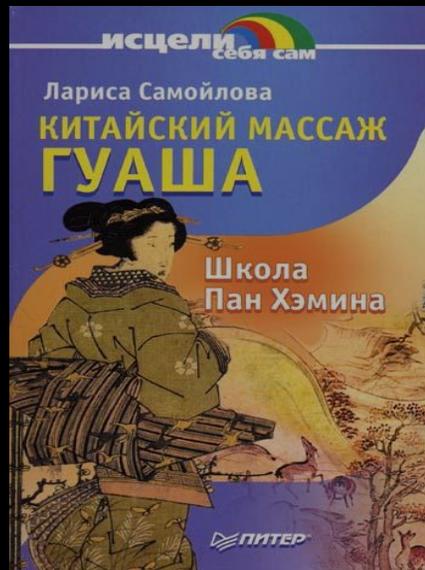


## Оглавление

|  |           |
|--|-----------|
| Благодарности . . . . .  | 7         |
| Моя лучшая ученица . . . . .   | 8         |
| <b>Введение. Современная китайская школа народной медицины</b> . . . . .         | <b>9</b>  |
| Что такое массаж гуаша . . . . .   | 10        |
| Мой Учитель Лян Фэн . . . . .  | 11        |
| Об этой книге . . . . .  | 12        |
| Краткое обращение к читателям . . . . .  | 13        |
| <br>   |           |
| <b>Часть I. Краткое описание аспектов восточной рефлексотерапии</b> . . . . .    | <b>15</b> |
| <b>Глава 1. Инь, ян и теория у-син</b> . . . . .                                 | <b>16</b> |
| У-син: теория о первоэлементах . . . . .   | 17        |
| <b>Глава 2. Чжан-фу. Взаимодействие между органами</b> . . . . .                 | <b>21</b> |
| Чжан-органы, или плотные органы . . . . .  | 21        |
| Фу-органы, или полые органы . . . . .  | 23        |
| Взаимодействие между органами . . . . .  | 24        |
| <b>Глава 3. Теория возникновения болезней</b> . . . . .                          | <b>28</b> |
| Синдромы заболеваний в китайской медицине . . . . .                              | 30        |
| <b>Глава 4. Классические китайские меридианы</b> . . . . .                       | <b>34</b> |
| Энергетическая система . . . . .   | 34        |
| Способы определения расположения точек . . . . .                                 | 36        |
| Определение местонахождения точек . . . . .                                      | 40        |
| <br>   |           |
| <b>Часть II. Массаж гуаша при заболеваниях пищеварительного тракта</b> . . . . . | <b>73</b> |
| <b>Глава 5. Основные сведения о массаже гуаша</b> . . . . .                      | <b>74</b> |
| Правила выполнения массажа . . . . .   | 74        |
| Масла для проведения массажа . . . . .   | 77        |
| Способы массажа гуаша . . . . .  | 78        |



|  |            |
|--|------------|
| Проведение массажа гуаша для различных частей тела . . . . .                           | 79         |
| <b>Глава 6. Заболевания пищеварительного тракта . . . . .</b>                          | <b>84</b>  |
| Ахалазия кардии (идиопатическое расширение пищевода) . . . . .                         | 84         |
| Хронический аппендицит . . . . .   | 87         |
| Острый гастрит . . . . .   | 87         |
| Хронический гастрит . . . . .  | 90         |
| Гастроптоз (опущение желудка) . . . . .  | 92         |
| Хронический гепатит . . . . .  | 94         |
| Гипертоническая дискинезия желудка . . . . .   | 96         |
| Гепатоз хронический жировой (жировая дистрофия, жировая инфильтрация печени) . . . . . | 98         |
| Диарея (понос) . . . . .   | 100        |
| Дисбактериоз, синдром раздраженного кишечника . . . . .                                | 102        |
| Желтуха . . . . .  | 104        |
| Желчнокаменная болезнь (желчная колика) . . . . .                                      | 107        |
| Запор . . . . .  | 107        |
| Икота (судороги диафрагмы) . . . . .   | 109        |
| Синдром раздраженного желудка . . . . .  | 112        |
| Недостаточность кардиального сфинктера желудка . . . . .                               | 113        |
| Неспецифический язвенный колит . . . . .   | 116        |
| Панкреатит . . . . .   | 118        |
| Печеночная энцефалопатия (гепатоцеребральный синдром) . . . . .                        | 121        |
| Пневматоз желудка (аэрофагия) . . . . .  | 122        |
| Рвота . . . . .  | 124        |
| Рефлюкс-эзофагит . . . . .   | 126        |
| Синдром нарушенного всасывания (синдром мальабсорбции) . . . . .                       | 128        |
| Тошнота . . . . .  | 130        |
| Цирроз печени . . . . .  | 133        |
| Холецистит . . . . .   | 134        |
| <b>Глава 7. Онкологические заболевания . . . . .</b>                                   | <b>138</b> |
| Рак желудка . . . . .  | 138        |
| Рак печени, начальная стадия . . . . .   | 139        |

|   |            |
|---|------------|
| Рак пищевода . . . . .  | 141        |
| Рак толстой кишки (ободочной и прямой) . . . . .  | 144        |
| <b>Глава 8. Массаж гуаша при заболеваниях, требующих хирургического вмешательства . . . . .</b> | <b>146</b> |
| Выпадение прямой кишки . . . . .  | 146        |
| Геморрой . . . . .  | 147        |
| Непроходимость кишечника . . . . .  | 149        |
| Острый панкреатит . . . . .   | 152        |
| <b>Глава 9. Инфекционные заболевания, гельминтозы . . . . .</b>                                 | <b>155</b> |
| Аскаридозная непроходимость кишечника . . . . .   | 155        |
| Вирусный гепатит . . . . .  | 156        |
| Описторхоз . . . . .  | 158        |
| <b>Глава 10. Стоматологические заболевания . . . . .</b>  | <b>162</b> |
| Гингивит . . . . .  | 162        |
| Кариес (начальная стадия) — профилактика, лечение . . . . .                                     | 164        |
| Пародонтоз . . . . .  | 165        |
| Перикоронит . . . . .   | 167        |
| Пульпит . . . . .   | 167        |
| Рецидивирующий стоматит. Афтозный стоматит . . . . .  | 169        |
| Стоматит грибковый (молочница) . . . . .  | 171        |
| Хейлит . . . . .  | 171        |
| <b>Глава 11. Улучшение общего состояния организма . . . . .</b>                                 | <b>174</b> |
| Излишний вес. Массаж для похудения . . . . .  | 174        |
| Омоложение и улучшение состояния кожи лица . . . . .  | 176        |
| Продление жизни. Охрана здоровья . . . . .  | 177        |
| Продление жизни. Профилактика заболеваний . . . . .   | 177        |
| Табакозависимость. Массаж против курения . . . . .  | 180        |
| Здоровье и молодость тела . . . . .   | 182        |
| Болезнь лучше предупредить . . . . .  | 186        |
| <b>Заключение . . . . .</b>   | <b>187</b> |
| <b>Приложение. Фитотерапия . . . . .</b>  | <b>188</b> |
| Лекарственные сборы . . . . .   | 190        |
| Боли в желудке . . . . .  | 190        |
| Боли в животе . . . . .   | 191        |

|  |     |
|--|-----|
| Гастрит . . . . .                        | 191 |
| Геморрой . . . . .                       | 194 |
| Гепатит . . . . .                        | 196 |
| Диспепсия . . . . .                      | 197 |
| Желчнокаменная болезнь . . . . .         | 198 |
| Желтуха . . . . .                        | 200 |
| Запор . . . . .                          | 200 |
| Изжога . . . . .                         | 202 |
| Икота . . . . .                          | 202 |
| Колит и энтероколит . . . . .            | 203 |
| Спазм желудка, метеоризм . . . . .       | 204 |
| Неспецифический язвенный колит . . . . . | 205 |
| Понос . . . . .                          | 205 |
| Панкреатит . . . . .                     | 207 |
| Рак (опухолевые заболевания) . . . . .   | 207 |
| Тошнота, рвота . . . . .                 | 208 |
| Холецистит . . . . .                     | 209 |
| Цирроз печени . . . . .                  | 210 |
| Язва . . . . .                           | 211 |
| Гельминтозы . . . . .                    | 212 |
| Зубная боль . . . . .                    | 213 |
| Стоматит . . . . .                       | 213 |
| Пародонтоз . . . . .                     | 213 |
| Гингивит . . . . .                       | 214 |
| Укрепление эмали зубов . . . . .         | 215 |
| Список литературы . . . . .              | 216 |

## Благодарности

Всем, что я знаю и умею, я обязана своему учителю Лян Фэну, человеку с большой, открытой, безмерно доброй и бескорыстной душой. Благодарю за помощь по вопросам, связанным с заболеваниями, сотрудников Медицинского университета им. И. П. Павлова А. А. Кисину, Н. Н. Ушакову, М. А. Юнусову, И. А. Лазбу, а также за помощь в переводе с китайского языка студентку Государственного университета Инь Тан. Благодарю также за консультации по применению китайской медицины кандидата медицинских наук врача-пульмонолога и рефлексотерапевта С. Б. Зайцева. Он обучался в Медицинском университете города Синьцзянь, а также окончил Пекинский университет традиционной китайской медицины.

## Моя лучшая ученица

Уже десять лет я преподаю в России цигун школы Пан Хэмина. В курс моего обучения входит и методика самого популярного в Китае лечебного массажа гуаша. Автор этой книги, Лариса Самойлова, — моя ученица, причем Лариса моя лучшая ученица! Ее упорство и заинтересованность в изучении цигун просто поразительны. Занятия не прошли для Ларисы даром: у нее открылись сверхспособности, позволившие ей серьезно освоить цигун. Полученные умения помогли Ларисе преодолеть собственные тяжелые недуги, а впоследствии начать помогать многим людям избавляться от различных заболеваний.

Я не без оснований считаю, что Лариса Самойлова является одной из лучших цигунисток России. Думаю, что со временем Лариса достигнет еще более высокого уровня и станет признанным последователем традиционной народной китайской медицины и учителем цигун.

*Учитель Лян Фэн,  
мастер цигун 4-й ступени*

## Введение

# Современная китайская школа народной медицины

## 绪言

В нашей стране издано множество книг по цигун, китайскому точечному массажу, шиацу и другим методикам лечения болезней и оздоровления организма. Этим методам не одна тысяча лет, они эффективны и действенны, но для их освоения необходимо долгое и кропотливое обучение под руководством опытного наставника. Без всякого преувеличения можно говорить, что по книгам искусство цигун, шиацу, иглоукалывания, точечного массажа изучить невозможно.

В Китае возможности обучения традиционной китайской медицине куда больше, чем, скажем, в России. Но в КНР бесперспективность изучения традиционной народной медицины по учебникам воспринимается куда серьезнее, чем в других странах. Ведь там до сих пор существует передача знаний от учителя к ученику. И поэтому для того чтобы упростить подготовку специалистов-медиков, несколько десятков лет назад в Китае появилась плеяда ученых и врачей, которые соединили свои знания восточной и западной медицины и осовременили древние китайские лечебные методы.

Одно из таких направлений называется «Школа Пан Хэмина» или «Цигун Чжи Нэн», она получила свое наименование по имени ее основателя и создателя, китайского ученого и врача Пан Хэмина.

Школа Пан Хэмина представляет простые для повторения, доступные, очень эффективные методики лечения от различных заболеваний и открытия сверхспособностей; одним из таких направлений является массаж гуаша. У каждого занимающегося по этим методикам могут открыться сверхспособности. Не нужно настороженно относиться к этому слову, а тем более иронизировать по этому поводу.

В России искусство лечебного массажа гуаша практически неизвестно. Однако у нас уже появились соотечественники, которые освоили это направление китайской народной медицины.

## Что такое массаж гуаша

Гуаша — древнейший вид китайского массажа, в котором для лечения конкретных заболеваний применяется небольшая пластинка, которой обрабатывают определенные лечебные зоны, включающие в себя различные меридиональные точки воздействия. Таким образом, лечебное действие гуаша сродни классическому точечному массажу. Его главное отличие от точечного массажа, прижигания палочками, иглоукалывания заключается в том, что найти зону, в которой располагается группа точек воздействия, очень просто. Достаточно взглянуть на рисунок, взять в руки пластинку и начать массаж. В том-то и дело, что захватить массажную зону не составляет никакого труда. Пусть она будет чуть больше, даже чуть меньше, чем изображено на рисунке, — эффект вы почувствуете буквально спустя несколько минут. Сначала зона сильно покраснеет, может появиться жжение, при запущенной болезни возникают даже синяки. Все это говорит о том, что началось лечебное воздействие. Обращаю ваше внимание на то, что процесс лечения обязательно проходит через стадию обострения заболевания, не стоит беспокоиться, если симптомы заболевания усилятся. В китайской медицине существует правило «нет обострения — нет лечения, а идет только облегчение».

Никакой другой классический китайский массаж такой простоты применения не имеет. Ведь найти точку воздействия на теле человека очень непросто. А ведь ее надо еще и правильно обработать: в различных случаях ее необходимо массировать по-разному.

Гуаша — это массаж, который отличается практичностью и легкостью выполнения. Именно поэтому в современном Китае этот массаж получил повсеместное распространение. Ну а главное, что гуаша в основном направлен на излечение конкретных заболеваний, оздоровление и омоложение. При этом методики разбиты на небольшие программы, которые легко повторить и выучить самостоятельно.

## Мой Учитель Лян Фэн

Я хочу сказать хотя бы несколько слов о моем дорогом учителе Лян Фэне. Этот замечательный и удивительный человек родился более 70 лет назад в китайском городе Чан Ту, провинции Лисо Нин. Когда ему исполнилось всего 4 года, на его способности обратил внимание мастер цигун, который и начал обучать мальчика премудростям этого китайского, не побоюсь сказать этого, способа жизни. Позже Лян Фэн увлекся китайской народной медициной, иглоукалыванием, массажем гуаша.

Он окончил институт физической культуры в провинции Дилин, работал тренером, имеет звание заслуженного тренера Китая, доцент. Лян Фэн много лет отдал преподавательской работе. Он стал одним из сподвижников Пан Хэмина, много лет преподавал цигун Пан Хэмина в различных городах Китая. В 1991 году Лян Фэн приехал в Санкт-Петербург для того, чтобы пропагандировать классический цигун и новые методики школы Пан Хэмина в нашей стране.

И сегодня Лян Фэн ведет занятия школы Пан Хэмина в Петербурге. За это время у него появились десятки учеников, которые уже сами достигли немалых успехов в цигун

Пан Хэмина и массаже гуаша, т. е. в тех современных областях китайской народной медицины, которые можно использовать для самолечения без многолетней подготовки и тренировки.

За 10 лет, проведенных в России, Лян Фэн помог очень многим людям обрести здоровье и избавиться от самых тяжелых заболеваний. За последние годы Лян Фэн опубликовал в КНР много научных статей, посвященных цигун, гуаша и другим целительским методам китайской медицины.

## Об этой книге

Эта книга впервые в России дает представление о китайском традиционном массаже гуаша. Мы решили начать изучение этого метода с умения лечить заболевания желудочно-кишечного тракта. Книга делится на две части.

Первая часть книги называется «Краткое описание аспектов восточной рефлексотерапии» и включает основные сведения, которые помогут вам грамотно проводить массаж гуаша. Поскольку эта книга сугубо практическая, в ней лишь очень поверхностно даются самые общие представления о меридианах и их прохождении в организме человека, внутреннем строении органов, болезнях и их синдромах. Кроме того, в первой главе кратко описана у-син, основополагающая теория о пяти первоэлементах, а вторая глава посвящена чжан-фу, теории о взаимодействии между органами человека. В заключение первой части книги рассказано о способах определения расположения массажных точек на теле человека.

Вторая часть книги — «Массаж гуаша при заболеваниях пищеварительного тракта» непосредственно посвящена проведению лечебного воздействия. В начале этой части, в пятой главе «Основные сведения о массаже гуаша», даны правила выполнения массажа, описаны масла для проведения массажа, рассказано о способах лечебного воздействия, дано описание массажа для различных частей тела.

В шестой главе — «Заболевания пищеварительного тракта» — представлено описание лечения 26 самых распространенных заболеваний пищеварительного тракта.

В седьмой главе — «Онкологические заболевания» — описано лечение четырех наиболее часто встречающихся онкологических заболеваний пищеварительного тракта.

В восьмой главе — «Массаж гуаша при заболеваниях, требующих хирургического вмешательства» — описано лечение заболеваний пищеварительного тракта, требующих хирургического вмешательства.

В девятой главе — «Инфекционные заболевания, гельминтозы» — описано лечение инфекционных болезней и гельминтозов (заболеваний, вызванных паразитическими червями — гельминтами — и их личинками).

В десятую главу — «Стоматологические заболевания» — вошло описание лечения наиболее частых стоматологических заболеваний, поскольку многие заболевания пищеварительного тракта влияют на состояние ротовой полости.

Наконец, в одиннадцатой главе — «Улучшение общего состояния организма» — мы даем описание массажа гуаша для похудения, а также для омоложения и улучшения состояния кожи лица, и два вида массажа, которые помогут вам продлить жизнь. В конце главы представлена методика массажа, который поможет избавиться от курения.

В приложении вы найдете рецепты травяных сборов, использование которых вместе с массажем усилит эффект и ускорит ваше выздоровление.

## Краткое обращение к читателям

Мы очень надеемся, что традиционные китайские методы лечения, адаптированные для русского читателя и изложенные по возможности популярно, помогут вам в борьбе со многими болезнями пищеварительного тракта. Нельзя забывать, что именно заболевания желудочно-кишечного тракта — это первопричина многих других тяжелых недугов.

Естественно, сделав десять-пятнадцать сеансов массажа, вы не избавитесь моментально от заболеваний, которыми страдали долгое время. Фитотерапия также является неотъемлемой частью лечения, причем один сбор трав желательно применять не более месяца, а затем его следует заменить другим во избежание привыкания. Рецепты лекарственных сборов приведены мною в приложении к книге. Очень хорошо выполнять классический комплекс упражнений цигун по оздоровлению и так называемый комплекс «форма и дух», а также комплекс «пяти элементов». Можно применять сокращенные комплексы, разработанные в школе Пан Хэмина. В то же время людям с очень тяжелыми заболеваниями, которым трудно передвигаться, можно выполнять сокращенные упражнения сидя. Им же рекомендуется выполнять короткий комплекс, работая с энергетическим шаром. В моей практике такая методика лечения помогла очень многим людям, даже в случаях онкологических заболеваний.

Так что вам остается запастись некоторым терпением, прочитать и внимательно изучить эту книгу, а затем постараться изменить с помощью гуаша свою жизнь и жизнь своих близких к лучшему.

В добрый путь!

*Лариса Самойлова,  
Санкт-Петербург, 2004 год*

..... Часть I

# Краткое описание аспектов восточной рефлексотерапии

.....

## Глава 1

## Инь, ян и теория у-син

## 阴阳理论

Китайская философия основывается на представлении о человеке как неотъемлемой части вселенной. Люди в той же мере являются частью природы, как деревья, облака и животные. Если вы живете в соответствии с законами природы и ваш организм приспосабливается к ее меняющимся циклам, вы будете здоровыми.

Основополагающий принцип китайской медицины заключается в том, что все в мире является объектом воздействия и частью инь и ян. Учение инь и ян утверждает, что все состоит из двух взаимодополняющих друг друга противоположностей, а все явления объединяются в дополняющие друг друга пары противоположностей. Ничто не является только инь или только ян: все состоит из некоторой пропорции одного и другого. Ничто не бывает нейтральным: преобладает или инь, или ян. Это изменчивый процесс. В природе все меняется, ничто не постоянно: за ночью следует день; времена года сменяют друг друга; люди рождаются, живут и умирают — все имеет свою последовательность. Поскольку инь и ян воздействуют на все, то, следовательно, они действуют на вас. Ян — это более мужская сила, инь — более женская. Но все на свете состоит из этих двух начал, объединенных друг с другом в разных соотношениях. Китайская философия представляет инь как «тьень» (охлаждение), а ян — как «солнечный свет» (согревание). Тень соответствует луне и ночи, солнечный свет — солнцу и дню.

Некоторые части человеческого организма в большей степени характеризуются ян, другие — инь. Верхняя часть тела, спина и кожа (внешняя поверхность человека) относятся преимущественно к ян; нижняя часть тела, живот и кости, расположенные в глубине тела, — преимущественно к инь. В целом можно сказать, что верхняя часть тела и то, что расположено ближе к поверхности, в большей степени характеризуется ян, тогда как нижняя часть тела и то, что расположено глубже, — инь. Также считается, что более мягкие и открытые ткани (живот) относятся к инь, более твердые и закрытые (спина) — к ян. В теле человека инь представляет «воду». Это соответствует охлаждающей функции инь, так же, как и тенденции к ее накоплению, инь накапливается в органах, в суставах и сухожилиях. Ян — это «огонь» вашего тела, который согревает его и активизирует, приводя в движение накопленную энергию ци, необходимую для жизнедеятельности человека. Ци является синонимом движения. Если эту энергию «сдерживать», это приведет к ее возбуждению.

Концепция инь — ян используется в лечении человека и диагностике его состояния. В Китае разработано учение о пяти элементах, так называемое у-син (у — пять, син — элемент).

## У-син: теория о первоэлементах

Вместе с идеей инь и ян теория у-син, или пяти элементов, составляет основу китайской медицины. Эти элементы составляют вселенную, а поскольку человек — естественная часть веленной, то он тоже состоит из этих пяти элементов. Мы — элементы, природа находится вне и внутри нас, и каждый элемент является частью нашего существования точно так же, как он является частью окружающего мира. Элементы имеют свой собственный характер и символизируют различные состояния природных явлений и присущие им качества. Они постоянно трансформируются в соответствии с движением природы, в частности, при

взаимодействии внутренней и окружающей среды человека. Каждый элемент связан с теми или иными эмоциями, вкусом и звуком и энергетически представлен в виде пар органов: одного инь- и одного ян-органа (это чжан-фу органы, о которых мы кратко расскажем в следующей главе). За счет этого обеспечивается необходимый баланс инь и ян.

### Времена года

У каждого из нас есть любимое и нелюбимое время года. Обычно эти привязанности объясняются состоянием здоровья и, в частности, состоянием функции отдельных органов. Тот, кто в большей мере подвержен влиянию инь, имеет менее выраженное внутреннее тепло, такой человек испытывает постоянное желание выпить горячего чайку, все время кутается в теплые одежды и страшно не любит зиму из-за холода, который доставляет ему одни неудобства. Это все признаки «недостатка» огня (ян), они связаны с острым дефицитом огня почек — энергии, которая согревает нас.

Можно оценить состояние здоровья, проанализировав свою реакцию на времена года.

### Время суток и времена года

В каждом дне есть время, соответствующее тому или иному сезону. Весна — это период от предзакатных часов до середины утра; середина лета — время с середины утра до середины дня; конец лета — середина дня; осень — это послеобеденное время и ранний вечер; зима — это ночь. У разных органов «пики» их функциональной активности приходится на разное время суток.

Если в органе нарушается «равновесие» (т. е. возникает состояние «избытка» или «недостатка»), то в период его «пикового» функционирования это проявляется неприятными ощущениями — физическими или душевными. Например, если утром, когда вы только встали, вас все раздражает, это означает дисбаланс печени. Связь между органами и временами года выглядит следующим образом:

- весна — печень и желчный пузырь;
- середина лета — сердце, тонкая кишка и перикард;
- позднее лето — желудок, селезенка и поджелудочная железа;
- осень — легкие и толстая кишка;
- зима — мочевой пузырь и почки.

### Взаимосвязь пяти элементов

Надо сказать, что у-син признается и официальной медициной. Всякий врач прекрасно знает, что каждому времени года соответствует определенная активизация определенных органов, начинаются обострения связанных с ними заболеваний. Об этом, собственно, и говорит теория у-син.

Каждый элемент рождает следующий за ним и стимулирует его развитие (ян-функции) (рис. 1).

- Огонь, погаснув, оставляет золу — землю, т. е. сердце оказывает влияние на селезенку.
- Из земли добывают металл — селезенка влияет на легкие.
- Металл плавится при нагреве, становится жидким как вода — легкие влияют на почки.



Рис. 1. У-син: взаимосвязь пяти элементов

- **Пода** необходима для роста дерева — почки влияют на печень.
- **Дерево горит**, давая огонь, — печень активно стимулирует функции сердца.
- При действии разрушающих сил (инь-функции)
- **Огонь плавит металл** — сердце ставит под угрозу легкие.
- **Металл режет дерево** — легкие угрожают печени.
- **Корни дерева разрушают землю** — печень угрожает селезенке.
- **Земля впитывает воду** — селезенка угрожает почкам.
- **Вода гасит огонь** — почки угрожают сердцу.

Китайские врачи считали: «От раздумий страдает селезенка, от тревоги поражаются легкие, от страха заболевают почки, а чрезмерное веселье сказывается на состоянии сердца». Речь идет о связи пяти первоэлементов (у-син) с различными эмоциональными состояниями человека.

О пяти первоэлементах, о двух противоположных полярных силах инь и ян сказано в древнем трактате «Книга желтого императора о природе вещей и жизни». Надо отметить, что теорию о первоэлементах развивали один из первых врачей древней Эллады — Эмпедокл, а также последователь и любимый ученик Платона — Аристотель и великий врач — Гиппократ.

Согласно учению Гиппократа, человеческое тело образовано из смешения четырех «влаг»: «крови» — которой, к примеру, присуща влажность и теплота, «слизи» — которой присуща влажность, «желтой желчи» — сухое тепло, «черной желчи» — холодная сухость. Все они соответствуют первоэлементам окружающей природы и космоса: воздуху, воде, огню, земле.

## Глава 2

# Чжан-фу. Взаимодействие между органами

## 脏腹理论

Мы уже подчеркивали, что в китайской медицине организм рассматривается как целостная система, все составляющие которой гармонично взаимодействуют друг с другом. Когда болезнь нарушает эту согласованность и внутренний баланс, организм все же старается скомпенсировать это состояние и сделать свое функционирование максимально эффективным и целесообразным и при недуге. Поэтому необходимо рассматривать весь организм с точки зрения профессиональной оценки или самооценки. Однако мы подвержены еще и влиянию более специфичных меридианов и органных функций, которые обычно нарушаются из-за изменений в половой сфере или сами влияют на половую сферу. Поэтому целесообразно рассмотреть органы нашего тела в свете понятия «чжан-фу», которое в восточной медицине относится к «органам».

Чтобы понять все разнообразие функций этих «органов», мы рассмотрим их отдельно как чжан-органы и фу-органы.

### Чжан-органы, или плотные органы

Чжан-органы (инь), их пять, являются более «плотными» и контролируют внутреннюю среду организма. Мы рассматриваем их как ключевые в обеспечении сбалансиро-

важного функционирования организма в целом. Чжан-органами являются:

- легкие;
- селезенка;
- сердце (в этом органе выделяется перикард);
- почки;
- печень.

Из перечисленных органов селезенка, печень и почки играют главную роль в здоровом функционировании половой системы человека. Чжан-органы продуцируют и хранят фундаментальные субстанции: кровь, ци, жидкости, сохраняемую унаследованную вами от родителей энергию почек и ваш дух.

«Легкие». Сюда входят сами легкие, дыхательные пути, нос, кожа.

Легкие обладают «очищающим» свойством (выделяют воды и газ и очищают организм), несут ответственность за состояние кожи и волосистой покровы. Нос — окно в легкие, волосистой покров тела — зеркало.

«Сердце». Входят анатомический орган сердце и присущие ему функции, управление кровью и сосудами, мыслями, сознанием. Окном сердца является язык, зеркалом — лицо. По китайской медицине пот и кровь имеют одно происхождение, сердце ведаёт кровью и контролирует потоотделение. В органе «сердце» выделяется *перикард* (сердечная сумка), которая защищает сердце. Изменения в сердце проявляются изменениями в перикарде.

«Селезенка». По взглядам китайской медицины, после почки второе место занимает селезенка. Включает анатомический орган селезенку и ее функции, жировую ткань, мышцы, губы. Функции «селезенки» состоят в приеме, усвоении, передаче и распределении по всему организму питательных веществ, контроле крови, контроле питания мышц. Зеркало селезенки — мышцы конечностей, окно — рот (губы).

«Печень». Сюда входит анатомический орган — печень, расположенные на ее уровне боковые поверхности

туловища, функции печени. Печень является хранилищем крови и осуществляет ее регуляцию; контролирует выделение желчи, состояние связок. Окно печени — глаза, а зеркало — ногти.

«Почки». К ним относятся анатомический орган — почки и их функции, волосистой покровы головы, кости, уши, поясница, мочеполовая система, функции почек.

## Фу-органы, или полые органы

Фу-органы, их шесть, являются полыми и контролируют связь организма с внешней средой. Они являются парными к чжан-органам. Фу-органами являются:

- толстая кишка;
- желудок;
- тонкая кишка;
- тройной обогреватель;
- мочевой пузырь;
- желчный пузырь.

Основная их функция — удаление шлаков. Они играют вторичную роль по отношению к здоровому функционированию половой системы, при этом несколько большее значение имеют функция мочевого пузыря (нервная система), органы удаления шлаков (толстая и тонкая кишка) и желудок.

«Желчный пузырь». В китайской медицине считается, что желчный пузырь находится в печени. Предназначение желчного пузыря — накапливать желчь, которая способствует перевариванию пищи. Функции желчного пузыря оказывают влияние на психику человека.

«Желудок». Входит анатомически сам желудок и функции приема и переваривания пищи, передача переваренной пищи по тонкой кишке.

«Тонкая кишка». Включает анатомическую тонкую кишку и ее функции; разделение «чистых» и «замутненных» жидкостей, отвод от сердца ненужных (патологиче-

## Четыре | Четвертое описание аспектов

**Синий) концепты.** Чистая часть идет в селезенку, мутная — в тонкую кишку.

«Толстая кишка». Включает анатомическую толстую кишку и ее функции: всасывание воды, сгущение и выведение кала.

«Мочевой пузырь». Включает анатомический мочевой пузырь и его функции: накопление жидкости и выделение мочи.

«Три обогревателя». Анатомического представительства не имеют. Сюда входят три части тела: верхняя — выше диафрагмы, она включает сердце и легкие; средняя расположена в верхней части живота и включает селезенку и желудок; нижняя находится в нижней части живота и включает печень, почки, тонкую и толстую кишку, мочевой пузырь. Верхний отвечает за дыхание и кровеносные сосуды, осуществляет контроль за порами кожи. Средний — за переваривание пищи, нижний — за отделение мутного от «прозрачного», выводит из организма избыток воды и ненужные вещества.

## Взаимодействие между органами

Целостность человека — проявление сочетания информации, сохраняемой в каждой клетке. Невозможно изменить часть, не изменив целого. С точки зрения такого понимания организма концепция чжан-фу рассматривает взаимосвязь между органами, взаимодействие которых обеспечивает динамическое постоянство внутренней среды организма человека.

### Сердце и легкие

Сердце управляет кровью, легкие ведают поступлением природной энергии ци и управляют движением крови. При недостатке поступления ци ослабевают функции сердца, что приводит к таким заболеваниям, как сердечно-легочная недостаточность, стенокардия. При ослаблении функции сердца застаиваются кровь и ци в легких, что

приводит, например, к такому заболеванию, как сердечная астма.

### Сердце и печень

Печень накапливает кровь, сердце управляет кровью, следовательно, они вместе регулируют движение объемов крови. Ослабленное сердце вызывает недостаток крови в печени, ослабевают функции печени, что приводит к головокружению, тремору (дрожание) конечностей и т. д. Сердце и печень влияют на психику человека.

### Сердце и селезенка

Сердце управляет кровью, селезенка производит и контролирует кровь. При нарушении функций селезенки нарушается поступление питательных веществ в кровь, что вызывает сердцебиение, ослабление памяти и т. д. Нарушение функций сердца (при психическом воздействии) нарушает движение крови в селезенке, что уменьшает образование крови.

### Сердце и почки

Сердце, находясь в верхней части туловища, выполняет ян-функции и относится к первоэлементу «Огонь». Почки, находясь в нижней части туловища, относятся к первоэлементу «Вода» и несут инь-функции. Сердце и почки контролируют друг друга и влияют на психическое состояние человека. При малом ян в сердце тепло не опускается вниз и не согревает почки, что приводит к отекам, сердцебиению. При малом инь в почках возникает недостаток инь в сердце и почки теряют контроль над ян сердца, что ведет к бессоннице, возбуждению, сердцебиению и т. д.

### Легкие и селезенка

Селезенка питает легкие и управляет перемещением влаги. Легкие перемещают вниз жидкость организма. Легкие и селезенка работают совместно. Если нарушаются функции селезенки, жидкость застаивается, это приводит к каш-

лю с мокротой, одышке. Если функции легких ослаблены, то нарушается перемещение жидкости вниз, что ведет к отекам, поносам, вздутию живота.

### **Печень и легкие**

Легкие управляют и контролируют ци, печень накапливает кровь. При нарушении функции печени нарушается работа легких, что вызывает кашель, боли в груди и т. д. Если нарушена функция легких при опускании ци вниз, функции печени нарушаются, возникает усталость, перепады настроения.

### **Почки и легкие**

Легкие распределяют воду и направляют ее вниз. Почки осуществляют циркуляцию воды. Нарушение их функций ведет к отеку легких, одышке.

### **Печень и селезенка**

Печень накапливает кровь, а селезенка ее вырабатывает и контролирует. Гнев, возбуждение свойственны печени, но при этом нарушаются функции селезенки, что приводит к потере аппетита, болям в области груди и т. д. Если нарушены функции селезенки, то ослабевают функции печени, т. е. ухудшается пищеварение, ослабевают выработка крови.

### **Селезенка и почки**

Согласно китайской медицине, почки являются накопителем сексуальной энергии цзин, которая пополняется за счет питательных субстанций селезенки после рождения человека. Транспортная функция селезенки зависит от теплоты ян почек. Недостаток ян почек приводит к недостатку ян селезенки и наоборот.

### **Печень и почки**

Находятся в «нижнем обогревателе». Печень накапливает кровь, почки накапливают субстанцию чжин, и взаимосвязаны. Накопление чжин в почках связано с накопле-

нием крови в печени. При уменьшении количества крови в печени снижается уровень субстанции чжин, что еще больше снижает количество крови в печени.

### **Сердце и тонкая кишка**

Связь прослеживается при заболеваниях жара, например, воспаление тонкой кишки приводит к воспалению в полости рта и на языке (рот и язык соответствуют сердцу).

### **Легкие и толстая кишка**

Связь прослеживается при заболеваниях, например, при приступах удушья повышается температура, наблюдаются запоры.

### **Селезенка и желудок**

Это органы пищеварения. Желудок осуществляет переваривание пищи и выводит ее в кишечник, селезенка отвечает за передвижение пищи и распределение питательных веществ между органами. Если нарушаются функции селезенки, возникает блок, и ци желудка начинает работать в обратную сторону, что приводит к рвоте и отрыжке.

### **Почки и мочевой пузырь**

Мочевой пузырь ведает испарением соков организма и выведением мочи, а почки это контролируют. Если ци почек ослаблена, нарушаются функции мочевого пузыря.

### **Желчный пузырь и печень**

Печень накапливает кровь, желчный пузырь накапливает и выделяет желчь, образующуюся в печени, и поддерживающую пищеварение в желудке и кишечнике. При нарушении функций печени нарушаются функции желчного пузыря, изменяется образование желчи и ее выделение.

## Глава 3

# Теория возникновения болезней

## 理由病症

Болезни приходят извне с вредоносными силами (се-ци) и поражают организм с ослабленными защитными силами.

Наследственная энергия ци, которую мы получаем от родителей, получает поддержку с питанием и называется юань-ци, она обуславливает деятельность всех органов и тканей, и берет свое начало в почках.

Сочетание чистой ци, которая попадает в организм через легкие с пищей, образует грудную энергию.

Форма жизненных сил ци, возникающая от жидкостей и пища, ведет к образованию крови и называется питающей энергией ин-ци.

Все, что не входит в «питающий ци», остается от переработки пищи и жидкости и формирует защитные силы организма, называется «вэй-ци».

Виды вредоносной силы се-ци: жар, огонь, холод, ветер, сухость и сырость.

### Жар (зной)

Жар (зной) — болезненное начало, при поражении которым у человека появляются патогенные симптомы: головокружение, потливость, усталость, жажда, сердцебиение, иногда потеря сознания. Жар проявляется чаще всего летом, особенно в жаркое время.

### Огонь

Большое количество жара переходит в огонь. «Полный» огонь вызывает поражение (изъязвление) слизистой языка и полости рта, появление мокроты, запаха изо рта, боль в деснах, темную мочу, частые позывы к мочеиспусканию. Если определяется жар в пяти центрах, то это «Внутренний огонь», который проявляется шумом в ушах, потливостью, бессонницей, головокружением. Вторая форма — «пустой» огонь; проявляется в центрах ладоней, на лице, подошвах.

### Ветер

Быстрее всего воздействует на человека. Ветер может сопровождать другие вредные энергии.

«Наружный ветер» действует на человека извне, проявляется в виде простуды, головной боли, кашле, насморке.

«Внутренний ветер» возникает вследствие нарушения функции печени (мало инь) или недостатка крови — сие (малокровие, кровотечения) и проявляется в виде зуда кожи с быстрой сменой мест локализации. Этот синдром чаще проявляется весной.

### Сырость

Делится на наружную и внутреннюю.

«Наружная сырость» воздействует в конце каждого сезона, когда выпадает много влаги, чаще всего это начало осени или конец лета, когда начинаются дожди. Проявляется в виде тяжести тела, вялости, зябкости.

«Внутренняя сырость» проявляется вследствие нарушения функций селезенки отсутствием ощущения вкуса пищи, мутным цветом мочи, плохим аппетитом, неоформленным калом, жаждой.

### Холод

«Наружный холод» проявляется, например, после переохлаждения в виде боязни холода, понижения температуры, болезненности участков тела, боли в суставах, кашля.

«Внутренний холод» проявляется чаще зимой и характеризуется бледным цветом лица, водянистой рвотой, холодными конечностями, заложенностью за грудиной, у женщин множеством белей без запаха.

### Сухость

«Наружная сухость» проявляется першением в горле, сухостью во рту, жаждой, сухим кашлем, трещинами на губах.

«Внутренняя сухость» проявляется сухостью слизистой, запором, малым количеством концентрированной мочи и обусловлена снижением количества внутренних соков из-за длительности заболевания.

## Синдромы заболеваний в китайской медицине

Заболевания в китайской медицине определяют по синдромам, которые объединены в пары: инь — янь, наружное — внутреннее, жар — холод, пустота — полнота.

- «Инь — янь» определяет категорию болезни.
- «Наружновнутренний» синдром определяет глубину поражения и тяжесть заболевания, распространение и развитие болезни.
- «Холод — жар» относится к природе заболевания.
- «Пустота — избыток» определяет степень противоборства между вредоносными и защитными факторами.

Таблица 1. Взаимосвязь синдромов заболеваний и их проявления

| Синдром          | Проявление  |
|------------------|---|
| Наружного холода | Небольшой жар, озноб, белый налет на языке, отсутствие пота, напряженный поверхностный пульс, учащенное мочеиспускание, моча светлого цвета, головная боль, заложенность носа |

| Синдром                | Проявление   |
|------------------------|--|
| Наружного жара         | Лихорадка, жажда, белый налет на языке, боли в теле, частый поверхностный пульс  |
| Наружного избытка      | Редкий поверхностный пульс, ломота, белый налет на языке, отсутствие пота  |
| Внутренний             | Переход наружной вредоносной энергии внутрь, если внешняя вредоносная энергия прямо воздействовала на внутренние органы и была распознана не сразу. Глубокий пульс сопутствует более тяжелым заболеваниям. Снижение аппетита, высокая температура, сухость во рту, тошнота, боли в груди, животе |
| Внутреннего холода     | Озноб, обильное мочеиспускание, светлый цвет мочи, понос, онемение конечностей, бледный язык, редкий глубокий пульс  |
| Внутреннего жара       | Общая слабость, красное лицо, жар, жажда, запор, мало мочи, моча темного цвета, красный с желтым налет на языке, пульс полный  |
| Внутреннего избытка    | Пронзительный голос, тяжесть в груди, сильное дыхание, раздражительность, запор, налет на языке, пульс полный  |
| Внутреннего недостатка | Апатия, головокружение, дыхание слабое, бледный, с белым налетом, язык, пульс пустой   |
| Жара                   | Вызван биоклиматическим фактором. Покраснение кожи; сухие, красные, фиолетовые губы; жажда, снижение слюноотделения; теплые конечности; язык сморщенный, ярко-красный; налет на языке толстый, желтый или черный, сухой  |
| Холода                 | Вызван воздействием холода. Озноб, кожа бледная, утомляемость, цианоз губ и ногтей; обильная и прозрачная мокрота, повышенное слюноотделение, обилие мочи, холодные конечности, понос, бледно-розовый язык   |

Окончание табл. 1

| Синдром     | Проявление   |
|-------------|--|
| Пустоты     | Слабость защитных сил, нарушение взаимосвязи инь и ян. Тихий, неотчетливый голос, худое тело, кожа красная, апатия, бледность, короткое, поверхностное дыхание, звон в ушах, снижение зрения, бессонница, потливость ночью, энурез, понос; бледный, сморщенный, с налетом язык, слабый, исчезающий при надавливании пульс          |
| Пустоты ян  | Холодные конечности, жар в ладонях и стопах, озноб, потливость, много светлой мочи, понос, бледный, с белым налетом язык, слабый пульс   |
| Пустоты инь | Жар в ладонях и стопах, лихорадка вечером, сухость в горле, потливость ночью, запор, концентрированная моча, красный, с налетом, язык, частый нитевидный пульс   |
| Избытка     | Громкий голос, хороший аппетит, хорошее настроение, лицо красное, чувство распирания в животе и груди, глубокое дыхание, запор, болезненное мочеиспускание, красный, с толстым налетом, язык, пульс полный сильный даже при сильном надавливании   |
| Избытка ян  | Избыточная активность, ускорение, сила, проявление болезни. Красная сухая кожа, перевозбуждение, беспокойство, громкий голос, бред, шумное дыхание, жажда, потеря аппетита, темная и в малых количествах моча, запор, боли внизу живота, ярко-красный или темно-красный, сухой, с желтым налетом, язык, пульс полный поверхностный |
| Избытка инь | Пониженная активность, процессы организма слабые, вялые  |

В китайской медицине выделяются семь настроений человека, которые соответствуют определенным внутренним органам.

Таблица 2. Взаимосвязь настроений человека и внутренних органов

| Настроение       | Орган     | Что лечит        |
|------------------|-----------|------------------|
| Радость          | Сердце    | Страх, испуг     |
| Гнев             | Печень    | Раздумье, печаль |
| Страх, испуг     | Почки     | Радость          |
| Печаль, раздумье | Селезенка | Страх, испуг     |
| Тоска            | Легкие    | Гнев             |

## Глава 4

# Классические китайские меридианы

## 经络

### Энергетическая система

Жизненная энергия человека ци обращается по энергетическим каналам-меридианам, которые охватывают все тело человека. Меридианы подобны водопроводной системе, и когда энергия распространяется по ним спокойно и беспрепятственно, она полностью обеспечивает жизнедеятельность организма. В китайской медицине обычно описываются 12 основных меридианов, 2 дополнительных и 8 чудесных меридианов.

Основные меридианы названы в соответствии с внутренними органами, на которые они влияют, и расположены с обеих сторон тела. Меридианы соединяют части тела друг с другом, обеспечивая распространение жизненной энергии по всему организму. Когда человек здоров, его жизненная энергия беспрепятственно циркулирует по организму. К основным меридианам относятся:

- меридиан легких;
- меридиан толстой кишки;
- меридиан селезенки — поджелудочной железы (правым меридианом управляет поджелудочная железа, левым — селезенка);
- меридиан желудка;
- меридиан тонкой кишки;

- меридиан мочевого пузыря;
- меридиан сердца;
- меридиан почек;
- меридиан перикарда;
- меридиан печени;
- меридиан желчного пузыря;
- меридиан трех обогревателей.

К дополнительным меридианам относят:

- меридиан переднесрединный;
- меридиан заднесрединный.

Чудесные меридианы — это вторичные пути, функция которых заключается в выведении из организма избыточной энергии и ослаблении вредных нагрузок на участках кожи. Проявляется при тяжелых заболеваниях. К чудесным меридианам относят:

- чудесный меридиан ду-май — море всех ян-меридианов;
- чудесный меридиан чжун-май — море 12 основных меридианов;
- чудесный меридиан жэнь-май — море всех инь-меридианов);
- чудесный меридиан инь-вэй-май — хранитель инь;
- чудесный меридиан инь-цзяо-май — ускоритель инь;
- чудесный меридиан ян-цзяо-май — ускоритель ян;
- чудесный меридиан ян-вэй-май — хранитель ян;
- чудесный меридиан дай-май — сосуд пояса.

Если меридиан заблокирован, то определенная область или внутренний орган/система органов, связанные с этим меридианом, подвергаются стрессу. В данном случае стресс — это признак того, что энергия внутри меридиана находится в неуравновешенном состоянии.

Вдоль меридианов расположены более заряженные энергией точки воздействия. Именно в этих точках легче всего влиять на жизненную энергию. Воздействуя на различные точки и, таким образом, регулируя жизненную

энергию, ее можно сбалансировать в организме. Кроме того, в китайской медицине рассматриваются еще и так называемые внеканальные точки, которые мы также будем использовать для лечения заболеваний с помощью массажа гуаша.

