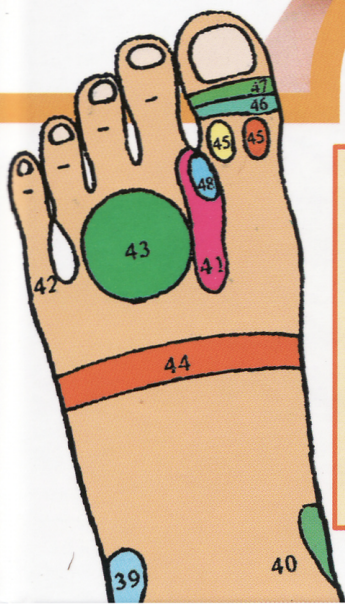


ДМИТРИЙ КОВАЛЬ

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ НАШЕГО ТЕЛА

ПРАКТИЧЕСКИЙ АТЛАС



3
МИНУТЫ
В ДЕНЬ,
ЧТОБЫ
УКРОТИТЬ
БОЛЕЗНЬ



УДК 615.8
ББК 53.584
К56

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

Коваль, Д.

К56 Целительные точки нашего тела. Практический атлас / Д. Коваль. — М.: АСТ, 2012. — 160 с.: ил. — (Академия здоровья и удачи).

ISBN 978-5-17-068292-8

Познакомьтесь с одной из самых эффективных, доступных и совершенно безопасных систем оздоровления, в основе которой лежит микромассаж активных точек стопы и ладони! Как известно, каждая активная точка — это отражение, проекция соответствующих внутренних органов и систем нашего тела. Из книги вы узнаете о расположении основных точек и о способах эффективного воздействия на них, основываясь на практических рекомендациях специалиста с более чем сорокалетним стажем. Если вы научитесь правильно воздействовать на эти «точки здоровья», вы научитесь лечить многие заболевания без лекарств и без вредных последствий.

Книга богато иллюстрирована, снабжена понятными инструкциями и рекомендациями. Вам не составит труда быстро и легко находить «целебные точки» на теле и, правильно производя микровоздействие на них, добиваться максимального оздоровительного эффекта как для отдельного заболевания, так и для организма в целом.

Популярное издание

Дмитрий Коваль

**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ НАШЕГО ТЕЛА
ПРАКТИЧЕСКИЙ АТЛАС**

Художественный редактор *С. Ващенко*

Подписано в печать 13.12.11. Формат 84 × 108^{1/32}.

Усл. печ. л. 8,4. Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 10449.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

127006, Россия, г. Москва, ул. Садовая-Триумфальная, д. 4-10

Конт. тел. +7(499) 992-79-93

Наши электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

© Коваль Д., 2010

© ООО «Издательство АСТ», 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ



Стопы и ладони — пульта управления вашим здоровьем	6
Чем замечательна рефлексология	9
Как зарождаются болезни.	
Напряжение и расслабление	9
Сеанс стопного массажа	12
Ощущения	14
Реакции	17
Успех обеспечивает регулярность	19
Это важно!	20
Что требуется для проведения сеансов	22
Чудо прикосновения	22
Кому показана рефлексология	24
Выздоровление требует времени	25
Проекционные зоны органов на стопах	27
10 зон тела	28
Разметка стопы	30
Как правильно держать стопу во время массажа	31
Движения рабочего пальца	32
Проекционные зоны органов на ладонях	40
Релаксация	46
Дыхательные упражнения для снятия усталости и освобождения от негативных эмоций	46

«Верхнее» вращение	50
«Нижнее» вращение	50
Потряхивание стопы	51
Сгибание-разгибание стопы	51
Расслабляющий массаж пальцев	51
Поглаживание	52
Разминание	53
Прокатывание	54
Расслабляющий массаж зоны позвоночника	54
Прогревание	55
Массаж сухожилий	56
Расслабляющий массаж зоны диафрагмы	56
Расслабление зоны солнечного сплетения	58
Энергетический массаж	60
Правая стопа	62
От кончиков пальцев до линии диафрагмы	62
Голова	63
Шея и горло	70
Железы. Стимуляция этих зон излечивает 50% болезней!	72
Лимфатическая система	82
Бронхи и легкие	84
Плечи, руки и верхняя часть спины	87
От линии диафрагмы до линии талии	90
Диафрагма	90
Печень	91
Желчный пузырь	94
Надпочечники	95
Желудок и поджелудочная железа	99
От линии талии до пятки	100
Почки, мочеточники, мочевого пузыря	100
Тонкий кишечник	102

Заслонка ободочной кишки	105
Толстый кишечник (ободочная кишка)	106
Седалищный нерв	111
Внутренняя сторона стопы	112
Спина	112
Матка и влагалище	122
Простата	124
Наружная сторона стопы	125
Яички	125
Яичники	126
Фаллопиевы трубы	128
Семявыводящие протоки	130
Паховые лимфоузлы	130
Тазобедренный сустав	131
Верхняя сторона стопы	133
Верхняя часть спины: лечение хлыстовых травм	133
Грудь	134
Левая стопа	135
От кончиков пальцев до линии диафрагмы	135
Сердце	135
Пищевод	139
От линии диафрагмы до линии талии	140
Желудок	140
Поджелудочная железа	142
Селезенка	144
Линия талии, пятка и наружная сторона стопы . . .	145
Памятка	146
Приложение	148
Какие рефлекторные зоны стимулировать в конкретных случаях	148

СТОПЫ И ЛАДОНИ — ПУЛЬТЫ УПРАВЛЕНИЯ ВАШИМ ЗДОРОВЬЕМ



О том, что воздействием на стопы можно лечиться, я узнал в тринадцать лет. Я отдыхал в пионерском лагере на озере Селигер. Прощальный вечер по окончании смены — как известно, событие значительное. И именно в тот вечер у меня, как назло, разболелась голова. Не помню, почему не зашел в медпункт и не попросил таблетку. Испугался, наверное, что уложат в постель. Навязчивая ноющая боль непременно омрачила бы веселье, если бы я случайно не напоролся голый стопой на камешек. Спустя несколько минут, я с удивлением обнаружил, что боли нет. Тогда я не придумал этому значения и, конечно же, не связал с камешком, счел чудом, случайностью, и страшно обрадовался, что избавлен от мучений.

Секрет раскрылся спустя много лет, когда я уже имел за плечами немалый медицинский опыт. Мой коллега заинтересовался китайским методом лечения по биоактивным зонам на стопах — в те времена это было в новинку — и предложил мне побыть в качестве испытуемого. Поначалу я отнесся скептически, согласился лишь потому, что не хотел обижать коллегу. Мы, медики, народ консервативный, на разного рода новинки, обещающие исцеление от всех болезней, смотрим с подозрением. Однако спустя час от моего скепсиса не осталось и следа. Самочувствие после се-

анса вызвало у меня настоящий восторг. Разлившееся по всему телу расслабление, которое я ощутил, было сравнимо разве что с расслаблением после русской парной. Тело дышало и вибрировало буквально каждой клеточкой!

Я начал регулярно массировать стопы — просто чтобы снять напряжение и усталость. И за три месяца, совершенно не держа в голове такой цели, забыл о мигренях, которыми страдал пятнадцать лет! Вот тогда-то я и вспомнил про камешек. Вонзившись в мою стопу, он попал в биоактивную зону, соответствующую голове, ток крови налачился, и боль прошла.

Этот опыт перевернул мою жизнь, открыл новый путь обретения здоровья и новое направление в карьере. Отмассажировав за 25 лет несколько тысяч стоп, я до сих пор поражаюсь, насколько мудро и рационально устроено наше тело, сколько возможностей самовосстановления оно в себе хранит. Эти возможности удивительны! Своим здоровьем, своим эмоциональным состоянием можно управлять с легкостью, если знать, на какие кнопки нажимать. В этом смысле человеческий организм ничем не отличается от компьютера. И пульты управления организмом находятся именно на стопах и ладонях! Я работал с людьми всех возрастов, от новорожденного ребенка до девяностолетнего старика: массаж нравился всем! Воздействие на биоактивные зоны избавляет от очень многих недугов, которые ежедневно нам досаждают, а если применять массаж в дополнение к основному курсу лечения — то и от серьезных хронических болезней. Это эффективный и абсолютно безопасный — никаких противопоказаний! — метод исцеления, доступный любому человеку в любой момент времени — ведь руки и стопы всегда при нас.

Улучшение наступает после первого же сеанса. И не только в физическом самочувствии. Организм — еди-

ное целое; тело, мысли, эмоции, дух — все связано со всем. Большинство моих пациентов после лечебного курса стали легче переживать невзгоды, появился позитивный настрой, исчезли эмоциональная зажатость и скованность. Люди говорят, что они стали «больше самими собой», почувствовали себя счастливее. На следующих страницах я предлагаю вам освоить приемы работы со стопой и ладонью. Изучайте свое тело, пробуйте и — управляйте своим здоровьем!

ЧЕМ ЗАМЕЧАТЕЛЬНА РЕФЛЕКСОЛОГИЯ



Термин «рефлексология» появился относительно недавно, в 30-х годах прошлого века, когда эту систему начали практиковать в Соединенных Штатах. Сама же техника стопного массажа, судя по наскальным рисункам, насчитывает более 5000 лет. Рефлексология — это современное искусство исцеления, базирующееся на древних принципах. Один из этих принципов — китайский зональный массаж. Тело разделено на 10 сегментов, каждый из которых связан с определенными органами и системами. Воздействие на зону активизирует соответствующие органы, налаживает в них ток крови, включая тем самым процессы самовосстановления. Суть же рефлексологии в том, что массаж определенных участков ступней и ладоней, называемых рефлекторными зонами, вызывает реакцию в связанных с ними органах и системах — это приводит к выздоровлению и снятию боли.

Как зарождаются болезни. Напряжение и расслабление

Помните упоминание о расслаблении, наступающем после сеанса? Эффективность рефлексологии основана именно на релаксации. Мышечное напряжение ответственно за большинство наших недугов.

Разумеется, напряжение необходимо. Если бы мышцы все время были расслаблены, наше тело не могло бы даже находиться в вертикальном положении — оно безвольно рухнуло бы на землю. Но когда напряжение скапливается в какой-то одной части тела, в этом месте блокируется ток крови. Клетки перестают получать питание и со временем отмирают. А поскольку каждая зона тела связана с какими-то органами, функции соответствующих органов тоже нарушаются, и человек заболевает.

Откуда берется мышечное напряжение?

Во-первых, от малоподвижного образа жизни. Те, кто проводит много времени за компьютером, замечали, как напрягается во время длительного сидения спина — грудной отдел и поясница. Если не снимать это напряжение физическими или релаксирующими упражнениями, со временем начнутся проблемы с дыхательной системой, кишечником или гинекологией. Вы будете ходить по врачам, пить лекарства. А на самом деле, чтобы выздороветь, нужно всего лишь размять несколько позвонков.

Во-вторых, от психического напряжения. Образ жизни современного человека, по сравнению с первобытным, в корне изменился. Однако основные реакции организма остались прежними. Физиологически мы приспособлены к выживанию в диком лесу, а не в комфорте цивилизации. В древности, живя в естественных условиях, человек избавлялся от напряжения просто: попадая в стрессовую ситуацию, он прибегал к бегству или агрессии — тактике, свойственной всем млекопитающим. И бегство, и агрессия — это физическая активность, предполагающая высвобождение негативной психической энергии. А что происходит с негативом, если человек не в лесу, а в офисе, а причиной стресса служит не разъяренный тигр, а разгневанный начальник?

Основой воздействия стопного и ладонного массажа на организм являются нервные рефлексы. Надавливая на рефлекторные зоны, мы воздействуем на рецепторы осязания, болевые рецепторы, капилляры, лимфоток и глубокие слои мышц. В какой-то момент, когда давление достигает определенного порогового значения, рецепторы начинают посылать импульсы в центральную нервную систему. Усиливая друг друга, эти сигналы складываются в единый мощный импульс. Нервная система обрабатывает его и «рассылает» сигналы внутренним органам, проецирующимся в данные зоны. Начинается процесс регулировки функций этих органов.

Сигналы также передаются нервным волокнам, управляющим скелетно-мышечной системой, что дает мышцам возможность расслабиться. Поток информации, передаваемой в этот момент в центральную нервную систему, настолько велик, что перебивает все прочие сигналы, и передача патологических, болезненных нервных импульсов приостанавливается — они заменяются здоровыми. А что такое патологические нервные импульсы? Это информация, посылаемая в нервную систему больным органом. Она создает патологический очаг возбуждения, вызывающий патологический ответный сигнал, воздействующий на соответствующий орган. Из этого органа сигнал вновь направляется в нервную систему, образуя патологические цепи, усугубляющие болезнь. Стимуляция рефлекторных зон прерывает этот цикл.

Как правило, у нас нет возможности снять стресс за счет физической разрядки. Едва ли разъяренный шеф позволит вам избить себя или отпустит поиграть в футбол. Впрочем, японцы эту проблему успешно решили. У них масса нестандартных способов снятия стресса. Например, в некоторых фирмах есть спортивный зал и чучело, которое можно отдубасить вместо начальника. Несброшенное нервное напряжение создает напряжение в мышцах, которое сохраняется и после того, как породившая его стрессовая ситуация перестает существовать. От стресса к стрессу напряжение

накапливается, и мышечные зажимы приобретают хроническую форму, блокируя процессы естественного самовосстановления организма. Так зарождаются болезни.

Когда тело сковано панцирем мышечных зажимов, мы постоянно ощущаем усталость. Появляются беспричинные страхи, беспокойство, тревога; мы начинаем раздражаться и переживать из-за каждого пустяка. И недоумеваем, откуда все это берется. Кто-то приписывает эти состояния влиянию Луны, другие — наличию кишечных паразитов. А реальная причина — мышечное напряжение! Да-да! Все так просто! Блоки зажатых мышц лишают нас сил, нормального сна и эмоционального равновесия! А чем больше в теле скапливается напряжения, чем больше мы дергаемся, тем больше сил тратим на борьбу с собой; на другие, более интересные и полезные дела их не остается.

Таким образом, мышечное напряжение накладывает отпечаток абсолютно на все, чем бы мы ни занимались, оно разрушает нас изнутри и мешает добиваться успеха, о какой бы сфере деятельности ни шла речь. Воздействие на рефлекторные зоны стоп и ладоней это напряжение устраняет.

Сеанс стопного массажа

Прежде чем вы приступите к массажу, давайте определимся, чего от него ожидать. У тех, кто не знаком с рефлексологией, обычно возникает множество вопросов типа: «На что это похоже?», «Какие ощущения будут во время сеанса и после?», «Не будет ли больно?», «Когда ожидать выздоровления?». Чтобы ответить на все эти вопросы, я проведу вас через воображаемый сеанс массажа и расскажу о возможных ощущениях и реакциях.

Сеанс лучше всего проводить вечером, после работы. Хотя строгих рекомендаций по времени суток нет. Как и по месту. Рефлексология — мобильная практика. Многие мои ученики массируют ладони в машине, стоя в пробке или на светофоре. И время, которое обычно тратится впустую, проходит с пользой. А если у вас разболелась голова на светском приеме, вы можете спрятать руки под стол и незаметно помассировать зоны головы. Прибегайте к массажу, когда и где считаете нужным!

Сейчас мы поговорим о стопном массаже. Ладони — вспомогательное средство, к которому прибегают, когда стопы по каким-либо причинам недоступны.

Итак, вы снимаете обувь и носки. Включаете спокойную мелодичную музыку. Усаживаетесь поудобнее в кресле или на диване. Посидите несколько минут с закрытыми глазами, откинувшись на спинку, чтобы успокоиться, расслабиться, переключиться с внешнего мира на внутренние ощущения. Дальше с вами будет происходить только хорошее...

Вы сгибаете правую ногу и укладываете правую стопу на левое колено. А возможно, ее бережно кладет себе на колени сидящий напротив близкий человек, которому вы доверили сделать массаж. Я обычно подкладываю под стопу пациента небольшую подушечку. Сеанс начинается с разминки. Вы (или ваш массажист) берете стопу обеими руками и вращаете по часовой стрелке и против, сгибаете и разгибаете, растягиваете, потряхиваете, растираете ладонями подошву и ребра стопы. Эти движения стимулируют циркуляцию крови, заставляют капилляры открываться и сокращаться. Стопа постепенно разогревается, «оживает». Когда она становится приятно-горячей, вы приступаете к основному сеансу. Во время сеанса вы должны внимательно отслеживать свои ощущения и, если вам делает массаж кто-то другой, говорить о них.

Основная часть сеанса заключается в том, чтобы тщательно промассировать подушечкой пальца каждую рефлекторную зону. Начинают обычно с большого пальца, куда проецируются голова и шея — головной мозг, глаза, уши, носовые пазухи, гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа, горло. Потом по очереди обрабатывают маленькие пальцы, верхнюю часть стопы, свод стопы, пятку, ребра стопы и, наконец, наружную ее поверхность. После нескольких минут отдыха вы можете повторно обработать зоны проекций больных органов. Далее — короткий отдых и аналогичная обработка левой стопы.

Сеанс завершается релаксацией. Вы закрываете глаза, откидываетесь назад и делаете несколько глубоких вдохов и выдохов.

Ощущения

Большинство моих пациентов находят стопный массаж очень приятной процедурой. Если бы он не был таковым, мои постоянные клиенты не возвращались бы ко мне вновь и вновь. При грамотном воздействии на рефлекторные зоны боли быть не должно. Вы ощущаете давление на стопу, и не более того. Появление боли говорит о непрофессионализме массажиста.

Рефлексология — щадящая техника. Ни в коем случае не допускайте болевых ощущений! Почувствовали боль? Уменьшите силу надавливания! А если вам делает массаж кто-то другой, обязательно скажите ему об этом. Многие считают, что чем сильнее надавливаешь, тем быстрее идет процесс исцеления. Это заблуждение. Как раз наоборот! Боль создает напряжение, не позволяет расслабиться. А ведь целью стопного массажа является именно релаксация. Я призываю вас относиться к своему телу бережно, с любовью.

Итак, на протяжении всего сеанса вы должны оставаться в зоне комфортных ощущений. Боль — нормальное явление, но о ней обязательно нужно сообщить, чтобы массажист отрегулировал силу надавливания.

Причины боли могут быть различными. Часто боль ощущается в местах проекций нездоровых органов. Но это не правило. На протяжении жизни стопы «записывают» информацию обо всем, что происходит с телом так же, как самописец в самолете записывает историю полета — ход работы бортовых систем, показания приборов, действия и разговоры экипажа. В стопах содержится информация о болезнях, перенесенных травмах, хирургических вмешательствах и даже об эмоциональных кризисах. По стопам можно прочесть историю болезни. Она хранится в разных частях тела, но стопы, будучи проекцией всех органов и систем, являются неким информационным банком, куда стекаются все данные. На участках, соответствующих ослабленным органам, чувствительность стопы повышена. Например, человек перенес острое воспаление почек. Через год он может обнаружить, что зона проекции почек на стопе отзывается на надавливание болью, хотя почки уже здоровы. Причиной боли могут быть повреждения самой стопы, давние травмы и ушибы, а также прием лекарств, алкоголя, наркотиков. Нередко чувствительность стопы указывает на блоки спазмированных мышц — то, о чем мы говорили в начале этой главы.

Так что не стоит делать поспешных выводов и тем более пытаться ставить диагноз. Особенно, если вы делаете массаж кому-то! Ваши выводы могут напугать человека. Он начнет беспокоиться, выдумывать себе болезни. А если постоянно думать о болезнях, они могут возникнуть в реальности, потому что мысль способна управлять состоянием тела — делать его здо-

ровее или наоборот разрушать. Если почувствовали боль, просто уменьшите силу надавливания и продолжайте сеанс. Чувствительные зоны нужно обрабатывать особо тщательно и, пройдя всю стопу, вернуться к ним еще раз.

Как правило, болезненность отдельных сегментов стопы наблюдается лишь на первых порах. Потом стопа привыкает, а больные органы начинают восстанавливаться, на что рефлекторные зоны реагируют уменьшением чувствительности. Левая стопа обычно чувствительнее правой.

Если чувствительны не отдельные участки, а вся стопа целиком — такое тоже бывает — значит, в теле накопилось много напряжения, человек скован мышечными зажимами. Когда мы нервничаем, плохо спим, плохо питаемся или переживаем период восстановления после болезни или операции, чувствительность стопы также повышена. Кроме того, имеется связь между чувствительностью стоп и чувствительностью человека вообще. При высокой чувствительности к боли, чужим эмоциям, влияниям окружающей среды, стопа будет очень чутко отзываться на пальпацию.

Если же наоборот — на стопе нет ни одной чувствительной зоны, значит, нет ни проблем со здоровьем, ни мышечных зажимов, человек в отличной физической форме. Однако отсутствие чувствительности может говорить и о том, что кожа загрубела или уплотнилась от образовавшегося под ней слоя шлаков, и сила надавливания не проникает внутрь стимулируемой зоны. В таком случае в первую очередь следует потерять уплотнения кожи, размять их, пока не появится чувствительность.

После сеанса люди обычно чувствуют глубокое расслабление и прилив сил. Некоторые мерзнут, но это не должно настораживать. Мышечная релаксация всегда сопровождается понижением температуры и

давления. Иногда ощущение холода появляется уже во время сеанса. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы не простудиться: приготовьте жакет или плед и носки, чтобы надеть их сразу после массажа, и исключите сквозняки, а в холодное время года — открытые форточки.

Реакции

Реакции на сеанс разнообразны и индивидуальны. Но какими бы они ни были, это всегда симптомы процесса очищения. Воздействие на биоактивные зоны открывает закупоренные капилляры, кровь начинает циркулировать более свободно. Под действием кровяного тока начинают выводиться накопившиеся токсины. Этот процесс может продолжаться от нескольких часов до нескольких дней и сопровождаться сонливостью, вялостью, поносом, тошнотой, головной болью, покраснением кожи, повышенной раздражительностью, неприятным привкусом во рту, ощущением холода. Бояться этих явлений не нужно, но если они имеют место, нужно позволить телу избавиться от токсинов, дать ему отдых: не нагружаться ни физически, ни психически, и сделать перерыв в сеансах на 2–4 дня. Отсутствие каких-либо реакций также не должно служить поводом для беспокойства. Наоборот: это хорошо. Появление реакций — знак того, что тело зашлаковано, либо вы перестарались — работали слишком долго или надавливали слишком сильно.

Большинство людей после сеанса чувствуют себя замечательно. Если процесс очищения заявляет о себе неприятными ощущениями, пейте побольше жидкости — талую воду, воду с лимонным соком, травяные чаи. Это поможет телу быстрее освободиться от шлаков.

Я РЕКОМЕНДУЮ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ ОЧИЩЕНИЯ:

Сбор Бадмаева

Смешать по 1 ст. ложке зверобоя, ромашки, березовых почек и бессмертника песчаного. Сложить травы в стеклянную банку, тщательно перемешать. Залить 3 ст. ложки смеси 6 стаканами кипятка и настоять 20 минут. Процедить через плотную ткань, отжать, довести до первоначального объема. Выпить небольшими порциями в течение дня. В рецепте указана суточная доза.

Сбор Караваяева

Смешать равные части березовых почек, цветков бессмертника песчаного, корня валерианы, душицы, корня дягиля, травы зверобоя, травы золототысячника, цветков календулы, листьев крапивы, коры крушины, цветков липы, листьев мать-и-мачехи, листьев мяты перечной, корня или листьев одуванчика, подорожника, пустырника, ромашки аптечной, сосновых почек, травы сушеницы болотной, тысячелистника, чабреца, шалфея лекарственного, эвкалипта, александрийского листа. Отсутствие одного-двух ингредиентов допускается.

Залить 10 ст. ложек смеси 1200 мл кипятка, довести до кипения, закрыть крышкой и настоять 3 часа. Принимать 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Это суточная доза.

Хвойные ванны

Для приготовления ванны вам потребуется 1 кг смеси из сосновых или еловых игл, мелко нарезанных веточек и измельченных шишек. Собирайте сырье в лесу, подальше от дорог. Если такой возможности нет, купите аптечную смесь.

Залейте смесь 7–8 л горячей воды и кипятите полчаса. Полученный отвар плотно закройте и дайте настояться 10–12 часов. Готовый настой должен иметь коричневый цвет, но если вы используете аптечное сырье, он может остаться зеленым.

Вечером наполните ванну водой с температурой 36–40°C, вылейте туда настой и полежите в воде 10–20 минут. После ванны примите короткий прохладный душ.

Водную процедуру можно заменить приемом хвойного отвара внутрь. Готовится он так: залейте 5 ст. ложек сосновых или еловых игл 500 мл горячей воды, поварите на медленном огне

5 минут, дайте настояться полчаса, затем процедите и залейте в термос. Это количество нужно выпить в теплом виде в течение дня.

Березовый отвар

Ванна: залейте 250 г сырья 2 литрами крутого кипятка и кипятите 10 минут. Дайте настояться полчаса, процедите. Вместе с отваром в ванну можно добавить свежие березовые листья.

Настой из березовых листьев: 5 ст. ложек свежего или сухого сырья залить литром кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить небольшими порциями. Доза рассчитана на сутки.

Отвар коры дуба

Ванна: замочите 300 г дубовой коры в холодной воде на 3–4 часа, потом прокипятите в течение получаса, процедите и добавьте в ванну с комфортной для вас температурой воды.

Отвар: залейте 8 ст. ложек коры литром кипятка и варите 30 минут на медленном огне. Затем остудите, процедите и, при необходимости, доведите объем до первоначального состояния. Это суточная доза.

Длительность курса приема трав — 2–3 недели. Очищающие ванны обычно принимают через день-два, в течение 2 недель.

Успех обеспечивает регулярность

Одно из преимуществ рефлексологии — отсутствие необходимости посещать специалиста. Освоив эту книгу, вы сами можете стать рефлексологом и делать массаж себе, своим родным, друзьям, знакомым. Это очень удобно, и не только в плане экономии времени и денег. Главное удобство заключается в возможности обеспечить регулярность сеансов.

Рефлексология дает результат только при условии регулярности! Один сеанс в неделю — это минимум, необходимый для выздоровления. Еще лучше — два раза в неделю. А три раза — идеально. Каждодневные

сеансы я не рекомендую. Тело нуждается в 48-часовом отдыхе, чтобы вывести токсины. Однако с отдельно взятыми зонами, соответствующими больным органам, можно работать ежедневно, по несколько минут.

На первом этапе лечения я рекомендую 2–3 сеанса в неделю в течение 3–4 недель. Потом количество сеансов сокращается до 1–2 раз в неделю, а по истечении 3–4 недель массаж проводится по потребности.

Здоровым людям достаточно одного сеанса в месяц для релаксации и профилактики заболеваний.

Это ориентировочные рекомендации. Вы должны учесть, что все люди разные, количество сеансов определяется по самочувствию и индивидуально в каждом конкретном случае.

Больным и пожилым людям, а также тем, кто перенес хирургическую операцию, требуется больше сеансов, однако сила надавливания должна быть меньше, а сам сеанс короче. Во время болезни зоны больных органов можно массировать 1–2 раза в день по несколько минут. Если планируется операция, массажные сеансы необходимы и до нее, и после, чтобы сократить период реабилитации.

Это важно!

Всегда работайте с обеими стопами! На правую стопу проецируется правая половина тела, на левую — левая. Стимулируя рефлекторные зоны только на одной стопе, вы создаете в организме дисбаланс — одна половина тела будет расслаблена, а другая останется напряженной. Старайтесь охватить все рефлекторные зоны. А уже после того, как вся стопа или ладонь пройдена, отдельно промассируйте зоны больных органов.

Качественный сеанс длится примерно час, по 30 минут на каждую стопу. Но если человек болен и надо

отдельно обработать какие-то зоны, это время увеличивается до полутора часов.

Начинайте медленно и мягко, постепенно увеличивая силу надавливания до комфортного уровня. Если в роли массажиста выступаете вы, попросите своего пациента говорить обо всех дискомфортных ощущениях. Обращайте внимание на выражение его лица, мимику. Если человек нервничает, попросите его закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов-выдохов нижней частью живота — это снимет напряжение. И будьте готовы быть внимательным слушателем! Во время сеансов люди часто рассказывают о своих бедах и невзгодах. Ведь стимуляция рефлекторных зон запускает процессы не только физического, но и эмоционального очищения. Поддержите и успокойте человека, дайте ему выговориться и ни в коем случае не осуждайте, что бы вы ни услышали.

