

Краткая теория для Фучжуна

Перед вами – описание методологии, цель которой – научить каждого человека управлять своим здоровьем, используя систему знаний и методов Традиционной китайской медицины (ТКМ).

Для начала ответим на ключевые вопросы, составляющие основу картины мира, или модели, на которой будет основана наша дальнейшая практика оздоровления. Подобная модель управляемого объекта лежит в основе любого метода управления, а лечение – это управление здоровьем. Просто в некоторых научных школах, в т.ч. в так называемой «западной медицине», эта модель в явном виде не сформулирована – впрочем, чуть позже мы заполним и этот пробел. Итак, картина мира, или карта местности, несколько адаптированная из источников по акупунктуре.

Что такое человек?

- Человек – этоместилище духа и жизненной силы. Человек является триединством физического начала (тело), психики (души) и духа. У каждого из этих начал есть функция, при потере которой человек перестаёт быть человеком.

Жизнь человека связана с выработкой и движением материи и энергии.

От чего зависит здоровье?

- Здоровье – это физическое, психическое и общественное благополучие (определение ВОЗ). Соответственно, здоровье – это не только и не столько нормальные биохимические показатели, сколько уровень адаптации организма к требованиям жизнедеятельности, а также уровень социальной адаптации.

- Функциональное состояние организма определяется уровнем синхронизации (согласования) всех слагающих его функциональных систем (ФС). Для синхронизации необходим оперативный и непрерывный обмен информацией между функциональными системами. Предположительно, важнейшую роль в таком обмене играют энергетические каналы. Рассогласование между ФС проявляется как симптомами болезни, так и локальной болезненностью по ходу энергетических каналов. А восстановить согласование можно воздействием на болезненные точки.

- Таким образом, здоровье зависит от достаточной выработки жизненной энергии в органах и её беспрепятственного тока по каналам.

- Организм доносит до нашего сознания свои нужды и проблемы, говоря на языке ощущений и симптомов. Если правильно толковать эти сигналы и регулярно отвечать на них правильным воздействием, несложно поддерживать хорошее здоровье.

- Организм обладает всем арсеналом средств для коррекции своего состояния (при отсутствии механических повреждений); организм сам подсказывает, на какие «кнопки» нужно нажимать;

- Правильный образ жизни, своевременное и правильное воздействие на точки, поддержание тока энергии позволяет поддерживать хороший уровень здоровья до глубокой старости.

Что нарушает выработку и ток энергии?

- недостаточное восполнение или чрезмерный расход энергии
- внутренние и внешние факторы, нарушающие ток энергии

Какие внешние факторы могут нарушать свободный ток энергии?

- Холод (главный), жара, сырость, сухость, ветер

Какие внутренние факторы могут нарушать свободный ток энергии?

- Отрицательные и неуравновешенные эмоции и мысли: страх и беспокойство, перевозбуждение (эйфория и т.п.), сомнения и чувство вины, печаль, гнев и раздражение

К чему приводит отрицательное влияние перечисленных факторов?

- К избытку и застою в одних органах и каналах, к недостатку – в других.

- В результате застоя энергия загрязняется; в результате недостатка энергии страдают функции и физические структуры тела

Как распознать, в каких органах / каналах нарушен ток энергии?

- по внешним и внутренним факторам, с действием которых связано появление симптомов болезни (разные органы чувствительны к своим факторам)
- по тем эмоциям, которыми сопровождаются симптомы болезни (дискомфорт, нарушение функции)
- по тканям, в которых наблюдаются нарушения (разные энергетические органы имеют особую связь с разными тканями)
- по локализации (расположению) болезненных симптомов – чаще всего они связаны с расположением энергетических каналов или с характерными нарушениями в токе энергии
- по времени суток (разные каналы активны в разное время суток) и др.

Как восстанавливать нарушенный ток энергии?

- с помощью механического воздействия на активные точки энергетических каналов, в которых наблюдаются нарушения; это также может быть массаж по ходу каналов.
- нормализация эмоционального состояния вследствие более гармоничной жизни, преодоления психологических и социальных проблем также способствует восстановлению тока энергии.

Как определить, какие точки активны?

- активные точки всегда болезненны; если точка безболезненна – воздействовать на неё не следует
- в ходе лечения прежде болезненные точки могут становиться безболезненными – значит, пора искать другие активные точки

Какие органы есть в организме с точки зрения ТКМ? Каковы их функции?

- Выработка и циркуляция энергии в организме определяется пятью важнейшими органами (их названия: Сердце, Почки, Печень, Селезёнка, Лёгкие). Перечисленные органы в ТКМ лишь отчасти связаны с известными анатомическими образованиями, их функции далеко не сводятся к функциям органов физического тела.

-

МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ АКУПРЕССУРЫ

Как правило, проблемы со здоровьем имеют слоевую структуру: после выявления и устранения наиболее актуальных проблем на первый план начинают выходить более давние и более глубокие симптомы и проблемы. Это похоже на выявление и расширение узкого места в системе циркуляции энергии: после того, как актуальное узкое место расширено, даёт о себе знать следующее, ранее невидимое узкое место.

Начинать нужно с анализа симптомов и жалоб, наиболее актуальных на текущий момент.

При анализе любых симптомов нужно иметь в виду, что наш организм «говорит» с нашим сознанием именно языком болезненных симптомов, ощущений, указывая нам на нарушения тех или иных функций, на болезненные изменения в тех или иных тканях и органах.

Любой симптом ценен именно как носитель информации, как сигнал, призыв к действию и обратная связь на наши правильные или неправильные действия. То есть, каждый симптом ценен как информация, необходимая для управления, а именно – для ответа на вопрос «Что происходит?».

Современная медицина чаще всего ставит целью устранить нежелательный симптом, чтобы «уменьшить страдания». Но лишь в небольшом числе случаев ей удаётся устранить и причину возникновения того или иного симптома. Почему? Проблема состоит в неадекватном представлении современной медицины о том, 1) что из себя представляет человек и 2) как происходит регуляция (иначе говоря – управление) в нашем организме. Кратко представления

современной медицины о человеке и регуляции суммированы здесь:

<http://medicineofknowledge.ru/practice/two-models>

Увы, современная «западная» медицина является заложницей своего «Помощника» - фармацевтического бизнеса, который за прошедший век с момента своего возникновения сумел навязать медицине выгодную для себя картину мира и подмять под себя всё экспертное сообщество, систему образования, медицинских стандартов и даже политику в области здравоохранения. При этом, напомним, ключевой целью фармбизнеса является прибыль, а медицины – восстановление и поддержание здоровья. Конфликт целеполагания очень дорого обходится и обществу в целом, и каждому пациенту в частности.

Выбирая метод лечения, вы вынуждены принять ту или иную картину мира, в контексте которой данный метод разработан. Если вас устраивает картина мира западной медицины, если вы уверены в её могуществе – можно лишь пожелать удачи. Только помните, что в сегодняшней медицине врач несёт ответственность не за результат лечения, а за правильное следование инструкциям – стандартам диагностики и лечения конкретных диагнозов. Так что в случае неудачи все риски будут на ВАШЕЙ стороне, а доктору гонорар достанется в любом случае (если он следовал инструкции). Более того, вы так и останетесь в полной зависимости от врачей и лекарств.

В чём отличие предлагаемого здесь метода оздоровления?

Во-первых, он исходит из совсем иной картины мира (см. таблицу по ссылке выше).

Работая с активными точками, мы воздействуем на причину возникновения симптома (восстанавливая правильный ток энергии), а не стараемся подавить сам симптом (как это происходит, например, при приёме обезболивающего).

По изменению характера и выраженности симптома (а также общего состояния здоровья) мы будем судить о правильности воздействия и о восстановлении циркуляции энергии.

Именно поэтому так важно внимательно прислушиваться к своему организму и учиться распознавать язык симптомов.

Кроме того, важно знать основные принципы образа жизни, способствующие восполнению и хорошей циркуляции энергии в организме. Неправильный образ жизни, с одной стороны, уменьшает запас жизненных сил, а с другой – напрямую нарушает циркуляцию энергии (через отрицательные эмоции, неправильное питание и режим сна, недостаток движения и т.п.).

Без коррекции образа жизни одного воздействия на каналы, как правило, недостаточно.

Например, если у человека работа или семейные отношения являются регулярным источником отрицательных эмоций, то без духовной проработки этих проблем не обойтись. Если вы ежедневно ложитесь в 2 часа ночи, проводите рабочий день за компьютером, а потом ещё несколько часов у телевизора, наедаетесь перед сном, злоупотребляете алкоголем – эффект от воздействия на точки будет очень ограничен, т.к. организм испытывает хронический дефицит энергии и восполняет его из стратегических запасов. Результатом будет ускоренное старение и «непонятно откуда взявшиеся» хронические болезни.

К счастью, у нашего организма очень большой запас прочности и есть «защита от дурака».

Поэтому, в частности, воздействуя на точки, вы будете легче справляться с отрицательными эмоциями и сможете преодолеть бессонницу и сонливость от неправильного режима сна.

Очень важный плюс предлагаемой методики: освоив её один раз, вы получите почти универсальный инструмент, с помощью которого вы сможете самостоятельно решать свои проблемы со здоровьем и не зависеть от врачей и лекарств.

Методика оздоровления с помощью акупунктуры складывается из трёх этапов:

1. Определение проблемного энергетического канала.
2. Поиск активных точек на проблемном канале и воздействие на них.
3. Анализ эффектов, корректирование задач п.1.

Чтобы определить, нарушения в каком именно канале определяют самые важные текущие проблемы со здоровьем, нужно:

- 1) знать, какие каналы есть в организме;
- 2) знать, за что «отвечает» каждый канал, какие внешние и внутренние факторы нарушают его работу, какими симптомами сопровождаются нарушения в работе канала;
- 3) знать, где проходит канал – чтобы выявить связь местных симптомов с проблемами в канале.

Итак, начнём изучать энергетические каналы организма.

Начнём с описания важнейших энергетических органов и каналов в организме.

В этом описании нам поможет представление китайской философии о двух первичных началах мироздания – ИНЬ (женское начало) и ЯН (мужское начало), а также о пяти ключевых первичных стихиях: ОГОНЬ, ВОДА, ЗЕМЛЯ, МЕТАЛЛ, ДЕРЕВО.

Органы и каналы ИНЬ отвечают за накопление и сохранение энергии, органы и каналы ЯН – за проведение (использование) энергии для выполнения некоторых функций организма. Поэтому каждый канал имеет пару, причём канал ЯН подчинён соответствующему каналу ИНЬ.

Природу ИНЬ и ЯН имеют и разные части тела: верхняя половина тела – ЯН, нижняя – ИНЬ, передняя и внутренняя поверхность тела и любой его части – ИНЬ, задняя и наружная поверхность – ЯН.

Каналы верхней части тела имеют своим продолжением каналы нижней части тела (канал Почек – канал Сердца, канал Печени – канал Перикарда, канал Селезёнки – канал Лёгких, аналогично соответствующие каналы Ян).

Мы будем работать с 12 парными каналами, представленными слева и справа, и двумя непарными каналами – передний и задний срединные каналы.

При описании каналов для лучшего запоминания рекомендуем связать каждый канал с ведущей эмоцией, за которую он «отвечает» - именно эта эмоция (в отрицательном проявлении) будет нарушать работу канала; с помощью воздействия именно на этот канал можно будет восстанавливать эмоциональное равновесие. Наш организм так устроен, что все связи в нём – двусторонние. С одной стороны, отрицательные эмоции нарушают ток энергии в канале, а с другой – восстановление тока в канале помогает устранить соответствующую отрицательную эмоцию.

