



ДМИТРИЙ
КОВАЛЬ

В СЕРИИ:

М. НОРБЕКОВ

«ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА
ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ ПОСЛЕ 40»

Л. ВИЛМА

«ЛЮБОВЬ И ПРОЩЕНИЕ —
ЛУЧШИЕ ЛЕКАРСТВА
ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ»

М. ГОГУЛАН

«ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ
МАЙИ ГОГУЛАН.
ЗДОРОВЬЕ
И В 20, И В 70 ЛЕТ»

АТЛАС
целительных
ТОЧЕК



анти
возраст

Для ТЕХ, КОМУ за 40

Антивозраст

Дмитрий Коваль

**Атлас целительных
точек для тех, кому за 40**

«Издательство АСТ»

2014

Коваль Д.

Атлас целительных точек для тех, кому за 40 / Д. Коваль —
«Издательство АСТ», 2014 — (Антивозраст)

Средний (переходный) возраст, который по природе своей не диагноз и не болезнь, характеризуется целым рядом чувствительных изменений в организме: повышение кровяного давление, нарушение обмена веществ, подагра, полнота, климактерический синдром, нервозность и другие. Можем ли мы сгладить возрастную перестройку самостоятельно, с минимальной затратой времени и сил? Конечно! Если воспользуемся опытом восточной рефлексотерапии. Новая книга терапевта и рефлексолога Дм. Коваля адресована мужчинам и женщинам, входящим или вошедшим в период гормональной перестройки. С ее помощью вы быстро освоите методы рефлексотерапии, по эффекту воздействия сравнимые с иглоукалыванием. Однако главным инструментом самооздоровления будут ваши собственные руки!

Содержание

Средний возраст – это расцвет	6
Как происходит лечение с помощью восточной рефлексотерапии	7
В каких случаях вам поможет рефлексотерапия	8
Существует ли риск при использовании восточной терапии	8
Глава 1	10
Активные точки энергетических меридианов	11
Способы воздействия на точки. Акупрессура	11
Японский массаж (шиацу)	12
Тепловое воздействие	16
Как перенести точки с атласа на тело	17
Проекции органов на ладонях и стопах	18
Глава 2	20
Зоны воздействия на женский организм	21
Что такое климактерический синдром	21
Точечные массажи для активной половой функции	23
Стимулирование работы яичников	24
Профилактика климактерических расстройств	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Дмитрий Коваль

Атлас целительных точек для тех, кому за 40

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

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

© Коваль Д., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Средний возраст – это расцвет

Чтобы определиться с тем, для кого предназначена эта книга, сразу оговоримся: возраст – понятие относительное. Сорокалетний человек на Востоке и у нас – это разные категории людей. Средняя продолжительность жизни в столице Китая, например, больше 80 лет. И это несмотря на то что Пекин – одна из самых загрязненных столиц мира. Выносливость организма на протяжении всей жизни в восточном представлении считается физиологической нормой. Эта норма поддерживается за счет традиционных способов оздоровления, о которых мы и хотим поговорить.

Книга «для тех, кому за 40» в восточном представлении должна называться «для тех, кому около 60». Она адресована мужчинам и женщинам, входящим или вошедшим в период гормональной перестройки. Интересно, что с биологической точки зрения, предклимактерический возраст – это расцвет. Достаточно сказать, что количество половых гормонов, продуцируемых в такой период жизни, достигает пика. Но через несколько лет после расцвета организм начинает готовиться к смене ритма, к переходу на экономный режим использования, что может потребовать от нас некоторых усилий, изменения жизненного уклада.

Здоровье в молодости является нашим естественным состоянием, а после 45–50 лет необходимо осмысленное отношение к организму, знание и практика оздоровления. Именно в этот период наступают гормональные изменения у женщин. У мужчин перестройка возникает на 5–7 лет позже, после 52–55. Но проявляется не менее заметно, чем у женщин! Переходный возраст, который по природе своей не диагноз и не болезнь, характеризуется повышенной утомляемостью, вялостью, сердцебиением, постепенным или резким увеличением рабочего (то есть комфортного для организма) артериального давления, более частыми и более затяжными простудами, нарастающими проблемами пищеварения, дальновзоркостью или усугублением близорукости, нестабильностью нервной системы.

Можем ли мы сгладить возрастные изменения самостоятельно? Конечно! И методы работы над собой всем известны: правильный режим дня, рациональное питание и свежий воздух. Способны ли мы создать себе благоприятные условия в этот период жизни? Увы, не всегда! Мы совершенно не защищены от работы, ежедневных забот и нагрузок, от ответственности, которую взяли на себя на вершине своих биологических возможностей. Нам некогда отдыхать и очень не хочется пристально следить за рационом!