Ни в коем случае не ставьте диагнозов и не давайте рецептов! Ваше дело — промассировать стопу. Диагностика, рецепты — дело врача. Если человек спросит, какие результаты он получит от массажа, не обещайте исцеления от всех болезней. Универсальных лекарств не существует. Путь к здоровью много, рефлексология — всего лишь один из них. Скажите так: «Ваше тело избавится от напряжения, наладится циркуляция крови — это разблокирует внутренние ресурсы организма, и через некоторое время он излечит сам себя». Рекомендации по питанию, физическим нагрузкам, оздоровительным очистительным процедурам давать можно, но только те, которые вы или ваши знакомые опробовали на себе с положительным результатом. Но всегда делайте оговорку: «Мне это помогло, поможет ли вам — сказать трудно».

Взяв на вооружение рефлексологию, ни в коем случае не отказывайтесь от предписаний лечащего врача! Пускай на первом этапе она будет вспомогательным

средством. Если лечение подобрано правильно, процесс выздоровления пойдет вдвое быстрее. А дальше — решайте по самочувствию. Отказаться от услуг официальной медицины вы всегда успеете.

Что требуется для проведения сеансов

Две руки и ничего больше! Возможно, поначалу пальцы будут сильно уставать. Но, как и любые мышцы, они со временем натренируются и окрепнут. В рефлексологии величина, сила и ловкость ладоней не имеют такого большого значения, как в классическом массаже. Чудо исцеления могут сотворить даже самые маленькие руки. Вспомогательных инструментов типа эбонитовых палочек, применяемых многими при зональном и точечном массаже, я не рекомендую. Если они вам нравятся — пожалуйста, но только на себе! Со стопой и ладонью другого человека работайте только пальцами, чтобы нечаянно не причинить боли.

Массажные масла, мази и кремы я также не рекомендую. Смазанная кремом поверхность стопы делается скользкой, палец соскальзывает, а нам важно точно попасть в рефлекторную точку. Но если кожа ступни очень сухая и грубая, небольшое количество быстро впитывающегося бальзама для ног допустимо. Но смазывайте не стопу, а палец, которым делаете массаж. На завершающем этапе сеанса, когда вы обработали все рефлекторные зоны, кремы и масла применять можно.

Если стопа, наоборот, влажная, потная, вытрите ее полотенцем или используйте тальк.

Чудо прикосновения

Люди часто спрашивают меня: «Зачем делать массаж руками, если существуют массажеры? Почему нельзя

просто купить массажные тапки с пластиковыми зубчиками, которые будут стимулировать все рефлекторные зоны одновременно, без всяких усилий и затрат времени?» И правда: массажер и пальцы — какая разница?

Разница колоссальная! Ни один массажер не заметит прикосновения человеческих рук. Бесплезность механических устройств настолько очевидна, что все больше врачей отказываются от них в пользу «живого» массажа. Ощутить прикосновение, прикоснуться к другому человеку — одна из основных наших потребностей. У человеческого эмбриона потребность в прикосновении появляется первой, а маленькие дети всегда требуют близкого физического контакта с мамой и папой и наслаждаются им. Отсутствие ласки в раннем детстве тормозит эмоциональное и физическое развитие ребенка — это известный факт.

Потребность в прикосновении — это проявление потребности в любви. Ласковое, любящее прикосновение необходимо не меньше, чем вода и пища! По мере взросления эта потребность не исчезает. Тем не менее, многие из нас, становясь старше, начинают бояться физического контакта. Протянуть руку и прикоснуться к другому человеку — страшно. Так мы теряем контакт не только с окружающими людьми, но и с самими собой, перестаем понимать язык своего тела. Массаж восстанавливает этот контакт. Восстанавливает безопасно, ласково и ненавязчиво.

Ведь массаж действует не только на физическом уровне. Надавливание на рефлекторные зоны снимает напряжение и боль, улучшает кровообращение, выводит токсины. А прикосновения рук несут покой и умиротворение, позволяют почувствовать себя в безопасности. Как только уходит напряжение, восстанавливается связь между телом, эмоциями и разумом, и чреватая болезнями цепочка стрессов прерывается.

Действовать на эмоциональном уровне не может ни одно, даже самое совершенное, техническое устройство!

Это особенно важно сейчас, когда первопричиной большинства болезней является именно стресс. Стресс — естественная составляющая жизни, в небольших дозах он полезен. Но если человек подвергается ему в течение длительного времени, у него снижается естественный уровень иммунной защиты — организм становится все слабее и слабее и, в конце концов, сдается.

Кому показана рефлексология

Абсолютно всем! Кто хочет быть здоровым, кому надоело болеть. Это не только эффективный метод лечения, но и мощный щит против болезней. Стимуляция рефлекторных зон активизирует гранулоциты и фагоциты. Гранулоциты окружают бактерии и убивают их, препятствуют распространению в организме источника заболевания. Фагоциты уничтожают вредные микроорганизмы, проникшие внутрь клетки, а также распознают инородные образования и уничтожают опухоли. Активизируются также надпочечники. Они начинают вырабатывать адреналин, за счет чего возрастает возбуждение центральной нервной системы, ускоряются кровообращение и обменные процессы. Все это приводит к мобилизации внутренних сил организма и активному сопротивлению воздействию агрессивных внешних факторов.

Массаж рефлекторных зон очень полезен женщинам во время беременности и детям. Но имейте в виду, что дети и беременные более чувствительны, поэтому с ними нужно работать очень бережно, особенно, если речь о беременной женщине, в зонах проекции половых органов.

Тяжелые болезни и преклонный возраст также не являются противопоказаниями. Рефлексология помогает всегда! Каким бы тяжелым ни было состояние, стимуляция рефлекторных зон не несет в себе опасности его ухудшения. Заторможен орган или, наоборот, перевозбужден, регулярные сеансы приведут его в норму.

В случае внезапной болезни или травмы, массаж можно применять для уменьшения боли как средство первой помощи. Надавливание на рефлекторные зоны возбуждает болевые рецепторы. Они передают импульс в центральную нервную систему, которая, в свою очередь, дает команду гипофизу вырабатывать такие останавливающие боль вещества, как эндорфины. По эффективности эндорфины в 5–10 раз превышают морфий!

СТОПНЫЙ МАССАЖ ПРОТИВОПОКАЗАН ВСЕГО В ДВУХ СЛУЧАЯХ:

- ❖ при травмах и физических повреждениях стопы;
- ❖ при наличии тромбов в венах стопы. Тромб может оторваться и по кровеносной системе попасть в головной мозг и вызвать инсульт. Если тромбы на других участках тела, а на стопах их нет, массаж допустим.

В этих случаях замените стопный массаж ладонным.

Выздоровление требует времени

Рефлексология — это естественный метод оздоровления. А любой естественный метод оздоровления задействует природные силы самого организма. Тело выздоравливает за счет собственных ресурсов. Но я хочу обратить ваше внимание на то, что это процесс небыстрый. Болезни не возникают за одну ночь, они развиваются постепенно. Постепенно же они

и проходят. Я к тому, чтобы вы не ожидали волшебства. Рефлексология — не таблетка. Таблетки убирают симптомы. Массаж же рефлекторных зон воздействует на причину болезни. А устранение причины болезни требует времени. Острые заболевания, к примеру, ангина, могут исчезнуть быстро, за один сеанс. Если же болезнь длилась годы, пройдет несколько недель или месяцев прежде, чем наметится прогресс. Невозможно выздороветь за один вечер, проболев 20 лет!

Разумеется, чудеса случаются. Несколько лет назад ко мне ходила женщина с бронхиальной астмой, которой страдала с детства. Она буквально загорелась стопным массажем и была абсолютно уверена, что именно этот метод ее излечит. Через 3 недели регулярных сеансов астма прошла. Иногда исцеление действительно происходит в течение нескольких дней, и это скорее заслуга пациента, чем рефлексолога: человек дал себе мощный позитивный настрой, и сила его мысли многократно ускорила процесс самовосстановления клеток. Но эти случаи — исключение. Как правило, выздоровление требует времени.

ИТАК, ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ РЕФЛЕКСОЛОГИИ.

Стимуляция рефлекторных зон на стопах и ладонях устраняет мышечное напряжение. Когда в теле нет напряжения, процессы самовосстановления протекают беспрепятственно, потому что улучшается кровообращение. Кровообращение — это движение крови по системе кровеносных сосудов, обеспечивающее обмен веществ между тканями организма и внешней средой. Кровь доставляет клеткам питательные вещества и удаляет из тканей продукты обмена. От чистоты крови и ее подачи в достаточном количестве зависит работа всех органов и систем. Надавливание на рефлекторные зоны обеспечивает эти два условия: позволяет клеткам тела получать питание и оперативно выводить продукты обмена. За счет этого функции внутренних органов постепенно восстанавливаются.

ПРОЕКЦИОННЫЕ ЗОНЫ ОРГАНОВ НА СТОПАХ



Стопы — отражение нашего тела. В них хранится информация о состоянии всех органов и систем. Опытный рефлексолог читает стопу, как хиромант руку. Когда вы приобретете некоторый опыт, вы сможете, взглянув на стопу, определить, в каких частях тела сосредоточено мышечное напряжение, какие органы и железы не в порядке. Стопы — это карта организма, которая дает информацию о состоянии всех органов точно так же, как карта местности рассказывает о рельефе, водоемах, дорогах, населенных пунктах. Когда возникает заболевание, в соответствующей зоне появляется онемение, припухание, затвердение, закупорка сосудов, а при надавливании ощущается боль. Одним словом, происходят изменения внешней формы стопы. Обычный человек их не замечает, а глаз рефлексолога распознает по этим изменениям очаг и характер заболевания. Вы тоже сможете читать стопу, даже не имея специальных знаний по анатомии. Все становится просто, если разделить стопу на зоны, соответствующие участкам тела.

ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- ❖ Правая половина тела проецируется на правую стопу.
- ❖ Левая половина тела проецируется на левую стопу.
- ❖ Рефлекторные зоны головы и шеи находятся на больших пальцах ног — от кончиков до основания.

- ❖ Рефлекторные зоны органов грудной клетки (легкие, молочные железы, плечи, сердце) расположены в промежутке между основаниями пальцев и сводом стопы.
 - ❖ Органы брюшной полости проецируются на свод стопы и пяточную область.
 - ❖ Зоны позвоночника тянутся вдоль внутренней границы стоп, от большого пальца до пяточной кости.
 - ❖ Зоны половых органов, паха и бедер расположены с боков обеих стоп, над пяточной костью и вокруг лодыжки.
 - ❖ На наружную сторону стопы проецируются те же части тела, что и на подошву — шея, грудь, легкие, плечи и т. д.
-

Все рефлекторные зоны будут указаны на иллюстрациях.

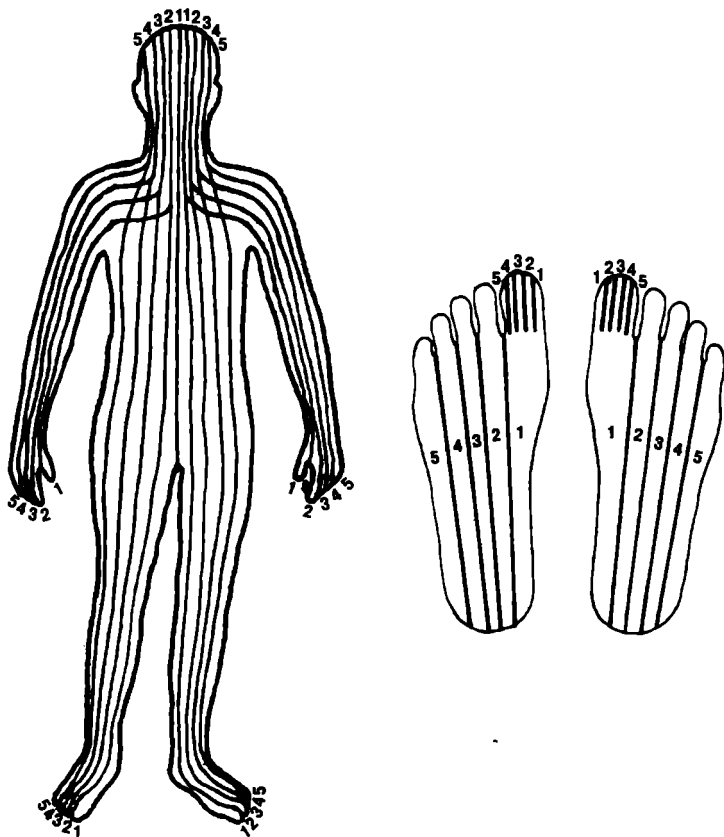
10 зон тела

Современная рефлексология базируется, как уже говорилось, на древних принципах, а именно — на китайском учении о десяти зонах тела. Зоны имеют вид узких продольных полос, идущих от макушки до кончиков пальцев ног. Напоминает меридианы на географической карте, не правда ли? Пять зон находятся на правой стороне тела и пять — на левой. На руках и ногах по пять зон, на голове — десять.

Почему зон десять? Это объясняет концепция у-син — «учение о пяти стихиях». Согласно ей, вся Вселенная проникнута невидимой субстанцией. В Китае ее называют **ци** — «дыхание жизни». Благодаря этой энергии существует жизнь, без **ци** космос был бы пуст и мертв. **Ци** присутствует повсюду. Все, что мы видим, слышим, осязаем, обоняем, ощущаем на вкус, есть ее материальное воплощение. Несмотря на многообразие материальных форм, разновидностей самой **ци** немного:

- ❖ активная и пассивная, или, как говорят на Востоке, — **ян** и **инь**;
- ❖ пять природных стихий — огонь, вода, земля, металл и дерево.

Абсолютно все во Вселенной можно охарактеризовать либо как *ян*, либо как *инь*, и отнести к одной из пяти стихий. Из энергий пяти стихий состоит все сущее, включая и нас с вами. *Инь* и *ян* и пять стихий постоянно взаимодействуют между собой и уравнивают друг друга — за счет этого равновесия существует мир. Союз *инь-ян* и сумма пяти стихий есть полная гармония, модель Вселенной и человека. Пять зон на каждой половине тела отражают пять стихий, а разделение тела на две половины — их двойное проявление. Правая половина тела — активная, *янская*, левая — пассивная, *иньская*. Пять стихий, каждая из которых представлена в активном и пассивном состоянии, — десять зон.



Каким образом учение о десяти зонах связано с рефлексологией? Поскольку обе стопы и тело разделены на равные по ширине зоны-полосы, рефлекторная зона того или иного органа находится на той же «полосе» стопы, что и он сам в теле. Если бы речь шла о географической карте, можно было бы сказать — на той же долготе. Стимулируя отдельно взятую зону стопы, мы воздействуем на все органы, расположенные на данной «долготе». Этот эффект объясняется тем, что энергия *ци* движется в теле человека сверху вниз. Кстати, именно поэтому стопы являются главным информационным банком: прежде чем достичь их, энергия обходит все тело, собирая информацию со всех органов. Массируя рефлекторную зону, мы устраняем блокировки тока энергии в пределах данной зоны. Эти блокировки являются следствиями стрессов, несброшенного психического напряжения, а уже потом они преобразуются в мышечные зажимы, которые в свою очередь нарушают кровообращение. Если на какой-то «полосе» имеются проблемы, — неважно, энергетическая блокировка это или уже болезнь, органы, расположенные на той же «полосе», со временем тоже начнут страдать. Например, почки и глаза находятся на одной «долготе». Если у человека больные почки, у него, как правило, не в порядке зрение, и, воздействуя на рефлекторную зону почек на стопе, мы лечим и глаза тоже.

Разметка стопы

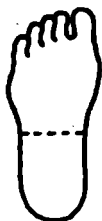
Разметка стопы помогает определять месторасположение рефлекторных зон.

Линия диафрагмы

Линия диафрагмы имеет вид арки. Она тянется поперек стопы, проходя под бугорками пальцев.



Линия талии



Охватите стопу в месте изгиба большим и средним пальцами так, чтобы большой палец лежал на ее наружной поверхности, а средний — на подошве. Положение среднего пальца указывает место проекции талии.

Линия пятки



Линия пятки слегка изогнута. Она отделяет пяточную кость от мягкой области свода стопы.

Сухожилие



Поставьте палец руки между первым и вторым пальцами стопы и, слегка надавливая на подошву, прочертите вниз воображаемую линию до пяточной кости. Это одно из основных сухожилий стопы. Очень важная зона, которая, как и зона надпочечников, должна обрабатываться в каждом сеансе! Ее стимуляция помогает расслабиться.

Как правильно держать стопу во время массажа

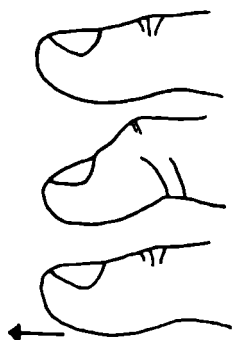
Положение стопы зависит от того, какие зоны вы массируете и какие используете техники релаксации. Основные правила таковы:

1. Одна рука (чаще — правая) рабочая, другая — свободная. Пальцы рабочей руки надавливают на рефлекторные зоны. Свободная рука придерживает стопу.
2. Если вы делаете массаж другому человеку, убедитесь, что стопа занимает удобное положение — не скручена, не изогнута и не растянута.
3. Будьте осторожны с пальцами! У некоторых людей, особенно у пожилых, они болезненные. В таких случаях, работая с большим пальцем, прикройте маленькие полотенцем.
4. Работа с некоторыми зонами требует особых положений стопы. Далее по тексту все специальные захваты стопы оговорены.

Движения рабочего пальца

Основной прием массажа, который вы будете применять, — это надавливание. Рабочим, как правило, является большой палец. Массажное движение осуществляется так:

1. Поместите кончик пальца на рефлекторную зону.
2. Согните палец в фаланге так, чтобы между ним и поверхностью стопы образовался угол 45 градусов.
3. Выпрямите палец за счет вдавливания кончика в обрабатываемую точку, жестко зафиксировав его в ней.
4. Ослабьте давление, согнув палец в первоначальную позицию под углом 45 градусов. Массаж осуществляется за счет сгибания-разгибания пальца, который совершает возвратно-поступательное движение.



Надавливание должно быть достаточно сильным и глубоким, но не до такой степени, чтобы ощущалась боль. Как только появилась боль, сразу же ослабьте давление!

Ногти должны быть коротко острижены. Мы работаем не ногтем, а подушечкой пальца. При надавливании на рефлекторную зону ноготь ощущаться не должен.

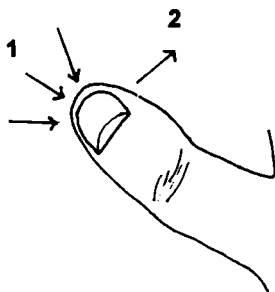
А вот еще несколько движений, применяемых для обработки некоторых зон.

«Нажимай и тащи»

Этот прием используется, когда мы обрабатываем те точечные рефлекторные зоны, где требуется очень глубокое надавливание. В первую очередь это зоны гипофиза, гипоталамуса и надпочечников.

Найдите на стопе нужную зону. Слегка согните большой палец в фаланге и сильно нажмите кончиком на биоактивную точку, после чего, не ослабляя давления, проташите палец в направлении рабочей руки. Затем ослабьте давление. Повторите это движение как минимум пять раз.

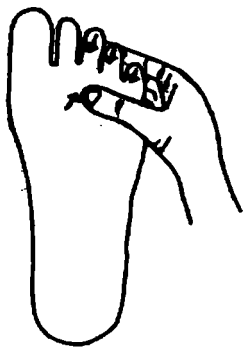
Обратите внимание: вы не скользите пальцем по поверхности стопы, а протаскиваете его с усилием! Важно, чтобы палец проник как можно глубже. Эта техника также может использоваться на зонах желчного пузыря, заслонки ободочной кишки и лимфатической системы.



«Поднимай и нажимай»

Эта техника довольно проста. Она позволяет проработать рефлекторную зону под другим углом и идеально подходит для зоны диафрагмы. Это очень щадящий прием, поэтому его разумно использовать на чувствительных зонах или когда ваши пальцы устали и вы хотите дать им отдых.

Положите подушечку большого пальца рабочей руки на нужную рефлекторную зону. Другой рукой возьмитесь за верхнюю часть стопы и потяните ее на себя так, чтобы большой палец рабочей руки надавил на обрабатываемую точку. Затем сдвиньте палец на следующую позицию и снова потяните стопу на себя. И так далее, пока не пройдете все нужные точки.

«Сгибай и надавливай»

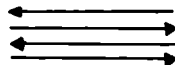
Этот прием идеален для зон, расположенных в тех местах, где стопа хорошо гнется. Особенно он удобен в зоне сердца и при работе с ладонными проекциями. Положите подушечку большого пальца рабочей руки на зону сердца — она расположена на левой стопе под бугорком третьего пальца. Остальные пальцы рабочей руки обнимают верхнюю часть стопы. С силой согните стопу на себя при помощи пальцев.

За счет этого движения большой палец рабочей руки надавит на зону сердца. Сдвиньте большой палец и снова согните

стопу пальцами. Повторяйте это движение до тех пор, пока не будет пройдена вся зона.

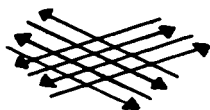
«Вперед-назад»

Эта техника используется при массаже всей стопы. С легким надавливанием скользите большим пальцем поперек стопы — вперед-назад, вперед-назад.



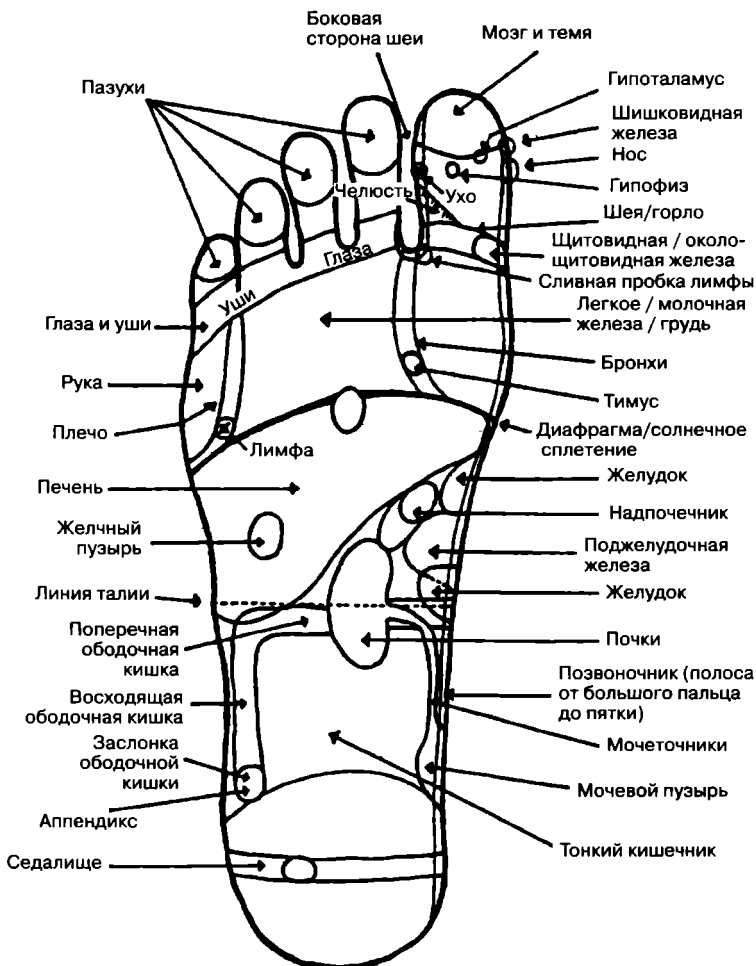
«Крест накрест»

Данный прием позволяет охватить большое пространство и массировать рефлекторные зоны под разными углами. Используйте его в дополнение к предыдущей технике.



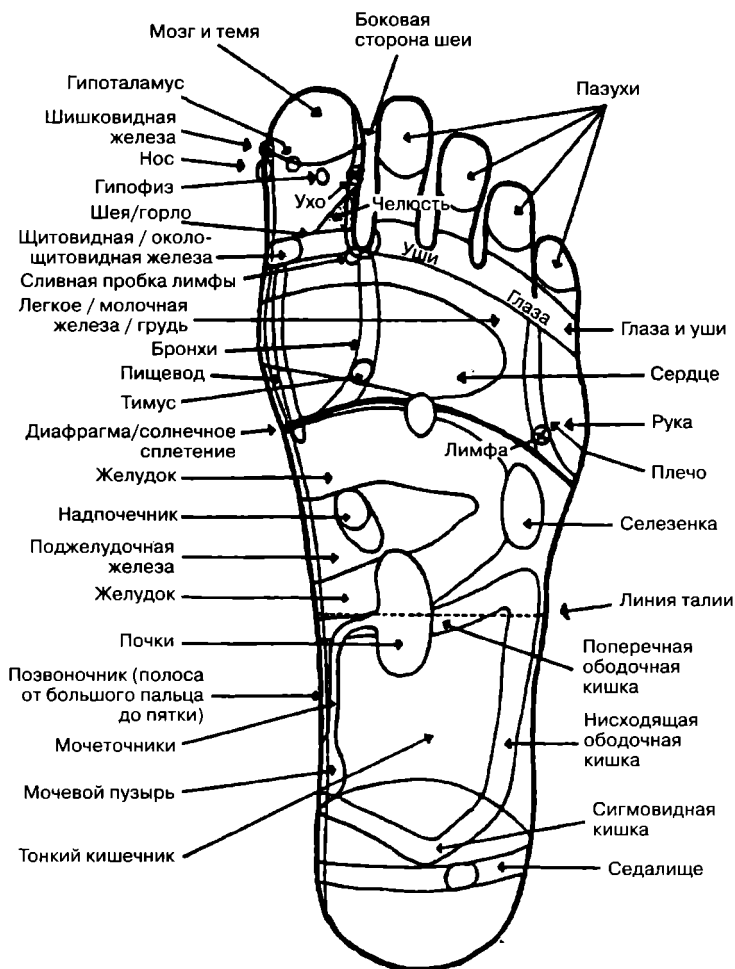
Какой бы массажный прием вы ни применяли, следите за тем, чтобы работала вся рука, а не только большой палец. Выполняя надавливания большим пальцем, убедитесь, что остальные пальцы обхватывают стопу, придерживая ее с противоположной стороны, и оказывают сопротивление рабочему пальцу. Это позволит использовать рабочий палец в качестве рычага, предохранит его от напряжения и переутомления.

РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ СТОПЫ

ПРАВАЯ ПОДОШВА

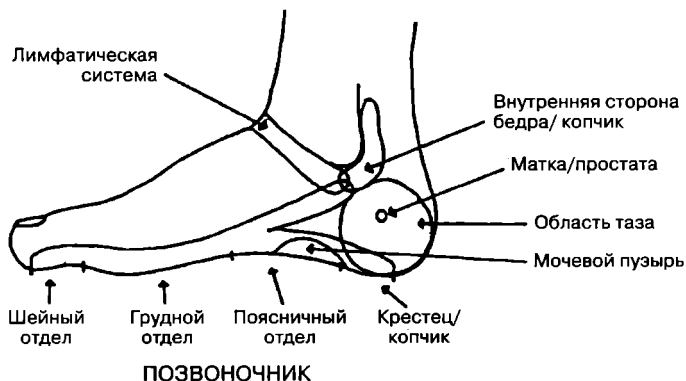
РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ СТОПЫ

ЛЕВАЯ ПОДОШВА

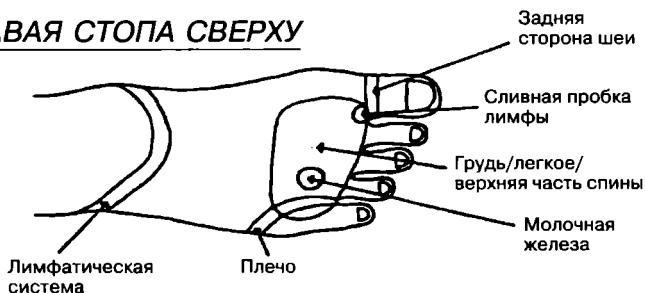


РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ СТОПЫ

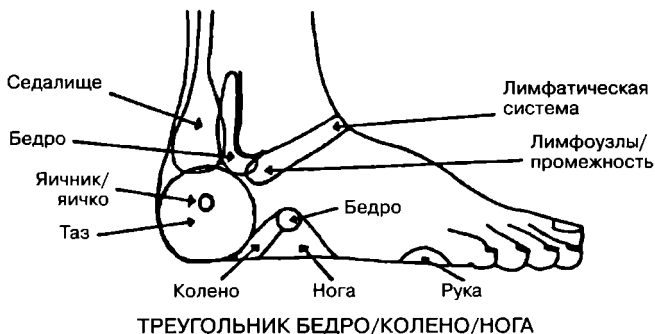
ПРАВАЯ СТОПА, ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА



ПРАВАЯ СТОПА СВЕРХУ

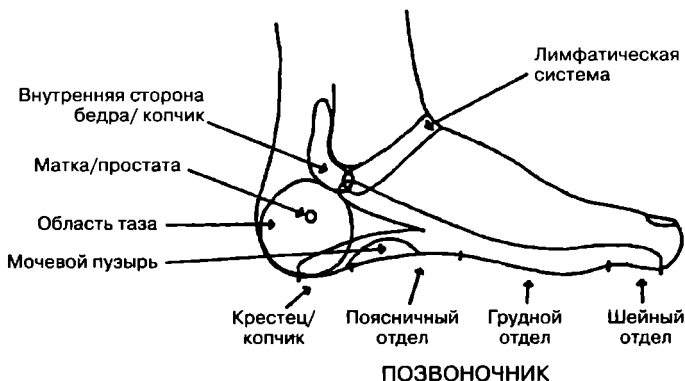


ПРАВАЯ СТОПА, НАРУЖНАЯ СТОРОНА

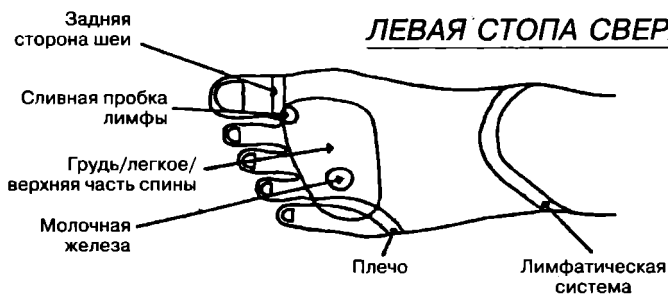


РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ СТОПЫ

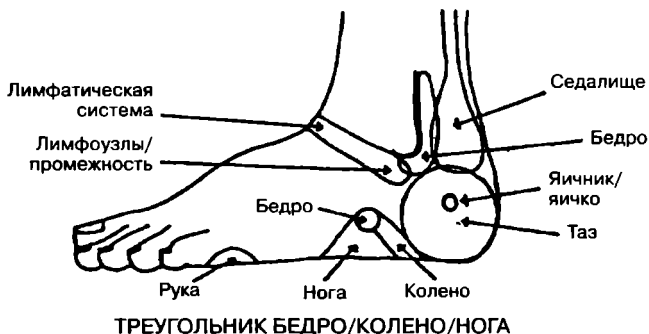
ЛЕВАЯ СТОПА, ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА



ЛЕВАЯ СТОПА СВЕРХУ



ЛЕВАЯ СТОПА, НАРУЖНАЯ СТОРОНА



ПРОЕКЦИОННЫЕ ЗОНЫ ОРГАНОВ НА ЛАДОНЯХ



Все стопные техники легко адаптируются к ладони. Но предпочтительным все же является массаж стопы. Почему? Причин три.

Во-первых, главным информационным банком организма являются все же стопы. Именно туда, в «нижний этаж» тела стекаются все данные о работе систем организма. Ладони лишь отражают стопную информацию — примерно как Луна отражает свет Солнца.

Во-вторых, стопы получают гораздо меньше внимания и заботы, чем руки, а точки стопы — практически не получают стимуляции. Руками мы все время что-то делаем. А несчастные стопы постоянно обуты. Хорошо, если мы пару раз в год прогуляемся босиком по живой земле, песку, камушкам. Стопы большинства горожан лишены этого естественного массажа.

В-третьих, рефлекторные зоны ладоней скучены на небольшом пространстве, биоактивные точки находятся глубже — их труднее обнаружить и труднее массировать. И уж, конечно, труднее выявить чувствительные зоны и определить, какие органы не в порядке.

И, тем не менее, тело очень чутко отзывается на массаж ладоней, если работать с ними регулярно — каждый день или через день. Массаж ладоней расслабляет, снимает усталость и напряжение, ускоряет процесс самовосстановления больных органов, если вы параллельно, раз или два в неделю, проводите сеансы стопного массажа. Ладони массировать гораздо удобнее, чем

стопы. Поэтому я часто рекомендую своим клиентам ладонный массаж в качестве домашнего задания, как подспорье стопному, который они проходят у меня, чтобы человек ощутил ответственность за свое здоровье и убедился, что способен им управлять.

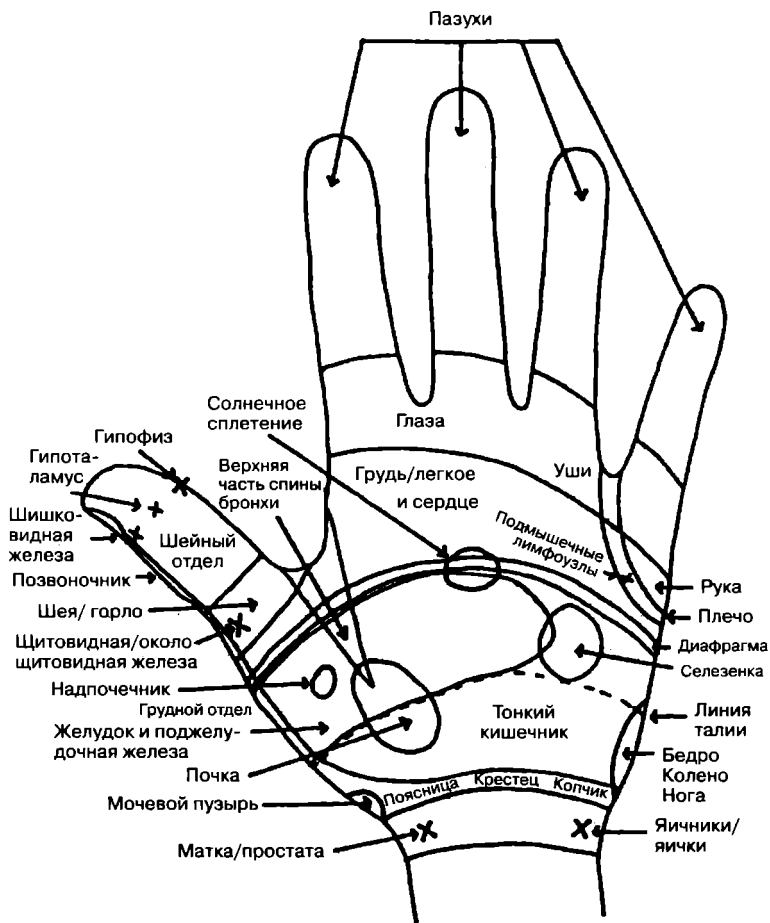
Иногда люди отказываются от стопного массажа, потому что стопы слишком чувствительны, и им щекотно, либо они перенесли травму стопы и боятся повредить ее. В этих случаях на помощь приходят ладони.

Точки на ладонях массируют точно так же, как на стопах — большим пальцем, но приемы захвата и техники релаксации отличаются. Вкратце сеанс ладонного массажа выглядит следующим образом.

1. Бегло осматриваем ладони — цвет кожи, температура, наличие повреждений, гибкость, ощущения от ладони...
2. Разминаем ладонь — мягко растягиваем кисть и каждый палец. Это необходимо для релаксации.
3. Проходимся по всей поверхности ладони большим пальцем, нащупывая и диагностируя рефлексорные зоны.
4. Работаем с зонами пальцев и ладони. Обнаружив чувствительную зону, массируем ее 1–2 минуты. Чуть позже к ней нужно будет вернуться еще раз. Если стимулировать чувствительные зоны ежедневно, очень скоро они перестанут быть болезненными.

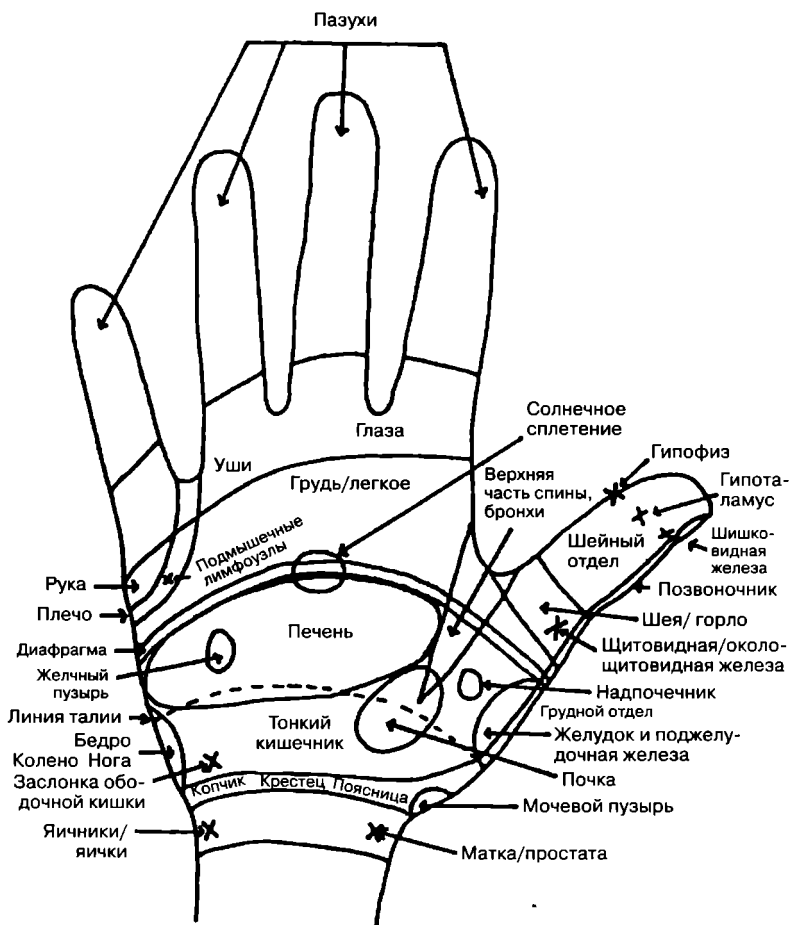
Руки более доступны, чем ступни, поэтому с ними можно работать в любом месте — в машине, в автобусе, на диване перед телевизором. И ничего страшного, если недуг — например, заболела голова или подскочило давление — застал вас врасплох там, где нет возможности разуться. Вы всегда можете отойти в сторонку или спрятать ладошки под стол и привести себя в порядок.

РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ ЛАДОНЕЙ

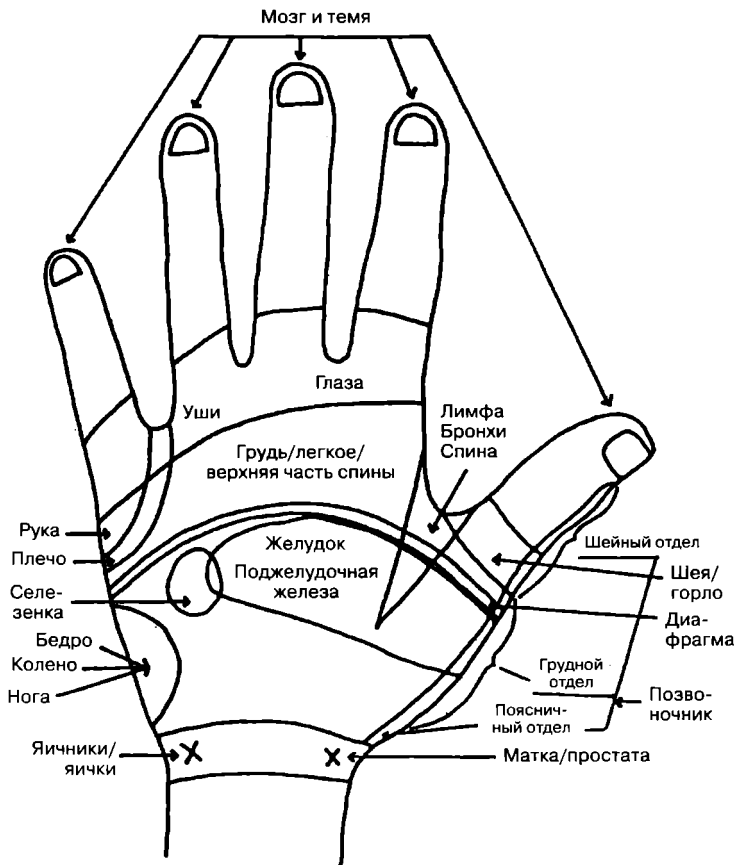
ЛЕВАЯ ЛАДОНЬ, ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА

РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ ЛАДОНЕЙ

ПРАВАЯ ЛАДОНЬ, ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА

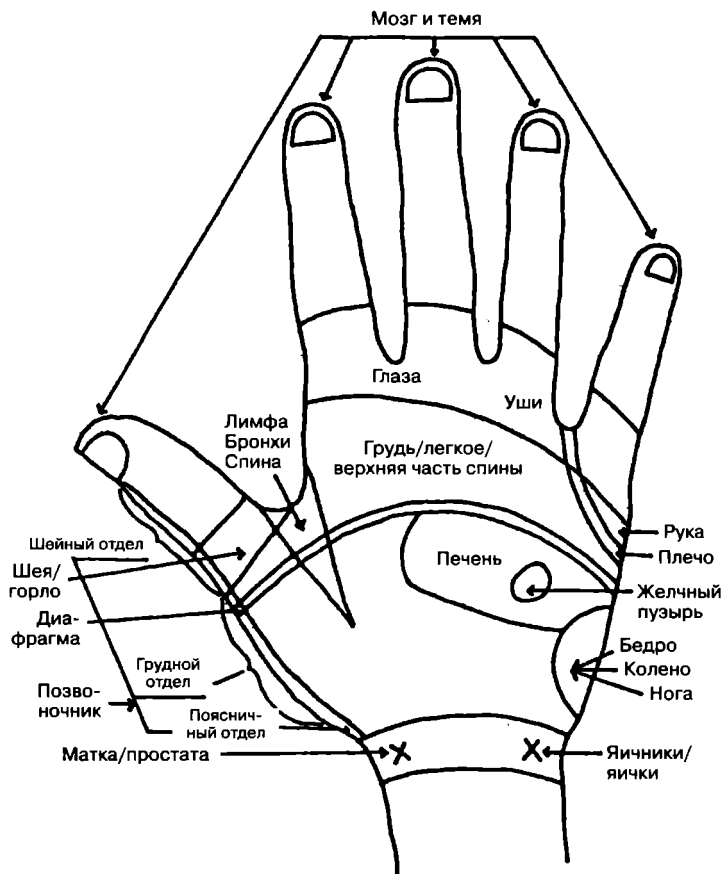


РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ ЛАДОНЕЙ

ЛЕВАЯ ЛАДОНЬ, ТЫЛЬНАЯ СТОРОНА

РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ ЛАДОНЕЙ

ПРАВАЯ ЛАДОНЬ, ТЫЛЬНАЯ СТОРОНА



РЕЛАКСАЦИЯ



Дыхательные упражнения для снятия усталости и освобождения от негативных эмоций

Подготовка к сеансу не менее важна, чем сам сеанс. Если вы устали, рассержены, чем-то сильно обеспокоены или расстроены, сперва следует привести себя в порядок. Особенно если вы собираетесь делать массаж другому человеку! Эмоции передаются очень легко. Гораздо легче, чем нам кажется. Когда рядом с нами появляется мрачный, раздраженный человек, мы заражаемся его переживаниями, которые нередко принимаем за свои собственные, а потом недоумеваем, откуда они взялись. Чаще всего «заражение» происходит от людей, с которыми мы вступаем в близкий контакт. Для того, кто взял на себя роль массажиста, негативные состояния во время сеанса просто недопустимы! Быстро снять усталость и выйти из-под власти отрицательных эмоций поможет любая из приведенных ниже дыхательных гимнастик.

Упражнение 1

Сядьте прямо, руки лежат на коленях ладонями вверх. Расслабьтесь, насколько это возможно. Дышим через нос, нижней частью живота, без пауз между вдохом и выдохом. Вдох — 5 секунд, выдох — 10 секунд. На вдохе представляйте, как в

вас золотистым потоком вливается свежая энергия и накапливается в солнечном сплетении; на выдохе — как из вас выходит все негативное. Продолжительность упражнения — от 5 до 10 минут, но не более 40 дыхательных циклов.

Упражнение 2

В положении стоя или сидя медленно и глубоко вдохните через нос, сначала выдвинув живот вперед, а затем — расширив и приподняв грудную клетку. По времени вдох должен равняться 7–8 секундам. Затем сложите губы ноликом и выдохните через рот, выпуская из себя толчкообразными движениями небольшие порции воздуха. Паузы между вдохом и выдохом не делается. Каждая последующая порция выдыхаемого воздуха должна быть чуть меньше предыдущей. Прodelайте не менее 20 таких дыхательных циклов.

Упражнение 3

Сядьте, откинувшись на спинку стула, расслабьтесь и наблюдайте за дыханием. Следуйте за воздухом. Отмечайте, как легкая субстанция входит через нос, касается гортани, наполняет легкие, расширяя грудную клетку, а потом тем же путем выходит.

Через пару минут такого медитативного дыхания сделайте глубокий вдох, полностью выпустите воздух из легких и задержите дыхание. Во время паузы наблюдайте за грудной клеткой: вы обнаружите, что она продолжает слегка подниматься и опускаться, хотя дыхание отсутствует. Обратите внимание на свои ощущения: вам хорошо, и дышать совсем не хочется. Задержка дыхания должна продолжаться до тех пор, пока вам это комфортно — не более 15–30 секунд. За это время грудная клетка поднимется и опустится 2–4 раза. Уравновесьте дыхание несколькими медленными вдохами-выдохами без пауз. Упражнение очень эффективно, поэтому его не следует выполнять более 3 раз.

Упражнение 4

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Вдохните медленно и глубоко, потянувшись вверх и подняв расслабленные руки над головой. Затем сразу же, без паузы, сделайте резкий шумный выдох с наклоном вперед, полностью

расслабив верхнюю часть тела. Во время выдоха представляйте, что вместе с воздухом вы извергаете из себя негативные эмоции. Задержите дыхание на 2–3 секунды; руки болтаются, как пустые рукава. Плавно вдохните и выпрямитесь, подняв руки над головой, после чего со спокойным выдохом опустите их через стороны вниз. Повторяйте упражнение, пока не почувствуете облегчения.

Обязательно поешьте или хотя бы выпейте чаю перед сеансом, сходите в туалет. Ни голод, ни жажда, ни другие потребности тела не должны вас отвлекать.

После того как вы подготовили себя, создайте комфортную обстановку в помещении. Особенно, повторяю, это важно, если вы собрались лечить другого человека. Проветрите комнату и дайте воздуху согреться. Включите спокойную музыку. Запись звуков природы подойдет как нельзя лучше. Подготовьте полотенце и подушку для стоп. Возможно, вам потребуется вторая подушка, чтобы подложить пациенту под спину, и плед на случай, если ему станет холодно. Если у вас холодные руки, согрейте их, потерев ладони друг о друга. Теперь усаживайте поудобнее своего подопечного, устраивайтесь напротив него и — сеанс начинается.

Мягко коснитесь пальцами одновременно обеих стоп, обнимите их на мгновение, даже если делаете массаж самому себе. Это прикосновение — своего рода инициация, установление контакта с телом. Бережно возьмите в руки стопу — начинать нужно с правой — и осмотрите ее со всех сторон на предмет мозолей и огрубелостей кожи. Отметьте их месторасположение. Мозоли могут надавливать на рефлекторные точки и нарушать функции соответствующих органов. Проверьте, нет ли варикозных вен и венозных узелков: в этих местах надавливания производить нельзя. Отметьте каждую деталь — синяки, кровоподтеки, поре-

зы, шрамы, рубцы, вросшие и поврежденные ногти. Посмотрите, нет ли плоскостопия — от этого могут быть боли в коленях и бедрах. Обязательно спросите человека, нет ли болей в стопе, были ли травмы, операции на стопе. Все это необходимо для выявления проблемных зон. Если вы собираетесь заняться рефлексологией всерьез, проводить платные сеансы, вам необходимо проштудировать медицинскую литературу по дерматологии, ортопедии и уходу за ногами, чтобы вы могли дать соответствующие рекомендации или при необходимости посоветовать человеку обратиться к врачу. После знакомства со стопой можно приступать к массажу.

Сеанс начинается с релаксации. Приведенные ниже техники помогут расслабиться и устранить дискомфорт, который может возникнуть при массаже рефлексорных зон. За счет релаксации убираются мышечные зажимы, налаживаются циркуляция энергии и кровообращение. Именно релаксация является стартовым рычагом для запуска в организме процессов самовосстановления. Это самая приятная часть сеанса.

Техники релаксации могут применяться и вне сеанса — чтобы сбросить напряжение, нивелировать последствия стресса, заснуть. Они очень хорошо действуют на гиперактивных детишек, которых вечером никак не загнать в постель.

Ниже я привожу 15 приемов релаксации. Вам нет нужды задействовать все. Выбирайте те, которые сочтете нужным. В принципе лечебный сеанс можно провести и без релаксации, но я бы не рекомендовал пренебрегать ею. Релаксация — это хорошее самочувствие!

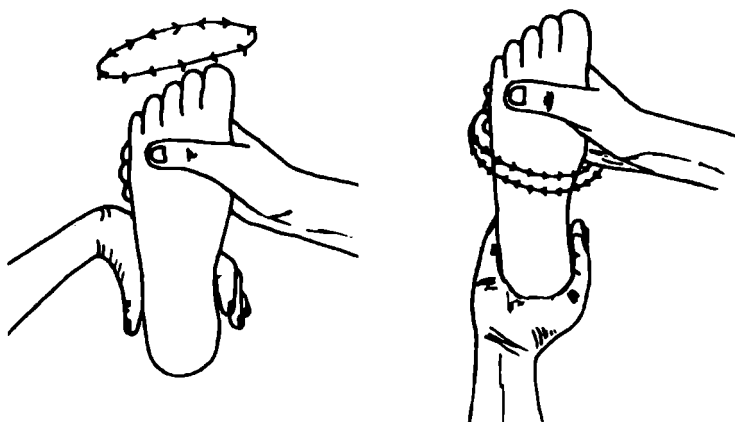
Следите за тем, чтобы во время массажа стопа была жестко зафиксирована! Если делаете массаж другому человеку, положите под колено массируемой стопы подушку.

«Верхнее» вращение

Сложите пальцы левой руки аркой и положите сверху на лодыжку — туда, где голень переходит в стопу. Кисть должна охватывать и ногу, и стопу и плотно прилегать к лодыжке, иначе во время вращения стопа будет «вихляться». Рабочая рука держит верх стопы: большой палец лежит на подошве, в основании пальцев, а остальные пальцы охватывают стопу с внешней стороны. Вращайте стопу правой рукой в обоих направлениях по максимально возможному радиусу.

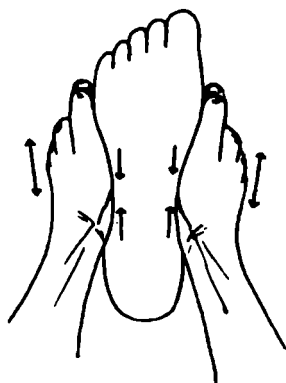
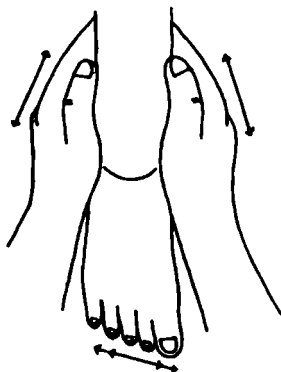
«Нижнее» вращение

Сложите ладонь левой руки чашечкой и установите на нее стопу так, чтобы пальцы плотно охватывали пятку с обеих сторон. Рабочей рукой возьмитесь за верх стопы: большой палец на бугорках в основании пальцев, остальные пальцы — с обратной стороны. Вращайте стопу в обоих направлениях. Не давите слишком сильно, особенно теми пальцами, которые поддерживают пятку.



Потряхивание стопы

Положите ладони с обеих сторон на голени так, чтобы бугорки у основания больших пальцев легли в ямки между костями лодыжки. Легонько потрясите стопу.



Сгибание-разгибание стопы

Возьмитесь за стопу с обеих сторон. Сгибайте и разгибайте стопу, надавливая на нее ладонями.

Расслабляющий массаж пальцев

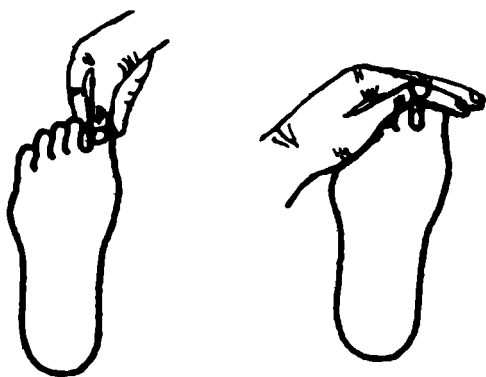
Пальцы ног являются зонами проекции головы. Массаж пальцев расслабляет мышцы шеи, снимает головную боль, устраняет нарушения мозгового кровообращения и очищает сознание.

В вашем распоряжении следующие приемы:

1. Возьмитесь пальцами рабочей руки за основание большого пальца и вращайте палец в обоих на-

правлениях. Промассируйте таким образом все пальцы по очереди.

2. Выполните скручивания каждого пальца: влево-вправо, влево-вправо.
3. Потяните за каждый пальчик.
4. Потрясите каждый пальчик.
5. Сложите пальцы рабочей руки вместе и положите на кончики пальцев ноги. Ладонь должна покрывать все пальцы. Слегка надавливая на пальцы, потряхивайте ладонью, заставляя их сгибаться и разгибаться.

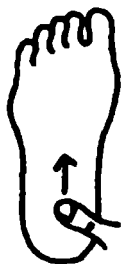


Массируйте пальцы бережно! Ни в коем случае не надавливайте на ногти, особенно пожилым людям и диабетикам — эти места могут быть болезненными.

Поглаживание

Этот прием производится подушечкой большого пальца, остальные пальцы не должны касаться массируемой зоны.

1. Положите большой палец на пятку. Поглаживающие движения производятся вертикально, по направлению к пальцам. Интенсивность поглаживания на первых сеансах должна быть небольшой, далее она увеличивается. Сделайте 5 поглаживаний вдоль всей стопы.



Проделайте то же самое на наружной поверхности стопы.

2. Поместите большие пальцы рук на подошву, кончиками друг к другу. С надавливанием скользите пальцами в противоположных направлениях. Пройдите такими движениями всю подошву — от пятки до основания пальцев.



3. Эта техника идентична предыдущей. Отличие заключается только в том, что пальцы движутся не навстречу друг другу, а от центра подошвы к ее краям.



Разминание

Поместите большие пальцы рук на подошву, под прямым углом друг к другу. Остальные пальцы охватывают ступню с наружной стороны, одновременно поддерживая ее. Пройдитесь по всей поверхности ступни, надавли-

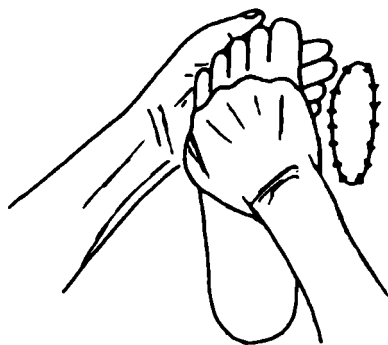


вая на нее большими пальцами. Поначалу надавливайте легонько, с каждым сеансом увеличивая силу.

