



Библиотека  
нетрадиционной  
медицины

# ЗДОРОВЬЕ - СВОИМИ РУКАМИ

массаж  
рефлексогенных  
зон стоп



ДЕТАВР

## Библиотека нетрадиционной медицины

### Книги серии:

#### ■ «Народные методы лечения»

Сборник старинных и современных рецептов, основанных на нетрадиционных средствах и методах.

#### ■ «Натуральные продукты в медицине и косметике»

Книга о нетрадиционных методах лечения с помощью овощных соков, трав, продуктов пчеловодства, а также оригинальных способах ухода за внешностью с применением натуральных продуктов.

#### ■ Йосиро Цуцуми «Исцеляющие пальцы»

Книга посвящена одному из самых оригинальных способов массажа — методике сохранения здоровья пальцевыми упражнениями.

#### ■ «Диагностика и лечение в восточной медицине»

В сборнике: Микио Куши «Как можно увидеть свое здоровье: книга по восточной диагностике» и Жак Д'Лангр «Искусство До-Ин: массаж и дыхательные упражнения».



ББК 53.54 3 64

Оформление обложки  
*Л. Александрова*

3 64 Здоровье — своими руками. — М: Летавр  
1995. — 320 с.: ил.

В данной книге даны рекомендации по применению массажа рефлексогенных зон стоп для лечения заболеваний органов сердечно-сосудистой системы, нервной системы и органов чувств, эндокринных органов, мочевыделительной и половой системы, органов дыхания и пищеварения, опорно-двигательной системы. Представлены схемы рефлексогенных зон с указанием на их связи с внутренними органами.

4101000000-007

6Ф6(03)-95

ISBN 5-87133-013-4

без объявл.

53.5

4

© Составление, Летавр, 1995

© ЛАС, макет, 1995

© Оформление серии, Ю.Егоров, 1993

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Образ жизни современного человека далек от совершенства: значительные психические нагрузки, приводящие к нервным срывам, минимальная физическая активность, неблагоприятная экологическая обстановка — все это способствует развитию различных нарушений в работе внутренних органов и систем организма, откуда вытекает неизбежная необходимость адекватной лечебной коррекции. Рефлексотерапия обладает определенными преимуществами по сравнению с другими методами лечения, применяемыми классической медициной. Среди основных причин переориентации с медикаментозного лечения (приема килограммов таблеток) на различные методы самооздоровления, в том числе рефлексотерапию, можно назвать их простоту, отсутствие побочных действий и самое главное — высокую эффективность.

Все больше и больше людей приходит к мысли, что причина подавляющего числа наших заболеваний кроется в нас самих, в нашем питании, в отсутствии достаточной физической активности и даже в нашем собственном подрывающем здоровье мышлении. Следовательно, надеяться на восстановление здоровья в полном объеме возможно лишь тогда, когда мы устраняем первопричины наших недугов, а не только соответствующие им симптомы, как в большинстве случаев поступает традиционная медицина, изменяем наш образ жизни, помогаем организму раскрыть свой внутренний потенциал и провести восстановительную работу. Таким образом, наиболее оптимальным способом излечения при абсолютном большинстве заболеваний является наша конкретная помощь собственному организму, а не надежда на всеисцеляющее могущество «суперврача» или «супертаблетки».

Безусловно, важно подчеркнуть, что самооздоровление с использованием рефлекторного массажа и самолечение,

от которого врачи не устают предостерегать, ни в коем случае не должны пониматься как одно и то же. Лечебный массаж должен проводиться только после консультации со специалистом. Посетить врача необходимо для того, чтобы выявить те заболевания, которые требуют экстренной медицинской помощи и при которых массаж может не дать желаемого результата, а только причинить вред.

В книгах Х.Мазафрест и А.Бираха детально излагаются правила, техника и методика массажа рефлексогенных зон. Большое количество примеров всевозможных заболеваний, излеченных методом рефлекторного массажа, позволяет еще раз убедиться в плодотворности подхода к организму человека с позиций его целостности, неразрывности функций различных внутренних органов и систем.

Книги включают подробные иллюстрации, способствующие лучшему пониманию и быстрому освоению приемов массажа. Наличие терапевтического указателя различных заболеваний значительно облегчает практическое пользование данной книгой.

Я надеюсь, что эта книга окажется интересной и полезной для всех интересующихся проблемами самооздоровления, а также явится хорошим пособием для специалистов, применяющих в своей практике массаж рефлексогенных зон.

**Тальпис Л.Б.,**  
*врач-рефлексотерапевт*

**Х. Мазафрест**

**З Д О Р О В Ы М**

**В Б У Д У Щ Е Е**

**массаж  
рефлексогенных зон  
СТОП**

## **Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В РЕФЛЕКСОЛОГИЮ Что такое рефлексогенные зоны?**

Рефлексогенные зоны — это зоны на теле человека, рефлекторно связанные нервной системой с некоторой отдаленной от этой зоны частью тела или внутренним органом. Рефлексогенные зоны мы обнаруживаем по всему телу. Однако большинство описываемых в данной книге зон располагается в области ноги. И это имеет свою причину, так как никаким другим частям тела не уделяется так мало внимания, и они не находятся в таких неблагоприятных условиях, как наши ноги. В свое время природой было предусмотрено, чтобы человек ходил босиком и, наступая при этом на палки и камни, оказывал воздействие на свои рефлексогенные зоны. Окружающий нас мир изменился. Земля, то есть «рабочее место» наших ног, изменилась, перестала быть неровной, наоборот, она ровно раскатана и заасфальтирована. К тому же еще и неправильная обувь. Из-за длительного пребывания в этой искусственной клетке постоянно нарушалась и продолжает нарушаться циркуляция крови. Следствием этого являются холодные ноги и, что значительно хуже, плохо снабжаемые кровью рефлексогенные зоны не могут в достаточном объеме выполнять возложенную на них функцию.

### **Как действует рефлексогенная зона?**

Массируя рефлексогенную зону, мы улучшаем ее кровоснабжение и соответственно улучшаем кровоснабжение связанного с ней органа.

Механизм этого взаимодействия До сегодняшнего дня не получил удовлетворительного

объяснения, но его существование не вызывает сомнений и может быть доказано. Если массировать средний палец ноги (рефлексогенная зона среднего пальца руки), то уже через короткий промежуток времени можно удостовериться, что улучшается кровоснабжение среднего пальца руки, и он становится теплее остальных пальцев кисти.

### **Почему кровоснабжению придается такое большое значение?**

Кровоснабжение жизненно важно для каждого органа, так как кровь является средством для переноса:

- всех строительных материалов,
- кислорода,
- гормонов,
- антител (защитных средств),
- продуктов распада.

Представьте себе, что все нарушения или повреждения, происходящие в организме (внутренних органах, мускулатуре), могут быть излечены лишь за счет изменения кровоснабжения. Это означает, что чем лучше кровоснабжение, тем быстрее протекает процесс заживления. Опыт показывает, что при плохом кровоснабжении заживление затягивается.

### **Нарушения в рефлексогенных зонах**

Если надавить на рефлексогенную зону, нередко можно обнаружить очаги уплотнения больших или меньших размеров: так называемые очаги отложения солей, в частности кристаллов мочевой кислоты к других шлаков.



Как появляются эти отложения? Они образуются исключительно на участках с нарушенным кровоснабжением. Подобно тому, как бурный поток увлекает за собой камни, так при хорошем кровоснабжении ни в кровеносных сосудах, ни в соединительной ткани не задерживаются какие-либо шлаки.

Если река при этом несет мало воды, у нее не хватит сил захватить с собой все нечистоты, и они останутся лежать на дне. Точно так же, при плохом кровоснабжении шлаки задерживаются в этих местах, и таким образом формируются отложения. В зависимости от величины отложений происходит в большей или меньшей степени нарушение кровоснабжения рефлекторно связанного с этой зоной органа. Таким образом, возникает динамическая взаимосвязь между органом и рефлексогенной зоной, подтверждающая их взаимную зависимость.

Что страдает в первую очередь — рефлексогенная зона или орган? Возможно и первое, и второе. Возьмем в качестве примера несчастный случай. Тут первым оказывается поврежден орган, но не проходит и десяти минут, как реагирует рефлексогенная зона, и при надавливании в соответствующем участке она внезапно откликается болью.

Нередко наблюдается и обратное явление, когда первично раздраженной оказывается рефлексогенная зона (неудобная обувь), а следствием становятся нарушение работоспособности рефлекторно связанного с ней органа.

Может наблюдаться и то, что при обследовании рефлексогенных зон пациента вы обнаруживаете болезненность буквально во всех точках. Это вовсе не означает, что данный пациент смертельно болен, просто его организм не полностью работоспособен. В рефлексогенной зоне регистрируется даже малейшее раздражение. Но поскольку всякое большое напряжение начинается с малого, большим преимуществом является возможность начинать лечение в начальной фазе, не дожидаясь резкого ухудшения.

Сегодня так много говорят о профилактике. А поскольку профилактика означает предупреждение, то с этих позиций вряд ли есть иной более благодатный метод, чем рефлексотерапия!

Бывают, однако, случаи, когда больной удивительнейшим образом не реагирует так, как следовало бы ожидать при исследовании его рефлексогенных зон, хотя известно, что имеются патологические изменения соответствующего органа. В этом случае следует думать не об ошибочном диагнозе, объяснения нужно искать в затвердении покровных тканей. После того как это затвердение будет ликвидировано, соответствующая точка внезапно начнет реагировать и достаточно бурно.

### **Как можно воздействовать на рефлексогенные зоны?**

Воздействовать массажем можно на всех, начиная от младенца и кончая стариком. При этом в основном существуют две возможности: ручной массаж и подошвенный (ступательный массаж). Рассмотрим подробнее обе эти возможности.

#### **Ручной массаж**

Одними из основных условий для выполнения качественного массажа являются удобное положение массажиста и расслабленная поза массируемого пациента.

*Положение ноги во время массажа для всех рефлексогенных зон в области подошвы.*

Нога пациента покоится на колене массажиста таким образом, чтобы подошва была свободно расположена по направлению к нему (рис. 1).



Рис. 1

*Положение ноги во время массажа рефлексогенных зон на стопе, в области пальцев, тыла стопы.*

Пациент сгибает колено и ставит стопу на колено массажисту (рис. 2).

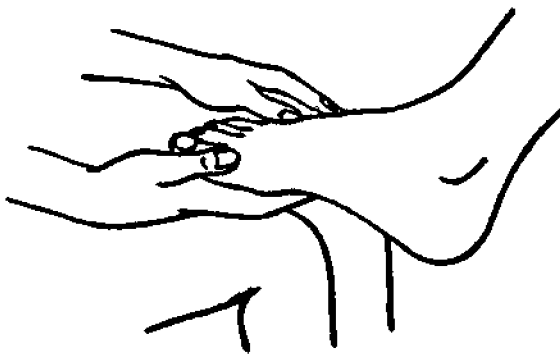


Рис. 2

*Массаж рефлексогенных зон в области пятки, лодыжек и в области голени.*

Пациент становится боком к массажисту и по мере необходимости, в зависимости от положения массируемой рефлексогенной зоны подставляет ему наружный или внутренний край стопы (рис. 3).

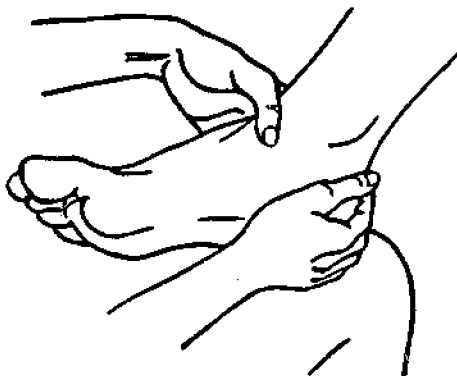


Рис. 5

Итак, пациент сидит перед вами в исходном положении и мы можем начать массаж, при этом не играет роли, будете ли Вы делать массаж подушечками пальцев (Внимание! Ногти должны быть коротко подстрижены) или межфаланговыми суставами. Важно использовать достаточное количество крема. Достаточно даже самой дешевой мази, если будет достигнут эффект скольжения. В зависимости от массируемого участка выполняются либо круговые движения, либо рука массажиста движется вверх или вниз.

И тут я уже слышу Ваш вопрос: «А разве не следует всегда массировать по направлению к сердцу?» Это правило пригодно для массажа рефлексогенных зон больших размеров, например, при ишиасе. В этом случае при движении по направлению к сердцу нажим усиливается, а в обратном направлении рука массажиста просто скользит.

Массаж одновременно воздействует на перемещение лимфатической жидкости. Если при движении вниз массировать с нажимом, лимфоотток затормозится, а этого следует избегать, так как большинство людей и так страдают нарушением лимфооттока.

Насколько сильным должен быть нажим во время массажа? Начинайте массаж с небольшого нажима, а затем постепенно усиливайте нагрузку. Где лежит граница переносимости, Вам подскажет выражение лица Вашего пациента, на которое Вы должны поглядывать во время своей работы.

### **Ступа тельный массаж**

Вместо того чтобы при массаже подошвы старательно массировать рукой, мы можем поступить по-другому. Со времен сотворения мира нам было определено ходить босиком по полям и лесам. При этом автоматически осуществлялся массаж рефлексогенных зон. Можно попытаться поступить так и в данном случае. Однако плохая погода, снег и холод заставляют нас искать иные пути. Исходя из этого принципа была сконструирована ТРЕМА-пластинка. Она изготовлена из пластика, и на ней имеются маленькие, средние и большие шипы, рассчитанные на воздействие на все рефлексогенные зоны стопы.

Маленькие шипы необходимы для воздействия на глуболежащие рефлексогенные зоны и на места прикрепления мускулатуры ног, для раздражения этих зон и улучшения их кровоснабжения. Собственного веса тела оказывается вполне достаточно, чтобы подвергнуть массажу эти глубоко лежащие точки, не прилагая к этому больших усилий.

Средние шипы менее острые, чем малые шипы. На них могут наступать и пациенты с очень чувствительными ногами. К тому же, их поверхность может быть использована при работе в положении стоя: при глажении белья, бритье, при работе на кухне, при телефонном разговоре, просмотре телевизора.

Большие шипы используются для тренировки сухожилий, переходящих со стопы в мышечный массив голени,

эти сухожилия у большинства людей оказываются укорочены. Тренировка этих сухожилий укрепляет ногу и придает ей анатомически правильное положение. Рефлексогенные зоны позвоночника, проходящие по своду стопы ближе к ее краю, также раздражаются за счет соскальзывания с этих больших шипов.

Большая часть пациентов, приведенных в данной книге в качестве примера, излечились от самых различных болезней, применяя для воздействия на рефлексогенные зоны стопы именно такой массаж.

### **Откуда начинать массаж? (Обычная схема проведения)**

Рефлексология — это не симптоматическое лечение. Она воздействует на саму суть нарушения. Нас всегда интересует первопричина. И при этом оказывается, что в человеческом организме никогда не бывает ослаблен только один орган. Поскольку все органы функционально взаимосвязаны, одно нарушение влечет за собой следующее. Поэтому мы должны заботиться о том, чтобы наш организм был сильным как функционально единое целое. Если речь идет о каком-то остром случае, как, например, сердечный приступ или приступ мигрени, или травма (в этих случаях сразу же рекомендуется делать массаж соответствующей зоны), мы всегда начинаем массировать: О Почку, мочеточник и мочевого пузыря; чтобы высвободить из тканей и вывести из организма шлаки (мочевую кислоту), чтобы они не отягощали кровообращение. Вначале именно этим системам следует уделять больше времени;

- © Голову, которая является руководящим центром каждого органа;
- © Желудочно-кишечный тракт, печень, поджелудочную железу — как детоксицирующие и участвующие непосредственно в процессе обмена веществ органы. От их работы зависит возможность обеспечения

каждого органа необходимым питательным и строительным материалом;

О Лимфатические узлы — для того чтобы энергично происходил процесс распада шлаков, а также активизировалась в организме выработка защитных веществ;

© Все прочие чувствительные зоны.

При этом рекомендуем вам обратить внимание на тринадцатую главу этой книги, которая озаглавлена «Что следует массировать при...»

### **Сколько раз в день следует делать массаж?**

Оптимальным и безвредным для организма является массаж каждой рефлексогенной зоны в течение примерно пяти минут. В острых случаях это время без всякого опасения можно удвоить или даже утроить. Осторожным следует быть лишь в тех случаях, когда речь идет о печени или о позвоночнике. Рефлексогенную зону печени можно массировать более пяти минут лишь в тех случаях, когда имеется удовлетворительная функция почек. В противном случае высвобождающиеся в большом количестве ядовитые вещества, поступая в общий круг кровообращения, могут вызвать отравление организма. А этого мы не хотим.

Что касается рефлексогенных зон позвоночника, в данном случае длительный массаж нежелателен потому, что сильный приток крови может вызвать временное обострение. Если Вы хотите восстановить свой организм, я Вам советую: сумейте уделить рефлексологии ежедневно не менее получаса. Из них по пять минут с обеих сторон для надпочечников, почек, мочеточника и мочевого пузыря, по пять минут для головы и шеи, по две минуты для лимфатической системы и еще две минуты для больного места, вот получаса как и не бывало.

## Возможные реакции

Интенсивное возбуждение органа может вызвать проходящую реакцию. При этом важно не пугаться и не прекращать массаж.

Возможно возникновение следующих реакций, носящих временный характер:

- Набухание связок, особенно у людей, склонных к отекам;
- *a* Набухание вен, которые вдруг начинают увеличиваться более резко; просто венам приходится транспортировать большее количество крови, и поэтому они становятся видны более отчетливо;
- В тех случаях, когда конечности плохо снабжаются кровью и имеется тенденция к возникновению на них открытых ран, могут появляться выделения из последних. Эту реакцию следует расценивать как положительную, так как в этом случае выделяются токсичные вещества, которые не смогли подвергнуться разложению внутри организма и покидают его таким путем.
- Подъем температуры может возникать при массаже лимфатических узлов, но только в тех случаях, если в организме содержится дремлющая инфекция;
- Усиление болей в каком-либо органе;
- Появление синих пятен в тех случаях, если в организме не сбалансирован уровень содержания кальция.



## Глава 2. ВЫДЕЛЕНИЕ ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ

Существенной проблемой, стоящей сегодня перед современным человеком, является выделение токсичных веществ. Токсичные вещества выводятся в первую очередь почками через мочеточник, мочевой пузырь, а также кожей, печенью, через желчный пузырь и кишечник, легкими.

Рассмотрим вначале почки, мочеточник и мочевой пузырь.

### (1) Почки

Обе почки представляют собой орган бобообразной формы, длиной до двенадцати сантиметров. Они лежат справа и слева по обе стороны позвоночника (на уровне от одиннадцатого грудного до третьего поясничного позвонка).

#### Функции

Выделение токсичных веществ, в частности мочевой кислоты и воды. Вода в данном случае является носителем выделяемых веществ.

#### рефлексогенная зона

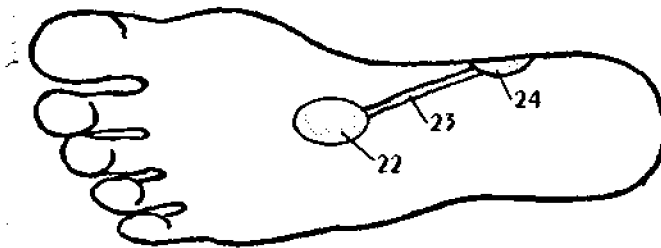


РИС. 4

22 -почки. 25 - мочеточник. 24 - мочевой  
пузырь 17

Рефлексогенная зона почек располагается в центре подошвы в том месте, где в обычных условиях стопа не ощущает никакого нажима, за исключением тех случаев, когда человеку приходится ходить босиком по неровной поверхности. Зона располагается достаточно глубоко. Проводимый массаж улучшает кровоснабжение почки и ее выделительную функцию. И в течение одной — шести недель можно будет проследить, как изменится цвет мочи. Она станет желтой, желто-коричневой или красно-коричневой. Запах мочи тоже меняется, и на некоторое время он становится неприятным.

### **Нарушения**

Если выделительная функция почек недостаточна, могут появиться следующие нарушения:

- О Отложение токсичных веществ в кровяном русле, приводящее к повышению кровяного давления, обызвествлению артерий, набуханию вен;
- а) Отложение токсичных веществ в мускулатуре и соединительных тканях, дающее как следствие приступы ревматизма;
- © Отложения в суставах, ведущие к появлению артритов и впоследствии к их хронической форме — артрозам;
- О Нарушения зрения, так как отложения, которые могут возникать повсюду, могут повлиять и на качество зрения;
- © Появление экземы, так как организм стремится вывести эти вещества через кожу, которая оказывается перегруженной, и в различных ее местах могут появляться высыпания;
- © Камни в почках.

### **Камни в почках**

- Пример

Госпожа Ф. была занята переездом на новую квартиру, когда впервые почувствовала боли в пояснице. Она посчитала, что они были вызваны перегрузкой позвоночника

или сквозняком, и не обратила должного внимания. Был ли это ревматизм? Госпожа Ф. натерлась мазью против ревматизма. Но ей не стало лучше, и она обратилась к врачу. Она рассказала ему о характере болей, было сделано исследование мочи и рентгеновский снимок почек. На снимке были обнаружены камни в почках, и госпожу Ф. прооперировали.

Спустя несколько лет у нее снова появились те же жалобы. Госпожа Ф. пыталась лечиться почечным чаем. Она не могла позволить себе отправиться в больницу на семь месяцев, как это было в первый раз. Однако боли усиливались, нарастала утомляемость. И когда иного выхода не оказалось, она попала в больницу к врачу. За день до госпитализации у нее развился приступ почечной колики. Однако камень не вышел, он задержался в мочеточнике. Это было подтверждено на следующий день на рентгенограмме.

По ряду причин срок хирургического вмешательства был перенесен, и операция должна была состояться лишь через шесть недель. Отец госпожи Ф., узнав о предстоящей повторной операции, рассказал ей о рефлексотерапии. Госпожа Ф. была готова сделать все, что можно, для предотвращения операции. И вот через несколько недель она пришла ко мне на прием. На основании чувствительности рефлексогенной зоны я смогла ей точно сказать, где застрял почечный камень. Она была поражена. После первого сеанса массажа она почувствовала себя лучше. Дома она массировала себя по часу в день, затрагивая все важные зоны, обращая, однако, особое внимание на зону правой почки, правого мочеточника и мочевого пузыря. Весь ритм жизни с этого дня был изменен.

День ото дня самочувствие госпожи Ф. улучшалось. Давление в области почки становилось все слабее и слабее, а утомляемость постепенно исчезала. Цвет мочи в этот период стал темным. Нередко она замечала в моче появление красноватой примеси. Через три недели госпожа Ф. почувствовала себя совсем здоровой. Ей сделали повторную рентгенограмму почек, но камня не обнаружили. Камень исчез, а в почке не было застойных явлений.

Не всегда удастся растворить почечный камень. Иногда, если он небольших размеров, можно рассчитывать, что его удастся вывести.

- Пример

Госпожа С., пожилая особа, в тот период, когда я с ней познакомилась, была достаточно полной. Рефлексогенные зоны почек были у нее исключительно чувствительными. Я массировала ей каждую ногу по пять минут и рекомендовала ей делать дома то же самое. На следующий день мне позвонили по телефону: «Представьте себе, как только я пошла домой, почувствовала боли в мочеточнике. Конечно, я сразу предположила, что зашевелились мои почечные камни. Поэтому я тут же уселась на свой ночной горшок и «родила» их, всего четыре штуки. После этого я бегала в клозет через каждые два часа, чтобы вывести жидкость. Пожалуй, я уменьшилась в весе килограмма на два».

## **Псориаз**

- Пример

Сильные эмоциональные нагрузки (в один год умерли и отец, и мать, а страна была занята немецкими войсками) привели к появлению у госпожи Г. почечных колик, что нарушило в дальнейшем функцию почек. Вследствие чего перестал выделяться естественным путем через почки, мочеточник и мочевой пузырь целый ряд токсичных веществ. Эти токсичные вещества перегружали кровяное русло и наш второй выделительный орган — кожу, свидетельством чему были многочисленные высыпания на коже. У госпожи Г. появились признаки начинающегося псориаза или чешуйчатого лишая. Вначале была поражена только кожа головы. Рекомендованная врачом дегтярная мазь спустя некоторое время оказалась эффективной. Кожа головы очистилась от чешуек. Но поскольку мазевое лечение носило симптоматический характер, а воздействия на первопричину заболевания — почечную колику — оказано не было, через восемь-девять месяцев заболевание повторилось. На этот раз высыпания не ограничились только кожей головы, особенно были поражены ногтевые ложи

пальцев рук и ног, а также сами руки и ноги. И на этот раз дегтярная мазь помогла, и госпожа Г. выздоровела. Эти явления стали повторяться ежегодно с той лишь разницей, что каждый раз оказывались пораженными все большие участки кожи, и лечение требовало соответственно все больше и больше времени. Тридцать лет страдала госпожа Г. этим заболеванием. Лишь когда ей стала известна рефлексология, она решила испытать соответствующий массаж. Она следовала железному правилу — ежедневный массаж по двадцать минут. В качестве первого симптома изменился цвет мочи. Теперь она не была светлой, словно вода, цвет ее стал интенсивно коричневым, т.е. шло не только выделение жидкости, но начали выделяться и токсичные вещества. Кожа перестала испытывать перегрузки. В ней начались восстановительные процессы. Через восемь месяцев поражение ногтевого ложа прекратилось, и стали расти новые нормальные ногти. А через десять месяцев кожный покров впервые полностью очистился от чешуек. Однако почки продолжали нуждаться в поддержке со стороны рефлексогенных зон. Изредка на коже еще появляются небольшие высыпания, чаще всего это происходит после каких-то нервных или душевных перегрузок.

- Пример

У больной Б. псориаз появился после перенесенного воспаления почечных лоханок. Одно высыпание сменяло другое. Мази, ванны — ничего не помогало. Через два месяца после интенсивного массажа почки начали выделять токсичные вещества. Просто невероятно, сколько всего выделял организм. Моча приобрела цвет кофе и, если ее оставляли стоять, выпадал осадок в виде «кофейной гущи». Понадобилось десять месяцев для грандиозной чистки, после этого кожа смогла начать процесс заживления.

### **Полиартрит**

- Пример

Больная Шт. чувствовала себя совершенно здоровой. Однажды утром, вскоре после рождения первого ребенка она проснулась с опухшими пальцами. Что это было?

Поскольку опухоль не проходила, она обратилась к врачу. Ей прописали мазь, которую она стала регулярно втирать. К сожалению, улучшения не последовало, и даже наоборот, через два месяца поражение распространилось и на плечевые суставы. В это время больная поменяла лечащего врача. Этот врач назначил ей кортизон в инъекциях. Результаты оказались потрясающими. За короткий срок воспаление и отеки в области суставов исчезли.

В течение года больная Шт. чувствовала себя прекрасно, а потом все началось сначала. Опухли и сильно болели суставы кистей и ступней, опухли и болели пальцы рук. Ей снова назначили уколы. Однако на этот раз улучшения состояния не наступило. Поэтому ее направили на водное лечение, откуда она возвратилась через три с половиной недели еще в более тяжелом состоянии, чем перед отъездом на ванны. Лечащий врач направил ее к ревматологу, который начал лечить ее уколами золота и гидрокортизона. Отеки отдельных суставов уменьшились, однако и это лечение носило характер симптоматического, потому что как только прекратились инъекции лекарственных веществ, через короткий срок все болезненные явления возобновились.

Шт. снова ожидала ребенка. Во время беременности чувствовала себя относительно удовлетворительно. Роды также прошли благополучно. Однако уже через три недели после разрешения от беременности она проснулась утром от болей. Она хотела повернуться на бок и встать, но это осталось лишь только желанием. Тело не слушалось ее: «Уж не парализовало ли меня?» В ужасе больная Шт. стала звать мужа, который тут же вызвал врача. Врач сразу явился и начал введение больших доз кортизона. Это продолжалось в течение трех дней. После чего состояние больной Шт. начало постепенно улучшаться. Однако выздороветь окончательно ей не удалось. В течение длительного времени она жаловалась на возникновение острых болей и воспаления то в одном, то в другом суставе.

В последующие годы в надежде на излечение предпринимались самые разнообразные шаги. Различного рода инъекции, иглоукалывание, была предпринята поездка на Филиппины к знахарю, но все напрасно, сдержать наступ-

ление полиартрита не удавалось. Когда я познакомилась с госпожой Шт., она была вся во власти кортизона: ежедневно она принимала внутрь по шесть таблеток, и два раза в неделю ей делали уколы кортизона.

Что я увидела, занявшись ее ногами? При столь ослабленном общем состоянии, как я и предполагала, у нее были резко болезненны все важнейшие рефлексогенные зоны. Отложения, блокирующие зоны надпочечников и почек, были исключительно велики. Неудивительно, что функция этих органов была столь снижена. Мочевая кислота выводилась недостаточно, в основной своей массе оставаясь циркулировать в кровяном русле и откладываясь в суставах. Так создавались эти болезненные отложения. И чем больше было скопление солей, тем больше были деформированы суставы и сильнее боли.

Госпоже Шт. предстоял долгий и трудный путь. Вначале следовало активизировать ноги. Только таким путем можно было рассчитывать справиться со всем тем, что отложилось за пятнадцать лет! Надпочечникам следовало вернуть их способность самостоятельно вырабатывать кортизон, чтобы постоянно не возникали воспаления суставов. Следовало перестроить и питание, чтобы не перегружать организм новыми шлаками.

Прежде чем начать лечение, я объяснила госпоже Шт., что ей потребуется много терпения. Я начала массаж, а господин Шт. был готов продолжить процедуру дома. Таким образом, госпожа Шт. получала ежедневно тридцатиминутный массаж. Вначале ее состояние «ухудшилось», т.е. в различных суставах появились болезненные реакции. Спустя два месяца начал изменяться цвет мочи. Она стала значительно темнее. Выведение шлаков началось. Но лишь спустя шесть месяцев интенсивного лечения госпожа Шт. ощутила улучшение состояния, и с той поры оно шло по нарастающей. Постепенно она смогла прекратить прием таблеток кортизона. И вот уже прошел год, как ей стало лучше. Сейчас она не принимает кортизон, немного прибавила в весе, улучшается состояние ее суставов. Я думаю, понадобится еще двенадцать месяцев массажа, и госпожа Шт. будет излечена от полиартрита. Но что такое год терпения по сравнению с пятнадцатью годами страданий?

## Ревматизм

- Пример

Госпожа К. в течение нескольких лет страдала ревматизмом: была поражена мускулатура плечевого пояса и правый локтевой сустав. Летом все явления несколько стихали, однако с наступлением первых холодов начинались ее мучения с пронизывающими болями.

И не только холодная и сырая погода, но каждая физическая нагрузка мышц или, как она позже осознала, неправильное питание — все вело к ревматическим приступам.

Ревматизм — это враг человечества номер один. Ежегодно его нападению подвергаются и выпадают из трудового ритма более десяти процентов работоспособного населения. Излюбленными местами ревматических поражений являются спазмированная и соответственно плохо снабжаемая кровью мускулатура, соединительная ткань, сухожилия, связки, старые повреждения, которые когда-то перестали болеть, но не зажили окончательно. Госпожа К. припомнила, что однажды во время падения она ушибла свой правый локоть, но о повреждении плечевой мускулатуры ей вспомнить не удалось. Причину тому мы нашли на стопах. Ношение тесной узконосой обуви блокировало рефлексогенную зону плеча, плохое кровоснабжение этой зоны привело к ухудшению кровоснабжения плечевой мускулатуры.

Я утверждала, что за развитие ревматизма ответственны почка, мочеточник и мочевого пузырь. Подтверждение тому я увидела и у госпожи К., занявшись ее рефлексогенными зонами. Как только я коснулась зоны почек, она тут же резко отдернула ногу, воскликнув жалобно: «Неужто это нужно делать ногтями?» Я продемонстрировала ей, что массирую согнутыми суставами пальцев, а не ногтями, и что эти резкие боли обусловлены отложениями в соответствующих местах.

Как выглядели при этом остальные зоны? Повышенная чувствительность была отмечена в точках надпочечников, что свидетельствовало о нарушении выработки кортизона, призванного оказывать противовоспалительное действие, в области паразитовидных желез — нарушение кальцие-



вого обмена, в области желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря, что свидетельствовало о недостаточном выделении шлаков и недостатке пластических материалов.

В своем питании госпожа К. совершала все ошибки, которые только возможно себе представить: четыре-пять чашек кофе с молоком ежедневно, много овощей и цитрусовых. Одним из любимых ее блюд был мясной бульон, благодаря которому она постепенно и обзавелась ревматизмом.

Итак госпожа К. начала лечиться новым методом и уделяла ему ежедневно тридцать-сорок пять минут. Она в корне перестроила свое питание, и с этого момента началось улучшение ее состояния. Через три месяца у госпожи К. прекратились всякие боли. И тем не менее она продолжала массаж рефлексогенных зон, пока окончательно не привела их в порядок. И сегодня она два раза в неделю делает профилактический массаж стоп, таким образом госпожа К. может быть уверена, что ей не придется снова страдать от ревматических болей.

## (2) Мочеточник

Мочеточники представляют собой тонкие мускулистые трубки. Они начинаются воронкоподобным образованием у почечных лоханок и следуют вниз, где впадают в мочевой пузырь.

### **нарушения**

- О Перегибы или сужение мочеточника, ведущие к застойным явлениям в почке;
- а) Воспаление. Этот процесс проявляется приступообразными ноющими или колющими болями в нижней части брюшной полости, которые нередко путают с болями в яичнике.

### **Рефлексогенные зоны**

Смотрите рис. 4 на странице 17.

### **(3) Мочевой пузырь и мочеиспускательный канал**

Мочевой пузырь представляет собой полый мускулистый орган, который отделен от мочеиспускательного канала мышечным сфинктером.

#### **нарушения**

- Воспаление — сопровождается жгучими болями при мочеиспускании. Встречается чаще у женщин, поскольку мочеиспускательный канал у женщин немного короче, и возможность инфекционного поражения соответственно выше;
- ⓐ Спазмы или колики мочевого пузыря;
- Ⓡ Слабость мышечного сфинктера, недержание мочи.

#### **Рефлексогенные зоны**

Рефлексогенные зоны мочевого пузыря располагаются по внутреннему краю стопы, непосредственно перед пяткой (рис. 4).

Рефлексогенные зоны мочеиспускательного канала располагаются по отношению к рефлексогенной зоне мочевого пузыря несколько в стороне по внутренней поверхности стопы (рис. 5).

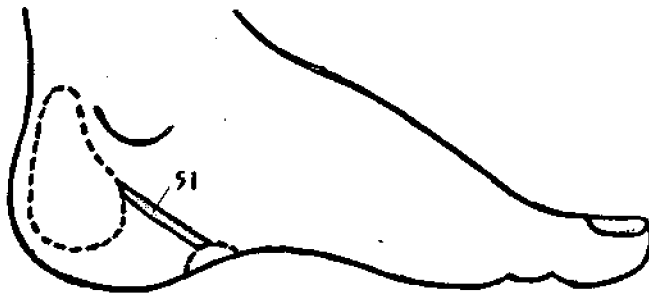


Рис. 5 Я -  
Мочеиспускательный канал

## Спазмы мочевого пузыря

Спазмы и воспаление мочевого пузыря поддаются лечению относительно легко. Уже после второго или третьего сеанса массажа больные ощущают значительное улучшение состояния.

- Пример

После рождения первого ребенка, который, к сожалению, оказался нежизнеспособным, у госпожи Ю. нарушилось мочеиспускание. При наполнении мочевого пузыря возникали нормальные позывы к мочеиспусканию, но после выделения нескольких капель, которые сопровождались болями, мочевой пузырь спазматически сжимался, и это препятствовало дальнейшему опорожнению. Госпожа Ю. лечилась у различных врачей в течение полутора лет, но безуспешно. Ее состояние стало настоящим бичом для всей семьи.

Когда я впервые увидела госпожу Ю., она была на грани отчаяния, она была раздражительна, организм перегружен жидкостью, нижние конечности отечные. Что показали рефлексогенные зоны? Поражены были обе почки, мочеточник и особенно мочевой пузырь. Нарушение функции выделения шлаков сказалось и на других органах, это также следовало учесть при массаже. После моего первого сеанса госпожа Ю. почувствовала себя лучше. Ее муж пообещал продолжать массаж дома и сообщать мне о результатах.

Спустя десять дней он позвонил мне по телефону. Голосом, полным радости, он сообщил мне, что его жена в тот день впервые мочилась беспрепятственно!

## Глава 5. ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Большое значение имеет не только то, что вы едите, но и состояние ваших внутренних органов, их способность переваривать и усваивать эту пищу. Поэтому все звенья на протяжении желудочно-кишечного тракта длиной в девять-десять метров — полость рта, пищевод, желудок, двенадцатиперстная кишка, тонкая и толстая кишки вплоть до заднего проходного отверстия — являются одинаково важными.

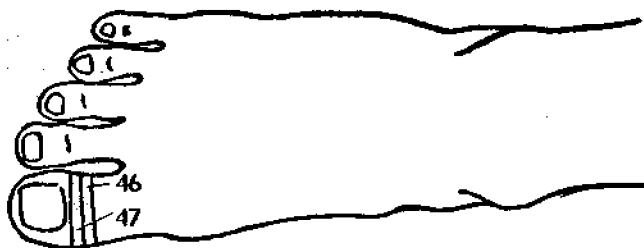
### (4) Челюсти

Хорошо пережевать значит больше чем наполовину переварить. Жевание обеспечивает механическое размельчение пищи. Наши слюнные железы, если они хорошо функционируют, в состоянии выделять ежедневно до 1,4 литра слюны, и только энергичное жевание в состоянии заставить их функционировать в полном объеме. При этом достигается еще и следующее: жевание дает возможность упражнять и укреплять вашу жевательную мускулатуру — мускулатуру челюстей. Теперь вам не будет угрожать отвисание нижней челюсти во сне, а это означает, следовательно, прекращение храпа.

