательно дозируйте физические нагрузки.

Стресс

Точки воздействия: 17, 6, 19, 180, 124, 34, 26, 0.

Мы ежедневно подвергаемся стрессовым ситуациям: переутомление, конфликты, важная встреча, экзамен, различные волнения и т. д. Комбинацию точек легко запомнить. Массируйте вышеуказанную комбинацию точек в любое время, в любом месте и так часто, как это необходимо. Не забывайте при этом следить за дыханием, например, в течение нескольких минут внимательно прислушивайтесь к ритму вдоха и выдоха.

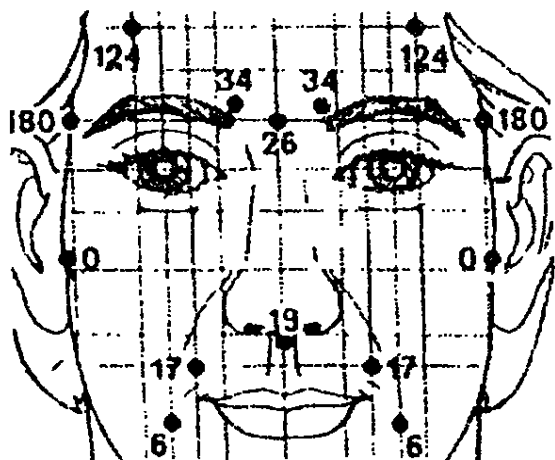


Рис. 247

Судороги, спазмы

Точки воздействия: 61, 16, 19, 20, 63, 87, 0. Другие точки: 65, 60, 50, 45, 34, 26, 0 (рис. 248). См. также раздел «Тетания».

При предрасположенности к кратковременным обморокам, спазмам внутренних органов, судорогам необходима регулярная стимуляция вышеуказанных, точек. Рекомендуется дополнительно принимать кальций и магний.

Судороги мышц

Точки воздействия: 34, 127, 19, 61, 342, 50, 37, 0 (рис. 249). См. также раздел «Судороги».

Массируйте точки при первом появлении судорог и до их полного устранения. Дополнительно советуем принимать магний.

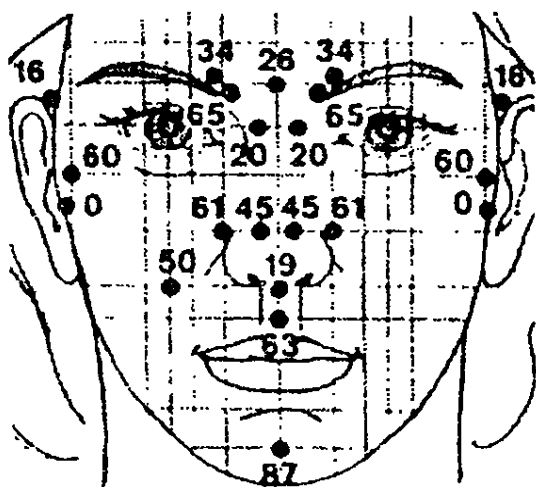


Рис. 248

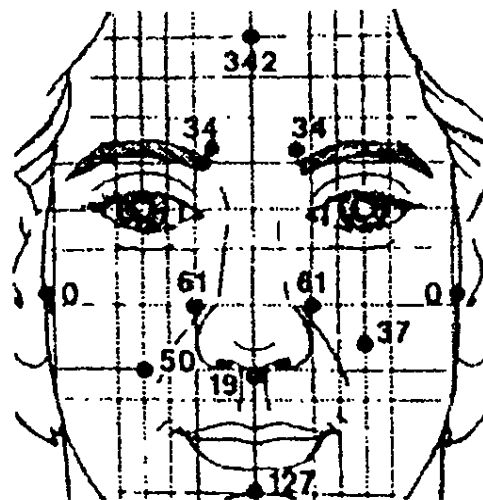


Рис. 249

Сухость влагалища

Точки воздействия: 287, 0.

Это заболевание связано с менопаузой, иногда для его устранения приходится прибегать к хирургическому вмешательству. Однако сухость во влагалище может быть легко устранена с помощью стимуляции указан-

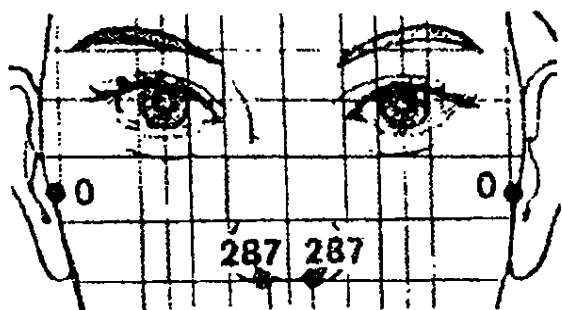


Рис. 250

ных точек и параллельно с массажем зоны, которая располагается вокруг губ.

Расположение и назначение этой зоны мы давали в разделе «Контрацепция».

Тахикардия

Точки воздействия: 34, 124, 3, 8, 26, 0.

Точки 8 и 26 замедляет сердечный ритм. Точка 8 расположена на переносице, точка 34 – на переднем крае брови. Стимулируйте их указательным пальцем.

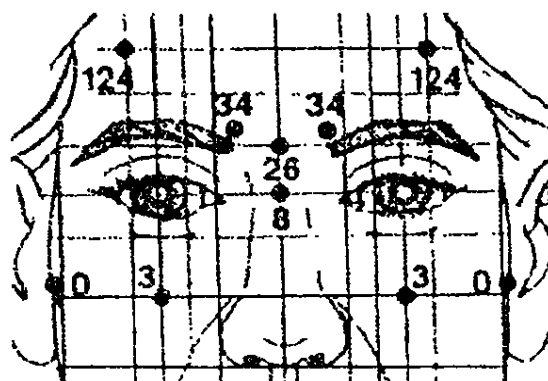


Рис. 251

Тетания

Точки воздействия: 50, 19, 63, 26, 61, 103, 0. См. также раздел «Судороги мышц».

Тетания – состояние, характеризующееся повышенной возбудимостью и судорожной готовностью мышц. Основная причина ее возникновения – недостаточный уровень кальция в крови.

Легкие формы этого заболевания проявляются неприятными ощущениями в виде похолодания, ползания мурашек, жжения, непродолжительных спазмов мышц.

Выраженная форма – проявляется приступами сильных судорог мышц, которые складываются в судорожный припадок.

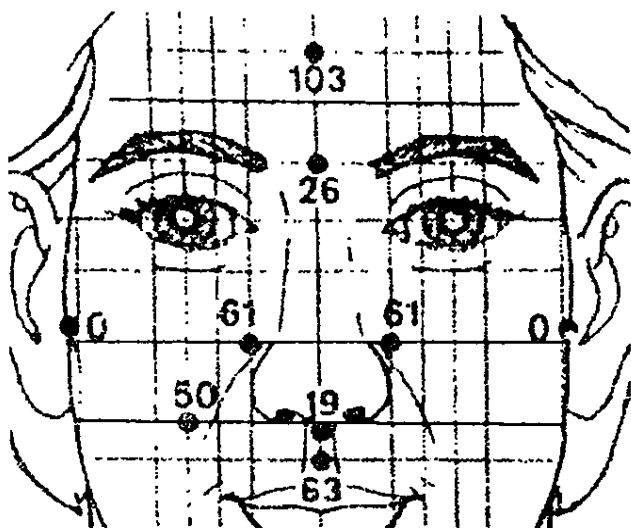


Рис. 252

При распространенной тетании болезненные судороги захватывают мышцы лица, конечностей и туловища. Вовлечение в приступ диафрагмы и межреберных мышц сопровождается нарушением дыхания.

Причем вовлечение мускулатуры внутренних органов ведет к серьезному нарушению функции

сердца, желудка, кишечника, мочевого пузыря.

Тетания возникает при эндокринных заболеваниях (снижении функции паращитовидных желез, приводящих к недостатку кальция в организме), нарушениях обмена веществ при желудочно-кишечных заболеваниях, инфекциях, общих отравлениях организма, эпилепсии.

Тошнота

Точки воздействия: 19, 26, 61, 0.

Причина тошноты может крыться в плохом пищеварении, мигренях, аллергии, воспалении внутреннего уха. Стимуляция вышеуказанных точек приносит быстрое улучшение.

Обратите внимание

Эти точки нельзя стимулировать при беременности.

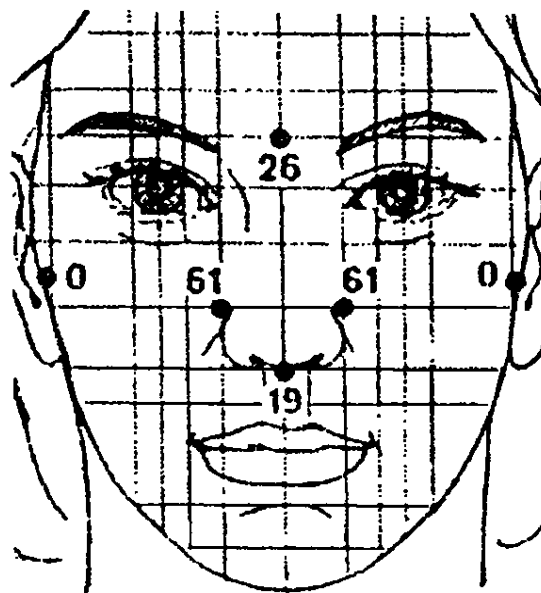


Рис. 253

Травма локтевого сустава

Точки воздействия: 97, 98, 17, 0.

Травма локтевого сустава, наиболее часто встречающаяся у теннисистов (вследствие постоянно повторяющихся движений руки), представляет собой воспаление околосуставной сумки и сухожилий. Этому заболеванию подвержены и те люди, которые часами работают за компьютером, играют на пианино или заняты другим видом деятельности, требующим многократного повторения однообразных движений.