Все точки воздействия пронумерованы с учетом их принадлежности к определенному меридиану. В нашей книге для удобства пользования мы даем собственную сквозную нумерацию точек в порядке их описания в табл. 4–18. В этих таблицах мы показываем расположение точек воздействия на теле человека в зависимости от меридиана, к которому они принадлежат. По номерам, указанным в круглых скобках около каждой точки воздействия, вы сможете найти ее описание в табл. 4–18. Кроме того, для наглядности мы даем подробный рисунок прохождения меридиана (его внешнего хода) и расположенных на нем точек.

Если же вы захотите подробнее ознакомиться с описанием классических меридианов, вам следует обратиться к книге Гаваа Лувсана «Методы восточной рефлексотерапии».

## Способы определения расположения точек

Определение расположения точек разработано в Пекинском институте иглотерапии. Все точки разбиты по анатомическим областям:

- головы и шеи;
- спины, лопаток и поясницы;
- груди;
- живота;
- ладонная;
- нижних конечностей.

### Область головы и шеи

- средняя линия — идет от кончика носа до остистого отростка позвонка;

- первая боковая линия — начинается от внутреннего угла глаза;
- вторая боковая линия — идет от середины глаза;
- третья боковая линия — идет от наружного угла глаза.

Боковые линии головы проходят через теменную область, веером расходятся в разные стороны, идут в затылочно-шейную область и соединяются в точке *да-чжуй* (9).

### Область спины, лопатки и поясницы

- средняя линия спины идет через позвоночный столб;
- первая боковая линия идет посередине расстояния между средней и второй боковыми линиями;
- вторая боковая линия идет по внутреннему краю лопатки.

### Область груди

- средняя линия идет через середину грудины;
- первая боковая линия идет через середину расстояния между средней и второй боковой линиями;
- вторая боковая линия соответствует сосковой (срединно-ключичной) линии;
- третья боковая линия идет на расстоянии 5 см кнаружи от сосковой линии или на расстоянии 15 см от средней линии;
- четвертая боковая линия соответствует средней подмышечной линии.

### Область живота

- средняя линия — это продолжение линии груди;
- первая боковая линия идет на расстоянии 1,25 см кнаружи от средней линии;
- вторая боковая линия — продолжение первой боковой линии груди;
- третья боковая линия — продолжение второй боковой линии груди;
- четвертая боковая линия идет от конца XII ребра до передней оси подвздошной кости.

### Ладонная область

**Ладонно-лучевая линия** идет от лучевого края корня ногтя I пальца кнаружи примерно на расстоянии 0,3 цуня (*шао-шан, 28*), по лучевому краю до лучезапястного сустава, на предплечье сухожилия лучевого сгибателя кисти и длинной отводящей мышцы I пальца, у внутреннего края плечелучевой мышцы и наружного края длинного сгибателя большого пальца, по складке локтевого сгиба у наружного края сухожилия двуглавой мышцы плеча, по плечу между двуглавой и плечевой мышцами.

**Ладонно-локтевая линия** идет от лучевого края корня ногтя V пальца на расстоянии 0,3 см кнаружи, между IV и V пястными костями до ближайшей складки лучезапястного сустава, до локтевой складки, по локтевому краю двуглавой мышцы до нижнего края большой грудной мышцы.

**Ладонно-срединная линия** идет от кончика III пальца на расстоянии 0,3 см от ногтя, между III и IV пястными костями, до центра лучезапястного сустава через середину складки локтевого сгиба, между головками двуглавой мышцы.

**Ладонно-локтевая линия** идет от корня ногтя V пальца на расстоянии 0,3 см кнаружи, между IV и V пястными костями до дистальной (ближайшей) складки лучезапястного сустава, до локтевой складки, до нижнего края большой грудной мышцы по локтевому краю двуглавой мышцы.

**Тыльно-лучевая линия** идет от корня ногтя II пальца на расстоянии 0,3 см кнаружи (*шан-ян, 59*), между I и II пястными костями, по лучевому краю лучевой кости, у края локтевого сгиба, до нижнего края дельтовидной мышцы по наружному краю трехглавой мышцы.

**Тыльно-срединная линия** идет от корня ногтя IV пальца на 0,3 см с локтевой стороны (*гуань-чун, 97*), по локтевому краю IV пальца между IV и V пястными костями до середины лучезапястного сустава до нижнего края дельтовидной мышцы.

**Тыльно-локтевая линия** идет от корня ногтя V пальца примерно на 0,3 см с локтевой стороны, по локтевому краю кисти, до плечевой кости.

### Область нижних конечностей

**Наружная линия передней поверхности** идет от корня ногтя IV пальца на 0,3 см кнаружи, идет между IV–V плюсневыми костями, через наружную лодыжку, по переднему краю малоберцовой кости до большого вертела по наружному краю бедра.

**Средняя линия передней поверхности** ноги идет от корня ногтя IV пальца на 0,3 см кнаружи (*ли-дуй, 52*), между II и III плюсневыми костями по латеральному краю коленной чашечки.

**Внутренняя линия передней поверхности** ноги идет от корня ногтя I пальца (*да-дунь, 87*) на 0,3 см кнаружи, между I и II плюсневыми костями, впереди от внутренней лодыжки, по заднему краю большеберцовой кости, по внутреннему краю четырехглавой мышцы бедра.

**Средняя линия внутренней поверхности** идет впереди и книзу от внутренней лодыжки по голени параллельно внутренней передней линии у внутреннего края камбаловидной мышцы посредине бедра.

**Задняя линия внутренней поверхности** идет от корня ногтя I пальца на расстоянии 0,3 см кнутри, по внутреннему краю тыльной и подошвенной поверхности стопы, по внутреннему краю ахиллова сухожилия до внутренней части подколенной впадины, заканчивается между полусухожильной и полуперепончатой мышцами.

**Средняя линия задней поверхности** идет от промежутка между II и III плюсневыми костями в центре подошвы (*юн-цюань, 91*), огибает пяточную кость со стороны подошвы, до верхнего края ягодичной поверхности.

**Наружная линия задней поверхности** — на расстоянии 0,3 см от корня ногтя V пальца стопы, по границе тыльной и подошвенной области стопы, по заднему краю малоберцовой кости до подколенной ямки.

## Определение местонахождения точек

В древности пользовались измерением, называемым «индивидуальный цунь» — расстояние между I и II межфаланговыми складками III пальца и шириной фаланговых

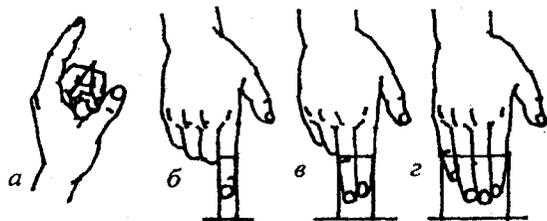
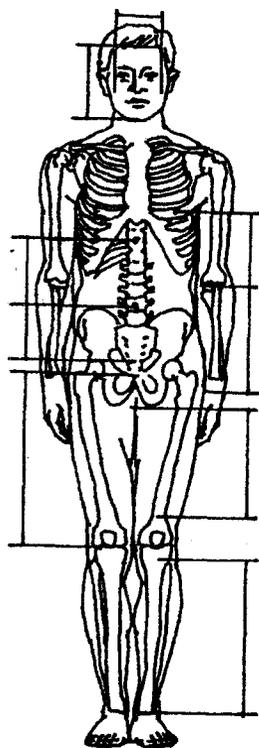


Рис. 2. Индивидуальные цуни:  
а, б — 1 цунь, в — 1,5 цуня, г — 3 цуня



суставов пальцев рук (рис. 2 а, б, в, г). (левой руки — у мужчин, правой руки — у женщин).

В настоящее время используется так называемый «пропорциональный цунь». Пропорциональный цунь одной и той же части тела у разных людей имеет разную величину. Индивидуально-пропорциональный цунь — относительная величина, которая соотносится с величиной тела. Его нельзя путать с абсолютным цунем, где 1 цунь равен 2,5 см (рис. 3).

Метод измерения пропорциональным цунем основан на принципе деления вертикального размера тела на стандартное для каждой области число делений. Каждый из таких отрезков и называется пропорциональным цунем. Лучше всего

← Рис. 3. Изображение областей тела в пропорциональных цунях

пользоваться эластичной лентой с делениями от 1,5 до 3 см, соответствующими индивидуальным значениям цуня и максимальному количеству цуней.

Таблица 3. Измерения областей тела в пропорциональных цунях

| Область тела   | Линия   | Стандартное число цуней |
|--|---|-------------------------|
| Голова и шея   | От середины передней до середины задней границы волосистой части головы           | 12                      |
|  | От <i>инь-тан</i> (1) до середины передней волосистой части головы                | 3                       |
|  | От <i>да-чжуй</i> (9) до середины задней границы волосистой части головы          | 3                       |
|  | Расстояние между сосцевидными отростками  | 9                       |
| Задняя поверхность туловища                            | От заднесрединной линии до внутреннего края лопатки                               | 3                       |
|  | От точки пересечения нижнего края реберно-грудинного сочленения до середины пупка | 8                       |
|  | От точки <i>цзю-вэй</i> (23) до середины пупка                                    | 7                       |
|  | От центра пупка до середины верхнего края лонного сочленения                      | 5                       |
|  | У мужчин между сосками, а у женщин между срединно-ключичными линиями              | 8                       |
|  | Между переднесрединной и первой боковой линиями груди                             | 2                       |
|  | Между переднесрединной и второй боковой линиями груди                             | 4                       |
| Между переднесрединной и третьей боковой линиями груди | 6   |                         |

Продолжение табл. 3

| Область тела | Линия  | Стандартное число цуней |
|--------------|--|-------------------------|
|              | Между переднесрединной и первой боковой линиями живота               | 0,5                     |
|              | Между переднесрединной и второй боковой линиями живота               | 2                       |
|              | Между переднесрединной и третьей боковой линиями живота              | 4                       |
|              | От заднесрединной линии до края лопатки                              | 3                       |
|              | От заднесрединной линии до первой боковой линии спины                | 1,5                     |
|              | От заднесрединной линии до первой боковой линии поясницы             | 1,5                     |
|              | От заднесрединной линии до второй боковой линии поясницы             | 3                       |
| Рука         | От передней подмышечной складки до локтевой складки                  | 9                       |
|              | От передней подмышечной складки до конца локтевого отростка          | 9                       |
|              | От локтевой складки до <i>шэнь-мэнь (64)</i>                         | 12                      |
|              | От конца кисти до конца локтевого отростка                           | 12                      |
| Нога         | От нижнего края коленной чашечки до большого вертела бедренной кости | 19                      |
|              | От верхнего края коленной чашечки до паховой складки                 | 18                      |
|              | От середины ягодичной складки до середины подколенной складки        | 13                      |

| Область тела | Линия  | Стандартное число цуней |
|--------------|--|-------------------------|
|              | От верхнего края наружной лодыжки до складки подколенной впадины   | 15                      |
|              | От верхнего края внутренней лодыжки до складки подколенной впадины | 14                      |

### Внеканальные точки

Внеканальные точки обычно находятся рядом с меридианами и меридианными точками. Показания для применения этих точек такие же, как и для меридианных. Внеканальные точки классифицируют по областям тела человека: голова-шея, передняя поверхность туловища, задняя поверхность туловища, руки, ноги. В нашей книге мы будем использовать только пять внеканальных точек, хотя на самом деле их намного больше. Все точки, приведенные в таблицах, являются основными при лечении нижеперечисленных болезней. Эти же точки используют при массаже ишатсу, иглоукальвании, прижигании.

Таблица 4. Расположения внеканальных точек

| № | Точка  | Местоположение точки   | Положение для поиска точки |
|---|--|--|----------------------------|
| 1 | <i>Инь-тан</i><br>«Линия лба»                            | В центре лба между бровями над переносицей, на середине линии, соединяющей внутренние концы бровей |                            |
| 2 | <i>Вэ-ин</i><br>( <i>цзо-и</i> )<br>«Левое благополучие» | На 1 цунь кнаружи от точки жу-гуань  | Лежа на спине              |
| 3 | <i>Дань-нан-сuo</i> (3).                                 | На 0,6 цуня ниже точки <i>Ян-лин-цунь</i> (80)   |                            |

Окончание табл. 4

| № | Точка                             | Местоположение точки  | Положение для поиска точки |
|---|-----------------------------------|---|----------------------------|
|   | «Точка желчного пузыря»           |   |                            |
| 4 | <i>Тай-ян.</i><br>«Солнце»        | Посередине между наружными концами бровей и наружным углом глаза и кзади от них на 1 цунь, в углублении |                            |
| 5 | <i>Лань-вэй.</i><br>«Аппендикс-2» | На 2 цуня ниже точки <i>цзу-сань-ли (33)</i>  |                            |

### Заднесрединный канал

Таблица 5. Расположение точек заднесрединного канала

| № | Точка                                    | Местоположение точки   | Положение для поиска точки  |
|---|--|--|---|
| 6 | <i>Бай-хуэй.</i><br>«Стократный сборщик» | На средней линии головы на расстоянии 5 цуней от передней линии роста волос и на 7 цуней выше задней линии роста волос | Сидя. Точка <i>бай-хуэй</i> расположена в теменной ямке на линии, соединяющей верхние части ушных раковин |
| 7 | <i>Шэнь-чжу.</i><br>«Столб тела»         | Между остистыми отростками III и IV грудных позвонков  | Сидя со слегка наклоненной головой  |
| 8 | <i>Жэнь-чжун.</i><br>«Водяная яма»       | Под носовой перегородкой (кончиком носа) на вертикальной борозде верхней губы  | Лежа на спине или сидя  |

| №  | Точка                                 | Местоположение точки   | Положение для поиска точки                |
|----|---------------------------------------|--|---|
| 9  | <i>Да-чжуй.</i><br>«Большой позвонок» | Между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонка | Сидя со слегка наклоненной вперед головой |
| 10 | <i>Чжи-ян.</i><br>«Прибытие ян»       | Между остистыми отростками VII и VIII позвонков              | Сидя со слегка наклоненной вперед головой |
| 11 | <i>Мин-мэнь.</i><br>«Врата жизни»     | Между остистыми отростками II и III грудных позвонков        | Лежа на животе                            |
| 12 | <i>Чан-цян.</i><br>«Увеличенные силы» | В центре между анусом и копчиком                             | Лежа на животе                            |

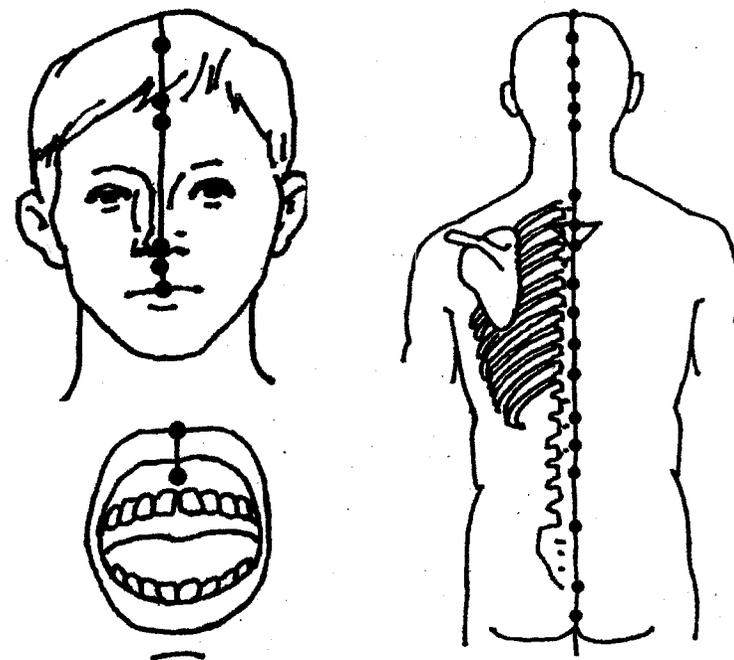


Рис. 4. Расположение точек заднесрединного канала

**Переднесрединный канал**

Таблица 6. Расположение точек переднесрединного канала

| №  | Точка                                    | Местоположение точки  | Положение для поиска точки |
|----|--|---|----------------------------|
| 13 | <i>Ци-хай</i> . «Море энергии»           | Ниже пупка на 1,5 цуня на средней линии живота  | Лежа на спине              |
| 14 | <i>Гуань-юань</i> . «Выступ — граница»   | Ниже пупка на 3 цуня, на средней линии живота   | Лежа на спине              |
| 15 | <i>Чэн-цзянь</i> . «Приемник жидкостей»  | Соответствует части круговой мышцы рта, расположена в центре подбородочно-губной складки  | Лежа на спине или сидя     |
| 16 | <i>Лянь-цюань</i> . «Боковой источник»   | На шее, в щели, образуемой нижним краем тела подъязычной кости и верхней вырезкой щитовидного хряща   | При откинутой назад голове |
| 17 | <i>Шэнь-цюе</i> . «Божественная граница» | В центре пупка  | Лежа на спине              |
| 18 | <i>Шуй-фэнь</i> . «Распределение воды»   | На передней средней линии, выше пупка на 1 цунь (расстояние между пупком и точкой <i>цзю-вэй</i> (23), расположенной на 1,5 см ниже мечевидного отростка — 7 цуней) | Лежа на спине              |
| 19 | <i>Чжун-вань</i> . «Средний канал»       | Выше пупка на 4 цуня  | Лежа на спине              |
| 20 | <i>Шан-вань</i> . «Верхний канал»        | Выше пупка на 5 цуней   | Лежа на спине              |

| №  | Точка                               | Местоположение точки   | Положение для поиска точки |
|----|-------------------------------------|--|----------------------------|
| 21 | <i>Тань-чжун</i> . «Середина груди» | На передней средней линии на уровне IV межреберья  | Лежа на спине              |
| 22 | <i>Тянь-ту</i> . «Небесная тропа»   | На 0,7 см выше центра яремной впадины  | Лежа на спине              |
| 23 | <i>Цзю-вэй</i> . «Хвост голубя»     | На 0,5 цуня ниже конца мечевидного отростка или на 1 цунь ниже реберно-грудинного сочленения или на 7 цуней выше пупка | Лежа на спине              |
| 24 | <i>Ся-вань</i> . «Нижний канал»     | Выше пупка на 2 цуня   | Лежа на спине              |
| 25 | <i>Чжун-тин</i> . «Срединный двор»  | На переднесрединной линии на уровне пятого межреберья  | Лежа на спине              |
| 26 | <i>Цзюй-цюе</i> . «Граница силы»    | На 1,5 цуня ниже мечевидного отростка на средней линии живота или ниже на 1 цунь точки <i>цзю-вэй</i> (23)             | Лежа на спине              |

**Канал легких**

Таблица 7. Расположение точек канала легких

| №  | Точка   | Местоположение точки  | Положение для поиска точки                                     |
|----|---|---|--|
| 27 | <i>Кун-цзуй</i> . «Самое маленькое отверстие» | На ладонной стороне предплечья, выше лучезапястной складки на 7 цуней | Рука слегка разогнута, ладонь кверху. Точка находится на линии |

Окончание табл. 7

| №  | Точка                                      | Местоположение точки  | Положение для поиска точки  |
|----|--|---|---|
|    |  |   | между <i>чи-цзе</i> и <i>тай-юань</i>   |
| 28 | <i>Шао-шан.</i><br>«Мелкая торговля»       | На лучевом крае I пальца кисти (большом) на расстоянии 0,3 цуня от угла ногтя   | Лежа или сидя   |
| 29 | <i>Чжун-фу.</i><br>«Центральное положение» | Между I и II ребрами на третьей боковой линии груди. На 6 цуней от средней линии (кнаружи от сосковой линии груди на 2 цуня и выше соска на три межребья), ниже точки <i>юнь-мань</i> на 3 см | Лежа на спине   |
| 30 | <i>Чи-цзе.</i><br>«Трясина метра»          | В центре складки локтевого сгиба, у лучевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча   | Сидя, рука лежит на столе, слегка разогнута, ладонь обращена кверху                         |
| 31 | <i>Юй-цзи.</i><br>«Встреча рыбы»           | У середины I пястной кости на границе ладонной и тыльной поверхностей лучевой стороны руки  | Сидя  |
| 32 | <i>Ле-цюе.</i><br>«Недостающий ряд»        | На лучевой стороне предплечья рядом с шиловидным отростком, где прощупывается углубление у лучевого края, выше лучезапястного сустава на 1,5 цуня   | При скрещенных ладонях точка <i>ле-цюе</i> располагается на конце II (указательного) пальца |

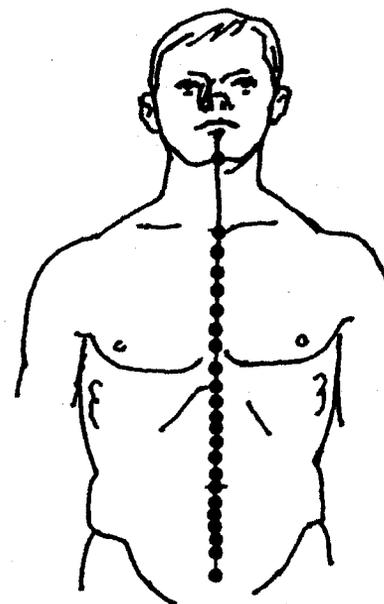


Рис. 5. Расположение точек переднесрединного канала

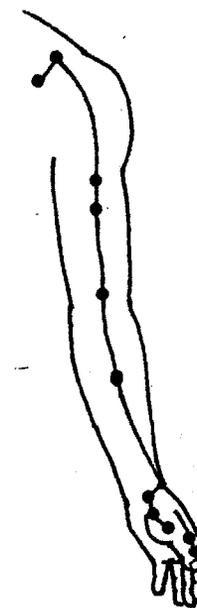


Рис. 6. Расположение точек канала легких

## Канал желудка

Таблица 8. Расположение точек канала желудка

| №  | Точка   | Местоположение точки   | Положение для поиска точки   |
|----|---|--|--|
| 33 | <i>Цзу-сань-ли.</i><br>«Три промежутка на ноге» | Ниже нижнего края латерального мышцелка большеберцовой кости на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы | Сидя. Нога слегка согнута в коленном суставе. Ладонь лежит на коленной чашечке, пальцы руки прижаты к большеберцовой кости. Кончик III (среднего) пальца указывает на точку <i>цзу-сань-ли</i> (33), находящуюся |

Продолжение табл. 8

| №  | Точка                          | Местоположение точки   | Положение для поиска точки   |
|----|--------------------------------|--|--|
|    |                                |  | у наружного края передней большеберцовой мышцы   |
| 34 | Сы-бай.<br>«Четыре болезни»    | Ниже точки чэн-ци (35) на 1 см по вертикальной линии   | Сидя. Взгляд устремлен вперед  |
| 35 | Чэн-ци.<br>«Средоточие слез»   | Под зрачком на середине нижнего края глазницы  | Сидя. Взгляд устремлен вперед  |
| 36 | Цзюй-ляо.<br>«Большая ямка»    | На вертикальной линии с точкой сы-бай (34) и на горизонтальной линии с точкой жэнь-чжун (8)                                  | Сидя   |
| 37 | Жэнь-ин.<br>«Прием человека»   | На уровне верхнего края щитовидного хряща, кпереди от переднего края грудиноключично-сосцевидной мышцы                       | Сидя   |
| 38 | Ся-гуань.<br>«Нижнее закрытие» | Кпереди от суставного отростка нижней челюсти, во впадине, образованной нижним краем скуловой дуги и вырезкой нижней челюсти | Рот закрыт. Точка расположена кпереди от козелка уха, ниже скуловой дуги. В этом месте можно нащупать углубление |
| 39 | Цзя-чэ.<br>«Ось-щетки»         | Кпереди и сверху от угла нижней челюсти, там, где можно нащупать углубление  | Рот открыт, при этом на месте точки образуется углубление  |

| №  | Точка                           | Местоположение точки  | Положение для поиска точки   |
|----|---------------------------------|---|--|
| 40 | Нэй-тин.<br>«Нижний зал»        | Кпереди от III и II плюснефаланговых суставов   | Сидя   |
| 41 | Да-ин.<br>«Большой прием»       | Кпереди от угла нижней челюсти на 1,3 цуня, где прощупывается пульсация артерии   | На боковой поверхности нижней челюсти. Рот закрыт. В борозде, образованной краем нижней челюсти и передним краем жевательной мышцы, в месте, где прощупывается пульсация артерии |
| 42 | Ди-цан.<br>«Земная кладовая»    | Кнаружи от угла рта на расстоянии 1 см  | На линии от центра глаза и кнаружи от угла рта на расстоянии 1 см  |
| 43 | Тянь-шу.<br>«Небесная петля»    | На уровне пупка и кнаружи от средней линии на 2 цуня  | Лежа на спине  |
| 44 | Шан-цзюй-суй.<br>«Верхняя ямка» | Ниже точки цзу-сань-ли (33) на 3 цуня   | Сидя. Нога опущена без опоры и согнута в коленном суставе  |
| 45 | Ся-цзюй-суй.<br>«Нижняя ямка»   | Ниже верхнего края латерального мышечка большеберцовой кости на 9 цуней, в месте сближения передней большеберцовой мышцы длинного разгибателя пальцев | Сидя. Нога опущена без опоры   |

Продолжение табл. 8

| №  | Точка   | Местоположение точки   | Положение для поиска точки  |
|----|---|--|---|
| 46 | <i>Лян-цю.</i><br>«Вершина холма»                     | Выше верхнего края коленной чашечки на 2 цуня  | Сидя. Нога слегка согнута в коленном суставе, в области точки нащупывается небольшое углубление |
| 47 | <i>Лян-мэнь.</i><br>«Врата перекрестка»               | Выше пупка на 4 цуня, на уровне точки <i>чжун-вань (19)</i> на второй боковой линии живота   | Лежа на спине   |
| 48 | <i>Да-цзюй.</i><br>«Большое явление»                  | Ниже пупка на 2 цуня, на второй боковой линии живота, на одном уровне с точкой <i>ши-мэнь</i>  | Лежа на спине   |
| 49 | <i>Хуа-жоу-мэнь.</i><br>«Дверь смазывающей подкладки» | На второй боковой линии, на 1 цунь выше пупка, на уровне точки <i>шуй-фэнь (18)</i>  | Лежа на спине   |
| 50 | <i>Фэн-лун.</i><br>«Грациозный выступ»                | Выше центра латеральной лодыжки на 8 цуней у наружного края брюшка передней большеберцовой мышцы, на уровне и кзади от точки <i>тяо-коу</i> на 1 цунь. | Сидя  |
| 51 | <i>Бу-жун.</i><br>«Отсутствие воздуха»                | Кнаружи от средней линии живота на 2 цуня (вторая боковая линия) на 6 цуней выше пупка, у нижнего края   | Лежа на спине   |

| №  | Точка                                     | Местоположение точки  | Положение для поиска точки |
|----|---|---|----------------------------|
|    |   | прикрепления хряща VIII ребра, на уровне точки <i>цзюй-цюе (26)</i> |                            |
| 52 | <i>Ли-дуй.</i><br>«Строгое видоизменение» | На 0,3 см от наружного края корня ногтя II пальца стопы             | Сидя                       |

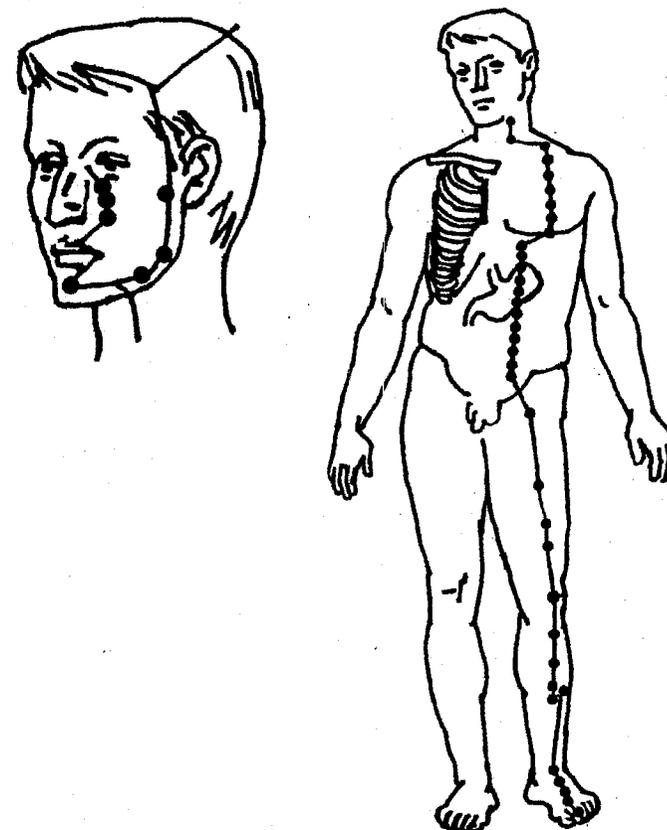


Рис. 7. Расположение точек канала желудка

**Канал толстой кишки**

Таблица 9. Расположение используемых точек канала толстой кишки

| №  | Точка  | Местоположение точки   | Положение для поиска точки  |
|----|--|--|---|
| 53 | <i>Хэ-гу.</i><br>«Закрытая долина»           | На тыльной стороне кисти в углу, образованном проксимальными концами I и II пястных костей, в ямке ближе к середине II пястной кости | Выпрямить кисть. Отвести I (большой) палец в сторону. Точка находится в углу между I и II пястными костями, где прощупывается незначительное углубление |
| 54 | <i>Цюй-чи.</i><br>«Извилистый пруд»          | В центре между латеральным надмыщелком и лучевым концом складки локтевого сгиба  | Согнуть под прямым углом руку таким образом, чтобы лучевая поверхность была обращена вверх. Точка расположена на краю складок в локтевом сгибе          |
| 55 | <i>Ин-сян.</i><br>«Прием благоухания»        | В боковой борозде крыла носа, перпендикулярно внутреннему углу глаза, под точкой <i>цин-лин</i>                                      | Сидя. Взгляд устремлен вперед   |
| 56 | <i>Фу-ту.</i><br>«Поддерживаемая выпуклость» | Кнаружи от точки <i>жэнь-ин</i> (37) на 1,5 цуня (на уровне верхнего края щитовидного хряща)   | Сидя  |
| 57 | <i>Сань-цзянь.</i>                           | На лучевой стороне указательного пальца  | Кисть сжата в кулак   |

| №  | Точка   | Местоположение точки   | Положение для поиска точки   |
|----|---|--|--|
|    | «Три промежутка»                                | (на тыльной стороне кисти), кзади от пястно-фалангового сустава  |  |
| 58 | <i>Шоу-сань-ли.</i><br>«Три промежутка на руке» | На тыльной поверхности предплечья у края лучевой кости, выше точки <i>шан-лянь</i> на 1 цунь и на 2 цуня ниже точки <i>цюй-чи</i>        | Согнуть руку в локтевом суставе таким образом, чтобы лучевая поверхность была обращена вверх |
| 59 | <i>Шан-ян.</i><br>«Торговля ян»                 | На лучевой стороне указательного пальца на 0,3 см кнаружи от угла ногтевого ложа в месте перехода кожи с тыльной поверхности на ладонную | Сидя или лежа  |
| 60 | <i>Вэнь-лю.</i><br>«Спокойное вытекание»        | На тыльной поверхности лучевой кости, на середине расстояния между точками <i>ян-си</i> и <i>цюй-чи</i>                                  | Рука согнута   |

**Канал тонкой кишки**

Таблица 10. Расположение точек канала тонкой кишки

| №  | Точка                                 | Местоположение точки   | Положение для поиска точки |
|----|---------------------------------------|--|----------------------------|
| 61 | <i>Тянь-чуань.</i><br>«Небесное окно» | У заднего края средней части грудино-ключично-сосцевидной мышцы кзади от точки <i>фу-ту</i> (56) | Сидя                       |
| 62 | <i>Цюань-ляо.</i><br>«Ямка»           | Под верхушкой скуловой кости во впадине  | Лежа на спине или сидя     |

Окончание табл. 10

| №  | Точка                          | Местоположение точки   | Положение для поиска точки |
|----|--------------------------------|--|----------------------------|
|    | скуловой кости»                | у нижнего края скулы под точкой <i>тун-цзы-ляо (78)</i> у наружного края глаза |                            |
| 63 | <i>Хоу-си.</i> «Заднее ущелье» | В углублении кзади от V пястнофалангового сустава с локтевой стороны кисти     | Кисть сжата в кулак        |

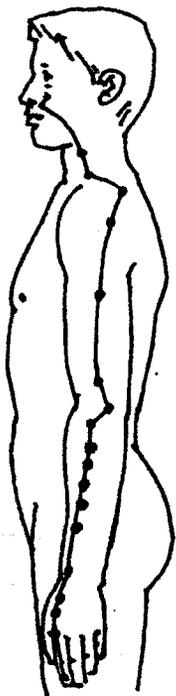


Рис. 8. Расположение точек канала толстой кишки

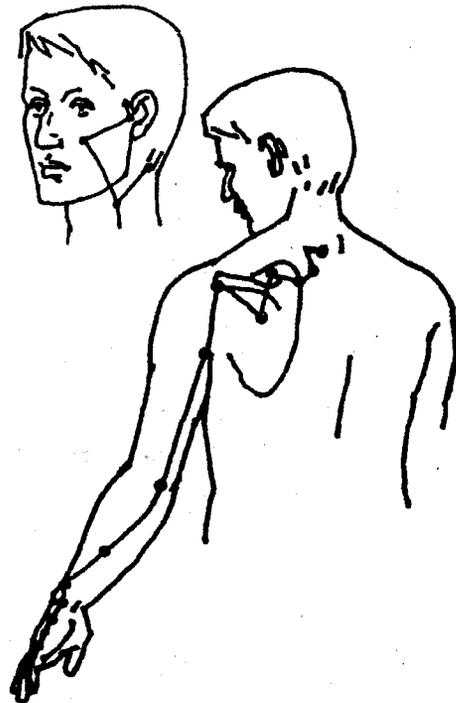


Рис. 9. Расположение точек канала тонкой кишки

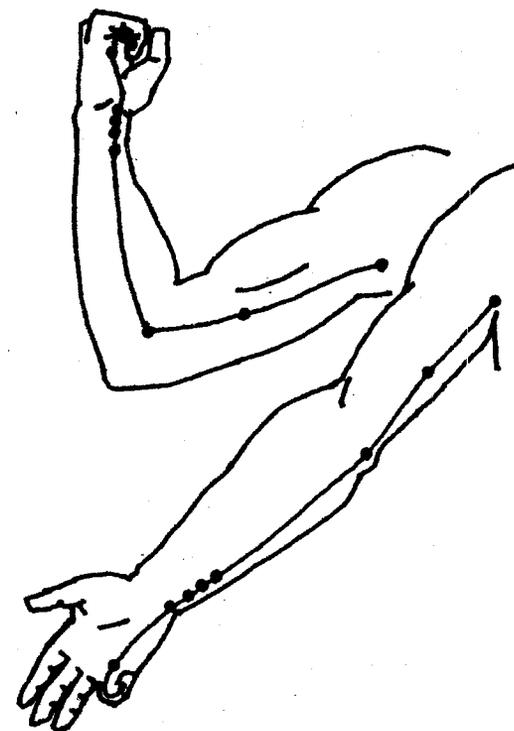


Рис. 10. Расположение точек канала сердца

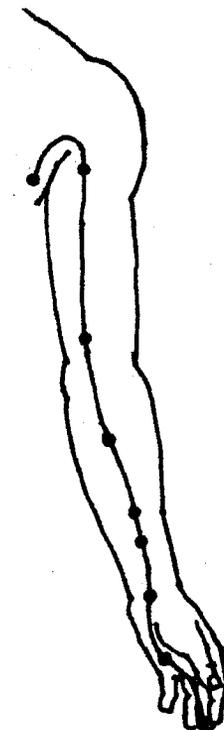


Рис. 11. Расположение точек канала перикарда

### Канал сердца

Таблица 11. Расположение точек канала сердца

| №  | Точка                                   | Местоположение точки  | Положение для поиска точки                         |
|----|---|---|--|
| 64 | <i>Шэнь-мэнь.</i> «Божественные ворота» | У локтевого края проксимальной лучезапястной складки, рядом с сухожилием мышцы локтевой кости | Сидя, рука слегка согнута и обращена ладонью вверх |

Окончание табл. 11

| №  | Точка  | Местоположение точки   | Положение для поиска точки |
|----|--|--|----------------------------|
| 65 | <i>Тун-ли.</i><br>«Соединение к внутреннему» | В углублении между сухожилием локтевого сгибателя кисти и поверхностного сгибателя пальцев, на 1 цунь выше проксимальной лезезапястной складки | Сидя                       |

### Канал перикарда

Таблица 12. Расположение точек канала перикарда

| №  | Точка                                     | Местоположение точки   | Положение для поиска точки   |
|----|---|--|--|
| 66 | <i>Нэй-гуань.</i><br>«Внутренняя граница» | На 2 цуня выше проксимальной лезезапястной складки между сухожилиями мышц лучевого сгибателя кисти и длинной ладонной мышцей | Лежа на спине  |
| 67 | <i>Си-мэнь.</i><br>«Пограничные ворота»   | На 5 цуней выше проксимальной лучезапястной складки по средней линии предплечья  | Сидя или лежа  |
| 68 | <i>Да-лин.</i><br>«Огромный холм»         | В середине лучезапястной складки в углублении между сухожилиями  | Сидя или лежа  |
| 69 | <i>Лао-гун.</i><br>«Дворец труда»         | В середине ладони между III и IV пястными костями  | Кисть сжата в кулак, кончик IV (безымянного) пальца указывает на точку |

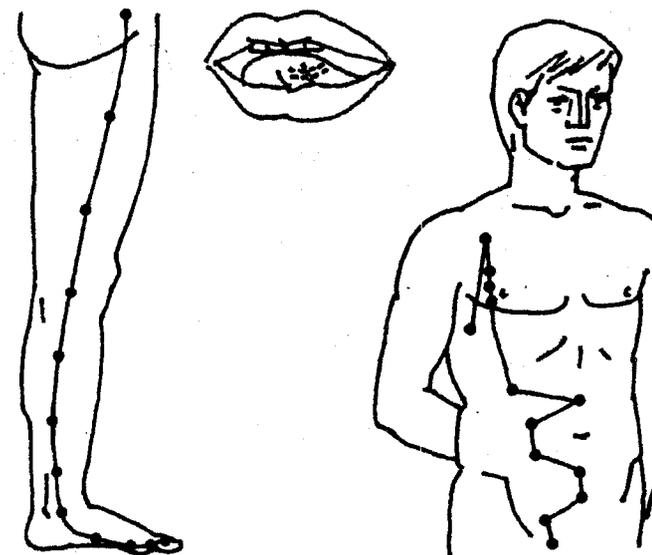


Рис. 12. Расположение точек канала селезенки

### Канал селезенки

Таблица 13. Расположение точек канала селезенки

| №  | Точка   | Местоположение точки   | Положение для поиска точки |
|----|---|--|----------------------------|
| 70 | <i>Сань-инь-цзяо.</i><br>«Точка встречи трех инь» | Кзади от большеберцовой кости на 3 цуня выше центра (внутренней) медиальной лодыжки                        | Лежа                       |
| 71 | <i>Фу-цзе.</i><br>«Шов живота»                    | На третьей боковой линии живота ниже точки <i>да-хэн (77)</i> 1,3 цуня                                     | Лежа на спине              |
| 72 | <i>Инь-лин-цюань.</i><br>«Источник на холме»      | Во впадине ниже внутреннего медиального мыщелка большеберцовой кости, на 2 цуня под нижним краем надколен- | Нога согнута               |

Продолжение табл. 13

| №  | Точка                              | Местоположение точки  | Положение для поиска точки  |
|----|------------------------------------|---|---|
|    |                                    | ника, на одном уровне с точкой <i>ян-лин-цюань</i> (80)   |   |
| 73 | <i>Гунь-сунь.</i><br>«Внук князя»  | На внутренней стороне стопы в углублении I плюсневой кости (на передненижнем крае ее основания) кзади от плюснефалангового сустава I пальца на расстоянии 1 цунь  | Сидя  |
| 74 | <i>Сюе-хай.</i><br>«Море крови»    | На медиальной внутренней поверхности бедра, выше уровня верхнего края коленной чашечки и внутреннего надмыщелка бедра на 2 цуня (расстояние от этих образований до верхнего края лобковой кости — 18 цуней) | Сидя. Ноги согнуты. Ладонь правой руки врача плотно лежит на левом колене пациента, так что четыре пальца находятся выше коленного сустава, а I (большой) палец расположен на внутренней поверхности бедра. Его кончик указывает на точку |
| 75 | <i>Чун-мэнь.</i><br>«Ворота атаки» | Кнаружи и книзу от переднего верхнего выступа подвздошной кости, у нижнего края середины паховой связки, кнаружи от средней линии живота на 4 цуня, на уровне с точкой <i>цюй-чу</i> .                      | Лежа на спине, у верхнего края лобковой кости   |

| №  | Точка                                 | Местоположение точки   | Положение для поиска точки |
|----|---------------------------------------|--|----------------------------|
| 76 | <i>Ди-цзи.</i><br>«Божественная сила» | У заднего края большеберцовой кости, на 3 цуня ближе точки <i>инь-лин-цюань</i> (72). Ниже нижнего края медиальной надмыщелка бедренной кости на 5 цуней | Нога выпрямлена            |
| 77 | <i>Да-хэн.</i><br>«Великий поворот»   | На одном уровне с пупком, в сторону от средней линии живота на 4 цуня  | Лежа на спине              |

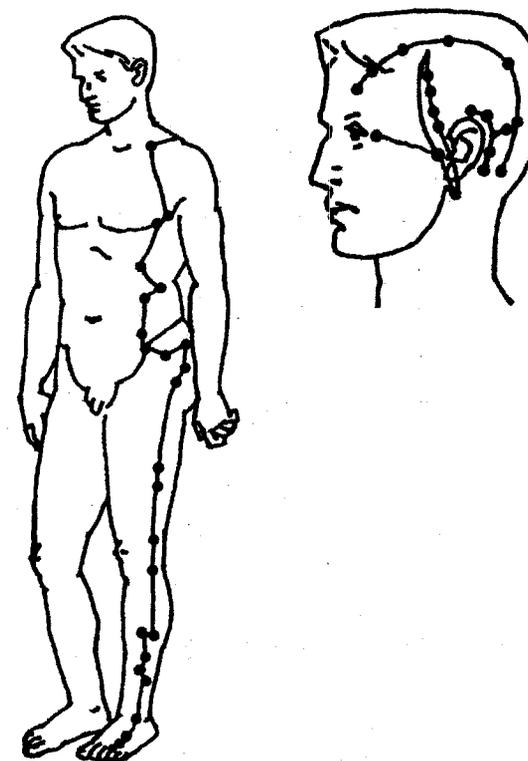


Рис. 13. Расположение точек канала желчного пузыря

## Канал желчного пузыря

Таблица 14. Расположение точек канала желчного пузыря

| №  | Точка                              | Местоположение точки  | Положение для поиска точки   |
|----|------------------------------------|---|------------------------------|
| 78 | Тун-цзы-ляо. «Зрачковая ямка»      | На 0,5 см кнаружи от наружного угла глаза   | Сидя, глаза закрыты          |
| 79 | Фэн-чи. «Ветер пруд»               | Под затылочной костью, в ямке около наружного края трапециевидной мышцы, где прощупывается углубление, на 1 цунь выше задней границы роста волос, на уровне точки фен-фу. | Сидя                         |
| 80 | Ян-лин-цюань. «Ян-холм — источник» | Во впадине у передне-нижнего края головки малоберцовой кости, ниже нижнего края надколенной чашечки на 2 цуня   | Сидя. Нога выпрямлена        |
| 81 | Жи-юе. «Солнце — луна»             | Ниже точки ци-мэнь (86) на 1,5 цуня (на 1 ребро), на третьей боковой линии живота (в VII межреберье на сосковой линии)  | Лежа на спине                |
| 82 | Цю-суй. «Холм — рынок»             | Чуть кпереди от нижнего края латеральной лодыжки  | Лежа на спине                |
| 83 | Вай-цю. «Наружный холм»            | На боковой поверхности голени, выше центра латеральной лодыжки на 7 цуней, на одном уровне, но несколько кзади от точки ян-цзяо   | Сидя. Нога опущена без опоры |

| № | Точка | Местоположение точки                | Положение для поиска точки |
|---|-------|-------------------------------------|----------------------------|
|   |       | у переднего края малоберцовой кости |                            |

## Канал печени

Таблица 15. Расположение точек канала печени

| №  | Точка                            | Местоположение точки  | Положение для поиска точки  |
|----|----------------------------------|---|---|
| 84 | Тай-чун. «Высшая точка приступа» | Во впадине между I и II плюсневыми костями, на 0,5 цуня выше плюснефаланговых суставов                      | Сидя или лежа   |
| 85 | Син-цзянь. «Хороший интервал»    | Во впадине впереди от I и II плюснефаланговых суставов пальцев ног, где нащупывается впадина                | Лежа на спине   |
| 86 | Ци-мэнь. «Ворота времени»        | На второй линии груди, в шестом межреберье по средней (второй боковой) ключичной линии                      | Лежа на спине   |
| 87 | Да-дунь. «Великое откровение»    | На наружной стороне последней фаланги I (большого) пальца стопы, на 0,3 см в сторону от угла ногтевого ложа | Лежа на спине   |
| 88 | Чжан-мэнь. «Посаженные ворота»   | У нижнего края свободного конца XI ребра, на 4 боковой линии живота   | Лежа на боку. Нога снизу выпрямлена, нога сверху — согнута в колене |
| 89 | Ли-гоу. «Конечный желобок»       | На передне-внутренней поверхности голени, выше центра внутренней лодыжки на 5 цуней,                        | Лежа на спине   |