Прокатывание

Сожмите рабочую руку в кулак. Ладонь второй руки поддерживает ступню с наружной стороны. Прокатывайте кулаком по подошве в направлении от пятки к пальцам.

Этой техникой очень удобно массировать зону груди и лечить заболевания органов дыхания — астму, бронхит, пневмонию.

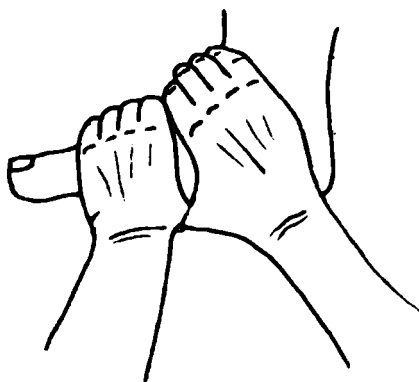


Расслабляющий массаж зоны позвоночника

Возьмитесь обеими руками за стопу. Ладони лежат на наружной поверхности стопы, вплотную друг к другу, одна из них обнимает сгиб стопы. Большие пальцы обеих рук находятся на подошве и параллельны друг другу. В массажном движении принимает участие

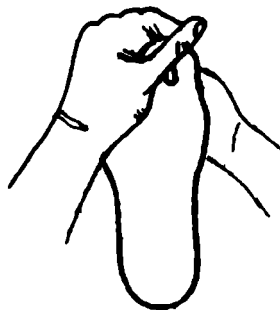
одна рука — нижняя. Верхняя рука, которая ближе к ноге, жестко фиксирует лодыжку. Мягко скручивайте стопу по направлению к себе и от себя. Сделав два-три скручивания, переместите руки ниже. И снова верхняя рука фиксирует стопу, а нижняя — выполняет скручивающие движения. Промассируйте таким образом стопу по всей ее длине, до основания пальцев. Двигайтесь по стопе не спеша, делая скручивания медленно и плавно.

Этот прием расслабляет мышцы спины и увеличивает гибкость позвоночника.



Прогревание

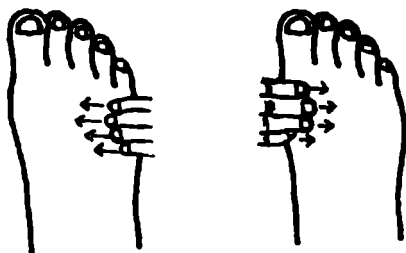
Обнимите ладонью нерабочей руки пальцы ног. Рука, которая у нас обычно рабочая, поддерживает стопу с внешней стороны. Нежно сжимая пальцы, поглаживайте их от основания к кончикам.



Массаж сухожилий

Эта техника направлена на работу с рефлекторными зонами, расположенными между сухожилиями пальцев. Поместите четыре сложенных вместе пальца правой руки на внешнюю сторону стопы, в основание пальцев. Удерживая пальцы руки вплотную друг к другу, с легким надавливанием перебирайте ими в направлении внутренней границы стопы, пока не доберетесь до края. Пересекая сухожилия, будьте осторожны, а в ямках между ними увеличивайте силу надавливания.

Проделайте то же самое левой рукой, начав от внутреннего края стопы.



Эта техника позволяет бережно и эффективно обрабатывать зоны легких, бронхов, плеч и мышц спины.

Расслабляющий массаж зоны диафрагмы

Этот прием служит для расслабления диафрагмы. Он превосходно снимает мышечное напряжение во всем теле и очень полезен людям с повышенным давлением. Читайте инструкцию внимательно! Данная техника считается одной из самых сложных.

Охватите ступню правой ладонью так, чтобы кончик большого пальца находился на линии диафрагмы, которая отделяет плюсну от свода стопы. Остальные пальцы придерживают ступню с наружной стороны.левой рукой возьмитесь за верхнюю часть ступни с ее наружного края. Большой палец при этом лежит на подошве, в основании пальцев, а сама ладонь поддерживает ступню с противоположной стороны.

Мягко надавите подушечкой пальца на линию диафрагмы. Надавливание должно быть достаточно глубоким, но не до боли. Левая рука в этот момент тянет на себя верхнюю часть стопы. Большие пальцы рук должны соприкоснуться, словно вы сгибаете стопу пополам.

Расслабьте руки, не убирая их со стопы.

Немного передвиньте большой палец правой руки к внешнему краю стопы и повторите массажное движение. И так далее, пока мелкими шажками не пересечете всю стопу.

Пройдите стопу как минимум дважды — от внутреннего края к внешнему и обратно.

Совершенно необязательно обрабатывать зону диафрагмы в начале сеанса. Я предпочитаю сдвигать эту технику в конец, чтобы глубже расслабить пациента. Вы можете работать с диафрагмой, когда вам удобно, но не исключайте ее вообще. Диафрагма — одна из важнейших мышц нашего тела — помогает толкать кровь, это «венозное сердце» организма. Стимуляция диафрагмы улучшает общее кровообращение; происходит разблокировка этой мышцы, за счет чего



осуществляется интенсивный массаж органов брюшной полости (кишечник, печень, желудок, селезенка, поджелудочная железа) и малого таза (толстая кишка, половые органы, почки, надпочечники).

У многих людей эта зона очень чувствительна, поэтому массируйте ее бережно. Если вам попадетсЯ пациент с повышенным давлением, обязательно обучите его этой технике, чтобы он мог в случае необходимости помочь сам себе.

Расслабление зоны солнечного сплетения

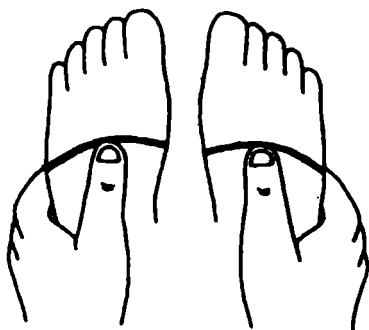
В солнечном сплетении сосредоточены нервные окончания всех внутренних органов. Этому центру подконтрольны сердечная деятельность и дыхание. Располагается он в верхней части живота, под грудиной. Воздействие на зону проекции солнечного сплетения расслабляет все тело. Работа с этой зоной, как и с зоной диафрагмы, в рамках сеанса обязательна (я обычно переносу ее в конец), а вне его — очень эффективна при бессоннице и нервных срывах. Массаж зоны солнечного сплетения прекрасно помогает детям, когда они капризничают, перевозбуждены, не могут уснуть. Во время массажа этой зоны пациенту рекомендуется глубоко дышать нижней частью живота. Если вы делаете массаж маленькому ребенку, подстройтесь под ритм его дыхания.

С зоной солнечного сплетения работают при:

- ❖ повышенном давлении;
- ❖ бронхиальной астме;
- ❖ мигрени;
- ❖ боли любого происхождения и локализации;
- ❖ икоте;

- ❖ эмфиземе;
- ❖ язве желудка;
- ❖ усталости, переутомлении;
- ❖ стрессе, беспокойстве, тревоге, страхах (с глубоким дыханием).

Рефлекторная зона солнечного сплетения расположена на поперечном своде стопы, в ямке, в центре линии диафрагмы.



Для массажа зоны солнечного сплетения применим предыдущий прием — работая с зоной диафрагмы, мы всегда захватываем и зону солнечного сплетения. Но лучше поработать с ней отдельно. Нащупайте на линии диафрагмы ямку, с усилием нажмите на нее подушечкой большого пальца, потом отпустите. Повторите несколько раз. Работать нужно с обеими стопами одновременно. Большие пальцы при надавливании держите в вертикальном положении.

В сочетании с глубоким дыханием воздействие на зону солнечного сплетения более эффективно. Глубокое дыхание способствует сбросу напряжения и насыщению клеток организма кислородом. Надавливание на рефлекторную зону производится на вдохе. На выдохе плавно ослабляем давление.

Большинство людей не знают, как правильно дышать. Поэтому дам некоторые пояснения на этот счет.

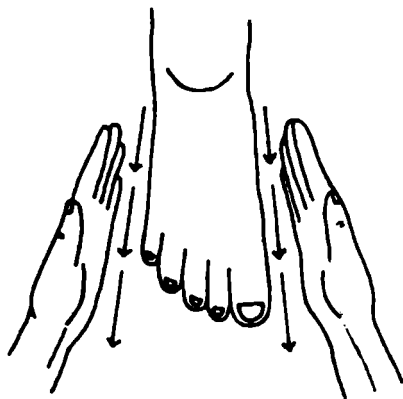
Обычно мы дышим грудью. При таком дыхании воздух проникает только в верхнюю часть легких. Это всего лишь треть их общего объема! Чтобы наполнить легкие целиком, надо выпрямить спину, максимально расслабить верхнюю часть туловища и положить ладони на область чуть ниже пупка — правую поверх левой. Глубоко вдыхаем, позволяя воздуху пройти в нижнюю часть живота. Живот при этом слегка выпячивается, будто в нем надувается шарик. Зафиксируйте это ощущение расширения брюшной полости. Завершив вдох, сделайте на мгновение паузу. Потом спокойно выдохните. Воздух должен входить в легкие и выходить из них без напряжения, за счет работы дыхательных мышц; не нужно стараться втянуть в себя как можно больше воздуха.

Энергетический массаж

При помощи этого приема вы можете поработать с аурой — энергетическим телом человека. Энергетическое тело в точности повторяет контуры физического, но оно несколько больше его по размерам. Хотя аура невидима обычным зрением, почувствовать ее может любой, стоит лишь немного сосредоточиться и переключить внимание с внешнего мира на ощущения в теле — это относится как к массажисту, так и к пациенту. Оба ощущают легкое покалывание, тепло, приятный холодок или вибрацию.

Энергетический массаж делается для устранения из ауры негативной энергии, выброшенной организмом в процессе сеанса. Аура, как и физическое тело, обладает свойством самоочищения и самовосстановления. Постепенно негативная энергия будет переработана и утилизирована, но лучше провести очищение в рамках сеанса — пациент будет чувствовать себя намного лучше.

Установите расслабленные ладони на расстоянии 2–5 см от ребер стопы и сделайте несколько плавных скользящих движений от лодыжки к пальцам, будто вы поглаживаете стопу. Потом встряхните руки вправо от себя, чтобы сбросить с них негативную энергию.



На этом вступительная часть сеанса заканчивается. Стопы согрелись, кровообращение наладилось, тело расслаблено, а повседневные дела и заботы забыты. Стопы готовы к глубокой проработке рефлекторных зон.

ПРАВАЯ СТОПА

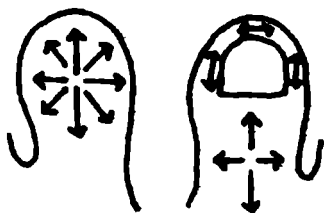


Стопы отличаются друг от друга по структуре рефлекторных зон. Начинаем мы всегда с подошвы и движемся от кончиков пальцев к пятке. Затем массируем ребра стопы и, наконец, их наружную поверхность. Все необходимые массажные техники даны в главе «Проекционные зоны органов на стопах».

ОТ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ ДО ЛИНИИ ДИАФРАГМЫ

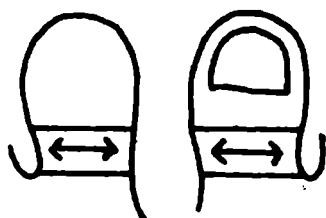
Пальцы обрабатываем по очереди, начиная с большого. Двигайтесь крохотными шажками и массируйте очень тщательно — на пальцах очень много важных рефлекторных зон, скученных на небольшом пространстве. Если вы будете торопиться, вы что-нибудь пропустите.

Большой палец можно массировать в разных направлениях — вдоль, поперек, под углом.



Точечные зоны, такие как зона гипофиза и гипоталамуса, обычно массируются зашипыванием. Зону головного мозга удобно обрабатывать указательным пальцем, прокатывающими движениями.

Зону шеи/горла пальпируем по окружности. Постарайтесь совершить пальцем не меньше тридцати микрошажков, прежде чем замкнете круг. Двигайтесь в обоих направлениях — по часовой стрелке и против.



На большом пальце много рефлекторных зон, необходимо уделить внимание каждой. Я обычно трачу на массаж больших пальцев около десяти минут.

Рассмотрим каждую зону в отдельности.

Голова

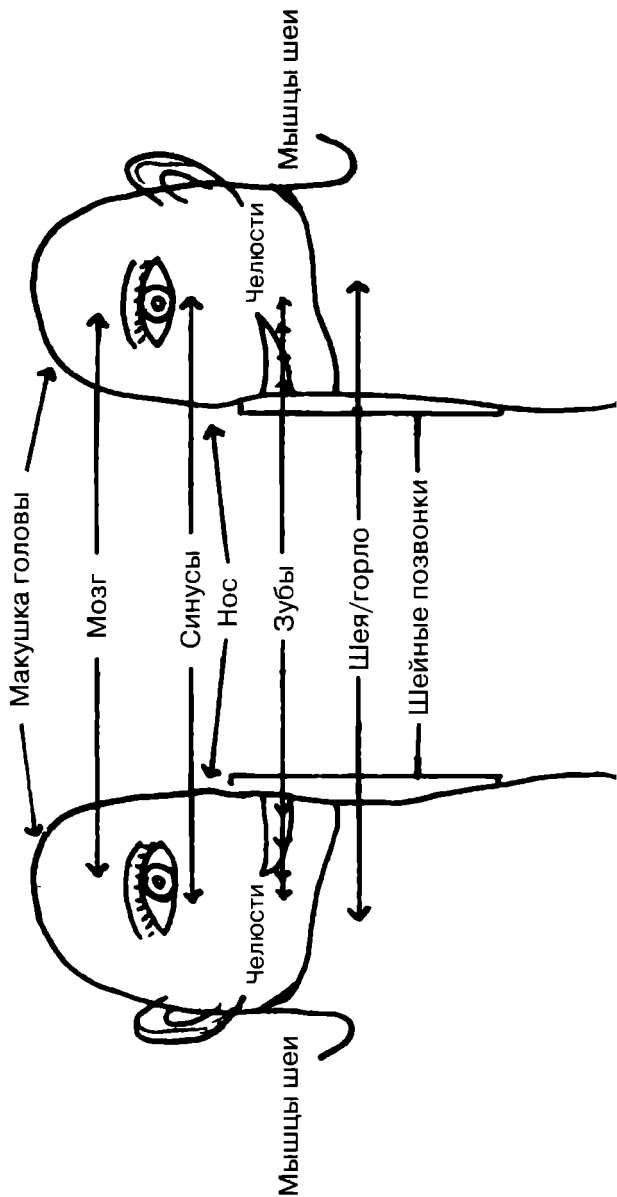
Все зоны головы сосредоточены на больших пальцах. Если во время массажа у вас под рукой не оказалось иллюстрации с указанием рефлекторных зон, вспомните, что большой палец — это голова в миниатюре. Рефлекторные зоны органов головы находятся на пальцах там же, где они расположены на голове. Подошвенная сторона большого пальца — лицо, а то, что ниже ногтя — затылок.

Поскольку на больших пальцах представлены все сегменты головы, с ними мы работаем особо тщательно.

РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ ОРГАНОВ ГОЛОВЫ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА БОЛЬШИХ ПАЛЬЦАХ

ПРАВЫЙ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

ЛЕВЫЙ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ



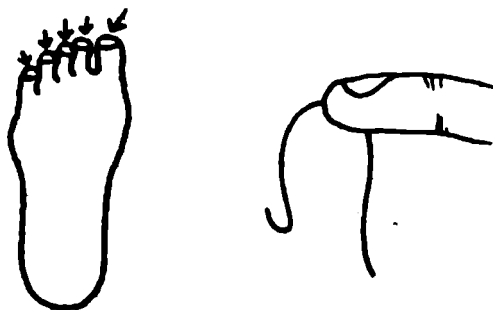
Остальные пальцы играют второстепенную роль. На правый большой палец проецируется правая половина головы, на левый — левая. Важно обработать именно их. Допустим, вы плохо слышите правым ухом. Рефлекторная зона правого уха расположена на левом боку правого большого пальца, между первым и вторым пальцами, возле ногтя. Промассируйте эту зону, а потом для закрепления результата пройдитесь по остальным пальцам. С какой бы зоной вы ни работали, помните: сперва большой палец, затем — маленькие!

Воздействием на зоны большого пальца излечиваются:

- ❖ глазные болезни;
- ❖ головная боль любого происхождения;
- ❖ носоглотка и носовые пазухи (синусы);
- ❖ уши;
- ❖ зубы и челюсти.

Мозг

Головного мозг проецируется на кончики пальцев. Лучшая техника воздействия на них — надавливание указательным пальцем. Можно также делать перекачивания и разминания подушечкой пальца.



С рефлекторными зонами мозга важно работать при:

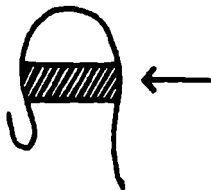
- ❖ любых повреждениях головного мозга;
- ❖ усталости, переутомлении;
- ❖ проблемах с памятью и сосредоточением;
- ❖ умственной медлительности;
- ❖ склерозе;
- ❖ болезни Альцгеймера;
- ❖ травмах головы. В этом случае следует работать не надавливанием, а мягкими перекатами подушечки указательного пальца по кончикам пальцев ног. Обязательно помассируйте зоны надпочечников и позвоночника и, какая бы часть головы ни была повреждена, всегда работайте с обеими стопами.

ВНИМАНИЕ!

Нарушения работы мозга могут быть связаны с дисфункцией селезенки, печени, поджелудочной железы, надпочечников и кишечника. Поэтому имеет смысл промассировать и эти зоны тоже.

Нос

Наши носы оказывают нам массу полезных услуг. Они позволяют нам дышать, чувствовать запахи, ощущать



вкус пищи. Нос согревает, очищает и увлажняет воздух, прежде чем он попадает в легкие. Когда мы простужаемся, через носовые пути вместе со слизью из организма выбрасываются болезнетворные бактерии и мертвые клетки.

Рефлекторные зоны носа расположены на косточках большого пальца, на плюсневой части стопы, в основании ногтя. Для стимуляции этих зон пройдитеесь большим или указательным пальцем по всему «носовому холму».

Массаж рефлекторных зон носа помогает при:

- ❖ полипах;
- ❖ простуде;
- ❖ затрудненном носовом дыхании.

При простуде и ОРВИ обязательно помассируйте зоны почек, надпочечников, синусов, заслонки ободочной кишки, лимфатической системы.

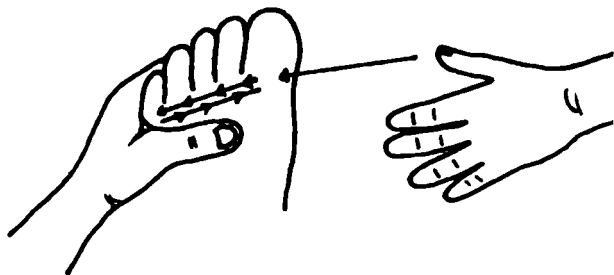
Глаза и уши

Органы, позволяющие нам видеть и слышать, проецируются на верхнюю и среднюю треть большого пальца. Вспомогательные зоны расположены на кончиках и в основании маленьких пальцев: глазные точки сосредоточены в основании второго и третьего пальца, ушные — в основании четвертого и пятого.

Ушную зону массируем надавливанием на среднюю треть большого пальца, продвигая рабочий палец мелкими шажками. Внимание следует сосредоточить на той стороне большого пальца, которая обращена ко второму пальцу. Там находится центр зоны: на рисунке он отмечен крестиком. Промассируйте эту точку, надавливая на нее подушечкой большого пальца или согнутым крючком указательным пальцем.



Обработав большие пальцы, помассируйте маленькие. Свободной рукой придерживаем стопу, а большой палец рабочей руки мелкими шажками-надавливаниями продвигается по подошве вдоль основания маленьких пальцев. Пройдите зону в обоих направлениях. Болезненные точки, если таковые обнаружатся, массируйте кончиком указательного пальца, круговыми движениями.



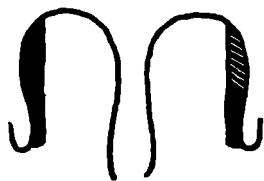
Работа с ушными зонами показана при:

- ❖ шуме и звоне в ушах;
- ❖ нарушении слуха;
- ❖ отите;
- ❖ болезнях горла и голосовых связок;
- ❖ ушных инфекциях.

С глазами при:

- ❖ катаракте;
- ❖ глаукоме;
- ❖ дальнозоркости;
- ❖ близорукости;
- ❖ головной боли, обусловленной напряжением глазных мышц.

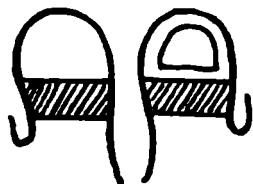
Нередко причиной ушной боли и ушных инфекций является воспаление евстахиевой трубы. Евстахиева труба — это канал длиной около 40 мм, соединяющий носоглотку со средним ухом. Ее физиологическая роль — выравнивание давления между этими двумя полостями и вентиляция среднего уха. Когда мы простужаемся, евстахиева труба может забиться слизью, что и вызывает воспалительный процесс. Поэтому при боли в ушах имеет смысл промассировать зону этого слухового канала. Она занимает весь бок большого пальца, обращенный ко второму пальцу. Такая вот обширная зона для такого крохотного органа!



При достаточно сильном надавливании воспаление уха, ушные инфекции, боль в ушах вылечиваются за один вечер. А если захватить болезнь в самом начале, воспалительный процесс блокируется, и боль проходит в течение нескольких минут. Моя дочь в детстве часто болела отитом, и я лечил ее без всяких лекарств, при помощи массажа рефлекторных зон.

Рот, челюсти, зубы

Рот — очень важный орган. Ртом мы едим, выражаем свои мысли и чувства, целуемся. Сколько удовольствий! Если, конечно, рот в порядке. Рефлекторные зоны рта опоясывают большой палец в нижней его трети. Массируйте их надавливанием. Пройдитесь по кругу мелкими шажками как минимум дважды — до и против часовой стрелки.



Стимуляция зоны рта помогает при любых нарушениях в этой полости:

- ❖ зубной боли (в том числе после удаления зубов и при прорезывании зубов у малышей);
- ❖ болезнях десен;
- ❖ сухости во рту;
- ❖ травмах челюстей.

Массаж этой зоны очень эффективен при удалении зубов мудрости. Нередко последствия этой операции болезненны. Боли можно избежать, если сразу же после удаления помассировать рефлекторные точки, которые находятся в основании большого пальца, со стороны, прилегающей ко второму пальцу, и в основании четвертого и пятого пальцев. Точку на большом пальце удобнее всего массировать, согнув указательный палец крючком (иллюстрация приводилась ранее), а точки в основании маленьких пальцев — надавливанием подушечкой большого пальца, продвигаясь по зоне мелкими шажками.



В дополнение рекомендую прием витамина С в натуральном виде. Наиболее богаты им лимоны, мандарины и смородина.

Шея и горло

Шея выполняет важнейшую функцию, поддерживая в течение целого дня нашу вечно озабоченную голову. Внутри шеи проходят важнейшие сосуды, питающие кровью мозг, и нервы, соединяющие его с телом. А на передней ее стороне расположены дыхательное горло,

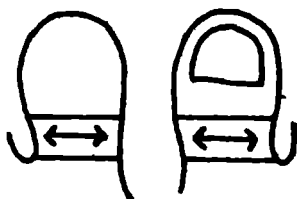
миндалины, щитовидная и паращитовидная железы, лимфатические узлы.

Рефлекторные зоны шеи и горла опоясывают основание больших пальцев. Горло проецируется на подошвенную поверхность, боковые стороны шеи — на границу между первым и вторым пальцами, мышцы подзатылочной части шеи — на кончик большого пальца, а шейные позвонки — на его плюсневую часть.

Работа с рефлекторными зонами шеи показана при:

- ❖ головной боли;
- ❖ ангине;
- ❖ тонзиллите;
- ❖ синусите;
- ❖ проблемах с глазами, ушами и гипофизом;
- ❖ боли в шее и напряжении мышц шеи;
- ❖ боли и напряжении в мышцах плеч и рук, а также при физических повреждениях этих частей тела.

С зоной шеи работаем следующим образом. Кладем большой палец рабочей руки в основание большого пальца, на подошву, и массируем его с наружной стороны подушечкой указательного, продвигаясь по кругу, как обычно, маленькими шажками. Потом меняем пальцы и обрабатываем подошвенную поверхность пальца. И снова — большой палец придерживает, а указательный массирует.



Миндалины служат для защиты бронхов и спинного мозга от токсинов, которые угрожают организму извне. Причиной тонзиллита, воспаления миндалин часто является зашлакованность тела и пищевая аллергия. В этих случаях я рекомендую не удалять миндалины, а почистить организм. При тонзиллите надо работать не только с зоной миндалин (она находится в центре шейной зоны), но также с лимфатической и эндокринной системами, почками, кишечником и легкими.

Железы. Стимуляция этих зон излечивает 50% болезней!

На большом пальце сосредоточены рефлекторные зоны различных желез. Гипофиз, шишковидная железа, гипоталамус, щитовидная и паращитовидная железы — все эти органы имеют проекции на большом пальце. Работая с этими зонами, помните: они есть на обеих ступнях, поэтому массировать нужно обе ноги.

Гипофиз

Гипофиз является главной железой организма: он вырабатывает много гормонов и контролирует функции других желез. Это орган размером с горошину. Он находится глубоко внутри головы, за носовыми полостями, в основании головного мозга, внутри защитного костного «седла». Гипофиз вырабатывает гормон ФСГ (фолликулостимулирующий гормон), ЛГ (лютеинизирующий гормон), пролактин, окситоцин, АДГ (антидиуретический гормон) и ТТГ (тиреотропный гормон).

У женщин ФСГ и ЛГ стимулируют выделение двух главных половых гормонов — эстрогена и прогестерона, которые контролируют менструальный цикл, а у мужчин — выделение мужских гормонов и спермы.

Пролактин в женском организме стимулирует образование молока.

Окситоцин отвечает за начало родовой деятельности и сокращения матки. Он также играет важную роль в появлении молока в грудных железах в период лактации. У мужчин этот гормон связан с развитием оргазма.

АДГ контролирует количество воды в организме.

ТТГ стимулирует щитовидную железу вырабатывать гормоны.

Еще один гормон, выделяемый гипофизом, называется гормоном роста. Его роль — способствовать нормальному росту, что особенно важно в период детства и юности; однако гормон продолжает играть некоторую роль и в жизни взрослого человека, регулируя использование тканями организма углеводов.

Это очень важная железа. Ей подконтрольно очень большое количество процессов, которые в значительной степени определяют состояние организма:

- ❖ рост и развитие физического тела;
- ❖ сексуальная функция;
- ❖ менструальный цикл;
- ❖ половая потенция;
- ❖ беременность;
- ❖ выработка молока грудными железами;
- ❖ минеральный состав крови;
- ❖ уровень сахара в крови;
- ❖ температура тела;
- ❖ кровяное давление;
- ❖ сила мышц;
- ❖ кровоснабжение головного мозга;
- ❖ работа сердечной мышцы;
- ❖ обмен веществ;
- ❖ распределение и баланс жидкости в организме;

- ❖ водно-солевой баланс;
- ❖ кровообращение.

Работа с рефлекторной зоной гипофиза важна при:

- ❖ всех сердечно-сосудистых заболеваниях;
- ❖ новообразованиях — опухолях, кистах, фибромах, бородавках;
- ❖ раке;
- ❖ нарушении работы почек;
- ❖ нарушении работы других желез внутренней секреции;
- ❖ импотенции и фригидности;
- ❖ заболеваниях половой сферы;
- ❖ головной боли, мигрени;
- ❖ боли любого происхождения;
- ❖ эпилепсии;
- ❖ гемофилии;
- ❖ общей слабости;
- ❖ обмороке, шоке, коме;
- ❖ эмоциональном перевозбуждении;
- ❖ кровотечениях, в том числе внутренних (массировать подушечкой большого пальца, круговыми движениями, перемещаясь от одного пальца к другому, уделяя каждому по 30 секунд);
- ❖ высокой температуре (массировать через каждые 5 минут, совершая по 6 массирующих движений).

Внимательно рассмотрите подушечку большого пальца. Так же, как на пальцах рук, на пальцах ног есть рисунок — индивидуальный, неповторимый узор, называемый в дактилоскопии отпечатками пальцев. Найдите место в центре подушечки, куда сходятся все завитушки и линии. Возможно, для этого вам потре-

буются дополнительный источник света и лупа. Это и есть рефлекторная зона гипофиза.

