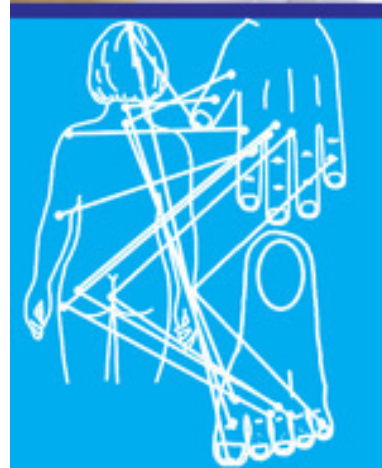
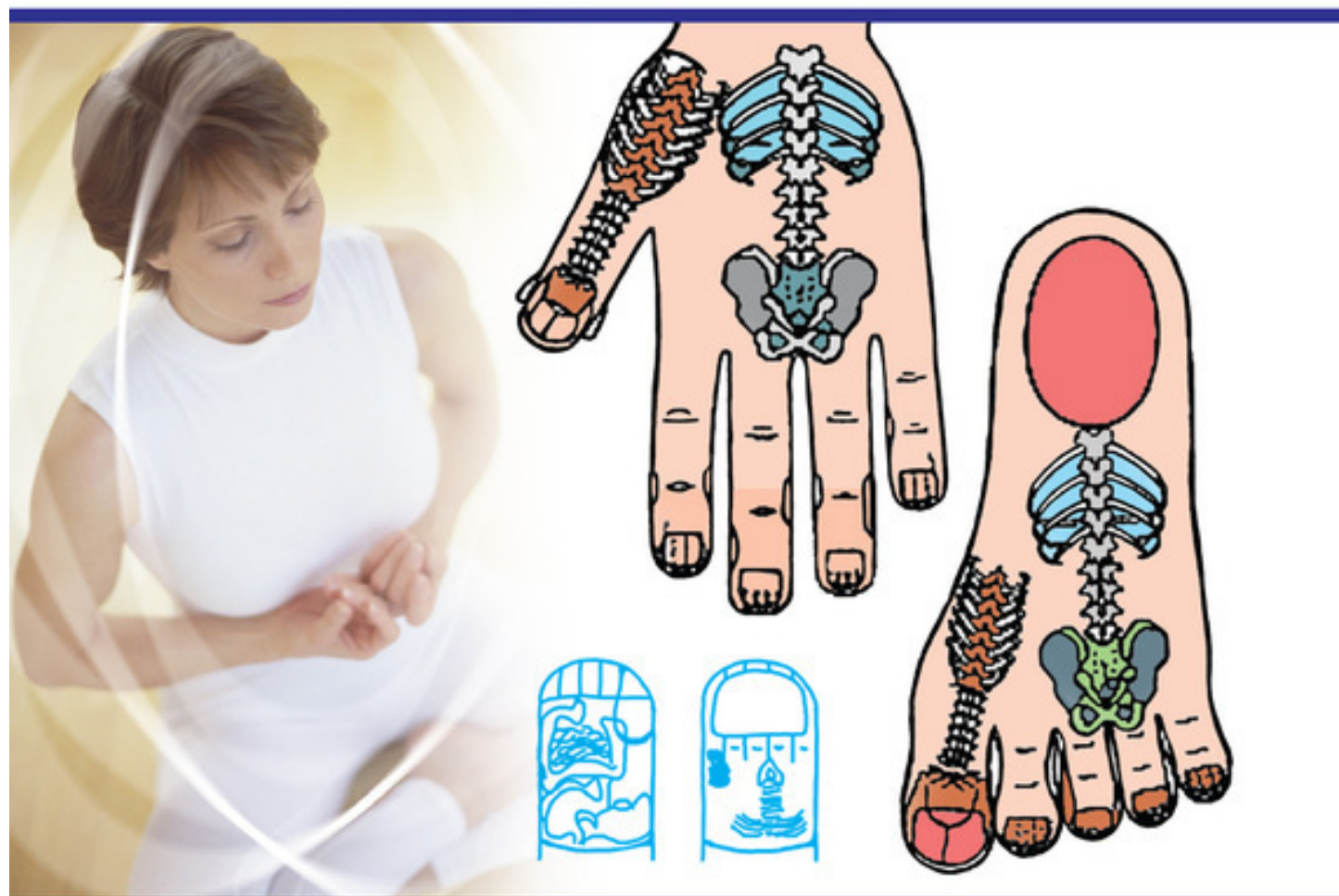