Окончание табл. 15

| №  | Точка                                    | Местоположение точки  | Положение для поиска точки |
|----|--|---|----------------------------|
|    |  | у заднего края большеберцовой кости   |                            |
| 90 | <i>Цюй-цюань.</i><br>«Согнутый источник» | У медиального края подколенной складки (на внутренней поверхности коленного сустава), у переднего края полуперепончатой мышцы, позади нижнего конца бедренной кости | Сидя                       |

**Канал почек**

Таблица 16. Расположение точек канала почек

| №  | Точка                                     | Местоположение точки   | Положение для поиска точки   |
|----|---|--|--|
| 91 | <i>Юн-цюань.</i><br>«Клокочущий источник» | В центре подошвы стопы в ямке между II и III плюсневными костями, на $\frac{2}{3}$ расстояния от кончика II пальца до заднего края пятки | Сидя или лежа на животе. Пальцы на стопе согнуты. Точка расположена в центре подошвы стопы |
| 92 | <i>Тай-си.</i><br>«Море света»            | Во впадине выше пяточной кости между внутренней (медиальной) лодыжкой и ахилловым (пяточным) сухожилием                                  | Лежа на спине  |
| 93 | <i>Фу-лю.</i><br>«Задний поток»           | В месте перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие, кзади от точки <i>цзяо-цинъ</i> выше центра внутренней лодыжки на 2 цуня         | Сидя. Нога опущена без упора   |

| №  | Точка   | Местоположение точки   | Положение для поиска точки   |
|----|---|--|------------------------------|
| 94 | <i>Чжу-бинь.</i><br>«Постройка плотины»             | На 5 цуней выше центра внутренней (медиальной) лодыжки, ниже внутреннего брюшка икроножной мышцы, в месте, где мышца переходит в сухожилие | Сидя. Нога опущена без упора |
| 95 | <i>Хуан-шу.</i><br>Пункт согласия жизненных центров | На первой боковой линии живота на уровне пупка, т. е. на уровне точки <i>шэнь-цюе (17)</i> и кнаружи от нее на 0,5 цуня                    | Лежа на спине                |

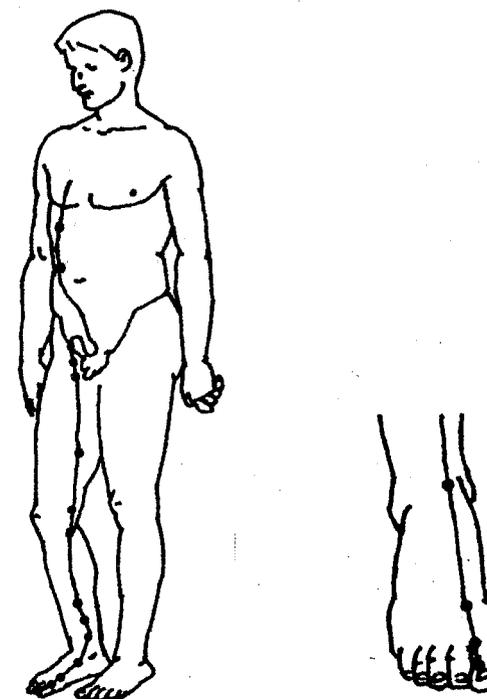


Рис. 14. Расположение точек канала печени

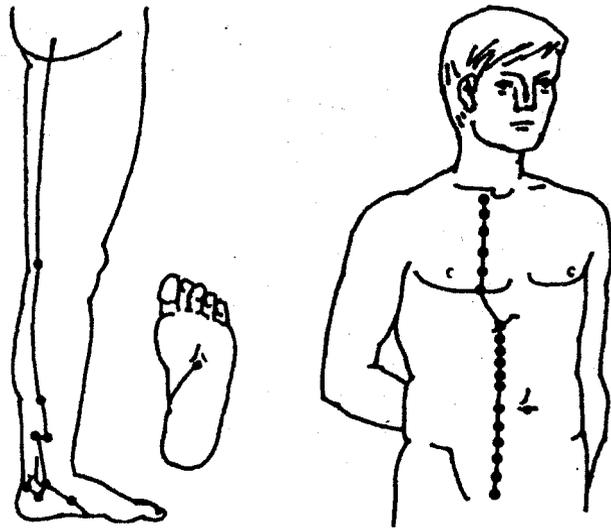


Рис. 15. Расположение точек канала почек

### Канал трех обогревателей

Таблица 17. Расположение точек канала трех обогревателей

| №  | Точка   | Местоположение точки  | Положение для поиска точки |
|----|---|---|----------------------------|
| 96 | <i>И-фэн.</i><br>«Защита от ветра»              | В углублении кзади от основания мочки уха, между сосцевидным отростком и восходящей ветвью нижней челюсти | Сидя                       |
| 97 | <i>Гуань-чун.</i><br>«Граничная точка приступа» | На 0,3 см от ногтевого ложа IV (безымянного) пальца на локтевой стороне                                   | Сидя                       |
| 98 | <i>Сань-ян-ло.</i><br>«Ло трех ян»              | Во впадине между костями на тыльной поверхности предплечья, на 1 цунь выше точки                          | Сидя                       |

| №   | Точка                                   | Местоположение точки  | Положение для поиска точки      |
|-----|---|---|---------------------------------|
|     |   | <i>чжи-гоу (100)</i> , на 4 цуня выше точки <i>ян-чи</i> (лучезапястной складки)  |                                 |
| 99  | <i>Вай-гуань.</i><br>«Наружная граница» | Выше задней лучезапястной складки на 2 цуня (расстояние от задней лучезапястной складки до конца локтевого отростка — 12 цуней) | Сидя или лежа                   |
| 100 | <i>Чжи-гоу</i><br>«Ямы ветви»           | На тыльной поверхности предплечья, выше лучезапястной складки на 3 цуня   | Рука согнута в локтевом суставе |

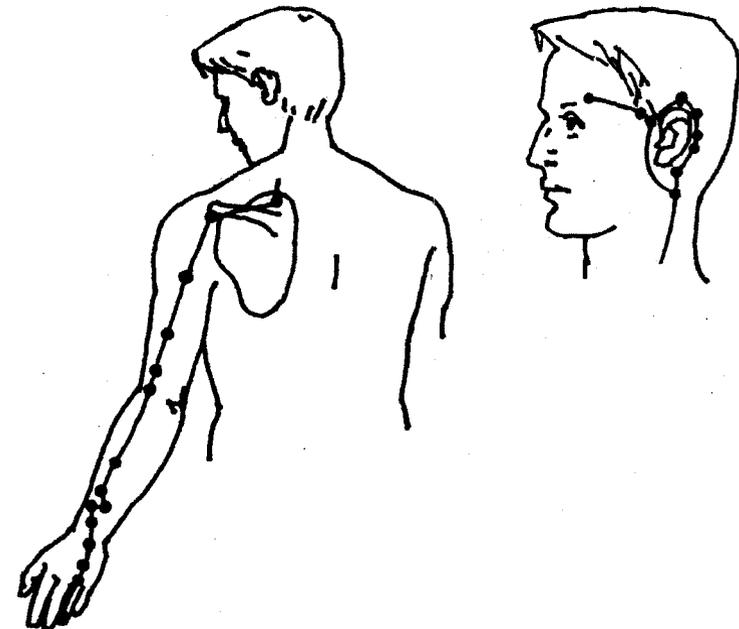


Рис. 16. Расположение точек трех обогревателей

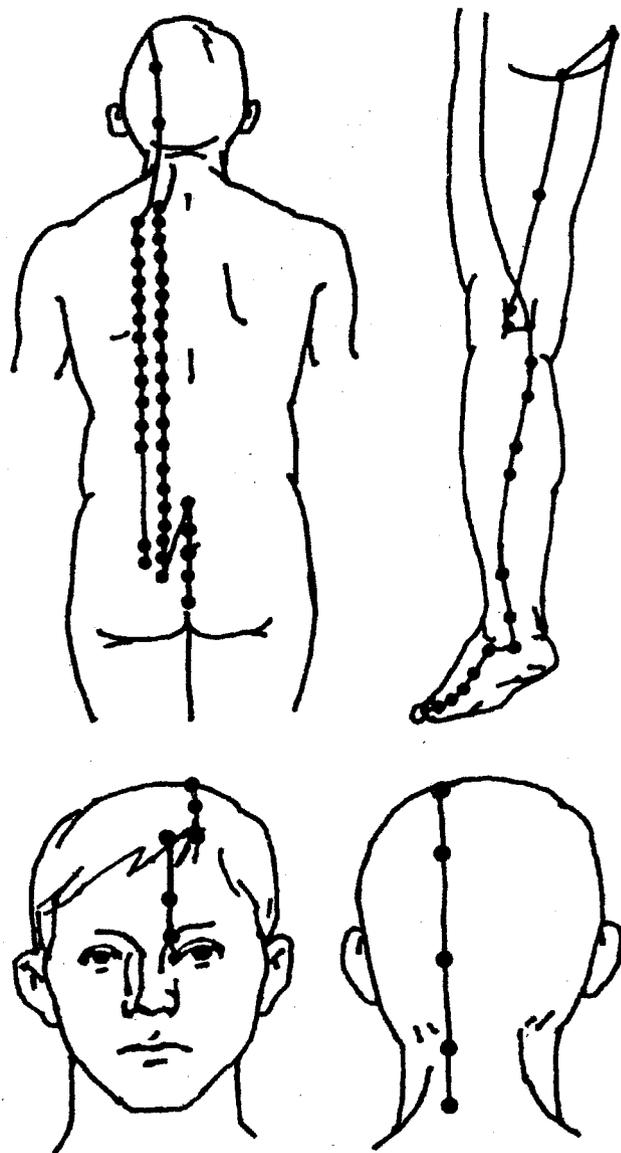


Рис. 17. Расположение точек мочевого пузыря

## Меридиан мочевого пузыря

Таблица 18. Расположение точек канала мочевого пузыря

| №   | Точка   | Местоположение точки   | Положение для поиска точки |
|-----|---|--|----------------------------|
| 101 | <i>Вэй-шу.</i><br>«Точка согласия желудка»          | На уровне промежутка между остистыми отростками XII грудного и I поясничного позвонков, на 1,5 цуня кнаружи от средней линии | Сидя или лежа на животе    |
| 102 | <i>Фэнь-мэнь.</i><br>«Врата ветра»                  | Кнаружи от промежутка между остистыми отростками II и III позвонков на расстоянии 1,5 цуня                                   | Сидя или лежа на животе    |
| 103 | <i>Цин-мин.</i><br>«Блеск глазного яблока»          | Кнутри от внутреннего угла глаза на 0,3 см   | Сидя. Глаза закрыты        |
| 104 | <i>Цюэ-инь-шу.</i><br>«Пустая точка»                | На уровне промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков на 1,5 цуня кнаружи                                 | Сидя или лежа на животе    |
| 105 | <i>Да-чан-шу.</i><br>«Точка согласия толстой кишки» | На уровне промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков на 1,5 цуня в сторону от средней линии              | Сидя или лежа на животе    |
| 106 | <i>Дань-шу.</i><br>«Точка согласия желчного пузыря» | На уровне промежутка между остистыми отростками X и XI грудных позвонков на 1,5 цуня кнаружи                                 | Лежа на животе или сидя    |

Продолжение табл. 15

| №   | Точка   | Местоположение точки   | Положение для поиска точки                       |
|-----|---|--|--|
| 107 | Пи-шу.<br>«Точка согласия селезенки-поджелудочной железы» | На уровне промежутка между остистыми отростками XI и XII грудных позвонков на 1,5 цуня кнаружи                       | Сидя или лежа на животе                          |
| 108 | Фэй-шу.<br>«Точка согласия легких»                        | Кнаружи от промежутка между остистыми отростками III и IV грудных позвонков на 1,5 цуня в сторону от срединной линии | Сидя или лежа на животе                          |
| 109 | Сяо-чан-шу.<br>«Точка согласия тонкой кишки»              | На уровне промежутка между остистыми отростками I и II поясничных позвонков на 1,5 цуня в сторону от срединной линии | Сидя или лежа на животе                          |
| 110 | Гань-шу.<br>«Точка согласия печени»                       | На уровне промежутка между остистыми отростками IX и X грудных позвонков, на 1,5 цуня кнаружи                        | Сидя или лежа на животе                          |
| 111 | Шэнь-шу.<br>«Точка согласия почек»                        | На уровне промежутка между остистыми отростками II и III поясничных позвонков на 1,5 цуня кнаружи                    | Сидя или лежа на животе                          |
| 112 | Чэн-шань.<br>«Опора горы»                                 | Чуть ниже от места соединения обеих брюшек икроножной мышцы  | Стоя на носках либо лежа на животе, ноги прямые, |

| №   | Точка                              | Местоположение точки  | Положение для поиска точки  |
|-----|------------------------------------|---|---|
|     |                                    | на середине линии между верхним краем пяточной кости к центру подколенной ямки, на 7 цуней ниже середины подколенной ямки | подошвы стоп обращены кверху  |
| 113 | Цы-ляо.<br>«Следующая ямка»        | Ниже второго среднего гребешка. Соответствует заднему II крестцовому отверстию  | Лежа на животе. Конец II (указательного) пальца прикладывают к центру линии, соединяющей позвоночную ось с точкой сяо-чан-шу (109) — это I крестцовое отверстие; IV (безымянный) палец — над копчиком; (IV крестцовое отверстие, а II и III пальцы — II и III крестцовые отверстия) |
| 114 | Гэ-шу.<br>«Точка диафрагмы»        | Кнаружи от промежутка между остистыми отростками VII и VIII грудных позвонков на 1,5 цуня                                 | Сидя или лежа на животе   |
| 115 | Ся-ляо.<br>«Нижняя ямка»           | Ниже IV среднего крестцового гребешка. Соответствует IV заднему крестцовому отверстию                                     | См. цы-ляо (113)  |
| 116 | Чжи-бянь.<br>«Сторона IV позвонка» | На 3 цуня кнаружи от IV сакрального отверстия   | Лежа на животе  |

Окончание табл. 3.15

| №   | Точка  | Местоположение точки   | Положение для поиска точки  |
|-----|--|--|---|
| 117 | <i>Ян-ган.</i><br>«Соедине-<br>ние ганг»                       | Кнаружи от промежутка между остистыми отростками X и XI грудных позвонков на расстоянии 3 цуня   |   |
| 118 | <i>Сань-цзяо-шу.</i><br>«Точка согласия тройного обогревателя» | На уровне промежутка между остистыми отростками I и II поясничных позвонков, на 1,5 цуня в сторону от средней линии                                      | Сидя или лежа на животе   |
| 119 | <i>Гао-хуань.</i><br>«Жизненный центр»                         | На уровне промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков кнаружи от средней линии на 3 цуня (параллельно точке <i>цзюе-инь-шу, 104</i> ) | Сидя. Для отведения лопатки больной кладет правую руку на левое плечо, а левую руку — на правое |

..... Часть II

## Массаж гуаша при заболеваниях пищеварительного тракта

.....

## Глава 5

## Основные сведения о массаже гуаша

### 按摩刮痧

Массаж гуаша с древних времен считается самым простым, дешевым и легкодоступным. Такие виды лечения, как иглоукалывание, прижигание, массаж шиатсу, требуют точного определения расположения акупунктурных точек. Мы уверены, что подобные методики можно освоить только у специалиста из Китая. Ведь до сих пор в Китае эти знания передаются устно от учителя ученику.

В Китае в Средние века массаж гуаша проводили серебряной монетой или пластинкой, изготовленной из рога буйвола. Мой наставник Лян Фэн считает, что массаж хорошо проводить пластинкой из нефрита, так как этот камень обладает большой теплоемкостью. Понятно, что пластину из нефрита изготовить не очень просто. Поэтому вполне можно обойтись пластинкой из эбонита (рис. 18).

Если у вас нет возможности достать эбонит, то и тут есть выход, поскольку для массажа можно использовать серебряную ложечку или монетку. Результаты массажа подобными предметами вполне удовлетворительны.

### Правила выполнения массажа

- При массаже гуаша пластину необходимо держать под углом 45° к обрабатываемой поверхности тела;

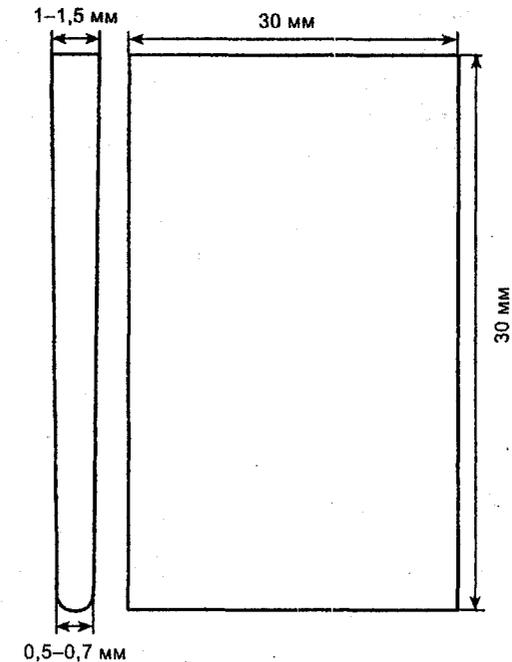


Рис. 18. Размеры пластины для проведения массажа гуаша

- в локтевых и коленных углублениях, на сгибах тел пластину держите так, как вам удобно;
- массаж проводите в районе точки воздействия, захватывая большую область тела. Например, при массаже лица воздействие проводят от вершины носа до границы волосяного покрова головы;
- старайтесь проводить массаж в месте расположения главной точки;
- в начале любого массажа гуаша сначала проводят массаж шеи, а затем — точек воздействия, связанных с тем или иным органом или заболеванием;
- массаж гуаша проводят до первого покраснения кожных покровов, после чего необходимо перейти к воздействию на следующие области тела;

- проводить массаж необходимо с применением растительного масла (можно использовать специальные масла, рецепты которых даны ниже). Наносить масло надо тонким слоем непосредственно перед массажем на ту область тела, которую вы будете подвергать воздействию;
- необходимо строго придерживаться порядка проведения массажа: сверху вниз, слева направо, справа налево;
- симметрия проведения массажа: спереди — сзади, внутри — снаружи;
- если при массаже не появилось покраснение, то это означает, что данного заболевания у больного нет. Если покраснение появилось, то второй сеанс можно проводить лишь через 3–7 дней после исчезновения боли и покраснения кожного покрова;
- во время проведения массажа гуаша желательно не принимать или ограничить прием лекарств, в крайнем случае, использовать фитотерапию;
- необходимо учесть, что массаж гуаша достаточно болезнен;
- при резком побледнении лица необходимо прекратить массаж и дать пациенту отдых;
- при обострении заболевания (синдром «лихорадки») массаж будет очень болезненным и происходит быстрое покраснение зоны воздействия. При обострении заболевания массаж необходимо начинать со спины;
- после первых сеансов может наступить облегчение, но затем обязательно последует обострение. Если его нет, значит, заболевание не поддается лечению. Обострение — обязательный элемент лечения;
- количество сеансов от 10 до 20, в зависимости от длительности и сложности заболевания. После этого делается перерыв от 1,5 до 3 месяцев. В этот период желательно заниматься цигун;
- через 2–3 месяца рекомендуется пройти проверку у врач-специалистов. В зависимости от результатов при-

нимают решение о необходимости повторения массажа;

- все вышесказанное не означает, что нужно полностью отказаться от традиционной врачебной помощи.

## Масла для проведения массажа

### Растительное масло

Самое простое и легкодоступное для проведения массажа — любое растительное масло.

### Масло из зверобоя

Зверобой обыкновенный (листья) залить оливковым или подсолнечным маслом (1:2), поставить в духовку, томить в течение 8–10 ч при температуре 30–40°C. Массу процедить, хранить в холодильнике.

Масла из зверобоя применяют для массажа при таких заболеваниях, как язва желудка и двенадцатиперстной кишки, трофическая язва, внутренний геморрой.

### Масло из облепихи

*Первый вариант.* Отжать сок из ягод облепихи, затем дать ему отстояться в холодном месте. Когда на поверхность всплывет масло, снять его. Принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 30 мин до еды в течение 1 месяца.

*Второй вариант.* Отжать сок из ягод облепихи, оставшийся жмых залить растительным маслом (1:1,5), настоять 2–3 недели, отжать. Получившееся масло хранить в темной стеклянной посуде в темном месте.

*Третий вариант.* Отжать сок из ягод облепихи, оставшийся жмых высушить, измельчить, залить оливковым маслом, настоять 2–3 недели, отжать. Получившееся масло хранить в темной стеклянной посуде в темном месте.

### Масло из каланхоэ

Смешать свежий сок каланхоэ и вазелин в пропорции 2:3. Хранить в темном прохладном месте.

Полученное таким образом масло лучше всего применять при лечении геморроя.

## Способы массажа гуаша

### Способ се-гуа

При этом способе воздействия массаж гуаша проводят быстро, с сильным нажимом.

### Способ пу-гуа

Соответствует циркуляции каналов (см. рис. прохождения каналов). При этом способе воздействия массаж проводят медленно, со слабым нажимом. Способ пу-гуа применяют для пожилых и ослабленных людей, при бледности лица.

Пу-гуа проводят в любое время, количество сеансов не ограничено. Сеанс длится не более 25 мин (до появления покраснения).

### Способ пиньбу-пиньсе

Массаж пиньбу-пиньсе проводят с сильным нажимом, медленно. Этот способ массажа применяют как для лечения, так и для профилактики заболевания. Пиньбу-пиньсе применяют для профилактики болезней при предрасположенности к ним.

### Ин-гуа, или потеря сознания

Крайне редко при массаже гуаша возможна потеря сознания. При резком побледнении лица необходимо прекратить массаж и дать пациенту отдых. В случае потери сознания необходимо массировать точки *юн-цюань* (91) (стопа), сильно массировать точку *бай-хуэй* (6) (макушка) и точку *жэнь-чжун* (8). Эти точки стимулируют организм и приводят человека в сознание. Потеря сознания в основном происходит у людей, страдающих бессонницей, переутомлением, а также подверженных страху болезней.

## Проведение массажа гуаша для различных частей тела

### Массаж головы

В случае когда вы воздействуете на зоны, расположенные на голове, массаж необходимо проводить от центра лба к границе волос (рис. 19).

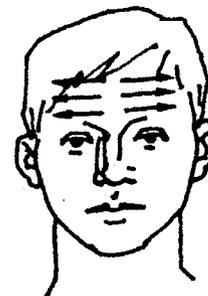


Рис. 19. Массаж от центра лба к границе волос



Рис. 20. Массаж головы от точки *тай-янь* (4) до точки *фэн-чи* (79)

На трех следующих рисунках (рис. 20–22) изображены способы, применяемые для воздействия на различные зоны, расположенные на голове.

При массаже зон, расположенных на голове, применяют способ пиньбу-пиньсе. Во время массажа может возникнуть головная боль, чувство ломоты, онемение. Это хо-

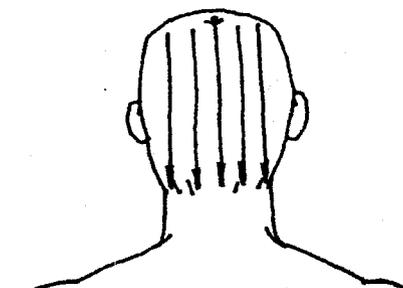
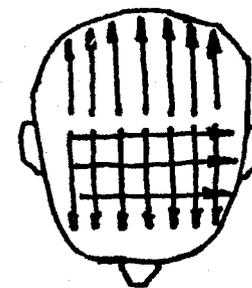


Рис. 21. Массаж головы от точки *бай-хуэй* (6) до границы волос

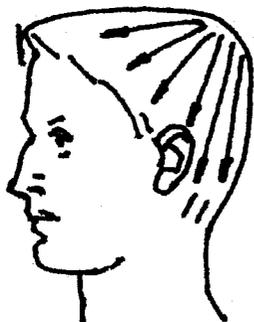


Рис. 22. Массаж головы от точки бай-хуэй (6) веером ко лбу, уху, шее

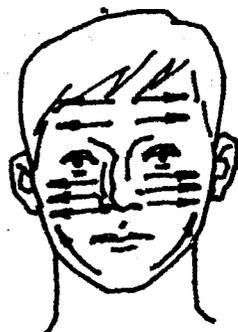


Рис. 23. Массаж лица

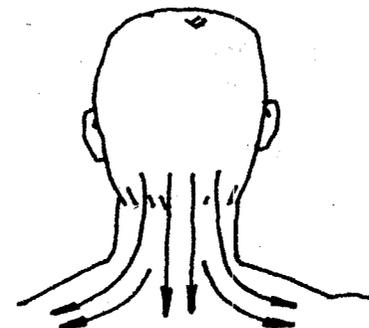


Рис. 24. Массаж шеи

рошо, значит идет эффективное лечебное воздействие на заболевание. При массаже головы масло не применяют.

Массаж головы, как отдельный вид массажа, можно проводить для нормализации кровообращения, прояснения сознания, нормализации энергии ян во всем организме. Этот вид массажа предупреждает головную боль, артериальную гипертонию, бессонницу.

### Массаж лица

При воздействии на зоны, расположенные на лице, массаж следует проводить от центра лба к волосам, от носа к ушам, от подбородка к ушам. Масло не применяют. Используют способ пу-гуа (рис. 23).

### Массаж шеи

При воздействии на зоны, расположенные на шее, массаж следует проводить от границы волос к спине (среднесрединному каналу) и к плечам. Массаж проводят сверху вниз. Применяют способ пиньбу-пиньсе. Этот же способ применяют при сильном истощении и сколиозе (горбе) (рис. 24).

### Массаж спины

При воздействии на зоны, расположенные на спине, массаж следует проводить сверху вниз. При массаже спины применяют способ пиньбу-пиньсе (рис. 25).

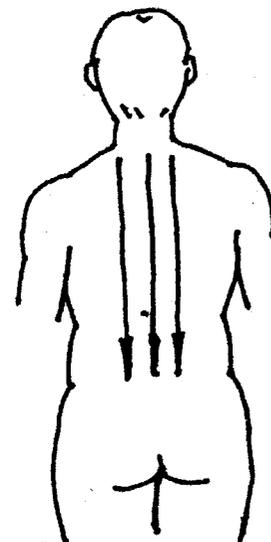


Рис. 25. Массаж спины

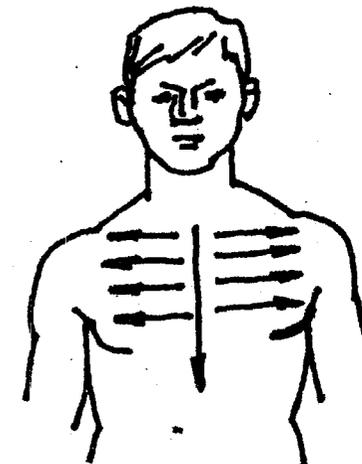


Рис. 26. Массаж груди

Массаж спины часто применяется для увеличения роста ребенка и улучшения функций всех органов.

### Массаж груди

При воздействии на зоны, расположенные на груди, массаж следует проводить от переднесрединной линии к бокам. Применяют способ пиньбу-пиньсе. Проводить массаж лучше по длинным линиям (рис. 26).

### Массаж живота

В случае когда вы воздействуете на зоны, расположенные на животе, то массаж следует проводить сверху вниз по передне-средней линии, затем сверху вниз в боковые стороны.

Если вы принимаете лекарства до или после еды, то массаж можно начинать только по прошествии 0,5–1 ч после еды.

Массаж живота хорошо применять для избавления от излишнего веса. Способ пу-гуа применяют при циррозе печени, после операций, пункций, как профилактику.

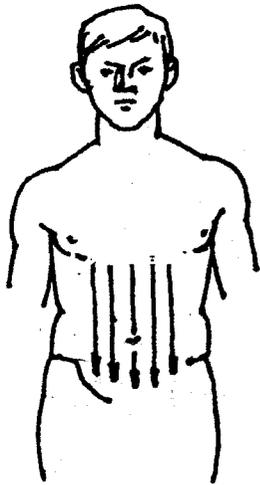


Рис. 27. Массаж живота

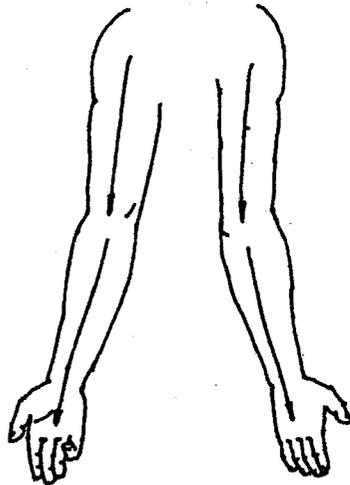


Рис. 28. Массаж верхних конечностей

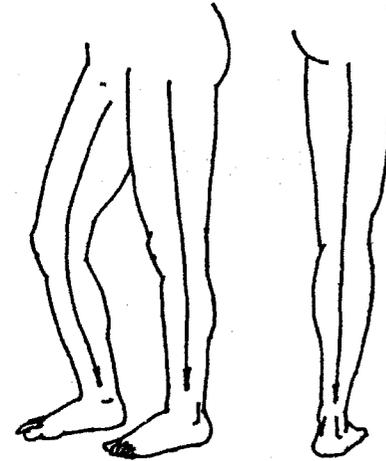


Рис. 29. Массаж нижних конечностей



Рис. 30. Массаж коленного сустава

ленного сустава отмечено скопление жидкости, массаж нужно начинать от более отдаленного от сустава места, а затем уже воздействовать на сустав.

Хочу еще раз напомнить, что необходимо строго придерживаться порядка проведения массажа гуаша: сверху вниз, слева направо, справа налево, а также симметрии проведения массажа гуаша: спереди — сзади, внутри — снаружи (рис. 30).

### Массаж конечностей

При воздействии на зоны, расположенные на конечностях, массаж следует проводить сверху вниз, лучше по длинным линиям. При наличии опухолей или кожных заболеваний массаж проводить нельзя (рис. 28, 29).

### Коленные суставы

При воздействии на коленные суставы массаж следует проводить от центра колена вбок, вниз. Если в области ко-

## Глава 6

## Заболевания пищеварительного тракта

# 消化系统

В этой главе описано лечение с помощью массажа гуаша 26 наиболее распространенных заболеваний пищеварительного тракта: ахалазия кардии (идиопатическое расширение пищевода), хронический аппендицит, острый гастрит, хронический гастрит, гастроптоз (опущение желудка), хронический гепатит, гипертоническая дискинезия желудка, хронический жировой гепатоз (жировая дистрофия, жировая инфильтрация печени и др.), диарея (понос), дисбактериоз, синдром раздраженного кишечника, желтуха, желчнокаменная болезнь (желчная колика), запор, икота (судороги диафрагмы), синдром раздраженного желудка, недостаточность кардиального сфинктера, неспецифический язвенный колит, хронический панкреатит, печеночная энцефалопатия (гепатоцеребральный синдром), пневматоз желудка, рвота, рефлюкс-эзофагит, синдром мальабсорбции (синдром недостаточности всасывания), тошнота, цирроз печени, холецистит.

### Ахалазия кардии (идиопатическое расширение пищевода)

К заболеванию ведут дистрофические изменения внутристеночного нервного сплетения пищевода и кардии. В результате возникает атония, расширение пищевода, нару-

шение перистальтики его стенки и рефлекторного раскрытия кардии, нарушение прохождения пищи в желудок при длительной задержке пищи в пищеводе.

### Клинические проявления

Загрудинная боль, которая возникает как при пустом, так и при переполненном желудке, нарушение глотания (дисфагия). Для лучшего прохождения пищи больные заглатывают воздух или выпивают стакан теплой воды, делают глубокий вдох.

### Эффективные точки

- Канал мочевого пузыря: *гэ-шу (114)*.
- Канал переднесрединный: *тянь-ту (22)*, *тань-чжун (21)*, *ци-хай (13)*.
- Канал перикарда: *нэй-гуань (66)*.
- Канал печени: *син-цзянь (85)*.
- Канал желудка: *цзу-сань-ли (33)*, *тянь-шу (43)*, *нэй-тин (40)*.

### Действие точек

- *Гэ-шу (114)* — основная точка, нормализует функции интрамурального нервного сплетения.
- *Тянь-ту (22)* объединяет каналы ян-вэй и переднесрединный, оздоравливает энергию внутренних органов, устраняет спазм пищевода.
- *Нэй-гуань (66)* улучшает настроение, нормализует функции пищевода и кардии, имеет широкий спектр действия.
- *Тань-чжун (21)* улучшает работу пищевода, прекращает отрыжку, устраняет удушье и спазмы пищевода, лечит сужение пищевода.
- *Цзу-сань-ли (33)*, *тянь-шу (43)* усиливают и улучшают энергию органов, обезболивают.
- *Нэй-тин (40)*, *синь-цзянь (85)* нормализуют работу желудка, снимают «жар» желудка, обезболивают, нормализуют стул.

- *Ци-хай (13)* обезболивает.
- *Цзу-сань-ли (33)* обладает общим тонизирующим действием.

### Порядок проведения массажа

Спина, грудь, живот, руки, ноги (массаж проводят сверху вниз) (рис. 31).

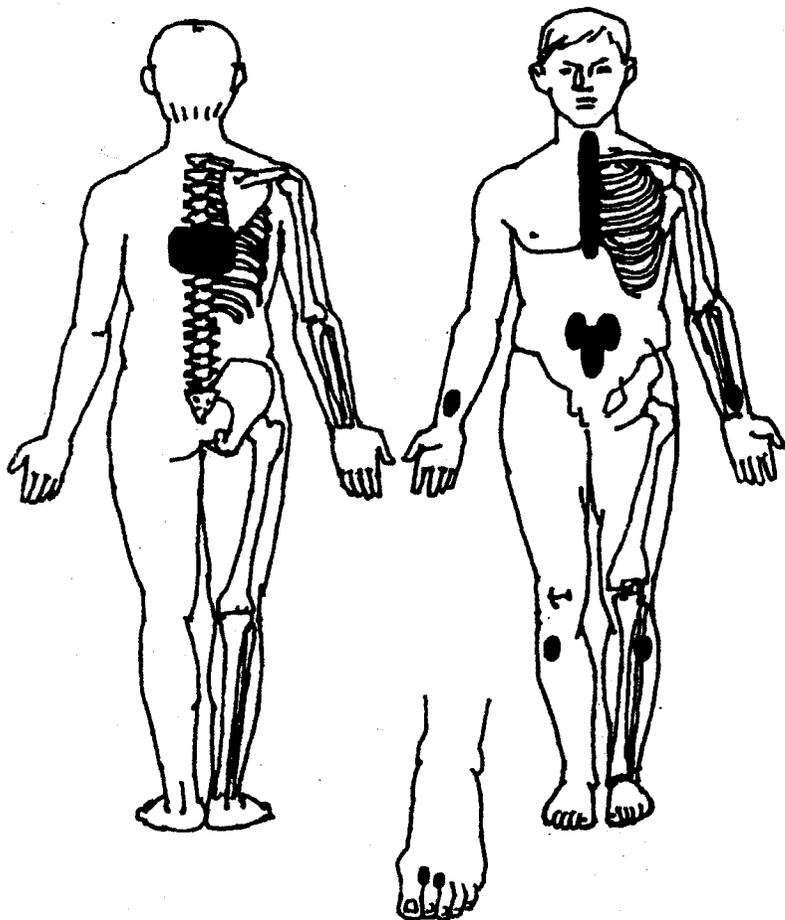


Рис. 31. Массаж при ахалазии кардии

### Хронический аппендицит

Неспецифическое воспаление червеобразного отростка слепой кишки. Является следствием острого аппендицита.

### Клинические проявления

Боль в правой подвздошной области, запоры, периодически возникающая тошнота, иногда рвота, язык влажный, обложен.

### Эффективные точки

- Канал переднесрединный: *ся-вань (24)*, *ци-хай (13)*.
- Канал мочевого пузыря: *да-чан-шу (105)*.
- Внеканальная точка: *лань-вэй (5)*.
- Канал желудка: *да-цзюй (48)*, *лян-цю (46)*, *цзу-сань-ли (33)*, *шан-цзюй-суй (44)*.
- Канал толстой кишки: *вэнь-лю (60)*, *хэ-гу (53)*.

### Действие точек

- *Да-чан-шу (105)*, *цзу-сань-ли (33)*, *шан-цзюй-суй (44)*, *лян-цю (46)*, *хэ-гу (53)*, *вэнь-лю (60)* улучшение состояния сосудов, нормализуют энергию крови каналов, регулируют энергию жизненно важных органов желудочно-кишечного тракта, снижают раздражение кожи и температуру, обезболивают.
- *Шан-цзюй-суй (44)*, *лань-вэй (5)* — эффективные точки лечения данного заболевания.
- *Ся-вань (24)*, *ци-хай (13)* приводят в норму энергию кишечника.

### Порядок проведения массажа

Поясница, нижняя часть живота, передняя поверхность ног, запястья, тыльная поверхность рук (рис. 32).

### Острый гастрит

Острый гастрит — тяжело протекающее воспаление слизистой оболочки желудка. Заболевание возникает при непра-

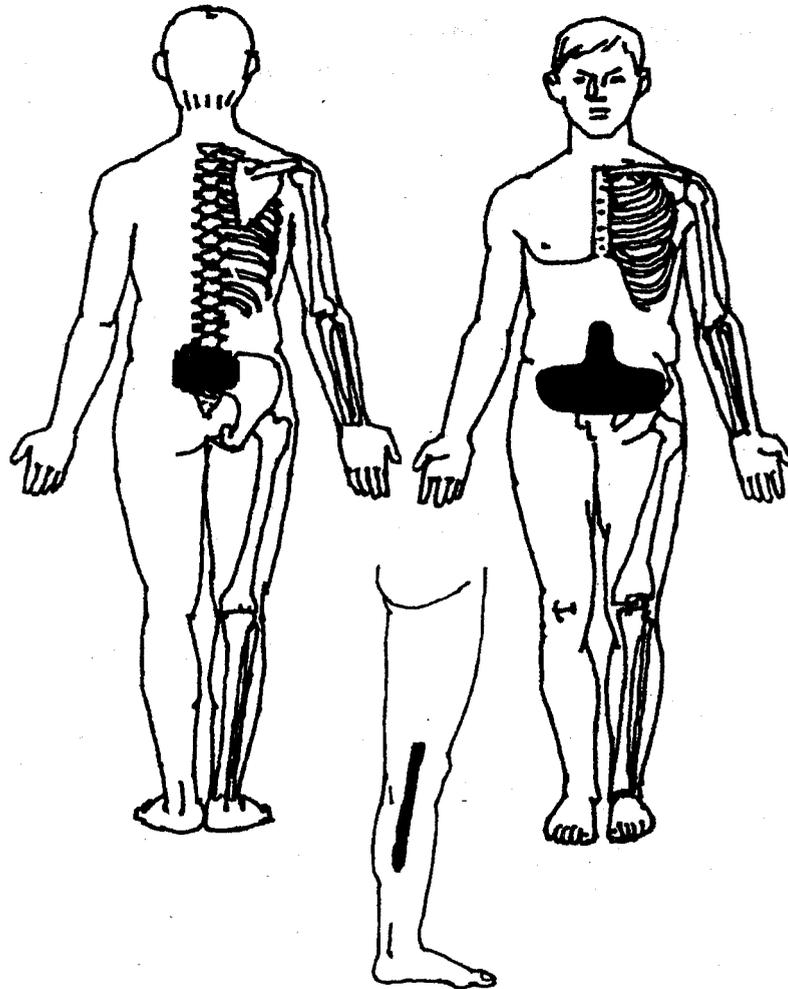


Рис. 32. Массаж при хроническом аппендиците

вильном питании, раздражающем действии некоторых лекарственных, острых инфекциях, нарушении обмена веществ.

### Клинические проявления

Тошнота, рвота, сильнейшее жжение желудка, внезапно наступающая тяжесть или боль под ложечкой, отрыжка

с запахом тухлого яйца или съеденной пищи — все это признаки начала заболевания. Кроме того, клиническими проявлениями острого гастрита могут быть слабость, головокружение, понос, бледность кожных покровов и видимых слизистых, серовато-белый налет на языке, чрезмерное слюноотделение или сильная сухость во рту.

### Эффективные точки

- Канал переднесрединный: *чжун-вань (19)*, *гуань-юань (14)*.
- Канал печени: *ци-мэнь (86)*.
- Канал почек: *хуан-шу (95)*.
- Канал толстой кишки: *вэнь-лю (60)*.
- Канал перикарда: *нэй-гуань (66)*.
- Канал желудка: *лян-мэнь (47)*, *да-цзюй (48)*, *бу-жун (51)*, *ли-дуй (52)*, *цзу-сань-ли (33)*.
- Канал мочевого пузыря: *вэй-шу (101)*, *гэ-шу (114)*, *гань-шу (110)*, *пи-шу (107)*.

### Действие точек

- *Лян-мэнь (47)*, *да-цзюй (48)*, *бу-жун (51)*, *ли-дуй (52)* улучшают пищеварение, являются основными точками лечения при данном заболевании.
- *Цзу-сань-ли (33)*, *чжун-вань (19)* и все точки канала мочевого пузыря улучшают состояние и нормализуют работу селезенки и желудка.
- *Нэй-гуань (66)*, *гуань-юань (14)* обезболивают, улучшают работу желудка и кишечника, обезвоживают, обладают общеукрепляющим и тонизирующим действием.
- *Вэнь-лю (60)* нормализует температуру тела, борется с вирусами, стимулирует работу желудка.
- Все точки, в том числе и *вэй-шу (101)*, *гэ-шу (114)*, *гань-шу (110)*, *пи-шу (107)*, *хуан-шу (95)* снижают и нормализуют температуру тела, приводят в норму работу желудка, улучшают пищеварение, обезболивают.

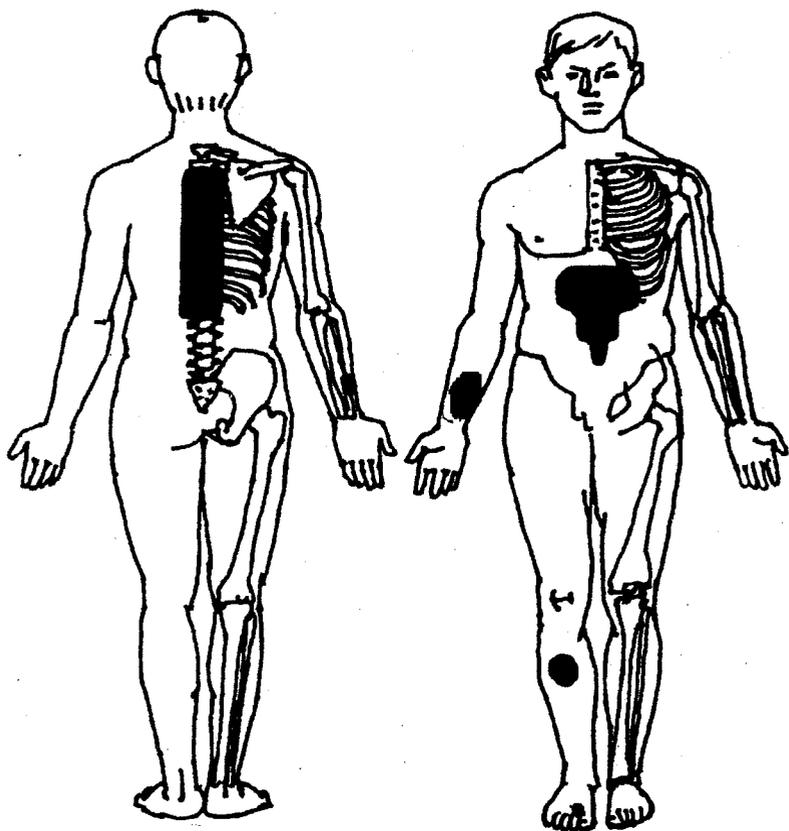


Рис. 33. Массаж при остром гастрите

### Порядок проведения массажа

Спина, живот, внутренняя, наружная части запястий, передняя поверхность ноги, тыл стопы между I и II пальцами (рис. 33).

### Хронический гастрит

Это заболевание характеризуется хроническим воспалением слизистой оболочки стенки желудка. Заболевание

возникает в результате длительного нарушения питания, употребления острой и грубой пищи. Когда количество желудочного сока увеличивается, говорят о гастрите с повышенной кислотностью. Особенно докучает при этом заболевании изжога. Когда же в результате истончения слизистой оболочки и гибели ее желез кислотность снижается, говорят о гастрите с пониженной кислотностью. Надо отметить, что основной метод лечения гастритов — это правильное питание.

### Клинические проявления

Заболевание проявляется ощущением давления и распирания в области желудка после еды, изжогой, тошнотой; иногда возникает тупая боль, снижение аппетита, неприятный вкус во рту. При пальпации нередко наблюдается легкая боль, присутствует тенденция к снижению секреции и кислотности желудочного сока. Возникает отрыжка кислым, урчание в животе, запор или понос.