Зону на правой ступне массируем правым большим пальцем, зону на левой ступне — левым. Поместите внешний краешек рабочего пальца в центр узора и массируйте методом «Нажимай и тащи». Кожа при этом должна немного сдвигаться к плюсне. Биоактивная точка гипофиза находится глубоко, поэтому надавливайте посильнее. Если в точке гипофиза ощущаются крохотные «зернышки», массируйте их до тех пор, пока они не рассосутся. Однако имейте в виду, что это не всегда получается за один сеанс. Если «зернышек» нет, достаточно 5–7 надавливаний.

Если по узору найти рефлекторную точку гипофиза не удастся, проведите через самое широкое место большого пальца воображаемую горизонтальную линию: точка проекции гипофиза находится точно в центре этой линии. Эта точка обычно чувствительна, поэтому отыскать ее несложно.



Помните, что вы всегда можете воспользоваться ладонными проекциями. Зона гипофиза расположена в центре узора на подушечке большого пальца. Иногда окружающая обстановка не позволяет прибегнуть к стопному массажу. К примеру, вы летом едете в электричке. Духота. И вы чувствуете, что вот-вот потеряете сознание. Помассируйте большие пальцы рук! Массаж ладонных проекций гипофиза дает отличные результаты при головной боли, головокружении, слабости и высокой температуре. Многим беременным женщинам становится плохо в метро от перепада давления. В этом случае массаж больших пальцев также поможет. В дополнение желательно помассировать зоны проекции 1-го и 7-го позвонков.

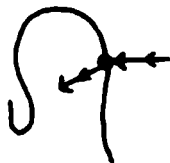
Шишковидная железа

Анатомически шишковидная железа расположена в передней части головы, в основании головного мозга. Именно ее называют «третьим глазом». Функции шишковидной железы не изучены медиками до конца, она до сих пор остается для ученых загадкой. Однако известно, что шишковидная железа активизируется ультрафиолетовыми лучами, поступающими в организм через глаза. Под их воздействием она выделяет гормон мелатонин, который курирует половое созревание, регулирует менструальный цикл и режим сон/бодрствование. Шишковидная железа управляет внутренними ритмами организма, а также интуицией.

С зоной шишковидной железы важно работать при:

- ❖ слабости и вялости мышц, боли в мышцах;
- ❖ нарушении памяти, склерозе;
- ❖ нарушениях сердечной деятельности.

Шишковидная железа проецируется на подушечки больших пальцев. Местонахождение ее рефлекторной зоны подскажет зона носа, расположенная на косточке.



Представьте, что косточка — это риф. Поставьте указательный палец на его вершину и надавите под углом, как бы в глубь пальца. Зона шишковидной железы находится довольно глубоко. Надавливайте сильнее, чтобы палец ее достиг. Сделайте 3–4 надавливания.

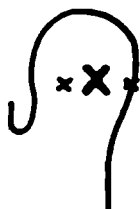
Гипоталамус

У нас на очереди еще одна очень важная железа. Гипоталамус — это сегмент головного мозга, расположенный прямо над гипофизом. Вместе с гипофизом он

контролирует работу других желез, температуру тела, аппетит, жажду, жировой обмен и половые функции. Гипоталамус обильно снабжен кровеносными сосудами и нервами, которые позволяют ему получать сигналы от всех внутренних органов. Именно гипоталамус заставляет нас чувствовать голод при снижении уровня сахара в крови и жажду при дефиците в организме воды. Эта железа курирует также эмоциональное состояние: вот почему, когда мы волнуемся, приходим в ярость или испытываем страх, у нас учащается сердцебиение и повышается давление. Многие психоэмоциональные проблемы и психические заболевания возникают из-за нарушения взаимодействия между гипофизом и гипоталамусом.

Гипоталамус, как и шишковидная железа, до конца наукой не изучен.

Рефлекторная точка гипоталамуса расположена на подушечке большого пальца, между зоной гипофиза и шишковидной железой — в центре и чуть выше.



Для воздействия на эту зону применяется та же техника, что и для гипофиза — «Нажимай и тащи». Массируем большими пальцами: правую ступню правым пальцем, левую — левым. Количество надавливаний — от 5 до 7.

Работа с зоной гипофиза показана при:

- ❖ климаксе;
- ❖ повышенной и пониженной температуре;
- ❖ ожирении;
- ❖ склонности к перееданию;
- ❖ булимии (хроническом чувстве голода);
- ❖ анорексии (отсутствии аппетита);
- ❖ психических нарушениях.

Щитовидная железа

Щитовидная железа контролирует обмен веществ, рост и вес тела, работу мозга, надпочечников, костно-мышечной, репродуктивной, эндокринной и нервной систем, уровень кальция и сахара в крови. Важнейшая функция щитовидной железы — вырабатывать гормон тироксин. Его действие невозможно связать с каким-то одним процессом: гормон выделяется из железы и затем берется из крови во все клетки организма. Поэтому нарушение функций щитовидной железы сказывается на всех органах и системах.

Щитовидной железе необходим йод. Это единственный орган, нуждающийся в йоде; щитовидная железа улавливает из крови весь доступный йод. Отсутствие йода в пищевом рационе приводит к нарушению ее деятельности. Наиболее богаты йодом морепродукты, морская рыба, морская соль, морская капуста и чеснок. Заболевания щитовидной железы также могут быть вызваны стрессами.

Работа с рефлексорной зоной щитовидки показана при:

- ❖ гипотиреозе (пониженной активности щитовидной железы);
- ❖ гипертиреозе (повышенной активности щитовидной железы);
- ❖ избыточном и недостаточном весе;
- ❖ учащенном сердцебиении;
- ❖ сухости кожи и волос (вместе с зоной надпочечников);
- ❖ холодных конечностях;
- ❖ нерегулярных менструациях;
- ❖ болях во время менструации;
- ❖ предменструальном синдроме;

- ❖ нарушении сна;
- ❖ умственной и физической слабости;
- ❖ повышенном уровне холестерина (вместе с зонами печени и желчного пузыря);
- ❖ повышенном давлении (иногда гипертония вызвана нарушениями функций щитовидки);
- ❖ диабете (массаж стопы не менее 3 раз в неделю; обязательно поставьте в известность лечащего врача и регулярно проверяйте уровень сахара в крови).

Щитовидная железа расположена чуть ниже гортани, а ее рефлекторная зона — в зоне проекции шеи, на внешнем боку большого пальца, в его основании.

Передвигайтесь мелкими шажками. Рабочий палец — большой. Старайтесь надавливать поглубже — настолько, насколько позволяет чувствительность. Пройдите зону сначала слева направо, потом справа налево. Тем же способом рекомендуется обработать кончик большого пальца — зону головного мозга.



Паращитовидные железы

Эти крошечные узелки находятся внутри щитовидной железы. Их функции отличаются от функций щитовидки, однако проецируются они в одно и то же место. Паращитовидные железы вырабатывают гормоны и регулируют уровень кальция в крови. Когда он падает, гормоны дают костному мозгу «команду» увеличить выброс этого элемента. Кроме того, паращитовидные железы усиливают действие витамина D, который помогает усвоению кальция и выделению фосфора почками. Хронический недостаток гормонов

парацитовидных желез вызывает мышечные спазмы. Кальций участвует в обмене веществ, мышечной и нервной деятельности; он очень важен для беременных и кормящих женщин.

С зоной парацитовидных желез работают при:

- ❖ мышечных спазмах, мышечной дистрофии, болезни Паркинсона;
- ❖ ревматизме;
- ❖ почечнокаменной болезни;
- ❖ нарушениях сердечной деятельности;
- ❖ любых проблемах с сосудами;
- ❖ переломах;
- ❖ болезнях и потере зубов;
- ❖ остеопорозе;
- ❖ склерозе;
- ❖ бессоннице.

Синусы

Синусы — это полости, заполненные воздухом и выстланные слизистой оболочкой. Они расположены между пластинами скуловых костей и имеют связь с носоглоткой. Их назначение — согревать, увлажнять и очищать вдыхаемый воздух. А выделяемая ими слизь помогает удалять из организма отходы и обезвреживать токсины, поступающие с пищей. Синусы здоровы при условии нормальной работы пищеварительной системы и сбалансированной диеты. Если человек употребляет много крахмалистой пищи, полости могут забиваться слизью.

Рефлекторные зоны синусов расположены на подушечках маленьких пальцев. При проблемах с синусами нужно обязательно поработать и с зоной ободочной кишки. Если ее функции нарушены, слизь не

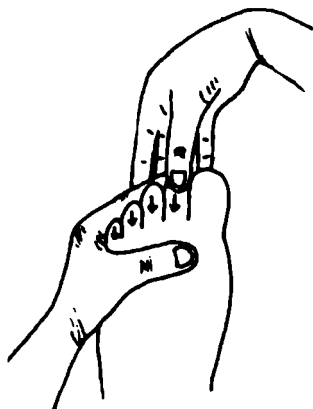
выводится из организма через толстый кишечник, а поднимается вверх, накапливаясь в синусах.

С зонами синусов работают при:

- ❖ простуде;
- ❖ аллергии;
- ❖ хроническом насморке;
- ❖ головной боли (если она обусловлена накоплением слизи в синусах);
- ❖ высоком содержании слизи в организме.

Найдите на подушечках маленьких пальцев места, куда сходится узор отпечатков, и разомните их большим пальцем рабочей руки.

Вспомогательные зоны синусов расположены на самих пальцах. Нерабочей рукой придерживаем стопу: большой палец лежит на бугорках пальцев, а ладонь защищает маленькие пальцы с наружной стороны. Пальцы рабочей руки, кроме большого, которым мы массируем, должны лежать на пальцах свободной руки крест-накрест. Это необходимо для защиты маленьких пальцев. Массируем пальцы по очереди, начиная со второго, продвигаясь маленькими шажками-надавливаниями вниз, по стрелкам. Возможно, поначалу такая позиция рук будет неудобна, но вы быстро привыкните.



После этого помассируйте кончики пальцев. На них проецируется затылок — одно из мест скопления наибольшего напряжения.

Вы можете обнаружить повышенную чувствительность рефлексорных зон четвертого пальца. Это не всегда связано с синусами. На четвертый палец проецируется затылок, основание черепа и челюсти. Болезненность при надавливании может говорить о том, что в этих местах скопилось напряжение.

Лимфатическая система

Лимфатическая система — одна из основных питающих и очищающих систем нашего тела. Лимфатическими сосудами пронизано все тело, а лимфатические узлы — главные фильтрующие модули организма — расположены в жизненно важных местах. Одно из таких мест — горло, а глоточные лимфатические узлы



обычно называют миндалинами, или гландами. Когда организм борется с респираторной инфекцией, миндалины увеличиваются и воспаляются, принося нам немало неудобств.

Рефлекторные зоны миндалин занимают сравнительно большой участок большого пальца, прилегающий ко второму пальцу.



Еще один важный лимфатический узел находится между плечом и тимусом. Его рефлекторная зона — на мясистой части подошвы, между первым и вторым пальцами, в их основании. Рекомендуемая техника массажа — надавливание. Надавите 5–7 раз, с усилием. Не бойтесь боли, это место малочувствительное. Я часто сравниваю стимуляцию данной зоны с действием сливного рычага в туалете: происходит

полное промывание лимфатической системы верхней части тела.

Необходимо также промассировать зону подмышечных лимфоузлов. Она расположена на краю зоны плеч. Мысленно прочертите на подошве линию диафрагмы и опустите на нее воображаемый перпендикуляр от точки между четвертым пальцем и мизинцем. Место пересечения этих линий, где заканчивается кость, и есть рефлекторная зона подмышечных лимфоузлов. Надавите на эту точку большим пальцем 5–7 раз.



Повышенная чувствительность данной зоны может говорить о приливе крови к подмышечным лимфоузлам, прошлых травмах или наличии в организме инфекции, с которой он в данный момент борется.

Тимус

Тимус, или вилочковая железа, стимулирует выработку Т-лимфоцитов (тимус-зависимых лимфоцитов), чтобы распознавать и обезвреживать вторгшиеся в организм опасные микробы и вирусы. Под его контролем находятся миндалины, аденоиды, аппендикс, селезенка, костный мозг; тимус также защищает организм от раковых клеток. Месторасположение — над сердцем, под грудной костью.

Когда тело или ум испытывает стресс, тимус не в состоянии выполнять иммунные функции. Поэтому после длительного периода стрессов многие люди заболевают. Чтобы помочь тимусу осуществлять свои функции, принимайте в тяжелые периоды жизни витамины В, С и Е, делайте дыхательные упражнения (тех, которые приводились в этой книге, достаточно), и, конечно, массаж стоп.



Зона тимуса находится под косточкой. Поставьте кончик большого пальца рабочей руки на линию диафрагмы — туда, где она пересекает косточку, и, слегка надавливая на подошву, протрите палец вниз. Рефлекторная зона тимуса находится в точке, где заканчивается кость. Массируйте это место надавливающими движениями в направлении пальцев, нажимая краешком большого пальца как бы под кость. Сделайте 5–7 надавливаний.



Существует еще один способ работы с зоной тимуса. Он применяется в случае, если указанная выше точка под косточку болезненна. Массируем обе стопы одновременно, двигаясь маленькими шажками-надавливаниями по косточке от линии диафрагмы вверх: правым большим пальцем — правую, левым большим пальцем — левую. Работать с этой зоной довольно трудно из-за плюсневой кости.

С зонами лимфоузлов и тимуса работают при:

- ❖ любой болезни или инфекции;
- ❖ раке;
- ❖ СПИДе;
- ❖ гриппе;
- ❖ аллергии;
- ❖ стрессах.

Бронхи и легкие

Бронхи и легкие — основные органы дыхательной системы. Они питают наш организм кислородом, без

которого невозможен процесс переработки пищи и превращения ее в энергию. Через дыхательные пути удаляется продукт переработки кислорода — углекислый газ.

Легкие представляют собой два больших губчатых органа. Они находятся в грудной полости, под ребрами. Помимо газообмена с кровью, легкие осуществляют защитную функцию: они содержат белые кровяные тельца и макрофаги, обезвреживающие опасные микроорганизмы.

Большинство людей, как уже говорилось, дышат неправильно, задействуя лишь треть объема легких. Мы должны сознательно стараться дышать полными легкими. Этому способствуют дыхательные и аэробные упражнения, смех, пение.

К рефлексорным зонам легких можно подобраться и с подошвенной, и с наружной стороны стопы. Они расположены на плюсневой кости и сбегают полосами от основания пальцев к линии диафрагмы.

Чтобы добраться до зоны легких со стороны подошвы, надавливать нужно очень сильно: плюсневая кость является труднопреодолимым препятствием. Поэтому я рекомендую работать поэтапно. Сперва промассируйте мелкими шажками-надавливаниями всю верхнюю часть стопы — от основания пальцев до линии диафрагмы. Пройдите зону большим пальцем рабочей руки в одну и в другую стороны. Это размягчит стопу. Затем используйте технику релаксации «Прокатывание». После такой подготовки зоны легких станут более доступны.



Самый эффективный способ их стимуляции — двигаться мелкими шажками-надавливаниями от линии диафрагмы вверх, по ложбинкам между плюсневными костями. Двигаться вниз — от пальцев к линии диафрагмы — тоже можно, но это труднее.



Теперь массируем наружную сторону стопы. Рабочий палец — указательный. Начните чуть ниже пальцев и двигайтесь к линии диафрагмы. На этот участок также проецируются мышцы верхней части спины. Если там имеются блоки напряжения, зона будет чувствительной.

У женщин участок между третьим и четвертым пальцами чувствительнее, чем у мужчин, так как сюда проецируются молочные железы. Массаж этой зоны очень полезен беременным и кормящим женщинам, а также при опухолях груди и мастопатии.



Рефлекторные зоны бронхов расположены там же, где и зоны легких, а кроме того — между плюсневными костями первого и второго пальцев. Добраться до них можно как с подошвенной, так и с наружной стороны стопы.

На подошве начинайте от линии диафрагмы и двигайтесь мелкими шажками-надавливаниями к пальцам. Рабочий палец — большой. Наружную часть стопы массируйте указательным пальцем в обратном направлении — от пальцев к линии диафрагмы. Имейте в виду, что у курящих людей и больных бронхиальной астмой эти зоны очень чувствительны.



Работайте с зонами легких и бронхов при:

- ❖ кашле;
- ❖ бронхите;
- ❖ пневмонии;
- ❖ эмфиземе;
- ❖ крупе;
- ❖ плеврите;
- ❖ сенной лихорадке;
- ❖ синусите;
- ❖ астме (в сочетании с зоной надпочечников).

Массаж бронхиальных зон дает блестящие результаты при бронхите и астме. Бронхи расслабляются за считанные минуты!

Плечи, руки и верхняя часть спины

Все эти части тела тесно связаны друг с другом. Все, что делают для нас руки, обусловлено работой плечевых и спинных мышц. Поэтому, если с руками имеются проблемы, воздействовать необходимо не на одну, а на три рефлекторных зоны.

Плечевое соединение представляет собой круг, занимающий область от подмышки до верхушки плеча с обеих сторон туловища. Рефлекторная зона на стопе выглядит аналогично: плечо проецируется на место соединения мизинца со стопой.

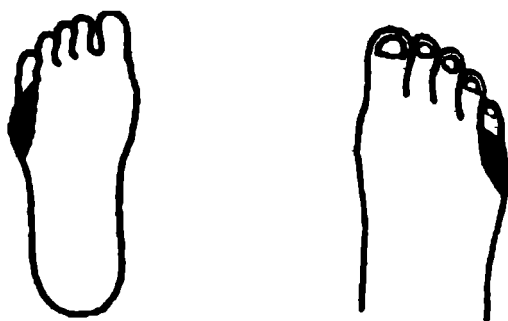
Зона массируется двумя пальцами — большим и указательным. Большой палец мелкими шажками-надавливаниями обходит кость мизинца с подошвенной стороны стопы, а указательный движется ему навстречу по наружной стороне. Когда они встречаются, круг завершен. Сделайте 5–7 таких кругов.



Работайте с плечевой зоной очень бережно! Эта зона чувствительна почти у всех, кроме грудных детей — у них плечевые мышцы еще не скованы панцирем напряжения.

Зона руки находится под мизинцем. До нее можно добраться как с подошвенной стороны, так и с наружной. Когда мы массировали плечевой сегмент, мы двигались по кругу, между костями пятого и четвертого пальцев. Зона руки находится внутри этого круга. Однако обнаружить на ней биоактивные точки довольно тяжело из-за их мизерного размера. Однажды я лечил человека с повреждением локтевого сустава, и мне с большим трудом удалось найти рефлекторную точку, несмотря на то, что травма была серьезной, а боль сильной. После длительных поисков я, наконец, наткнулся на крошечную болезненную область на наружной стороне стопы. Массировать ее было неудобно из-за необходимости надавливать очень глубоко.

Рефлекторные точки рук и ног ничтожно малы. Поэтому рефлексологи в таких случаях предпочитают работать на так называемых альтернативных зонах, или зонах подобия. Каждая часть тела имеет подобную себе. Так, если у нас нет возможности массировать зоны стоп, мы работаем с ладонями; если вы повредили левый локоть, можно поработать с левым коленом,



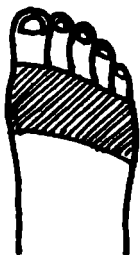
а если правую лодыжку, то с правым запястьем, и так далее. Всегда работаем на той же самой стороне тела! Зоной подобия пальцев рук являются пальцы ног; стопы подобны ладоням, лодыжки — запястьям, колени — локтям, бедра — плечам. Находим проблемную зону и массируем тот же участок на альтернативной части тела.

На практике это выглядит так. Допустим, у человека сломана правая рука между локтем и запястьем. Сперва вы должны найти и промассировать зону руки на правой стопе. Если не обнаружили чувствительных точек, просто пройдите всю зону мелкими пажками-надавливаниями. Затем тщательно пропальпируйте участок правой ноги между лодыжкой и коленом, промассируйте все чувствительные точки, которые обнаружите. Такое двойное воздействие значительно ускорит выздоровление.

Работайте с рефлекторными зонами рук и плеч при:

- ❖ травмах и заболеваниях рук;
- ❖ проблемах с плечами и шеей.

И не забудьте помассировать зону спины! У большинства людей, особенно у тех, кто весь день сидит за



компьютером, мышцы верхней части спины напряжены.

Рефлекторные зоны находятся в верхней части стопы: они занимают участок между основаниями пальцев и линией диафрагмы.

Работать с этими зонами можно по-разному.

Первый способ — массировать указательными пальцами, двигаясь мелкими шажками-надавливаниями сверху вниз между костями пальцев либо поперек стопы. Второй — применить релаксирующий массаж сухожилий.

ОТ ЛИНИИ ДИАФРАГМЫ ДО ЛИНИИ ТАЛИИ

Диафрагма

Диафрагма — самая большая мышца нашего тела, отделяющая грудь от брюшной полости. На стопе линия диафрагмы отделяет мягкую, мясистую часть стопы от ее костной основы. О функциях диафрагмы и необходимости работы с ее проекционными зонами я рассказывал, поэтому сразу перейду к массажу.



Рабочий палец — большой. Поместите его на внутреннюю границу стопы, чуть ниже плюсневых косточек. Двигайтесь крохотными шажками-надавливаниями по линии диафрагмы, как можно ближе к плюсневым костям: подушечка большого пальца должна чувствовать мясистую часть стопы, а его край — кость. Надавливайте как можно сильнее. Затем поменяйте руки

и пройдите линию диафрагмы в обратную сторону, начав от внешней границы стопы. Промассируйте зону диафрагмы 4–5 раз в обе стороны. Во время массажа рекомендуется (пациенту) углубленное дыхание — это способствует расслаблению диафрагмы и вентиляции легких.

С зоной диафрагмы работают при:

- ❖ стрессах;
- ❖ напряжении в мышцах;
- ❖ бронхите;
- ❖ астме;
- ❖ пневмонии;
- ❖ эмфиземе;
- ❖ затрудненном дыхании;
- ❖ запоре;
- ❖ грыже.

Массаж зоны диафрагмы дает превосходные результаты при повышенном давлении. Применяйте либо описанную выше технику, либо расслабляющий массаж зоны диафрагмы (см. главу «Релаксация»).

Печень

Печень — удивительный орган. Он весит чуть больше килограмма, а его размер вдвое меньше футбольного мяча. Месторасположение — в правом подреберье, чуть ниже диафрагмы. Печень фильтрует до 1,5 литра крови в минуту и способна увеличивать свой размер в 2 раза. Поразительно: при удалении 80% печени, она продолжает выполнять свои функции! И если человек будет придерживаться строгой диеты и здорового

образа жизни, ее клетки со временем восстановятся. Этот орган способен регенерировать!

Гепатоциты (клетки печени)

- ❖ обезвреживают токсины, попавшие в кровь, и задерживают те, которые обезвредить не удалось;
- ❖ расщепляют алкоголь;
- ❖ производят белки и другие вещества, необходимые для строительства и восстановления мышц и тканей организма;
- ❖ контролируют усвоение витаминов и минеральных веществ;
- ❖ накапливают витамины, минералы, жиры, углеводы, белки и при необходимости выделяют их в кровь;
- ❖ преобразуют сахар в глюкозу;
- ❖ перерабатывают железо и старые/поврежденные эритроциты;
- ❖ производят холестерин;
- ❖ выделяют желчь, которая необходима для переработки пищи;
- ❖ берут на себя некоторые функции селезенки в случае нарушения ее работы.

Печень выполняет в организме порядка 500 функций! Прекрати она работу всего на несколько часов, и человек умрет от интоксикации. Поэтому так важно заботиться о ней и периодически очищать. Массаж зоны печени вполне способен справиться с этой задачей.

Рефлекторная зона печени занимает большую часть поверхности правой подошвы ниже линии диафрагмы и сужается в направлении левой стопы.



Правая стопа Левая стопа

На приведенных в начале книги общих схемах зона печени на левой стопе отсутствует. Однако знайте, что, работая с зоной желудка, вы в какой-то степени стимулируете и печень.

Метод, который обычно применяется для массажа зоны печени, — мелкие шажки-надавливания сначала правым, а потом левым большим пальцем. Вы можете двигаться поперек и по диагонали. Важно пройти зону печени целиком, обратив особое внимание на верхний левый сегмент, расположенный прямо под диафрагмой. Новички часто пропускают этот участок. На него проецируется правая верхняя доля печени, которая очень важна.

С зоной печени работают при:

- ❖ запоре;
- ❖ варикозной болезни;
- ❖ гепатите и желтухе;
- ❖ подагре и артрите;
- ❖ геморрое;
- ❖ аллергии;
- ❖ гипо- и гипергликемии;
- ❖ желчнокаменной болезни;
- ❖ мигрени;

- ❖ циррозе печени;
- ❖ нарушениях пищеварения;
- ❖ флебите и тромбозе;
- ❖ высоком уровне холестерина в крови;
- ❖ бессоннице;
- ❖ усталости, переутомлении;
- ❖ пребывании в условиях плохой экологии.

Нарушение работы печени — причина очень многих недомоганий. Этот орган несет колоссальную нагрузку и выполняет столько функций, что работать с ним необходимо при любом заболевании. Массируйте зону печени очень тщательно!

Желчный пузырь

Если вы работали с зоной печени, то, возможно, заметили, что участок между линией диафрагмы и линией талии под четвертым пальцем более чувствителен. Именно сюда и проецируется желчный пузырь. Если его функции нарушены или он удален, эта область может оказаться болезненной.

Желчный пузырь представляет собой грушевидный мешочек около 10 см длиной, примыкающий к нижней поверхности печени. Он получает, хранит и концентрирует производимую печенью желчь. Печень соединена с желчным пузырем желчным протоком. Желчь необходима для расщепления, переработки и усвоения жиров. Кроме того, она является смазкой для кишок.



Рефлекторная зона желчного пузыря расположена точно посередине между линией диафрагмы и линией талии, под

четвертым пальцем. Рабочий палец — большой. Надавите и отпустите несколько раз.

В ряде случаев работа на наружной части стопы более эффективна, чем на подошве. Но будьте осторожны: с наружной стороны зона более уязвима.

С зоной желчного пузыря работают при:

- ❖ желчнокаменной болезни;
- ❖ боли в плечах (особенно с правой стороны);
- ❖ колитах;
- ❖ запоре;
- ❖ метеоризме;
- ❖ поносе;
- ❖ нарушениях пищеварения;
- ❖ нарушении усвоения жиров.

Надпочечники

Зоны печени и желчного пузыря занимают почти все пространство между линией диафрагмы и линией талии. Однако рядом с ними есть небольшие, но очень важные участки. Один из них — зона надпочечников.

Надпочечников в организме два. Это желтоватые треугольные образования на верхних концах почек. Несмотря на небольшой размер, они являются накопителями жизненной энергии. Надпочечники выполняют более 50 функций. Ввиду своей важности они очень щедро снабжаются кровью и в гораздо большей степени, чем другие органы, реагируют на стресс. Переутомление, малоподвижный образ жизни, бедная витаминами пища, никотин, алкоголь, наркотики, беспокойство, загрязненный воздух и вода — все это разрушает надпочечники. А потом мы удивляемся, почему у нас так мало энергии.

Давайте разберемся, как работают надпочечники. Тогда станет ясно, как помочь им исправно выполнять свои функции. Представьте себе грецкий орех. Скорлупа ореха-надпочечника вырабатывает 50 гормонов, среди которых кортизон, альдостерон, половые гормоны. Эти гормоны выполняют несколько функций: помогают регулировать уровень сахара и водно-солевой баланс, осуществлять углеводный обмен, бороться с инфекциями, поддерживать кровяное давление и вырабатывать мужские и женские половые гормоны — андрогены и эстрогены. Ядро «ореха» вырабатывает адреналин и норадреналин — гормоны, которые заставляют нервную систему реагировать на раздражители повышением давления, ускорением обмена веществ, выбросом сахара в кровь, учащением дыхания, повышением тонуса мышц. Ненужные в момент стресса функции организма (например, пищеварение) отключаются, чтобы вся энергия организма сосредоточилась на борьбе с источником опасности. В обычных, нестрессовых условиях адреналин поддерживает тонус мышц, в том числе сердца и перистальтики.

