

Оглавление

УНИКАЛЬНЫЕ ВЕТВИ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ 11

*Ладонь-стопа
и сигналы из глубины организма* 13

Глава 1. ЗАКОН ПОДОБИЯ 17

**Энергетические центры на руке, стопе
и ушной раковине** 19

Массаж человечков на руках 21

Проводящая система ладони и стопы 23

Зачем работать с бель-меридианами 27

Активные точки на ладонях и стопах 29

Как воздействовать на активные точки 32

Массаж 33

<i>Способы пролонгированного воздействия</i>	35
<i>Термотерапия</i>	36
Многоуровневые системы подобия	38
Традиционная система	39
<i>Время активности зон подобия</i>	43
Система насекомого	44
Мини-система подобия	48
<i>Сфера влияния областей подобия</i>	50
Глава 2.	
САМОДИАГНОСТИКА	
ПО ВНЕШНЕМУ ВИДУ	54
<i>Диагностика по эмоциональному состоянию</i>	55
Кожа — зеркало здоровья	56
<i>Натоптыши на стопе мешают</i>	
<i>су-джок!</i>	57
<i>Ладони</i>	60
<i>Лицо. Зеркало здоровья</i>	63
<i>Язык. Зеркало вкуса и гигиенических</i>	
<i>привычек</i>	69
<i>Волосы. Зеркало возраста</i>	74
<i>Энергетический баланс отражений</i>	74
Глава 3.	
БОЛЕЗНИ ДЫХАНИЯ.	
В ЧЕМ СИЛА СУ-ДЖОК	76
Аллергия и бронхи	77

<i>Зона подобия позвоночника</i> <i>при заболеваниях легких</i>	84
<i>Противокашлевые точки</i>	89
Насморк и боль в горле	90
<i>Лихорадка при простуде</i>	92
<i>Повышение иммунитета</i> <i>при частых простудах</i>	93
Глава 4. ПОМОЩЬ ДЛЯ СОСУДОВ И СЕРДЦА	96
Семена против одышки и отеков	98
Гипертония. Горчичник на зону голени	100
При вегетососудистой дистонии, кардионеврозе	100
<i>Главная точка сосудов</i>	102
Глава 5. СТИМУЛИРОВАНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА	104
Зона подобия желудка против гастрита и панкреатита	105
<i>Опущение желудка</i>	108
<i>Как извлечь пользу из приема любой пищи</i>	111
Все проблемы кишечника на ладони	113
<i>Главная точка кишечника на руке</i>	122

Секрет радости находится в зоне печени	123
<i>Обновление энергии печени</i>	
<i>через поверхность ладоней</i>	126

Глава 6.
УСИЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИКИ
ПОЧЕК И ПОЛОВОЙ СФЕРЫ 128

Энергия почек тождественна энергии воды.	129
<i>Зона подобия почек</i>	129
<i>Зона подобия мочевого пузыря.</i>	132

Практики, усиливающие	
половую активность	135
Женские болезни и климакс	135
<i>Климактерический период</i>	138
Импотенция и простатит у мужчин	141

Глава 7.
ЛАДОНЬ-СТОПА
ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА 147

Техника воздействия на позвоночник	149
<i>Техника работы с зоной позвоночника</i>	
<i>при массаже</i>	149
<i>Семянотерапия и другие приемы</i>	
<i>рефлексотерапии.</i>	152
<i>Внутренняя боковая поверхность стопы.</i>	153

<i>Массаж человекка на ушной раковине</i>	155
Обработка смежных зон и энергетическое питание.	158
Су-джок-терапия суставов	162
Работа с зонами подобия	166
Приемы су-джок при некоторых состояниях.	167
<i>При усталости ног от долгой ходьбы, бега</i>	167
<i>Воспаление седалищного нерва, боль в крестце и позвоночнике</i>	168
 Глава 8. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СИЛ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	171
<i>Массаж стоп — самый полезный отдых!</i>	173
Бессонница.	181
<i>Гармонизирующая точка на правом ухе</i>	182
<i>Точка бездны</i>	182
<i>Точки покоя на стопе</i>	184
Баланс энергии — ровное тепло.	185
<i>Массаж пяти меридианов при физическом и нервном истощении</i>	188
<i>Стимулирование трудоспособности</i>	189
<i>Ладони — область взращивания энергии</i>	193
<i>Состояние равновесия</i>	194

Глава 9.**БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ****ПРИ РАЗНЫХ СОСТОЯНИЯХ** 196*Головная боль* 196*Опоясывающие боли* 197*Боли внизу живота**невыясненного происхождения* 198*Сонливость* 198*Зубная боль* 198*Обморок* 200*Жжение в глазах* 201**Лечебные атласы зон соответствия****различным органам и частям тела****на ладонях и стопах** 202**Неотложная помощь****в истоках больших меридианов** 202**Зоны для понижения температуры** 207**Зоны для восстановления тканей****после болезни** 213**Способы воздействия на быстрые зоны** 220

Уникальные ветви восточной медицины

Много лет назад я стал пациентом. Врачи не любят лечиться. Но боли в позвоночнике — не шутка. И вот я, обычный терапевт районной поликлиники, пошел к коллегам. Невропатолог из-за болевого синдрома в спине делал мне блокады, массажист разминал мышцы и признавался, что «до конца справиться не удалось, через несколько месяцев надо провести еще сеанс». Костоправ за 1–2 визита к нему «вправлял» позвоночник, чем сильно облегчал состояние. А потом боль возвращалась, и на то есть тысячи причин: образ жизни, возраст, травмы, остеохондроз, запущенные мышцы, которые не держат хребет, отсутствие времени на системные занятия собой.

