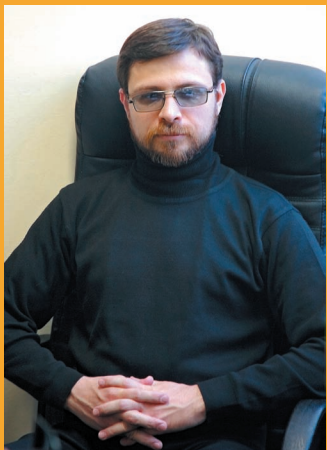


ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ НАШЕГО ТЕЛА



А. Ю. Максимов — доктор тибетской медицины, практикует массаж и мануальную терапию с 1997 года. Окончил Международную академию традиционной тибетской медицины (МАТТМ) по специальности «Общая терапия». Специалист по внешним процедурам тибетской медицины (ку-нье-чи). Обучался тибетской моксотерапии и термопунктуре, традиционному тайландскому массажу нуад-тай Южной школы, китайской терапии гуаша и ци-сюэ.

Избавиться от недугов без таблеток реально!

Акупрессура — точечный массаж — один из самых древних методов китайской традиционной медицины. Это надежный, безопасный и действенный способ борьбы с болью и болезнями без каких-либо побочных эффектов. С помощью этой книги читатель сможет овладеть основами техники самопомощи и помочь себе и своим близким при различных проблемах со здоровьем: при бронхите, невралгии, зубной боли, астме, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения, бессоннице, депрессии и многих других. Схемы и наглядные иллюстрации позволят без труда освоить методы, которые помогают людям на протяжении многих веков.

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-2725-0



9 785991 027250

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-6340-9



9 789661 463409



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ НАШЕГО ТЕЛА

А. Ю. Максимов



А. Ю. Максимов

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ НАШЕГО ТЕЛА

5 МИНУТ В ДЕНЬ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ



КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ,
ГИПЕРТОНИИ,
ЗАБОЛЕВАНИЙ
ПОЗВОНОЧНИКА
И СУСТАВОВ

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ
ТОЧКИ
НАШЕГО
ТЕЛА**

А. Ю. Максимов

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ НАШЕГО ТЕЛА



5 МИНУТ В ДЕНЬ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ



ХАРЬКОВ  КЛУБ
БЕЛГОРОД СЕМЕЙНОГО
2014 ДОСУГА

УДК 615.8
ББК 53.54
М15



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия применения приведенных рекомендаций. Информация тщательно проверена автором, но книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста.

Дизайнер обложки *Владимир Лукаш*

Популярне видання

МАКСИМОВ Артем Юрійович
Цілющі точки нашого тіла
(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*
Редактор *Г. В. Сологуб*
Художній редактор *С. В. Мисяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *І. Г. Близнакова*

Підписано до друку 19.12.2013.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 12,6.
Наклад 10000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Популярное издание

МАКСИМОВ Артем Юрьевич
Целительные точки нашего тела

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*
Редактор *Г. В. Сологуб*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *И. Г. Близнакова*

Подписано в печать 19.12.2013.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 12,6
Тираж 10000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-966-14-6340-9 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2725-0 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Prakaymas Vitichchalaao, Ewelina Kowalska, обложка, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2014

ВВЕДЕНИЕ

Достижения древней китайской культуры неопределимы, они имеют огромное значение для всего человечества. Именно в Китае были изобретены бумага, фарфор, шелк, порох, компас... А накопленный за тысячелетия опыт в искусстве врачевания позволил китайским целителям достичь выдающихся результатов, которые все чаще находят применение в современной медицине.

Общепринятой является мысль о том, что предупредить болезнь легче, чем лечить. Но многие люди заменяют профилактику болезни регулярным приемом лекарств, что приводит к настоящей эпидемии «лекарствомании» во всем мире. К тому же в связи с широким распространением самолечения резко учащаются количество осложнений.

