

ЙОСИРО ЦУЦУМИ

УПРОЩЕННАЯ МЕТОДИКА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПАЛЬЦЕВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, 1991

Содержание

От автора

Глава 1. Чудодейственное многоточечное раздражение активных зон на меридианах тела

Кончики пальцев рук – это "второй мозг"

Болезнь вы можете излечить сами!

Укрепляйте и сохраняйте здоровье раздражением активных точек и меридианов

Топография меридианов и активных точек на руке

Топография меридианов и активных точек на ноге

Топография меридианов тела

Глава 2. Пальцевые упражнения освежают вас и физически, и душевно

Четыре элементарных упражнения

Глава 3. Пальцевые упражнения повышают жизнеспособность

Память, сосредоточенность, внимательность

Тренировка силы воли

Сохранение душевного спокойствия

Устранение психической напряженности

Снятие нервной усталости

Активизация функции печени

Черные угри, прыщи

Лечение межреберной невралгии

Лечение воспаления миндалин

Лечение растяжения мышц шеи, происшедшего во сне

Лечение онемения пальцев

Лечение дрожания рук

Лечение хронического запора

Методика сохранения здоровья преимущественно упражнениями для кистей рук

Лечение сердцебиения и одышки

Лечение потливости

Лечение чихания и заложенного носа

Меры борьбы с недомоганиями от чрезмерно охлажденного воздуха в помещении

Сохранение молодости

Вы хотите иметь чарующий голос?

Лечение головокружения

Упражнения на случай, если вы заболели

лечение бессонницы. как добиться быстрого засыпания

Когда вас мучает головная боль...

Лечение поноса

Как избавиться от зубной боли

Лечение желудочно-кишечных заболеваний

Лечение отрыжки

Икота

Боль и опухание в горле

Аллергическое воспаление слизистой оболочки носа

Лечение гайморита

Лечение астмы

Лечение шума в ушах

Лечение пониженного кровяного давления

Лечение вегето-сосудистой дистонии

Укачивание в транспорте

Предотвращение мучений с похмелья

Если появилась экзема

Прогоним усталость!

Повышение выносливости

Возбуждение боевого духа

Тренировка настойчивости

Снятие усталости ног

Усталость от ходьбы в туфлях с высокими каблуками

Снятие усталости поясницы

Снятие усталости рук

Усталость от умственной работы

Снятие усталости всего тела
Снятие усталости глаз
Для людей, подверженных быстрому утомлению
При угнетенном состоянии
"Вливание жизненных сил"
Болеутоляющие упражнения
Боль от игры в гольф
Два способа профилактики радикулита
Боль в коленях
Тяжесть и отек в ногах
Сколиоз (искривление позвоночника)
Паралич лицевого нерва
"Набитый" живот
Геморрой
Судороги икроножных мышц
Напряжение мышц плечевого пояса
"Одеревенение" мышц в плечах
Косметические и омолаживающие упражнения для женщин
Лечение полноты
Расстройство деятельности эндокринных желез в
климактерический период
Успокоение нервного раздражения
Если вы хотите иметь очаровательную грудь
Как сбавить лишний вес в талии и ягодицах
Сохранение красивых пальцев рук
Волосы станут блестящими и шелковистыми
Ноги станут красивее
Руки станут красивее
Очаровательные глаза
Профилактика старения глаз

ОТ АВТОРА

Свое здоровье надо беречь собственными усилиями.

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями создана мной в результате многолетней научно-практической работы. Этот оригинальный способ сохранения здоровья основан на трехтысячелетнем опыте китайской медицины, которая выделяет на теле человека систему меридианов с расположенными на них активными точками.

Восточная медицина особое значение придает физической силе человека и его способности вести активный образ жизни. Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями направлена на полное раскрытие резервов организма, доставшегося Вам по наследству от родителей, а также на плавную перекачку по меридианам тела так называемой "воздушно-кровяной энергии" и тем самым на сохранение здоровья и укрепление сил.

Непрерывные занятия по предлагаемой методике, если их проводить по 3 раза в день в течение полугода, непременно приводят к реагированию внутренних органов, проявлению заметного положительного действия, исчезновению различных болезненных симптомов. Это ярко продемонстрировано на примере многих посетителей курсов, организованных мной в Японии. Люди, ранее очень часто подвергавшиеся заболеваниям, теперь стали энергично работать, забыв о простуде.

Я сам в детстве имел такое слабое здоровье, что врач объявил моим родителям, что мне не дожить до 30 лет. Однако указанная методика обеспечила мне крепкое здоровье на долгие годы. И теперь, когда мне уже за пятьдесят, я горжусь тем, что не уступаю молодым людям в энергичности как в психическом, так и в физическом отношении.

В свое время я перечитал много книг по восточной медицине, о способах укрепления и сохранения здоровья и на основе своего 30-летнего опыта создал собственную методику сохранения здоровья.

В этом справочнике приведены главным образом пальцевые упражнения. Однако многоточечное раздражение ряда зон на верхних и нижних конечностях с применением орехов (или мячей для игры в гольф), оказывается, дает даже гораздо больший эффект, чем традиционное простое раздражение.

В настоящее время более 90 % населения Японии страдает "полуздоровым организмом": жалуется на слабость, утомляемость тела, отсутствие свежести головы. Нужна или не нужна Вам Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями, решайте сами. Если "да", то с данного момента начинайте каждый день без единого пропуска заниматься "упражнением пальцев" и сохраняйте свое здоровье собственными усилиями.

Предлагаемые упражнения отобраны из 100 текстов, напечатанных по частям в вечерних выпусках газеты "Санкэй, они дополнены комментариями, объясняющими систему меридианов и активных точек на руках, а также на всем теле человека, кроме этого включены основные разминочные упражнения для пальцев.

Выражаю глубокую признательность врачам-практикам, иглотерапевтам, специалистам по прижиганию и многим читателям за их поощряющие замечания и пожелания, направленные в редакцию газеты в ходе публикации там указанных текстов, а также всем господам за оказанную помощь в выпуске данного справочника.

Иосиро Цуцуми Сентябрь 1984 г.

ГЛАВА 1. Чудодейственное многоточечное раздражение активных зон на меридианах тела

Кончики пальцев рук – это "второй мозг"

Свою болезнь можно излечить движениями своих пальцев, в этом я глубоко убежден: я сам приобрел крепкое здоровье благодаря упражнениям своими пальцами.

В древних манускриптах мы находим слова древнегреческого натурфилософа Анаксагора: "Рука каждого человека показывает его участь и таит в себе чудодейственную силу излечения болезней". Великий немецкий философ И. Кант писал: "Рука является вышедшим наружу головным мозгом". Действительно, решения человека реализуются только тогда, когда осознанное и указанное головным мозгом выполняется точь-в-точь пальцами. Это подтверждает высказывания Анаксагора и Канта.

Руки для немых служат средством выражения мысли вместо языка, а для слепых – средством восприятия вместо глаз.

Работай,

Работай! Что из того?

Жизнь не становится легче...

В упор гляжу я

На руки свои*.

Это стихотворение среди многочисленных произведений поэта Исикавы Такубоку особенно известно как выразившее подлинные чувства поэта. Мне кажется, что Такубоку глаз не отводил от рук своих, как от зеркала, отражающего его душу.

Как совершенна рука! Стоит ей только дотронуться до предмета, лежащего в Вашем кармане, она сразу же узнает, что это за вещь. Работа пальцев руки бесконечно разнообразна: они трогают и берут, держат и стряхивают, поглаживают и зажимают, бьют и закручивают...

Болезнь вы можете излечить сами!

В восточной медицине есть термин "способность к естественному излечению". Фармакотерапия хоть и сулит быстрое излечение, но длительное применение лекарств в конце концов приводит к предрасположенности организма к болезням, а также к появлению заболеваний, неподдающихся (резистентных) лечению.

Это объясняется тем, что у человека постепенно деградируется отпущенная богом "способность к естественному излечению", а именно жизнеспособность, сила, которая преодолевает болезнь и наवरстывает здоровье.

Таким образом, восточная медицина считает появление симптомов болезни, собственно говоря, не ухудшением состояния, а, наоборот,

самозащитным действием Вашего тела, направленным на сохранение здоровья.

Повышенная температура, рвота, понос и т. д. – все это проявления способности организма к естественному выздоровлению, в процессе которого жизнь сама себя защищает и из организма выделяются неприемлемые для него вредные вещества. После удаления токсинов, т. е. после естественного излечения, человек становится более здоровым, чем до заболевания.

Когда мы узнаем, что "болезнь непременно излечима", мы начинаем понимать, что ее вовсе не надо страшиться, она скорее благотворна: проводит генеральную уборку ослабевшего организма и возвращает ему здоровье.

В восточной медицине пища и лекарство идентифицируются, непитательные (инертные) для организма вещества не признаются как настоящие лекарства, поэтому для выздоровления необходимо принимать только ту пищу и лекарство, что хорошо подходят тому или иному человеку, не являются для него ядовитыми. Следует воздерживаться от слепого доверия положительному действию лекарств и от приема таких лекарств, которые не соответствуют Вашему организму.

"Свою болезнь можно излечить собственными силами", – с уверенностью в этом готовьтесь ко всяким случайностям и, пока Вы здоровы, начинайте ежедневно заниматься умеренной гимнастикой, она поможет усовершенствовать функциональную деятельность организма и сохранить психическое здоровье.

Укрепляйте и сохраняйте здоровье раздражением активных точек и меридианов

Восточная медицина считает, что существенную роль в жизнедеятельности организма человека играют шесть внутренних плотных органов, а именно: печень, сердце, селезенка (поджелудочная железа), легкие, почки и перикард**, к ним добавляется еще шесть полых органов: желчный пузырь, тонкая кишка, желудок, толстая кишка, мочевой пузырь и, наконец, "сансё" – монополюс управляющие внутренней секрецией органы. Итак, всего получается 12 органов.

Считается также, что условно принятые "меридианы" покрывают весь организм человека наподобие сердечно-сосудистой системы и обеспечивают внутренние органы необходимой энергией.

Элементарное учение о терапии восточной медицины сводится к многоточечному раздражению, направленному по основным меридианам – "линиям тела", именно на этом базируется и наша методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

В этой методике протекающая по меридианам энергия называется "воздушно-кровяной и питательной энергией". Она состоит

из атмосферного воздуха, крови и других питательных веществ, которые в восточной медицине имеют специфические названия.

Сердечно-сосудистая система перекачивает воздушно-кровяную и питательную энергию в 12 внутренних органов, поэтому и меридианы имеют 12 "каналов тела", которые получили название "парные (симметрично расположенные) меридианы".

Ниже даем их названия и краткое описание функций.

1. Таин руки – меридиан легких. Начинается с точки Сиосё (по-китайски "Шао-шан"), и оказывает действие главным образом на легкие. Точка Сиосё находится рядом с основанием ногтя большого пальца руки. Всего по этому меридиану расположено 12 точек воздействия. Расстройство органов дыхания, по-видимому, возникает при ослаблении его функций.

2. Иомэй руки – меридиан толстого кишечника. Начинается у основания ногтевого ложа указательного пальца руки с лучевой стороны, проходит плечи и надплечье, затем вновь спускается до легких и огибает кишечник. По меридиану насчитывается 20 точек, которые регулируют функцию пищеварения.

3. Иомэй ноги – меридиан желудка. Образует длинную линию от пальцев ног до головы, на нем находится 45 точек. Утоляет головную боль и тяжесть в теле, налаживает работу желудка.

4. Таин ноги – меридиан селезенки (поджелудочной железы). Начинается от точки Имбаку (по-китайски "Инь-бай"), расположенной у ногтя большого пальца ноги с внутренней стороны, идет по внутренней поверхности ноги и по животу, входит в селезенку, затем в грудную клетку. На этом меридиане насчитывается 21 точка, раздражение их способствует регуляции и восстановлению функций желудочно-кишечного тракта, лечит расстройства мочеполовой сферы, повышает общий тонус организма.

5. Сёин руки – меридиан сердца. Начинается у лучевого края ложа ногтя мизинца, проходит по внутренней поверхности руки и входит в подмышечную область. Связан с сердцем, на нем располагается 9 точек. Расстройства работы меридиана сердца влекут за собой такие симптомы, как жажда, боль под ложечкой, снижение сосредоточенности и интеллекта, эмоциональные расстройства, заболевания сердца.

6. Тайо руки – меридиан тонкого кишечника. Начинается от лучевого края ложа ногтя мизинца руки, проходит подмышечную область сзади и плечи, входит в область седьмого шейного позвонка, затем поднимается по шее на лицо и заканчивается у уха. По ходу меридиана располагается 19 точек. Ослабление функции меридиана тонкого кишечника влечет за собой такие расстройства, так тугоухость, боль в горле, онемение локтя, плеча и предплечья.

7. Тайо ноги – меридиан мочевого пузыря. Представляет собой самую длинную линию тела, которая от мизинца ноги поднимается по задней поверхности ноги, спине и доходит до головы. Всего по ходу меридиана расположено 63 точки. Когда возникает дисфункция этого меридиана, появляется головная боль от переутомления глаз, закладывает нос, ощущаются боли в плечах, спине, пояснице, икрах, в подколенных ямках.

8. Сёин ноги – меридиан почек. Начинается от точки Юсэнь (по-китайски "Юн-цюань"), расположенной на подошвенной впадине; поднимается по внутренней стороне коленного сустава и бедра, доходит до кончика копчика и уходит внутрь к почкам. На меридиане располагается 27 точек. Воздействие на меридиан оказывает благотворное действие при потере аппетита, склонности к поносу, общем утомлении. Этот канал тела очень важен как показатель состояния здоровья.

9. Кэцуин руки – меридиан перикарда. Начинается от среднего пальца руки (боковой край ногтя со стороны большого пальца), проходит ладонь, внутреннюю сторону предплечья и подмышечную область, доходит до наружного края соска и идет к перикарду, огибает сердце. По ходу меридиана располагается 9 точек. Меридиан перикарда оказывает положительное действие при таких симптомах, как прилив крови к голове, сердцебиение, боль в груди и боку, жар в ладонях.

10. Сяоюэ руки – меридиан трех частей туловища ("трех обогревателей"). Начинается от точки Кансё, расположенной у основания ногтя безымянного пальца руки, идет по тыльной поверхности кисти и предплечья, входит в плечо. Далее идет по задней поверхности надплечья и шеи, огибает ухо и входит в него; заканчивается на лице у наружного конца брови. На меридиане располагается 23 точки. По древневосточному медицинскому учению туловище человека делится на три части (термин "три части туловища" означает также "три источника тепла", "три светильника"). Три части туловища не имеют конкретной формы, каждая из них не связана с каким-либо одним внутренним органом: "верхняя часть" – дыхательная и сердечно-сосудистая системы (от основания шеи до диафрагмы); "средняя часть" – пищеварительная система (от диафрагмы до пупка); "нижняя часть" – мочеполовая система (ниже пупка). Раздражение точек, расположенных на этом меридиане, оказывает положительное действие при таких симптомах, как боль в шее и нижней челюсти, боль в плечах и локтях.

11. Сяоюэ ноги – меридиан желчного пузыря. Это очень длинный канал тела – от ступни до головы. Он начинается у основания ногтя четвертого пальца ноги, проходит бедро и боковую часть живота, поднимается через желчный пузырь, нижнюю челюсть и щеку, затем огибает ухо и входит в наружный уголок глаза. По меридиану расположены 43 точки воздействия. Раздражение их эффективно при широком спектре заболеваний, например для утоления головной боли,

жара в боковой части живота и на наружной поверхности ноги. Массаж точек на этом меридиане помогает при заболеваниях печени, так как желчный пузырь тесно связан с ней и улучшение его состояния облегчает работу печени.

12. Кэцуин ноги – меридиан печени. Начинается от ногтевого ложа большого пальца стопы с наружной стороны, проходит по передней поверхности лодыжки и голени, по внутренней поверхности коленного сустава и бедра, переходит на нижнюю часть живота, огибает половые органы и идет вглубь к печени. На нем располагается 13 точек.

По старинной японской традиции, когда человек хочет выделить в своих словах что-то самое существенное, он говорит: "Это, вроде, как печень и почки". Действительно, печень наряду с почками играет очень важную роль в поддержании жизненных функций всего организма человека. Массаж точек на меридиане печени благотворно воздействует при тошноте, поносе, ознобе, а также отсутствии мочеиспускания, нервном раздражении, ослаблении решительности, расстройствах деятельности половых органов.

Кроме указанных выше 12 парных меридианов на теле имеется еще 8 непарных, или чудесных, меридианов: Току-мяку, Нин-мяку, Иокё-мяку, Инкё-мяку, ёи-мяку, Инъи-мяку, Таии-мяку и Сио-мяку. Все эти меридианы, за исключением двух приведенных ниже, не имеют собственных точек и огибают активные точки на нескольких парных меридианах.

13. Току-мяку – задний срединный меридиан (по-китайски "Ду-май"), Расположен на задней стороне тела и "сзади осуществляет управление", потому он и получил название "Току-мяку", т. е. "меридиан – управитель". Меридиан проходит по средней линии спины от головы до копчика, на нем насчитывается 27 точек, воздействие на которые снимает симптомы, вызываемые болезнями головы и расстройствами функции позвоночника.

14. Нин-мяку – передний срединный меридиан (по-китайски "Жэнь-май"). Начинается на лице, спускается вниз по средней линии шеи, груди и живота до локтевой кости. По ходу меридиана расположены 24 точки. Считается, что этот меридиан является "управителем передней части тела". У женщин тесно связан с беременностью. Раздражение благотворно воздействует при гинекологических болезнях.

В восточной медицине из двенадцати парных меридианов те меридианы, которые принадлежат шести плотным внутренним органам, называются меридиальной системой Ин (по-китайски "Инь") – пассивной, а те, что принадлежат шести полым органам, – системой Йо (по-китайски "Ян") – активной. Симптомы в Инь-системе и в Ян-системе называются соответственно Инь- и Ян-симптомами.

Инь- и Ян-симптомы, появляющиеся сзади, называются соответственно Таин и Иомэй, когда симптомы появляются сбоку – соответственно Сиюэ и Кэцуин, а сзади – Тайо и Сёин.

Названия меридианов, идущих главным образом по верхним конечностям, а от них к внутренним органам, и меридианов, идущих по нижним конечностям, а от них к внутренним органам, показывают места их прохождения, например Таин руки (меридиан легких), Иомэй ноги (меридиан желудка) и т. д.

Как уже было упомянуто выше, восточная медицина считает, что причиной заболеваний является нарушение нормального обращения "воздушно-кровяной энергии" по меридианам в организме человека. При этом пункты, где чаще может застревать поток энергии, являются активными точками, или точками воздействия. Когда в нашем организме возникает такого рода нарушение, в соответствующих точках воздействия происходят патологические изменения и застой, при этом требуется массажирование их до полного расслабления.

Разработаны приемы предотвращения различных заболеваний путем раздражения основных точек на кончиках пальцев рук, кистях, локтях, плечах, шее, пояснице и ногах пальцами рук, палочками и т. п. Цель этого своеобразного массажа – восстановить плавное протекание энергии.

Собственно говоря, теории восточной медицины свойствен феноменализм***; примером, подтверждающим это положение, выступает и рассматриваемое нами учение о меридиальной системе внутренних органов.

А теперь, когда Вы узнали, как благотворно может воздействовать на внутренние органы и мозг раздражение меридианов и активных точек правильными движениями пальцев, начинайте, пожалуйста, делать пальцевые упражнения. Предлагаемая методика сохранения здоровья обещает Вам отличный эффект при ежедневных умеренных упражнениях.

*Перевод с японского Веры Марковой

**Перикард, или околосердечная сумка, представляет собой прочную двухслойную оболочку, в которой расположено сердце. Состоит перикард из соединительных тканей

*** Феноменализм – философское учение, признающее непосредственным объектом познания лишь явления и отрицающее познаваемость сущности вещей

Топография меридианов и активных точек на руке

(в скобках приведены основные показания)

СХЕМА 1

Меридиан толстого кишечника:

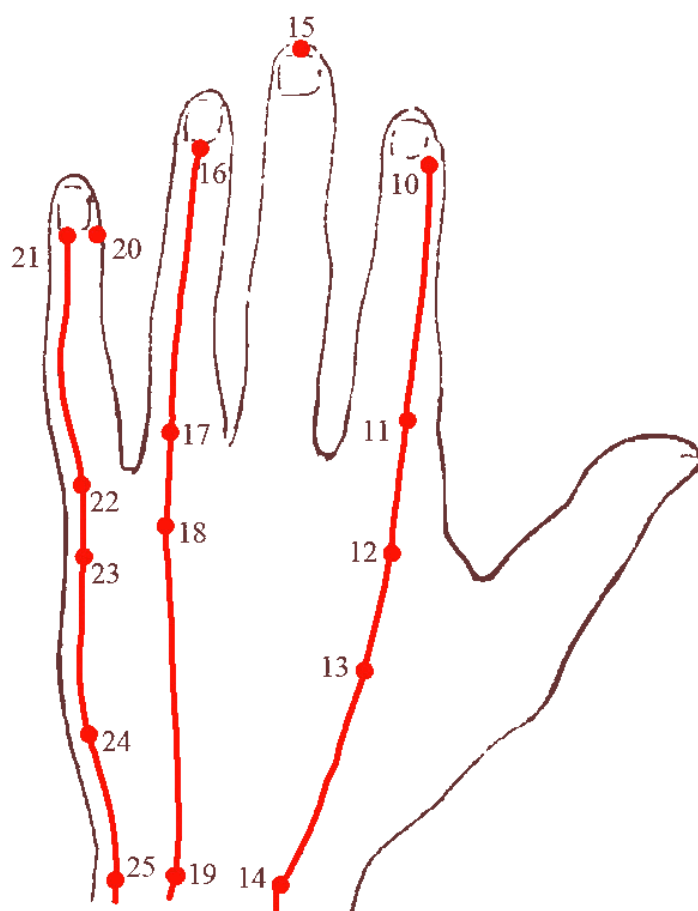
10 – Сиойо (нервное раздражение)

11 – Дзикан (зубная боль)

12 – Санкан (боль в пальцах)

13 – Гококу (налаживает работу желудка и кишечника)

14 – Иокэй (боль в предплечьях)



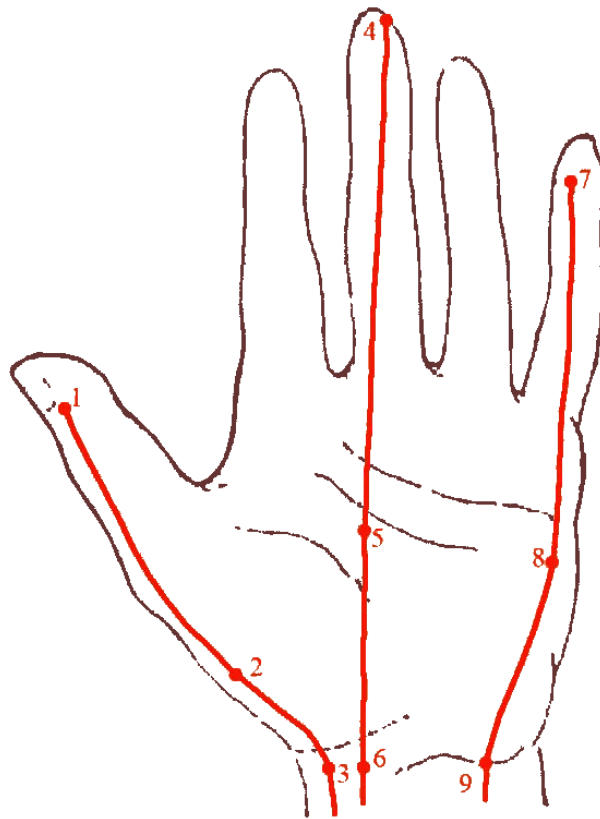
Меридиан перикарда:

15 – Тюсё (ненормальное кровяное давление)

Меридиан трех частей туловища:

16 – Кансё (боль в горле)

17 – Экимон (переутомление глаз)



18 – Тюсё (ревматизм пальцев)

19 – Йоти (активизирует жизненные силы)

СХЕМА 2

Меридиан легких:

1 – Сиосё (тяжесть в груди)

2 – Гёсай (астма)

3 – Тайэн (боль в горле)

Меридиан перикарда:

4 – Тюсё (ненормальное кровяное давление)

5 – Рокю (усталость)

6 – Тайрё (жар в ладонях)

Меридиан сердца:

7 – Сиосё (боль в груди)

8 – Сиофу (затекание пальцев руки)

9 – Симмон (сердцебиение)

Меридиан сердца:

20 – Сиосё (боль в груди)

Меридиан тонкого кишечника:

- 21 – Сётаку (тяжесть в груди)
- 22 – Дзэнкоку (невралгия)
- 23 – Кокэй (радикулит)
- 24 – Ванкоцу (боль в суставах)
- 25 – Йококу (боль в ушах)

Топография меридианов и активных точек на ноге

(в скобках приведены основные показания)

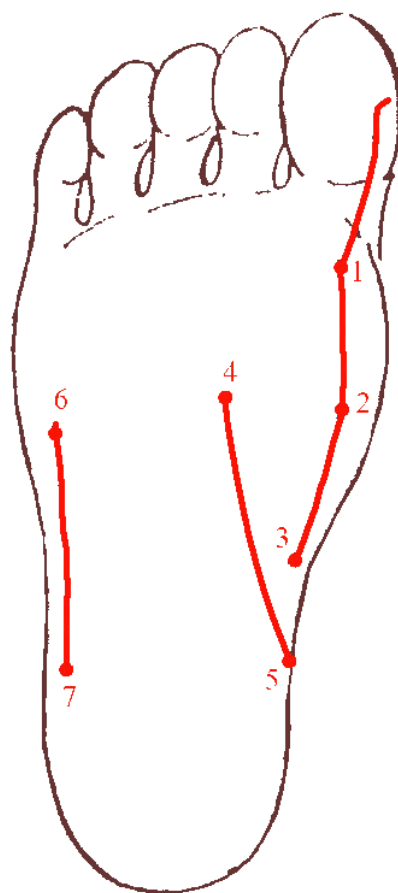


Схема 3

- 12 – Тюхо (активизирует жизненные силы)

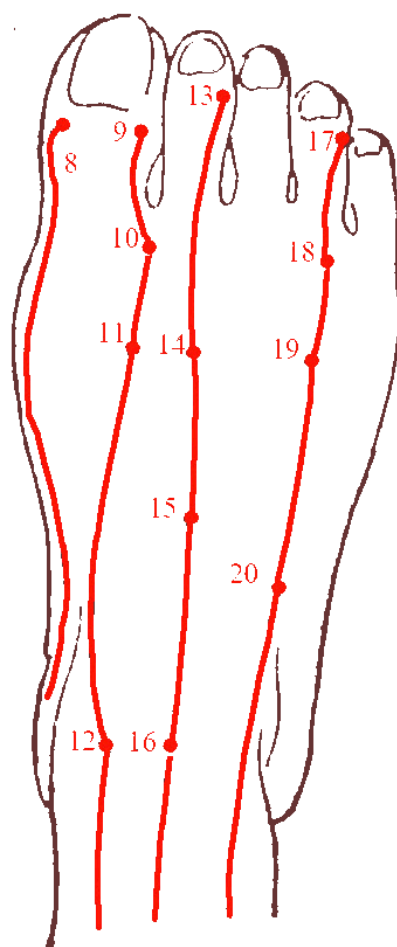
Меридиан желудка:

- 13 – Рэйда (нервное раздражение)
- 14 – Канкоку (боль в ногах)
- 15 – Сиюё (расстройства желудка)
- 16 – Кайкэй (запор)

Меридиан желчного пузыря:

17 – Киоин (шум в ушах)

18 – Киокэй (головокружение)



19 – Ринкю (боли в период менструации)

20 – Кюкё (боль в ногах)

Схема 4

Меридиан селезенки:

1 – Тайто (боль в желудке)

2 – Тайхаку (тошнота)

3 – Косон (радикулит)

Меридиан почек:

4 – Юсэн (зябкость)

5 – Нэнкоку (головная боль)

Меридиан мочевого пузыря:

6 – Сокукоцу (переутомление глаз)

7 – Кэйкоцу (боль в период менструации)

Меридиан селезенки:

8 – Импаку (гастрит)

Меридиан печени:

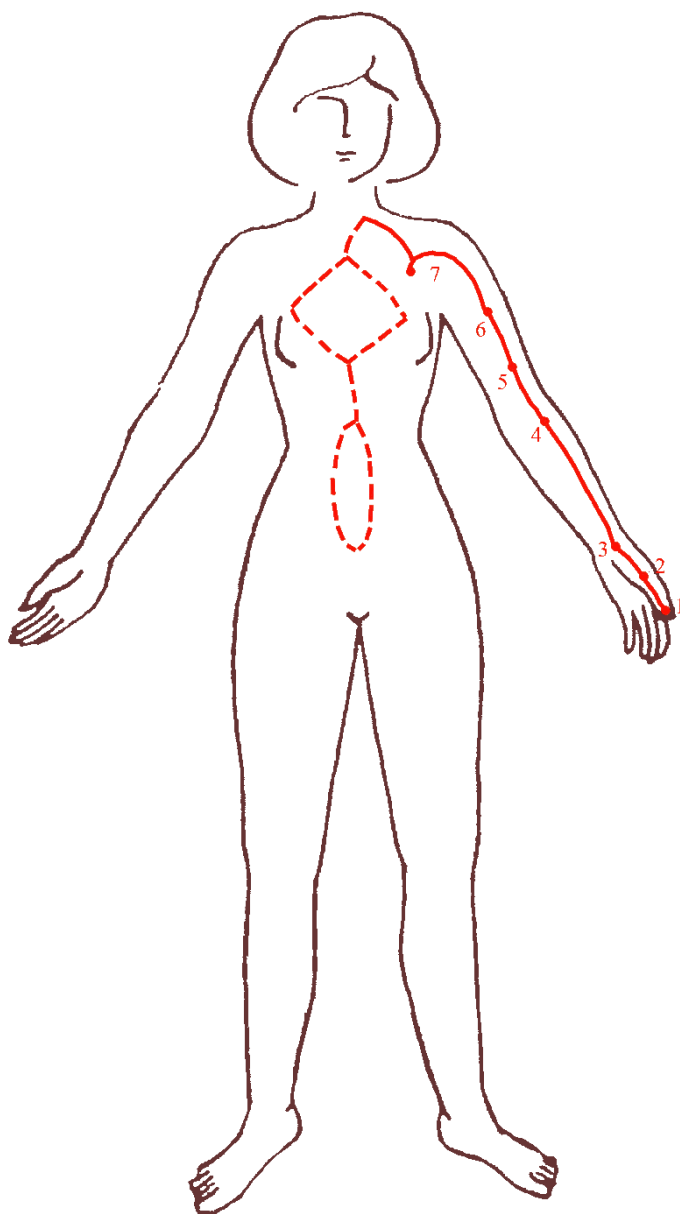
9 – Тайтон (бессонница)

10 – Кокай (головокружение)

11 – Тайсё (понос)

Топография меридианов тела

(в скобках приведены основные показания) СХЕМА 5



1. Меридиан легких:

1 – Сиосё (жар в ладонях)

2 – Гёсай (острый живот)

- 3 – Тайэн (боль в горле)
- 4 – Косай (простуда)
- 5 – Сякутаку (боль в руках)
- 6 – Киохаку (кашель)
- 7 – Тюфу (астма)



СХЕМА 6

2. Меридиан толстого кишечника:

- 1 – Сийо (понос)
- 2 – Гококу (налаживает работу желудка и кишечника)

- 3 – Иокэй (боль в кистях)
- 4 – Тэ-санри (нервное раздражение)
- 5 – Кёкути (головная боль)
- 6 – Кокоцу (боль в руках)
- 7 – Тэнтэй (гипертония)
- 8 – Гэйко (зуд в носу)

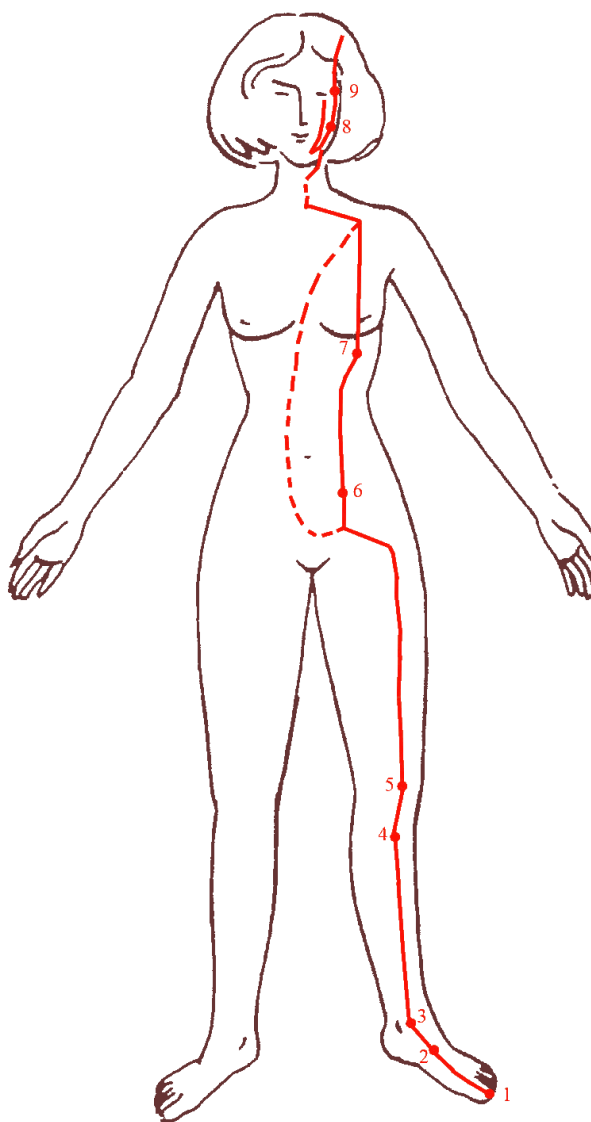


СХЕМА 7

3. Меридиан желудка:
- 1 – Рэйда (тошнота)
 - 2 – Сиоё (налаживает работу желудка и кишечника)
 - 3 – Кайкэй (набитый живот)
 - 4 – Аси-санри (тяжесть и жар в ноге)

- 5 – Рёкю (боль в желудке)
- 6 – Тайко (запор)
- 7 – Фуё (диспепсия)
- 8 – Тайгэй (астма)
- 9 – Гэкан (зубная боль)

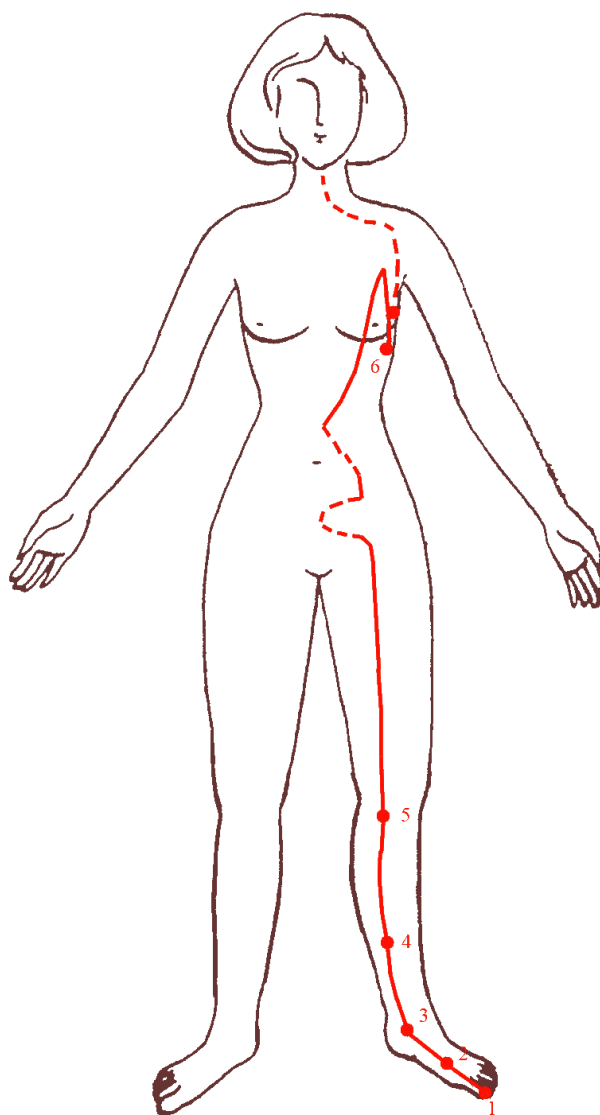


СХЕМА 8

4. Меридиан селезенки:

- 1 – Импаку (нервное раздражение)
- 2 – Тайто (потеря аппетита)
- 3 – Тайхаку (тошнота)
- 4 – Санъинко (радикулит, гинекологические болезни)
- 5 – Инрёсэн (боль в коленных суставах)

6 – Тэнкэй (одышка)

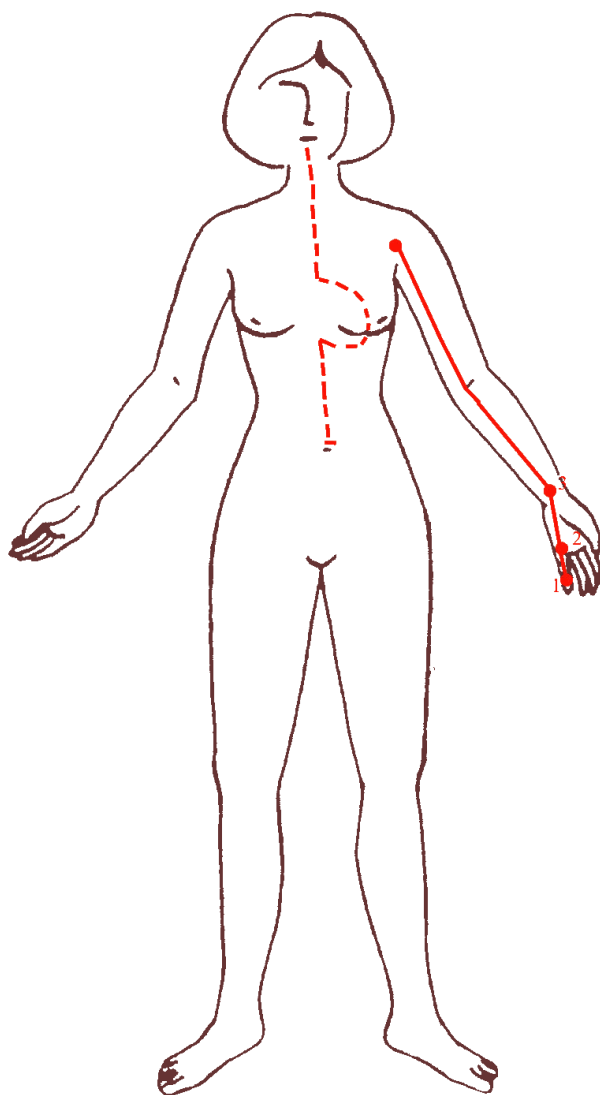


СХЕМА 9

5. Меридиан сердца:

- 1 – Сиосё (нервное раздражение)
- 2 – Сиофу (жар в ладонях)
- 3 – Симмон (сердцебиение)
- 4 – Кёкусэн (тяжесть в груди)

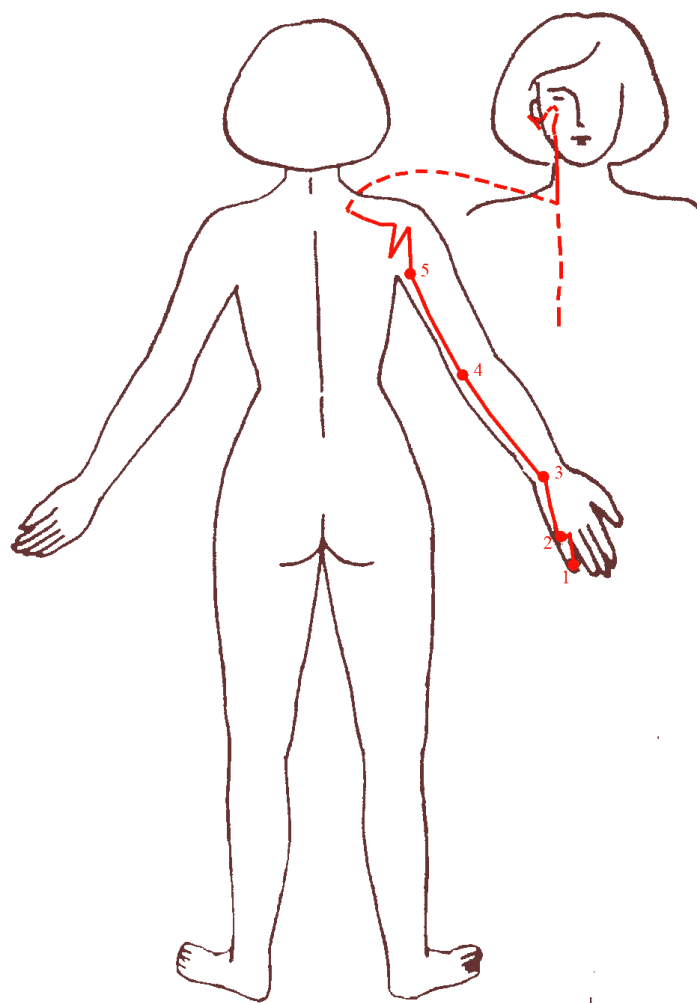


СХЕМА 10

6. Меридиан тонкого кишечника:

- 1 – Сётаку ("туман" в глазах)
- 2 – Кокэй (кашель)
- 3 – Иококу (боль в предплечьях)
- 4 – Сёкай (боль в локтях)
- 5 – Кэнтэй (боль в плечах)

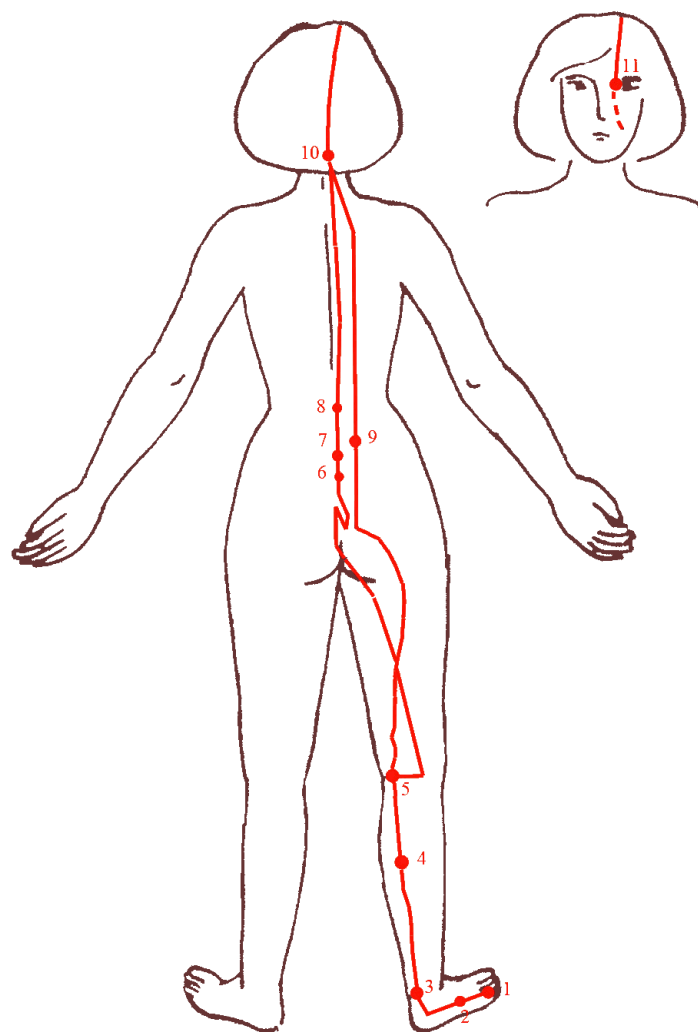


СХЕМА 11

7. Меридиан мочевого пузыря:

- 1 – Сиин (для облегчения родов)
- 2 – Сокукоцу (понижение кровяного давления)
- 3 – Конрон (бери-бери)
- 4 – Сёдзан (усталость ног)
- 5 – Итю (судорога мышц ноги)
- 6 – Дзинъю (нарушения менструального цикла)
- 7 – Сансёю (налаживание общего состояния тела)
- 8 – Ию (налаживание состояния желудка)
- 9 – Сисицу (активизация жизненных сил)
- 10 – Тэнтю (головная боль, бессонница)
- 11 – Сэймэй (для получения чистых красивых глаз)

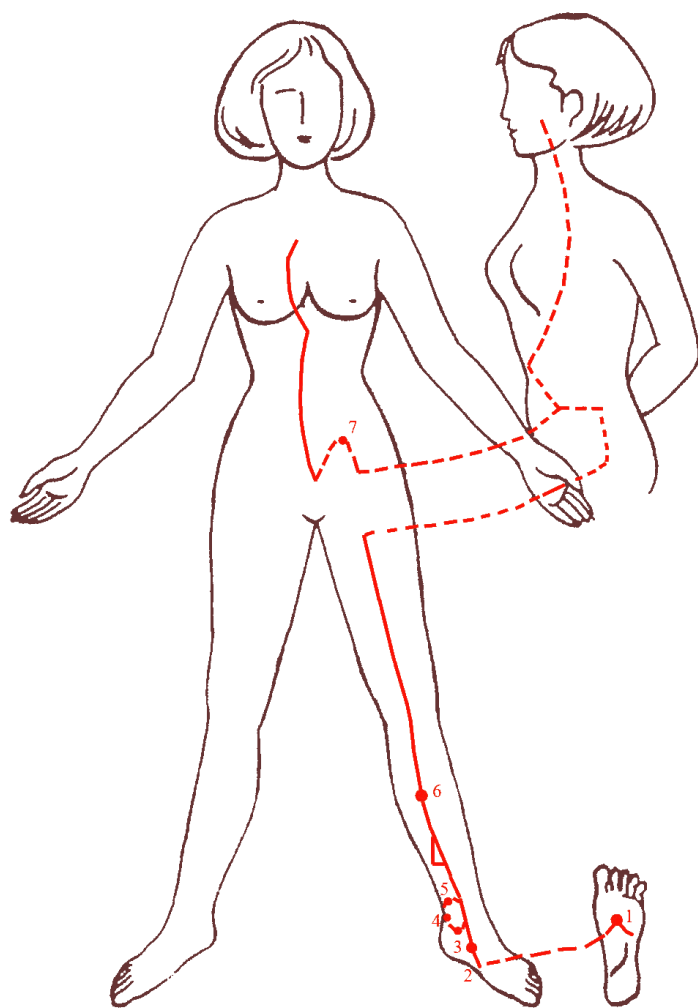


СХЕМА 12

8. Меридиан почек:

- 1 – Юсэн (зябкость, гинекологические болезни)
- 2 – Нэнкоку (боль в подошвах)
- 3 – Сиокай (нарушение менструального цикла)
- 4 – Тайсё (боль в коленных суставах)
- 5 – Тайкэй (активизация жизненных сил)
- 6 – Инкоку (набитый живот)
- 7 – Кою (укрепление духа)

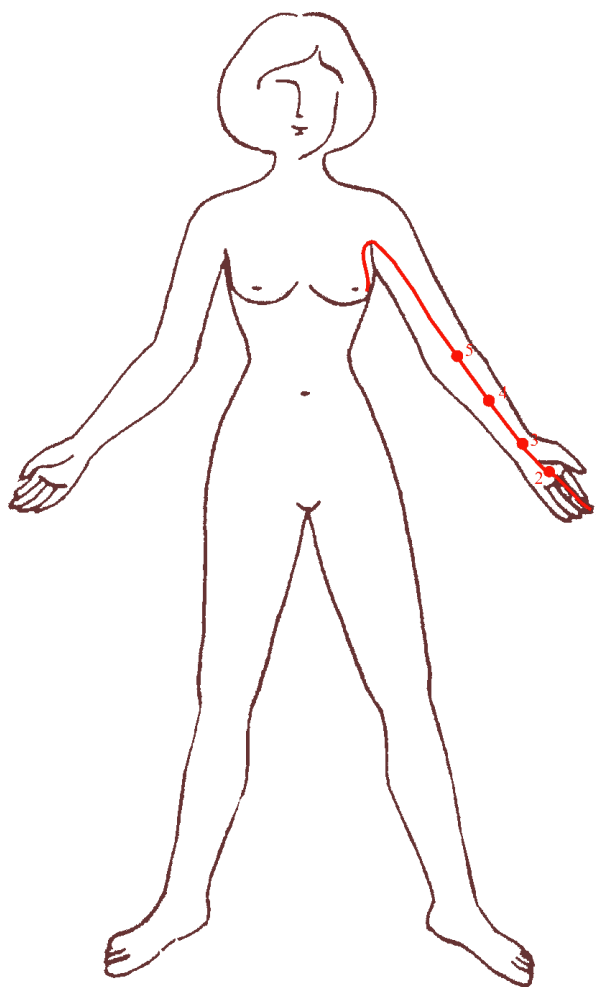


СХЕМА 13

9. Меридиан перикарда:

- 1 – Тюсё (тяжесть в груди)
- 2 – Рокю (переутомление)
- 3 – Тайрё (жар в ладонях)
- 4 – Найкан (затекание рук)
- 5 – Кёкутаку (невралгия рук)

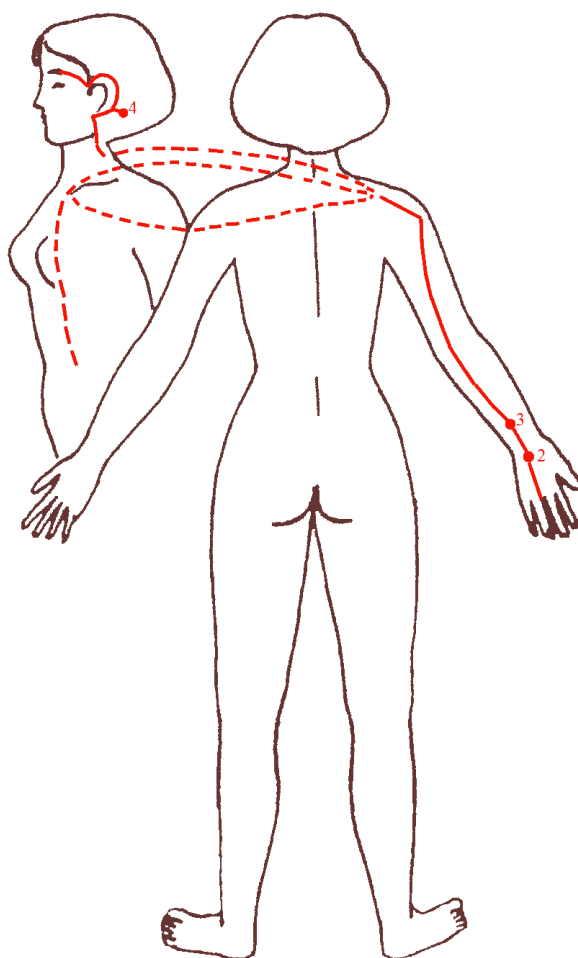


СХЕМА 14

10. Меридиан трех частей туловища:
- 1 – Кансё (затекание и зябкость пальцев)
 - 2 – Йоти (повышение жизненных сил)
 - 3 – Гайкан (тугоухость)
 - 4 – Эйфу (головокружение, боли на лице)

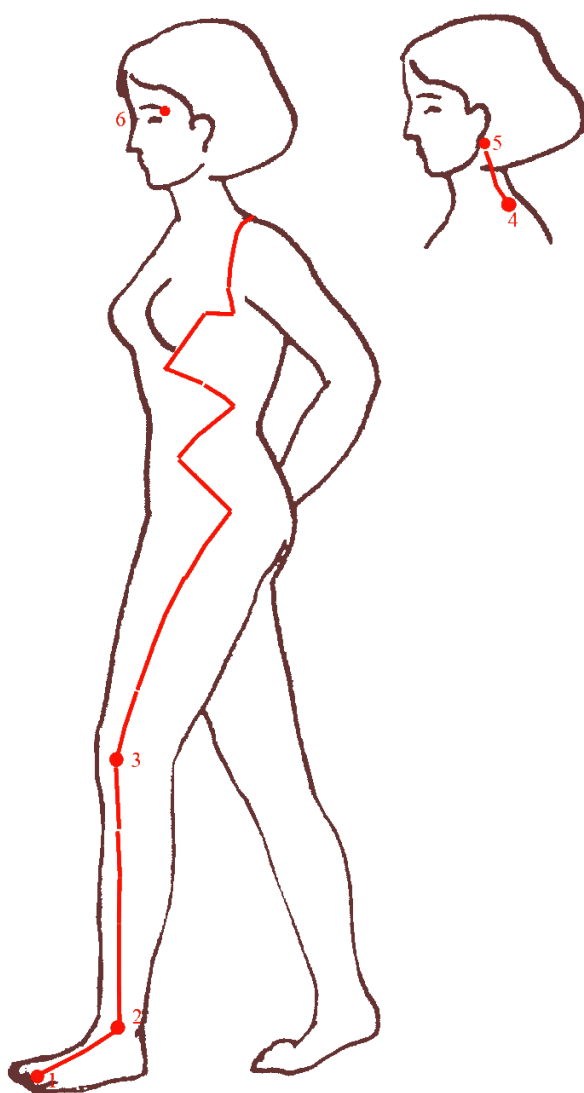


СХЕМА 15

11. Меридиан желчного пузыря:

- 1 – Кёин (головокружение, шум в ушах)
- 2 – Ринкю (ревматизм ног)
- 3 – Иорёсэн (боли в верхней половине тела)
- 4 – Кэнсэй (напряжение и одеревенение мышц в плечах)
- 5 – Фути (чихание)
- 6 – Досирё (морщинки в уголках глаз)

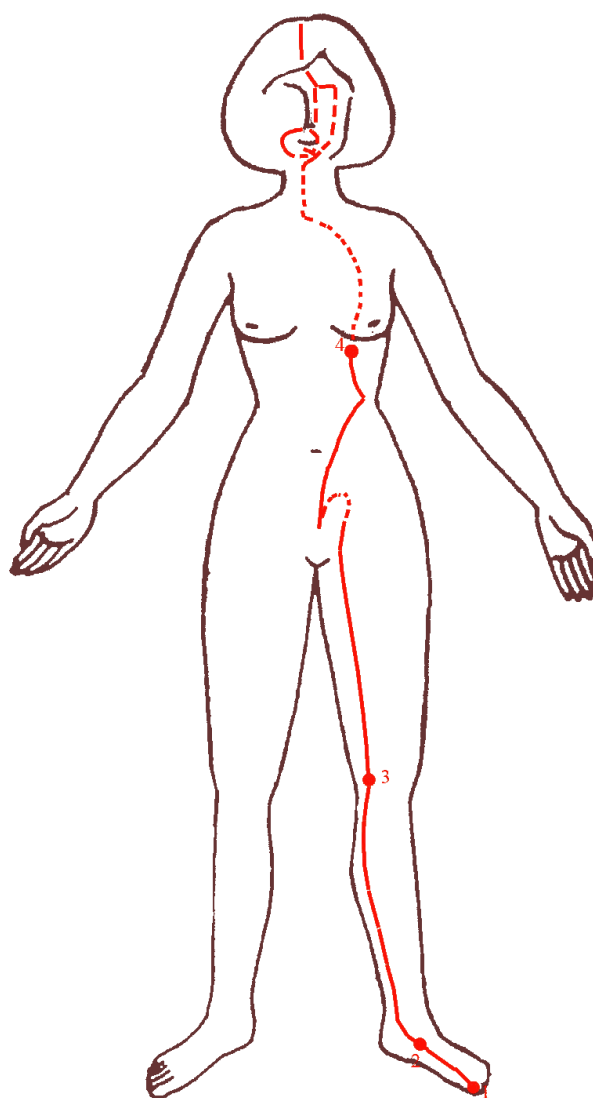


СХЕМА 16

12. Меридиан печени:

1 – Тайтон (непроизвольное мочеиспускание во сне)

2 – Тайсё (зябкость в ногах)

3 – Кёкусэн (боль в коленных суставах)

4 – Кимон (боли в пруди, боках)

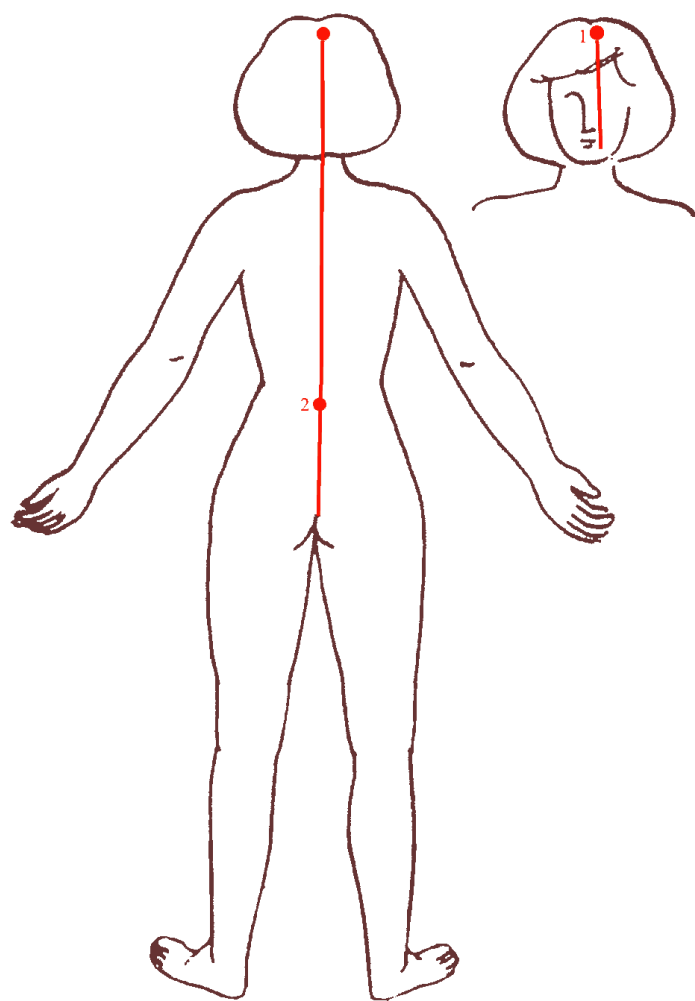


СХЕМА 17

13. Задний срединный меридиан:

1 – Хякуэ (головная боль)

2 – Мэймон (налаживание общего состояния организма)

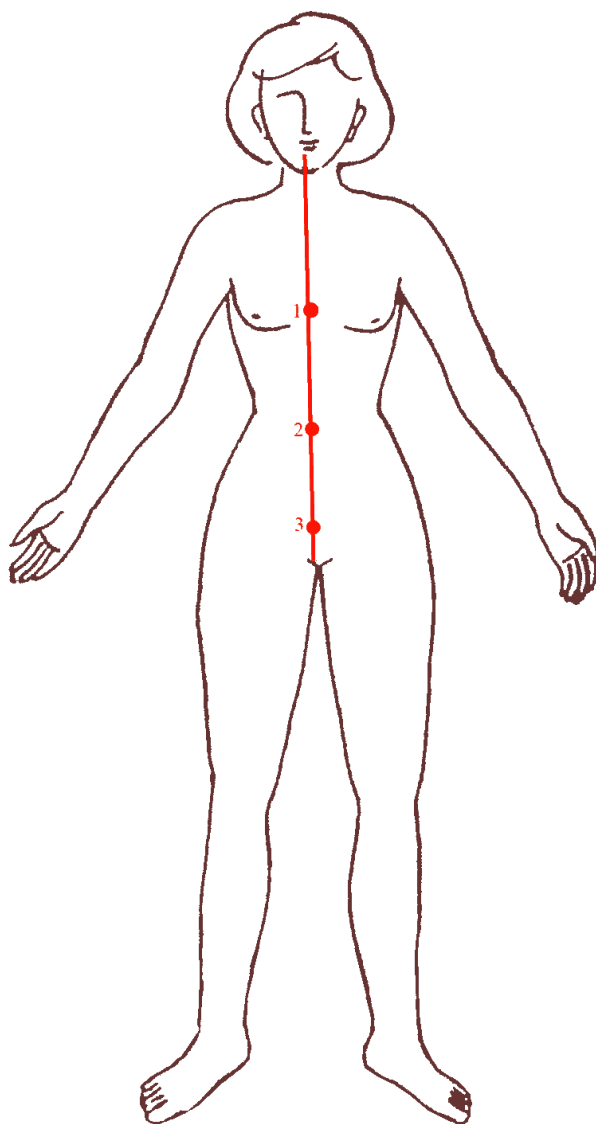


СХЕМА 18

14. Передний срединный меридиан:

1 – Дантю (тучность, недостаток жизненных сил)

2 – Тюкан (прыщи, понос)

3 – Кангэн (крапивница)

Глава 2. Пальцевые упражнения освежают вас и физически, и душевно

Четыре элементарных упражнения

В любом виде спорта, в любой системе гимнастических упражнений есть элементарные подготовительные, или разминочные, движения. Есть они и в рекомендуемой методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. Ежедневное повторение одних только этих элементарных движений принесет немалую пользу: передающееся от пальцев в мозг раздражение будет Вас омолаживать.

Обязательно выполняйте эти упражнения.

Упражнение 1. Сгибание пальцев (см. рис. 1).

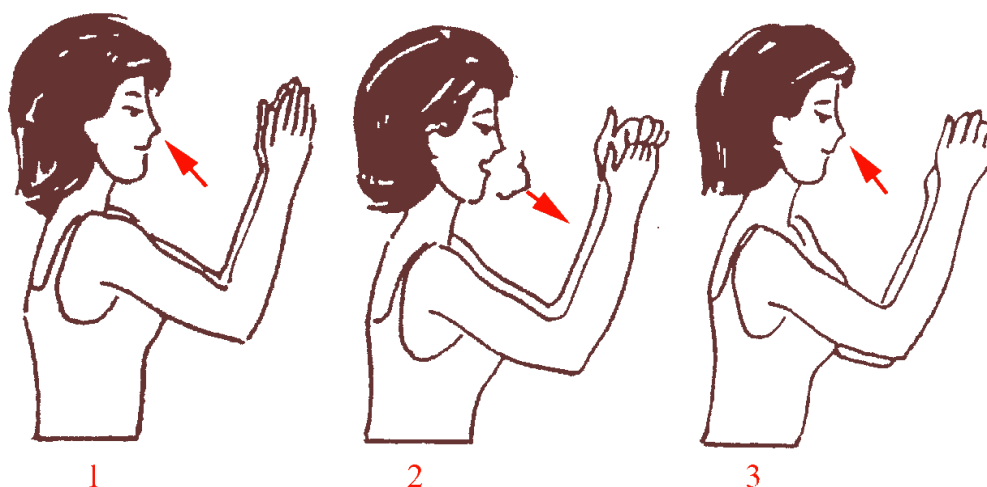


Рис. 1. Сгибание пальцев

1. Вдыхая через нос, складывают руки ладонями друг к другу на высоте глаз.

2. Выдыхая через рот, чуть-чуть опускают правую руку вниз, одновременно сгибают пальцы левой руки и охватывают ими кончики пальцев правой руки.

3. Вдыхая через нос, разгибают пальцы левой руки, одновременно продвигают вверх ладонь правой руки и теперь охватывают кончики пальцев левой руки пальцами правой руки.

Движения 2 и 3 повторяют 15 раз при несколько ускоренном дыхании. Важно выполнять упражнение плавно.

Упражнение 2. Прогибание пальцев (см. рис. 2).

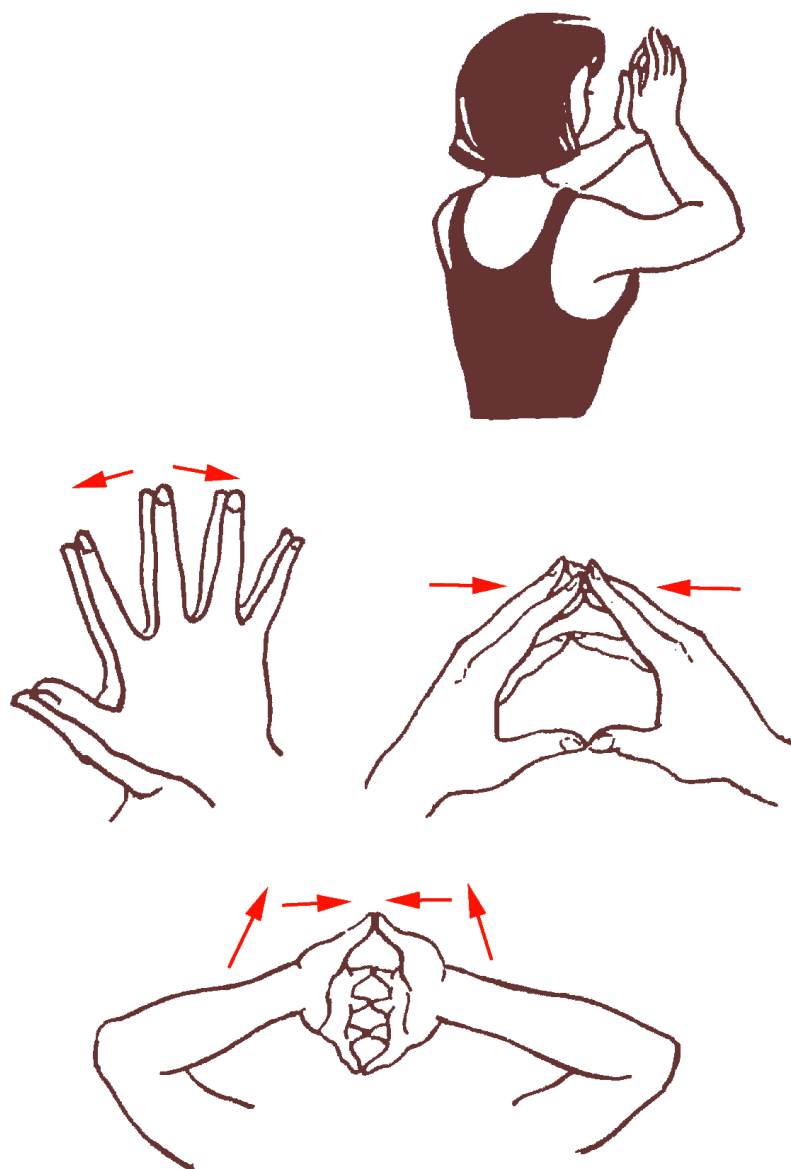


Рис. 2. Прогибание пальцев

1. Перед грудью складывают руки ладонями друг к другу и делают нормальные вдохи и выдохи.

2. Оставляя руки в том же положении, разом и быстро растопыривают пальцы, а затем разъединяют кисти.

3. Соединяют ладони рук, прижимая друг к другу растопыренные пальцы, и через рот делают быстрый выдох. Разъединяют ладони, оставляя кончики пальцев прижатыми друг к другу, одновременно вдыхают. Повторяют соединение и разъединение ладоней.

4. Прижав кончики пальцев друг к другу, разворачивают кисти рук так, чтобы средние пальцы были направлены к грудной клетке, и продолжают движения 2 и 3.

Движения повторяют не менее 10 раз. Вдохи и выдохи делают ритмично, а пальцы прогибают до отказа.

Упражнение 3. Сгибание и разгибание пальцев (см. рис. 3).

1. Делая нормальные вдохи и выдохи, поднимают согнутые в локтях руки приблизительно до уровня рта, повернув ладонями к себе и соединив мизинцы.



Рис. 3. Сгибание и разгибание пальцев

2. Делают полный выдох и приостанавливают дыхание, затем, вдыхая через нос, сгибают все пальцы один за другим, начиная от большого пальца правой руки и заканчивая большим пальцем левой руки. После сгибания всех десяти пальцев, выдыхая через рот, разгибают их в обратном порядке, начиная от большого пальца левой руки.

Эти движения повторяют более 10 раз, представляя себе картину, как будто ритмично набегают и отбегают волны. Тщательно сгибают и разгибают каждый палец.

Упражнение 4. Круговые движения орехами (см. рис. 4).



Рис. 4. Круговые движения орехами

1. Вращают один орех вокруг кисти, прижимая его ладонью другой руки с усилием.
2. Делают орехом круговые движения на тыльной стороне кисти одной руки, прижав его ладонью другой руки.
3. В каждой ладони держат по два ореха одновременно и делают ими круговые движения (в правой ладони – по часовой стрелке, в левой – против часовой).

Упражнение успокаивает нервное раздражение, снимает ощущение недовольства, предотвращает старение мозга, а также способствует долголетию.

Это наиболее популярные упражнения с орехами.

ГЛАВА 3. Пальцевые упражнения повышают жизнеспособность

Память, сосредоточенность, внимательность

Старческое "выживание из ума" можно предотвратить!

В последнее время явление "выживания людей преклонного возраста из ума" стало принимать социальный характер. Теперь не

только среди пожилых людей, но даже среди молодых служащих встречаются такие, кто хотя еще не "выжил из ума", но страдает подобными симптомами. Эта проблема, по-видимому, присуща всему нашему сложному человеческому обществу, и нельзя утверждать, что эти люди виноваты в происходящем с ними исключительно сами.

Под "выживанием из ума" я подразумеваю ослабление мозговой деятельности, а именно: внимательности, сосредоточенности, памяти. Вызывает эти симптомы в основном нарушение кровообращения.

В мозге человека лобные доли связаны с умением правильно разбираться в делах будущего времени, затылочные доли – прошлого времени, а височные – настоящего. Нарушения кровообращения в висках, например, влекут за собой ослабление способности правильно разбираться в текущих делах. Здоровые люди, когда у них появляются неприятные ощущения в височной области, часто начинают непроизвольно раскачивать головой, что улучшает кровообращение. Если человек по какой-либо причине этого не делает (или просто не догадывается это делать), то у него ослабляется рассудительность.

Для бизнесменов, живущих настоящим временем, нарушения рассудительности, внимательности, проницательности и памяти могут стоять состояния. Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями направлена на избавление от такой роковой финансовой смерти. Достигается это за счет движений пальцами и раздражения активных точек на руках, связанных с мозгом.

Упражнение 1. Для улучшения памяти (см. рис. 5).

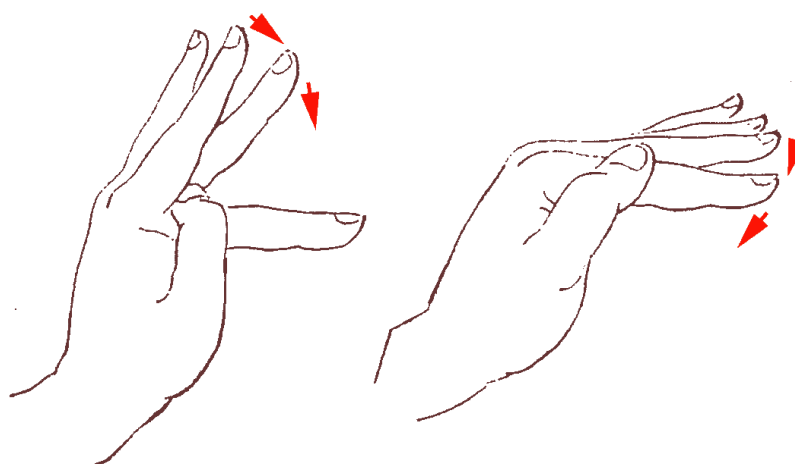


Рис. 5. Для улучшения памяти

С усилием прижимают друг к другу кончики большого и указательного пальцев, выгибая при этом последнюю фалангу указательного пальца в наружную сторону. Это же движение делают также для большого и среднего, большого и безымянного пальцев, большого пальца и мизинца (каждой рукой 20 раз).

Затем кончиком большого пальца по очереди сильно надавливают на основания остальных пальцев этой же руки (для каждой руки 20 раз).

Упражнение 2. Для повышения внимательности (см. рис. 6).



Рис. 6. Для повышения внимательности

Кончики распрямленных и собранных вместе пальцев правой руки приставляют к основанию мизинца левой руки, которая при этом должна быть несильно сжата в кулак. Затем, наоборот, сжимают в кулак пальцы правой руки и приставляют к основанию мизинца правой руки кончики распрямленных среднего и безымянного пальцев левой руки. Повторяют эти движения попеременно и как можно быстрее (по 10 раз для каждой руки). Не забывайте делать выдох через рот при каждой смене рук.

Тренировка силы воли

Активизировать работу мозга можно упражнениями для больших пальцев рук!

Наш век – век ожесточенной конкуренции. Она все усиливается, начинаясь с конкурсов для поступающих в детские сады и конкурсных вступительных экзаменов в вузы. Выпускников вузов еще ждут конкурсы для поступления на работу в фирмы, а те, кто выдержит эти конкурсы, вынуждены будут бороться за посты заведующего сектором, заведующего отделом, начальника отделения и т. д. И шаг за шагом создавать себе положение.

Для того чтобы одержать победу в этих подчас до предела напряженных "схватках", необходимо смолоду иметь крепчайшее здоровье и твердую волю. Энергия должна "бить ключом" из Вас.

В методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями твердая воля имеет связь с дыханием – в большинстве случаев, когда стремления у человека ослабевают, дыхание у него учащается. Чтобы избавиться от неуверенности в себе, нужно делать медленные, глубокие вдохи и напрягать брюшную полость.

Упражнение 1 (см. рис. 7). На большом пальце руки располагается активная точка Сиосё, относящаяся к меридиану легких. Это означает наличие непосредственной связи большого пальца с легкими. Для улучшения силы воли тщательно массируют оба бока большого пальца большим и указательным пальцами другой руки. Для каждого большого пальца 3 раза по 2 минуты.



Рис. 7. Массируют оба бока большого пальца

Упражнение 2 (рис. 8). Сильно раздражают основание (возвышение) большого пальца левой и правой руки большим пальцем другой руки. Это оживляет связь большого пальца с головным мозгом, что в свою очередь активизирует умственную деятельность. Вы сможете лучше воспринимать новые идеи и замыслы.



Рис. 8. Раздражают активную точку у основания большого пальца

Каждый день обязательно делайте эти два упражнения. Это поможет Вам стать активным человеком с твердой волей.

Сохранение душевного спокойствия

Раздражайте активные точки для концентрации внимания!

Часто бывает, что, будучи назначенным на выступление, человек встает со стула, сразу же краснеет и говорит только обрывками фраз или, находясь в зале конкурсных экзаменов, сильно волнуется, нервничает и не может полностью проявить свои знания.

Подобные явления чаще наблюдаются у способных людей с высоким показателем интеллекта, но только трусливых и нервных. Хотя время от времени это может случаться с каждым.

Когда человек попадает в такое положение, он должен как можно скорее оставить всякую суетную мысль, достигнуть концентрации внимания и вернуть себе душевное спокойствие, а то дело может дойти до непоправимых последствий.

В таких случаях непременно проявится положительный эффект следующих упражнений.

Упражнение 1 (см. рис. 9). Раскрывают пальцы левой руки и большим пальцем правой руки слегка нажимают на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони (большие пальцы рук связаны с дыхательной системой).

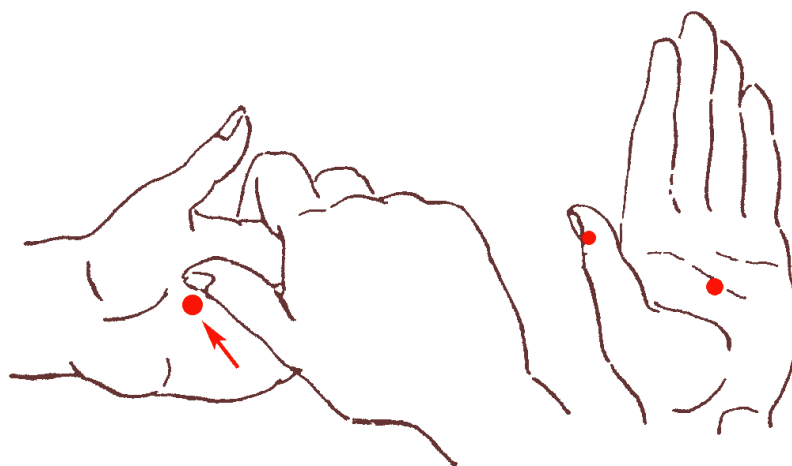


Рис. 9. Раскрывают пальцы руки и нажимают на активную точку в середине ладони

Повторяют это раз 5. При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия – вдох. Упражнение выполняют спокойно, не торопясь.

Потом делают те же движения для правой руки.

Упражнение 2 (см. рис. 10). Когда, наконец, наступил момент выступления или начала письменной экзаменационной работы, собирают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, делают вдох. Повторите это 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект.

Упражнение помогает также запомнить точно важные вещи.

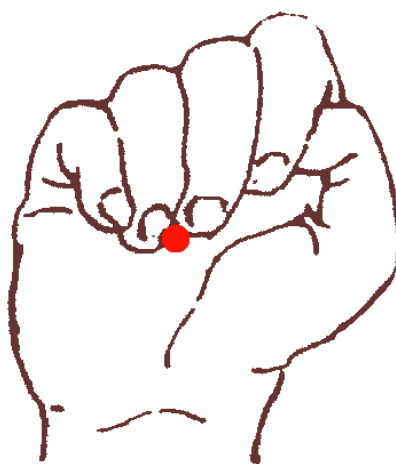


Рис. 10. Собирают пальцы в кулак и, делая выдох, сжимают кулак с усилием

Устранение психической напряженности

Вам непременно поможет упражнение с орехами!

Чем сложнее и многообразнее становится механизм общества, тем больше психическая напряженность нашей повседневной жизни. Нет, пожалуй, такого человека, который не испытывал бы время от времени нервного раздражения.

Нервное раздражение возникает вследствие того, что система меридианов на периферии головного мозга, связанная с чувством и эмоцией, возбуждается, раздражает нервную систему и вызывает неприятные ощущения.