Начнём описание каналов с описания ключевых отрицательных эмоций.

Подробнее про эмоции и качества (http://zubova.com/page_b2_0.html) :

Стихия, канал инь (ян)	Добродетель	Отрицательные эмоции
Дерево, печень (желчный пузырь)	Доброта, благожелательность и сострадание	злость, раздражительность, критицизм, ярость, возмущение и зависть
Огонь, сердце (тонкий кишечник)	Порядок, мир способствование социальной гармонии	шок, нервозность и возбуждение
Земля, селезёнка (желудок)	Доверие, верность, честность, открытость и приятие	беспокойство, сожаление, огорчение, навязчивые мысли и неуверенность в себе
Металл, лёгкие (толстый кишечник)	Целостность, праведность и чувство собственного достоинства	печаль, грусть, тревога, разочарование и чувство вины
Вода, почки (мочевой пузырь)	Мудрость, рациональность, ясное восприятие, понимание себя	страх, одиночество, незащищенность
Перикард (тройной обогреватель)	<i>Возможно, функция аналогична Печени</i>	<i>Возможно, функция аналогична Печени</i>

Отрицательная эмоция	Соответствующие каналы (органы): инь, ян	«Правильная» эмоция, за которую отвечают эти каналы (духовная функция)
Страх, ощущение покинутости, одиночества	Почки, мочевой пузырь	Сила воли
Эйфория, возмущение, потрясение, чрезмерная эмоциональная реакция (сильная радость, испуг)	Сердце, тонкий кишечник	Разум как инструмент жизни в обществе; справедливость; различение добра и зла
Чувство вины («печальная задумчивость»), навязчивые мысли, заикленность на определённых мыслях	Селезёнка, желудок	Интеллект как способность к анализу и выработке конкретных решений
Грусть, печаль, чувство утраты	Лёгкие, толстый кишечник	«Телесный дух» – ?телесная чувствительность, восприимчивость к сигналам, идущим через тело; способность обновляться, избавляться от старого и открываться новому
Гнев, раздражительность	Печень, желчный пузырь	«Эфирный дух» - творческая энергия (направленная на изменение мира и себя), способность формировать стратегию (печень) и тактику (желчный пузырь), планировать и реализовывать задуманное
	Перикард, тройной обогреватель	

Как мы можем использовать данную таблицу в выявлении проблемного канала?

- 1) определить ведущую отрицательную эмоцию (которая больше всего мешает, к которой есть склонность)
- 2) определить, с какой эмоцией связано возникновение или усиление того или иного симптома (провоцирующий фактор)
- 3) определить, какими эмоциями сопровождается данный симптом.

Пример: симптомы болезни возникли после стресса, связанного со страхом – указание на канал Почек; симптомы сопровождаются сильной раздражительностью и гневливостью – указание на канал Печени; симптомы появляются на фоне сильного волнения, в т.ч. радостного возбуждения – указание на канал Сердца; и т.п.

Второй этап выявления проблемного канала – это определение тканей и органов, функция которых нарушена. Конкретные ткани и органы имеют тесные связи с разными каналами. Также у каждого канала есть свой характерный внешний болезнетворный фактор, время года и время суток для ухудшения состояния.

Канал	Орган чувств	Ткань тела	Внешний болезнетворный фактор, сезон ухудшения
Почки	Уши (слух)	Кости	Холод (зима)
Сердце	Язык (вкус)	Кровеносные сосуды	Жара, духота (лето)
Печень	Глаза (зрение)	Сухожилия	Ветер, перемена погоды (весна)
Селезёнка	Рот (вкус), осязание	Мышцы	Сырость (сырая погода)
Лёгкие	Нос (обоняние)	Кожа	Сухость (осень)

Пример: симптомы появляются или усиливаются зимой, от общего охлаждения, охлаждения стоп; заболевание поражает костные структуры – указание на канал Почек (Мочевого пузыря); симптомы появляются весной, в ветреную погоду или при смене погоды;

поражаются сухожилия – указание на канал Печени (Желчного пузыря); симптомы появляются в сырую погоду; симптомы связаны с мышцами (спазмы, уплотнение и др.) – канал Селезёнки; симптомы появляются в жару, от духоты, от перегревания; нарушение функции сосудов и сердца – канал Сердца; болезни возникли после стресса, связанного со страхом – указание на канал Почек; симптомы сопровождаются сильной раздражительностью и гневливостью – указание на канал Печени; симптомы появляются на фоне сильного волнения – указание на канал Сердца; и т.п.

В течение суток пик энергии каналы проходят в следующем порядке:



Пример: симптомы появляются поздно вечером и ночью – проверить каналы Желчного пузыря, Печени, Лёгких; упадок сил утром – канал Селезёнки; упадок сил в 15-19ч – канал Почек; и т.п.

Для выявления проблемного канала также можно использовать специальный опросник синдромов Традиционной китайской медицины (<https://yadi.sk/i/8LeTwvnXstSNv>).

Итак, вы нашли «свой» проблемный канал. Что делать дальше? Дальше необходимо тщательно исследовать его основные точки на предмет болезненности. Почему болезненности? Потому, что на безболезненные точки воздействовать бесполезно, в них энергия либо течёт свободно, либо – что хуже – энергии в данной точке нет (такое возможно, например, на фоне сахарного диабета в точках стопы, после инсульта в поражённой конечности и т.п.).

Ниже приведены важнейшие точки 12 каналов, с которых следует начинать работу (расположение точек и основные показания к их применению).

Рекомендуем найти у себя каждую из указанных точек и оценить её на предмет болезненности.

(Примечание:

сделать таблицу со списком точек и оценкой болезненности в баллах – 0 безболезненная, 1 слегка/умеренно болезненная, 2 сильно болезненная, 3 невозможно дотронуться). По динамике болезненности точек во времени (заполнять, например, раз в месяц) можно будет судить о состоянии каналов в динамике.

Показания к применению точек даны по книге Чжэн Фучжун «Лучший доктор – ты сам», ч.2, «Неоглори», 2015

Меридианы ИНь нижней половины тела

Меридиан почек (<http://www.eledia.ru/publ/24>) (обозначения точек R или KID)

R1 Юн-цюань	http://www.eledia.ru/publ/24-1-0-305 в середине подошвы, между II и III плюсневых костями, в углублении, образующемся при поджати пальцев стопы, на 1/3 расстояния от основания II - III пальцев до заднего края пятки, на 2/5 расстояния от кончика II пальца до заднего края пятки. Старение; чувствительность к холоду; постоянных холод стоп; икота; рвота от приёма холодной пищи; кашель, одышка, астма; звон и шум в ушах; артериальная гипертония
R2 Жань-гу	http://www.eledia.ru/publ/24-1-0-501 в углублении кпереди от нижнего края бугорка ладьевидной кости Сахарный диабет, беспокойство; постоянна жажда, сухость во рту; боль в горле; недержание мочи (энурез); избыток Огня в сердце при слабости Инь почек; нарушение засыпания из-за беспокойства; болезни гортани и языка (весь канал)
R3 Тай-си	http://www.eledia.ru/publ/24-1-0-307 в углублении между медиальной лодыжкой и пяточным сухожилием. Активация пренатальной энергии (восполнение энергии организма); почечная колика; подагра; старческое слабоумие; постоянная сухость и першение в горле; болезненные менструации; задержка мочи при заболеваниях почек; врождённые тики; повреждения головного мозга; плаксивость; анорексия; бронхит, астма
R4 Да-чжун	http://www.eledia.ru/publ/24-1-0-77 на 0,5 цуня книзу и кзади от точки Тай-си R.3, спереди от места прикрепления пяточного сухожилия к пяточной кости. Нарушения мочеиспускания; запор; слабость поясницы; страхи и тревога (важнейшая точка); снижение памяти и внимания; одышка и астма; вывод токсинов и Холода; слабость и сонливость в течение всего дня; Ло-точка канала (при хронических заболеваниях); боли в стопе
R5 Шуй-цюань	http://www.eledia.ru/publ/24-1-0-502 на 1 цунь прямо вниз от точки Тай-си R.3, кзади и книзу от медиальной лодыжки. Цистит; отёки; нарушения мочеиспускания (дизурия); заболевания простаты; нерегулярность менструаций, скудные менструации; острая боль в стопе (хроническая – R3, R4)
R7 Фу-лю	http://www.eledia.ru/publ/24-1-0-165 на 2 цуня прямо вверх от точки Тай-си R.3, у переднего края пяточного сухожилия. Восполнение Инь почек; отёки; варикозное расширение вен; недержание мочи (энурез) и олигурия; застой грязных жидкостей; потливость (гипергидроз) во время сна; боль в животе + диарея; артериальная гипертония (удерживает Ци в нижней части тела); тяжесть в ногах; глазные болезни (катаракта, глаукома, птоз верхнего века); онемение пальцев рук и ног; астма у людей с «горячей» структурой (+Чи-цзе); упадок сил. Стимулировать вместе с Чи-цзе кан.Лёгких
R10 Инь-гу	http://www.eledia.ru/publ/24-1-0-504 при согнутой в коленном суставе ноге на внутреннем конце подколенной складки, между сухожилиями полуперепончатой и полусухожильной мышц. Остеохондроз; боли в животе; заболевания половых органов

Канал селезёнки (<http://www.eledia.ru/publ/20>) (обозначения точек SP или RP):

RP3 Тай-бай	http://www.eledia.ru/publ/20-1-0-451 в углублении на внутренней поверхности стопы, книзу и кзади от головки I плюсневой кости, в месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную. Диспепсия; слюнотечение; прикусывание языка; холод в конечностях; сахарный диабет; длительные менструации, маточные кровотечения; головокружение; вздутие после еды
-------------	---

RP4 Гун-сунь	http://www.eledia.ru/publ/20-1-0-55 на внутренней поверхности стопы, на передне-нижнем крае основания I плюсневой кости, в месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную. Включает перемещение крови (запуск основной функции Селезёнки), уменьшает застой крови, улучшает кровоснабжение всех частей тела; улучшение пищеварения (дискомфорт после еды); отрыжка, изжога, рефлюкс; гинекологические заболевания
RP5 Шан-цю	http://www.eledia.ru/publ/20-1-0-375 кпереди и книзу от медиальной лодыжки, в углублении между вершиной медиальной лодыжки и бугром ладьевидной кости. Воспаления (универсальная – улучшает кровоснабжение): цистит, воспаление мочевыводящих путей, органов малого таза; активизирует кровоснабжение нижней части тела
RP6 Сань-инь-цзяо	http://www.eledia.ru/publ/20-1-0-41 на 3 цуня выше вершины медиальной лодыжки, у заднего края медиальной поверхности большеберцовой кости. (слияние трёх Инь) Все гинекологические проблемы: нерегулярность и болезненность менструаций, мастит, мастопатия, воспаление матки, яичников и придатков (эндометрит, оофорит, сальпингит)
RP7 Лоу-гу	http://www.eledia.ru/publ/20-1-0-452 на внутренней поверхности голени, у заднего края большеберцовой кости, на 6 цуней выше вершины медиальной лодыжки, на 3 цуня выше точки Сань-инь-цзяо RP.6. Диспепсия (нарушение моторики, переваривания, выведения); задержка мочи; Заболевания простаты; тяжесть в животе и ногах, ноющие боли, распирание
RP9 Инь-лин-цюань	http://www.eledia.ru/publ/20-1-0-290 в углублении у нижнего края медиального мыщелка большеберцовой кости, в углублении между задним краем большеберцовой кости и икроножной мышцей. Любые воспалительные процессы; отёки. Скопление сырости (слизи, склонность к гнойным процессам) – улучшает выведение сырости; мокнущие воспаления кожи, экзема
RP10 Сюэ-хай	http://www.eledia.ru/publ/20-1-0-291 при согнутой в коленном суставе ноге на 2 цуня выше верхнего внутреннего края надколенника, в месте возвышения медиальной головки четырехглавой мышцы бедра. Нерегулярность менструаций, болезненные менструации; зуд и раздражение кожи; выводит жар и сырость; помогает в снижении веса; застойные явления