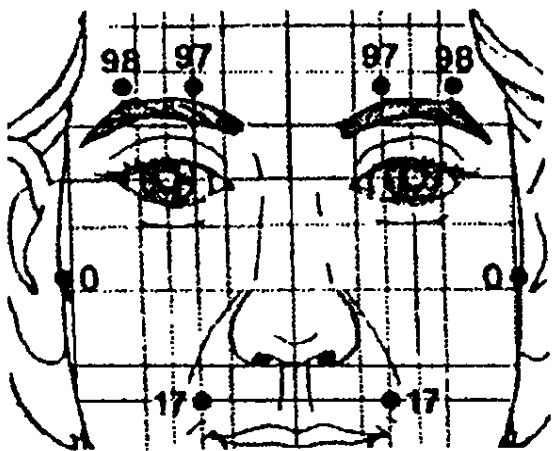


Рис. 254

Травма черепа

Точки воздействия: 87, 103, 127, 26, 124, 34, 0.

Массаж вышеуказанных точек (рис. 255) смягчает проявление симптомов, сопровождающих травмы головы, таких, как тошнота, боли, головокружения.

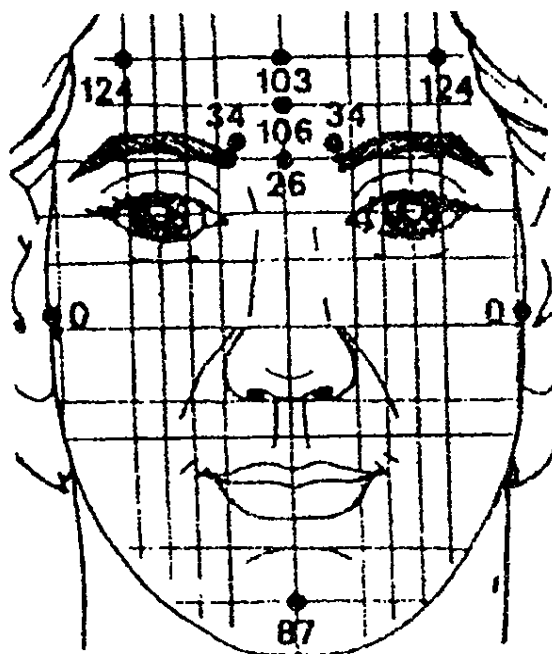


Рис. 255

Травмы спортивные

Точки воздействия: 19, 1, 45, 50, 43, 6, 103, 127, 0.

Стимуляция этих точек (рис. 256) укрепляет иммунную систему и тонизирует организм спортсменов, который подвергается чрезмерной физической нагрузке.

Массаж точек можно использовать и в случае обыкновенной усталости.

Лучше всего проводить этот сеанс утром.

Тревожное состояние, страх

Точки воздействия: 124, 34, 103, 106, 26, 8, 60, 0.

Массаж этих точек (рис. 257) оказывает успокаивающее и тонизирующее действие на нервную систему.

Воздействие на эти точки снимет напряжение перед ответственным делом и поможет расслабиться перед сном.

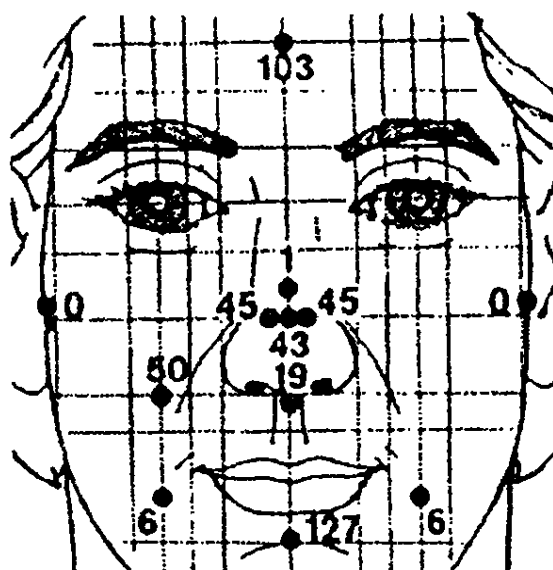


Рис. 256

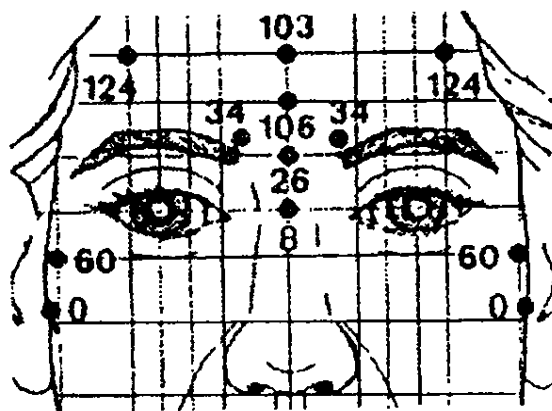


Рис. 257

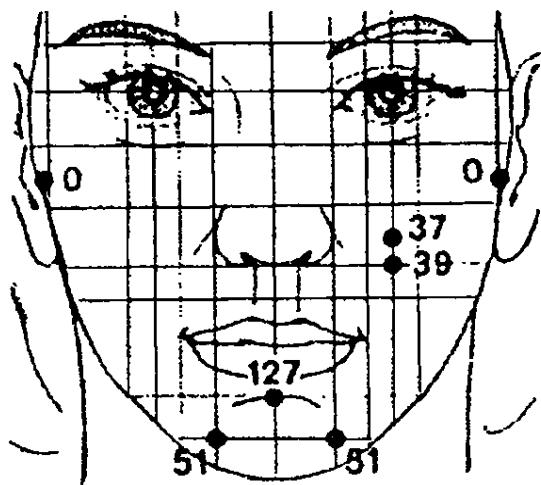


Рис. 258

Тяжесть в ногах

Точки воздействия: 37, 39, 127, 51, 0.

Тяжесть в ногах связана с малоподвижным образом жизни и ярко проявляется при нарушении функции печени или нарушении венозного кровообращения. Мас-

саж указанных точек (рис. 258) улучшит кровообра-

щение, уменьшит венозный застой. Точки лучше массировать в конце рабочего дня, чтобы снять усталость в мышцах ног.

Предстательная железа, болезни

Точки воздействия: 7, 113, 65, 73, 156, 87, 0. Дополнительные точки: 22, 37, 63, 0.

Заболевания предстательной железы встречаются довольно часто у мужчин старше пятидесяти лет (простатит, аденома). Проводите регулярную стимуляцию вышеуказанных точек. Короткую комбинацию точек можете использовать в течение дня, каждый раз, когда вам покажется это необходимым. Для устранения болезненного мочеиспускания добавьте точки 1, 26, 43, 200.

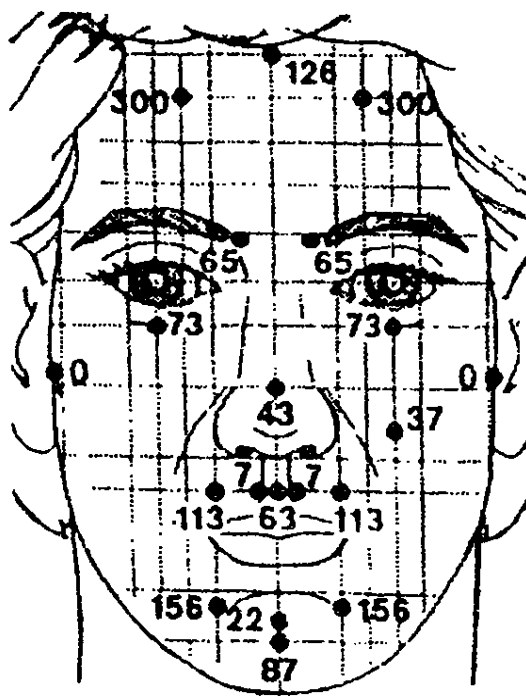


Рис. 259

Угри, комедоны

Точки воздействия: 37, 38, 39, 63, 124, 127, 0. Дополнительные точки: 60, 61, 3, 156, 143, 0.

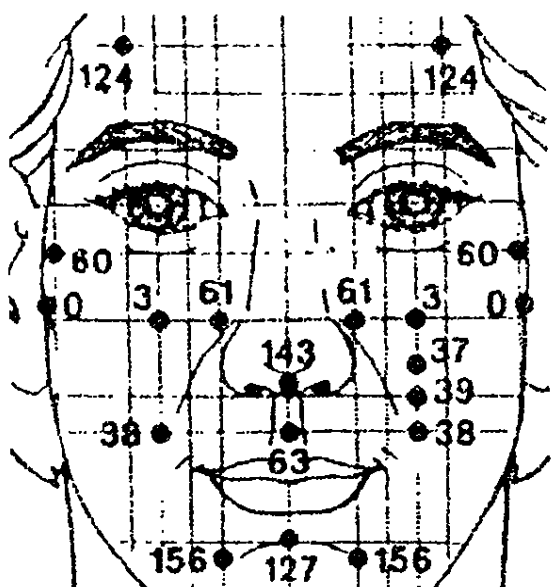


Рис. 260

Если вы страдаете от угревой сыпи, то прежде всего надо изменить режим питания. Обогащите свой рацион растительными волокнами (фрукты и овощи), уменьшите потребление мяса, колбас, сахара, жирных молочных продуктов.

Добавьте к стимуляции вышеуказанных точек массаж зоны носогубной складки (это маленький участок, соединяющий ноздрю и угол

рта), а также точки, расположенные на верхней губе.

Помните, что, массируя эти точки и зоны, вы заодно избавитесь от запоров, что благотворно скажется на состоянии кожи.

Удар тепловой, перегрев

Точки воздействия: 19, 26, 143, 85, 0.

Уснув летом на пляже, работая под солнцем без головного убора или проводя много времени в непроветриваемом помещении, человек рискует получить тепловой удар.

В этом случае пейте больше воды с лимонным соком или принимайте витамин С.

Указанные точки массировать для освежения в течение 10 мин.

