

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЛАО МИНЬ

ДМИТРИЙ КОВАЛЬ

МЕТОД
АКТИВАЦИИ
ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ
ТОЧЕК

ТАЙНА МЕДИЦИНЫ ВОСТОКА



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.821.2
ББК 53.584
Л23

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой
бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Лао Минь.

Л23 Метод активации целительных точек. Тайна медицины Востока /
Лао Минь, Дмитрий Коваль. — Москва : Издательство АСТ, 2019. —
544 с. — (Восточная медицина на каждый день).

ISBN 978-5-17-114396-1

Воздействие на биологически активные точки (массаж, надавливание, простукивание, иглоукалывание), на протяжении тысячелетий практикуемое в восточной медицине, — это самый доступный и быстрый способ избавления от самых разных недугов и боли.

С помощью простых и подробных рекомендаций, приведенных в этой книге, вы легко овладеете навыками оказания быстрой помощи себе и своим близким для избавления от боли практически любого происхождения, ускорите выздоровление от болезней и сможете сохранить здоровье, красоту и молодость на долгие годы.

Работа с биологически активными точками не вызывает неприятных ощущений, наоборот, является прекрасным способом психологической разгрузки, позволяет расслабиться и отдохнуть!

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

Макет подготовлен редакцией



Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/prime_ast
www.instagram.com/prime.ast
www.facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-114396-1

© Лао Минь, 2019
© Коваль Д., 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ



От автора	9
Воздействие на лечебные точки — путь к здоровой жизни без боли	12
В каких случаях без массажа не обойтись	14
Когда массаж и простукивания используют с осторожностью.....	17
Глава 1. Скорая помощь в любых условиях	19
Приемы массажа «Надавливание»	20
Внезапная боль в желудке.....	23
Головная боль любого происхождения	26
Как справиться с укачиванием.....	27
Печеночная колика	31
Останавливаем диарею (понос).....	33
Боль в деснах и зубах.....	36
Носовое кровотечение	37
Травма: ушиб и растяжение связок.....	38
При нарушении кровообращения в нижних конечностях.....	40
Прострел: резкая боль и ограничение подвижности.....	43

Глава 2. Главные китайские точки организма	45
Как использовать общие точки	46
Точка живота на голени (точка долголетия)	48
Точка спины под коленом	51
Точка головы на руке	52
Точка лица на руке	54
Точка сердца и грудной клетки	55
Точка неотложной помощи	57
«Мысленный» массаж	58
Глава 3. Простые приемы для самодиагностики	67
Диагностическое простукивание и прощупывание	67
Диагностика по лицу	73
Глава 4. Дополнительные приемы массажа и воздействия на организм	91
«Простукивание», «похлопывание» и другие способы	91
Воздействие сознанием	92
Массаж-установка на выздоровление	94
Массаж для снятия негативных установок	101
Лечебные шлепки для восстановления нервных реакций	105
Точки для телесной бодрости и хорошего настроения	109
Приемы при бессоннице и нервной усталости	114
Головная боль, вызванная переутомлением	118
Упражнение «Большое дерево»	126
Упражнение «Малый небесный круг»	139

Глава 5. Возможности четырнадцати меридианов	143
Меридиан легких.....	148
Меридиан толстого кишечника.....	155
Меридиан желудка.....	166
Меридиан селезенки и поджелудочной железы	183
Меридиан сердца.....	192
Меридиан тонкой кишки.....	198
Меридиан мочевого пузыря	207
Меридиан почек	226
Меридиан перикарда.....	239
Меридиан трех обогревателей.....	245
Меридиан желчного пузыря.....	256
Метод простукивания в японском стиле	273
Меридиан печени.....	275
Быстрое простукивание.....	284
Заднесрединный меридиан (чудесный сосуд Ду-май)	286
Переднесрединный меридиан (чудесный сосуд Жэнь-май)	300
Глава 6. Возвращение «Облика юности»	310
Точки лица на животе и наоборот!.....	310
Снимаем с лица усталость	311
Омоложение кожи и улучшение гормонального фона.....	314