### Эффективные точки

- Канал печени: *ци-мэнь* (86).
- Канал перикарда: *нэй-гуань* (66).
- Канал желудка: *цзу-сань-ли* (33).
- Канал мочевого пузыря: *пи-шу* (107).
- Канал селезенки: *гунь-сунь* (73), *сань-инь-цзяо* (70).
- Переднесрединный канал: *чжун-вань* (19).

### Действие точек

- *Чжун-вань* (19), *цзу-сань-ли* (33) снимают чувство распирания в желудке, улучшают циркуляцию энергии в желудке, лечат заболевание.
- *Пи-шу* (107), *вэй-шу* (101), *сань-инь-цзяо* (70) улучшают и стимулируют работу селезенки и желудка, лечат заболевание, снимают отрыжку, обезболивают.
- *Нэй-гуань* (66) объединяет канал перикарда и чудесный канал инь-вэй-май.

- *Гунь-сунь (73)* объединяет канал селезенки и чудесный канал чжун-май.
- *Нэй-гуань (66), гунь-сунь (73)* регулируют верхний и средний обогреватели в канале трех обогревателей.
- *Ци-мэнь (86)* нормализует энергию печени и желчного пузыря.
- *Ци-мэнь (86), вэй-шу (101)* улучшают функционирование печени и желудка.

### Порядок проведения массажа

Спина, живот, запястье, передняя поверхность ноги, внутренняя поверхность ноги, тыл стопы у V пальца (мизинец) (рис. 34).

### Гастроптоз (опущение желудка)

Гастроптоз — смещение желудка вниз. Это заболевание обусловлено чрезмерно длинной брыжейкой толстой кишки, которая, опускаясь, натягивает желудочно-ободочную связку и тянет за собой кривизну желудка. Опущение антропилорического отдела желудка приводит к перегибу начальной части 12-перстной кишки. Также может возникать при резком ослаблении мышц брюшной стенки (из-за резкого похудения, после родов). Может наблюдаться при одновременном опущении диафрагмы из-за эмфиземы легких, массивного плевритного выпота.

### Клинические проявления

Ощущение тяжести, распирания, полноты в подложечной области, особенно после еды. Тупая ноющая боль в области желудка облегчается в положении лежа. Иногда отмечается кардиалгия. Может возникать боль в животе во время бега, прыжков. Часто наблюдаются тошнота, снижение аппетита, запор или понос, сердцебиение.

### Эффективные точки

- Канал заднесрединный: *бай-хуэй (6)*.

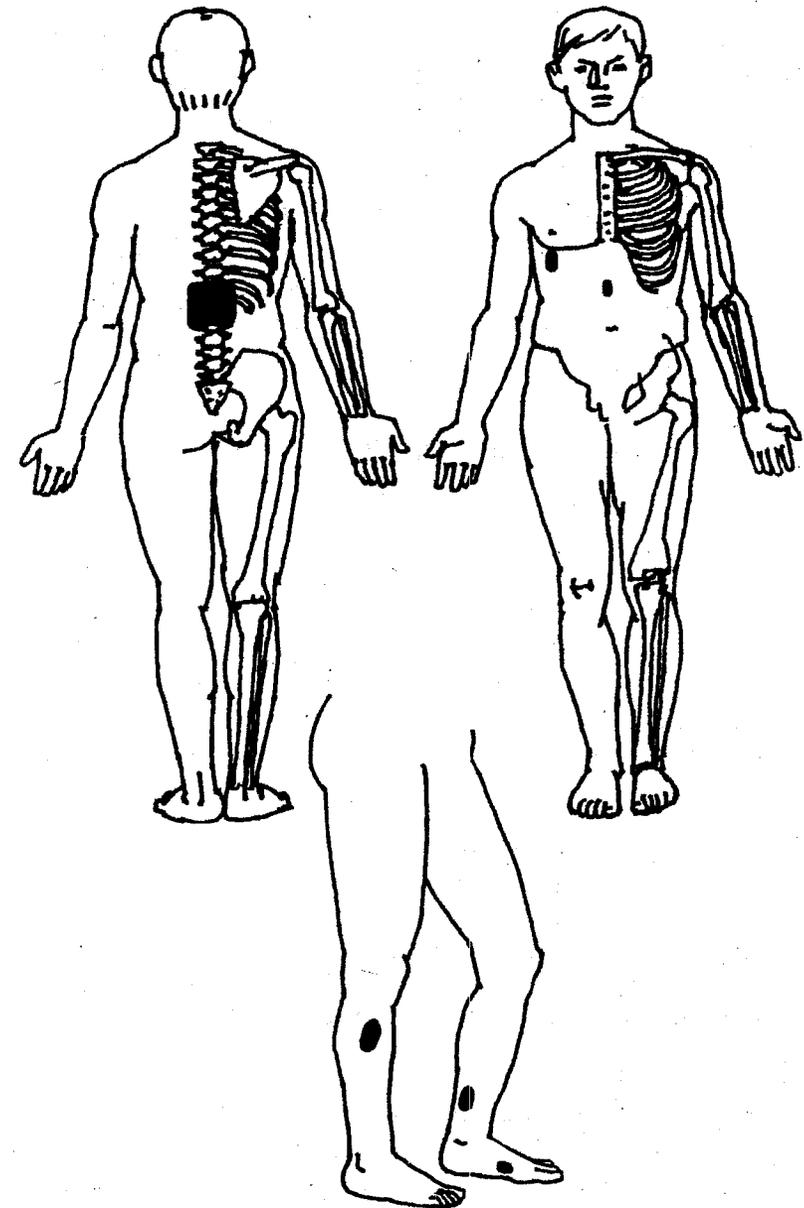


Рис. 34. Массаж при хроническом гастрите

- Канал селезенки: *да-хэн (77)*.
- Канал желудка: *цзу-сань-ли (33)*, *шан-цзюй-суй (44)*.
- Канал переднесрединный: *чжун-вань (19)*, *ци-хай (13)*.
- Канал мочевого пузыря: *вэй-шу (101)*.

### Действие точек

- *Чжун-вань (19)*, *цзу-сань-ли (33)*, *бай-хуэй (6)*, *вэй-шу (101)* улучшают функционирование селезенки и желудка, оздоравливают энергию.
- *Ци-хай (13)* нормализует работу селезенки, устраняет ощущение распирания желудка.
- *Шан-цзюй-суй (44)*, *да-хэн (77)* обезболивают.

### Порядок выполнения массажа

Макушка головы, спина, живот, передняя поверхность ноги (рис. 35).

### Хронический гепатит

Хроническое диффузное деструктивно-воспалительное заболевание печени, протекающее без улучшения более 6 мес. Происхождение его многообразно (острый вирусный гепатит, токсическое действие ядов и лекарственных препаратов).

### Клинические проявления

Увеличенная печень, боль или чувство тяжести, полноты в правом подреберье, диспепсические явления, возможна желтуха, кожный зуд, субфебрилитет, снижение аппетита, отрыжка, тошнота, плохая переносимость жиров, алкоголя, неустойчивый стул, общая слабость.

### Эффективные точки

- Канал заднесрединный: *чжи-ян (10)*.
- Канал переднесрединный: *чжун-вань (19)*.
- Канал мочевого пузыря: *гэ-шу (114)*, *гань-шу (110)*, *дань-шу (106)*.

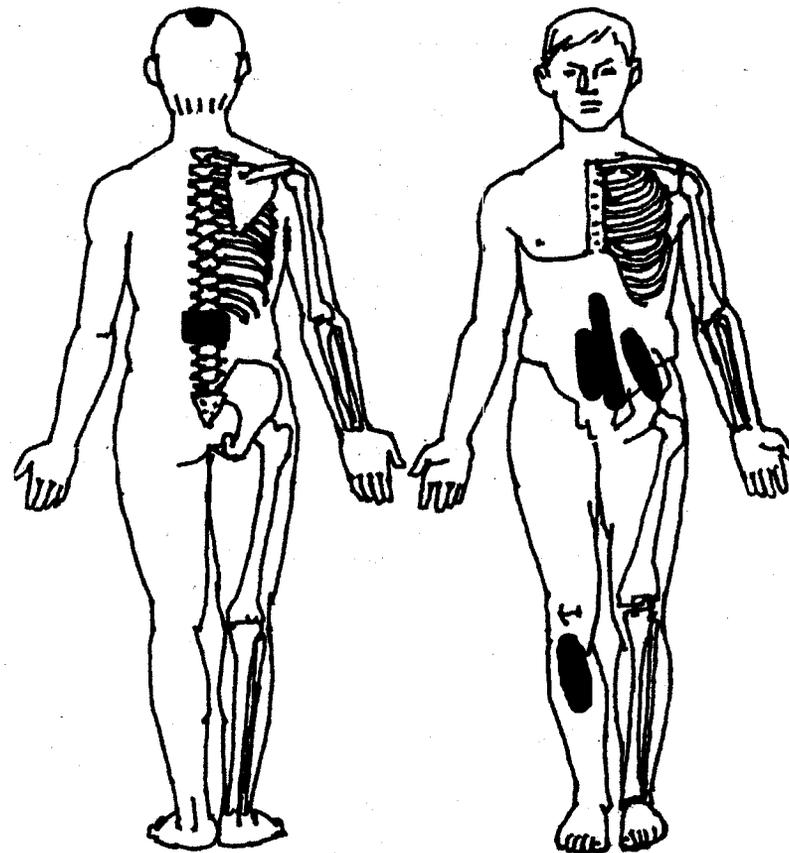


Рис. 35. Массаж при гастроптозе

- Канал печени: *ци-мэнь (86)*, *ли-гоу (89)*, *цюй-цюань (90)*, *тай-чун (84)*.
- Канал желчного пузыря: *ян-лин-цюань (80)*, *вай-цю (83)*.

### Действие точек

- *Гань-шу (110)*, *ци-мэнь (86)*, *цюй-цюань (90)*, *ли-гоу (89)*, *тай-чунь (76)* улучшают кровообращение, снижают раздражение кожи.

- *Чжи-ян (10)*, *ян-лин-цюань (80)*, *вай-цю (83)* регулируют функционирование печени, улучшают состояние желчного пузыря, оздоравливают энергию каналов печени и желчного пузыря.
- *Гэ-шу (114)* улучшает кровообращение, устраняет раздражение кожи, успокаивает нервы.
- *Дань-шу (106)* устраняет спазм, обезболивает, улучшает функционирование печени и поджелудочной железы, прекращает рвоту, улучшает аппетит, убирает вкус горечи во рту.
- *Чжун-вань (19)* обезболивает, устраняет желтуху.

### Порядок проведения массажа

Спина, живот, передняя поверхность ног, внешняя поверхность ног, тыл стопы (рис. 36).

### Гипертоническая дискинезия желудка

Повышение тонуса (напряжения мышц) желудка, возникает на фоне общих заболеваний. Иногда является следствием невроза, переутомления, чрезмерных эмоций.

### Клинические проявления

Боль в области желудка, склонность к рвоте, жалобы на тяжесть, давление и распирающие в области желудка после еды. Желудок может иметь форму рога или быть расширенным. Продвижение пищи затруднено и совершается небольшими редкими порциями и т. д.

### Эффективные точки

- Канал желудка: *ян-цю (46)*, *цзу-сань-ли (33)*, *тянь-шу (43)*.
- Канал переднесрединный: *чжун-вань (19)*.
- Канал перикарда: *нэй-гуань (66)*.

### Действие точек

- *Чжун-вань (19)*, *тянь-шу (43)*, *цзу-сань-ли (33)* оздоравливают энергию каналов желудка, обезболивают.

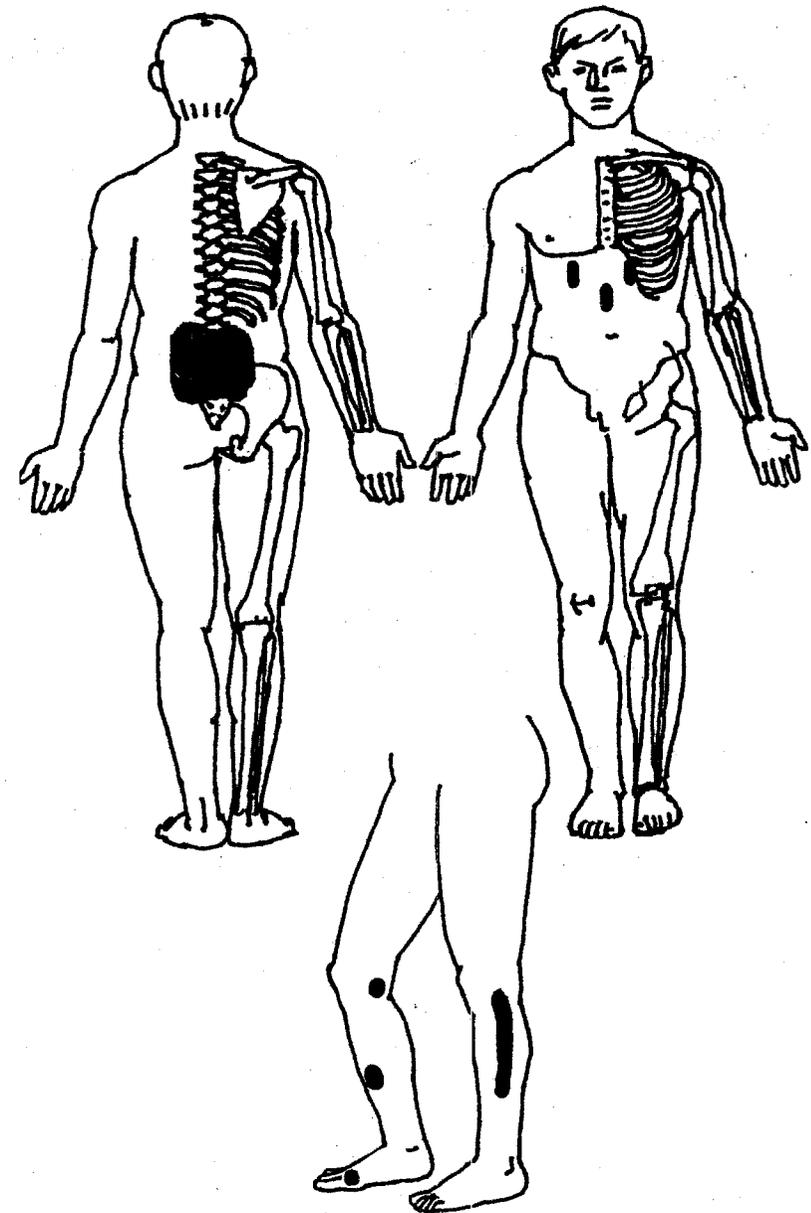


Рис. 36. Массаж при хроническом гепатите

- *Лян-цю (46), нэй-гуань (66)* эффективные точки лечения данного заболевания, улучшают функции каналов, обезболивают.

### Порядок проведения массажа

Живот, руки, передняя поверхность ноги (рис. 37).

### Гепатоз хронический жировой (жировая дистрофия, жировая инфильтрация печени)

Характеризуется жировой (иногда с элементами белковой) дистрофией гепатоцитов и хроническим течением. Чаще всего возникает при алкоголизме, реже — при эндогенном дефиците белка и витаминов, что приводит к нарушению метаболизма в гепатоцитах.

### Клинические проявления

Общая слабость, тупая боль в правом подреберье, иногда легкая желтуха, печень слегка увеличена, болезненна при пальпации, повышено содержание холестерина, бета-липопротеидов. В тяжелых случаях может перейти в цирроз печени.

### Эффективные точки

- Канал мочевого пузыря: *гань-шу (110), вэй-шу (101), пи-шу (107)*.
- Канал заднесрединный: *да-чжуй (9)*.
- Канал печени: *ци-мэнь (86), чжан-мэнь (88)*.
- Канал селезенки: *сань-инь-цзяо (70)*.
- Канал желудка: *хуа-жоу-мэнь (49), тянь-шу (43), цзу-сань-ли (33), фэн-лун (50)*.
- Канал переднесрединный: *гуань-юань (14), ци-хай (13), тань-чжун (21), чжун-вань (19)*.

### Действие точек

- *Гань-шу (110), пи-шу (107), вэй-шу (101)* регулируют функционирование печени, стимулируют кровообращение, снимают раздражение кожи.

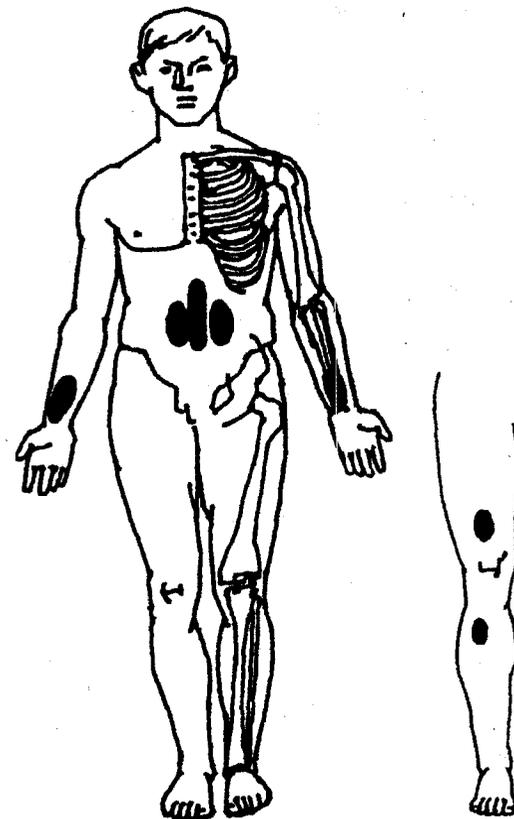


Рис. 37. Массаж при гипертонической дискинезии желудка

- *Ци-мэнь (86), чжан-мэнь (88), тань-джун, чжун-вань (19), хуа-жоу-мэнь (49), тянь-шу (43), фэн-лун (50)* оздоравливают энергию.
- *Цзу-сань-ли (33), фэн-лун (50), сань-инь-цзяо (70)* улучшают кровообращение, снимают раздражение кожи, способствуют циркуляции жидкости, уменьшают ожирение печени.
- *Да-чжуй (9)* лечит желтуху, обезболивает.
- *Ци-хай (13), гуань-юань (14)* обезболивают, оказывают общеукрепляющее действие.

### Порядок проведения массажа

Спина, живот (по средней линии сверху вниз), боковые стороны живота, передняя поверхность ноги, внутренняя поверхность ноги (рис. 38).

### Диарея (понос)

Учащенное (свыше 2 раз в сутки) выделение жидких испражнений, связанное с ускоренным прохождением содержимого по кишечнику из-за усиления его перистальтики, нарушением всасывания воды в толстой кишке и выделением кишечной стенкой большого количества воспалительного секрета или трансудата. Является в большинстве случаев следствием колита или энтерита. Может возникать при неправильном питании или аллергии к определенным продуктам, при нарушении пищеварения вследствие секреторной недостаточности желудка, поджелудочной железы, печени, при развитии дисбактериоза, при нарушении нервной регуляции кишечника (при волнении, страхе).

### Клинические проявления

Водянистые, кашицеобразные, учащенные испражнения со слизью, возможно с кровью. Боли в животе, тенезы. В тяжелой, запущенной форме приводят к истощению, гиповитаминозу, выраженным изменениям в органах.

### Эффективные точки

- Канал переднесрединный: *чжун-вань (19)*.
- Канал мочевого пузыря: *пи-шу (107)*, *шэнь-шу (111)*, *да-чан-шу (105)*.
- Канал желудка: *тянь-шу (43)*, *цзу-сань-ли (33)*.

### Действие точек

- *Чжун-вань (19)*, *пи-шу (107)*, *цзу-сань-ли (33)*, *тянь-шу (43)*, *да-чан-шу (105)* регулируют функционирование кишечника, улучшают состояние селезенки и же-

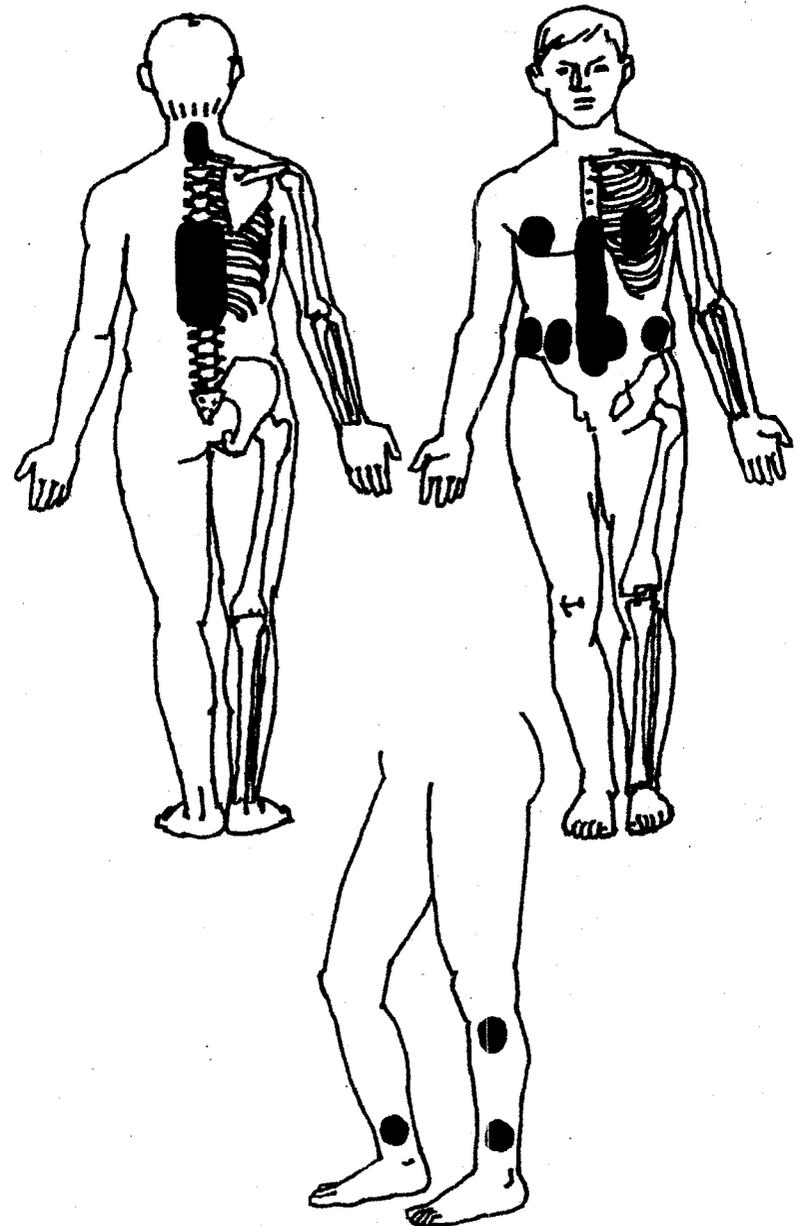


Рис. 38. Массаж при гепатозе хроническом жировом

лудка, оздоравливают энергию, прекращают понос, являются главными точками для лечения заболевания.

- *Шэнь-шу (111)* улучшает функционирование почек и энергию ян слабых почек, оздоравливает энергию селезенки, нормализует стул.

### Порядок проведения массажа

Живот, спина, поясница, передняя поверхность ноги (рис. 39).

### Дисбактериоз, синдром раздраженного кишечника

Нарушение подвижного равновесия микрофлоры, в норме заселяющей кишечник. К дисбактериозу приводят заболевания, связанные с нарушением процессов пищеварения, такие как кишечная диспепсия, колиты, энтериты, неконтролируемый или чрезмерный прием антибиотиков.

### Клинические проявления

Симптомы диспепсии, снижение аппетита, неприятный вкус во рту, тошнота, метеоризм, понос или запор, вялость, снижение трудоспособности.

### Эффективные точки

- Канал желудка: *цзу-сань-ли (33)*, *тянь-шу (43)*.
- Канал мочевого пузыря: *пи-шу (107)*, *да-чан-шу (105)*, *гань-шу (110)*.
- Канал трех обогревателей: *чжи-гоу (100)*.
- Канал переднесрединный: *ци-хай (13)*.
- Канал желчного пузыря: *ян-лин-цюань (80)*.

### Действие точек

- *Гань-шу (110)*, *пи-шу (107)*, *ци-хай (13)* улучшают функционирование печени и селезенки.
- *Да-чан-шу (105)*, *чжи-гоу (100)* регулируют функционирование кишечника, нормализуют стул.

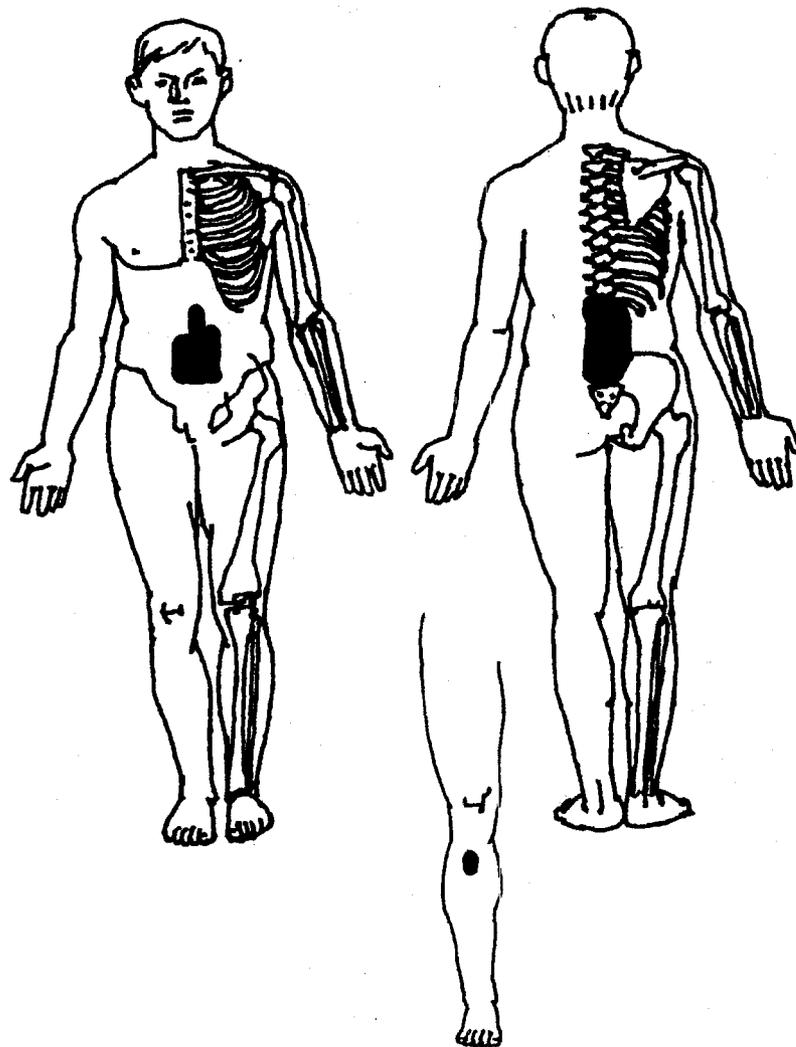


Рис. 39. Массаж при диарее

- *Ян-лин-цюань (80)*, *ци-хай (13)* нормализуют стул и выделение мочи.
- *Цзу-сань-ли (33)*, *тянь-шу (43)* улучшают состояние селезенки и желудка, снимают тошноту.

## Порядок проведения массажа

Спина, живот, руки, передняя поверхность ноги, внутренняя поверхность ноги (рис. 40).

## Желтуха

Желтухой называется синдром, развивающийся вследствие накопления в крови избыточного количества билирубина. Желтуха имеет различное происхождение и возникает при различных поражениях печени, вирусном гепатите, желчнокаменной болезни.

Характеризуется желтушным окрашиванием кожи и слизистых оболочек, интенсивность его зависит от кровоснабжения органа или ткани. Вначале обнаруживается желтое окрашивание склер, несколько позднее кожных покровов. Накапливаясь в коже и слизистой, билирубин в сочетании с другими пигментами прокрашивает их в светло-желтый цвет. Возможно окрашивание только крови из-за накопления в ней каротина (в питании избыток моркови, апельсинов и т. д. и при приеме некоторых препаратов).

## Клинические проявления

Кожа желтого, шафранно-желтого, красноватого цвета. Зуд кожи, моча темного (пивного) цвета, обесцвеченный кал.

## Эффективные точки

- Канал заднесрединный — *чжи-ян (10)*.
- Канал переднесрединный — *чжун-вань (19)*.
- Канал мочевого пузыря — *дань-шу (106)*.
- Канал желудка — *цзу-сань-ли (33)*.
- Канал тонкой кишки — *хоу-си (63)*.
- Канал перикарда — *лао-гун (69), си-мэнь (67)*.

## Действие точек

- *Чжи-ян (10), дань-шу (106)* улучшают отделение желчи.
- *Чжун-вань (19), цзу-сань-ли (33)* оздоравливают селезенку.

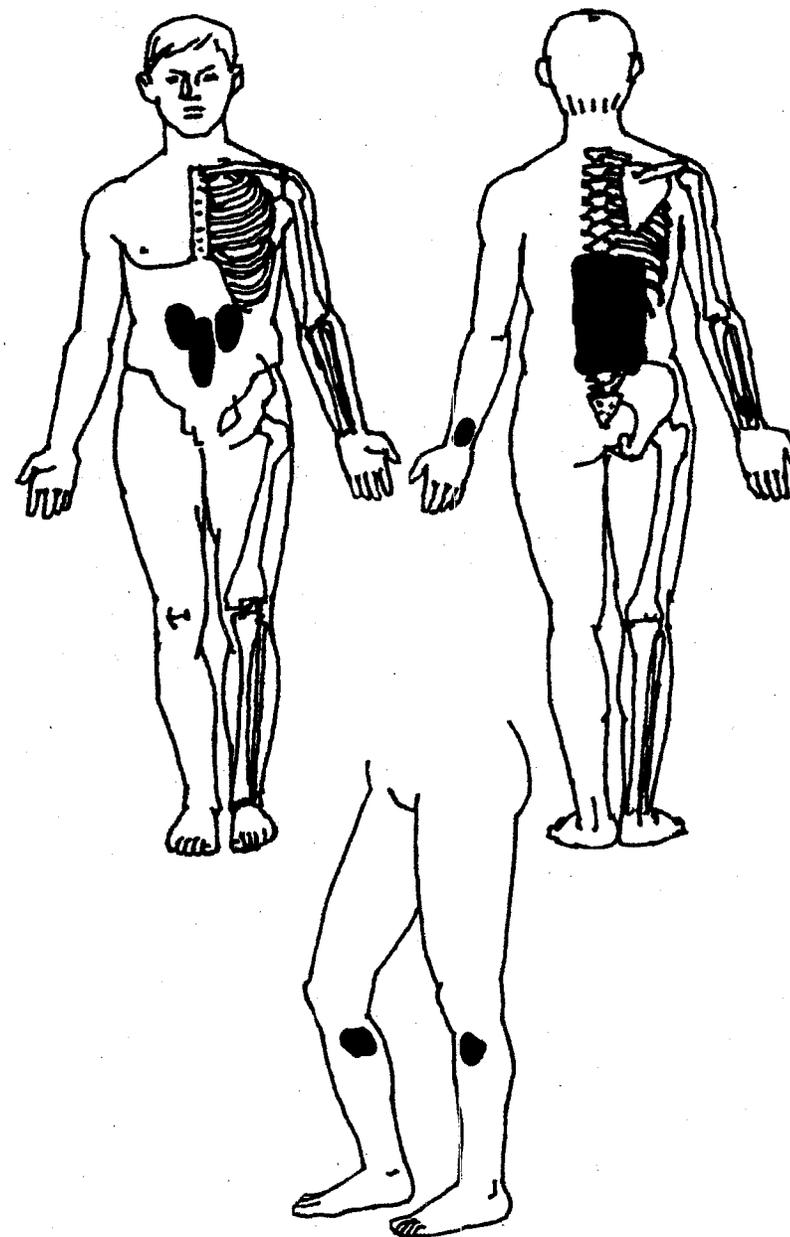


Рис. 40. Массаж при дисбактериозе

- *Си-мэнь (67)*, *лао-гун (69)* нормализует нервную систему, снимает чувство тошноты, обезболивают.
- *Хоу-си (63)* очищает кишечник, улучшает функционирование всей пищеварительной системы.

### Порядок проведения массажа

Спина, живот, внутренняя поверхность руки, тыльная поверхность ладоней, передняя поверхность ноги (рис. 41).

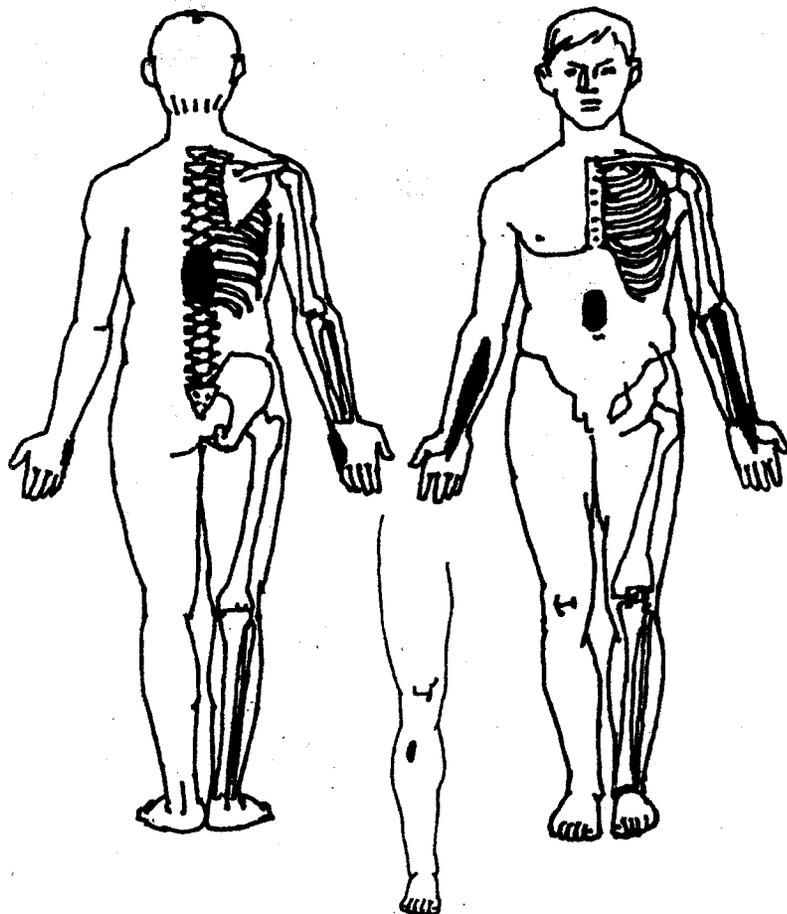


Рис. 41. Массаж при желтухе

## Желчнокаменная болезнь (желчная колика)

Образование камней в желчном пузыре, реже — в печеночных и желчных протоках, связанное с нарушением обмена, инфекцией и застоем желчи.

### Клинические проявления

Приступ желчной или печеночной колики. Внезапные боли, тошнота, ощущение тяжести в подложечной области или в правом подреберье, повышение температуры, озноб, напряжение брюшных мышц, задержка стула, брадикардия, рвота, вздутие живота, небольшая желтуха; моча приобретает темный цвет. Возможна закупорка камнем шейки желчного пузыря или пузырного протока.

### Эффективные точки

- Переднесрединный канал: *чжун-вань (19)*.
- Канал желчного пузыря: *ян-лин-цюань (80)*.
- Канал мочевого пузыря: *дань-шу (106)*.
- Внеканальная точка: *дань-нан-сюе (3)*.

### Действие точек

- *Дань-нан-сюе (3)*, *ян-лин-цюань (80)*, *дань-шу (106)* лечат желчнокаменную болезнь, улучшают состояние желчного пузыря, оздоравливают внутреннюю энергию организма, нормализуют стул.
- *Чжун-вань (19)*, *дань-шу (106)* устраняют желтуху, обезболивают, нормализуют пульс, лечат метеоризм, рвоту.

### Порядок проведения массажа

Живот, спина, ноги (рис. 42).

## Запор

Полиэтиологический синдром длительной (двое суток и более) задержки дефекации. Причины возникновения запора: функциональные или органические заболевания

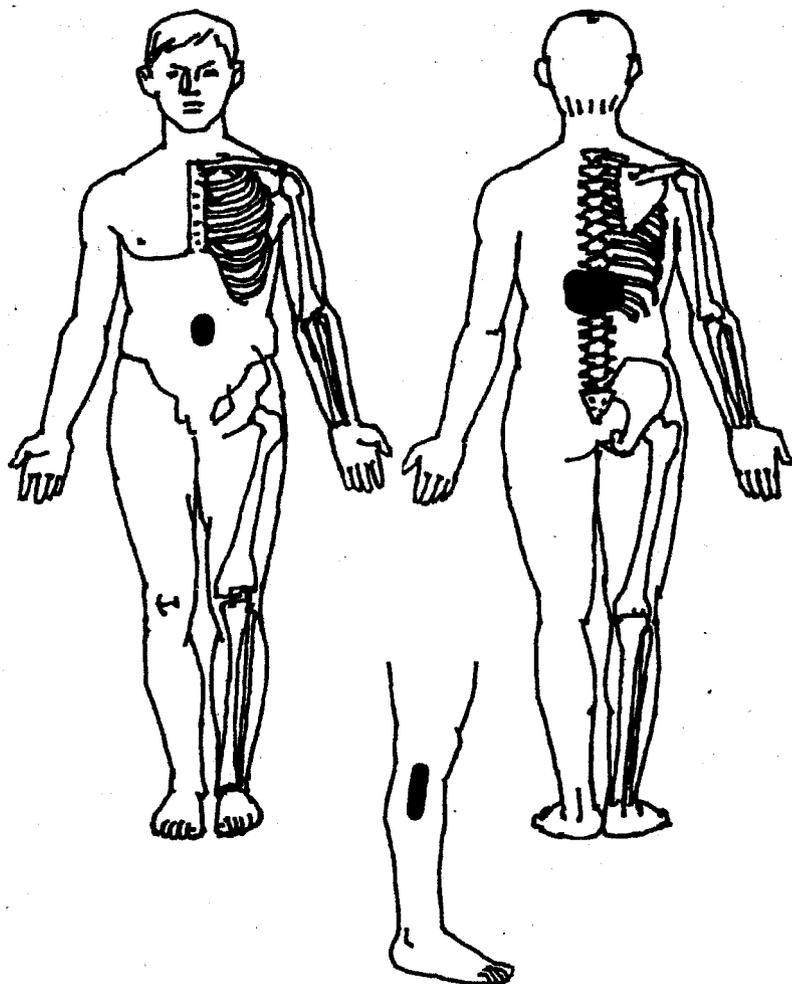


Рис. 42. Массаж при желчнокаменной болезни

центральной нервной системы; сознательное подавление рефлекса из-за отсутствия туалета и т. д., органические поражения органов пищеварения и других органов, отравления препаратами свинца, никотином, морфином; понижение функции гипофиза, щитовидной железы, яичников, недостаточная физическая нагрузка.

### Клинические проявления

Длительная задержка дефекации. Дефекация осуществляется с большим трудом, болезненно, с надрывами слизистой оболочки анального канала, на поверхности кала могут быть прожилки свежей крови. Чувство давления, расширения, спастическая боль в животе могут сопровождаться усталостью, вялостью.

### Эффективные точки

- Канал мочевого пузыря: *да-чан-шу (105)*, *чжи-бянь (116)*, *сяо-чан-шу (109)*.
- Канал переднесрединный: *гуань-юань (14)*.
- Канал желудка: *тянь-шу (43)*, *цзу-сань-ли (33)*.
- Канал селезенки: *фу-цзе (71)*, *гунь-сунь (73)*.

### Действие точек

- *Да-чан-шу (105)*, *сяо-чан-шу (109)*, *чжи-бянь (116)*, *цзу-сань-ли (33)* нормализуют функционирование кишечника и селезенки, увлажняют кишечник, нормализуют стул.
- *Гуань-юань (14)*, *тянь-шу (43)*, *фу-цзе (71)* освобождают кишечник от скопления газов, устраняют запор, улучшают проходимость кишечника.
- *Гунь-сунь (73)* нормализует функционирование кишечника и желудка, оздоравливает энергию и улучшает проходимость.

### Порядок проведения массажа

Спина, живот, передняя поверхность ноги, стопа (рис. 43).

### Икота (судороги диафрагмы)

Икота возникает иногда у здоровых людей без видимой причины и, как правило, представляет собой безвредное, быстро прекращающееся явление; может появляться, например, после приема алкоголя, при переполненном желудке и др.

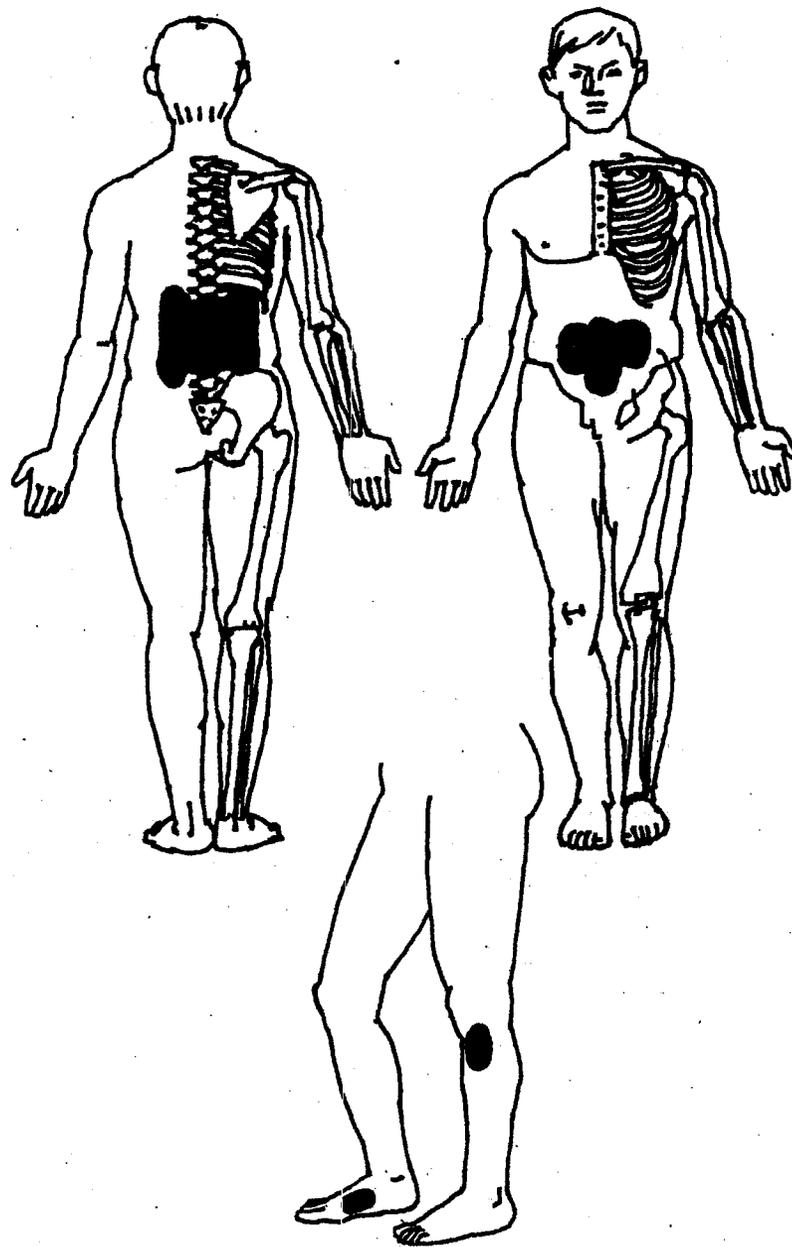


Рис. 43. Массаж при запоре

Реже икота возникает при таких заболеваниях, как энцефалит, нарушение кровообращения, непроходимость кишечника, при неврозах, после операций.

### Клинические проявления

Икота — произвольный, обычно стереотипно повторяющийся короткий интенсивный рефлекторный вдох при закрытой или резко суженной голосовой щели, обусловленный внезапным сокращением диафрагмы. Каждый акт икоты сопровождается толчкообразным выпячиванием живота и характерным звуком, если голосовая щель закрыта не полностью.

### Эффективные точки

- Канал мочевого пузыря: *гэ-шу (114)*.
- Канал перикарда: *нэй-гуань (66)*.
- Внеканальная точка: *вза-ин (2)*.
- Канал почек: *тай-си (92)*.
- Канал переднесрединный: *тань-чжун (21)*.

### Действие точек

- *Гэ-шу (114)* эффективная точка для лечения печени, желудка, желчного пузыря, кишечника.
- *Вза-ин (2)* устраняет икоту.
- *Нэй-гуань (66)*, *тань-чжун (21)* прекращает икоту, улучшают функционирование желудка, обезболивают, нормализуют состояние нервной системы.
- *Тай-си (92)* приводит в норму действие канала трех обогревателей, улучшает функционирование селезенки и желудка.
- *Нэй-гуань (66)* снимает позывы к рвоте, лечит заболевание.

### Порядок проведения массажа

Спина, грудь, запястья, ноги (рис. 44).