Канал Печени (<http://www.eledia.ru/publ/28>) :

F1 Да-дунь	http://www.eledia.ru/publ/28-1-0-553 на наружной стороне большого пальца стопы, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя. Кровотечения; маточные кровотечения; обильные и длительные менструации
F2 Син-цзянь	http://www.eledia.ru/publ/28-1-0-18 на тыле стопы, на складке между I и II пальцами стопы, в углублении кпереди от I и II плюснефаланговых суставов. Рассеивает «огонь Сердца»; зубная боль, отёки лица, носовые кровотечения, язвы во рту и на кончике языка
F3 Тай-чун	http://www.eledia.ru/publ/28-1-0-554 на тыле стопы, в переднем углублении места схождения I и II плюсневых костей. Точка сброса «Грязного Ци», важная точка избавления от токсинов (+раздражения и злобы); стресс, связанный с раздражением, гневом, недовольством; головная боль, боль в желудке, артериальная гипертония и т.д.
F5 Ли-гоу	http://www.eledia.ru/publ/28-1-0-78 на 5 цуней выше вершины медиальной лодыжки, в середине внутренней

	поверхности большеберцовой кости. Хронические болезни печени, желчного пузыря (ло-точка); зуд кожи, половых органов; болезненные менструации
F6 Чжун-ду	http://www.eledia.ru/publ/28-1-0-556 на 7 цуней выше вершины медиальной лодыжки, в середине внутренней поверхности большеберцовой кости. Острые заболевания: острые боли в области рёбер, печени, боли в глазах
F8 Цюй-цюань	http://www.eledia.ru/publ/28-1-0-294 при согнутой в коленном суставе ноге в углублении у медиального конца подколенной складки. Питает Инь, выводит Сырость и жар; болезни печени и почек
F13 Чжан-мэнь	http://www.eledia.ru/publ/28-1-0-170 у конца XI ребра. Находят и используют точку, когда пациент лежит на боку с выпрямленной нижней ногой, согнутой верхней ногой и поднятой рукой. Регулирует состояние всех внутренних органов

Каналы ЯН нижней половины тела

Меридиан мочевого пузыря (<http://www.eledia.ru/publ/23>), обозначения точек V или BL

V10 Тянь-чжу	http://www.eledia.ru/publ/23-1-0-57 на затылочной границе роста волос, в углублении у наружного края трапецевидной мышцы Боль в области шеи и затылка; профилактика простуды и остеохондроза; снижение повышенного артериального давления Сниженное настроение, психологическое напряжение
V39 Вэй-ян	http://www.eledia.ru/publ/23-1-0-485 на наружном крае подколенной складки, с внутреннего края сухожилия двуглавой мышцы бедра Радикулит; распирающие боли – удаление застойного Ци (в кан.TR)
V40 Вэй-чжун	http://www.eledia.ru/publ/23-1-0-308 в центре подколенной складки, между сухожилиями двуглавой мышцы бедра и полуперепончатой мышцы. Используют и находят точку при согнутой в колене ноге или когда пациент лежит на животе. Одна из важнейших точек: Любые боли в спине (! НЕ РАСПИРАЮЩИЕ); артериальная гипертония, головная боль (затылок), боль в стопе
V55 Хэ-ян V56 Чэн-цзинь V57 Чэн-шань	Боль в пояснице; защемление седалищного нерва; геморрой http://www.eledia.ru/publ/23-1-0-494 на середине расстояния между точками Вэй-чжун V.40 и Кунь-лунь V.60, в месте соединения головок икроножной мышцы (судороги икроножных мышц)
V58 Фэй-ян	http://www.eledia.ru/publ/23-1-0-495 на 7 цуней прямо вверх от точки Кунь-лунь V.60 . 1 цунь кнаружи и 1 цунь вниз от точки V57 Радикулит; скорая помощь при хронических болях в пояснице; сочетать с V40 Вэй-чжун
V60 Кунь-лунь	http://www.eledia.ru/publ/23-1-0-70 в углублении между латеральной лодыжкой и пяточным сухожилием Повышенное артериальное давление; распирающие головные боли; приступы бронхиальной астмы (улучшает приток крови и ци к ногам) массировать отрезок фэй-ян – кунь-лунь при хр.простудах, гипертонии, старческой дальнозоркости; боль в пояснице и бёдрах, трещины на пятках, боли в пятках
V62 Шэнь-май	http://www.eledia.ru/publ/23-1-0-36 в углублении у нижнего края латеральной лодыжки Судороги в ногах; эпилептические приступы; защемление нервов – поясничный радикулит

Канал Желчного пузыря (<http://www.eledia.ru/publ/27>), обозначение VB / GB

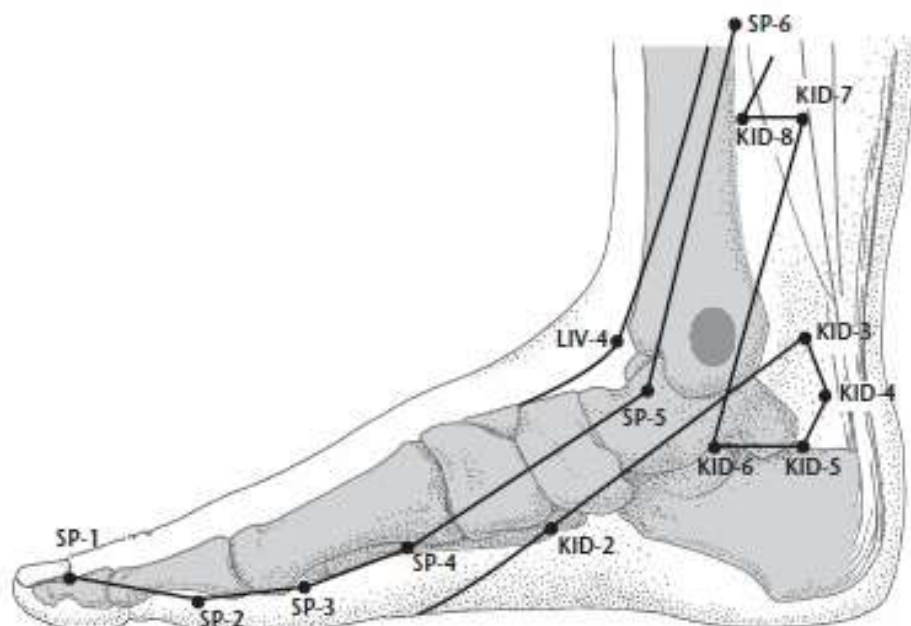
VB1 Тун-цзы-ляо	http://www.eledia.ru/publ/27-1-0-360 кнаружи от наружного угла глаза, в углублении наружного края орбиты болезни глазного яблока, глазного дна; близорукость, катаракта
VB2 Тин-хуэй	http://www.eledia.ru/publ/27-1-0-423 при открытом рте в углублении кпереди от межкозелковой вырезки, у заднего края мышечного отростка нижней челюсти Снижение слуха; звон и шум в ушах, паралич лицевых мышц («болезнь Ветра» - паралич Белла),
VB8 Шуай-гу	http://www.eledia.ru/publ/27-1-0-371 на 1,5 цуня прямо вверх от верхнего края уха Диспепсия после переедания, нарушение пищеварения; головная боль после алкогольного отравления
VB25 Цзин-мэнь	http://www.eledia.ru/publ/27-1-0-543 у свободного конца XII ребра Для питания Почек: при недостаточности функции Почек
VB30 Хуань-тяо	http://www.eledia.ru/publ/27-1-0-163 на границе наружной 1/3 и внутренних 2/3 линии, соединяющей большой вертел бедренной кости и крестцовую щель Для вывода токсинов (соединение каналов Желч.пуз. и Мочевого пузыря); отёки, варикозное расширение вен
VB31 Фэн-ши (рынок ветров)	http://www.eledia.ru/publ/27-1-0-292 на срединной линии наружной поверхности бедра, на 7 цуней выше уровня подколенной складки. В положении стоя с опущенными руками кончик среднего пальца опущенной руки указывает на место расположения точки. Точка для простукивания: синдром Ветра, бессонница (ставить банки), ломота в пояснице (банки, расправление – простучать); простуда; растяжение мышц, эпилепсия, нервные тики, паркинсонизм, артериальная гипертония, экзема, зуд
VB33 Си-ян-гуань	http://www.eledia.ru/publ/27-1-0-549 в углублении у верхнего края латерального мышечка бедренной кости Боли в коленях
VB34 Ян-лин-цюань	http://www.eledia.ru/publ/27-1-0-39 в углублении у передне-нижнего края головки малоберцовой кости Клапан между кан. VB и желудочно-кишечным трактом; для вывода грязного Ци из печени и желчного пузыря; вывихи, растяжения (все проблемы сухожилий и связок), нерегулярные менструации, колика кишечная; сниженное настроение; подъём грязной Ци в верхнюю часть тела
VB37 Гуан-мин	http://www.eledia.ru/publ/27-1-0-552 на 5 цуней выше латеральной лодыжки, у переднего края малоберцовой кости (ло-точка – для хронических проблем) хронический холецистит, болезни печени; Болезни глаз (близорукость, катаракта, глаукома), головная боль
VB39 Сюань-чжун	http://www.eledia.ru/publ/27-1-0-37 на 3 цуня выше латеральной лодыжки, в углублении между передним краем малоберцовой кости и сухожилием короткой малоберцовой мышцы Боли в пояснице (+R7 Фу-лю, R3 Тай-си); Головная боль, остеохондроз – боль в позвоночнике, артрит, все болезни костей (рёбер, позвоночника) – боли внутри кости
VB40 Цю-суй	http://www.eledia.ru/publ/27-1-0-389 кпереди и книзу от латеральной лодыжки, в углублении у латеральной стороны сухожилия длинного разгибателя пальцев стопы Воспаление (универсальная) – в области горла, глаз, головы, молочных желез Боль в горле, опухание; конъюнктивит