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями предусматривает упражнения с орехами для пальцев, устраняющие нервное раздражение. Эффективность этих упражнений восточная медицина объясняет тем, что психической деятельностью управляет не голова, а внутренние органы: энергия таится в легких, ум – в сердце, дух – в печени, воля – в селезенке, а стремление к достижению цели – в почках. Я уверен, что между пальцами и нервами имеется тесная связь.

Итак, делайте следующие упражнения.

Упражнение 1 (см. рис. 11). В каждой ладони держат по два ореха и делают ими круговые движения.

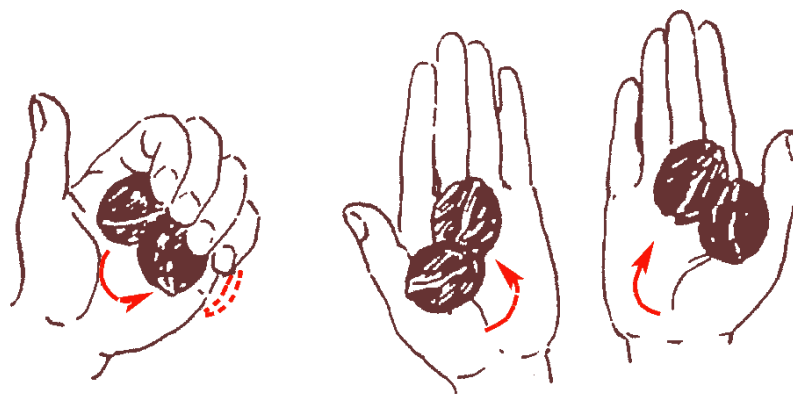


Рис. 11. Круговые движения орехами, зажатыми в ладонях правой и левой руки

Упражнение 2 (см. рис. 12). Кладут орех на активную точку, расположенную на передней поверхности запястья в углублении между сухожилиями на средней складке, слегка нажимают на него ладонью другой руки и делают орехом круговые движения (3 минуты).

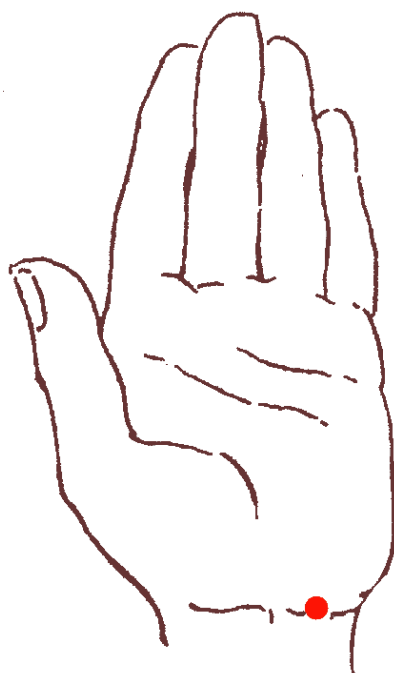


Рис. 12. Раздражают указанную точку, нажимая на нее орехом и делая круговые движения

Упражнение 3 (см. рис. 13). Слегка массируют кончик мизинца.

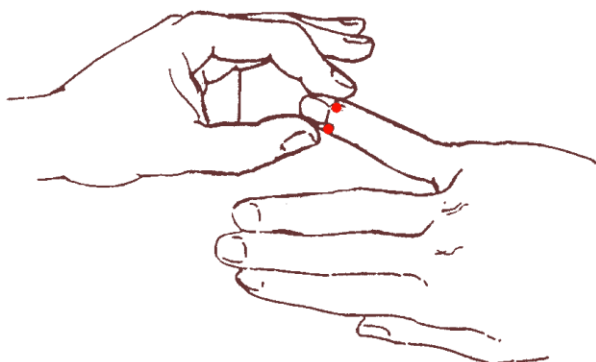


Рис. 13. Слегка массируют кончик мизинца

Снятие нервной усталости

Массируйте мизинцы до полного расслабления

Любой человек устает от проведения серьезных заседаний, от встреч с важными лицами. Когда они заканчиваются, сотрудник предприятия скорее "разваливается", а не успокаивается.

При длительном психическом напряжении работают только симпатические нервы, что в свою очередь вызывает напряжение мышц и утомление организма. А продолжительная чрезмерная нагрузка приводит к одеревенению мышц и, наконец, к неврозу.

Психическое напряжение на работе, нервное утомление от несложившихся человеческих отношений – все это непрерывно скапливается в человеке и приводит к нервной усталости. Чтобы избежать ее, прежде всего необходимо достаточное время отдохнуть и тем самым активизировать деятельность переутомленных надпочечников, вырабатывающих орденокортикальные гормоны. Тем, кто не может найти время на отдых, советую внедрить в свой режим дня следующие упражнения.

Упражнение 1 (см. рис. 14). Точка воздействия, принадлежащая к меридиану сердца, находится у наружного ложа мизинца как на правой, так и на левой руке, поэтому тщательно массируют и раздражают оба мизинца.

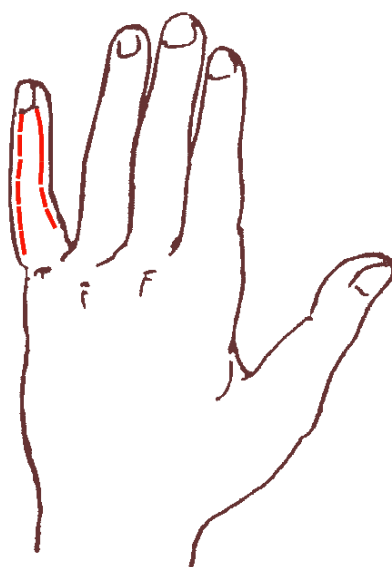


Рис. 14. Тщательно массируют мизинец

Упражнение 2 (см. рис. 15).

Поднимают руки над головой и зацепляют кончики сомкнутых пальцев друг за друга. Тянут руки попеременно то в правую, то в левую сторону, при этом наклоняют туловище в ту же сторону. Руки тянут по 5 секунд в каждую сторону, а наклоны тела делают по 3 раза.

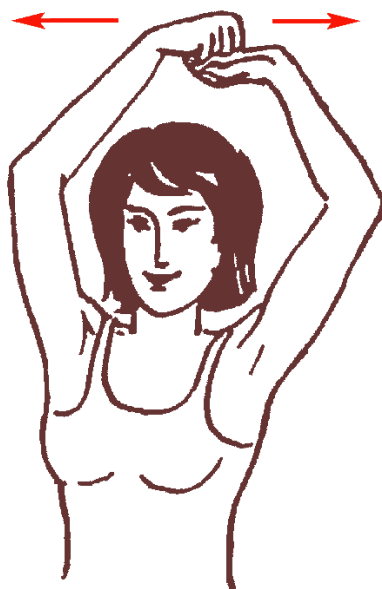


Рис. 15. Руки поднимают над головой и сцепляют кончики пальцев. Тянут руки попеременно вправо и влево, наклоняя туловище

Активизация функции печени

Выполняйте упражнения для указательных пальцев

В основе методики сохранения здоровья пальцевыми упражнениями лежит идея профилактики болезней вообще.

Традиционная восточная медицина учит, что болезни возникают тогда, когда в организме задержалось воздушно-кровяное обращение, поэтому для нормализации нарушенного равновесия воздушно-кровяного потока и, следовательно, для восстановления здоровья организма необходимо выполнять элементарные движения кончиками пальцев (они связаны с периферическими нервами) и тем самым раздражать внутренние органы, что улучшает их функцию.

На многих предприятиях работники часто неумеренно пьют и едят "за компанию". А как у Вас дела с печенью? Не пошаливает ли?

Китайская медицина считает, что печень "дает о себе знать в багровой синеве". У вспыльчивых людей на лбу нередко от гнева появляются вздувшиеся синие вены – это свидетельствует о функциональных нарушениях печени.

Для улучшения деятельности печени и предотвращения болезней попробуйте приведенное ниже упражнение.

Упражнение. Сначала все пальцы на руке разгибают и напрягают на 1 секунду, затем сгибают только указательный палец "крючком" (рис. 16).



Рис. 16. Указательный палец сгибают "крючком"

Как у Вас получается? Не сгибаются ли вместе с указательным другие пальцы или, может быть, указательный сгибается недостаточно?

У тех, чья печень функционирует нормально, указательный палец сгибается энергично и независимо от остальных пальцев. Если указательный палец не может напрягаться, то функция печени, должно быть, ослабилась от чрезмерного потребления алкоголя и курения. Сокращайте дозы спиртного и курение до умеренного уровня и массируйте указательные пальцы.

Раздражение указательных пальцев, имеющих в восточной медицине еще одно название – "пальцы печени", благотворно воздействуют на функцию печени.

Указательные пальцы зацепляют один за другой перед грудью и тянут руки в разные стороны (рис. 17). При этом не забывайте, пожалуйста, что при растягивании пальцев необходимо сделать резкий вдох через нос, а при ослаблении натяжения кончиков пальцев – спокойный выдох, это усилит положительный эффект.

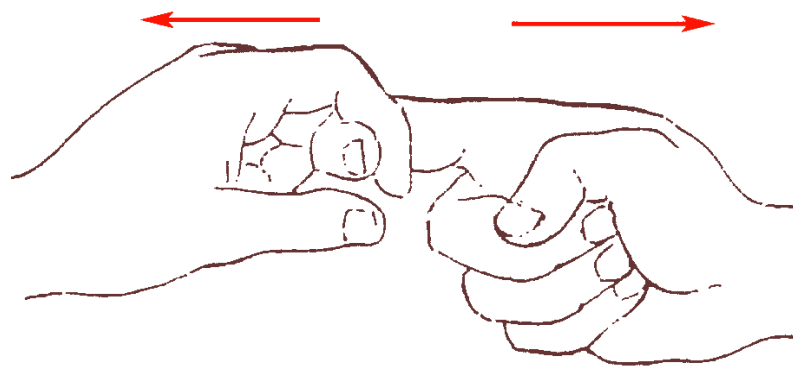


Рис. 17. Зацепляют указательные пальцы один за другой и тянут руки в разные стороны

Черные угри, прыщи

Точка воздействия находится на тыльной стороне кисти

Черные угри и прыщи – так называемые "признаки молодости" – в большинстве случаев наблюдаются в период полового созревания. Однако они, независимо от возраста, могут быть у людей тучных, а также при инфицировании кожи микроорганизмами.

Причины их появления очень сложные: юношеские прыщи и угри могут быть вызваны нарушением функционирования вегетативной нервной системы, расстройствами деятельности пищеварительного тракта, гормональным дисбалансом и т.д. Когда перечисленные нарушения в организме устраняются в результате умеренной гимнастики, угри и прыщи постепенно исчезают.

В восточной медицине не практикуется непосредственное лечение угрей и прыщей. Она делает упор на улучшение конституции и повышение физической силы человека, чтобы в конце концов получился организм, малоподверженный появлению угрей и прыщей.

Упражнение 1 (см. рис. 18). В известном китайском трактате об иглоукалывании и прижигании упоминаются активные точки "сокэцу", раздражение которых благотворно воздействует при всевозможных заболеваниях. Одной из них является точка Гококу на тыльной стороне кисти. Она располагается на меридиане толстого кишечника, связанном главным образом с работой желудка и кишечника, и массаж ее способствует созданию красивой кожи.

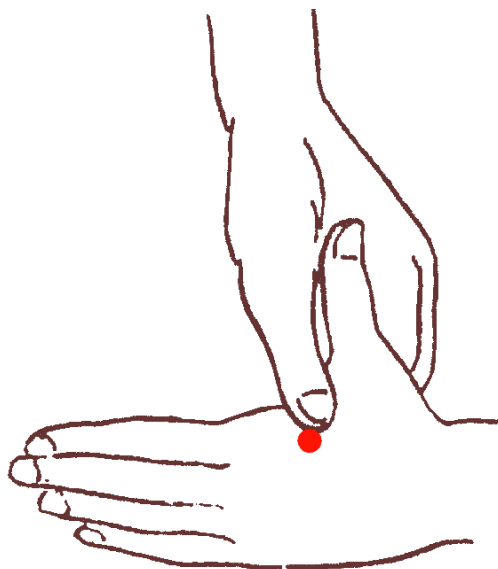


Рис. 18. Нажимают на точку Гококу большим пальцем или делают на ней круговые движения орехом

До отказа растопыривают указательный и большой пальцы и нажимают на точку воздействия Гококу между пястными костями этих пальцев (чуть ближе к указательному пальцу) кончиком большого пальца другой руки или делают на указанной точке круговые движения орехом или мячом для игры в гольф. По 30 раз для точки на каждой руке.

Упражнение 2 (см. рис. 19). Палку длиной примерно 90 см прикладывают к спине. Держа палку обеими руками, перемещают ее вверх и вниз и тем самым раздражают точки на спине. При этом одновременное поворачивание туловища вправо и влево повышает эффективность упражнения. Какие у Вас результаты? Наряду с этими упражнениями желательно придерживаться правильного и регулярного режима питания.

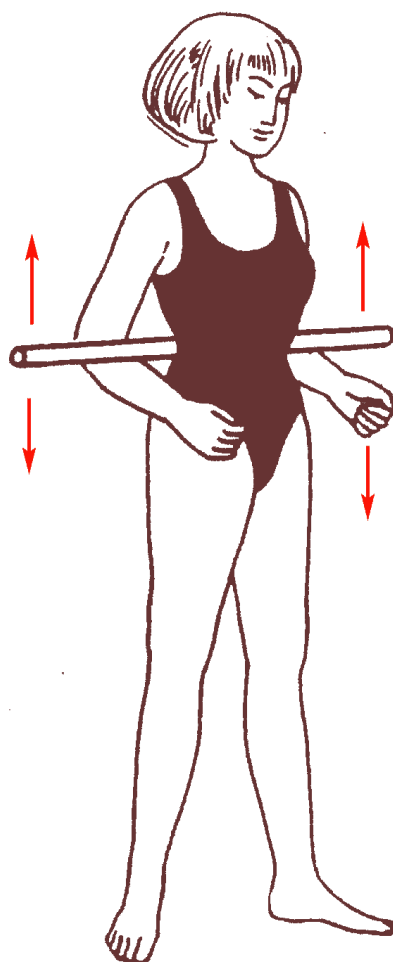


Рис. 19. Прикладывают палку к спине и перемещают ее вверх и вниз

Лечение межреберной невралгии

Боль утихает при массировании указательных пальцев до полного расслабления

Название "межреберная невралгия" происходит от того, что сильная боль возникает по межреберным нервам, каждый из которых проходит вдоль между двумя ребрами. Даже когда больной межреберной невралгией не двигается, его постигают боли разного характера: колющая, пронизывающая, просверливающая, щемящая, ноющая. Во всяком случае от смеха, кашля и зевка страдания становятся совершенно нестерпимыми.

Эта болезнь вызывает у больного сильное беспокойство еще и потому, что ее симптомы имеют место около сердца.

Не все причины этой тягостной болезни выяснены, но хорошо известно, что часто она обуславливается болезнями позвоночника, нарушениями обмена веществ при заболеваниях печени и сахарном диабете, расстройствами деятельности желез внутренней секреции при алкоголизме, ненормальным функционированием эндокринных желез в

климактерическом возрасте, а также физическим переутомлением, сильными переживаниями, психическими заболеваниями.

Общеизвестно, что боль при выдохе сравнительно легкая, а при вдохе – сильная; при кашле болезнь обостряется и в крайних случаях приводит к затруднению дыхания. Распухание и повышенная температура отсутствуют.

Упражнение 1 (см. рис. 20). Точка воздействия располагается на безымянном пальце, принадлежащем к меридиану трех частей туловища.

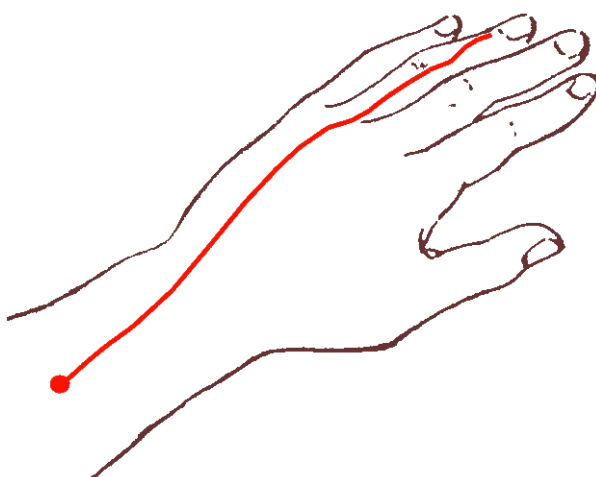


Рис. 20. Тщательно массируют безымянные пальцы (красная линия с точкой показывает меридиан)

Существенно важно прежде всего тщательно массировать безымянные пальцы (3 минуты для каждого пальца).

Упражнение 2 (см. рис. 21). Точка воздействия Ринкю располагается на тыльной стороне стопы, немного отступив от оснований мизинца и четвертого пальца ноги, между тонкими IV и V плюсневыми костями.

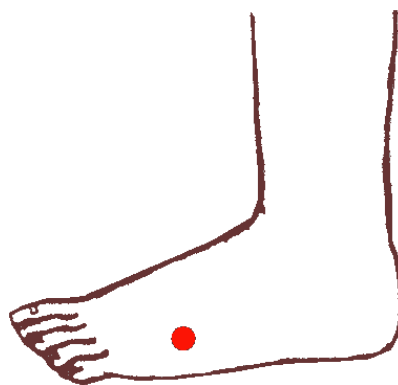


Рис. 21. Нажимают на точку Ринкю на ноге подушечкой большого пальца руки

Нажимают на эту точку подушечкой большого пальца руки (для каждой ноги 1 минута) 3 раза.

Не надо надавливать чрезмерно сильно.

Лечение воспаления миндалин

Эту болезнь надо излечить, пока она не стала хронической

Когда боль в горле вызвана распуханием миндалевидной железы, она может продолжаться несколько дней подряд и даже препятствовать глотанию слюны. Далее она может прогрессировать до боли в ушах, заставляя подозревать воспаление среднего уха. К тому же воспаление миндалин часто может сопровождаться повышенной температурой. При открытии рта в горле справа и слева видны покрасневшие и припухшие миндалевидные железы. Воспаление возникает в силу заражения миндалевидных желез стрептококком, пневмококком или другими микробами при переутомлении, простуде и снижении сопротивляемости организма. Болезнь проходит, как правило, за неделю. Однако многократное повторение ее может повлечь за собой хроническое воспаление миндалин. Во избежание этого лицам, у которых простуда обычно сразу влечет за собой воспаление миндалин, просто необходимо научиться как-то предотвращать это заболевание или излечивать его в начальной стадии.

Упражнение 1 (см. рис. 22). Расположив большой и указательный пальцы руки под углом 45° друг к другу, находят точку Гококу на меридиане толстого кишечника, раздражение которой благотворно воздействует при воспалении миндалин, а также зубной боли и переутомлении глаз. Точку нажимают подушечкой большого пальца, а с обратной стороны подкладывают указательный палец. Пятисекундное сильное нажатие обоими пальцами с последующим резким ослаблением усилия повторяют по 10 раз для каждой руки.

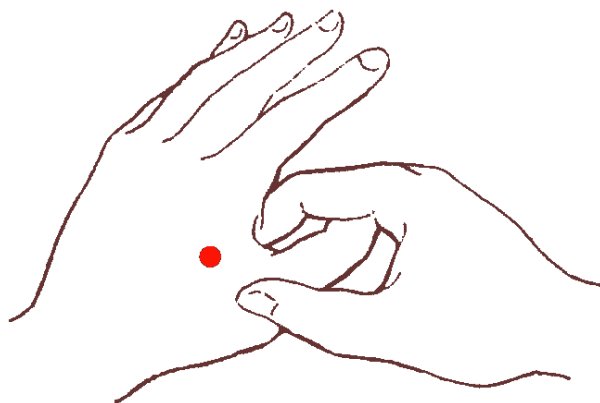


Рис. 22. На точку Гококу нажимают подушечкой большого пальца, а со стороны ладони подкладывают указательный палец

Упражнение 2. Подушечкой большого пальца руки сильно нажимают точку Тайкэй на ноге, которая располагается чуть позади внутренней лодыжки, на ощупь в этом месте ощущается бьющийся пульс. Сильное пятисекундное нажатие повторяют 5 раз для каждой ноги. Точка относится к меридиану почек, поэтому ее раздражение должно быстро оказать благотворное действие. При боли в горле часто хочется пить холодный напиток, но делать этого не следует: чрезмерный его прием влечет за собой снижение сопротивляемости организма.

Лечение растяжения мышц шеи, происшедшего во сне

Тщательно массируйте средний палец

Бывает, когда утром проснешься, вдруг почувствуешь нестерпимо острую боль в шее...

В шейном отделе позвоночника 7 позвонков, промежутки между жесткими костями позвонков занимают мягкие хрящи – так называемые межпозвоночные диски. Таким образом позвоночник в шейном отделе представляет собой поочередное сочленение жестких костей и хрящей.

Вернувшись усталым с работы, человек заснул в непригодном для этого месте в неудобном положении, на сквозняке или на холодном потоке воздуха от вентилятора – все это может стать причиной растяжения мышц шеи во сне.

Если утром у Вас появились симптомы растяжения, не надо несмотря на боль поворачивать голову, с усилием массировать шею или ударять себя по затылку.

Прежде всего нужно оставить шейный отдел позвоночника в покое, а затем скорее утолять боль следующими легкими упражнениями.

Упражнение 1 (см. рис. 23). Легкими движениями тщательно массируют средний палец на правой руке, начиная с кончика и постепенно продвигаясь к основанию.



Рис. 23. Средний палец массируют, начиная с кончика и постепенно продвигаясь к основанию Средний палец при этом как бы сжимают большим и указательным пальцами другой руки. Средний палец принадлежит к меридиану перикарда (ответвлению сердечно-сосудистой системы), поэтому раздражение активных точек на нем улучшает кровообращение (3 минуты).

Упражнение 2 (см. рис. 24). Когда боль немного утихнет, слегка гладят точки воздействия, расположенные на линии от края волос на затылке до середины плеча. Делают это тремя пальцами: указательным, средним и безымянным (2 минуты).

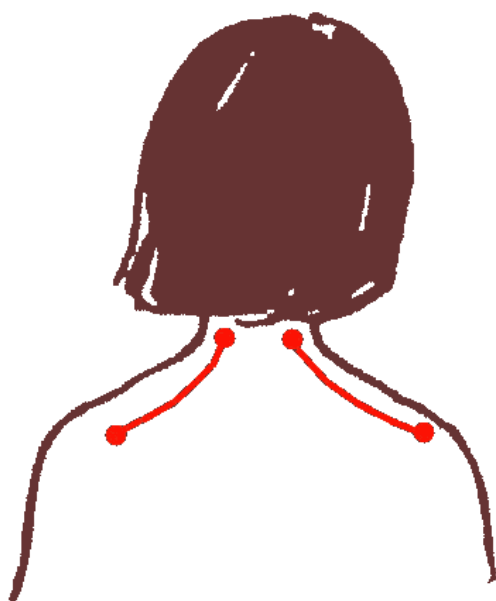


Рис. 24. Точки, расположенные на линии от края волос до середины плеча, гладят тремя пальцами

Лечение онемения пальцев

Слегка раздражайте точку Тэ-санри на руке

Переутомление рук и пальцев, видимо, приводит к нервному расстройству, сжатию кровеносных сосудов и в результате – к онемению пальцев. Повышение артериального давления выше 200 мм рт. ст. тоже может вызвать онемение рук и предплечий. Это объясняет тот факт, что многие больные гипертонией обращаются к врачу с такого рода жалобами.

Восточная медицина. объясняет возникновение подобных симптомов ухудшением кровообращения, или "воздушно-кровяного течения", в области от кончиков пальцев до предплечья. Каждый, наверное, когда-нибудь испытывал на себе онемение руки или ноги после длительного подпирания головы рукой, как подушкой, или после длительного сидения на корточках.

В последнее время это заболевание стало принимать социальный характер: симптомы все чаще появляются у перфораторщиков, стенографов, литературных работников. Онемение пальцев рук вызывает у этих людей напряжение мышц в плечах, головную боль, головокружение. Вам никогда не приходило в голову, что однажды пальцы у Вас могут стать, как бы чужими и Вы лишитесь возможности держать в руке предметы или писать?. Так будьте же бдительны, чтобы с Вами этого не случилось!

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями предлагает следующие упражнения для профилактики онемения пальцев. Они непременно принесут Вам пользу.

Упражнение 1. Руки складывают перед грудью ладонями друг к другу и с усилием потирают ладонью о ладонь по вертикали в течение 2 минут.

Упражнение 2. (см. рис. 25). Кончики всех пальцев как правой, так и левой руки тщательно массируют, особенно кончики указательных пальцев, кончиками пальцев другой руки. Упражнение выполняйте попеременно для кончика пальца то правой, то левой руки.

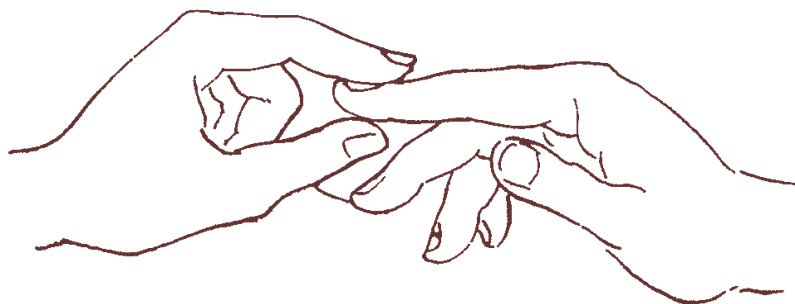


Рис. 25. Массируют кончики всех пальцев на руках. особенно тщательно кончики указательных пальцев

Упражнение 3 (см. рис. 26). На передней стороне предплечья, на расстоянии трех пальцев в сторону кисти от линии сгиба локтя располагается точка Тэ-санри, на которую слегка нажимают кончиками пальцев (20 раз).

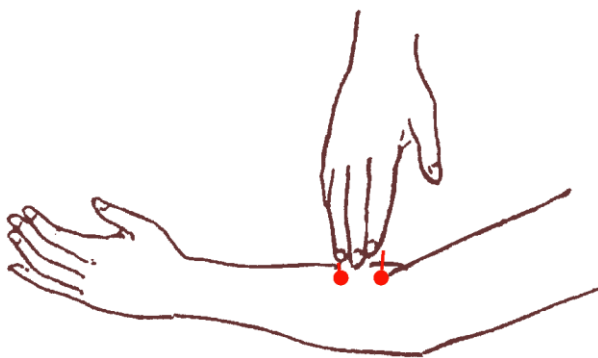


Рис. 26. Слегка потирают точку Тэ-санри на руке кончиками пальцев

Лечение дрожания рук

Раздражайте пальцы и ладони рук

Этот вид невралгии чаще встречается у литературных работников, корректоров, стенографов, которые постоянно пишут мелкие буквы. От подобных симптомов страдает также немало перфораторщиков.

Заболевание проявляется в основном при чрезмерной нагрузке на предплечья и кисти рук. В результате утомления мышц отказываются сокращаться сухожилия. Вот почему при письме или печатании на пишущей машинке руки начинают дрожать. В наиболее тяжелых случаях дрожание рук может сопровождаться головной болью и головокружением. Давайте же скорее лечиться следующим упражнением для пальцев.

Упражнение (см. рис. 27 и 28). Это упражнение хотя и сложное, но оказывает прекрасное профилактическое действие.

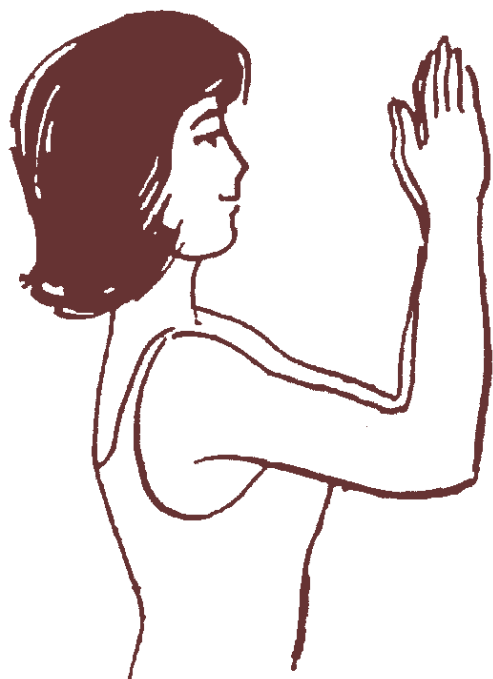


Рис. 27. Садятся, поджав под себя ноги, и складывают руки ладонями друг к другу на уровне глаз

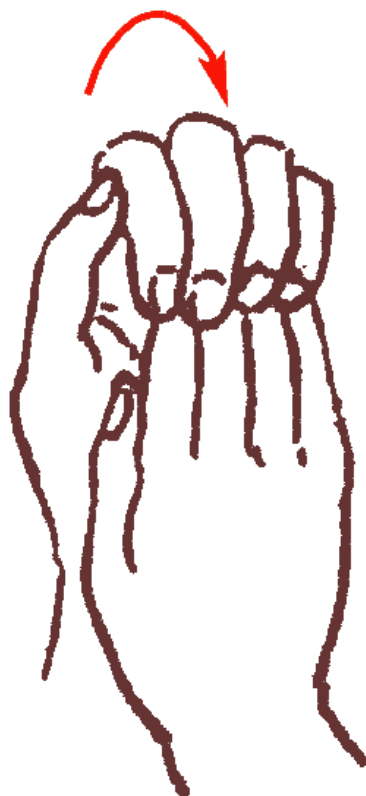


Рис. 28. Охватывают кончики пальцев правой руки пальцами левой руки

Сядьте, поджав под себя ноги. Сделайте вдох через нос и сложите руки ладонями друг к другу на уровне глаз (сжимать руки с силой не

нужно). Затем, делая выдох через рот, немножко опустите правую руку вниз, одновременно согните пальцы левой руки и охватите ими кончики пальцев правой руки, при этом пальцы правой руки должны быть разогнуты.

Потом, делая вдох через нос, разогните пальцы левой руки, одновременно поднимите немного вверх правую руку и охватите ее пальцами оказавшиеся теперь ниже кончики пальцев левой руки. Упражнение повторяют 15 раз.

Упрощенный способ: трут ладонью о ладонь до выделения тепла.

Помимо этого, с легким усилием нажимают на точки воздействия Кёкути и Тэ-санри и раздражают их пальцами. Тщательный массаж основания указательного пальца пальцами другой руки тоже оказывает положительный эффект.

Лечение хронического запора

Запор пройдет, если массировать мизинцы

Запор – чрезмерно длительное задержание стула в кишечнике.

Длина пищеварительного тракта от рта до заднего прохода составляет около 6 м. Принятая пища проходит кишечник за 7–8 ч. Запор происходит, когда из пищи интенсивно поглощается влага и в результате в кишках остается чрезмерно затвердевший ком, который никак не может выделиться из заднего прохода.

Три принципа здоровья – это приятный сон, приятный аппетит и приятный стул. Когда состояние запора нарушает один из этих принципов, непременно происходит и нарушение приятного сна и аппетита.

Нужно отметить, что запор бывает спастический и атонический (последним чаще страдают те, кто не может напрягать мышцы кишечника, а это, как правило, худощавые люди с малым количеством мышц).

Женщины при позывах к стулу нередко воздерживаются от него. Приобретение такой привычки приводит к ослаблению, утолщению толстого кишечника и, следовательно, к частому задерживанию стула в нем и в конечном счете к склонности страдать хроническим запором. Многие не знают, какие отвратительные заболевания возникают вследствие запора. А ведь это и геморрой, и невралгия. Запор может вызвать также напряжение шейных и плечевых мышц, недомогание от чрезмерно охлажденного воздуха в рабочем помещении, прыщи и т. д.

Здоровый человек должен иметь стул 1 раз в день. Если кто-либо считает нормальным явлением запор, продолжающийся от трех дней до недели, ему следует немедленно изменить эту точку зрения и начать лечиться. При этом, однако, не стоит прибегать к таблеткам.

Причиной запора может быть длительный прием пищи с малым содержанием волокон (например, хлеб, соевый творог, рыба). Внезапное изменение обстановки, скажем, во время путешествия, может вызвать нервный запор. Так или иначе нужно принимать соответствующие меры, прежде чем он станет привычным явлением.

Упражнение 1 (см. рис. 29). Главное – массировать мизинец до полного расслабления. Мизинец принадлежит к меридиану тонкого кишечника, поэтому если в нем создается препятствие для протекания воздушно-кровяной энергии, то это сказывается на деятельности тонкого кишечника, а отсюда возможность запора, прострела, усталости и зябкости ног.



Рис. 29. Массирование мизинца благотворно воздействует при запоре, простреле, зябкости рук и ног

Упражнение 2 (см. рис. 30). На точки, находящиеся на два пальца вправо и влево от срединной точки между четвертым и пятым поясничными позвонками, сильно нажимают подушечками мизинцев рук (по 5 секунд 3 раза). Это резко раздражает толстый кишечник, активизирует его деятельность и, следовательно, быстро излечивает запор (активные точки Дайтёю).

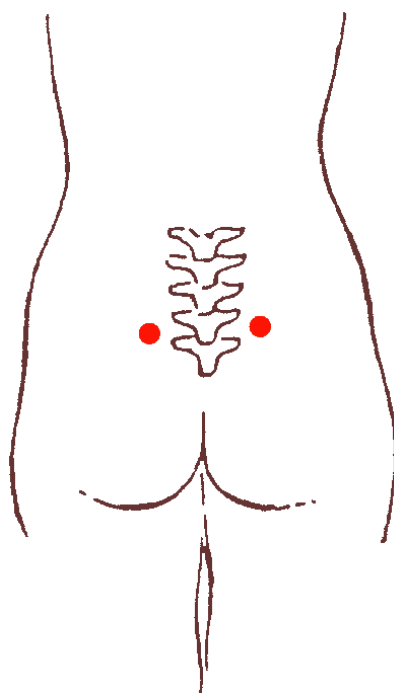


Рис. 30. Сильно нажимают на указанные точки подушечками мизинцев рук

Упражнение 3. Зацепляют мизинцы один за другой перед грудью и тянут руки в разные стороны, а также нажимают на активную точку Гококу.

Методика сохранения здоровья преимущественно упражнениями для кистей рук

Лечение сердцебиения и одышки

Точки воздействия расположены на меридианах сердца и перикарда

Сердцебиение или одышка от резких движений сильно беспокоят Вас?

Подобные симптомы могут быть как нервного происхождения, так и возникшими из-за заболеваний сердца и органов дыхания. И в том, и в другом случае полезны пальцевые упражнения утром и вечером. Продолжение упражнений в течение двух-трех месяцев постепенно будет облегчать Ваше состояние, что в свою очередь способствует предотвращению сердечных приступов.

Необходимо сразу сделать одну оговорку: если сердцебиение и одышка возникают под воздействием заболеваний сердца, то нужно не теряя времени проконсультироваться с врачом-специалистом, потому что за этими симптомами может скрываться серьезная болезнь, которая приводит к инфаркту миокарда.

Заведующий отделом в торговой фирме 52-летний господин У., несколько тучный, страдал сердцебиением и одышкой, а иногда вдобавок к ним и головной болью. К счастью, у него не было

заболеваний сердца, и он начал заниматься по методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. Через 10 с небольшим дней у него исчезли напряжение мышц в плечах, головная боль и другие симптомы и, следовательно, беспокойства.

Упражнение 1 (см. рис. 31). На руке имеется много меридианов и активных точек, раздражение которых обеспечивает возможность сохранять внутренние органы в здоровом состоянии.

С сердцебиением и одышкой тесно связаны меридианы сердца и перикарда, которые управляют, соответственно, сердечно-сосудистой и нервной системами. Меридиан сердца проходит по внутренней стороне мизинца руки, а меридиан перикарда – посередине среднего пальца со стороны ладони. Точка воздействия на первом меридиане расположена в складке кожи у сочленения кисти и предплечья, а на втором – на три пальца ближе к локтю от этой складки.

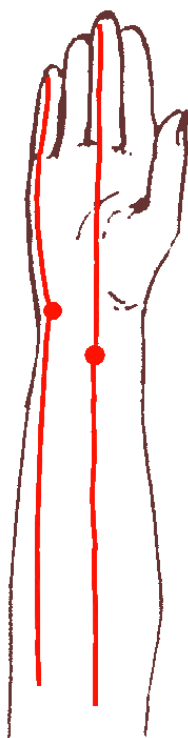


Рис. 31. Раздражайте указанные точки

Многokrатно раздражайте эти точки легкими движениями ладонью другой руки.

Упражнение 2 (см. рис. 32). Садятся, поджав под себя ноги. Делая выдох, наклоняются вперед, приостанавливают дыхание на 1–2 секунды и поднимаются в исходное положение. Затем сгибаются назад, при этом спокойно делая вдох. Упражнение повторяют 10 раз.

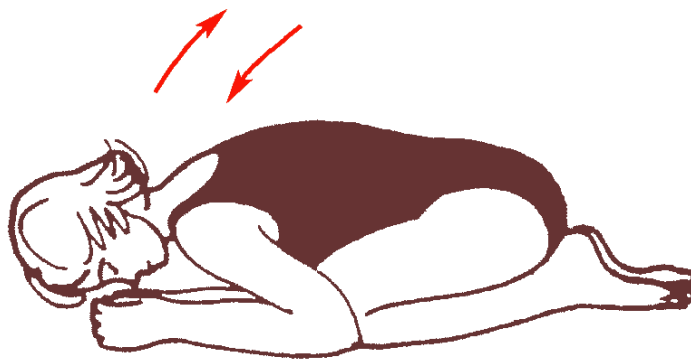


Рис. 32. Садятся, поджав под себя ноги, и, делая выдох, наклоняются вперед. Затем спокойно поднимаются в исходное положение и сгибаются назад, делая вдох

Лечение потливости

Раздражайте суставы кистей

Люди, которые во время беседы торопливо обмахиваются веером и утирают пот с лица, может быть, считают себя просто-напросто энергичными. Всему, однако, должна быть мера. Слишком потливый человек не только сам страдает, но и посторонним доставляет неприятные ощущения.

Организм человека имеет 2–5 млн. потовых желез и за счет потения регулирует температуру тела. Летом, например, пот выделяется в количестве до 1,5–2 л в день. Таким образом, потение в жаркое время свидетельствует о здоровом состоянии организма, но стекание пота каплями даже при небольших движениях надо отнести уже к усиленному потению.

Усиленным потением страдают тучные люди, потому что у них сильный обмен веществ, и те, кто страдает нарушениями функции почек (при плохом выделении мочи у этих людей влага выходит из организма через потовые железы). При повышенном кровяном давлении тоже усиливаются выделения из потовых желез из-за ненормального возбуждения симпатических нервов.

Руководящий работник одной фирмы господин Ф. – 52 лет, с полным лицом – работает энергично, но очень потеет, у него постоянно несколько повышенное кровяное давление. Все это, однако, прошло благодаря действию методики сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

Кстати, потение ладоней – это явление нервного происхождения. Чтобы избавиться от него, необходимо научиться чувствовать себя непринужденно.