Как не потерять блеск глаз	318
Массаж лица для улучшения зрения	319
Разглаживаем шею	321
«Облик юности»	321
Улучшение формы груди и здоровье молочной железы	323
Красивая талия и упругость ягодичных мышц	325
Улучшение походки и отдых от каблуков	329
Растительные составы для массажа	334
Глава 7. Как поддержать позвоночник — стержень здоровья	339
Психология позвоночника	341
Правила работы в офисе	345
Правила работы на даче	349
Спина и шея. Хитрости массажиста	350
Приемы массажа «растирание», «разминание»	351
Омоложение плечевого пояса	355
Восстановление поясницы	361
Пробуждение рефлексных точек спины методом цигун	369
Массаж рефлекторных зон позвоночника на ладони	370
Боль играет на нашей стороне!	372
Выносливость рук и ног	375
Приемы массажа «выжимание»	375
Активные массажи от стопы до бедра	376
Руки на клавиатуре: зажим от плеча до запястья	391
Массаж-самодиагностика	402

Глава 8. Приемы против хронических болезней	410
Точки дыхания	411
Все, что необходимо бронхам и легким!	411
Надавливания при бронхиальной астме	422
Простуда. Зоны профилактики	426
Зоны помощи при воспалении уха, горла и носа	431
Точки желудочно-кишечного тракта и печени	437
Нормализуем функцию желудка и кишечника	437
Как улучшить аппетит	442
Гармонизирующие и возбуждающие точки брюшины	442
Для устранения привычных запоров	444
Опущение желудка и гипотония	447
Успокаивающая точка для сладкоежек	452
Точки здоровья печени против любых токсинов!	453
Простукивание меридиана печени	456
Простукивания меридиана желчного пузыря	459
Точки сердца	461
Контролируем давление при гипертонии!	462
Пониженное давление. Точки стимуляции	469
Для снятия симптомов вегетососудистой дистонии	472
Неприятные ощущения в области сердца, аритмия	473
Зоны почек и половой сферы совпадают!	482
Усиливаем половую функцию	482
Профилактика и лечение воспалений	486
Точки возрастной регуляции половой сферы	492

Воздействие на точки мочеполовой сферы методом цигун	496
Эндокринная функция и «ручная регуляция» организма	497
Глава 9. Атлас профилактического массажа...	504
Зоны головы и шеи	505
Зоны спины	512
Передняя поверхность корпуса	520
Точки руки.....	524
Точки ног.....	529
Проекции органов на ладонях и стопах.....	535
Главные точки организма.....	537

ОТ АВТОРА



Я врач, но много лет назад мне довелось побыть и пациентом. Как и многие врачи, я не любил лечиться. Но боли в позвоночнике — это не то, с чем стоит шутить. Пришлось обратиться за помощью к коллегам.

Невропатолог из-за болевого синдрома в спине делал мне блокады, массажист разминал мышцы и сознавался, 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 были тысячи причин: образ жизни, возраст, травмы, остеохондроз, не привыкшие работать 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 непросто. 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.

Именно тогда я познакомился с человеком, которого я с полным правом могу назвать своим Учителем — именно так, с большой буквы. Лао Минь — потомственный китайский целитель, восточную медицину изучали и практиковали все мужчины в его роду с незапамятных времен. Волею судеб оказавшись в России, Лао Минь разработал свою уникальную методику обучения приемам китайской и корейской медицины сначала российских врачей, а потом — и всех желающих восстановить свое здоровье и сохранить его на долгие годы.

С его помощью мной и были созданы несколько книг, посвященных различным восточным техникам оздоровления для самой широкой

читательской аудитории. В этой книге мы расскажем о том, как при помощи массажа и простукивания биологически активных точек и зон можно оказать себе помощь в борьбе с самыми разными заболеваниями и значительно уменьшить болевой синдром. А во многих случаях и навсегда избавиться от болезненных ощущений.