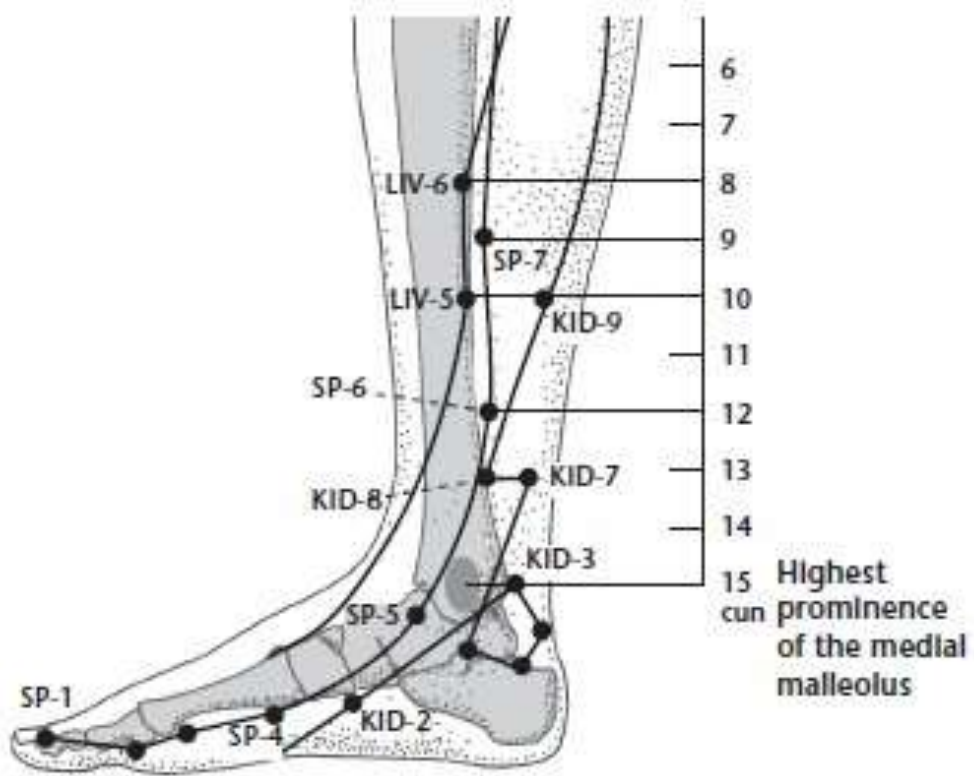
Канал Желудка (<http://www.eledia.ru/publ/19>), обозначение E или ST

E19 Бу-жун	http://www.eledia.ru/publ/19-1-0-369 на 6ц выше пупка, на 2ц кнаружи от средней линии (на рёберной дуге) Массаж Туйфу от Бу-жун до низа живота – для стимуляции кан.Желудка (избавиться от загрязнений, профилактика заболеваний органов брюшной полости)
E34 Лян-цю	http://www.eledia.ru/publ/19-1-0-444 на 2 цуня выше верхнего латерального края надколенника (точка-щель – острые состояния): Острая боль в желудке, гастрит, гастроэнтерит; мастит, острая боль в колене, голени
E35 Ду-би	http://www.eledia.ru/publ/19-1-0-445 при согнутом колене у нижнего края надколенника, в углублении кнаружи от связки надколенника Возрастные изменения: боли в коленях, слабость в ногах, холод в ногах; артериальная гипертония
E36 Цзу-сань-ли	http://www.eledia.ru/publ/19-1-0-38 на 3 цуня ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости (точки Ду-би E.35), на один поперечный палец латеральнее гребня большеберцовой кости Точка долголетия; общеукрепляющая (проблемы с пищеварением, скопление грязного Ци в животе)
E41 Цзе-си	http://www.eledia.ru/publ/19-1-0-447 на тыле стопы в центре поперечной складки голеностопного сустава Болезни желудка; болезни со скоплением слизи и жара; нарушение мозгового кровообращения
E43 Сянь-гу	http://www.eledia.ru/publ/19-1-0-449 в межкостной щели между II и III плюсневými костями, кзади от плюснефалангового сустава, на 2 цуня выше точки Нэй-тин E.44 Опущение желудка; заложенность носа
E44 Нэй-тин	http://www.eledia.ru/publ/19-1-0-166 на тыле стопы, на конце щели между II и III пальцами Гастрит; боль в горле; зубная боль; болезни, вызванные жаром в желудке

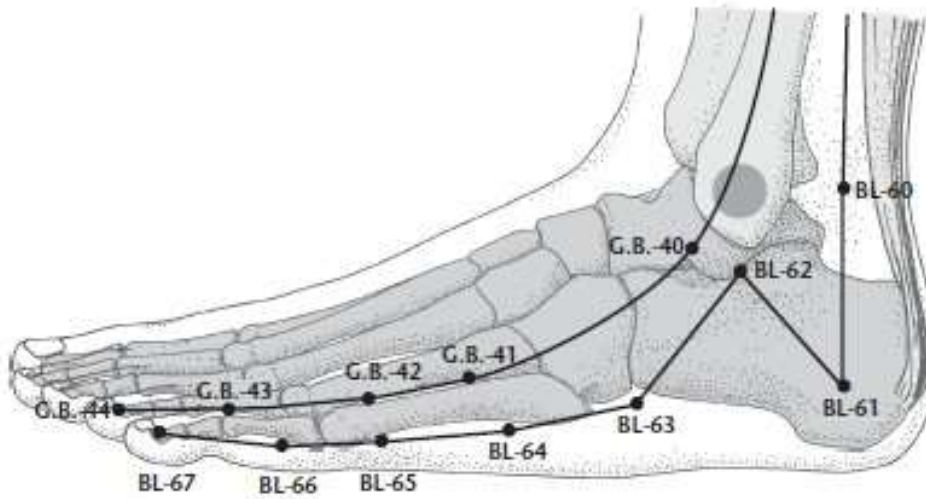
ТОЧКИ НА СТОПЕ, ГОЛЕНИ И БЕДРЕ

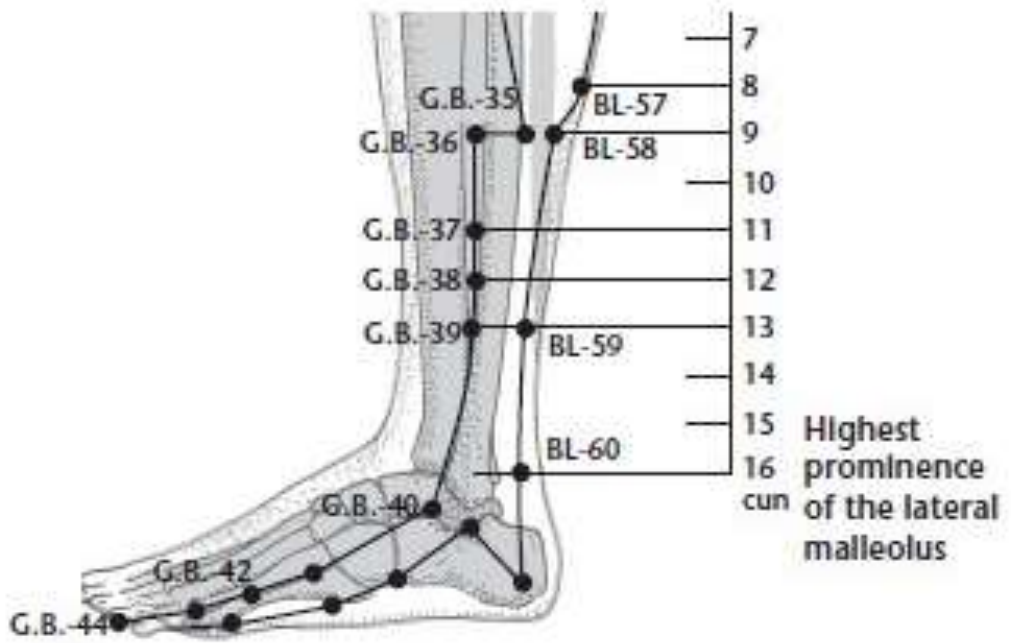
Внутренняя поверхность



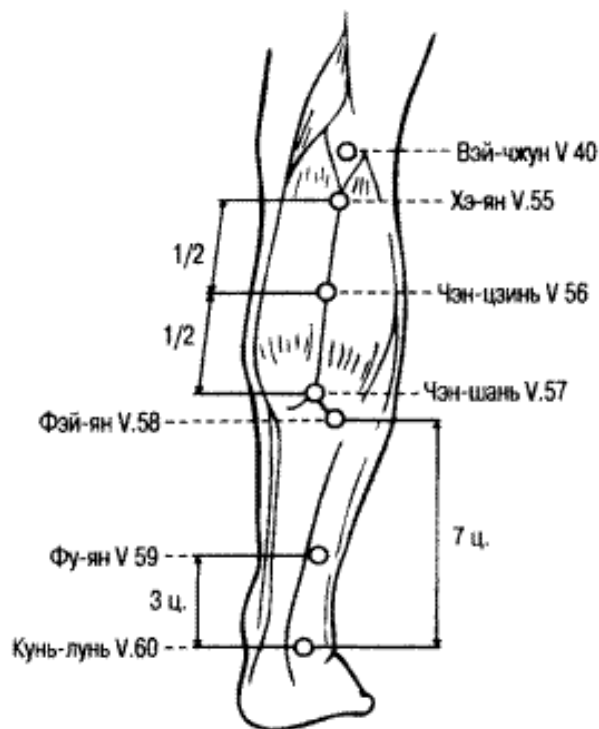


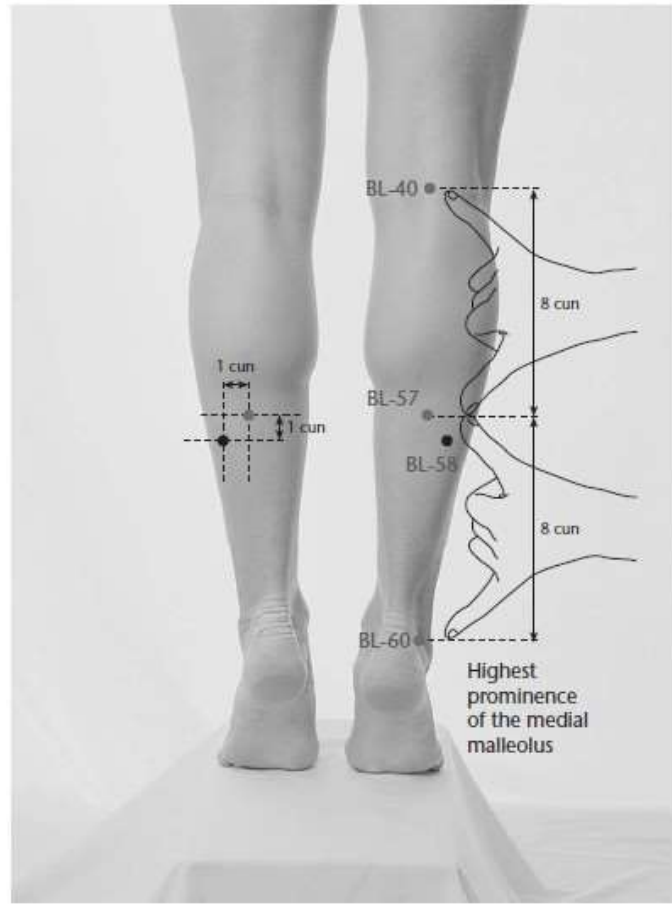
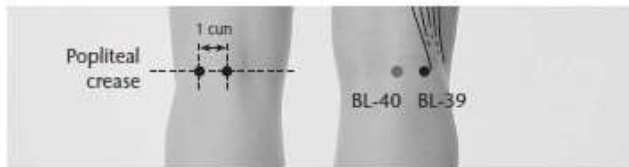
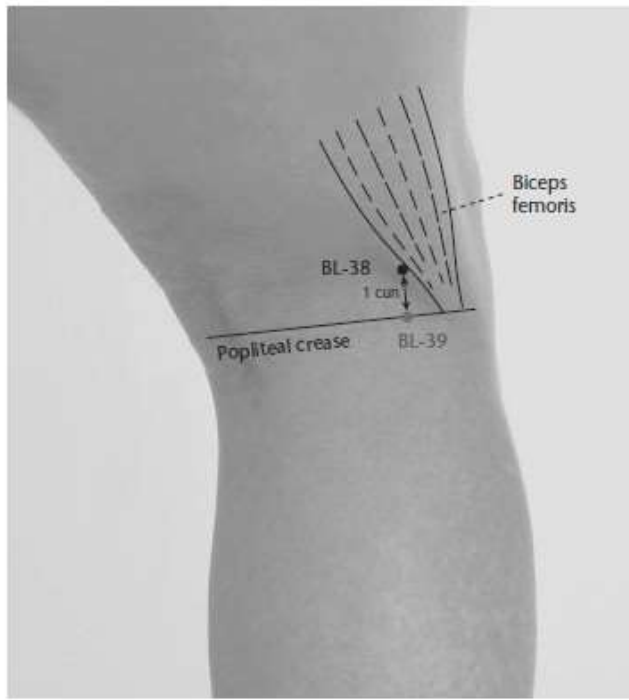
Наружная поверхность