Упражнение 1 (см. рис. 33). Точка (на меридиане легких), расположенная у основания большого пальца со стороны ладони, в ямке

около сочленения кисти и предплечья, – это важная активная точка Гэнкэцу, регулирующая все функции легких. По восточной медицине отделением пота управляют легкие.

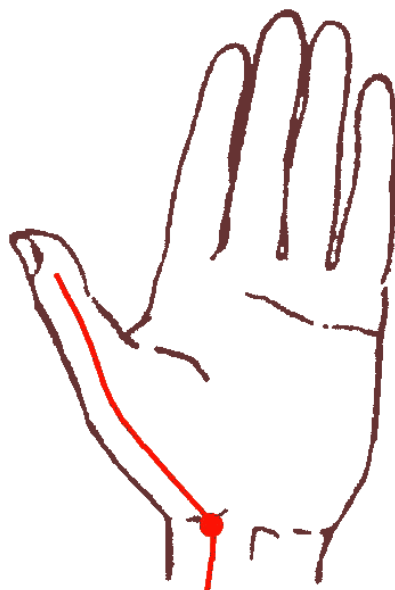


Рис. 33. Слегка массируют указанную точку

Названную точку 3 минуты слегка массируют четырьмя пальцами другой руки (указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем).

Упражнение 2 (см. рис. 34). Вредные испарения легких собираются в точке Бокэцу, которая находится во 2-м межреберном просвете на груди и на которую как раз попадает ремень рюкзака при ношении его на спине.

Эту точку слегка раздражают круговыми движениями четырьмя пальцами (2 минуты).



Рис. 34. Раздражают точку, на которую обычно давит ремень рюкзака при ношении его на спине

Лечение чихания и заложенного носа

Трехкратное выполнение упражнений каждый день исключает возможность простудиться

Любой человек на себе испытывал неприятные симптомы насморка.

Жидкие выделения из носа в большинстве случаев относятся к началу простуды, они чаще всего наблюдаются при наступлении холодов и у лиц с аллергическим воспалением слизистой оболочки носа. Хотя при постоянной заложенности носа требуется консультация врача, в случае насморка с симптомами простуды по причине недосыпания или жидких выделений из носа и заложения носа у лиц, страдающих аллергией, благотворно воздействует раздражение меридиана легких.

Чиханье, жидкие выделения из носа и заложенность – три типичных симптома насморка и носовой аллергии. Первым возникает чиханье, так что, если начать делать пальцевые упражнения на этой стадии, можно вообще исключить возможность появления остальных симптомов.

Упражнение 1 (см. рис. 35). При угрозе приступа чиханья слегка нажимают подушечкой большого пальца руки на точку Тайэн и массируют ее. Она расположена на поперечной складке над лучезапястным суставом, на выступе лучевой кости, ощущаемом кончиком пальца. Продолжать упражнение нужно в течение примерно 1

минуты. А если выполнять его регулярно по 3 раза в день, то это даст возможность даже ослабленным людям легко избежать простуды.

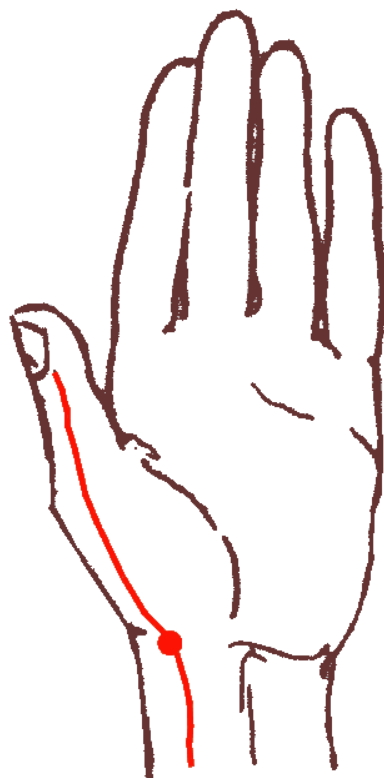


Рис. 35. На указанную точку слегка нажимают подушечкой большого пальца и массируют в течение 1 минуты

Упражнение 2 (см. рис. 36). Когда постепенно опускаешь руки по передней поверхности голени, пальцы попадут на точку, где при сильном нажатии ощущается боль. Раздражение этой точки (она называется Аси-санри) подушечкой большого пальца руки благотворно действует при воспалении слизистой оболочки носа.

Тщательное массирование второго пальца ноги тоже обещает очень хороший эффект.

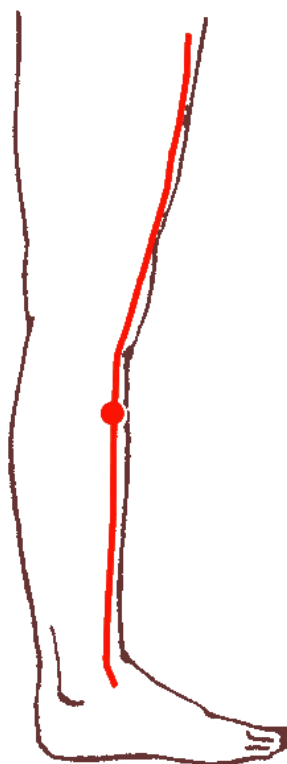


Рис. 36. Нажатие на точку Аси-санри на ноге подушечкой большого пальца руки благотворно действует при воспалении слизистой оболочки носа

Упражнение 3. При нарушении дыхания через нос нужно массировать правую и левую точки Фути, расположенные на затылке у края волос справа и слева, благотворный эффект в этом случае проявится быстрее, чем при воздействии на активные точки около носа. Надавливание на Фути подушечками безымянных пальцев создает ощущение полного освобождения полости носа от слизи.

Происходит это потому, что точка Фути принадлежит к меридиану желчного пузыря, который проходит по лицу и связан с носом.

Меры борьбы с недомоганиями от чрезмерно охлажденного воздуха в помещении

Слегка раздражайте кисти

Кондиционирование воздуха в жаркое время очень приятно, но чрезмерное охлаждение воздуха может вызвать ухудшение состояния организма.

Госпожа С. (25 лет), работающая в конторе одной фирмы, жалуется, что она, выходя из охлажденной комнаты, бывает, даже опускается на корточки от неожиданного головокружения.

При появлении подобных симптомов эффективную помощь оказывает методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

Организм человека обладает способностью постоянно поддерживать температуру внутренних органов на уровне около 37°

С. Температура эта сохраняется за счет нормального кровообращения. Распределение крови в теле все время меняется в зависимости от температуры окружающей среды. Когда создается резкий температурный перепад в воздухе вне и внутри помещения, при выходе из комнаты или входе в нее, в организме получается локальный недостаток или избыток крови. Однако продолжительная работа в охлажденном помещении тоже может вызвать головную боль, потерю аппетита, несильный насморк и тому подобные поражения.

Чаще страдают указанными недомоганиями лица, работающие в конторах, и им необходимо постоянно заниматься профилактикой болезней от чрезмерно охлажденного воздуха.

Упражнение 1 (см. рис. 37). Точку на передней поверхности запястья со стороны мизинца, в углублении между сухожилиями на средней запястной складке, слегка раздражают подушечкой большого пальца. Продолжать не менее 1 минуты.

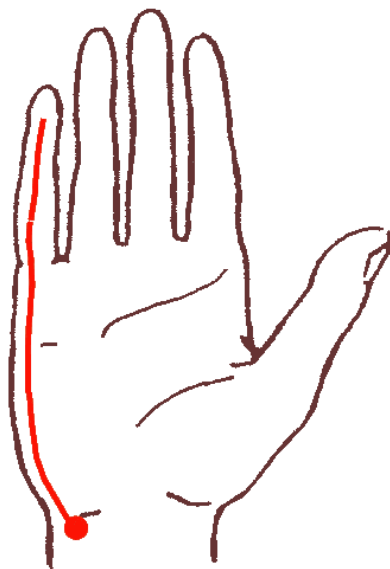


Рис. 37. Слегка раздражают указанную точку

Упражнение 2. Сидя на стуле, надежно ставят пятки на пол, с усилием приподнимают носки обеих ног, а потом опускают (более 30 раз).

Упражнение 3 (см. рис. 38). Точку Санъинко, расположенную на 7–8 см выше внутренней лодыжки с внутренней стороны голени, раздражают подушечкой большого пальца, орехом или мячом для игры в гольф (3 минуты).

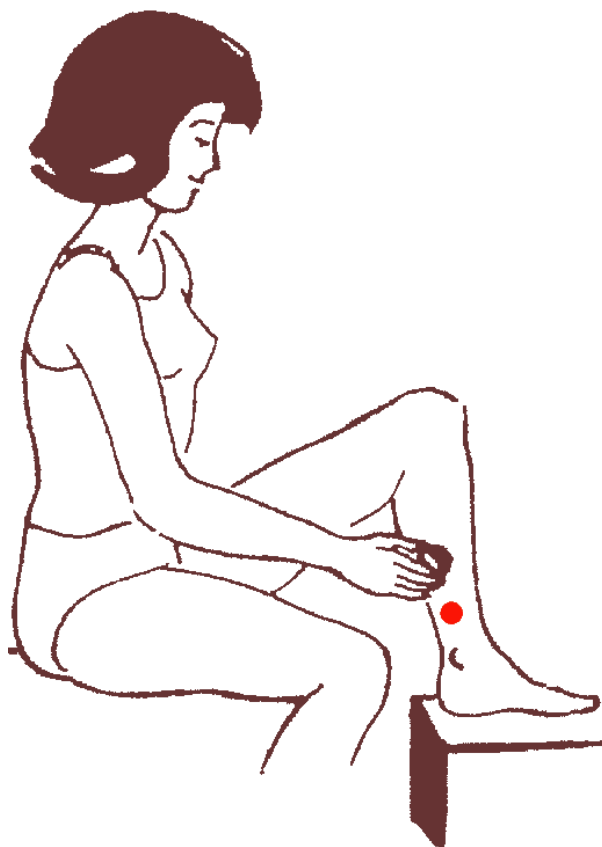


Рис. 38. Точку Санъинко раздражают подушечкой большого пальца

Сохранение молодости

Активные точки – на кистях рук и больших пальцах ног

У служащих, работающих преимущественно за столом, и домохозяек в возрасте свыше 35 лет происходят более или менее серьезные разрушения в организме (те, кто постоянно занимается спортом и закаляет свое здоровье, конечно, другое дело).

Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, ежедневное повторение упражнений, связанных с активными точками, – это шанс уменьшить поражения и долго сохранить молодость.

Дух и тело человека неразделимы, они имеют тесную взаимосвязь: скопление психических напряжений исключает возможность сохранения здорового организма, а при переутомлении тела обычно страдает и настроение.

Я в детстве был очень слаб и все время обращался к врачу, но стал совершенно здоровым благодаря выполнению пальцевых упражнений. Встречая тех, кто любит повторять, что они родились с хрупким здоровьем, я обязательно им говорю: "Бросьте такую мысль. Правильная методика и Ваше стремление дадут Вам возможность приобрести крепкое здоровье".

Восточная медицина учит: для предотвращения старения организма нужно "укрепить селезенку и желудок, не допустить ослабления почек". На этой основе методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями дает приемы массирования большого пальца ноги и других важных точек.

Упражнение 1 (см. рис. 39). Держа левую руку правой, крутят левой кистью туда и обратно и тем самым трут левую руку правой (30 раз).



Рис. 39. Крутят кистью левой руки туда и обратно

Упражнение 2 (см. рис. 40). Слегка массируют большой и второй пальцы ноги, а также точку, находящуюся у внутреннего края коленной чашечки.

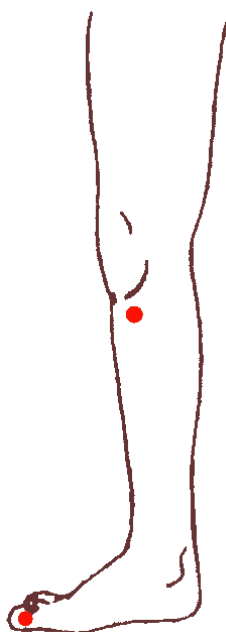


Рис. 40. Слегка массируют большой и второй пальцы ноги, а также указанную точку на внутреннем крае коленной чашечки

Упражнение 3 (см. рис. 41). С усилием нажимают подушечкой среднего пальца левой руки на точку Юсэн на подошве правой ноги (сзади возвышения основания большого пальца ноги).

При этом важно при нажатии делать выдох (для каждой подошвы 8 раз).

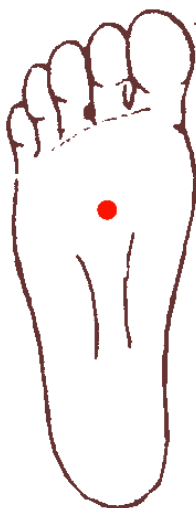


Рис. 41. Нажимают на точку Юсэн

Вы хотите иметь чарующий голос?

Благотворно воздействует упражнение по "выкручиванию" кистей рук

Нормальное или ненормальное состояние горла может служить показателем здоровья. Когда человек здоров, голос у него так мощен, чист и красив, что производит на собеседника хорошее впечатление.

Недосыпание, неумеренное курение, выпивка, иными словами, физическое переутомление из-за невоздержанности, наоборот, вызывает опухание горла, хрипение голоса, а иной раз и симптомы вроде простуды: в горле начинает першить, появляется кашель и т. п.

Восточная медицина учит, что голос у больных чахоткой делается пронзительным, а бессильный, легкий, "как пух", тон речи у них свидетельствует о "зинкё" (слабости из-за недостатка энергии). Желаем, чтобы Вы постоянно были полны физической энергии, чтобы у Вас был полный силы, уверенный голос.

Среди любителей пения в последнее время появилось немало жалующихся на полип в горле, от которого чаще страдают профессиональные певцы. При полипе остается только обратиться к врачу-специалисту. Но чтобы избежать его, рекомендуется постоянно заниматься пальцевыми упражнениями. При опухании горла или хрипении голоса прибегайте не к готовым лекарствам, а к методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

Упражнение 1. Сначала хорошо разотрите ладони одну о другую. Когда они согреются, приложите их на 5 минут спереди к шее плотно, но без давления. Это эффективно для увлажнения горла.

Упражнение 2 (см. рис. 42). Сгибают левую руку в локтевом суставе, берут ее кисть правой рукой и, делая выдох, поворачивают левую руку внутрь, как бы выжимая ее.

При этом и одновременно сгибаются влево.

Упражнение повторите 10 раз для каждой руки. Это непременно принесет Вам пользу.

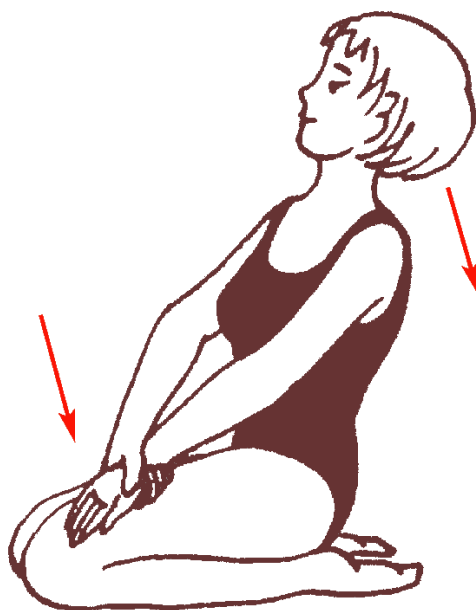


Рис. 42. Кисть левой руки поворачивают правой рукой, одновременно сгибаясь влево

Лечение головокружения

Держа кисть одной руки в другой, поворачивайте ее туда и обратно

Головокружение бывает вертикального характера, вроде как при спуске на лифте, и вращательного характера, наподобие ощущений при сидении на крутящейся чаше в парке. Оно может также сопровождаться синдромом Меньера – тошнотой и шумом в ушах. Так или иначе, но в последнее время число случаев головокружения резко увеличилось.

Головокружение чаще наблюдается в связи с психическим и физическим перенапряжением; женщины среднего возраста и старше или мужчины в расцвете сил во время работы, бывает, вдруг пытаются ухватиться за стену или приседают от неожиданного головокружения. У некоторых людей темнеет в глазах при вставании из сидячего положения, как бы "кровь отливает от головы".

Возникает головокружение из-за поражения органов поддержания равновесия тела в глубине ушей, ненормального кровяного давления и от других серьезных болезней. С этим нельзя не считаться и, если головокружение стало появляться часто, следует скорее обратиться к врачу.

В восточной медицине считается, что ушами управляют почки. Недостаток сил в почках, где находится источник жизнеспособности, влечет за собой ослабление деятельности ушей, располагающих органом равновесия, и, следовательно, головокружение.

В подобных случаях особенно эффективное действие оказывает методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. Рекомендуем каждый день по утрам и вечерам заниматься приведенными ниже упражнениями и постепенно облегчать свое состояние.

Упражнение 1 (см. рис. 43). Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями делает упор на меридиан мочевого пузыря, потому что две точки Тэнтю (на затылке у края волос, справа и слева на крупных мышцах), а также меридианы всего тела необходимо обеспечить воздушно-кровяной энергией в умеренном количестве.

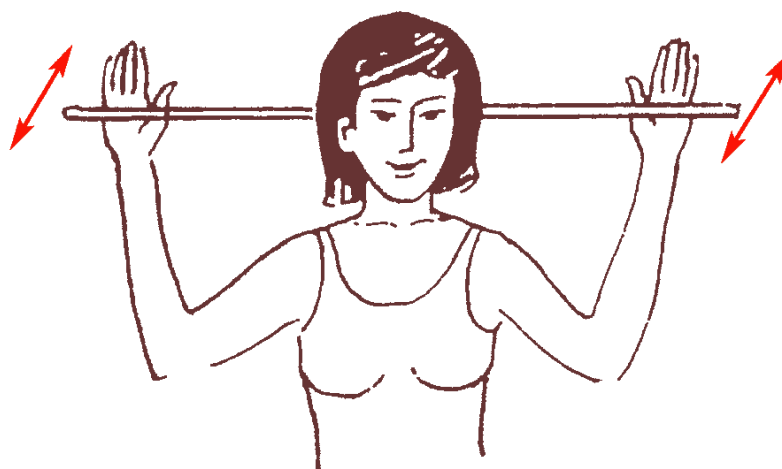


Рис. 43. Прокатывают палку по затылку вверх и вниз и поворачивают голову вправо и влево

Палку диаметром около 2 см прикладывают с малым усилием к затылку, прокатывают вверх и вниз, а затем поворачивают голову вправо и влево и снова прокатывают палку вверх и вниз (3 минуты).

Упражнение 2. Прикладывают орех к точке Гококу (на тыльной стороне кисти между пястными костями большого и указательного пальцев, чуть ближе к указательному) и ладонью другой руки делают орехом круговые движения примерно 20 раз.

Упражнение 3 (см. рис. 44). Держат одну руку другой за запястье и поворачивают свободную кисть первой руки попеременно то во внешнюю, то во внутреннюю сторону (15 раз для каждой кисти).

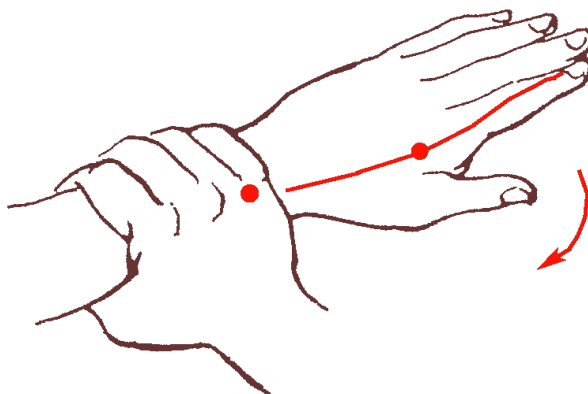


Рис. 44. Держат одну руку другой за запястье и поворачивают свободную кисть руки туда и обратно

Упражнение 4 (см. рис. 45). Плохая работа желудка и кишечника влечет за собой расстройство водного обмена, в результате этого так называемый "водный яд" может вызвать головокружение.



Рис. 45. Ставят руки на пояс и сгибаются назад

Ставят руки на пояс так, чтобы большие пальцы были рядом с позвоночником справа и слева, и сгибаются назад. Важно во время упражнения понемногу сдвигать большие пальцы и при каждом нажатии ими делать выдох (3 минуты).

Упражнения на случай, если вы заболели

Лечение бессонницы. Как добиться быстрого засыпания

Двигайте носками ног назад и вперед

Не было ли с Вами такого случая: Вы легли в постель, но долго не могли заснуть, читали книгу, пили алкогольный напиток и, наконец, когда напала на Вас сонливость и Вы только заснули, – уже рассвело.

Бывают разные варианты бессонницы. Одни люди плохо засыпают, другие – не могут спать глубоким сном, а третьи – просыпаются рано утром.

Бессонница – типичная болезнь современности, которой страдают преимущественно лица, жизнь которых связана с постоянным

перенапряжением, а также руководящие работники (теперь ее даже стали называть "болезнью управляющих"). Так что, если у Вас появится бессонница, Вам нужно прежде всего стремиться к душевной стабильности.

Убаюкивая ребенка, мать слегка ударяет его по заду. Это способствует отливу крови от головы (помните принцип "держать голову в холоде, а ноги в тепле"?).

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями, основываясь на учении восточной медицины, рекомендует прежде всего упражнения для затылка такие, чтобы не подвергать мышцы поражению.

Упражнение 1 (см. рис. 46). Прикладывают палку длиной около 70 см и диаметром 2 см к затылку и катают ее ладонями вверх и вниз. При этом медленно раскачивают головой вправо и влево, назад и вперед, усиливая тем самым раздражение затылка (30 раз).

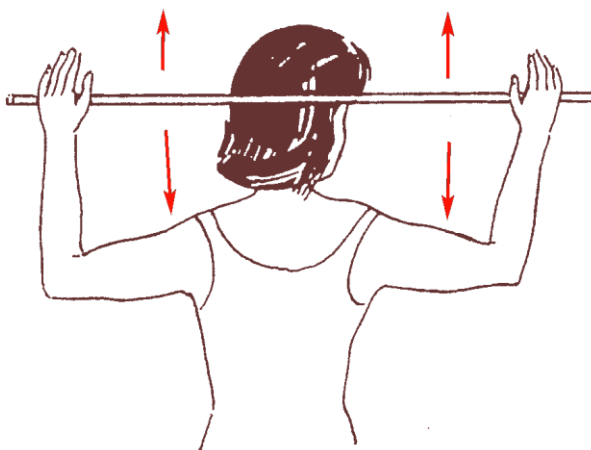


Рис. 46. Раздражают палкой активные точки на затылке

Упражнение 2 (см. рис. 47). Ложась спать, повторяют движения носками ног назад и вперед 50 раз.



Рис. 47. Движения носком ноги

Упражнение 3 (см. рис. 48). Слегка нажимают подушечками больших пальцев рук на активные точки, начиная под ушами и постепенно переходя к Тэнтю (они расположены на затылке у края волос, на крупных мышцах справа и слева). Одновременно с этим двигают локтями назад и вперед. Вдыхают и выдыхают спокойно. Делают 15 нажатий. Наибольшее внимание уделяют точкам Тэнтю. Это укрепляет сон.

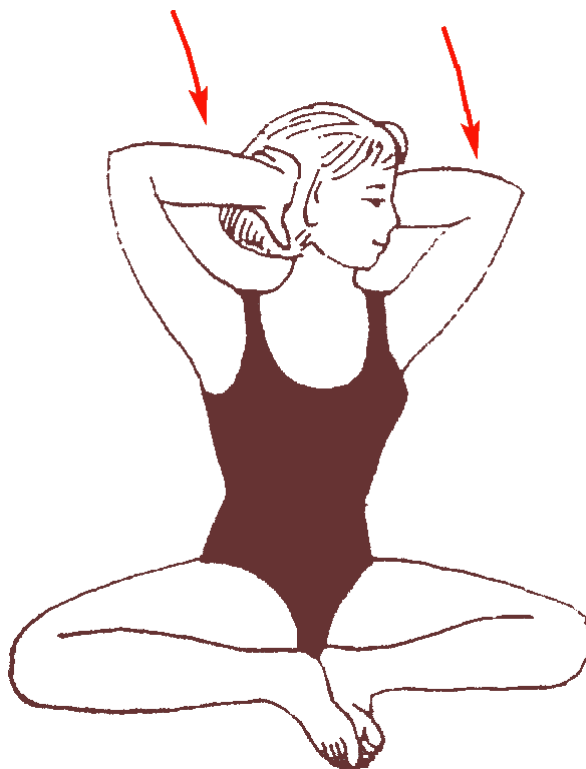


Рис. 48. Раздражают активные точки подушечками больших пальцев и двигают при этом локтями

Когда вас мучает головная боль...

Массируйте локти и двигайте ими вверх и вниз

При наличии нарушений в какой-либо части организма человека один из наиболее часто возникающих симптомов – головная боль и "тяжесть в голове". Переохлаждение тела и ненормальное кровяное давление, нервное утомление и похмелье, недосыпание и простуда – все это может быть причиной частой мигрени.

Многие не обращают внимания на неожиданное головокружение, но у лиц с повышенным кровяным давлением оно может служить сигналом о том, что требуется принять соответствующие врачебные меры.

Таким образом, головная боль – результат своеобразной "сигнализации организма", поэтому прежде всего необходимо изучать ее причины.

В методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями точка, расположенная на пересечении задней срединной линии, где сходится ряд меридианов и линии, связывающей оба уха друг с другом на вершине головы, уподобляется антенне, а заземлению – точка Косон на подошве в середине свода стопы. Для утолнения головной боли раздражают эти точки.

Упражнение 1 (см. рис. 49). Большой палец руки связан с головным мозгом посредством меридиана легких и меридиана толстого кишечника. Поэтому при появлении головной боли начинайте спокойно двигать большими пальцами, а затем тщательно массируйте их легкими движениями в течение трех минут.

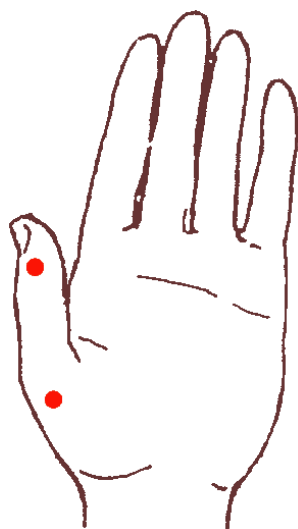


Рис. 49. Тщательно массируют большие пальцы

Упражнение 2 (см. рис. 50). Скрещивают руки и массируют точки на передней поверхности локтевого сустава указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. Одновременно поднимают и опускают руки 30 раз.

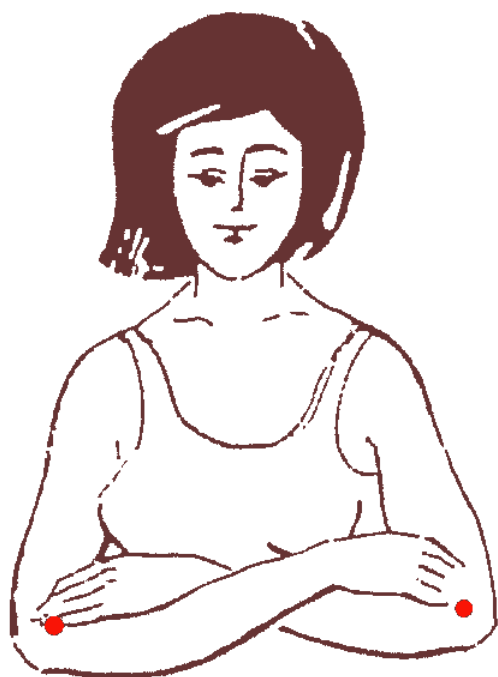


Рис. 50. Скрещивают руки и массируют указанные точки

Упражнение 3. На верхушку головы кладут разогнутые указательный, средний и безымянный пальцы одной руки, а на них затем те же пальцы другой руки. Пальцами обеих рук слегка нажимают на точку Хякуэ.

Лечение поноса

Лежа на спине, массируйте живот

Понос бывает бактериального (инфекционного) происхождения, а также от неумеренной выпивки или обжорства. Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями может лечить понос только тогда, когда тщательные обследования не могут выявить его причину, найти нарушения в организме.

Чаще всего "беспричинный" понос бывает от психических перенапряжений. В последнее время резко увеличивается число случаев заболевания им среди тех, кто вынужден вести беспорядочную жизнь, а также у вспыльчивых и нервных людей.

Нет ничего более мучительного, чем позывы к поносу во время заседания или приема посетителей.

Господин К., 35-летний сотрудник фирмы, жаловался на понос после утреннего подъема с постели. Будучи заведующим отделом, он в эти дни все время был очень занят, нерегулярно питался, возвращался домой поздно вечером. Предполагалось, что причиной заболевания у него послужила усталость и зябкость. А выполнение следующих упражнений уже через неделю освободило его от поноса, и сейчас он работает бодро.

Упражнение 1 (см. рис. 51). Восточная медицина учит, что тонкий кишечник связан с низом желудка, проходит по брюшной полости и кончается в точке Суй-бун, расположенной примерно на 2 см выше пупка. Лежа на спине, немного сгибают ноги в коленных суставах. Четырьмя пальцами руки, за исключением большого пальца, в течение 3 минут медленно и спокойно проводят по животу, будто пишут букву Q. Важно повторять это упражнение каждый день.



Рис. 51. Лежа на спине, немного сгибают ноги в коленях и четырьмя пальцами проводят по животу, как будто пишут букву Q

Упражнение 2 (см. рис. 52). Активная точка располагается на указательном пальце со стороны большого пальца (по меридиану толстого кишечника). Как подсказывает само название, меридиан этот связан преимущественно с толстым кишечником, поэтому раздражение его благотворно воздействует при поносе. Четырьмя пальцами медленно массируют отрезок меридиана от указательного пальца до локтя в течение 1 минуты. Обе руки массируют попеременно.



Рис. 52. Четырьмя пальцами медленно массируют отрезок меридиана толстого кишечника от указательного пальца до локтя

Как избавиться от зубной боли

Активные точки расположены на руках и лице

Любой человек, наверное, хотя бы пару раз в жизни страдал от острой ноющей зубной боли. Днем как-нибудь еще можно от нее отвлечься, а если она вдруг начнется ночью в кровати... Даже взрослому хочется заплакать, никак не спится!

Зубная боль возникает в большинстве случаев из-за кариеса и альвеолярной пиореи, иногда под воздействием напряжения мышц в плечах, прилива крови к голове и по другим причинам. Кариес нужно как можно скорее вылечить у врача-стоматолога. Надежной профилактикой

кариеса является уменьшение приема продуктов, содержащих сахар (конфеты, жевательная резинка и т. п.) и увеличение приема мелкой рыбы с богатым содержанием кальция.

Физическое переутомление тоже может вызывать зубную боль. А при зубной боли, скажем, от оскомины попробуйте применить методику сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. Она, должно быть, принесет пользу. Предлагаем 3 упражнения, связанные с активными точками на руках и лице.

Упражнение 1 (см. рис. 53, 54). Держа руку перед собой ладонью вверх, прощупывают выступ пястной кости большого пальца. На линии, связывающей этот выступ с внешним кончиком кожной складки на сгибе локтя, на расстоянии от локтя, равном $\frac{1}{5}$ части длины этой линии, находится точка Тэ-санри, знаменитая как утоляющая зубную боль (рис. 53). Она располагается симметрично на правой и левой руках. Массируют ее на каждой руке подушечкой большого пальца другой руки. Одновременное раздражение оказывает наиболее благотворное действие.

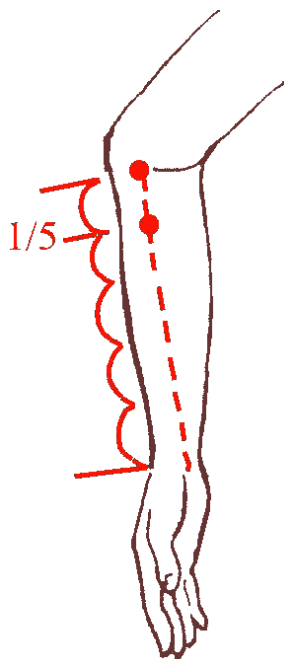


Рис. 53. Тэ-санри – очень важная точка на руке

Скрещивают руки, как показано на рисунке 54, и хорошо массируют точку на правой руке указательным и средним пальцами левой руки, а точку на левой руке – большим пальцем правой руки в течение 1 минуты. Поменяв положение скрещенных рук, то же самое делают еще 1 минуту. Затем необходима пауза. Повторяют упражнение 3 раза. Самый лучший эффект получается, если двигать скрещенными руками вправо и влево, нажимать как бы вталкивая пальцы в точку.

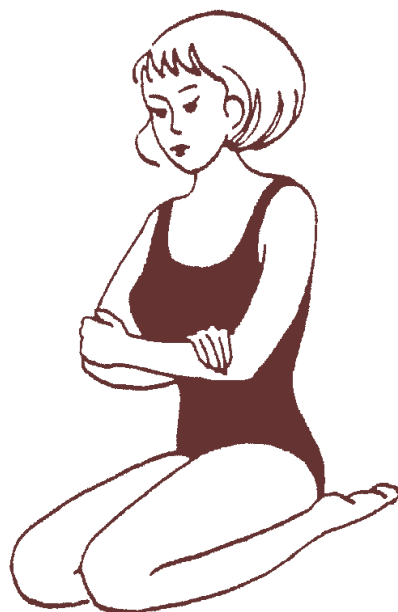


Рис. 54. Скрещивают руки и тщательно массируют симметричные точки Тэ-санри

Упражнение 2 (см. рис. 55). Восточная медицина считает, что зубы связаны с желудком и почками; боль нижних зубов принадлежит к меридианам толстого кишечника и желудка, а боль верхних зубов – к меридиану почек, поэтому зубная боль от оскомины, физического утомления или же от нарушения функции тройничного нерва проходит после раздражения точек на руках.

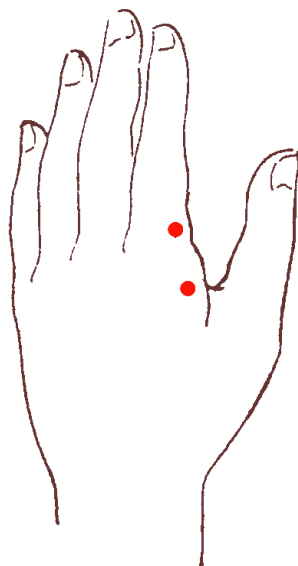


Рис. 55. Раздражают указанные точки

По точкам на тыльной стороне кисти руки между большим и указательным пальцами (ближе к указательному пальцу) делают орехом

круговые движения. Через каждые 10 легких круговых движений надавливают на орех с усилием. Упражнение повторяют 3 раза.

Тем, у кого зубная боль вызвана не заболеваниями зубов, следует прежде всего излечить напряжение ("одеревенение") мышц в плечах (см. раздел "Одеревенение мышц в плечах").

Упражнение 3 (см. рис. 56). Точки для этого упражнения расположены на лице. Первые две симметричные точки находятся на уровне мочек ушей, впереди от последних приблизительно на 3 см (или 2 поперечных пальца). Две вторые (Тайгэй) – впереди от угла нижней челюсти, где прощупывается углубление. Их слегка раздражают указательными пальцами по 10 раз.



Рис. 56. Четыре точки на лице

Лечение желудочно-кишечных заболеваний

Простые упражнения на стуле и с палкой

Гастрастения – не столь явная болезнь, как язва желудка и гастрит, а такое состояние организма, когда желудок как-то не в порядке, нет физической силы, ослаблена жизнеспособность.

Гастрастенией чаще страдают люди с бледным лицом, худощавые и быстроуставшие. Симптомы – тяжесть в желудке, потеря аппетита, тошнота и др. – вызываются нарушениями работы желудка; могут быть и осложнения, такие, как "одеревенение" мышц в плечах, понос.

Немало, пожалуй, и таких людей, которые страдают расстройством не только желудка, но и кишечника. При повышенной чувствительности кишечника понос открывается даже после приема молока, мороженого и пирожного. Происходит это потому, что в организме слабый желудочно-

кишечный тракт: недостаточно работают ферменты, слабая перистальтика как желудка, так и кишечника.

Господин Нисида Акио, 48-летний заведующий отделом торговой фирмы, в последнее время жаловался на потерю аппетита и подверженность утомлению. Он каждый день заканчивал работу к шести часам вечера, воздерживался от любимого вина, во избежание недостатка физических движений старался по возможности больше ходить пешком на работу и обратно домой. Все это, однако, не помогло, и он обратился к врачу. Оказалось, что у него нет особых нарушений, кроме незначительного опущения желудка, и он, наконец, стал посещать мои курсы и начал успешно заниматься сохранением здоровья пальцевыми упражнениями. Ознакомим читателя с упражнениями, которые делал господин Нисида.

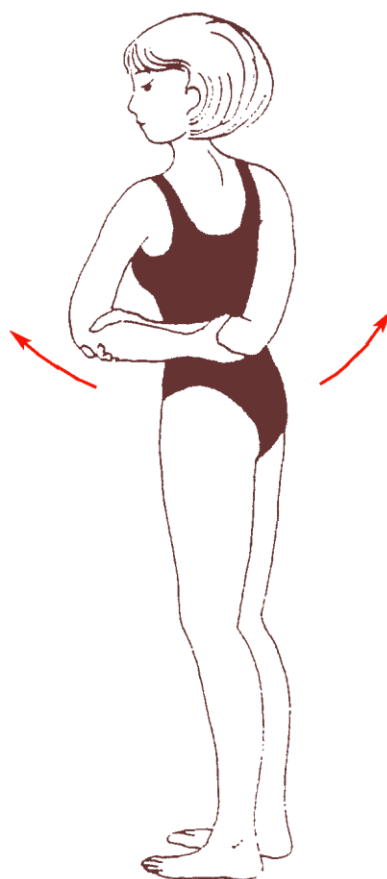


Рис. 57. Стоя скрещивают руки за спиной и поворачивают корпус вправо и влево

Упражнение 1 (см. рис. 57). Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями рекомендует слегка раздражать палкой активные точки Канъю, Хию, Ию и Дзинъю, находящиеся параллельно срединной линии спины, с обеих сторон позвоночника. Когда не применяют палки, в положении стоя скрещивают руки за спиной и поворачивают корпус вправо и влево. Важно при отведении правого

плеча назад подтягивать правую руку вверх левой рукой и тем самым массировать спину. Поворачиваются по 15 раз в каждую сторону, 3 раза в день – утром, днем и вечером.