Так вот, восточная рефлексотерапия создает организму благоприятные условия с минимальной затратой времени и сил. Приемы работы просты, доступны, не требуют волевых усилий. В чем же они заключаются?

Как происходит лечение с помощью восточной рефлексотерапии

Один из приемов рефлексотерапии – акупунктура или иглоукалывание – вам наверняка известен. Это тонкая практика, во время которой врач раздражает специальными иглами биологически активные зоны.

Но мы можем воздействовать на активные зоны с помощью собственных пальцев, механических приспособлений или прогреванием. Своим пациентам я чаще всего рекомендую воздействие пальцами, акупрессуру. Акупрессура обладает ничуть не меньшим лечебным эффектом, чем иглоукалывание. Любой человек в состоянии освоить ее приемы и помочь себе быть здоровым. Я люблю повторять, что у врача нет «монополии» на здоровье пациента. Есть только знание, которым надо делиться, и практический опыт, который надо передать.

Чтобы объяснить метод китайской рефлексотерапии и заговорить на одном языке с пациентами, в серии «Восточная рефлексотерапия» у меня вышло несколько книг. Настоящая книга посвящена рефлексным зонам, на которые следует воздействовать при обычных предклимактерических и климактерических расстройствах.

Если вы знакомы с предыдущими книгами или уже практиковали акупрессуру и другие методы рефлексотерапии, частично можете пропустить введение. Однако не оставьте без внимания сведения о **японском массаже, корейской терапии на ладони (и стопе), вакуум-массаже, простукивании**. Эта книга отличается от предыдущих уже тем, что в нее включены не только методы китайской медицины, но и элементы других восточных и европейских практик. Они существенно расширяют лечебные возможности. И, как знать, не станут ли для вас излюбленным методом!

В каких случаях вам поможет рефлексотерапия

В чем же суть восточной рефлексотерапии? Иглоукалывание, надавливание, прогревание и другие практики оказывают раздражающее воздействие на особые лечебные точки и зоны, расположенные на поверхности тела. Исцеляющие точки энергетически связаны с больным органом и способны передать ему сигнал исправления. Врач воздействует на точки, а точки безошибочно «находят» в организме источник болезни. На исцеляющие точки можно воздействовать самостоятельно, собственными пальцами или умеренным теплом. Приемы воздействия вы освоите без труда.

А чтобы найти исцеляющие точки на поверхности своего тела, существуют Атласы лечебных зон. Они помещены в этой книге.

Практический курс рефлексотерапии будет полезен в таких случаях :

● Если вы достигли климактерического возраста. Нормальный климакс у женщин наступает в среднем около 45–47 лет. Климактерический период у мужчин наступает около 60 лет, но первые его проявления заметны гораздо раньше: нарушение функции предстательной железы, вплоть до ее увеличения.

● При выраженном климактерическом синдроме. У женщин поначалу он может проявляться как нервно-психические или вегетососудистые расстройства, частые приливы жара, мучительные головные боли, скачки давления, рассеянность, забывчивость, раздражительность вплоть до депрессивного состояния.

● При эндокринных расстройствах, которые могут быть выражены лишним весом, подагрическими изменениями в суставах, нарушением функции щитовидной и поджелудочной железы.

● При сердечно-сосудистых заболеваниях, особенно начинающейся гипертонии.

● При нервных расстройствах и бессоннице.

● И даже при снижении зрения: возрастной дальнозоркости и нарушении сумеречного зрения.

Возможно, вы будете удивлены, но при **нарушении кровотока, выпадении волос, снижении иммунитета** восточный врач будет лечить, прежде всего, желудочно-кишечный тракт. При **увядании кожи, частых головных болях, нарушении сердечного ритма, гипертонии** воздействуют на *почки* и *мочевой пузырь*. Такой подход к лечению не противоречит представлениям наших отечественных врачей. Мы тоже смотрим на организм как на единое целое. Вот только медицинские протоколы в официальных клиниках нередко вынуждают лечить симптомы, а не человека. В результате домашние аптечки частенько раздуваются от лекарств, а облегчение наступает лишь временно.

Давайте попробуем «поместить в аптечку» методы рефлексотерапии – эффективность будет заметней, и за сроком годности этих снадобий следить не придется. Наоборот: чем длительнее применение, тем значительней результат!