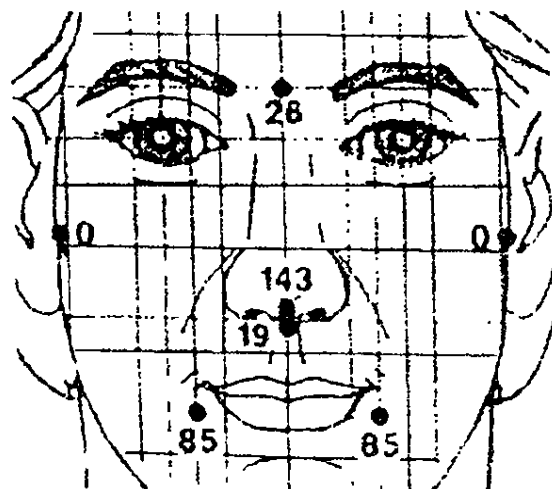


Рис. 261

Удар солнечный

Точки воздействия: 26, 103, 3, 85, 60, 87, 14, 15, 16, 0.

Долгое пребывание под солнцем опасно для здоровья (особенно детей). В то же время, вопреки предостережениям, солнечный удар частое явление, ведь достаточно солнца поярче, духоты, усталости и ослабления иммунной системы, связанного с обезвоживанием (поэтому пейте больше жидкости и не ешьте соленую пищу).

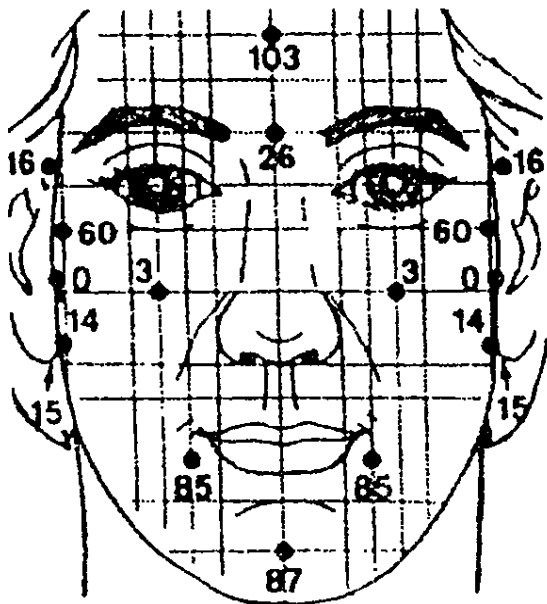


Рис. 262

Помните, что вышеуказанные точки нужно стимулировать долго, до полного исчезновения неприятных симптомов. Также еще накладывайте холодные компрессы на лоб, затылок и грудную клетку больного и давайте ему больше воды.

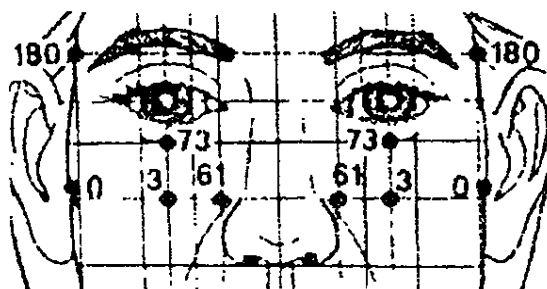


Рис. 263

Удушье

Точки воздействия: 108, 73, 61, 3, 0.

Массаж этих точек снимает блокаду солнечного сплетения, тем самым устраняя удушье.

Удушье при астме, бронхите, стенокардии

Точки воздействия: 26, 19, 3, 38, 87, 0 (рис. 264).

Массаж этих точек быстро устранит неприятное ощущение удушья, которое связано с астмой, астма-

тическим бронхитом, хроническим бронхитом курильщика. Стимуляцию точек можно использовать при спазмофилии, стенокардии. Стимулируйте в течение 5 мин, а при необходимости — дольше. Не забывайте лечить истинную причину удушья.

Приступ удушья

Точки воздействия: 19, 60, 14, 3, 85, 87, 0 (рис. 265).

Приступ удушья могут вызвать различные заболевания: астма, бронхит, эмфизема легких, стенокардия, спазмофилия. Стимуляция точек приводит к снятию приступа и улучшению самочувствия.

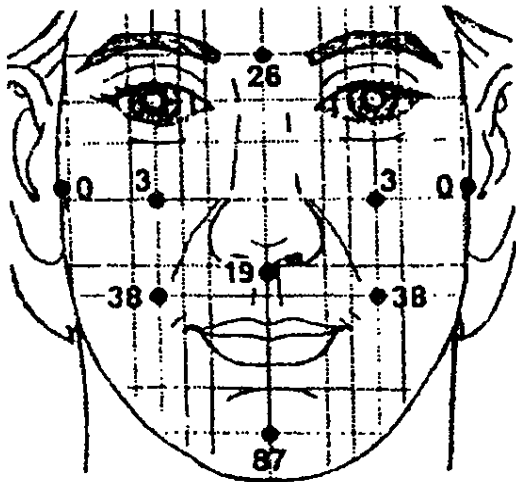


Рис. 264

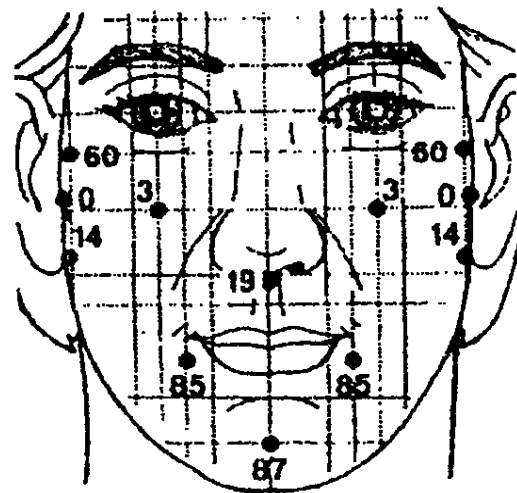


Рис. 265

Укачивание (в транспорте и на море)

Точки воздействия: 127, 19, 26, 103, 0. Более простой способ воздействия: 19 и расслабляющие точки — 124, 34, 26, 0 (рис. 266).

Морская болезнь

Точки воздействия при морской болезни: 63, 61, 26, 0 (рис. 266).

Укачивание в транспорте может вызвать холодный пот, тошноту, иногда рвоту, головокружение.

Дьен чам в этой ситуации окажет эффективную помощь. Вы можете стимулировать вышеуказанные точки до начала поездки, а также при первых признаках тошноты.

Укусы насекомых

Точки воздействия: 16, 17, 124, 34, 26, 3, 0 (рис. 267).

Стимуляция этих точек быстро снимет боль, ощущаемую после укуса насекомого.

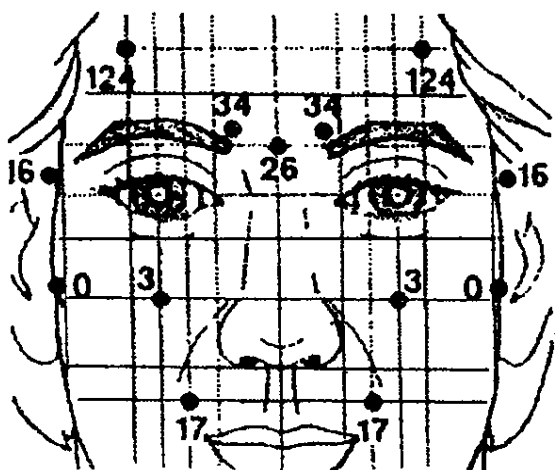


Рис. 267

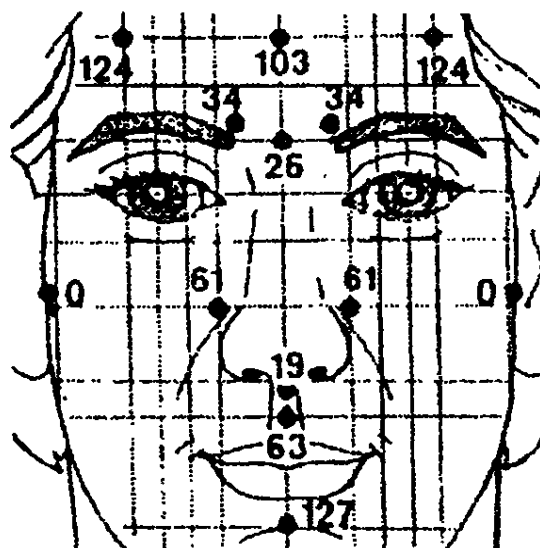


Рис. 266

Указанные точки стимулируйте до исчезновения болезненного ощущения.

Усталость

хроническая, астения

Точки воздействия: 50, 127, 19, 26, 103, 0. Другой способ: 1, 6, 17, 22, 43, 60, 124, 106, 0 (рис. 268).

Переутомление, недосыпание, нарушение питания, постоянные волнения, чрезмерная физическая нагрузка приводят к снижению энергии и развитию синдрома хронической усталости. В свою очередь это опасно, поскольку является причиной снижения иммунитета.

Астения часто встречается у людей, страдающих дефицитом кальция и магния в организме. Чтобы избежать заболевания, нужно восстановить уровень жизненной энергии.

Массаж точек позволит вам быстро прийти в тонус и забыть о хронической усталости.

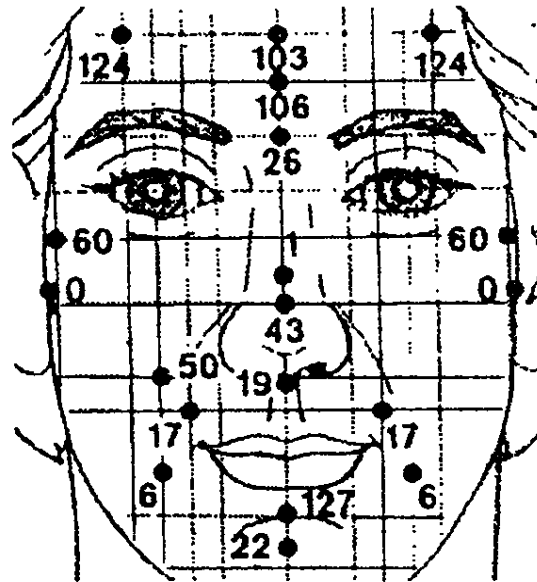


Рис. 268

Ушибы, вывихи, растяжения

Точки воздействия: 50, 461, 130, 127, 100, 97, 0.