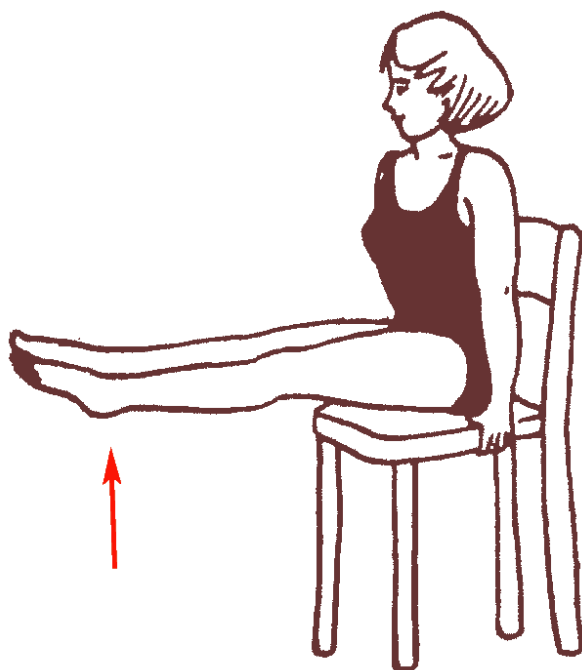


Рис. 58. Приподнимают тело усилием рук над стулом и остаются в таком положении 5 секунд

Упражнение 2 (см. рис. 58). Это упражнение благотворно воздействует на кишечник, так как раздражаемые при его выполнении активные точки расположены по правому и левому меридианам толстого кишечника. Сначала тщательно массируют указательные пальцы, затем садятся на стул, поддерживаясь обеими руками за сиденье, разгибают ноги в коленных суставах и приподнимают тело усилием рук над стулом. Удерживаются в таком положении 5 секунд, а потом медленно опускаются в исходное положение. Тело приподнимают 5 раз и после короткого перерыва еще раз повторяют все сначала. Толстому человеку это дается нелегко, но ежедневная тренировка сделает упражнение легковыполнимым.

Лечение отрыжки

Раздражайте желудок и кишки работой абдоминальных мышц

Отрыгивать после еды – грубое нарушение этикета за столом. Собственно говоря, отрыжка представляет собой одно из нормальных физиологических явлений, а именно выход проглоченного воздуха вверх через рот. Но все же чувствуешь себя при этом крайне неудобно.

При ослаблении или утомлении желудка отрыжка может сопровождаться сильным дурным запахом, или скоплением слюны во рту и тошнотой, или же приступом желчи. Если же человек ощущает при

отрыжке боль, то это дает повод подозревать у него серьезную болезнь желудка или кишечника. Рекомендуем скорее обратиться к врачу-специалисту.

Во всяком случае, чтобы не опозориться, надо учиться как-то воздерживаться от отрыгивания.

Для лечения несварения желудка и изжоги после еды рекомендуем следующие упражнения, которые непременно приведут состояние Вашего здоровья в порядок и придадут Вам бодрости.

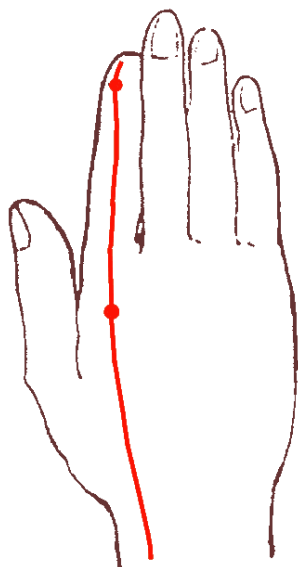


Рис. 59. Массируют активные точки на указательных пальцах

Упражнение 1 (см. рис. 59). Активные точки на указательном пальце, принадлежащем к меридиану толстого кишечника, тщательно массируют другой рукой в течение 2–3 минут.

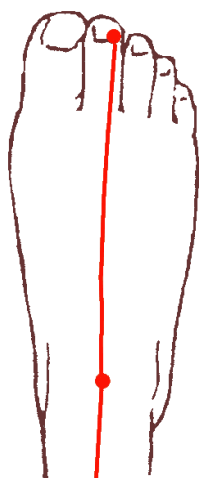


Рис. 60. Раздражают указанную линию

Упражнение 2 (см. рис. 60). Спокойно раздражают подушечками кончиков пальцев руки точки по линии от второго пальца стопы до ее подъема. Продолжают 2–3 минуты.



Рис. 61. Поочередно приподнимают выпрямленные ноги под углом 45° и удерживают в этом положении 3 секунды

Упражнение 3 (см. рис. 61). Лежа на спине, разгибают ноги, приподнимают то правую, то левую ногу под углом примерно 45° , удерживают в этом положении 3 секунды, затем спокойно опускают на пол. После 10-кратного повторения этого упражнения отрыгивается, и Вы оправитесь.

Упражнение способствует напряжению абдоминальных мышц и тем самым возбуждает желудок и кишечник. Важно приподнимать ноги выпрямленными. Рекомендуем в случае сильной отрыжки попробовать это упражнение: оно непременно подействует благотворно.

Икота

В положении стоя приподнимайте руки за спиной

После того как досыта наешься, неожиданно может начаться икота. Обычно она проходит через 1–2 минуты, но иной раз способна мучить Вас в течение нескольких часов. Если икота не утихнет спустя день, то следует обратиться к врачу.

В народе считают, что икота усамирается от приема уксуса или с испугу, при неожиданном шуме или прикосновении постороннего человека сзади.

Икота чаще возникает при глотании горячей или острой пищи.

В восточной медицине предполагается, что ее причиной служат в основном нарушения функции желудочно-кишечного тракта, следовательно, она имеет тесную связь с меридианами желудка и толстого кишечника.

Есть разные способы избавления от икоты. Например, осушают залпом стакан воды, обязательно приостанавливая дыхание с последующим длительным выдохом, что, естественно, заставляет сделать брюшное дыхание. В известной мере это помогает. Если,

однако, назойливая икота никак не оставляет Вас, рекомендуем делать следующие упражнения.

Упражнение 1. В восточной медицине линия, которая проходит по средней линии живота, груди и, расходясь от середины нижней губы в стороны, доходит до глаз, получила название Передний срединный меридиан (Нинмяку). На две точки воздействия на этом меридиане – Кокцу и Тюкан, расположенные как раз под ложечкой, – слегка надавливают средним пальцем с последующим снятием усилия. Повторяют примерно 5 раз.

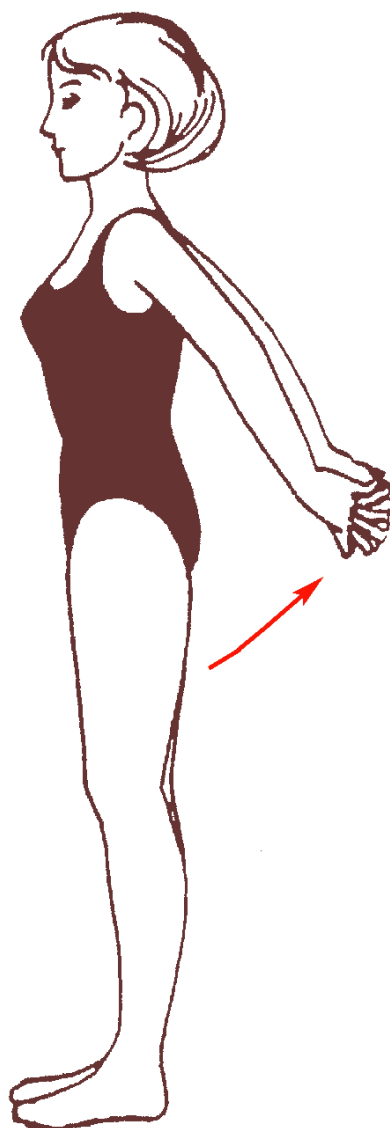


Рис. 62. В положении стоя поднимают соединенные за спиной руки, задерживая дыхание, а потом, делая спокойный выдох, опускают руки в исходное положение

Упражнение 2 (см. рис. 62). В положении стоя складывают руки за спиной "в замок" и, делая вдох через нос, с усилием поднимают их вверх так, чтобы они образовали прямой угол по отношению к корпусу. При

этом приостанавливают дыхание, а затем, спокойно делая выдох через рот, опускают руки в исходное положение (2–3 раза).

Это должно помочь и при назойливой икоте. Для успокоения икоты, так же как и кашля, необходимо делать брюшное дыхание.

Боль и опухание в горле

Раздражайте активные точки Гококу, имеющие связь с носом

Боль, першение и опухание в горле, являющиеся симптомами простуды, иногда мешают даже глотать пищу и говорить.

Люди с врожденной слабостью горла испытывают боль при вдыхании холодного воздуха или выходе из теплой комнаты на холодную улицу. Неумеренное курение, скажем, при работе всю ночь напролет, тоже часто может вызывать боль в горле. А когда нервы расхотелись из-за нарушения равновесия вегетативной нервной системы, наряду со "щекотанием" в горле могут появляться такие симптомы, как напряжение мышц шеи и плеч и головокружение.

В большинстве случаев, когда горло болит от простуды, его полощут соляным раствором. Важно делать это старательно утром, днем и вечером. Рекомендуются также следующие упражнения.

Упражнение 1. В восточной медицине такие симптомы, как опухание и боль в горле, относят к заболеваниям меридианов легких и толстого кишечника, которые контролируют органы дыхания.

Прежде чем массировать непосредственно точки около горла, раздражают точку Гококу на тыльной стороне кисти руки, в углу, создаваемом пястными костями большого и указательного пальцев. Гококу расположена на меридиане толстого кишечника, который проходит к горлу и носу и имеет тесную связь с органами дыхания. Раздражают эту точку массированием рукой или круговыми движениями орехом.

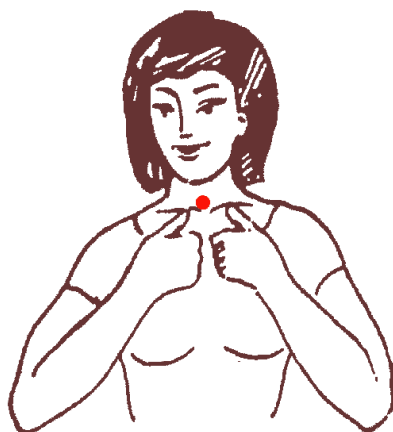


Рис. 63. Выпячивают грудь, выдыхают и надавливают подушечками больших пальцев на указанную активную точку

Упражнение 2 (см. рис. 63). Выпячивают грудь, спокойно выдыхают и одновременно надавливают подушечками больших пальцев рук на точку Тэнтэй на меридиане толстого кишечника, рядом с адамовым яблоком, а также на точку Тэнтоцу на переднем срединном меридиане (она показана на рисунке). При этом возникает боль, но она быстро и незаметно проходит.

Аллергическое воспаление слизистой оболочки носа

Упражнение делайте лежа на животе

Увеличивается число людей, которые без простуды чихают по несколько раз подряд и страдают жидкими выделениями из носа. Эти симптомы могут появляться независимо от времени года и обычно бывают вызваны аллергией или дисфункциями вегетативной нервной системы.

Так или иначе самая эффективная профилактика и методика лечения аллергического воспаления слизистой оболочки носа – это закаливание кожи. Рекомендуется перед приемом ванны делать себе массаж сухим полотенцем, после достаточного согревания тела в ванне обмывать кожу чуть тепловатой водой, а затем массировать себя полотенцем, из которого выжата холодная вода.

В холодное время комнаты с закрытыми окнами должны содержаться в чистоте во избежание скопления пыли.

Упражнение 1. На средней линии лица располагаются 3 активные точки. Первая – Индо – расположена на срединной линии между бровями, а вторая и третья (симметричные) – Гэйко – с обеих сторон переносицы. На эти точки слегка нажимают указательными и средними пальцами рук, двигая ими по кругу.

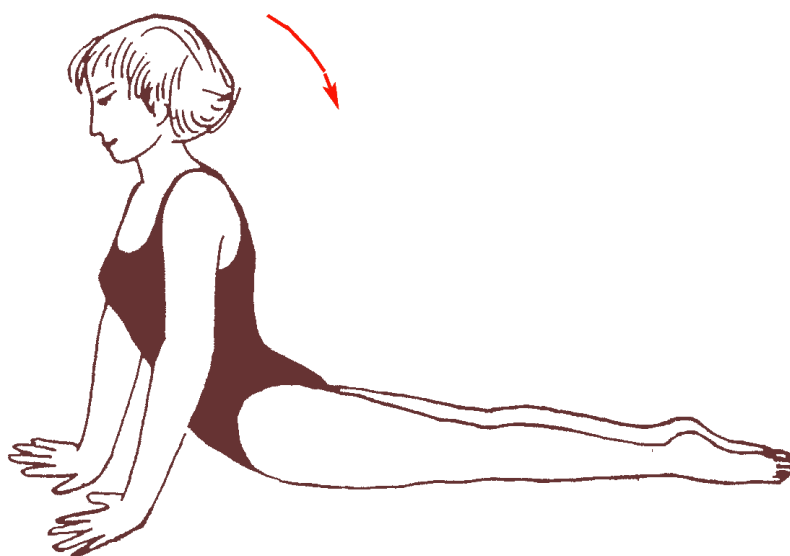


Рис. 64. Из положения лежа на животе приподнимают на руках верхнюю часть туловища, выгибая спину назад

Упражнение 2 (см. рис. 64). Ложатся на живот, согнув руки в локтевых суставах, кладут руки на пол с обеих сторон головы на уровне носа.

Медленно разгибают руки и приподнимают верхнюю часть туловища, выгибая спину назад, при этом делают выдох через нос.

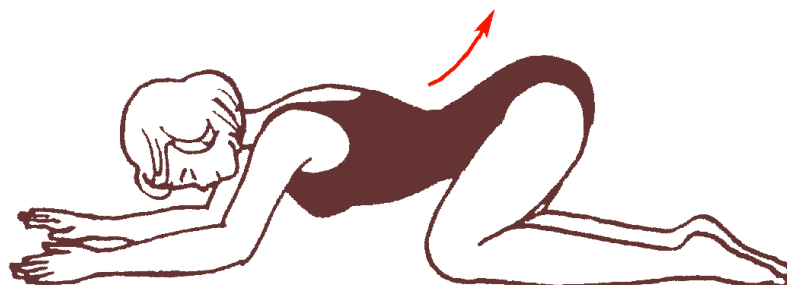


Рис. 65. Приподнимают таз вверх и тянут руки вперед

Упражнение 3 (см. рис. 65). Из положения лежа на животе сгибают ноги в коленях, приподнимают таз вверх и одновременно понемногу вытягивают руки вперед.

При этом важно по возможности выше поднимать таз, мысленно упираясь грудью в пол.

Лечение гайморита

Раздражайте активную точку Тэнтю на затылке

Господин А., 38-летний сотрудник фирмы, примерно два года назад стал чувствовать тупую боль в глубине головы, в то же время нос стало чаще закладывать.

У него служба вне учреждения, а в голове постоянная тяжесть.

При перемене погоды и в пасмурную погоду он чувствовал тяжесть особенно во лбу над переносицей. День за днем у него все усиливалось беспокойство, не портит ли он своим мрачным видом настроение собеседникам.

Он посоветовался с врачом, а тот ему сказал, что хирургическая операция даст хороший результат. Но решиться на это радикальное вмешательство нелегко. По счастливой случайности он начал заниматься по методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

Прошло 4 месяца. В последнее время у господина А. значительно уменьшилась тяжесть во лбу над переносицей, и он стал выглядеть так безоблачно, что сам это заметил.

Упражнение 1 (см. рис. 66). Раздражают две активные точки: Йоти, которая принадлежит к меридиану трех частей туловища и располагается на тыльной стороне запястья в середине глубокой

поперечной складки, и Тэнтю, которая принадлежит к меридиану мочевого пузыря и располагается около срединной линии шеи сзади, примерно на 2 см ниже края волос, с двух сторон.



Рис. 66. Точки Тэнтю раздражают обеими руками сзади, наибольшее усилие при этом прилагают средними пальцами

Точку Тэнтю можно легко распознать: если нажать на нее с усилием кончиками всех пальцев руки, кроме мизинца, то ощущается раздражение в глазах и носу.

На эту точку сзади нажимают обеими руками, при этом наибольшее усилие прикладывают средними пальцами. Делая выдох, нажимают на 5 секунд с последующим ослаблением усилия. Упражнение повторяют примерно 10 раз.

В том случае, если упражнение долго не дает ожидаемого результата, может все-таки, потребоваться хирургическая операция. Лечение хронических гнойных синуситов обычно довольно длительно.

Лечение астмы

Массируйте при приступе астмы точки на запястье и предплечье

В наши дни число больных астмой так резко увеличивается, что ее стали причислять к болезням века. Причиной астмы, видимо, служит ослабление физической силы из-за малоподвижного образа жизни, хотя нельзя не заметить также и влияние загрязнения воздушного бассейна, других факторов окружающей среды.

При приступе этой болезни больной от удушья начинает дышать усиленно и стесненно, лицо у него мертвенно бледнеет. Такое состояние может продолжаться в течение от 30 минут до нескольких часов, а иной раз даже несколько дней. Никто не может представить себе эти страдания, кроме тех, кто сам их пережил.

Дело, однако, в том, что для астмы пока не существует радикальных терапевтических методов, так что больному необходимо повседневно стремиться к усовершенствованию своих бытовых условий

и придерживаться режима активной жизни. Легкая гимнастика поможет ему закалить и укрепить дыхательные мышцы.

Долго страдающие астмой больные хорошо знают, какие лекарства лучше им помогают. Тем не менее следует избегать чрезмерного применения, скажем, ингаляционной терапии. Непродуманное домашнее лечение может быть опасно. Необходимо постоянно советоваться с врачом. Неспециалист не в силах решить, приносит лекарство вред организму или нет. Астма – тягостная болезнь и требует держаться осмотрительно.

Упражнение 1 (см. рис. 67). При неожиданном приступе астмы не надо заставлять себя принять правильную позу; лучше оставайтесь в том же положении, в каком Вам удобно, и помассируйте точки Тайэн и Косай, расположенные на меридиане легких, соответственно на запястье у основания пястной кости большого пальца и на внутренней поверхности предплечья, чуть выше его середины. Пользу приносит также подогревание рук в воде температурой 45° С в течение 10 минут.

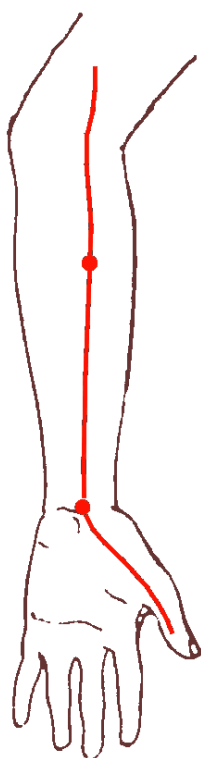


Рис. 67. Массируют точки Тайэн (на запястье) и Косай (у локтевого сгиба с внутренней стороны)

Упражнение 2 (см. рис. 68). В положении лежа на животе складывают руки под подбородком, причем сгибают во внутреннюю сторону большие пальцы (они принадлежат к меридиану легких). Делая спокойный выдох через нос, медленно приподнимают ногу вверх, как

показано на рисунке. Подняв ее до отказа, приостанавливают дыхание на 3 секунды, затем, делая вдох через рот, медленно опускают ногу.

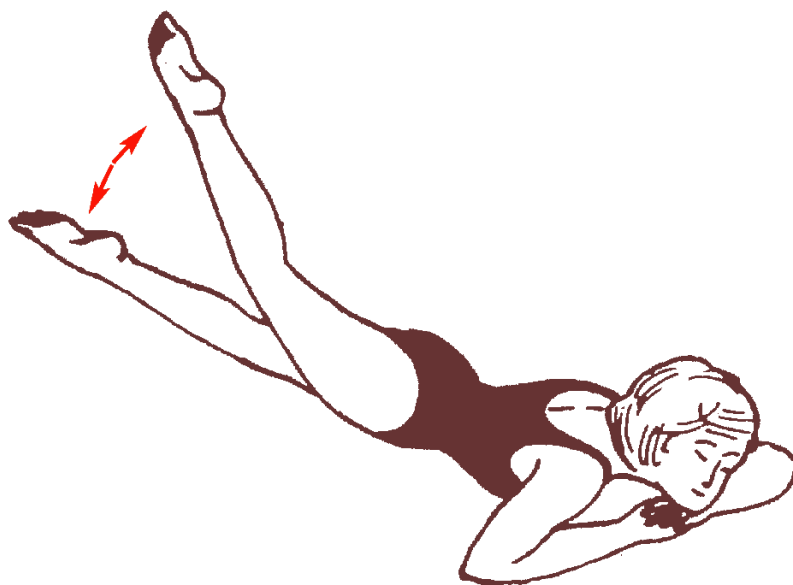


Рис. 68. Медленно приподнимают ногу до отказа

Лечение шума в ушах

Слегка массируйте точку на сгибе локтя

Кругом нет никаких источников звука, а в ушах несомненно слышится звук – не то металлический звон, не то стрекот с промежутками или непрерывно...

Причиной шума в ушах служат болезни самого уха, такие, как воспаление среднего, наружного, внутреннего уха, а также расстройство эндокринных желез в критическом возрасте, травма головы, гипертония и т. д. В восточной медицине ухо считается "проходным отверстием почки" и имеет тесную связь с состоянием здоровья.

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями рекомендует тем, кто жалуется на шум в ушах, раздражать два меридиана – меридиан сердца и меридиан трех частей туловища. Первый меридиан связан с работой нервной системы и сердца и проходит по мизинцу со стороны ладони, второй – управляет температурой тела и начинается от безымянного пальца.

Легкое раздражение этих двух меридианов успокаивает шум в ушах и в то же время приводит в порядок раздраженные нервы. Рекомендуем тем, кто страдает несильной тугоухостью и шумом в ушах, по пробовать следующие упражнения.

Упражнение 1 (см. рис. 69). При сгибании руки в локтевом суставе на внутренней стороне локтя образуется складка. Точку Сёкай, расположенную на конце этой складки со стороны мизинца, слегка

массируют в течение 3 минут мизинцем и безымянным пальцем другой руки (точка Сёкай располагается на меридиане сердца, который имеет тесную связь с меридианом почек, управляющим работой уха).

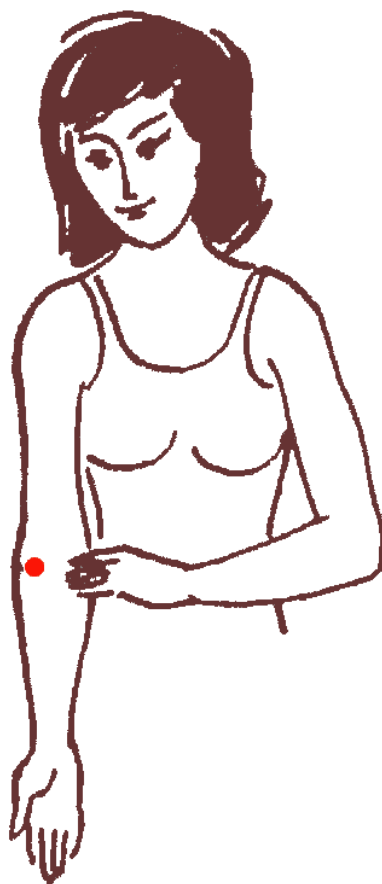


Рис. 69. Слегка массируют точку Сёкай

Упражнение 2 (см. рис. 70). Точки Канкоцу во впадинах за ушами относятся к активным точкам, располагающимся на меридиане желчного пузыря. К этим точкам прикладывают большие пальцы рук и наклоняют голову вправо и влево. Наклоняя голову вправо и влево, ее толкают вверх соответственно правым и левым большим пальцем. Повторяют наклоны примерно по 10 раз в каждую сторону. При наклонении головы делают выдох через рот, а при возврате ее в исходное положение – вдох через нос.



Рис. 70. К точкам Канкоцу прикладывают большие пальцы рук и наклоняют голову вправо и влево

Лечение пониженного кровяного давления

Сильно раздражайте ноги и руки пальцами

Пониженным кровяным давлением чаще всего болеют лица, жалующиеся на слабый желудочно-кишечный тракт, головную боль и бессонницу. Артериальное давление обычно считают нормальным, когда оно в пределах возраст плюс 120 ($\pm 10-20$) мм рт. ст. В том случае, когда наивысшее кровяное давление ниже 100 мм рт. ст., его можно отнести к пониженному независимо от возраста данного лица.

Высокое или низкое кровяное давление, в особенности пониженное кровяное давление, обуславливается, так сказать, конституцией данного лица. Значительно повысить пониженное кровяное давление, наверное, невозможно, но в известной мере преодолеть эту болезнь за счет нормализации состояния здоровья вполне реально.

Пониженное кровяное давление бывает трех видов: идиопатическое, когда оно понижено без каких либо видимых причин; ортостатическое, при котором резкое вставание, например, сопровождается головокружением или подкашиванием ног; симптоматическое, возникающее в результате долгой прикованности к постели из-за сердечной болезни, туберкулеза и пр.

По методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями можно лечить только идиопатическое пониженное кровяное давление. Симптомы его таковы: невозможность утром проснуться в хорошем самочувствии, зябкость рук и ног, тяжесть в голове, общая усталость, подверженность утомлению и головокружению, потеря аппетита.

Важно постоянно уделять внимание характеру питания и принимать качественные белки и жиры, а также стараться спать достаточно.

Упражнение 1 (см. рис. 71). Активную точку Кикэцу у наружного основания ногтя второго пальца стопы раздражают до боли кончиками пальцев руки. Постоянное повторение нажатия на нее полезно также для предупреждения головокружения.

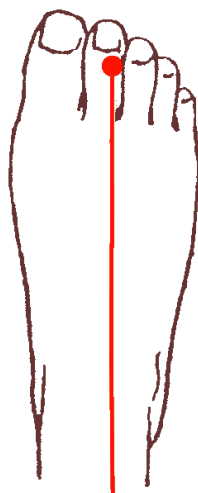


Рис. 71. Указанную точку раздражают до боли кончиками пальцев руки

Упражнение 2 (см. рис. 72). Активную точку Юсэн в подошвенной впадине ближе к большому пальцу раздражают орехом или мячом для игры в гольф, делая круговые движения с помощью ладони.

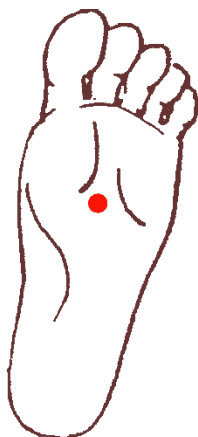


Рис. 72. Раздражают указанную точку круговыми движениями орехом

Упражнение 3 (см. рис. 73). Активную точку на локтевой складке с наружного края (т. е. со стороны большого пальца) раздражают кончиками пальцев другой руки.

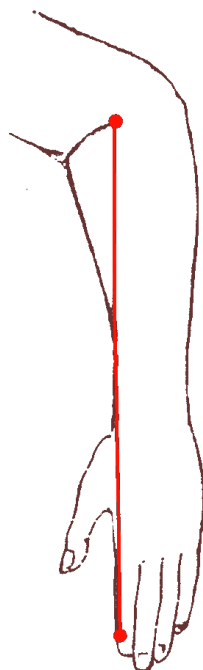


Рис. 73. Массируют активную точку на сгибе локтя

Упражнение 4 (см. рис. 74). Лежа на спине, поднимают и опускают попеременно правую и левую ногу (руки в локтях не сгибать!). При этом дышат нижней третью легких, напрягая диафрагму. Выдыхают при поднятии ноги и вдыхают при ее опускании. После 10-кратного выполнения упражнения попеременно для каждой ноги точно так же поднимайте и опускайте обе ноги вместе.

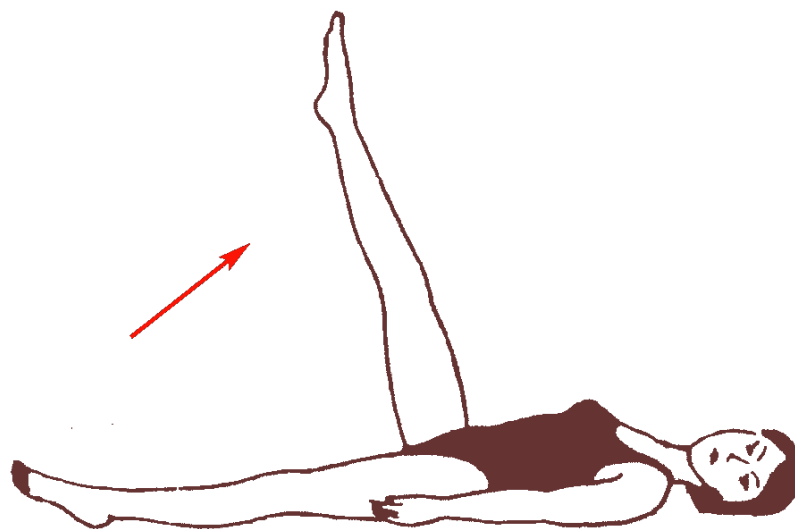


Рис. 74. При поднятии ноги выдыхают, а при опускании вдыхают

Упражнение 5 (см. рис. 75). Раздражение кончиками пальцев активной точки Инрёсэн, расположенной на меридиане селезенки (меридиан связан преимущественно с работой поджелудочной железы),

тоже благотворно действует при пониженном кровяном давлении (нажимают утром и вечером по 20 раз).

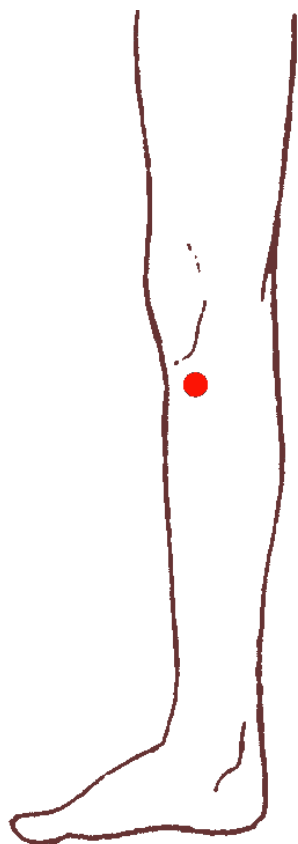


Рис. 75. Точка Инрёсэн (меридиан селезенки)

Лечение вегето-сосудистой дистонии

Массаж, "направляющий воздух в голову"

Общепринято, что подверженный вегето-сосудистой дистонии человек легко может устать и схватывать простуду.

Вегето-сосудистой дистонией чаще страдают очень худые люди со слабым желудочно-кишечным трактом. У них после приема ванны, например, начинает кружиться голова и появляются различного рода неприятные ощущения.

В результате долгого пребывания в толкотне или утомления головы такой человек может у Вас на глазах упасть в обморок от недостаточного питания мозга. В этом случае не надо растерянно прикладывать ему ко лбу намоченное холодной водой полотенце.

Прежде всего нужно ослабить галстук и ремень и тем самым улучшить кровообращение в области шеи и живота.

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями, следуя канонам восточной медицины, считает, что самочувствие больного

вегето-сосудистой дистонией улучшится, когда энергия у него начнет свободно поступать от кончиков пальцев рук и с периферических нервов.

Это заболевание страшно еще и потому, что страдающий им человек может упасть в обморок в любом опасном месте. Во избежание несчастия лицам, подверженным вегето-сосудистой дистонии, надо повседневно стараться улучшать свой обмен веществ легкой гимнастической закалкой.

Упражнение 1. Слегка массируют затылок подушечками средних пальцев и тем самым направляют в голову свежую кровь. Массаж продолжают более 2 минут.

Упражнение 2 (см. рис. 76). Из положения лежа на спине поднимают вверх ноги и туловище, упираясь в пол локтями, лопатками и затылком. Подпирая руками поясницу, удерживают равновесие тела в вертикальном положении и двигают ногами наподобие катания на велосипеде.



Рис. 76. Двигают ногами, как во время езды на велосипеде

Укачивание в транспорте

Предотвращайте перенапряжение спинного хребта особым способом дыхания

Представьте себе, что в долгожданной поездке Вы в транспорте свалились от качки. Это не только Вам самому неприятно, но и доставляет хлопоты посторонним. Долгожданная поездка испорчена.

Настроение в поездке существенно зависит от самочувствия во время качки. Такое явление, как укачивание, сопровождающееся тошнотой, головной болью и другими симптомами, может быть вызвано расстройством чувства равновесия, которое зависит от функций вестибулярного аппарата, расположенного в среднем ухе. Человек с нарушенным чувством равновесия склонен к укачиванию; он может страдать им даже в тех случаях, когда легкая качка и сотрясение средств передвижения кажутся человеку с нормальной работой органов равновесия приятными. Обычно неподверженный укачиванию человек также может вдруг почувствовать себя плохо в транспорте в том случае, если он простужен, не выспался, вовремя не поел или когда у него расстроен желудок.

Во избежание укачивания рекомендуется накануне спать достаточно, поесть прежде чем сесть на транспорт, в пути не читать, а рассматривать пейзаж на самом дальнем плане и быть в непринужденном хорошем расположении духа.

При укачивании наша методика предлагает упражнения в следующем порядке.

Упражнение 1 (см. рис. 77). Кончиками пальцев другой руки массируют точки вдоль по линии, идущей от основания ногтя указательного пальца к запястью, т. е. по меридиану толстого кишечника.

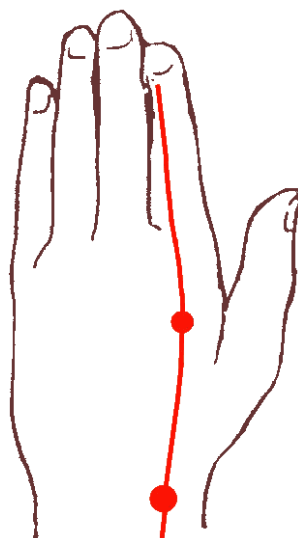


Рис. 77. Массируют указанные точки

Упражнение 2 (см. рис. 78). Сжимают пальцы обеих рук в кулаки и прижимают кулаки к плечам, а локти к корпусу. Делая вдох, сильно отводят плечи и локти назад, выпячивая грудь. В этом положении с усилием приостанавливают дыхание на 2 секунды. Затем, медленно выдыхая, возвращают руки в исходное положение (5 раз). Это упражнение расслабляет напряжение в лопатках и мышцах спины, придает Вам бодрость.

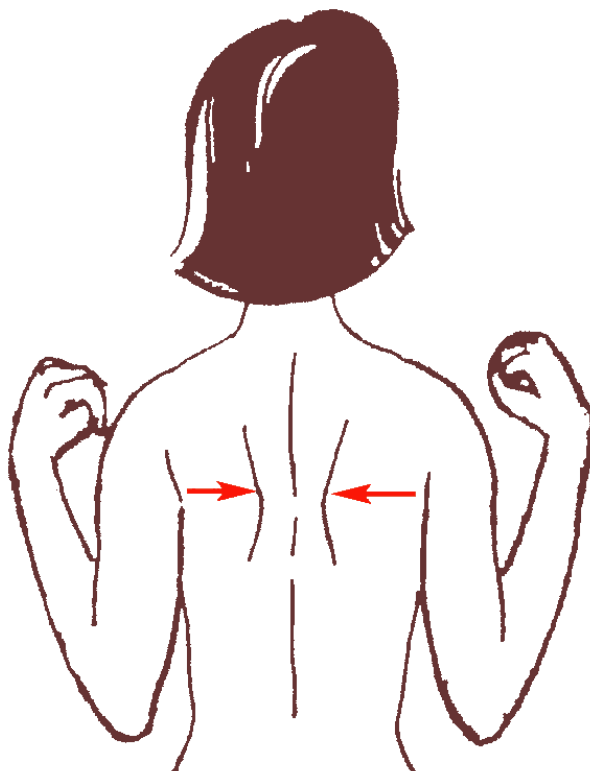


Рис. 78. Отводят плечи и локти назад, выпячивая грудь

Упражнение 3 (см. рис. 79). На указанные активные точки нажимают большими пальцами обеих рук, как бы толкая вверх (5 раз в течение 10 секунд). Потом, слегка надавливая на желудок, трясут его. Через 2–3 минуты Вы почувствуете себя лучше (точка Кёин).



Рис. 79. Нажимают на указанные точки

Предотвращение мучений с похмелья

Массируйте левый и правый указательные пальцы попеременно

В апреле – месяце цветов – или в период с конца уходящего года по начало нового немало случаев выпивки. Умеренное количество вина – "царь всех лекарств", но чрезмерное количество неизбежно приводит к мучениям с похмелья.

Похмелье вызывается недостаточно быстрым выделением алкоголя из организма, влечет за собой головную боль, тошноту, чувство усталости. Правда, оно проходит, когда алкоголь с течением времени полностью выделится из организма. Но все-таки мучения с похмелья невыносимы. Избежать их, особенно после вынужденной выпивки, можно, принимая соответствующие контрмеры.

Для предотвращения острого алкогольного опьянения следует, прежде чем показаться в банкетном зале, принять много жидкости, чтобы разбавить алкоголь. Помогает также, если на банкете время от времени делать глубокий вдох, чтобы быстрее окислился спирт и выделился полученный углекислый газ из организма. Вместе с этим для предотвращения мучений с похмелья после вынужденной выпивки рекомендуем обязательно делать следующие упражнения.

Упражнение 1. Точка воздействия располагается на указательном пальце, принадлежащем к меридиану толстого кишечника. Тщательно массируйте правый и левый указательные пальцы.

Упражнение 2. Сидя на стуле, выгибаются назад и тем самым снимают неприятную тяжесть с плеч и спины.

Упражнение 3. (см. рис. 80). Стоя ставят руки на пояс, выпячивают грудь и сводят лопатки как можно ближе друг к другу. Это способствует расширению объема грудной клетки и, следовательно, облегчению

воздухообмена и снятию расстройства работы вегетативных нервов. Вы почувствуете себя лучше.

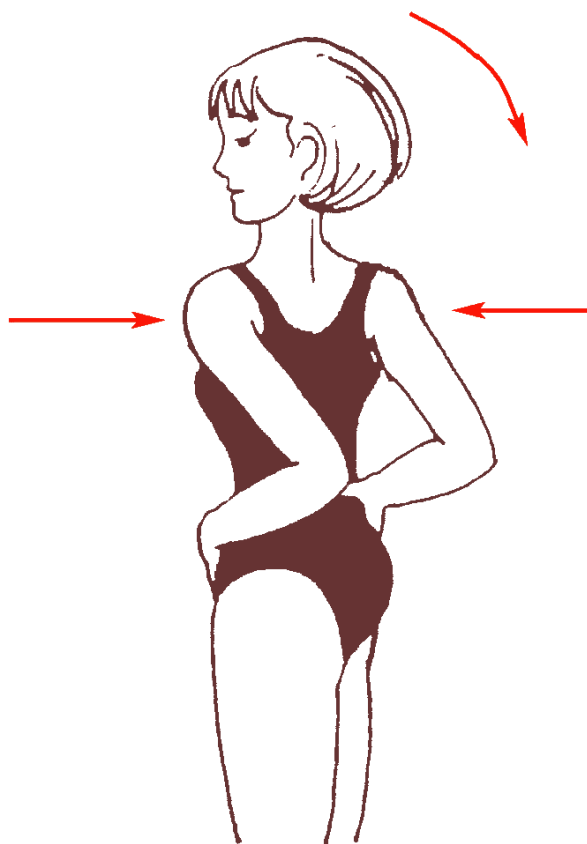


Рис. 80. Ставят руки на пояс, выпячивают грудь и сводят лопатки

Неоднократное повторение упражнения нормализует обращение крови и лимфы, утоляет усталость. Повторяют 10 раз с остановкой в этом положении на 5 секунд.

Упражнение 4. Предотвращению мучений с похмелья способствует прием негорячей ванны. Алкогольное опьянение предупреждается также, если во время выпивки снимать обувь и охлаждать ноги.