В древности реакция организма на стресс обеспечивала ему выживание. Когда человека атаковал дикий зверь, он либо сражался, либо убегал. Благодаря надпочечникам! Сейчас все иначе. Раздражителями являются не дикие звери, а начальники, вождение автомобиля, семейные скандалы, новости по телевизору.

Характер стрессов изменился, а реакции организма остались прежними. Если запрограммированная природой мышечная реакция на стресс отсутствует, энергия, выделенная надпочечниками, остается в организме и действует разрушающе. Если вы помните, я оговаривал этот момент в начале книги, когда объяснял необходимость релаксации.

Стимулируя зону надпочечников, можно преодолеть целый ряд проблем — таких как:

- ❖ хроническая усталость, нервное истощение;
- ❖ инфекции (вирусные и бактериальные);
- ❖ диабет;
- ❖ мигрень;
- ❖ аллергия;
- ❖ снижение мышечного тонуса;
- ❖ болезни сердца;
- ❖ синусит;
- ❖ сухость кожи;
- ❖ задержка жидкости в организме.

Первым признаком нарушения функций надпочечников является хроническая усталость!

Работа с зонами надпочечников показана также во время беременности и климакса.

Массаж зоны надпочечников следует дополнить диетой. Надпочечники нуждаются в витаминах группы В. Без них они не могут нормально функционировать. Наиболее богаты этими витаминами зеленые овощи, горох, бобы, зародыши пшеницы, печень, пивные дрожжи и яичный желток.

Рефлекторная зона надпочечников — одна из самых чувствительных как на стопах, так и на ладонях. Поэтому работайте с ней бережно, увеличивайте силу надавливания постепенно.

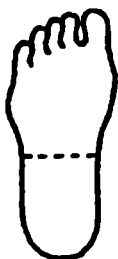
Месторасположение зоны определяется следующим образом.

Мысленно проведите на поверхности подошвы линию диафрагмы.



Затем — линию талии.

Найдите главное сухожилие стопы, которое расположено вблизи внутренней границы подошвы — для этого нужно напрячь большой палец (во время массажа он должен быть расслаблен!).



Линия талии



*Главное сухожилие
стопы*

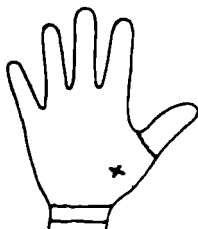


Надпочечники проецируются в точку, расположенную строго в центре между линиями диафрагмы и талии, между сухожилием и внутренней границей стопы.

Для массажа этой зоны используется техника «Нажимай и тащи». Рабочий палец — большой. Правую стопу массируем правым пальцем, левую — левым.

Нажимайте настолько сильно, насколько это комфортно. Сделайте 5–7 нажатий.

Обратите внимание! Месторасположение зоны надпочечников на ладони не идентично его месторасположению на стопе. Проведите воображаемые линии по запястью и основанию большого пальца. Зона надпочечников находится посередине между этими двумя линиями.



Здесь достаточно много мышц, однако точку обнаружить легко — она очень чувствительна. Если вы делаете массаж самому себе, вам достаточно согнуть указательный или средний палец, чтобы надавить на эту зону. С ладонью другого человека следует работать большими пальцами — правым с правой ладонью, левым — с левой.

Что происходит после массажа зоны надпочечников? Они расслабляются, в них поступает больше крови, и они начинают работать в полную силу. Если вам необходимо «встать и идти» — пожалуйста! Стимуляция надпочечников дает мощный заряд энергии. По этой причине с зоной надпочечников нежелательно работать перед сном. Ее стимуляция способствует выбросу адреналина — он не даст вам уснуть. Впрочем, если вечер для вас — время активной деятельности, то почему бы и нет?..

Желудок и поджелудочная железа

Между линией диафрагмы и линией талии осталось еще три не рассмотренных нами сегмента — кусочек зоны желудка, поджелудочной железы и правой почки. Эти сегменты крошечные, но я хочу, чтобы вы помнили об их существовании. Большая часть рефлекторных зон желудка и поджелудочной железы находится на левой стопе; на правой — всего 15% от их общей площади.



Самый простой способ поработать с этими зонами — поместить большой палец правой руки на самую нижнюю из обозначенных на рисунке зон, чуть ниже линии талии, и двигаться маленькими шажками-надавливаниями вверх, до линии диафрагмы. Пройдите эти три маленькие зоны вниз-вверх 5–7 раз.

ОТ ЛИНИИ ТАЛИИ ДО ПЯТКИ

На этот участок стопы проецируются почки и кишечник.

Почки, мочеточники, мочевого пузыря

Почки находятся под диафрагмой, в задней части брюшной полости. Они, как и печень, имеют дело со всеми токсинами, микробами, инфекциями, которые попадают в организм. Но если печень вредные вещества разлагает, то почки отфильтровывают их из крови и выводят. В течение суток почки многократно прокачивают через себя всю нашу кровь, отбирая из нее продукты распада, токсины, убитых микробов и вместе с плазмой крови отправляют их по мочеточникам к мочевому пузырю, откуда они выводятся известным способом. Попав в мочеточники, токсины, микробы и продукты распада не могут попасть обратно в почки — путь перекрывает клапан, открывающийся только в одну сторону. За сутки через почки проходит более 200 литров крови, и из грязной она превращается в чистую, вновь готовую к омыванию каждой клеточки организма. Кроме того, почки поддерживают водно-солевой и кислотно-щелочной баланс и вырабатывают несколько гормонов, один из которых помогает контролировать артериальное давление. Чтобы выполнять все эти функции, почки должны иметь огромный запас прочности. Не случайно у человека две почки: если что-то случится с одной, вторая готова принять на себя всю нагрузку.

Массаж зоны проекции почек способствует выведению токсинов и шлаков. Поэтому с зоной почек имеет смысл поработать 2–3 раза за сеанс, периодически возвращаясь к ней. После сеанса многие замечают, что моча стала мутной и темной: это вышли шлаки. Обиль-

ное питье (любое питье — чай, вода, молоко, компот, сок) поможет организму быстрее очиститься.

Особенно важна работа с зоной почек при:

- ❖ воспалении почек;
- ❖ инфекциях мочевого пузыря;
- ❖ недержании мочи;
- ❖ проблемной коже (в сочетании с зонами печени, надпочечников и щитовидной железы);
- ❖ глаукоме;
- ❖ диабете;
- ❖ артрите;
- ❖ ревматизме;
- ❖ почечнокаменной болезни;
- ❖ задержке жидкости в организме;
- ❖ повышенном и пониженном давлении (в сочетании с зонами диафрагмы и солнечного сплетения).

Рефлекторная зона почек находится по обе стороны линии талии — часть зоны над линией и часть под ней. Поместите в это место большой палец правой руки и массируйте мелкими шажками-надавливаниями. Двигаться можно в любом направлении — снизу вверх, сверху вниз, по диагонали; главное — обработать всю зону целиком.

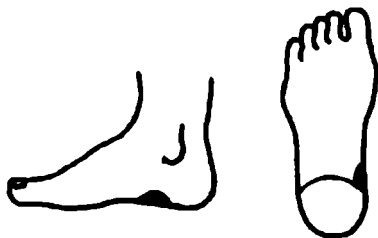


Массируйте бережно! Здесь сосредоточены нервные окончания, связывающие стопу с остальным телом, поэтому данная зона у большинства людей чувствительна.

Найти зоны мочевого пузыря и мочеточников поможет главное сухожилие стопы. Напрягите большой палец ноги, и вы сразу же его почувствуете. Зона мочевого пузыря находится в основании сухожилия и



захватывает внутреннюю границу стопы. Зона мочеточников идет по диагонали, в направлении зоны почек. Запомните месторасположение зон. Теперь расслабьте палец и массируйте зоны большим пальцем, двигаясь мелкими шажками-надавливаниями вверх, вплотную к сухожилию. В обратном направлении работать труднее, поэтому не рекомендуется.



Обнаруженные на данном участке болезненные точки массируйте указательным пальцем, круговыми движениями в течение минуты.

Почки — один из четырех органов, участвующих в удалении продуктов обмена. Остальные три — кожа, легкие и кишечник. Массаж любой из зон проекции этих органов будет укреплять и почки.

Тонкий кишечник

Тонкий кишечник примыкает к выходному отверстию желудка. Он состоит из трех отделов общей длиной 3,5–4 метра.

Первый отдел — 12-перстная кишка — представляет собой трубку С-образной формы длиной 25–30 см, которая огибает головку поджелудочной железы.

Второй отдел — тощая кишка. Это верхняя половина тонкого кишечника. Кишку называли тощей, потому что при вскрытии она часто оказывалась пустой.

Третий отдел — подвздошная кишка — является нижней половиной тонкого кишечника, которая соединена с толстой кишкой. Четкой границы между тощей и подвздошной кишками нет, а сами они очень похожи по внешнему виду, поэтому анатомы условились, что верхние $\frac{2}{5}$ тонкой кишки — это тощая кишка, а нижние $\frac{3}{5}$ — подвздошная.

Внутренняя мускульная стенка тонкого кишечника выстлана слизистой оболочкой и покрыта тончайшими ворсинками — их тысячи на квадратный сантиметр. Каждая ворсинка пронизана сетью капилляров, которые соединены с более толстыми кровеносными сосудами. Покидая желудок, частично переваренная пища поступает в 12-перстную кишку, где продолжает перерабатываться, а минеральные вещества всасываются в кровь. Мышцы кишечника проталкивают пищевую кашицу дальше, в тощую кишку. Там она подвергается воздействию пищеварительных соков и энзимов. Слизь, вырабатываемая железами, расположенными в стенке тонкой кишки, помогает пище двигаться и защищает внутреннюю стенку кишки. Когда через какое-то время пища достигает толстой кишки, большая часть питательных веществ бывает поглощена. Конечными продуктами переработки пищи в тонкой кишке являются, помимо прочих, глюкоза, жирные кислоты и аминокислоты.

Рот, желудок, тонкий кишечник, поджелудочная железа, печень и желчный пузырь перерабатывают пищу. Питательные вещества всасываются и разносятся кровью и лимфой по всему организму, питая клетки и ткани. Во время пищеварительного процесса тонкая кишка сокращается. Когда нас захлестывают сильные эмоции, такие как страх, гнев, любовь (да-да,

любовь!), тонус тонкой кишки снижается и пищеварение нарушается. Поэтому старайтесь меньше есть, когда вы переутомлены, раздражены, спешите, расстроены, встревожены и влюблены.

Рефлекторные зоны тонкого кишечника находятся на обеих подошвах, между линией талии и линией



пятки, и тянутся по всей ширине стоп. Обратите внимание: на левой стопе зона тонкого кишечника занимает большее пространство, чем на правой.

Массировать эти обширные зоны лучше всего в разных направлениях — прямо и по диагонали.

12-перстная кишка проецируется на правую стопу, так как она находится в правой части брюшной полости. Тощая и подвздошная кишки расположены и в правой, и в левой частях тела, поэтому их проекционные зоны есть на обеих стопах.

Болезненность в какой-либо точке зоны не всегда является свидетельством нарушений в тонкой кишке. Тонкая кишка чувствительна к острой пище. И эта информация передается в стопу! Повышенная чувствительность часто указывает на то, что человек в течение последних 24 часов поел острого.

Массаж зоны тонкого кишечника показан при:

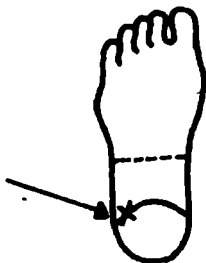
- ❖ боли в тонком кишечнике;
- ❖ нарушении пищеварения;
- ❖ тошноте;
- ❖ изжоге;
- ❖ вздутии живота;
- ❖ метеоризме;
- ❖ кишечных спазмах;
- ❖ язве 12-перстной кишки.

Заслонка ободочной кишки

Этот клапан округлой формы на конце тонкой кишки выполняет роль «пробки». В обычном состоянии он закрыт, чтобы удерживать пищевую кашицу в подвздошной кишке, где происходит всасывание питательных веществ, и препятствовать проникновению в тонкий кишечник бактерий из толстой кишки. Клапан открывается только тогда, когда переработка пищи завершена: мышцы перистальтики проталкивают непереваренные остатки в толстый кишечник.

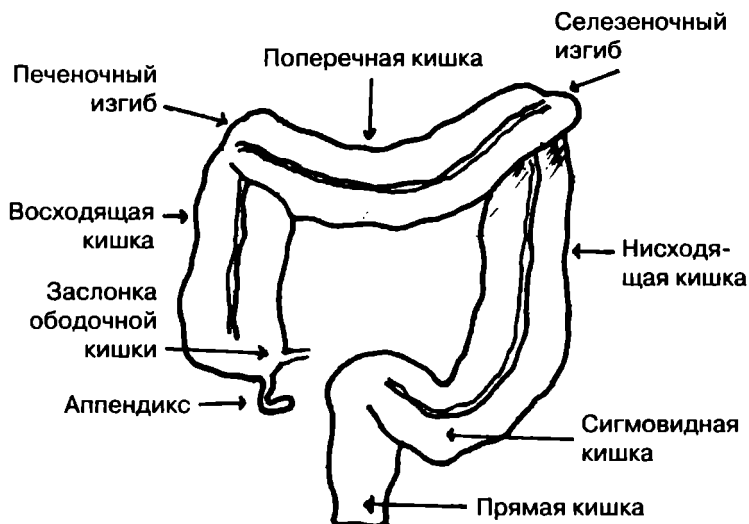
Заслонка ободочной кишки редко функционирует нормально. У большинства людей из-за неправильного питания и нездорового образа жизни она не в порядке. Нарушение работы этого клапана создает нам множество проблем. Непереваренные остатки возвращаются в тонкую кишку и обволакиваются слизью. Избыток слизи принимают на себя самые слабые органы — бронхи и синусы. Токсины и шлаки, проникающие из толстой кишки в подвздошную, всасываются в кровь. Кровь становится грязной, от этого страдает весь организм. Поэтому работа с зоной заслонки ободочной кишки очень важна.

Зона расположена на правой подошве, на линии пятки, вблизи внешней границы стопы. Проведите указательным пальцем перпендикуляр от ямки между четвертым и пятым пальцами до линии талии, надавите пальцем на место пересечения: это мягкое углубление и есть проекция заслонки ободочной кишки. Надавите большим пальцем 5–6 раз. Не бойтесь нажимать сильно: эта зона не болезненна, но почти все люди ее ощущают.



Толстый кишечник (ободочная кишка)

В норме толстая кишка выглядит так, как изображено на рисунке. Она включает в себя: слепую кишку, аппендикс, восходящую кишку, печеночный изгиб, поперечную кишку, селезеночный изгиб, поперечную кишку, селезеночный изгиб, сигмовидную кишку, прямую кишку и анус.



Аппендикс — это небольшой червеобразный отросток в основании слепой кишки. Он выполняет роль сторожа. Его работа — обезвреживать токсичные отходы, попадающие в слепую кишку и верхнюю часть толстого кишечника. Для этого он вырабатывает очень сильное вещество, убивающее микробы. Кроме того, выделяемый аппендиксом секрет способствует смазке восходящей кишки. Если токсинов слишком много, аппендикс «перетруждается» и воспаляется. В этом случае врачи обычно рекомендуют его удаление. Но

я знаю людей, которые вылечили аппендицит менее болезненным способом: очищением организма, здоровым питанием, лекарственными травами и стопным массажем. Когда толстый кишечник чист, аппендикс здоров. Зона проекции аппендикса расположена очень близко к зоне заслонки ободочной кишки.

Длина толстой кишки на участке от слепой кишки до прямой — около 1,5 метров. Ее основная функция — выводить из организма непереваренные остатки, поступившие из тонкого кишечника. Они состоят в основном из целлюлозы, мертвых клеток пищеварительного тракта и воды. Бактерии толстой кишки помогают перерабатывать эти остатки и производить некоторые нужные телу витамины. Стенки кишки адсорбируют воду и формируют из обезвоженных остатков фекальные массы, которые вырабатываемая стенками кишок слизь склеивает и смазывает, придавая им колбасообразную форму. Перистальтика (ритмичные сокращения мускулатуры кишечника) проталкивает фекальные массы в прямую кишку, откуда они выводятся через анус. Весь этот процесс занимает около 24 часов.

Здоровье толстого кишечника определяет состояние всего организма. Если внутренние стенки кишок чистые, всасываемая ими обратно в кровь вода — чистая. К сожалению, у большинства людей они покрыты пленкой кала. Причиной зашлаковки является преобладание в рационе жареной, жирной, рафинированной и вареной пищи, лишенной клетчатки, витаминов и минералов. А самыми разрушительными для организма являются продукты, содержащие термофильные дрожжи: дрожжевой хлеб и кондитерские изделия — пироги, торты, пирожные, пряники, печенье и прочие сладости. Проходя через кишечник, такая пища, особенно если она смешивается с белками (мясом, рыбой, яйцами) и молочными

продуктами, оставляет на стенках кишок пленку. Постепенно пленка утолщается, образуя каловые камни, и в кишечнике начинается процесс гниения. Продукты гниения попадают в кровь и разносятся по всему организму. Первыми начинают страдать почки и печень. Чтобы избавиться от токсинов, организм подключает другие системы выделения, не приспособленные для этого: кожу и слизистые оболочки, имеющие выход наружу — носоглотку, мочеиспускательный канал, влагалище, уши, глаза. Проблемы с этими органами свидетельствуют о том, что вы отравляете свое тело неправильным питанием. Сейчас очень много хороших книг по очищению. Выберите то, что вам по душе и по силам, и обязательно почистите кишечник. Стопный массаж чистки толстого кишечника не заменяет!

Работайте с зоной толстого кишечника при любых заболеваниях! А при запоре, поносе, коликах, аппендиците массируйте эту зону несколько раз в день.



Сначала обработайте зону заслонки ободочной кишки согласно данной ранее инструкции.



Продолжайте двигаться мелкими шажками-надавливаниями вертикально вверх, до линии талии: вы проработаете зоны слепой кишки, аппендикса и восходящей кишки. Массируем большим пальцем, рабочая рука — левая.

Достигнув линии талии, разверните рабочий палец и продолжите двигаться вдоль линии талии до внутренней границы стопы. Это зона правого отдела поперечной кишки.



Теперь смените руку и пройдите зону поперечной кишки в обратном направлении. Затем снова смените руку и мелкими шажками-надавливаниями спуститесь вниз, по зоне слепой кишки до того места, откуда вы начали движение. Потом проделайте путь вверх еще раз. На этом, если нет проблем с толстым кишечником, массаж можно завершить. При наличии явных нарушений работы толстой кишки, путь туда-обратно нужно проделать еще 3–4 раза, обращая особое внимание на точки с повышенной чувствительностью — каждую нужно тщательно промассировать круговыми движениями.

Обычно, работая со стопами, сперва массируют все зоны на правой ноге, а потом переходят к левой. Для толстого кишечника мы делаем исключение. На левой стопе имеются проекции поперечной, нисходящей и сигмовидной кишок — промассируйте их прямо сейчас.

Начинаем с зоны поперечной кишки. Поставьте большой палец левой руки на линию талии, вплотную к внутренней границе стопы. Двигайтесь мелкими шажками-надавливаниями вдоль линии талии до места проекции селезеночного изгиба у внешней границы подошвы.





Массировать зону нисходящей кишки удобнее снизу вверх. Поместите большой палец правой руки на линию пятки и мелкими шажками-надавливаниями поднимитесь до селезеночного изгиба.

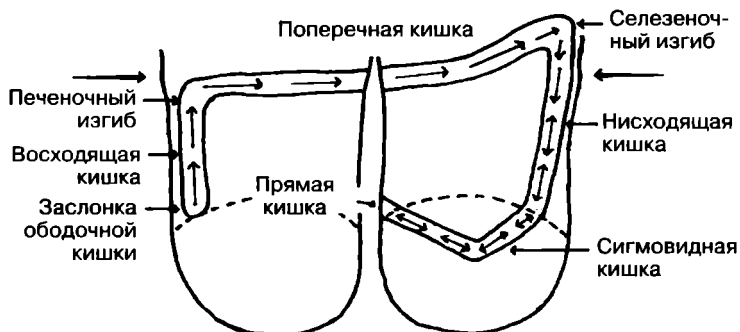


Затем займитесь зоной сигмовидной кишки. Стартуйте от линии пятки и двигайтесь к центру пятки под углом 45 градусов. Эту зону удобнее массировать правым большим пальцем. Надавливайте сильнее, не бойтесь! Здесь почти нет чувствительных точек. Достигнув центра пятки, смените руку и вернитесь тем же путем к точке у внутренней границы стопы, с которой начали.

Закончив с зоной сигмовидной кишки, промассируйте еще раз зону нисходящей кишки. Начните от центра пятки. Двигайтесь вверх под углом 45 градусов, потом — вдоль внешней границы стопы до линии талии. С этой зоной удобнее работать правой рукой. И в последнюю очередь промассируйте точку проекции прямой кишки (на рисунке она обозначена крестиком), несколько раз сильно надавив на нее большим пальцем.

Повторите всю процедуру 3–4 раза. Если обнаружите чувствительные точки, тщательно промассируйте каждую круговыми движениями-надавливаниями.

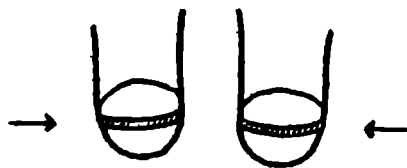
Ниже я привожу общую схему массажа зон толстого кишечника. Это рекомендуемый способ работы с толстым кишечником. Однако если вы что-то забыли, а картинки под рукой нет, массируйте зоны в любом порядке и в любом направлении.



Возвращаемся к правой стопе. Мы прошли все зоны между линией талии и линией пятки. Осталось промассировать саму пятку. На пятку проецируется всего одна рефлекторная зона — седалищного нерва. Работая с ней, мы убираем напряжение в тех местах, где его больше всего: в мышцах бедер, ягодиц и спины.

Седалищный нерв

Седалищный нерв имеет одну проекционную зону — она пересекает пятки от края до края.



Седалищный — самый протяженный нерв организма. Он начинается в основании головного мозга и проходит вдоль позвоночника. Между четвертым и пятым поясничными позвонками он разделяется на два ствола и спускается к коленям, где снова разделяется и, проходя по обеим сторонам каждой ноги, замыкает

ся на пятках. Массируя зону проекции седалищного нерва, мы фактически воздействуем на сам нерв.

Работа с зоной седалищного нерва особенно важна при ишиасе (воспалении седалищного нерва).

Причинами воспаления седалищного нерва могут быть проблемы с зубами мудрости, запоры, подъем и ношение тяжестей, привычка держать толстый бумажник в задних карманах брюк во время длительного сидения (например, при вождении автомобиля). При ишиасе могут болеть ноги, поясница, ягодицы, крестец. Работайте с зоной проекции той части тела, где ощущается боль. И, помимо нее, с зоной седалищного нерва на пятке.

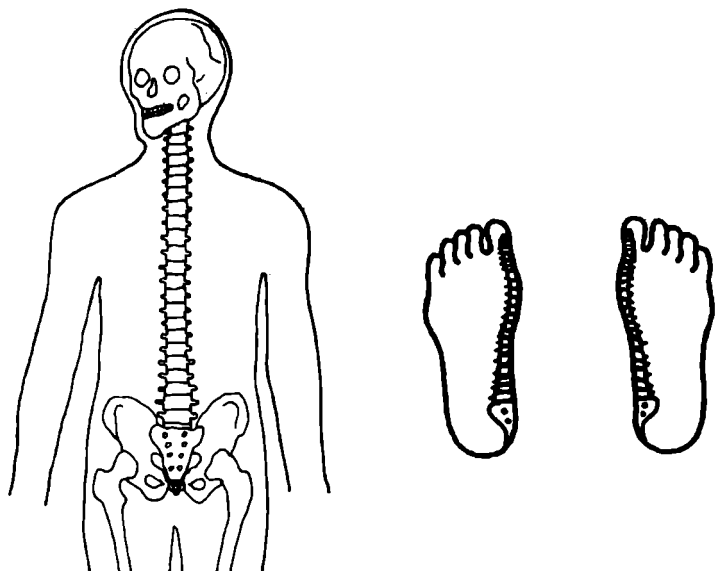
Если боль локализуется в области ягодиц, пройдите всю зону седалищного нерва — от внутренней границы стопы к внешней. Массируйте зону сильными надавливаниями. Кожа на пятке обычно плотная, поэтому, возможно, перед массажем зоны седалищного нерва вам придется размять, разогреть ее. При ишиатической боли в крестце, помимо пятки, поработайте с зоной лимфатической системы — проекция крестца находится там же; если болят ноги, поработайте с проекционными зонами ног.

На этом работа с подошвой правой стопы заканчивается.

ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА СТОПЫ

Спина

Представьте себе человеческое тело. Теперь посмотрите на свои стопы. Если свести их вместе, они будут отражать все тело целиком. Зоны позвоночника проходят по внутренней границе каждой стопы.



Позвоночник начинается в основании черепа и заканчивается у тазобедренных костей. Его функции — защищать находящийся внутри него спинной мозг, поддерживать голову, обеспечивать гибкость торса. К позвоночнику крепятся ребра, защищающие органы грудной клетки, и тазовые кости, к которым крепятся кости ног. Он состоит из 33 позвонков. Благодаря им наше тело может наклоняться в разные стороны.

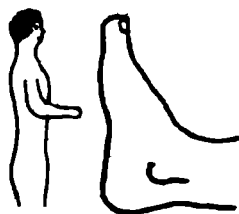
Первые 7 позвонков называются шейными — они поддерживают череп. Следующие 12 позвонков располагаются от основания шеи до талии — это грудные позвонки. Поясничные позвонки — их 5 — довольно большие по размеру; этот участок позвоночника тянется между талией и бедрами. Остальные позвонки представляют собой сплошную кость; формирующую заднюю стенку таза.

Позвоночник поддерживает множество мышц и связок. Между позвонками находятся диски — губ-

чатые прокладки, которые служат амортизаторами для костей, когда мы ходим, наклоняемся и поворачиваемся. Благодаря спинным мышцам позвонки прилегают друг к другу так же идеально, как детали паззла. Если мышцы и связки спины ослабевают или наоборот слишком напряжены, возникают серьезные проблемы со здоровьем. Фактически позвоночник — это продолжение мозга. От позвоночного столба отходит 31 пара нервов, соединяя его со всеми частями тела, со всеми органами и железами. Эта нервная сеть похожа на телефон. Она выполняет коммуникативные функции, передавая входящие и исходящие сообщения-импульсы от мозга к телу и обратно. Есть такая поговорка: «Если у человека что-то болит, лечение нужно начинать с позвоночника». Да, это так! Любая деформация позвоночника приводит и к ухудшению психоэмоционального состояния, и к физическим недомоганиям. На позвоночник завязано абсолютно все. Очень многие заболевания можно вылечить, воздействуя на позвоночник. Сдвинулся со своего места позвонок, защемило нерв, сжались от хронического напряжения мышцы — и связь между мозгом и органами уподобляется игре в «испорченный телефон». В организме начинается неразбериха. Появляется множество болезней, которые на самом деле вовсе не болезни, а следствия нарушения связи. Очень многие недомогания и психологические комплексы бесследно исчезают, стоит только привести в порядок позвонки. Регулярные физические упражнения, мышечная релаксация, стопный массаж помогают достичь этой цели.

Особую важность для здоровья спины имеет и обувь, которую вы носите. Да-да, не удивляйтесь! Колодка должна быть очень удобной, а свод стопы должен поддерживаться, а не провисать и не растягиваться. Сравните изгибы позвоночника с изгибами стопы. Они

идентичны друг другу! Обратите внимание, что на свод стопы проецируется грудная и поясничная область позвоночника. По своим клиентам и ученикам я заметил, что стоит только сменить обувь на более удобную, выполненную в соответствии с ортопедическими требованиями — и осанка исправляется очень быстро.



Каждому позвонку соответствуют определенные органы. Если какой-то из позвонков сдвинут, то орган, имеющий с ним нервные связи, будет страдать.