Стимуляция точек избавит от боли и улучшит общее состояние при травмах.

Дополнительно на несколько минут на поврежденное место ставьте холодные примочки. Точка 100 связана с запястьем, а 97 и 127 — с лодыжками.

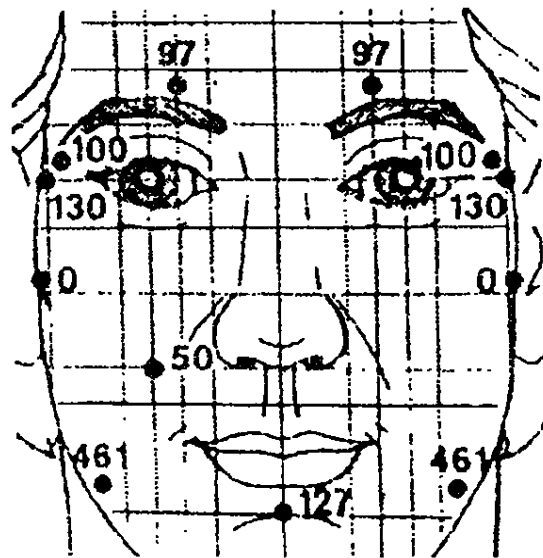


Рис. 269

Фригидность

Точки воздействия: 7, 1, 19, 45, 63, 156, 87, 43, 287, 124, 34, 60, 0.

Стимуляция вышеперечисленных точек окажет женщинам эффективную помощь при фригидности (уменьшении сексуального влечения у женщин). Кроме того, вы можете массировать точки, которые указаны в разделе «Контрацепция».

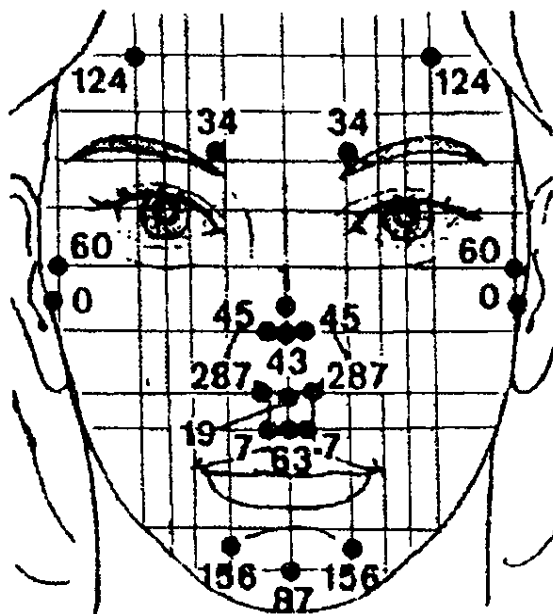


Рис. 270

Холестерин, повышенный

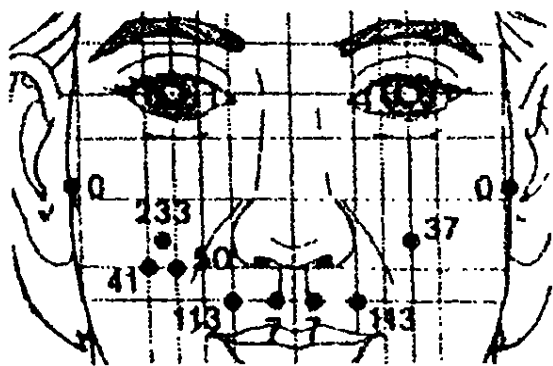


Рис. 271

Точки воздействия: 41, 50, 37, 113, 7, 233, 0.

Если у вас повышенный уровень холестерина, то необходимо исключить из питания продукты, содержащие холестерин, а также стимулировать точки 8, 15, 14.

Целлюлит

*Точки воздействия: 26, 3, 85, 87, 50, 37, 39, 74, 143, 0.
Дополнительные точки воздействия: 85, 87, 22, 0.*

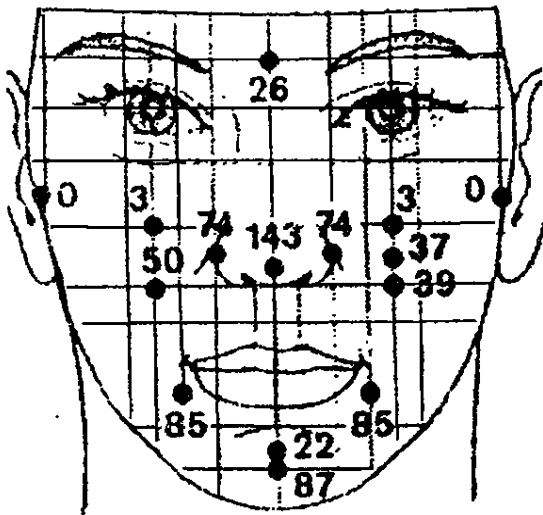


Рис. 272

Стимуляция этих точек предотвращает накопление жира и развитие целлюлита, столь распространенного у многих женщин.

Массаж точек проводится постоянно, чтобы долговременно поддерживать результат.

В определенных случаях желательно добавлять стимуляцию точек, связанных с.

половыми органами (см. раздел «Контрацепция»), щитовидной железой (точки 8, 4, 15), поджелудочной железой (точки 7, 119, 63) и иногда с сердцем (точки 3, 19).

Цистит

Точки воздействия: 61, 19, 87, 63, 50, 7, 17, 0 (рис. 273). Другой способ воздействия: 61, 63, 7, 113, 127, 51, 87, 73, 0 (рис. 274). Точки для скорой помощи: 22, 17, 156, 0 (рис. 275).

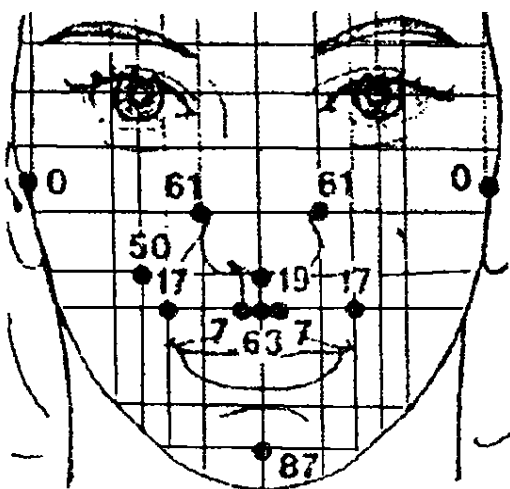


Рис. 273

Цистит – это воспаление мочевого пузыря, которое часто связано с кишечной палочкой. Он сопровождается частыми позывами к мочеиспусканию, которые проходят очень болезненно. Выберите первую или вторую последовательность точек в соответствии с вашими ощущениями и используйте ее до устранения беспокоящих вас призна-

ков. Пейте больше горячей воды с лимонным соком и лечите кишечную инфекцию. Глина и соли магния помогут вам вылечить цистит.

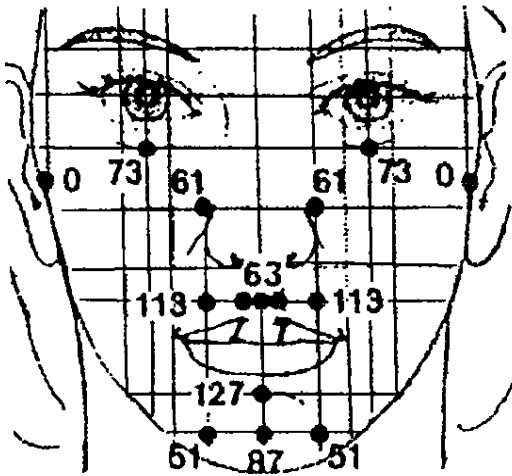


Рис. 274

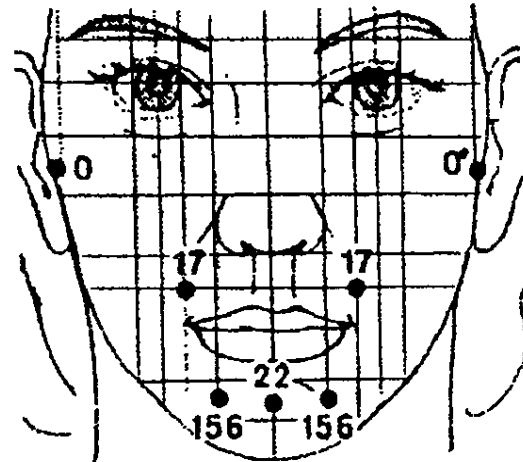


Рис. 275

Чакры

Точки воздействия: 365, 127, 19, 1, 8, 26, 103.

Рефлекторные точки, связанные с каждой из 7 чакр, располагаются между подбородком и серединой лба.