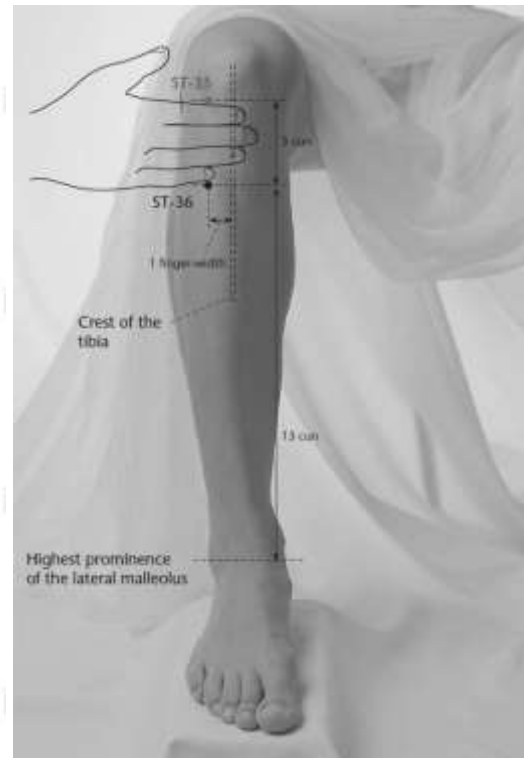
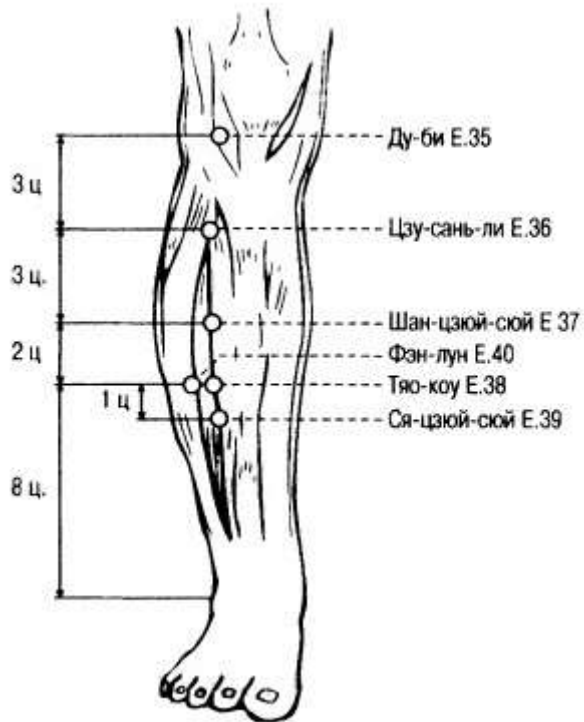


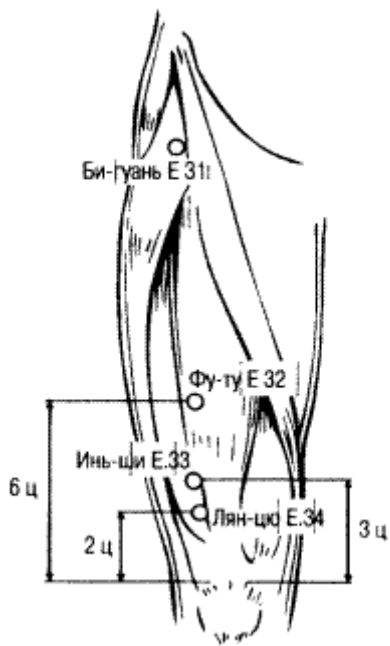
Голенъ сзади



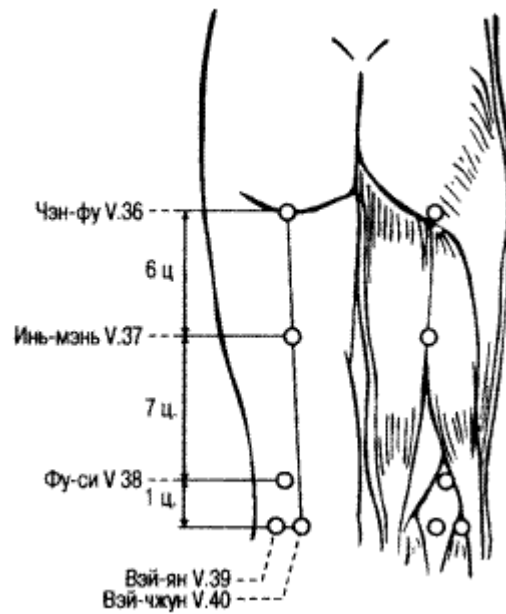
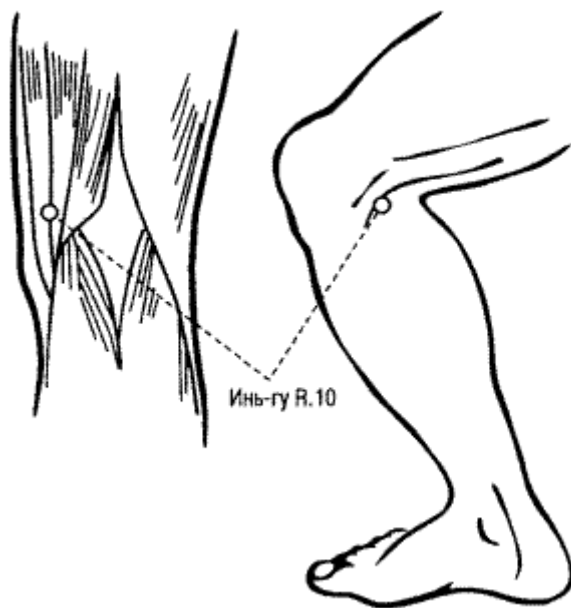


Колено спереди

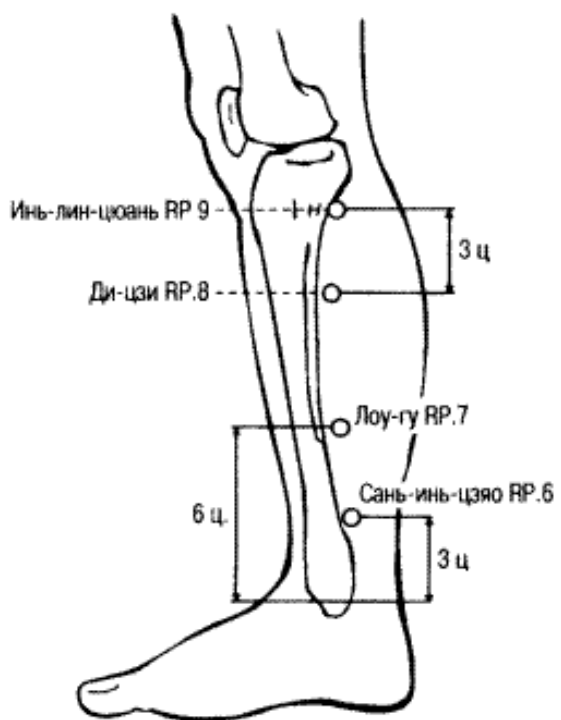
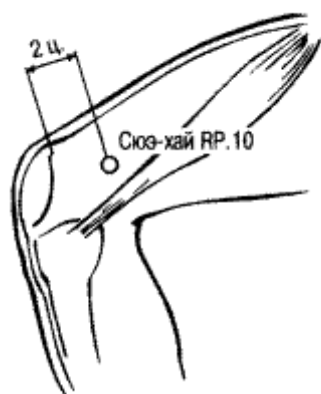




Колено сзади



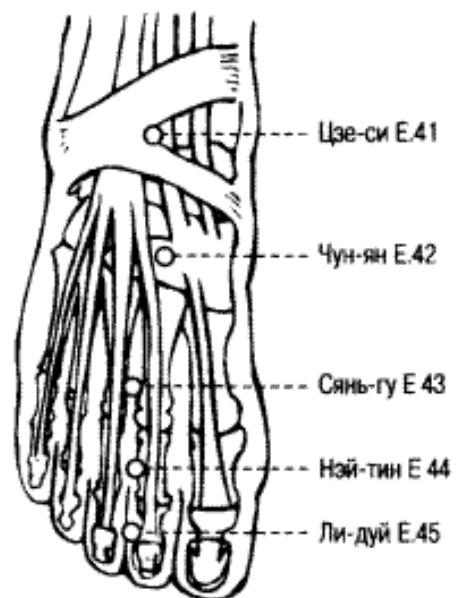
Колено внутри



Колено снаружи



Стопа сверху



КАНАЛЫ ИНЬ ВЕРХНЕЙ ПОЛОВИНЫ ТЕЛА (Лёгких, Сердца, Перикарда)

Меридиан лёгких (<http://www.eledia.ru/publ/17>)

Р3 Тянь-фу	http://www.eledia.ru/publ/17-1-0-334 на внутренней поверхности плеча, на 3 цуня ниже уровня передней подмышечной складки или на 6 цуней выше локтевого сгиба (т. е. в месте соединения верхней 1/3 и нижних 2/3 расстояния между подмышечной складкой и локтевым сгибом), у лучевого края двуглавой мышцы плеча. Синуситы, аллергический ринит; носовые кровотечения; хронический ринит, насморк; аллергический дерматит
Р5 Чи-цзэ	http://www.eledia.ru/publ/17-1-0-335 при слегка согнутой в локтевом суставе руке на локтевой складке у лучевой стороны сухожилия двуглавой мышцы плеча. Регулирует дисбаланс Ци в нижней и верхней частях тела (вверху много, внизу мало); питает почки (слить избыток из лёгких, восполнить почки); тяжесть в голове+слабость в ногах; артериальная гипертония, астма
Р6 Кун-цзуй	http://www.eledia.ru/publ/17-1-0-336 на ладонной стороне предплечья, на линии, соединяющей точки Тай-юань Р.9 и Чи-цзэ Р.5, на 7 цуней выше лучезапястной складки. «раскрывает все отверстия» (горло, поры, задний проход); геморрой Фарингит (острая боль в горле) при простуде; жар с отсутствием потоотделения; заложенность носа
Р7 Ле-цюэ	http://www.eledia.ru/publ/17-1-0-35 у верхнего края шиловидного отростка лучевой кости, на 1,5 цуня выше лучезапястной складки, между сухожилием плечелучевой мышцы и сухожилием мышцы, отводящей большой палец кисти. Для нахождения точки часто применяется следующий способ: пациент скрещивает руки через промежутки между большими и указательными пальцами. Точка Ле-цюэ Р.7 находится в углублении на уровне конца указательного пальца. Головная боль (мигрень), тугоподвижность шеи, детский энурез, заболевания простаты; головная боль при простуде; одна из ключевых точек для профилактики и лечения простуды
Р10 Юй-цзи	http://www.eledia.ru/publ/17-1-0-75 у середины I пястной кости, на границе ладонной и тыльной поверхности кисти. Точка Огня в кан.Лёгких – острые состояния (изгнание жара); ночной кашель (в 2-3ч ночи), беспокойство, трудности с засыпанием у детей: снижение аппетита, плохой сон

