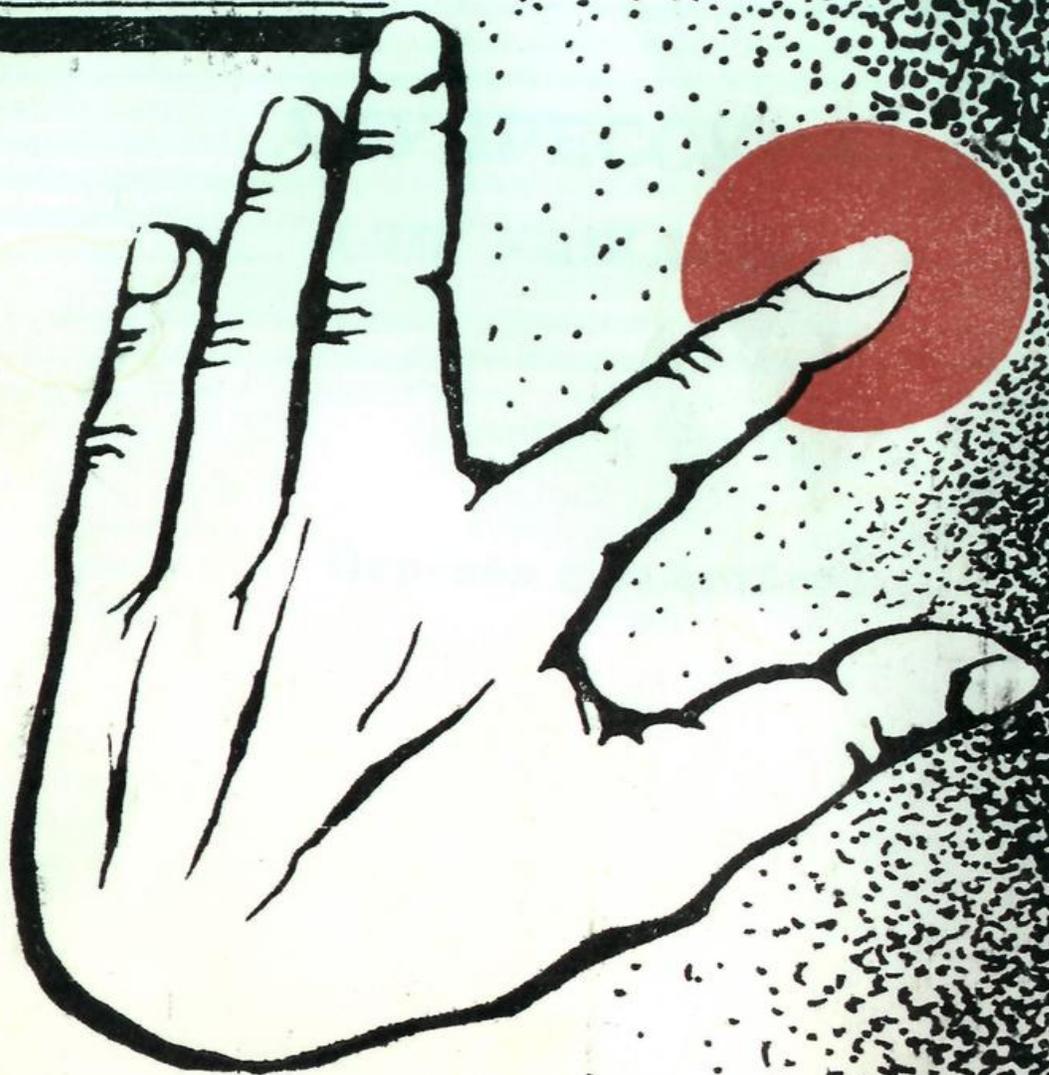


ДОКТОР
МЕДИЦИНЫ
ХАНО ЭВАЛЬД



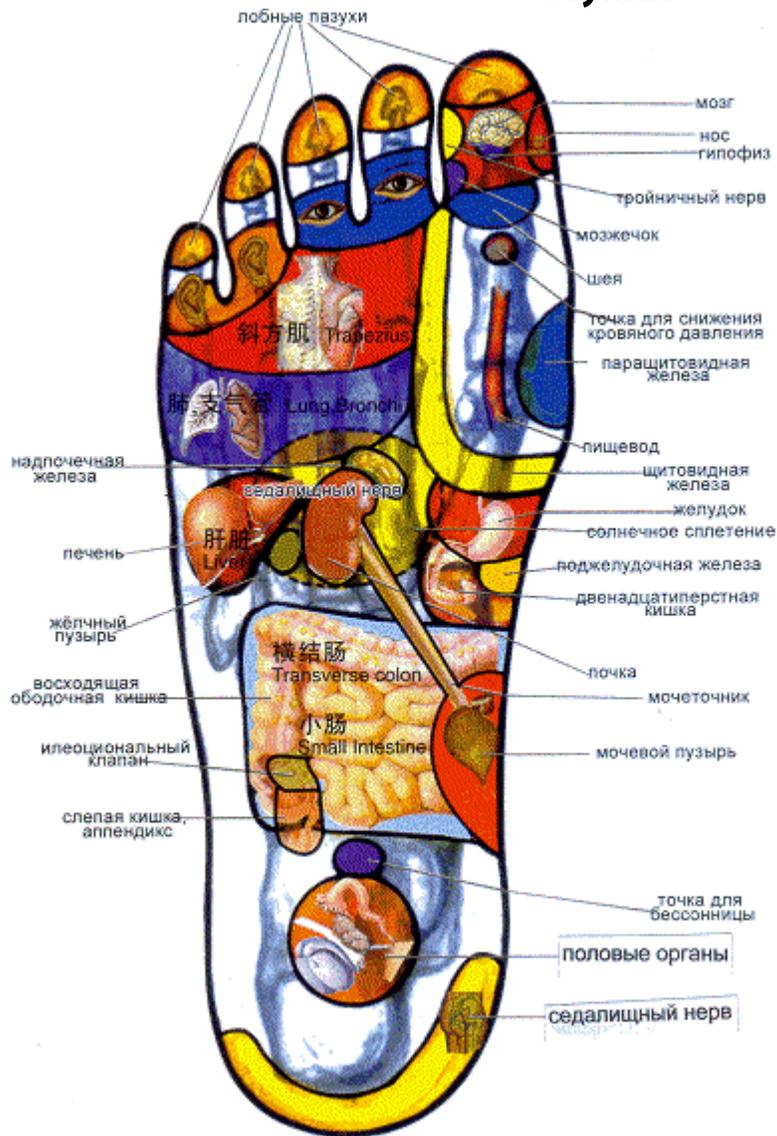
ДЛЯ