Если появилась экзема

Раздражайте точки на спине упражнением "качание люльки"

Не страдает ли кто из Ваших знакомых такими симптомами, как зуд по всему телу, потеря аппетита, частый запор, плохое засыпание? По восточному медицинскому учению на следующем этапе нередко обнаруживается шершавая при пальпации кожа с иссиня-черной сухой экземой по всему телу.

Бывают люди, предрасположенные к высыпаниям на коже. У одних может появляться аллергическая сыпь после приема некоторых продуктов питания, скажем, таких, как макрель, крабы и др. Другие заболевают сыпью даже при изменении окружающей обстановки или

только при наблюдении каких-либо неприятных или жутких вещей. Причины подобных явлений – психические.

Во всяком случае, если экзема принимает хронический характер, то кожа грубеет, становится как кожа животных. Для женщин, которые дорожат красотой, это просто ужасно! В случае экземы с подобными симптомами прежде всего необходимо стремиться к улучшению общего состояния организма. В большинстве случаев хроническая экзема полностью не излечивается даже при назначении кортикостероидных гормонов и других сильнодействующих лекарств. Предлагаем совершенствовать Ваше тело по методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. Упорное продолжение приведенных ниже упражнений по утрам и вечерам излечило немало случаев хронической экземы.

Упражнение 1 (см. рис. 81). Для того чтобы привести в норму состояние кишечного тракта, лежа на спине обхватывают оба колена руками, наклоняют голову возможно ближе к груди, тем самым сгибая спину; в этом же положении 20 раз качают тело, как люльку, в продольном направлении, раздражая тем самым ряд активных точек: Тюкан, Тэнсу и Кангэн около пупка, а также Хайю и Дзинью на спине и в поясничной области.



Рис. 81. В положении лежа на спине, обхватив руками ноги, согнутые в коленях, и подтянув к ним голову, раскачивают тело, как люльку. При этом раздражаются активные точки на спине и животе

Упражнение 2. Точку, расположенную на мизинце и принадлежащую к меридиану тонкого кишечника, тщательно массируют пальцами другой руки.

Прогоним усталость!

Повышение выносливости

Точки находятся на безымянном пальце и запястье

Без преувеличения можно сказать, что любой человек, находясь в сложном современном обществе, более или менее часто сталкивается с психическими напряжениями. Это и трудности в человеческих отношениях в общественной жизни, и восприятие личности как звена той или иной организации, и семейные неприятности, и влияние информационного бума... Всего не перечислишь.

Для того чтобы жить нормальной жизнью в современном обществе, необходимо скорее научиться снимать напряжение и повышать выносливость.

Есть поговорка: "Старение начинается с ног". В самом деле, люди преклонного возраста, наслаждающиеся энергичной жизнью, почти без исключения занимаются зарядкой, скажем, подъемом по лестнице, бегом трусцой.

Восточная медицина истолковывает физическую силу главным образом исходя из того, как успешно данный человек сохраняет и использует данную "воздушную энергию", а также другую, "питательную" энергию, которую он после своего рождения получает от природы. Если организм наполнен "воздушной энергией", то физическая сила в полном расцвете, а если он нуждается в энергии, то физическая сила убавляется.

Для повышения выносливости раздражают две активные точки на меридиане трех частей туловища: Кансё на безымянном пальце и Йоти на тыльной стороне запястья, а также точку Кангэн на переднем срединном меридиане, она находится на 5–6 см ниже пупка.

Упражнение 1. Массируют безымянный палец и точку Йоти пальцами другой руки. При этом расслабляют мышцы живота и делают глубокий вдох, затем, медленно делая выдох, нажимают на Йоти и кончик безымянного пальца. Упражнение повторяют 10 раз.

Упражнение 2 (см. рис. 82). В положении сидя на стуле закидывают правую ногу на левую и с усилием прижимают ноги одну к другой в течение 5 секунд, затем ослабляют усилие.

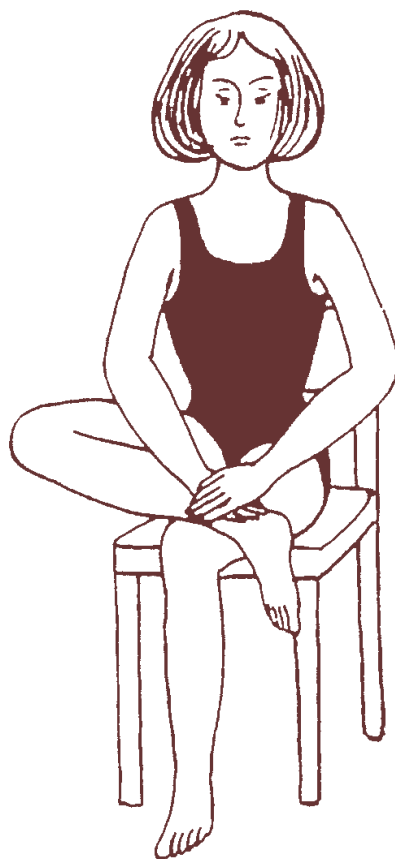


Рис. 82. С усилием прижимают верхнюю ногу к нижней и напрягают задний проход

Упражнение выполняют, поочередно меняя положение правой и левой ног, по 8 раз для каждого положения.

При приложении усилия одновременно напрягают мышцы заднего прохода.

Возбуждение боевого духа

Проведите испытание на физическую силу

Без всяких болезней Вы как-то не можете собраться, у Вас нет концентрации – не испытывали ли Вы такого психического и физического состояния? Добро бы, если бы это происходило только со стариками, а то ведь в последнее время увеличивается число людей молодых или в самом расцвете сил, которые жалуются на подобные симптомы.

В таких случаях необходимо скорее привести в порядок состояние здоровья. Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями на основе учения о "воздушно-жизнедеятельной энергии" предлагает выполнять элементарные упражнения, которые повышают физическую силу.

Испытание на физическую силу для проверки боевого духа (см. рис. 83).



Рис. 83. Испытание на физическую силу для проверки боевого духа

В положении стоя непринужденно опускают руки, с усилием сжимают их в кулаки, подогнув большие пальцы внутрь, а носки ног ставят вместе. Из этого положения немного сгибают ноги в коленных суставах. В положении полуприседания как бы застывают на 5 секунд. При этом руки можно потягивать вперед для сохранения равновесия тела, но пятки обязательно должны касаться пола. Какой из приведенных ниже групп соответствует Ваш результат?

1. Невозможно. 2. Возможно, если немного приподнять пятки. 3. Возможно в течение 3 секунд. 4. Возможно в течение больше 5 секунд.

1 и 2 – сигнализация опасности. Выполняйте следующие упражнения для возбуждения боевого духа.

Упражнение 1 (см. рис. 84). К точке Гококу, расположенной на тыльной стороне кисти у основания пястных костей указательного и большого пальцев, чуть ближе к указательному пальцу, прикладывают мяч для игры в настольный теннис, мяч для игры в гольф или же орех и делают им круговые движения с помощью ладони другой руки, слегка раздражая точку (30 раз для каждой руки).

Точку у наружного края локтевой складки (со стороны большого пальца) раздражают тем же способом (для каждой руки 20 раз).



Рис. 84. Указанные точки раздражают круговыми движениями орехом или мячом для игры в гольф

Упражнение 2 (см. рис. 85). Раздражают точку Юсэн на подошве.

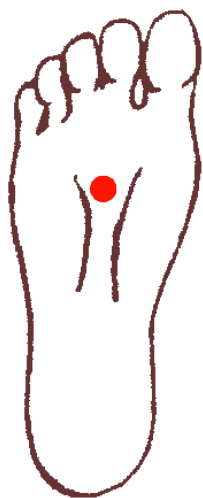


Рис. 85. Раздражают указанную точку

Тренировка настойчивости

Раздражайте точки средними пальцами "Мне как-то не хватает настойчивости", – с такими словами немало людей на полпути бросают начатую гимнастику, любимые занятия. Если, однако, дело дойдет до профессии, то все пропало...

Среди неуспевающих школьников много слабовольных, с плохой концентрацией. Для них рекомендуются пальцевые упражнения, предназначенные прежде всего для развития самообладания.

Агент по сбору заказов без настойчивости не может получить новые заказы, которых, будь он немного понастырнее, мог бы добиться. Успех в той или иной работе полностью зависит от Вашей настойчивости, без нее пропадут и шансы на преуспевание. Повышенная же настойчивость сулит успех как на работе, так и в любимых занятиях. Для повышения настойчивости рекомендуем делать следующие упражнения.

Упражнение 1 (см. рис. 86). На темя, на точку пересечения средней линии, связывающей срединную точку на затылке с центром лба, и линии, связывающей уши друг с другом через верхнюю часть головы, надавливают подушечками сложенных средних пальцев в течение 3 секунд 3 раза. Применение средних пальцев тоже имеет особый смысл: они относятся к меридиану перикарда. Точки называются Амон – на затылке и Хякуэ – на темени.

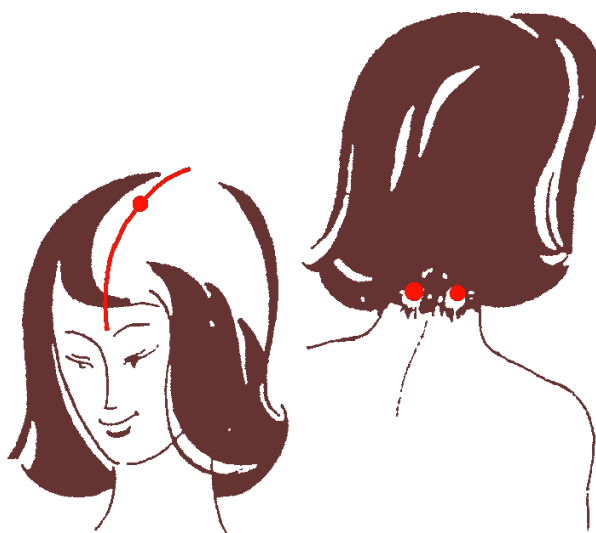


Рис. 86. Точки воздействия на темени и на затылке

Упражнение 2 (см. рис. 87). На точку Кэнсё, расположенную на 7 см выше наружной лодыжки, нажимают подушечкой среднего пальца 3 раза по 3 секунды. Точка принадлежит к меридиану желчного пузыря, который от ногтя четвертого пальца ноги поднимается по наружной поверхности голени и ведет к пояснице.

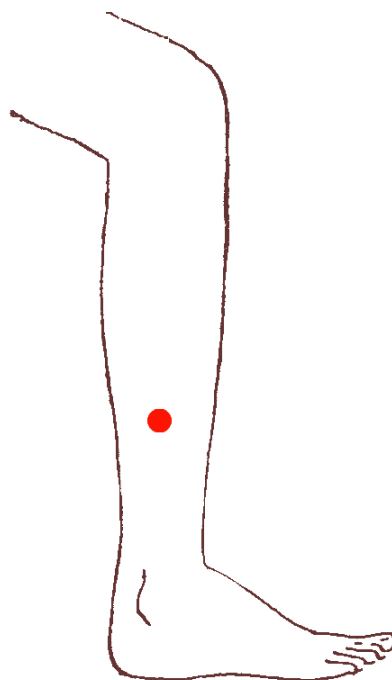


Рис. 87. Активная точка Кэнсё

Снятие усталости ног

Ударяйте себя по ягодицам пятками

Ношение неудобной обуви подвергает кончики пальцев ног неестественному нажиму, что может служить причиной боли и деформации пальцев ног.

Собственно говоря, обувь предназначена для защиты ног, она ни в коем случае не должна служить причиной боли.

После ходьбы в неудобных туфлях не надо оставлять ноги в усталом состоянии. Снимите усталость следующими упражнениями.

Упражнение 1. На задней поверхности голени почти в середине икры располагается активная точка Сёдзан, принадлежащая к меридиану мочевого пузыря. Ее массируют и нажимают на нее подушечками больших пальцев рук (1 минута для каждой ноги).

Упражнение 2. Для снятия тяжести в ногах эффективно раздражение середины подошвы. Ее массируют и с большим усилием нажимают на нее большими пальцами рук (для каждой ноги 20 раз). Вместо массажа рукой можно топтать орех подошвами.

Упражнение 3 (см. рис. 88). В положении лежа на животе хлопают ногами и ударяют себя по ягодицам пятками.

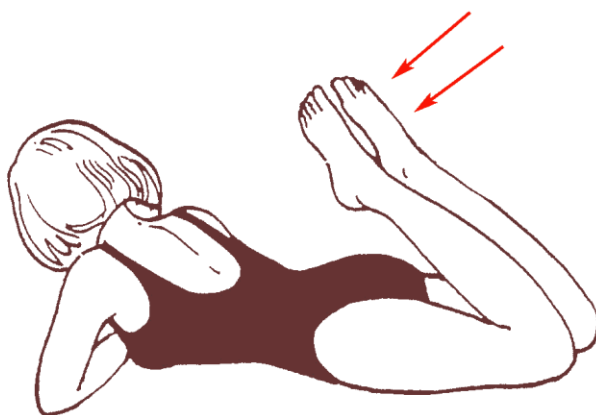


Рис. 88. Ритмично ударяют себя по ягодицам пятками

Ритмичное хлопанье ногами создает правильный обмен в мышцах икр и бедер с передней стороны и в результате тонизирует ноги. Если пятки не достают до ягодиц, то это свидетельствует о старении, затвердевании и сокращении бедренных мышц.

Делайте упражнение понемногу каждый день.

Усталость от ходьбы в туфлях с высокими каблуками

В тот же день снимайте усталость ног

В последнее время увеличилось число женщин, шагающих по улицам в туфлях с чрезмерно высокими каблуками и с толстыми подошвами у носка. Мужчины низкого роста тоже стали носить ботинки с утолщенными подошвами.

Туфли с высокими каблуками служат причиной не только усталости ног, но и боли и деформации костей. Ходьба в неестественном положении, как бы вытягиваясь на цыпочках, подвергает кончики пальцев ног неестественному нажиму и сгибу, что неизбежно приводит к утомлению ног.

Придя домой после утомительной прогулки в туфлях с высокими каблуками, необходимо сделать следующие упражнения и тем самым снять усталость ног, пока она не перешла в общее утомление.

Упражнение 1 (см. рис. 89). Не надо ложиться спать, не сняв усталость ног. От нее нужно избавиться обязательно в тот же день! Вам станет лучше, если перед сном Вы положите ноги на подушку.

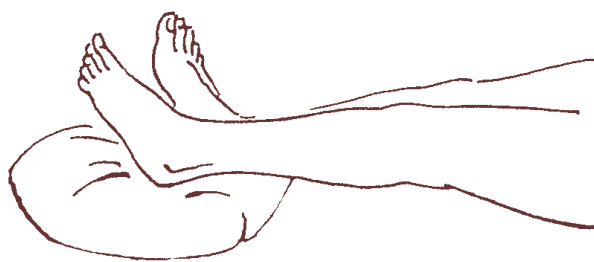


Рис. 89. Перед сном положите ноги на подушку

Упражнение 2 (см. рис. 90). Активная точка Сёдзан располагается на задней стороне ноги, почти в середине икры. Ее массируют, нажимая подушечками больших пальцев рук.

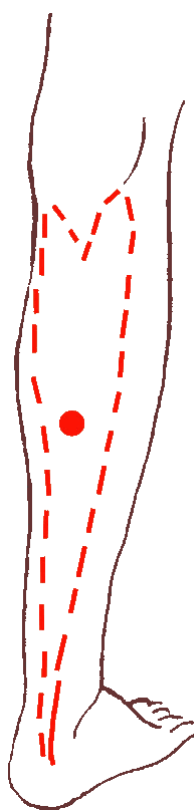


Рис. 90. Активная точка Сёдзан

Упражнение эффективно для снятия усталости ног и колен, а также отека икр. Эта точка важна также для укрепления органов дыхания.

Упражнение 3 (см. рис. 91). Точка Кикэцу расположена на подошве ноги. Издавна практикуется так называемое "100-кратное ударение по подошвам ног". Для снятия усталости многократно ударяют кулаком по подошвам ног.

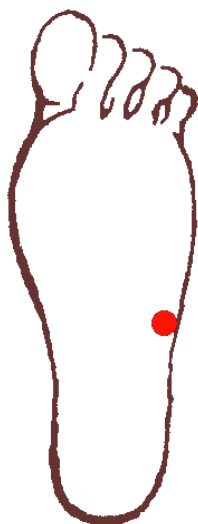


Рис. 91 Активная точка Кикэцу

Снятие усталости поясницы

Раздражайте точки, расположенные на меридиане мочевого пузыря "В последнее время молодые люди имеют прекрасное телосложение, но легко подвергаются повреждению костей даже при малейших неестественных движениях", – сетовал недавно один преподаватель физкультуры.

Причины могут быть разные, но самые главные – неправильное положение тела при сидении на стуле и недостаток физических движений. В электричке часто встречаешь такую картину: парни сидят на сиденье неглубоко, с разогнутыми ногами. Спина и поясница у них обязательно сгорблены.

Если эти ребята, большую часть жизни ссутуленные, поднимая тяжелую вещь, выпрямятся, то у них обязательно получится грыжа или еще какая-нибудь травма позвоночника или мышц поясницы.

Ехать на работу, долгое время стоя в переполненном вагоне, утомительно даже для здорового человека: ноги устают, поясница расслабляется. Рекомендуем, приходя на работу, совсем недолго заняться раздражением активных точек и снятием усталости поясницы. Это обеспечит Вам легкий и приятный рабочий день.

Упражнение 1. Вдоль по позвоночнику сверху вниз медленно нажимают с обеих его сторон подушечками больших пальцев рук. Это раздражает точки, расположенные по меридиану мочевого пузыря.

Потом резко наклоняются вперед и отгибаются назад, а после этого до упора поворачивают верхнюю часть туловища вправо и влево. Упражнение снимает усталость поясницы.

Упражнение 2 (см. рис. 92). Чтобы предотвратить усталость поясницы, рекомендуем выгибаться назад и выпячивать живот.



Рис. 92. Это положение способствует снятию усталости поясницы

Как показано на рисунке, в положении стоя на коленях обхватывают руками ноги над щиколотками и, сгибаясь назад, делают глубокий вдох. В этом положении остаются секунд 5, а затем возвращаются в исходное (5 раз). Хорошо ли у Вас получается? Продолжайте делать это упражнение каждый день.

Снятие усталости рук

Расслабляйте напряженные мышцы упражнениями для рук

Среди машинисток, перфораторщиков, а также работников, часто применяющих шариковую ручку, увеличивается число жалующихся на боль в плечах и руках. Механизм движения пальцев рук на самом деле гораздо сложнее, чем мы предполагаем. К тому же умственный труд, сопровождающийся физическим, удваивает усталость организма.

После окончания длительного составления трудоемких документов не надо так и оставлять мышцы усталыми (у людей, страдающих гипертонией, например, по мере накопления усталости мышц резко повышается кровяное давление). В подобном случае необходимо расслабить, смягчить или, если возможно, полностью скинуть психическое и физическое напряжение.

Для снятия усталости рук методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями предлагает следующие упражнения.

Упражнение 1. Руки вытягивают вперед, причем кисти и запястья должны находиться выше уровня плеч. В этом положении машут кистями и тем самым снимают напряжение, а затем, расслабив плечи, опускают руки.

Упражнение 2. (см. рис. 93). Если после упражнения 1 боль в руках все еще остается, массируют внутреннюю и боковые поверхности локтя пальцами другой руки, как это показано на рисунке. Там располагаются активные точки Кёкутаку, Кёкути, Кёкай, Тэ-санри.

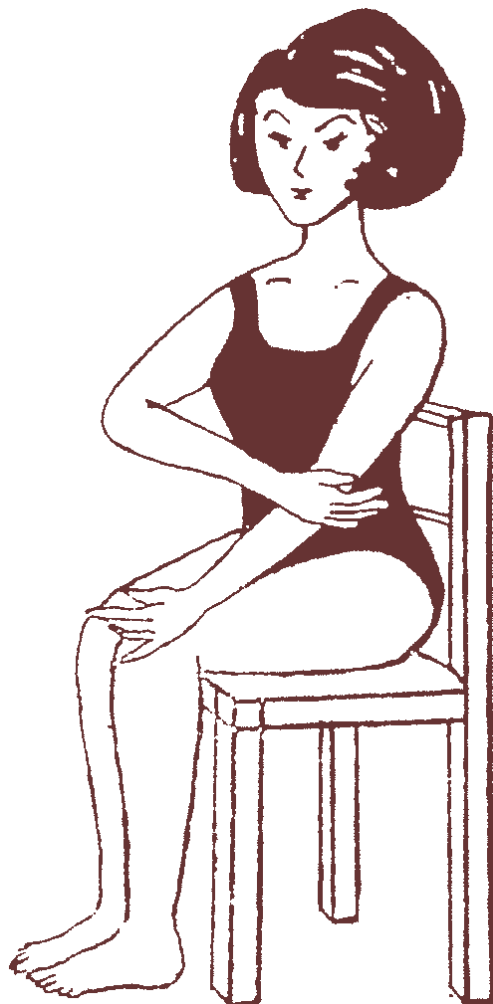


Рис. 93. Тщательно массируют внутреннюю сторону и бока локтя: в этой области много активных точек

Упражнение 3 (см. рис. 94). Если усталость рук сопровождается напряжением и болью в плечах и области шеи, расслабив руки, делают круговые движения плечами по направлению вперед – вверх – назад – вниз. Это раздражает точки на плечах и в шейной области. После окончания вращения тщательно массируют указательные пальцы. Таким образом, усиленное воздействие на две группы точек должно способствовать снятию усталости рук.

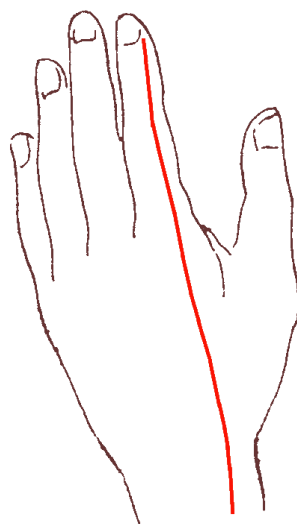


Рис. 94. Тщательно массируют указательные пальцы на обеих руках

Усталость от умственной работы

Раздражайте точки на голове и шее

С любым работником, наверное, случалось, что в конце отчетного периода, скажем квартала, когда дел по горло, он вынужден остаться на работе до позднего вечера. Смертельно уставший как в физическом, так и в душевном отношении, выходит он ночью из учреждения и, совершенно обессиленный, плюхается в такси. На следующий день то же самое...

Ничего не поделаешь – время такое, нельзя не явиться на работу. Надо как-нибудь скорее снять усталость и подготовиться к завтрашнему дню. И вот в такси, по дороге домой есть удобное время для снятия усталости.

Упражнение 1. Ослабляют галстук и массируют пальцами рук натруженные крупные мышцы шеи за ушами и на затылке с обеих сторон до снятия напряжения (20 раз).

Упражнение 2. Нажимают на голову обеими руками: не найдется ли при этом такого отдела, где ощущалась бы слабость? Если нашелся, то с усилием массируют его до полного расслабления. Когда при надавливании кончиками пальцев руки на точку Хякух на темени кажется, будто бы они оседают, это свидетельствует о сильной усталости головы.

Упражнение 3. После раздражения точек на голове ставят руки на поясницу и медленно и тщательно нажимают рядом с позвонками с обеих сторон большими пальцами, постепенно сдвигая руки. Затем массируют по порядку бедра, сгибы колен сзади, икры, щиколотки и возвращаются назад в обратной последовательности (10 раз).

Надеюсь, эти "экстренные меры" слегка подбодрили Вас. Теперь делайте заключительное упражнение.

Упражнение 4 (см. рис. 95, 96). Садятся, поджав ноги под себя, и делают нормальные вдохи и выдохи. После этого прикладывают кончики пальцев рук к симметричным точкам Фути и Тэнтю на затылке (принадлежащим соответственно к меридиану желчного пузыря и к меридиану мочевого пузыря), приподнимают плечи, расставляют локти в стороны и выпрямляют спину. При этом делают глубокий вдох и останавливают дыхание на несколько секунд. Затем, делая выдох через рот, надавливают на точки. Повторяют это упражнение 15 раз.



Рис. 95. Симметричные точки Фути (крайние) и Тэнтю (средние)



Рис. 96. Садятся, поджав под себя ноги и соединив руки за головой, расставляют локти в стороны и выпрямляют спину

Снятие усталости всего тела

Скорее приступайте к упражнению "подбор монет"!

Как говорится, "если устала правая рука, действуй левой". При общей усталости делать легкие упражнения и добиваться равновесия кровообращения и деятельности нервов лучше, чем лежать на диване.

Общее состояние тела могут нарушить чрезмерные движения руками и ногами, а в случае желудочно-кишечных заболеваний или сахарного диабета тело слабеет постепенно, и больному становится трудно работать и даже вставать утром. В летний период изменить настроение человека может кондиционер: даже при непродолжительном повышении температуры плохо переносящий жару человек будет валяться на диване, ему все делать будет лень, он будет нервничать и у него даже может расстроиться желудок. Создается порочный круг: ночью ему от переутомления нехорошо спится, до утра не проходит усталость, она все скапливается.

До разработки методики сохранения здоровья пальцевыми упражнениями я тоже чувствовал себя во время жары нехорошо: так же, как и широкая публика, в жару не удерживался от холодных напитков, расстраивал себе желудок и кишки, в результате чувствовал себя вялым, не работалось. А теперь даже в самый лютый зной я занимаюсь пальцевыми упражнениями без единого пропуска. В результате этого улучшилось кровообращение, кровь стала перекачиваться по всему организму в необходимом количестве, что исключило плохое самочувствие.

Переутомление возникает преимущественно в мышцах, по нервам расстройство деятельности мышц передается в мозг и воспринимается как чувство усталости.

Когда человек чувствует себя вялым, хотя и не совершал особо тяжелой физической работы, это может быть не усталостью, а чувством мнимой усталости. В таком случае полностью снимать усталость может изменение настроения: стоит женщине, например, причесаться как-то по-другому или мужчине переставить свой рабочий стол – и все неприятные ощущения как рукой сняло!

Упражнение 1 (см. рис. 97). На первый взгляд это может показаться странным, но когда нужно снять усталость, хороший результат приносит подбор монет с пола.

Монеты подбирают по одной штуке. Разумеется, не надо сгибать ноги в коленях. Монет должно быть минимум 10 штук. Это хорошее упражнение для тренировки равновесия мышц во всем теле. По его окончании, однако, обязательно надо выгибаться назад несколько раз.

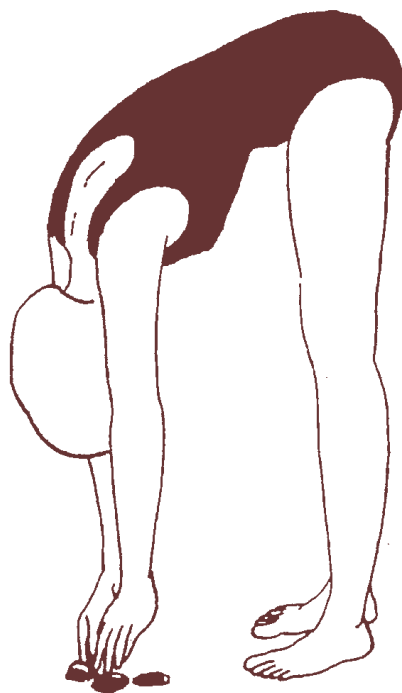


Рис. 97. Подбирают с пола монеты по одной штуке, не сгибая ноги в коленях. По окончании упражнения делают несколько наклонов назад

Упражнение 2. На точку Сёдзан, расположенную сзади на середине икры, сильно (до боли) нажимают подушечкой большого пальца руки в течение 20 секунд, затем спокойно снимают палец. Повторяют это 2–3 раза.

Упражнение 3. Нажимают на точку Рокю на руке. Делают это 2 раза по 1 минуте. Воздействие на Рокю раздражает меридиан перикарда, поэтому очень благотворно при общей усталости.

Снятие усталости глаз

Слегка нажимайте пальцами на точки во внутренних уголках глаз

Современное общество переполнено массой вещей самых разных цветов, множеством разноцветных лучей, колоссальным количеством печатной продукции и т. д. Все это утомляет и перенапрягает наши глаза.

Не испытывали ли Вы боль в глубине глаз, туман или стреляющую боль в глазах после чтения книг и газет или просмотра телепередач в течение длительного времени? В таких случаях резко снижается острота зрения.

Для восстановления зрения прежде всего необходимо дать глазам отдохнуть. При этом очень приятно и полезно бывает приложить к ним холодное полотенце.

Усталость глаз вызывается утомлением окологлазных мышц. Восточная медицина считает, что около глаз сходятся управляющие деятельностью внутренних органов меридианы с такими активными

точками, как Сантику и Сэймэй (меридиан мочевого пузыря), Досирё (меридиан желчного пузыря), Сихаку (меридиан желудка), поэтому скопление усталости в глазах не может не сказываться на общем состоянии организма.

Упражнение 1 (см. рис. 98). Непринужденно закрывают глаза, снимают напряжение с плеч и в удобном положении отдыхают в течение 1 минуты. При этом слегка нажимают на внутренние уголки глаз подушечками большого и указательного пальцев руки (6 раз).



Рис. 98. Слегка нажимают на внутренние иголки глаз подушечками большого и указательного пальцев руки

Упражнение 2 (см. рис. 99). На указанные точки слегка нажимают подушечками указательного и среднего пальцев, двигая ими по кругу (1 минуту).



Рис. 99. Точки воздействия около глаз

Упражнение 3 (см. рис. 100). Вытягивают правую руку вперед на уровень глаз, ставят большой палец вертикально и пристально смотрят на него в течение 10 секунд. Затем, оставляя большой палец в том же положении, постепенно отводят правую руку вправо. Важно при этом, не поворачивая голову, следить за кончиком большого пальца до тех пор, пока он не исчезнет из виду. После этого возвращают взгляд в исходное положение и делают то же самое левой рукой. Упражнение повторяют по 2 раза для каждой руки. Потом его выполняют, отводя руки вверх и вниз. А в конце делают как правой, так и левой рукой круговые движения.

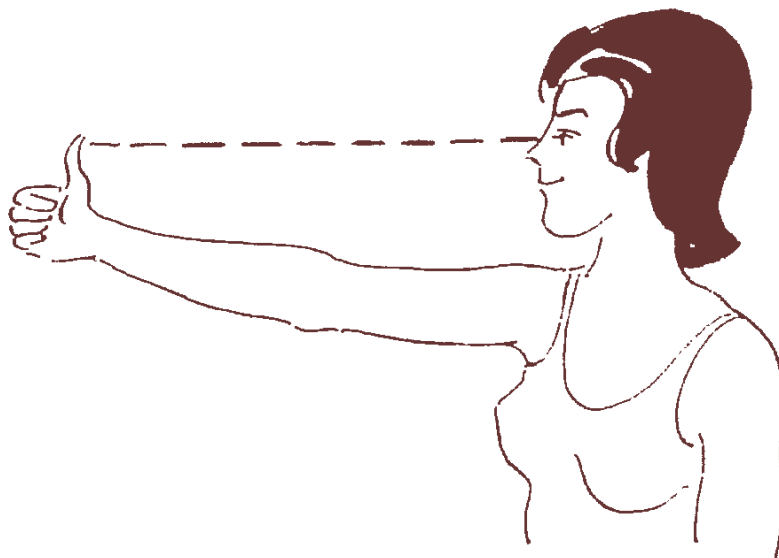


Рис. 100. Отводят руку в сторону, следя глазами за кончиком большого пальца

По окончании упражнения прищуривают, а затем быстро открывают глаза.

Упражнение 4 (см. рис. 101). Массируют руку начиная с кончика мизинца и заканчивая локтем (по меридиану тонкого кишечника).

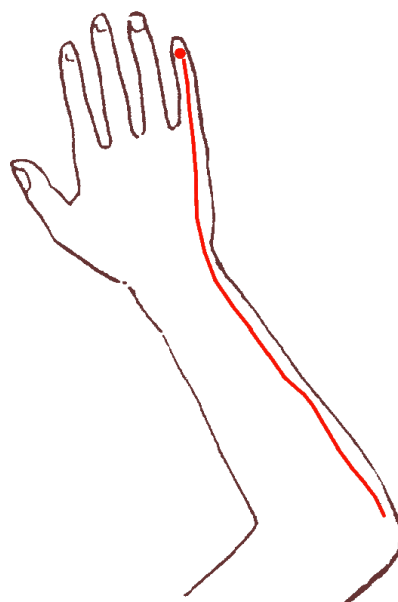


Рис. 101. Массируют руку, начиная с указанной точки

Упражнение 5 (см. рис. 102). Складывают руки так, чтобы соприкасались подушечками большие пальцы и мизинцы (остальные пальцы должны быть согнуты), слегка прижимают руки друг к другу и тем самым выгибают мизинцы (30 раз).

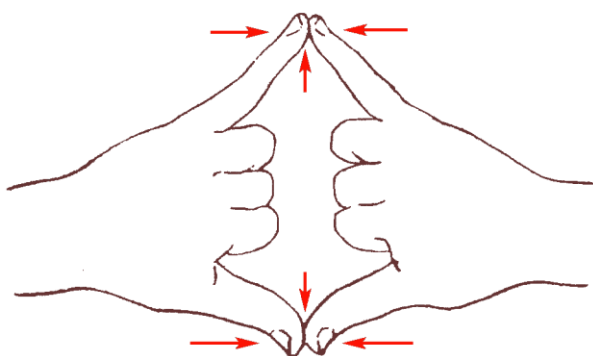


Рис. 102. Слегка прижимают руки одну к другой, выгибая мизинцы

Для людей, подверженных быстрому утомлению

Важное значение имеет способ дыхания

Наверняка Вам приходилось видеть, как еще не старый, но уставший человек на железнодорожной станции поднимает глаза вверх на высокую лестницу, вздыхает тяжело и кое-как начинает подниматься.

Причины быстрой утомляемости у разных людей могут быть разные, но с уверенностью можно сказать: у страдающих этим недугом имеет место "вялость кровообращения".

В восточной медицине считается, что быструю утомляемость вызывает усталость внутренних органов и психическое утомление. У тех,

кто работает в основном стоя, например, часто устают икры, а непрерывная ходьба приводит к утомлению бедер. И еще: среди быстро устающих людей немало раздражительных, вспыльчивых.

Человек обычно быстро устает при ненормальном состоянии печени. Считается, что печень – "управитель негодования", она же управляет и чувством раздражительности.

Для снятия усталости от длительной работы в помещении с чрезмерно охлажденным воздухом, от неумеренного питья прохладительных напитков или от ношения тяжелых вещей методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями предлагает раздражать активную точку Санъинко на меридиане селезенки.

Упражнение 1 (см. рис. 103). Раздражайте кончиками пальцев рук симметричные точки Санъинко, расположенные примерно на 5 см выше внутренних лодыжек ног.

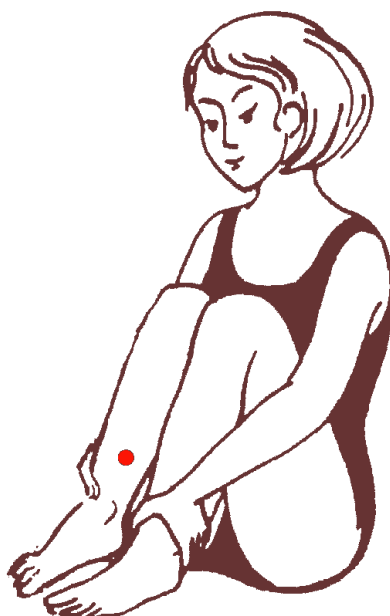


Рис. 103. Сидя на полу, тщательно раздражают кончиками пальцев рук активные точки Санъинко

Упражнение 2. Если человек в возрасте 40 с лишним лет (под пятьдесят) подвержен быстрому утомлению, у него, так сказать, полностью вышла энергия. Важное значение для излечения в этом случае приобретает способ дыхания.

В положении стоя на полу или сидя на стуле медленно вдыхают через нос и резко выдыхают через рот. После этого без какой-либо паузы делают резкий вдох с последующим резким выдохом.

Повторив это упражнение 3 раза, несколько раз глубоко вдыхают.

При угнетенном состоянии

Наполняйте свое тело "воздушно-жизнедеятельной энергией"

Теперь время ожесточенной конкуренции и головокружительных перемен. На всех предприятиях, начиная от мелких и средних и кончая крупными, хотите Вы этого или не хотите, все равно Вас "загоняют".

Для того чтобы выжить в таких условиях, прежде всего нужно быть уверенным в себе, закалять здоровье и иметь твердую волю. Справиться с трудной работой можно, только если браться за нее отважно и со всей душой. Когда Вы лишаетесь уверенности в себе, методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями учит Вас: "В такое именно время мысленно представьте свой образ самоуверенным – это поможет действовать энергично". Подлинное здоровье основано прежде всего на душевном спокойствии.

Для поддержания высокой продуктивности необходимо на короткое время расслабляться и успокаиваться, а затем вновь сосредоточиваться.

Важно, чтобы Ваш организм был наполнен "воздушно-жизнедеятельной энергией". Хранителем энергии являются почки, поэтому в восточной медицине упор делается на раздражение точек меридиана почек.

Итак, для воспитания активных работников с боевым характером, для наполнения их организма энергией и внушения им боевого духа предлагаем следующие упражнения.

Упражнение 1. Перед грудью зацепляют собранные вместе и согнутые пальцы одной руки за пальцы другой (кисти рук в горизонтальном положении). Напрягают пальцы и, делая выдох через рот, сильно тянут руки в противоположные стороны. По окончании выдоха ослабляют натяжение пальцев и делают вдох через нос. Сосредоточивая усилие на безымянных пальцах, повторяйте упражнение 10 раз.

Упражнение 2 (см. рис. 104). Выставляя одну ногу на шаг вперед, сжимают кулаки, загнув большие пальцы внутрь, поднимают согнутые в локтях руки перед грудью (локти на уровне плеч) и делают вдох через нос. Быстро и энергично выдвигают руки вперед и резко разгибают все пальцы, одновременно делая резкий выдох через рот. При этом переносят центр тяжести на выставленную вперед ногу. Меняют ноги местами и повторяют упражнение по 5 раз для каждой ноги.



Рис. 104. Перенося центр тяжести на выставленную вперед ногу, энергично выдвигают руки и резко разгибают пальцы

"Вливание жизненных сил"

Можно легко добиться результата упражнением в положении стоя на согнутых ногах

Нет ничего более печального для мужчины, чем падение жизненных сил. Такая тенденция стала охватывать не только лиц преклонного возраста, но и людей в самом расцвете лет и даже молодое поколение. Если у человека все больше скапливается психическая напряженность, это пагубно сказывается на его ночной жизни: однажды он вдруг заметит падение своих жизненных сил и в испуге станет прибегать к гормональным препаратам не в свои годы. Препараты эти, хотя временно могут оказать положительное действие, но в конечном счете ускоряют старение, что станет мучить этого мужчину еще более серьезно.

