

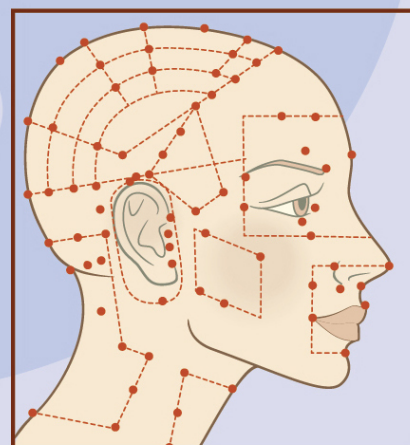
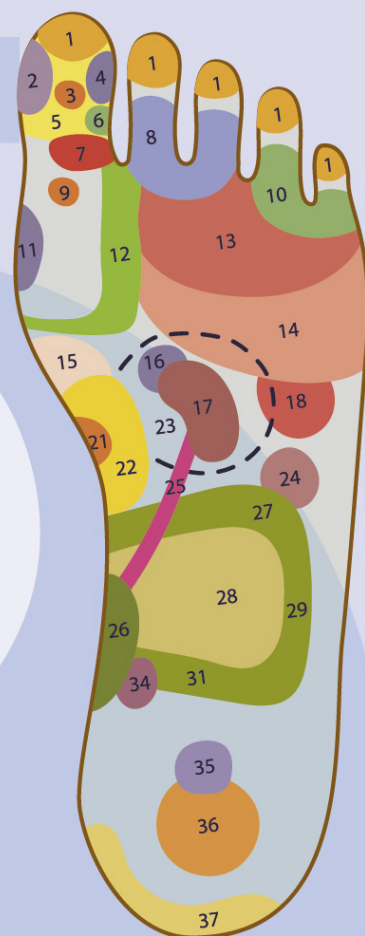
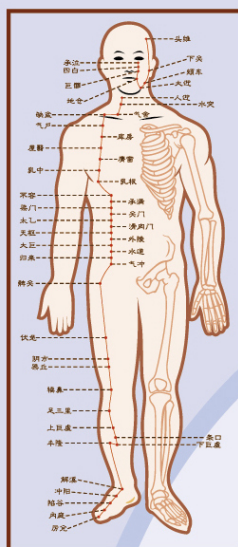
Л
а
о

М
и
н
ь

САМОУЧИТЕЛЬ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

ШИАЦУ и Су-Джок

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ АКТИВНЫХ ТОЧЕК



ПОДРОБНЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ ♯

Самоучитель восточной медицины

Лао Минь

**Шиацу и Су-джок: целительный
массаж активных точек.
Подробный самоучитель**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 645.8
ББК 53.584

Минь Л.

Шиацу и Су-джок: целительный массаж активных точек.
Подробный самоучитель / Л. Минь — «Издательство АСТ»,
2022 — (Самоучитель восточной медицины)

ISBN 978-5-17-146933-7

Сталкиваясь с болезненными ощущениями, каждый из нас хотел бы знать способ, позволяющий ускорить выздоровление. Разумеется, серьезные заболевания требуют своевременного обращения к врачу, но также важно научиться самостоятельно регулировать состояние организма, поддерживать оптимальный баланс физических и духовных сил. И если речь идет о профилактике множества болезней, о снятии болевого синдрома, поддержке энергетических ресурсов организма при терапии, то невозможно переоценить методы, которые предлагает нам восточная медицина. В этой книге представлены две классические методики медицины Востока — су-джок и шиацу. Это относительно молодые практики, но именно они стали самыми популярными в мире благодаря своей эффективности. Подробные иллюстрации позволят вам овладеть массажными приемами, чтобы помогать своему организму справляться с различными недомоганиями. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 645.8
ББК 53.584

ISBN 978-5-17-146933-7

© Минь Л., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Помочь себе может каждый	7
Глава 1	9
Закон подобия	10
Активные точки на ладонях и стопах	20
Как воздействовать на активные точки	22
Обхватываем ногами источник тепла	25
Многоуровневые системы подобия	26
Система насекомого	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Лао Минь
Шиацу и Су-джок: целительный
массаж активных точек
Подробный самоучитель

* * *

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

© Лао Минь, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

Помочь себе может каждый

Все хотят быть здоровыми и никогда не болеть. На свете нет ни одного человека, который не сталкивался бы с болезненными ощущениями и не мечтал научиться быстро избавляться от боли и недомоганий самостоятельно. Разумеется, серьезные заболевания требуют своевременного обращения к доктору и грамотного лечения, но не менее важно научиться регулировать состояние собственного организма, поддерживать оптимальный баланс физических и духовных сил. И если речь идет о профилактике множества болезней, о снятии болевого синдрома, поддержке энергетических ресурсов организма при терапии, то невозможно переоценить методы, которые предлагает нам восточная медицина.

Восточная медицина насчитывает великое множество эффективных методов воздействия на организм, и все они исходят из единого постулата о целостной энергетической системе человека. Многие поколения целителей Востока кропотливо собирали и систематизировали знания, составляя энергетические атласы тела. Воздействуя на биологически активные точки, на меридианы, по которым течет энергия, врачи добивались того, что сначала к больному органу прилиwała энергия, затем активизировалось местное кровообращение, иммунитет «включал» все свои защитные функции, и человек выздоравливал. Это, конечно, очень упрощенное объяснение поистине безграничных возможностей восточной медицины.

Методики, представленные в этой книге, на первый взгляд, очень похожи, но каждая из них имеет свои особенности. Су-джок и шиацу – относительно молодые практики, но именно они стали самыми популярными в мире. Шиацу в 1964 году одобрена и рекомендуется Министерством здравоохранения и благосостояния Японии как официальный способ лечения.