КАЖДОГО

РАССКАЗЫВАЮТ

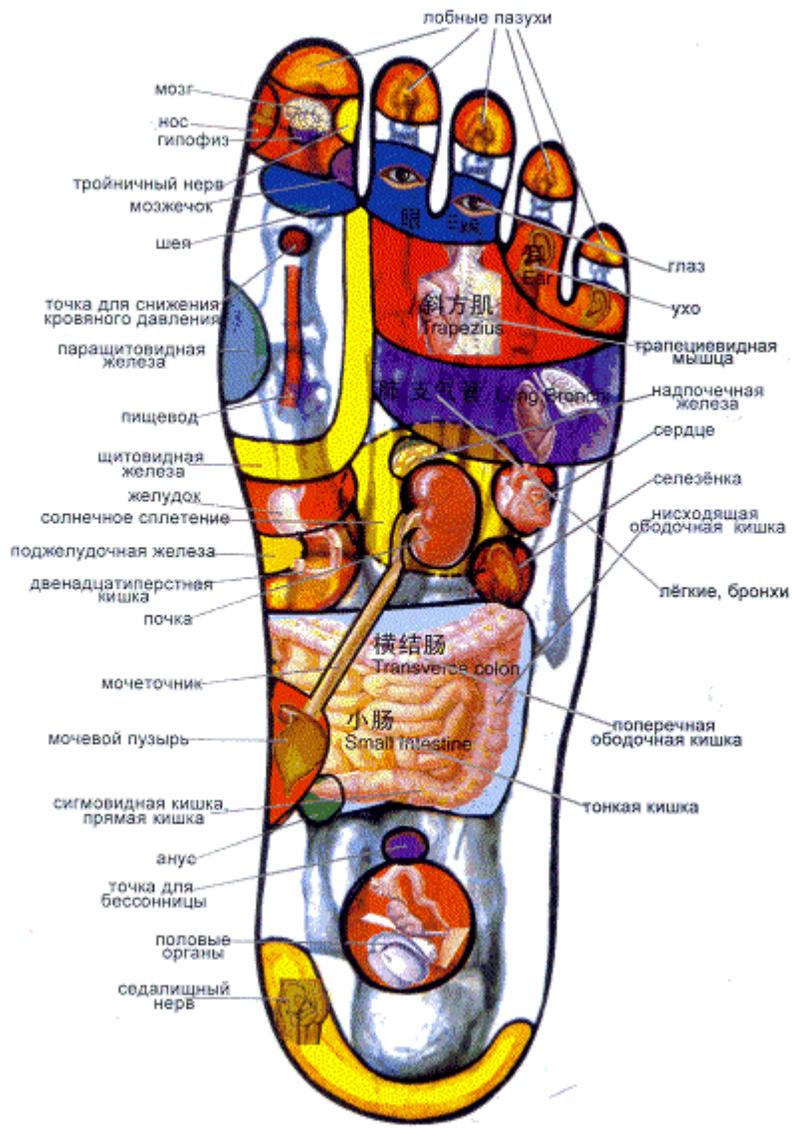
Ханс Эвальд - Акупрессура для каждого (Атлас активных точек)