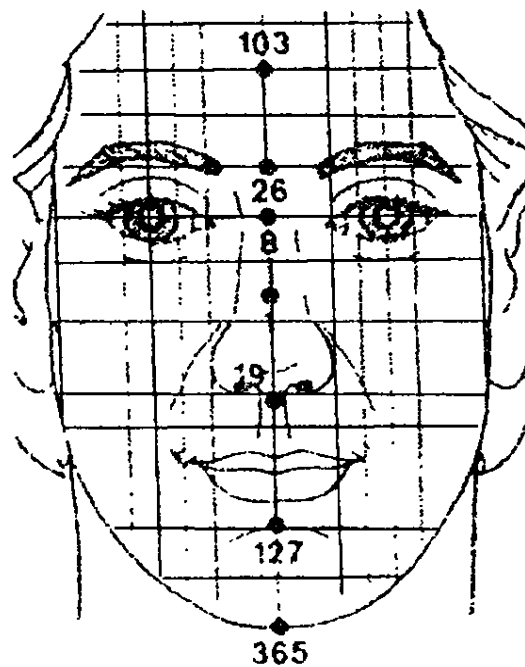


Рис. 276

- Первая чакра, или крестцовое сплетение: 365.
- Вторая чакра, или пупочное сплетение: 127.
- Третья чакра, или солнечное сплетение: 19.
- Четвертая чакра, или сердечное сплетение: 1.
- Пятая чакра, или сплетение на уровне горла: 8.
- Шестая чакра, или сплетение на уровне лба: 26.
- Седьмая чакра, или корона: 103.

Точка 103, связанная с «третьим глазом», стимулирует все остальные чакры, так как гипофиз стимулирует железы внутренней секреции.

Шум в ушах

Точки воздействия: 3, 14, 15, 16, 0.

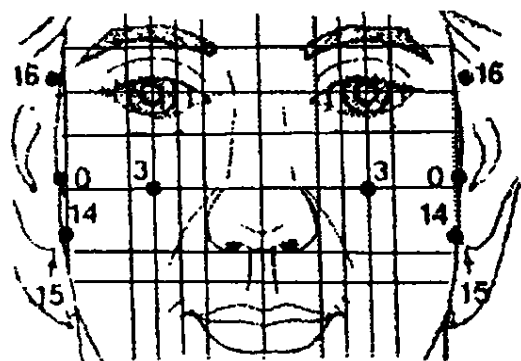


Рис. 278

Причин заболевания много, важно выяснить их до начала лечения. Самая распространенная причина возникновения шума в ушах — серная пробка. Ее легко удалить, промыв ухо.

Среди других причин, можно назвать воспаление слухового нерва, гипертония, атеросклероз, гепатит, заболевания почек, шейный остеохондроз и другие заболевания.

Массаж указанных точек поможет вам уменьшить интенсивность шума или полностью его прекратить.

Шок

Точки воздействия: 19, 26, 124, 34, 43, 0.

Стимуляцию этих точек применяют для того, чтобы человек пришел в сознание после несчастного случая или реактивного шока. Симптомами шока являются:

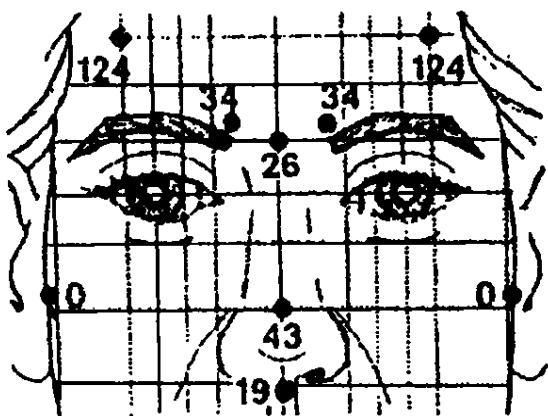


Рис. 278

бледность, слабый или частый пульс, учащенное дыхание, тревога.

Человек может испытывать жажду, тошноту. Если не начать действовать сразу же, то существует очень серьезная угроза потери сознания из-за низкого артериального давления.

Щитовидная железа, нарушение функций

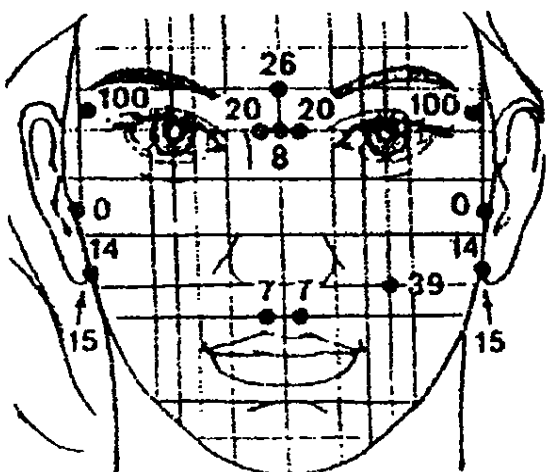


Рис. 279

Точки воздействия: 7, 8, 14, 39, 100, 0. Дополнительные точки воздействия: 14, 15, 26, 8, 20, 0.

Стимуляцию этих точек применяйте при увеличении щитовидной железы и при гипотиреозе. При гиперфункции щитовидки также стимулируйте эти точки.

При увеличении щитовидной железы энергично массируйте край челюсти и переносицу, точку 15 и тонизирующие точки. Повторяйте процедуру несколько раз в день.

Экзема

Точки воздействия: 61, 50, 41, 7, 17, 87, 3, 60, 0. Вторая комбинация: 61, 37, 39, 63, 50, 41, 51, 0. Третья комбинация: 61, 41, 50, 61, 124, 26, 0.

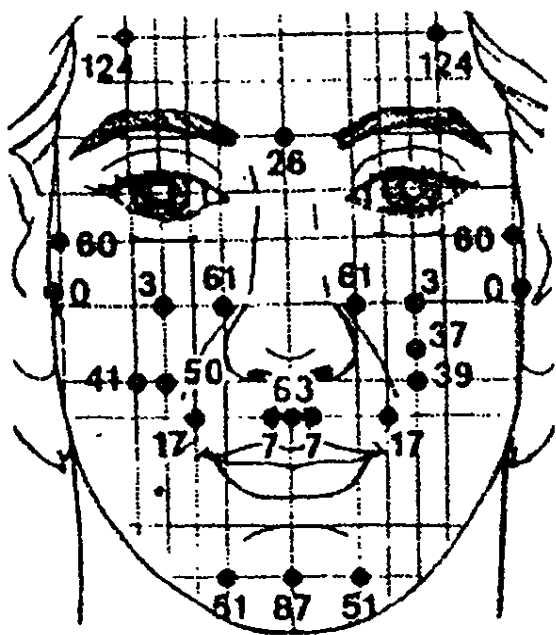


Рис. 280

При экземе можно воспользоваться любой из приведенных комбинаций точек воздействия. Попробуйте и посмотрите, какая из них больше подойдет к вашему случаю заболевания.

Можно применять эти комбинации точек, чередуя их. В период кризиса стимулируйте точки несколько раз в день до наступления улучшения.

Эмфизема легких

Точки воздействия: 19, 60, 3, 38, 73, 61, 0.

Эта болезнь начинается с хронического бронхита, основной причиной которого является курение. Вышеуказанные точки необходимо стимулировать ежедневно.

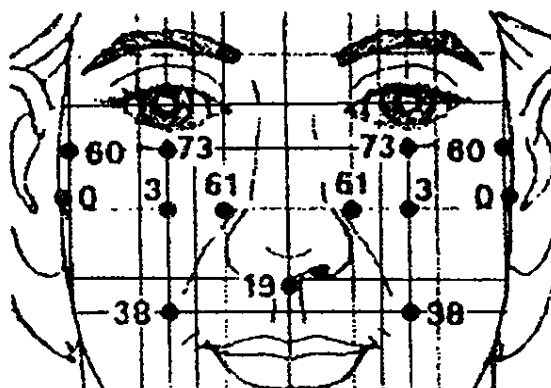


Рис. 281

Эпилепсия

Точки воздействия: 19, 26, 50, 63, 103, 0 (рис. 282).

Эти точки нужно стимулировать ежедневно, тогда приступы станут реже и короче.

Эпилептический припадок

Точки воздействия: 19, 127, 0 (рис. 283).

Начните интенсивно массировать точку 19. Если этого недостаточно, добавьте массаж точек 127 и 0.

Во время приступа эпилепсии необходимо энергично, но не очень сильно поглаживать уши больному.

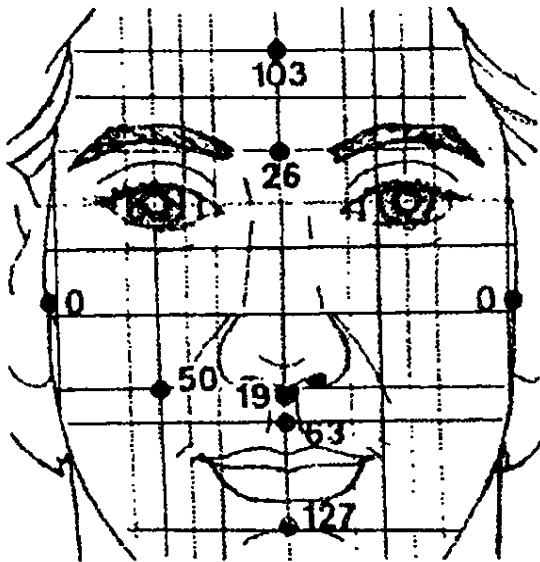


Рис. 282

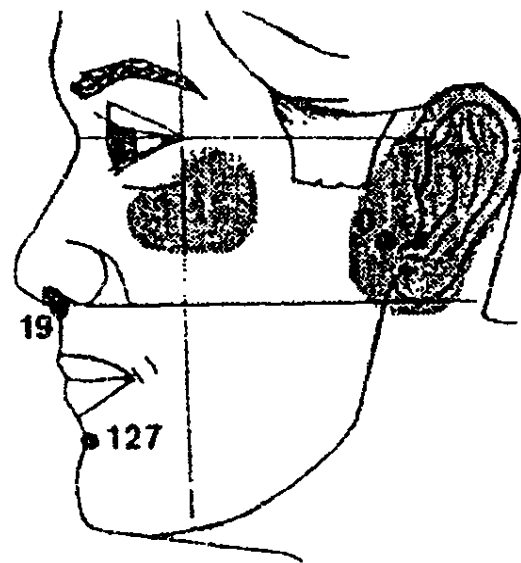


Рис. 283

Эякуляция (преждевременная)

Точки воздействия: 19, 63, 300, 0. См. также разделы «Импотенция» и «Сексуальность».