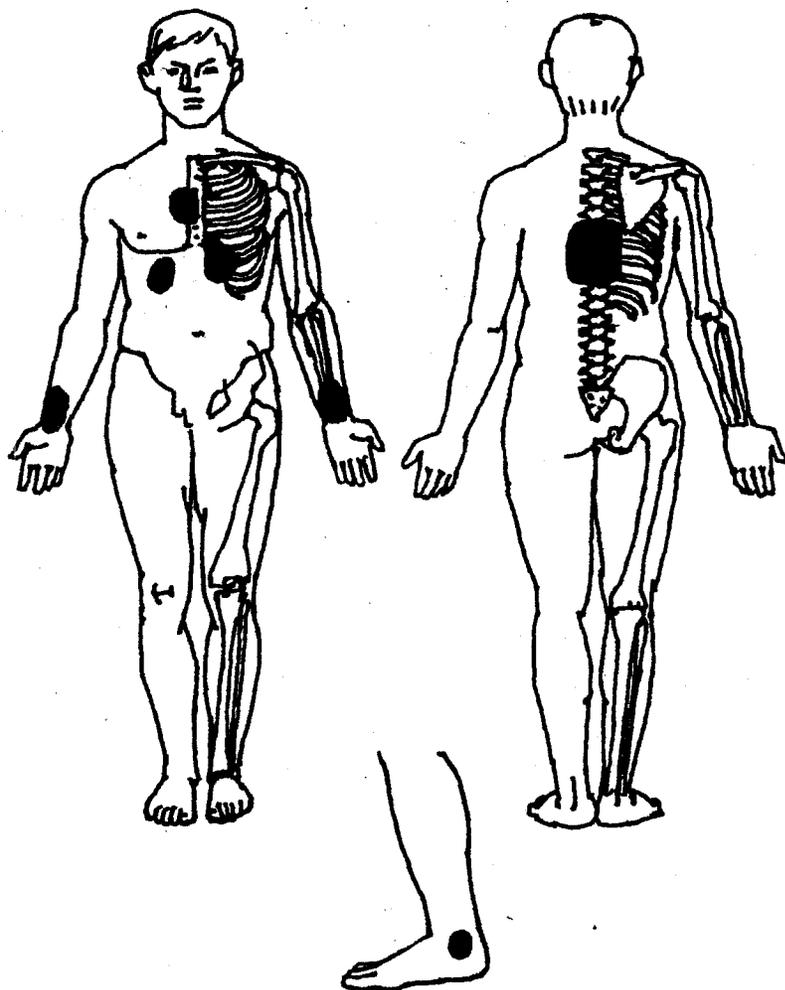


Рис. 44. Массаж при икоте

### Синдром раздраженного желудка

Относится к функциональным нарушениям желудка, возникающим на фоне соматоформной вегетативной дисфункции и обусловлен нарушением секреторной и двигательной функций.

### Эффективные точки

- Переднесердечный канал: *чжун-вань (19)*.
- Канал мочевого пузыря: *гань-шу (110)*, *вэй-шу (101)*.
- Канал печени: *тай-чун (84)*.
- Канал перикарда: *нэй-гуань (66)*.
- Канал желудка: *цзу-сань-ли (33)*.
- Канал сердца: *шэнь-мэнь (64)*.
- Канал желчного пузыря: *ян-лин-цюань (80)*.

### Действие точек

- *Цзу-сань-ли (33)*, *чжун-вань (19)*, *гань-шу (110)*, *вэй-шу (101)* улучшают функционирование печени и усиливают действие точек канала мочевого пузыря, нормализуют функционирование желудка, селезенки и печени.
- *Нэй-гуань (66)*, *шэнь-мэнь (64)* улучшают настроение, успокаивают нервную систему и сердце.
- *Тай-чун (84)*, *ян-лин-цюань (80)* обезболивают, успокаивают нервную систему, предотвращают прободение желудка, нормализуют функционирование желудка.

### Порядок проведения массажа

Спина, живот, руки, передняя наружная поверхность ноги, тыл стопы (рис. 45).

### Недостаточность кардиального сфинктера желудка

Возникает при аксиальных грыжах пищеварительного отверстия диафрагмы, повреждении кардиального сфинктера из-за оперативного вмешательства или дискинезии пищевода и желудка.

### Клинические проявления

Отрыжка, срыгивание желудочным содержимым после обильной еды, при наклоне туловища, в положении лежа. Снижение тонуса кардиального сфинктера. Из-за частого

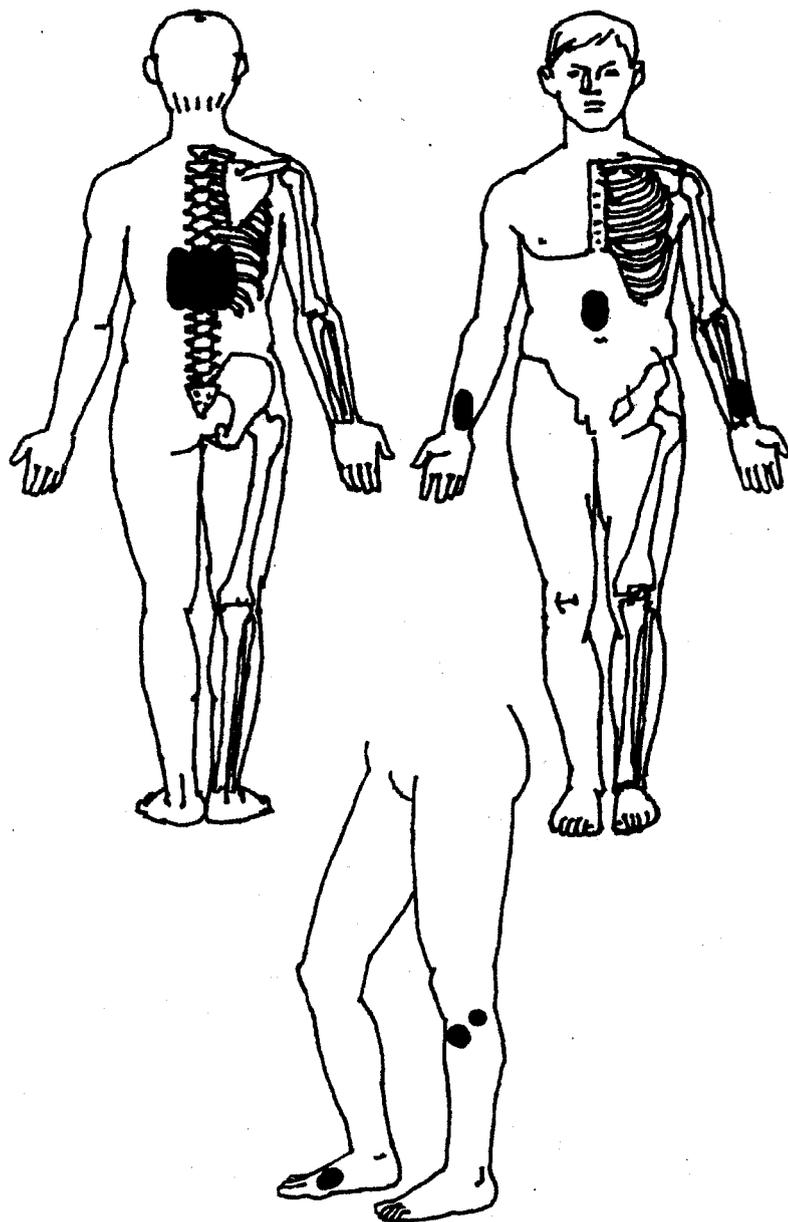


Рис. 45. Массаж при синдроме раздраженного желудка

попадания активного желудочного сока в пищевод могут развиваться рефлюкс-эзофагит, пептическая язва, а затем сужение пищевода.

#### Эффективные точки

- Переднесрединный канал: *тань-чжун* (21), *чжун-тин* (25), *чжун-вань* (19).
- Канал желудка: *цзу-сань-ли* (33).
- Канал селезенки: *гунь-сунь* (73).

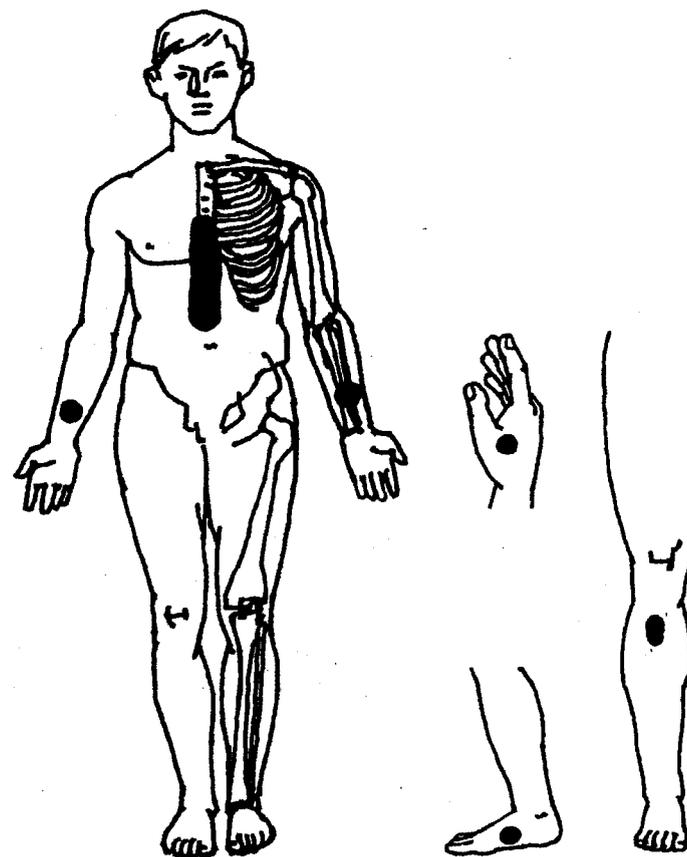


Рис. 46. Массаж при недостаточности кардиального сфинктера желудка

- Канал толстой кишки: *хэ-гу* (53).
- Канал перикарда: *ней-гуань* (66).

### Действие точек

- *Цзу-сань-ли* (33), *тань-чжун* (21), *чжун-тин* (25), *чжун-вань* (19) улучшают функционирование желудка, селезенки, оздоравливают энергию, улучшают пищеварение.
- *Нэй-гуань* (66), *хэ-гу* (53) улучшают функционирование желудка, снижают температуру, обезболивают.
- *Гунь-сунь* (73) оказывает общее тонизирующее действие.

### Порядок проведения массажа

Запястья, тыльная поверхность ладони, передняя поверхность ноги, стопа (рис. 46 на с. 115).

### Неспецифический язвенный колит

Заболевание неясного происхождения, характеризующееся хроническим колитом с развитием язв, кровоизлияний, псевдополипов, эрозий и других поражений стенки толстой кишки; проявляется главным образом болями в животе, поносом с тенезмами и кишечными кровотечениями.

### Клинические проявления

Жидкий стул с примесью слизи и крови, слабость, понос могут привести к обезвоживанию, истощению, малокровию, нарушению электролитного обмена с судорожным синдромом, субфебрильная температура, могут наблюдаться раздражение брюшины, вздутие живота.

### Эффективные точки

- Канал мочевого пузыря: *да-чан-шу* (105), *пи-шу* (107), *шэнь-шу* (111), *вэй-шу* (101).
- Канал переднесрединный: *чжун-вань* (19), *гуань-юань* (14), *ци-хай* (13).

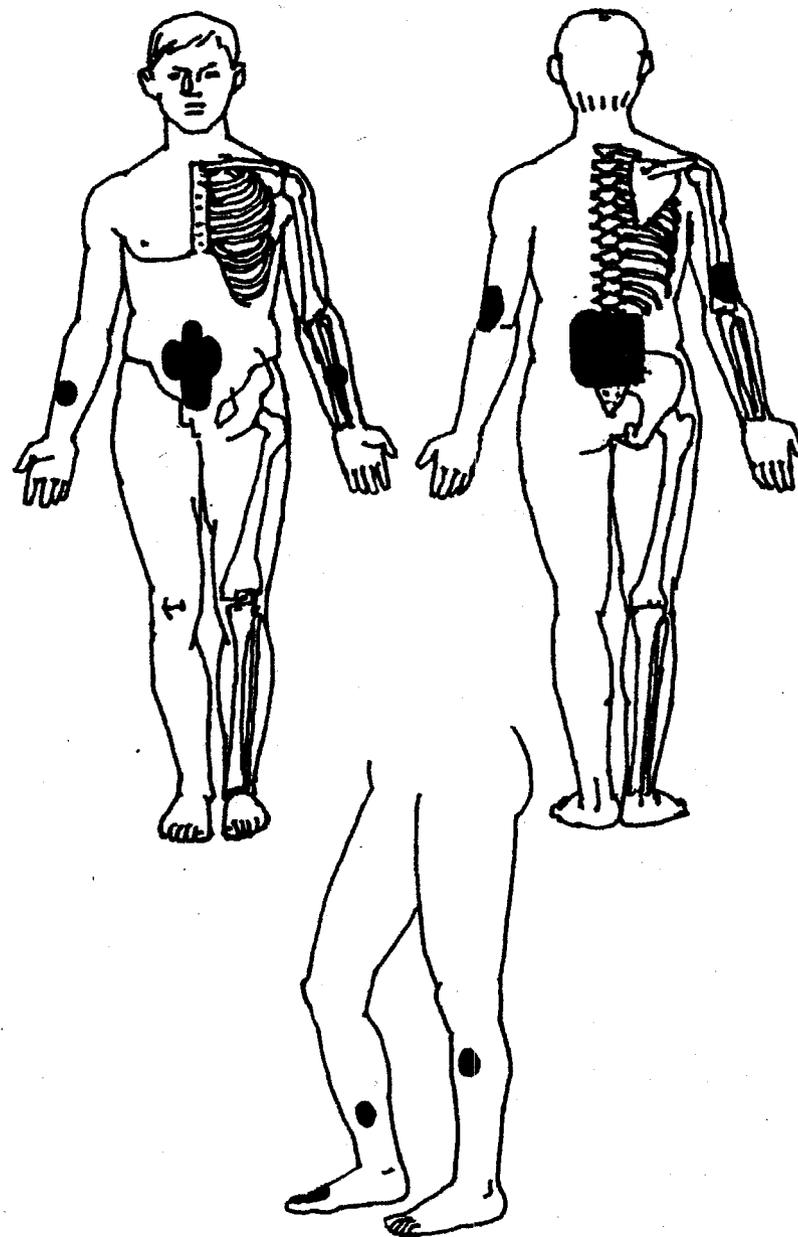


Рис. 47. Массаж при неспецифическом язвенном колите

- Канал желудка: *цзу-сань-ли (33), тянь-шу (43)*.
- Канал печени: *тай-чун (84)*.
- Канал толстой кишки: *цзюй-чи (54)*.
- Канал перикарда: *нэй-гуань (66)*.
- Канал селезенки: *сань-инь-цзяо (70)*.

### Действие точек

- *Чжун-вань (19), да-чан-шу (105), пи-шу (107), вэй-шу (101), цзу-сань-ли (33), тянь-шу (43)* нормализуют энергию селезенки и желудка, прекращают понос.
- *Гуань-юань (14), ци-хай (13)* нормализуют работу почек, улучшают состояние селезенки, прекращают понос, улучшают функционирование кишечника.
- *Цзюй-чи (54), нэй-гуань (66)* -улучшают функционирование желудка, обезболивают.
- *Шэнь-шу (111)* прекращает понос, головокружение, обезболивает.
- *Сань-инь-цзяо (70), тай-чун (84)* улучшают состояние печени и желудка, прекращают понос.

### Порядок проведения массажа

Поясница, живот, кисти, запястья, передняя поверхность ноги, внутренняя поверхность ноги, тыл стопы (рис. 47).

### Панкреатит

Хроническое воспаление поджелудочной железы. Развивается на фоне других заболеваний пищеварительной системы, при употреблении острой и жирной пищи, нерегулярном питании, алкоголизме.

### Клинические проявления

Боль в эпигастриальной области и левом подреберье, отсутствие аппетита, ощущение тяжести и вздутия живота, потеря веса, понос или запор. Может присоединиться сахарный диабет, при котором, наоборот, развивается ощущение голода и жажды, слюноотделение, отрыжка, тошнота,

рвота, урчание в животе, могут быть сильные опоясывающие боли. При наличии желчнокаменной болезни во время сильных приступов артериальное давление может значительно снижаться, очень сильная опоясывающая боль (ощущение, что вас зажали в железный обруч), затруднен вдох.

### Эффективные точки

- Канал мочевого пузыря: *пи-шу (107), вэй-шу (101)*.
- Переднесрединный канал: *чжун-вань (19)*.
- Канал перикарда: *нэй-гуань (66)*.
- Канал печени: *тай-чун (84), ци-мэнь (86)*.
- Канал желчного пузыря: *ян-лин-цюань (80)*.
- Канал желудка: *цзу-сань-ли (33), шан-цзюй-суй (44), лян-мэнь (47)*.
- Канал селезенки: *ди-цзи (76)*.

### Действие точек

- *Ци-мэнь (86), пи-шу (107), вэй-шу (101), чжун-вань (19), лян-мэнь (47), цзу-сань-ли (33)* нормализуют функционирование поджелудочной железы, улучшают состояние селезенки.
- *Тай-чун (84)* устраняет головокружение, оказывает общее оздоравливающее воздействие.
- *Нэй-гуань (66), ди-цзи (76)* снижают температуру, обезболивают.
- *Лян-мэнь (47)* обезболивает, оздоравливает энергию.
- *Цзу-сань-ли (33), шан-цзюй-суй (44)* оказывают опцетонизирующее действие, обезболивают, нормализуют функционирование желудка и стул.
- *Ян-лин-цюань (80)* прекращает запор, нормализует функционирование печени и желчного пузыря.

### Порядок проведения массажа

Спина, живот, запястья, передняя, внешняя, внутренняя поверхности ноги (рис. 48).

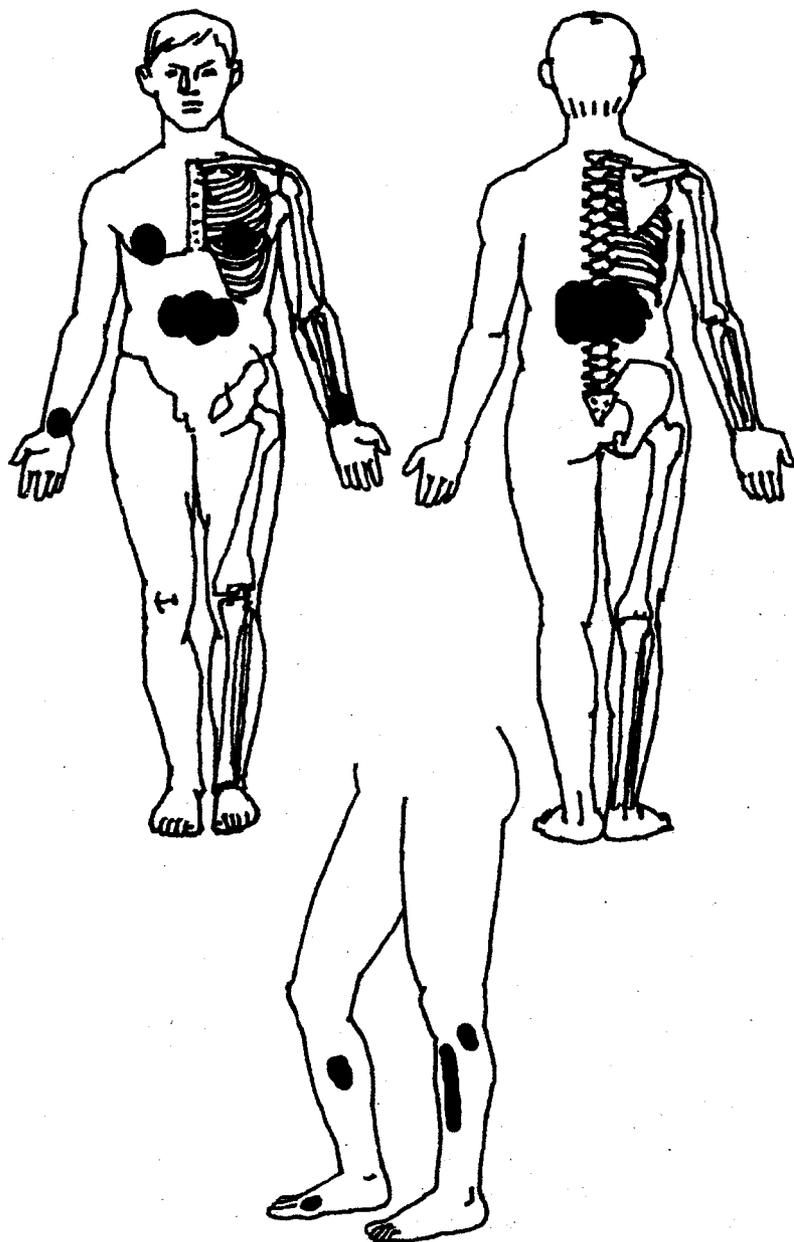


Рис. 48. Массаж при панкреатите

## Печеночная энцефалопатия (гепатоцеребральный синдром)

Комплекс неврологических и психических расстройств, возникающий при заболеваниях печени и портокавальной анастомозе. Причина: токсические азотистые соединения, попадающие из-за нарушения функции печени в кровь и мозг.

### Клинические проявления

Тремор, ригидность, брадикинезия, мозжечковые и пирамидальные знаки. При нарушении диеты (прием большого количества животного белка) усугубляются психические расстройства, «эпизодический ступор», продолжающийся несколько дней и иногда переходящий в печеночную кому. Выраженная патология печени.

### Эффективные точки

- Канал заднесрединный: *бай-хуэй* (6).
- Канал желчного пузыря: *фэн-чи* (79), *ян-лин-цюань* (80).
- Канал толстой кишки: *хэ-гу* (53), *шоу-сань-ли* (58).
- Канал трех обогревателей: *вай-гуань* (99).
- Канал мочевого пузыря: *гань-шу* (110), *шэнь-шу* (111).
- Канал печени: *тай-чун* (84).
- Канал желудка: *цзу-сань-ли* (33).
- Канал селезенки: *сань-инь-цзяо* (70).

### Действие точек

- *Бай-хуэй* (6), *фэн-чи* (79) нормализуют действие всех каналов, проясняют сознание, нормализуют состояние нервной системы.
- *Гань-шу* (110), *шэнь-шу* (111), *тай-чун* (84) нормализуют циркуляцию жидкости в организме, улучшают состояние почек и печени.
- *Хэ-гу* (53), *шоу-сань-ли* (58), *вай-гуань* (99) оздоравливают энергию каналов верхних конечностей.

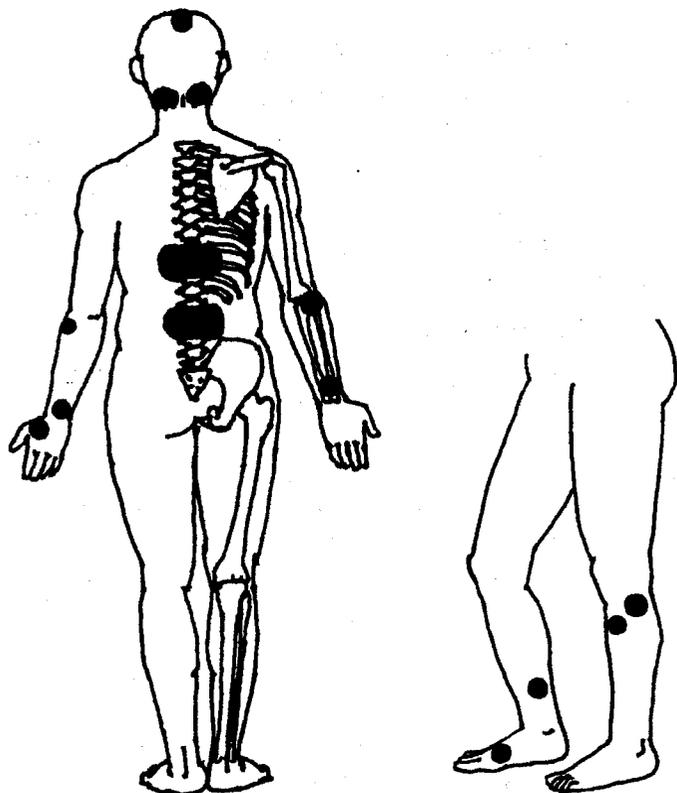


Рис. 49. Массаж при печеночной энцефалопатии

- Цзу-сань-ли (33), сань-инь-цзяо (70), ян-лин-цюань (80) оздоравливают энергию каналов нижних конечностей, стимулируют кровообращение, устраняют метеоризм, обезболивают.

### Порядок проведения массажа

Голова, спина, руки, ноги (рис. 49).

### Пневматоз желудка (аэрофагия)

Пневматоз желудка — скопление избытка воздуха в желудке — может быть просто физиологическим проявле-

нием (возникает после еды, особенно обильной, употребления газированных напитков, при сильном волнении), либо патологическим нарушением. Пневматоз сопровождается такие заболевания, как грыжа пищевого отверстия, неврогенная аэрофагия. Многократная отрыжка беспокоит больного. Громкая, слышимая на расстоянии отрыжка чаще всего является проявлением функционального расстройства желудка (аэрофагия). Отрыжка тухлым указывает на задержку пищевых масс в желудке. Кислая отрыжка встречается при гиперсекреции желудочного сока. Горькая отрыжка обусловлена забросом желчи из 12-перстной кишки в желудок и далее в пищевод. Отрыжка прогорклым маслом может указывать на снижение секреции соляной кислоты и задержку опорожнения желудка.

### Клинические проявления

Пневматоз желудка проявляется повышенным содержанием воздуха в желудке. В результате снижения тонуса кардиального сфинктера газ попадает из желудка в пищевод и ротовую полость — отрыжка.

### Эффективные точки

- Канал переднесрединный: чжун-вань (19), ци-хай (13).
- Канал печени: чжан-мэнь (88).
- Канал мочевого пузыря: вэй-шу (101), пи-шу (107).
- Канал желудка: цзу-сань-ли (33).

### Действие точек

- Пи-шу (107), цзу-сань-ли (33), чжун-вань (19) нормализуют работу селезенки и желудка, оздоравливают энергию, устраняют непроходимость, подавляют отрыжку.
- Чжун-вань (19), ци-хай (13), чжан-мэнь (88) улучшают работу и функционирование печени и желудка, нормализуют сон.

### Порядок проведения массажа

Подвздошная сторона груди, живот, спина, передняя поверхность ноги (рис. 50).

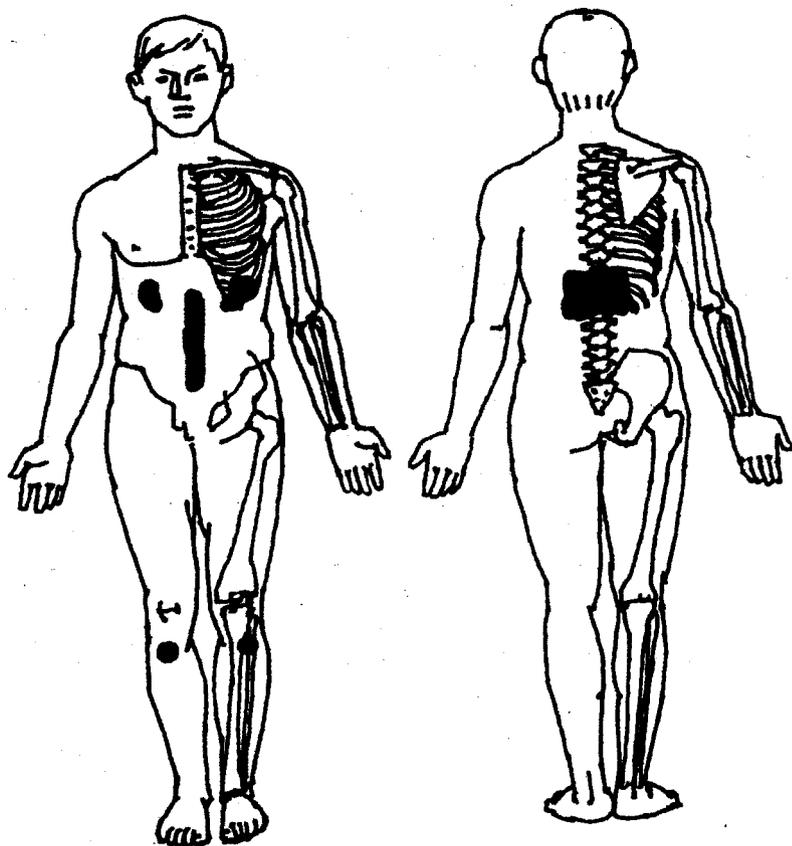


Рис. 50. Массаж при пневматозе желудка

## Рвота

Рвота — непроизвольное выбрасывание содержимого желудка из ротовой полости в результате сокращения мускулатуры желудка, напряжения дыхательных мышц и брюшного пресса. Все эти движения координируются рвотным центром, расположенным в продолговатом мозге.

Рвота может быть вызвана раздражением или заболеванием желудка, кишечника и других внутренних органов, а также раздражением рвотного центра в головном

мозге токсическими веществами, циркулирующими в крови, либо в связи с заболеванием мозга и его оболочек. В первой половине беременности рвота бывает проявлением раннего токсикоза.

Иногда рвота возникает вследствие эмоциональных расстройств, при виде крови, рвотных масс или как реакция неприятия некоторых пищевых продуктов.

## Клинические проявления

Рвота проявляется непроизвольным толчкообразным выбрасыванием желудочного содержимого через рот.

## Эффективные точки

- Канал перекарда: *нэй-гуань (66)*.
- Канал желудка: *цзу-сань-ли (33)*.
- Канал переднесрединный: *тянь-ту (22)*, *чжун-вань (19)*.
- Канал селезенки: *гунь-сунь (73)*.

## Действие точек

- *Нэй-гуань (66)* нормализует деятельность средней части канала трех обогревателей, улучшает функционирование желудка, устраняет непроходимость кишечника.
- *Тянь-ту (22)*, *чжун-вань (19)* улучшают состояние селезенки, нормализуют деятельность средней части канала трех обогревателей, устраняют непроходимость кишечника, прекращают рвоту, улучшают пищеварение.
- *Цзу-сань-ли (33)* улучшает состояние селезенки и желудка, нормализует деятельность средней части канала трех обогревателей, улучшает пищеварение, снимает позывы к рвоте, оказывает общее тонизирующее действие.
- *Гунь-сунь (73)* — оздоравливает печень, устраняет вздутие живота, рвоту, оказывает общее тонизирующее действие.

**Порядок проведения массажа**

Шея, живот, запястья, передняя поверхность ноги, внутренняя поверхность ноги. Боковая поверхность стоп (рис. 51).

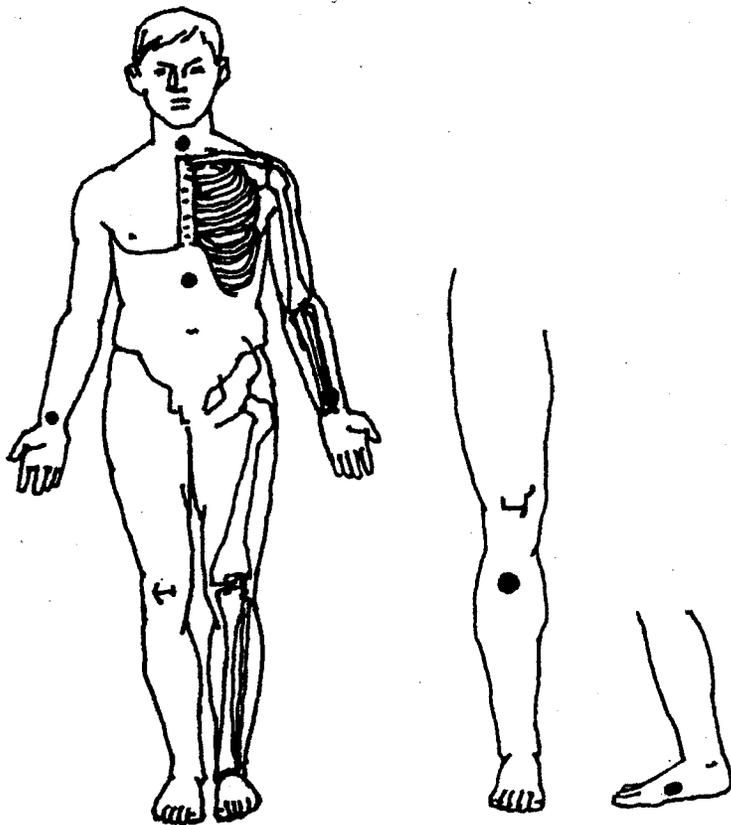


Рис. 51. Массаж при рвоте

**Рефлюкс-эзофагит**

Воспаление слизистой оболочки пищевода, обусловленное гастроэзофагеальным рефлюксом и забросом желудочного содержимого в пищевод. Встречается при снижении то-

нуса кардиального сфинктера пищевода, грыже пищеводного отверстия диафрагмы, после операций, сопровождающихся резекцией или повреждением кардиального сфинктера, при системной склеродермии.

**Клинические проявления**

Загрудинная боль, связанная с определенной позой больного, глотанием; изжога, срыгивание, рвота.

**Эффективные точки**

- Канал толстой кишки: *хэ-гу* (53).

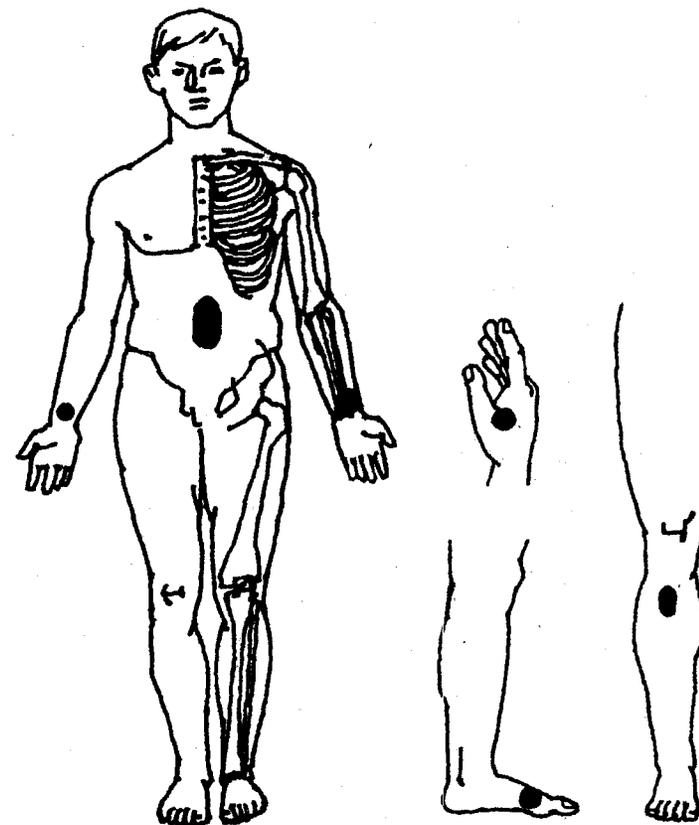


Рис. 52. Массаж при рефлюкс-эзофагите

- Канал желудка: *цзу-сань-ли* (33).
- Переднесрединный канал: *чжун-тин* (25), *чжун-вань* (19).
- Канал перикарда: *нэй-гуань* (66).
- Канал селезенки: *гунь-сунь* (73).

### Действие точек

- *Чжун-тин* (25), *чжун-вань* (19) улучшают настроение, успокаивают нервную систему, прекращают икоту.
- *Нэй-гуань* (66) улучшает состояние желудка, понижает кислотность желудочного сока.
- *Хэ-гу* (53) нормализует функционирование кишечника и желудка, проясняет сознание.
- *Гунь-сунь* (73) успокаивает желудок, вызывает выделение кислого желудочного содержимого при рвоте.
- *Цзу-сань-ли* (33) оказывает общее тонизирующее действие, нормализует желудок, лечит заболевание.

### Порядок проведения массажа

Живот, руки, ноги (рис. 52 на с. 127).

### Синдром нарушенного всасывания (синдром мальабсорбции)

Симптомокомплекс, возникающий вследствие нарушения всасывания в тонкой кишке. Причинами его могут быть повреждение клеток кишечного эпителия, нарушение внутриполостного и пристеночного пищеварения, а также патологические изменения подслизистой оболочки тонкой кишки. Встречается при многих заболеваниях: глютеновая болезнь, хронический энтерит, опухоли тонкой кишки, диффузные болезни соединительной ткани, инвазии глистами и простейшими, пищевая аллергия, длительный прием ряда лекарственных средств (цитостатики, бигуаниды, антибиотики).

### Клинические проявления

Истощение, нарушение обмена веществ, дистрофические изменения внутренних органов с нарушением их функций, изменения кожи, ногтей, атрофия мышц, психические расстройства, жажда, слабость, отеки на ногах, апатия. Могут возникать признаки сердечной, печеночной недостаточности, запор.

### Эффективные точки

- Канал переднесрединный: *чжун-вань* (19), *гуань-юань* (14).
- Канал желудка: *тянь-шу* (43), *цзу-сань-ли* (33).
- Канал селезенки: *инь-лин-цюань* (72).
- Канал печени: *тай-чун* (84).
- Канал мочевого пузыря: *да-чан-шу* (105), *сань-цзяо-шу* (118).

### Действие точек

- *Чжун-вань* (19), *цзу-сань-ли* (33) улучшают аппетит, нормализуют функционирование кишечника.
- *Тянь-шу* (43) устраняет чувство распирания, нормализует стул.
- *Да-чан-шу* (105) устраняет чувство распирания и запор.
- *Гуань-юань* (14) успокаивает, нормализует функционирование тонкого кишечника, оздоравливает энергию, нормализует работу нервной системы, оказывает общеукрепляющее действие.
- *Инь-лин-цюань* (72) нормализует функционирование печени, улучшает селезенку, оздоравливает энергию, улучшает аппетит.
- *Тай-чун* (84) улучшает работу, нормализует функционирование кишечника и печени, успокаивает нервы.
- *Сань-цзяо-шу* (118) нормализует работу нервной системы, стул.

### Порядок проведения массажа

Спина, живот, передняя поверхность ног, внутренняя поверхность ног, тыл стопы (рис. 53).

### Тошнота

Возникает главным образом при пищевых отравлениях, заболеваниях органов брюшной полости, отравлении алкоголем, угарным газом и другими ядами, во время беременности, при поражении центральной нервной системы, острых инфекционных болезнях.

Чувство тошноты характерно для многих заболеваний. Особенно часто этот симптом проявляется при частичном сдавливании нижней горизонтальной части 12-перстной кишки, гастрите, дисбактериозе кишечника, болезнях печени и селезенки.

Тошнота может быть ранним проявлением заболеваний, требующих экстренной медицинской помощи (аппендицит, холецистит), может свидетельствовать об ухудшении течения хронических болезней и тяжелом нарушении обмена веществ, например, при развитии почечной недостаточности или обострении сахарного диабета.

Тошнота нередко возникает при сильном волнении, эмоциях, большей частью отрицательных. При упорной тошноте необходимо обратиться к врачу для выяснения ее причины и назначения соответствующего лечения.

### Клинические проявления

Тошнота проявляется тягостным ощущением в подложечной области и глотке, нередко завершается рвотой.

### Эффективные точки

- Канал мочевого пузыря: *гэ-шу* (114), *гань-шу* (110), *пи-шу* (107), *вэй-шу* (101).
- Канал толстой кишки: *хэ-гу* (53).
- Канал перикарда: *нэй-гуань* (66).

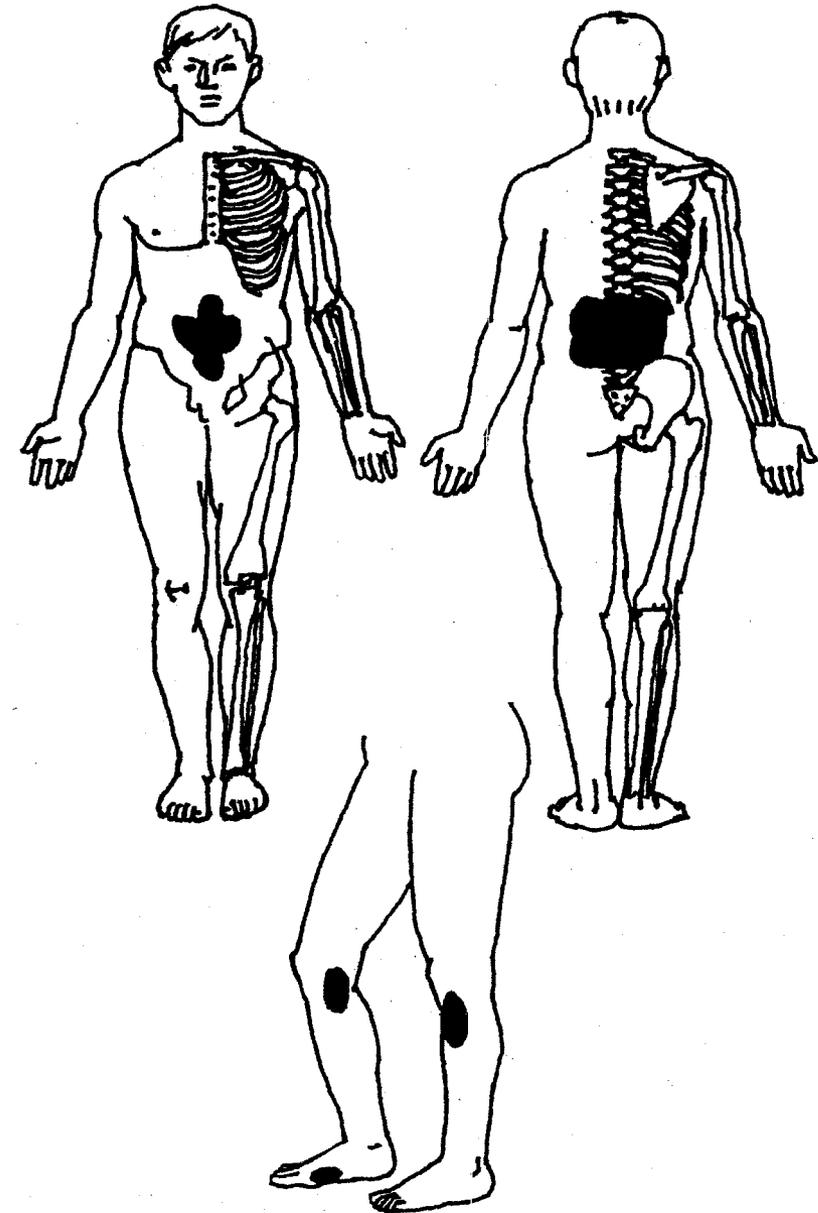


Рис. 53. Массаж при синдроме нарушенного всасывания

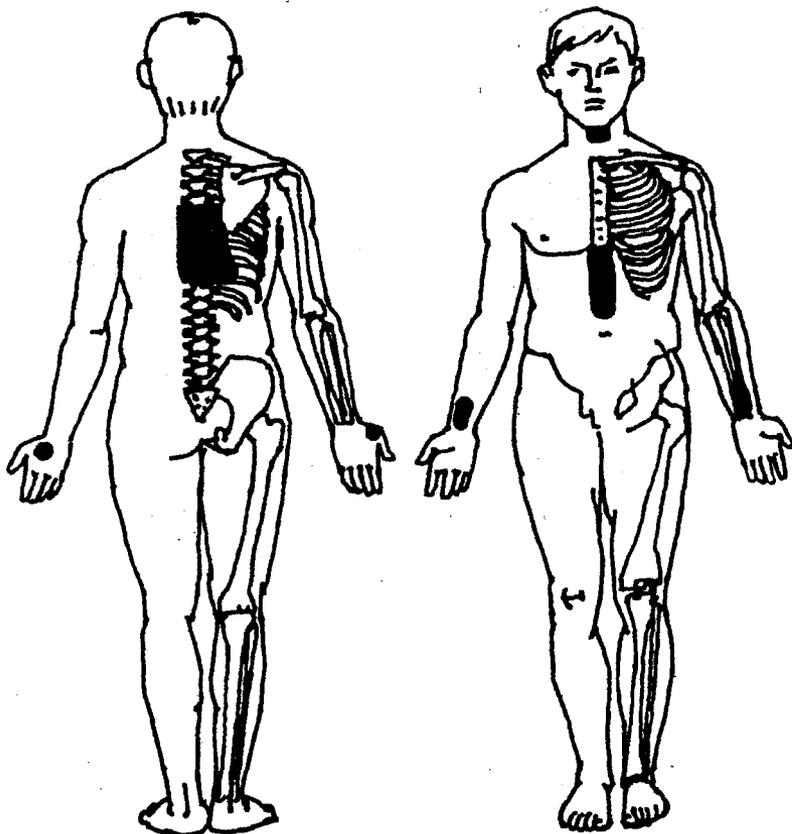


Рис. 54. Массаж при тошноте

- Канал переднесрединный: *тянь-ту* (22), *тань-чжун* (21), *чжун-вань* (19), *цзюй-цюе* (26).

#### Действие точек

- *Пи-шу* (107), *гань-шу* (110), *гэ-шу* (114) *вэй-шу* (101) оздоравливают энергию, улучшают функционирование желудка, селезенки, печени.
- *Нэй-гуань* (66), *хэ-гу* (53) способствуют циркуляции жидкости в сосудах, оздоравливают энергию всех каналов.

- *Тянь-ту* (22), *тань-чжун* (21), *цзюй-цюе* (26) улучшают настроение, устраняют тошноту.
- *Чжун-вань* (19) устраняет чувство тошноты, оказывает общий оздоровительный эффект.

#### Порядок проведения массажа

Спина, шея, грудь, запястья, тыльная поверхность ладоней (рис. 54).

#### Цирроз печени

Хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся дистрофией и некрозом печеночной паренхимы, сопровождающимся ее узловатой регенерацией, диффузным разрастанием соединительной ткани и глубокой перестройкой структуры печени.