Существует ли риск при использовании восточной терапии

Для подавляющего большинства случаев возрастных нарушений рефлексотерапия – безопасная методика, для которой нет ограничений. Однако любое лечение, проводимое необдуманно, может навредить. Мы должны исключить негативное воздействие на организм сразу же! Перечислим, **в каких случаях рефлексотерапию использовать нельзя:**

● При тяжелых расстройствах сердечной деятельности.

● Для лечения больных с тяжелыми поражениями почек и печени.

● Онкологическим больным противопоказан любой массаж. Точечное надавливание, к сожалению, не является исключением, оно может спровоцировать рост опухоли.

● Нельзя применять японский массаж, если есть опасность кровотечений или отрыва тромба. Тромбофлебит или аневризма сосудов, язвенные болезни желудочно-кишечного тракта являются строгим противопоказанием для массажа. Акупрессуру и тепловую терапию используют с осторожностью на отдаленных от пораженных органов точках энергетических каналов.

● Гнойничковые заболевания кожи (фурункулез), дерматиты, ожог кожи (в том числе солнечный) препятствуют выполнению массажа, поскольку метод усилит поражение кожных покровов. Китайская рефлексотерапия в таких случаях применяется в обход пораженных участков.

● Нельзя применять акупрессуру и теплотерапию определенных активных точек, а также любые приемы массажа в области живота у женщин во время менструальных выделений. Склонность к маточным кровотечениям требует повышенной осторожности и в другие дни. Данные предостережения указаны в соответствующем атласе.

Глава 1

Коротко о главном в рефлексотерапии

Еще два века тому назад 50-летний человек считался глубоким стариком, изувеченным подагрой и отягощенный ожирением. А сегодня медицинская статистика утверждает: несмотря на то что в среднем возрасте в организме происходят сложные изменения, подавляющее большинство 45-летних людей сохраняют хорошее или хотя бы удовлетворительное здоровье до 65 лет.

Такую обнадеживающую картину дает рациональное, разумное отношение людей среднего возраста к своему здоровью. Тем не менее причины целого ряда недугов, чаще возникающих после 45–50 лет, кроются и в роковом стечении обстоятельств, и в наследственной предрасположенности, и в недостаточной заботе о себе.

Развитие возрастных заболеваний можно замедлить и даже остановить с помощью рефлексотерапии. Давайте оценим причины возникновения возрастных болезней с точки зрения восточной медицины! В таблице, приведенной на следующей странице, каждый из нас с большой вероятностью найдет индивидуальные зоны риска: возможные наследственные заболевания или уже проявленные признаки болезни.

Заболевания, часто развивающиеся в среднем возрасте	Причины развития, с точки зрения восточной медицины
Болезни сердца, в том числе инфаркт, гипертония.	Застой в меридианах сердца, перикарда, мочевого пузыря, почек, повышенная энергия в меридиане тонкого кишечника
Атеросклероз, нарушение мозгового кровообращения, инсульт	Застой в меридиане селезенки и поджелудочной железы
Климактерический синдром у женщин	Застой в меридианах селезенки и поджелудочной железы, мочевого пузыря, почек, перикарда, трех обогревателей
Простатит и аденома простаты	Застой в меридианах мочевого пузыря, почек, перикарда, печени
Болезни органов дыхания, в том числе астма, эмфизема легких	Застой в меридианах легких, толстого кишечника, почек, трех обогревателей, печени
Опухолевые процессы	Застой в меридианах легких, селезенки и поджелудочной железы, почек, перикарда, трех обогревателей, печени
Остеохондроз, артриты, артрозы	Застой в заднесрединном и переднесрединном меридианах, в меридианах селезенки и поджелудочной железы, тонкого кишечника, почек, печени
Холециститы, панкреатиты, заболевания желудочно-кишечного тракта	Застой в меридианах толстого и тонкого кишечника, селезенки и поджелудочной железы, сердца, трех обогревателей, желчного пузыря, печени
Ожирение и другие признаки нарушения обменных процессов	Застой в меридианах легких, селезенки и поджелудочной железы, перикарда, трех обогревателей
Нервные расстройства, депрессия, бессонница	Застой в меридианах легких, желудка, сердца, тонкого кишечника, желчного пузыря, печени
Возрастные нарушения зрения	Застой в меридианах желудка, сердца, мочевого пузыря, желчного пузыря

Если какое-либо из заболеваний имеет к вам отношение, то самое время разобраться, что означает «энергетический меридиан» и «застой в меридиане»! Для начала мы ознакомимся лишь с необходимыми базовыми понятиями.