Так продолжалось до тех пор, пока мое состояние не улучшилось благодаря рефлексологу. Я был так поражен, что не на шутку увлекся восточными методами лечения путем воздействия на активные точки. Чем больше я узнавал об исцеляющих точках, тем больше инструментов лечения оказывалось в моих руках. Не буду скрывать, что разбираться в книгах было не просто. Я не нашел текста, где на нескольких страницах было бы собрано все о лечении позвоночника или, скажем, щитовидки. У восточных целителей непривычный подход к описанию болезней и неожиданное для нас обозначение причин.

Настоящая книга — это не первая с моей стороны попытка объяснить различные методы восточной медицины самой широкой категории читателей. Предыдущие книги были посвящены китайским практикам тепловой терапии и акупунктуры при различных заболеваниях.

На этот раз мы откроем с вами совсем новую страницу рефлексотерапии — корейский метод *су-джок*, что переводится как «рука-нога». Именно зонами рук и ног (ладоней и стоп) ограничивается корейская рефлексотерапия.

Иногда подача метода *су-джок* в разных источниках представляется мне быстрыми уроками хиромантии: находим по картинке нужные линии, сопоставляем со своей рукой и придумываем себе будущее сообразно с сиюминутным настроением. Хорошо, если настрой оптимистичный и достанет здравого смысла и чувства юмора, чтобы сознаться себе, что ничего не понял! Но в любом случае это не наш путь.

Давайте попробуем прояснить представления об энергетических возможностях рук и стоп, сравним эти точки с медицинскими представлениями о нервной и мышечной проводимости, о свойствах и функциях различных тканей. Сколь бы экзотичными не выглядели методы су-джок, они имеют под собой вполне научное объяснение.

Ладонь-стопа и сигналы из глубины организма

Боль не возникает без причины. Причина боли может быть скрыта глубоко в организме, и ждет малейшего ослабления иммунитета, чтобы проявиться. Чем скорее проявится боль, тем скорее начнется лечение. Между прочим, в этом смысле люди с высоким болевым порогом находятся далеко не в выигрышном положении: долготерпение часто играет на стороне болезни!

Корейская терапия уникальна тем, что кропотливо отыскивает зародыш недуга, еще даже не посылающий серьезные сигналы из глубины организма. У этой терапии огромные профилактические возможности. А способы лечения хронических заболеваний такие же эффективные и доступные, как и во всех восточных целительских практиках. Что же представляет собой восточное целительство?

Несколько тысячелетий назад зародилась китайская акупрессура — раздражение особых точек и зон, расположенных на коже. Раздраженные зоны передают импульсы исправления (волновые, нервные, энергетические) к связанным с ними внутренним органам. Каким образом определяют связи между

зонами поверхности тела и внутренними органами? Из опыта многих поколений целителей, которые обладали особой чувствительностью, талантом, данным от природы. На протяжении веков формировались представления об энергетической системе человека и уточнялись энергетические атласы тела.

Восточные практики имеют неограниченные возможности. Но лишь в середине XX века они отправились покорять другие страны и начали эффективно конкурировать с официальной западной медициной. Впрочем, противостояние длилось недолго — сегодня и официальная медицина пробует использовать энергетические связи как инструмент воздействия. Например, существует опыт инъекций не просто внутримышечно или подкожно, а в определенную энергетическую зону, связанную с большим органом. Такие инъекции оказались гораздо эффективней традиционных уколов, поскольку действующее вещество попадает по назначению не только через кровеносные сосуды, где большая часть вещества неизбежно теряется, но и напрямую через энергетическое русло. Наша официальная рефлексотерапия тоже все чаще использует элементы восточных практик, а такая область медицины, как аллергология, считает иглоукалывание «своим» методом.

В Китае врач воздействует на всю поверхность тела: от макушки до пальцев на ногах. Огромное количество используемых точек требует от врача обширных знаний. А применяемые в иглоукалывании инструменты должен использовать высококвалифицированный мастер. Малейшее отступление от правил — и иголка станет причиной травмы. Ошибка

вблизи крупных кровеносных сосудов и нервных сплетений обойдется слишком дорого! Кроме того, процедура требует строгого соблюдения обеззараживающих мер, иначе нанесет урон здоровью.

Главные постулаты восточной медицины таковы: **человек представляет собой целостную систему, и воздействие на энергетическую точку равносильно воздействию на больной орган** — будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. Эти постулаты формируют единую корневую систему восточной медицины. А вот ее ветви — неповторимы настолько, насколько разнообразен мир.

Практика су-джок считается самой молодой, ее создателем является южнокорейский доктор Пак Чже Ву. Для работы с болезнью в су-джок используются энергетические зоны (или *зоны подобия*), расположенные на руках и стопах. В последнее время многие врачи включают в работу еще одну легкодоступную зону — *ушную раковину*. В этой книге я расскажу как использовать и точки ушной раковины для оздоровления, ведь они чувствительны, эффективны, до них можно дотронуться пальцами в любой момент.

Су-джок — система лечения организма, профилактики заболеваний и продления жизни. На востоке лечебных систем много, что же заставляет сделать выбор в пользу су-джок? Вот несколько аргументов:

- ⇒ Су-джок доступен всем. Более того, это занятие, без которого мы не можем прожить и дня, су-джок — безусловный рефлекс, заложенный природой! Достаточно потереть ладони друг