Несомненными достоинствами обеих практик считается то, что они являются методами самопомощи. Это очень важно, поскольку никто лучше нас самих не понимает, какие сигналы подает наш организм, и никто кроме больного не может оценить, насколько улучшилось состояние после сеанса массажа.

Точно и аккуратно выполняя рекомендации, приведенные в этой книге, навредить себе невозможно. Противопоказаний для применения методик не так много, и я обязательно расскажу о них далее.

Метод су-джок пришел к нам из Кореи. Название говорит само за себя: «су» переводится как кисть, ладонь, «джок» – нога. Именно на эти зоны и предлагается воздействовать, используя принцип подобия. Пак Чже Ву, основоположник метода су-джок, считал, что современная медицина должна базироваться на фундаментальных законах природы, быть простой в применении и позволять возвращать здоровье при любом недуге. Учение, предложенное Пак Чже Ву, включает в себя, помимо массажа зон, иглоукалывание, прогревание, цветотерапию, семяно-терапию, твист-терапию, магнитотерапию. В домашних условиях рекомендуется использовать массаж, семянотерапию и прогревание.

Метод шиацу, название которого можно перевести как «надавливание пальцами», берет свое начало от китайского массажа амма, что означает «успокоение рукой». Доктор Токуиро Намикоши говорил о своем методе, что он подобен чистой материнской любви. «Ши» можно воспринимать и как отсылку к древнему обозначению жизненной энергии Ци, или Чи. То есть шиацу – это работа с энергетическими потоками, текущими по нашему организму подобно крови или лимфе. Гармонизация энергии, просветление организма – вот на что нацелена эта практика, и именно это приводит к оздоровлению.

Обе методики в сочетании с традиционным лечением могут применяться для избавления от разных болезней, но важно помнить: профилактика всегда лучше лечения, а значит, если использовать су-джок и шиацу регулярно, то организм наполнится силой и многие недуги обойдут вас стороной.

Доказательством эффективности применения этих практик служит средняя продолжительность жизни в Японии и Корее, которая составляет более 80 лет! Всем известно, что в этих странах много долгожителей, причем эти люди в почтенном возрасте сохраняют ясность ума и отличное самочувствие. Так происходит потому, что на Востоке принято ежедневно применять несложные приемы су-джок или шиацу, которые нацелены на восстановление и оздоровление всей энергетической системы организма.

Однажды овладев техниками су-джок и шиацу, вы сможете помогать себе и своим близким всю жизнь. Мастерство не теряется с годами, а только совершенствуется!

Глава 1

Су-джок

Когда болезнь проявляется и врач ставит однозначный диагноз, в этом случае уже довольно сложно восстановить здоровье. Су-джок ищет зародыш недуга еще до того, как организм начнет подавать сигнал SOS.

В основе су-джок – безусловный человеческий рефлекс: каждый из нас инстинктивно потирает или разминает ушибленное место. Теперь вы сможете делать это осознанно, а значит – более эффективно. Для этого не требуется специальной подготовки, достаточно описания способов воздействия на ту или иную зону и понимания того, как расположены точки, на которые следует воздействовать.



Противопоказаний к су-джок почти не существует. Единственное, что может помешать работе с ладонью или стопой, – травма (в том числе ожог) или инфицирование (в том числе грибковое поражение) кожного покрова.

Закон подобия

Восточные врачи в совершенстве умеют управлять энергетическим состоянием организма. Но только доктор Пак Чже Ву совместил управление энергией с законом подобия, проявляющимся в нашем телосложении. Он заметил, что строение кистей рук и стоп похоже на скелет человека.

Посмотрите на свои ладони, представьте, что большой палец – голова, указательный и мизинец – руки, средний и безымянный – ноги. Тыльная сторона кисти – проекция позвоночника, середина ладони – брюшная полость, поверхность ладони под большим пальцем – грудная клетка.

Вот таких человечков можно представить на наших конечностях (рис. 1 а, б). Если учесть, сколько биологически активных точек включают наши симпатичные подобия, можно себе представить, насколько они энергичны! К тому же человечки постоянно пребывают в движении из-за обычной функциональной нагрузки ног и рук.