Активные точки энергетических меридианов

Каждая система и каждый наш внутренний орган имеет «выходы» и проекции на поверхности тела. Такие проекции связаны с органами тысячами нитей разной природы, прежде всего, энергетической. Воздействие на лечебную зону посылает импульс соответствующему органу – так, будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. В восточной медицине многое построено на знании исцеляющих точек и зон.

Исцеляющие точки восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Точки прилегают друг к другу очень плотно и объединяются в *энергетические меридианы*. Меридианов же не так много, и мы будем воздействовать на подавляющее большинство меридианов.

Основная функция меридиана – принять извне жизненную энергию, донести ее до органа и забрать у него отработанную, патогенную энергию. Энергетические меридианы работают как кровеносные сосуды, которые доставляют тканям кровь, обогащенную кислородом и питательными веществами, и отводят из тканей токсины.

Человек здоров, пока поддерживается непрерывное движение энергии в каждом меридиане. Если движение замедлилось, начинается болезнь. Чтобы опять выздороветь, надо «угадать», в каком месте образовалась энергетическая пробка, и устранить ее. «Угадывание», то есть диагностику, мы тоже можем проводить сами. Организм подсказывает о проблемах болью, усталостью, внешними признаками, которые надо научиться распознавать. Мы обязательно займемся этим!

Застой энергии может произойти глубоко в тканях органов, а путь к энергетической пробке лежит через внешние точки энергетического канала. От пальцев рук и ног – к легким, сердцу, желудку идут извилистые каналы, которые можно активизировать через их *активные точки* и продвинуть энергию (*ци*) глубоко в нужную зону.

У основных меридианов такие длинные и всеохватные траектории, что активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы, например, может ликвидировать застой в области носовых пазух!

Способы воздействия на точки. Акупрессура

Какие существуют возможности воздействия на точки и каналы? Возможность воздействия, на самом деле, одна – раздражение. А способов раздражения множество: иглоукальвание, тепловая терапия, надавливание на точки пальцами, вакуум-терапия (обыкновенные русские банки, поставленные в исцеляющей зоне!) и даже активизация точек движениями тела. Мы будем стимулировать энергию в меридианах, и направлять ее в эпицентр болезни!

Самый доступный способ воздействия – *акупрессура*, надавливание. Как и любая рефлексотерапия, акупрессура ориентирована на сокращение продолжительности болезни и полное излечение. Однако знание биологически активных точек и зон позволит нам в любых условиях на определенное время снять болевой синдром, то есть это один из **способов быстрой помощи**.

Каждая глава нашей книги посвящена определенному недугу, болезненному состоянию, характерному для зрелого возраста. В разделе помещены Атласы точек.

Воздействовать на точку надо круговым вращением указательного или большого пальца со скоростью 2 оборота в секунду. Кожный покров при этом интенсивно сдвигается относительно мышцы или суставной (костной) ткани. Палец старайтесь не отрывать от тела в продол-

жение всего воздействия. Время воздействия на одну точку не должно превышать нескольких минут.

Степень давления на биологически активную точку выбираем так:

● Легкий круговой массаж акупрессурной точки применяется в случае первичного воздействия, для новичка. Он производится подушечкой указательного пальца в течение 1–5 минут.

● Массаж средней силы производят многократно в течение дня по 30 секунд. Он используется при хронических заболеваниях, если общее состояние не ухудшается после сеансов.

● По мере привыкания к акупрессуре можно использовать сильное давление большим пальцем.

Японский массаж (шиацу)

При выполнении японского массажа шиацу никогда не используют масляные составы для втирания в кожу, как это принято во время обычного массажа. Пальцы не должны соскальзывать с зоны диагностики или надавливания.

Чаще всего надавливание выполняется большим пальцем, или несколькими сложенными пальцами, или совмещенными подушечками пальцев (для усиленного воздействия), или опорной частью ладони.

Большой палец – самый ходовой исполнитель массажных движений, он всегда должен быть жестким. Для надавливания используют подушечку пальца, движение направлено книзу, перпендикулярно к поверхности давления (фото 1).



Совмещенные большие пальцы (вернее, подушечки больших пальцев) обладают удвоенной силой и используются при взаимомассаже и самомассаже (фото 2). Если массажист правша, левый палец помещается сверху и дополняет усилие правого.



Указательный и средний пальцы вместе также обладают удвоенной силой, если средний палец вы поместите на кончик указательного пальца (фото 3). В основном, используются при самомассаже, когда совмещать большие пальцы неудобно.