ШЕЙНЫЕ ПОЗВОНКИ	
1-й	Голова, волосы, лицо, мозг, внутреннее ухо, гипофиз, симпатическая нервная система.
2-й	Глаза, синусы, лоб, язык, зрительные и слуховые нервы, сосцевидный отросток височной кости.
3-й	Щеки, наружное ухо, зубы, лицевые кости, лицевой нерв.
4-й	Нос, рот, губы, евстахиева труба.
5-й	Голосовые связки, глотка.
6-й	Плечи, мышцы шеи,
7-й	Локти, щитовидная железа, миндалины.

ГРУДНЫЕ ПОЗВОНКИ	
1-й	Руки (от локтей до кончиков пальцев), трахея.
2-й	Сердце, сердечные клапаны, коронарные артерии.
3-й	Легкие, грудь, молочные железы, бронхи, плевра.
4-й	Желчный пузырь.
5-й	Печень, солнечное сплетение, кровообращение.
6-й	Желудок.
7-й	Поджелудочная железа, 12-перстная кишка.
8-й	Селезенка.
9-й	Надпочечники.
10-й	Почки.
11-й	Почки и уретра.
12-й	Тонкий кишечник, лимфа.
ПОЯСНИЧНЫЕ ПОЗВОНКИ	
1-й	Толстый кишечник.
2-й	Аппендикс, брюшная полость, ноги от бедер до колен.
3-й	Половые органы, колени.

ПОЯСНИЧНЫЕ ПОЗВОНКИ	
4-й	Мышцы спины, простата, седалищный нерв.
5-й	Ноги от колен до кончиков пальцев.
Крестец	Бедренные кости.
Копчик	Прямая кишка, анус.

Если сомневаетесь, с какими позвонками работать, массируйте всю зону спины. Некоторые подсказки я дам.

Работа с зоной 1-го и 2-го позвонков необходима при:

- ❖ повышенном давлении;
- ❖ болях в спине.

С 7-м позвонком при:

- ❖ травмах плеч и рук;
- ❖ головной боли;
- ❖ нарушении функции щитовидной железы.

С зоной копчика при:

- ❖ головной боли, мигрени;
- ❖ синусите, насморке, боли в горле, проблемах с голосовыми связками;
- ❖ нарушениях зрения и слуха, воспалительных заболеваниях ушей;
- ❖ запоре;
- ❖ холодных конечностях.

Зону спины целиком нужно массировать при:

- ❖ психических нарушениях, нервном напряжении, стрессе;
- ❖ боли и мышечном напряжении в спине,
- ❖ склерозе;
- ❖ травмах позвоночника.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ПОЗВОНОЧНИКЕ

- ❖ Спина в большей степени, чем другие части тела и органы, реагирует на стресс. При хроническом нервном напряжении в мышцах спины образуются блокировки.
- ❖ Чтобы содержать кости позвоночника в порядке, необходимо сбалансированное питание, богатое витаминами и минеральными веществами, особенно кальцием и фтором.
- ❖ Занимайтесь физическими упражнениями! Позвоночнику нужны два типа нагрузок — силовые и растяжки.
- ❖ Если какой-то из позвонков сдвинулся с места, прилегающие к нему нервы зажимаются. По нервам идут сигналы от мозга к внутренним органам и обратно. Если нерв зажат, сигнал либо не проходит, либо искажается — это вызывает нарушение функций органа. Местное лечение в данном случае бесполезно. Орган не излечится, пока позвонок не встанет на место. Причиной сдвига позвонков в 60% случаев является мышечное напряжение — оно очень легко устраняется стопным массажем.
- ❖ Массируя проекционные зоны верхней части спины, мы устраняем мышечное напряжение в нижней части тела. И наоборот.

Проекционная зона позвоночника находится на внутреннем ребре каждой стопы. Эту зону удобнее всего массировать двумя пальцами — большим и указательным. Указательный палец движется по внутренней границе стопы, а большой — по краю подошвы. Там, где пальцы встречаются, находится центральная

часть рефлекторной зоны позвоночника. Запомните это место — оно самое важное. Центр зоны спины тянется вдоль свода стопы — от рефлекторной зоны носа до основания пятки.

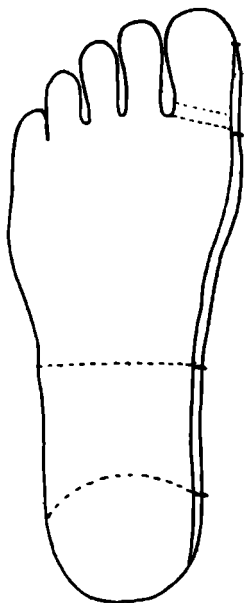


Для массажа зоны позвоночника используется метод лестницы. Двигаясь вниз и вверх, представляйте продольные рейки лестницы, а двигаясь поперек — перекладины. Так вы гарантированно покроете всю зону позвоночника, проработаете мышцы спины с обеих сторон.

Зона позвоночника делится на четыре части. Их можно обрабатывать как друг за другом — от пятки до кончиков пальцев,

так и по отдельности. Сегменты позвоночника соответствуют разметке стопы. Зона шейных позвонков тянется от основания большого пальца до его кончика. Грудные позвонки проецируются в пространство между основанием большого пальца и линией талии. Зона поясничных позвонков — от линии талии до линии пятки. Копчиковая и крестцовая зоны пролегают между линией пятки и основанием пятки. Если вы знаете разметку стопы, вам не составит труда отыскать зоны проекции позвонков.

Приведенные ниже инструкции по работе с правой стопой действительно и для левой, вам нужно лишь поменять рабочую руку.



Шейные позвонки

Поставьте большой палец левой руки на зону проекции носа — она расположена на косточке большого пальца. Остальные пальцы поддерживают большой палец в месте проекции уха. Несколько раз пройдите мелкими шажками-надавливаниями от рефлекторной зоны носа до основания большого пальца. Меняя направление, меняйте и рабочую руку: когда вы двигаетесь вверх, от основания большого пальца до зоны носа, массируйте правой рукой. Седьмой шейный позвонок находится чуть ниже места соединения большого пальца со стопой. Промассируйте эту рефлекторную зону несколько раз в разных направлениях. Двигаясь поперек стопы, работайте указательным пальцем, а двигаясь вверх и вниз — большим.

Грудные позвонки

Продолжайте двигаться вниз по линии спины от основания большого пальца до линии талии. Рабочий палец — левый большой. Когда будете проходить зону в обратном направлении, смените руку. Сделайте 3–4 ходки вниз-вверх.

Поясничные позвонки

Начните от линии талии и двигайтесь вниз до линии пятки. Рабочий палец — левый большой. После того, как вы пройдете несколько раз вниз-вверх, примените технику «лестницы». Чтобы тщательно проработать поясничные позвонки, «перекладкины» лестницы должны быть длинными. Если в поясничной области имеются мышечные зажимы, эта зона будет чувствительной. Вы должны найти и промассировать все чувствительные точки. Надавливайте достаточно сильно, но не до боли.

Копчик и крестец

Добраться до этих зон нелегко. Они расположены на пятке, а кожа в этом месте обычно грубая и толстая. Начните с основания пятки. Глубоко надавливая большим пальцем, двигайтесь вверх. Массировать в обратном направлении не рекомендуется — это тяжело и неудобно. Техника массажа прежняя — «лестница». Так что не забудьте о «перекладинах»!

Если вы обрабатываете всю зону спины целиком, меняйте рабочую руку по мере необходимости. Например, массируя зону шейных позвонков на правой ступне, удобнее использовать левый большой палец. А когда вы массируете поясничные, копчиковые и крестцовые позвонки, проще работать правой рукой.

Помните! Когда вы работаете большим пальцем, остальные пальцы должны придерживать стопу с противоположной стороны.

Вспомогательные зоны спины

Мы промассировали основные позвоночные зоны на своде стопы, от пальцев до пятки. Но существует еще одна зона проекции спины, которая не менее важна. Это место находится на линии, идущей от плюсневого сочленения вдоль кости до лодыжечной косточки и огибающей ее.



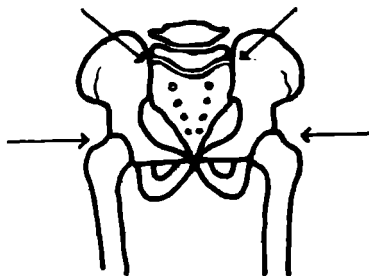
На правой ступне эта зона массируется левым большим пальцем. Начните от плюсневого сочленения над линией диафрагмы и двигайтесь мелкими шажками-надавливаниями по линии, отмеченной на рисунке. Обработайте со всех сторон лодыжечную косточку. Между линией диафрагмы и линией талии находится рефлекторная зона грудных позвонков. Вокруг лодыжечной косточки — проекция крестца и

копчика. Массируя эти зоны, вы «оживляете» мышцы, прилегающие к позвоночнику.

Еще одна зона, относящаяся к позвоночнику — это проекция внутренней поверхности бедер. Она включает в себя два сегмента. Первый — вокруг лодыжечной косточки. Массируйте его указательным пальцем правой руки, держа стопу под углом 90 градусов. Вторым сегмент — внутреннее ребро стопы в области пятки.



Работая с этими сегментами, вы стимулируете сочленения тазобедренного сустава, указанные на рисунке стрелочками, а также крестец и копчик.



Матка и влагалище

Матка находится в тазовом отделе брюшной полости, между мочевым пузырем и нижним отделом кишечника. Это полый грушевидный орган, размером примерно $10 \times 5 \times 2,5$ см. В обычном состоянии, когда женщина не беременна, матка немного наклонена вперед. Верхняя, широкая ее часть, называется телом матки, а нижняя, узкая — шейкой. Шейка матки соединена с влагалищем — мышечной трубкой длиной около

10 см, соединяющей матку с наружными половыми органами. Мышечные стенки влагалища имеют толщину 2 см. Внутренняя оболочка матки (эндометрий) реагирует на циклические месячные изменения секреции женских половых гормонов — эстрогена и прогестерона. Она утолщается, обильно наполняется кровью, подготавливая матку к возможному развитию плода. Если происходит зачатие, тело матки становится гнездышком для будущего ребенка. В противном случае оболочка эндометрия удаляется во время менструации.

Матка проецируется в центр зоны проекции тазовой области между лодыжечной косточкой и кончиком пятки. Проведите между ними воображаемую линию: зона матки находится точно посередине этой линии.



Массируя данную область на правой стопе, вы воздействуете на правую половину матки. Надавите несколько раз на точку, отмеченную на рисунке крестиком, большим пальцем правой руки. Потом мелкими шажками-надавливаниями



пройдите всю обозначенную кружком область вокруг основной точки. Обратите внимание: для стимуляции матки важно промассировать всю зону проекции таза!

Поскольку состояние матки постоянно меняется, ее рефлекторная зона довольно чувствительна. Так что будьте очень аккуратны при работе с ней. Если возникла боль, замените надавливания релаксационной техникой «нижнего» вращения — это очень деликатный способ массажа зоны матки.



Очевидно, что вместе с зоной матки нужно массировать и зону влагалища. Проведите воображаемую линию от основной точки зоны матки к центру зоны поясничного отдела позвоночника, и вы попадете точно в вагинальную

зону — она частично совпадает с зоной мочевого пузыря. Двигайтесь мелкими шажками-надавливаниями от зоны спины к зоне матки; потом обратно. Массировать снизу вверх удобнее большим пальцем левой руки, сверху вниз — большим пальцем правой.

Работа с зоной матки и влагалища особенно важна при:

- ❖ беременности (облегчает роды);
- ❖ менопаузе;
- ❖ менструальных болях;
- ❖ опухолях и других новообразованиях (в сочетании с рефлекторными зонами щитовидной железы и гипофиза);
- ❖ бесплодии.

Простата

Рефлекторная зона простаты находится там же, где и зона матки — между лодыжечной косточкой и кончиком пятки. Массаж этой зоны воздействует на простату, семенные пузырьки и Коуперовы железы.

Простата — это железа, имеющая форму каштана. Она расположена под мочевым пузырем, рядом с прямой кишкой. Вместе с семенными пузырьками и Коуперовыми железами простата участвует в производстве спермы. Мужские половые органы несут на себе две функции: вырабатывать клетки спермы и доставлять их к яйцеклетке. Массаж рефлекторной

зоны простаты улучшает эти функции и лечит мужское бесплодие. А воздействие на рефлекторную зону пениса, расположенную в том же месте, что и зона влагалища, стимулирует эрекцию.

НАРУЖНАЯ СТОРОНА СТОПЫ

Яички

Функцией яичек является производство спермы. Кроме того, яички вырабатывают тестостерон, регулирующий половое развитие мужчины. В зрелом возрасте этот гормон вместе с гормонами гипофиза контролирует общее состояние здоровья, настроение и продолжительность полового акта.

Работайте с рефлекторной зоной яичек при:

- ❖ бесплодию;
- ❖ опухолях простаты (в сочетании с зоной гипофиза);
- ❖ проблемной коже (в сочетании с зоной гипофиза);
- ❖ общем плохом самочувствии (в сочетании с зоной гипофиза).

Обратите внимание на связь яичек с гипофизом! Эти два органа находятся в тесном взаимодействии. Они зависят друг от друга. При нарушении функции яичек рекомендуется работать также с зоной надпочечников, щитовидной железы и поясничных позвонков.

Рефлекторная зона яичек ищется при помощи тех же ориентиров, что и зона простаты, только на наружной стороне стопы. Держа стопу под прямым углом, найдите лодыжечную косточку и кончик пятки. Проведите



между ними воображаемую линию. Главная биоактивная точка зоны правого яичка находится точно посередине этой линии. С осторожностью надавите на нее несколько раз указательным пальцем левой руки.



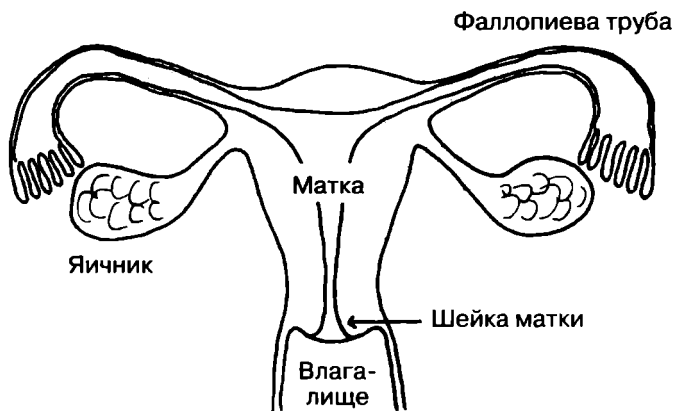
Потом пройдите мелкими шажками-надавливаниями вокруг точки. Обнаруженные чувствительные места массируйте круговыми движениями. И, наконец, промассируйте большим пальцем всю прилегающую к точке тазовую зону.

Яичники

Яичники проецируются в то же место, что и яички. Работайте с этой зоной очень аккуратно! Особенно чувствительны точки яичников в период овуляции.

Яичники представляют собой парные овальные железы размером с крупные фасолины. Они находятся по бокам матки и подвижно соединены с ней связками. В яичниках созревают половые клетки. У новорожденной девочки каждый яичник содержит около 400 тысяч яйцеклеток. Но лишь 400 из них созревают и всего несколько оплодотворяются. Под действием фолликулстимулирующего гормона, который вырабатывает гипофиз, в женском организме каждый месяц созревает одна яйцеклетка. Вокруг нее на поверхности яичника образуется фолликул. Примерно на 14-й день стенка пузырька лопается, созревшая яйцеклетка выпадает из яичника и подхватывается

фаллопиевой трубой. Фаллопиевы трубы представляют собой трубки, открывающиеся одним концом в брюшную полость вблизи яичников, а другим — в матку. Если происходит оплодотворение, яйцеклетка по фаллопиевой трубе спускается в полость матки и прикрепляется к ее слизистой оболочке.



Яичники одновременно являются и железами внутренней секреции. Они вырабатывают эстроген, прогестерон и другие гормоны, поддерживающие репродуктивный цикл. Выработка гормонов яичников контролируется гипофизом. Эстроген и прогестерон — основные женские половые гормоны. Они не только курируют менструальный цикл, но и отвечают за физиологические изменения в организме женщины, связанные с беременностью и половым созреванием, а также за отложение жира. Эстроген и прогестерон влияют на настроение женщины, продолжительность полового акта, глубину оргазма и общее состояние здоровья. Вот почему поддерживать половые органы здоровыми необходимо в любом возрасте.

Особенно важно работать с зонами яичников:

- ❖ в период полового созревания;
- ❖ при нарушении месячных;
- ❖ при предменструальном синдроме (в сочетании с зонами гипофиза, щитовидной железы и надпочечников);
- ❖ при бесплодии;
- ❖ во время беременности и в послеродовой период;
- ❖ при опухолях и других новообразованиях (в сочетании с зоной гипофиза);
- ❖ при перепадах настроения;
- ❖ для улучшения общего состояния здоровья (в сочетании с зоной гипофиза);
- ❖ при проблемах с кожей (в сочетании с зоной гипофиза).

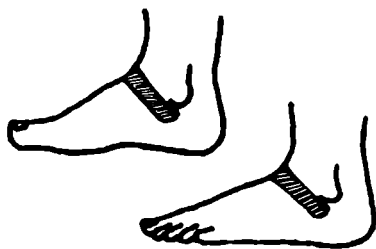
Еще раз: отметьте связь яичников с гипофизом! Они взаимозависимы.

Работая с зонами яичников и яичек, держите стопу строго под прямым углом. Это положение поможет правильно найти нужные точки и избежать болезненных ощущений во время массажа.

Фаллопиевы трубы

Фаллопиевы трубы находятся между яичниками и маткой. Одним концом они соединены с маткой, но другой конец не имеет прямого сообщения с яичниками. У фаллопиевых труб мягкие открытые бахромы,двигающиеся вперед-назад. Они помогают созревшей яйцеклетке встретиться со сперматозоидами, а оплодотворенной — попасть в матку.

Массаж рефлекторной зоны фаллопиевых труб излечивает некоторые случаи бесплодия. Основная зона проходит по внутреннему боку стопы — от вершины ступни до лодыжечной косточки, заканчиваясь чуть ниже нее. Если фаллопиевы трубы не в порядке, чувствительность будет проявляться именно на этом участке. Вспомогательная зона тянется по наружному боку стопы, начинаясь от вершины ступни и заканчиваясь под лодыжечной косточкой. Нащупать зоны фаллопиевых труб очень легко — в этих местах пролегает естественная ложбинка. Именно здесь мы держим стопу, когда применяем релаксирующую технику «верхнего» вращения. Кстати, «верхнее» вращение — деликатный способ поработать с зонами фаллопиевых труб, семявыводящих протоков и паховыми лимфоузлами.



Работая с фаллопиевыми трубами, важно держать стопу под прямым углом. Такое положение делает рефлекторную зону более доступной. Начните с основной зоны, поместив правый указательный палец в основание лодыжечной косточки. Двигайтесь мелкими шажками-надавливаниями вдоль естественного углубления. Пройдите зону несколько раз. Все обнаруженные чувствительные точки осторожно массируйте круговыми движениями до тех пор, пока неприятные ощущения не исчезнут.

Затем поменяйте руку и точно так же промассируйте вспомогательную зону. Эта зона является второстепенной для фаллопиевых труб и семявыводящих протоков и основной для паховых лимфатических узлов.

Семявыводящие протоки

Семявыводящие протоки являются важнейшей частью мужской половой системы. Они представляют собой длинные трубки между придатками яичек в мошонке и эякуляторным каналом, посредством которого созревшая сперма попадает в уретру, откуда выбрасывается во время эякуляции. Проблемы с семявыводящими протоками могут блокировать выход спермы.

Рефлекторные зоны семявыводящих протоков находятся там же, где зоны фаллопиевых труб на стопах женщины. Техника массажа — аналогичная.

С семявыводящими протоками важно работать при непроходимости семявыводящих протоков, в том числе до и после операции их иссечения.

Паховые лимфоузлы

Рефлекторная зона паховых лимфоузлов является ключевой для осуществления дренажа лимфы в нижней половине тела. О функции лимфатической системы уже говорилось: она распределяет жидкость и питательные вещества по телу, «отлавливает» опасные бактерии и помогает иммунной системе защищать организм.

Лимфатические узлы — это крошечные овальные образования, расположенные вдоль лимфатических капилляров. Они разбросаны по всему телу, но в не-

которых местах, например в шейной, подмышечной и паховой областях, сосредоточено большое их количество. Шейные и подмышечные узлы мы рассмотрели. Паховые узлы расположены в местах соединения торса с ногами. Они очень легко прощупываются. Внутри узлов находятся фиброзные фильтры, которые выуживают опасные бактерии и токсины из протекающего через узлы потока лимфы. Когда фильтры перегружаются «грязью», лимфоузлы увеличиваются в размерах и становятся болезненными на ощупь. Увеличенные и болезненные лимфоузлы свидетельствуют о том, что лимфатическая система нуждается в очистке, либо что организм борется с инфекцией. Массаж зоны лимфоузлов помогает в обоих случаях.

Во время работы с рефлекторной зоной паховых лимфоузлов важно держать стопу под прямым углом. Основная зона, напоминая, находится там же, где вспомогательная зона фаллопиевых труб и семявыводящих протоков, а добавочная соответствует основной зоне этих органов. Техника массажа — аналогичная.

Тазобедренный сустав

Вы даже не представляете, сколько этот удивительный сустав делает для вас! Без его помощи вы не могли бы ни ходить, ни сидеть, ни наклоняться, ни плавать, ни танцевать. Если хотя бы один его элемент выйдет из строя, пострадают и все остальные, а также мышцы и связки плеч, потому что плечо является зоной подобия бедра. Все, что необходимо, чтобы поддерживать тазобедренные сочленения в порядке — это физические упражнения и релаксация. Упражнения выбирайте на свое усмотрение: йога, теннис, плавание, бег, аэробика, велосипед, лыжи... А релаксацию обеспечит массаж рефлекторных зон бедер.

Зон проекции бедер несколько. Две из них — пятку и область вокруг лодыжечной косточки с внутренней стороны стопы — мы обработали. Третья зона находится с внешней стороны стопы и тоже огибает косточку лодыжки. Сюда проецируются кости, связки и мышцы задней части бедра и ягодиц. Массируем указательным



пальцем. Начните с нижней части зоны и двигайтесь мелкими шажками-надавливаниями вверх как можно ближе к лодыжечной косточке. Стопу держите под прямым углом!



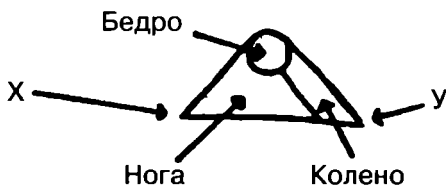
Четвертая зона бедер находится чуть выше третьей. Эти две зоны частично накладываются друг на друга. Сюда проецируется седалищный нерв. Стимуляция третьей зоны снимает ишиатические боли в области ягодиц. Массируйте большим или указательным пальцем, начав с самой нижней точки. Достигнув верхнего конца зоны, мелкими шажками-надавливаниями спуститесь вниз.



На рисунке показана левая стопа.

Последняя зона проекции бедер занимает небольшой участок треугольной формы на внешнем ребре стопы. Найти ее очень легко: это мягкая область стопы между костью и связкой. Один угол треугольника упирается в шишку на линии талии (X), другой — в линию пятки (Y).

Треугольник представляет собой проекцию тройки «бедро/колени/нога».

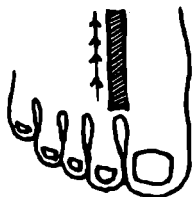


Приступая к массажу этой зоны, убедитесь, что стопа расслаблена и находится строго под прямым углом. Работать можно как большим пальцем, так и указательным. Но поскольку надавливания здесь должны быть сильными, лучше использовать указательный палец — он проникает глубже. Тщательно пройдите всю зону мелкими шажками-надавливаниями. Массируйте мясистую область возле кости, саму кость не трогайте.

ВЕРХНЯЯ СТОРОНА СТОПЫ

Верхняя часть спины: лечение хлыстовых травм

Хлыстовая травма — это повреждение связок, позвонков, спинного мозга или нервных окончаний в области шеи, вызванное внезапным резким сгибанием или разгибанием шеи при ее переломе. Такие травмы часто получают в автомобильных авариях. Лечение заключается в иммобилизации шеи при помощи специального воротника. Но выздоровление пойдет гораздо быстрее, если массировать область между плюсневыми костями первого и второго пальцев.



Надавливаем большим пальцем, двигаясь снизу вверх. Остальные пальцы придерживают стопу снизу.

Грудь

Между плюсневыми костями второго и третьего, третьего и четвертого, четвертого и пятого пальцев расположены вспомогательные рефлекторные зоны груди. С ними имеет смысл работать на стопе женщины — в период беременности и лактации, при мастопатии, опухолях и болезненности молочных желез накануне месячных. Техника массажа — та же, что и между первым и вторым пальцами. Стопу держите строго под прямым углом!

Массаж правой стопы практически завершен! Бегло пройдитесь еще раз по зонам половых органов, гипофиза, гипоталамуса, поджелудочной железы, щитовидки, тимуса и надпочечников — чтобы сбалансировать правую половину тела, и по зоне почек — для стимуляции вывода шлаков и токсинов. Если человек болен, нужно повторно промассировать зоны пораженных органов. После этого сделайте несколько техник релаксации (по выбору).

ЛЕВАЯ СТОПА



Слевой стопой работаем по той же схеме, что и с правой, только по мере необходимости меняем рабочую руку. Стопы отличаются друг от друга всего несколькими зонами, поэтому в этой главе я дам информацию только по тем зонам, которые отсутствуют на правой стопе.

ОТ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ ДО ЛИНИИ ДИАФРАГМЫ

В этой части стопы находятся две рефлекторные зоны, отсутствующие на правой стопе, — зоны сердца и пищевода.

Сердце

Сердце прокачивает по организму кровь, доставляя ее в каждую клетку тела. Каждую минуту через тело проходит 5 литров крови. Каждый день сердце совершает 100 тысяч ударов. А за всю жизнь, если взять ее среднюю продолжительность — 75 лет, их получается около 2,5 миллиардов! Сердце — самая сильная мышца организма, хотя размером оно всего с кулак. Месторасположение — между легкими, под грудной костью. Сердце состоит из четырех частей: двух предсердий и двух желудочков. Предсердия собирают кровь, а желудочки, снабженные клапанами, ее выталкивают.

Сокращаясь, сердце проталкивает кровь из предсердий в желудочки, а из желудочков — в отходящие от него крупные кровеносные сосуды.

По мере того как камеры сердца ритмично сжимаются, расширяясь и сокращаясь, кровь в организме перемещается по кругу. Артерии несут ее от сердца, а вены — обратно к сердцу. Обогащенная кислородом кровь поступает из легких по легочным венам в левое предсердие, откуда попадает в левый желудочек и далее перекачивается в самую крупную артерию — аорту. Из аорты кровь направляется по всему организму и проходит через густую сеть артерий, артериол (ветвей артерий) и капилляров (самых мелких сосудов), насыщая ткани кислородом и забирая от них углекислый газ и отходы обмена веществ. Затем кровь собирается в мелких венах (венулах) и, освобождаясь от шлаков в органах выделения, по венам движется обратно к сердцу. Вены впадают в верхнюю полую вену (собирает кровь от верхней половины туловища) и нижнюю полую вену (собирает кровь от нижней половины туловища), которые ведут в правое предсердие. Из правого предсердия кровь попадает в правый желудочек, выталкивается им и через легочные артерии поступает в легкие для очистки от углекислого газа и обогащения кислородом, а оттуда — снова в левое предсердие. К сердцу кислород доставляется от легких по артериям, которые называются коронарными.

Кровь протекает по артериям под высоким давлением, поэтому их стенки очень прочны. В стенках артерий имеются мышцы, которые позволяют им расширяться или сокращаться, чтобы регулировать кровяное давление. В стенках вен мышечной ткани меньше. В венах расположены клапаны, предотвращающие обратный ток крови. Стенки кровеносных сосудов очень эластичны и способны растягиваться и сужаться в зависимости от давления крови.

Ни для кого не секрет, что заболевания сердца — самая частая причина преждевременной смерти и что в основе многих болезней лежит нарушение кровообращения. Рефлексология — отличное средство наладить циркуляцию крови и помочь сердцу избавиться от перегрузок, вызванных нездоровым образом жизни — плохой экологией, неправильным питанием, недостатком физических нагрузок, курением, употреблением алкоголя.