На фоне того, что побочных эффектов от приема современных синтетических лекарств становится все больше и они протекают все тяжелее, растет интерес к альтернативным методам лечения. И тут на помощь приходят достаточно простые физиологические методы, известные с древности. Методы и приемы традиционной китайской медицины все чаще используются европейскими и американскими медиками. В университетах и институтах с целью подтвердить эффективность этих методов и приемов регулярно проводятся специальные исследования — и эффективность подтверждается!

Из традиционных методов китайской медицины чаще всего применяется рефлексотерапия — точечное надавливание пальцами или ладонью, уколы иглой или прогревание так называемых биологически активных точек. Воздействие на эти точки способствует мобилизации собственных ресурсов организма, стимулирует или успокаивает нервную систему, усиливает деятельность желез внутренней секреции (поджелудочной железы,



надпочечников, половых желез и др.), артериальное кровоснабжение, регулирует питание тканей, снижает нервное и мышечное напряжение, уменьшает боль.

Эта книга не является учебником по медицине. Нашей целью было познакомить читателя с одним из самых известных медицине видов рефлексотерапии — акупрессурой, или точечным массажем, одним из самых древних и доступных методов традиционной китайской медицины.

Китайская медицина требует особого, непривычного для европейца мировосприятия и миропонимания. Вначале необходимо уяснить базовые философские идеи, которыми руководствовались китайские врачи, затем взгляды китайских медиков на работу человеческого организма в целом и связь органов и систем в нем (они существенно отличаются от привычных для нас). И только после этого можно изучать технику лечения.

В первой главе изложены основные принципы китайской медицины. Во второй описаны традиционные для китайской медицины методы диагностики и лечения.

В третьей главе описываются биологически активные точки и связующие их меридианы, приводятся их краткие характеристики и рекомендации применения для каждой. Если описанная точка не приводится на рисунке, значит, она является дополнительной, альтернативной в использовании и воздействовать на нее можно только специалистам. Ни в коем случае не воздействуйте на такие точки в целях самолечения!

В четвертой главе объясняется, как нужно применять акупрессуру и массаж при лечении конкретных заболеваний. Таким образом, вы сможете овладеть основами применения техники самопомощи при некоторых проблемах со здоровьем и облегчать состояние себе и своим близким.

Помните, что воздействовать на точки акупунктуры нужно очень осторожно! Не пытайтесь лечить сложные и хронические заболевания самостоятельно, это должен делать только специалист. Перед тем как делать точечный массаж, посоветуйтесь со своим лечащим врачом.



ГЛАВА 1

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ В ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЕ

ИСТОРИЯ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

История китайской медицины насчитывает много веков. В глубочайшей древности были разработаны разнообразные методы лечения. На востоке, в районе современной провинции Шаньдун, лечили с помощью каменных игл; на западе пользовались лечебными травами; на территории современной провинции Хэбэй — прижиганием; в центре, в районе современной провинции Хубэй, применяли металлические иглы, а на территории современной провинции Хэнань — массаж.

Более двух тысячелетий назад в Китае был издан трактат «Нэй-цзин». В нем обобщается медицинский опыт, накопленный поколениями китайских врачей, излагается теория искусства врачевания, основы лекарственной терапии, иглоукальвания и прижигания.

Уже в древности китайские врачи использовали при хирургических операциях анестезию. Для достижения полного наркоза применялись наркотические средства. А хирург и специалист



по акупунктуре Хуа То, живший во II в., использовал для анестезии чайную смесь «Ма-фэй-сан».

До наших дней сохранил свое значение труд Чжана Чжуанчина (150—219) «Рассмотрение различных болезней от воздействия холода», посвященный вопросам диагностики.

Знаменитый врач Бянь Цяо (VI—V или V—IV вв. до н. э.) усовершенствовал технику определения пульса.

Из древнейших источников известно, что в народной медицине Китая, Кореи и других стран уже в I—II вв. широко применялся точечный массаж. К VIII в. его признала и официальная медицина. Вообще, никакой другой метод лечения не имеет столь длительной истории и такой высокой эффективности.