Четыре или три сложенных пальца (указательный, средний и безымянный) – наш следующий инструмент (фото 4). Чаще всего этот способ надавливания используется для работы с большими поверхностями тела: живот, спина, лицо. И почти никогда не используется для работы с конечностями.



Ладони (или только **опорная часть** ладони) тоже нужны для больших участков тела (фото 5), а также для давления на глаза. Ладони не поранят глаза, как это могут сделать пальцы при случайном соскальзывающем движении.



Тепловое воздействие

Целью теплового воздействия также является стимуляция ослабленной энергии, восполнение ее недостатка в меридиане. Классическая китайская практика использует тепло дымящейся полынной сигареты. Интересна ради, расскажу потом, как набить сигарету и как с ней работать.

Но гораздо удобнее для использования втирание в активную точку согревающего состава, например, вьетнамского бальзама «Звездочка». Эфирный состав можно приготовить самостоятельно, рецепт для взрослой маловосприимчивой кожи таков:

- 10 частей тертой мякоти чеснока
- 10 частей масла ши
- 2 части воска
- 2 части меда

Для нежной кожи включение чеснока надо уменьшить.

Для тепловой терапии существует несколько **общих правил**, выполняя которые мы ускорим выздоровление:

● За один сеанс рефлексотерапии охватывайте 3–4 биологически активные точки меридиана. Периодически (раз в 3–5 дней) меняйте обрабатываемые точки, чтобы увеличить эффективность воздействия.

● В течение дня можно проводить 2–3 сеанса теплотерапии.

● Практически все биологически активные точки используются (в разных сочетаниях или по отдельности) для лечения множества болезней. Внимательно ознакомьтесь с дополнительным эффектом от воздействия на каждую точку – вероятно, вы найдете для себя несколько

причин, чтобы начать прогревание какой-либо из них. Обратите на такую точку особое внимание!

● Лечение с помощью тепла обычно длится не менее 10–15 дней, потом на две недели дается отдых коже, и процедуры повторяются. Лечение с помощью согревающего состава надо проводить до 20 дней.

Некоторые другие методы воздействия мы рассмотрим непосредственно в лечебных главах.

Как перенести точки с атласа на тело

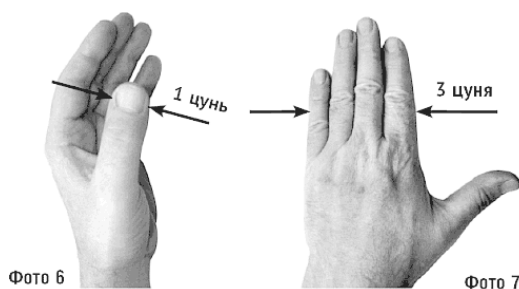
На Атласах нанесены активные точки каналов и рефлексные зоны. Японский и корейский массажи не требуют точной разметки активных зон на поверхности тела. Японский массаж для этого слишком решителен, а корейский охватывает малые площади (см. раздел ниже *Проекция органов на ладонях и стопах*).

Китайская тепловая терапия требует довольно четкого переноса точек, работа с меридианами тоже не терпит приблизительности. Для разметки тела мы воспользуемся пропорциональной мерой, которая у нас всегда «под рукой», а точнее – на руке. Это ширина большого пальца, в Китае ее называют *цунь*.

Независимо от того, мужчина вы или женщина, человек плотного или астенического сложения, пропорциональная зависимость для нахождения точек общая: расстояния на теле откладываются большим пальцем. Причем мужчина должен прикладывать палец только левой руки, а женщина – любой руки.

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (фото 6).

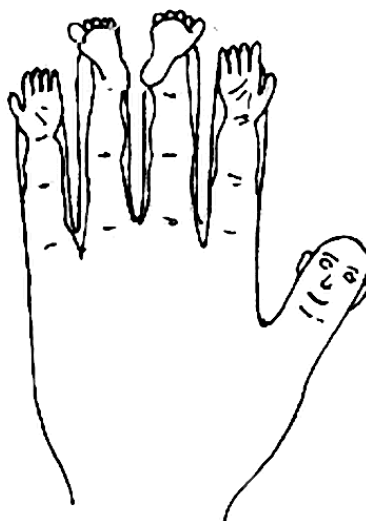
Чтобы отмерить 3 цуня, складываем четыре сомкнутых пальца выпрямленной ладони (фото 7).