### Рефлексогенные зоны

Рефлексогенная зона верхней челюсти располагается где-то в пяти миллиметрах в обе стороны от середины первого межфалангового сустава большого пальца стопы. Рефлексогенная зона нижней челюсти занимает приблизительно такую же площадь от середины межфалангового сустава большого пальца стопы до линии, расположенной приблизительно в пяти миллиметрах вверх по направлению ко второму межфаланговому суставу. Пожалуйста, не забывайте, что все рефлексогенные зоны на голове имеют

зеркальное отображение, т.е. правая сторона челюсти находится на пальце левой стопы, а левая половина челюсти отражена в пальце правой стопы (рис. 6).



**Рис.6 46 - нижняя  
челюсть, 47 - верхняя челюсть**

О Зубная боль;

© Воспаление челюсти, трудности протезирования  
зубов;

© Нагноение придаточных пазух носа;

О Пародонтоз.

При зубной боли следует массировать соответствующие рефлексогенные зоны. Этим вы достигаете улучшения кровоснабжения зубов, и боль от этого стихает. Однако массаж не заменит вам посещения зубного врача, тем более, если зуб поражен кариесом.

### **Трудности протезирования зубов**

- | Пример

Госпожа В. пришла ко мне совершенно расстроенная: за последние шесть лет она похудела на тридцать килограммов, и ей нужно было срочно снова прибавить в весе, только она не знала как. В доме у нее валялось штук шесть

зубных протезов. Но ни один из них она не могла наде и продержат во рту более получаса из-за возникновеш сильных болей. О каком либо жевании не приходилось думать!

Надавливание на соответствующие рефлексогенные зоны вызвало резкую боль. Я посоветовала ей попросить мужа, чтобы он дома ежедневно массировал ей эти участки стоп, по десять минут каждый, и через десять дней снова заглянуть ко мне. Через десять дней ко мне пришла совершенно другая женщина! Она сияла улыбкой во весь рот, уже немного прибавила в весе и сказала: «Знаете, все то, что я говорила раньше об умении зубных врачей, я беру назад. Представьте себе, я могу теперь носить любой из этих шести протезов без всякой боли!»

### **Гаймориты**

:  
'4

Гаймориты (нагноение придаточных пазух носа) представляют собой не менее тяжкое заболевание, чем фронтит (нагноение лобной пазухи), и к тому же весьма болезненное. Ни один больной из тех, кому проводили промывание пазух, не вспомнит с удовольствием об этой процедуре. Массируйте соответствующие рефлексогенные зоны, и вы будете удивлены тем, как быстро почувствуете улучшение.

### **Парадонтоз**

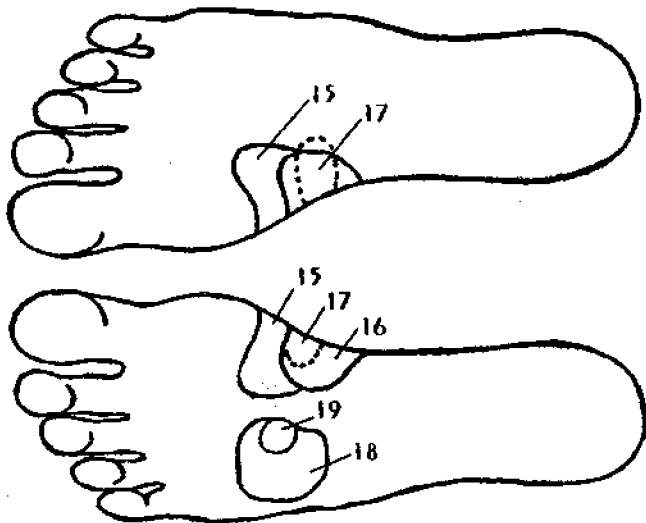
- Пример

Во время пребывания в школе для призывников господин Т. начал страдать парадонтозом. Поскольку он питался только в армейской столовой, в качестве возможной причины можно было предположить недостаток витаминов (длительное вымачивание овощей и салата в воде). Боли в деснах периодами становились непереносимыми, и господин Т. не мог из-за них в течение трех недель выполнять свои служебные обязанности. После того как он покинул школу призывников, состояние его несколько улучшилось. Несмотря на массаж десен и использование различных примочек, он не смог воспрепятствовать тому, что к тридцати двум годам у него начали качаться некоторые

зубы. И тут господин Т. услышал о массаже. Он начал массировать рефлексогенные зоны верхней и нижней челюстей, тратя ежедневно по пять минут на каждую ногу. Этим господин Т. добился сравнительного улучшения кровоснабжения десен. Он способствовал преодолению недостатка пластических материалов и тем, что изменил режим питания и привел в порядок рефлексогенные зоны желудка, двенадцатиперстной кишки и печени. Успех не заставил себя ждать. Через месяц было отмечено явно выраженное улучшение, а через полтора года исчезли последние признаки пародонтоза.

### (5) Пищевод

Размельченная и смоченная слюной пищевая кашка поступает из полости рта в пищевод, который представляет собой мускулистый канал длиной до двадцати пяти сантиметров, а оттуда — в желудок.



**Рис. 7**

15- желудок, 16 - двенадцатиперстная кишка. 17 - поджелудочная железа, 18 - печень, 19 - желчный пузырь

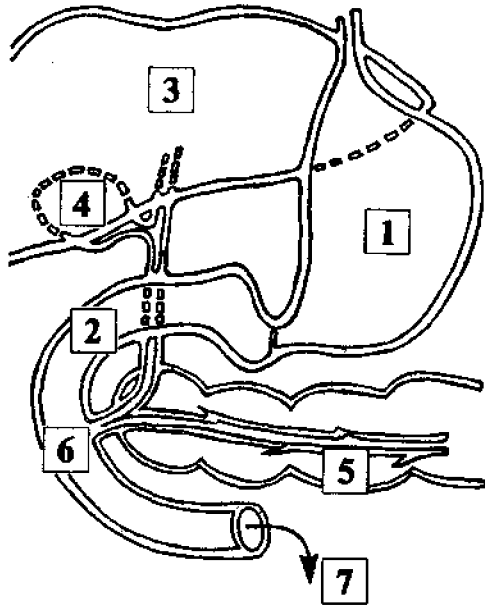


Рис. 8

1 - Желудок, 2 - Двенадцатиперстная кишка. 5 - Печень,  
 4 - Желчный пузырь, 5 - Поджелудочная железа, 6 -  
 Место  
 впадения желчного протока и выходного отверстия протока  
 поджелудочной железы. 7 - Тонкий кишечник

## (6) Желудок

### ФУНКЦИИ

В желудке пища не переваривается, как многие часто ошибочно считают, а только подготавливается к перевариванию, то есть пропитывается очень кислым желудочным соком. Образованная таким образом кашицеобразная масса направляется через привратник (пилорус) далее в двенадцатиперстную кишку.



## Рефлексогенные зоны

Рефлексогенная зона желудка находится непосредственно возле головки основной фаланги большого пальца стопы. Размеры ее приближаются к размерам подушечки пальца. Рефлексогенные зоны желудка имеются на обеих подошвах: одна половина желудка — на правой, другая — на левой стопе (рис. 7).

## нарушения

О Рвота;

а) Подташнивание, чувство переполнения желудка, сердечные недомогания, язва желудка.

Большинство людей не жалуется на желудок. Их желудок глотает все, что в него попадает. Он уже давно отказался сопротивляться всяческому пищевым новшествам. По-иному дело обстоит с грудным ребенком, здесь рвотный рефлекс работает пока безукоризненно. И то, что желудку не нравится, вылетает обратно.

И если теперь желудок не реагирует на неправильное питание, это вовсе не означает, что он в состоянии все это переварить. Пища остается в желудке и создает упомянутое выше чувство тяжести, ощущение утомления и тошноты (чувства, которые, несомненно, доводилось испытывать и вам). Давление от распирания желудка через диафрагму передается на верхушку сердца, вследствие чего возникают нарушения сердечной деятельности. Чаще всего это происходит ночью, когда больной находится в постели. Как свидетельствуют наши наблюдения, до девяноста процентов сердечных нарушений могут быть ликвидированы путем изменения питания.

### Сердечное недомогание

- Пример

Господин П. проснулся с болями в сердце. На него напал страх: «Что случилось? У меня заболевание сердца?». Когда приступ повторился, он обратился к врачу. ЭКГ свидетельствовала о том, что сердце работает нормально. Успокоенный, он пошел домой. Однако следующей ночью

3-6026

он снова испугался. Вот они опять, эти сжимающие боли в сердце. Врач, по-видимому, ошибся. Что-то здесь не так! И он снова посещает врача. Снова ЭКГ не обнаруживает никаких нарушений. Странное дело — господин П. снова идет домой.

В дальнейшем сердечные приступы периодически повторялись. Господин П. был по этому поводу у врача пять раз. И во время последнего визита он задал ему вопрос, не может ли это быть связано с приемом пищи? Врач ответил отрицательно: «Исключено! Желудок сам по себе, а сердце — само по себе. Но поскольку вы приходите ко мне каждый раз с одной и той же историей, я направлю вас к психиатру».

Господин П. больше не пошел на обследование, но начал внимательно наблюдать за тем, когда возникают приступы, и установил однозначно, что приступу всегда предшествовал обильный ужин, когда он ел или пил что-либо, вызывающее вздутие желудка. Он перестроил свое питание, и после этого у него ни разу не возникал сердечный приступ.

### **Язва желудка**

Причиной язвы желудка нередко могут быть душевные потрясения. В период, когда человек ломает себе голову над какой-либо проблемой, желудок выделяет большее количество желудочного сока. Последний может оказать разъедающее действие на слизистую оболочку в том месте, где она слабее, и там разовьется язва.

## **(7) Двенадцатиперстная кишка**

Двенадцатиперстная кишка" располагается преимущественно справа в верхнем отделе брюшной полости. Она имеет форму подковы. Содержимое ее имеет щелочную реакцию и поэтому очень чутко реагирует на кислоты. В двенадцатиперстную кишку впадают протоки поджелудочной железы и печени (желчь).

## Рефлексогенные зоны

Непосредственно ниже рефлексогенной зоны желудка у большинства людей располагается весьма чувствительная точка — это и есть рефлексогенная зона двенадцатиперстной кишки. Нередко в этом месте располагается уплотнение величиной с миндальное ядрышко, которое на ощупь напоминает кость. Массировать следует обе стопы (рис. 7).

## нарушения

Если содержимое желудка попадает в двенадцатиперстную кишку в слишком перекисленном состоянии, последняя не может нейтрализовать избыток кислоты, и она сжимается так, как сжимаются мышцы полости рта, когда мы жуем кусочек лимона. Из-за этих спазмов сужаются и выходные отверстия желчного протока, и протока поджелудочной железы. Вследствие этого, во-первых, происходит неполное опорожнение желчного протока и, во-вторых, в двенадцатиперстную кишку поступает недостаточное количество пищеварительных ферментов. При этом попадают под угрозу следующие функции:

О Выведение с желчью токсичных веществ из печени;

@ Переваривание жира;

© Опорожнение кишечника;

О Усвоение пищи.

Все это создает условия для возникновения язвы двенадцатиперстной кишки.

### Язва двенадцатиперстной кишки

- Пример

Однажды ко мне пришел господин И. и попросил у меня совета. Он страдал язвой двенадцатиперстной кишки, которая вызывала у него Непрерывающиеся боли. В последнее время к этому еще прибавились и перебои сердечной деятельности. В течение трех месяцев господин И. был нетрудоспособным. В качестве лечения врач прописал ему выпивать литр следующей смеси: пол-литра апельсинового сока на пол-литра сливок. Он добросовест-

но выполнял рекомендации своего врача. Однако никаких улучшений до настоящего времени не последовало. И даже наоборот, состояние его стало еще хуже.

Осмотр рефлексогенных зон подтвердил его состояние. В области рефлексогенной зоны желудка и двенадцатиперстной кишки образовалось отложение величиной с ядрышко миндаля. При надавливании на него больной испытывал резкую боль. Это отложение следовало размассировать, чтобы и рефлексогенные зоны, и соответствующие им органы начали лучше снабжаться кровью. Далее господину И. следовало немедленно прекратить употребление смеси сока апельсина со сливками. Эта смесь вызывала вздутие желудка, последнее через диафрагму передавалось на верхушку сердца, и от этого возникали перебои в сердце.

Господин И. изменил свое питание и начал ежедневно массировать в течение двадцати минут рефлексогенные зоны желудка и двенадцатиперстной кишки. Уже через семь дней он почувствовал себя лучше, недомогание еще не оставило его, но он уже мог работать. В течение следующих двух недель исчезли боли, а еще через пять недель исчезла и язва двенадцатиперстной кишки.

## **(8) Печень и желчный пузырь**

Печень располагается справа в верхнем отделе брюшной полости. Это самый крупный орган человеческого организма, ее вес составляет полтора килограмма. Желчный пузырь располагается на внутренней поверхности печени. Он представляет собой грушеобразный полый орган длиной восемь — десять сантиметров и вмещает до пятидесяти кубических сантиметров жидкости. Четверть объема нашей крови, то есть до полутора литров, постоянно находится в печени.

### **Функции**

Как доказывает наука, на долю печени приходится до пятисот разнообразных функций:

О Печень является главным органом нашего организма, ведающим процессами обмена веществ;

- О Печень заботится о формировании, перестройке, распаде жизненно важных веществ;
- © Она осуществляет дезинтоксикационную функцию по отношению к конечным продуктам обмена веществ и веществ, чуждых нашему организму;
- О Она постоянно вырабатывает желчь (до литра в день), которая накапливается в желчном пузыре.

Когда пища содержит жирные продукты, желчный пузырь сокращается и опорожняет свое содержимое в двенадцатиперстную кишку (в том случае, если она не находится в состоянии спазматического сокращения). Кроме того, желчь содержит и ядовитые вещества, вырабатываемые самой печенью, которые оказывают стимулирующее действие на функцию желудка.

## Рефлексогенные зоны

(Рис. 7). Рефлексогенная зона печени располагается на правой стопе. Рефлексогенная зона желчного пузыря располагается также на правой стопе, вблизи рефлексогенной зоны печени. При наличии камней желчного пузыря и у лиц, подвергшихся операции на желчном пузыре, в этом месте нередко можно обнаружить отложение величиной с горошину.

## нарушения

- О Желтуха;
- @ Боли в области печени;
- © Недостаток пластичных веществ; , О Частая утомляемость и раздражительность; " © Бессонница (время печени с часу до трех ночи);
- © Пигментные пятна печеночного происхождения.

### Желтуха

Если речь идет не об инфекционной желтухе — причина пожелтения в закупорке желчного протока. Нередко этот застой желчи может быть обусловлен сильным спазмом Двенадцатиперстной кишки, когда желчь, не имея возмож-

ности оттока, устремляется обратно. Эта желчь впоследствии затвердевает и образуются желчные камни, которые могут вызвать закупорку желчного протока и обусловить развитие желтухи. Но при этом необязательно причиной желтухи должны быть желчные камни. Я хочу объяснить это на следующем примере.

- Пример

Господин Д. неожиданно оказался перед необходимостью решать серьезную проблему, казавшуюся ему неразрешимой. Его желудочно-кишечный тракт, который до сих пор был в порядке, полностью разладился. Господин Д. сильно пожелтел, живот стал твердым, как доска. Газы давили через диафрагму на верхушку сердца и, как следствие этого, стали возникать перебои сердца.

Его жена положила ему на живот компресс и массирила соответствующие рефлексогенные зоны желудка и двенадцатиперстной кишки в течение получаса. В конце концов спазм отпустил его. Через час господин Д. выпил чашку чая. Но желудок не принял его. Снова начались схваткообразные боли. Жена его перерыла всю домашнюю аптечку в поисках подходящего лекарства. Наконец она нашла снимающие спазм свечи, одну из которых и ввел себе господин Д. Успех был минимальным. Жена бросилась в аптеку и стала просить какие-нибудь таблетки против вздутия. Но и после приема этих пилюль состояние почти не улучшилось. Единственно, что несколько снижало боль — это был массаж рефлексогенных зон и обертывания. И жена прибежала к этим средствам снова и снова. В общем, господин и госпожа Д. провели весьма беспокойную ночь. Наутро госпоже Д. показалось, что она заметила у своего мужа появление желтой окраски склер глаз. Чтобы понапрасну не волновать его, она ему об этом ничего не сказала. И на следующий день они активно продолжали массаж соответствующих рефлексогенных зон. К вечеру господину Д. стало несколько лучше. Он уже мог выпить чаю, не ощущая при этом постоянного недомогания. На следующий день у него пожелтела вся кожа. И моча потемнела, приняла цвет, типичный для желтухи. Госпожа Д. массировала мужа три раза ежедневно в общей сложно-

сти по часу. Спазмы несколько уменьшились. И господин Д. смог снова немного поесть.

На четвертый день господин Д. был уже не таким желтым. А спустя двадцать четыре часа вообще ничего не было заметно.

Что же привело господина Д. к появлению желтухи? Неблагоприятные душевные переживания вызвали изменения в солнечном сплетении, в специальном центре вегетативной нервной системы, ведающей функцией желудочно-кишечного тракта. Следствием этого было нарушение функции желудка и двенадцатиперстной кишки, их спазмирования. В связи с этим желчь не имела возможности оттока, ее красящие вещества стали накапливаться в крови. Произошло пожелтение склер глаза и всей кожи. Часть желчи выделялась с мочой, что и вызвало ее темную окраску.

### **Цирроз печени**

- Пример

В последние годы состояние печени у господина ТТТ. не нравилось врачу. Однако последний воспринимал ситуацию менее трагично. Излишнее употребление алкоголя и несоответствующее питание привели к значительному увеличению размеров печени и ее резкой болезненности при пальпации. С циррозом печени шутить нельзя. Врач, будучи хорошим другом пациента, обеспокоился. И не щадя его, постарался разъяснить, что если и далее все будет продолжаться так же, ему не прожить более двух лет.

Спустя несколько месяцев после этого разговора господин Ш. узнал о существовании массажа рефлексогенных зон. И тут же он был готов последовать этому методу: изменить свой режим питания, приступить к массажу. В течение первых недель лечения боли в печени у него усилились. Но господин Ш. почувствовал, что печень начала работать. В конце третьей недели лечения боли начали стихать и вскоре исчезли окончательно. Постепенно стал уменьшаться и объем печени. Господин Ш. почувствовал себя лучше. И в связи с этим он явился для контрольного обследования к своему врачу. Тот приветствовал его словами: «А ты знаешь, ведь прошел уже год с

момента, когда ты был у меня в последний раз». Господин Ш. заметил, что приятель не очень поверил его заверениям, что за это время он не посещал никакого другого врача. Его добросовестно обследовали. Когда врач закончил обследование, он провозгласил: «Ты ходишь ко мне уже 35 лет, но еще ни разу ты не был в лучшем состоянии, чем сейчас. Ты что сделал?». Уже готовый к тому, что его высмеют, господин Ш. рассказал врачу всю правду. Немного помолчав, врач твердо посмотрел ему в глаза и сказал: «Я слышал об этом. С этим все в порядке, можешь продолжать в этом духе и дальше».

### **Боли в печени**

Если печень слабая, то приток ядовитых веществ, как, например, чашка черного кофе, может вызвать в печени возникновение болей. При этом массаж рефлексогенных зон позволяет без труда справиться с ними.

- Пример

Молодая женщина, еще не достигшая тридцатилетнего возраста, проводила свой отпуск у меня дома. Каждый раз после обеда она выпивала обязательно чашечку натурального кофе. После этого через четверть часа она каждый раз начинала жаловаться на колики в печени. Две минуты массажа, и боли исчезли. С тех пор она нередко прибегала к массажу рефлексогенных зон. И сегодня чашечка черного кофе, как и прежде, продолжает доставлять ей ничем не омраченное удовольствие.

### **Недостаток пластических материалов**

Каждый организм подвержен процессам созидания и распада. В течение семилетнего периода обновляются все клетки нашего организма. Но если в организм из кишечника поступает недостаточное количество питательных веществ, процессы обновления могут протекать лишь в ограниченных пределах.

- Пример

Господин В. в течение ряда лет жаловался на появление болей в коленных суставах. Массаж рефлексогенных зон позволил несколько улучшить его состояние. Но все же



дела его никак не могли окончательно прийти в порядок. Мы стали искать, в чем ошибка, и нашли ее в его питании. Господин В. не мог отказать себе в удовольствии выпить за завтраком и за ужином чашечку кофе с молоком. Он считал, что благодаря массажу его колени стали лучше снабжаться кровью, а о том, что в крови недоставало необходимых пластических веществ, он не думал. Однако присутствие чашки кофе с молоком за завтраком сводило на нет всю его питательную ценность. В обеденное время съеденная за завтраком пища еще находилась у него в желудке и препятствовала нормальному приему пищи в наиболее ответственный момент — во время обеда, и поэтому и кишечник, и печень могли усвоить лишь очень небольшое количество из того, что было им съедено и что содержало столь необходимые для организма пластические вещества, полезные и для коленных суставов. И во время ужина он не мог извлечь из пищи то, что ему было нужно, так как во время ужина он снова выпивал чашечку кофе с молоком. С тяжелым сердцем господин В. наконец решил отказаться от своей любимой чашечки кофе с молоком. И успешно! Уже через две недели боли в коленных суставах прекратились.

### **Нарушение функций печени и желчного пузыря**

Быстрая утомляемость и раздражительность характерны для тех случаев, когда печень функционирует в недостаточном объеме, или если желчный пузырь не имеет возможности опорожнять свое содержимое — поступающие из печени токсичные вещества — в двенадцатиперстную кишку. Они снова поступают в кровь и с нею циркулируют по всему организму. Эти токсичные вещества являются раздражителями и точно также на них реагируют и люди: они становятся желчными, раздражительными и усталыми.

- Пример

Двадцатидвухлетняя медсестра в течение длительного времени жаловалась на утомляемость. Она ощущала усталость, встав утром с постели даже после достаточного по времени сна, усталость преследовала ее на протяжении всего дня и не покидала и вечером. К этому добавились рассеянность и боли в желудке. Каждое утро она просыпа-

лась с сильными колющими болями в нижнем отделе брюшной полости (вздутие всего кишечника).

О чем говорило нам состояние ее рефлексогенных зон? Повышенной болезненностью отвечали на прикосновение зоны желудка, двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря.

Как выглядел пищевой рацион этой медсестры?

*Завтрак:* Одна-две чашечки кофе.

*Обед:* Прием пищи поспешный, в мыслях о работе.  
На десерт — сырые овощи.

*13.00:* Черный кофе.

*13.15:* Две чашки кофе — поскольку она чувствовала себя такой усталой.

*Полдник:* Молоко.

*Ужин:* Овощи и молоко.

После разъяснения она в корне перестроила свое питание и стала ежедневно массировать свои рефлексогенные зоны, через два месяца она почувствовала себя заново родившейся: исчезли утомляемость, рассеянность и раздражительность, исчезли боли в животе и вздутие кишечника. Снова стоило жить!

### **Бессонница**

Те люди, которые просыпаются по ночам около двух ночи и, проснувшись, не могут уснуть в течение одного-двух часов, имеют плохие привычки во время приема пищи. Поздний ужин в семь-девять часов вечера; много мяса с приправами. Ровно через шесть часов начинает реагировать печень. В нее поступают токсичные вещества, которые ей предстоит нейтрализовать. Однако она не в состоянии сделать это во время сна и будит своего хозяина.

Однажды ночной сторож подтвердил мне это, сказав, что большинство окон домов, озаряемые светом по ночам, вспыхивают в два-три часа.

t

### **Воспаление желчного пузыря, колики желчного пузыря**

Не всегда песок или камни являются причиной печеночной колики, значительно чаще пусковым механизмом

является воспаление желчного пузыря. Независимо от того, о каком из факторов пойдет речь, важно помнить следующее:

О необходимо изменить режим питания и

‡ начинать массировать рефлексогенные зоны желчного пузыря и двенадцатиперстной кишки.

Один немецкий врач, специалист в этой области, за время своей хирургической практики удалил более двух тысяч желчных пузырей. И, как он свидетельствует сегодня, все эти две тысячи можно было и не удалять. В течение последних двух лет все его пациенты получали массаж соответствующих рефлексогенных зон, причем подвергаясь рентгенологическому контролю до и после лечения массажем, и до настоящего времени все случаи удалось ликвидировать путем активизации рефлексогенных зон.

## **(9) Поджелудочная железа**

Поджелудочная железа занимает поперечное положение в верхнем отделе брюшной полости: один конец ее охватывает подковообразный изгиб двенадцатиперстной кишки, другой — соприкасается с левым надпочечником и селезенкой (рис. 8).

### **Функции**

Поджелудочная железа состоит из двух совершенно отличных друг от друга по своей структуре типов железистой ткани. Эти ткани выполняют совершенно разные функции:

О Железы, вырабатывающие пищеварительные соки.

Для расщепления пищи на все более и более мелкие составные ее части нам необходимы ферменты. Поджелудочная железа вырабатывает ферменты, которые способствуют разложению углеводов на составляющие их малые кирпичики — моносахара, а белков — на аминокислоты, из которых они состоят. Ферменты эти вырабатываются железистой тканью поджелудочной железы и по ее общему

протоку поступают в двенадцатиперстную кишку, где оvd смешиваются с пищевой кашицей.

@ Железы, вырабатывающие гормоны.

Гормональные железы носят название островков ЛаН1 герганса, они рассеяны внутри самой поджелудочной железы. В А-клетках вырабатывается глюкагон, а в В-клетках — инсулин. Инсулин регулирует сахарный обмен, это означает, что в его обязанность входит обеспечение постоянного уровня сахара в крови.

Нормальное содержание сахара в крови: 80-120 мг%.

Рефлексогенные зоны поджелудочной железы имеются как на правой, так и на левой стопе (рис. 7).

## **нарушения**

Заболевания обмена веществ, обусловленные выработкой недостаточного количества ферментов;

- © Нарушение процессов восстановления во всех органах, если питание не-сбалансировано, вследствие ; чего в организм поступает недостаточное количество 1 питательных веществ;

!

- © Диабет.

### **Обмен веществ и нарушение процессов восстановления**

Как возникает ферментативная недостаточность? На основании имеющихся наблюдений установлено, что нарушения возникают прежде всего в двенадцатиперстной, ; кишке. При спазме двенадцатиперстной кишки выходное отверстие выводного протока поджелудочной железы уменьшается в размерах. За счет этого в двенадцатиперстную кишку поступает недостаточное количество ферментов. ! Они накапливаются в поджелудочной железе, вследствие] чего ее функция нарушается, железа блокируется.

### **Диабет**

Нормальным принято считать, если уровень виноградного сахара (глюкозы) в крови не превышает 80-120 мгЯЦ

Глюкоза — это тот самый маленький кирпичик, на которые распадаются и крахмал и сахар в процессе пищеварения. После достаточно плотного приема пищи в кровь поступает большое количество глюкозы. Тут же вступает в действие поджелудочная железа, она выделяет инсулин, который обеспечивает снижение уровня сахара в крови до нормального уровня.

Если же поджелудочная железа выделяет недостаточное количество инсулина, этот процесс перестройки идет гораздо медленнее и уровень сахара в крови продолжает возрастать. Когда содержание его превышает 160 мг%, в действие вступают почки. Чтобы предупредить развитие диабетической комы, почки начинают выделять сахар, который и обнаруживается в моче.

Какие возможности лечебного воздействия имеются в нашем распоряжении? Искусственное введение недостающего инсулина (в виде таблеток или уколов), а также ограничение в пище продуктов, содержащих сахар или крахмал. Необходимо возбудить реакцию поджелудочной железы и заставить ее снова вырабатывать нужное количество инсулина, здесь снова следует обратить внимание на решающую роль двенадцатиперстной кишки, так как вследствие длительного ее спазма и застоя ферментов в ткани поджелудочной железы может оказаться поврежденной и ее островковая ткань. В общем, проблема диабета в ряде случаев может быть разрешена путем воздействия на двенадцатиперстную кишку.

#### - Пример

Госпожа Н. ежемесячно подвергалась обследованию у врача для определения уровня сахара в крови, который у нее был повышен в течение ряда лет. Поскольку она плохо переносила таблетки, ей была предписана строгая диета, то есть полностью было запрещено употреблять сладости, очень мало хлеба, мало печеных изделий, картофеля и риса. Три раза в день ей проверяли мочу, которая при условии выполнения всего предписанного в большинстве случаев не содержала сахара.

Когда госпожа Н. услышала о лечении посредством массажа рефлексогенных зон и прочитала о моих рекомен-

дациях относительно режима питания, у нее забрезжил луч надежды на ее безотрадном «диетическом» небосводе. Полная энергии принялась она за массаж, перестроила режим питания, то есть повысила содержание хлеба, картофеля и риса, стала позволять себе от случая к случаю сладости. Она избегала сырых овощей, молока и кофе с молоком.

Прошла неделя без всяких изменений в моче. На вторую неделю полоска бумаги, контролирующей содержание сахара в моче, резко окрасилась. В течение последующих дней у госпожи Н. выделилось довольно много сахара. Однако это не вызывало большого беспокойства, поскольку было ожидаемой реакцией. По прошествии этих семи дней состояние ее снова нормализовалось.

Если кто-то страдает диабетом, к этому следует подходить с большим вниманием, необходимо, чтобы в организме у больного постоянно сохранялось равновесие между потребностью организма в сахаре и поступлением в кровь инсулина. Ежедневные контрольные исследования мочи, определяющие содержание сахара, позволяют лучше судить о состоянии пациента, а также регулировать питание или, при необходимости, введение инсулина.

Вначале госпожа Н. строго следовала этим рекомендациям. Но поскольку все протекало благоприятно, она позволила себе через месяц стать чуть легкомысленнее. Желание перевесило разумную осторожность, и она однозначно злоупотребила сладким. Ей не повезло еще и потому, что именно в этот период ее поджелудочная железа находилась в фазе перестройки, поэтому она была функционально ослаблена. Перегруженная и неспособная компенсировать нагрузку поджелудочная железа ответила бунтом. Госпожа Н. почувствовала слабость, ей стало дурно, появилась сильная жажда. Стало выделяться больше мочи. Эти явления были связаны с ощущением сильного жжения. Цвет мочи резко изменился, она стала коричневой как пиво. Госпожа Н. позвонила своему врачу, который тут же приехал и ввел ей инсулин. Эту процедуру пришлось повторить в течение последующих трех дней, после чего ее физическое состояние нормализовалось.

Госпожа Н. стала снова ходить на работу, но на этот раз она внимательно следила за всеми сигналами, которые ей

подавал ее организм. И так и шло без недоразумений. Уже в течение двух лет госпожа Н. ест все. В моче у нее ни разу не появлялся сахар, да и содержание сахара в крови у нее в течение полугода лет не превышает нормы. Врач очень доволен ее состоянием. На контрольное обследование она является теперь лишь раз в год.

### (10) Тонкий кишечник

Тонкий кишечник имеет протяженность до пяти метров и представлен множеством петель, заполняющих брюшную полость. Первый отдел тонкого кишечника — это двенадцатиперстная кишка.

#### **Функции**

Резорбция, то есть всасывание соответствующим образом подготовленной пищи в стенку кишки.

#### **Рефлексогенные зоны**

Одна часть тонкого кишечника представлена на правой, другая — на левой стопе (рис. 9).

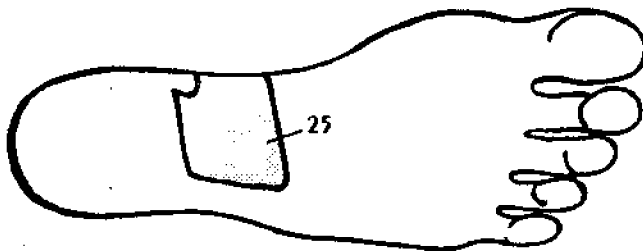


Рис. 9 25 -  
Тонкий кишечник

О Вздутие кишечника;

@ Поносы.

## Поносы

Одноразовый понос, конечно, не представляет большой угрозы. Но если он становится хроническим — это уже сигнал большой тревоги! Откуда же нам брать необходимые нам ежедневно питательные вещества, если тонкий кишечник постоянно пропускает их непереработанными. Не говоря уж о ежедневных болях в животе, преждевременном старении, выпадении волос, усталости, нервозности, как следствие всего этого у соответствующих лиц нередко развивается состояние депрессии.

- Пример

Госпожа А., тридцати трех лет, в течение года страдала хроническими поносами. Она выглядела как пятидесятилетняя: истонченная кожа, сморщенная, испещренная синими пятнами, волосы без блеска. Она казалась очень нервной, температура тела у нее была постоянно немного повышена. Все лекарства, которые ей прописывали, не приносили желаемого эффекта. От одного клиента она однажды услышала о рефлексологии. Тотчас госпожа А. была готова испробовать это средство. Она перестроила свой режим питания и целенаправленно занялась массажем. Уже через короткий срок состояние ее улучшилось, поносы стали реже, и сегодня, спустя полгода, она выглядит так, как раньше, молодой и здоровой.

### (11) Толстый кишечник

Весь толстый кишечник делится на:

- О слепую кишку,
- @ восходящую ободочную,
- © поперечно-ободочную,
- О нисходящую ободочную,
- © сигмовидную и
- @ прямую кишку.



## (А) СЛЕПАЯ КИШКА

Справа в нижнем отделе брюшной полости тонкий кишечник соединяется с боковой поверхностью слепой кишки. Между тонкой и толстой кишкой располагается вентиляобразная заслонка, препятствующая обратному поступлению содержимого кишечника из толстой кишки в тонкую. Слепая кишка имеет отросток длиной шесть — двенадцать сантиметров, так называемый червеобразный отросток. При операции на аппендиксе ни в коем случае не удаляется жизненно важный орган — слепая кишка. Операции подлежат лишь ее придаток — червеобразный отросток.

Рефлексогенная зона толстого кишечника располагается на правой стопе. Наиболее уязвимая точка этой зоны располагается внизу, ее размер около одной десятой прот.\* тяжести всей рефлексогенной зоны. Сюда проецируются илеоцекальная заслонка и червеобразный отросток (рис. 10).

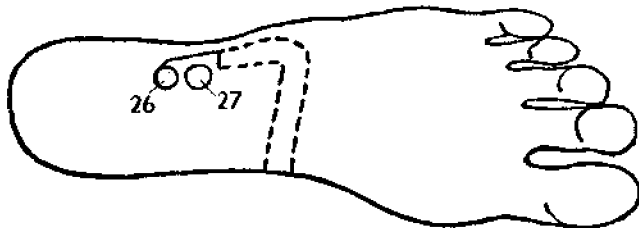


Рис.10

26 - Аппендикс = червеобразный отросток (слепая кишка), 27 - Илеоцекальный клапан

О Вздутия в нижнем отделе брюшной полости; 0  
Воспаление червеобразного отростка.

4-6026

## **Вздутие кишечника в нижнем отделе брюшной полости**

Причиной тому плохо функционирующая илеоцекальная заслонка, которая недостаточно плотно отделяет толстый кишечник от тонкого, вследствие чего содержимое толстого кишечника затекает в тонкий. Там начинается процесс брожения в непереваренных массах. И как при всяком брожении, в тонком кишечнике появляются газы. Они оказывают давление на стенку кишки, обуславливая возникновение колющих болей.

### **- Пример**

Госпожу Б. часто беспокоили колющие боли в нижнем отделе брюшной полости. Рефлексогенная зона слепой кишки была у нее повышено болезненна. Ежедневный массаж зоны, выполняемый в течение четырех недель, изменение диеты дали успокоение в указанной рефлексогенной зоне, и одновременно прекратились боли в животе.

## **Воспаление слепой кишки (Воспаление червеобразного отростка)**

### **- Пример**

Госпожа Т., моя хорошая приятельница, позвонила мне очень возбужденная и сообщила, что у нее начался аппендицит, и по экстренным показаниям ей предстоит операция. И звонит она мне как раз от врача. Послезавтра для нее освобождается место в больнице.

Я пришла к ней домой и массировала ей в течение получаса соответствующую рефлексогенную зону. После этого госпожа Т. лежала совсем расслабленная. Боли в животе прекратились. Я показала господину Т., где и как следует массировать рефлексогенную точку, и он делал этот массаж в течение недели ежедневно. Операции был дан отбой, слепая кишка не давала о себе знать, и сегодня, спустя уже два года, она спокойна и не вызывает болей.

## (Б) ВОСХОДЯЩИЙ И НИСХОДЯЩИЙ ОТДЕЛЫ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА, СИГМОВИДНАЯ КИШКА

Каловые массы передвигаются по кишечнику благодаря перистальтической волне. Эти волнообразные движения возникают вследствие того, что мышцы кишечника то сжимаются, то расслабляются.

### Функции

Уплотнение каловых масс.

### Рефлексогенные зоны

На правой стопе располагается зона восходящего отдела и правая половина поперечно-ободочной кишки. На левую стопу проецируются левая половина поперечно-ободочной кишки, ее нисходящий отдел и сигмовидная кишка (рис. 11).

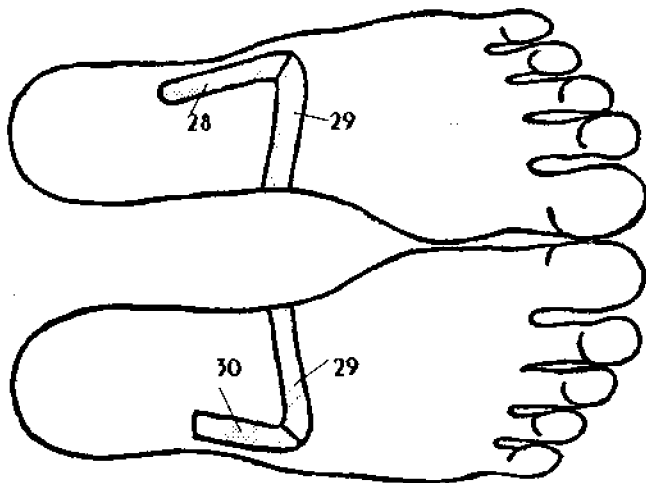


Рис. 11

28 - Восходящая ободочная кишка. 29 - Поперечно-ободочная и нисходящая ободочная кишка

О Боли в животе, обусловленные чаще всего вялостью кишечника;

- 0 Поносы;
  - Запоры (обращайте внимание на то, чтобы вы выпивали достаточное количество жидкости).