КИСТЬ и СТОПА

ЛЕЧЕНИЕ ПО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТОЧКАМ

ЧАКРЫ И МЕРИДИАНЫ ДОЛГОЛЕТИЯ



СЕКРЕТЫ
КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
СУ-ДЖОК

**Кисть и стопа: лечение по
энергетическим точкам. Секреты
красоты и здоровья. Су-джок**

«Издательство АСТ»

2009

Кисть и стопа: лечение по энергетическим точкам. Секреты
красоты и здоровья. Су-джок / «Издательство АСТ», 2009

ISBN 978-5-17-065823-7

Все мы хотим быть молодыми, здоровыми и красивыми. Но чтобы добиться этого, совсем необязательно изнурять себя лекарствами, тяжелыми физическими нагрузками или бесчисленными диетами. Есть гораздо более простой способ – лечение по энергетическим точкам. В нашей книге мы расскажем, как с помощью су-джок можно оздоровить свой организм и вновь почувствовать себя молодым, сильным и красивым.

ISBN 978-5-17-065823-7

, 2009

© Издательство АСТ, 2009

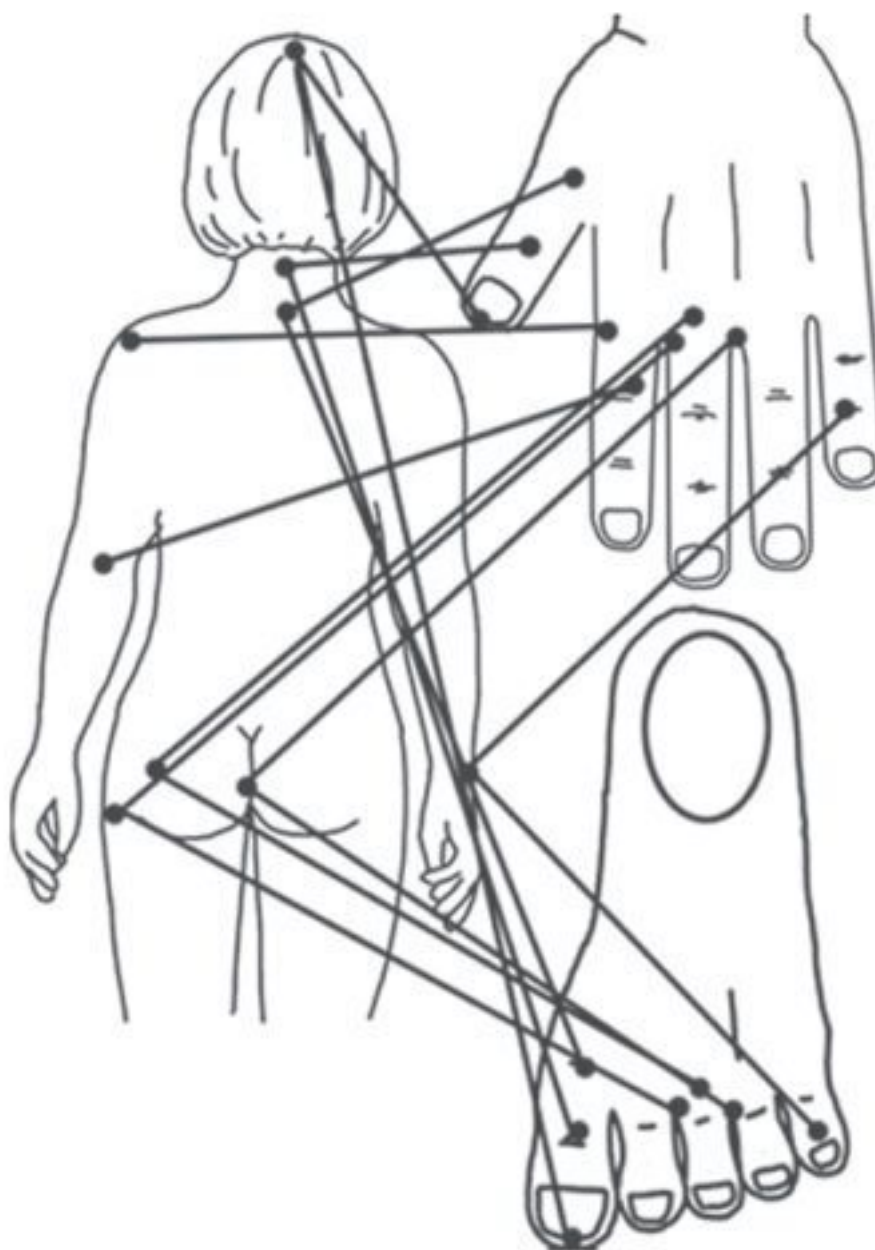
Содержание

Чем хорош су-джок?	5
Что такое акупунктура?	7
История акупунктуры	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Наталья Ольшевская

Кисть и стопа: лечение по энергетическим точкам. Секреты красоты и здоровья. Су-джок

Чем хорош су-джок?



Здоровье – это гармония с самим собой и природой. Если человек отдаляется от природы, если не прислушивается к своему организму он становится незащищенным перед болезнями.

Надеяться на то, что дорогостоящие медикаменты моментально избавят от страданий, не стоит. Надо попытаться изменить себя, свой образ жизни и отношение к окружающему миру.

Современная медицина идет рука об руку с нетрадиционными методами лечения. Ведь в арсенале народной медицины множество способов, имеющих очевидное преимущество в профилактике и лечении различных заболеваний.

Интерес к народной, а в том числе и к восточной медицине, начал появляться лишь в конце XX столетия, а прежде данная область знаний была доступна лишь узкому кругу специалистов. Восточная медицина совершенно не пользовалась популярностью на Западе, а в социалистических странах и вовсе находилась под строгим запретом вплоть до 60-х годов. И вот, наконец, пришло время приступить к изучению таких тонких и мощных энергий, как Энергия полей и Психическая энергия, так как они являются основными и определяющими энергиями Космоса и человека! Следует отметить, что вся восточная медицина основана на эзотерических, оккультных и холистических знаниях и базируется на фундаментальной древней философии.