Что же делать во избежание этого? С точки зрения учения о меридианах, указанные симптомы появляются в результате поражения меридиана почек и мочевого пузыря и, следовательно, ненормального выделения половых гормонов и нарушения кровообращения.

При падении жизненных сил нарушается равновесие и твердость поступи обеих ног: во время ходьбы они заплетаются и делают неверные шаги.

Когда жизненные силы повышаются, в человека вселяется уверенность в себе, это позволяет приятно проводить время, исключает возможность образования трещин в семейной жизни.

Некоторые из посетителей моих курсов, находившиеся на грани развода с женой, незаметно возвратили себе семейный мир. Как говорится, недомогание возникает от настроения, так что снятие психического напряжения тоже имеет важное значение в этом случае.

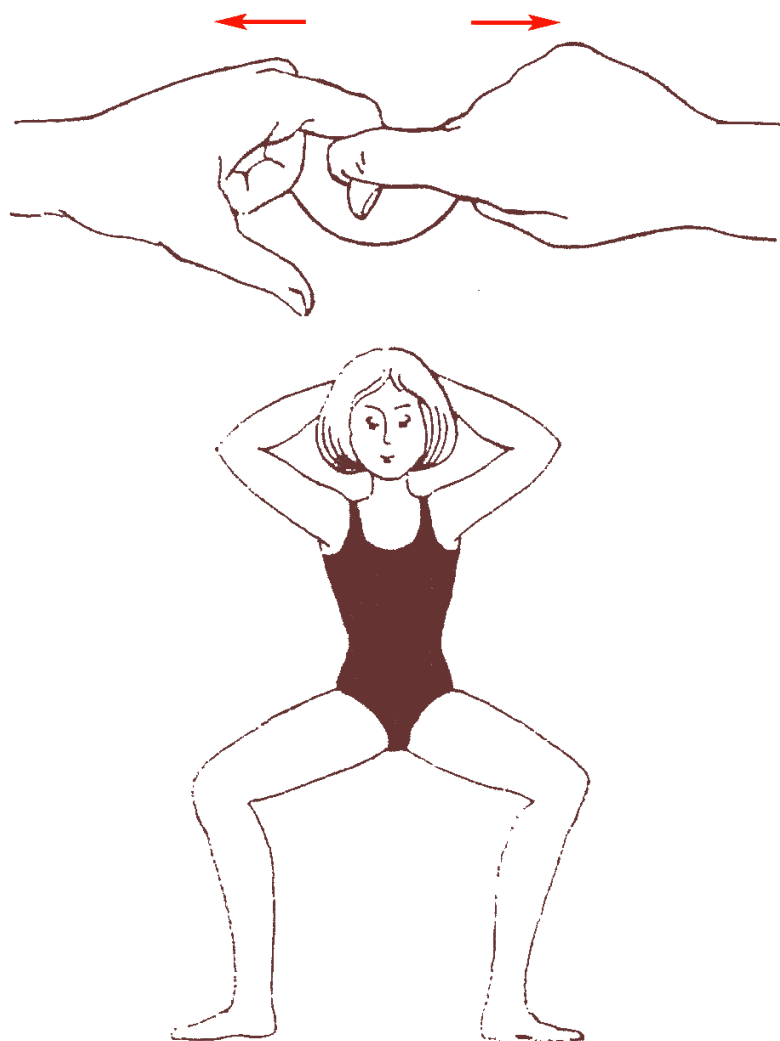


Рис. 105. За головой зацепляют указательные пальцы один за другой, выпячивают грудь и выгибаются назад

Упражнение 1 (см. рис. 105). За головой зацепляют указательные пальцы один за другой, выпячивают грудь и выгибаются назад. Ноги при этом расставляют примерно на ширину плеч, носки должны быть вывернуты наружу. Делая выдох, спокойно сгибают ноги в коленях до

предела и останавливаются в этой позе на 5 секунд. Затем, удерживая верхнюю часть тела в том же положении, медленно встают и делают вдох (по утрам и вечерам по 10 раз).

Во время этого упражнения сцепленные указательные пальцы с усилием тянут в противоположные стороны. Лучше разнообразить движение ног, например сначала соединяют колени вместе, а затем постепенно разъединяют их.

Упражнение 2 (см. рис. 106). В положении сидя на полу обнимают колени обеими руками и прижимают грудь и живот к ногам, не отрывая ступней от пола. Это раздражает точку воздействия Кикай (ниже пупка), укрепляет тонкие кишки и печень, вливает жизненные силы.

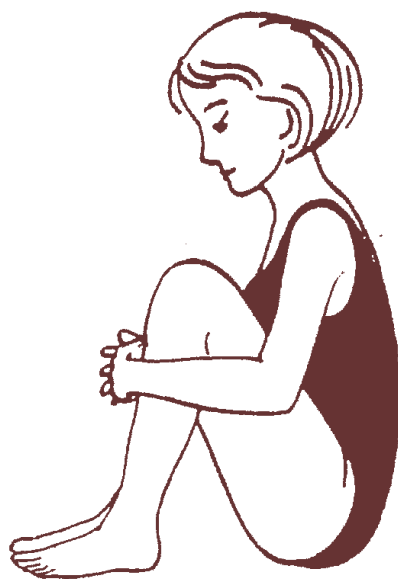


Рис. 106. Обеими руками прижимают грудь и живот к ногам, не отрывая ступней от пола

Упражнение 3 (см. рис. 107). Подложив орех или мяч для игры в гольф под поясницу, слегка приподнимают голову и плечи. Орех при этом вдавливаются в точку Сансёю. Это упражнение вернет

Вам энергию за считанные минуты. Оно особенно благотворно действует при выполнении за 10 минут до сна.

Ежедневное повторение этих упражнений способствует укреплению и других внутренних органов, а также повышению физической силы всего тела.



Рис. 107. Подложив орех или мяч для игры в гольф под поясницу, слегка приподнимают голову и плечи

Болеутоляющие упражнения

Боль от игры в гольф

Раздражайте точки на спине

Мужчинам среднего возраста, почти не имеющим возможности заниматься спортом в будни, игра в гольф в выходной день предоставляет долгожданный случай закалить здоровье.

Однако она часто причиняет им боль в пояснице и боках. Эти симптомы особенно часто наблюдаются у начинающих. Тех, кто страдает от этой боли, наверное немало.

Во избежание болевых ощущений рекомендуется наряду с разминкой перед игрой в гольф постоянно делать следующие упражнения.

Упражнение 1 (см. рис. 108). В положении сидя, поджав ноги под себя, попеременно надавливают подушечками больших пальцев рук на точки Дзинъю и Дай-тёю (меридиан мочевого пузыря), наклоняясь вправо и влево (по 10 раз в каждую сторону).

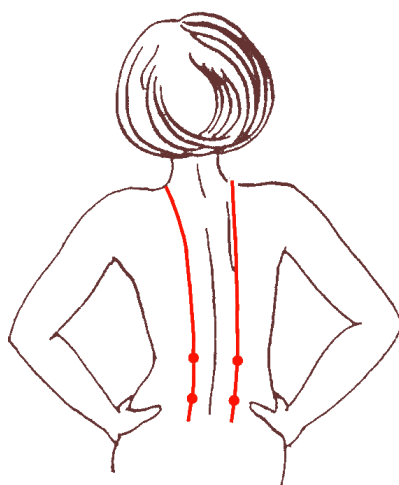


Рис. 108. Надавливают на симметричные точки Дзинъю (верхние) и Дайтёю (нижние)

Упражнение 2 (см. рис. 109). Садятся на пол, немного согнув ноги в коленях, и слегка нажимают на указанные в предыдущем упражнении точки на спине указательными, средними, безымянными пальцами и мизинцами обеих рук, сильно выпячивают грудь, поднимая плечи. Делая вдох, надавливают на активные точки.

При возвращении туловища в исходное положение делают выдох через рот. Повторяют упражнение 10 раз.

Хотя неспециалистам точно находить точки очень трудно, попробуйте их определить, руководствуясь рисунком. Если при нажатии кончиками пальцев рук в каком-то месте есть чувство боли или приятное ощущение, то там и находится точка.

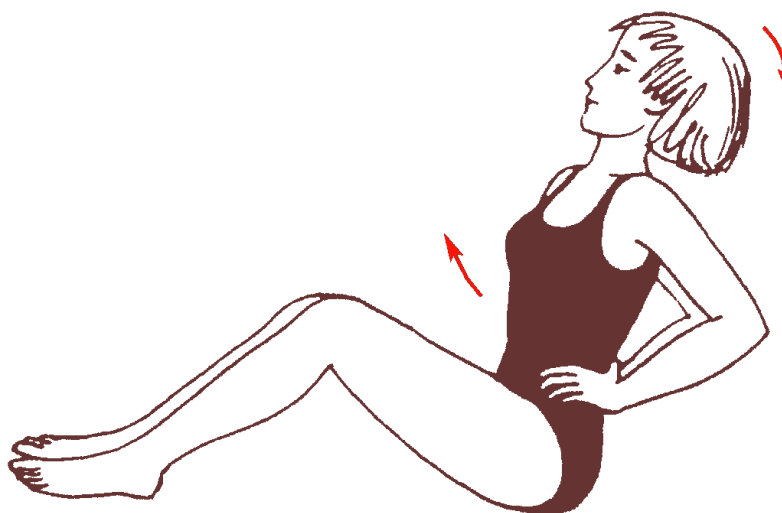


Рис. 109. Немного сгибают ноги в коленях и выпячивают грудь

Два способа профилактики радикулита

Улучшайте кровообращение и расслабляйте мышцы

Способ 1

В число трех наиболее распространенных болезней, от которых страдают лица среднего возраста, вошел поясничный радикулит (люмбаго, прострел).

Боль при радикулите бывает такая острая, что даже пошевелиться невозможно и остается только терпеть, затаив дыхание... Появления этих симптомов, однако, можно избежать благодаря повседневным профилактическим мерам.

Если же Вы, к несчастью, заболели радикулитом и спустя неделю боль все еще не облегчается, то рекомендуем ни в коем случае не пренебрегать ею и обратиться к врачу-специалисту.

Радикулит почти во всех случаях начинается в результате чрезмерной нагрузки на поясничную область. В этом смысле кресло с очень мягким сиденьем создает опасность.

От радикулита страдает большее количество женщин по сравнению с мужчинами: отношение примерно 6:1. Это объясняется конструкцией женского таза, который имеет более широкую и отлогую форму для облегчения родов. При вставании или ходьбе мышцы чрезмерно напрягаются для создания равновесия, в результате скапливается усталость и в конечном счете возникает болезнь. Для предупреждения радикулита необходимо каждый день (хотя бы короткое время) закалять мышцы преимущественно в поясничной области.

Упражнение 1. Нужно расслабить "одревеневшие" мышцы в поясничной области, восстановить их эластичность и улучшить кровоснабжение. Для этого по утрам и вечерам раздражают активные точки, расположенные по меридиану мочевого пузыря: Дзинъю и Сисицу на туловище сзади, а также Итю в середине подколенной ямки. Делают это следующим образом: лежа на спине, сгибают ноги в коленях, охватывают их руками и по возможности сильнее притягивают колени к груди (10 раз).

Упражнение 2 (см. рис. 110). Лежа на спине, слегка сгибают соединенные вместе ноги в коленях и поворачивают нижнюю часть тела то вправо, то влево до соприкосновения коленной чашечки нижней ноги с полом. При этом нужно следить, чтобы плечо с противоположной стороны не отрывалось от пола. Ритмично повторяют 20 раз в каждую сторону.



Рис. 110. Не отрывая плеч от пола, поворачивают нижнюю часть тела то вправо, то влево

Способ 2

Выгибайте спину назад и распрямляйте ноги

Позвоночный столб имеет S-образную форму в переднезаднем направлении и поддерживает важные внутренние органы. Он состоит главным образом из костей позвонков, суставов, межпозвоночных дисков и связок. С ним связано функционирование мышц спины и живота.

Для профилактики радикулита необходимо всегда сознательно придерживаться правильной осанки, укреплять слабую мускульную силу, растягивать сократившиеся мышцы и их соединительнотканые оболочки (фасции), восстанавливать вполне гибкий, свободнодвигающийся позвоночный столб. Такой подход имеет очень важное значение и при лечении радикулита.

Гимнастика и упражнения для профилактики радикулита, однако, могут оказать положительное воздействие только при их выполнении в пределах несильной боли; чрезмерно усиленные упражнения при самостоятельном лечении бессмысленны.

В целях профилактики и лечения радикулита делайте упражнения, соответствующие состоянию Вашего здоровья.

Упражнение (см. рис. 111). Точка воздействия на руке Сётаку принадлежит к меридиану тонкого кишечника и располагается на мизинце.

Точка воздействия на ноге Конрон расположена позади наружной лодыжки.

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями предлагает упражнение с применением стула: сидя на стуле, выгибают спину назад, ставят ступни под прямым углом и резко распрямляют одну ногу. Повторяют упражнение по 5 раз для каждой ноги.

Если Вы находитесь на работе и у Вас нет возможности делать эти движения, то как можно чаще закидывайте ногу на ногу и чаще поворачивайте корпус вправо и влево.

Постарайтесь менять ноги местами поочередно так, чтобы они были закинутыми друг на друга в одно и то же время. Сутулиться не надо. Надо выгибаться назад! Для этого приобретайте привычку всегда сидеть на стуле глубоко.

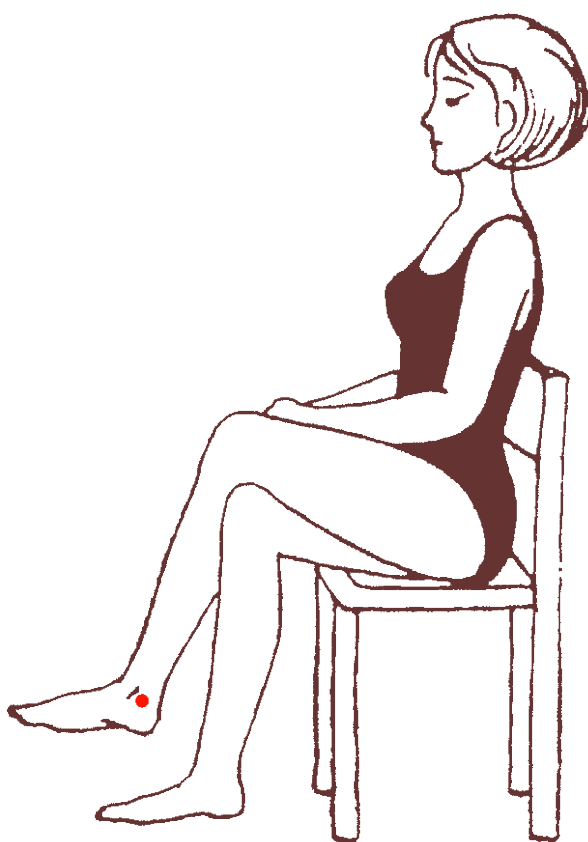


Рис. 111. Ставят ступни под прямым углом, выгибают спину назад и резко распрямляют одну ногу

Боль в коленях

По утрам и вечерам упорно массируйте точки

При подъеме по длинной лестнице ноги "просто отваливаются" - такая сильная боль возникает в коленях, а в наиболее тяжелых случаях даже опухают коленные суставы. На такие симптомы жалуются немало пожилых людей, в особенности чересчур полных женщин.

Полные мужчины тоже, конечно, не любят подниматься по лестнице. У них быстрая ходьба вызывает не только утомление ног, но и учащенное сердцебиение.

Стадии этого недомогания таковы: сначала тяжесть в коленях, затем она превращается в тупую боль, далее боль усиливается при сгибании и разгибании ног в коленных суставах и, наконец, исключает возможность сидеть, поджав под себя ноги. Это начало старения суставов, называемое "обезображивающим артритом". Его лечение сводится преимущественно к постепенному утолению боли и рассасыванию припухлости и отека.

Самый упрощенный способ утоления боли: ухаживать за коленными суставами с помощью подогретого паром толстого полотенца около 20 минут. После этого каждый день утром и вечером упорно продолжать раздражать активные точки в течение 10 минут; через 2-3 недели, как правило, боль проходит.

К точкам воздействия относятся Симмон, расположенная на меридиане сердца на лучезапястной складке со стороны ладони, ближе к мизинцу, а также Итю, расположенная в подколенной ямке (по меридиану мочевого пузыря). Слегка массируют и раздражают эти точки подушечками больших пальцев.

Для выполнения приведенного ниже упражнения используются точка Рёкю, расположенная на 4 см кнаружи от коленной чашечки и принадлежащая к меридиану желудка, и точка Кэккай, расположенная на 5 см выше колена с внутренней стороны и принадлежащая к меридиану селезенки. Раздражение этих точек действует очень благотворно.

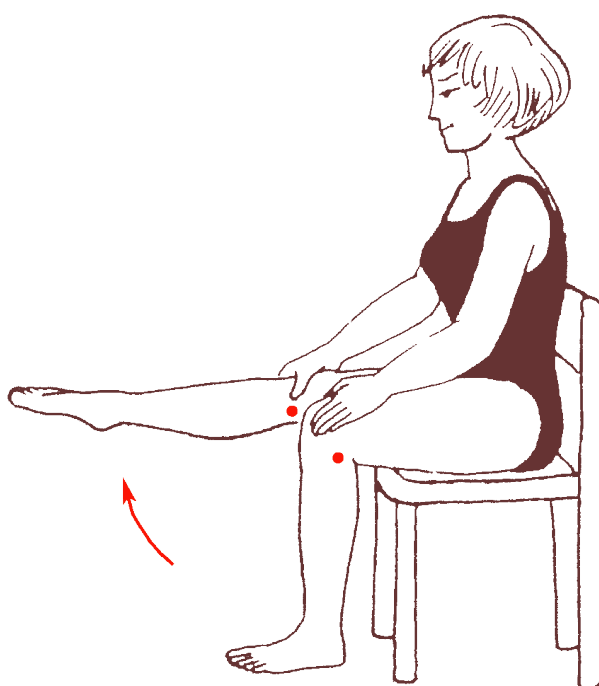


Рис. 112. Поднимают с пола поочередно правую и левую ногу, разгибая в колене до отказа. При этом надавливают подушечками больших и средних пальцев на активные точки на обеих ногах

Упражнение (см. рис. 112). Непринужденно сидя на стуле, нажимают Кэккай и Рёкю (расположение см. выше) на обеих ногах соответственно большими и средними пальцами обеих рук. Затем поднимают с пола, разгибая в коленном суставе, правую и левую ногу поочередно. При этом

надавливают на указанные точки. Спустя 5 секунд снимают усилие пальцев и спокойно опускают ногу.

Когда боль облегчилась, постарайтесь поднять ногу до горизонтального положения на уровне бедра (10 раз для каждой ноги).

Тяжесть и отек в ногах

Раздражайте точку Аси-санри орехом

К вечеру чувствуется тяжесть в ногах и пояснице, ноют ступни, появляется отек в икрах и в результате портится настроение. Эти неприятные симптомы могут быть вызваны ослаблением ног и поясницы после длительной работы стоя, а также после длительного сидения на стуле с опущенными ногами. Одна работница жаловалась: когда она, закончив сверхурочную работу и собираясь домой, хотела переобуться в сапоги, у нее в результате отека ног молния поднималась только до половины голенища. Это объясняется тем, что усталость и зябкость помешали нормальному кровообращению и вызвали расстройство сердечно-сосудистой системы.

При таких симптомах, как тяжесть в ногах и пояснице и отек в ногах, появившихся в результате физической усталости и зябкости, очень благотворно действует раздражение точки Аси-санри.

Восточная медицина учит, что подлинным здоровьем является уравновешенное состояние между "небесами" (верхней половиной тела) и "землей" (нижней половиной тела), причем для достижения этого состояния необходимо воздействовать на точку Аси-санри на ноге. Точка эта стала общеизвестной после лирического дневника знаменитого поэта Басё Мацуо (XVII век), где о своих скитаниях по стране "Оку но хосомити" в предисловии он писал, что прижег моксой точку Аси-санри и отправился в дорогу.

Упражнение (см. рис. 113). Массируют кончик среднего пальца руки и раздражают точку Аси-санри и околочечную зону с применением ореха. Это "многоточечное воздействие" оказывает положительный эффект при симптомах различных заболеваний. Раздражать надо также точку Кайкэй на ступне.

По вечерам обязательно продолжайте раздражение Аси-санри и Кайкэй по 3 минуты. Это устраняет застой в области бедер и нормализует кровообращение. Итак, упражнение способствует не только устранению отека и тяжести в ногах, но и предупреждению усталости.



Рис. 113. Массируют копчик среднего пальца руки, раздражают орехом зону около точки Аси-Санри (на голени), нажимают и делают круговые движения на точке Кайкэй (на ступне)

Сколиоз (искривление позвоночника)

Скорее исправляйте дефекты осанки!

Человек стареет со спины. Когда говорят: "Он твердо стоит для своих лет", – это значит, что у этого человека сохраняется правильная осанка, при которой шейные позвонки умеренно изогнуты назад, грудные – вперед и поясничные – назад; все тело держится прямо и твердо.

Из-за продолжительной работы в положении сидя на стуле или чрезмерно длительного просмотра телепередач в последнее время стало удивительно много сутулых людей; даже среди молодежи в возрасте от 20 до 30 лет правильную осанку сохраняют, видимо, только 25 %. Если все время ходить, сунув руки в карманы и сгорбясь, то неправильная осанка тоже входит в привычку.

Немногие знают, что сутулый человек легко может быть подвержен нарушению функции желудочно-кишечного тракта и постепенно приобретает нервный и застенчивый характер.

Если посмотреть на нормальный позвоночник сбоку, то проведенная мысленно прямая линия от затылка до поясничных позвонков будет вертикальной, а в случае сколиоза она будет наклонена вправо или влево. Для раннего распознавания сколиоза у детей родители должны обращать внимание на их осанку, начиная с шестилетнего возраста.

В обычных случаях у взрослых, чтобы вылечить сколиоз, необходимо исправить искривленные тела позвонков. Поэтому нужно запастись терпением и делать упражнения регулярно, в течение длительного периода.

Упражнение 1. Расставляют ноги на ширину плеч и выпрямляются. Из этого положения поднимают левую руку вверх и одновременно наклоняют корпус вправо (10 раз попеременно в правую и левую сторону).

Упражнение оказывает действие на точку Тайко на меридиане желудка, точку Кимон на меридиане печени и точку Сиотёю на меридиане мочевого пузыря.

Упражнение 2 (см. рис. 114). Стоя на носках, поднимают руки вверх (словно повисают, держась за ремни или перекладину в транспорте). С поднятыми вверх руками поворачивают корпус вправо и влево, выгибая поясницу (по 15 раз в каждую сторону). Некоторым кажется, что выполнение упражнения большее число раз ускорит излечение. Нет, это неправильно.

Нужно приобрести привычку упорно продолжать занятия каждый день.

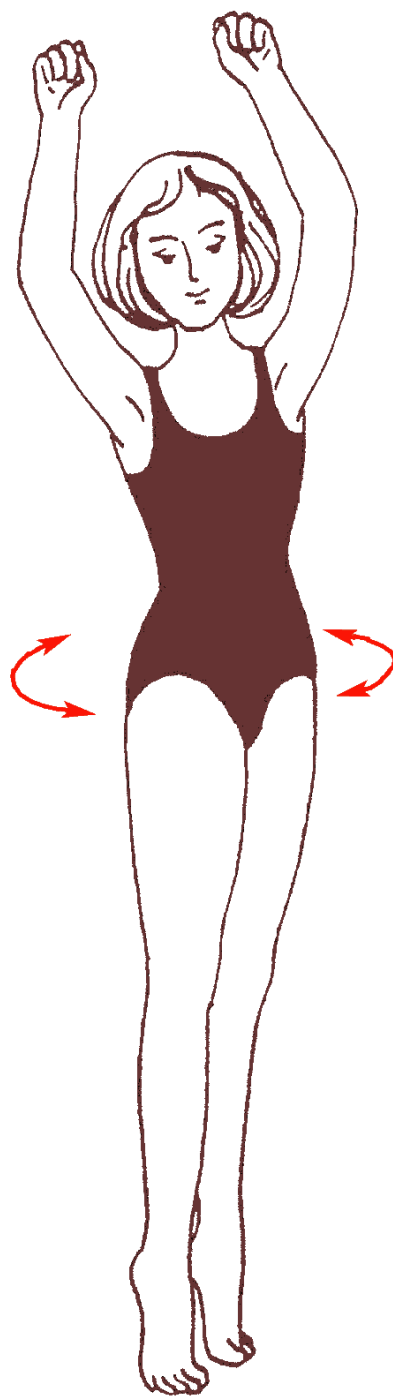


Рис. 114. Стоя на носках, поднимают руки вверх (словно повисают, держась за ремни или перекладину в транспорте) и делают повороты корпуса

Паралич лицевого нерва

Самое главное – двигать лицевыми мышцами

В жаркую летнюю ночь, чтобы полегче засыпалось, Вы включили кондиционер, а утром встали с кровати и обнаружили, что мышцы на лице перестали работать... Не происходило ли с Вами когда-нибудь такого?

Это паралич лицевого нерва, которым чаще страдают нервные женщины среднего возраста и выше. Он может быть вызван физическим и психическим переутомлением, простудой и т. д. В крайне тяжелых случаях глаза не закрываются, искривляются губы, не закрывается рот, пища высыпается изо рта. Характерно, что плохо произносятся губные звуки в таких сочетаниях, как па, пи, пу, пэ, по.

Видимо, немало тех, кто испытывал подобные симптомы, но отнесся к ним несерьезно. Если, однако, лицо "превратилось в маску" и мышцы на нем совершенно не работают, необходимо скорее проконсультироваться с врачом.

Упражнение (см. рис. 115). При лечении паралича лицевого нерва методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями придает большое значение тренировке лицевого нерва и рекомендует как можно больше двигать мышцами лица, а именно: смотрясь в зеркало, морщиться, надувать губы или щеки, делать смеющееся, плачущее и сердитое выражение лица.

Очень благотворно действуют также упражнения на произнесение слогов па, пи, пу, пэ, по, кя, ки, кю, кэ, кё.

Все эти упражнения раздражают расположенные вокруг глаз активные точки Сихаку, Сэймэй, Гэкан, Тинэн.



Рис. 115. Смотрясь в зеркало, делайте попеременно смеющееся, плачущее и сердитое выражение лица. При этом упражнение на произнесение звуков удваивает эффект

Продолжайте делать упражнения каждый день утром, днем и вечером по 3 минуты примерно в течение 3 недель. Немаловажное значение имеет воздержание от алкоголя, табака, кофе и острой пищи.

"Набитый" живот

Избегайте психических перегрузок!

Эффект полного надувания желудка и живота вызывает весьма неприятное чувство. Такое явление возникает вследствие скопления газов в кишечнике и иной раз может сопровождаться колющей болью.

Живот чаще может казаться "набитым" при запоре или поносе. У тех, кто часто мучается "набитым" животом, грубеет кожа, время от времени появляется сыпь или вскакивают прыщи, что доставляет особенные огорчения женщинам. Хронически страдающие этим недугом в большинстве случаев болеют также и заболеваниями толстого кишечника. Им можно посоветовать не принимать все слишком близко к сердцу и не нервничать, а стараться чувствовать себя свободно и постепенно нормализовывать общее состояние организма легким массажем, что гораздо лучше, чем бегать в поисках соответствующего лекарства.

Это объясняется тем, что система органов пищеварения имеет тесную связь с психикой: малейшее психическое утомление или душевные муки часто приводят к расстройствам желудка и кишечника. Следовательно, те, кто страдает гастроэнтеропатией, прежде всего должны ослаблять психическое напряжение.

Предлагаем постараться делать следующие упражнения по утрам и вечерам без единого пропуска, причем с удовольствием.

Упражнение 1 (см. рис. 116). На активные точки Ию и Дай-тёю, расположенные вдоль позвоночника по меридиану мочевого пузыря, с усилием нажимают подушечками больших пальцев рук.

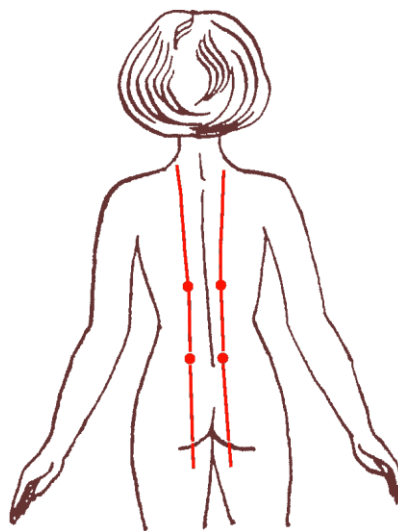


Рис. 116. Раздражают симметричные активные точки Ию (верхние) и Дайтёю (нижние)

Упражнение 2 (см. рис. 117). Лежа на спине, делают нормальные вдохи и выдохи. Затем, делая вдох, сгибают ногу в колене, крепко обхватывают колено руками и усилием пальцев прижимают его к животу. Голову при этом приподнимают вверх. Делая спокойный вдох, возвращают ногу в исходное положение.

Упражнение легче выполнять, если ритмично отталкивать согнутую ногу от живота. Во время утренней и вечерней зарядки это упражнение повторяют по 8 раз для каждой ноги.

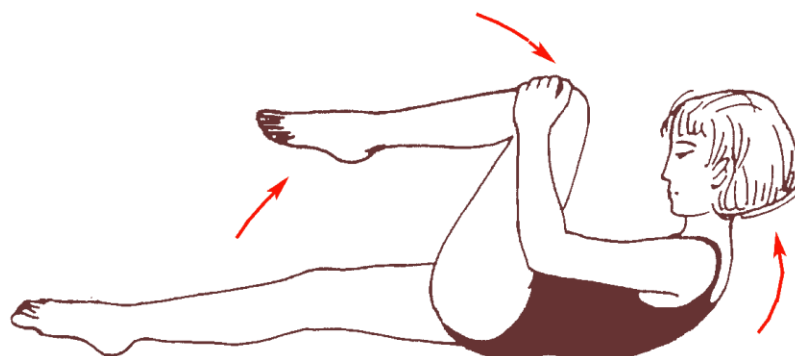


Рис. 117. Усилиями пальцев прижимают колено к груди, приподнимая голову

Геморрой

Благотворно воздействует стояние на одной ноге в электричке

Никому не хочется выдавать окружающим свое заболевание геморроем, поэтому приходится переносить страдания одиноко. Предполагается, что каждый третий японец болен геморроем.

Геморрой, вместе с радикулитом и "одревенением" мышц в плечах, является последствием того, что человек стал существовать в вертикальном положении. Его причину приписывают ухудшению кровообращения по венам около заднего прохода.

Если в заднем проходе образуется варикозное расширение вен, то через некоторое время может возникнуть геморроидальная шишка (в случае воспаления и опухания указанного варикоза), или проктоптоз (когда из внутренней поверхности заднего прохода торчит задравшийся кусок кожи), или же заднепроходный свищ (образуются маленькие отверстия в окружности заднего прохода и через них происходит утечка секретов).

Во всяком случае, те, кто страдает геморроем, должны предотвращать запор, стараться держаться в чистоте и не допускать переохлаждения нижней части тела. Лучше воздерживаться от алкоголя и острой пищи, легко вызывающих запор. Особенно должны остерегаться геморроя женщины – на случай беременности и родов.

По восточной медицине при геморрое надо воздействовать на активные точки, расположенные по меридиану мочевого пузыря. Повторяйте следующее упражнение.

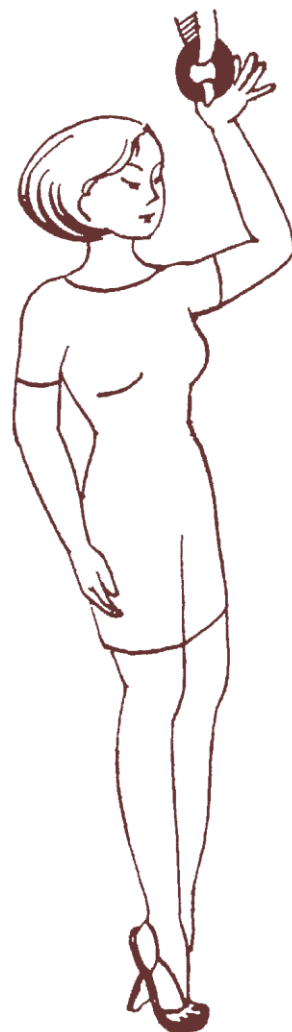


Рис. 118. Держатся за ремень в электричке одним только большим пальцем и, словно повисая, стоят на одной ноге

Упражнение. Прежде всего тщательно массируют большой палец кончиками пальцев другой руки. Затем слегка раздражают точку Тэ-санри, расположенную примерно в 4 см по направлению к кисти от сгиба локтя со стороны большого пальца (2 минуты).

На точку у основания ногтя мизинца ноги (с наружной стороны) нажимают подушечкой большого пальца руки (10 раз).

На моих курсах тем, у кого в свое время появлялись симптомы геморроя, предлагают "способ стояния на одной ноге" (см. рис. 118). Удобно это делать в электричке: держаться за ремень только большим пальцем и, словно повисая, стоять на одной ноге, поочередно меняя ноги. При этом наряду с ногами и поясницей напрягаются также ягодицы, что способствует улучшению кровообращения и оказывает положительное действие при геморрое.

Судороги икроножных мышц

Массируйте ноги, разогнув их в коленях

С любым человеком ночью во сне или во время купания, наверное, случалась неожиданная сильная судорога ноги в икре, сопровождающаяся острой болью.

Это резко изменилась функция двигательного нерва в икре ноги, окоченели мышцы и свело судорогой икроножную и камбаловидную мышцы. Предполагается, что судорога возникает из-за аномалии седалищного нерва, который начинается у поясницы, проходит через ягодично-бедренную область и доходит до икр и пальцев стопы.

В отличие от животных человек проводит жизнь, стоя в течение длительного времени. Это неизбежно приводит к чрезмерной нагрузке на его мышцы. Поэтому ноги легко сводит судорогой, когда мышцы переутомились после длительной прогулки пешком или восхождения на гору, а также в случаях переохлаждения тела или неумеренной выпивки.

Боль очень сильная, и вынести ее никак невозможно. Приводит в содрогание одна только мысль о том, что вдруг так сведет ногу во время купания в море далеко от берега. Возникнув один раз, судорога ноги в икре может повторяться. Так что, если она началась во время купания и, к счастью, быстро прошла, то в этот день обязательно надо воздержаться от дальнейшего пребывания в воде.

Обычно считают, что это расстройство чаще бывает у спортсменов, но оно нередко имеет место также у тех, кто страдает головокружением, головной болью, напряжением мышц в плечах, запором. Те, кто работает, стоя без движения, тоже должны учесть возможность такой судороги.

Упражнение (см. рис. 119). Нечего и говорить, что для предотвращения судороги ноги в икре необходимо разминаться перед занятиями спортом. Наряду с этим также массируйте четырьмя пальцами активную точку Сёд-зан почти в середине икры, точку Итю на верхнем крае икры при разгибании ноги, а также точку в центре подколенной ямки (2 минуты).



Рис. 119. Массируют пальца верхний край икры

Напряжение мышц плечевого пояса

Раздражайте трапециевидные мышцы плеч упражнением с палкой

Не испытываете ли Вы утром при вставании напряжение мышц в плечах?

Неприятно, если, несмотря на то, что Вы не страдаете одеревенением мышц в плечах, утром вдруг Вас постигнет напряжение мышц, тяжесть в плечах, сопровождающаяся такими симптомами, как усталость в руках, боль в затылке.

Это свидетельствует о том, что, хотя Вы сами себя считаете еще молодым, Вы уже подошли к тем годам, когда человек начинает стареть. В таких случаях надо удалять упражнениями наросший с трапециевидных мышц лопаточной части, в особенности отвислые мышцы с трапециевидных мышц плеч. Рекомендуются также раздражать активные точки Дзюю и Кэнтэй, расположенные по меридиану тонкого кишечника. Это расслабляет напряженные мышцы плеч и снимает усталость рук.

Болевые симптомы, имеющие место в области шеи, лопаток и плеч, возникают из-за деформаций шейных позвонков, поддерживающих тяжелые головные кости, и межпозвоночных дисков, играющих роль подушек между позвонками.

Упражнение с палкой делают каждый день утром и вечером по 20 раз. Поднятие рук с палкой вполне достаточно раздражает активные точки Дзюю и Кэнтэй (см. рис. 120). В результате трапециевидные

мышцы плеч приобретают гибкость, что предохраняет Вас от неожиданного напряжения в них и от связанных с этим неприятных ощущений.

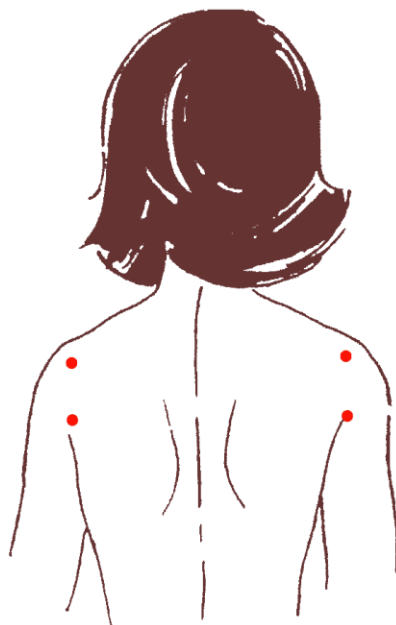


Рис. 120. Симметричные активные точки Дзюю (верхние) и Кэнтэй (нижние)

Упражнение (см. рис. 121). Находят палку длиной примерно 70 см (можно взять зонтик, клюшку для игры в гольф и т. п.). Как показано на рисунке, в положении стоя держат палку в руках за спиной и поднимают ее вверх. При этом наклоняются вперед и одновременно делают выдох через рот, затем возвращают туловище в исходное положение, делая вдох через нос.

Не забывайте, пожалуйста, что при поднятии палки вверх не надо сгибать руки в локтях.

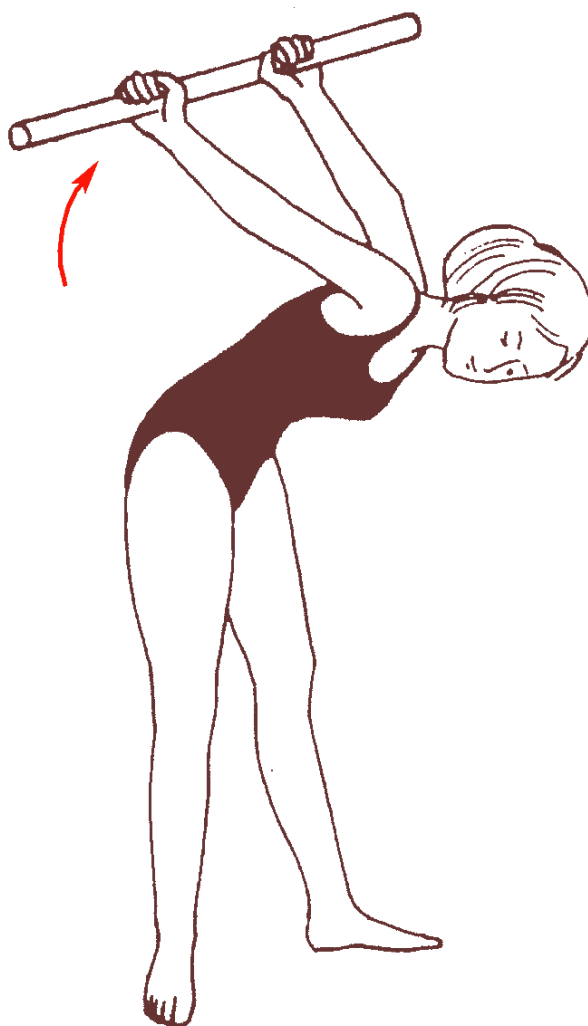


Рис. 121. Руки с палкой поднимают вверх

"Одеревенение" мышц в плечах

Эффективно упражнение с палкой, удерживаемой указательными пальцами!