### **Запоры**

- Пример

Господин Е. периодически ощущал тупые боли в брюшной полости, располагавшиеся слева и кнаружи. В течение многих лет он страдал запорами, в связи с чем длительное время принимал слабительные средства. Рефлексогенная зона свидетельствовала о наличии застойных явлений в месте перехода поперечно-ободочного в нисходящий отдел толстого кишечника. Рефлексогенные зоны прочих отделов толстого кишечника были спокойны. Соответствующая точка была подвергнута массажу. Уже через три дня господин Е. мог опорожнять кишечник без слабительного, и боли с той поры перестали его беспокоить.

Естественно, не часто удастся ликвидировать запоры так быстро, как в случае с господином Е. Бывают случаи, когда не в порядке оказываются весь толстый кишечник, двенадцатиперстная кишка и печень. Естественно, лечение этих лиц требует соответственно более длительного времени, пока не будет устранена вялость кишечника.

### **Прямая кишка**

Это последний отдел толстого кишечника. Она открывается наружу, замыкающей здесь является круговая мышца (жом).

При поступлении каловых масс в прямую кишку возникает позыв к опорожнению кишечника.

• ш и ш ш н ш ш ш в у ш и

Располагаются внизу на левой подошве стопы возле пятки и на голени с внутренней поверхности на обеих ногах (рис. 11, 12а, 126).

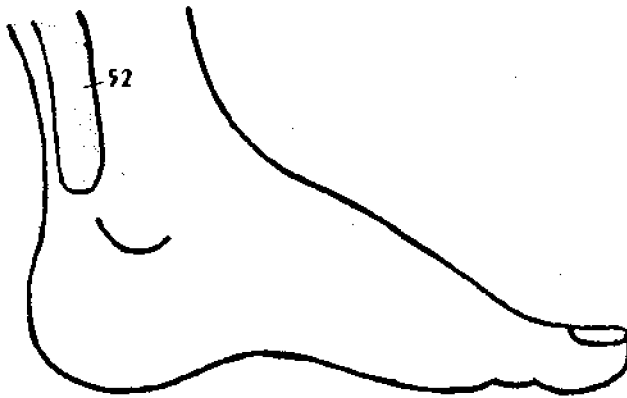


Рис.12а 52 -  
Прямая кишка

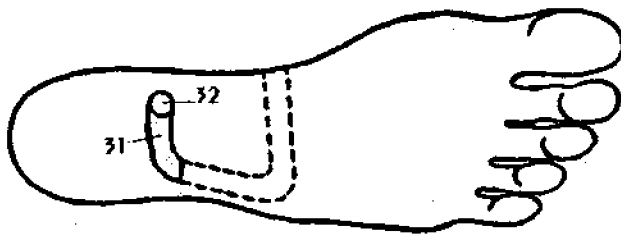


Рис. 126 51 - Прямая  
кишка. 52 - Задний проход

## Нарушения

- О Запоры при вялости прямой кишки;
- @ Воспаления;
- © Геморрой (расширенные вен).

Независимо от того, о каком из упомянутых выше заболеваний идет речь, следует подвергать массажу соответствующую рефлексогенную зону. Наверное, воспаление пройдет скорее, чем геморрой. Но и при нем болезненность и опасность кровопотери, несомненно, быстро уменьшатся. Тем, у кого есть геморрой, следует обращать внимание на то, чтобы у них был регулярный и нежесткий стул. Пока не заживут «открытые» геморроидальные узлы, рекомендуется принимать льняное семя в качестве слабительного средства или пользоваться при запорах глицериновыми свечами.

## Глава 4. СЕРДЦЕ И КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

### (12) Сердце

Сердце представляет собой полый мышечный орган, величиной приблизительно с кулак того лица, о чьем сердце идет речь. Сердце подвешено в грудной клетке на специальных связках, причем две трети его располагаются в левой и треть в правой ее половине.

Перекачивать кровь в легочный круг кровообращения для осуществления газообмена;

Перекачивать кровь в большой круг кровообращения (обеспечение необходимыми веществами всего организма).

В сердце мы различаем четыре камеры: два предсердия и два желудочка. Между предсердиями и желудочками располагаются клапаны сердца, которые препятствуют обратному затеканию крови из желудочка в предсердие. Между левым предсердием и желудочком и правым предсердием и желудочком располагается сердечная перегородка.

II

В перинатальном периоде между предсердиями имеется отверстие, и кровь из правого предсердия свободно попадает прямо в левое предсердие, минуя таким образом легочный круг кровообращения. При рождении ребенка это отверстие закрывается. Вся кровь из правого предсердия поступает теперь в правый желудочек и оттуда в легкие, где кровь обогащается кислородом и после этого попадает в левое предсердие.

Я специально упомянула об этом отверстии, поскольку довольно часто встречаются лица, у которых оно не закрылось, это ведет к развитию различных сердечных пороков.

Сердце получает питательные вещества не из той массы крови, которая проходит через его камеры, сердечная мышца имеет собственную систему кровообращения, венечные сосуды сердца.

## Рефлексогенные зоны

Располагаются на левой стопе (рис. 13).

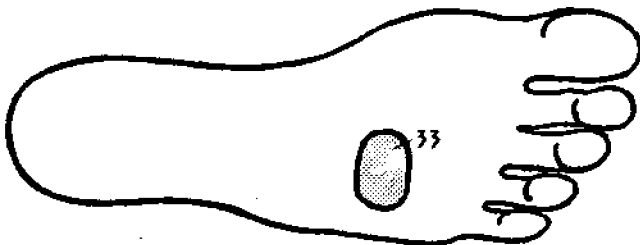


Рис. 15 55 -  
Сердце

## Нарушения

- О Сжимающие или колющие боли в области сердца, одышка;
- Ⓐ Пороки сердца, врожденные или приобретенные (после инфекционных болезней);
- © Грудная жаба (стенокардия), инфаркт сердечной мышцы;
- О Различные сердечные аритмии.

### Сжимающие или колющие боли в сердце, одышка

Чаще всего бывают вызваны вздутием кишечника, которое через диафрагму оказывает давление на верхушку сердца и нарушает функцию сердца. Возможно так же ущемление корешка сердечного нерва (при ослабленном грудном отделе позвоночника).



## Пороки сердца

Чаще всего речь идет о нарушении клапанного аппарата сердца или о наличии отверстия между предсердиями. Идет речь о врожденном или приобретенном пороке, для рефлексологии не имеет принципиального значения.

### - Пример

У госпожи Р. младшим ребенком была девочка. Уже вскоре после ее рождения выяснилось, что с ней что-то не в порядке. Девочка имела монголоидную внешность и, как большинство таких детей, имела порок сердца. Это сочетание и часто возникающие инфекционные болезни препятствовали ее развитию в такой мере, что в возрасте двух лет девочка еще не могла сидеть без посторонней помощи. Всякое напряжение для ребенка было затруднительно. Губы, а также ладони и подошвы ног были у нее синюшными. И вот госпожа Р. услышала о нашем методе. На что указывали рефлексогенные зоны? У девочки была сильная реакция на прикосновения к зонам почек и надпочечников, мочевого пузыря — мочеточника, желудка — двенадцатиперстной кишки, сердца и лимфатических узлов.

Несмотря на дикие крики и брыканье, девочке ежедневно делали массаж в течение двадцати минут. Как и следовало ожидать, вначале изменилась моча. До сих пор она была светлой как родниковая вода, теперь она стала темной и приобрела неприятный запах. Уже через три недели у девочки стали периодически розоветь ладони и подошвы ног и губы приобретали иногда свою естественную окраску. Девочка Р. стала менее чувствительна к разного рода инфекциям.

Через три месяца ее повели на контрольный врачебный осмотр. Врач изумился: «Девочка очень изменилась, она выглядит значительно лучше!» Как обычно, он выслушал сердце и грудную клетку. Сердце он слушал дольше, чем обычно, словно искал что-то. Встретив вопрошающий взгляд матери, он сказал: «Я не нахожу у нее прежнего шума, сердце работает на полную мощность». Госпожа Р. была более чем счастлива, и по праву, ибо что может быть для матери более радостно, как не возможность помочь своему ребенку?

## **Грудная жаба (стенокардия)**

Так называют определенное состояние артериосклероза сердечных сосудов. Обычный приток кислорода оказывается достаточным в спокойном состоянии, но уже при малейшем волнении или при физической нагрузке сказывается недостаток обеспечения сердечной мышцы кровью или кислородом. При этом возникают сжимающие боли в области грудины.

Причины:

- Недостаточная функция надпочечников, почек, мочеточника и мочевого пузыря;
- Многие годы неправильного питания (вздутия кишечника, давящие через диафрагму на верхушку сердца);
- © Душевные проблемы.

## **Сердечный инфаркт**

Сердечный инфаркт возникает в тех случаях, когда сгусток крови закупоривает один из сосудов, питающих сердечную мышцу, и соответствующий участок мышцы перестает снабжаться кровью и вследствие этого подвергается процессу отмирания. Если закупорившийся сосуд представляет собой артерию более крупного калибра, инфаркт оканчивается смертью.

Предупреждать всегда легче, чем лечить, это правило действительно и здесь! Если вы позаботитесь о том, чтобы ваши почки функционировали в полном объеме и выделяли все шлаки и токсичные вещества, чтобы ваши надпочечники вырабатывали достаточное количество адреналина, чтобы ваше сердце не испытывало никакого давления желудка через диафрагму, тогда вам нечего опасаться, что вы станете кандидатом в категорию лиц, пострадавших от инфаркта. Если же вы уже перенесли один или несколько инфарктов, вам следует привести упомянутую выше систему в порядок, чтобы сделать ваш организм снова жизнеспособным, и тогда вы избавитесь от страха перед возможностью возникновения повторного инфаркта.

К вопросу об инфарктах — следует упомянуть, что среди тех лиц, которые благополучно перенесли инфаркт, подав-

## Сердечная недостаточность -

### Пример

Однажды, когда я еще только начинала знакомиться с рефлексологией, я сопровождала автобус с пациентами на лечение в С. Где-то на полдороги меня окликнула одна из женщин. Она указала на свою соседку: «С ней что-то не в порядке. Она выглядит так странно. Я пыталась с ней заговорить, но она не отвечает\*». Госпожа А. была без сознания. Дыхание у нее не определялось, услышать пульс мне тоже не удалось. Я сразу же начала массировать рефлексогенные зоны сердца на руке, поскольку добраться до ее ноги у меня не было времени. Через несколько минут дама открыла глаза и сказала с упреком: «Вы делаете мне больно!» Не обращая внимания на ее слова, я продолжала сильный массаж сердца в течение минут десяти. Теперь ей стало действительно лучше. И тогда я поинтересовалась: по поводу чего она едет лечиться и что она ела на завтрак. Ее ответ был таков: «У меня снова и снова возникают перебои с сердцем, и я надеялась подлечить его. Завтракала я как обычно, я имею в виду кофе с молоком». Итак, кофе с молоком за завтраком! Это могло вызвать вздутие кишечника и соответствующее давление на верхушку сердца. Добавьте к этому нагрузку от езды в автобусе — этого для ее бедного сердца оказалось достаточно, и не приходится удивляться возникновению сердечного приступа!

Я обратила внимание госпожи А. на ее промахи. Она взглянула на меня с удивлением: «Вы так считаете? Быть может, вы правы, всегда после завтрака я чувствую себя несколько возбужденной, вы думаете, это от употребления кофе с молоком? Подумать только...» Госпожа А. изменила свой режим питания, привела в порядок рефлексогенные зоны, этот неприятный случай оказался для нее поворотным пунктом, впоследствии она больше не испытывала сердечных приступов.

## Высокое кровяное давление

При измерении артериального давления упоминают обычно два числа и говорят о верхнем и нижнем давлении. Цифры нормального верхнего артериального давления колеблются между 90 и 140, нижнего — между 60 и 90. Когда-то верхнюю границу подсчитывали, добавляя к 100 свой возраст. Но сейчас эти цифры не рекомендуют принимать за основу, поскольку у многих лиц давление значительно превышает их.

Что же означает верхнее и нижнее давление? Понятие «верхнее артериальное давление» означает то давление, которое развивается в сердечно-сосудистой системе при сокращении желудочков сердца. Нижнее давление отражает давление, которое человек имеет в момент между двумя сердечными сокращениями. Нижнее давление особенно важно, ибо чем выше оно, тем меньше отдыха имеет сердце.

В чем же причина повышенного артериального давления? Почти всегда это плохо работающие почки, т.е. недостаточное выделение шлаков, токсичных веществ, которые не будучи выведены из организма откладываются в том числе и в стенках кровеносных сосудов. При этом эластичность стенок и просвет сосудов уменьшаются, и соответственно сердцу приходится создавать большее давление для проталкивания крови в артерии, чтобы сохранить тот же объем циркулирующей крови.

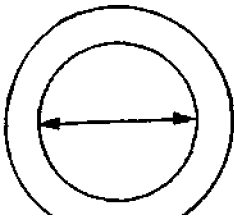


Рис. 14 Просвет здоровой вены и артерии без каких-либо отложений. Артериальное давление = **125/75**

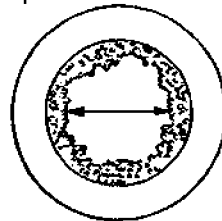


Рис. 15 Просвет вены или артерии сужен отложениями. Артериальное давление повышено = **170/120**

Представленные два примера извлечены из неисчислимого ряда успешных вмешательств!

- Пример 1

Госпожа Л. слышала, что массаж рефлексогенных зон может снижать давление. Поскольку она боролась с этим заболеванием уже в течение нескольких лет и ей приходилось глотать различные таблетки, то на эту попытку стоило потратить усилия. Итак, она массировала ежедневно рефлексогенную зону почек, мочеточника и мочевого пузыря. Через пять дней она вдруг почувствовала себя плохо. Так как и после шестого дня ей не стало лучше, она обратилась ко врачу. Врач тут же измерил ей давление: 100/60, это было для нее слишком низко. При последнем осмотре давление было 200/90. Откуда такие изменения? Госпожа Л. решила сказать врачу правду. Вопреки ее опасениям ее не высмеяли, а даже наоборот, врач отозвался положительно об этом методе. Врач сказал: «Продолжайте массаж, но прием таблеток на это время прекратите, а то артериальное давление может упасть ниже нормальных цифр и вы будете чувствовать себя плохо».

- Пример 2

Госпожа С. принимала лекарства против гипертонии более десяти лет. Благодаря принимаемым таблеткам ей удавалось стабильно удерживать давление на цифрах 220/120. Воздействие на рефлексогенные зоны дало ей возможность за год снизить давление до цифр 140/80 без каких-либо таблеток.

### **Аритмия сердца**

- Пример

(Смотрите в разделе, посвященном надпочечникам.)

### **Расширенные вены**

Обычные нормальные вены с венозными клапанами (рис. 16). Вены с отложениями (рис. 17).

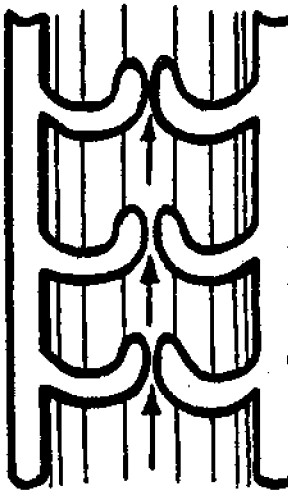


Рис. 16

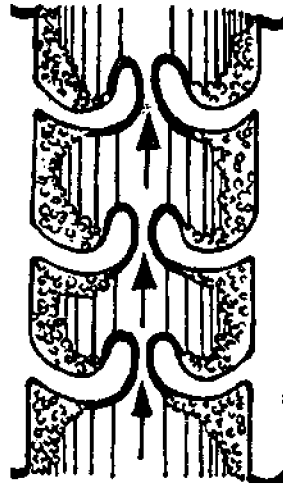


Рис. 17

- Причины:

- Отложения в венах и в частности на венозных клапанах препятствуют нормальной работе венозных клапанов, напряжение потока, протекающей через них крови оказывается недостаточным. Подумайте о том, сколько крови притекает к нижним конечностям, ведь именно столько же крови должно и возвращаться назад;
- © Возможно, что в области спины имеется изменение нервного корешка, при этом вены оказываются вне соответствующего контроля и начинают расширяться. Венозные клапаны больше не смыкаются, и кровь циркулирует туда и обратно (рис. 18).

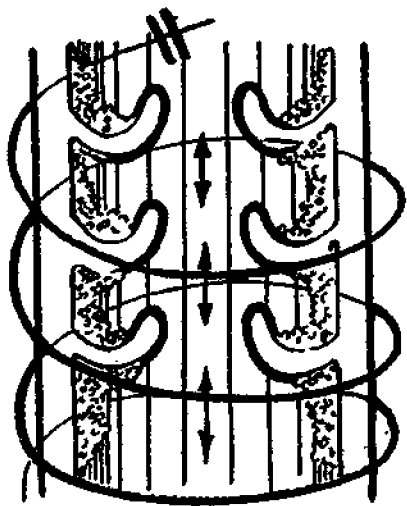


Рис. 18

Можно ли при расширенных венах массировать рефлексогенные зоны?

Если на ногах имеются расширенные вены, стопу следует массировать обязательно. В этом случае следует воздействовать на зоны почек, надпочечников, мочеточника и мочевого пузыря. Через шесть недель ежедневного массажа можно присоединить и зоны ноги и прямой кишки.

## Глава 5. НЕРВНАЯ СИСТЕМА

### (14) Голова /мозг/

Наш мозг располагается в черепной коробке. Снизу он соприкасается с основанием черепа, сверху его ограничивает свод черепа.

#### **Функции**

Мозг считают центром человеческого организма. Каждый орган связан с мозгом через центроостремительные и центробежные пути.

#### **Функции**

В головном мозгу различают несколько отделов. В том числе — стволую часть, которая включает промежуточный мозг, мост и продолговатый мозг. Здесь располагаются дыхательный центр, центр, регулирующий эмоции, центр сердечной деятельности, центр, регулирующий артериальное давление, функцию желудочно-кишечного тракта, а также центр полового влечения. Большой мозг состоит из правого и левого полушарий. Здесь располагаются центр речи, сторожевые центры, центры органов чувств, центры движения. Здесь осуществляются процессы мышления. Мозжечок также имеет правое и левое полушария. Здесь располагаются центры точных и мельчайших движений.

#### **Рефлексогенные зоны**

Голова /мозг/ проецируется на соответствующие рефлексогенные зоны, расположенные на больших пальцах обеих стоп. Причем правая половина головы соответствует левой стопе, левая — правой.



Рис. 19 1

-

Голова

## Нарушения

- Нарушения функций всех органов;
- © Сотрясение мозга;
- © Головные боли, включая мигрень.

### Нарушение функций всех органов

Поскольку каждый орган зависит от центра управления, нарушение функции мозга может касаться любого органа. Например, после перенесенного сотрясения мозга у больного внезапно появилась кровь в моче. При этом полностью исключалось повреждение почек. Дело было в том, что мозг после повреждения функционировал недостаточно четко и посылал почкам неверные сигналы. Точно так же может случиться и с любым органом нашего тела.

### Сотрясение мозга

- Пример

Госпожа С. находилась в учебном лагере профессиональной школы. Там во время катания на лыжах она упала и не могла встать. Прибывший врач установил тяжелое сотрясение мозга с напряжением мышц затылка и грудной клетки. Он распорядился привезти ее из зимнего спортивного лагеря домой.

Домашний врач прописал ей шесть недель строгого постельного режима. Сильно напуганная всем этим мать девушки вспомнила о массаже рефлексогенных зон. Большие пальцы ног, которые до заболевания не отличались болезненностью, оказались настолько чувствительными, что оказалось сложно выполнить массаж соответствующих зон, включая зоны затылка и грудного отдела позвоночника, которые также болезненно реагировали на прикосновение. Поэтому госпоже С. удалось провести только слабый массаж. Все три зоны подвергались массажу трижды в день. Вскоре возвратилась нормальная подвижность затылка и грудного отдела позвоночника. И голова стала беспокоить девушку меньше. Уменьшилась тошнота. Через десять дней она впервые встала. При этом она чувствовала себя настолько хорошо, словно ничего не произошло. В связи с этим она решила через две недели снова отправиться в зимнюю спортивную школу.

### **Головные боли, мигрень**

Головной болью страдает невероятно большое число людей. Невероятное количество таблеток съедают люди по этому поводу ежедневно. Почему же возникают головные боли? Причин тому может быть несколько:

- © Неудобная и тесная обувь. Обратите внимание на большие пальцы ног. Располагаются ли они прямо или наклонены ко второму пальцу? Есть на них места сдавливания вторым пальцем? Есть на них натертые места?

#### **- Пример**

Госпожа Х., занимавшаяся лечебной гимнастикой, обратилась ко мне с вопросом: «Каждую среду и именно в среду у меня возникали головные боли. Отчего это происходит?» Один взгляд на ее ноги объяснил мне причину. У госпожи Х. была довольно широкая нога, однако носила она элегантные узкие туфли. В них не было места большому пальцу. Кровоснабжение больших пальцев было нарушено. С годами в них появилось много отложений. Всяком, кто разобрался во взаимосвязях, существующих между

рефлексогенными зонами и внутренними органами, станет ясно, что у такого человека будет болеть голова и способности его будут несколько снижены. Почему же боли возникали именно по средам? В процессе разговора выяснилось следующее: в понедельник, вторник, четверг и пятницу госпожа X. работает дома со своими клиентами, а по средам она регулярно ходила в больницу. Дома она носила удобные сандалии, а для выхода в больницу она одевала свои элегантные туфли. В сандалиях кровоснабжение осуществлялось в достаточном объеме, в то время как в узких туфлях оно ухудшалось с каждой минутой. В конце концов через два-три часа спазматические боли в голове были ей обеспечены. С той поры госпожа X. стала носить менее элегантные, но более удобные туфли и размассировала застойные явления в больших пальцах ног. Она забыла о том, что такое головные боли.

© Нарушения в желудочно-кишечном тракте. Нарушения в области желудочно-кишечного тракта нередко представляют собой пусковой механизм в возникновении головных болей. Одна моя знакомая, которая также работала в области рефлексологии, рассказала мне, что ей удалось с успехом лечить головную боль, массируя у себя зону желудка.

® Перемена погоды (см. *равновесие*). © Нарушение менструального цикла. Однажды молодая женщина пожаловалась мне, что в течение трех дней ее беспокоят давящие головные боли. Месячные у нее задержались. Не в том ли была причина ее головной боли?

Рефлексогенная зона правого яичника резко реагировала на прикосновения. После пятиминутного массажа давящая боль в голове утихла, и на следующий день у нее начались месячные. ® Перенапряжение глаз. © Душевные конфликты, ф Несчастные случаи.

- Пример

Во время падения двухлетняя Д.Т. сильно ударилась лбом о землю. Испуганные родители следили за девочкой с удвоенным вниманием, однако ничто в ее поведении не указывало на какие-либо нарушения. И случай этот был забыт.

Спустя полтора года у Д.Т. внезапно началась сильная головная боль, сопровождавшаяся рвотой. Девочка кричала от сильной головной боли. Приглашенный врач не смог установить причины. Он дал девочке свечку от головной боли, которая спустя некоторое время оказала желаемое действие. Однако этим история не закончилась. Приступы головной боли повторялись, хотя и с большими перерывами. Впоследствии они стали возникать все чаще и чаще.

Врач прописал девочке витамин В6 в свечах при сильных головных болях.

К сожалению, состояние Д. не улучшилось и даже наоборот. Когда ей исполнилось одиннадцать лет, не проходило и недели без того, чтобы она не пропускала полдня или день школьных занятий из-за сильных головных болей. Совершенно невыносимая нагрузка для ребенка. Неудивительно, что от этого страдали ее школьные успехи.

И тут госпожа Т. услышала о рефлексотерапии и начала массировать свою дочь. Массажу подвергались большие пальцы ног, а также зоны почек, надпочечников, мочеочника и мочевого пузыря и лимфатических узлов. Вскоре у девочки началось улучшение. Она перестала пропускать школу, что положительно сказалось на ее школьных отметках.

Со временем удалось прекратить всякое лекарственное вмешательство, и сегодня Д. чувствует себя вполне удовлетворительно .

## **Мигрень**

Мигрень возникает вследствие спазма сосудов височной доли мозга. Она может быть односторонней и двухсторонней. При нарушениях в области рефлексогенной зоны органа равновесия присоединяются тошнота и рвота. В

девяноста процентов случаев причиной тому является узкая обувь. Обращает на себя внимание, что мигренью преимущественно страдают женщины, точно так же именно женщины в подавляющем большинстве случаев носили и носят неудобную обувь.

## Рефлексогенные зоны

Рефлексогенные зоны височной доли мозга находятся на внутренней стороне больших пальцев ног, то есть со стороны второго пальца, как раз в том месте, где пальцы соприкасаются, причем зона левой доли находится на правой ноге, а правая — на левой (рис. 20).



Рис. 20 Височная доля  
/тройничный нерв/

- Пример

Однажды я отправилась в город за покупками. Среди прочих я посетила один магазин, где мне почти всегда удавалось приобрести красивые вещи. Продавщица была всегда очень любезна и всегда учитывала мои пожелания.

Но на этот раз ее словно подменили. Полумертвая бродила она по лавке. У нее была ужасная мигрень, и она едва могла смотреть. Она сказала, что уже приняла две свечи с сильнодействующим средством, но, к сожалению, безуспешно. Вся эта боль длилась в течение трех дней, причем на второй день присоединилась еще и рвота. Ее вид

был достойным сочувствия. Поэтому я спросила ее, слышала ли она что-либо о рефлексотерапии. Она сказала, что не слышала, но готова попробовать все что угодно, если это поможет ей снять боли.

Мы отошли с ней к столу в глубине магазина, и я начала массировать ее. Вначале несильно, поскольку она очень резко реагировала на прикосновения. Постепенно боли стали отступать. И я заметила это по ее глазам, ибо она стала смотреть на мир менее напряженно. Спустя минут десять нажим на первые пальцы ног перестал быть болезненным.

### (15) Лобные пазухи

Лобные пазухи располагаются позади основания носа. Они выстланы слизистой оболочкой так же, как и другие придаточные пазухи носа.

#### Рефлексогенные зоны

Рефлексогенные зоны лобной пазухи находятся на подушечках всех пальцев ног. Причем, левая половина на правой ноге, правая — на левой (рис. 21).



Рис. 21 Лобные пазухи

О Воспаления и нагноения.

Воспаления лобной пазухи практически всегда начинаются с насморка. Возбудители заболевания распространяются дальше и вызывают катаральное воспаление лобной пазухи, сопровождающееся повышением температуры и головной болью. Лечение иногда оказывается очень длительным. Но не для тех, кто знаком с рефлексотерапией.

- Пример 1

Ребенком господин П. перенес тяжелый грипп с осложнением на лобные пазухи. С той поры он не мог свободно дышать носом. Он спал всегда с открытым ртом. Во рту у него утром всегда ощущалась сухость. В возрасте двадцати лет он проконсультировался у врача-отоларинголога. Но тот не обнаружил у него ни полипов, ни спаек. Он предположил, что скорее всего здесь идет речь о гайморите. И снова прошло несколько лет, на протяжении которых господин П. продолжал страдать головными болями в области лба. Случайно узнал он о рефлексотерапии и решил испробовать на себе этот метод. Он массировал зону лобной пазухи ежедневно в течение трех с половиной недель, и вдруг через носоглотку выпал комок гноя и запекшейся крови размером до пяти миллиметров в диаметре. В течение трех дней длилась «генеральная чистка\*», после чего господин П. начал беспрепятственно дышать носом.

- Пример 2

Господин Е. попросил меня исследовать его стопы. Большинство рефлексов оказалось в удовлетворительном состоянии. Лишь подушечки пальцев ноги были весьма чувствительны. Но господин Е. не хотел ничего слышать а своем слабом месте. Воспалением лобной пазухи он никогда не страдал. Ангины бывали у него в детстве, но не фронтит. Быть может, он забыл что-то? Я решила все же хорошенько промассировать эти зоны. И господин Е. мужественно выдержал все это.

На следующий день он позвонил мне по телефону: «Подумайте только, вчера и сегодня через нос отошло

много гноя с кровью. И мне стало так легко. Я никогда не думал, что голова может быть такой легкой».

## (16) Позвоночник

### Функции

Позвоночник осуществляет несущую функцию по отношению к голове и ребрам, формирует спинномозговой канал, осуществляя защиту спинного мозга. Позвоночник принимает на себя большую долю веса человеческого тела.

Весь позвоночник можно разделить на несколько отделов.

© Семь шейных позвонков.

Шейный отдел позвоночника исключительно подвижен. Он позволяет нам выполнять движения типа кивка, то есть перемещать голову вверх и вниз, а также осуществлять боковые движения головой под углом до девяносто градусов. Шейный отдел позвоночника венчает голова.

® Двенадцать грудных позвонков.

Грудной отдел позвоночника менее подвижен, но значительно более стабилен. Каждый позвонок несет на себе по паре ребер.

О Пять поясничных позвонков.

Поясничные позвонки несут на себе большую часть веса тела. Они позволяют осуществлять достаточный объем движений вперед и назад, то есть сгибание и выпрямление туловища.

ф Пять крестцовых позвонков.

Эти позвонки сращены вместе в виде единого костного образования — крестца. Крестец обеспечивает дополнительное укрепление тазового пояса.

© Четыре-пять копчиковых позвонков.



Это рудимент хвоста наших предков. Эти позвонки в той или иной мере сращены между собой и вместе образуют единое костное образование — копчик.

S-образная форма позвоночника позволяет ему пружинить при толчках и ударах. Кроме того, между телами всех позвонков располагаются межпозвонковые диски, которые также играют роль пружинящей прокладки. Межпозвонковые диски состоят из хрящевой капсулы и заполняющей ее эластичной желеобразной массы.

Правильное положение позвоночника обеспечивают около двухсот мышц и бесчисленное количество связок. Спинномозговые нервы покидают спинномозговой канал в боковом направлении по одному с каждой стороны позвоночника через соответствующие межпозвонковые отверстия и иннервируют соответствующие внутренние органы.

Так, в шейном отделе выходят семь пар нервов, они иннервируют верхние конечности, а в поясничной области семь пар нервов иннервируют нижние конечности.

### Ш 3 Ш В Ш Ш Ш Ш Ш

Рефлексогенные зоны позвоночника проходят вдоль внутреннего края свода стопы. Здесь вы можете отчетливо распознать форму вашего позвоночника. Массировать следует обе стопы (рис. 22).

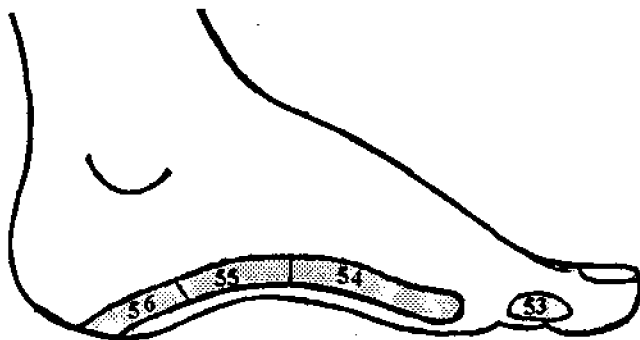


Рис. 22

55 - Шейный отдел позвоночника. 54 - Грудной отдел, 55 - Поясничный отдел. 56 - Крестец и копчик

## нарушения

- О Нарушение кровоснабжения отдельных органов Поскольку каждый орган находится в зависимости от иннервирующих его нервных ветвей, то всякое поражение нервного корешка или нерва приводит к тому, что функция соответствующего иннервируемого органа тоже нарушается;
- О Ишиас или прострел;
- С Болезнь Шойермана;
- О Болезнь Бехтерева;
- С Грыжа диска (выпадение межпозвонкового диска);
- С Боли в спине за счет спастического сокращения мышц спины;
- С Боли в копчике при сидении;
- С «Снашивание» межпозвонковых дисков.

Не забывайте, что мягкие кресла и мягкие матрасы неблагоприятны для вашего позвоночника. А подъем тяжестей следует осуществлять только опустившись на колени. Если вы поднимаете груз весом более пятидесяти килограммов, то при вставании с коленей на ваш позвоночник давят именно эти пятьдесят килограммов. Но если вы нагибаетесь за грузом вперед на негнущихся ногах и поднимаете груз, находясь в этом положении, то давление на ваш позвоночник оказывается несравненно большим, а именно — сто пятьдесят килограммов.

### **«Снашивание» межпозвонковых дисков**

Это слово специально поставлено в скобках, поскольку значение этого слова может быть ошибочно истолковано и введет в заблуждение. Понятие «снашивания» употребляется не в этом смысле. Если говорить о снашивании наших органов, то прежде всего Следовало бы упомянуть руки и пальцы, ведь ничто не используется столь часто, как наши руки, но несмотря на выполняемую ими большую работу, они не становятся короче.

То есть, в нашем случае под этим термином я подразумеваю деформацию межпозвонковых дисков.

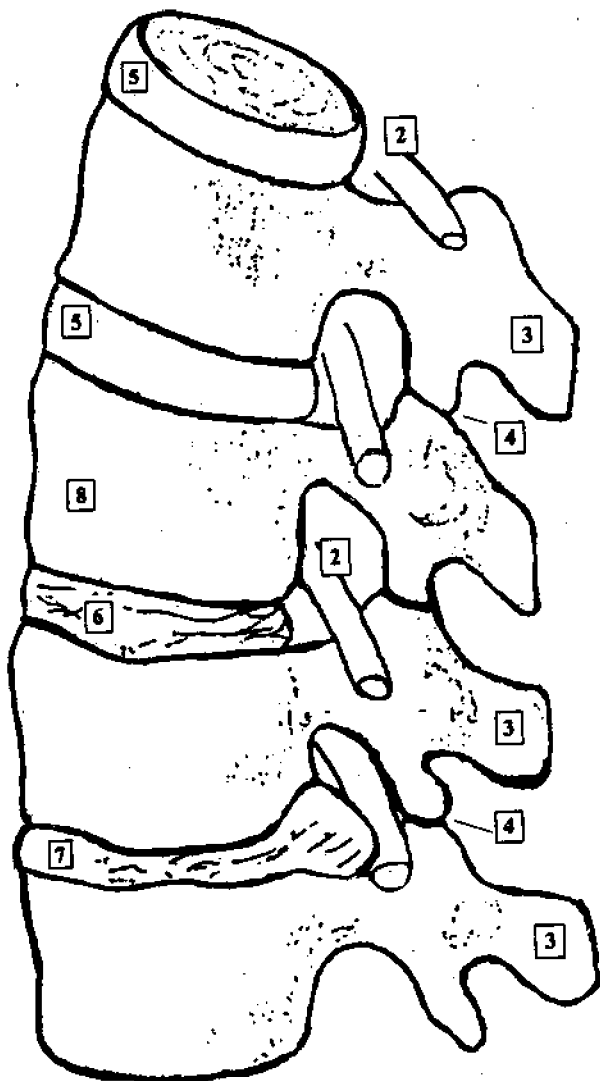


Рис. 25

1. Спинальный мозг. 2. Нервные корешки. 3. Остистые отростки.  
 4. Межпозвоночные сочленения. 5. Нормальные /здоровые/ диски. 6. Начинающееся повреждение диска. 7. Полное повреждение диска с выпадением его

### *Как же происходит деформация межпозвонковых дисков?*

Как и в каждом органе, в межпозвонковых дисках идут процессы усвоения и выделения веществ, отработанные вещества поступают и выделяются частично через кровь, частично через лимфу. Пластические материалы поступают к любому органу по кровеносному руслу. Таким образом, вы видите насколько важно хорошее кровоснабжение. Но спазматическое состояние нередко нарушает процесс кровоснабжения таким образом, что орган перестает получать крайне необходимые ему пластические вещества. К этому еще следует добавить, что почти у всех без исключения пациентов, страдающих деформацией межпозвонковых дисков, оказываются весьма чувствительны зоны желудка, двенадцатиперстной кишки и печени, то есть процессы усвоения пищи также оставляют желать лучшего. Таким образом, у больных, с одной стороны, страдает процесс кровоснабжения, с другой — в поступающей к органу крови не содержится в достаточном количестве необходимые ему вещества. Кому придет в голову удивляться, что в таких условиях весьма страдают межпозвонковые диски, утрачивая свою эластичность.

#### *Как можно с этим бороться?*

- О Способствовать улучшению процессов кровоснабжения, раздражая рефлексогенные зоны позвоночника.
- а) Активизировать процессы выведения из организма ядовитых шлаков.
- © Способствовать «очищению» крови, подвергая массажу рефлексогенные зоны почек, мочеточника, мочевого пузыря и всех лимфоузлов.
- О Массировать зоны двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря. Изменить диету, чтобы обеспечить организму достаточное количество пластических материалов.

Таким образом, вы сможете обеспечить регенерацию ваших «сносившихся» межпозвонковых дисков.

- Пример

Несмотря на то, что господин П. активно занимался водным спортом и вообще был хорошим спортсменом, состояние его до того момента пока, он не начал заниматься массажем, было весьма плачевным: наряду с болями в спине он страдал головными болями, тошнотой, утомляемостью. Но в данном случае мы будем интересоваться только его спиной.

Эти боли в спине беспокоили его в течение шести лет. Весь позвоночник, начиная от затылка и включая грудной и поясничный отделы, крестец и копчик, причинял ему сильную боль. Нередко ночью он не мог спать подряд более двух часов, его будили боли в позвоночнике. От военной службы он был освобожден. Врачи, занимавшиеся отбором, рассматривали его рентгеновские снимки, качали головами и твердили: «И как вы еще ходите?» Страховой врач, так же как и специалист по позвоночнику, расценивали процесс в его позвоночнике как неизлечимый: болезнь Шойермана — изнашивание межпозвоночных дисков и прогрессирующий спондилез. Единственно возможные методы лечения — плавание и гимнастика — облегчения не приносили, наоборот, боли становились все интенсивнее. Врачи начали поговаривать об операции, цель которой — создание неподвижности позвоночника, причем чем скорее, тем лучше, или в ближайшем времени ему придется сесть в кресло на колесах!