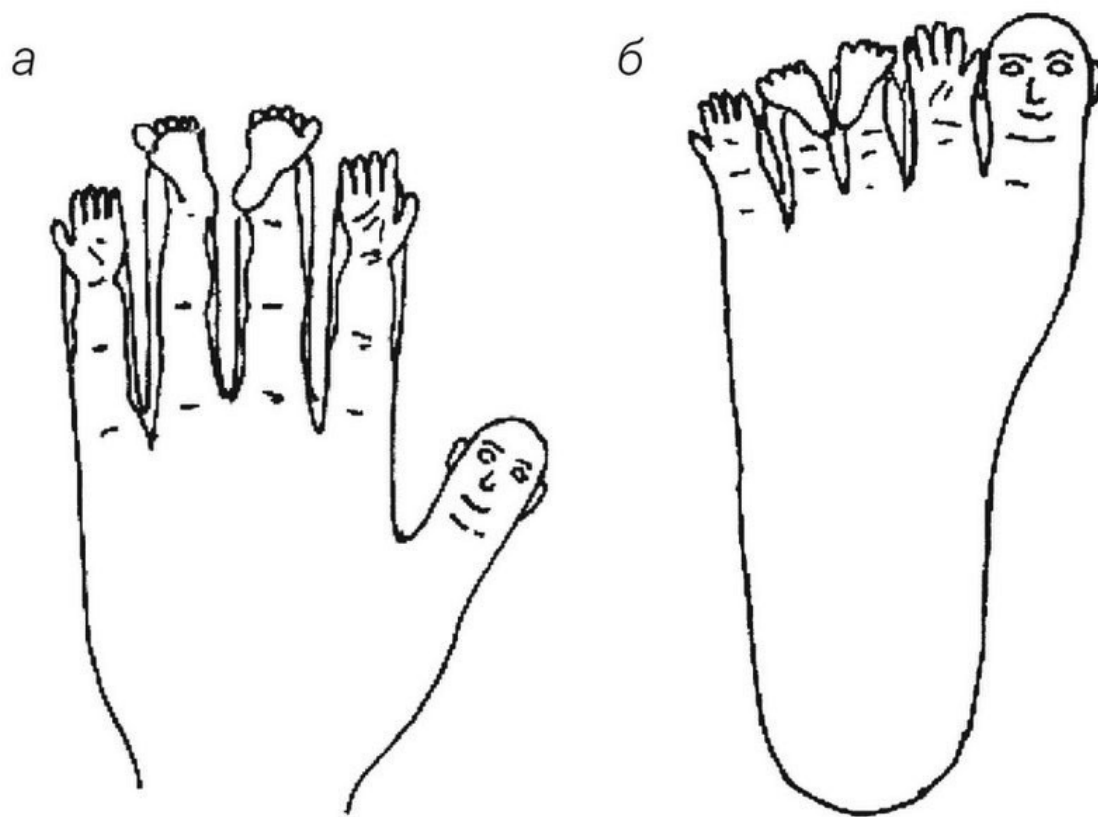


Рис. 1

Каждая часть туловища отражена на соответствующем сегменте стопы или кисти руки. Внутренние органы также проецируются на область стопы и ладони. И воздействие на эти сегменты равноценно воздействию на орган.

Кровоток всегда активизируется вслед за энергией. Мастерство управления энергией тела начинается с обыкновенного массажа рук, который по закону подобия равносителен массажу всего тела.

1. Представьте себе, что вы намыливаете руки обычными круговыми движениями под струей теплой воды. Если выполняете массаж в комфортных домашних условиях, лучше начать его с реального мытья рук (не менее 20 секунд) и нанесения массажного крема.

2. Энергично разомнем суставы. 10 раз резко и быстро сжимаем пальцы в кулак и медленно разжимаем.

3. Затем обратные движения: медленно сжимаем пальцы в кулаки, а потом резко распускаем их веером (10 раз).

4. Растираем и разминаем возвышение большого пальца, переходя на ребро ладони (фото 1, а). Затем массируем пальцы, начиная с большого, покручивающим движением – представьте себе тугую перчатку, которую снимаем с каждого пальца по отдельности. Задействуем для «снятия» 2–3 пальца массирующей руки. Повторим все движения для другой руки.

5. Похрустим разогревшимися пальцами. Сгибаем по очереди каждый сустав четырех пальцев (от указательного до мизинца, фото 1, б). Если суставы хорошо разработаны, никакого хруста и щелчка вы не почувствуете – и это очень хорошо! Но приятное тепло и расслабление от ладоней до мышц предплечья вы ощутите в любом случае. Те же движения повторяем для другой руки.

6. Усилим приток крови к головному мозгу за счет увеличения амплитуды движения большого пальца. Захватываем массируемый палец в кулак, делаем глубокий вдох. На выдохе (то есть на расслаблении мышц) оттягиваем и крутим палец, разминая, затем делаем вытягивающее движение (фото 1, в). Возможно, при этом возникнет хруст – в нем нет ничего страшного, если мышцы разогрелись. А вот привычка хрустеть пальцами без разогрева для суставов очень вредна! Повторяем растяжку для большого пальца другой руки.

7. Пальцами массирующей руки надавливаем на середину ладони, чтобы суставы прогнулись в тыльную сторону (фото 1, г). Поочередно выполним движения для каждой руки.

8. Скрещиваем пальцы рук, вытягиваем руки перед грудью (фото 1, д) и прогибаем пружинящими движениями суставы всех пальцев сразу (кроме больших).

9. Кончиками пальцев обеих рук энергично постукиваем друг о друга, чтобы вызвать прилив сил (фото 1, е).

10. Опять растираем ладони круговым вращением, как при мытье рук, и заканчиваем массаж.







Фото 1 (а, б, в)







Фото 1 (г, д, е) окончание

Энергия в восточной медицине – это материальный поток, и в организме для него существуют меридианы и области накопления. В здоровом организме все время происходит активный процесс обмена: тело отдает избыток отработанной энергии и получает порцию жизненной энергии. Посмотрите на рис. 2, чтобы наглядно представить себе один из 12 больших меридианов, проходящих по телу. На рисунке мы видим внешний и внутренний ход меридиана печени. Внутреннее русло проходит в непосредственном соприкосновении с органом. Воздействие на внешние точки меридиана приводит в активность и внутренний ход меридиана, импульс исправления достигает печени и работает со всей кроветворной системой.

Ладони и стопы – полноценные проекции, на них проходят собственные мини-меридианы и существуют собственные мини-области накопления. В Индии их называли бы «чакры», в Китае – области «дань-тянь». Молодая система су-джок использует опыт всей восточной и европейской медицины, поэтому часто пользуется комбинированными обозначениями. Мери-

дианы рук и стоп называют *бель-меридианы* (специальные, особые, уменьшенные меридианы), а области накопления энергии – *бель-чакры*.