Особое внимание в Китае всегда уделялось профилактике болезней, так называемой превентивной медицине. Например, в первой главе книги «Нэй-цзин» обсуждается вопрос о том, как человек может предотвращать болезни и сохранять здоровье. Уже во времена династии Тан (618—907) китайским врачам было известно, что проказа является инфекционной болезнью, и больных людей изолировали от здоровых. Именно в Китае была открыта прививка против оспы — и впервые использована здесь приблизительно в XI в.: сыворотку брали у больных оспой и вводили здоровым людям в целях профилактики. В XVI в. в Европе и Азии был широко известен китайский трактат «Новая книга о прививках против оспы».

В XVI в. выдающийся врач и фармаколог Ли Шичжэнь опубликовал фармацевтический сборник «Основы фармакологии», позднее переведенный на многие восточные и европейские языки — корейский, японский, латинский, русский, английский и французский — и оказавший огромное влияние на развитие современной медицины.

В общей сложности до нас дошло более шести тысяч китайских книг по медицине, в которых рассказывается о различных методах лечения и которые и до настоящего времени являются справочными пособиями.

Консерватизм китайского общества, его изоляция от других стран и стремление чиновников контролировать все сферы жизни обще-



ства в конце концов привели к упадку традиционной медицины. Кроме того, в условиях нового времени было практически невозможно осуществлять длительную подготовку специалистов, уделять должное внимание приготовлению лекарств и проведению лечебных процедур. После XVII в. новые труды по медицине уже не создавались, будущие врачи заучивали одни и те же древние тексты, что привело к снижению их профессионального уровня.

В XIX в. Китай попал в полуколониальную зависимость от европейских стран. Здесь появились западные чиновники, коммерсанты, миссионеры... Страна познакомилась и с европейской медициной. Лечение европейскими методами давало не такой стойкий, зато более быстрый результат, кроме того, не нужно было тратить десятилетия на индивидуальную подготовку врачей. Аристократы все чаще отдавали предпочтение именно европейской медицине, а традиционное лечение стало считаться примитивным и отсталым. А после революции 1911 г. ориентированное на западный образ жизни республиканское правительство даже преследовало врачей — приверженцев древней китайской медицины. Лишь в 50-х годах XX в. традиционная медицина Китая начала возрождаться и получила мировое признание.

В настоящее время в Китае существует тенденция к соединению традиционной и современной (западной) медицинских методик. Значение открытий и опыта китайских врачей для развития современной медицины неопределимо. Методы диагностики и лечения, дошедшие до нас из древних времен, активно и успешно применяются по сей день. Во всем мире традиционная китайская медицина становится все более популярной благодаря эффективности и доступности.

КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА И КИТАЙСКАЯ ФИЛОСОФИЯ

Древнекитайская философия рассматривала человеческий организм как Вселенную в миниатюре. Считалось, что все процессы, происходящие в нем, а также заболевания связаны с взаимодействием пяти созидательных элементов (дерево, огонь, земля, металл и вода), то есть человек неотделим от природы. Таким образом,

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
ГЛАВА 1.	
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВЬЕ	
В ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЕ	7
История китайской медицины	7
Китайская медицина и китайская философия	9
Жизненно важные вещества	12
Представления о теле и болезнях	13
Органы тела и энергетические меридианы	17
Как находить точки акупрессуры	25
ГЛАВА 2.	
ЛЕЧЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ ВОСТОКА	28
Традиционные диагностика и лечение	28
Рефлексотерапия: иглоукальвание, прижигание и надавливание	33
Техника и приемы китайского массажа	36
ГЛАВА 3.	
РАСПОЛОЖЕНИЕ АКУПРЕССУРНЫХ ТОЧЕК	
И МЕРИДИАНОВ	48
Меридиан легких (P)	48
Меридиан толстой кишки (GI)	53
Меридиан желудка (E)	58
Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP)	67
Меридиан сердца (C)	72
Меридиан тонкой кишки (IG)	76
Меридиан мочевого пузыря (V)	81
Меридиан почек (R)	95
Меридиан перикарда (MC)	102
Меридиан трех обогревателей (TR)	106
Меридиан желчного пузыря (VB)	112
Меридиан печени (F)	121