Это было тяжело! И неужто на этом его двадцативосьмилетняя жизнь должна была закончиться. Этого он не хотел и не мог принять. Должны же были существовать какие-то иные возможности! Он искал и пробовал разное, но без успеха, пока не набрел на рефлексологию. Всю силу отчаяния он вложил в работу со своими ногами. После каждого массажа он испытывал облегчение, которое давало подтверждение тому, что он находится на правильном пути. Его ежедневный массаж рефлексогенных зон позвоночника составлял десять минут на каждую ногу. Кроме того, он массировал и другие зоны, перестроил свое питание. Постепенно наступало улучшение. Спустя два месяца после начала массажа у господина Г. бывали

времена, когда он не ощущал боли в течение двух недель. И сегодня его спина уже в порядке. Он поднимает стокилограммовые тяжести без всяких осложнений!

## Ишиас

Седалищный нерв выходит из спинномозгового канала и делится в подколенной ямке на правый и левый подколенные нервы. Это самый длинный нерв человеческого тела (его диаметр соответствует диаметру мизинца человека). Он иннервирует тыл стопы, не затрагивая подошву. Причиной возникновения ишиаса могут быть:

- О «Неудачное» движение или перегрузка позвоночника;
- © Воспаление нервного корешка или его ущемление; © Переохлаждение;
- О Химическая реакция: слишком много шлаков (снижение функции почек и неправильное питание);
- © Душевное потрясение.

## Рефлексогенные зоны

Зоны иннервации ишиаса располагаются по наружной и внутренней поверхности голени (рис. 24).

При острых нарушениях следует массировать эти места с любовью и старанием. При наличии резкой болезненности можно массировать соответствующую рефлексогенную зону на верхних конечностях — вдоль локтевой или лучевой поверхности предплечья.

Если же речь идет о воспалении нервного корешка или его ущемлении, следует массировать и место выхода седалищного нерва, то есть поясничный отдел позвоночника.

- Пример

Однажды вечером я была приглашена к своему приятелю. Там присутствовала и одна его хорошая знакомая. В течение шести часов ее беспокоили сильные боли в области правой ягодицы, бедра и голени, она почти не могла ходить.

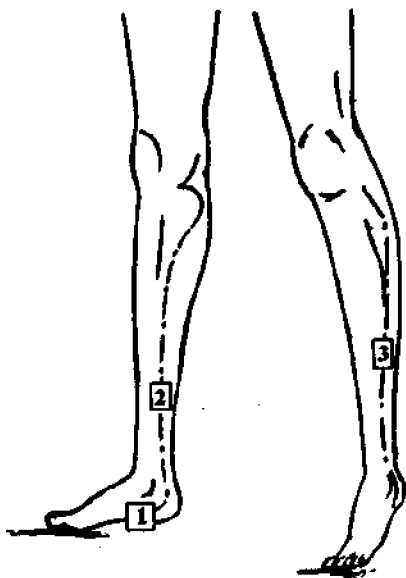


Рис. 24

1. Место выхода подошвенного нерва, 2. Подколенный нерв - внутренняя поверхность икроножной мышцы, 3. Подколенный нерв - наружная поверхность большой берцовой кости

О чем говорили ее ноги?

1. Отложения по ходу правого подколенного нерва.

2. Недостаточная функция почек, т.е. нарушение процесса выделения шлаков.

Кроме того, высокая концентрация вредных веществ в пище: шесть-восемь чашек кофе с молоком и более килограмма сырых овощей ежедневно.

Я с успехом массировала ей рефлексогенные зоны надпочечников, почек, мочеточника и мочевого пузыря, сняла застойные явления в области подколенного нерва. Через сорок минут у нее прекратились всякие боли, и она танцевала от радости по комнате.

Естественно, снять боли за такой короткий срок удастся далеко не всегда. В зависимости от того, какая точка или какие точки оказываются нарушенными, на это требуется больший или меньший период времени.

## **Прострел**

Нерв оказывается ущемлен где-то на уровне поясничного отдела позвоночника. Чаще всего причиной является перегрузка позвоночника, например, поднятие корзины с бельем.

## **Выпадение диска, грыжа диска**

Рис. 23.

### *Причина*

Слабый связочный аппарат и мускулатура, которые допускают смещение диска. При этом выпавший диск может давить на спинномозговые нервы и вызывать этим сильные боли.

### *Что же делать?*

Массаж рефлексогенных зон соответствующего отдела позвоночника. Этот участок тут же активно прореагирует. Массаж позволит улучшить кровоснабжение позвоночника, мышцы и связки окрепнут, боли прекратятся.

## **Боли в спине**

Боли в спине возникают в результате спазма мышц спины. Борьба с этим можно путем улучшения кровоснабжения, воздействуя на рефлексогенные зоны стопы.

## **Изменения в области крестца**

Боли возникают после длительного сидения на жестком стуле.

### **- Пример**

Ребенком я однажды повредила себе крестец. Этим объясняется то, что в возрасте двенадцати лет я почти не могла сидеть за партой. И седло велосипеда я обкладывала толстым слоем поролона. Но уже через пять минут я не выдерживала. Я привела в порядок мои рефлексогенные зоны и сегодня я считаю, что жесткий стул — лучшее сиденье.



## (17) Затылок

Рядом с рефлексогенной зоной позвоночника располагается отдельный участок — рефлексогенная зона затылка.

### Рефлексогенные зоны

Затылочная зона находится на обеих стопах у внутреннего края основания больших пальцев ног (рис. 25).



Рис. 25. 7 - Затылок

### нарушения

О Боли в затылке.

Причиной болей в затылке может быть неудобная обувь. Уже даже тогда, когда обувь только имеет тенденцию к узкому носу, затылочная зона испытывает напряжение. Если давление на эту зону продолжается длительное время, возникают отложения, которые постепенно увеличиваются. Наличие в этой зоне отложений величиной с горошину — явление отнюдь не редкое. Все это приводит к нарушению кровоснабжения затылка.

Следует учитывать, что современная трудовая деятельность весьма перегружает затылок. Перегрузки и нарушение кровоснабжения ведут в конце концов к спазму, малоподвижности и болям.

## (18) Солнечное сплетение (plexus-solarus)

Солнечное сплетение относится к вегетативной нервной системе. Это сплетение симпатических нервов. Зоной его деятельности являются органы желудочно-кишечного тракта.

### Рефлексогенные зоны

Рефлексогенные зоны солнечного сплетения следует искать там же, где располагается зона желудка. Так же, как оно располагается и в организме. Находится как на левой, так и на правой стопе (рис. 26).

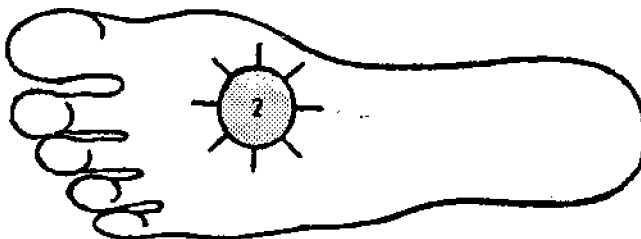


Рис. 26 2 - Солнечное сплетение

### нарушения

- Нарушения функции желудка нервного происхождения. В соответствии с хорошо известной пословицей: плохое известие тяжело ложится на желудок. Плохое известие влияет на солнечное сплетение, а оно в свою очередь влияет на желудок, вследствие чего происходит спазм желудка или кишечника;
- Нервный понос, причиной тому также волнение и трудности;
- Обморок, вызываемый ударом в область желудка так как этот удар достигает солнечного сплетения, а последнее реагирует очень чувствительно.

## Глава 6. ЗАЩИТНЫЕ ВЕЩЕСТВА

### (19) Лимфатическая система

Наряду с кровеносной сосудистой системой человек обладает также лимфатической сосудистой системой. Лимфатические пути в своем начале представлены в виде тонких трубочек. Далее они объединяются в более крупные сосуды, которые транспортируют лимфу в центральном направлении. Сосуды приносят лимфу нижней половины тела в место ее скопления, расположенное в виде резервуара, находящегося ниже диафрагмы. Отсюда лимфа поступает в грудной лимфатический проток, который собирает также и часть лимфатической жидкости из верхней части тела, направляя ее в крупные вены.

*Что транспортируют лимфатические сосуды ?*

За день они перекачивают около двух литров тканевой жидкости и жиров из кишечника. Также переносятся бактерии и чужеродные материалы, такие, как уголь, шлаки и др.

*Лимфатические узлы.*

На всем протяжении лимфатических путей располагаются лимфатические узлы. Их задача — фильтрация лимфы и образование лимфоцитов (белых кровяных телец). Лимфоциты обновляются через каждые два дня.

*Где находятся лимфатические узлы?*

Лимфатические узлы находятся в соединительной ткани таза, брюшной полости и грудной клетки, а также в желудочно-кишечном канале. При воспалении они особенно ощутимы в паху и на шее.

При наличии в теле инфекции, близлежащие лимфатические узлы реагируют и начинают производить большее количество лимфоцитов. Лимфатический узел увеличивается в размере и становится чувствительным к давлению.

К лимфатической системе относятся:

○ Лимфа верхней части тела; ©

Лимфа нижней части тела;

© Лимфатический резервуар и грудной лимфатический проток;

○ А также аппендикс (червеобразный отросток), миндалины и селезенка.

## Рефлексогенные зоны

○ Лимфоотток от верхней части тела, головы. Рефлексогенная зона этих участков находится на правой и левой ноге в ямке прямо перед наружной лодыжкой (рис. 27).

© Лимфоотток от нижней части тела. Эта рефлексогенная зона находится на правой и левой ноге в ямке прямо перед внутренней лодыжкой (рис. 28).

© Лимфатический резервуар, грудной лимфатический проток. Их рефлексогенная зона находится на левой и правой ноге в углублении между первой и второй костями плюсны (рис. 29).

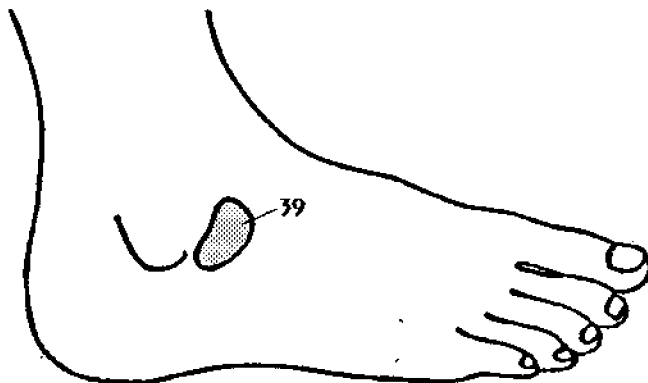


Рис. 27 59 - Лимфатические узлы верхней части тела

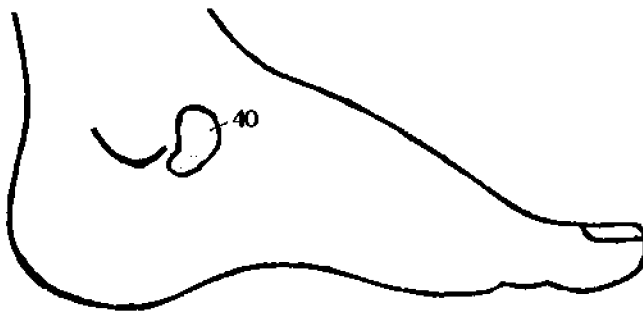


Рис 28 40 - Лимфатические узлы нижней части тела.

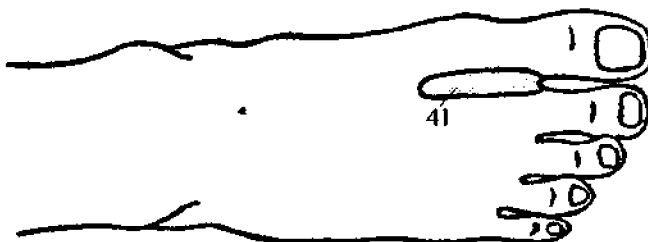


Рис. 29 41 - Грудной лимфатический проток.

## нарушения

- О Отеки ног, опухшие лодыжки;
- @ Целлюлит;
- © Недостаток антител (отсутствует повышение температуры тела при наличии воспалительного процесса в организме);
- О Застойные явления во всех органах: миома матки, кисты молочных желез, язва, рак.

## **Отеки ног. опухшие лодыжки**

- Пример

У госпожи В. много лет сильно опухали ноги: от икроножных мышц и до голени нога была одинакового объема. Были сглажены контуры связочного аппарата. Уж не говоря о том, что такие ноги не представляют радости для взора, такое состояние очень обременяло госпожу В., так как ноги были тяжелы как свинец. Семья В. владела магазином, и госпожа В. работала там продавщицей и целый день была на ногах. Однажды, когда она едва могла стоять, одна покупательница рассказала ей, что существует такая система рефлексотерапии. Она тут же этим заинтересовалась и решила обратиться к этим методам. Как раз время для этого было благоприятное: отпуск был близко, и массаж был лучшим времяпрепровождением.

Рефлексогенные зоны на стопе она обрабатывала ежедневно в течение получаса. Ей помогал в этом господин В. Вначале было это не так легко: в первую очередь нужно проработать «ямочки»: но господин В. не жалел времени. По десять минут на каждую зону, в сумме целый час в день он делал массаж своей жене. Постепенно отеки стали исчезать, и это дало им новый стимул и силы продержаться. Через четыре недели результат был следующим: каждый голеностопный сустав уменьшился в объеме на четыре - пять сантиметров.

Госпожа В. сказала по этому поводу: «Я чувствую себя так легко. И, вы знаете, я могу теперь снова носить платья без всяких препятствий!»

## **Целлюлит**

Очень многие женщины страдают целлюлитом и гусиной кожей, в частности в верхней части бедра. Причиной этого косметического дефекта являются плохо функционирующий лимфоотток и гормональные нарушения.

Чтобы добиться стойкого эффекта, следует воздействовать на первопричины. При этом недостаточно ликвидировать поверхностный лимфатический застой, как это делается, в частности, при нарушении лимфодренажа. В

данном случае следует обеспечить регуляцию гормонального баланса и стимулировать работу лимфатической системы.

- Пример

Госпожа Р. делала себе массаж в течение одного года два-три раза в неделю в области рефлексогенной зоны яичников и всех трех зон лимфатической системы, по две минуты на каждую точку. Результат не заставил себя ждать: на девять сантиметров уменьшился объем каждого бедра. Кожа типа лимонной корочки исчезла.

### **Недостаток антител**

У многих взрослых людей не возникает повышенной температуры. РОЭ держится на низких цифрах, кровь «чистая». Слишком чистая! Ибо при этом отсутствуют лимфоциты, антитела против инфекционных заболеваний. Если микробы попадают в такой организм с чистой кровью, они обретают легкую жертву. И поскольку они не чувствуют сопротивления или сила этого сопротивления весьма невелика, они оседают где-то в организме и ослабляют человека. Человек чувствует себя больным, но градусник показывает температуру не выше тридцати семи. Итак здоров? Но это не так. Если бы было достаточное количество защитных веществ, началась бы борьба против вторгшихся микробов — появился бы жар. И если в этой борьбе организм получит дополнительную поддержку, вы можете быть уверены, что через короткий срок ваши антитела одержат победу над болезнетворными носителями, а вы будете снова здоровы и станете хорошо себя чувствовать. И никогда не пугайтесь высокой температуры, даже в тех случаях, когда градусник показывает тридцать девять или выше. Подумайте и будьте благодарны, что ваш организм реагирует и обороняется. И если высокую температуру искусственно подавляют с помощью лекарств, это ослабляет собственные иммунозащитные силы организма, и может оказаться, что вы еще в течение нескольких недель будете чувствовать себя слабым и усталым. И если кто-либо начинает массаж лимфатических точек, то может возник-

нуть подъем температуры. Другими словами, где-то в вашем организме находилась дремлющая инфекция. И теперь организм обладает достаточным количеством лимфоцитов и может бороться против возбудителей болезни и навести в организме порядок.

## **Рак**

### **- Пример**

В сентябре семнадцатилетний больной Г. впервые заметил у себя утолщение на бедре выше колена. Вначале он не придавал этому большого значения. Спустя два месяца опухоль стала больше и реагировала болезненным ощущением в ответ на надавливание, в связи с этим было решено посетить врача. Врач попытался удалить шприцем жидкость из ноги. Безуспешно. Тогда он послал Г. в стационар на обследование. Здесь эту опухоль, достигшую размеров двенадцать на три сантиметра, начали лечить, придавая конечности возвышенное положение, а также используя различные мази. Однако опухоль оставалась прежней.

Больного Г. перевели в клиническую больницу. Здесь произвели удаление опухоли и отправили ее на гистологическое исследование. Спустя несколько дней врачи получили ответ — рак. И другие анализы были не очень ободряющими: печень, почки и селезенка работали слабо. Что делать? Стали поговаривать об ампутации конечности. После повторного общего обследования, включавшего лимфографию, был окончательно установлен диагноз — рак лимфатических узлов. Теперь об операции не было и речи. Была сделана попытка лучевой терапии — двадцать сеансов облучения, и через каждые десять дней он получал еще пять инъекций. Однако больной чувствовал себя все хуже.

На пороге было рождество. По мнению врачей, ему оставалось жить не более трех месяцев. Поэтому Г. разрешили провести праздники дома. Пришли и гости. Среди них были его дядя и тетя, хорошо знакомые с рефлексотерапией. Услышав, насколько плохи дела у Г., они настояли на том, чтобы немедленно начать массаж. Однако Г.



должен был возвратиться в клинику для проведения упомянутых двадцати сеансов облучения. Для чего? Едва ли они могли предложить ему истинный шанс для выздоровления.

Господин и госпожа Н. попросили предоставить им возможность побеседовать с профессором. Они рассказали ему об этом массаже и сказали, что хотят испытать этот метод лечения. После колебаний профессор разрешил им взять мальчика домой.

Итак, Г. отпустили 9 января 1972 г. Кожа бедра и паха была в отдельных местах обожжена после облучения и гноилась. Общее состояние больного было плохое, он был очень, очень слаб. Подтверждение тому я получила, обследуя рефлексогенные зоны, — все важнейшие точки были резко болезненными, но особенно болезненны были зоны лимфатической системы. И там, где полагалось быть ямке, у Г. была подушечка.

Я массировала его ежедневно по два часа: первый час — зоны лимфатических узлов, и еще час — зоны почек, надпочечников, мочеточника и мочевого пузыря, а также головы, желудка, двенадцатиперстной кишки, печени, желчного пузыря и селезенки. Ему в корне поменяли питание. Все таблетки и ампулы последовали в мусоропровод. В качестве общеукрепляющего Г. принимал ежедневно три столовые ложки настойки из бутонов.

Раны на бедре стали постепенно заживать. Г. продолжал находиться под контролем лаборатории, и таким образом мы узнали, что картина крови у него улучшилась. Через три месяца наступил радостный день, когда в крови впервые не обнаружили раковых клеток.

Сейчас Г. здоров и работоспособен. Дважды в неделю он массирует по двадцать минут точки лимфатической системы в качестве профилактической меры, чтобы ничего не произошло.

## (20) Селезенка

Селезенка бывает размером до двенадцати сантиметров в длину, до восьми сантиметров в ширину и до трех сантиметров в толщину. Она располагается между левой почкой, желудком и поперечной ободочной кишкой.

Когда рассматриваешь селезенку, создается впечатление, что она в увеличенном масштабе выполняет ту же функцию, которую выполняют лимфатические узлы. И действительно, ее задачи в некоторой степени сходны с задачами лимфатических узлов — это выработка лимфоцитов и антител, фильтрация крови и восстановление старых эритроцитов, депонирование крови.

Рефлексогенная зона селезенки располагается на левой стопе, под рефлексогенной зоной сердца (рис. 30).

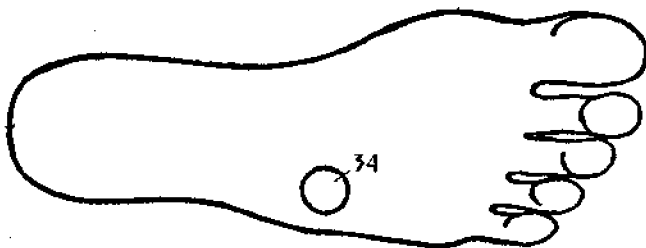


Рис. 50 54 -  
Селезенка

О Слишком низкий гемоглобин, т.е. малокровие;  
@ Недостаток защитных элементов; © Колющие боли в боку.

- Пример

С.Р. — молодая женщина в возрасте тридцати лет, в течение длительного времени находилась на лечении у врачей по поводу неприятностей в области селезенки. Неделями ее беспокоили боли в левом верхнем отделе брюшной полости. Картина крови у нее была неудовлетворительной: гемоглобин — 50% (при норме 90-100%), эритроциты — 2,8 млн (при норме 4,5 млн). РОЭ была слишком низкой. И когда лекарства оказались бессильны ей помочь и не оказывали влияния на состояние ее здоровья, наблюдавший ее профессор порекомендовал удалить селезенку.

Но случай воспрепятствовал этому, так как в то же самое время госпожа С.Р. впервые услышала о массаже рефлексогенных зон. Это ее очень заинтересовало. Итак, она попала ко мне. Ее ноги сразу же объяснили мне, в каком плохом состоянии они находятся. И не только селезенка, но и вся лимфатическая система были нарушены. А вместе с ними и весь желудочно-кишечный тракт с печенью и желчным пузырем (запоры до девятнадцати дней), почками, мочеточником и мочевым пузырем, головой (мигрени), затылком, яичниками.

Госпожа Р. лечилась весьма интенсивно. Она забросила все медикаменты. Массаж она производила дважды в неделю, а позже добавила еще один час массажа. Дома она ежедневно работала над своими ногами по тридцать минут. Эти усилия оправдали себя. Через две недели боли в селезенке полностью исчезли, и в остальном она стала чувствовать себя лучше. Это улучшение сказалось и на ее крови. Через пять с половиной месяцев ее данные были таковы: гемоглобин 82%, т.е. на 32% больше, эритроциты 4,1 млн, то есть на 1,3 млн больше. РОЭ установилось на нормальных цифрах. Прекрасно! И сегодня у госпожи Р. в порядке не только селезенка, но и весь остальной организм. Вот слова, принадлежащие самой госпоже Р.: «Я еще никогда в жизни не чувствовала себя так хорошо, как сейчас».

- Еще один пример

Р.М. — мальчик двенадцати лет, шалун, хорошие результаты в спорте, даже очень хорошие. Лишь одно он не мог выполнить: бег на длинные дистанции. Уже после нескольких минут интенсивного бега колющие боли в боку заставляли его останавливаться. Я сразу же заподозрила нарушение со стороны селезенки. Предположение оказалось правильным.

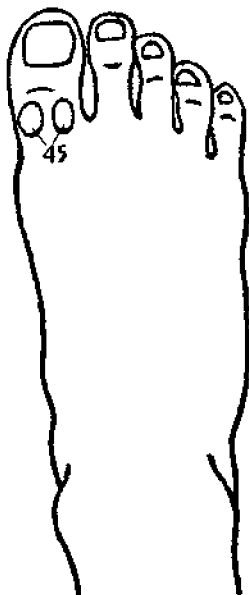
Когда я только нажала на рефлексогенную зону селезенки, он закричал от боли. Мое заключение было таково: последствия лыжной травмы год назад. Через две недели ежедневного массажа функция селезенки восстановилась. Рефлексогенные зоны реагировали не столь выражение, и теперь Р.М. мог принимать участие и в соревнованиях по бегу на длинные дистанции.

## **(21) Миндалины**

Миндалины и носоглотка представляют собой скопление лимфоидной ткани. Ее задачей является обеспечивать защитными веществами против инфекции в области глотки и носоглотки. То есть это не лишняя ткань, и поэтому следует хорошенько обдумать все, прежде чем решиться оперативно удалить ее. Нередко и операция не решает проблемы. И хотя данное лицо и не болеет больше ангиной, но в целом лишённые защиты глотка и носоглотка становятся воротами для проникновения различных бактерий.

Для больных, опухших и нагноившихся миндалин существует рефлексогенная зона. И вы будете очень удивлены, когда узнаете, как быстро действует массаж. По пять минут на каждую ногу, и ваш «пациент» почувствует себя значительно лучше. В этом случае речь не идет о необходимости длительного воздействия! Попробуйте это.

Рефлексогенная зона миндалин, глотки и носоглотки располагается у основания основной фаланги большого пальца как на правой, так и на левой стопе (рис. 31).



**Рис. 51 45 -  
Миндалины**

## Глава 7. ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ

### (22) Гипофиз

/  
/

Гипофиз располагается в области промежуточного мозга.

Гипофиз представляет собой наиболее активную во всем организме железу внутренней секреции. Помимо всего она регулирует деятельность щитовидной железы, надпочечников, половых желез — яичек и яичников. Гипофиз вырабатывает гормон роста и т.д.

Рефлексогенные зоны гипофиза располагаются как на правой, так и на левой стопе в центре подушечки большого пальца (рис. 32).

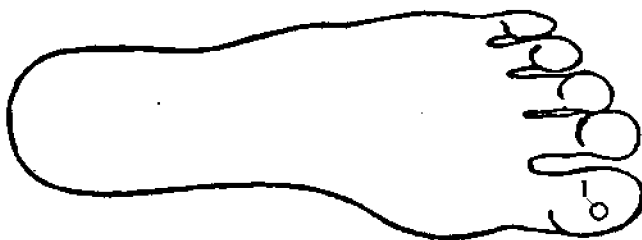


Рис. 52 4 -  
Рефлексогенная зона гипофиза

## **(23) Надпочечники**

Оба надпочечника располагаются непосредственно над почками, словно одетые на них шапочки. В ткани надпочечников можно четко различить кору и мозговое вещество. Кора и мозговое вещество надпочечников вырабатывают различные гормоны.

### **(А) Мозговое вещество**

Мозговое вещество вырабатывает адреналин. Адреналин необходим для работы сердца. Он заставляет сердце сильнее сокращаться и регулирует равномерное распределение крови в организме. Он стимулирует обмен веществ, воздействуя в первую очередь на основной обмен, что, в свою очередь, стимулирует теплообразование.

#### **Нарушения.**

О Аритмии сердца; ©  
Обмороки.

Аритмия -

Пример

Господин профессор П. в течение ряда лет страдал сердечными нарушениями. Пребывание в различных санаториях на лечении давало улучшение лишь на коротком срок. Но как только он включался в рабочий процесс, снова начинались нарушения.

Когда я впервые встретилась с профессором, он отмечал, что сердечные приступы возникают у него по двадцать-тридцать раз в день. Нередко во время приступа он терял сознание, это приводило к различным случайным травмам. Он был в полной зависимости от своей экономки, которая всюду его сопровождала, поскольку никогда не было известно, когда начнется приступ.

Как выглядели его ноги?

Рефлексогенная зона сердца была в относительно удовлетворительном состоянии. Однако рефлексогенная зона почек и особенно надпочечников оставляла желать много

лучшего. Таким образом, были все основания предполагать, что органически сердце в состоянии выполнять работу в полном объеме, однако ему не хватает для этого горючего — то есть адреналина. Я массировала ему особенно целенаправленно рефлексогенные зоны надпочечников, почек, мочеточника и мочевого пузыря, по двадцать минут каждую стопу. Экономка при этом приглядывала, чтобы массаж продолжался и дома. Спустя неделю я снова повидалась с этим пациентом. Он чувствовал себя уже значительно лучше. После первого массажа число ежедневных приступов снизилось с тридцати до пяти.

### (Б) Кора надпочечников

Основная функция — выработка кортикоидных гормонов, из которых наиболее известным является кортизон. Эти гормоны оказывают противовоспалительное действие, стимулируют продукцию лимфоцитов. Они регулируют содержание минералов, участвуют в процессе выработки половых гормонов и влияют на процесс роста.

#### **нарушения**

Недостаток кортикоидных гормонов способствует возникновению ревматизма, астмы, воспаления суставов.

#### **Рефлексогенные зоны**

Рефлексогенная зона надпочечников располагается над зоной почек. Она находится очень глубоко в тканях. Зона правого надпочечника располагается на правой ноге, левая — на левой (рис. 33).

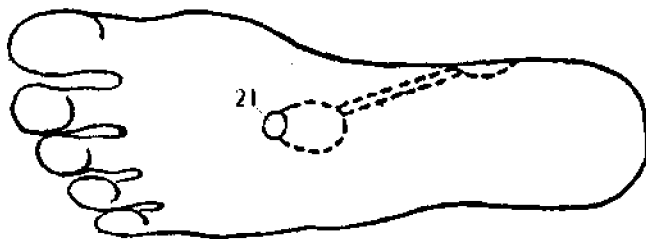


Рис. 55 21 -  
Надпочечники



## (24) Паращитовидные железы

Все четыре Паращитовидные железы имеют форму и величину чечевиц. Они располагаются по задней поверхности щитовидной железы.

### Функции

Паращитовидные железы вырабатывают гормоны, регулирующие кальциевый обмен.

Рефлексогенные зоны паращитовидных желез располагаются по внутреннему краю подошвы, непосредственно у проксимального края основной фаланги большого пальца стопы. И лежит эта точка не на подошве и не на боковой поверхности, а непосредственно в складке у места перехода подошвы в ее край (рис. 34).

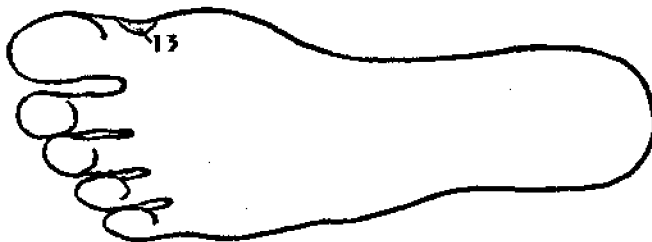


Рис. 54 15 -  
Паращитовидные железы

О Гиперфункция;

@ Гипофункция.

#### 1. Гиперфункция

Нарушение этого типа встречается очень редко. Вызывает изменения в костях скелета.

7-6026

## 2. Гипофункция

Современные люди не умирают, как раньше, от избыточного окостенения, чаще мы встречаемся с явлениями недостаточного окостенения. Что можно против этого предпринять?

Принимать кальциевые таблетки? Быть может, это помогает в какой-то мере, однако это не решает проблемы. Все мы получаем с пищей достаточное количество кальция (даже не учитывая молока). Однако у очень многих людей парашитовидные железы работают недостаточно активно, и вследствие этого столь необходимый организму кальций выводится из организма неиспользованным.

*Для чего человеку нужен кальций?*

- О Для построения костного вещества зубов и ногтей.
- Для работы мышц.
- © Для свертывания крови.
- О Кальций влияет на проницаемость сосудов.
- © Необходим для процесса заживления при воспалении и наличии инфекции.

### **Нарушения**

- (возникающие при недостатке в организме кальция) О
- Ломкость ногтей, плохие зубы, пористые кости. ©
- Повышенная утомляемость. © Вялость кишечника, запоры.
- О Судороги в икроножных мышцах, спазмы сосудов (холодные руки, ноги).
- © Возникновение синяков при малейших ушибах. ©
- Бессонница.

- Пример 1

Один старый фотограф рассказал мне, что каждую ночь его беспокоят судороги в ногах. Чем бы ему полечиться? Я обратила его внимание на рефлексогенные зоны параци-

товидных желез. С той поры он стал регулярно массировать эту зону перед отходом ко сну, и успешно. И после первого же массажа сон его стал спокойным, судороги в ногах его больше не беспокоили.

#### - Пример 2

Бывшая медсестра из Австрии едва могла ходить. Ноги у нее были одеревеневшие, а руки заблокированы в суставах. И она даже силой не могла их выпрямить. Я спросила ее, знает ли она содержание кальция у себя в крови. Она ответила, что не знает и никогда этим не интересовалась.

Рефлексогенные зоны паразитовидных желез реагировали на массаж сильной болью. Это дало мне основание предположить, что содержание кальция у нее в организме резко снижено и что именно кальций — виновник ее недомоганий. Я провела этой медсестре массаж рефлексогенных зон в течение десяти минут. Эффект оказался изумительным. Впервые за длительный срок ей удалось разогнуть руки. Она делала это медленно и нерешительно, словно не верила в возможность этого чуда. На следующий день она пошла в больницу и попросила определить ей содержание кальция в крови. Результаты были хуже, чем я ожидала — исследования указывали наличие лишь половины необходимого уровня!

Спустя две недели регулярного массажа рефлексогенных зон снова исследовали уровень кальция. Теперь уровень его поднялся до 9,6 мг%, то есть уже приближался к нормальным цифрам, и медсестра Л. снова чувствовала себя здоровой.

#### - Пример 3

Госпожа Г. страдала запорами. Ее кишечник, включая и двенадцатиперстную кишку, судя по состоянию их рефлексогенных зон, были в крайне плохом состоянии.

И откуда эта вялость кишечника? Недостаток кальция? Вначале массаж, а уж потом изучение! Каждую ногу в течение пяти минут, а во время второго массажа госпожа Г. была вынуждена внезапно извиниться и срочно отправиться в ... туалет.

## (25) Щитовидная железа

Щитовидная железа состоит из двух долек, которые в виде щитов примыкают к гортани.

### Функции

Регуляция тканевого обмена, то есть регуляция процессов сгорания в организме белков, жиров, углеводов (основной обмен). Деятельность щитовидной железы в значительной мере зависит от деятельности гипофиза.

Для нормальной деятельности щитовидной железе необходим йод.

### Рефлексогенные зоны

Зона щитовидной железы располагается внизу на подошве между первой и второй метатарзальными костями стопы, огибая головку основной фаланги большого пальца (рис.35).

Рекомендуется делать массаж обеих стоп.

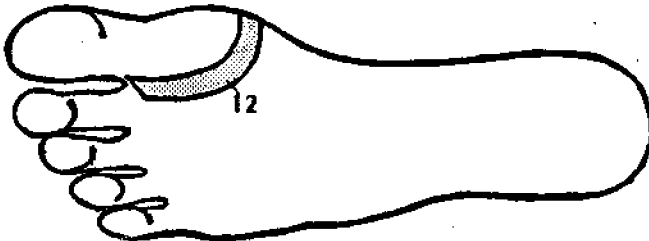


Рис. 55 12 - Щитовидная железа

### Нарушения

- Гиперфункция.
- Гипофункция.
- Возникновение зоба

### *1. Гиперфункция*

Проявляется усилением общего обмена, повышенной возбудимостью нервной системы, сопровождающейся похудением, потливостью, выпадением волос, сердцебиением (базедова болезнь).

### *2. Гипофункция*

Понижается основной обмен. Возникает вялость, малоподвижность.

### *3. Зоб*

При возникновении зоба происходит разрастание ткани щитовидной железы.

- Пример

Одна дама из Западной Германии в течение ряда лет имела зоб. И в связи с этим ей приходилось носить даже летом платья с глухим воротом, а зимой она к тому же одевала пуловер с большим круглым воротником.

После массажа рефлексогенных зон зоб стал мягче, потом уменьшился в размерах, а через семь месяцев совсем исчез.

## Глава 8. ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

### А. Женские половые органы

#### (26) Яичник и фаллопиева труба

Яичники располагаются по обе стороны таза. Их длина составляет до трех сантиметров, они имеют форму овальных шайб. Оба яичника содержат в среднем до полумиллиона яйцеклеток, из которых на протяжении жизни около четырехсот вызревают и становятся пригодны для оплодотворения.

Фаллопиевы трубы представляют собой мускулистые трубочки длиной до двенадцати сантиметров, их наружные концы находятся вблизи яичников, а внутренние впадают в матку вблизи ее верхних углов.

#### **Функции**

О Выработка гармонов (две трети женских, треть мужских).

**@** Продолжение рода.

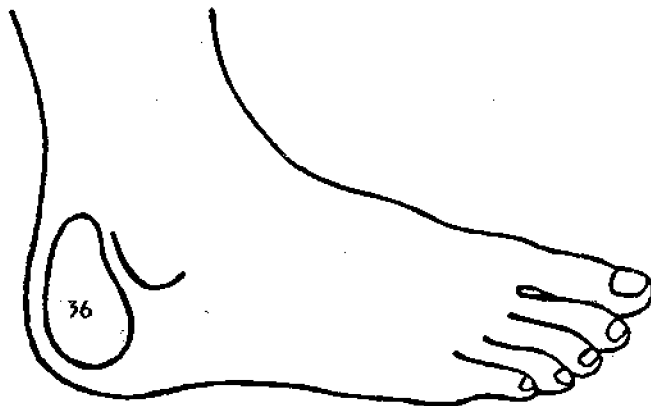
#### **Женский цикл**

В яичнике повсюду располагаются мельчайшие группы клеток, так называемые фолликулы, которые содержат незрелую яйцеклетку. Под влиянием гипофиза в обоих яичниках начинают созревать одновременно множество фолликулов. Где-то на седьмой день менструального цикла один из фолликулов опережает созревание остальных и продолжает развиваться в то время, как остальные претерпевают процесс обратного развития.

На двенадцатый-пятнадцатый день гипофиз снова оказывает свое гормональное воздействие и стенка фолликула истончается, и яйцеклетка выходит наружу.

Это явление носит название овуляции. Выпавшая яйцеклетка втягивается в воронкообразное отверстие фаллопиевой трубы. Перемещаясь по фаллопиевой трубе в течение десяти дней, яйцеклетка попадает в полость матки. Если при этом не состоится процесс оплодотворения, то на двадцать восьмой день слизистая матки вместе с неоплодотворенной яйцеклеткой отторгается. И снова начинаются последовательные стадии менструального цикла.

Яичник и фаллопиева труба. Их рефлексогенные зоны располагаются выше и кнаружи от пятки. Левый яичник и труба — на левой стопе. Правые — на правой (рис. 36).



**Рис. 56 56 -  
Яичник, фаллопиева труба**

#### *Действие массажа*

Под влиянием массажа соответствующих рефлексогенных зон снимаются менструальные боли в органах малого таза.