ЭКОН, Дюссельдорф

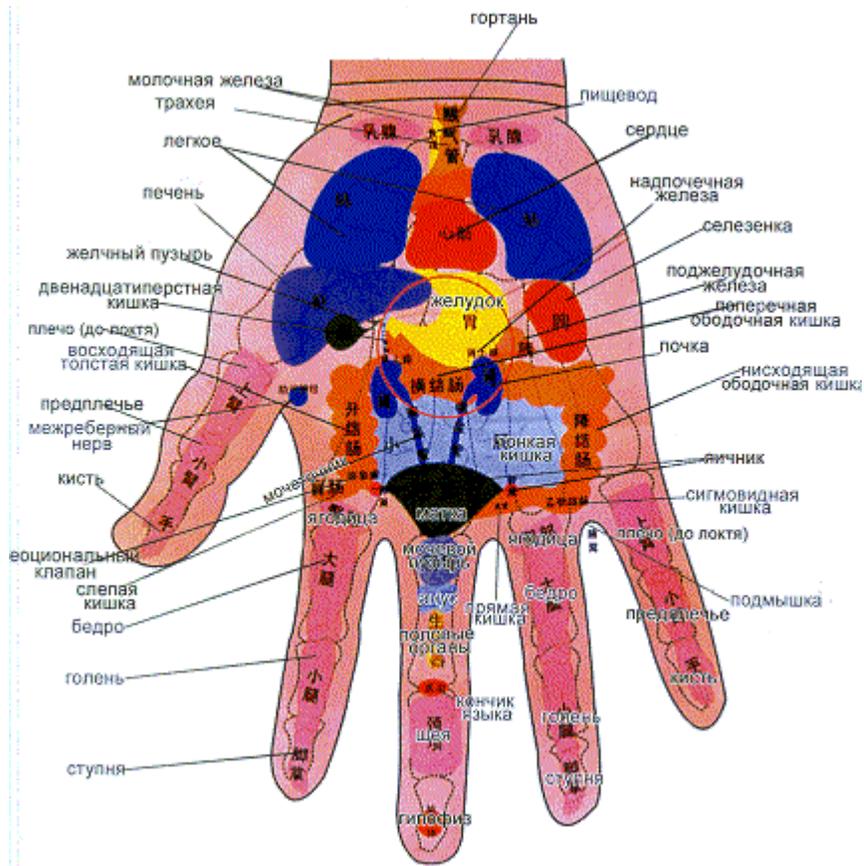
Ступни



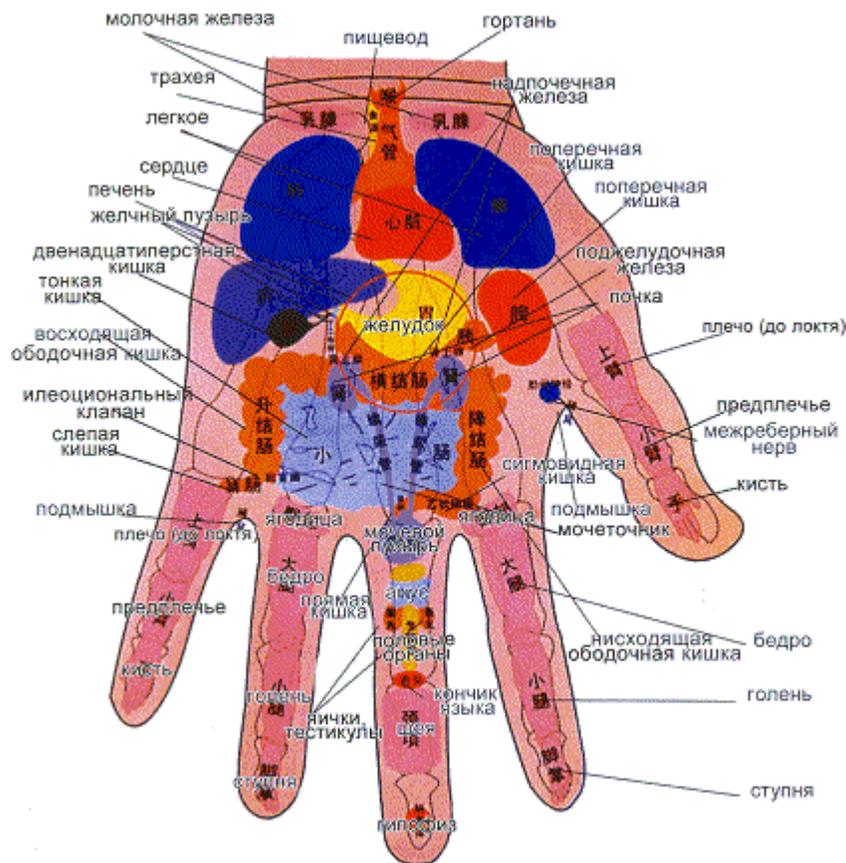
(правая)