Чаще всего это следствие вирусного гепатита. Может возникать при длительном голодании или несбалансированном питании, как исход жировой дистрофии печени.

#### Клинические проявления

Увеличение и уплотнение печени, и, как правило, увеличение селезенки, тупая ноющая боль в области печени, диспепсические явления и кожный зуд, слабость, желтуха, портальная гипертензия, истощение, могут быть носовые кровотечения, часто возникает расширение вен пищевода, что ведет к кровотечениям.

#### Эффективные точки

- Канал заднесрединный: *чжи-ян* (10).
- Канал печени: *ци-мэнь* (86).
- Канал переднесрединный: *шан-вань* (20), *шуй-фэнь* (18).
- Канал селезенки: *инь-лин-цюань* (72), *сань-инь-цзяо* (70).
- Канал мочевого пузыря: *гань-шу* (110).
- Канал желчного пузыря: *ян-лин-цюань* (80), *цю-стой* (82).

### Действие точек

- *Гань-шу* (110), *чжи-ян* (10) оздоравливают энергию, нормализуют температуру.
- *Ян-лин-цюань* (80), *инь-лин-цюань* (72), *ци-мэнь* (86), *цю-суй* (82) улучшают состояние, нормализуют функционирование селезенки и печени, обезболивают.
- *Сань-инь-цзяо* (70) нормализует показатели крови, стимулирует кровообращение, обезболивает.
- *Шан-вань* (20), *шуй-фэнь* (18), *инь-лин-цюань* (72), *Ян-лин-цюань* (80) улучшают состояние селезенки, рассасывают опухоль, приводят в норму увеличенную печень.

### Порядок выполнения массажа

Спина, живот, внутренняя поверхность ноги, внешняя поверхность ноги (рис. 55).

### Холецистит

Хроническое воспаление желчного пузыря. Может возникнуть в результате проникновения микробной флоры в желчный пузырь. Предрасполагающим фактором является застой желчи в желчном пузыре и желчевыводящих путях, к нему могут приводить желчные камни, сдавление и перегибы желчевыводящих протоков. Часто возникает при нарушении питания, приеме алкогольных напитков, переохлаждении.

### Клинические проявления

Тупая ноющая боль в правом подреберье. Боль иррадирует вверх, в область правого надплечья и шеи, правой лопатки. Ощущение горечи и металлического вкуса во рту, отрыжка воздухом, тошнота, нарушение дефекации (чередование запоров и поносов), раздражительность, бессонница.

### Эффективные точки

- Канал мочевого пузыря: *дань-шу* (106), *ян-ган* (117).

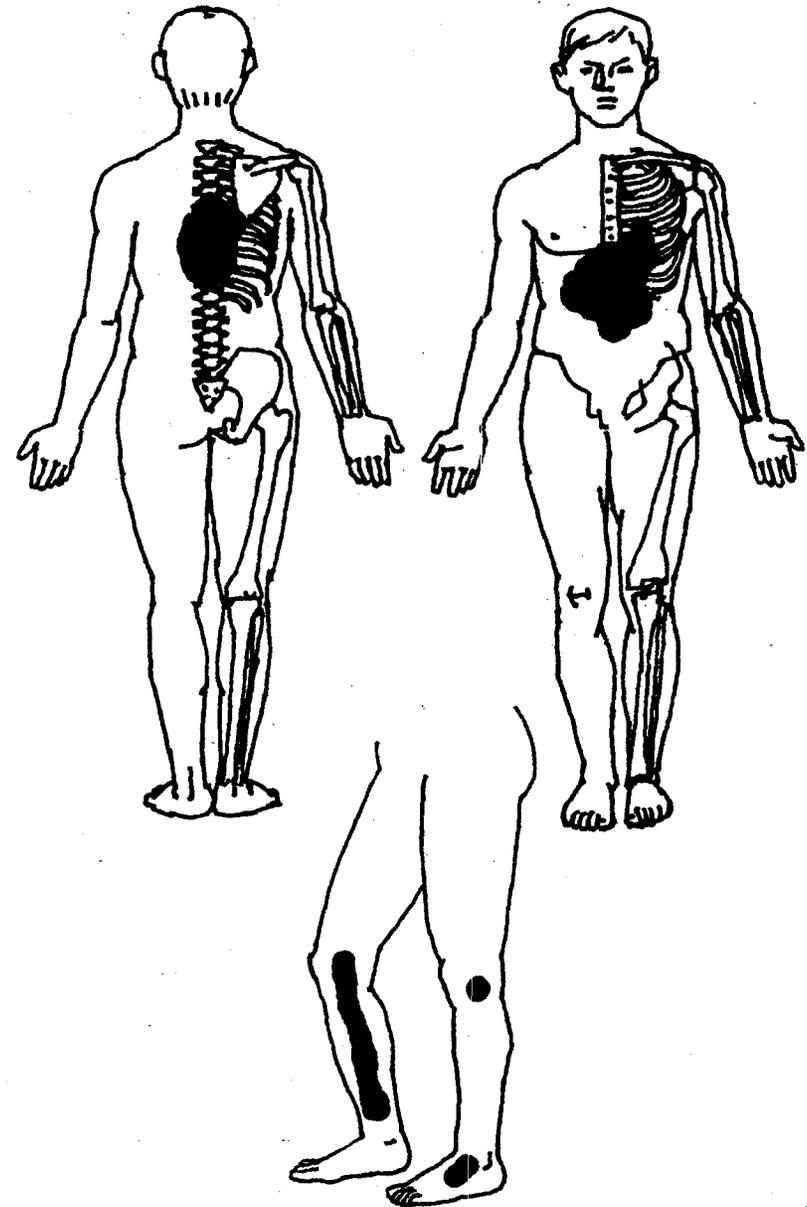


Рис. 55. Массаж при циррозе печени

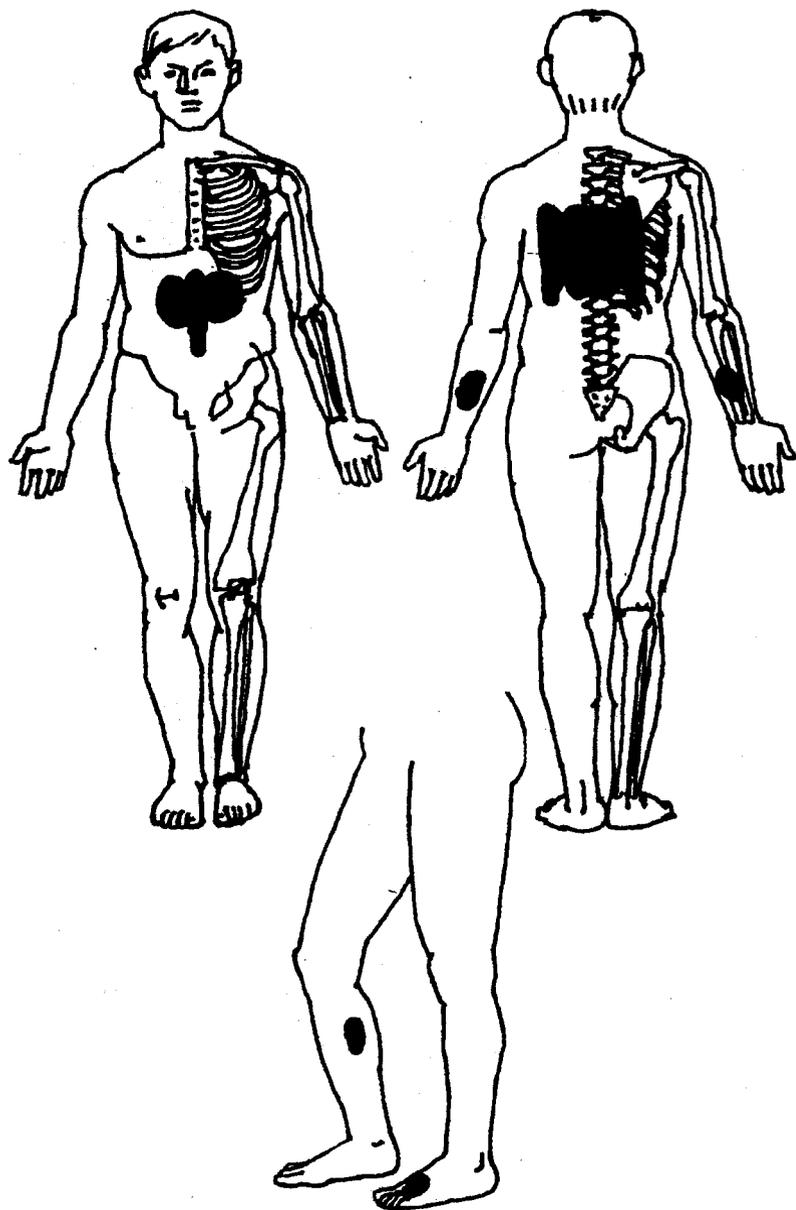


Рис. 56. Массаж при холецистите

- Переднесрединный канал: *чжун-вань* (19).
- Канал желчного пузыря: *ян-лин-цюань* (80).
- Канал печени: *ци-мэнь* (86), *тай-чун* (84).
- Канал трех обогревателей: *чжи-гоу* (100).
- Заднесрединный канал: *чжи-ян* (10).

#### Действие точек

- *Чжи-гоу* (100), *ян-лин-цюань* (80) оздоравливают энергию печени и желчного пузыря, снижают температуру, улучшают функционирование печени.
- *Дань-шу* (106), *ян-ган* (117) улучшают циркуляцию энергии желчного пузыря, обезболивают, снимают чувство тошноты, устраняют рвоту, лечат заболевание.
- *Чжун-вань* (19) оздоравливает энергию желчного пузыря, снимает метеоризм, обезболивает, снимает чувство тошноты, нормализует сон.
- *Ци-мэнь* (86), *тай-чун* (84) оздоравливают энергию желчного пузыря и печени.
- *Чжи-ян* (10) главная точка лечения, устраняет желтуху.

#### Порядок проведения массажа

Спина, живот, руки, передняя поверхность ног, тыл стопы (рис. 56).

## Глава 7

Онкологические  
заболевания

## 肝中瘤

В этой главе дано описание лечения с помощью массажа гуаша четырех наиболее часто встречающихся онкологических заболеваний пищеварительного тракта: рака желудка, рака печени (начальная стадия), рака пищевода, рака толстой кишки (ободочной и прямой).

## Рак желудка

Рак желудка локализуется в верхней, средней либо нижней трети желудка. Сопровождается метастазированием.

## Клинические проявления

Тошнота, рвота, отрыжка, общая слабость, похудание, анемия, дисфагия.

## Эффективные точки

- Переднесрединный канал: *чжун-вань (19)*.
- Канал мочевого пузыря: *вэй-шу (101)*.
- Канал желудка: *цзу-сань-ли (33)*, *лян-мэнь (47)*.
- Канал почек: *чжу-бинь (94)*.

## Действие точек

- *Чжун-вань (19)*, *лян-мэнь (47)*, *цзу-сань-ли (33)* улучшают энергию ян, нормализуют энергию каналов, улучшают работу желудка.

- *Вэй-шу (101)* улучшает функционирование желудка, нормализует функционирование организма, снимает чувство тошноты.
- *Чжу-бинь (94)* улучшает энергию инь, обладает противовирусным эффектом.

## Порядок проведения массажа

Спина, живот, передняя линия ноги, внутренняя линия ноги (рис. 57).

## Рак печени, начальная стадия

Протекает на фоне цирроза печени или без него.

## Клинические проявления

Увеличение печени, ухудшение общего состояния, снижение веса тела, боль в правом подреберье.

## Эффективные точки

- Заднесрединный канал: *чжи-ян (10)*.
- Переднесрединный канал: *шуй-фэнь (18)*, *шан-вань (20)*.
- Канал селезенки: *сань-инь-цзяо (70)*, *инь-лин-цюань (72)*.
- Канал желчного пузыря: *ян-лин-цюань (80)*, *Цю-сюй (82)*.
- Канал мочевого пузыря: *гань-шу (110)*.
- Канал печени: *ци-мэнь (86)*.

## Действие точек

- *Чжи-ян (10)*, *гань-шу (110)* нормализуют функционирование печени.
- *Шан-вань (20)*, *ци-мэнь (86)* останавливают кашель, обезболивают, лечат заболевания печени.
- *Шуй-фэнь (18)*, *ян-лин-цюань (80)*, *инь-лин-цюань (72)* улучшают функционирование печени и желчного пузыря, понижают температуру.

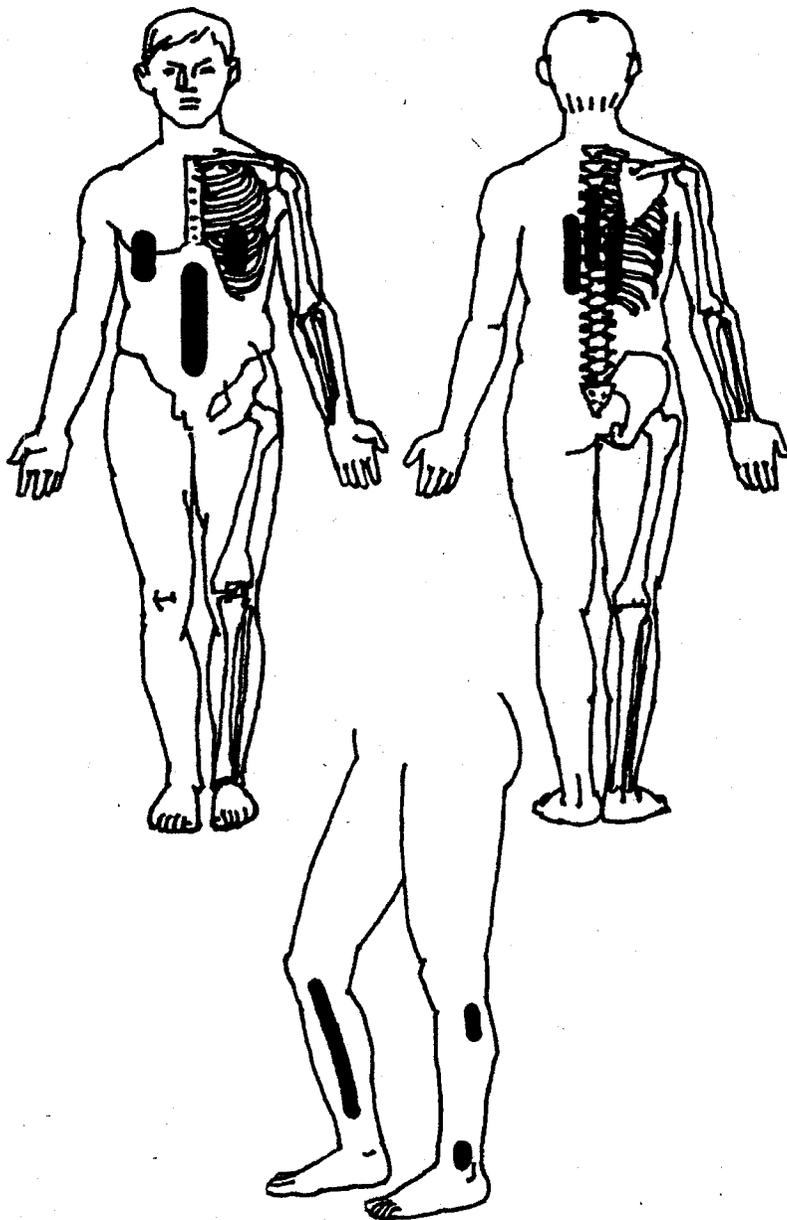


Рис. 58. Массаж при раке печени

- *Цзу-сань-ли (33)* оздоравливает энергию, оказывает общее тонизирующее действие, главная точка для лечения.
- *Нэй-гуань (66)* обезболивает, нормализует функционирование пищевода.

### Порядок проведения массажа

Спина, грудь, запястья, ноги (рис. 59).

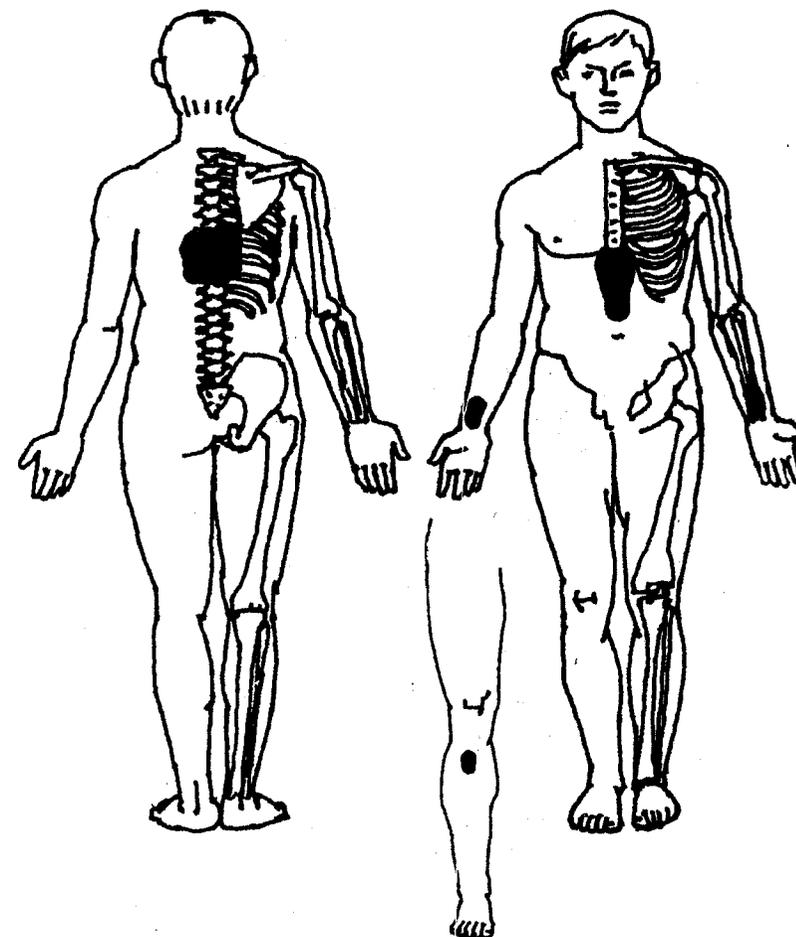


Рис. 59. Массаж при раке пищевода

## Рак толстой кишки (ободочной и прямой)

Заболеванию могут предшествовать неспецифический язвенный колит, аденоматоз, диффузный полипоз толстой кишки.

### Клинические проявления

Выделение из кишки крови с примесью слизи и гноя, запоры, общая слабость, боль в животе, снижение веса тела, анемия, повышение температуры и т. д. В тяжелых случаях возникают осложнения: абсцесс, кишечная непроходимость, флегмона.

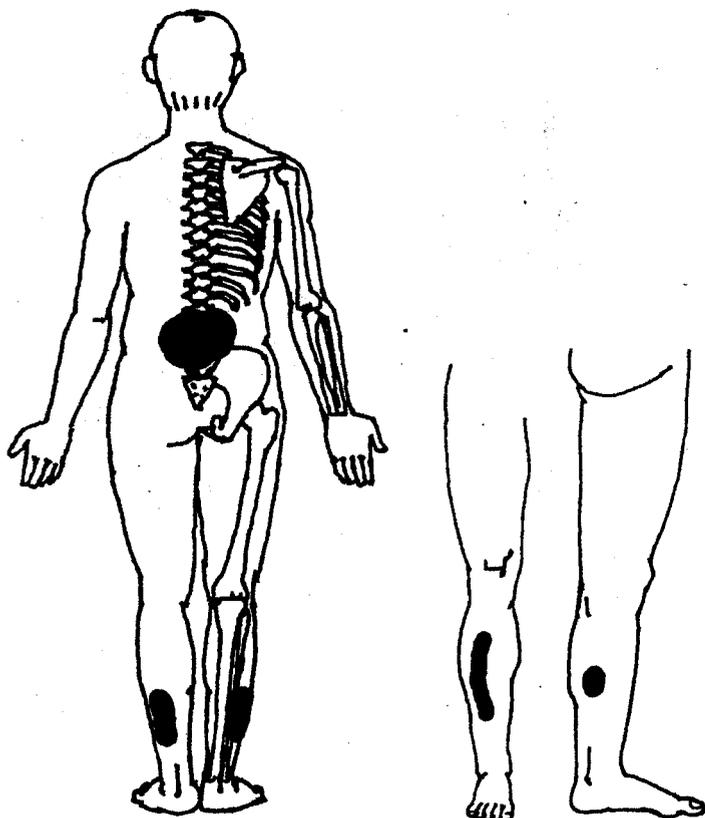


Рис. 60. Массаж при раке толстой кишки

### Эффективные точки

- Канал мочевого пузыря: *шэнь-шу (111)*, *чэн-шань (112)*, *да-чан-шу (105)*, *цы-ляо (113)*.
- Канал желудка: *цзу-сань-ли (33)*, *шан-цзюй-суй (44)*, *ся-цзюй-суй (45)*.
- Канал селезенки: *сань-инь-цзяо (70)*.

### Действие точек

- *Шэнь-шу (111)*, *да-чан-шу (105)*, *цы-ляо (113)* нормализуют работу кишечника, улучшают стул, способствуют рассасыванию опухоли.
- *Цзу-сань-ли (33)*, *шан-цзюй-суй (44)*, *ся-цзюй-суй (45)* нормализуют функционирование толстого кишечника, улучшают работу кишечника.
- *Сань-инь-цзяо (70)*, *чэн-шань (112)* — нормализуют функционирование кишечника, стимулируют кровообращение, снижают температуру.

### Порядок проведения массажа

Спина, передняя линия ноги, боковая и внутренняя линии ноги (рис. 60).

## Глава 8

## Массаж гуаша при заболеваниях, требующих хирургического вмешательства

### 外科

В этой главе дано описание лечения с помощью массажа гуаша заболеваний пищеварительного тракта, требующих хирургического вмешательства. В главу включены следующие болезни: выпадение прямой кишки, геморрой, непроходимость кишечника, острый панкреатит, острый перитонит, травма живота.

#### Выпадение прямой кишки

Различают выпадение слизистой оболочки и выпадение всех слоев стенки прямой кишки. Причины заболевания: усиление перистальтики при поносе, геморрой, запор, повышение внутрибрюшного давления, нарушение функции мышц-сфинктеров прямой кишки.

#### Клинические проявления

Ощущение инородного тела в заднем проходе, боль, выделение слизи и крови, недержание газов и кала, затруднения и боль при дефекации. Может осложняться нарушением кровообращения в стенке кишки и ее некрозом.

#### Эффективные точки

- Канал заднесрединный: *бай-хуэй (6)*, *мин-мэнь (11)*, *чан-цян (12)*.
- Канал мочевого пузыря: *ся-ляо (115)*, *чжи-бянь (116)*, *чэн-шань (112)*.
- Канал толстой кишки: *хэ-гу (53)*.

#### Действие точек

- *Бай-хуэй (6)* оздоравливает энерегию ян, нормализует нервную систему, лечит основное заболевание.
- *Ся-ляо (115)*, *чжи-бянь (116)*, *хэ-гу (53)* оздоравливает энергию толстой кишки.
- *Чэн-шань (112)* устраняет боль, лечит выпадение прямой кишки.
- *Мин-мэнь (11)*, *чан-цян (12)*, *бай-хуэй (6)* улучшают функционирование ануса.

#### Порядок проведения массажа

Голова, поясница, задняя поверхность ног, тыльная поверхность ладоней (рис. 61).

#### Геморрой

Заболевание, возникающее в результате гиперплазии кавернозной ткани подслизистого слоя выходного отдела прямой кишки, вследствие чего образуются так называемые геморроидальные узлы.

Проявляется образованием геморроидальных узлов, болями в прямой кишке, кровотечениями из нее.

Возникает при повышении внутрибрюшного давления (беременность, тяжелый физический труд), воспалительных заболеваниях (проктит, колит), упорных запорах, при циррозе печени, при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы и опухолях, нарушающих венозный отток от прямой кишки, таза, передней брюшной стенки, нижних конечностей.

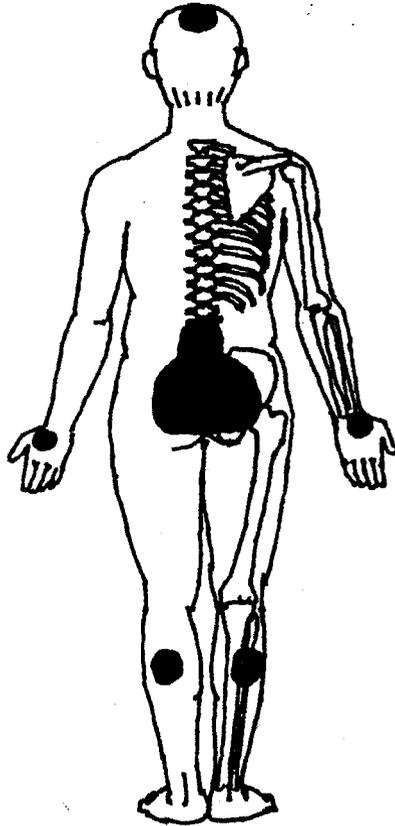


Рис. 61. Массаж при выпадении прямой кишки

### Клинические проявления

Зуд, ощущение инородного тела, выделение капель или струйки алой крови в конце акта дефекации, анемия. При осложнениях, вызванных воспалением или ущемлением геморроидальных узлов, возникает сильная боль, повышенная температура, отек и воспаление, трещины и эрозии вокруг заднего прохода, затруднение акта дефекации.

### Эффективные точки

- Канал желудка: *цзу-сань-ли (33)*.

- Канал мочевого пузыря: *шэнь-шу (111)*, *ся-ляо (115)*.
- Канал заднесрединный: *бай-хуэй (6)*, *чан-цян (12)*.
- Канал селезенки: *сань-инь-цзяо (70)*.
- Канал легких: *кун-цзуй (27)*.

### Действие точек

- *Шэнь-шу (111)*, *чан-цян (12)* лечат геморрой, оздоравливают энергию канала мочевого пузыря.
- *Кун-цзуй (27)* нормализует функционирование кишечника, оздоравливает энергию легких, нормализует температуру.
- *Бай-хуэй (6)*, *цзу-сань-ли (33)*, *сань-инь-цзяо (70)* оздоравливают энергию, лечат заболевание.
- *Ся-ляо (115)* устраняет запор, лечит геморрой.

### Порядок проведения массажа

Макушка, руки, спина, передняя линия ноги, внутренняя линия ноги (рис. 62).

### Непроходимость кишечника

Нарушение прохождения содержимого по кишечнику вследствие спазма или паралича кишки, сдавливания просвета кишки, образования каловых камней, возникновения препятствия (инородное тело, опухоль, глисты).

### Клинические проявления

Боль в животе, асимметрия живота, рвота с примесью желчи, задержка отхождения газов, отсутствие стула, вздутие живота, урчание. В тяжелых случаях ухудшается общее состояние, сухой язык, пульс учащенный, черты лица заостряются, тошнота, язык обложен.

### Эффективные точки

- Канал желудка: *шан-цзюй-сюй (44)*, *ся-цзюй-сюй (45)*, *цзу-сань-ли (33)*, *тянь-шу (43)*.
- Канал перикарда: *нэй-гуань (66)*.

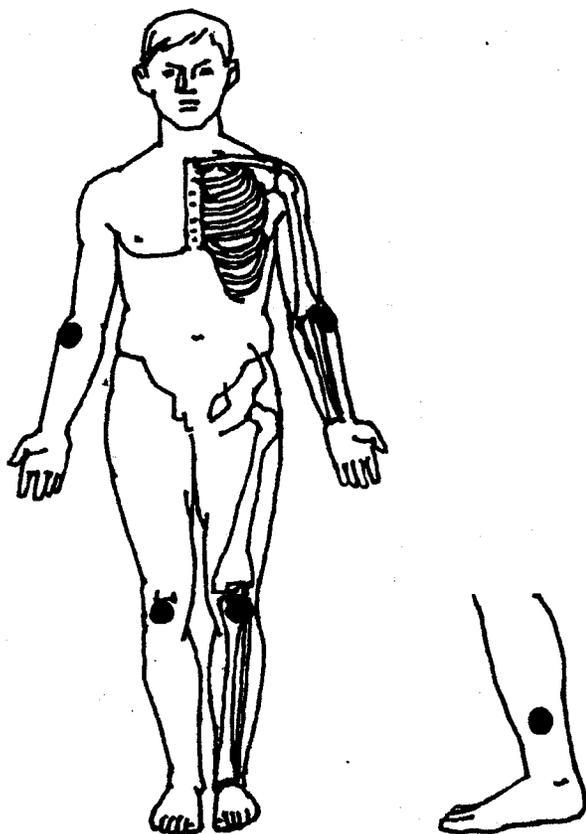


Рис. 62. Массаж при геморрое

- Канал переднесрединный: гуань-юань (14), чжун-вань (19), ци-хай (13).
- Канал мочевого пузыря: да-чан-шу (105).
- Канал толстой кишки: цюй-чи (54).
- Канал печени: чжан-мэнь (88).

#### Действие точек

- Шан-цзюй-суй (44), ся-цзюй-суй (45), гуань-юань (14), тьянь-шу (43) оздоравливают энергию тонкой и толстой кишки, улучшают проходимость.

- Цзу-сань-ли (33), нэй-гуань (66) улучшают состояние желудка, оздоравливают энергию, прекращают рвоту.
- Чжан-мэнь (88) обезболивает, устраняет покраснение кожи, устраняет вздутие живота, рвоту.
- Ци-хай (13), гуань-юань (14) обезболивают, нормализуют функционирование кишечника.
- Да-чан-шу (105) улучшает проходимость кишечника, устраняет запор.
- Цюй-чи (54) устраняет жар, нормализует перистальтику кишечника, оказывает общеукрепляющее действие.

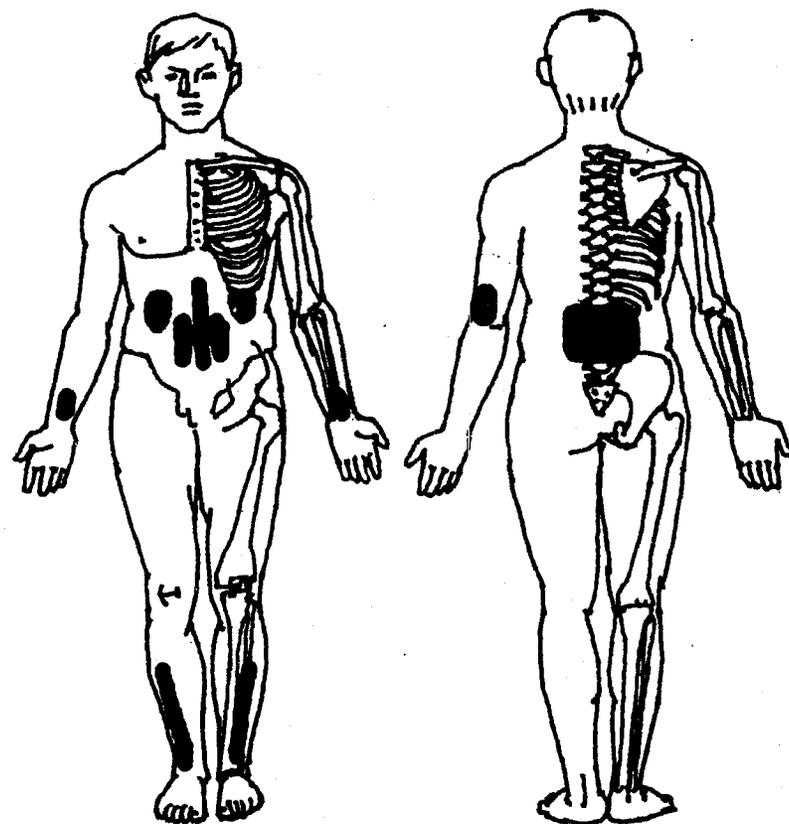


Рис. 63. Массаж при непроходимости кишечника

- *Чжун-вань (19)* устраняет головную боль, нормализует пульс, устраняет боль в области желудка, отрыжку.

### Порядок проведения массажа

Спина, центр живота, боковые поверхности живота, области локтей, ноги (рис. 63 на с. 151).

### Острый панкреатит

В основе заболевания лежит аутолиз поджелудочной железы, обусловленный активизацией ферментов в протоках.

Причины: алкоголь, жирная пища, холецистит, дивертикулы 12-перстной кишки.

### Клинические проявления

Чаще всего после обильной еды возникают боли в эпигастрии, подреберье или опоясывающие боли, рвота. Язык обложен белым налетом, сухой; живот вздут, тахикардия, снижение артериального давления.

### Эффективные точки

- Канал заднесрединный: *да-чжуй (9)*.
- Канал переднесрединный: *чжун-вань (19)*.
- Канал желудка: *цзу-сань-ли (33)*, *лян-мэнь (47)*.
- Канал селезенки: *инь-лин-цюань (72)*.
- Канал мочевого пузыря: *гань-шу (110)*, *дань-шу (106)*, *пи-шу (107)*.
- Канал перикарда: *нэй-гуань (66)*.
- Канал желчного пузыря: *ян-лин-цюань (80)*.
- Канал толстой кишки: *цюй-чи (54)*.

### Действие точек

- *Лян-мэнь (47)* увеличивает энергию желудка и других внутренних органов, обезболивает.
- *Цзу-сань-ли (33)*, *чжун-вань (19)* оздоравливают энергию и улучшают функционирование желудка, успокаивают рвоту, тошноту.

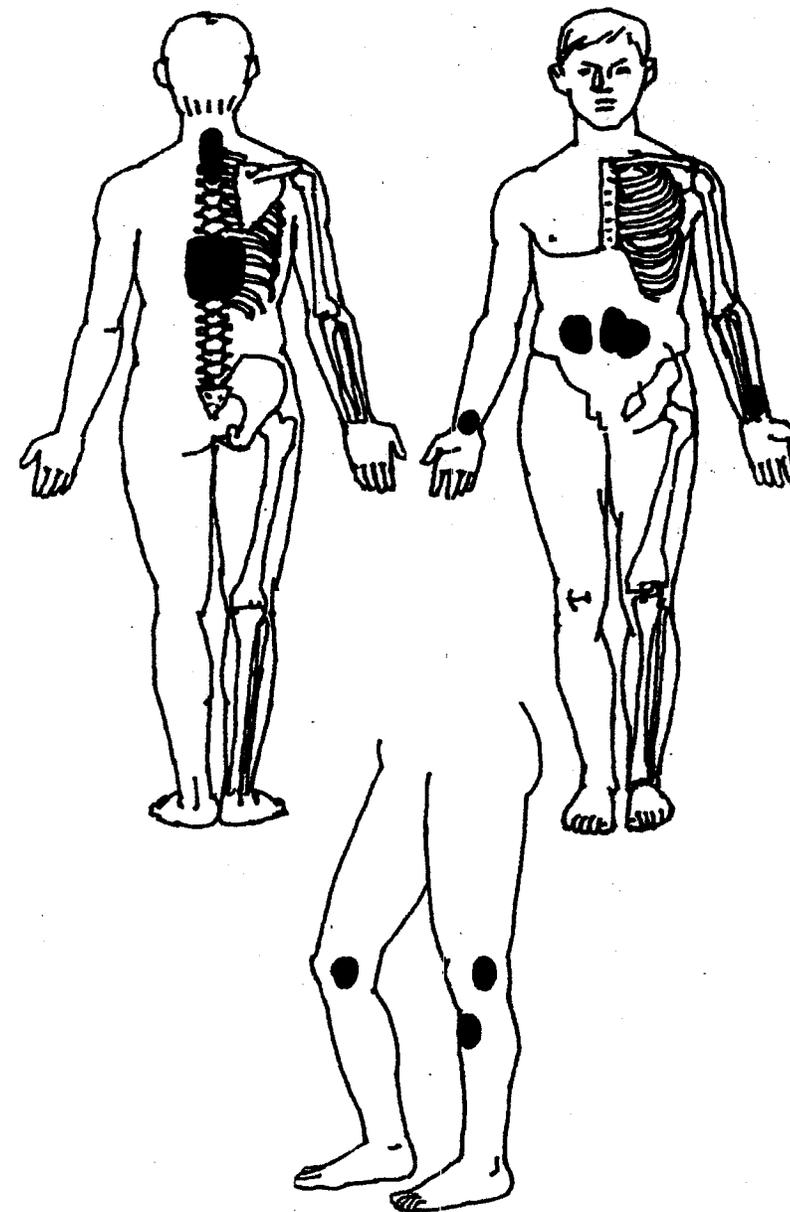


Рис. 64. Массаж при остром панкреатите

- *Нэй-гуань (66), пи-шу (107)* нормализуют функционирование поджелудочной железы, желудка и селезенки, обезболивают.
- *Ян-лин-цюань (80)* лечит заболевание, устраняет отрыжку, рвоту.
- *Инь-лин-цюань (72)* улучшает аппетит.
- *Цюй-чи (54)* оказывает общеукрепляющее действие, нормализует перистальтику кишечника.
- *Гань-шу (110)* — лечит заболевание.
- *Дань-шу (106)* — обезболивает, лечит заболевание, устраняет желтуху, рвоту, горечь во рту, спазм.
- *Да-чжуй (9)* — обезболивает, устраняет желтуху и рвоту.

#### Порядок проведения массажа

Спина, живот, локти, запястья, передняя линия, внутренняя и внешняя линии ног (рис. 64 на с. 153).

## Глава 9

### Инфекционные заболевания, гельминтозы

### 传染病寄生虫病

В этой главе дано описание лечения с помощью массажа гуаша инфекционных болезней и гельминтозов — заболеваний, вызываемых поселившимися в организме человека паразитическими червями — гельминтами и их личинками. В главу включены: аскаридозная непроходимость кишечника, вирусный гепатит, амёбная дизентерия, бактериальная дизентерия, описторхоз.

#### Аскаридозная непроходимость кишечника

Заболевание, вызванное поселившимися в организме гельминтами. Характеризуется выделением аскарид с рвотными массами. При пальпации отмечается подвижная «опухоль» — клубок гельминтов.

#### Клинические проявления

Диспепсические расстройства, боли в животе, иногда поносы, головная боль, головокружение, повышенная утомляемость, рвота с аскаридами, умеренная нормохромная или гипохромная анемия.

#### Эффективные точки

- Канал переднесрединный: *чжун-вань (19), шэнь-цюе (17)*.

- Канал желудка: *тянь-шу* (43), *цзу-сань-ли* (33).
- Канал селезенки: *фу-цзе* (71).
- Канал мочевого пузыря: *да-чан-шу* (105).

### Действие точек

- *Чжун-вань* (19) нормализует функционирование кишечника, снижает температуру.
- *Тянь-шу* (43) оздоравливает энергию прямого и толстого кишечника, улучшает его проходимость.
- *Цзу-сань-ли* (33) улучшает состояние желудка, прекращает рвоту, нормализует стул.
- *Шэнь-цюе* (17) обезболивает.
- *Фу-цзе* (71) универсальная точка, лечит заболевание, обезболивает, нормализует стул.
- *Да-чан-шу* (105) оздоравливает энергию толстой кишки, избавляет от гельминтов, обезболивает.

### Порядок проведения массажа

Спина, живот, передняя линия ноги, болезненное место (образованное в результате скопления гельминтов) (рис. 65).

### Вирусный гепатит

Большая группа инфекционных заболеваний, характеризующихся общей интоксикацией и преимущественным поражением печени. Они имеют сходную клиническую картину, но различаются возбудителями, патогенезом и исходами. Сюда относят гепатиты А, В, С, D, E, F и G.

### Клинические проявления

Протекают в желтушной, безжелтушной, субклинической формах. Потемнение мочи, обесцвечивание кала, увеличение селезенки и печени, общая слабость, снижение аппетита, тупая боль в области печени, кожный зуд. Могут развиваться печеночная недостаточность, нарушение памяти, головокружение, возбуждение, рвота, лихорадка и т. д.

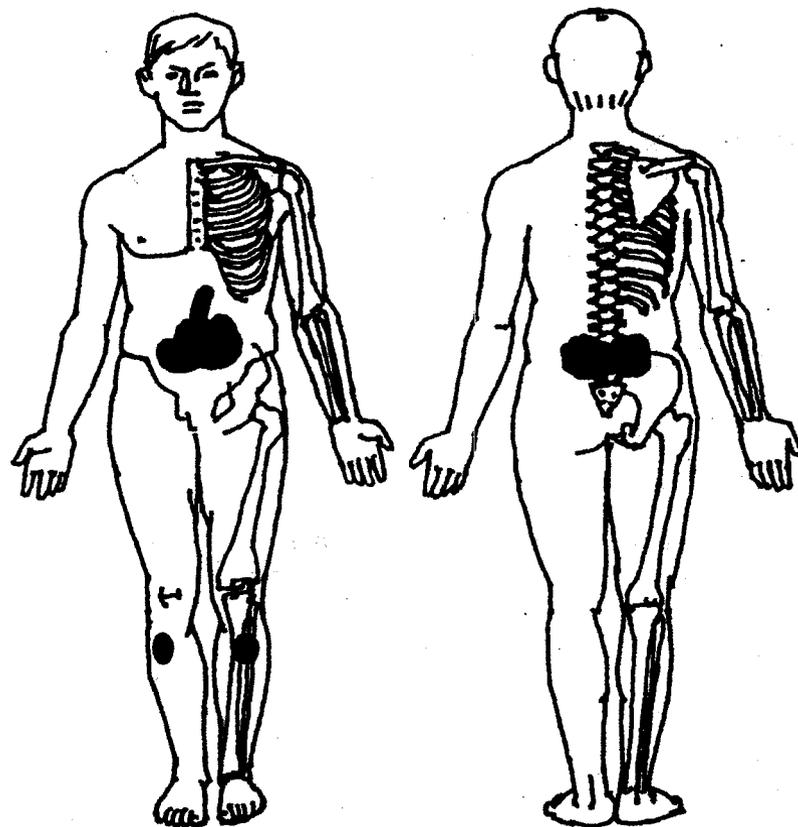


Рис. 65. Массаж при аскаридозной непроходимости кишечника

### Эффективные точки

- Заднесрединный канал: *да-чжуй* (9), *чжи-ян* (10).
- Канал легких: *чжун-фу* (29).
- Канал перикарда: *нэй-гуань* (66).
- Канал желудка: *цзу-сань-ли* (33).
- Канал печени: *тай-чун* (84), *син-цзянь* (85).
- Канал мочевого пузыря: *гань-шу* (110), *дань-шу* (106), *пи-шу* (107), *вэй-шу* (101).

- Канал тонкой кишки: *хоу-си* (63).
- Канал желчного пузыря: *ян-лин-цюань* (80).
- Канал почек: *юн-цюань* (91).

### Действие точек

- *Да-чжуй* (9) снижает температуру тела, оздоравливает энергию ян, устраняет желтуху, рвоту.
- *Гань-шу* (110), *дань-шу* (106) снижают температуру печени, желчного пузыря, лечат желтуху, головокружение.
- *Цзу-сань-ли* (33), *пи-шу* (107), *вэй-шу* (101) улучшают состояние селезенки.
- *Нэй-гуань* (66), *тай-чун* (84) улучшают состояние желудка, оздоравливают энергию печени.
- *Син-цзянь* (85) оздоравливает энергию ян, нормализует работу печени и желчного пузыря, лечит желудочно-кишечные расстройства, прекращает рвоту.
- *Ян-лин-цюань* (80) нормализует функционирование печени, желчного пузыря, селезенки, лечит заболевание, нормализует стул, прекращает головокружение.
- *Хоу-си* (63) улучшает состояние селезенки.
- *Юн-цюань* (91) проясняет сознание, улучшает нервную систему, снижает температуру тела.
- *Чжун-фу* (29) обезболивает.
- *Чжи-ян* (10) увеличивает энергию ян, устраняет боли, лечит гепатит.

### Порядок проведения массажа

Спина, грудь, запястье, тыльная поверхность рук, передняя, наружная линия ног, подъем ног, подошвы (рис. 66).