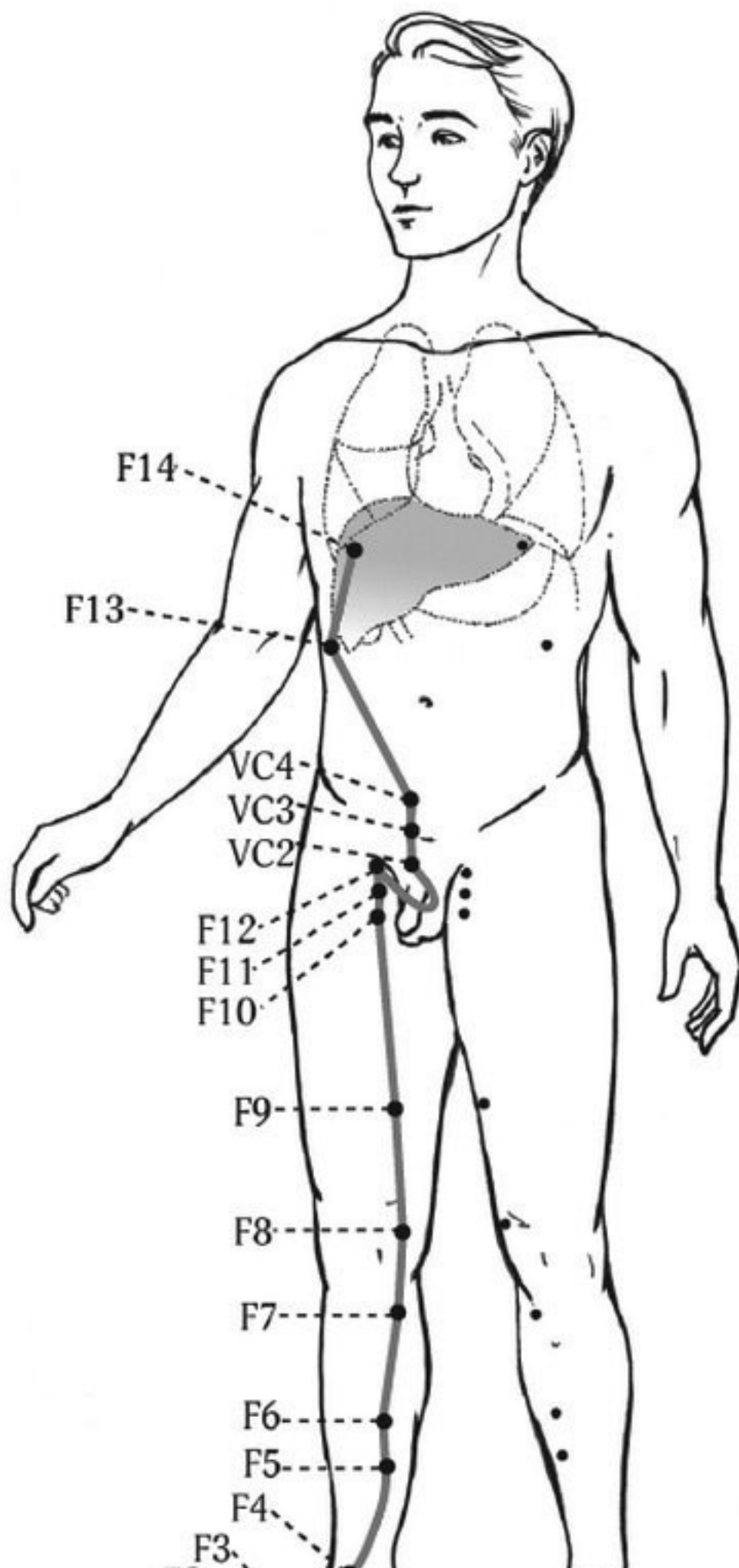


Рис. 2

Энергетический поток иногда бывает так же закупорен, как любой сосуд в организме. Именно это и знаменует начало болезни. Следовательно, **цель работы с энергетическими меридианами – протолкнуть «пробку» застойной энергии и вылечить заболевание.**

Начальная ступень су-джок предполагает работу с зонами подобия: массаж, растирание, раздражение, активизация любым доступным методом! А более тонкая работа связана с энергетическими меридианами, воздействие на них исправляет энергетику организма, лечит организм как единую систему. Точно так же, как зоны подобия, меридианы стоп и ладоней наносят на атласы, по которым мы можем разметить собственные руки и практиковать метод су-джок (рис. 3, а, б, в).