Начала возрождаться нетрадиционная медицина, получившая свои наименования по странам и регионам – китайская, индийская, тибетская, египетская, японская, корейская, вьетнамская.

В восточной медицине человек рассматривается целителем изнутри; он устанавливает энергетическую причинно-следственную связь болезни. Эта связь проявляется и прослеживается в организме на трех энергетических уровнях – **физическому эмоциональному и психическому** — в виде определенной симптоматики (та же симптоматика проявляется и в поведении человека).

Появились современные наименования этой медицины, несущие определенную смысловую значимость: нетрадиционная, народная, альтернативная, акупунктурная (корпоральная и кистевая акупунктура) и, как новое направление, энерго-информационная, вибрационная, эйнштейновская, эзогетическая, квантовая, холистическая медицина, мануальная терапия и Оннури медицина.

Су-джок – составная часть этой медицины. В переводе с корейского су-джок означает следующее: су – кисть, джок – стопа. Его родина – Корея. Он вобрал в себя не только знания корейской, китайской, индийской, египетской, тибетской медицины, но и современные знания по акупунктуре. Именно поэтому метод су-джок называют ярким бриллиантом в созвездии восточной медицины. Чем же он так хорош, что его взяли на вооружение врачи разных стран и континентов?

Су-джок – самый современный метод, основанный на совершенно новом мировоззрении, которое, в свою очередь, опирается на различные теории и на учение об энергетической системе человека. Су-джок вобрал в себя опыт врачей многих народов мира. В его основе – многовековая история народной и нетрадиционной, тибетской и китайской медицины, эзотерики, оккультизма, мануальной терапии.

Су-джок – универсальный метод. С его помощью можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав.

Это экологически чистый, безлекарственный способ лечения, который отличается высокой эффективностью. Если правильно его применять, то результат проявится уже через несколько минут, а иногда и секунд.

Су-джок доступен каждому. Поняв однажды его суть, вы сможете пользоваться им всю жизнь.