(левая)
Ладони



(правая)



(левая)

Рефлекторные зоны

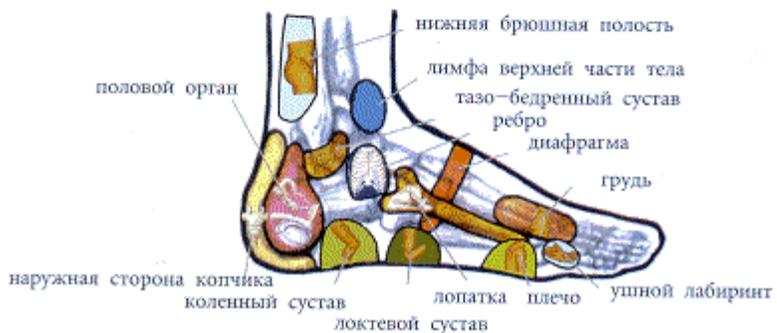
рефлекторные зоны на внутренней стороне стопы



рефлекторные зоны на подъеме стопы

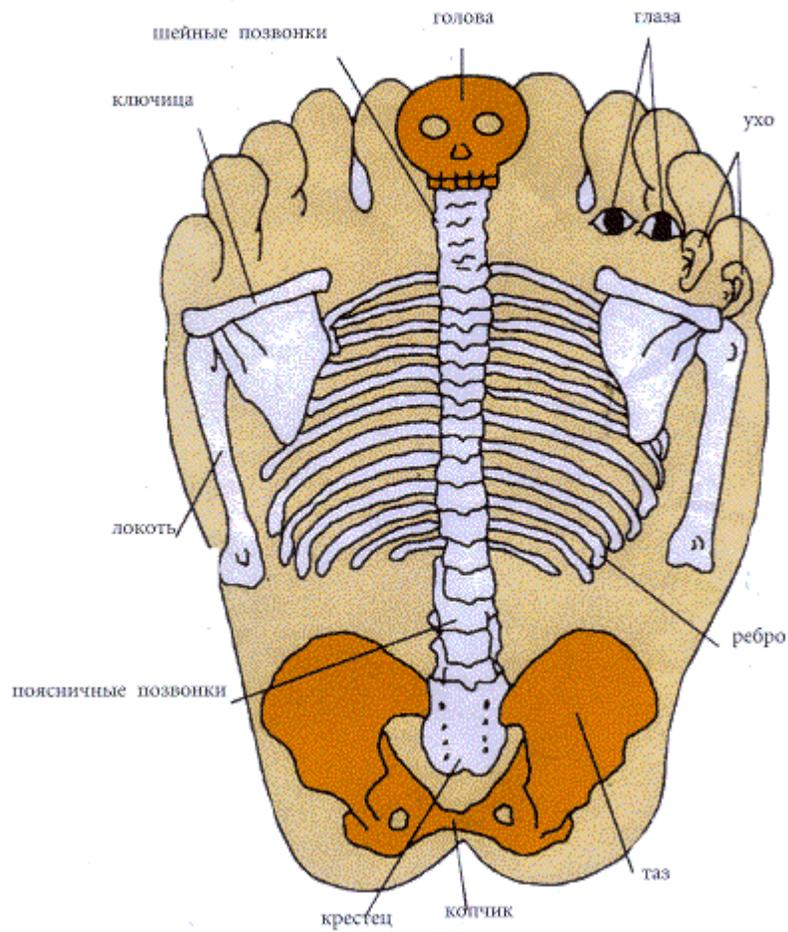


рефлекторные зоны на внешней стороне стопы

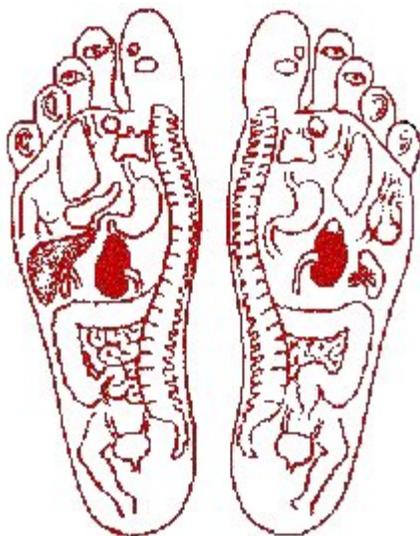


Ступни-скелете

отношение между стопами и костями человека



БЕРИ НОГИ В РУКИ И...