## нарушения

1. Болезненные месячные. 2. Нарушения менструального цикла. 3. Нерегулярные месячные. 4. Спастические сокращения матки. 5. Бездетность.

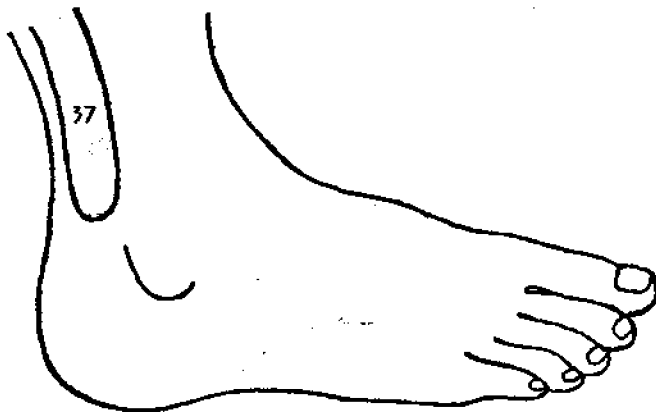


Рис. Ъ1

37 - Симптоматическая зона снятия болей и расслабления органов малого таза

Боли при овуляции и во время месячных

- Пример

С момента появления первых месячных у девушки М. начались недоразумения. Боли во время менструаций были столь интенсивные, что ей приходилось отлеживаться в постели дня по четыре. И это возобновлялось каждые двадцать восемь дней. Без обезболивающих таблеток она не выходила из дома, и нередко врачу приходилось вводить ей противовоспалительные лекарственные средства.

Схваткообразные боли в животе сопровождали не только менструальные дни, но появлялись и в момент овуляции, это добавляло ей еще два дня постельного режима.



И на работе в связи с этим у М. возникали неприятности, ибо какой начальник потерпит, если его секретарша отсутствует ежемесячно по семь дней. И вот М. отыскала путь в рефлексологию.

При попытке массажа соответствующие рефлексогенные зоны реагировали очень болезненно. И все же М. начала массировать по пять минут зоны обоих яичников, по пять минут обе зоны матки и по пять минут зоны, препятствующие возникновению болей во время месячных.

Во время следующей овуляции она чувствовала себя уже несколько легче, однако снова пришлось уйти с работы. Последующие месячные были уже не столь болезненны. Лишь в первый день ей пришлось остаться дома. Последующий цикл прошел легче, и так оно пошло и впредь. И сегодня М. совершенно здорова и не жалуется на боли во время месячных. Рефлексогенные зоны освободились от отложений и лишь периодически от случая к случаю подвергаются массажу в целях профилактики.

### **Нерегулярные месячные**

#### **\* CD Пример**

После перенесенного шока (смерть отца) у Г. начались месячные. Следующее кровотечение появилось лишь через шесть месяцев. Но у молодых девушек такие вещи бывают нередко, и поначалу это не привлекло внимания. Но когда Г. исполнилось двадцать лет, а месячные появлялись с большими промежутками (до сорока пяти дней), она была вынуждена обратиться к врачу. Он порекомендовал гормональные таблетки. Пока она эти таблетки принимала, все шло хорошо: месячные появлялись через каждые двадцать семь дней. Но тут Г. сменила место жительства. Таблетки у нее кончились, и она попробовала жить без них. Три месяца ничего не было. Как быть? Снова идти к врачу? А не окажется ли прием гормональных препаратов вредным или небезразличным для организма?

Г. пробовала различные виды трав — без успеха. И тут ей кто-то посоветовал испробовать массаж рефлексоген-

ных зон. Скепсис и интерес боролись в ней первое время. Однако победил лозунг — практика важнее теории — и она начала работу. Ежедневно Г. массировала рефлексогенные зоны яичников и матки. И это окупилось: через двадцать дней у нее снова начались месячные. Г. продолжала массаж и достигла почти регулярного цикла: через каждые тридцать—тридцать два дня.

## Бездетность

### - Пример

Молодая супружеская пара очень хотела иметь ребенка. Но госпожа Р. никак не могла забеременеть. Поскольку ранее она перенесла воспаление яичников, она подозревала, что причина кроется именно в этом. Она пошла к гинекологу. Здесь ее тщательно обследовали, однако ничего особенного обнаружено не было. Врач посоветовал госпоже Р. сделать продувание труб, что и было выполнено в стационаре. Полная надежд госпожа Р. возвратилась домой. Ее муж в это же время так же подвергся тщательному обследованию. Было установлено, что он полностью здоров. Но когда год спустя у госпожи Р. все еще не предвиделось ребенка, она предприняла второе, а несколько позднее — третье продувание.

И вот эта супружеская пара уже начала понемногу привыкать к мысли о том, что у них не будет детей, когда в их жизнь вторглась рефлексология. С той поры все слабые точки регулярно подвергались массажу, в том числе десять минут принадлежали зонам яичников, труб и матки.

Общее состояние госпожи Р. значительно улучшилось, и уже стало возможным надеяться на беременность. Через полтора года после начала массажа у госпожи Р. внезапно прекратились месячные. Задержка? Или наконец свершилось? Госпожа Р. пошла к врачу, который смог укрепить ее надежды. Вся беременность протекала без особенностей, и сегодня супруги Р. являются гордыми родителями здорового мальчика.

## (27) Матиа и влагалище

Матка поκειται на связочном аппарате, располагаясь между мочевым пузырем и прямой кишкой. Она представляет собой грушеобразный мускулистый полый орган. Различают тело и шейку матки. Тело матки наклонено кпереди, шейка выступает вниз в полость влагалища, последнее представляет собой мускулистую растягивающуюся трубку.

### Рефлексогенные зоны

Рефлексогенные зоны матки располагаются с внутренней стороны правой и левой пятки. Непосредственно над косточкой пятки сосредоточено большинство нарушений, ибо здесь располагается зев матки.

Рефлексогенная зона влагалища тянется по внутренней поверхности пятки до зоны матки (рис. 38).

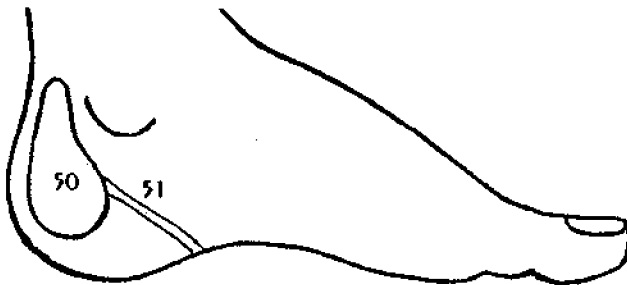


Рис. 58 50 - Матка. 51 - Влагалище

- О Выделения, обусловленные слабостью или инфекцией.
- © Боли во время месячных.
- © Опущение или перегиб. При этом смещенная кпереди матка может давить на мочевой пузырь.
- О Миома, обусловленная застоем лимфы.

## Миома

### - Пример

Госпожа С. ежегодно проходила врачебный профилактический осмотр, и однажды при осмотре врач обнаружил у нее миому матки. Поскольку она не беспокоила госпожу С., от операции было решено воздержаться. Это мнение врач подтверждал ежегодно после очередного осмотра. Но однажды вообще ничего не сказал, и пациентка спросила его об этом. «Ах, да, вспоминаю, миома, — отвечал он, — но я ее совсем не нахожу у вас. Ваша матка в безупречном состоянии!» Но с миомой все было вовсе не так уж просто. Дело в том, что госпожа С. проходила курс рефлексотерапии, в течение шести месяцев проводился массаж зон матки и лимфатической системы по три раза в неделю, и это привело к столь отличному результату.

## (28) Молочная железа

Почти до двенадцати лет женская молочная железа мало чем отличается от мужской. В период созревания яичников вырабатываемые ими гормоны поступают в кровяное русло и способствуют таким образом созреванию молочных желез.

Молочная железа состоит в основном из железистых долек, сгруппированных по пятнадцать-двадцать штук и формирующих железистые тельца, окруженные жировой и соединительной тканью. Почти в центре молочной железы располагается сосок, обрамленный ареолой, участком кожи, имеющим более темную пигментацию, такую же, как сосок. На соске располагаются несколько отверстий, представляющих собой устья открывающихся здесь молочных ходов.

### Функции

○ Преобразование крови в молоко.

## Рефлексогенные зоны

Рефлексогенная зона правой молочной железы располагается на правой стопе, левой — на левой стопе. Эти зоны находятся на уровне второй-четвертой метатарзальных костей (рис. 39).

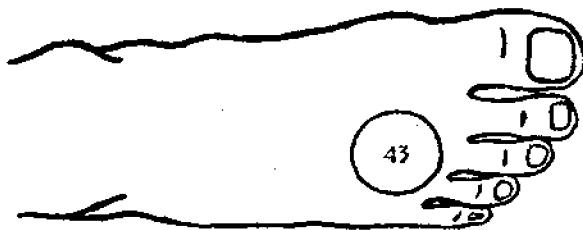


Рис. 59 45 - Молочная железа

О Застойные явления в виде набухания во время месячных.

@ Образование кист в ткани железы.

Киста

- Пример

Однажды вечером мне позвонила в отчаянии госпожа Г.: «У меня рак молочной железы. Можно, я сейчас зайду к вам?»

Через два часа мы уже сидели друг против друга, и я дала ей возможность высказаться. Дней десять назад она заметила уплотнение у наружного края молочной железы. Это уплотнение оказалось болезненным при надавливании. Очаг этот быстро увеличивался в размерах, боли становились все более интенсивными. За двадцать четыре часа грудь сильно опухла. По этому поводу госпожа Г. посетила врача. Он осмотрел и ощупал опухшую грудь. Его заключение не оставило никакой надежды: рак груди. Он реко-

О Выработка мужских половых гормонов.

0 Образование сперматозоидов.

### **(31) Придатки яичек**

По целому ряду канальцев сперматозоиды из яичка попадают в придаток яичка, который представляет собой образование удлинённой формы, непосредственно прилежащее к яичку и располагающееся выше его.

О Способствование процессу созревания сперматозоидов. © Выработка спермы.

ШННПЫЩШидштдх^ц—

Рефлексогенные зоны яичек, придатков яичек, семявыносящих протоков располагаются кнаружи от пятки и соответствуют зонам яичников и труб (рис. 36).

О Воспаление.

@ Застойные явления.

© Импотенция.

О Крипторхизм, неполное опущение яичка, задержка его в паховом канальце.

## Воспаление

- Пример

Однажды господин Т. почувствовал неприятную тянущую боль в одном из яичек. Он осмотрел его, однако, кроме незначительного увеличения в объеме одного из яичек, он ничего не обнаружил. Пройдет, подумал он. Но, к сожалению, все оказалось иначе. На следующий день стало хуже, боли усилились, на третий день стало еще хуже, болезненное яичко увеличилось вдвое по сравнению со своим обычным размером, а боль распространилась и на семявыносящий проток. И тогда господин Т. пошел к врачу. Там ему прописали противовоспалительные таблетки. Состояние больного оставалось прежним, улучшения не было.

Целых четыре месяца яичко оставалось увеличенным в размере. Господин Т. где-то услышал о методе рефлексотерапии. Вначале его отношение было довольно скептическим: «Если так сильно нажимать на косточки, конечно, будет больно». Но у меня была возможность убедить его в обратном, нажав на рефлексогенную зону правого яичка, в этом случае он испытал незначительную боль. В результате господин Т. взялся за массаж соответствующих рефлексогенных зон — по пять минут ежедневно. Боли постепенно начали стихать. Опухоль постепенно рассасывалась, и где-то к третьей неделе яичко обрело свою прежнюю форму и нормальные размеры. Господин Т. с той поры стал верным поклонником метода лечения посредством рефлексогенных зон.

8-6026

мендовал госпоже Г. немедленную операцию — ампутацию груди. Моей первоочередной задачей было успокоить госпожу Г. Я постаралась ее убедить, что поставить диагноз рака нельзя только на основании, ощупывания железы. Впрочем, я сама не думала о раке, а предполагала скорее наличие в молочной железе кист.

Обследование рефлексогенных зон выявило следующую картину:

1. На левой стопе соответствующая зона высокочувствительна;

2. Столь же чувствительна зона лимфатической системы (кисты всегда начинаются с лимфатического застоя);

3. Рефлексогенная зона яичников очень болезненна (поскольку молочная железа находится в прямой зависимости от гормонов яичников).

Я интенсивно массировала в течение сорока пяти минут только эти три точки. Госпожа Г. за это время немного пришла в себя. Боли в левой молочной железе несколько уменьшились, и она вообще почувствовала себя легче. На следующий день утром она позвонила мне по телефону: «Представьте себе, опухоль совсем исчезла. Что мне теперь делать?» Я посоветовала ей обратиться к другому врачу и продолжить массировать соответствующие рефлексогенные зоны, чтобы уплотнение полностью рассосалось и не возобновлялось. Госпожа Г. за это время успела проконсультироваться с другим врачом. Его диагноз — кисты. Но у госпожи Г. все еще оставался страх. А вдруг он ошибается? Может быть, это все-таки рак?

Чтобы окончательно успокоиться, она обратилась к четвертому врачу. Но и тут заверили, что у нее лишь кисты, которые без большого труда можно оперировать, и эта операция была назначена на следующей неделе.

Операция протекала без особенностей. Заживление прошло хорошо. Если бы у госпожи Г. хватило терпения, операция вообще могла оказаться излишней. Так как благодаря массажу можно достичь улучшения кровоснабжения ткани молочной железы и активизации лимфотока, благодаря чему самопроизвольно происходит обратное развитие кист. Ибо все, что организм строит, может быть им и разрушено.



Даже после того, как кисты будут удалены, рекомендуется продолжать массаж рефлексогенных зон, это поможет избежать операции в будущем. Потому что, если рефлексогенные зоны не в порядке, в молочной железе могут снова возникать застойные явления, и опасность появления кист остается достаточно высокой.

## Б. Мужские половые органы (29)

### Половой член

Различают головку и ствол пениса. Ствол пениса одет более подвижной кожей, которая в виде складки может надвигаться и покрывать головку. Главной частью ствола являются два кавернозных тела, которые во время эрекции наполняются кровью, благодаря чему пенис становится твердым и упругим. Через нижний отдел пениса проходят мочевыводящие пути.

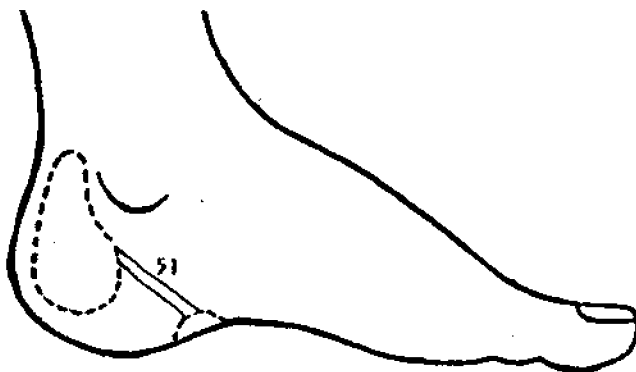


Рис. 40 51 -  
Мужской половой член

## **Нарушение потенции**

- Пример

Господин и госпожа Н. были женаты в течение двух лет и жили очень счастливо. Однако их интимная жизнь была неблагоприятна. У молодого супруга наблюдалось нарушение потенции. По этому поводу он обратился к врачу. Диагноз звучал следующим образом: расширение вен в области левого яичка, другими словами, речь шла о нарушении кровоснабжения яичка. В качестве единственного метода лечения была предложена операция.

Мать господина Н., имевшая возможность на себе познакомиться с терапевтическим эффектом массажа рефлексогенных зон, посоветовала ему вначале испытать этот метод лечения. Он сразу же согласился и принялся массировать все свои точки, уделяя особое внимание правому яичку. Вначале улучшилось его общее состояние. Утомляемость, которая была его постоянным спутником с утра до вечера, постепенно исчезла, он стал чувствовать себя бодрым даже по вечерам после рабочего дня. И после пяти месяцев ежедневного массажа добился желаемого: в интимных отношениях у него теперь не было затруднений. Слава богу! Так как в каждом браке из-за этого, рано или поздно, возникает напряжение и происходят кризисы. Но не в этом случае с семьей Н.!

Нередко нарушение потенции в значительной степени зависит от общего состояния пациента. Поэтому восстановление общего кровообращения, восстановление нервной системы и общего обмена играет при этом колоссальную роль.

### **(33) Предстательная железа**

Предстательная железа по своей форме и размеру напоминает каштан. Она располагается у нижней поверхности мочевого пузыря, близко прилегая к нему и охватывая нижний отдел мочеиспускательного канала. Предстательная железа вырабатывает молокообразующее вещество, выброс которого происходит одновременно с выбросом семени.

## Рефлексогенные зоны

Соответствующая рефлексогенная зона предстательной железы располагается у внутренней поверхности пятки, аналогично тому, как располагается зона матки (рис. 41).



Рис. 41 50 - Предстательная железа

## Нарушения

Увеличение размеров предстательной железы, воспаление — эти явления влияют на процесс мочеиспускания, затрудняя его, ибо препятствуют оттоку мочи по мочеиспускательному каналу.

### - Пример 1

До двадцати восьми лет господин Б. не знал, что такое вставать ночью по поводу позывов к мочеиспусканию. Но внезапно все переменялось: каждую ночь ему приходилось вставать, чтобы опорожнить мочевой пузырь. А позже он уже не ограничивался одним разом. За год состояние его настолько ухудшилось, что ночью ему приходилось вставать по пять раз.

Он обратился к врачу. Ему поставили диагноз — увеличение предстательной железы и рекомендовали лечение, так как в этом возрасте вопрос об операции еще не встает. Однако лекарства, к сожалению, не помогали, и поэтому господин Б. перестал принимать их. В течение трех лет

состояние его оставалось без каких-либо перемен. И вот ему довелось познакомиться с методами рефлексологии. Он начал массировать рефлексогенные зоны ежедневно по пять минут каждую ногу. Эффект был ошеломляющим. Уже через несколько дней ему понадобилось вставать по ночам реже, не более одного-двух раз, а через три недели он смог наконец выспаться. Сейчас господину Б. сорок лет, и ни разу за все эти годы у него не было недоразумений с предстательной железой.

#### - Пример 2

Господин Л. заметил у себя однажды кровь в моче. Слегка встревожившись, он стал проверять мочу и в последующие дни. Ничего похожего! Следовательно, это было однократное нарушение.

Спустя некоторое время господин Л. предпринял довольно длительное путешествие. Когда он возвратился домой и пошел в туалет, снова заметил кровь в моче, и в большем количестве, чем это было в первый раз. При этом он почувствовал сильную резь в мочеиспускательном канале. В связи с этим он консультировался со своим домашним врачом. Несмотря на тщательное рентгеновское обследование, врач не установил причины этого нарушения и направил больного к специалисту.

Теперь кровь в моче присутствовала постоянно в большем или меньшем количестве. И когда господин Л. рассказал урологу о всех этих симптомах, тот тут же указал на предстательную железу. На возражение господина Л.: «Но я же не встаю по ночам, чтобы помочиться», он ответил: «В этом нет необходимости. Существуют и иные варианты данного заболевания с другим набором симптомов. Для уточнения сделаем еще одну рентгенограмму». Рентгеновский снимок подтвердил его предположение, и врач повторно рекомендовал оперативное вмешательство. Господин Л. не мог столь быстро свыкнуться с этой мыслью и попросил время на обдумывание.

Дома он рассказал жене о совете врача. Когда он закончил свой рассказ, жена сказала задумчиво: «Быть может, мне следует кое-что рассказать тебе...», и она сообщила ему, что как раз в тот день она услышала от своей

соседки: «Оказывается, у человека на стопе находятся рефлексогенные зоны ...»

Господин Л. попросил меня подробнее познакомить его со всей этой методикой. Я охотно показала ему нужную рефлексогенную зону. «Осторожнее своим ногтем!» — закричал он. Это был вовсе не ноготь: его рефлексогенная зона была полна отложений кристаллов мочевой кислоты, и массаж вызвал у него резкую боль. Я сумела убедить господина Л., и он, будучи деловым человеком, взялся за работу — ежедневно массировал соответствующую зону на каждой ноге по пять минут. Жжение в мочеиспускательном канале постепенно прекратилось, и уже после первых сеансов массажа исчезла кровь из мочи.

Через два месяца господин Л. пошел для контрольного обследования к своему врачу: «Я больше ни на что не жалуюсь!». Анализ мочи был безукоризненным, свежие рентгеновские снимки указывали лишь на незначительное увеличение размеров предстательной железы. Господин Л. продолжал массаж до тех пор, пока с рефлексогенных зон не исчезли накопившиеся здесь отложения солей.

## Глава 9. ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ

Рефлексогенная зона гортани находится между основанием основных фаланг первого и второго пальцев стопы. Массировать следует обе стопы (рис. 42).

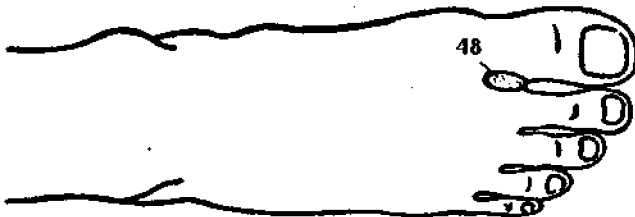


Рис. 42 48 -  
Гортань

О Ослабление голоса.

® Охриплость голоса вплоть до потери голоса.

- I Пример 1

Господин Т. демонстрировал продукцию одной из фирм. Продажа товара шла хорошо, но с голосом у него все чаще и чаще стали возникать неполадки. И чаще всего это

случалось под вечер после целого трудового дня, наполненного разговорами. Он уже стал подумывать о смене профессии, когда ему довелось услышать о методах рефлексотерапии. Быть может, они смогут помочь и ему? Итак, однажды вечером он пришел ко мне охрипший. Мой взгляд упал на его ботинки — ничего не скажешь — элегантные, но слишком узкие для такой ноги. Итак, рефлексогенная зона гортани весь день находилась под давлением и соответственно плохо снабжалась кровью. Не удивительно, что орган плохо справлялся со своей работой! Я промассировала ему рефлексогенные точки на обеих ногах в течение пяти минут каждую — и голос вернулся! Господин Т. был изумлен: «Восхитительно!» Он приобрел себе более свободные туфли и стал ежедневно практиковать массаж. Вначале охриплость иногда возвращалась. В этих случаях он тут же восстанавливал голос с помощью массажа рефлексогенных зон. И сегодня господин Т. полностью здоров.

#### - Пример 2

В течение шести лет госпожу В. консультировали три различных врача, к которым она обращалась по поводу своей гортани. Независимо друг от друга они ставили диагноз — парез голосовых связок. Госпожа В. могла говорить только шепотом. Она ощущала постоянное чувство давления в области гортани, носоглотки и пищевода. Отмечалась недостаточность функции надгортанника, который при еде и питье должен был прикрывать вход в верхний отдел дыхательной трубки для того, чтобы туда не попадали инородные тела. Из-за этого госпожа В. с трудом могла глотать, уже при втором «проглатывании» она закашлявалась, и начинался приступ удушья. И не удивительно, что в таком состоянии госпоже В. не хотелось жить. От медицины она не получила никакой помощи. Поэтому она буквально хваталась за каждый совет знакомых и друзей, однако состояние не улучшалось. И когда однажды ее зять пришел с советом прибегнуть к помощи рефлексотерапии, она не обратила на этот совет особого внимания, так как не ожидала уже какого-либо облегчения.

Господин В. массировал жене два-три раза в день соответствующие рефлексогенные зоны. Это был труд! Но госпожа В. перенесла боль мужественно. И уже через три недели они смогли увидеть первые плоды своего труда. Во время массажа она чувствовала, как у нее в горле словно что-то отпускает, освобождается. Она начала отхаркивать буро-желтую, дурно пахнущую мокроту. Давление в гортани почти полностью исчезло и внезапно появился голос. У госпожи В. поднялась высокая температура, которая держалась несколько дней. В это время у нее непрерывно горлом отходил гной. Несколько позже после массажа ее несколько раз рвало. Шесть месяцев спустя госпожа В. была абсолютно здорова. Голос был снова в порядке, и она была особенно счастлива, что снова могла петь.

### **(35) Трахея, бронхи, легкие**

Трубка длиной до восемнадцати сантиметров примыкает к гортани и направляется вниз, образуя трахею. Внизу на уровне пятого грудного позвонка она делится на правые и левые главные бронхи. Бронхи ветвятся в легочной ткани на все более мелкие, которые, в свою очередь, заканчиваются легочными пузырьками — альвеолами, в которых происходит газообмен.

Что происходит при газообмене?

Кислород из поступающего в легкие воздуха связывается эритроцитами крови, то есть с содержащимся в них гемоглобином, и в таком виде поступает в ткани. Углекислота и вода поступают в выдыхаемый воздух.

Выдыхаемый воздух наряду с азотом, водой и инертными газами содержит 20,94% кислорода и 0,03% углекислого газа.

В состоянии покоя взрослый человек делает 16-20 вдохов и выдохов в минуту. При нагрузке частота дыхания значительно возрастает. Процесс дыхания регулируется центром дыхания, который находится в стволовой части мозга.



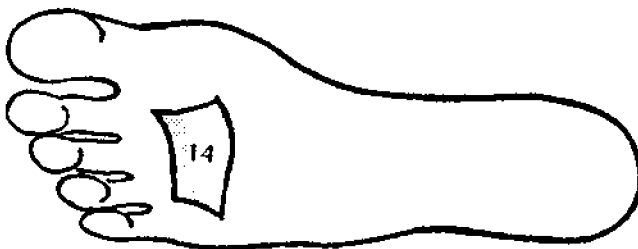


Рис. 45 - Легкие  
и бронхи

Кашель. ©

Бронхит.

® Воспаление легких. О

Астма.

Кашель

- Пример Двадцатилетний  
юноша

сделали просвечивание SLn <sup>обратился</sup> к врачу. Ему новлена не  
была. <sup>Однако</sup> "Р^ина заболевания уста^

Спустя год он снова появился у врача с теми же жалобами. Ему снова просветили легкие и, поскольку его брат умер от туберкулеза легких, сделали туберкулиновую пробу. Ничего патологического обнаружено не было. И когда П. спросил врача, что же ему делать, тот ответил: «Перестаньте курить!» Однако П. никогда не курил, о чем он и сказал врачу. Тот покачал головой и добавил: «Приходите через год на контрольное обследование».

В течение десяти лет П. кашлял и продолжал бы кашлять и сегодня, если бы не узнал о рефлексологии. Главной причиной оказались его ботинки. У П. была широкая стопа. Однако все годы он носил элегантную узкую обувь. Давление, оказываемое на протяжении многих лет, вызывало стойкие застойные явления в рефлексогенных зонах легких и бронхов. Кровоснабжение этих органов нарушалось, и возникало постепенное кашлевое раздражение.

Главной проблемой П. было не кашлевое раздражение, поэтому массажем рефлексогенных зон он занимался между делом. Однако обувь он тут же сменил. Спустя три месяца после начала массажа появились выделения из бронхов. Стала отходить густая, зеленоватая мокрота. Это длилось в течение двух недель: вся старая, застойная материя, закупоривавшая легкие П. на протяжении многих лет, постепенно освобождала органы дыхания!

## **Астма**

### **- Пример**

Тридцатидвухлетняя женщина очень страдала от астмы. Каждый год она выезжала на лечение в горы. Там она чувствовала себя лучше, чем в городе, расположенном в низине. Пребывание в горах, таким образом, приносило облегчение, но не решало проблемы заболевания.

Когда я в первый раз начала массаж ее рефлексогенных зон, я сразу поняла, что здесь поражены легкие и бронхи, так как в этих местах болевая чувствительность у нее была повышена, в отличие от большинства других зон.

Поскольку эти зоны располагаются на подушечках подошвы, то при ходьбе эти места подвергаются постоян-

ным воздействиям, неприятности здесь могут вызываться ношением узкой обуви. Об этом я сказала госпоже К. И тут она начала смеяться: «Теперь мне стало кое-что ясно! Сейчас я вам расскажу. Вы знаете, что я постоянно выезжаю на курорт, и там я нередко ходила развлечься на танцы. Я обратила внимание, что во время танцев у меня никогда не бывает приступов астмы. Естественно, я рассказала об этом своему врачу. Он ухмыльнулся и сказал, что, по-видимому, во время танцев на меня очень хорошо влияют мужчины. Но это не верно! Мой брак в полном порядке. Теперь я знаю ответ. Во время танцев я полностью нагружаю ноги, как это и должно быть, нередко при этом стою на «цыпочках». При этом улучшается кровоснабжение соответствующих рефлексогенных зон и соответственно связанных с ними внутренних органов — легких и бронхов, и тут же исчезает дыхательная недостаточность». Госпожа К. была права. Между тем она привела в порядок свои рефлексогенные зоны и теперь хорошо дышит, и не только, когда танцует.

## **Кашель**

### **- Пример**

Шестидесятидвухлетняя госпожа В. в течение шести лет страдала от непрерывного кашля. Кашель усиливался постоянно при плохой погоде. Дома, в теплом помещении кашель тотчас прекращался. Летом у госпожи В. практически не было проблем с кашлем. Но как только начиналась осень и становилось прохладно, кашель снова возвращался. В этом году ей было особенно плохо. Врач прописывал капли от кашля, но они давали лишь частичное облегчение. Госпожа В. с нетерпением ждала лета. Но когда оно наконец наступило, госпожа В. с сожалением обнаружила, что сейчас ее заболеванию это уже не помогает. К тому же она плохо переносила жару. Постепенно ухудшалось и общее состояние. Она потеряла в весе. Плохо спала по ночам, так как когда она находилась в постели, ей не хватало воздуха. Врач прописал ей уколы, а на случай, если будет совсем плохо, таблетки кортизона. Благодаря всему

этому госпоже В. стало несколько лучше, но так как речь шла только о симптоматическом лечении, приступы удушья повторялись снова и снова.

Госпожу В. навестила племянница, которая затем пришла ко мне с просьбой помочь ее тете. Госпожа В. дышала толчками. Я исследовала ее ноги и нашла именно то, что и ожидала, — повышенную чувствительность всех рефлексогенных зон внутренних органов, в особенности надпочечников (кортизон) и бронхов, а также зоны лимфатического протока. Массаж дал ей некоторое облегчение, и она обещала продолжать его дома.

Уже прошло два года. Госпожа В. чувствует себя значительно лучше. Иногда дыхание у нее ухудшается, но разве это можно сравнить с прежним состоянием?! Она снова нормально спит на своей постели и несколько прибавила в весе. Ведение хозяйства не доставляет ей хлопот, она даже позволяет себе достаточно длительные прогулки без особого при этом напряжения.

Но не проходит и дня, чтобы она не делала в течение часа массаж соответствующих зон! Все рефлексогенные зоны у нее в порядке, за исключением зоны надпочечников. Как только ей удастся привести их в порядок — она выздоровеет окончательно.

## Глава 10. ОРГАНЫ ЧУВСТВ

### (36) Глаза

Оба глазных яблока располагаются в выстланных жировой тканью глазницах. Их подвижность во все стороны обеспечивает мышечный аппарат — шесть мышц на каждый глаз. Работа мышц осуществляется симметрично, так что оба глаза одновременно выполняют одни и те же движения. Мышечным аппаратом управляют три пары черепно-мозговых нервов.

В верхнем наружном углу глаза располагается слезная железа. Она выделяет слезную жидкость, которая, благодаря миганию век, распределяется по всей поверхности глаза и поступает затем через слезный канал в полость носа.

Для защиты глаза от инородных тел и избыточного освещения по краям век находятся ресницы.

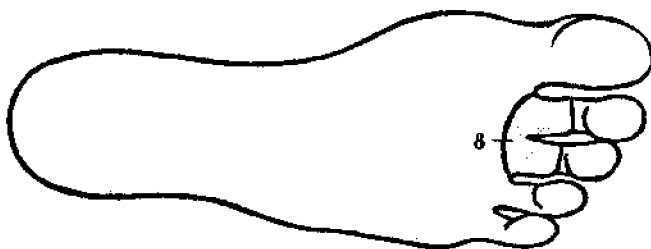


Рис. 44 8  
- Глаза

- О Ячмени, гнойные воспаления век с ячменеобразными уплотнениями.
- а) Воспаление соединительной ткани глаза — покраснение склеры, жжение в глазу.
- © Воспаление слезного мешочка (нередко у младенцев).
- О Косоглазие — нарушение функций глазодвигательных мышц (у новорожденных не бывает, так как координация обоих глаз еще отсутствует).
- © Катаракта — помутнение хрусталика.
- 0 Глаукома — повышение внутриглазного давления, ведущее к изменениям зрительного нерва или сетчатки глаза.
- О Близорукость. ©  
Дальновзоркость.

### **Глаукома**

#### **- Пример**

Через знакомых один восьмидесятидвухлетний мужчина просил узнать у меня, есть ли какое-либо средство от глаукомы. Ему были показаны рефлексогенные зоны глаз и объяснена связь данного заболевания с почками.

Мужчина этот был пенсионером, то есть времени у него было более чем достаточно, и впоследствии выяснилось, что он обладал и необыкновенной энергией. Ежедневно он подвергал массажу указанные зоны по три часа! Через десять дней я снова услышала о нем. Он стал значительно лучше видеть. До начала массажа он не решался переходить улицу, не различая красный цвет светофора от зеленого. Теперь он уже свободно различал эти цвета. Но читать газету, несмотря на наличие лупы, он все же не мог. Но спустя некоторое время и это стало возможным! Мужчина был более чем счастлив.

Конечно, не у каждого есть столько свободного времени и столько энергии. И успех не всегда приходит так быстро.

Нужно терпение. Обычно действует правило: чем более застарелое нарушение, тем длительнее должен быть массаж, тем больше времени требуется для успеха, но вложенное усилие рано или поздно окупается!

## **Воспаление**

### **- Пример**

Два года назад я проводила отпуск в Югославии в компании из двадцати пяти человек на моторном судне. В предпоследний вечер отпуска команда корабля пригласила нас на обед. Угощение было исключительным. Царило отличное настроение. И лишь моя соседка по столу «плакала». После обеда ей попало что-то в глаз, и он опух и непрестанно слезился. Дым от курения еще более усиливал эти ощущения. Девушка пыталась снять воспалительные явления глазной мазью, но пока что не намечалось никакого улучшения. Я ей искренне сочувствовала, поэтому пригласила ее в свою каюту и занялась ее ногами. Рефлексогенная зона глаза на левой стопе была чувствительна, однако на правой отвечала на массаж резкой болью. Начав с легкого массажа, я постепенно усиливала давление. И так я массировала десять минут. За эти десять минут состояние воспаленного глаза резко изменилось: припухлость уменьшилась и слезотечение почти полностью прекратилось. Все присутствовавшие зрители были удивлены. С их лиц исчезли сочувственные улыбки, их сменило выражение неподдельной заинтересованности продемонстрированным методом. Подобным примером можно убедить самых неподатливых скептиков.

## **Ухудшение зрения**

### **- Пример**

Господин В. в течение ряда лет носил очки. Однажды, обратив внимание на то, что его зрение стало ухудшаться, он посетил своего окулиста, который выписал ему бифокальные очки.

Спустя короткое время господин В. столкнулся с рефлексологией и не преминул немедленно обратиться к

ней. Ежедневному массажу подвергались все зоны, имеющие отношение к зрению; их массировали ежедневно по пять минут. И постепенно наступило улучшение, которое стало проявляться следующим образом: глаза стали менее чувствительны к дыму, сквозняку и перенапряжению. Через полтора года господин В. почувствовал, что его бифокальные очки ему не подходят. Неужели благодаря массажу его зрение улучшилось? Он взял свои старые более слабые очки, и действительно, его предположение оказалось правильным — в старых очках он видел лучше, чем в новых.

### **Воспаление вок**

#### **- Пример**

Господин В. в течение года находился на лечении в глазной клинике, но, несмотря на прописываемые ему глазные капли, мази и таблетки, воспаление век у него не прекращалось. То процесс охватывал больше правый глаз, то перемещался на левый, но постоянно один глаз у него болел, был воспаленный и опухший.

Поскольку глазной врач, по-видимому, не мог ему помочь, он перестал его посещать и начал искать иные возможности, чтобы излечиться. И так он встретился с рефлексологией. Этот метод вдохновил его, и он начал массировать рефлексогенные зоны глаз ежедневно по три минуты.

Постепенно состояние его глаз улучшалось, и наступил момент, когда он полностью выздоровел.

Спустя полтора года он обратился к своему окулисту, чтобы хорошенько провериться. Тот внимательно обследовал глаза своего пациента и в заключение сказал: «Безукоризненно, господин В., все в полном порядке. Вам больше не нужно приходить ко мне». После этого господин В. рассказал врачу, каким образом он избавился от своего воспаления. Окулист уже слышал об этом методе. Он поздравил своего пациента с успешным лечением и порекомендовал использовать этот метод и впредь.



Примеры успешного лечения заболеваний глаз я могла бы привести еще в большем количестве. И если вы энергично возьметесь, то сможете пополнить собой число этих лиц.

### **(37) Уши**

Ухо делится на три части: наружное, среднее и внутреннее ухо.

#### *а) Наружное ухо*

Наружное ухо состоит из ушной раковины, ее задачей является улавливание звуковых волн и проведение их в наружный слуховой проход. В наружном слуховом проходе находятся ушные сальные железы.

#### *б) Среднее ухо*

Среднее ухо отделено от наружного барабанной перепонкой. В среднем ухе находятся слуховые косточки: молоточек, наковальня и стремя. Их задача — передавать слуховые волны дальше к внутреннему уху.

В среднее ухо открывается евстахиева труба, соединяющая ухо с носоглоткой. При каждом акте глотания она открывается, и таким образом способствует выравниванию давления в обеих полостях.

#### *в) Внутреннее ухо*

Внутреннее ухо представлено лабиринтом, полукруглыми каналами, улиткой и слуховым нервом. Здесь располагаются собственно орган слуха и орган равновесия.