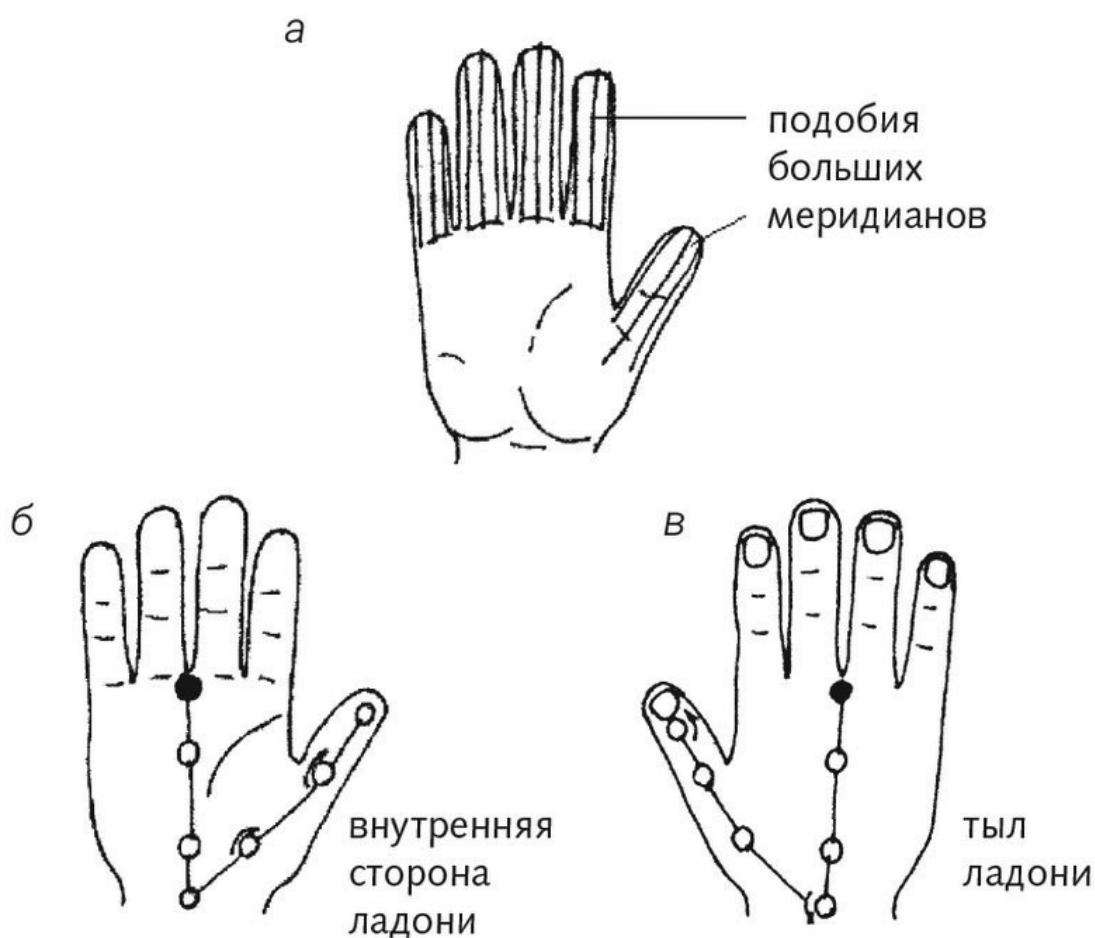


Рис. 3

Воздействие на короткие и легкодоступные меридианы ладони по закону подобия исправляет внутренние неполадки в организме в той же степени, что и работа с большими меридианами. Так из зоны ладони запускается процесс саморегуляции организма. И те, кто уже привык к су-джок, не дожидаются недомоганий, а просто регулярно растирают линии на руках в любую свободную минуту дома и на работе.

Активные точки на ладонях и стопах

Активные точки на руке становятся болезненными при заболеваниях внутренних органов, с которыми они напрямую связаны, потому что происходит застой энергии по всему меридиану. Не мышечный зажим нервных волокон, а энергетический зажим! И боль в активных точках настолько тонкая, что ее еще надо уметь почувствовать!

Физическое воздействие на едва заметную болевую точку не доставит неприятных ощущений. Зато результат от воздействия аналогичен интенсивной разработке остро болезненной зоны при артрите.

Обратите внимание на Атласы главных точек внутренних органов на ладони и на стопе (рис. 4, а, б). Каждый орган имеет выход на стопу и ладонь в определенных областях и реагирует на прикосновение к ним.



б



Рис. 4

Индивидуальные реакции организма разнообразны, в зависимости от этого характер отражения болезни в точках соответствия тоже имеет индивидуальные черты.

Своевременно определить болезненную зону на руке означает вовремя послать к связанному с ней органу сигнал исправления. Не только снять симптомы, но гармонизировать весь меридиан энергетической связи. В идеальном случае, **исправив энергетический сбой, можно даже успеть предотвратить проявление болезни на физическом уровне!**

Как воздействовать на активные точки

Выбор приспособлений для воздействия на ладони, стопы и ушные раковины настолько разнообразен, что «идти» к своему инструменту можно довольно долго.

Чем глубже вы постигаете возможности су-джок, тем более утонченными становятся инструменты.

Поскольку нам предстоит заниматься практикой самостоятельно, то и выбирать инструменты будем сами. Для начала – удобные, а с опытом – наиболее действенные.

Массаж

Самый доступный инструмент воздействия – *массаж*, когда одна рука массирует зоны подобия на другой руке. Или взаимомассаж обеих ладоней сразу. Указательным и большим пальцами мы можем последовательно ощупать массируемую руку и определить, есть ли на ней болевые зоны. Если руки смазаны составом для массажа, то малейшие неровности под кожей будут заметны при прикосновении. Оценить структуру кожи на зонах подобия можно только с помощью такого чувствительного инструмента, как подушечки наших пальцев. Массируйте любые уплотнения, «провалы», болевые зоны до ощущения тепла или исчезновения боли.

Массаж можно осуществлять простейшими приспособлениями, в таком случае он будет называться *механический массаж*. Традиционное приспособление для механического массажа – *диагностический щуп*. Можно приобрести настоящий корейский щуп, но ничем не хуже в работе металлические стержни (круглые дверные ключи, например) длиной не более 10 см с головками диаметром около 3 и 5 мм (чуть меньше). Щупом меньшего диаметра равномерно надавливают на области подобия, точки соответствия органам, траекторию бель-меридиана, чтобы определить болезненную зону или провал. Боль может сопровождаться произвольным сокращением мышц ладони или стопы. Любая измененная точка будет предметом дальнейшего воздействия: ее массируют круговым надавливанием щупа большего диаметра – то по часовой, то против часовой стрелки. До тех пор, пока боль не исчезнет и мышцы не расправятся. Идеально, если при работе с точкой возникнет чувство разливающегося тепла, его можно считать окончательным результатом. Если вы работаете с хронической болью, разовый массаж не принесет облегчение. Надо повторять воздействие на точку 3–5 минут через каждые 4 часа, до тех пор пока состояние не улучшится. В качестве массажного щупа можно использовать ватные палочки, карандаши, булавоочные головки и спички.