Среди японцев очень много людей, страдающих одеревенением мышц в плечах.

Оно может быть вызвано самыми различными причинами, например, такими, как простуда, заболевания носа и уха, неподходящие очки, ношение огромного количества одежды в зимний период, а также непрерывное физическое напряжение, недосыпание, неестественное положение тела во сне, недостаток физических движений... Всего не перечислишь.

Короче говоря, в большинстве случаев мышцы в шейной и плечевой области, поддерживающие тяжелую голову и обе руки, оказываются не в состоянии выдерживать нагрузку и отвердевают, что, в свою очередь, угнетает часть кровеносных сосудов и нервов. Чаще это недомогание возникает в зимний период.

Для лечения одеревенения мышц в плечах необходимо прежде всего улучшить кровообращение. Слабое напряжение можно снять, двигая плечами по кругу при купании в ванне, а для лечения одеревенения мышц в плечах предлагаем освоить и применять методику сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

Незначительная в начальной стадии тяжесть в плечах и руках может обостриться и перейти в такие неприятные симптомы, как тяжесть в голове, потеря энергии, невозможность поднять руки вверх.

Если стала появляться боль, то чрезмерное предохранение плеч от движений противопоказано: оно, наоборот, приводит к одеревенению суставов, которое может принять хронический характер. Предлагает делать легкую гимнастику.

Упражнение 1.

1. Наклоняют голову назад и вперед (10 раз). 2. Поворачивают голову вправо и влево (10 раз). 3. Наклоняют голову вбок (10 раз). 4. Двигают головой по большому кругу (5 раз). 5. До отказа поднимают плечи (втягивают голову в плечи), затем резко их опускают, снимая напряжение (5 раз). 6. Как показано на рисунке 122, сгибают руки в локтях и двигают плечами по большому кругу (движение вперед 10 раз и обратное движение 10 раз).

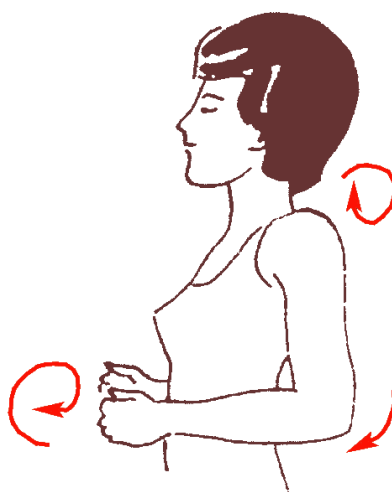


Рис. 122. Сгибают руки в локтях и двигают плечами по большому кругу

Упражнение 2 (см. рис. 123). Крепко держат оба конца палки длиной около 1 м указательными пальцами, спокойно поднимают ее вверх над головой и слегка отводят разогнутые руки назад, а затем возвращают их вперед и вниз. Вдох делают при отведении рук назад, а выдох – при опускании их. Потом двигают палку назад и вниз – вверх и вперед.

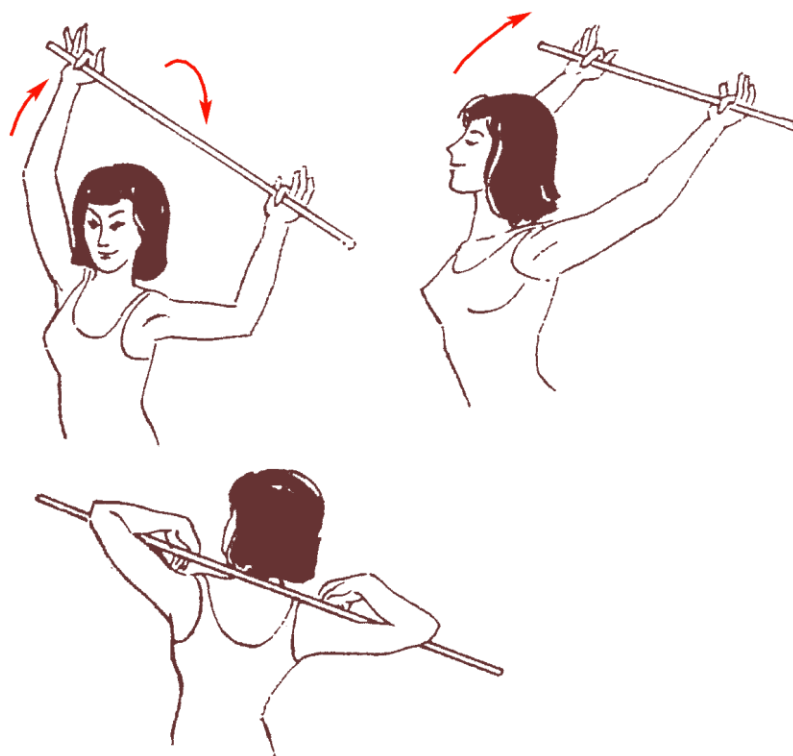


Рис. 123. Главное в упражнении с палкой – напрягать указательные пальцы

Косметические и омолаживающие упражнения для женщин

Лечение полноты

Самое важное – указательные пальцы, живот и дыхание

В Японии, видимо, насчитывается более 10 млн. человек, страдающих чрезмерной полнотой. Они не только производят на посторонних неприятное впечатление, но и сами страдают обильным потением, одышкой при малейших движениях; среди таких людей высокая смертность.

Настало время, когда полнота стала вопросом социального характера и получила определение "зло". В Америке, например, человеку с лишним весом запрещено занимать пост директора предприятия, становиться кандидатом в офицеры высших рангов.

Собственно говоря, стандартный вес у взрослых не должен увеличиваться после 25-летнего возраста, когда закончилось развитие и рост тела. Старение по возрасту приводит к уменьшению массы мышц, поэтому и вес тела должен убавляться настолько, насколько уменьшились мышцы по объему. В принципе, было бы идеально для здоровья, если бы вес тела в 25-летнем возрасте неизменно сохранялся бы всю жизнь.

Вес тела 65 кг для мужчины ростом 165 см и 55 кг для женщины ростом 160 см – это уже пополнение, хотя и незначительное.

В большинстве случаев мужчины толстеют преимущественно в верхней части тела, а женщины – за счет увеличения количества жира в поясничной области. Рациональным способом похудения является вовсе не сокращение числа приемов пищи за день и не режим наподобие: принимаешь еду когда хочешь, ложишься спать тоже когда хочешь, никакой гимнастикой или спортом не занимаешься, а похудеть хочешь только при помощи лекарственных средств. Это никакой пользы не принесет.

Нужно регулярно придерживаться правильного режима питания. Помимо этого рекомендуем заниматься по методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

Упражнение 1 (см. рис. 124). Зацепляют указательные пальцы один за другой и тянут их в противоположные стороны. Сначала прилагают наибольшее усилие, при этом медленно выдыхают и одновременно вытягивают живот. Затем, ослабляя усилие, делают вдох (10 раз).



Рис. 124. Зацепляют указательные пальцы один за другой и тянут их в противоположные стороны

Упражнение 2 (см. рис. 125). Из положения лежа на спине приподнимают туловище, не сгибая спины, и соединенные вместе и выпрямленные ноги. Сжатые кулаки вытягивают прямо вперед. Сохраняют равновесие 6 секунд. Упражнение делают 3 раза.

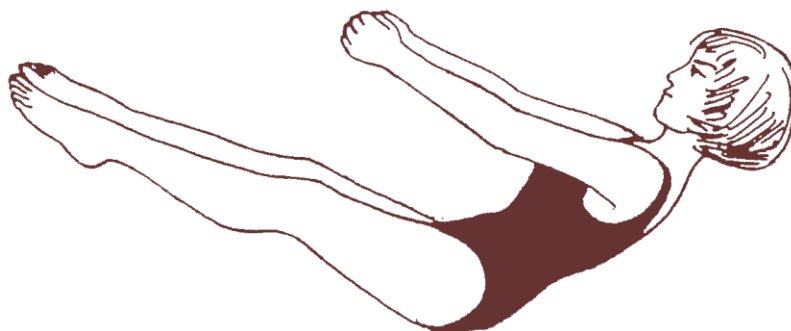


Рис. 125. Сохраняют равновесие в показанном положении в течение 6 секунд

Упражнение 3 (см. рис. 126). Широко расставив ноги, зажимают ладонями концы палки длиной 70–90 см. Наклоняют туловище влево,

пока правая рука не достигнет носка левой ноги. Важно, чтобы ноги и руки оставались при этом прямыми. Во время наклонов делают выдохи через рот (по 10 раз в каждую сторону, утром и вечером).

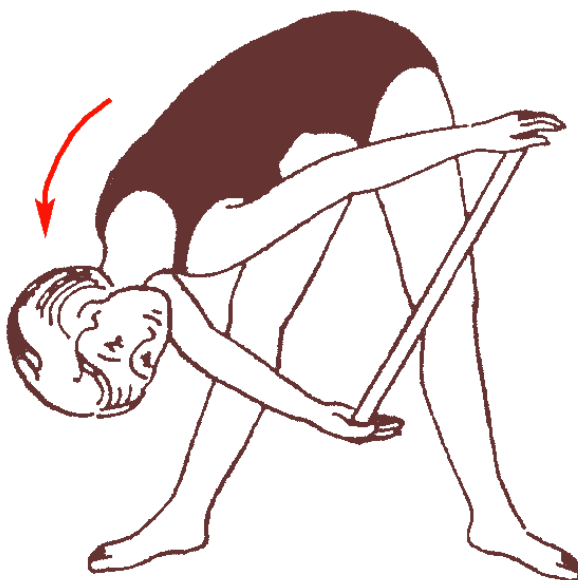


Рис. 126. Широко расставляют ноги и энергично делают наклоны к правой и левой ноге

Расстройство деятельности эндокринных желез в климактерический период

Каждый день раздражайте точку Санъинко

У женщин после периода зрелости, в возрасте свыше 40 лет, может легко нарушаться деятельность вегетативных нервных центров.

Вследствие этого появляются следующие симптомы: головокружение, напряжение мышц в плечах, головная боль, шум в ушах, нарушение менструального цикла, прострел, запор, нервное раздражение. Подобные нарушения состояния здоровья в это время называют расстройством деятельности эндокринных желез в период климакса и этого любая женщина, наверное, не может избежать.

Так как отсутствуют наглядные причины этих внезапных недомоганий и раздражительности, они могут причинять членам семьи и посторонним беспокойство. В крайних же случаях следствием перечисленных выше симптомов может стать невроз. Немало женщин страдают от этого.

Методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями, чтобы справиться с расстройством деятельности эндокринных желез в период климакса, предлагает раздражать активную точку Санъинко.

Обязательно попробуйте делать каждый день следующие упражнения.

Упражнение 1 (см. рис. 127). Прикладывают кончики пальцев руки к внутренней лодыжке и находят точку Санъинко (примерно в 6 см выше лодыжки вдоль по кости). Как было упомянуто выше, раздражение этой точки благотворно воздействует при женских болезнях (меридиан селезенки).

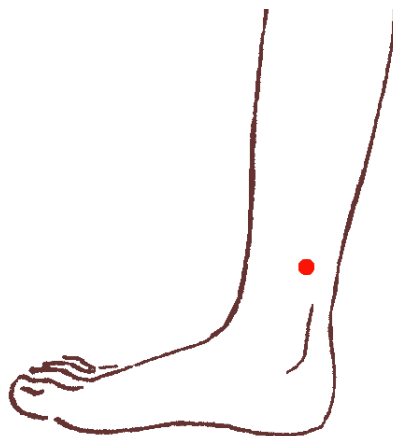


Рис. 127. Раздражение точки Санъинко благотворно действует при женских болезнях

На точку сильно надавливают подушечкой большого пальца руки 3 раза по 10 секунд.

Упражнение 2 (см. рис. 128). На точку Сёдзан, расположенную почти в середине икры, сильно нажимают подушечками больших пальцев (10 раз по 5 секунд).

Расстройству деятельности эндокринных желез в период климакса может способствовать также ряд обстоятельств, таких, как погода, душевные страдания, окружающая данное лицо среда. Чтобы избавиться от нервозности, важно по возможности чаще показываться на глаза людям и стремиться к оздоровлению как в физическом, так и в душевном отношении.

Мои курсы посещает много женщин, страдающих подобного рода расстройствами, и немало из них излечивается благодаря методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

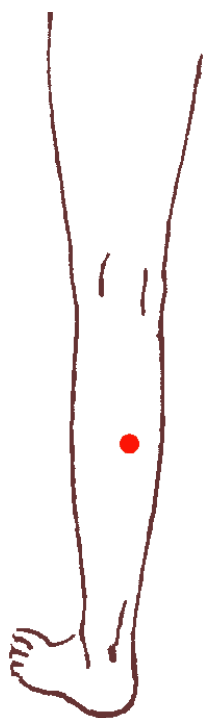


Рис. 128. Раздражают точку Сёдзан

Успокоение нервного раздражения

Упражнения можно делать прямо на производстве, сидя на стуле

При нервном раздражении у некоторых людей начинают трястись колени или подрагивает все тело. Это рефлексорное действие, направленное на торможение прилива крови к голове.

Когда человек не в состоянии управлять самим собой, у него возбуждаются подкорковые образования головного мозга, вследствие чего раздражаются и центры вегетативных нервов в продолговатом мозге, под мозжечком, и возникает неприятное чувство, что приводит к нервному раздражению. Реакция эта, разумеется, оказывает влияние на функции всего организма. Вот почему нервное раздражение отрицательно сказывается на гормональном равновесии и нервах.

Неспециалистам, может быть, покажется, что для успокоения нервного раздражения надо воздействовать только на некоторые из множества активных точек, располагающихся в области головы. В данном случае, однако, восточная медицина почти не придает значения активным точкам на голове, потому что она считает, что умственной деятельностью человека управляют внутренние органы, в частности сердце и печень.

Активными точками, снимающими нервное раздражение, являются Хайю и Синъю, расположенные у третьего грудного позвонка со стороны спины и принадлежащие к меридиану мочевого пузыря, а также Аси-санри и Тайкэй у внутренней лодыжки. Вот почему методика сохранения

здоровья пальцевыми упражнениями предусматривает для регулирования кровообращения выполнение упражнения для ног.

Упражнение 1 (см. рис. 129). Неглубоко садятся на стул. До отказа притягивают к себе носки ног и одновременно поднимают ноги с пола. Спокойно закрывают глаза, расслабляют плечи и все тело. Неплохо, если одновременно с этим Вы будете напрягать мышцы живота.



Рис. 129. Притягивают к себе носки ног и одновременно поднимают ноги с пола

Упражнение 2 (см. рис. 130). Активная точка на руке располагается на мизинце. Легкими движениями, но тщательно массируют мизинец кончиками пальцев другой руки.

Постоянно занятые по горло служащие чаще страдают нервным раздражением. В таком случае важно успокоиться, сделать передышку и проветриться. И конечно же, выполняйте эти упражнения.

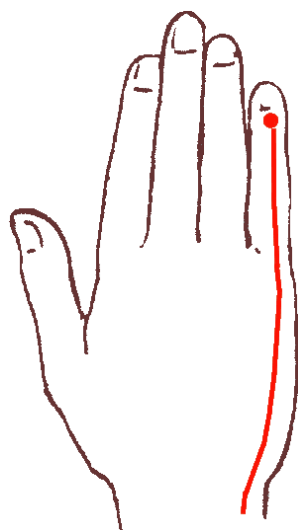


Рис. 130. Массируют мизинец

Если вы хотите иметь очаровательную грудь

Благотворно действует упражнение на выпячивание груди

Полная грудь привлекательна, но дело не только в ее величине. Красивая грудь наряду с хорошим размером должна быть еще напряженно упругой, а также иметь гладкую кожу, округлую форму и т. д.

Грудь можно назвать действительно очаровательной только тогда, когда она отвечает всем этим условиям вместе взятым.

Любая женщина желает иметь красивую грудь и стройную фигуру. Красивая грудь – одно из самых необходимых условий идеальной фигуры женщины. На самом деле, однако, 80 % японских женщин лишены уверенности в красоте своей груди, причем дело не в ее форме или состоянии кожи, а в размере.

Грудь не совсем относится к врожденным неизменяемым признакам организма, таким, как рост, лицо и др. При стремлении и старании женщина в известной степени может придать своей груди определенную желаемую форму или сделать грудь, хоть и небольшой, но привлекательной. Восточная медицина предлагает улучшать форму груди путем раздражения активных точек.

Выполняйте следующее упражнение.

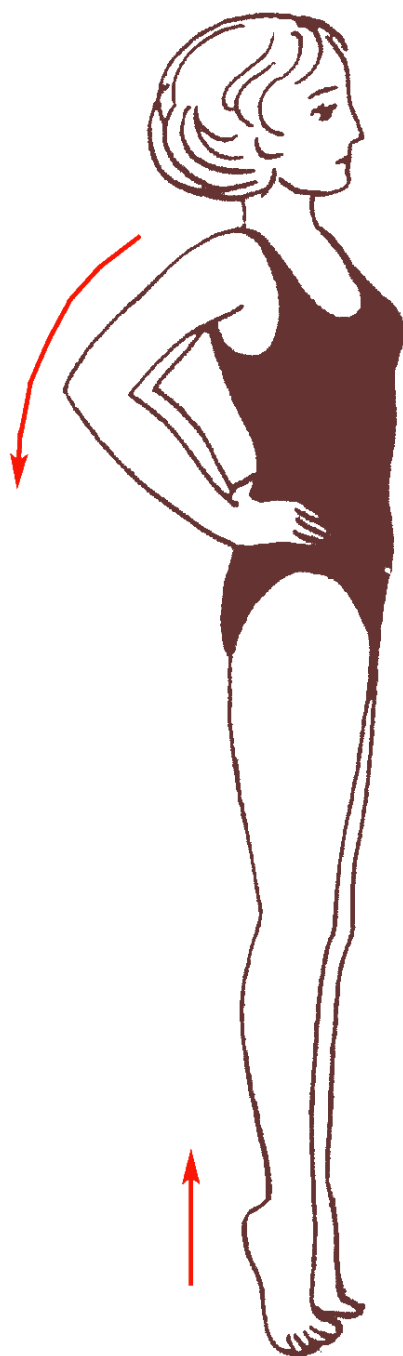
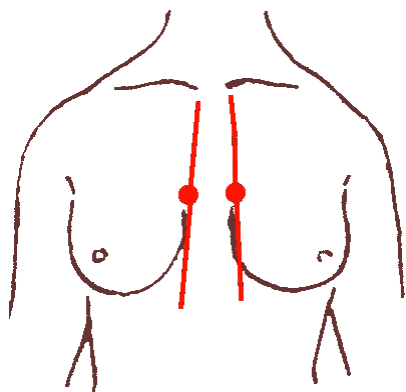


Рис. 131. Поднимаются на носки, ставят руки на пояс и отводят локти назад

Упражнение (см. рис. 131). Из положения стоя руки на поясе поднимаются на носки и одновременно отводят оба локтя назад. Ритмично повторяют упражнение 30 раз.

Вдохи делают через нос, а выдохи – через рот. Важно выпячивать грудь при отведении локтей.

Восточная медицина считает, что раздражение активных точек Сим-пу и Дантю, расположенных около грудины в третьем межреберье, делает ее более полной и очаровательной. Чтобы придать своей груди красивую форму, повторяйте это упражнение каждый день.



Как сбавить лишний вес в талии и ягодицах

Обопритесь руками о стену и делайте простое упражнение

Наряду с проблемами со стройностью ног и полнотой груди женщины часто беспокоятся, что у них не совсем красивая линия ягодичной области.

В Японии женщин особенно тревожит стройность ног, а в Америке, прежде всего – линия ягодичной области. Интересно, что даже в этой сфере наблюдается разница в национальном характере.

Красоту ягодичной области определяет не только ее размер, но и ее форма.

Объем бедер считается идеальным, когда он приблизительно равняется объему груди, а именно: росту (в сантиметрах), деленному на 2, плюс 10 см. Однако, каким бы идеальным ни был этот показатель, если ягодицы опустились вниз или их очертания испортились, то все равно линию ягодичной области нельзя назвать красивой.

Для того чтобы спустить вес в ягодицах и придать им красивые очертания, существенно важно предотвращать старение всего организма и сохранять эластичность мышц. Нужно стремиться также спустить жир с живота за счет выполнения упражнений для абдоминальных мышц и, кроме того, тренировать мышцы ягодичной области и бедер.

Упражнение (см. рис. 132). Это упражнение можно делать практически в любом помещении.

Опираются руками о стену, опускают голову ниже рук, поднимаются на носок правой ноги. Выдыхая, делают мах выпрямленной левой ногой назад, по возможности выше.

Упражнение делают с правой и левой ноги попеременно (по 15 раз для каждой ноги). Важно повторять упражнение по 2 раза в день – утром и вечером, и не сгибайте, пожалуйста, ног в коленях.

Эти движения способствуют подтягиванию живота и приданию поясничной и ягодичной области красивой формы.

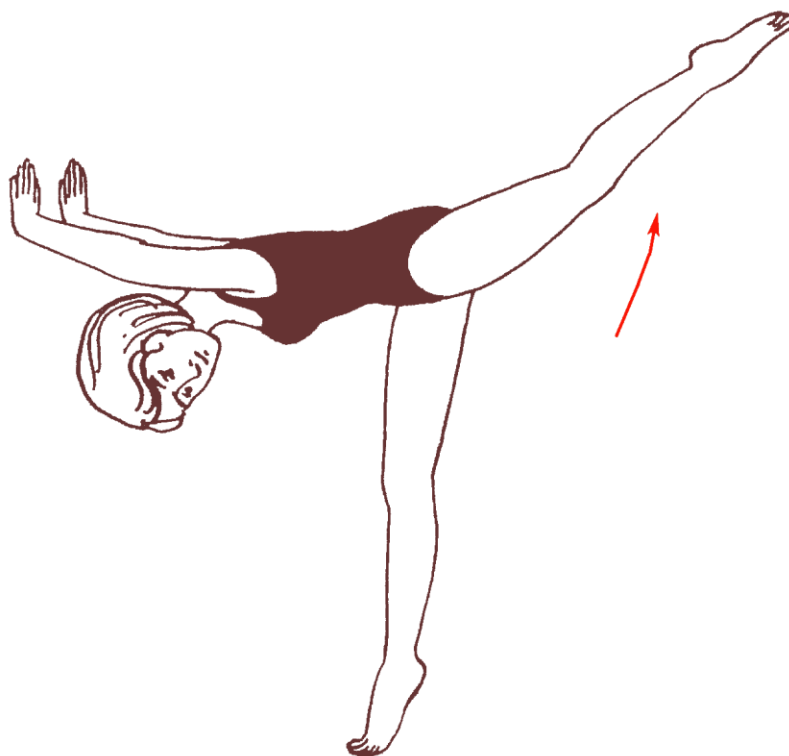


Рис. 132. Опираясь руками о стену, делают махи поочередно выпрямленными ногами

Сохранение красивых пальцев рук

Делайте упражнения для пальцев, как бы ввинчивая их кончики внутрь

Бывают женщины с поразительно очаровательными пальцами. Бывают, однако, и женщины с усталыми пальцами, хотя и в костюме хорошего вкуса.

В японском языке красивым пальцам женщины дается образное определение: "Пальцы нежные, белые, как лапша". Для женщины "с шармом" впечатление, которое производят ее руки на окружающих, имеет очень большое значение.

Хотя красота рук в какой-то мере зависит от врожденных данных, обычно вздутыми и неприглядными пальцы становятся, когда в полостях между костями и сухожилиями мышц начинает откладываться жир.

Предотвратить скопление лишнего жира в суставах пальцев, а также удалить его и придать своим пальцам стройность, в принципе,

может любая женщина. Старайтесь постоянно следить за руками – и Ваши пальцы станут нежными и белыми.

Если Вы привыкнете к методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями, то Вам будет приятно делать упражнения для создания изящных пальцев.

Рекомендуются следующие упражнения на раздражение активных точек.

Упражнение 1 (см. рис. 133). Обе руки расставляют в стороны на уровне плеч и примерно 10 раз машут кистями. Затем, как показано на рисунке, массируют каждый палец отдельно пальцами другой руки, поворачивая обе кисти и как бы ввинчивая его кончик в сторону его основания.



Рис. 133. Массируют каждый палец, как бы ввинчивая его кончик

Упражнение 2 (см. рис. 134). На запястье располагается точка Йоти, принадлежащая к меридиану трех частей туловища. Нажимают на точку Йоти и раздражают безымянный палец пальцами другой руки (10 раз).

Кроме безымянного раздражают также и остальные пальцы, каждый по 5 раз.

Если Вы приобретете привычку каждый день по утрам и вечерам делать эти упражнения, то это обеспечит Вам пальцы "нежные и белые, как лапша".

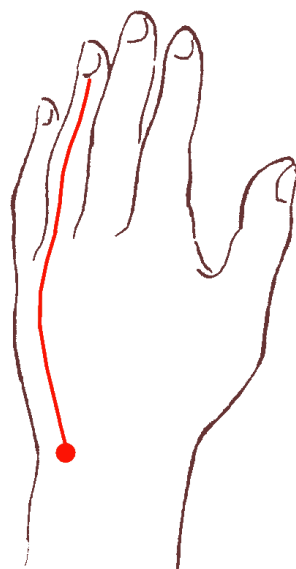


Рис. 134. Точка Йоти на меридиане трех частей туловища

Волосы станут блестящими и шелковистыми

Раздражайте активные точки на кистях рук

Так же, как состояние ногтей рук дает возможность судить о состоянии здоровья человека в тот или иной день, секущиеся и сухие волосы свидетельствуют о том, что у их хозяина ослабилась физическая сила.

– У него много седины для его лет, видимо, он испытал много трудностей, – нередко слышим мы подобные высказывания. Хотя седина отчасти передается по наследству, неопровержим тот факт, что число седых волос увеличивается в результате чрезмерных переживаний.

Седина появляется из-за нарушений деятельности вегетативных нервов, управляющих выделением жира и пота, а также в связи с ненормальным функционированием внутренних органов.

Вегетативные нервы делятся на симпатические и парасимпатические. Организм нормально работает при сохранении равновесия между ними. Нарушение равновесия может привести к расстройству координации движений и другим последствиям.

Восточная медицина считает, что волосы имеют связь с почками. Если волосы на голове поседали или потеряли здоровый блеск, то это показывает ослабление жизненных сил и ухудшение крови. Делайте следующие упражнения.

Упражнение 1 (см. рис. 135). На активную точку, расположенную на запястье, кладут орех или мяч для игры в гольф, надавливают на него ладонью другой руки и раздражают точку, делая круговые движения (утром, днем и вечером по 2 минуты).



Рис. 135. Раздражают указанную точку, надавливая на нее орехом или мячом для игры в гольф

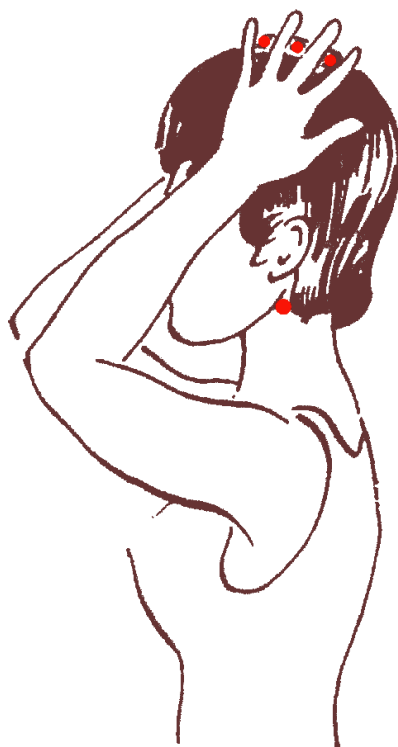


Рис. 136. Широко растопыривают пальцы рук и массируют указанные точки

Упражнение 2 (см. рис. 136). Растопыривают пальцы на обеих руках. В этом положении прикладывают руки к голове так, чтобы большие пальцы оказались на точках у края волос на затылке. Слегка массируют голову всеми пальцами (утром и вечером по 2 минуты). Это улучшает кровообращение и предотвращает старение кожи головы.

Щетка для массажа головы, которая в последнее время распространилась среди людей, страдающих лысиной, нацелена на то же самое воздействие.

Ноги станут красивее

Придерживайтесь походки, требующей напряжения мышц ног

Нога кажется красивой, если у нее умеренно суженная часть над щиколоткой, подтянутый коленный сустав и достаточная мускулистость (неинтересно, когда нога длинная, но как палка...).

Одним из недостатков телосложения японок является сравнительно большой размер в бедренной области; в настоящее время, когда меньше стало женщин с ногами цилиндрической формы, все еще у многих толстые бедра с наростом, который служит началом тучности.

Одна газета проводила опросы женщин, и на вопрос: "Какую часть своего тела Вы хотели бы изменить, чтобы стать покрасивее?" – подавляющее большинство опрошенных работниц и домохозяек отвечали, что они хотят сделать ноги потоньше. Иметь стройные ноги – это, видимо, мечта всех женщин на этом свете.

Бедра служат показателем физического старения. Берегите, пожалуйста, пропорциональность своего тела: женщина молода, пока у нее подтянутые бедра.

Упражнение 1 (см. рис. 137). Придать ногам красоту и стройность можно, если сильно нажимать на важные активные точки Итю, Конрон, Тайкэй и Юсэн (по 5 раз на каждую). На точку Итю, расположенную в подколенной ямке, посередине подколенной складки, нажимают средними и безымянными пальцами рук. На точки Конрон и Тайкэй у щиколотки с обеих сторон нажимают одновременно большим и остальными пальцами руки. На точку Юсэн в подошвенной впадине нажимают большим пальцем, для чего предварительно кладут одну ногу на колено другой.



Рис. 137. Нажимают на точки Итю – в подколенной ямке; Конрон и Тайкэй – у щиколотки с обеих сторон

Упражнение 2 (см. рис. 138). Массируют икру ноги, делая рукой круговые движения. Массаж обеими руками воздействует еще благотворнее.

Для того чтобы ноги стали красивее, стоять на одном месте нежелательно. Лучше больше ходить, придерживаясь такой походки, когда сильнее напрягаются мышцы ног.

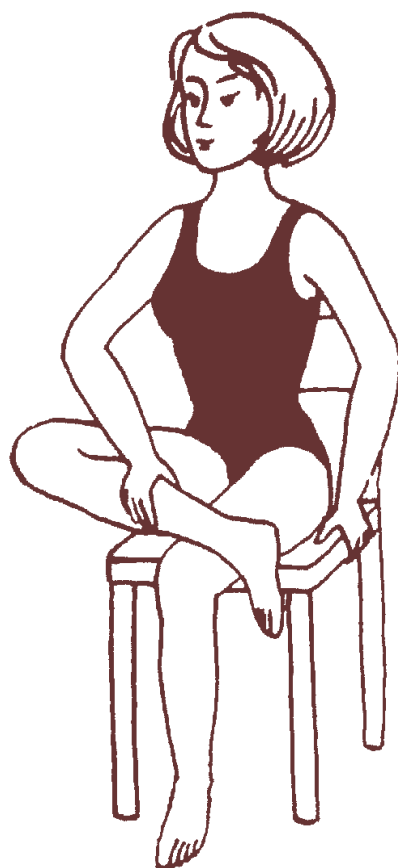


Рис. 138. Массируют икру круговыми движениями рукой (еще лучше – обеими руками)

Руки станут красивее

Нельзя висеть, держась за турник! Это производит обратный эффект!

При наступлении летнего сезона, когда погода уже позволяет ходить с обнаженными руками, у многих женщин начинается пора мучений перед зеркалом. В частности, они хотят сделать свои руки тоньше.

В Японии насчитывается около 10 млн. женщин, страдающих чрезмерной полнотой – т. е. на сегодняшний день каждая десятая японка стремится избавиться от лишнего веса. Тучное тело с толстыми руками летом не только выглядит неприглядно, излишний вес сопровождается рядом вредных для здоровья последствий. Как правило, полные люди сильно потеют, задыхаются от малейших движений.

Сокращение количества принимаемой пищи, несомненно, приводит к убавлению веса тела, но через некоторое время следующий за этим прием еды досыта на пустой желудок после порядочных движений, естественно, вновь влечет за собой потолстение.

Для того чтобы похудеть по-настоящему, необходимо коренным образом пересмотреть привычный режим жизни. Обязательно надо (по

крайней мере стараться) не наедаться досыта. Нужно также заниматься умеренной гимнастикой. В противном случае, хотя верхние и нижние конечности и сделаются тоньше, жир на животе так и останется, напоминая Вам о чем-то вроде ненормального питания в прошлом.

Важно также размахивать теннисной ракеткой, держа ее поочередно в обеих руках. Некоторые, может быть, скептически относятся к занятиям спортом после утомительной работы на производстве. Помните, однако, что для сохранения здоровья необходимо стараться постоянно заниматься подобной тренировкой.

Упражнение (см. рис. 139). Активная точка Кёкути располагается на внешней стороне руки, там, где кончается локтевая складка, образуемая при сгибании руки в локте. На эту точку нажимают подушечкой большого пальца. При этом сгибают руку примерно под прямым углом и охватывают ее другой рукой, что приводит к расслаблению мышц и обеспечивает возможность легче нажимать (5 секунд).

Умеренные упражнения для рук необходимы, но одно из них нужно избегать: чрезмерно много отжиматься или ложиться, опираясь на руки, это приводит к сильному росту мышц, что портит красоту рук.



Рис. 139. Сгибают руки в локтях, обхватывают одну руку другой и нажимают на точку Кёкути подушечкой, большого пальца

Очаровательные глаза

Мизинцы рук непосредственно связаны с глазами и зрением

Народная мудрость гласит: "Глаза так же много говорят, как и язык", "Глаза – зеркало души". Когда мы не уверены в себе, мы невольно отводим глаза от собеседника или взгляд становится отсутствующим.

Влажные от слез глаза, сердитые глаза, нежные глаза... Глаза выражают, что чувствует человек в данный момент, говорят о его подлинном расположении духа. Красивые глаза – это привлекательность мужчины и нежная очаровательность женщины.

Вот Вам теперь представился, скажем, шанс полюбить, причем вы влюбились друг в друга с первого взгляда. Если все закончится благополучным вступлением в брак, то не будет ли это означать, что Вашу судьбу решила очаровательность Ваших глаз? Если же вокруг таких ценных глаз появилось множество мелких морщинок, какая там очаровательность! Раз и навсегда может угаснуть даже пылающая страсть...

Не обращали ли Вы когда-нибудь внимание на глаза актеров? Без преувеличения можно сказать, что актеры играют свою роль глазами, привлекают зрителя своими глазами и тем самым обеспечивают себе достойный успех. Без мастерства игры глазами достойно исполнить роль невозможно.

Желаем, чтобы Вы выработали в себе такую же очаровательность глаз.

Упражнение 1. Тщательно массируют мизинцы рук (по 3 минуты), а также все остальные пальцы по отдельности (по 2 минуты каждый) – мизинцы непосредственно связаны с глазами.

Упражнение 2. При усталости глаз многие невольно нажимают большим и указательным пальцами на активные точки Сэймэй во впадинах между внутренними уголками глаз и переносицей. Это важные точки для придания красоты глазам. Повторяют 2–3 раза одноминутное нажатие с последующим снятием усилия.

Упражнение 3 (см. рис. 140). Чтобы удалить мелкие морщинки около глаз, нажимают большими пальцами на активные точки Дозирё, расположенные на расстоянии 1 см от наружных уголков глаз. Повторяют 2–3 раза одноминутное нажатие с последующим спокойным снятием пальцев.



Рис. 140. Для удаления мелких морщинок вокруг глаз нажимают подушечками больших пальцев на указанные активные точки

Профилактика старения глаз

Тщательно массируйте каждый палец рук и ног по 1 минуте

По мере того как человек делается старше, у него все больше слабеют ноги. Наряду с этим возраст, безусловно, сказывается и на глазах.

Человек, страдающий старческой дальнозоркостью, невольно отводит мелкий текст дальше от глаз. Это болезнь – одно из явлений физического старения организма, и появление дальнозоркости свидетельствует о том, что мышечная и все остальные ткани глаз лишились эластичности и затвердели.

Старение глаз означает прогрессивное ухудшение функции хрусталиков, т. е. "глазных линз". Хотя возможности нормально регулировать кривизну "глазных линз" человек лишается, как правило, после 50 лет, приписывать это одному только возрасту не надо. Среди посетителей моих курсов, которым минуло 60–70 лет, немало тех, кто не страдает старческой дальнозоркостью.

Любой человек пожилого возраста желает обойтись без очков для дальнозорких. Для профилактики старческой дальнозоркости рекомендуется каждый день по 3 раза делать упражнения с орехами, а также выполнять движения пальцами и упражнения с палкой. Это дает возможность обойтись без очков для дальнозорких до почтительного возраста.

Старческая дальнозоркость может служить причиной еще и таких симптомов, как одеревенение мышц в плечах, головокружение, головная боль, поэтому постарайтесь предупредить это заболевание.

Упражнение 1. Массируют все пальцы рук до расслабления. Для каждого пальца по 1 минуте, при этом наибольшее внимание уделяют указательным пальцам.

Упражнение 2 (см. рис. 141). Массируют все пальцы ног до расслабления. Для каждого пальца по 1 минуте, при этом наибольшее внимание уделяют четвертым пальцам. Повторяют упражнение 2 раза для каждого пальца.

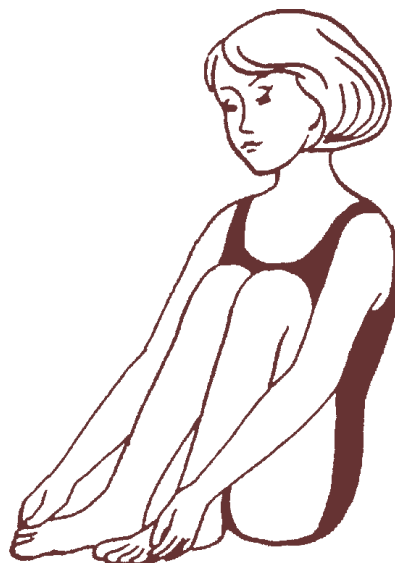


Рис. 141. Массируют все пальцы ног, уделяя наибольшее внимание четвертым пальцам

Упражнение 3. На активную точку Рокю, расположенную на середине ладони, сильно нажимают подушечкой указательного пальца. Для каждой ладони по 50 секунд, 3 раза.

Все указанные точки связаны со зрением, поэтому их раздражение способствует профилактике старения глаз.