Что такое акупунктура?

Чтобы лучше понять суть су-джок, давайте попытаемся раскрыть тайны акупунктуры – целительной практики, которая является прародительницей этого метода.

Акупунктура, или иглоукалывание (или рефлексотерапия, или иглотерапия, или игло-рефлексотерапия), – это одна из древних оздоровительных методик – старинная практика китайской медицины, зародившаяся несколько тысячелетий назад, которую довольно сложно сейчас отнести к разряду нетрадиционной медицины. Сущность ее заключается во введении очень тонких иглол в определенные точки тела, что способствует выбросу в кровь эндорфинов, эндогенных опиатов, обладающих болеутоляющим и лечебным действием. Китайцы считают, что иглы открывают отверстия, через которые выходят болезни, а прижигание убивает их огнем. Кроме традиционного иглоукалывания используют акупрессию, разновидность акупунктуры, которая включает растирание, прижигание, локальный массаж, аппликации металлическими пластинами.

Акупунктура – слово, проистекающее от *ост* – игла и *punctura* – укол, пришло к нам из Франции. Широко употребляется также подлинное, более широкое китайское название метода – чжень-цзю (*чжень* – иглоукалывание, *цзю* – прижигание) лечение.

Рефлексотерапия применяется для различных медицинских целей: для профилактики, предотвращения и лечения всевозможных болезней. В Китае, Корее и Японии иглоукалывание используют при большом количестве патологических состояний: в качестве успокаивающего или тонизирующего средства, для лечения хронических болезней, а также в хирургии.

Многие точки, посредством которых достигают лечебного эффекта, основывают так называемые меридианы – энергетические каналы (сеть). Существуют парные и непарные меридианы, которые делятся на меридианы Ян и Инь. Они пересекают все тело человека, объединяют между собой участки центральной нервной системы, внутренние органы и поверхность кожи. По энергетическим каналам (меридианам) Ци поднимается близко к поверхности кожи – к акупунктурным точкам (или «дыркам» – в переводе с китайского). Расположение акупунктурных точек определяется нервными узлами. Это, в первую очередь, два брюшных нервных ствола и нервные цепочки, расположенные на наружной и внутренней поверхности рук и ног.

На теле человека насчитывается более 600 точек, воздействуя на которые, врач может регулировать жизненную энергию. Некоторые из них тонизируют организм, другие переправляют энергию от одного меридиана к другому. Если Ци течет свободно по энергетической сети, человек здоров. Но если она заблокирована, застаивается или ослабляется, то возникают проблемы с самочувствием.

Известно, что Инь символизирует женское, темное, негативное начало. Ян, наоборот, – мужское, светлое, активное и позитивное. Энергия Ян движется извне вовнутрь, а Инь – внутри тела. Если одно из них доминирует, баланс нарушается, что приводит к возникновению болезней. Главная цель акупунктуры – добиться гармонии, равновесия между этими двумя началами.

Все восточные оздоровительные системы направлены на очищение энергетических каналов в организме и достаточное обеспечение энергией соответствующих органов. Для коррекции распределения Ци и используют иглоукалывание, которое позволяет перераспределять ее в те места, где она более всего требуется. Техника акупунктуры помогает предотвращать болезнь или эффективно восстанавливать утраченное здоровье.

Конечно, современными приборами энергию Ян и Инь невозможно обнаружить. И с научной точки зрения нельзя доказать или опровергнуть лечебное действие иглол. Но, тем не менее, акупунктура успешно используется:

- в неврологической практике (остеохондроз, депрессия, хроническая усталость, бессонница, алкоголизм, курение, наркомания, последствия нарушений мозгового кровообращения, невриты, невралгии);
- для избавления от хронической боли (артриты, головная боль, травмы);
- в нефрологии и урологии;
- в гинекологии;
- в офтальмологии;
- при острых и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки);
- при заболеваниях печени и желчного пузыря, а также поджелудочной железы, хронических колитах и др.;
- при заболеваниях системы дыхания (бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме);
- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертония, нарушения ритма сердца, последствия инфаркта миокарда);
- при заболеваниях эндокринной системы и нарушении обмена веществ (ожирение, заболевания щитовидной железы, надпочечников, яичников, сахарный диабет);
- при заболеваниях иммунной системы.