Массажные кольца из эластичных материалов надевают на пальцы рук и ног и прокатывают по всей длине пальца, чтобы задействовать бель-меридиан по всему ходу одновременно. Они позволяют быстро стимулировать активные точки. Но не надо забывать, что движение массажного кольца мы можем успешно имитировать пальцами массирующей руки, если при этом плотно проработаем суставы пальцев. Такие массажные движения на подобиях крупных суставов очень полезны при боли в локтях, нарушении трофики кожи ног при варикозной болезни, хрупкости костей и плохом сращивании крупных костей при переломе. Массаж при помощи эластичных колец эффективны при гипертонии, вегето-сосудистой дистонии, мышечной слабости, при застое в желчном пузыре и болезнях нарушения водного обмена, выраженных отеками.

Массажеры-трубочки представляют собой короткие рифленые валики диаметром 20–25 мм. Их тоже можно изготовить самостоятельно, чтобы стимулировать зону подобия до появления стойкого ощущения тепла.

В массажные наборы су-джок входят также *шарики различного диаметра*, которые успешно можно заменить большими грецкими орехами или каштанами. В древности японские

и китайские монахи приучали себя перекачивать в руках крупные орехи. За счет непрерывной активности рук достигался целебный эффект для всего тела.

Способы пролонгированного воздействия

Для длительного воздействия на зоны подобия с помощью медицинского пластыря крепят *металлические звездочки* из пищевой жести и небольшие *магниты*. Пластырь оставляют на сутки, но через каждый час зону массируют поверх аппликации в течение 1–2 минут.

Семянотерапия

Семянотерапия – отличительная черта корейской рефлексотерапии. В качестве аппликации используются семена, имеющие острые края (как у гречихи) или острые кончики (как, например, у подсушенных семян яблок, подсолнуха). За счет механического раздражения биологическое поле семян взаимодействует с энергетическим меридианом тела, восстанавливая нормальный потенциал. При этом вы испытываете боль, зуд, жжение, локальное тепло на коже. А семена могут изменить структуру и цвет, размягчиться, увеличиться или уменьшиться в объеме, почернеть, растрескаться.

Семянотерапия – наиболее предпочтительный вид рефлексотерапии для детей: приклеп-ляем медицинским пластырем просыаное зернышко к зоне соответствия и периодически легко массируем аппликацию. У взрослых аппликацию можно прикрепить к стопе, тогда механиче-ский массаж будет выполняться при ходьбе.

Термотерапия

Классическим способом воздействия в восточной термотерапии остаются полынные сигареты или *мокса* (фото 2). Они чаще используются для хронических заболеваний, особенно у пациентов среднего и пожилого возраста. Можно воспользоваться готовыми магазинными мокса. А чтобы изготовить их самостоятельно, надо собрать и высушить листья полыни. Суше-ные листья растирают в ладонях и пропускают через пальцы. Шелушащийся отсев не подходит, а клейкая фракция, оставшаяся в ладонях, годится для мокса. Скатаем ее в комок размером с горошину. Чтобы полынный отсев не пропал даром, добавим к нему немного чесночного сока для склейки и тоже скатаем в комочки величиной с горошину. Полученный катышек можно зажать палочками для еды или пинцетом. Катышек поджигают, гасят до тления и используют для тепловой обработки кожи.