Эти точки повышают сексуальную энергию, позволяющую бороться со всеми половыми болезнями, в том числе и с импотенцией. Сюда можно добавить точки, повышающие сексуальность.

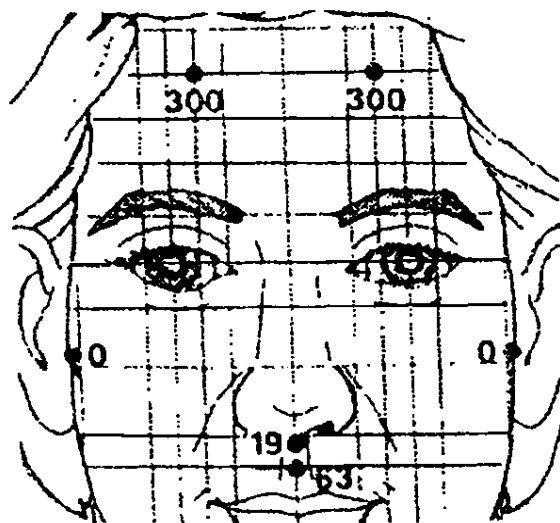


Рис. 284

Язва желудка

Точки воздействия: 61, 64, 74, 39, 34, 17, 0. См. также разделы «Гастрит», «Гастрит с пониженной кислотностью».

Язвенная болезнь, как правило, проявляется острой болью в желудке после приема пищи.

Боль может сопровождаться тошнотой и рвотой, а иногда даже крайне опасным желудочным кровотечением. Для ускорения заживления язвы желудка массируйте вышеуказанные точки.

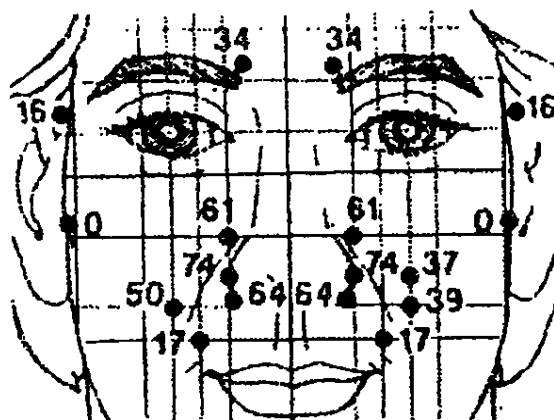


Рис. 285

Язвы в ротовой полости

Точки воздействия: 8, 14, 15, 0 (рис. 286).

Стимулируйте указанные точки при язвах и эрозиях слизистой ротовой полости. Добавьте к этой процедуре полоскание рта раствором хлорида магния (разбавленная минеральная вода).

Стимулировать указанные точки необходимо до еды.

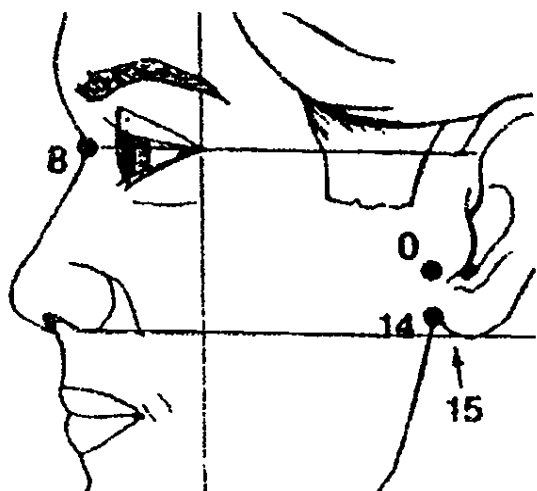


Рис. 286

Яичники

Точки воздействия: 7, 22, 37, 63, 87, 113, 65, 73, 156, 0. Другая комбинация точек: 34, 7, 113, 65, 73, 287, 0 (рис. 287).

См. также раздел «Киста яичника».

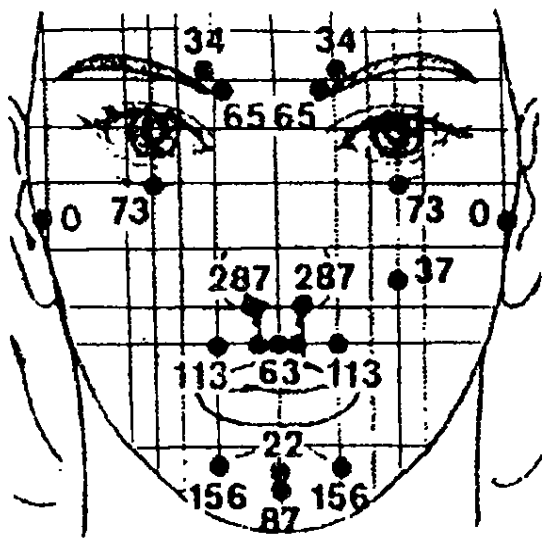


Рис. 287

Массаж этих точек поможет вам в лечении многочисленных заболеваний яичников: киста, нарушение функции или воспаление. В совокупности эти точки оказывают регулирующее действие на эндокринную систему. Киста часто исчезает спонтанно после нескольких месяцев лечения.

Яички

Точки воздействия: 7, 113, 65, 73, 287, 0. См. также разделы «Импотенция», «Сексуальность».

Указанные точки можно стимулировать во всех случаях, касающихся болезни яичек: воспаление, недостаток гормонов, бесплодие, импотенция.

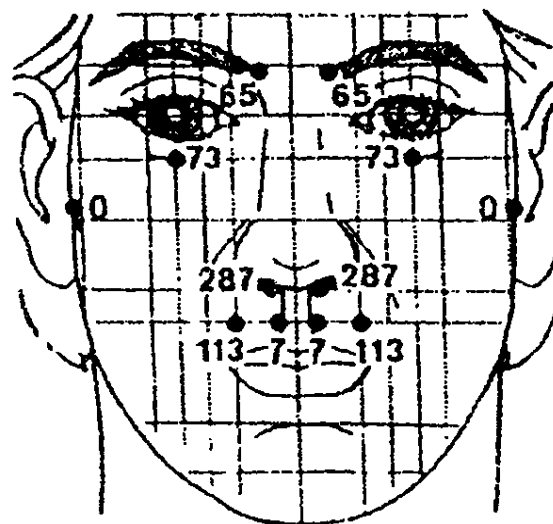


Рис. 288

Заключение.

Советы Нуана Ле Куана

Вы познакомились с основами дьен чам и теперь без труда сумеете помочь себе и своим близким в самых разных жизненных ситуациях. Но прежде чем попрощаться с вами, я бы хотел обратить ваше внимание на некоторые важные моменты.

Здоровье основано на свободной циркуляции энергии в организме. При нарушении энергообмена, в случае блокирования каналов, возникают заболевания. Переутомление, как нервное, так и физическое, понижает уровень энергии, нарушает ее обмен. Это ведет к нарушению функций органов и, как следствие, к развитию различных недугов, от банальной простуды до ишиалгии и остеохондроза. В общем, картина возникновения заболевания выглядит приблизительно так: ослабление энергии – нарушение деятельности органов – болезнь. Однако достаточно восстановить циркуляцию энергии, повысить ее уровень – и организм начнет бороться с недугом самостоятельно, без вмешательства извне. Если ваш энергетический обмен в порядке, то никакая хворь к вам не пристанет.

Во Франции, как и в других западных странах, пациенты в случае заболевания, как правило, сначала обращаются к врачу, а затем начинают принимать прописанные им лекарства. Обычно врачи советуют не заниматься самолечением и не пытаться устранять самим болевой синдром, так как это может затруднить постановку диагноза. В чем-то они правы: любая боль, где бы она ни возникла, – тревожный сигнал о неполадках в организме. Но перерастет эта боль в настоящую болезнь или нет, зависит только от вас. Как правило, врачу требуется несколько дней для установления верного диагноза. Но болезнь не ждет. Очень важно остановить ее в самом начале, не дать ей даже ма-

лейшего шанса перерасти в тяжелую или хроническую форму. Поскольку традиционное медикаментозное лечение (антибиотики, гормональные и противовоспалительные средства) назначается не с самого начала заболевания, то лечение иногда затягивается на долгие месяцы и даже годы. Часто доходит до необходимости хирургического вмешательства.

Можно ли обойтись без подобных последствий? Разумеется, да. Основная цель дьен чам заключается именно в том, чтобы помочь каждому из вас научиться предупреждать и останавливать развитие заболевания. Ликвидируя боль при помощи дьен чам в первые же минуты ее возникновения, вы имеете шанс не дать развиться болезни. Причем вьетнамский массаж не осложнит работу врача по постановке диагноза и назначению лекарств (если таковые вам вообще понадобятся). При лечении методом дьен чам вы быстро снимите неприятные симптомы (боль, усталость, озноб, жар, сухость во рту, зуд), добьетесь быстрого улучшения самочувствия и значительно сократите период выздоровления.

Существуют и другие пути избавления от недугов, такие, как акупунктура, шиатцу-терапия, магнитотерапия, хромотерапия, остеопатия, гомеопатия, рефлексотерапия конечностей, фиототерапия, натуропатия и т. д. Однако в этом случае вам потребуется множество сеансов, и проводиться они будут в течение длительного времени. Иначе положительных результатов не достичь. Ко всему прочему, подобные сеансы может проводить только высококвалифицированный врач, а услуги такого специалиста обходятся не дешево. Превосходство метода дьен чам заключается в том, что он доступен каждому, и его можно применить в отноше-

нии любых болезней. Дьен чам дешев, не требует постоянного посещения специалиста, применим в любом месте и в любое время, чрезвычайно эффективен и, главное, приносит быстрое и надежное избавление от любой боли. Несколько «уколов» карандашом, несколько движений пальцами — и вы вновь здоровы! Задумайтесь над этим, ведь выбирать вам!

Почему важно пресекать простуду в самом начале?