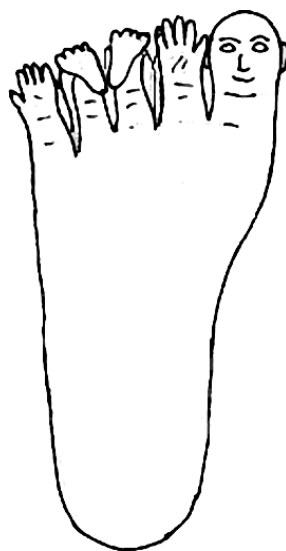
Проекции органов на ладонях и стопах

В основе корейской рефлексотерапии лежит **Закон подобия**, проявляющийся в нашем телосложении. Посмотрите внимательно на наши ладони! Строение кистей рук подобно сложенному скелету человека. Вот таких человечков можно представить на наших ладонях рис. 1, а.

Каждая часть туловища отражена на соответствующем элементе ладони и стопы. Внутренние органы также проецируются на область стопы и ладони. И воздействие на подобие равноценно воздействию на орган. С точки зрения западного человека, это может выглядеть малоубедительно, но восточная энергетическая теория подтверждает биологическую активность подобных зон.



а)



б)

Рис. 1. Закон подобия на руке

Каждый орган имеет выход на ладонь. И если органы болят, в основных точках подобия и прилежащих областях возникает напряжение, чувствительность, может измениться темпера-

тура прилежащей области, могут уплотниться мышцы ладони или стопы, кожный покров зоны подобия иногда локально изменяет цвет.

Индивидуальные реакции организма на причину болезни разнообразны, и отражение недуга в точках соответствия тоже имеет индивидуальные черты.

Закон подобия распространяется и на стопы (посмотрите на рис. 1, б). Однако в последующих главах мы будем в основном использовать массаж рук, имея в виду, что работа с проекциями – это способ быстрой помощи в сложных ситуациях!

Глава 2

Климакс без неприятных ощущений

По-гречески «климакс» означает «лестница». С точки зрения биологии, климакс – это переходный период от половой зрелости к пожилому возрасту.

Климактерический период у женщин проявляется нарушением периодичности менструального цикла вплоть до полного прекращения менструаций. Это обусловлено возрастными изменениями в гормональной сфере. Нормальный климакс у женщин наступает в среднем около 45–47 лет. Климакс, наступивший до 40 лет, считается ранним, он может быть вызван истощением организма. После 55 лет – поздний климакс.

Климактерический период у мужчин физиологически менее заметен, чем у женщин. Он наступает до 60 лет (после 60 лет – поздний климакс). В качестве патологического проявления мужского климакса на первом месте стоит аденома простаты (иначе ее называют гиперплазия предстательной железы).

С точки зрения восточной медицины, энергетические зоны мужчины и женщины расположены в одних и тех же областях и за половое здоровье отвечает, главным образом, энергетический меридиан почек. Но способы воздействия на энергетические зоны все-таки разные. Поэтому разделим эту главу на «женскую» и «мужскую» подглавы, они равноценны по объему!

Зоны воздействия на женский организм

Героиня одного из романов Бальзака, маркиза д'Эглемон, невероятно притягательная, искренняя и свободолюбивая женщина, послужила воодушевляющим примером для современниц автора. Бальзак будто подал знак своим читательницам: «Не избегайте счастья, никогда не бойтесь изменить свою жизнь!» И вскоре некоторые из современниц романиста предоставили обществу повод пошутиться: «Смотрите, каков бальзаковский возраст!»

Нашумевший роман назывался «Тридцатилетняя женщина». Именно таким считался «бальзаковский возраст», закат зрелости, время кряхтения, оханья, многочасовых бесед с лекарем, бытовой рутины, светской скуки и прочих возрастных «приличий».

Прошло всего двести лет, а как изменились представления о биологии человека!

Итак, в 45–47 лет у европейских женщин (в 55 лет в Японии или Китае) должно произойти нечто, изменяющее биологический ритм женщины. Первый этап этих изменений называется **пременопауза**.

Пременопауза – это период от начала нерегулярных менструаций, связанный с угасанием половой функции. Продолжительность пременопаузы варьируется от 2 до 5 лет. В это время период между менструациями удлиняется до 40–90 дней, выделения становятся более скудными вплоть до их полного прекращения. Беспокоиться по поводу физиологических изменений в пременопаузу нет необходимости! В то же время происходит колебание гормонов эстрогенов в крови, поэтому возможны и некоторые неприятности:

- отдельные приливы (внезапные приступы жара, скачки артериального давления);
- нагрубание молочных желез;
- боли внизу живота и в пояснице.

Второй период называется **менопауза**, он длится 1 год от последней менструации до постменопаузы. В менопаузе наступление беременности естественным путем уже невозможно.