Канал сердца (<http://www.eledia.ru/publ/21>) – обозначение С, НТ, НЕ

С1 Цзи-цюань «высший источник»	http://www.eledia.ru/publ/21-1-0-459 при отведенной руке в центре подмышечной впадины, у медиальной стороны подмышечной артерии. Аритмии (тахикардия, брадикардия), тромбоз (закупорка сосудов), депрессия; ощущение напряжения в сердце; сухость в горле+жажда, Жар в сердце, увеличение лимфоузлов, нарушение движений рук (после инсульта); нарушение кровоснабжения сердца
С3 Шао-хай	http://www.eledia.ru/publ/21-1-0-53 при согнутой в локтевом суставе под прямым углом руке в углублении между локтевым краем складки локтевого сгиба и медиальным над мышцелком плечевой кости. Последствия разбалансировки сердца и почек: уменьшает огонь, восполняет почки (Инь); ночная потливость, боль в области сердца, онемение рук, дрожание рук (тремор, в т.ч. паркинсонизм), бессонница, опухание дёсен (гингивит), звон в ушах (после волнения), судороги в руках; хорошо сочетать с GI4 Хэ-гу

С4 Лин-дао («дорога духа»)	http://www.eledia.ru/publ/21-1-0-52 у лучевой стороны сухожилия локтевого сгибателя запястья, на 1,5 цуня выше проксимальной лучезапястной складки. Психические расстройства: страхи, печали, тревога; эпилепсия, истерия, шизофрения, депрессия; мерцательная аритмия , экстрасистолия, тахикардия; сердечная астма; стеноз (сужение) клапанов сердца; приступы стенокардии (в т.ч. профилактика).
С5 Тун-ли	http://www.eledia.ru/publ/21-1-0-51 у лучевой стороны сухожилия локтевого сгибателя запястья, на 1 цунь выше проксимальной лучезапястной складки. Заболевания тонкого кишечника; внезапная потеря голоса после охлаждения/ гнева; нервная диарея; воспаление седалищного нерва (на противоположной стороне); тяжесть в руках и ногах; отёки лица, бессилие и сонливость; склонность испытывать сожаление
С6 Инь-си	http://www.eledia.ru/publ/21-1-0-49 на лучевой стороне сухожилия локтевого сгибателя кисти, на 0,5 цуня выше проксимальной лучезапястной складки. Ночная потливость; страхи, печали, тревога
С7 Шэнь-мэнь	http://www.eledia.ru/publ/21-1-0-50 у локтевого края проксимальной лучезапястной складки, у лучевого края сухожилия локтевого сгибателя запястья, в щели между гороховидной и локтевой костями. Ключевая точка канала (главная точка для лечения заболеваний сердца); укрепление сосудов сердца и мозга, успокоение духа Ишемическая болезнь сердца; стенокардия, артериальная гипертония; сердечная астма, бессонница, эпилепсия, воспаление запястного сустава). При эпилепсии: точки С4-С7
С8 Шао-фу	http://www.eledia.ru/publ/21-1-0-74 на ладонной поверхности кисти между IV и V пястными костями, на уровне точки Лао-гун МС.8. При сгибании кисти в кулак кончик мизинца соответствует расположению точки. Врождённые заболевания сердца; беспокойство; боль в макушке; прилив крови к голове с болью в глазах; жар в стопах и ладонях; боль в сердце, затруднённое мочеиспускание, недержание мочи
С9 Шао-чун	http://www.eledia.ru/publ/21-1-0-32 на лучевой стороне мизинца, приблизительно на 0,1 цуня от угла ногтя. Беспокойство, сухость в горле, желание холодного питья (избыток Жара в сердце); не воздействовать людям с недостатком Огня

Канал перикарда (<http://www.eledia.ru/publ/25>) – обозначение МС или Р (если Лёгкие – LU)

Регулирует работу сердца; профилактика и лечение ишемической болезни сердца, особенно у мужчин старше 35 лет с напряжённой работой (разминать точки несколько минут в день)

МС2 Тянь-цюань	http://www.eledia.ru/publ/25-1-0-76 на 2 цуня ниже передней подмышечной складки, между длинной и короткой головками двуглавой мышцы плеча. Находят и используют точку при разогнутой в локтевом суставе руке и обращенной кверху ладони. Нарушение кровоснабжения сердца; затруднённое дыхание; ощущение сдавленности в груди, одышка, кашель (хриплый грудной); замедление Ци, накопление слизи
«Точка затора»	(1/3 расстояния от МС3 до МС2) Предотвращает инфаркт миокарда при воздействии на ранней стадии: сдавленность в груди, боли в сердце
МС3 Цюй-цзэ	http://www.eledia.ru/publ/25-1-0-355 на поперечной локтевой складке, у локтевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча. Находят и используют точку при слегка согнутой в локтевом суставе руке. (точка-устье канала) Недостаток Ци и крови в сердце; застойные явления; Тоска, острая боль в желудке , острый гастроэнтерит; высокая лихорадка (одна из самых эффективных точек)

МС4 Си-мэнь	http://www.eledia.ru/publ/25-1-0-374 на 5 цуней выше лучезапястной складки, между сухожилием длинной ладонной мышцы и сухожилием лучевого сгибателя запястья. Используют точку при разогнутой в локтевом суставе руке и обращенной кверху ладони. (точка-цель: острые состояния) Приступ стенокардии; острый мастит; аритмия
МС5 Цзянь-ши (посланник-посредник)	http://www.eledia.ru/publ/25-1-0-514 на 3 цуня выше лучезапястной складки, между сухожилием длинной ладонной мышцы и сухожилием лучевого сгибателя запястья. Избыток слизи (повышенное тромбообразование), атеросклероз, забывчивость, рассеянность; «открывает отверстия сердца»
МС6 Нэй-гуань (внутренний заслон)	http://www.eledia.ru/publ/25-1-0-16 на 2 цуня выше лучезапястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя запястья. Используют точку при разогнутой в локтевом суставе руке и обращенной кверху ладони. Одна из точек слияния 8 сосудов; от 15 болезней: сердечная астма, отрыжка, боль в желудке, тошнота, боль в рёбрах, повышенное/сниженное артериальное давление, ишемическая болезнь сердца (в т.ч. стенокардия, аритмия), бессонница, депрессия, мигрень, аллергия пищевая и на лекарства, болезненные менструации, укачивание в транспорте
МС7 Да-лин (большой холм)	http://www.eledia.ru/publ/25-1-0-59 посередине лучезапястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя запястья. Используют точку при обращенной кверху ладони. Нарушение пищеварения и питания сердца; острая боль в желудке; боль в стопе; бессонница (точка-источник, связь с к.Селезёнки); колебания настроения
МС8 Лао-гун (дворец труда)	http://www.eledia.ru/publ/25-1-0-33 в середине ладони, на проксимальной складке ладони, между 3 и 4 пястными костями, при сжатой в кулак кисти кончик среднего пальца указывает на эту точку. Недостаток крови и ци; упадок сил (от переутомления); слабость сердца, одышка, солнечный /тепловой удар; укачивание в транспорте; плохой запах изо рта
МС9 Чжун-чун	http://www.eledia.ru/publ/25-1-0-515 на кончике среднего пальца руки. (оживляет дух, выводит Жар): Беспокойство, перевозбуждение, жар, лихорадка, потеря сознания (особенно у детей); тепловой удар, инсульт (на фоне гипертонии)

КАНАЛЫ ЯН ВЕРХНЕЙ ПОЛОВИНЫ ТЕЛА (Толстого кишечника, Тонкого кишечника, Тройного обогревателя)

Канал толстого кишечника (<http://www.eledia.ru/publ/18>), обозначение GI, LI

GI4 Хэ-гу	http://www.eledia.ru/publ/18-1-0-29 на тыле кисти между I и II пястными костями, приблизительно в середине лучевого края II пястной кости. Зубная боль; УНИВЕРСАЛЬНАЯ точка (при любых заболеваниях следует попробовать) Мигрени; простуда. 2я пястная кость – информ.поле ото всех внутренних органов;
GI5 Ян-си	http://www.eledia.ru/publ/18-1-0-427 на лучевом крае тыльной стороны запястья, при отведении большого пальца — в углублении между сухожилиями длинного и короткого разгибателей большого пальца кисти. Восполняет энергию Ян; сниженное настроение; боль и усталость в глазах; головная боль
GI10 Шоу-сань-ли	http://www.eledia.ru/publ/18-1-0-376 на линии, соединяющей точки Ян-си GI.5 и Цюй-чи GI.11, на 2 цуня ниже точки Цюй-чи GI.11. Запоры; частые инфекции (укрепляет иммунитет); отёки на голове (глаза, нос, губы, рот),

	верхней части тела; хроническая боль в пояснице, боль в коленях (связь с Цзу-сань-ли); диспепсия у людей с «холодным желудком»; аллергический насморк; общая слабость
GI11 Цюй-чи	http://www.eledia.ru/publ/18-1-0-30 при согнутой в локтевом суставе руке в углублении у лучевого края локтевой складки. Одна из важнейших точек, способствующих охлаждению жара. Ее можно использовать при лечении множества болезней, вызванных патогенным жаром, например, при жаре в теле, лихорадке, жажде, сухости кожи. Артериальная гипертония; кожные заболевания (в т.ч. прыщи на лице); нарушения зрения; зубная боль (нижняя челюсть); боль в горле

Канал тонкого кишечника (<http://www.eledia.ru/publ/22>), обозначения - IG, SI

Общее: отвечает за выработку секретов («болезни жидких сред») (менструальные выделения, молоко, секреты половых органов, семенная жидкость, желудочный сок, секрет поджелудочной и предстательной желез, внутрисуставная жидкость); недомогания во время менструации
ВАЖНО: работать только с БОЛЕЗНЕННЫМИ точками