Общеизвестно, что Родину нельзя унести на подошвах своих сапог... А вот на Востоке уверены, что на подошвах, конечно, не сапог, а наших ног, можно унести собственное здоровье!

Хитроумные китайцы за свою многовековую историю изобрели не только бумагу, компас и порох. Они открыли, что массируя определенные участки на подошвах ступней, можно смягчить или даже снять вовсе болевые ощущения в различных частях организма: суставах, мускулах, внутренних органах... Таким путем вы обеспечиваете беспрепятственный доступ жизненной энергии в любую точку вашего тела.

Запомните: при головной боли нужно массировать большой палец, при зоболевании глаз - два средних пальца, при болях в ушах - внешние пальцы стопы, при проблемах с позвоночником - внутреннюю сторону подошвы. Остальные варианты хорошо видны на приведенной схеме.

АКУПРЕССУРА КАЖДОМУ

Более пяти тысяч лет известна **акупунктура** (иглоукалывание) - китайский метод лечения с помощью золотых игл. В последнее время появился и современный аналог такой методики - **электропунктура**. Однако не всем известно, что существует еще один метод - **акупрессура**. В Японии аналогичная методика называется **шиацу** (**ши** - пальцы, **ацу** - надавливание).

Акупрессура лечит посредством нажатия пальцами.

Акупрессура является дальнейшим развитием акупунктуры. Она использует те же точки (и меридианы), в которые вводятся иглы при акупунктуре, однако акупрессура отвергает применение металла при лечении. Вместо игл, с тем же эффектом, используется большой и указательный пальцы рук (можно и собственных, при их наличии).

Нажатие пальцами на правильные точки освобождает от многих недугов и расстройств.

Акупрессура не только утоляет боль, но сокращает также и время болезни, устраняет нарушение функциональной деятельности органов, ликвидирует органические последствия неврозов (тревоги, беспокойства, боязни).

Каждый, кто знает важнейшие точки на теле и лечебные показания, выполняя легко запоминающиеся правила акупрессуры,

сможет помочь себе сам!

Акупрессура снимает боль и лечит те болезни, которые вызваны нарушениями нервной системы, а это в наше лихорадочное время - каждая вторая болезнь. Но прежде всего, акупрессура является надежным, безопасным и действенным методом борьбы с болью - и это без какого-либо побочного действия. Особенно эффективен этот метод, когда удачно подобран и, тем более приятен, носитель воздействия.

Акупрессура не причиняет боли укола иглы, не вызывает кровотечения и исключает внесение инфекции в организм. Но главное, этот доктор всегда с Вами!

Какие имеются виды точек

Места расположения точек акупунктуры и акупрессуры известны точно. Они расположены на 14 линиях (меридианах), которые давно уже исследованы. Эти меридианы имеют определенные наименования, например, "Большой сердечный" ("Мастер сердца"), "Трехступенной обогреватель" или "Меридиан-гувернер", при этом на каждом меридиане используются три вида точек:

- "Гармонизирующие точки", лежащие в начале и конце меридиана; их акупрессура дает гармоничные отзвуки во всех органах, относящихся к данному меридиану;
- "Возбуждающая точка", только одна на каждом меридиане; ее акупрессура активизирует реакцию и работоспособность относящихся к данному меридиану органов;
- "Успокаивающая точка", также только одна на каждом меридиане; подавляет, успокаивает, снимает нервное состояние; ощущения при ее акупрессуре наиболее приятны.

Облегчение приносит усиленная акупрессура системы так называемых "Сигнальных (тревожных) точек" ("Му-точек"). Каждый основной орган имеет свою сигнальную точку. Правильная акупрессура этой точки способствует немедленному улучшению состояния человека и в особенности уменьшению боли.

В последние годы был открыт целый ряд "Специальных точек", относящихся к определенным недугам (заболеваниям).

Ниже приведены изображения важнейших точек акупрессуры. Это могут быть и "Успокаивающая точка" при расстройствах сна, и "Возбуждающая точка" при низком кровяном давлении, и "Гармонизирующая точка" при тревожном состоянии общего невроза, и "Сигнальная точка" при коликах суставов, и "Специальная точка" при импотенции.