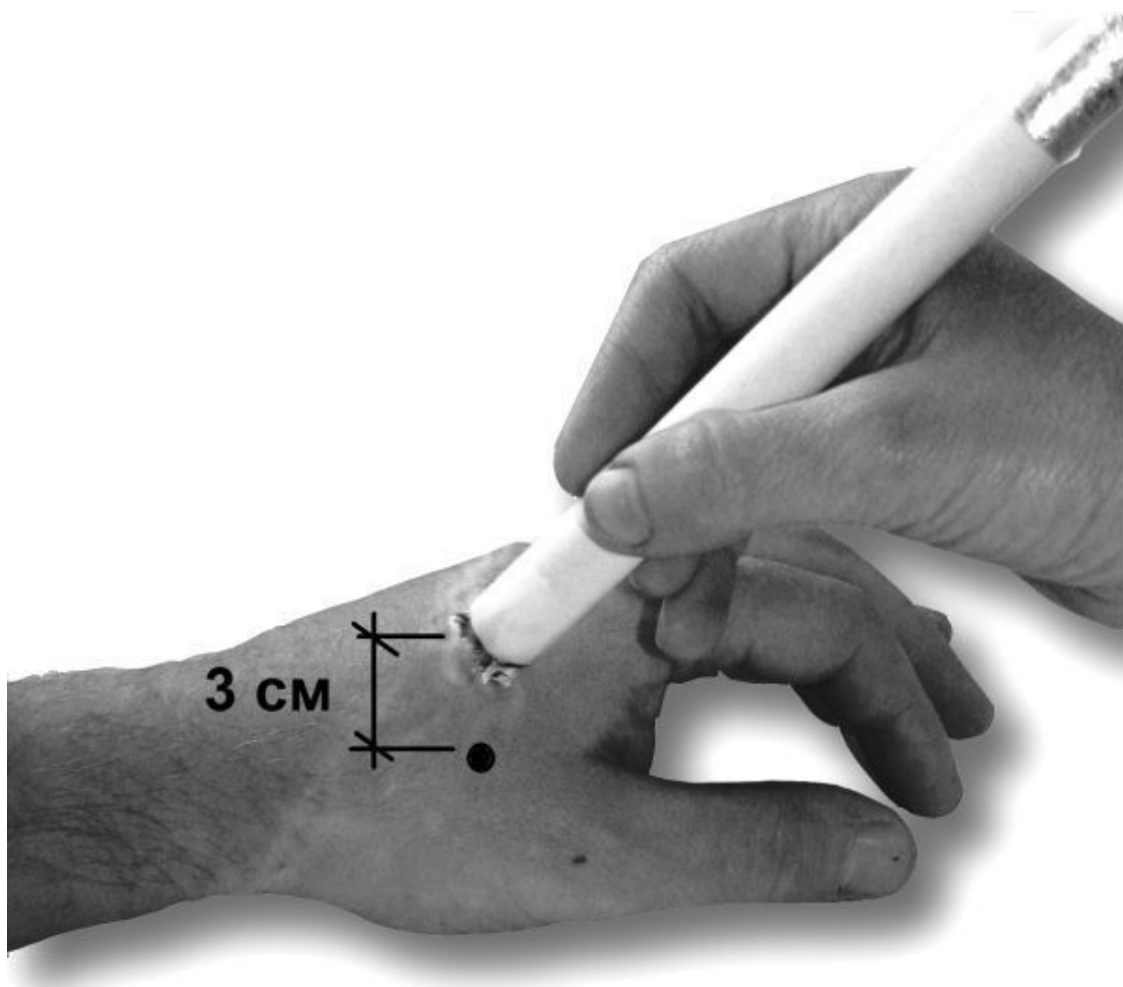


Фото 2

Мокса быстро поднимают и опускают над кожей, не касаясь ее поверхности. Покраснение кожи и тем более ожоги недопустимы! Мокса может вызывать только стойкое ощущение тепла некоторое время после сеанса за счет активизации энергии и крови. Единственным противопоказанием для мокса-терапии является аллергия на полынный дым. Вместо мокса можно использовать любые источники постоянного тепла или согревающие составы, эфирные втирания. Например, вьетнамский бальзам «Золотая звезда».

Термотерапия особенно хороша при начинающейся простуде. Традиционный метод согревания стоп сочетается с активизацией зоны органов дыхания на стопах и ладонях, которые в первую очередь принимают на себя удар от переохлаждения.

Обхватываем ногами источник тепла

Самый простой способ су-джок-терапии вы много раз использовали самостоятельно, когда, прежде чем выпить горячий чай, согревали руки о чашку. Попробуйте проделать то же для прогрева ног: обхватите стопами плотно закрытую банку или бутылку с приятно горячей водой. Результат превзойдет ваши ожидания: 2–3 такие процедуры после переохлаждения снимут первые симптомы простуды.

Чем этот прием лучше распаривания ног? При распаривании ступни глубоко прогреваются, в то время как при лихорадке, варикозной болезни ног, гипертонии глубокое прогревание противопоказано. А поверхностное тепло от прикосновения тепло-горячей посуды усилит только местное капиллярное кровообращение в стопе. Активизации кровообращения способствует и движение стоп, норовящих плотнее прижаться к теплу.

Процедуру можно выполнять в течение 10–15 минут.

Многоуровневые системы подобия

Традиционная система подобия наиболее точно переносит расположение внутренних органов на «карту» ладони и стопы. Чтобы география стала более наглядной, мы произведем разметку стопы несколькими линиями.

Линия диафрагмы – это арка, пересекающая стопу горизонтально под бугорками пальцев. *Линия талии* горизонтально разделяет стопу почти посередине в наиболее зауженном месте. Изогнутая линия пятки отделяет пяточную кость от свода стопы. *Сухожилие* вертикально прочерчивает стопу от точки между основаниями 1-го и 2-го пальцев до пяточной кости. Линии разметки даны на рисунке 5, а.



Рис. 5

Сухожилие, вертикальная линия, которая прочерчивает стопу от точки между 1-м и 2-м пальцами до пятки, обрабатывается при каждом сеансе массажа. Это позволяет быстро расслабить не только стопу, но и все тело.

Общее правило подобия традиционной системы: правая половина туловища проецируется на правую стопу, а левая половина – на левую стопу.

- Это значит, что с областью селезенки лучше работать на левой руке и стопе, а с областью печени – на правой руке и стопе. Если по каким-либо причинам у вас в арсенале есть только одна ладонь, не страшно! Главное воздействовать на зону соответствия.

- Рефлекторные зоны головы и шеи размещены на больших пальцах. Дистальная фаланга большого пальца, то есть наиболее отдаленная от центра туловища (на ней крепится ногтевая пластинка), уподобляется голове, а вторая фаланга – шее.

- Зоны подобия внутренних органов грудной клетки (легкие, молочные железы, сердце) размещаются в верхней половине стопы.

- Брюшина проецируется на свод стопы, а также пятку.

- Область подобия позвоночника протянута вдоль внутренней кромки стоп, от большого пальца до пятки.

- Область подобия репродуктивной системы мужчин и женщин находится на боковых поверхностях стоп, над пяткой, вокруг лодыжек.

- Внутренняя и наружная поверхности стопы содержат одинаковые зоны подобия, на наружную поверхность таким же образом проецируются шея, грудная клетка, плечевой пояс.

Линией диафрагмы на ладони считается естественная линия, отделяющая основание большого пальца. А география ладоней от пальцев до опорной части в целом повторяет зонирование стоп. Для общей информации на рисунках 5 (б, в) дано зонирование ладоней и стоп. По зонированию можно заметить, что массаж «человечков», который мы проделали для ладоней, задействовал все органы и системы.