### Описторхоз

Возбудитель — паразит двуустка кошачья или сибирская. Заселяет желчные протоки, печень, желчный пузырь и протоки поджелудочной железы. Заражение происходит

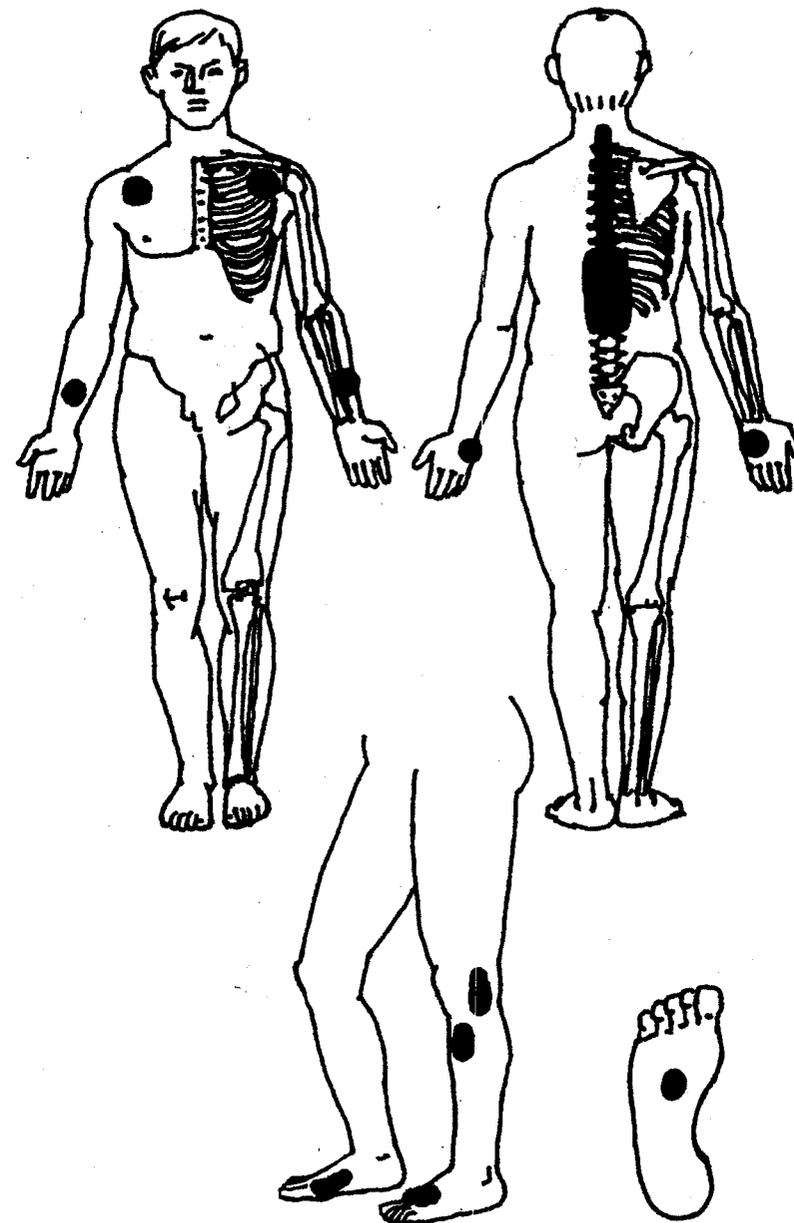


Рис. 66. Массаж при вирусном гепатите

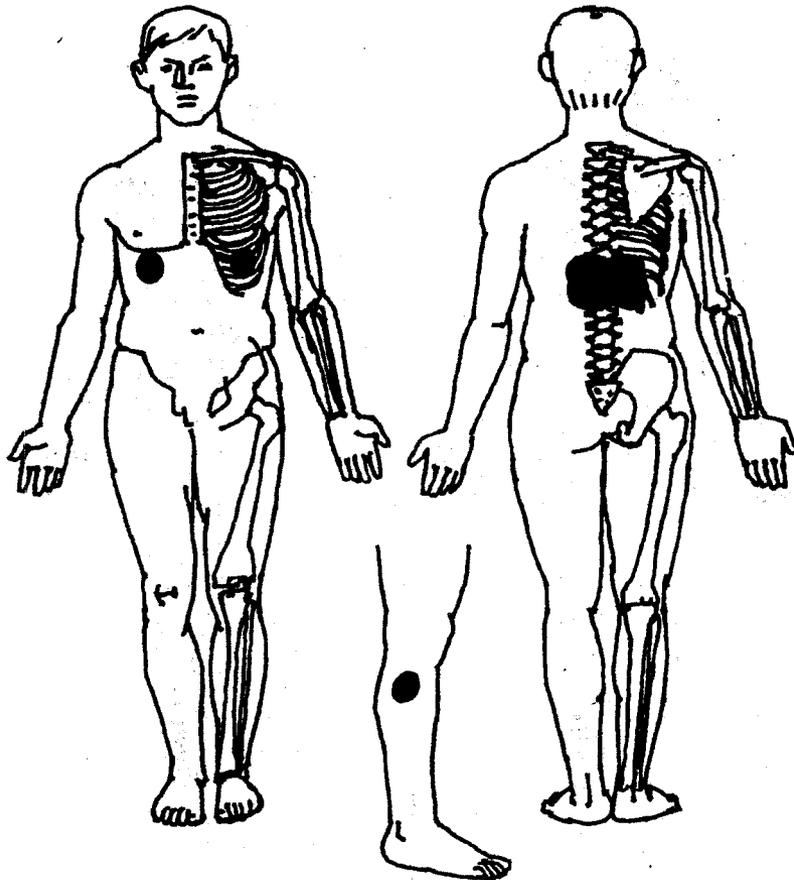


Рис. 67. Массаж при описторхозе

при употреблении сырой (теплой, мороженой) пищи, слабосоленной или недостаточно прожаренной рыбы карповых пород.

### Клинические проявления

Повышенная температура, боль в мышцах и суставах, рвота, понос, увеличение и болезненность печени, иногда селезенки, аллергические высыпания на коже, головокружение, увеличение желчного пузыря и т. д.

### Эффективные точки

- Канал мочевого пузыря: *дань-шу* (106).
- Канал желчного пузыря: *жи-юе* (81), *ян-лин-цюань* (80).
- Канал печени: *ци-мэнь* (86).

### Действие точек

- *Дань-шу* (106) улучшает работу и лечит заболевания желчного пузыря.
- *Жи-юе* (81) оздоравливает энергию желчного пузыря, улучшает состояние желудка, изгоняет простейших и глистов.
- *Ян-лин-цюань* (80) укрепляет и улучшает функционирование желчного пузыря, оздоравливает энергию.
- *Ци-мэнь* (86) восстанавливает печень, нормализует функционирование кишечника, поджелудочной железы, печени и желчных протоков.

### Порядок проведения массажа

Спина, передняя поверхность грудной клетки, ноги (рис. 67).

## Глава 10

Стоматологические  
заболевания

## 口腔科

В эту главу включены наиболее часто встречающиеся стоматологические заболевания, поскольку многие заболевания пищеварительного тракта невозможно излечить без приведения в порядок ротовой полости. В главу включены: гингивит, кариес, пародонтоз, перикоронит, пульпит, афтозный стоматит (рецидивирующий стоматит), грибковый стоматит (молочница), хейлит.

## Гингивит

Воспаление десен, возникает как самостоятельное заболевание или как проявление поражения желудочно-кишечного тракта, нарушения состава крови, авитаминоза, антигигиенического содержания полости рта, отложения зубного камня.

## Клинические проявления

Отек десны, кровоточивость, гиперемия, утолщение и разрастание десны, иногда наплыв на коронку зуба, дурной запах изо рта, эрозии гипертрофированной слизистой оболочки, слюнотечение, болезненность десен.

## Эффективные точки

- Канал толстой кишки: *цуй-чи (54)*, *шоу-сань-ли (58)*.
- Канал мочевого пузыря: *цзюе-инь-шу (104)*.

## Действие точек

- *Шоу-сань-ли (58)*, *цуй-чи (54)* снижают температуру тела и обезболивают, уменьшают опухоль, снимают воспалительный процесс.
- *Цзюе-инь-шу (104)* проясняет сознание, снимает воспалительный процесс, стимулирует кровообращение, обезболивает.

## Порядок проведения массажа

Спина, руки (рис. 68).

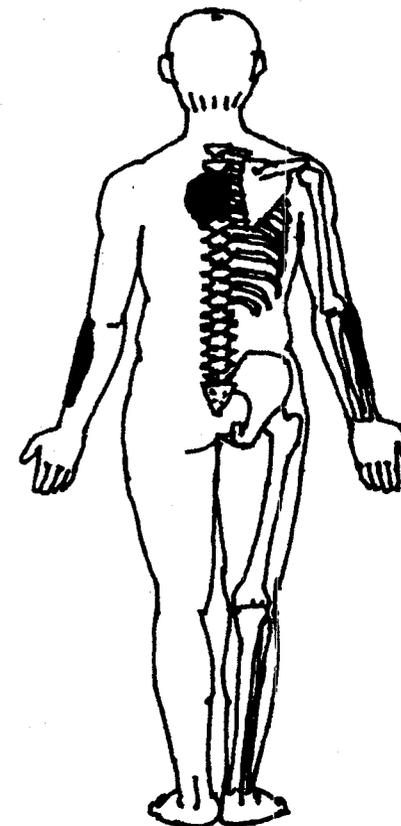


Рис. 68. Массаж при гингивите

## Кариес (начальная стадия) — профилактика, лечение

Кариес сопровождается разрушением твердых тканей зуба. Процесс начинается в эмали зуба. Возбудитель — стрептококк — скапливается в виде мягкого зубного налета на поверхности эмали зубов.

### Клинические проявления

Боль при попадании на пораженную область холодной, кислой, сладкой пищи. На эмали появляется грязно-серое или коричневое пятно, очаг коррозии неправильной формы. Кариесом поражаются отдельные зубы.

### Эффективные точки

- Канал желудка: *ся-гуань (38)*, *цзя-чэ (39)*, *нэй-тин (40)*.
- Канал толстой кишки: *хэ-гу (53)*.
- Канал тонкой кишки: *цюань-ляо (62)*.
- Канал легких: *ле-цюе (32)*.

### Действие точек

- *Ся-гуань (38)*, *цзя-чэ (39)* оздоравливают энергию каналов рук.
- *Ле-цюе (32)* очищает легкие, обезболивает.
- *Цюань-ляо (62)* укрепляет твердые ткани зуба.

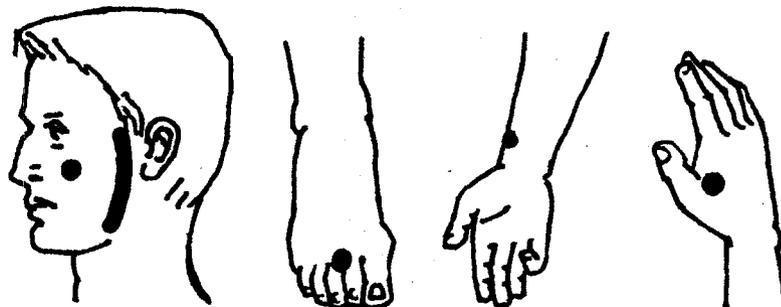


Рис. 69. Массаж при кариесе

- *Нэй-тин (40)* обезболивает, снимает головную боль, лечит заболевание.

### Порядок проведения массажа

Лицо, руки, запястья, подъемы ног (рис. 69).

## Пародонтит

Болезнь, характеризующаяся прогрессирующей резорбцией костной ткани зубных альвеол, воспалением десен и расшатыванием зубов, сопровождается образованием патологических зубодесневых карманов, гноетечением из них и возникновением альвеолярных абсцессов.

### Клинические проявления

Патологическая подвижность зубов, неприятный запах изо рта, извращение вкуса, обнажение шеек зубов, застревание пищи в межзубных промежутках, клиновидные дефекты на зубах, кровотечение из десен при еде.

### Эффективные точки

- Канал толстой кишки: *хэ-гу (53)*, *сань-цзянь (57)*.
- Канал желудка: *нэй-тин (40)*, *да-ин (41)*.
- Канал мочевого пузыря: *шэнь-шу (111)*.
- Канал перикарда: *нэй-гуань (66)*.

### Действие точек

- *Хэ-гу (53)*, *сань-цзянь (57)* уменьшают отек десен, обезболивают.
- *Нэй-тин (40)*, *да-ин (41)* улучшают состояние десен, обезболивают.
- *Шэнь-шу (111)* лечит заболевание, снижает температуру.
- *Нэй-гуань (66)* успокаивает сердце, снижает температуру.

### Порядок проведения массажа

Поясница, лицо, рука, запястье, тыл стопы (рис. 70).

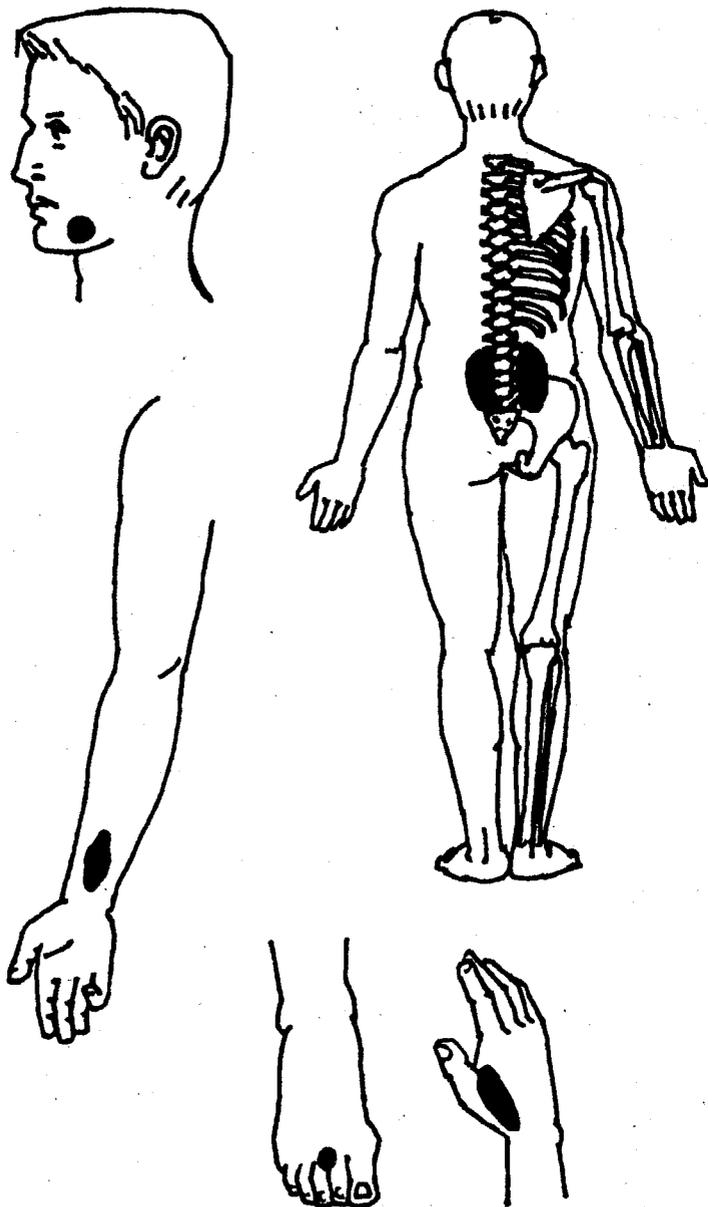


Рис. 70. Массаж при пародонтозе

## Перикоронит

Воспаление мягких тканей, окружающих коронку коренного зуба при его неполном или затрудненном прорезывании.

### Клинические проявления

Боль в челюсти и подчелюстной области, слизистая оболочка гиперемирована, отечна, боль при глотании, затруднено раскрытие рта, температура тела повышена до 37–38°C.

### Эффективные точки

- Канал толстой кишки: *хэ-гу* (53).
- Канал желудка: *ся-гуань* (38), *цзя-чэ* (39), *нэй-тин* (40).
- Канал трех обогревателей: *и-фэн* (96).
- Канал желчного пузыря: *фэн-чи* (79).
- Канал легких: *шао-шан* (28).
- Канал печени: *син-цзянь* (85).

### Действие точек

- *Хэ-гу* (53), *ся-гуань* (38), *цзя-чэ* (39) снимают воспаление десневого капюшона, обезболивают.
- *Фэн-чи* (79), *шао-шан* (28) очищают легкие, снимают воспаление десневого капюшона, снижают температуру тела.
- *Нэй-тин* (40), *и-фэн* (96), *син-цзянь* (85) снимают отечность лица, очищают печень, снижают температуру.

### Порядок проведения массажа

Челюсти, затылок, руки, ноги (рис. 71).

## Пульпит

Пульпит — воспаление пульпы зуба, проявляющееся приступами боли. Заболевание связано с кариесом и воспалительной реакцией на микрофлору и травму пульпы.

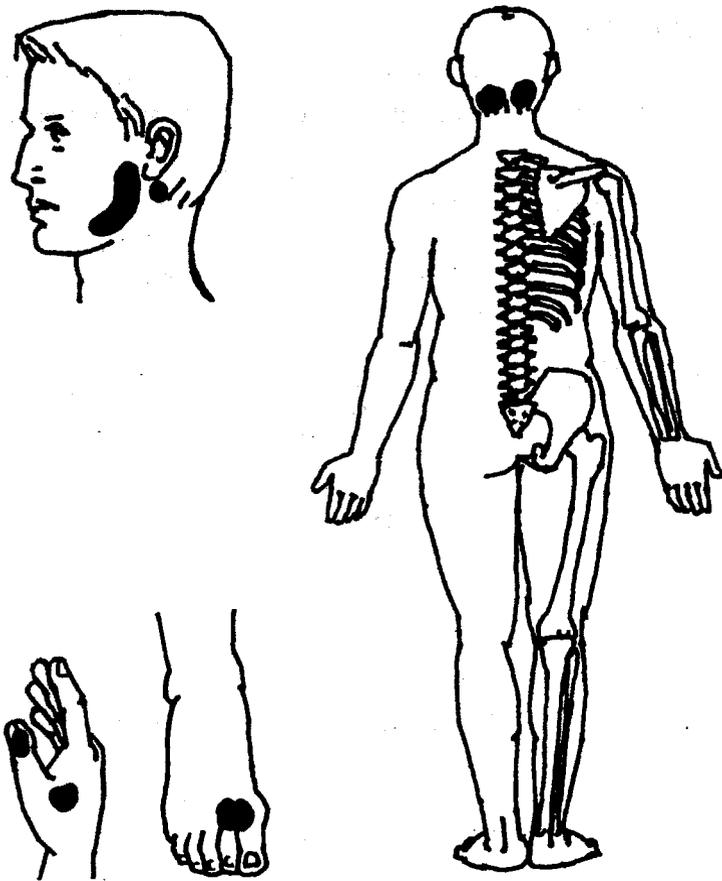


Рис. 71. Массаж при перикороните

**Клинические проявления**

Приступообразная боль, при гнойном пульпите боль нарастает, возникает кариозная полость.

**Эффективные точки**

- Канал тонкой кишки: *цюань-ляо (62)*.
- Канал переднесрединной: *чэн-цзянь (15)*.
- Канал заднесрединный: *жэнь-чжун (8)*.

- Канал толстой кишки: *ин-сян (55)*, *хэ-гу (53)*
- Канал желудка: *цзя-чэ (39)*

**Действие точек**

- *Цюань-ляо (62)*, *цзя-чэ (39)*, *ин-сян (55)* основные точки лечения.
- *Жэнь-чжун (8)* успокаивают нервы, обезболивают.
- *Хэ-гу (53)* обезболивает, уменьшает воспалительный процесс, лечит заболевание.
- *Чэн-цзянь (15)*, *цзя-чэ (39)*, *хэ-гу (53)* обезболивают.

**Порядок проведения массажа**

Лицо (под носом, под нижней губой, у носа, челюсти), руки (рис. 72).



Рис. 72. Массаж при пульпите

**Рецидивирующий стоматит.****Афтозный стоматит**

Периодическое высыпание на слизистой оболочке щек, губ, языка, дна полости рта одного или нескольких элементов (афт).

**Клинические проявления**

Чувство напряжения слизистой оболочки полости рта в месте появления пузырька, заполненного прозрачной

170 • • • Часть II. Массаж гуаша при заболеваниях

жидкостью, болевые ощущения, повышенная температура тела, слюноотделение.

### Эффективные точки

- Канал переднесрединный: *лянь-цюань* (16).
- Канал желудка: *ди-цан* (42), *цзу-сань-ли* (33).
- Канал сердца: *тун-ли* (65).
- Канал толстой кишки: *цюй-чи* (54), *хэ-гу* (53).

### Действие точек

- *Лянь-цюань* (16) снижает температуру, успокаивает сердцебиение.
- *Тун-ли* (65), *цзу-сань-ли* (33) улучшают работу селезенки и сердца, снижают температуру, уменьшают слюноотделение.
- *Ди-цан* (42), *цюй-чи* (54), *хэ-гу* (53) снижают температуру, лечат основное заболевание, уменьшают отечность, обезболивают.

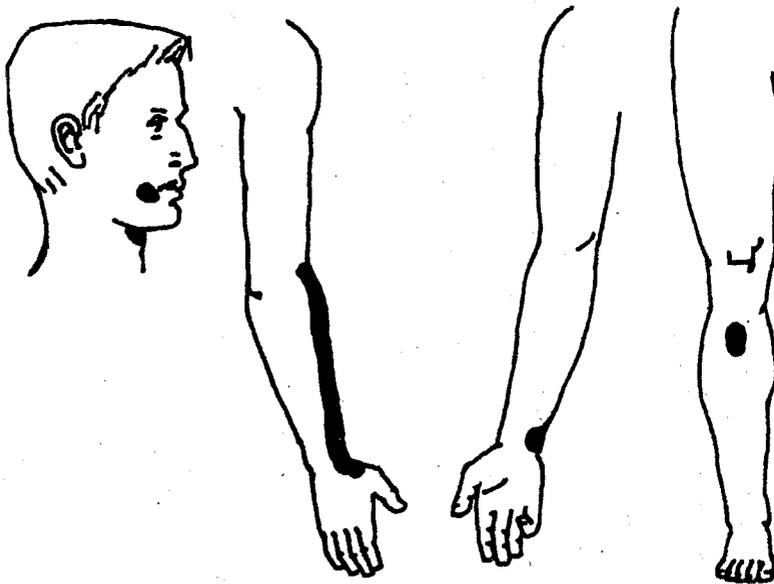


Рис. 73. Массаж при стоматите

### Порядок проведения массажа

Лицо, шея, руки, ноги (рис. 73).

### Стоматит грибковый (молочница)

Воспаление слизистой оболочки рта, вызванное дрожжеподобными грибами рода *Candida*; характеризуется появлением точечных белых налетов, сливающихся в пленки.

Клинические проявления: слизистая оболочка рта сухая, красная, покрыта беловатым точечным налетом.

### Эффективные точки

- Канал толстой кишки: *хэ-гу* (53), *шан-ян* (59).
- Канал желчного пузыря: *фэн-чи* (79).
- Канал желудка: *нэй-тин* (40).
- Канал почек: *тай-си* (92).

### Действие точек

- *Хэ-гу* (53), *фэн-чи* (79), *шан-ян* (59) снижают воспалительный процесс слизистой оболочки рта, снижают температуру.
- *Нэй-тин* (40) снижает температуру.
- *Тай-си* (92) лечит заболевание, снижает отечность слизистой оболочки гортани, нормализует повышенную температуру тела.

### Порядок проведения массажа

Затылок, руки, ноги (рис. 74).

### Хейлит

Воспаление красной каймы слизистой оболочки и кожи губ. Заболевание связано с дефицитом витамина B<sub>2</sub>, аллергической реакцией на медикаменты, эндокринными расстройствами, негигиеническим содержанием полости рта.

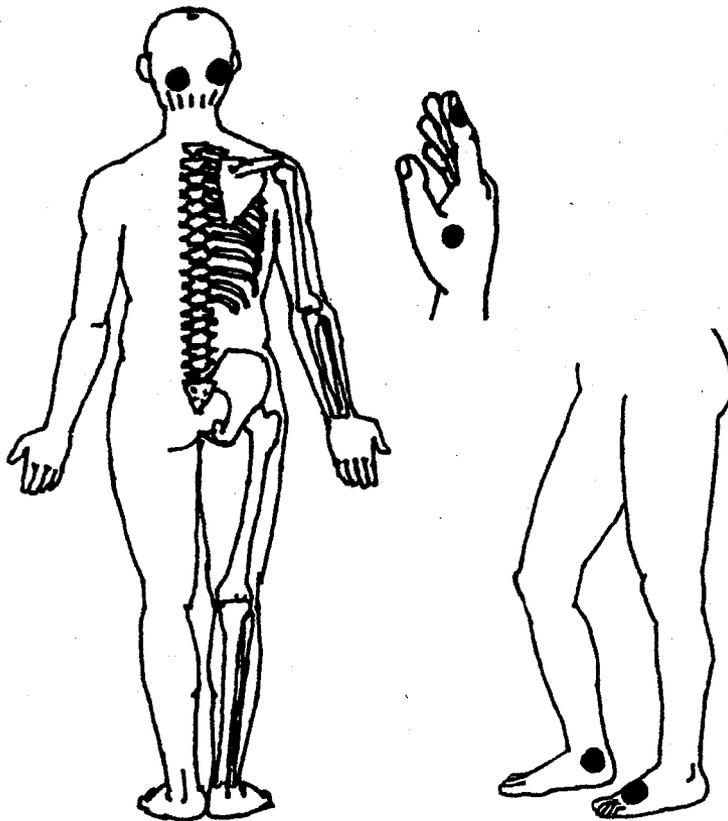


Рис. 74. Массаж при грибковом стоматите

### Клинические проявления

Отечность губ, на красной кайме шелушение, корки, трещины, в углах рта — пленки, трещины.

### Эффективные точки

- Канал желудка: *ди-цан (42)*, *цзя-чэ (39)*.
- Канал легких: *шао-шан (28)*.
- Канал переднесрединный: *чэн-цзянь (15)*.
- Канал трех обогревателей: *гуань-чун (97)*.
- Канал почек: *фу-лю (93)*.

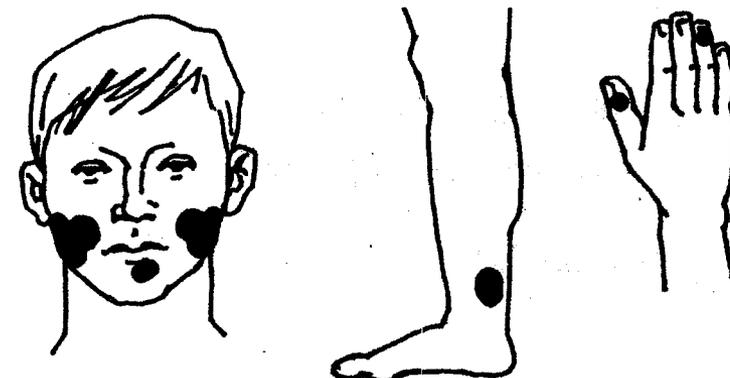


Рис. 75. Массаж при хейлите

### Действие точек

- *Чэн-цзянь (15)* снимает воспаление нижней губы, лечит заболевание.
- *Ди-цан (42)*, *цзя-чэ (39)* оздоравливают энергию, обезболивают.
- *Шао-шан (28)*, *гуань-чун (97)* снижают температуру.
- *Фу-лю (93)* усиливает энергию почек, снижает температуру.

### Порядок проведения массажа

Лицо, челюсти, руки, ноги (рис. 75).

## Глава 11

Улучшение общего  
состояния организма

## 保健美容

Глава включает в себя борьбу с излишним весом, для чего предлагается массаж гуаша для похудения, массаж гуаша для омоложения и улучшения состояния кожи лица, а также два вида массажа, которые помогут продлить жизнь. В конце главы описан массаж, который поможет избавиться от курения.

**Излишний вес. Массаж для похудения**

Полнота способствует развитию заболеваний пищеварительной системы, сердца, артериальной гипертензии, тромбоза, диабета. Массаж необходимо проводить в течение 7 дней, затем повторить его через 2 недели.

**Порядок проведения массажа**

- Грудь: *тань-чжун (21)*, *чжун-вань (19)*.
- Живот: *гуань-юань (14)*.
- Далее массаж проводят в области точки *шэнь-шу (111)*, затем в области точки *сань-инь-цзяо (70)* и заканчивают массаж в области точки *фэн-лун (50)* (рис. 76).

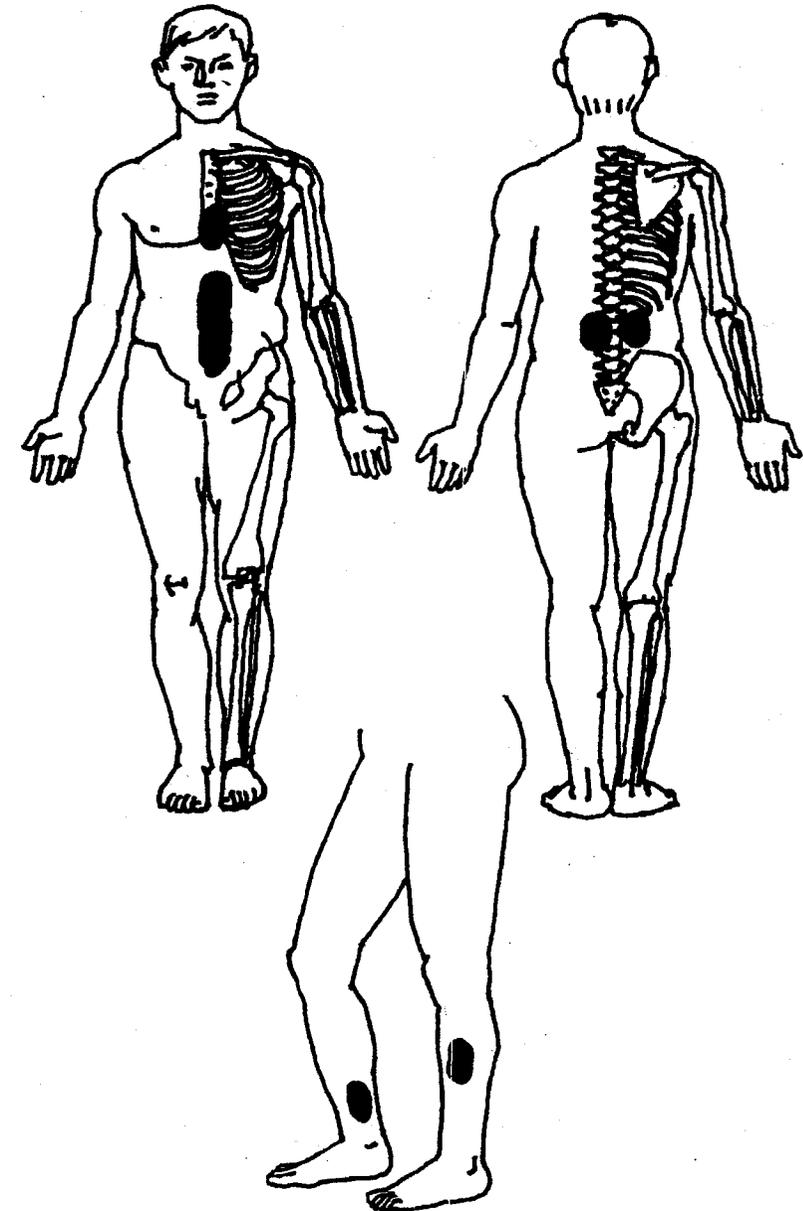


Рис. 76. Массаж для похудения

## Омоложение и улучшение состояния кожи лица

Этот популярный в Китае массаж поможет быстро улучшить состояние кожного покрова лица. Массаж улучшает цвет лица, разгладит морщины, приведет в норму все функции организма. Все эти положительные сдвиги во внешнем виде и состоянии организма происходят потому, что этот несложный массаж нормализует эндокринные функции организма. А ведь именно эндокринные сдвиги в организме — одна из главных причин раннего старения лица.

### Эффективные точки

- Канал мочевого пузыря: *цин-мин* (103).
- Канал желчного пузыря: *тун-цзы-ляо* (78).
- Канал толстой кишки: *ин-сян* (55), *фу-ту* (56).
- Канал желудка: *сы-бай* (34), *чэн-ци* (35), *цзюй-ляо* (36), *жэнь-ин* (37).
- Канал толстой кишки: *тянь-чуань* (61).
- Канал переднесрединный: *чэн-цзянь* (15).

### Порядок проведения массажа

Лоб, вокруг глаз, у носа, рот, под губой, шея (рис. 77).

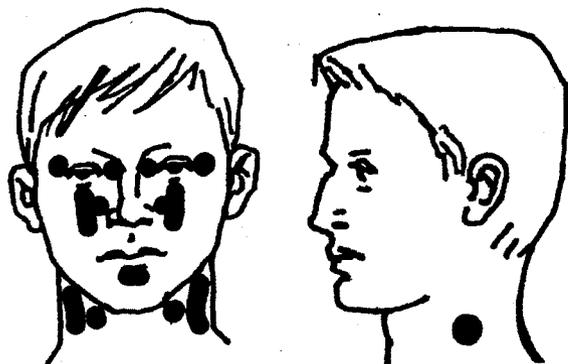


Рис. 77. Массаж для лица

## Продление жизни. Охрана здоровья

Этот массаж предупреждает болезни и является отличной профилактикой гриппа, поноса, болезней глаз и слизистой оболочки рта, заболеваний пищеварительной системы, повышения артериального давления, инсульта. Массаж способствует долголетию.

### Эффективные точки

- Заднесрединный канал: *шэнь-чжу* (7).
- Канал мочевого пузыря: *гао-хуань* (119), *фэнь-мэнь* (102).
- Канал толстой кишки: *цзюй-чи* (54).
- Канал желудка: *цзу-сань-ли* (33).
- Канал селезенки: *сань-инь-цзяо* (70).

### Действие точек

- *Шэнь-чжу* (7) оздоравливает энергию заднесрединного канала, лечит грипп, кашель.
- *Гао-хуань* (119) оздоравливает организм, придает силу.
- *Фэнь-мэнь* (102) профилактика туберкулеза и гриппа.
- *Сань-инь-цзяо* (70) профилактика женских заболеваний.
- *Цзу-сань-ли* (33) улучшает функционирование желудка, усиливает энергию организма, оздоравливает организм.
- *Цзюй-чи* (54) улучшает зрение, приводит в норму полость рта, снижает артериальное давление.

### Порядок проведения массажа

Спина, руки, передняя, внутренняя линия ног (рис. 78).

## Продление жизни. Профилактика заболеваний

Этот массаж является эффективной профилактикой заболеваний, и таким образом он продлевает жизнь. Массаж

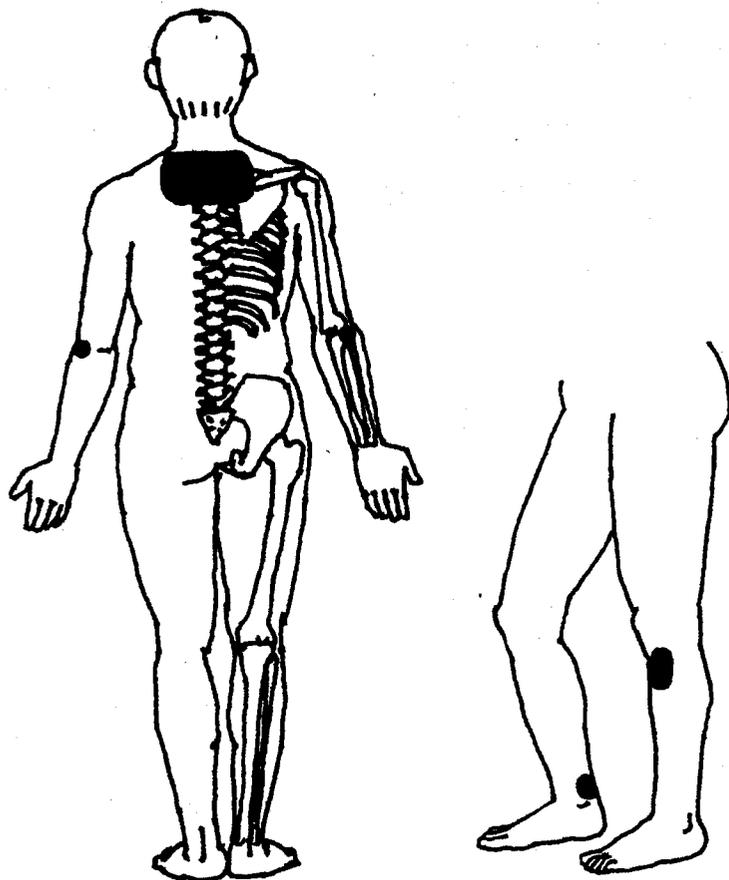


Рис. 78. Массаж для продления жизни

усиливает перистальтику желудочно-кишечного тракта, существенно улучшает пищеварение, облегчает дыхание, повышает иммунитет.

Массаж следует проводить после того, как вам исполнится 30 лет.

#### Эффективные точки

- Канал переднесрединный: *ци-хай* (13), *гуань-юань* (14).
- Канал желудка: *цзу-сань-ли* (33).

#### Действие точек

- *Ци-хай* (13) главная точка, отвечающая за питание, увеличивает работоспособность, лечит заболевания внутренних органов, устраняет слабость, усталость, дистрофию, уравнивает энергии инь и ян, снимает аритмию сердца и т. д.
- *Цзу-сань-ли* (33) оказывает тонизирующее действие на организм, оздоравливает энергию полых и плотных органов, улучшает состав крови.

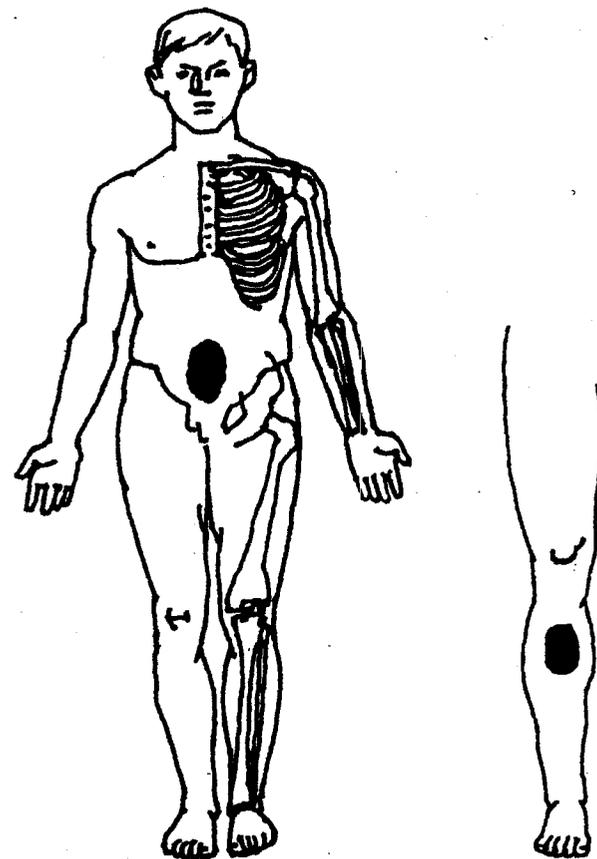


Рис. 79. Профилактический массаж

- *Гуань-юань (14)* лечит заболевания, связанные с менструальным циклом, а также заболевания тонкой кишки и мочеполовой системы.

### Порядок проведения массажа

Живот, ноги (рис. 79 на с. 179).

### Табакозависимость. Массаж против курения

Курение — это одна из самых вредных привычек, которая приводит к заболеваниям легких, бронхов, сердца, желудочно-кишечного тракта. Если вы курите, то для того чтобы борьба с этими заболеваниями была более эффективной, вам необходимо избавиться от этой привычки. Табакозависимость очень сильна и избавиться от этой привычки очень тяжело. Именно поэтому мы даем этот массаж.

### Клинические проявления

Кашель курильщика (усиливается по утрам, нередко проходит с выделением мокроты), одышка, сердцебиение, головные боли, боли в области желудка и т. д.

### Эффективные точки

- Канал мочевого пузыря: *фэй-шу (108)*.
- Заднесрединный канал: *бай-хуэй (6)*.
- Канал легких: *кун-цзуй (27)*.
- Канал перикарда: *нэй-гуань (66)*.
- Канал сердца: *шэнь-мэнь (64)*.
- Канал толстой кишки: *хэ-гу (53)*.
- Канал желудка: *цзу-сань-ли (33)*.
- Внеканальная точка: *инь-тан (1)*.

### Действие точек

- *Шэнь-мэнь (64)*, *нэй-гуань (66)* успокаивают сердцебиение и нервную систему, проясняют сознание.
- *Цзу-сань-ли (33)*, *кун-цзуй (27)* улучшают кровообращение, очищают бронхи от слизи, выводят яд из крови.

- *Фэй-шу (108)* устраняет кашель, одышку, улучшает функционирование органов дыхания.
- *Хэ-гу (53)* обезболивает, улучшает функционирование органов дыхания.
- *Бай-хуэй (6)* улучшает память, оказывает общеукрепляющее действие.

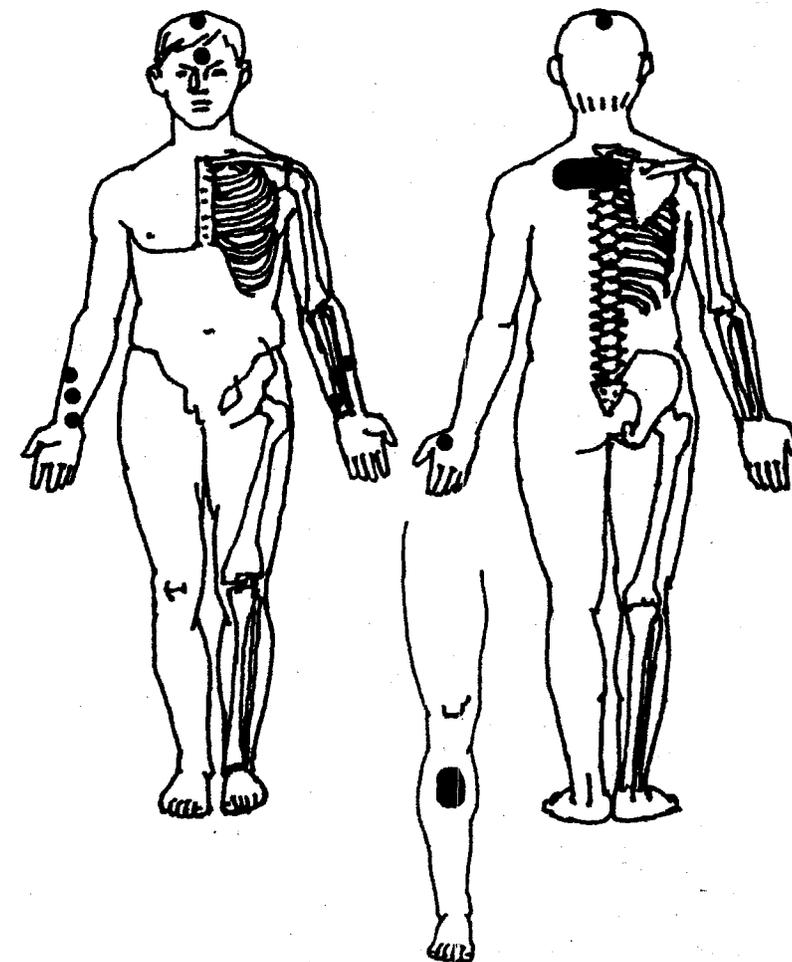


Рис. 80. Массаж против курения

**Порядок проведения массажа**

Голова, спина, руки, ноги (рис. 80).

**Здоровье и молодость тела**

Для поддержания своего здоровья в порядке необходимо выполнять физические упражнения. Когда вы отдыхаете и физически неактивны, ваша кровь с периферии возвращается к печени. Когда вы выполняете упражнения или занимаетесь физической работой, жизненная энергия мобилизует кровь из печени. Это помогает устранению застоя жизненной энергии и крови. Поскольку застой ци в крови является основным неблагоприятным фактором при большинстве тяжелых хронических болезней, вы сами можете почувствовать оздоравливающий и профилактический эффект от регулярных упражнений. Предлагаемые упражнения способствуют нормальному функционированию всех систем организма. Как струя пара вырывается из клапана котла, так при этих упражнениях из организма вырывается ци, накопившаяся в результате напряжения и стресса. Ключом к достижению успеха в выполнении этих упражнений является регулярность.

Исходное положение: лежа на спине. Руки вытянуты вдоль тела, ноги поднять под прямым углом (рис. 81, а). Согнуть ноги в коленях (рис. 81, б). Выпрямить ноги и опустить их на пол (рис. 81, в). Движения повторить 5–10 раз.

Исходное положение (И. п.): сидя на полу. Ноги слегка согнуть в коленях, руки подняты и согнуты в локтях, пальцы собрать в кулак (рис. 82, а). Медленно выпрямить руки, поднять их вверх над головой под прямым углом, разжать кулаки, ладони развернуть друг к другу (рис. 82, б). Медленно опустить руки, выпрямить ноги, наклониться вперед, достав лбом колени, а руками держась за стопы ног (рис. 82, в). Движения повторить 5–10 раз.

И. п.: стоя. Медленно наклониться вперед, руками взяться за щиколотки (рис. 83, а). Достать лбом до колен (рис. 83, б). Прodelать упражнение 5 раз.