Дмитрий Коваль

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЛЕЧЕБНЫЕ ТОЧКИ — путь к здоровой жизни без боли



Воздействие на биологически активные точки — массаж, надавливание, простукивание, иглоукальвание — которое на протяжении тысячелетий практикуют в восточной медицине, — это самый доступный и быстрый способ избавления от самых разных недугов и боли. Большинство жителей Китая, Японии, Кореи хорошо знают эти зоны и области человеческого тела — знают как азбуку, как индивидуальные ключики к организму. А традиция лечения воздействием на нужные

точки вошла в повседневную жизнь и стала таким же привычным делом, как ежедневные гигиенические процедуры. И это не удивительно, ведь именно в таком лечении и заключается один из секретов выносливости и долголетия восточных народов!

Так почему бы нам не научиться пользоваться этим поистине волшебным средством, чтобы за несколько минут избавляться даже от самых неприятных болей, например зубной или мигрени? Тем более что для этого совсем не обязательно обладать какими-то медицинскими знаниями.

Поверьте, освоить восточный массаж и простукивание целебных точек и зон и запомнить их расположение на теле нетрудно! Для этого понадобятся атласы активных зон, приведенные в этой книге, и собственные руки.

Массаж и простукивание активных зон по эффективности сравнимо с иглоукалыванием или прогреванием, а проделать их можно самостоятельно в любом месте и в любое время! Инструмент для лечения всегда при себе — это наши руки.

Работа с точками не вызывает неприятных ощущений, наоборот, является прекрасным способом психологической разгрузки, позволяет расслабиться и отдохнуть!

В каких случаях без массажа не обойтись

Массаж и простукивание точек считается эффективным **методом быстрой помощи** при многих внезапных болях и болезненных состояниях: печеночная колика, расстройство пищеварения, укачивание, головная боль, онемение конечностей, повышенное давление и многое другое.

Воздействие на нужные участки способно быстро **снять стресс** и предотвратить его последствия.

Здоровым людям массаж необходим для **профилактики** заболеваний всех систем организма.

И наконец, его можно и нужно использовать на всех этапах **лечения различных заболеваний**.

- ◎ **Нервной системы.** В том числе невралгий и невритов, а также частичной потери чувствительности, парезов тканей, вялых параличей. Головных болей, миалгий и миозитов. Бессонницы и вегето-сосудистой дистонии.
- ◎ **Дыхательной системы.** В том числе бронхита, пневмонии, бронхиальной астмы.
- ◎ **Сердечно-сосудистой системы.** В том числе гипертонии и гипотонии (сниженного тонуса сосудов), стенокардии, хронической

недостаточности миокарда и даже во время реабилитации после инфаркта.

- ⊙ **Невыраженного (умеренного) атеросклероза сосудов головного мозга.**
- ⊙ **Желудочно-кишечного тракта.** В первую очередь нарушения моторики кишечника, а также хронического гастрита.
- ⊙ **Репродуктивных органов у женщин и мужчин,** а также болезней системы выделения (в том числе ишурии или задержки мочи, недержания мочи, импотенции).
- ⊙ **Эндокринной системы** (нарушения обмена веществ).
- ⊙ **Последствий травм,** на всех стадиях заживления ушибов, растяжений и даже переломов. Лечение функциональных расстройств после травмы (тугоподвижность, мышечные изменения, рубцовые сращения) вообще не должно проходить без самомассажа.
- ⊙ **Болей в спине, шее, поясницы,** обусловленных **остеохондрозом и радикулитом. Хронических артритов** (даже в острой стадии, о чем мы будем говорить!), артрозов суставов, и крупных, и мелких (в том числе пальцев), ограничений (контрактур) подвижности суставов.