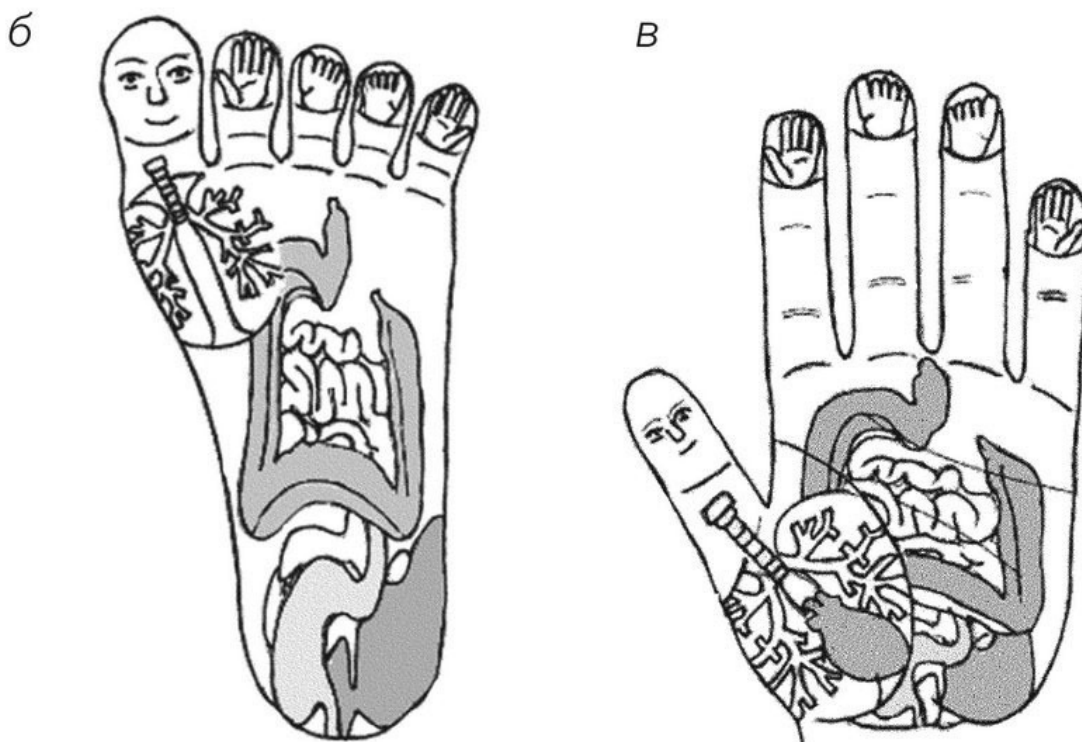


Рис. 5 (окончание)

К сведению!

Пользоваться такими обобщенными атласами для конкретного лечения неудобно: зоны пересекаются, излишняя детализация мешает определению актуальных зон. Поэтому в каждой главе, отведенной для восстановления определенной системы органов, помещены локальные атласы. Все, что вас беспокоит, мы изучим подробно, вплоть до предпочтительного времени воздействия. К слову, время воздействия на зоны в восточной медицине играет первостепенную роль.

Время активности зон подобия

Как и энергетические меридианы, зоны подобия наиболее активны в определенное время суток. Именно в эти часы предпочтительно работать с ними. Однако хороший ночной сон превыше всего, поэтому даже ночные зоны мы прорабатываем в дневное время. Главное – не попадать в пассивный период зоны. Есть еще одна хитрость: с 21 до 23 часов наступает период общей активности меридианов, он как раз соответствует времени перед сном. Этот период подходит для работы с теми зонами, которые наиболее активны ночью.

Область подобия	Период активности	Период пассивности
Легкие	С 3 до 5 часов	С 15 до 17 часов
Толстый кишечник	С 5 до 7 часов	С 17 до 19 часов
Желудок	С 7 до 9 часов	С 19 до 21 часа
Селезенка, поджелудочная железа	С 9 до 11 часов	С 21 до 23 часов
Сердце	С 11 до 13 часов	С 23 до 1 часа
Тонкий кишечник	С 13 до 15 часов	С 1 до 3 часов
Мочевой пузырь	С 15 до 17 часов	С 3 до 5 часов
Почки	С 17 до 19 часов	С 5 до 7 часов
Околосердечная сумка (серозная оболочка сердца)	С 19 до 21 часа	С 7 до 9 часов
Эндокринная система (время общей активности)	С 21 до 23 часов	С 9 до 11 часов
Желчный пузырь	С 23 до 1 часа	С 11 до 13 часов
Печень	С 1 до 3 часов	С 13 до 15 часов

Система насекомого

На руке и на ноге имеется по три крупных сустава: запястье, локоть, плечо и голеностоп, колено, бедро – соответственно. Пальцы на руке также состоят из трех фаланг. Дистальная (ногтевая) фаланга большого пальца подобна голове, которая обретает подвижность благодаря шее, средней фаланге.

Природой заложена бесконечная потребность наших сочленений в движении.

Обездвиженность означает энергетический застой, подверженность инфекции, болезни. Обездвиженный человек быстрее теряет иммунную защиту. Чтобы на холоде противостоять инфекции, мы вынуждены хотя бы потоптаться на месте, попрыгать, потереть руки, пока не дождемся спасительной возможности согреть руки о горячую чашку с чаем. При болезни или травме тела происходят сбои в системе подобия. Они проявляются в том, что на ладонях и стопах возникают крохотные болевые зоны, бугорки, впадинки, локально изменяется структура кожного покрова, может возникнуть шелушение, появляются новообразования в виде бородавок. Постоянное поддержание рук и стоп в хорошей форме (массаж, механический массаж, термотерапия) могло бы предупредить снижение иммунитета и ускорить выздоровление при начавшемся заболевании.

Итак, *система насекомого* усматривает, что на каждом пальце руки или стопы имеется трехуровневое соответствие человеческому телу. Первая фаланга пальца руки, наиболее удаленная от центра тела, в медицине называется дистальной. Дистальной фаланге всегда соответствует голова. На ближнюю (проксимальную) фалангу проецируется брюшная область. И средняя фаланга, таким образом, соответствует грудной клетке. Какой бы уровень строения нас ни заинтересовал (поверхность тела, мышечный корсет, внутренние органы, скелет), он проецируется на палец в том же порядке. Черепная коробка и шея – на дистальную фалангу, грудной отдел позвоночника – на среднюю, поясничный отдел и крестец – на проксимальную фалангу. Это нетрудно представить, если мы рассмотрим соответствующие рисунки б (а, б, в, г

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.