Приведенные рисунки показывают типичные места расположения точек. Ввиду индивидуальных особенностей телосложения места расположения точек могут отклоняться в пределах одного сантиметра. С помощью специального прибора, измеряющего сопротивление кожного покрова, по пониженному значению сопротивления расположение точки определяется с точностью до миллиметра. Однако для акупрессуры такая точность избыточна (размеры пальца больше). Как правило, точка акупрессуры реагирует на сильное нажатие четким болевым импульсом, что облегчает ее поиск на нужном участке тела.

Как воздействовать на точку акупрессуры?

Китайцы различают три степени воздействия на лечебные точки:

- при острых болях и при первичном лечении показано применение легкого кругового массажа точки, который производится кончиком указательного пальца руки. Продолжительность массажа от одной до пяти минут.
- при хронических заболеваниях, в зависимости от общего состояния пациента, лучше всего и надежнее применять точечный массаж средней силы. Рекомендуется многократный массаж в течение дня, продолжительность акупрессуры - до тридцати секунд.
- сильная прессура производится главным образом с помощью большого пальца руки, однако возможны и другие варианты.

Когда искомая точка найдена на теле, кончиком указательного или большого пальца прикасаются к кожному покрову, затем начинают производить пальцем круговые движения, сдвигающие кожу относительно костной или мышечной ткани в ритме два оборота в

секунду. При этом следует обращать внимание на то, чтобы палец постоянно оставался на необходимой точке тела.

При симметричном воздействии на точки акупрессуры следует быть особо внимательным.

Противопоказания

Акупрессура в своей упрощенной форме не может заменить необходимого медицинского лечения, однако она может применяться как дополнительное болеутоляющее лечение, а также для оказания первой медицинской помощи.

Противопоказана акупрессура при:

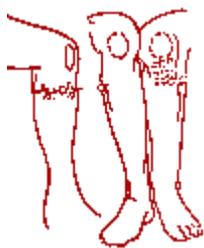
- тяжелых органических заболеваниях сердца и систем кровообращения;
- в период беременности;
- при сильном переутомлении;
- до излечения кожного заболевания в точке акупрессуры (нагноения, лишая и т.п.)

Как правильно проводить акупрессуру?

- Сядьте или ложитесь на спину.
- Следите за отсутствием внешних раздражителей (разговоры родных, телефонные звонки и т.п)
- На время отвлекитесь от всего.
- Кончик указательного пальца положите на необходимую точку тела (точку акупрессуры).
- Легко надавите на кожу и одновременно начинайте производить круговые движения пальцем, следя при этом, чтобы палец при движении не сходил с данной точки тела.
- Продолжительность акупрессуры - от полминуты до пяти минут.

Действие всегда наступает быстро и ощущается долгое время.

Акупрессуру можно многократно повторять в течение дня!



Страх (подавленное состояние). Общий невроз.

Гармонизирующая точка "Божественное равнодушие".

Акупрессура легкая до пяти минут, проводится в сидячем положении указательными пальцами обеих рук синхронно.



Головная боль (боли лобной части).

Успокаивающая точка (симметричная) "Хси-сан".

Легкая акупрессура с помощью больших пальцев, обязательно синхронная с двух сторон. Во время акупрессуры глаза должны быть закрыты.

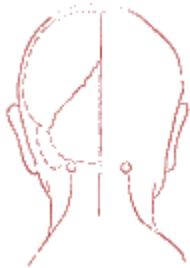


Головная боль (мигрень).

Успокаивающая точка "Хо-гу".

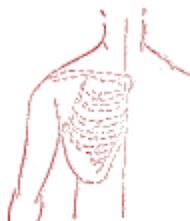
Зажав точку между указательным и большим пальцами массирующей руки, проводят легкую ритмичную акупрессуру с помощью указательного пальца. Продолжительность- до пяти минут.

Головная боль (боли затылочной части).



Специальная (симметричная) точка "Фен-хи".

Сильная ритмичная акупрессура синхронно обеими руками, может проводиться как указательными, так и большими пальцами рук.



Гипертония (повышенное кровяное давление).

Гармонизирующая точка "Юань-си".

Легкая акупрессура с помощью указательного пальца продолжительностью до пяти минут. Обязательный покой. При длительном применении следует делать недельный перерыв.



Боли сердца.

Успокаивающая точка "Ха-ти" - "Ха-фу-(ли)".

Акупрессура легкая, лучше всего в лежачем положении, проводится большим пальцем, зажав кисть указательным и большим пальцами массирующей руки. Полный покой.