На первый взгляд обычная простуда — это не причина для сильного беспокойства. Она пройдет через одну-две недели без всякого лечения. То же самое касается сезонной или пищевой аллергии. Увы, при любом заболевании, даже самом простом, могут возникнуть серьезные осложнения. Так, обычный насморк может незаметно перерасти в гайморит и даже синусит. Однако помочь своему организму восстановить энергетический баланс и тем самым значительно ускорить выздоровление вам поможет дьен чам. В детстве и даже в зрелом возрасте я легко простужался, и это нередко приводило к развитию приступов астмы. И что же? Теперь при первых симптомах простуды я сразу же начинаю стимулировать рефлекторные точки на лице, и простуды как не бывало! Вот уже более 10 лет у меня нет приступов астмы! Сумеете избежать ненужных осложнений и вы!

Соблюдайте правила при самолечении

Вы должны уяснить следующие принципы:

- боль можно устранить с помощью дьен чам, без использования лекарственных средств, имеющих побочные эффекты;

- болезнь можно притормозить на начальной стадии и, таким образом, избежать осложнений в дальнейшем;
- улучшив циркуляцию энергии в организме, можно восстановить здоровье, не прибегая к использованию химических препаратов;
- вы можете сами выбрать необходимую для себя терапию; конечно, в случае серьезного заболевания вам не помешает проконсультироваться с врачом.

С другой стороны, если традиционное медикаментозное лечение не дает желаемого результата, почему бы вам не попробовать другие, естественные, проверенные временем методы, среди которых дьен чам занимает не последнее место. Причем очень важно, что вы при этом ничем не рискуете!

Как освоить дьен чам

Прислушайтесь к простому совету, и вы поймете, что изучение массажа дьен чам не потребует от вас практически никаких усилий. Не обязательно заучивать все рефлекторные точки, это просто ни к чему. Их описание вы всегда найдете в этой книге. Более того, достаточно знать рефлекторные зоны лица, и, соблюдая меру, вы сможете пользоваться методом дьен чам с той же легкостью, с какой пользуетесь зубной щеткой.

Сначала, поглаживая карандашом рефлекторные зоны лица, вы выявите болезненную точку. А уж затем проведете сеанс массажа этой точки и окружающей ее зоны. Не сомневаюсь, что вы почувствуете быстрое улучшение. Например, при боли в локте (от этой боли трудно избавиться с помощью другой терапии) достаточно поглаживать полукружья бровей, с силой нажимая на болезненную точку на вершине брови. Боль

в локте наверняка пройдет. Аналогичным образом, стимулируя переносицу и область между бровей, можно разблокировать шейные позвонки. Достаточно знать рефлекторные связи между зонами на лице и частями тела, и вы всегда сможете оказать себе и своим близким первую врачебную помощь,

Немедленные результаты

Что касается результатов массажа дьен чам, то они проявляются сразу, уже во время первого сеанса. Если сеанс не принес никаких результатов, то это может быть связано с тремя причинами:

- вы неточно или ошибочно определили местонахождение точек;
- вы воздействовали на точки, не имеющие отношения к вашей болезни;
- вы плохо проводили стимуляцию точек: либо слишком недолго, либо недостаточно энергично, либо слишком легко, поверхностно.

Практика – путь к совершенству

Практикуйтесь как можно чаще, и вы достигнете отличных результатов, вы будете чувствовать себя уверенно в любой жизненной ситуации. Для овладения навыками дьен чам вам необходимо сначала перед зеркалом изучить рефлекторные точки на своем лице, а затем перейти к изучению точек воздействия на лицах тех людей, которым вы будете проводить массаж. Вы можете также проводить массаж дьен чам и вашим животным!

Когда я стимулирую свое лицо или практикуюсь на родственниках, наша собака никогда не упустит шанса попросить и ей провести эту процедуру. Она с яв-

ным удовольствием подставляет свою морду, которую я массирую пальцами, ручкой или специальными профессиональными инструментами.

Совершенно очевидно, что лицевая рефлексотерапия доставляет моей любимице большое удовольствие. Для вас же работа с животными — это еще один шаг к овладению мастерством дьен чам.

Берегите нервную систему

Когда говорят о циркуляции энергии в организме, то подразумевают китайскую медицину, энергию инь и ян, систему меридианов (каналов), по которым течет энергия. Разумеется, китайская медицина (особенно акупунктура и фитотерапия) очень эффективна при лечении многих болезней. Существует множество естественных способов для поддержания энергии инь и ян. Однако китайская медицина — чрезвычайно сложная наука, требующая большого опыта и знаний. Для ее изучения необходимы годы труда и практических занятий. Так, например, акупунктуру врачи изучают в течение трех лет, и даже этого срока часто бывает недостаточно. Замечу, что эффективное воздействие массажа дьен чам на организм зависит от энергии совсем другой системы, причем той, которая всем известна, — речь идет о нервной системе и подаваемых ею нервных импульсах, проходящих через все органы и связывающих их в единое целое.

Если говорить о нервной системе, то большинство людей предпочитают воздействовать на нее с помощью релаксации, медитации, позитивных мыслей, визуализации, концентрации, молитв. Все эти методы основаны на расслаблении нервной системы. Расслабление позволяет нормализовать движение энергии нервных импульсов, идущих к больному органу.

Таким образом можно уменьшить боль, состояние тревоги, понизить давление, а иногда остановить кровотечение или избавиться от опухоли! Что ж, дьен чам не менее прост, чем все эти системы релаксации, причем этот массаж позволяет добиться почти мгновенного расслабления, более того, он является прекрасным подспорьем для выработки позитивного взгляда на возможность излечения от любой болезни и решения любых жизненных проблем вообще.

Моя работа с многочисленными пациентами показала: расслабление нервной системы – это первый шаг к выздоровлению. Очень важно, что уже непосредственно во время массажа точек пациенты испытывают целебное действие дьен чам. Это укрепляет их веру в себя, они сразу начинают мыслить позитивно, начинают верить в скорое выздоровление.

Во время сеанса мои пациенты признаются, что сразу начинают чувствовать себя хорошо, ощущать расслабление во всем теле, чувствовать, как тепло опускается вниз по позвоночнику к ногам. Иногда пациенты во время массажа отмечают, что у них появляется чувство бодрости, прилива сил, а иногда они заявляют: «Я хочу заснуть, отдохнуть».

Не бойтесь ошибок!

Я сознаю, что во время массажа не всегда удастся сразу определить больной орган, связанный с чувствительными точками.

Однако часто вполне достаточно добиться расслабления нервной системы, направив затем нервный импульс к тонизирующим точкам, чтобы начался процесс выздоровления. Организм сам перераспределяет энергию в направлении больного органа. Именно это его свойство позволяет утверждать: ошибки в применении дьен чам практически исключены!

Дьен чам доступен всем!

Итак, любой человек любого возраста может изучить, а затем успешно применять дьен чам в любой жизненной ситуации. Обучить этому простому способу лечения можно даже детей, что поможет вам лишний раз не пичкать их не всегда нужными таблетками и микстурами. Например, недавно я вылечил от простуды свою двухлетнюю дочь. При первых же признаках заболевания я начал массировать ей точки на лице карандашом. К моему удивлению, дочка не сопротивлялась, ей процедура даже понравилась. Можно сказать, еще одним сторонником метода дьен чам стало больше!

Однако не пренебрегайте и другими возможностями, позволяющими укрепить здоровье. К ним относятся и здоровое питание, и правильное дыхание, и здоровый образ жизни, и максимально возможное исключение из своей жизни электромагнитного влияния, оказывающего негативное действие на организм (например с помощью фэншуй). Живите в гармонии с природой и собственным Я. Вот основа вашего здоровья и долголетия.

Мне же ничего не остается, как пожелать вам прекрасных результатов.

Обращение к читателям

Вы уже изучили основы этого метода и, возможно, сделали первые шаги на пути к здоровью. Это очень хорошо. Но, внимание, не увлекайтесь! Даже если результаты, достигнутые благодаря методике дьен чам, существенны, не делайте из нее универсальное средство! Традиционной медицинской помощи никто не отменял. Не отменяет ее и знание массажа дьен чам. Так что, если вы подозреваете, что у вашего ребенка приступ аппендицита, то все же сначала вызовите вра-

ча, который поставит точный диагноз. Если кому-то требуется оказать неотложную помощь, то сначала обратитесь к врачу, а потом уже начинайте применять дьен чам. Как и в любой медицинской практике, при применении метода дьен чам на первом месте должны стоять забота и милосердие о больном.

Основа жизни – движение энергии

Свободная циркуляция энергии – это источник жизни, ее застой – причина болезни. Дьен чам – эффективный способ для восстановления энергообмена в организме человека, Движение – это жизнь, все в природе подчинено этому величайшему закону. Мы черпаем наши силы для созидания от земли, солнца и воды, которые сами находятся в постоянном движении. Благодаря их усилиям мы растем, мужаем и плодимся.

Что касается замедления циркуляции энергии, то это означает болезнь, тревожный сигнал, посылаемый нам природой, чтобы уведомить о неполадках или нарушении функций в организме.

В природе нет ничего неподвижного, наше здоровье зависит от интенсивности внутренней жизненной энергии, эффективности ее расходования. Дьен чам позволяет поддерживать весь организм в движении и сохранять для каждой из его частей свой собственный ритм.

Станьте нашими последователями!

Я думаю, что через короткое время вы, как и я, как и тысячи моих последователей во всем мире, станете энтузиастами дьен чам. Мало-помалу вы будете делать в нем все большие успехи. Авторы этой книги желают вам все более и более совершенствоваться в «науке энергии», которую человечество применяет уже не одну

тысячу лет для обретения идеального здоровья и долголетия.

Мы желаем вам укреплять и сохранять ваше здоровье. Научившись применять ежедневно рефлексорный массаж дьен чам, вы избавитесь от боли и сможете выявлять зарождающуюся дисгармонию в организме на самых ранних этапах болезни. А это — основная цель любой терапии, не правда ли?