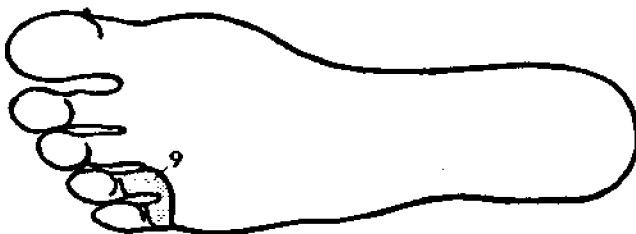


Рис. 45  
9 - Уши

О Острое воспаление барабанной перепонки — катар среднего уха. Инфекция попадает через слущивающуюся чешуйки слизистой барабанной перепонки. Последняя набухает и препятствует выравниванию давления между полостью носоглотки и среднего уха. Из-за этого давление наружного воздуха через наружный слуховой проход вдавливает перепонки внутрь. Возникает ощущение шума и шелканья в ухе, слух при этом понижается. Целенаправленный массаж рефлексогенных зон уха улучшает кровоснабжение барабанной перепонки; дополнительный массаж зон лимфатической системы способствует выработке защитных веществ от инфекции. И таким образом воспалительный процесс барабанной перепонки можно быстро побороть.

© Воспаление среднего уха.

- Пример 1

Однажды мне позвонила гослюжа О. Ее восемнадцатилетний сын Ст. лежал в постели с высокой температурой. Он жаловался на сильные боли в правом ухе. Из больного уха сочился гной.

Семья О. намеревалась провести свой отпуск за границей. До начала отпуска оставалось три дня, но из-за болезни сына, казалось, все планы лопнут. Я успокоила

госпожу О. и порекомендовала делать сыну массаж рефлексогенных зон три-четыре раза в день по полчаса, причем обратила ее внимание на то, что зона правого уха располагается на левой стопе, а также на необходимость массажа всех зон лимфатической системы. Госпожа О. последовала моему совету, и сын выздоровел на удивление быстро. Во всяком случае, через три дня самочувствие его было таково, что вся семья смогла начать свой отпуск по задуманному плану.

Старые, хронические заболевания среднего уха, в отношении которых предполагается, что они давно уже зажили, очень своеобразно отражаются впоследствии в рефлексогенных зонах. То есть, несмотря на отсутствие болей в ушах, какие-то остаточные явления воспалительного процесса все же сохраняются, и эти остаточные явления дают себя знать иногда через значительных промежутков времени.

#### - Пример 2

Однажды я обследовала стопы одного сорокавосьмилетнего мужчины. Он отмечал относительно удовлетворительное общее состояние. Но когда я стала проверять рефлексогенные зоны уха, он отдернул ногу. На основании обнаруженных отложений я с довольно большой вероятностью могла утверждать, что этот мужчина перенес двустороннее воспаление среднего уха. Однако он утверждал, что уши никогда не беспокоили его и что он никогда не болел воспалением среднего уха.

Через неделю я снова встретила с ним, и он рассказал мне, что на следующий день после того, как я обследовала его стопы, он проснулся утром и обнаружил, что его подушка испачкана кровью и гноем. Гной выделялся из ушей. После этого он поговорил со своей матерью, и она подтвердила, что в возрасте восемнадцати лет он перенес воспаление среднего уха.

© Шум в ушах, то есть гудение, гроыхание или шуршание. Возможные причины:

- 1 . воспаление слухового нерва,
2. нарушение кровообращения,
3. высокое кровяное давление.

- Пример

Госпожа Л. впервые ощутила шум в ушах двадцать лет назад при нагибании. Когда она выпрямлялась, шум прекращался. Через шесть месяцев, обратившись к врачу по поводу боли в спине, она рассказала ему о своих наблюдениях. Но он отделался словами: «Бросьте вы эти глупые мысли!» Через год, когда шум в ушах стал сильнее и его нельзя было ни с чем спутать, она рискнула снова обратиться с этой жалобой к своему врачу. По его мнению, дело было в нервной системе, и по этому поводу он выписал ей таблетки. Но без успеха. Состояние госпожи Л. продолжало ухудшаться. Дело дошло до того, что этот шум не прекращался на протяжении всего дня.

Теперь госпожа Л. посетила врача-отоларинголога. На основании тщательного обследования он пришел к выводу, что этот шум связан с нарушением кровообращения. Он назначил своей пациентке инъекции для его активизации. Однако задержать развитие процесса ему не удалось, шум в ушах стал постоянным спутником госпожи Л. на долгие годы. Это продолжалось до той поры, пока она не услышала о массаже рефлексогенных зон. Она пришла ко мне на прием. Одного взгляда на ее ноги оказалось достаточно. Дамских туфель такого размера не существовало, поэтому госпожа Л. была вынуждена в течение многих лет носить слишком узкие туфли. Меньше всего места оставалось для мизинца. Его подминал соседний палец, и он влачил поэтому весьма жалкое существование. Так как рефлексогенная зона уха располагалась именно здесь, ее снабжение кровью было весьма скудным. В таком же положении оказался и относящийся к ней орган — ухо! Госпожа Л. начала делать массаж по пять—десять минут в день, и скоро почувствовала улучшение. Уже через год дело обстояло таким образом, что она слышала шум в ушах разве только что при использовании фена. О Тугоухость

- Пример

Господин Ш., пожилой мужчина, пользовался в течение двенадцати лет слуховым аппаратом. Каждый знает, что и

лучшая аппаратура подводит. В разговоре человека с человеком этот аппарат оказывал несомненную пользу, но когда речь шла о комнате, полной народу, понять что-либо с его помощью было значительно сложнее.

Таким образом, господин Ш. рассматривал свое «второе ухо» как неизбежное зло, не без мечты избавиться от него, если представится возможность. И когда один из его коллег порекомендовал ему массаж рефлексогенных зон, он начал массировать соответствующие зоны ежедневно по пять минут на каждой ноге. Успех приближался очень медленно, однако через год он добился того, что мог снова хорошо слышать собственную жену без слухового аппарата.

### (38) Орган равновесия

(Смотрите предыдущий параграф)

Как видно на рис. 46, рефлексогенные зоны располагаются вблизи мизинца, несколько ниже его основной фаланги по направлению к пятке. Массировать следует обе стопы.

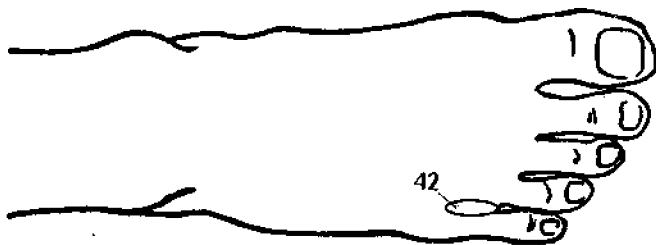


Рис. 46 42 - Орган равновесия  
(вестибулярный аппарат)

- О Головокружение при быстром подъеме.
- О Головокружение при вращении, во время танца, при подъеме в гору.
- © Дурнота во время езды на автомобиле.
- О Страх высоты.
- © Низкое кровяное давление.

Нарушениями равновесия женщины страдают в значительно большей мере, чем мужчины. Причиной тому служит слишком узкая обувь.

- Пример

Госпожа Х. в течение длительного времени страдала нарушением равновесия. Ни одно из лекарств до настоящего времени не оказалось эффективным. При этом ее состояние постепенно ухудшалось. Она все реже решалась выходить на улицу, потому что она неоднократно падала. Танцы — любимое развлечение — ей пришлось просто забыть, так как кружиться было просто невозможно. И если какая-либо вещь падала на пол, госпожа Х. прибегала к всяческим уловкам, чтобы, нагибаясь за нею, не опустить голову и не потерять равновесие, так как при повороте головы у нее темнело в глазах.

Она потеряла всякую надежду на выздоровление. И чем дальше, тем сильнее становилось ее отчаяние. И вот однажды сотрудник ее мужа посоветовал ей заняться рефлексотерапией, ссылаясь на то, что он уже слышал об этом методе много хорошего. Таким образом госпожа Х. попала ко мне на прием. Ее общее состояние поистине оставляло желать много лучшего: почки, надпочечники, мочеточник и мочевой пузырь работали недостаточно активно. Вследствие этого масса ядовитых продуктов оставалась в организме. Общее кровообращение было ослабленным, головной мозг снабжался кровью плохо, и была нарушена деятельность всего пищеварительного аппарата. Ношение тесной обуви рефлекторно влияло на состояние внутреннего уха и соответственно органа равновесия, которые снабжались кровью все хуже и хуже.

Чтобы изменить создавшуюся ситуацию, следовало сменить обувь и удалить отложения, образовавшиеся в рефлексогенных зонах. Эта задача легла на плечи ее мужа, и он старательно принялся за дело. Болезнь постепенно начала отступать, и сегодня, год спустя, госпожа Х. чувствует себя совершенно здоровой.

У меня самой в течение двух лет было низкое давление девяносто на шестьдесят. Нередко кружилась голова, а когда я резко нагибалась, — чернело в глазах. После двухмесячного массажа давление установилось на уровне сто двадцать на семьдесят. То есть стало практически нормальным. С той поры я чувствую себя удовлетворительно, а приступы головокружения остались только в воспоминаниях.

## Глава 11. СУСТАВЫ

### (39) Плечевой пояс

Большинство костно-суставных заболеваний в области плечевого пояса возникают у женщин в связи с ношением слишком узкой обуви. Многие из них впервые замечают эти нарушения в момент, когда хотят повесить на веревку белье или во время причесывания. Вдруг становится трудно удержать вытянутые вверх руки.

Повреждения плечевого сустава встречаются не так уж и редко, причем в тех случаях, когда рефлексогенные зоны остаются заблокированными, они проходят не полностью, и спустя годы возникшие в них изменения приводят к развитию артроза. При этом следует также указать, что плечевой сустав является рефлексогенной зоной для тазобедренного сустава, так что поврежденное плечо через некоторое время может причинить разные неприятности соответствующему тазобедренному суставу.

### Рефлексогенные зоны

Рефлексогенная зона правого плечевого сустава находится на правой стопе в области между головками четвертой-пятой плюсневой кости, зона левого плечевого сустава — соответственно на левой (рис. 47).

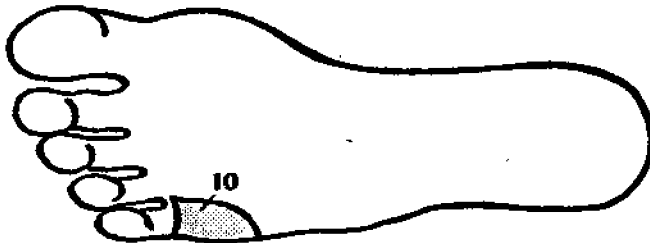


Рис. 47 10 -  
Плечевой сустав, плечо



## - Примеры

Господин Ф., шестидесяти пяти лет, в течение ряда лет страдал болями в правой руке. Его правый плечевой сустав был уже давно заблокирован настолько, что он мог поднять руку не более чем на десять сантиметров. Всякое лечение до настоящего времени не давало никакого эффекта.

Увидев его ногу, я ужаснулась. Я еще ни разу не встречала ничего подобного, а к этому времени у меня в руках побывали уже тысячи ног. Не только мизинец, но и вся пятая плюсневая кость были смещены и сдвинуты под четвертую плюсневую кость и под четвертый палец. Не удивительно, что плечевой сустав у него был полностью заблокирован. Господин Ф. сознался, что всегда любил носить узкие туфли. И именно этим он вызвал все эти неприятности. Я энергично промассировала ему правую стопу в течение пятнадцати минут, после чего попросила его поднять руку. Руку удалось поднять на тридцать сантиметров выше, чем это было возможно раньше. Переполненный радостными чувствами, он бросился мне на шею. Плохая подвижность в плечевом суставе является очень показательным примером и одновременно благодарным объектом. И вот тому еще один пример: я находилась в гостях у одной дамы, которую я лечила с помощью рефлексологии. Кроме меня были приглашены еще двенадцать человек из числа ее друзей, все они с нетерпением ожидали, чем я их удивлю. У одной из приглашенных болело плечо. Месяца два назад началось воспаление, и движение в плечевом суставе нарушилось. Для демонстрации я попросила ее показать, насколько она может, вернее, не может, двигать рукой в плечевом суставе. После этого я взяла ее правую ногу и начала массаж стопы в области соответствующей рефлексогенной зоны. Меня окружали веселые и оживленные лица. Через пятнадцать минут я прекратила массаж и попросила даму поднять руку. Она возразила мне: «Но я же не могу...» Но тут она смолкла и с изумлением посмотрела на свою руку — оказалось, что рука может совершать круговые движения в плечевом суставе в полном объеме. Собравшиеся люди были удивлены. Этот пример позволил мне безоговорочно убедить всех присутствовавших.

Молодой футболист Б. только пожимал плечами, когда при нем заговаривали о рефлексологии, пока однажды он не остался лежать на поле с вывихом плечевого сустава, и со стадиона ему пришлось отбыть на носилках. Я увидела его в кабинете, где спортивный массажист пытался промассировать ему плечо. Я предупредила его, что этого не следует делать. Нельзя же подвергать массажу поврежденный орган. Зато всегда можно массировать соответствующую рефлексогенную зону. Я взяла его правую ногу в свои руки и надавила на зону плечевого сустава. Довольным голосом он провозгласил: «Вовсе не больно! Значит ваша штука не работает!» Я обратила его внимание на то, что на правой стопе располагается рефлексогенная зона правого, то есть здорового плеча, и, прежде чем выносить какое-то решение, следует дать мне свою левую ногу. В ожидании низвержения моего авторитета он протянул мне свою левую ногу. Но стоило мне лишь дотронуться до соответствующей рефлексогенной зоны, как он вскрикнул и отдернул ногу. Я снова попросила его дать мне левую ногу, и осторожно начала массаж. Уже через десять минут он заметил, что напряжение плеча уменьшилось, а еще через десять боль в плече практически прекратилась. И тем не менее я потребовала, чтобы Б. сделали в клинике рентгенограмму плечевого сустава. По его лицу я видела, что теперь он считает это излишним. Однако он поднялся и распрощался со мной, заверив меня, что ежедневно будет делать массаж рефлексогенной зоны плеча до тех пор, пока функция его полностью не восстановится. Так он и сделал, и плечо у него зажило в короткий срок. Уже через пять недель он снова играл в своей команде.

#### **(40) Тазобедренный сустав**

Повреждения тазобедренного сустава нередко являются вторичными явлениями, представляя собой отражение старого повреждения плечевого сустава. Поэтому рекомендуется одновременно приводить в порядок обе эти зоны.

### Рефлексогенная зона

Рефлексогенная зона правого тазобедренного сустава находится на правой стопе, левая — соответственно на левой. Она находится непосредственно под наружной и под внутренней лодыжкой (рис. 48).

Кроме того, рефлексогенной зоной тазобедренного сустава является и плечевой сустав одноименной стороны, и соответствующая половина плечевого пояса. -

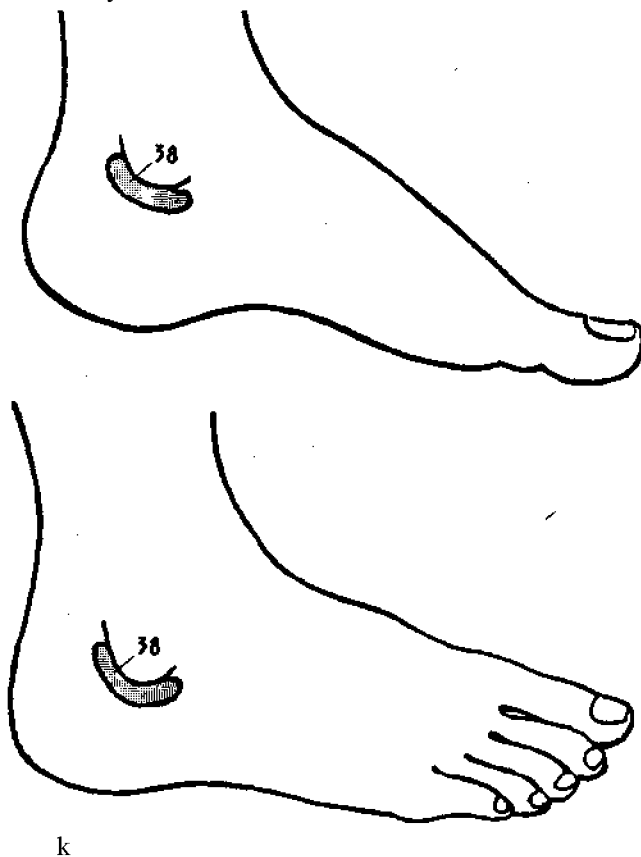


Рис. 48 58 -  
Тазобедренный сустав

- Пример

Впервые боли в области тазобедренного сустава господин Р. почувствовал во время занятий на турнике. Вскоре боли прошли, и господин Р. решил, что все в порядке. Но это было не так. Боли эти повторились при первом же напряжении, и были уже более интенсивными. И в конце концов, во время игры в мяч ему пришлось покинуть поле из-за болей. Он решил обратиться к врачу. Домашний врач направил его в ортопедическую клинику. Здесь господина Р. тщательно обследовали; на рентгенограмме было видно, что в области головки бедра имеется очаг затемнения, и были основания подозревать наличие дегенеративных изменений.

Его пытались лечить различными методами: гимнастика, физиотерапия, подводный массаж... В течение полугода господин Р. ездил в клинику два раза в неделю, и все понапрасну. Улучшения не наступало.

Обсуждение положения дел с врачом дало следующие результаты — ему рекомендовали операцию. Но поскольку ему еще не было шестидесяти лет, вопрос о вживлении искусственного сустава не поднимался. В процессе рекомендуемой операции ему бы повернули головку сустава, а несколько лет спустя можно было бы сделать пластическую операцию с вживлением искусственного сустава. Но просто ожидать и ничего не предпринимать было бы ошибкой, поскольку упущенное время способствует развитию тугоподвижности в суставе.

Господин Р. дал согласие на операцию, и время операции было уточнено.

И тут господин Р. услышал о существовании рефлексологии. Когда он пришел ко мне, он сильно хромал. Его беспокоили постоянные боли в тазобедренном суставе, которые иррадиировали вниз в область коленного сустава и голени. Рефлексогенные зоны тазобедренного сустава реагировали соответственно. Но меня при этом также интересовало, где лежит первопричина заболевания. И поэтому я стала осматривать всю стопу. Слабыми оказались зоны почек, надпочечников, мочеиспускательного канала и мочевого пузыря (то есть было нарушено выделение ядовитых веществ), желудка, двенадцатиперстной киш-

ки, печени и желчного пузыря (выделение ядовитых веществ и недостаток «строительного материала»), затылка и позвоночника (нарушение иннервации). Господин Р. подтвердил мне также, что уже несколько раз его беспокоили неприятные ощущения, связанные с позвоночником. В результате частичного ущемления нервного корешка в поясничном отделе позвоночника развились явления, приводящие к нарушению кровоснабжения в области тазобедренного сустава. До того момента, когда больному следовало явиться на операцию, оставалось еще пять месяцев, и они были хорошо использованы. Господин Р. делал себе массаж ежедневно в течение получаса. А два раза в неделю я ему делала длительный массаж в течение часа. Через относительно короткий промежуток времени боли прекратились. С каждым днем его самочувствие стало улучшаться. Об операции он теперь не хотел ничего слышать. Через шесть месяцев он позабыл о своей хромоте, очаг нарушения был устранен, тазобедренный сустав стал безболезненным. И если вам пришлось бы сегодня увидеть господина Р. никто бы не поверил, что этот живой как ртуть человек еще недавно не мог ходить.

Рефлексогенная зона правого коленного сустава находится на правой стопе, а зона левого коленного сустава — на левой. Зона располагается на наружной поверхности соответствующей стопы. Если вы проведете пальцем несколько вперед от пятки, вы нащупаете находящуюся здесь небольшую полукруглую впадинку (нередко заполненную отложениями) — это и есть рефлексогенная зона коленного сустава (рис. 49).

Кроме того, рефлексогенные зоны коленного сустава находятся еще в области локтевого сустава соответствующей стороны (рис. 51752).

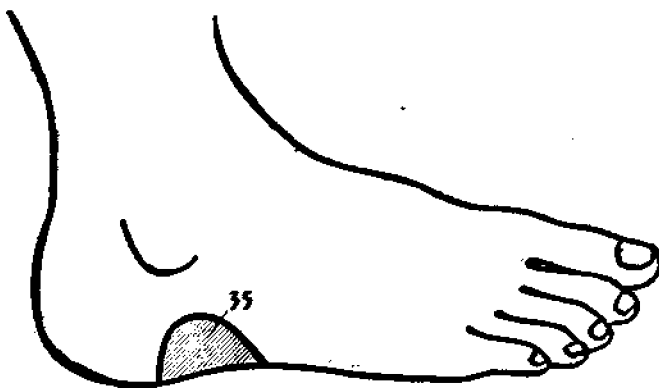


Рис. 49 55 - Коленный сустав

### **Повреждение коленного сустава**

#### **- Пример**

Госпожа З. жила в деревне. Однажды она отправилась в город за покупками. Это случилось на пешеходной дорожке: госпожу З. сбила автомашина, ее доставили в больницу. Левое колено было сильно помято, кроме того, определялись повреждение коленного сустава. Уже три недели находилась госпожа З. в больнице, а ее повреждение никак не хотело заживать. Во время одного из посещений я посоветовала ей массировать рефлексогенную зону коленного сустава, в данном случае соответствующий локтевой сустав, по крайней мере, с целью активизировать кровоснабжение, ибо хорошее кровоснабжение — залог выздоровления. Однако я видела, что к моему призыву пациентка осталась глуха. Госпожа З. была еще не готова

к массажу. А кто не слушает советов — тому нельзя помочь. Через шесть недель госпожа З. покинула больницу, и на две недели уехала на курорт, на ванны. От ее мужа я узнала, что дела у нее идут неважно. Раньше срока она вернулась домой. Она сильно хромала при ходьбе, и хромота эта держалась и два месяца спустя. И тогда я снова отправилась к ней по поводу рефлексогенного массажа, рассказала о рефлексогенных зонах и показала ей рефлексогенную зону коленного сустава: вверху в области локтевого сустава и • внизу на стопе. Теперь она была подготовлена приступить к массажу. Ежедневно она массировала обе зоны, и уже через три недели госпожа З. смогла нормально ходить. - Еще один пример

Госпожа Д., дама в возрасте семидесяти пяти лет, хотела у меня узнать, поможет ли массаж рефлексогенных зон ее коленям, которые у нее болели уже в течение многих лет — она страдала артритом и артрозом. Я тут же показала ей, как можно легко добиться улучшения. И через десять минут после массажа локтевого сустава правое колено у нее перестало болеть. Она едва могла этому поверить. И тогда я попросила ее подняться по лестнице на второй этаж, с тем чтобы она лучше могла оценить наступившее улучшение ее состояния.

Спустившись после подъема снова вниз, она сказала мне: «Уже лет десять мне это не удавалось так легко, как сейчас. Но что с моим левым коленом? Быть может, вы приведете в порядок и его?» Я промассировала ей рефлексогенную зону левого колена. И успех был такой же. Но тут же я обратила ее внимание на необходимость массировать и рефлексогенные зоны надпочечников, почек, мочеочника и мочевого пузыря, а также объяснила ей необходимость изменить питание, если она действительно хочет закрепить достигнутое.

## Органы и части тела, имеющие перекрестные рефлексогенные зоны

*Когда следует массировать эти рефлексогенные зоны?*

- О В остром периоде сразу же после травмы или операции. Это улучшает кровоснабжение и гарантирует благоприятное заживление раны в более короткий срок;
- © После несчастных случаев при вялом течении процесса выздоровления или в тех случаях, когда ранению грозит нагноение, рефлексогенные зоны всегда страдают. Чаще всего они оказываются заблокированы рубцами или отложениями, которые являются следствием старых травм;
- © При так называемых «погодных» болях, то есть после травм, имевших место в отдаленном прошлом. Впоследствии при каждом изменении погоды эти травмы отзываются болями. И в этом случае, воздействуя на рефлексогенные зоны, можно обеспечить улучшение кровотока;
- О При болях или тугоподвижности в суставах плечевого или тазового пояса, при утомлении от длительного сидения.

Все приведенные здесь зоны следует рассматривать как двусторонние, то есть располагающиеся как на правой, так и на левой стороне тела. Лишь в области головы имеется перекрестное расположение. Рассмотрите приведенный рис. 50. По нему не трудно установить, какие участки тела взаимосвязаны.



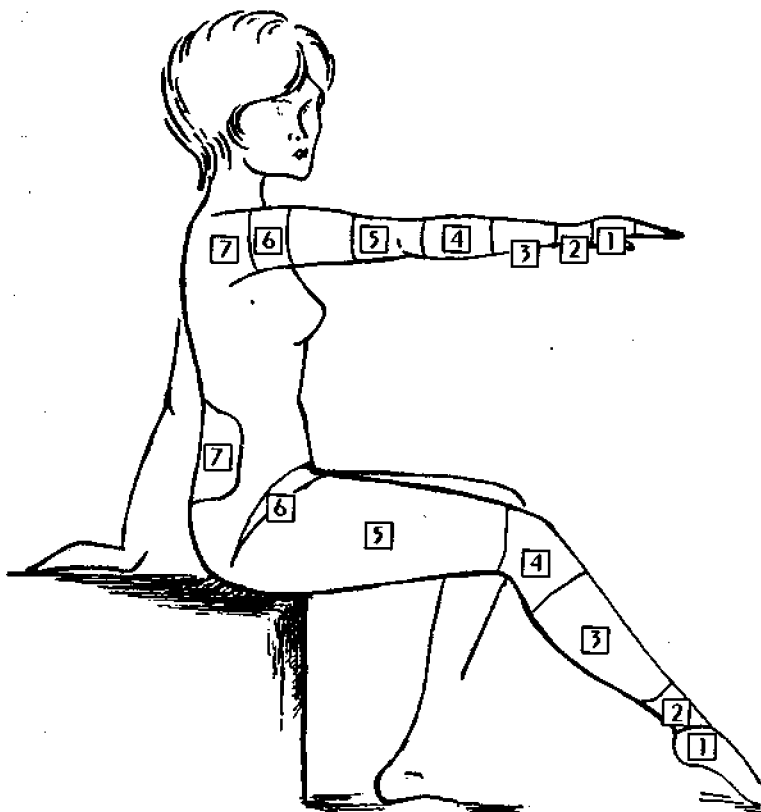


Рис. 50

## Рефлексогенные зоны

Рука является рефлексогенной зоной ноги и, наоборот, нога — это рефлексогенная зона руки.

Точно так же обстоит дело и с пальцами на руках и соответственно на ногах: большой палец руки связан с большим пальцем ноги, указательный палец руки — со вторым пальцем ноги, третий палец руки — с третьим пальцем ноги, безымянный палец руки — с четвертым пальцем ноги, а мизинец руки — с мизинцем ноги.

Взаимосвязаны лучезапястный сустав и голеностопный сустав, так же как предплечье и голень.

Лучевая кость соответствует большой берцовой, а локтевая — малой берцовой кости.

Соответствие сухожилиям предплечья мы можем отыскать на голени.

На рисунках 51, 52 показано соответствие между локтевым и коленным суставами.

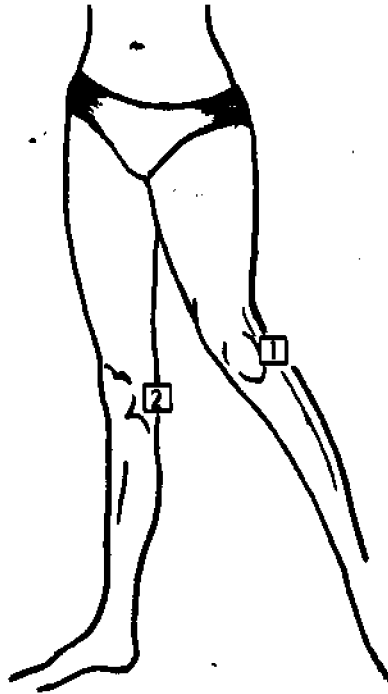


Рис. Я

Наружная поверхность локтевого сустава соответствует наружной поверхности коленного сустава

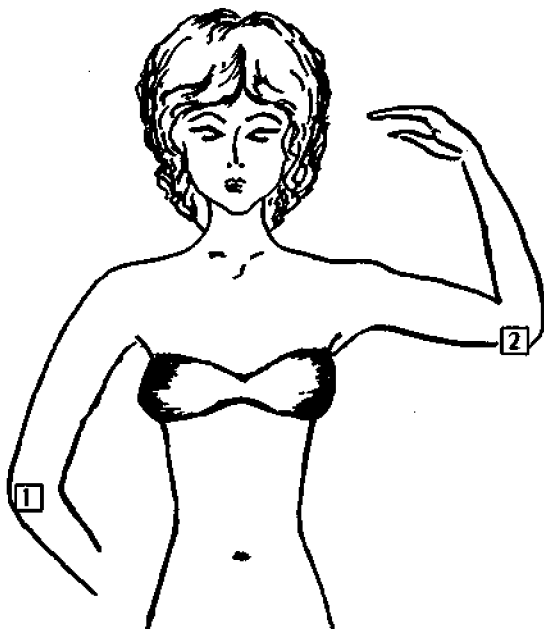


Рис. 52

Внутренняя поверхность локтевого сустава соответствует внутренней поверхности коленного сустава

Плечевой и тазобедренный сустав составляют единое целое.

Затылок является рефлексогенной зоной для копчика и наоборот.

Плечевой пояс связан с тазовым поясом, как показано на рисунке 53.

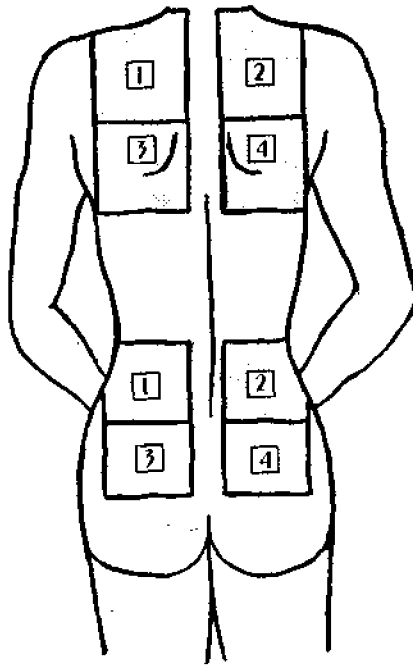


Рис. 55

Поля, обозначенные одинаковыми цифрами, являются рефлексогенными зонами друг друга

- Примеры

*Отек в области среднего пальца руки*

Госпожа Л. проснулась однажды ночью от пульсирующей боли в среднем пальце руки. Она сразу поняла, что это означает. Это случилось уже третий раз в этом году, у нее снова опух третий палец руки. В свое время это воспаление она лечила ваннами и компрессами, и воспаление стихало, но только через две-три недели. Но теперь госпожа Л. была знакома с рефлексологией. Она тотчас вспомнила все, что знала о рефлексогенных зонах. Усевшись на край кровати, она начала массировать третий палец соответствующей

стопы. Прикосновение к пальцу было несколько болезненным. Через пять минут боли в третьем пальце руки несколько уменьшились, и уже через два дня (а в течение этого времени продолжался массаж рефлексогенной зоны в области третьего пальца стопы) палец на руке был снова в порядке.

### *Двусторонний перелом костей предплечья*

Двенадцатилетний мальчик С. упал с велосипеда и сломал себе при падении кости обоих предплечий. Тотчас ему начали массаж обоих голеностопных суставов, и уже через несколько дней боли перестали беспокоить С. Через четыре недели ему сняли гипсовую повязку. Места перелома благополучно срослись, и С. не ощущал никаких неудобств при движении руками. Но это вовсе не является чем-то само собой разумеющимся. Нередко при таких переломах наблюдается искривление костей в месте перелома, и кость при срастании оказывается повернута вовнутрь, или происходит недостаточно активное образование костной мозоли, или сращивание костей идет замедленным темпом, или оказывается, что при движении в лучезапястном суставе после травмы пациент ощущает ограничение движений.

### *Тендовагинит (воспаление сухожильного влагалища)*

На одном из зимних курортов я познакомилась с дамой, у которой рука была закована в гипс. Мы разговорились, и я узнала, почему у нее кисть и предплечье находятся в гипсовой повязке. В течение нескольких месяцев ее лечили четыре разных специалиста по поводу воспаления сухожильного влагалища. И когда ей не смогли помочь ни ванны, ни компрессы, ни уколы, на руку наложили гипсовую повязку. Но до настоящего времени и эта мера не привела к улучшению. Рука болела так же, как и прежде. Я рассказала ей о массаже рефлексогенных зон. Она слушала меня с недоверием. И тогда я решила доказать ей правдивость моих слов. Я попросила ее протянуть мне ногу. Соответствующий участок ноги реагировал на мое прикосновение болью. Это было не удивительно — при имевшихся там отложениях. Эти застойные явления она обеспечила себе ношением модных, с высокими голени-

щами кожаных ботинок! Таким образом, рефлексогенные зоны постоянно находились под давлением и функционировали неудовлетворительно. Вследствие этого рука находилась в состоянии недостаточного кровоснабжения, и воспаление сухожильного влагалища не поддавалось заживлению.

Я промассировала ногу этой дамы в течение двадцати минут. После этого я рассекла ее гипсовую повязку и попросила ее пошевелить кистью и всей рукой. Она робко последовала моим указаниям, и вдруг засияла: «Рука уже больше не болит! Смотри, как я могу ею шевелить!» Ее супруг, следивший за всеми нашими манипуляциями с большим интересом, продолжал мое начинание и массировал эту даму ежедневно по десять минут в течение всей последующей недели. Результат: лучезапястный сустав и предплечье больше не болели.

### *Перелом голени*

У господина З. был перелом костей голени. Его госпитализировали. Через восемь недель после травмы ему все еще были нужны обезболивающие таблетки. Переломы не заживали. Образование костной мозоли шло очень медленно. Пациент доставлял врачам много хлопот. И тут его жена услышала о массаже рефлексогенных зон. Во время своего очередного визита в больницу к мужу она пустила свои новые знания в дело. Найти соответствующую рефлексогенную зону ей не составило труда, настолько повышенно болезненным оказался соответствующий участок. Но самым интересным в этой истории было следующее: в свое время господин З. сломал соответствующие кости и на руке. Перелом тогда зажил, но кровоснабжение! оставалось постоянно несколько сниженным. Дополнительно к этому образовались соответствующие отложения, которые и были виновны в том, что нынешнее место перелома костей голени снабжалось кровью недостаточно, и это замедляло процесс заживления.

Госпожа З. делала своему мужу ежедневный массаж течение двадцати минут. Заживление пошло успешнее, через четыре недели оказалось возможным снять гипс. Нога снова была в порядке.

### *Перелом лодыжки*

Двенадцатилетняя девочка каталась на лыжах, упала и сломала себе ногу в области лодыжки. Ее мать сразу же начала массировать соответствующие места на руке — предплечье и лучезапястный сустав со стороны мизинца. Через четыре недели гипс сняли. Благодаря хорошему кровоснабжению рефлексогенных зон мускулатура полностью сохранилась, не возникло атрофии мышц, и у девочки не было никаких затруднений при ходьбе.

### *Коленный сустав*

Господин Т., молодой футболист, был вынужден во время игры покинуть поле, так как растянул себе связки в области коленного сустава. Клубный врач предписал ему покой в течение четырех недель, выписал лекарства и обертывания.

Тем не менее господин Т. знал действенное средство для лечения. Он тотчас начал массировать локтевой сустав и соответствующую коленному суставу рефлексогенную зону на стопе. Через две недели он снова играл в футбол.

### *Коленный сустав и голень*

У господина И. все время побаливало правое колено и правая голень. Старая военная рана (осколки гранаты) была причиной этих болей. Господин И. перенес по этому поводу уже четвертую операцию. В последний раз после операции у него остались явления нарушения кровоснабжения и иннервации. Его постоянно беспокоили сильные боли. Об этом он сообщил своему врачу, придя к нему через год на контрольный осмотр. Врач обрисовал ему возможные перспективы: «После таких операций нередко возникают подобные нарушения. Просто нужно время, много времени, пока произойдет полная регенерация тканей. Имейте терпение!» Но и через три года указанный участок ничего не чувствовал, и был как мертвый. Это привело господина И. к рефлексотерапии, и он начал массировать рефлексогенные зоны в области локтевого сустава и на стопе. Уже после первых сеансов десятиминутного массажа состояние его изменилось. Чувство тепла пронизывало голень и стопу. Хорошее кровоснабжение восстановилось, и в последующем боли в коленном суставе и голени уже не

беспокоили. Господин И. продолжает поддерживающую терапию: два раза в неделю он проводит массаж рефлексогенных зон до тех пор, пока эти зоны не перестанут быть болезненными.

### *Локтевой сустав*

Господина П. беспокоило затянувшееся воспаление сухожильного влагалища в области левого локтевого сустава. Прикосновение причиняло резкую боль. Массаж левого коленного сустава (сустав этот доставлял ему немало неприятностей еще в детстве и был полон отложений) позволил ему быстро изменить свое состояние. Через три дня после ежедневного десятиминутного массажа — локтевой сустав стал совершенно безболезненным.

### *Бедро*

Господин Г. во время автомобильной катастрофы сломал бедро. Место перелома располагалось на четыре пальца выше коленного сустава. Открытый перелом причинял ему сильную боль. Через три недели после травмы я посетила его в больнице. В течение пятнадцати минут я массировала ему плечо на четыре пальца выше локтевого сустава. И вот он впервые почувствовал, что боль отступила. Он обещал мне, что будет массировать эту зону и дальше. Перелом зажил безукоризненно. Господин Г. никогда больше не ощущал боли в ноге. Благодаря массажу рефлексогенных зон место перелома не стало участком, угрожающим развитием артрита или артроза.

### *Перелом шейки бедра*

Госпожа В., пожилая дама, поскользнувшись на льду, получила перелом шейки бедра. Для большинства пожилых людей это означает начало длительного постельного режима или постоянной прикованности к постели. Но не так было с госпожой В. Ее муж сразу же начал делать ей по десять минут массаж рефлексогенной зоны (вверху на руке, ближе к плечевому суставу). Уже через четыре недели перелом зажил, и без особых осложнений госпожа В. смогла снова ходить к своей большой радости и на удивление ее лечащего врача.