Усталость.

Возбуждающая (специальная) точка.

Акупрессура проводится кончиком большого пальца в течение часа, зажав мизинец правой руки между указательным и большим пальцами левой руки.



Нарушение кровообращения (закупорка сосудов, слабый кровоток и т.п.)

Возбуждающая точка "Эль-мю".

Зажать средний палец одной руки между указательным и большим пальцами другой. Акупрессура проводится нажатием со средним усилием ногтем большого пальца в ритме биения сердца попеременно на обеих руках, через минуту меняя средние пальцы рук.



Интенсивное кровообращение. Пониженное кровяное давление.

Возбуждающая точка "Бу-те".

Интенсивная (до боли), но кратковременная акупрессура ногтем большого пальца другой руки. При пониженном давлении рекомендуется проводить акупрессуру по утрам в постели.



Расстройства сна.

Специальная (гармонизирующая) точка "Ха-у-сан".

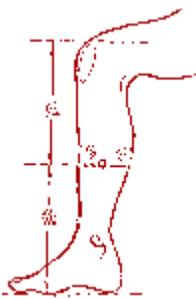
Легкая акупрессура указательным пальцем в состоянии полного покоя. Действие эффективнее (быстрее) с правой стороны, чем с левой.

Возрастные расстройства (переходный возраст).



Гармонизирующая точка "Та-нейль" или "Йен-май".

Легкая акупрессура кончиком указательного пальца по возможности по утрам, с соблюдением режима полного покоя.

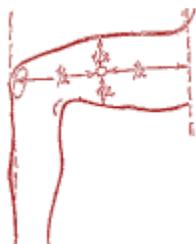


Половые расстройства (слабая эрекция мужчины).

Специальная точка "Ло-си-муй".

Легкая прессура указательным пальцем. Желательно проведение акупрессуры партнером. Необходимо состояние покоя.

Половые расстройства (импотенция мужчины, холодность женщины).



Специальная точка "Чли-ке".

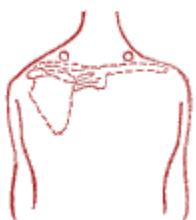
Проводится чередованием легкой и интенсивной акупрессуры указательным пальцем. Желательно проведение акупрессуры партнером. Необходимо состояние покоя.



Пояснично-крестцовый радикулит.

Специальная точка "Ха-те".

Проводится сильная акупрессура с помощью больших пальцев одновременно с двух сторон. Продолжительность акупрессуры - до двух минут.



Шейный радикулит. Прострел.

Гармонизирующая точка "Фай-юань".

Положить указательные пальцы рук на точки, а большими пальцами сжать тело в этом месте. Акупрессура проводится указательными пальцами синхронно с обеих сторон, вначале легкая, затем с усилением.



Насморк.

1-Гармонизирующая точка "Хи-ши". 2-Возбуждающая точка "Ку-сан".

3-Успокаивающая точка "Фу-сан". 4-Специальная точка "Ни-ши".

Все точки симметричные.

Акупрессура проводится в легкой форме кончиками указательных пальцев обеих рук синхронно с двух сторон (одну минуту каждую пару точек). Последовательность проведения 1-2-3-4. Помогает также в качестве профилактического средства.



Грипп.

2-Возбуждающая точка "Ку-сан". 3-Успокаивающая точка "Фу-сан".

Акупрессура проводится в легкой форме кончиками указательных пальцев рук синхронно с двух сторон, каждую точку массируют попеременно в течение одной минуты.



Боли в горле (воспаления и т.п.)

Возбуждающая точка "Хси-кхун".

Зажать большой палец руки между указательным и большим пальцами другой руки. Акупрессура проводится со средним усилием, преимущественно нажимом большого пальца, попеременно меняя руки. Продолжительность только 10 секунд.



Катар верхних дыхательных путей.

Специальная (симметричная) точка "Си-баи".

Сесть спокойно. Глаза закрыты. Акупрессура проводится с умеренным усилием указательными пальцами обеих рук (большие пальцы подпирают подбородок). Продолжительность акупрессуры- 64 круговых движения.



Ушная боль.

Гармонизирующая точка "Юнь-юа".

Легкая акупрессура проводится указательным пальцем. Действенна лишь в области больного уха. Продолжительность - до наступления улучшения.



Острая боль. Зубная боль.

Специальная точка "Хо-ба".

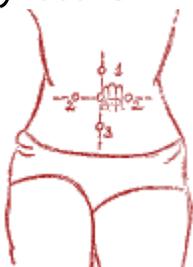
Интенсивная акупрессура в течение 10 секунд ногтем указательного пальца.