С о д е р ж а н и е

Мое знакомство с дьен чам	3
Введение. Что может дьен чам?	6
Область применения дьен чам	7
Что означает дьен чам	8

Часть 1

Первое знакомство с дьен чам

Возникновение дьен чам	10
Открытие профессора Буи Кок Шу	10
И-цзин и принцип аналогии	10
Лицевая терапия и буддизм	11
Астма и судьба Нуана Ле Куана	12
Первые шаги. Иглоукалывание или массаж?	13
Основы теории	15
Лицевая терапия и дьен чам	15
Акупунктура и лицевая терапия	15
Рефлексология и лицевая терапия	15
Основные принципы дьен чам	15
Лицо — зеркало тела	18
Дьен чам. Просто и эффективно	18
Впечатляющие результаты	19
Техника на все случаи жизни	20
Помощь при серьезных патологиях	20
Диагностика заболеваний и дьен чам	21
Борьба с будущими болезнями	21
Проблемы застоя энергии	21
Пример. Боль в спине	22
Ритм и длительность сеансов	23
Основы массажа	25
Инструменты	25
Техника массажа	25
Порядок проведения массажа	26
Правила массажа лица	27
Оздоровительные виды массажа	28
Утренний массаж	28
Выбор рефлекторных точек для массажа	30
План массажа	30

Признаки изменения состояния здоровья	32
Массаж основных точек	34
Порядок стимуляции точек	35
Типовые сеансы дьен чам	39
Расслабляющий массаж	39
Тонизирующий массаж	41

Часть 2

Точки воздействия дьен чам

Лицевые диаграммы	44
Проекция частей тела на лице	44
Проекция внутренних органов на лице	46
Проекция конечностей на лице человека	47
Связь точек с внутренними органами	49
Точка 0	49
Точка 1	51
Точка 3	52
Точка 6	53
Точка 7	54
Точка 8	55
Точка 14	56
Точка 15	57
Точка 16	58
Точка 17	59
Точка 19	60
Точка 20	61
Точка 22	62
Точка 26	63
Точка 34	64
Точка 37	65
Точка 38	66
Точка 39	67
Точка 41	68
Точка 43	69
Точка 45	70
Точка 50	71
Точка 51 (парная)	72

Точка 60.....	74
Точка 61.....	75
Точка 63.....	76
Точка 64.....	77
Точка 65.....	78
Точка 73.....	79
Точка 74.....	80
Точка 85.....	81
Точка 87.....	82
Точка 97.....	83
Точка 98.....	84
Точка 100.....	85
Точка 103.....	86
Точка 106.....	87
Точка 113.....	88
Точка 124.....	89
Точка 126.....	89
Точка 127.....	90
Точка 130.....	91
Точка 143.....	92
Точка 156.....	93
Точка 180.....	94
Точки 177, 185, 191, 195.....	95
Точка 197.....	95
Точка 233.....	96
Точка 287.....	97
Точка 300.....	98
Точка 342.....	99
Точка 365.....	99
Точка 461.....	100
Точка 560.....	101
Напутствие Ле Куана.....	102

Часть 3

Практика массажа дьен чам

Предупреждение и лечение заболеваний.....	104
Алкоголизм. Лечение.....	105

Алкогольное опьянение, вытрезвление	105
Алкоголь, уменьшение токсического действия.....	106
Алкоголь, уменьшение запаха перегара	106
Аллергический насморк (сенная лихорадка).....	107
Аллергия дыхательных путей	107
Аллергия пищевая	108
Ангина, боль в горле	108
Анемия	109
Артрит, общее лечение	109
Артроз, общее лечение	110
Артроз плечелопаточный.....	111
Артроз суставной	111
Артроз суставов кистей и рук	112
Артроз тазобедренного сустава	112
Аритмия сердца	112
Астения	113
Астма.....	113
Астматический приступ	114
Бели, регуляция гормональной системы	115
Бессонница	115
Болезнь Паркинсона	116
Боль в животе (колики)	116
Боль в животе (спазмы)	117
Боль в животе (с поносом)	117
Боль в копчике	117
Боль в мышцах шеи	118
Боль в пояснице	118
Боль различного происхождения.....	119
Боль, стреляющая и колющая	119
Бородавки, сведение	120
Бронхит	120
Вагинит, вагинизм	121
Воспаление влагалища	121
Гастрит	122
Гастрит с повышенной кислотностью.....	122
Гастроэнтерит	123
Геморрой	123
Гепатит вирусный	124

Герпес	125
Гиперактивность детская	125
Нервный ребенок	126
Гипертонический криз (упрощенный метод)	126
Гипертония артериальная	127
Гипогликемия	127
Гипотония артериальная	128
Глаза, болезни и проблемы со зрением	129
Глаза, внутриглазное давление	130
Глаза, усталость, боль, жжение	130
Глухота, восстановление слуха	131
Головокружения (потеря ориентации)	131
Головная боль	131
Головная боль (слева или справа)	132
Головная боль в области темени	133
Головная боль в виске	133
Головная боль, связанная с несварением желудка	134
Головной мозг (память, внимание, настроение)	134
Улучшение психического состояния	135
Грипп	135
Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы	136
Дезинтоксикация, очищение	137
Депрессия нервная	137
Десны (воспаление)	138
Диабет	139
Диарея (понос)	139
Диурез, мочегонный эффект	141
Дрожание (тремор)	141
Желчный пузырь	141
Жизненная энергия, повышение	142
Жизненная энергия, снижение	143
Жизненная энергия, стимуляция	143
Заложенность носа	143
Запор	144
Застенчивость, страх	145
Затруднения при разговоре	145
Зачатие и трудная беременность	146
Зоб, базедова болезнь	146

Зубные заболевания (кариес, зубная боль)	147
Зуд (при укусах насекомых)	148
Зуд (при кожных заболеваниях)	148
Зябкость	148
Икота, устранение	149
Иммунитет, повышение	149
Импотенция	151
Ишиалгия	151
Камни желчного пузыря, выведение	152
Камни в почках, предупреждение и выведение	153
Кашель, ночные приступы	154
Кашель, разжижение мокроты	154
Киста яичника	154
Кисть, лечение травм и ожогов	155
Кишечная палочка (предотвращение развития инфекции)	155
Кишечник (солитер, болезни кишечника)	156
Климактерические приливы	157
Кожные болезни	157
Колени, болезни и травмы	157
Конъюнктивит	158
Контрацепция	158
Метод контрацепции	159
Кормление грудью	160
Кошмары ночные	160
Кровообращение (варикоз)	161
Кровотечения (маточные и др.)	161
Кровотечение из носа	162
Лекарственная зависимость	162
Легкие	163
Лимфатические узлы, лимфоденит	164
Лихорадочное состояние, жар	164
Люмбаго	164
Малярия	165
Мастопатия	166
Матка, лечение болезней	166
Матка, выпадение	166
Матка, фиброма	167

Медикаментозный шок	168
Менопауза	168
Менструации обильные	169
Менструации болезненные	169
Менструации нерегулярные	170
Меньера, болезнь (головокружения)	170
Метеоризм	171
Мигрень	171
Мозговое кровообращение, нарушения	172
Мозговое кровообращение, улучшение памяти	173
Молочные железы, заболевания	173
Морщины, разглаживание	174
Мочевой пузырь, лечение	174
Мочевой пузырь, опущение	175
Неврозы, возбудимость	175
Невралгия	176
Недержание мочи	176
Недержание мочи ночное (энурез)	177
Недостаточное слюноотделение	178
Нервное переутомление	178
Несварение желудка	179
Никотиновая зависимость	179
Обморожение	179
Обморок	180
Одышка	181
Ожирение	181
Ожоги	182
Онемение затылка	182
Опоясывающий лишай	183
ОРЗ (кашель, потеря голоса, боль в горле)	183
Осиплость голоса	184
Остеопороз	184
Отит	185
Пальцы ног (травмы)	185
Пальцы (нарывы, панариции)	186
Паралич	187
Паралич лица	188
Парестезия (потеря чувствительности)	188

Периартрит плечелопаточный	189
Переохлаждение	189
Переутомление	190
Печень, восстановление функций и очищение	190
Пневмония	191
Позвоночник, профилактика болей	191
Потеря голоса	192
Потоотделение чрезмерное	192
Почки, лечение заболеваний	193
Простуда	194
Противовоспалительные точки	195
Прямая кишка (зуд, трещины)	195
Псориаз	196
Расслабление, снятие энергетической блокады	197
Растяжения, вывихи	197
Рвота	198
Реанимация	198
Роды	199
Сексуальность, нарушения	199
Сердечная мышца, заболевания	200
Синусит	200
Слух, нарушения	201
Солнечное сплетение, боли	201
Сонливость	202
Сонливость после еды	202
Спина, болезни и боль	202
Срыгивание у младенцев, стимулирование	203
Стенокардия	203
Стресс	204
Судороги, спазмы	205
Судороги мышц	205
Сухость влагалища	205
Тахикардия	206
Тетания	206
Тошнота	207
Травма локтевого сустава	208
Травма черепа	208
Травмы спортивные	208

Тревожное состояние, страх	209
Тяжесть в ногах	209
Предстательная железа, болезни	210
Угри, камедоны	210
Удар тепловой, перегрев	211
Удар солнечный	212
Удушье	212
Удушье при астме, бронхите, стенокардии	212
Укачивание (в транспорте и на море)	213
Укусы насекомых	214
Усталость хроническая, астения	214
Ушибы, вывихи, растяжения	215
Фригидность	215
Холестерин, повышенный	216
Целлюлит	216
Цистит	217
Чакры	218
Шум в ушах	219
Шок	219
Щитовидная железа, нарушение функций	220
Экзема	220
Эмфизема легких	221
Эпилепсия	221
Эпилептический припадок	221
Эякуляция (преждевременная)	222
Язва желудка	223
Язвы в ротовой полости	223
Яичники	223
Яички	224
Заключение. Советы Нуана Ле Куана	225