Постменопауза начинается через год после менопаузы и продолжается до последнего дня жизни. Не надо относиться к климаксу как к физической болезни. Нет никакой причины для сложного эмоционального восприятия своего нового статуса. Климакс – это естественный цикл развития женского организма. При нормальном течении климактерического периода угасание половой функции происходит плавно, организм успевает приспособиться к изменениям, и самочувствие страдает минимально.

Тем не менее, даже при хорошем самочувствии очень важно проходить осмотр гинеколога один раз в полгода до наступления постменопаузы, и раз в год – всю последующую жизнь, для профилактики осложнений. Одним из первых осложнений климакса считается климактерический синдром, состояние почти неизбежное, но мы попробуем его сгладить!

Что такое климактерический синдром

Что же это за состояние, климактерический синдром? На самом деле, это целый ряд болезненных расстройств, которые носят характер гормональный, нервно-психический или вегетососудистый. Климактерический синдром проявляется отчетливо:

- частые приливы жара (несколько десятков раз в сутки, в том числе ночью), потливость,
- мучительные головные боли,

- учащенное сердцебиение и частые скачки артериального давления,
- рассеянность, забывчивость, раздражительность вплоть до депрессивного состояния.

Спустя пять и более лет после наступления постменопаузы нарушения могут стать более существенными:

- повышенное артериальное давление и атеросклероз,
- остеопороз (хрупкость костей), артриты,
- снижение памяти, зрения, слуха,
- значительная прибавка в весе.

Точечные массажи для активной половой функции

В каком бы возрасте ни была женщина, фригидность на Востоке считается серьезным расстройством половой функции и рассматривается как следствие общих нарушений в организме. Климакс не считается прямой причиной фригидности. И уж в любом случае, усиление половой функции выправляет запущенные в организме болезненные процессы.

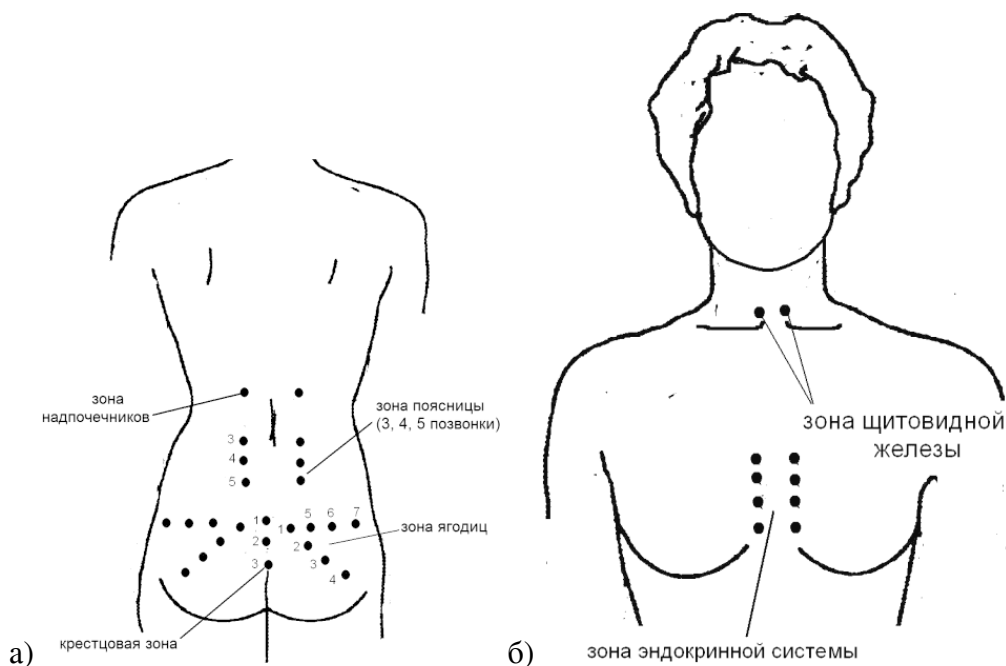
С активизации половой функции мы и начнем! Японский массаж с этой задачей обычно справляется превосходно. Японские практики не требуют специальной подготовки и углубления в тонкости энергетических связей: чем решительнее – тем лучше.