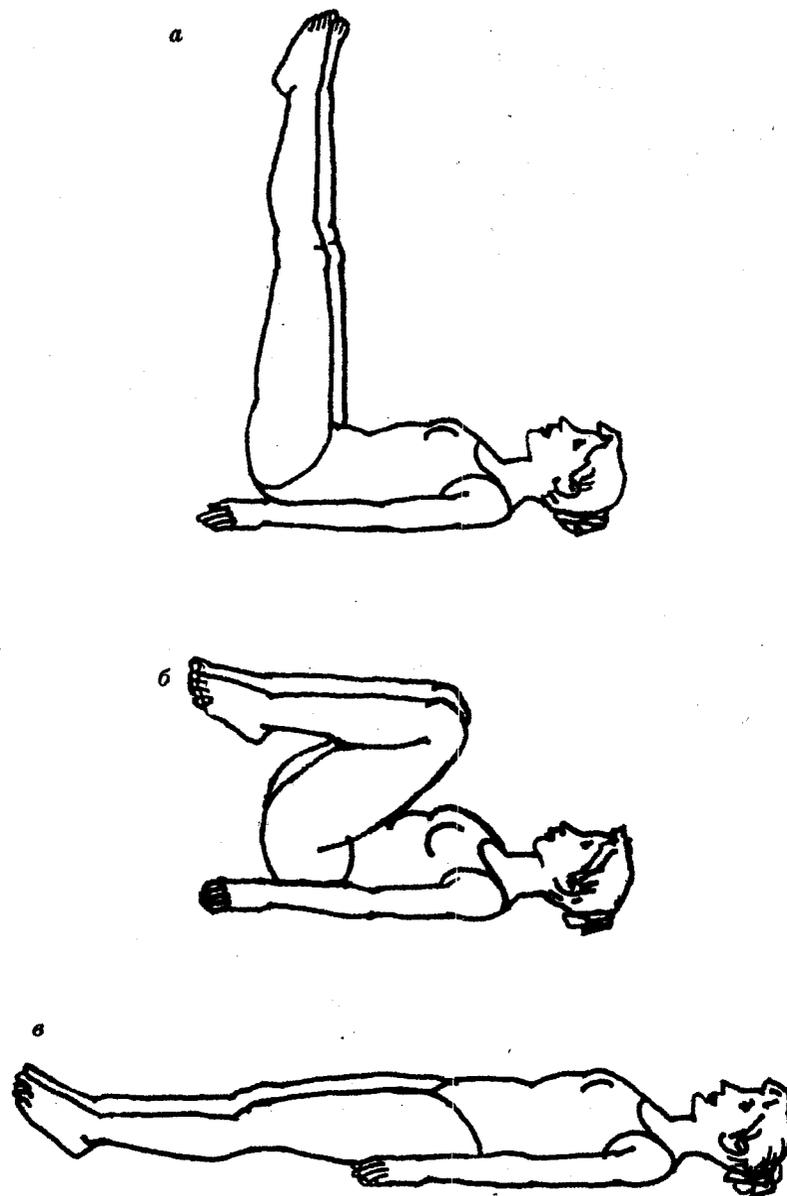


Рис. 81

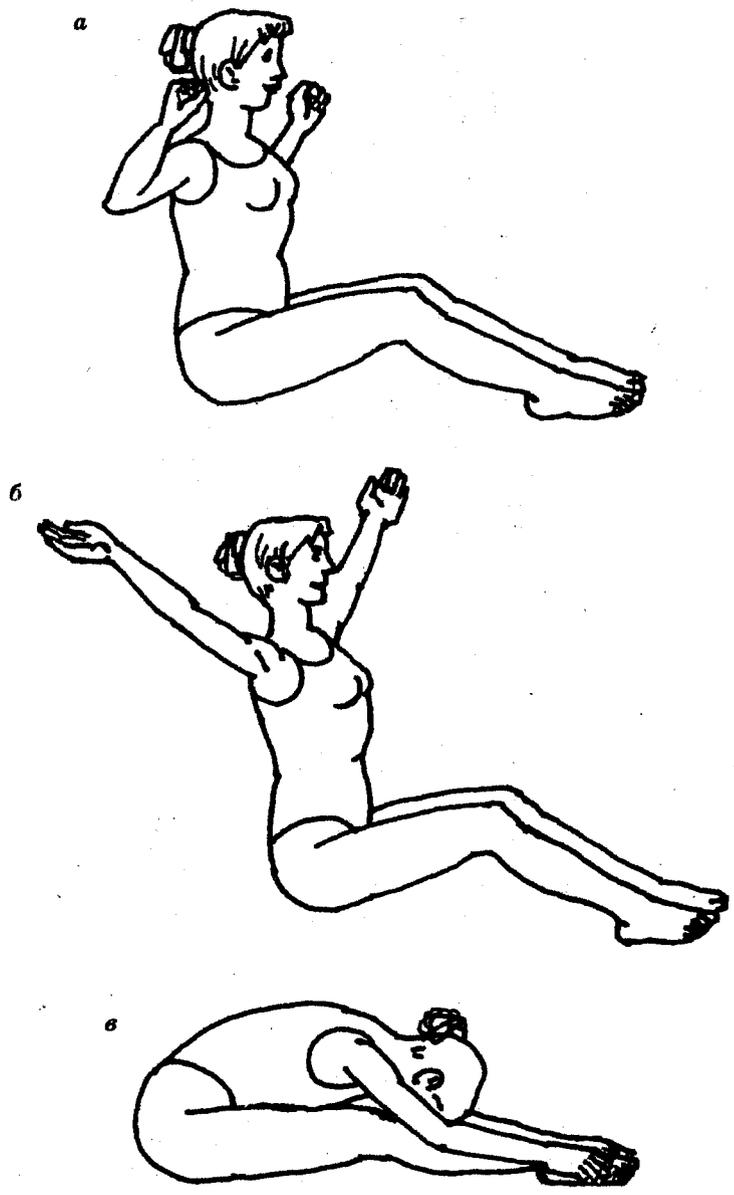


Рис. 82

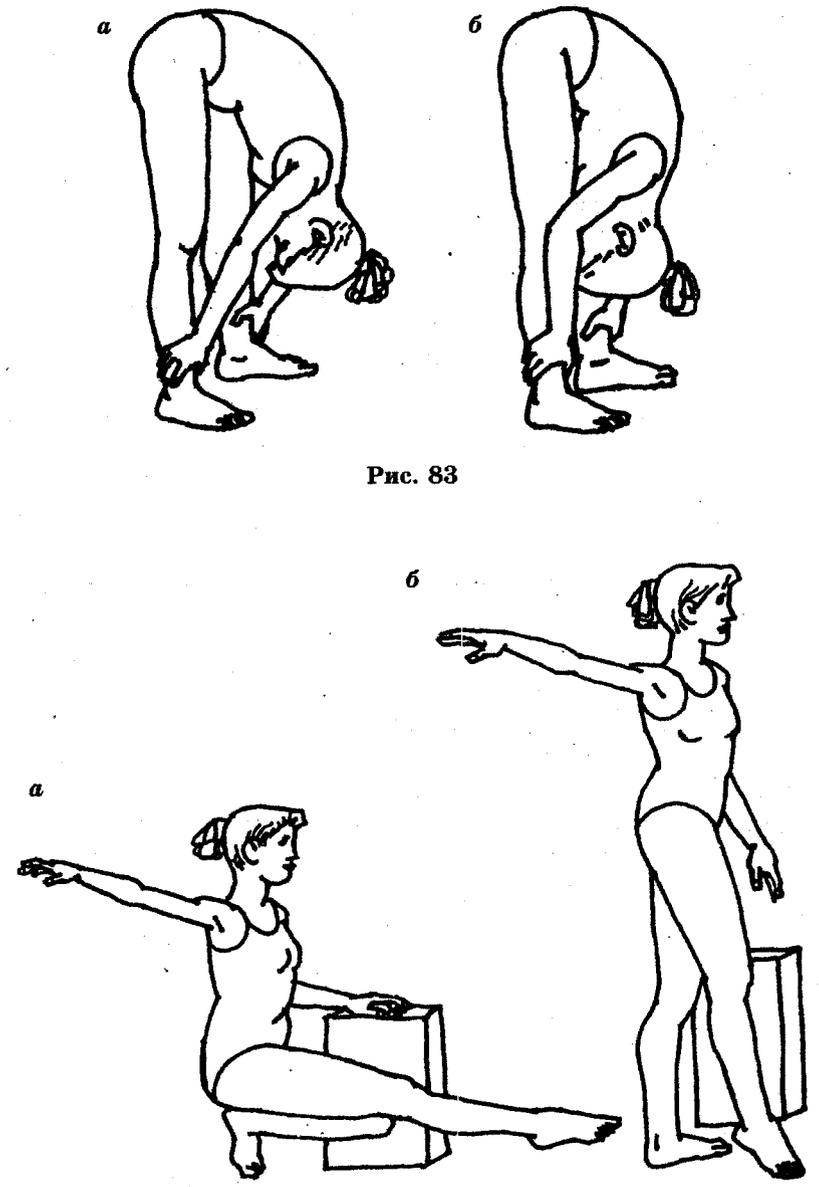


Рис. 83

Рис. 84

И. п.: сидя на корточках.левой рукой опереться на стул, вытянуть правую ногу вперед, руку вытянуть на ширину плеча (рис. 84, а). Медленно встать, опустить руку и ногу (рис. 84, б). Это упражнение необходимо проделать 3 раза. Далее повторить его, приседая на правую ногу.

## Болезнь лучше предупредить

Мы живем в мире, который переполнен стрессами и в общем-то не способствует здоровому образу жизни. Поэтому вы должны взять на себя ответственность за свое здоровье. Первый шаг, который поможет вам обрести здоровье, — это массаж гуаша. В этой небольшой книге мы дали вам знания, которые помогут излечить болезни желудочно-кишечного тракта, а затем поддерживать вновь обретенное здоровье.

Прекрасные результаты, подтвержденные практикой, массаж гуаша дает при лечении почек, глаз, заболеваний уха, горла и носа, болезней опорно-двигательной системы, нервных и психических расстройств, болезней крови и сердечно-сосудистых недугов, детских, ревматических, эндокринных и женских заболеваний. Исцелению от этих недугов мы посвятим отдельные книги.

Тем же, кто хочет пройти специальное обследование, получить консультацию, узнать о лечении конкретного заболевания посредством массажа гуаша и других методов традиционной китайской медицины, мы можем посоветовать обратиться в наш центр Пан Хэмина по адресу: Санкт-Петербург, пр. Энгельса 42, каб 42.

## Заключение

## 结论

Здоровье подобно счастью: когда оно есть, мы редко о нем беспокоимся, и только когда его теряем, осознаем, какой драгоценностью обладали. Наиболее важно — знать, как поддерживать его. Многие считают, что здоровье — это отсутствие болезней. Однако здоровье — это соответствие физических и душевных возможностей осуществлять свои жизненные цели. По-другому о нем можно сказать как о гармонии души и тела. Китайский философ Лао Цзы говорил: «Человек достигает здоровья за счет возвращения к Природе». В соответствии с классическими восточными трактатами жить в согласии с Природой и следовать законам инь и ян — это самый верный путь достижения гармонии души и тела, долгой, счастливой и полноценной жизни.

Итак, как же обрести здоровье? Что для этого нужно делать? Здоровье — это подарок, который вы делаете сами себе. Оно не может быть получено извне. Прислушайтесь к своему организму и уясните, что вы сами лучше всех можете понять, как вы себя чувствуете. Развивайте внимание к себе и заботу о своем физическом и душевном состоянии, так чтобы вы смогли ими управлять.

## Приложение

## Фитотерапия

## 药量

С древних времен люди отмечали определенные воздействия различных трав на организм человека. Многие тысячи лет путем наблюдений и проб люди набирали опыт использования лекарственных растений. В китайской медицине активно практикуется траволечение, которое, несомненно, имеет свою специфику.

В основном используются отвары, изготовленные по методу Тань Чжи — для каждой травы отдельно, а затем смешиваются в определенной пропорции и процеживаются. В этом случае более активно переходят в раствор полезные компоненты, а их вредные свойства ослабляются.

## Способы приготовления отваров

Цветы, листья, стебли замачиваются в холодной воде на 30 мин перед приготовлением. Семена, корни, плоды — на час. Минералы, косточки, некоторые ядовитые растения (аконит) заранее кипятятся в течение 1–2 ч. Мята предварительно замачивается и опускается в готовящийся отвар за 5–10 мин до конца кипячения. Цветы девясила и семена подорожника кипятятся завернутыми в ткань.

- Сбор заливается холодной водой (количество которой в 2,5–4 раза превышает объем трав), доводится до кипения на сильном огне, далее варится на слабом в течение получаса. Лекарства готовятся в стеклянной или эмалированной посуде.
- Для повышения тонуса, усиления энергии крови, инь и ян отвары готовятся на слабом огне или водяной бане в течение часа, принимаются теплыми.

- При остром течении болезни лекарство готовится на сильном огне в течение 15 мин, принимается теплым.
- При острых заболеваниях применяют более концентрированное лекарство. Для этого готовят отвар из первой порции сырья, фильтруют и в оставшийся «жим» добавляют еще одну порцию трав и воду, кипятят на сильном огне 15 мин, фильтруют и смешивают с предыдущим отваром.

Для уменьшения отеков, повышения тонуса, изгнания паразитов отвары принимают утром натощак (за 30–60 мин до еды). При необходимости защитить желудок от раздражающего действия лекарства, его принимают через 15–20 мин после еды. Промежуток между приемами лекарственных средств должен быть не меньше 6 ч (2 раза в день — утром и вечером). Лучше всего готовить порцию на два раза с утра. При заболеваниях желудка, уха, горла, носа лекарство принимается понемногу и часто.

Травы, используемые в китайской медицине, имеют пять вкусов (острый, сладкий, соленый, горький, кислый) и воздействуют на определенные меридианы (каналы). Различают четыре пути действия лекарственных растений: поднимающее, опускающее, выводящее на поверхность, затягивающее на глубину. В трактате Шень Нун Бен Цяо Чин описывается взаимосвязь причин возникновения заболеваний (ветер, холод, зной, сырость, сухость, огонь) с характерами трав (холодные, жаркие, теплые, прохладные, нейтральные).

## Пять вкусов трав

- **Острый** (сшинь) — открывает поры, расширяет бронхи. Применяется при наружных заболеваниях, остановках ци в крови. Острые лекарства содержат большое количество эфирных масел.
- **Кислый** (суан) — уменьшает выделение пота, слез, мочи. Используется при постоянной потливости, обильных белях и месячных, сперматоррее, поносе, хроническом кашле. Кислые лекарства содержат большое количество органических кислот.
- **Сладкий** (кань) — используется для прибавления (бу) при пустоте инь, ян, ци, крови. При болях, вызванных холодом. Сладкие лекарства содержат большое количество белка, жира, глюкозы.

- **Соленый** (шиан) — оказывает размягчающее действие на застоявшиеся ненужные вещества (слизь, кал, кровь). Способствует очищению почек. Соленые лекарства содержат калий, кальций, магний, натрий, йод.
- **Горький** (ку) — используется для выведения полного жара и сырости, т. е. при одышке, удушье, запоре, высокой температуре, рвоте.

## Лекарственные сборы

### Боли в желудке

#### № 1 (ноющие боли)

- Картофель (без белых отростков) — 250 г
- Мед — 1 ст. л.

Картофель мелко нарезать, разварить в воде до пюре. Съесть утром натощак по 250 г с медом в течение 15 дней.

#### № 2

- Мята перечная, трава — 50 г
- Пустырник, трава — 50 г
- Чистотел, трава — 50 г

1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать утром и вечером по стакану до еды.

#### № 3 (боли, неприятный запах изо рта, чувство дискомфорта)

- Сахарный песок — 150 г
- Вода — 200 мл

Кипятить на среднем огне 20 мин. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день в течение 14 дней.

#### № 4 (хронические желудочные заболевания)

- Герань, трава сухая — 30 г
- Вода — 200 мл

Кипятить 15 мин, остудить, процедить. Принимать 2 раза в день после еды в течение 10 дней.

## Боли в животе

#### № 1

- Брусника, лист — 30 г
- Земляника лесная, трава — 30 г
- Слива, цвет — 30 г
- Яблоня, цвет — 30 г

1 ст. л. на 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Выпить в 4 приема за 30 мин до еды.

#### № 2

- Полынь горькая, трава — 50 г
- Тысячелистник обыкновенный, трава — 50 г

1 ст. л. на 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Выпить в 4 приема за 30 мин до еды.

#### № 3 (боли в животе с поносом)

- Горец змеиный, корень — 20 г
- Лапчатка прямостоячая, корень — 20 г
- Таволга шестилепестковая, корень — 20 г
- Зимолюбка зонтичная, трава — 20 г

Залить 0,5 л водки, настоять 7 дней, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

#### № 4 (боли в животе с поносом)

- Горец змеиный, трава — 30 г
- Вода — 200 мл

Кипятить 15 мин, принимать по 200 мл 2 раза в день в течение 7 дней.

## Гастрит

#### № 1 (хронический гастрит)

- Грецкий орех, молодой, с зеленой кожурой — 100 г (с сухой — 50 г)
- Водка 40° — 0,5 л

Все настоять в течение 10 дней. Принимать по 5 мл при болях в желудке.

#### № 2 (хронический гастрит и желудочные спазмы)

- Яйцо куриное — 12 шт.
- Сахар леденцовый — 500 г
- Коньяк — 150 мл
- Вода (лучше дистиллированная) — 1 стакан

Варить все 1 ч до густого отвара. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды 3 раза в день в течение 14 дней. Хранить в холодильнике.

#### № 3 (хронический гастрит с повышенной секрецией)

- Орех грецкий, ядро — 2 шт.
- Имбирь сухой — 10 г
- Вода — 200 мл

Варить имбирь 5 мин. Съесть орех и запить 200 мл имбирной воды. Принимать 2 раза в день утром и вечером до еды в течение 7 дней.

#### № 4

Медовый водный раствор в холодном виде повышает кислотность.

#### № 5 (ахилесский)

- Кожура апельсина — 20 г
- Аир болотный, корень — 20 г
- Вахта трехлистная, лист — 20 г
- Золототысячник малый, трава — 20 г

2 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, греть на бане 30 мин, охлаждать 10 мин, процедить, долить кипяченой воды до 200 мл. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

#### № 6 (острый гастрит)

- Календула лекарственная, цветы — 20 г
- Подорожник большой, листья — 20 г
- Ромашка аптечная, цветы — 20 г

- Тысячелистник обыкновенный, трава — 20 г
- Череда трехраздельная, трава — 20 г

2 ст. л. смеси заварить 200 мл кипятка, томить на водяной бане 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить, долить кипяченой воды до 200 мл. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

#### № 7 (с повышенной кислотностью)

- Зверобой продырявленный, трава — 30 г
- Ромашка аптечная, цвет — 30 г
- Тысячелистник обыкновенный, трава — 30 г
- Чистотел большой, трава — 10 г

2 ст. л. смеси заварить 200 мл кипятка, томить на водяной бане 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить, долить кипяченой воды до 200 мл. Принимать по  $\frac{2}{3}$  стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

#### № 8 (сбор для очистки кишечника, применяется при язве, гастрите, холицистите)

- Алоэ, листья — 3 шт.
- Герань лекарственная, листья — 3 шт.
- Мед (лучше луговой или липовый) — 2 ч. л.
- Коньяк (5 лет выдержки) — 2 ст. л.
- Йод — от 3 до 10 капель, в зависимости от состояния сердца.

Листья вымыть (с алоэ срезать иголки), размельчить, добавить мед, коньяк, йод. На ночь поставить в темное место. Утром отжать. Полученный сок принимать в течение дня за три приема. Курс 7 дней. Впрок заготавливать нельзя.

#### № 9 (гастрит с повышенной кислотностью с запором)

- Зверобой продырявленный, трава — 40 г
- Тысячелистник обыкновенный, трава — 20 г
- Чистотел большой, трава — 20 г
- Ромашка аптечная, соцветия — 20 г

2 ст. л. заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Выпить за день в 3 приема за 20 мин до еды.

#### № 10 (гастрит с повышенной кислотностью с запором)

- Дягель лекарственный, корень — 20 г
- Вахта (трифоль), лист — 20 г
- Фиалка трехцветная, трава — 20 г
- Донник лекарственный, трава — 20 г
- Чабрец обыкновенный, трава — 20 г

## Геморрой

#### № 1 (с кровотечением)

- Тыква (сухая) — 6 ч
- Мед — 6 ч
- Вода — 100 мл

Все смешать. Принимать утром и вечером в течение 14 дней.

#### № 2 (кровотечение и дизентерия с кровью)

Хвощ, трава сухая 20 г заварить с 200 мл кипятка, кипятить 3 мин. Принимать утром и вечером после еды по 200 мл в течение 7 дней.

#### № 3

- Гранат, кожура — 60 г
- Вода — 200 мл

Отварить. Мыть утром и вечером в области ануса в течение 10 дней.

#### № 4 (внутренний геморрой с кровотечением)

- Свиная кожа — 150 г
- Сахар коричневый — 50 г
- Вино виноградное, крепость менее 12° — 200 мл

Варить кожу в вине 30 мин на маленьком огне, добавить сахар, кожу съесть, все выпить в 2 приема на завтрак и ужин в течение 7 дней.

#### № 5 (геморрой с кровотечением)

- Тысячелистник, трава — 25 г
- Перец водяной, трава — 30 г
- Пастушья сумка, трава — 25 г
- Крапива, трава — 30 г
- Хвощ полевой, трава — 20 г

4 ст. л. смеси заварить 1 л кипятка, настоять 2 ч, процедить. Принимать по пол-стакана 5 раз в день до остановки кровотечения.

#### № 6

- Цветы ромашки.

Горсть цветов напарить в 2 л воды в течение 2 ч, процедить. Делать ванны в течение 20 мин.

#### № 7 (при запорах с геморроем)

- Дуб обыкновенный, кора — 30 г
- Лен, семя — 30 г
- Ромашка аптечная, цветы — 40 г

1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день после еды.

#### № 8 (анальные трещины)

Пораженное место смазывать соком алоэ.

#### № 9

15 г цветов рябины заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин. Пить по 3 глотка 3 раза в день.

#### № 10 (боль и кровотечение)

- Бузина черная, листья — 50 г
- Шалфей лекарственный, листья — 50 г
- Мед — 1 ч. л.

1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, добавить мед, размешать. Принять в 2 приема утром натощак и перед сном.

**№ 11 (боль с кровотечением)**

Прикладывать к узлам на 4–5 ч в сутки измельченную траву сабельника болотного.

**№ 12 (при болях)**

Делать примочки со льдом и настоем сабельника болотного.

**№ 13 (геморрой с кровотечением)**

Нарезать 500 г сырого корня лотоса, добавить 120 г сахара коричневого (сырца), перемешать. Принимать утром и вечером по 5 г в течение 7 дней.

**Гепатит****№ 1 (хронический)**

Растопить 90 г внутреннего свиного сала. Принимать 1 раз в день, в теплом виде, в течение 7 дней.

**№ 2 (хронический)**

- Уксус 3% — 1 л
  - Груша желтая — 10 шт. (без кожицы — 1,5 кг)
- Вымочить груши в уксусе в течение 3 дней. Принимать по 1 шт. 1 раз в день после еды в течение 20 дней.

**№ 3**

Принимать мед 3 раза в день по 1 ст. л.

**№ 4**

- Брусника, листья — 80 г
  - Зверобой продырявленный, трава — 80 г
- 1 ст. л. смеси на стакан воды кипятить 10 мин, настоять 20 мин, процедить. Выпить за день в 3 приема за 15 мин до еды.

**№ 5**

- Барбарис обыкновенный, плоды — 20 г
- Береза белая, лист — 20 г
- Орех грецкий, лист — 20 г
- Кротовник кошачий, трава — 20 г

- Тысячелистник обыкновенный, трава — 20 г
- Зверобой продырявленный, трава — 20 г

1 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Выпить в 2 приема натощак утром и вечером.

**№ 6**

Принимать 3 раза в день по 1 ч. л. сухой травы расторопши (только не биодобавки) за 30 мин до еды.

**Диспепсия****№ 1 (диспепсия и метеоризм)**

- Ежевика сизая, листья — 50 г
  - Крапива двудомная, лист — 50 г
- 2 ст. л. залить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Выпить в 3 приема за 30 мин до еды.

**№ 2 (диспепсия и метеоризм)**

- Ромашка аптечная, соцветия — 60 г
  - Валериана лекарственная, корень — 30 г
  - Тмин обыкновенный, семена — 10 г
- 1 ст. л. заварить стаканом кипятка, настоять 2 ч. Выпить в 2 приема утром и вечером за 30 мин до еды.

**№ 3 (понос при чрезмерном страхе или волнении)**

- Иван-чай (кипрей) — 1 ст. л.
- Заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить в течение всего дня по ½ стакана каждые 2 ч.

**№ 4**

- Валериана лекарственная, трава — 20 г
  - Пустырник пятилопастный, трава — 50 г
  - Тмин обыкновенный, семена — 20 г
  - Фенхель обыкновенный, семена — 10 г
- 1 ст. л. смеси заварить 200 мл кипятка, настоять 2 ч, процедить. Выпить в 2 приема утром и вечером за 3 мин до еды.

## № 5

- Черника, ягоды — 40 г
- Черемуха, плоды — 60 г

1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, кипятить 10 мин, настоять 20 мин. Выпить за день в 3 приема перед едой.

## № 6

- Морковь — 1 кг
- Баранина — 250 г
- Соль по вкусу — 5 г
- Вода — 2 л

Сварить. Принимать как суп 1 раз в день один раз в неделю.

**Желчнокаменная болезнь**

## № 1 (желчегонный)

- Бессмертник песчаный, цветы — 30 г
- Ревень тангутский, корень — 20 г
- Тысячелистник обыкновенный, трава — 50 г

2 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, томить на водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить, долить кипяченой водой до 200 мл. Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

## № 2 (желчегонный)

- Дягиль лекарственный, корень — 20 г
- Крушина ольховидная, кора — 20 г
- Мята перечная, лист — 20 г
- Тмин обыкновенный, плоды — 20 г
- Шалфей лекарственный, лист — 20 г

## № 3

- Мелисса лекарственная, лист — 40 г
- Мята перечная, лист — 40 г
- Ромашка аптечная, соцветия — 40 г

2 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 3 мин, процедить. Выпить в 3 приема за 15 мин до еды.

## № 4

- Зверобой продырявленный, трава — 60 г
- Крушина ольховидная, кора — 40 г
- Мята перечная, лист — 40 г
- Кориандр посевной, плоды — 30 г
- Чистотел большой, трава — 30 г

2 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 3 мин, процедить. Выпить в 3 приема за 15 мин до еды.

## № 5 (холецистит и ЖКБ)

- Кукурузные рыльца — 50 г
- Одуванчик, трава свежая — 25 г
- Вода — 1 л

Кипятить 15 мин. Принимать как чай по 200 мл 3 раза в день в течение 14 дней.

## № 6

- Орех грецкий, ядро — 120 г
- Сахар леденцовый — 120 г
- Масло кунжутное — 120 г

В масле обжарить орехи, размешать с сахаром в кашу. Принимать утром и вечером по 180 г один раз в неделю в течение 4 недель.

## № 7

Куриные желудки — 15 шт., высушить в сухом месте, растолочь в порошок. Принимать 2 раза в день по 1 ч. л. в течение 20 дней.

## № 8

Для очищения желчных каналов — 2 ст. л. хвостиков клубники и ½ ст. л. индийского чая заварить как чай. Пить систематически без ограничения.

## Желтуха

### № 1 (желчегонное)

- Бессмертник песчаный, цветы — 40 г
- Вахта трехлистная, лист — 30 г
- Кориандр посевной, плоды — 10 г
- Мята перечная, лист — 20 г

2 ст. л. смеси заварить стаканом кипятка, томить на водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить, долить кипяченой воды до 200 мл. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

### № 2 (желчегонное)

- Бессмертник песчаный, цветы — 40 г
- Кориандр, плоды — 10 г
- Мята перечная, лист — 20 г
- Трилистник, лист — 30 г

2 ст. л. заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 20 мин до еды.

## Запор

### № 1

- Бананы — 0,5 кг
- Кунжут, семя — 25 г

Принимать постоянно по 150 г бананов, посыпанных кунжутом, в течение 7 дней.

### № 2 (хронический)

- Термопсис, лист сухой — 10 г
- Вода — 200 мл

Заварить, охладить, процедить. Пить по 200 мл на ночь в течение 12 дней.

### № 3

- Молоко — 250 мл

- Мед — 50 г

Вскипятить. Принимать на ночь в течение 14 дней.

### № 4

- Мед — 300 г
- Сок алоэ — 150 г

Перед срезанием столетник не поливать 2 недели, срезать, отжать сок, добавить мед, все смешать. Принимать по 1 ст. л. 2 раза утром натощак и вечером на ночь, запивая водой.

### № 5 (атонический)

- Инжир, плоды — 100 г
- Курага, плоды — 100 г
- Чернослив без косточек, плоды — 100 г
- Сенна — 1 ст. л. или ½ стакана отвара крушины
- Мед — 100 г

Промыть, распарить, перемолоть, добавить мед, сенну, перемешать. Принимать по 1 ст. л. перед сном, запивая 100 г холодной кипяченой воды.

### № 6 (атонический)

- Жостер слабительный, плоды — 10 г
- Крушина ольховидная, кора — 20 г
- Фенхель обыкновенный, плоды — 10 г

1 ч. л. смеси принимать 2 раза в день, запивая водой, за 15 мин до еды.

### № 7

- Душица, трава — 10 г
- Крушина ольховидная, кора — 10 г
- Крапива двудомная, трава — 5 г

1 ст. л. смеси заварить 300 мл кипятка, кипятить 5 мин, настоять в термосе 4 ч. Пить за 20 мин до еды в теплом виде 3 раза в день по 100 мл.

## № 8

Заваренную кору крушины пить как чай в течение 15–20 дней.

**Изжога**

## № 1

- Золототысячник — 50 г
- Одуванчик, корень — 50 г
- Подорожник, — 50 г
- Ромашка аптечная, цвет — 50 г

2 ст. л. залить 0,5 л кипятка в термосе, настоять 8 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. за 30 мин до еды.

## № 2

- Алтей, корень — 50 г
- Золотысячник — 50 г
- Мята перечная, настой — 50 мл
- Ромашка аптечная, цвет — 50 г

2 ст. л. залить 0,5 л кипятка в термосе, настоять 8 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. за 30 мин до еды.

**Икота**

## № 1

- Куриное яйцо — 12 шт.
- Сахар леденцовый — 0,5 кг
- Коньяк — 150 мл или 0,5 л рисовой водки.

Все смешать, добавить стакан воды, варить 50 мин до густого отвара. Принимать ежедневно по 1 ст. л.

## № 2

Вскипятить овечьё или козьё молоко. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

## № 3

Сосать во рту 1 ч. л. сахарного песка. Принимать, как только началась икота.

**Колит и энтероколит**

## № 1

- Ежевика сизая, листья — 80 г
- Ноготки лекарственные, соцветия — 40 г

1 ст. л. заварить стаканом кипятка, настоять 2 ч, процедить. Выпить за 2 раза утром и вечером за 30 мин до еды.

## № 2

- Шалфей лекарственный, лист — 50 г
- Полынь горькая, трава — 50 г

1 ст. л. заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. через каждые 2 ч.

## № 3 (колит с диареей)

- Брусника, лист — 20 г
- Горец змеиный, корень — 30 г
- Зверобой продырявленный, трава — 50 г
- Клевер красный, соцветие — 20 г
- Лен посевной, семя — 20 г
- Мята перечная, лист — 20 г
- Подорожник большой, лист — 20 г
- Хвощ полевой, трава — 20 г
- Шалфей лекарственный, трава — 40 г
- Щавель конский, корень — 10 г

2 ст. л. вечером заварить 0,5 л кипятка на ночь. Выпить в 3 приема за 30 мин до еды.

## № 4 (язвенный колит с кровотечениями)

- Пастушья сумка, трава — 60 г
- Горец змеиный, корень — 30 г
- Лапчатка прямостоячая, корень — 30 г
- Лапчатка гусиная, трава — 20 г
- Мята перечная, листья — 20 г
- Ромашка аптечная — 20 г

2 ст. л. заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Выпить за день в 3 приема за 30 мин до еды.

**№ 5 (спастический колит)**

- Рябина обыкновенная, плоды — 60 г
- Щавель конский, корень — 50 г
- Багульник болотный, цветы, верхушки — 30 г
- Горец перечный, трава — 30 г
- Крушина ольховидная, кора — 30 г

2 ст. л. на 0,5 л воды, кипятить 10 мин, настоять 20 мин, процедить. Выпить за день в 3 приема за 30 мин до еды.

**№ 6 (у детей)**

- Арбуз, кожура — 30 г
- Земляника лесная, трава — 30 г
- Кровохлебка лекарственная, трава — 30 г
- Овес посевной, трава — 30 г
- Ольха серая, шишки — 30 г
- Пырей ползучий, корень — 30 г

1 ст. л. смеси заварить 200 мл кипятка, кипятить 10 мин, настоять 20 мин, процедить. Выпить за день в 3 приема за 15 мин до еды.

**Спазм желудка, метеоризм****№ 1**

- Аир обыкновенный, плоды — 20 г
- Мята перечная, лист — 40 г
- Тмин обыкновенный, плоды — 20 г
- Фенхель обыкновенный, плоды — 20 г

2 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, томить на водяной бане 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить, долить кипяченой воды до 200 мл. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

**Неспецифический язвенный колит****№ 1**

- Борцы — 10 г
- Орех мускатный — 10 г
- Лимон — 5 г
- Кизил лекарственный — 10 г
- Гранат, кожура — 10 г
- Имбирь — 3 г
- Вода — 200 мл

Орех, лимон, кизил, имбирь и кожуру граната замочить на 1 ч в холодной воде. Затем залить новой водой, дать закипеть на большом огне, кипятить 10 мин на слабом огне с закрытой крышкой. Снять с огня, добавить борцы, которые тоже были замочены на 30 мин. Принимать 2 раза в день через 1 ч после еды.

**Понос****№ 1**

- Портулак огородный — 200 г (если сухой — 50 г)
- Фасоль зеленая — 100 г

Варить в 1 л воды 1 ч. Принимать 1 раз в течение 3 дней по 400 мл.

**№ 2 (хронический)**

Пшено 0,5 кг прокалить на сковороде, истолочь. Принимать ежедневно по 3 ст. л. 2 раза в день в течение 20 дней, запивая водой с сахаром.

**№ 3**

- Виноград, ягоды — 250 г
- Сахар коричневый — 1 ст. л.

Отжать сок, добавить сахар. Принимать по 200 г 3 раза в день в течение 3 дней.

## № 4

- Змеевик, корень — 40 г
- Лапчатка, корень — 10 г

2 ч. л. заварить 200 мл кипятка, настоять 30 мин, процедить. Выпить в течение дня в 4 приема.

## № 5

- Чермуха обыкновенная, плоды — 60 г
- Черника обыкновенная, плоды — 40 г

2 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, закрыть крышкой, греть на бане 35 мин, охладить 10 мин, процедить, добавить кипяченой воды до 200 мл. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

## № 6

- Рис — 1 ч. л.
- Вода — 6 чашек

Рис залить водой, варить на медленном огне, остудить, отвар пропустить через марлю. Принимать по 1/3 чашки каждые 2 ч. Хорошо для детей.

## № 7

- Змеевик, корень — 40 г
- Кровохлебка, корень — 30 г

2 ч. л. заварить в 200 мл воды, настоять 30 мин, процедить. Выпить в течение дня за 4 приема.

## № 8

При сильном поносе кожицу куриного желудка отделить, промыть и высушить. Мелко нарезать, натолочь и принимать с пищей по 1 ч. л. На следующий день прием повторить.

## Панкреатит

## № 1

- Бессмертник песчаный, соцветия — 60 г
- Ноготки лекарственные, трава — 15 г
- Ноготки лекарственные, соцветия — 15 г
- Овес посевной, трава — 60 г

1 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить, выпить за день в 4 приема за 15 мин до еды.

## Рак (опухолевые заболевания)

## № 1 (рак пищеварительной системы)

Замочить 1 кг черемши в воде на 12 ч. Выжать из листьев сок. Принимать по 100 мл 3 раза в день в течение 7 дней.

## № 2

Засыпать 1/3 литровой банки корнями сабельника болотного, залить 0,5 л водки 40°, настоять 3–4 недели в темном месте периодически взбалтывая, процедить. Пить по 1 ст. л. на ночь.

Днем заваривать как чай корень и траву сабельника болотного и пить 1 раз в день как чай по 100 мл.

## № 3 (рак желудка с кровотечением)

- Бодяг полевой, соцветие — 20 г
- Горец змеинный, корень — 20 г
- Дягиль лекарственный, корень — 10 г
- Живокость полевая, трава — 5 г
- Зверобой продырявленный, трава — 10 г
- Кипрей узколистный, трава — 10 г
- Марьян корень, корень — 20 г
- Петрушка огородная, трава — 10 г
- Татарник колючий, трава — 10 г

## № 4 (рак желудка)

- Аир болотный, корень — 20 г
- Бодяг полевой, соцветие — 100 г

- Лопух паутинистый, соцветие — 50 г
- Лопух паутинистый, корень — 50 г
- Тополь черный, почки — 10 г
- Сабельник болотный, корень — 10 г

2 ст. л. заварить 0,5 л кипятка, настоять до утра, процедить. Выпить за день в 3 приема за 15 мин до еды.

#### № 5 (рак прямой кишки)

- Бодяг полевой, соцветия — 10 г
- Золотарник, трава — 10 г
- Календула лекарственная, трава — 10 г
- Клевер луговой, соцветия — 20 г
- Крушина ольховидная, кора — 30 г
- Омела белая, побеги — 10 г
- Прострел раскрытый, трава — 10 г
- Чистотел большой, трава — 10 г

1 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить, выпить в 3 приема за день за 15 мин до еды.

## Тошнота, рвота

### № 1

- Хурма, плоды — 5 шт. (с черешками)
- Рис вареный — 1 кг

Сверху на рис положить хурму, поставить в духовку на 10 мин. Съесть по 1 плоду 5 раз в течение дня в течение 14 дней.

### № 2

- Редька черная — 100 г
- Мед — 50 г

Натереть на терке редьку, смешать с медом. Принимать по 75 г утром и вечером после еды в течение 7 дней.

## Холецистит

### № 1 (со сниженной кислотностью)

- Дымянка аптечная, трава — 50 г
- Одуванчик лекарственный, корень — 50 г
- Можжевельник обыкновенный, плоды — 50 г
- Цикорий обыкновенный, корень — 50 г

2 ст. л. заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Выпить в 2 приема утром натощак и вечером перед сном.

### № 2 (хронический)

20 г листьев барбариса залить 100 мл водки, настоять 2 недели в темном месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день в течение 3 недель. Хранить в темной стеклянной посуде. В темном прохладном месте.

### № 3 (с поносами)

- Барбарис обыкновенный, кора — 30 г
- Будра плющевидная, трава — 30 г
- Золототысячник малый, трава — 30 г
- Мелисса лекарственная, трава — 30 г
- Орех грецкий, лист — 30 г
- Полынь горькая, трава — 30 г

### № 4 (с поносами)

- Орех грецкий, листья — 50 г
- Цикорий обыкновенный, корень — 50 г
- Чистотел большой, трава — 50 г

### № 5 (с пониженной кислотностью)

- Бессмертник песчаный, соцветия — 40 г
- Зверобой продырявленный, трава — 40 г
- Можжевельник обыкновенный, плоды — 20 г
- Хвощ полевой, трава — 60 г

### № 6

Перемешать стакан клюквы и стакан меда. Съесть ежедневно при воспалении.

**Цирроз печени****№ 1**

- Береза белая, молодые листья — 30 г
- Бессмертник песчаный, соцветия — 30 г
- Буквица лекарственная, трава — 30 г
- Золототысячник малый, трава — 30 г
- Одуванчик лекарственный, трава — 30 г
- Чистотел большой, трава — 30 г

1 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Выпить за день в 3 приема за 15 мин до еды.

**№ 2**

- Зверобой продырявленный, трава — 40 г
- Тысячелистник обыкновенный, трава — 40 г
- Цикорий обыкновенный, корень — 40 г
- Хвощ полевой, трава — 40 г

2 ст. л. смеси на ночь залить 0,5 л кипятка, утром процедить. Выпить за день в 3 приема за 20 мин до еды.

**№ 3**

- Крапива двудомная, листья — 40 г
- Пырей ползучий, корень — 80 г
- Шиповник коричневый, плоды — 80 г

2 ст. л. смеси на ночь залить 0,5 л кипятка, утром процедить. Выпить за день в 3 приема за 20 мин до еды.

**№ 4**

- Береза белая, лист — 20 г
- Вахта (трифоль), лист — 20 г
- Кошачья лапка, соцветие — 30 г
- Крушина ольховидная, кора — 30 г
- Можжевельник обыкновенный, плоды — 20 г
- Подмаренник цепкий, трава — 30 г
- Репешок обыкновенный, трава — 30 г

1 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Выпить за день в 3 приема за 15 мин до еды.

**Язва****№ 1 (язва желудка и двенадцатиперстной кишки)**

Принимать 1 ст. л. меда за 2 ч до завтрака и обеда и через 3 ч после ужина (можно 1 ст. л. меда растворить в стакане воды). Рекомендуется принимать мед за 2 ч до еды при язве с низкой кислотностью, а непосредственно перед едой при язве с повышенной кислотностью.

**№ 2**

- Молоко коровье 3,5% — 250 мл
- Мед — 50 г

Вскипятить молоко, добавить мед. Выпить за 0,5 ч до или через 3 ч после еды. Принимать 3 раза в день в течение 2 месяцев.

**№ 3 (язва желудка и кишечника)**

1 кг белокочанной капусты перемолоть, отжать сок. Пить теплый сок по 100 мл 1 раз в день в течение 10 дней.

**№ 4 (с повышенной кислотностью)**

- Анис обыкновенный, семя — 20 г
- Алтей лекарственный, корень — 20 г
- Береза белая, лист — 20 г
- Валериана лекарственная, корень — 20 г
- Зверобой продырявленный, трава — 50 г
- Мята перечная, лист — 20 г
- Окопник лекарственный, корень — 20 г
- Солодка гладкая, корень — 20 г
- Тысячелистник обыкновенный, трава — 50 г

2 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, кипятить 15 мин, настоять 20 мин, процедить, выпить за день в 3 приема за 20 мин до еды.

**№ 5 (с повышенной кислотностью)**

- Тысячелистник обыкновенный, трава — 60 г
- Пастушья сумка, трава — 60 г
- Ромашка аптечная, соцветия — 60 г

- Аир болотный, корень — 30 г
- Лапчатка прямостоячая, корень — 30 г

1 ст. л. смеси на 0,5 л воды, кипятить 10 мин, настоять 20 мин, процедить. Выпить за день за 20 мин до еды в 4 приема.

#### № 6 (с нормальной и пониженной кислотностью)

- Золототысячник, трава — 50 г
- Крапива двудомная, листья — 50 г
- Полынь горькая, трава — 50 г
- Птармика обыкновенная, трава — 50 г
- Сушеница топяная, трава — 50 г

1 ст. л. смеси на 0,5 л воды, кипятить 10 мин, настоять 20 мин, процедить. Выпить за день за 20 мин до еды в 4 приема.

#### № 7 (с нормальной и пониженной кислотностью)

Настой березового гриба чаги принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Замочить чагу на 4 ч в кипяченой воде, затем его мелко нарезать и опять опустить в эту же воду (на стакан чаги 5 стаканов воды), подогреть до 50°C, настоять 48 ч, процедить через марлю, долить кипяченой воды до 5 стаканов. Хранить в холодильнике 4 дня.

#### № 8

1 ст. л. сбора зверобоя, золототысячника, сушеницы болотной, цветков ромашки и листьев перечной мяты залить стаканом кипятка, настоять полчаса и процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 40 мин до еды.

## Гельминтозы

#### № 1 (аскариды и острицы)

- Полынь горькая — 1 ст. л.
- Вода — 300 мл

1 ст. л. смеси заварить 300 г кипятка, настоять 30 мин, процедить. В настой измельчить головку чеснока среднего

размера, варить на слабом огне, профильтровать. Делать клизмы теплым раствором 1 раз в день.

#### № 2 (глисты)

Очищенные семена тыквы 60–80 г (детям 30–40 г) растолочь в порошок, размешать с водой до консистенции сгущенного молока, принимать натопацк небольшими порциями в течение 20 мин, затем принять солевое слабительное.

## Зубная боль

#### № 1

Приложить половинку зубчика чеснока срезом к руке в области пульса, забинтовать. Чеснок привязывают к руке с противоположной стороны от больного зуба.

#### № 2

3–10 г свежего сока тополя кипятить в 200 мл воды 15 мин. Принимать по 200 мл 2 раза в день.

#### № 3

Со стороны больного зуба положить в ухо корень подорожника.

## Стоматит

#### № 1

Заварить 10 г цветков календулы 200 мл кипятка, настоять в течение 20 мин, процедить, полоскать рот.

## Пародонтоз

#### № 1

- Дуб обыкновенный — 40 г
- Окопник лекарственный — 40 г
- Калина обыкновенная, ягоды — 40 г
- Сабельник болотный, корень — 40 г
- Вода — 0,5 л

2 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить 10 мин, процедить, полоскать рот.

## № 2

- Крапива двудомная, трава — 40 г
- Лапчатка гусиная, трава — 40 г
- Ноготки лекарственные, соцветия — 40 г
- Вода — 0,5 л

2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 30 мин, процедить, полоскать рот.

## № 3

- Аир болотный, корень — 40 г
- Крапива двудомная, листья — 40 г
- Окопник лекарственный, корень — 40 г
- Сабельник болотный, трава — 20 г

**Гингивит**

## № 1

- Кипрей (иван-чай), трава — 40 г
- Лапчатка серебристая, трава — 40 г
- Мята перечная, листья — 40 г

1 ст. л. смеси залить 200 г кипятка, настоять 2 ч, процедить, полоскать теплым настоем.

## № 2

Сок мякоти 2 кг арбуза по глотку держать по 1 мин во рту, затем проглотить, использовать в течение дня. Курс 2 дня.

## № 3

- Гравилат городской, трава — 40 г
- Кипрей, трава — 40 г
- Роза белая или красная, лепестки — 10 г
- Ромашка безъязычковая, соцветия — 30 г

## № 4

- Репешок обыкновенный, трава — 40 г
- Чабрец обыкновенный, трава — 40 г
- Шалфей лекарственный, лист — 40 г

**Укрепление эмали зубов**

## № 1

1 ч. л. меда развести в 100 мл настоя березового листа. Выпить перед сном.

## № 2

Жевать пчелиные соты перед сном.