IG1 Шао-цзэ	http://www.eledia.ru/publ/22-1-0-372 на локтевой стороне мизинца, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя. Гипогалактия (недостаточная выработка молока); срыгивание у младенцев
IG2 Цянь-гу	http://www.eledia.ru/publ/22-1-0-400 при сжатой в кулак кисти в углублении впереди от локтевого края V пястно-фалангового сустава, на конце поперечной складки, на границе тыльной и ладонной поверхности кисти. Боль в затылке (от воздействия холода), глазах; звон в ушах; жар в ладонях; насморк; паротит (воспаление околоушных слюнных желез); хронический насморк, синусит
IG3 Хоу-си	http://www.eledia.ru/publ/22-1-0-417 при сжатой в кулак кисти в углублении кзади от локтевого края головки V пястно-фалангового сустава, на конце поперечной складки ладони, на границе тыльной и ладонной поверхности кисти. Многофункциональная (пересечение 8 Чудесных каналов): болезни уха, жар; боль в горле, пояснице, позвоночнике; воспаление седалищного нерва; тугоподвижность шеи, боли в плечах и шее; судороги; потливость
IG4 Вань-гу	http://www.eledia.ru/publ/22-1-0-406 на локтевом крае ладони, в углублении между основанием V пястной кости и трехгранной костью. Сахарный диабет ; избыток сырого Жара (ревматизм); запоры
IG5 Ян-гу	http://www.eledia.ru/publ/22-1-0-288 на локтевом крае лучезапястного сустава, в углублении между шиловидным отростком локтевой кости и трехгранной костью. Артериальная гипертония ; головокружение; зубная боль; язвы во рту; распирание в голове; воспаление тройничного нерва
IG6 Ян-лао (поддержание старости)	http://www.eledia.ru/publ/22-1-0-461 над головкой локтевой кости. При использовании точки пациент прикладывает ладонь к груди, точка расположена в углублении у лучевого края головки локтевой кости. Возрастные болезни: артериальная гипертония, атеросклероз, помутнение в глазах и голове; звон в ушах; боль в пояснице и бёдрах; ортостатическая гипотония (тошнота при вставании из положения лёжа)

Канал тройного обогревателя (трёх частей туловища), <http://www.eledia.ru/publ/26> - обозначение TR

По функции является продолжением канала Желчного пузыря, «выхлопная труба» для Ци всего организма – рассеивает грязную Ци; климактерический синдром (последствия длительного накопления грязной Ци)

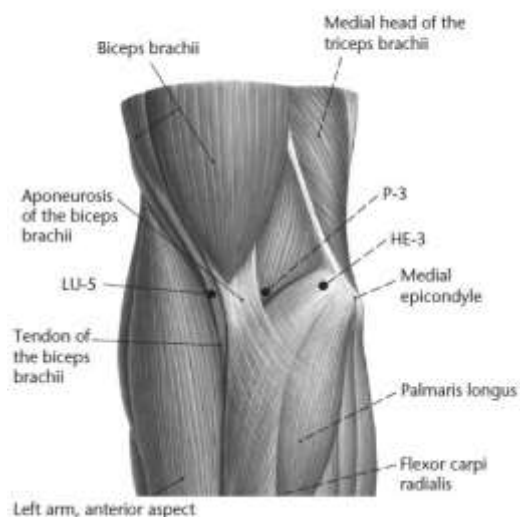
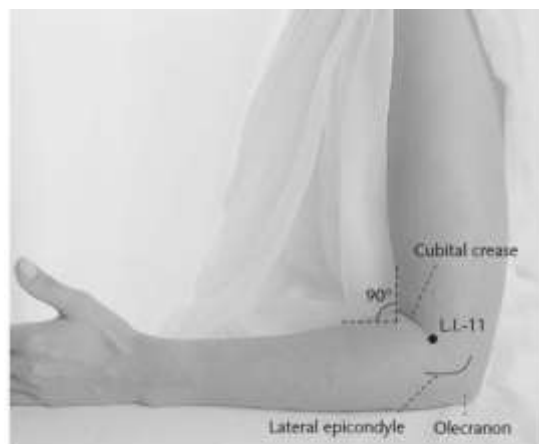
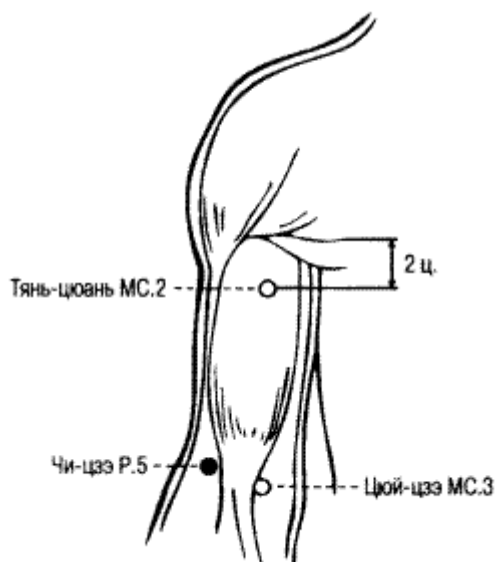
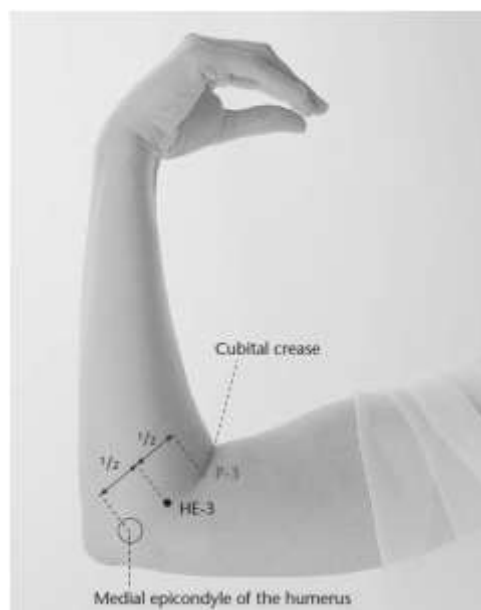
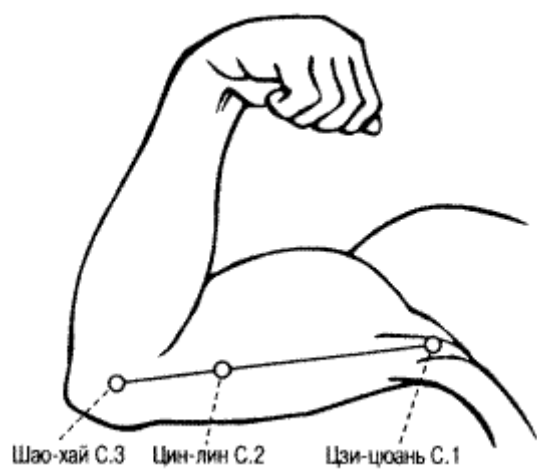
TR1 Гуань-чун	http://www.eledia.ru/publ/26-1-0-516 на локтевой стороне безымянного пальца, приблизительно на 0,1 цуня кнаружи от угла ногтя. Застой Ци в сердце: подавленное настроение (без причины); укачивание в транспорте; боль и воспаление в горле. Применять в сочетании с МС8 Лао-гун
TR2 Е-мэнь	http://www.eledia.ru/publ/26-1-0-517 при сжатой в кулак кисти во впадине между пястно-фаланговыми суставами IV и V пальцев. Сухость в глазах, во рту и горле; простуда и жар (боль в горле, жар, лихорадка); упадок сил (после перенапряжения)
TR3 Чжун-чжу	http://www.eledia.ru/publ/26-1-0-518 на тыльной поверхности кисти, между IV и V пястными костями, кзади от локтевой стороны головки IV пястной кости, при сжатой в кулак кисти на 1 цунь кзади от точки Е-мэнь TR.2. Заболевание уха (боль, звон в ушах, отит), горла (тонзиллит, фарингит), носа (ЛОР-болезни в целом); контрактура сухожилий кисти; боли в позвоночнике, коленях, плечах; боль в желудке; боль в глазах (конъюнктивит); головная боль; обезболивающие свойства
TR4 Ян-чи	http://www.eledia.ru/publ/26-1-0-519 в середине тыльной лучезапястной складки, в углублении у локтевого края сухожилия общего разгибателя пальцев. Недостаток энергии Ян, «распрямитель сухожилий»
TR5 Вай-гуань	http://www.eledia.ru/publ/26-1-0-164 на 2 цуня выше тыльной лучезапястной складки, между лучевой и локтевой костями. Застой в к.Желчного пузыря: боль в копчике, пояснице, плечах; головная боль, тугоподвижность шеи; мигрень с болью около ушей. Лихорадка, озноб и жар, с головной болью и кашлем
TR6 Чжи-гоу	http://www.eledia.ru/publ/26-1-0-393 на 3 цуня выше тыльной лучезапястной складки, между локтевой и лучевой костями. Запоры; межрёберная невралгия; распирающая головная боль после массажа к.Желчного пузыря
TR11 Цин-лэн-юань (чистый холодный источник)	http://www.eledia.ru/publ/26-1-0-523 на 2 цуня выше локтевого отростка, на 1 цунь выше точки Тянь-цзин TR.10 (при согнутой в локтевом суставе руке в углублении на 1 цунь выше локтевого отростка локтевой кости.). Жар, избыток Огня после волнений: лихорадка, боль в горле, зубах. Головная боль, жар в голове, беспокойство.

Важнейшие точки 12 каналов, по данным <http://triquetra.ru/akupressura.html>

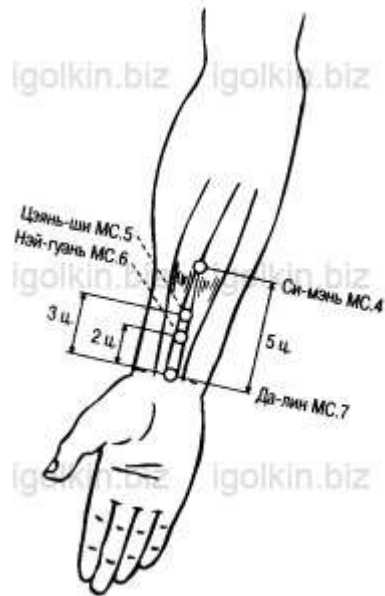
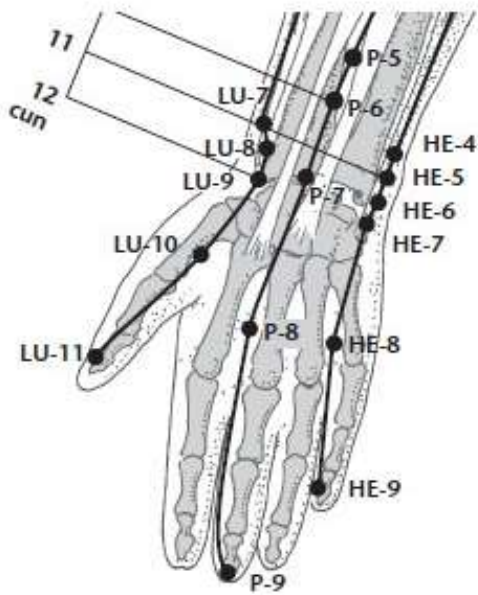
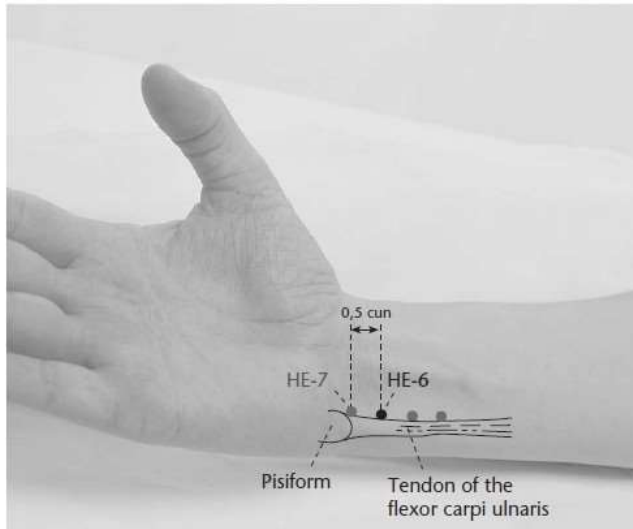
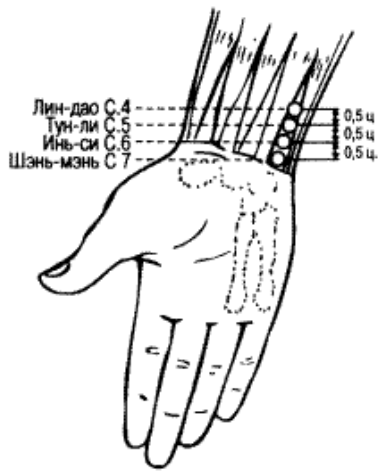
Канал лёгких: Лецуюе (LU-7), LU-9; Канал почек: R3, R7; Перикард: МС6 (нэйгуань)