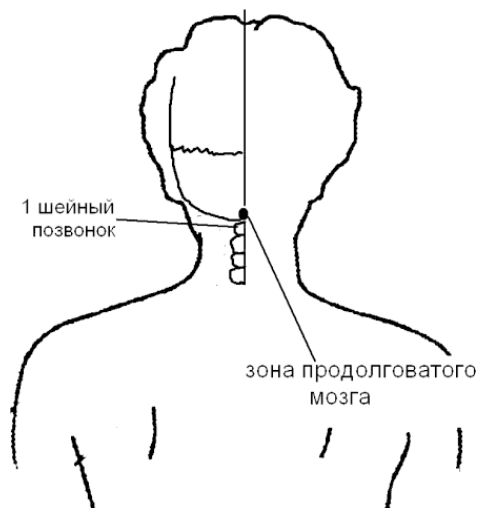
1. Надавливаем большими пальцами (как показано на фото 1, Глава 1) на точки, симметричные относительно позвоночного столба: на расстоянии 1–2 пальца правее и левее 3, 4, 5-го поясничных позвонков (рис. 2,а). Ориентиром нам послужат первые поясничные позвонки, которые находятся на уровне талии. Надавливание каждой точки проводим по 5 секунд.

2. Большими пальцами нажимаем последовательно в течение 5 секунд на все точки ягодиц, приведенные на рис. 2,а.

3. Легко и кратковременно (по 3 секунды) надавливаем на точки щитовидной железы, расположенные на передней поверхности шеи (рис. 2,б).

4. Пять секунд надавливаем на зону продолговатого мозга (рис. 2,в). Для усиления воздействия работаем совмещенными указательным и средним пальцами при самомассаже (см. фото 3, Глава 1). При взаимомассаже, то есть когда мы массируем своих близких, работаем совмещенными большим пальцами (фото 2, Глава 1).





в)

Рис. 2. Активизация половой функции у женщины

5. Нежно ладонью разминаем молочные железы.

Стимулирование работы яичников

Чтобы стимулировать работу яичников, обеспечить плавное затихание половой функции, надо воздействовать на эндокринную систему в целом. Деятельность половых органов зависит от функции щитовидной железы, надпочечников и почек.

1. Большими пальцами надавливаем на точки щитовидной железы (рис. 3), расположенные на передней поверхности шеи. Точки симметричные, надавливание можно производить одновременно над обеими ключицами. Время надавливания на каждую точку не более 3 секунд.

2. Ключевые точки надпочечников расположены на спине, на уровне талии (чуть выше, см. рис. 2,а). На эти области следует воздействовать кулаком в течение 5 секунд.

3. Общее оздоровление эндокринной системы достигается надавливанием симметричных точек груди по обе стороны от центральной линии (рис. 3). Надавливание достаточно плотное в течение 3 секунд. Но будьте осторожны, избегайте надавливать пальцем на молочные железы!

4. Точки паховой области (рис. 3) надавливаются четырьмя пальцами или опорной частью ладони, в течение 3 секунд.

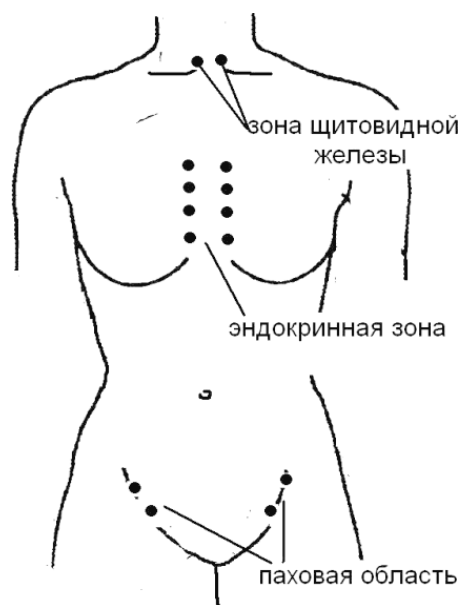


Рис. 3. Стимулирование эндокринной системы

5. Надавливаем на точки крестцовой области, снимая застойные явления в органах малого таза (см. рис. 2,а).

Профилактика климактерических расстройств

Для профилактики и уменьшения проявлений климактерического синдрома применяем следующие приемы:

1. Надавливание большими пальцами на точки щитовидной железы (рис. 4,*a*) на передней поверхности шеи производим по 3 секунды трижды за один сеанс.

2. Совмещенными указательным и средним пальцами при самомассаже в течение 5 секунд надавливаем на зону продолговатого мозга (рис. 4,*б*).

3. Надавливаем совмещенными указательным и средним пальцами в течение 3 секунд на точки, которые соответствуют проявлениям вашего климактерического синдрома:

- при сердцебиении – зона 1 (от 3-го до 5-го грудного позвонка, рис. 4,*б*);
- при болях в области желудка – зона 2 (внутренняя сторона плеча и предплечья, рис. 4,*a*)

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.