Заднесрединный меридиан (VG)	127
Переднесрединный меридиан (VC)	133
Восемь особых меридианов	137
Вспомогательные меридианы	148
Мышечные меридианы	149
Особые и внемеридианные точки	151

ГЛАВА 4.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ ПРИ ОТДЕЛЬНЫХ

ЗАБОЛЕВАНИЯХ И СИНДРОМАХ	155
Боли в области головы и лица	155
Усталость глаз и умственное переутомление	159
Ушные боли	161
Зубная боль	163
Носовое кровотечение	165
Насморк	166
Невралгия лицевых нервов	169
Боль в языке и подъязычной области	170
Боль в области шеи и затылка	170
Простудные заболевания	171
Кашель, бронхит, трахеит	174
Бронхиальная астма	177
Аллергические заболевания дыхательных путей	179
Боли в грудном отделе	181
Межреберная невралгия	182
Заболевания сердечно-сосудистой системы	183
Боли в области живота	185
Икота	186
Изжога	188
Тошнота, рвота	190
Боли после операций на внутренних органах	191
Заболевания органов пищеварения	192
Импотенция	194
Болезненные менструации (альгоменорея)	196
Климакс	198
Рефлекторная задержка мочеиспускания	199
Хронический понос	200
Хронический запор	201
Проблемы конечностей и суставов	203
Боль в спине (в области позвоночника, грудной клетки, лопатки)	203
Плексит верхних конечностей	204



Парез верхних конечностей	207
Боль в области плечевого пояса	207
Боль в плече	208
Боль в локтевом суставе	208
Боль в предплечье	209
Боль в лучезапястном суставе	209
Боль в кисти	209
Боль в пальцах кисти	210
Боль в пояснице и крестце	210
Ишиас и ишиалгия (невралгия седалищного нерва)	213
Боль в тазобедренном суставе	215
Боль в бедре	215
Боли в коленных суставах	217
Боль в икроножной мышце и голени	220
Боль в голеностопном суставе	221
Боль в стопе	221
Боль в пальцах стопы	222
Лечение болевых синдромов различного происхождения	223
Депрессивные состояния	223
Бессонница	226
Синдром хронической усталости	228
Укачивание в транспорте	231
Нарушение обмена веществ и заболевания кожи	232
Неотложные состояния	234
Литература	236

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2
Тел./факс +7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

**«Книжный Клуб
«Клуб Семейного Досуга»»**

61140, г. Харьков-140,
пр. Гагарина, 20-А
тел./факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

ДОНЕЦК

ООО «ПКФ «Универсальный бизнес»»

83096, г. Донецк, ул. Куйбышева, 131-Г
Тел.: +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86
e-mail: ksd@kredo.net.ua

ЗАПОРОЖЬЕ

ФЛП Савчук Ю. Д.

69057, г. Запорожье, ул. Новостроек, 3
Тел: +38 (050) 347-05-68
e-mail: vega_center@ua

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,
тел. +38 (067) 575-27-55

**Одесский
филиал**

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109
тел. +38 (067) 572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 78-25-25
e-mail: order@fc-bookclub.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Видання познайомить читача з акупресурою — стародавньою методикою лікування різних захворювань. Автор, доктор тибетської медицини, розповідає про точки, на які можна впливати в домашніх умовах і тим самим полегшувати стан при різноманітних недугах. Текст супроводжено великою кількістю пояснювальних ілюстрацій.

Максимов А. Ю.

M15 Целительные точки нашего тела / А. Ю. Максимов. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2014. — 240 с. : ил.

ISBN 978-966-14-6340-9 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2725-0 (Россия)

Издание познакомит читателя с акупрессурой — древней методикой лечения различных заболеваний. Автор, доктор тибетской медицины, рассказывает о точках, на которые можно воздействовать в домашних условиях и тем самым облегчать состояние при различных недомоганиях. Текст сопровождается множеством пояснительных иллюстраций.

УДК 615.8
ББК 53.54