Тройной обогреватель: TR4 (янчи); Селезёнка: SP6; Печень: F2

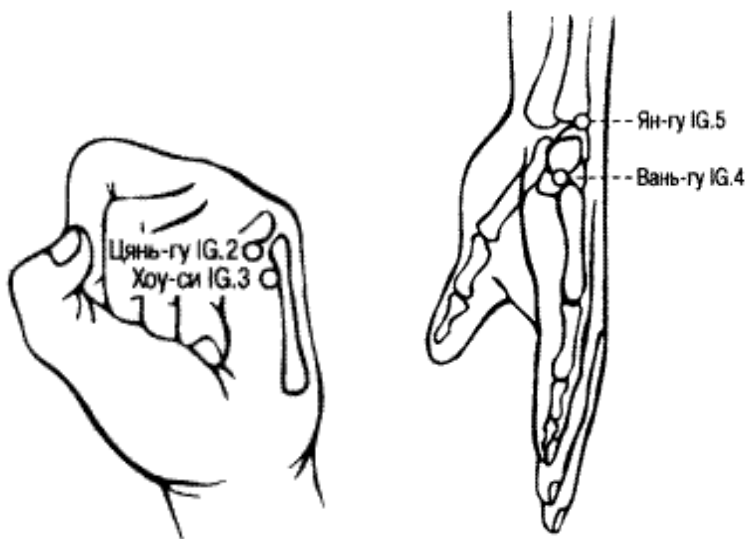
Рука-плечо

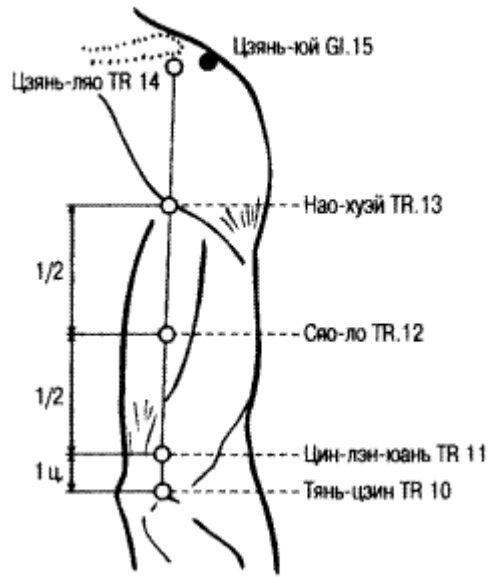
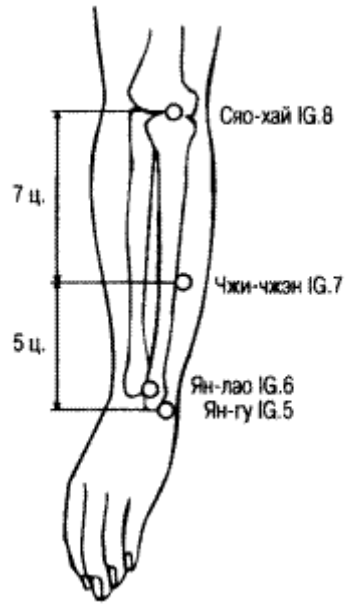
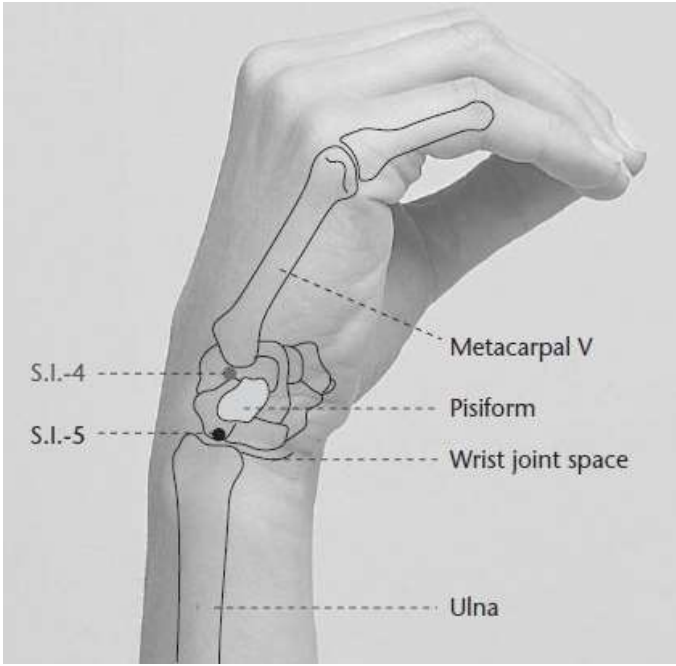


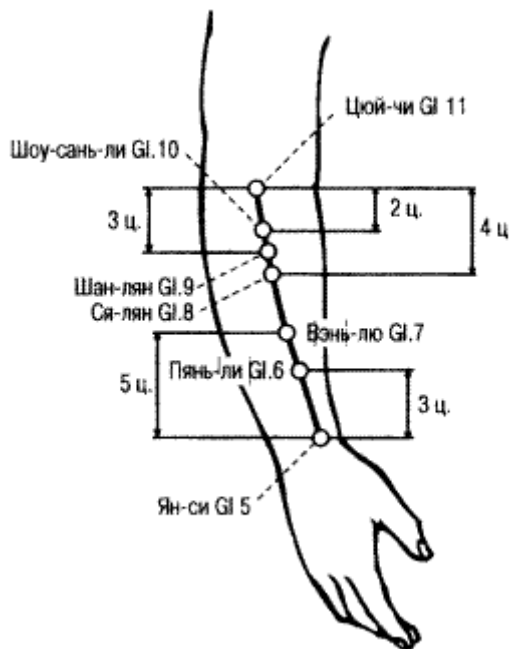
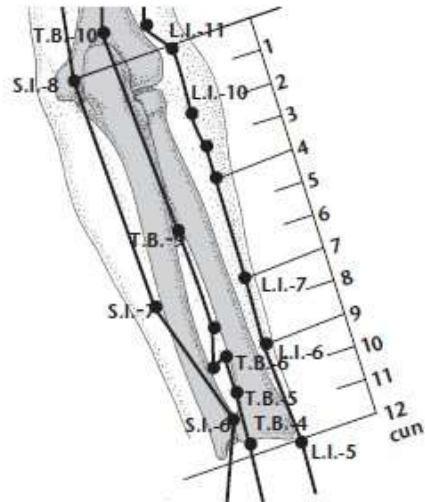
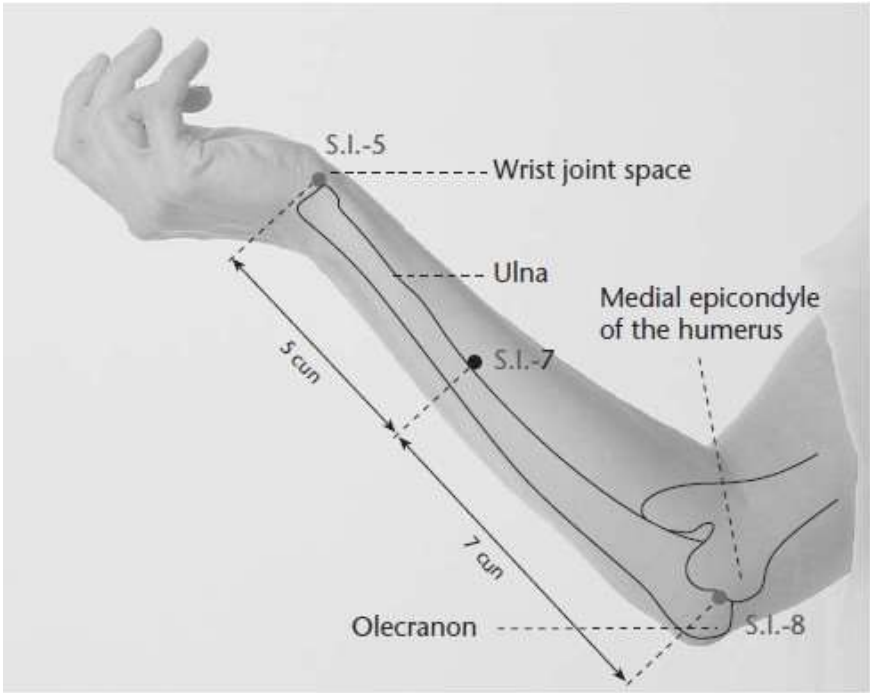
Предплечье-кисть внутри



Предплечье-кисть снаружи







Примеры работы с некоторыми типичными ситуациями.

Последствия воздействия болезнетворного холода.

Холод может проникать в организм через 3 основные канала: 1) канал Лёгких (дыхательные пути, охлаждение верхней части тела); 2) канал Почек (охлаждение ног и нижней части тела); 3) канал Желудка (употребление холодной жидкости / пищи).

(1) При охлаждении верхней части тела (особенно сухим холодным ветром) Лёгкие препятствуют проникновению холода вглубь организма, поэтому при хорошей проходимости канала такая ситуация может пройти безследно. Однако при недостаточной работе канала могут развиваться различные симптомы его поражения: насморк, головная или зубная боль, парез лицевого нерва, гриппо-подобное состояние (с ознобом, жаром, повышением температуры), герпес (на губах, опоясывающий) и др. В таких случаях для выведения холода активно включается в работу канал Селезёнки, с повышением выработки слизи, зачастую с гнойным воспалением (гнойное воспаление всегда предусматривает включение канала Селезёнки).

Лечить последствия охлаждения следует, прежде всего, воздействием на точки каналов Лёгких и Толстого кишечника (описание см. выше).

При наличии признаков гнойного воспаления или повышенного образования слизи необходимо подключить воздействие на точки каналов Селезёнки и Желудка.

Поскольку избыточный холод из организма также выводится с мочой при участии каналов Почек и Мочевого пузыря, то в ряде случаев может понадобиться воздействие и на эти каналы. Особенно это может быть необходимо, если болезненные симптомы возникли в областях, где проходят эти каналы.

(2) При охлаждении стоп и нижней части тела чаще всего понадобится восстановление проходимости каналов Почек (особенно при нарушенном мочеиспускании) и Мочевого пузыря (особенно при болях в пояснице). Иногда при охлаждении ног могут появляться и признаки поражения канала Лёгких и Толстого кишечника (насморк и др. симптомы из п.1) – тогда нужно будет поработать и с ними.

(3) При появлении болезненных симптомов после употребления холодных жидкостей (в т.ч. боль в горле) наиболее актуальным будет воздействие на точки канала Желудка.

Кроме вышеуказанных физических симптомов, возникших после воздействия Холода, не следует забывать и о других признаках поражения каналов: эмоциональном состоянии, времени суток, поражённых тканях организма и др.

Связаться с автором этого документа: [avmp2007\(at\)mail.ru](mailto:avmp2007(at)mail.ru)