Боли ревматического характера.



Успокаивающая точка.

Легкая, но продолжительная акупрессура (до 7 минут) с помощью указательного пальца попеременно на обеих руках.



Расстройства желудка (желудочно-кишечные боли).

1-Гармонизирующая точка "Ту-ше"- спазмы, колики. 2-Гармонизирующая точка "Ту-ши-(ли)"- понос. 3-Гармонизирующая точка "Ту-кси"-запоры.

Только легкая, но длительная (терпеливая) акупрессура с помощью указательных пальцев, желательно лежа в постели. Для точки 2 обязательна синхронность с обеих сторон.

Жажда.

Успокаивающая точка "Юань-цзень".

Единственная точка слизистой оболочки человеческого организма, расположена на расстоянии примерно одного сантиметра от кончика языка. Акупрессура проводится в форме легкого покусывания языка в данной точке передними зубами (резцами) с темпом 20 раз в секунду.



Боли в суставах.

Гармонизирующая точка "Юинь-хай".

Акупрессура проводится указательным пальцем. При острых болях- только легкая акупрессура, при хронических заболеваниях- сильная, интенсивная акупрессура. Продолжительность- до наступления улучшения состояния.



Боли желчного пузыря (колики).

Успокаивающая точка "Ху-сан".

Легкая акупрессура указательными пальцами обеих рук одновременно. Продолжительность - до наступления улучшения состояния. Эффективно в качестве профилактического средства.

Астма. Одышка. Кашель (отвыкание от курения).



Специальная точка "Хаба-экс".

Акупрессура проводится в легкой форме указательным пальцем продолжительностью до одной минуты. Акупрессуру можно повторять в любое время. В случае отвыкания от курения акупрессура проводится при возникновении желания курить. В данном случае проводится кратковременная, но интенсивная (до боли) акупрессура. Желательно проведение также терапии как при гипотонии (пониженном кровяном давлении).

Болезни глаз (рябь в глазах, дрожание век, боль глаз).



Успокаивающая точка "Таи-юань".

Легкая акупрессура глазной впадины в последовательности, обозначенной цифрами. Во время акупрессуры глаза закрыты.



Дистония.

Специальная точка "Ха-ау-ха".

Обхватив рукой ступню, проводят акупрессуру большим пальцем со средним усилием. Акупрессуру следует проводить утром и вечером с длительными интервалами. Благоприятно действует проведение дополнительной акупрессуры как при "Жажде"- легкое покусывание передними зубами (резцами) кончика языка в темпе 20 раз в секунду.



Усталость ног (переутомление после бега или длительной ходьбы).

Возбуждающая точка "Пи-ин-сан".

Акупрессура проводится со средним усилием с помощью указательного пальца, не обхватывая при этом голень массируемой ноги (уставшей ноги). При необходимости акупрессура повторяется.



Головокружение.

Гармонизирующая точка "Цынь-цель".

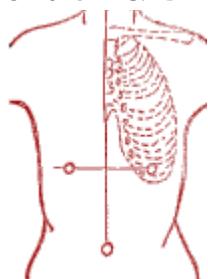
Сильная, интенсивная, но кратковременная акупрессура с помощью указательного пальца. При необходимости следует комбинировать с акупрессурой точки "Ву-те" (гипотония), проводимой с помощью ногтя большого пальца интенсивным нажимом области ногтевого ложа мизинца другой руки.



Потливость.

Специальная точка "Ру-май".

Легкая акупрессура с помощью указательного пальца. Продолжительность - до трех минут. Действие оказывается быстро при акупрессуре с правой стороны, действие с левой стороны значительно дольше.



Легочная недостаточность. Спазмы влагалища.

Возбуждающая (симметричная) точка "Ту-ли".

Легкая акупрессура большими пальцами обеих рук. Акупрессура кратковременная, но многократная. При женских расстройствах продолжительность акупрессуры произвольная. Обязательно состояние покоя.



Расстройства в период менструации.

Гармонизирующая точка.

Легкая акупрессура, многократно повторяемая в течение "критических дней". Продолжительность - до наступления улучшения состояния.



Притупление аппетита.

Успокаивающая точка "Ю-пе".

Акупрессура в виде легкого массажа попеременно на обеих руках при возникновении аппетита. Продолжительность- 30 секунд. Воздействие на точку притупляет аппетит и регулирует (стабилизирует) обмен веществ.



Возбуждение аппетита.

Возбуждающая точка "Ан-минь".

Акупрессура применяется неоднократно в течение дня перед едой. Проводится ритмично по 20 секунд средней силы нажатием ногтя большого пальца попеременно на обеих руках (мизинцах).

Город Творцов