### *Повреждение плечевой кости*

Господин А. пришел ко мне по поводу болей в плече. Я сразу же стала рассматривать его плечо и нашла шрам от старой раны, которая, по всей видимости, недостаточно хорошо зажила и постоянно болела. Пока он размышлял, я нашла соответствующую точку у него на бедре и начала ее массировать. Через десять минут боли в плече стихли, господин А. вспомнил о колотой ране плеча, которую он получил когда-то тридцать пять лет тому назад. Рана тогда долго не заживала, поскольку нож, которым была нанесена рана, был грязным, и рана оказалась инфицированной.

### *Боли в области тазобедренного сустава*

Молодую девушку Л. беспокоили боли в тазобедренном суставе, причем настолько, что они мешали ей при ходьбе. Через десять минут после массажа рефлексогенных зон (пять минут на стопе, пять минут в области плечевого сустава) боли исчезли, и тазобедренный сустав стал функционировать нормально.

### *Затылок*

Сильные боли в затылке превратили жизнь одной женщины в сплошную муку. Ни днем, ни ночью они не прекращались. И каждую ночь ей было очень трудно заснуть. Массаж рефлексогенных зон копчика (который она, кстати, дважды ломала) дал желательный успех. Этот успех окрылил ее, и она вспомнила, что ее головные боли начались как раз после второго перелома копчика: этот случай еще раз подтверждает теорию перекрестных связей рефлексогенных зон и органов.

### *Плечевой пояс — тазовый пояс*

Многие женщины жалуются, что при сидении у них появляются боли в области таза, и особенно перед менструацией. Сдавления в плечевом суставе (например — сдавление от слишком узкого бюстгалтера) бывает нередко первопричиной таких болей.

Госпожа Д. безрезультатно обращалась в течение ряда лет к врачу именно по поводу этих болей, была она и у хиропрактика, однако в обоих случаях — без успеха. Десятиминутный массаж плечевого сустава обусловил улучшение. И впервые за многие годы госпожа Д. ощутила полное отсутствие болей.

## Глава 12. ЧТО ЕЩЕ ИМЕЕТ НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЛЕЧЕНИЮ?

### (А) Питание

Опыт, накопленный в практике естественного лечения, свидетельствует, что недостаточно только заниматься массажем рефлексогенных зон, что соответствующие изменения в режиме питания играют существенную роль в процессе лечения, и неверное питание значительно уменьшает лечебный эффект.

Рекомендаций относительно назначения различных лечебных диет так же много, как деревьев в лесу. Определяющим фактором в данном случае являются рефлексогенные зоны. Они реагируют на всякое нарушение питания, и, как свидетельствуют наблюдения, следующие продукты в первую очередь ответственны за нарушения в области | пищеварительного тракта и, соответственно, за недостаток<sup>k</sup> f пластического материала:

'''

- Кофе с молоком. Кофе со сливками. Короче говоря, всякая смесь кофе с молочными продуктами.
- Сладкий чай с молоком, чай со сливками.
- Молоко.
- Фрукты: груши, яблоки, персики, абрикосы, а также свежие соки.
- Плоды цитрусовых. Мандарины, апельсины, грейпфруты или их соки.

К этому следует еще добавить:

- Белое вино, все виды водки;
- Чай из кожуры плодов;
- Черный хлеб, все тяжелые сорта хлеба.

Следует быть осторожным с:  
Слоеным тестом,  
Кока-колой,  
Шоколадом,  
Крепким бульоном,  
Потрохами,  
Сырым луком и чесноком.

### **Кофе с молоком, чай со сливками**

Всякую смесь кофе или черного чая с молоком, сливками и т.п. наш желудок плохо переваривает. Почему это так, я не знаю. Но я имела возможность убедиться в сотнях случаев, что как только вступает в игру кофе с молоком или чай со сливками, начинаются недоразумения в желудочно-кишечном тракте, в печени, желчном пузыре, например, в колене (см. раздел — недостаток пластического материала).

Я бы посоветовала Вам совсем исключить эти напитки, и пить только чай из трав. Вы сразу же почувствуете себя намного лучше, исчезнет чувство переполнения желудка и вздутия после завтрака! И даже если у Вас нет этих ощущений, подумайте о возможности их возникновения, ибо нарушение функций двенадцатиперстной кишки и желудка несомненно у Вас уже имеется. И желудок лишь временно отказался протестовать против несоответствующей пищи. Доставьте ему удовольствие, один-два месяца не употребляйте кофе с молоком, и когда вы захотите выпить его снова спустя это время, он покажется вам невкусным, желудок воспротивится его приему.

Причем я запрещаю Вам не вообще. Можно пить одну чашечку натурального кофе после обеда. Почему именно после обеда? После обеда человек чувствует себя несколько усталым, вялым, и стимуляция организма в виде чашечки кофе будет очень кстати. Черный кофе оказывает расширяющее действие на периферические сосуды, и это улучшает кровоснабжение. Человек сразу чувствует себя лучше. А любителям чая вместо этой чашки кофе можно порекомендовать чашку черного чая.

Как обстоит дело с кофе, из которого удален кофеин? Для того чтобы получить кофе со сниженным содержанием кофеина, кофе прожаривают дольше чем обычно. Удлиненный процесс прожаривания зерен кофе способствует образованию продуктов неполного сгорания, дегтеобразных веществ, которые наш организм совершенно не переносит.

## **Молоко**

«Как так молоко — ведь это же полноценный питательный продукт?» — слышу я вопросы. И вы правы. Но подумайте о том, как мы пьем молоко, и тут мы сталкиваемся с особой проблемой, проблемой соответствия употребляемой пищи. Грудной ребенок «ест» молоко во время сосания, когда он тянет грудь или соску на бутылке с молоком, при этом у него вырабатывается исключительно много слюны. Слюна воздействует на молоко, частично расщепляет его, т.е. подготавливает соответствующим образом для поступления в желудок, причем малыми порциями. Сложности начинаются с момента появления чашки. И чем раньше ребенок начинает пить из чашки, тем больше радуется этому его мать. Но, к сожалению, теперь молоко поступает в желудок большими глотками, большими порциями, а о подготовке его слюной нет речи. Желудок противится приему такого молока, ибо он не в состоянии восполнить то, что не было сделано в полости рта слюной, и молоко задерживается в желудке значительно дольше, чем это должно было быть. А потом желудок старается сделать все в лучшем виде и гонит молоко в двенадцатиперстную кишку, которая, в свою очередь, не может использовать это молоко должным образом.

И все упомянутые выше нарушения желудочно-кишечного тракта типа вздутий, болей в желудке я чаще всего наблюдала у детей, которым приходилось пить много молока.

А как часто мы заставляем детей пить молоко! «Если ты не выпьешь свое молоко, ты не пойдешь в школу!» Этот ребенок сидит с девяти утра за партой, и ему никак не удастся сконцентрировать внимание. А почему? Молоко

отягощает желудок этого ребенка. И вы знаете пословицу: «Сытое брюхо к учению глухо»!

Вторая ошибка состоит в том, что молоко следует пить в сыром виде. Кипячение и пастеризация разрушают ценные элементы, содержащиеся в молоке. И именно эти разрушенные во время кипячения ферменты необходимы нам для нормального усваивания молока.

В настоящее время молоко очень видоизменено, ибо подвергается различным воздействиям в целях длительного его сохранения. И все это за счет нашего здоровья. В Шотландии провели опыт с телятами: восемь телят поили нормальным сырым молоком, а восемь — пастеризованным. Телята первой группы росли прекрасно, а телята из второй группы часто недомогали. Через шесть недель шесть телят из этой группы погибли, оставшихся двух вылечили, отпоив их сырым полноценным молоком, ^олочные продукты (сыр, масло, творог, сливки, йогурт) можно употреблять без боязни, поскольку они в полости рта в должном количестве смачиваются слюной, и попадая в желудок, такая пища не отягощает его.

### **Сырые овощи и фрукты**

- а) Сырые фрукты, что поступают нынче на прилавок, на 90% являются незрелыми.

Вероятно, и вам довелось однажды в детстве съесть незрелое яблоко и поплатиться за это болями в животе. И жаловаться не приходилось, ибо неоднократно вам внушали, «нельзя есть неспелые фрукты». А что мы видим сегодня? Фрукты срывают неспелыми, неспелыми они поступают на базы (здесь за счет процессов гниения их окраска становится несколько ярче) и далее поступают в продажу. Но ведь и здесь они такие же неспелые, как и во время сбора! Процесс созревания возможен только на дереве.

- б) Сырые фрукты содержат очень много кислоты. При хорошем желудке человеку достаточно съесть в день один сырой фрукт, и это максимум, который в состоянии переварить его желудок. В таком случае

желудок оказывается в порядке, и рефлексогенные зоны остаются чистыми.

- в) Сегодня нельзя не учитывать и недооценивать громадное количество опыляющих средств, которыми принято обрабатывать фруктовые деревья. От момента цветения и до снятия урожая опыление производят в среднем восемнадцать-двадцать пять раз. И есть все основания предполагать, что ядовитые вещества остаются не только на поверхности кожуры. На сегодня удастся получить крупные и без единого пятнышка плоды, которые, однако, оказываются несколько безвкусными. А их ценный аромат — куда он девался?

Сваренные фрукты, компот или консервы могут быть употреблены в пищу. При этом пункты а) и в) не исключаются, однако выпадает пункт б). В вареных фруктах сохраняется не более 10% кислоты, и с таким объемом кислоты здоровый желудок справляется удовлетворительно. Ягоды имеют щелочную реакцию, их срывают спелыми и это следует расценивать положительно.

Бананы срывают такими же неспелыми, как и прочие фрукты. Но они содержат мало кислоты, и поэтому они не вызывают столько нарушений, как прочие овощи. Бананы вызывают запоры.

### **Цитрусовые плоды**

Все, что было сказано относительно сырых фруктов, еще в большей мере значимо для цитрусовых плодов. Их срывают неспелыми, зелеными упаковывают в ящики и в таком виде экспортируют. При перевозке их в наши страны за счет гнилостных процессов их окраска меняется до желтой или оранжевой. Но дозреть фрукты могут только на дереве. Превращение провитамина в витамин С происходит лишь в последние дни созревания плода. В плодах, сорванных в зеленом виде, содержится только аскорбиновая кислота, которая является лишь предшественницей витамина С, который в этой форме не усваивается человеческим организмом. Поэтому представление о том, что употребление в пищу плодов цитрусовых может воспол-

нить необходимое количество витамина С, является заблуждением. И если вы уберете из своего рациона эти престижные плоды, ваш организм вовсе не пострадает от недостачи какого-либо ценного вещества, наоборот — вы облегчите задачу своему желудку, ибо избавите его от необходимости перерабатывать дополнительное количество кислоты.

Откуда же взять витамин С? Как раз из тех продуктов, к которым мы относимся с высокомерным пренебрежением, например, из различной зелени, используемой в виде салата, ягод, ревеня и т.п. Наш желудочно-кишечный тракт, находившийся в течение длительного времени в неблагоприятных условиях, нередко отказывается реагировать нормально на соответствующую пищу. Совершенно по-иному ведет себя грудной младенец. Достаточно часто встречается ситуация, когда у новорожденного внезапно начинается понос. Нередко причиной тому является неправильное питание матери. Быть может, она поела слишком много фруктов или выпила слишком много фруктового сока. При этом изменился состав материнского молока, и чувствительный аппарат желудочно-кишечного тракта новорожденного тотчас прореагировал на это — непригодно, значит, выбросить вон и немедленно.

### **Белое вино**

В отличие от красного вина, при создании которого виноград используется целиком, при изготовлении белого вина берут только виноградный сок, без самой мякоти и ягодной кожуры. При этом теряются очень важные составные элементы, которые, однако, содержатся в красном вине.

Интересны наблюдения, указывающие на то, что частое употребление белого вина ведет к развитию ревматизма и желчнокаменной болезни.

### **Растворимый чай**

В составе подобного чая всегда содержатся такие элементы, которые ряд лиц просто не могут переносить.

## **Май из кожуры фруктов**

Этот чай состоит из отходом продуктов, в частности из кожуры яблок, которые подвергались инъекциям, кожуры лимонов, апельсинов и других вещей, являющихся нежелательными для нашего организма.

## **Хлеб из непорученного зерна**

Относится к продуктам, которые наш организм переваривает с трудом. И теоретически столь необходимые нам продукты превращаются в балластные вещества, от которых кишечник старается по возможности освободиться.

Но при этом могут возникать боли в животе. Мне знакома женщина, у которой регулярно через 5 часов после употребления хлеба из непорученной муки начинались головные боли.

## **Слоеное тест**

Оно слишком жирное и доставляет многим людям трудности при переваривании.

## **Бульон**

Бульон из вареного мяса содержит слишком много мочевой кислоты. А так как у большинства людей почки функционируют недостаточно активно и в обычных условиях с трудом справляются с переработкой и выведением мочевой кислоты, нелепо давать им дополнительную нагрузку. Одной лишь тарелочкой бульона человек может вызвать у себя приступ ревматизма, печеночной колики или артрита.

## **Потроха**

Имеются в виду печень, почки, вымя. Осторожно: печень и почки являются органами выделения и соответственно содержат большое количество мочевой кислоты.



## **Другие напитки**

Напитки типа кока-колы и шоколада вместе с кофе и чаем относятся к лакомствам. В процессе переработки одним из продуктов их расщепления является теобромин — предшественник мочевой кислоты.

### **Сырой лук, чеснок**

Сырой лук так же, как и сырой чеснок, содержит очень сильно пахнущие ароматические вещества (фитонциды), которые оказывают раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт. Поэтому мы рекомендуем вам применять для добавления в соответствующие блюда порошок лука или чеснока. К тому же очень досадно использовать при приготовлении салата так много лука, что запах его полностью перебивает тонкий аромат других овощей.

Итак, я перечислю те продукты, которые действуют на наш организм положительно и, следовательно, являются дозволенными:

### **Завтрак**

Напитки: любой вид чая из трав (липовый чай, мятный чай и т.п.), осторожно — не следует настаивать чай слишком долго;

Хлеб — серый, не очень свежий, хорошо бы слегка поджаренный;

Бутерброды — с маслом или маргарином, с натуральным медом, вареньем, сыром (лишь мягкие и не острые сорта), плавленые сыры, творог, одно яйцо всмятку.

Ничего отягощающего на завтрак!

### **Обед**

При полноценном меню никаких супов — ибо они только переполняют желудок!

Картофель — 3-4 раза в неделю. Осторожно с картофельным пирогом, он тяжело ложится в желудок.

Рис — 1-2 раза в неделю.

Выпечка — 1-2 раза в неделю.

Овощи — готовить на пару. В зависимости от индивидуальной переносимости. Осторожно с различными сортами капусты.

Салаты — в смешанный салат овощей не добавлять или готовить салат с одним сортом овощей.

Мясо — умеренно. Паровое, вареное или слегка обжаренное.

Десерт — пудинги или компоты, пироги, натуральный кофе с сахаром или без сахара.

Напитки — минеральную воду, красное вино желательно смешивать с равным объемом минеральной воды. Чай. Сироп.

Сон после обеда нежелателен, ибо это нарушает нормальную работу желудка, а полежать без сна (для предотвращения отдыха позвоночнику) весьма рекомендуется.

### **Ужин**

Ужинать рекомендуется за 3-4 часа до отхода ко сну.

Напитки — чай из трав.

Хлеб — серый, можно сухари.

Бутерброды — как во время завтрака, можно добавить немного колбасных изделий.

Салаты или компоты, йогурт натуральный или в смеси с фруктовым соком. Хорошо при этом съесть кусочек хлеба.

Обращайте внимание на то, чтобы в промежутках между трапезами не было беспорядочных приемов пищи. Дайте своему желудку в эти промежутки отдохнуть. Свою жажду вы можете удовлетворить настоем из трав или минеральной водой, или съесть немного виноградного сахара.

Ни детей, ни взрослых не следует принуждать есть те блюда, которые им не по вкусу, поскольку подобное отвращение резко нарушает пищеварение.

Салаты и овощи употреблять только в свежем виде. Овощи никогда нельзя разогревать. Для поджаривания не использовать жир и животное масло, но всегда только растительное масло. Сливочное масло следует только ра-

зогревать, его используют лишь для придания соответствующего вкуса тем или иным блюдам.

Теперь снова несколько слов о сахаре. В обычных количествах употребление сахара не возбраняется. Я имею в виду один кусочек сахара на стакан чая. Слишком много сахара употребляют те лица, которые для того, чтобы выпить стакан фруктового сока, кладут туда 2-3 столовые ложки сахарного песка, или если вы выпиваете в день один литр подслащенной минеральной воды, которая содержит в таком объеме до 8 кусочков сахара (т.е. около 90 г). В связи с употреблением сахара интересно и следующее: у людей, которые вообще не употребляют в пищу сахара, обнаруживается в крови повышенное содержание холестерина. При сгорании жира (холестерина) в крови сахар исполняет ту же роль, что и кислород во время протапливания печи, необходимый для сгорания дров и угля.

Я вспоминаю одного пациента, у которого было 666 мг% холестерина в крови. Он весил более 100 кг и всячески избегал употребления сахара. Я обратила его внимание на обратное соотношение в его организме сахара и холестерина и показала ему приемы массажа рефлексогенных зон; с того дня он снова стал пить чай с сахаром и привел в порядок свои рефлексогенные зоны. Через 4 месяца содержание холестерина снизилось до 372 мг% (при норме до 280 мг%).

## **(Б) Обувь**

Несмотря на то, что здоровые ноги всегда сохраняют свою естественную форму, мода периодически диктует ношение неразумных и неудобных моделей. Следствием этого является развитие искривления первого пальца стопы, появление пальцев молоткообразной формы, короткие деформированные стопы, постоянно зябнущие ноги и нарушения в области рефлексогенных зон.

Обувь, которая соответствует и сохраняет нормальную анатомическую форму ноги, должна быть более узкой к пятке и расширяться кпереди. В течение многих лет

законодатели моды диктовали нам, что обувь должна быть узкой впереди. И это привело к нарушению функции следующих рефлексогенных зон: носа, висков (мигрени!), затылка, лобной и гайморовых пазух, глаз, ушей, плечевого пояса, равновесия; молочных желез (кисты), лимфооттока, молочных протоков, щитовидной железы, легких, бронхов (рис. 54 и 55).

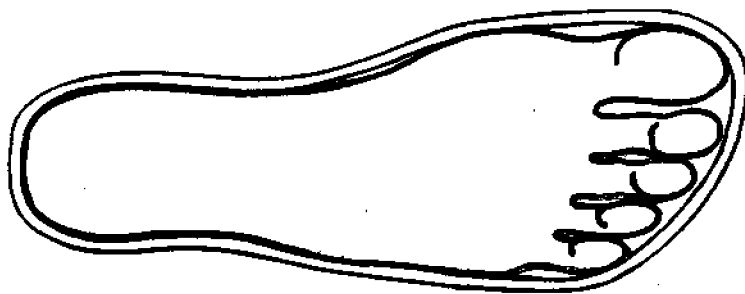


Рис. 54

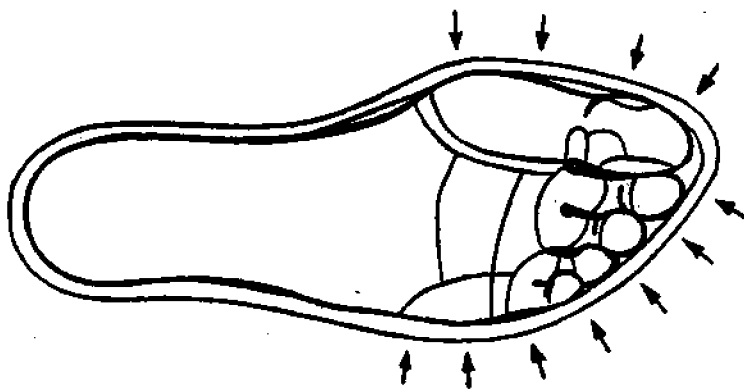


Рис. 55

Естественно, что все нарушения не ограничиваются лишь изменениями в рефлексогенных зонах, соответствующий орган, находящийся в состоянии ухудшенного кровоснабжения, в свою очередь, начинает страдать от различных нарушений его функций, возникают болевые приступы и т.д.

Таким образом, обувь должна быть пошита так, чтобы соответствовать форме ноги. Следует избегать ношения высоких каблуков. Важно, чтобы обувь была из натуральной кожи, а не из синтетики. Нога должна иметь возможность дышать. Как относиться к обуви на деревянной подошве? Всякая разновидность обуви на деревянной подошве нежелательна, ибо на этой твердой подставке нога не может как следует скользить. Кроме того, нога будет постоянно находиться в напряжении, чтобы удержаться, отчего могут возникать пальцы молоткообразной формы. Также у тех, кто носит обувь на деревянной подошве, постоянно появляются мозоли, трещины на коже стоп, потертости.

Всевозможные вкладыши — это просто обман. Если мы искусственно подпираем свод нашей стопы, мускулатура стопы перестает работать. Она атрофируется. Всякие мышцы, в том числе и мышцы ног, могут быть укреплены лишь тренировками. Поэтому всевозможные попытки исправить такие дефекты стопы, как плоскостопие, искривление свода стопы в поперечном направлении, путем ношения специальных вкладышей (типа супинаторов) не дают существенных результатов, которых можно ожидать лишь при интенсивной ходьбе по буграм и камням или при пользовании ТРЕМА-пластинами.

## **(В) Излучение земли, подземные водные магистрали**

Общеизвестно, что существуют потоки подземных вод. В любой воде содержатся плотные частицы, следы некоторых минералов, таких, как калий, кальций, магний, фосфор, йод и др. Эти частицы, попадая под воздействие

внутриземного излучения, получают тот или иной электрических заряд.

И если вы принадлежите к тем семидесяти процентам людей, чьи кровати стоят над подземными водными магистральями, то оказывается, что вам приходится по ночам, то есть в течение шести-восьми часов, находиться под воздействием этого излучения, которое является для человека вовсе не желательным.

*Какое воздействие оказывает излучение земли?*

Оно может вызвать:

- Нарушение функции солнечного сплетения, то есть вегетативной нервной системы;
- Беспокойный сон. Новорожденный, который в роддоме спокойно спал всю ночь, дома плакал ночи напролет. Такая картина продолжалась всю неделю. В конце концов, разъяренный отец вывез детскую коляску из спальни в кухню. И вдруг малыш притих и уснул и проспал спокойно всю ночь напролет. Ибо на кухню не распространялось влияние подземных водных магистралей, это было спустя несколько лет подтверждено. Из-за влияния подземных водных потоков нередко по утрам вы не чувствуете себя отдохнувшим, несмотря на глубокий и длительный сон, из-за них боли в спине, головные боли, боли в суставах, которые стихают вскоре после того, как вы встанете. Это излучение способствует возникновению рака. Многие люди, о которых я знала, что они умерли от рака, подвергались воздействию подземного излучения. Я хочу здесь коротко упомянуть моего отца. После его смерти мы сделали перестановку в квартире, и моя кровать встала как раз на то место, где ранее стояла его кровать. И с этого времени я стала плохо спать, и так продолжалось до тех пор, пока мы не заэкранировали подземное излучение.

Как на это реагируют живые организмы? По-разному. Большинство животных стараются избежать этих лучей, к ним относятся все породы собак, коровы, лошади и др.. Однако нередко им приходится находиться в тех местах, которых они инстинктивно хотели бы избежать. И тут владелец удивляется, что животное хиреет. Другое дело

кошки. Кошки предпочитают те места, где есть излучение. И если кошка охотно спит на вашей кровати, это не признак особого расположения, но свидетельство того, что ваша кровать стоит в сфере действия подземного излучения.

Муравейники охотно располагаются в сфере излучения этих подземных потоков.

Деревья растут плохо там, где есть излучения, ствол у таких деревьев бывает покореженным, а положение ствола — наклонное.

*Как далеко распространяется поле действия подобной водной магистрали?*

- Зона действия зависит от размеров водного потока;
- Излучение по вертикали проходит сквозь весь многоэтажный дом, через все этажи.
- Перекрестки. Если ваша кровать стоит там, где скрещиваются водные потоки, то учтите, здесь излучение особенно интенсивное.

*Как можно обнаружить наличие подводных потоков?*

К сожалению, до настоящего времени не удалось отыскать возможности обнаруживать эти излучения или действие этих излучений, поэтому многие люди склонны расценивать все, что касается этих излучений, как нечто, не заслуживающее внимания.

Обнаружить их можно с помощью специального прута или маятника. Предупреждаю — берегитесь неразумных ходячих с маятником или с прутом, у которых может возникнуть желание всучить вам дорогостоящий аппарат, который не только не сможет дать вам желаемую защиту, но через некоторое время вообще перестанет функционировать.

*Как можно защитить себя от излучения?*

Первое решение — переместите свою кровать в другое место. Но поскольку для многих людей это оказывается невозможным, то не остается никакого иного выхода, как только попытаться заэкранировать себя от этих лучей.

На рынке имеются подобные очень дорогостоящие аппараты. Но самым лучшим и дешевым приспособлени-

ем, которое я до сих пор встречала, оказалась пластиковая ванночка с зеркалом (отражателем), известная в продаже, как ванночка для птиц. Следует взять две такие ванночки, опрокинуть их дном вверх (а зеркалом вниз), поставить их рядом под кровать, на уровне ее середины.

Ванночки эти не требуют обновления, и через десять лет они останутся столь же действенны, как и в первый день.

## (Г) Гармония духа, души и тела

Несмотря на то, что об этом уже написано немало книг, я никак не могу не коснуться в своей беседе важного вопроса: о гармонии духа, души и тела. И совершенно здоровым является лишь тот человек, у которого эти три категории пребывают в полном равновесии.

а) Мысль — отправная точка всей нашей жизни. Любая работа до своего успешного воплощения должна быть выполнена мысленно. Мысленное изображение задуманного должно быть ясным и четким. Например, архитектор хочет построить дом, и его мысленный взор уже видит его перед собой готовым. Он переносит на бумагу лишь мысленный образ задуманного, и в соответствии с безошибочно сделанными планами исполнители могут все правильно построить.

И если бы не был создан четкий план, то есть если бы мысленная картина не была достаточно отчетливой и ясной, все закончилось бы катастрофой. Исполнители бились бы над противоречивыми указаниями и делали все по собственному разумению, а результат вы можете себе легко представить.

Точно так же обстоит дело и с человеческим организмом: предположим, я больна. При этом я имею совершенно четкое желание выздороветь. «Исполнители», имеющиеся в человеческом организме, т.е. органы, мобилизуют все, чтобы выполнить приказ моего мозга и успешно справятся с восстановительными работами. Но вот через 3 часа я решила уже иное, все же мне было бы лучше умереть.



Мир настолько плох, а у меня нет никого, кто меня бы по-настоящему любил. Причем болезнь приносит с собой даже некоторые преимущества. Госпожа Икс посещает меня периодически, а больничная касса пусть теперь платит за меня, поскольку до сих пор я делала только взносы, а отдачи с них не получала никакой. Подобными мыслями я заблокировала процесс выздоровления, начавшийся в моем организме, внутренние органы не знали, что им теперь делать, и болезнь затянулась.

#### б) Душа

Много десятилетий назад один известный врач установил, что души нет. Доказательство тому — тысячи людей, которых он вскрывал, и ни у одного из них не обнаружил души. Конечно, и я не в состоянии привести материальные доказательства в пользу того, что душа существует. Точно так же я не могу материально доказать наличие в себе чувства любви, хотя это ощущение во мне имеется. И поэтому я считаю, что было бы неплохо, если бы люди снова как-нибудь набрались смелости и поверили в такие вещи, понятие о которых восходит к периоду созидания, не требуя постоянно научного подтверждения явлению. А душа — она является постоянной, богом определенной ценностью. Всякого рода душевные переживания ведут к изменениям, спазмам во внутренних органах, что приводит к нарушению их функции. Если эти спазматические состояния продолжаются в течение длительного времени, общее состояние такого человека становится все хуже и хуже, начинается постепенный разлад всего организма.

Частыми последствиями этого процесса бывают нарушения сердечно-сосудистой системы, нарушения обмена веществ, состояния нервного напряжения, чувство страха вплоть до депрессии. Возраст человека при этом не играет никакой роли, этим процессам подвергаются и еще не родившиеся дети, и новорожденные, и взрослые.

#### в) Тело

После того как вы прочтете разделы о духе и о душе, вам, по-видимому, станет ясно, что причиной различных болезненных состояний и заболеваний часто является дисгармония духовного и (или) душевного характера.

Другое дело, когда речь идет о несчастном случае. Здесь причину следует искать на материальном уровне. Если все это развивается на фоне сбалансированного состояния организма — исход будет благоприятным. Если же организм отягощен предыдущими духовными или душевными перегрузками или нарушениями, не приходится удивляться тому, что процесс выздоровления протекает с отклонениями.

*В чем же заключаются духовные и душевные конфликты?*

а) Негативные мысли, направленные против других лиц.

Обратите внимание, негативные мысли подобны бумерангу, который возвращается к лицу, пославшему его, и при этом снова возникают спазматические состояния в органах. И возникающая в результате всего этого болезнь вовсе не является божьей карой, как это нередко воспринимается, скорее всего вы сами себя наказываете.

б) Негативное воздействие окружающих людей.

К сожалению, существует немало людей, которые плохо думают об окружающих, но, к счастью, очень мало таких, которые, владея негативной силой, в состоянии отрицательно на нас воздействовать.

в) Зависть, ненависть, ревность, недоверие.

Несмотря на наше экономическое продвижение, эти низкие свойства человеческого характера остаются достаточно актуальными. Но, как и всякие отрицательные мысли, они ведут в конце концов к саморазрушению. *В чем причины отрицательных мыслей?*

- Двое, живущие в состоянии дисгармонии.
- Сложности, вызванные детьми, которые не поддаются разрешению. Нередко дети получают слишком мало любви. Но недостаточная любовь не может быть возмещена материальными ценностями.
- Идет ребенок в школу, новый источник для дисгармонии, связанный с возникновением непонимания между учителем и ребенком.

- Родители супруга или супруги (теща, тесть, свекровь, свекр) нередко являются источником возможных конфликтов. Вероятно, каждая теща желает только лучшего, но в тех случаях, когда нет единства мнений, следует быть великодушным и уважать право младших на собственное представление о жизни (пусть даже в глупостях). По отношению к любимым родителям и дети охотно признают их права старших. Если же недоразумения приобретают каждодневный характер, не приходится удивляться, что молодых людей почти никогда или крайне редко удается увидеть в родительском доме.
- Соседи или квартиранты. Большинство напряженных ситуаций в отношениях с соседями возникает именно из-за зависти, ненависти или ревности (по поводу одежды, обстановки, автомобиля и т.д.). Причем даже домашние животные чутко реагируют на подобные напряженные ситуации.
- Рабочее место. Ревность и зависть часто отравляют климат рабочего коллектива. Так называемая «добрая сила», которую никто и ничто не в состоянии почувствовать около себя, нередко оказывалась ответственной за слишком частую смену сотрудников.
- Внебрачные связи, возникающие между женатым мужчиной и сотрудницами, — это нынче не редкость (как и обратная ситуация). И чем дольше длится подобное ослепление, тем труднее его прервать. А жена дома, даже не зная ничего определенного, ощущает, что происходит что-то неладное. Возникают напряжение и неприятности, которые сказываются на обеих сторонах, и наконец, семейная жизнь может закончиться встречей с судьбой и разводом. Нередко вину в том, что муж ищет развлечений на стороне, несет жена, ибо она должна способствовать созданию такого климата и уюта в семье, чтобы у мужа не возникло желаний развлекаться вне дома. И во все времена одной из главных задач замужней женщины остается задача быть идеальной супругой.

И если после внебрачной связи супруги снова сходятся и хотят начать новую жизнь, то прежде всего необходимо соблюдать следующее правило: простить и совершенно забыть прошлое. И если кто-то вытаскивает снова на свет прошлое, он уже не сможет рассчитывать на

возможность построить все заново, и главное — не допускать никаких негативных мыслей! Не думать о плохом, даже если супруг поздно возвращается домой! Или же постоянные подозрения сделают жизнь совершенно невозможной.

- Умершие. Как часто женщина скорбит о своем умершем муже и не может никак смириться с его смертью. Это приводит к тому, что силы начинают покидать ее, и она тоже в конце концов следует за ним.

Умершие родители, которых не стало уже 10 и более лет назад, еще представляют для некоторых людей значительное переживание. Примером тому является этот случай: один мужчина 48 лет назад в шестилетнем возрасте потерял свою мать. Вскоре его отец снова женился. Мачеха никогда не находила с мальчиком общего языка, и постоянные конфликты вошли в жизнь как каждодневное явление. Со смертью матери у мальчика начались постоянные приступы мигрени. И почти пять десятков лет он страдал этим заболеванием, пока ему не оказали психотерапевтической помощи. Неправильно поступают те, кто всюду развешивает фотографии умерших и при взгляде на них принимается плакать или начинает снова их вспоминать и печалиться. Оставьте мертвых в покое, они этого заслужили!

Нередко сталкивалась я и с тем, как тяжело женщины переносят появление мертворожденного ребенка. Но эти женщины забывают о том, что природа уберегла их от тяжелой обузы, которая досталась бы им на всю жизнь, если бы родился ребенок, отягощенный различными нарушениями, связанными с родовой травмой.

### *Как разрешить душевные конфликты?*

На последствия душевных конфликтов, на душевное напряжение, будь оно у ребенка или старца, удастся воздействовать путем стимуляции рефлексогенных зон. Улучшение кровоснабжения рефлексогенных зон и оказание, таким образом, воздействия на соответствующие внутренние органы изменяют общее состояние организма в лучшую сторону. Укрепляется чувство уверенности в себе, человек снова становится активным и в состоянии сам решить свои проблемы.

Наведите порядок у себя в психике и в душе. Выбросьте все, что вас тяготит. Сосредоточьтесь на том, что еще предстоит вам в будущем, на том, что ожидает вас впереди. Светлые мысли и четкое представление цели позволит вам в любое время снова взять свою жизнь под контроль. Старайтесь избегать тех людей, которые доставляли вам неприятности.

В заключение я хотела бы сказать, что не каждое горе угодно богу, но оно является лишь пробным камнем, который всевышний посылает вам, чтобы вы нашли себя, свою цель и достигли через него следующей ступени на жизненном пути. И нашей жизненной задачей становится преодоление всего отрицательного, чтобы затем, устранив его, двигаться дальше.

## **(Д) Купание**

Водные процедуры в основном не благоприятны для нашего организма. Мы по своему образу жизни существа сухопутные и во время лежания в воде нарушается наше биологическое силовое поле. После ванны человек чувствует себя усталым и хочет спать. У пожилых людей чувство изнеможения бывает столь выраженным, что после общей ванны они вообще не в состоянии уснуть. И поэтому утром они снова отправляются в ванну...

Промассируйте перед принятием ванны рефлексогенную зону. Она болезненна, но боль эту можно выдержать. Повторите то же через 15 минут после ванны. И вы удивитесь, насколько болезненнее воспринимается давление той же силы на ту же точку. Вывод — ваша нервная сила несколько пострадала из-за ванны.

С овощем происходит то же самое: положите овощ на более длительный срок в воду, и он потеряет целый ряд своих ценных свойств. Он утратит витамины и минеральные соли.

Каждый футболист знает, что перед решающей игрой, которая состоится во второй половине дня, утром не следует купаться, т.к. это может ослабить силы!

Взгляните на людей, которые возвращаются домой после курорта, где они имели возможность купаться. Где же результат? Может быть, и хорошо иметь в течение трех недель отдых от партнера-супруга, но что происходит в организме? Так называемые курортные процедуры в действительности оказываются не лечебными, а вредоносными. И наступающее после них улучшение, на самом деле вовсе не истинный успех, ибо это означает, что человек наконец пришел в себя и стал таким, каким был до всяких водных процедур.

Это убеждение привили мне многочисленные наблюдения за людьми, которые принимали на курортах водные процедуры.

И с гигиенической точки зрения душ следует предпочитать общим ваннам.

— А плавание? — вероятно, захотите вы узнать. Я имею ничего против этих движений, и вопрос заключается лишь в том, что преобладает: преимущества этих движений или отрицательное воздействие воды.

Польза общественных ванн с точки зрения чистоты воды еще более спорна. Одна единственная женщина с трихомонадным кольпитом в состоянии заразить 100 женщин. Поэтому все чаще мы встречаем теперь девушек и женщин с едким, нередко гнойным отделением из влагалища.

Итак, если вам совершенно необходимо плавать, то недолго: 5-10 минут, не более, после чего дать себе отдых. А еще лучше подвигайтесь как-нибудь в иной форме — вам же от этого будет лучше.

## Глава 15. ЧТО МАССИРОВАТЬ ПРИ „,“?

Ниже перечислены наиболее распространенные функциональные нарушения и заболевания, при которых целесообразно применять рефлексотерапию, указаны соответствующие рефлексогенные зоны, которые следует в этих случаях массировать.

С более полным описанием функций отдельных органов вы можете познакомиться в специальной главе этой книги. Рекомендуется периодически перечитывать эту главу, чтобы восстановить в памяти соответствующие рекомендации.

**Аллергия** — массаж зоны надпочечников (выработка кортизона), массаж почек, мочеточника, мочевого пузыря (выделение токсических веществ), массаж зоны желчного пузыря (обмен желчных пигментов).

**Ангина** — массаж гортани, миндалин и всей лимфатической системы.

**Аппендицит** (воспаление червеобразного отростка) — массаж зоны нижнего отдела слепой кишки, массаж лимфатических точек.

**Аппетит** (пониженный) — массаж зоны желудочно-кишечного тракта. Массаж щитовидной железы.

**Артрит, артроз** — массаж зон почек, мочеточника и мочевого пузыря, массаж зоны надпочечников (кортизон), массаж рефлексогенных зон соответствующих суставов. Изменить питание.