К сожалению, современная медицина, достаточно хорошо справляясь с инфекционными и хирургическими заболеваниями, зачастую пасует перед целым рядом хронических и психических недугов. Именно в связи с этим так возрос интерес к восточной медицине, а в частности, к иглоукалыванию. В практике восточной медицины акупунктура используется в основном для предотвращения заболеваний. Именно в этом и заключается высшее мастерство: рефлексотерапия дает людям возможность прожить здоровую, долгую жизнь. Но, конечно, самостоятельно применять иглоукалывание нельзя: только квалифицированный врач может оказать вам помощь.

Все, с чем мы вас познакомим на страницах этой главы, должно восприниматься лишь как ознакомительная информация, а не как руководство к действию. Применять на практике описанные ниже способы лечения может лишь специалист, причем высочайшей категории, который не только имеет диплом врача, но и обладает природным талантом иглоукалывателя.

История акупунктуры

Родиной метода акупунктуры принято считать Китай. Однако существуют некоторые доказательства, что это не только «интеллектуальная собственность» древних жителей Поднебесной. Историками и археологами собраны достоверные свидетельства, что в древние времена рефлексотерапия существовала и у других народов. Есть сведения, что иглоукалывание и прижигание появились несколько раньше, чем в Китае, на Тибете, в Непале и Индии, где наука была более развитой. А в одном из музеев Лондона хранится египетский папирус (1550 год до н. э.), на котором обозначены точки для иглоукалывания.

Но все-таки данный метод лечения получил название китайского, или чжень-цзю терапии, так как наиболее широко был распространен в Китае. Древние врачеватели путем проб и ошибок из поколения в поколение передавали накопленный опыт, приумножая и развивая его.

Книга «Хуанди нэй-цзин» («Трактат о внутреннем, или О природе жизни»), написанная в Китае примерно в 221 году до н. э., – одно из первых письменных свидетельств, посвященных иглоукалыванию. В трактате отражены вопросы иглотерапии и прижигания, описаны 9 форм металлических игл, топография 295 точек (135 парных и 25 непарных), изложены основные показания, противопоказания и правила, основанные на многовековом опыте применения иглотерапии и прижигания.

Развитие чжень-цзю терапии в Древнем Китае шло в унисон и с другими направлениями китайской медицины. Так, несколько тысячелетий назад высокого уровня достигла хирургия благодаря активному использованию обезболивающих средств (препараты опия, алкоголь, корень аконита). В те времена начала формироваться пульсовая диагностика Бянь-Цзяо (500 лет до н. э.), была составлена первая китайская фармакопея (I век до н. э.).

Великий китайский ученый Хуа То (220–230 годы), внедривший систему гимнастических упражнений на основе естественных движений пяти животных («Игра пяти зверей»), не дал конкретных практических рекомендаций по иглотерапии. Немного позже Хуан Фуми (215–282 годы) написал книгу «Цзя-и-Цзин», посвященную чжень-цзю терапии, в которой описал 649 точек (300 парных и 49 непарных) на человеческом теле и впервые применил термин «чжень-цзю». В этот период иглоукалывание и прижигание достигли небывалой популярности среди населения Китая.

В конце III века книга «Цзя-и-Цзин» попала в Японию, где наряду с иглоукалыванием широкое распространение получило прижигание травой мокса. Из Китая и Японии метод иглоукалывания быстро распространился в другие страны Востока (Корею, Монголию).

В начале XI века в Китае стали создаваться первые медицинские школы, готовившие специалистов по чжень-цзю терапии (до этого подготовка специалистов была строго семейной). Это стало возможным после того как Ван Вейи (1027 год) изготовил двух бронзовых манекенов с отверстиями для введения игл и составил атлас «Правила к иглокам, мокса и точкам бронзового человека».

Лечение иглоукалыванием и прижиганием продолжало развиваться. В 1951 году в Пекине был создан Экспериментальный институт по методам чжень-цзю терапии, реорганизованный в 1955 году в научно-исследовательский. В наши дни самые интенсивные исследования по акупунктуре ведутся в Пекине, Шанхае и Ухане.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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