Поскольку две трети сердца находятся в левой половине тела и одна треть — в правой, его рефлекторные зоны есть на обеих стопах. На левой стопе проекция сердца покрывает верхнюю часть поверхности подошвы от внутренней границы до четвертого пальца.

Первый шаг в работе с этой зоной — пропальпировать ее, двигаясь поперек стопы. Это необходимо, чтобы стопа максимально расслабилась и вы могли добраться до биоактивных точек сердца. Сам массаж осуществляется в направлении от линии диафрагмы к пальцам — по стрелкам на рисунке, по межкостным ложбинкам. Старайтесь надавливать как можно глубже. Рабочий палец — большой.



На верхней наружной стороне ступни зона сердца находится в ложбинках между плюсневными костями. Работаем с ней указательным пальцем, остальными придерживая стопу снизу.

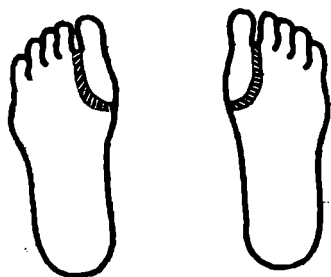


На правой стопе зона сердца занимает крохотный участок под большим пальцем.



Эта зона труднодоступна, потому что находится на косточке. Массируйте ее большим пальцем правой руки, перемещаясь мелкими шажками-надавливаниями.

Массаж области плюсневых костей в основании больших пальцев также приводит в норму сердечную деятельность. Иногда проблемы с сердцем дают о себе знать чувствительностью именно этих зон.



Начните массаж с внутренней границы ступни — там, где начинается линия диафрагмы, и двигайтесь вверх, пока не доберетесь до основания пальцев. Рабочий палец — большой. Правую ступню массируем правой рукой, левую — левой. Пройдите вокруг косточки 3–4 раза.

Работа с сердечными зонами особенно важна при:

- ❖ болезнях сердца и сосудов;
- ❖ нарушении кровообращения;
- ❖ вялости, слабости, плохом самочувствии в целом.

Есть еще несколько зон, которые желательно массировать сердечникам. Это зона седьмого грудного

позвонок, линия диафрагмы и зона солнечного сплетения — на обеих стопах, и зона сигмовидной кишки — на левой стопе. Предвижу, что вас удивит связь сигмовидной кишки с сердцем. Дело тут вот в чем. Перегруженная сигмовидная кишка создает дополнительную нагрузку на левую половину тела и диафрагму и как следствие — на сердце.

Делая массаж человеку с большим сердцем, всегда начинайте с правой стопы. Массируйте стопы очень бережно! Слишком сильные надавливания сердечникам противопоказаны! С зоной сердца работайте не более 3 минут, а сам сеанс должен быть короче по времени. Инфаркт противопоказанием не является. При тяжелых состояниях рекомендуется обрабатывать все упомянутые выше сердечные зоны 3–5 раз в день по несколько минут.

Пищевод

Пищевод представляет собой мускульную трубку, тянущуюся от горла к желудку. Назначение этого органа — доставлять пищу в желудок. Это осуществляется за счет работы перистальтики — ритмичных мышечных сокращений пищевода. Если вы будете пить, стоя на голове, вода все равно упадет в желудок!

Пищевод смещен в левую половину тела, поэтому он проецируется только на левую стопу. Массируя зону шеи до линии диафрагмы, мы захватываем и зону пищевода.

Лучший способ поработать с этой зоной — пройти ее мелкими шажками-надавливаниями снизу вверх и обратно. Рабочий палец — большой, рука — левая.



ОТ ЛИНИИ ДИАФРАГМЫ ДО ЛИНИИ ТАЛИИ

Рефлекторные зоны этого участка отличаются от правой стопы по трем органам — желудку, поджелудочной железе и селезенке.

Желудок

Желудок — это полый орган для начального переваривания пищи, частичного всасывания питательных веществ с дальнейшей эвакуацией содержимого в 12-перстную кишку. Он расположен в верхней части брюшной полости, под диафрагмой, и смещен влево от срединной линии тела. Объем желудка зависит от тонуса его мускулатуры и степени наполнения пищей. В растянутом состоянии он способен вместить в себя от 1,5 до 3 литров пищи. В верхнюю часть желудка впадает пищевод; расположенный здесь сфинктер препятствует возвращению пищи в пищевод. В нижней части от желудка отходит 12-перстная кишка. У выхода из нее тоже имеется сфинктер — он регулирует поступление пищевой кашицы в тонкий кишечник.

Процесс переваривания пищи происходит в средней части желудка. Пищевая кашица, поступившая по пищеводу, задерживается в желудке на 1,5–2 часа. Переработка пищи осуществляется при помощи желудочного сока, который вырабатывают железы слизистой стенки желудка. Ферменты желудочного сока — соляная кислота и слизь — частично расщепляют содержащиеся в пище белки и жиры и разрушают поступающие вместе с пищей микроорганизмы. При достижении определенной кислотности пищевой кашицы нижний сфинктер желудка расслабляется, мышечный слой стенки желудка начинает волнообразно сокращаться,

и пищевой комок проходит в 12-перстную кишку, где процесс пищеварения продолжается.

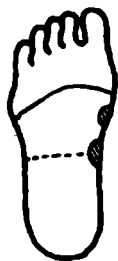
Помимо основной функции по накоплению и первичной переработке пищи, желудок выполняет еще несколько:

- ❖ участвует в метаболизме железа, необходимого для кроветворения;
- ❖ выделяет специфический белок, участвующий во всасывании витамина В12, который играет важнейшую роль в синтезе нуклеиновых кислот и превращениях жирных кислот;
- ❖ регулирует функции желудочно-кишечного тракта посредством выделения гормонов гастрина и холецистокинина.

Желудок очень чутко реагирует на общее самочувствие. Когда мы спокойны, он работает нормально. Если мы нервничаем, подвергаемся стрессу, процесс пищеварения нарушается. Сахар, кофе и крепкий чай в неумеренных количествах также заставляют желудок перенапрягаться.

Рефлекторные зоны желудка имеются на обеих стопах. На правой желудочная зона представляет собой крохотный участок на внутренней границе стопы — это вы уже знаете. На левой желудок проецируется в область между линией диафрагмы и линией талии.

Массаж этой зоны удобнее начинать левой рукой. Ставим большой палец в начало линии диафрагмы, на внутреннюю границу стопы, и двигаемся мелкими шажками-надавливаниями вдоль линии диафрагмы, чуть ниже нее, до четвертого пальца. Затем меняем рабочую руку и продолжаем двигаться вниз по диагонали — до точки, где на внут-



ренной границе стопы берет начало линия талии. Далее повторяем процедуру в обратном порядке.

Работайте таким способом при:

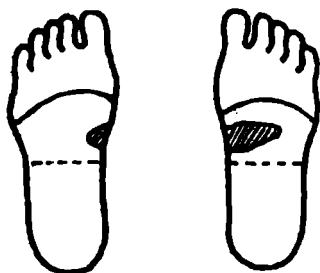
- ❖ нарушениях пищеварения;
- ❖ боли в желудке и близлежащих органах;
- ❖ тошноте, изжоге, язве желудка, метеоризме.

На стопе здорового человека зону желудка специально массировать не нужно. Достаточно хорошенько размять область между линиями диафрагмы и талии, используя техники «вперед-назад» и «крест накрест» (см. главу «Проекционные зоны органов на стопах»).

Поджелудочная железа

Поджелудочная — одна из самых крупных желез организма. Ее длина — около 15 см. В день она вырабатывает от 1 до 1,5 литров панкреатического сока, богатого ферментами, обеспечивающими переваривание белков, жиров и углеводов. Поджелудочная железа начинает функционировать через 1–3 минуты после начала еды. Одновременно она является железой эндокринной системы, выделяющей гормон инсулин, который регулирует уровень сахара в крови. Самыми активными стимуляторами поджелудочной железы являются свежесжатые овощные соки и органические кислоты — лимонная, яблочная, уксусная. Помимо потребляемой пищи, на секреторную деятельность поджелудочной железы оказывают влияние гормоны гипофиза, щитовидной железы и надпочечников. Так, у человека, находящегося в состоянии нервного возбуждения, ферментативная активность поджелудочного сока снижается, а в состоянии покоя — повышается.

Рефлекторная зона поджелудочной железы находится внутри зоны желудка. Большая часть зоны находится на левой стопе, на правой — лишь крошечный кусочек.



Правая стопа Левая стопа

Массаж этой зоны начинается с внутренней границы стопы, между линиями диафрагмы и талии. Двигайтесь в направлении внешней границы стопы. Рабочий палец — левый большой. Если поджелудочная железа не в порядке, чувствительность проявляется в середине стопы, под третьим пальцем, или возле сухожилия (место обозначено на рисунке крестиком).



Наиболее частой причиной дисфункции поджелудочной железы является неумеренное потребление сладкого и курение.

Работа с зоной поджелудочной железы особенно важна при:

- ❖ нарушениях пищеварения;
- ❖ пониженном и повышенном уровне сахара в крови;
- ❖ фиброзно-кистозной дегенерации поджелудочной железы;

- ❖ диабете (сеансы должны проводиться не менее 3 раз в неделю);
- ❖ всех заболеваниях сосудов.

Селезенка

Селезенка — орган лимфатического сплетения, расположенный в левой верхней части брюшной полости, под диафрагмой. Селезенка выполняет функции фильтра, удаляющего из крови попадающие туда чужеродные частицы и бактерии, а также состарившиеся эритроциты. Железо, освобождающееся из разрушенных эритроцитов, остается в селезенке для дальнейшего использования организмом. Одновременно она является органом кроветворения.

Селезенка — мягкий губчатый орган, не способный регенерировать. Как правило, при повреждении его удаляют хирургическим путем. В этом случае функции селезенки принимает на себя печень. Плохая работа селезенки нередко обусловлена нервным перенапряжением. Чтобы помочь ей, нужно свести к минимуму стрессы и стимулировать деятельность печени.

Массаж селезеночной зоны особенно важен при:

- ❖ заболеваниях крови (лейкемия, анемия, гемофилия и др.);
- ❖ повышенном давлении (в сочетании с зоной солнечного сплетения);
- ❖ запоре;
- ❖ желчнокаменной болезни;
- ❖ инфекционных заболеваниях.

Рефлекторная зона селезенки имеется только на левой стопе, прямо под линией диафрагмы.

С этой зоной удобно работать правым большим пальцем. Поместите его в обозначенную область и используйте технику «Нажимай и тащи» (см. главу «Проекционные зоны органов на стопах»).



До зоны селезенки можно добраться и с наружной стороны ступни. Проведите воображаемую линию от зоны селезенки на подошве сквозь стопу, и вы попадете точно в цель. Массируйте эту зону правым указательным пальцем надавливающими круговыми движениями. Будьте осторожны! Зона попадает на кость, поэтому может быть чувствительной.



ЛИНИЯ ТАЛИИ, ПЯТКА И НАРУЖНАЯ СТОРОНА СТОПЫ

Рефлекторные зоны этих частей левой стопы не отличаются от правой. Меняем только рабочую руку. Завершается массаж аналогично: пройдите еще раз по зонам гипофиза, гипоталамуса, поджелудочной железы, щитовидки, тимуса, надпочечников, половых органов и почек. На стопе больного человека нужно повторно промассировать зоны всех пораженных органов. Заключительный шаг — релаксация (последней применяется техника энергетического массажа).

ПАМЯТКА



Итак, еще раз проговорю порядок проведения сеанса.

Начинают обычно с правой стопы. Но это не строгое правило. Если сердце в порядке, можно начать и с левой.

Сперва разминаем и разогреваем стопу при помощи техник релаксации.

Далее массируем по очереди все рефлекторные зоны: большой палец, маленькие пальцы, мягкую часть стопы, свод стопы, пятку, ребра стопы, внешнюю поверхность стопы.

После минутного отдыха повторно обрабатываем зоны больных органов и самые важные проекции — гипофиза, гипоталамуса, поджелудочной железы, щитовидки, тимуса, надпочечников, половых органов и почек.

Работу со стопой завершаем релаксацией.

Затем снова короткий отдых — и по аналогичной схеме массируем левую стопу.

После сеанса нужно немного полежать или посидеть, откинувшись на спинку дивана. Не спешите возвращаться к повседневным заботам. Дайте организму время на саморемонт. Если есть такая возможность, подремлите минут 15–20. Короткий сон после сеан-

са — самый мощный стимулятор процессов самовосстановления.

Отдохнув, обязательно попейте воды, сока или травяного чая — это поможет клеткам очиститься. Как можно больше жидкости после сеанса — запомните это правило!

Массажист обязательно должен помыть руки до локтей! Сперва теплой водой с мылом, затем — холодной. Теплая вода и мыло смывают пот, бактерии и неприятный запах, а холодная — избавит от негативной энергии.

ПРИЛОЖЕНИЕ



КАКИЕ РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ СТИМУЛИРОВАТЬ В КОНКРЕТНЫХ СЛУЧАЯХ

Проблема	Лечебные зоны (перечислены в порядке убывания важности)
АЛКОГОЛИЗМ	Все железы, мозг, солнечное сплетение, диафрагма, печень, почки
АЛЛЕРГИЯ	Надпочечники, прочие железы организма, половые органы, пищеварительная система, лимфатическая система, синусы
АНГИНА	Грудь, сердце, солнечное сплетение, диафрагма, позвоночник, надпочечники, толстый кишечник (особенно сигмовидная кишка)
АНЕМИЯ	Селезенка, печень, щитовидная железа
АППЕНДИЦИТ	Аппендикс, кишечник (особенно ободочная кишка), надпочечники, диафрагма

Проблема	Лечебные зоны (перечислены в порядке убывания важности)
АРТРИТ	Все железы, позвоночник, толстый кишечник, почки, желудок, тонкий кишечник, лимфатическая система, рефлекторные зоны пораженных участков
АСТМА	Надпочечники, легкие, бронхи, заслонка ободочной кишки, солнечное сплетение, диафрагма
БЕДРА (БОЛЬ, ТРАВМА)	Плечи, копчик, бедро/колени/нога, бедро/седалищный нерв
БЕРЕМЕННОСТЬ	Матка, яичники, все железы, позвоночник, диафрагма
БЕСПЛОДИЕ	Половые органы, все железы, позвоночник
БЕССОННИЦА	Солнечное сплетение (в сочетании с глубоким дыханием), релаксационные техники, позвоночник
БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА	Большие пальцы, мозг, шишковидная железа, позвоночник
БОЛЬ	Большие пальцы
БРОНХИТ	Бронхи, легкие, ободочная кишка, надпочечники, диафрагма, горло, лимфатическая система

Проблема	Лечебные зоны (перечислены в порядке убывания важности)
БУРСИТ	Надпочечники, почки, рефлекторная зона пораженного участка
ВАРИКОЗНЫЕ ВЕНЫ	Печень, толстый кишечник, надпочечники, нижний отдел позвоночника, треугольник бедро/колени/нога, поджелудочная железа, зоны подобия
ВЕС (ИЗБЫТОЧНЫЙ)	Щитовидная железа, все железы, позвоночник, пищеварительная система
ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ	Надпочечники, тимус
ГАНГРЕНА	На пораженной зоне работать нельзя, массируйте зону подобия
ГЕМОРОЙ	Печень, желчный пузырь, нижняя часть спины, толстый кишечник, пятки
ГЕПАТИТ	Печень, желчный пузырь
ГИПЕРАКТИВНОСТЬ (У ДЕТЕЙ)	Печень, большой палец, все железы, позвоночник, солнечное сплетение, диафрагма
ГИПЕРФУНКЦИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	Щитовидная железа, гипофиз, надпочечники
ГИПОГЛИКЕМИЯ	Поджелудочная железа, печень, все железы
ГИСТЕРЭКТОМИЯ (УДАЛЕНИЕ МАТКИ)	Гипофиз, надпочечники, щитовидная железа, половые органы

Проблема	Лечебные зоны (перечислены в порядке убывания важности)
ГЛАЗА (БОЛЕЗНИ)	Глаза, почки, копчик, синусы, шейные позвонки
ГЛАУКОМА	Глаза, шейные позвонки, шея, почки, синусы
ГЛУХОТА	Уши, глаза, синусы, шейные позвонки, плечи, большой палец
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	Голова, шея, плечи, глаза, копчик, гипофиз, позвоночник, солнечное сплетение
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ	Уши, солнечное сплетение, гипофиз, шейные позвонки, печень
ГОРЛО (БОЛЕЗНИ)	Шея, лимфатическая система, уши
ГРИПП	Тимус, надпочечники, лимфатическая система, тонкий кишечник
ГРЫЖА ПИЩЕВОДНОГО ОТВЕРСТИЯ, ДИАФРАГМЫ	Диафрагма, желудок, надпочечники
ДЕПРЕССИЯ	Все железы, позвоночник, солнечное сплетение, диафрагма, головной мозг
ДИАБЕТ	Поджелудочная железа, печень, все железы, желудок
ДРОЖЬ, ОНЕМЕНИЕ НОГ	Седалищный нерв, крестец, копчик
ДРОЖЬ, ОНЕМЕНИЕ РУК	7-й позвонок

Проблема	Лечебные зоны (перечислены в порядке убывания важности)
ЖЕЛТУХА	Печень, желчный пузырь
ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ	Желчный пузырь, печень, щитовидная железа
ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ	Матка, яичники, все железы
ЗАДЕРЖКА ЖИДКОСТИ В ОРГАНИЗМЕ	Лимфатическая система, надпочечники, почки
ЗАПАХ ИЗО РТА	Пищеварительная система, позвоночник
ЗАПОР	Печень, желчный пузырь, копчик, толстый кишечник, надпочечники, солнечное сплетение, селезенка
ЗОБ	Щитовидная железа
ЗУБЫ (БОЛЕЗНИ)	Пальцы
ИЗЖОГА	Пищевод, желудок, тонкий кишечник, диафрагма
ИМПОТЕНЦИЯ	Простата, яички, позвоночник, диафрагма
ИШИАС	Бедра, седалищный нерв, треугольник бедро/колени/голень, нижний отдел позвоночника, плечи
КАЛЬЦИЕВЫЙ БАЛАНС (НАРУШЕНИЕ)	Паращитовидная железа
КАТАРАКТА	Глаза, шейные позвонки, почки, синусы

Проблема	Лечебные зоны (перечислены в порядке убывания важности)
КИСТА	Гипофиз, тимус, рефлекторная зона пораженного участка
КИСТИ (БОЛЬ, ТРАВМА)	Руки, плечи, шейные позвонки, шея, бедра, седалищный нерв
КЛИМАКС	Гипофиз, щитовидная железа, яичники, гипоталамус, позвоночник, мозг, солнечное сплетение
КОЖА (ПРОБЛЕМЫ)	Почки, легкие, толстый кишечник, все железы
КОЛЕНИ (БОЛЬ, ТРАВМА)	Локти, треугольник бедро/колени/голень
КОЛИТ	Толстая кишка, надпочечники, нижняя часть спины, солнечное сплетение, диафрагма, желчный пузырь
КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ (ПОВЫШЕННОЕ)	Солнечное сплетение, диафрагма, почки, все железы, позвоночник
КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ (ПОНИЖЕННОЕ)	Надпочечники, почки, все железы, позвоночник
ЛАРИНГИТ	Шея, большой палец, маленькие пальцы, надпочечники
ЛЕЙКЕМИЯ	Селезенка, лимфатическая система, все железы
ЛИМФАТИЧЕСКИЕ УЗЛЫ (УВЕЛИЧЕННЫЕ)	Надпочечники, лимфатическая система

Проблема-	Лечебные зоны (перечислены в порядке убывания важности)
ЛИХОРАДКА	Гипофиз
МЕНСТРУАЛЬНЫЕ БОЛИ И СПАЗМЫ	Матка, яичники, нижний отдел позвоночника, все железы, диафрагма, мозг
МЕСЯЧНЫЕ (НАРУШЕНИЯ)	Матка, яичники, фаллопиевы трубы, нижний отдел позвоночника, все железы, диафрагма, мозг
МЕТЕОРИЗМ	Толстый кишечник, печень, желудок, тонкий кишечник
МИГРЕНЬ	Позвоночник, печень, шея, солнечное сплетение, надпочечники, голова, гипофиз, тонкий кишечник, пищеварительная система
МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ (ОПУХОЛИ, КИСТЫ, БОЛЕЗНЕННОСТЬ ПЕРЕД МЕСЯЧНЫМИ)	Гипофиз, лимфатическая система, грудь/легкие, грудные позвонки, плечи/руки, диафрагма
МЫШЦЫ (ПОНИЖЕННЫЙ ТОНУС)	Надпочечники, шишковидная железа, паращитовидная железа, гипофиз
НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ	Мочевой пузырь, мочеточники, почки, надпочечники, нижний отдел позвоночника
НОГИ (БОЛЬ, ТРАВМА)	Бедра, седалищный нерв, копчик, паращитовидная железа, надпочечники; при переломе работаем на зоне подобия

Проблема	Лечебные зоны (перечислены в порядке убывания важности)
ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИЦАЙ	Желчный пузырь, позвоночник, все железы, диафрагма
ОПУХОЛЬ	Рефлекторная зона пораженного участка, гипофиз, тимус, шишковидная железа
ПАМЯТЬ (НАРУШЕНИЕ)	Шишковидная железа
ПАРАЛИЧ	Позвоночник, мозг, рефлекторная зона пораженного участка
ПЕЧЕНЬ (БОЛЕЗНИ)	Печень, желчный пузырь, пищеварительная система, позвоночник, диафрагма
ПЛЕЧИ (БОЛЬ, ТРАВМА)	Плечи, шея, шейные позвонки, желчный пузырь, бедра, седалищный нерв
ПНЕВМОНИЯ	Легкие, бронхи, диафрагма, лимфатическая система, толстый кишечник
ПОДАГРА	Все железы, толстый кишечник, почки, мочеточники, мочевой пузырь
ПОЗВОНОЧНИК (БОЛЬ, ТРАВМА)	Позвоночник, плечи/руки, бедра, ноги, седалищный нерв, солнечное сплетение, диафрагма
ПОНОС	Тонкий и толстый кишечник, надпочечники, печень, нижняя часть спины
ПОЧЕЧНОКАМЕН- НАЯ БОЛЕЗНЬ	Паращитовидная железа, почки, мочевой пузырь, легкие, толстый кишечник

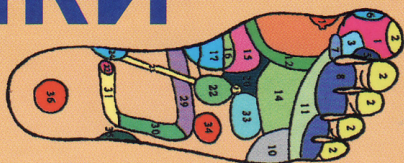
Проблема	Лечебные зоны (перечислены в порядке убывания важности)
ПОЧКИ (БОЛЕЗНИ)	Почки, мочевой пузырь, мочеточники, глаза, лимфатическая система
ПОЯСНИЦА (БОЛЬ, ТРАВМА)	Крестец, копчик, поясничные позвонки
ПРЕДМЕНСТРУ- АЛЬНЫЙ СИНДРОМ	Гипофиз, щитовидная железа, яичники, матка, мозг, позвоночник, солнечное сплетение
ПРОСТАТА (БОЛЕЗНИ)	Простата, яички, мочевой пузырь, надпочечники, почки, нижний отдел позвоночника
ПРОСТУДА	Лимфатическая система, синусы, почки, легкие, ободочная кишка, надпочечники
ПСОРИАЗ	Все железы, печень, тонкий кишечник, почки
РАК	Тимус, гипофиз, рефлекторная зона пораженного участка
СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЕ (ПРОБЛЕМЫ)	Простата, яички, все железы, позвоночник
СЕННАЯ ЛИХОРАДКА	Легкие, синусы, глаза, все железы, лимфатическая система, позвоночник, диафрагма
СЕРДЦЕ (БОЛЕЗНИ)	Сердце, гипофиз, позвоночник, солнечное сплетение, грудь, плечи, надпочечники, лимфатическая система
СЕРДЦЕБИЕНИЕ (УЧАЩЕННОЕ)	Щитовидная железа

Проблема	Лечебные зоны (перечислены в порядке убывания важности)
СИНУСИТ	Синусы, надпочечники, тонкий кишечник, легкие, бронхи, лимфатическая система
СКЛЕРОЗ	Позвоночник, шишковидная железа, паращитовидная железа, диафрагма
СЛАБОСТЬ, ОБМОРОК	Гипофиз, надпочечники, солнечное сплетение
СТРЕСС	Надпочечники, солнечное сплетение, релаксация, все железы, позвоночник
СТРЕСС, НЕРВНЫЙ СРЫВ	Солнечное сплетение, диафрагма, все железы, позвоночник, мозг
СУДОРОГИ И СПАЗМЫ (МЫШЕЧНЫЕ)	Все железы, позвоночник, рефлекторная зона пораженного участка и зона подобия
СУХОСТЬ КОЖИ	Надпочечники, щитовидная железа, почки, печень
ТОНЗИЛЛИТ	Шея, горло, шейные позвонки, лимфатическая система, надпочечники, пищеварительная система
ТОШНОТА	Пищеварительная система, печень, желчный пузырь, все железы, диафрагма
УГРИ, ПРЫЩИ	Все железы, почки, печень, легкие, кишечник

Проблема	Лечебные зоны (перечислены в порядке убывания важности)
УМСТВЕННАЯ УСТАЛОСТЬ	Кончики пальцев, шишковидная железа
УСТАЛОСТЬ	Надпочечники, солнечное сплетение, гипофиз, печень, позвоночник
УШИ (БОЛЕЗНИ)	Уши, шея, копчик, синусы, тонкий и толстый кишечник, евстахиева труба, шейные позвонки
ФИБРОЗНО- КИСТОЗНАЯ ДЕГЕНЕРАЦИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	Поджелудочная железа, легкие, bronхи, толстый кишечник
ФЛЕБИТ	Печень, желчный пузырь, толстый кишечник, надпочечники, рефлекторная зона пораженного участка
ХОЛЕСТЕРИН (ПОВЫШЕННЫЙ)	Печень, желчный пузырь, щитовидная железа, диафрагма
ЦИСТИТ И ДР. ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ	Мочевой пузырь, почки, мочеточники, надпочечники, поясничная зона позвоночника
ЧЕРЕПНО- МОЗГОВЫЕ ТРАВМЫ	Мозг, кончики больших пальцев, позвоночник (особенно шейный отдел), маленькие пальцы, надпочечники
ШЕЯ (БОЛЬ, ТРАВМА)	Шея, шейные позвонки, голова

Проблема	Лечебные зоны (перечислены в порядке убывания важности)
ШОК	Гипофиз, надпочечники, сердце, позвоночник, солнечное сплетение, мозг
ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА (БОЛЕЗНИ)	Шея, гипофиз, надпочечники, щитовидная железа
ЭКЗЕМА	Почки, надпочечники, толстый кишечник, печень, все железы
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	Солнечное сплетение (в сочетании с глубоким дыханием), диафрагма, все железы, позвоночник
ЭМФИЗЕМА	Лимфатическая система, легкие, надпочечники, солнечное сплетение, тонкий кишечник, синусы, почки
ЭПИЛЕПСИЯ	Мозг, гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, позвоночник, солнечное сплетение
ЯЗВА	Желудок, солнечное сплетение, диафрагма, надпочечники, позвоночник

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ НАШЕГО ТЕЛА



ПРАКТИЧЕСКИЙ АТЛАС

Познакомьтесь с одной из самых эффективных, доступных и совершенно безопасных систем оздоровления, в основе которой лежит микромассаж активных точек стопы и ладони! Как известно, каждая активная точка — это отражение, проекция соответствующих внутренних органов и систем нашего тела. Из книги вы узнаете о расположении основных точек и о способах эффективного воздействия на них, основываясь на практических рекомендациях специалиста с более чем сорокалетним стажем. Если вы научитесь правильно воздействовать на эти «точки здоровья», вы научитесь лечить многие заболевания без лекарств и без вредных последствий.

Книга богато иллюстрирована, снабжена понятными инструкциями и рекомендациями. Вам не составит труда быстро и легко находить «целебные точки» на теле и, правильно производя микровоздействие на них, добиваться максимального оздоровительного эффекта как для отдельного заболевания, так и для организма в целом.

ISBN 978-5-17-068292-8



9 785 170 682928