**Астма** — массаж зон почек, мочеточника, мочевого пузыря (выделение токсических веществ), массаж зон надпочечников (кортизон), массаж зон парашитовидных желез (кальциевый обмен), массаж зон легких и бронхов (кровоснабжение), массаж лимфатических точек (защитные силы организма), изменить питание.

**Атеросклероз сосудов** — массаж зон почек, мочеточника, мочевого пузыря, массаж зон надпочечников.

**Атрофия мышц** — массаж гипофиза, массаж почек, мочеточника и мочевого пузыря, массаж надпочечников, паразитовидных желез, органов, ведающих обменом веществ. Изменить питание. Массаж лимфатических желез, тренировать мускулатуру — это очень важно!

**Барабанная перепонка, заболевания** — см. евстахеит.

**Базедова болезнь** — массаж зоны щитовидной железы, массаж зоны гипофиза.

**Беременность** — массаж гипофиза, массаж яичников, матки, массаж молочных желез, общеукрепляющее лечение.

**Бессонница** — массаж головы, стараться меньше есть на ночь. См. питание. Экранировать подземные излучения.

**Бехтерева, болезнь** — массаж зон почек, мочеточника, мочевого пузыря, зон желудочно-кишечного тракта. Изменить питание. Массаж зон позвоночника.

**Близорукость** — массаж почек, мочеточника и мочевого пузыря, массаж глаз.

**Боли в верхних конечностях** — массаж соответствующих зон на нижних конечностях, массаж затылка.

**Боли, спазмы в животе** — массаж зон желудочно-кишечного тракта.

**Большой палец стопы, деформация основного сустава (галлус вальгус)** — массаж рефлексогенной зоны щитовидной железы, массаж лимфатических точек в ямке между I и II плюсневыми костями.

**Бронхит** — массаж зон легких и бронхов, лимфатических зон, паразитовидных желез, надпочечников.

**Брюшная полость,**

- вздутие верхнего отдела — массаж зон желудка, две надцатиперстной кишки, изменить питание;
- вздутие нижнего отдела — массаж зон слепой кишки, изменить питание.



## В

**Вегетативные нарушения** — массаж солнечного сплетения, общеукрепляющее лечение.

**Вес, избыточный** — массаж щитовидной железы, ограничить прием пищи.

**Вкусовые ощущения, нарушение** — массаж зоны головы, верхней и нижней челюсти.

**Влагалище,**

- выделения из — массаж зоны влагалища и матки, массаж лимфатических зон;
- спазм — массаж влагалища и матки, соответственно лимфатических точек.

**Волосы, выпадение** — массаж зоны половых желез (яичек или яичников), зоны надпочечников, зоны органов, регулирующих обмен веществ. Изменить питание!

**Гайморовые пазухи, воспаление** — массаж рефлексогенных зон лобных пазух, массаж лимфатических точек, парашитовидных желез.

**Геморрой** — массаж зоны прямой кишки и икроножных мышц, массаж почек, мочеточников, мочеиспускательного канала, надпочечников.

**Гепатит** — см. желтуха.

**Гингивит** — см. десны, воспаление.

**Гипертония** — массаж зон почек, мочеточника, мочевого пузыря, зоны головного мозга (голова).

**Гипотония** — массаж зон почек, мочеточника, мочевого пузыря, зоны головного мозга (голова), органов равновесия.

**Глаз, воспаление роговицы** — массаж зоны глаза, лимфатических зон, зоны почек, мочеточника и мочевого пузыря.

**Глаукома** — массаж зон почек, мочеточника и мочевого пузыря, массаж надпочечников, массаж глаз, массаж головы.

Головная боль — воздействовать на вызвавшую головную боль причину, массаж головы, изменить питание.

Голос, охриплость — массаж зон гортани, миндалин, лимфатических зон.

Горло, боли в — массаж зоны гортани, массаж миндалин, массаж лимфатических точек.

Гортань, нарушения в области — массаж соответствующей рефлексогенной зоны.

Грипп — массаж лимфатических зон, миндалин и селезенки, массаж носа и лобных пазух.

Грудина, боли в — массаж рефлексогенных зон нога, массаж затылка.

Дальнозоркость — массаж зон почек, мочеточника и мочевого пузыря, массаж глаз.

Десны, воспаление — массаж верхней и нижней челюсти.

Диабет — массаж желудка, двенадцатиперстной кишки, поджелудочной железы, изменить питание.

Диафрагмальная грыжа — массаж органов, ведающих обменом веществ, массаж диафрагмы, изменить питание.

Дыхание, затрудненное — массаж зон легких и бронхов, а также носа и головы (лобная доля). Массаж зоны сердца. Изменить питание, чтобы желудок не давил на сердце.

Бвстахеит — массаж рефлексогенных зон ушей (перекрестно), массаж височных долей (перекрестно), лимфатических зон, надпочечников, парашитовидных желез.

## Ж

Жар (высокая температура) — массаж лимфатических зон, миндалин, селезенки.

Железо, недостаток — массаж селезенки.

Желтуха — массаж зоны двенадцатиперстной кишки, массаж печени и желчного пузыря, массаж лимфатических зон, изменение режима питания.

Желудок,

- боли, язва — массаж желудка, изменить режим питания;
- отравление — вызвать у пострадавшего рвоту, массаж зоны желудка, двенадцатиперстной кишки, лимфатических зон;
- чувство тяжести — изменить режим питания. Медленнее есть! Массаж желудка и двенадцатиперстной кишки.

Желчный пузырь,

- воспаление или камни — массаж зон двенадцатиперстной кишки, желчного пузыря и печени, массаж лимфатических зон, изменение режима питания;
- нарушения — массаж зон почек, мочевого пузыря, массаж надпочечников, массаж соответствующих органов. Изменение питания.

Запоры — массаж всего желудочно-кишечного тракта, массаж рефлексогенных зон прямой кишки, массаж внутренней поверхности бедер.

Затылок,

- боли в — массаж затылка. Массаж грудного отдела позвоночника, массаж грудины (рефлексогенной зоны и непосредственно);
- боли, тяжесть — массаж зоны затылка, шейного отдела позвоночника, копчика (рефлексогенной зоны и не посредственно самого копчика).

Зев, воспаление — массаж верхней и нижней челюсти.

Зоб — массаж щитовидной железы, гипопфиза.

Зрение (нарушение) — массаж зон почек, мочевого пузыря, массаж зон глаза.

Зуд в области заднего прохода — массаж зоны заднего прохода.

**Зубные протезы**, трудности, связанные с ношением, — массаж верхней и нижней челюсти.

**Зубы**, плохие — массаж верхней и нижней челюсти, привести в порядок органы, ведающие обменом веществ. Изменить режим питания.

## И

**Импотенция** — массаж зоны яичек, общее укрепляющее лечение.

**Инфекционные заболевания** — массаж почек, мочеочника и мочевого пузыря, надпочечников, паразитовидных желез, массаж лимфатических зон.

**Ишиас** — массаж почек, мочеочника и мочевого пузыря, массаж надпочечников, позвоночника, седалищного нерва, по задней поверхности бедра (или плеча), рефлексогенной зоны коленного сустава. Изменить режим питания.

## К

**Кальций**, недостаток — массаж паразитовидных желез.

**Катаракта** — массаж зоны глаз, почек, мочеочника, мочевого пузыря, надпочечников, массаж головы.

**Кашель** — массаж зон легких и бронхов, зоны лимфатических желез, паразитовидных желез, надпочечников. Носить достаточно свободную обувь.

**Кисты** — массаж соответствующих органов, массаж лимфатических зон.

**Кожные высыпания** — массаж зон почек, мочеочника и мочевого пузыря, массаж зоны надпочечников, паразитовидных желез, органов, участвующих в обмене веществ. Изменить условия питания. -

**Коленный сустав**, повреждение, артроз — массаж колена, массаж локтевого сустава, непосредственно на стороне заболевания. При артрозе — массаж почек, мочеочника, мочевого пузыря. Изменить режим питания.

**Коллапс** — немедленный массаж сердца, соответственно надпочечников.

**Коксартроз** — массаж почек, мочеточника, мочевого пузыря, надпочечников, зон желудочно-кишечного тракта. Изменить питание.

**Колит** — массаж зон всего толстого кишечника, лимфатических точек.

**Колотье в боку** — массаж селезенки.

**Корь** — см. инфекционные болезни.

**Косоглазие** — массаж глаз, массаж головы.

**Крипторхизм** — массаж яичек и семенных канатиков, гипофиза и органов таза.

**Кровообращение, нарушение** — массаж сердца, надпочечников, паращитовидных желез, изменить питание, массаж зоны почек, мочеточника и мочевого пузыря.

**Кровь, заражение** — массаж лимфатических зон.

## Л

**Легкие, воспаление** — массаж легких, лимфатических зон, надпочечников и паращитовидных желез.

**Лейкемия** — массаж лимфатических зон, миндалин, селезенки, изменить режим питания, привести в порядок органы, ведающие обменом веществ.

**Лимфатическая система, застойные явления** — массаж лимфатических зон.

**Лимфоаденопатия** — массаж лимфатических узлов, не бояться реакции.

**Лихорадка, сенная** — массаж зон почек, мочеточника и мочевого пузыря, надпочечников (кортизон), паращитовидных желез (кальций), массаж зон носа, дыхательных путей, бронхов. Употреблять в пищу мед из той местности, где вы живете.

**Лишай, опоясывающий** — массаж зон почек, мочеточника и мочевого пузыря, массаж надпочечников, массаж паращитовидных желез, изменить режим питания!

**Локтевой сустав, затруднение движений** — массаж соответствующей зоны коленного сустава, массаж зоны коленного сустава на стопе.

**Лучезапястный сустав, боли** — массировать голеностопный сустав.

## **М**

**Малокровие** — массаж зон селезенки, органов обмена веществ.

**Матка**, воспаление, кровотечения, миома — массаж зоны матки, при кровотечении — массаж зоны яичников и гипофиза, массаж лимфатических зон.

**Межпозвоночные диски (разрыв)** — массаж зон почек, мочеточника и мочевого пузыря, массаж зон позвоночника, зон желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря (процессы восстановления). Изменить питание.

**Менструальный цикл**, жалобы на болезненность — массаж зон яичников, матки, массаж икроножных мышц, обеих ног по наружной поверхности.

**Месячные**, нерегулярные — массаж тех же зон, что и у предыдущего заболевания, и дополнительно зоны гипофиза.

**Мигрень** — массаж зоны висков, зоны органов равновесия, паразитовидных желез, желудка.

**Миндалины**, воспаление — массаж миндалин, лимфатических зон.

**Миома** — массаж зоны матки, массаж лимфатических зон.

**Мениск**, повреждения — массаж зоны коленного рефлекса, массаж локтевого сустава.

**Морская болезнь** — массаж вестибулярного аппарата.

**Мочевой пузырь**, воспаление — массаж зон почек, мочеточника и особенно мочевого пузыря, массаж лимфатических точек.

**Мочевыводящие пути**, воспаление — массаж почек, мочеточника и мочевого пузыря, лимфатических точек.

**Мочеиспускание**, частое — массировать зоны почек, мочеточника, мочевого пузыря, если это обусловлено опущением матки, массировать зону матки.

**Мышцы**, воспаление, разрывы и т.п. — массаж соответствующих рефлексогенных зон.

**Нарыв** — в зависимости от того, где он располагается. Осуществляется массаж соответствующих рефлексогенных зон и массаж зон лимфатической системы.

**Насморк** — массаж носа, соответственно бронхов, массаж лимфатических зон.

**Невралгии** — при болях, обусловленных ущемлением нервных корешков, массировать позвоночник, проводить общеукрепляющее лечение, массаж паращитовидных желез.

**Неврозность** — массаж почек, мочеочника и мочевого пузыря, массаж органов, ведающих обменом веществ, паращитовидных желез, головы. Экранировать подземное излучение. Избегать ситуаций, требующих напряжения душевных сил, массаж щитовидной железы.

**Несчастливые случаи** различного рода — немедленно массировать соответствующие рефлексогенные зоны.

**Нижние конечности**, нарушение функции суставов — массаж соответствующих зон суставов рук. **Ноги**,

- «горящие» подошвы — обусловлены застойными явлениями в ногах. Массировать все пункты.
- опухшие — массаж зон почек, мочеочника, мочевого пузыря, сердца, лимфатических зон.
- потливость — массаж зон почек, мочеочника, мочевого пузыря, устранить воздействие подземных водных потоков!
- судороги — массаж почек, мочевого пузыря, массаж надпочечников и позвоночника, массаж паращитовидных желез, мускулатурм рук, экранировать подземные излучения.

**Ногти**, повышенная ломкость — нарушение обмена, недостаток кальция, массаж органов, ведающих обменом, массаж паращитовидных желез.

**Нос**, кровотечения, сухость в — массаж носа, паращитовидных желез.

**Обмен веществ, заболевания** — общеукрепляющее лечение.

**Обморок** — массаж сердца, надпочечников.

**Ожирение** — массаж щитовидной железы, изменение режима питания.

**Ожоги** — массаж рефлексогенных зон соответствующего органа, массаж лимфатических зон, массаж почек, надпочечников, мочеточника, мочевого пузыря, массаж паразитовидных желез.

**Опухоль** — в зависимости от локализации массаж соответствующего органа, массаж лимфатических зон (миндалин, селезенки).

**Органы равновесия, нарушение функции** — массаж зоны органов равновесия (вестибулярного аппарата), носить широкую обувь!

**Орхит** — массаж зоны яичек, лимфатических зон.

**Остеопороз** — массаж паразитовидных желез, общеукрепляющее лечение.

**Отеки** — массаж почек, мочеточника и мочевого пузыря, массаж надпочечников, сердца, лимфатических желез.

**Отравление пищевое** — см. желудок, отравление.

**Отрыжка кислым** — массаж зон желудка, солнечного сплетения. Изменить питание.

**Очаг воспаления** где-то в организме (повышенная РОЭ) — массаж зон лимфатических узлов, массаж паразитовидных желез, зоны воспаленного органа.

## П

**Пальцы ног, молоткообразные** — массаж пальцев, всей стопы, носить широкую обувь на низком каблуке, не носить деревянную обувь.

**Пальцы рук, повреждение** — массаж соответствующих пальцев ног.

**Панариций** — массаж соответствующего пальца руки или ноги, массаж лимфатических точек.



**Панкреатит** — массаж зоны желудка и двенадцатиперстной кишки, зоны поджелудочной железы, лимфатических зон. Изменить питание.

**Паркинсонизм** — массаж почек, мочеточника и мочевого пузыря, массаж надпочечников, головы и затылка, паразитовидных желез, органов, ведающих обменом веществ. Изменить режим питания.

**Парадонтоз** — массаж зон верхней и нижней челюсти, массаж органов, ведающих обменом веществ. Изменить режим питания.

**Перелом** — см. связки, разрыв.

**Переломы костей** — массаж соответствующих зон. Привести в порядок желудочно-кишечный тракт, обеспечить в достаточном количестве приток пластических веществ в организм, массаж зоны паразитовидных желез (кальций).

**Печень, нарушение** — массаж зоны двенадцатиперстной кишки, печени и желчных путей, изменить режим питания. При инфекционном характере заболевания — массаж лимфатических зон.

**Плечевой пояс, боли** — массаж рефлексогенных зон плечевого пояса, массаж бедренных рефлексогенных зон, массаж бедер. Носить широкую обувь!

**Плечевой сустав, боли** — массаж зон тазобедренного сустава, массаж зоны плечевого сустава на нижней конечности и непосредственно в зоне больного сустава в поясничном отделе позвоночника.

**Позвоночник, повреждение** — массаж зон позвоночника, общеукрепляющее лечение.

**Половые органы, заболевания** — массаж зон соответствующих органов, массаж лимфатических точек. Обратиться к врачу.

**Понос** — массаж зоны желудочно-кишечного тракта, лимфатических зон. Изменить питание. При нервном поносе — массаж зоны солнечного сплетения. **Потенция, нарушение** — см. импотенция. **Почечные заболевания** — массаж почек, мочеточника и мочевого пузыря, массаж надпочечников, лимфатических зон.

**Похудание** — при повышенной функции щитовидной железы следует делать массаж зоны щитовидной железы,

гипофиза (ведущей остается щитовидная железа). Необходимо изменение режима питания; поскольку часто имеются сопутствующие нарушения головного мозга, следовательно, необходим массаж головы.

Предстательная железа, заболевание — массаж почек, мочеоточника и мочевого пузыря, массаж предстательной железы.

Прострел — массаж зоны позвоночника (поясничного отдела).

Прямая кишка, воспаление — массаж соответствующей рефлексогенной зоны на левой стопе и обеих ног по внутренней поверхности икроножных мышц.

Псориаз (чешуйчатый лишай) — массаж почек, мочеоточника и мочевого пузыря, массаж надпочечников и парашитовидных желез, лимфатических зон и органов, ответственных за обмен веществ.

Равновесие, потеря — массаж вестибулярного аппарата — органа равновесия.

Рак — массаж лимфатических зон, массаж зоны соответствующего органа, общее укрепляющее лечение, изменить питание.

Растяжение, разрыв связочного аппарата — массаж соответствующих зон.

Рвота с поносом — массаж зон желудочно-кишечного тракта, лимфатических зон. Изменить питание.

Ревматизм — массаж почек, мочеоточника и мочевого пузыря, массаж надпочечников, массаж парашитовидных желез, массаж органов, ответственных за обмен веществ. Изменить режим питания. Массаж рефлексогенных зон, соответствующих пораженным болезнью органам.

Рост, нарушения — массаж зон гипофиза, общеукрепляющее лечение. Судороги икроножных мышц — массаж зон парашитовидных желез.

**Рот,**

- запах из — не в порядке желудок. Массаж желудка, изменить питание;

- сухость — массаж верхней и нижней челюсти, приучайте себя к медленной еде, хорошо прожевывайте пищу, смачивая ее слюной. Следует тренировать слюнные железы.

Связки, разрыв — массаж рефлексогенных зон, соответствующих месту повреждения. При разрыве связок на руке — массировать зоны на ноге, при разрыве связок в области колена — массировать зоны в области локтя и наоборот. Массаж лимфатических точек, привести в порядок желудочно-кишечный тракт, чтобы в организм в достаточном количестве поступили пластические вещества.

Сердце, нарушения — в первую очередь изменить питание, в расчете на то, чтобы никакие вздутия кишечника не препятствовали нормальной работе сердца. Массировать зону желудка, надпочечников (адреналин), массаж зоны сердца, массаж грудного отдела позвоночника. Порок сердца — массировать сердце, лимфатические точки, надпочечники, органы, ответственные за обмен веществ. Изменить режим питания.

Сетчатка, воспаление или отслойка — массаж почек, мочеточника, мочевого пузыря, массаж глаз, лимфатических зон.

Склероз, множественный — массаж почек, мочеточника и мочевого пузыря, массаж органов, ведающих обменом веществ, паразитовидных желез, головы, позвоночника, массаж лимфатических точек.

Сколиоз — массаж позвоночника, общеукрепляющее лечение.

Слепота от блеска снега — массаж глаз, массаж надпочечников.

Слух, ухудшение — массаж зоны ушей, ношение свободной обуви.

Сосуды, сужение — массаж соответствующих органов, там, где обнаружено сужение сосудов, массаж зоны паразитовидных желез, надпочечников, почек, мочеточника и мочевого пузыря.

**Спина**, боли в — массаж позвоночника, соответственно плечевого или тазового пояса.

**Стенокардия** — массаж зоны надпочечников (продукция адреналина), зоны почек, мочеточника, мочевого пузыря (выделение токсичных веществ). Изменить питание. Массировать рефлексогенную зону желудка, чтобы не происходила передача давления с желудка через диафрагму на верхушку сердца. Массаж рефлексогенных зон сердца.

**Страх** — массаж зоны почек, мочеточника, мочевого пузыря (выделение токсичных веществ), зону желудочно-кишечного тракта (устранить давление, возникающее при вздутии желудка, распространяющееся через диафрагму на верхушку сердца), изменить питание. Массаж зоны головы (улучшение кровоснабжения), массаж зон органов равновесия.

**Суставы**, воспаление, боли — массаж воспаленного сустава (рефлексогенная зона), массаж зон почек, мочеточника и мочевого пузыря, надпочечников и парашитовидных желез, массаж лимфатических зон. Изменение питания.

**Тазобедренный сустав**, воспаление — массаж зоны бедра, тазобедренного сустава, массаж плечевого сустава (т.е. массировать ногу и плечо).

**Тонзиллит** — массаж зон миндалин, лимфатических зон, селезенки.

**Тройничный нерв**, невралгия — массаж висков.

**Тромбоз** — массаж почек, мочеточника и мочевого пузыря. Массаж надпочечников, массаж рефлексогенных зон (ног, руки).

**Угри** — результат недостаточной дезинтоксикации. Массировать рефлексогенные зоны надпочечников, почек,

мочеточника, мочевого пузыря, зоны печени и желчного пузыря, изменить режим питания.

**Утомляемость** — массаж почек, мочеточника и мочевого пузыря, органов, ведающих обменом веществ, паразито-видных желез, головы (при нарушении сна — изменить режим питания).

Уши,

- боли в — массаж ушей, головы, лимфатических зон, при шуме в ушах — массаж вестибулярного аппарата;
- воспаление среднего уха — массаж зоны уха, лимфатических желез, паразитовидных желез.

## Ф

**Фаллопиевые трубы**, воспаление — массаж яичников с соответствующей стороны, массаж лимфатических зон, массаж паразитовидных желез.

**Фистулы (свищи)** — массаж соответствующих органов, где располагаются свищи, массаж лимфатических желез, надпочечников.

**Фригидность** — массаж зоны гипофиза, яичников, матки.

**Храп** — лучше жевать!

**Целюлит** — массаж лимфатических точек, массаж половых желез (яичников или яичек).

**Челюсть нижняя**, боли — массаж верхней и нижней челюсти, массаж лимфатических зон, висков (тройничный нерв).

**Череп, повреждение** — массаж головы, массаж паразитовидных желез.

**Чешуйчатый лишай** — см. псориаз.

## Ш

**Шойермана болезнь** — массаж позвоночника, массаж почек, мочеточника и мочевого пузыря, массаж органов, ведающих обменом веществ.

**Экзема** — массаж почек, мочеточника, мочевого пузыря, надпочечников, паразитовидных желез.

**Эпилепсия** — массаж головы, лимфатических точек.

**Язва двенадцатиперстной кишки** — массаж двенадцатиперстной кишки. Изменить режим питания.

**Язвы на ногах** — массаж зон почек, мочеточника, мочевого пузыря, зон желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря. Изменить питание, массаж лимфатических зон, соответствующих рефлексогенных зон на руке.

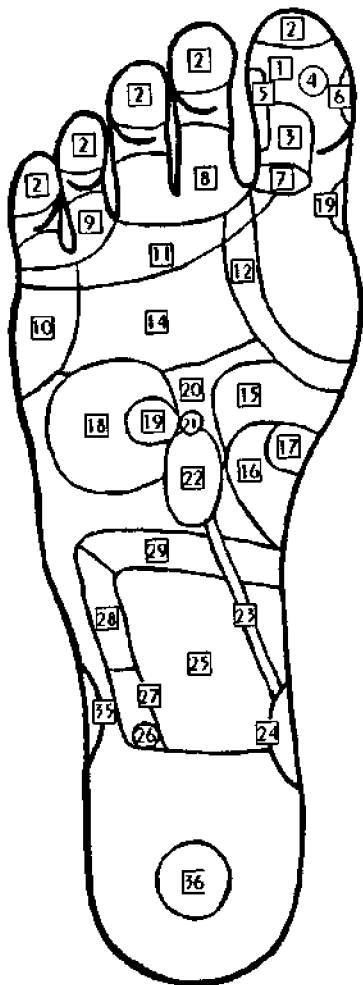
**Яичники, боли, воспаление, кисты** — массаж зоны яичника соответствующей стороны и лимфатических зон, зон паразитовидных желез. С целью оказания влияния на яичники производят массаж щитовидной железы (эту железу называют третьим яичником).

**Ячмень** — массаж зоны соответствующего глаза, массаж лимфатических зон.

## Приложение

### СХЕМАТИЧЕСКОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ РЕФЛЕКСОГЕННЫХ ЗОН

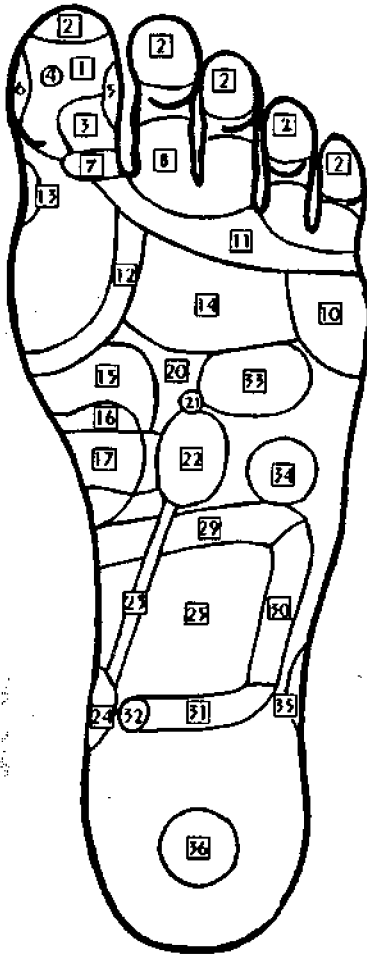
### Пояснения к схеме правой стопы (подошвенная область)



- 1 . Голова (большие полушария), левая половина
2. Лобные пазухи, левая половина
3. Основание мозга, мозжечок
4. Гипофиз
5. Височная доля, левая. Тройничный нерв
6. Нос
7. Затылок
8. Глаз, левый
9. Ухо, левое
10. Плечо, левое
- 11 . Трапециевидная мышца, правая
12. Щитовидная железа
13. Паращитовидная железа
14. Легкое и бронхи, правые
15. Желудок
16. Двенадцатиперстная кишка
17. Поджелудочная железа
20. Солнечное сплетение
21. Надпочечник, правый
22. Почка, правая
23. Мочеточник, правый
24. Мочевой пузырь
25. Тонкий кишечник
26. Аппендикс (червеобразный отросток)
27. Илеоцекальный клапан
28. Восходящий отдел ободочной кишки
29. Поперечно-ободочная кишка
35. Колено, правое
36. Половые железы (яички и яичники) правые



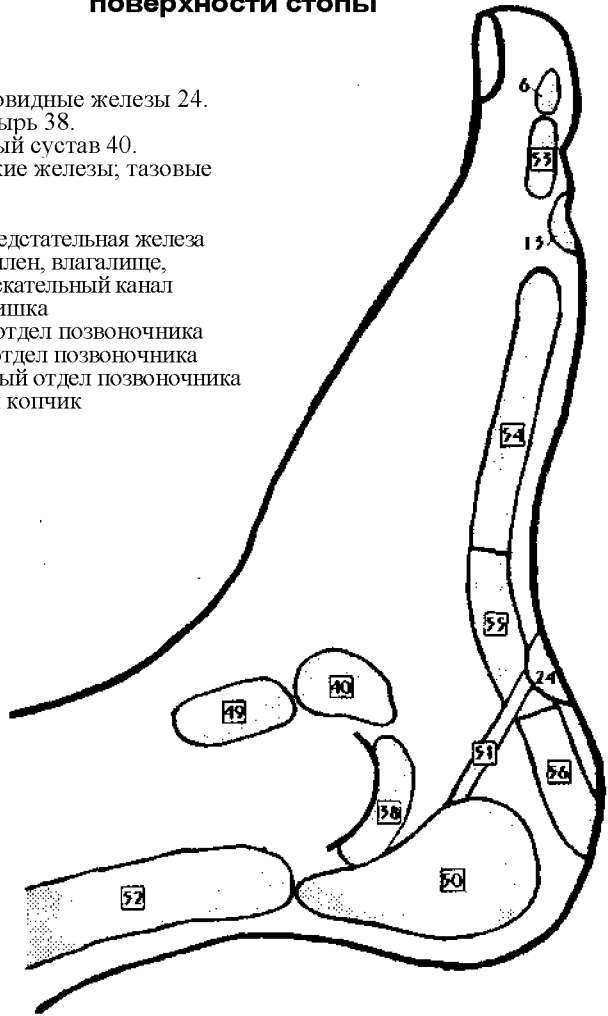
Пояснения к схеме левой стопы  
(подошвенная область)



1. Голова (большие полушария), правая половина
2. Лобные пазухи, правая половина
3. Основание мозга, мозжечок
4. Гипофиз
5. Височная часть, правая, тройничный нерв
6. Нос
7. Затылок
8. Глаз, правый
9. Ухо, правое
10. Плечо, левое
11. Трапециевидная мышца, левая
12. Щитовидная железа
13. Паращитовидные железы
14. Легкое, бронхи, левые
15. Желудок
16. Двенадцатиперстная кишка
17. Поджелудочная железа
20. Солнечное сплетение
21. Надпочечник, левый
22. Почка, левая
23. Мочеточник, левый
24. Мочевой пузырь
25. Тонкий кишечник
29. Поперечно-ободочная кишка
30. Нисходящий отдел ободочной кишки
31. Прямая кишка
32. Задний проход
33. Сердце
34. Селезенка
35. Колено, левое
36. Половые железы (яички и яичники) левые

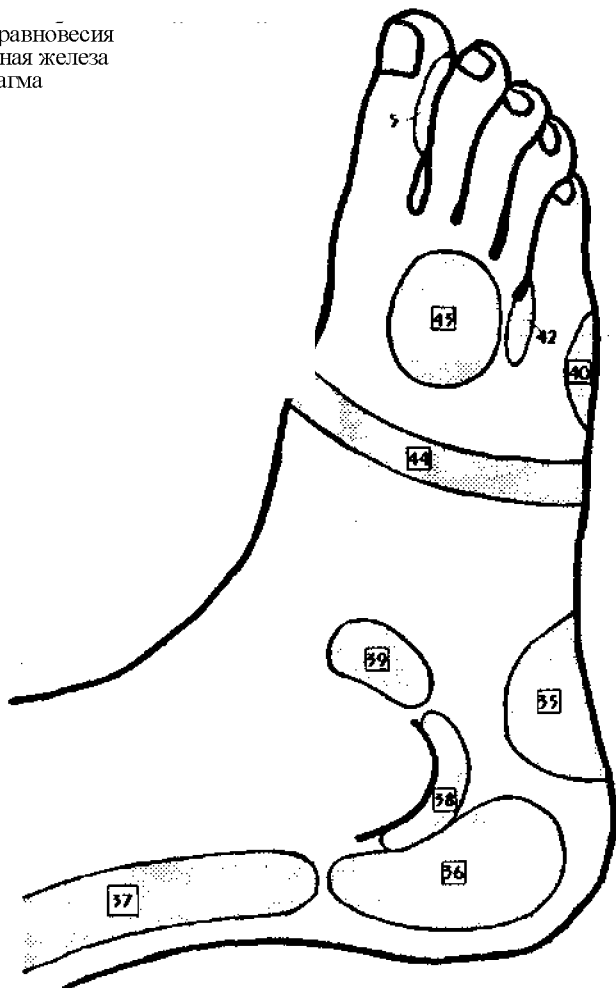
## Пояснения к схеме внутренней поверхности стопы

- 6. Нос
- 13. Паращитовидные железы
- 24. Мочевой пузырь
- 38. Тазобедренный сустав
- 40. Лимфатические железы; тазовые органы
- 49. Пах
- 50. Матка, предстательная железа
- 51. Половой член, влагалище, мочеиспускательный канал
- 52. Прямая кишка
- 53. Шейный отдел позвоночника
- 54. Грудной отдел позвоночника
- 55. Поясничный отдел позвоночника
- 56. Крестец и копчик

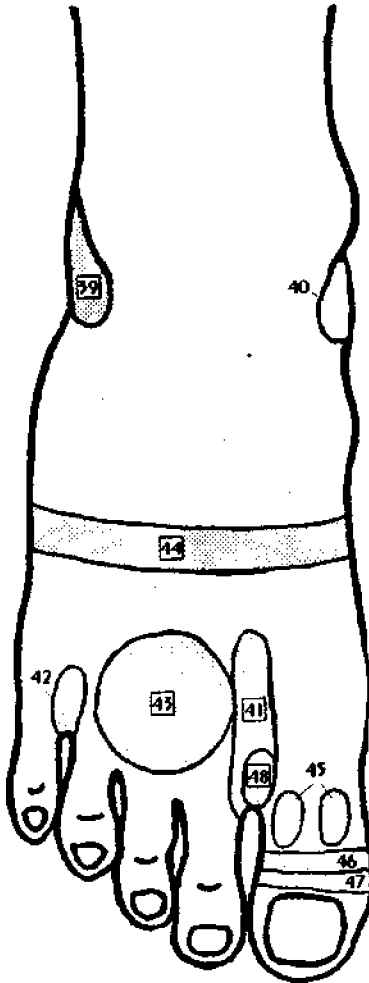


## Пояснения к схеме Наружной поверхности стопы

- 42. Орган равновесия
- 43. Молочная железа
- 44. Диафрагма



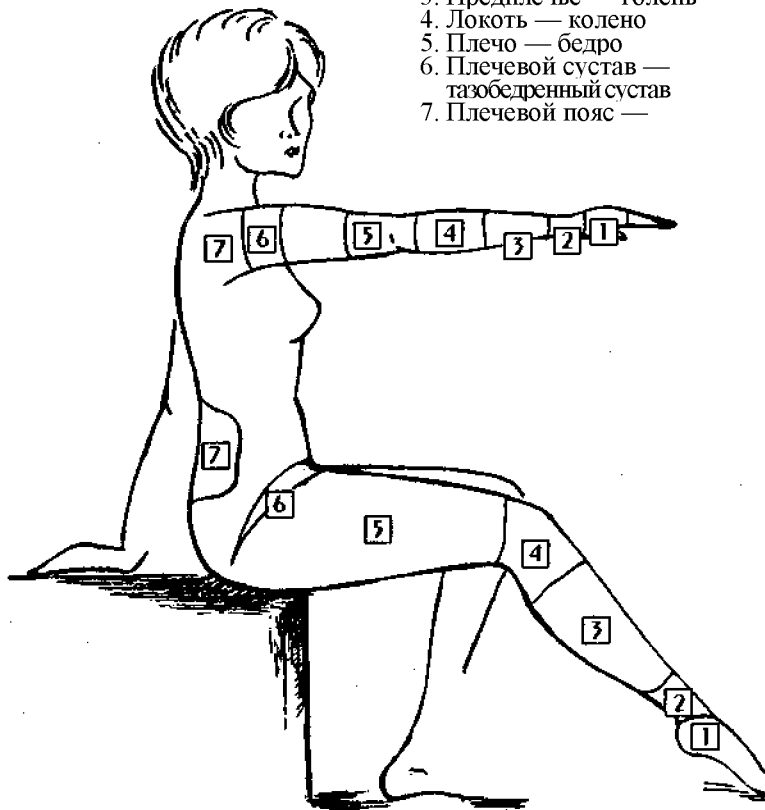
Пояснения к схеме тыла стопы



- 39. Лимфатические железы  
верхнего отдела туловища
- 40. Лимфатические железы  
нижнего отдела туловища
- 41. Лимфатический проток,  
грудной отдел
- 42. Орган равновесия
- 43. Грудь
- 44. Диафрагма
- 45. Миндалины
- 46. Нижняя челюсть
- 47. Верхняя челюсть
- 48. Гортань и трахея

## Противоположные и взаимосвязанные рефлексогенные зоны

1. Рука — нога
2. Лучезапястный сустав —  
голеностопный сустав
3. Предплечье — голень
4. Локоть — колено
5. Плечо — бедро
6. Плечевой сустав —  
тазобедренный сустав
7. Плечевой пояс —



тазовый  
пояс

**Альфред Вирах**

**з д о р о в ь е**

**с в о и м и**

**р у к а м и**

**массаж  
рефлексогенных зон**

## ЗНАЙ СВОЕ ТЕЛО И БУДЬ ТВОРЦОМ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Нервное и физическое напряжение современного человека достигло опасного уровня. Перенапряжения и перегрузки повсюду: на рабочем месте, за рулем автомобиля, а часто и дома. Даже самая захватывающая телепередача не дает разрядки. Она всего лишь заменяет одно напряжение другим, дневную перегрузку — вечерней. Нервное напряжение и физическая усталость делают нас нервными, раздражительными. Многие пытаются разрядиться: алкоголем, наркотиками, всевозможными лекарствами. Такая «разрядка» только кажется спасением. На самом деле она очень опасна!

Нервное напряжение и физическая перегрузка сказываются на наружных покровах нашего организма (имеются в виду кожа, мышцы, сухожилия, надкостница). В этих покровах образуются уплотнения и узелки (миогелозы). И пока в организме сохраняются эти сигналы неблагополучия, в большинстве случаев не помогут ни лекарства, ни иглоукалывание, ни лечебные ванны. Вот перед врачом человек, жалующийся на колющую боль в сердце. Боль, по его словам, так сильна, что нельзя не подумать об опасности инфаркта. Однако даже с помощью электрокардиограммы врач не обнаруживает никаких органических изменений в сердце. Прописывает больному успокоительное — никакого успеха. И только обнаружив между лопатками пациента (в зоне сердца) уплотнение мышц и удалив его массажем, врач достигает положительного результата — боли исчезают.

Массаж рефлексогенных зон позволяет специалисту путем воздействия на определенные области наружных покровов организма оказать целительное влияние на внутренние органы, уменьшить боль, вылечить.

Крупнейший рефлексолог профессор В. Кольрауш говорит: «Все, что совершается в организме, в особенности

каждое внутреннее заболевание, вызывает изменение напряжения в покровах тела». Тот факт, что при прободении язвы желудка стенка живота твердеет, известен каждому. Каждый знает и то, что при стенокардии боли могут отдавать даже в левую кисть. Прошло немало времени, пока было установлено, на каких участках нашего тела отражаются происходящие внутри организма процессы. Сегодня все студенты-медики обязаны знать зоны Геда, названные так по имени их открывателя английского невролога Геда. Так называют участки кожи, в которых происходят изменения при различных внутренних заболеваниях. Иногда достаточно провести мягкой кисточкой по коже такого участка, и больной вздрогнет от боли.

Каждый внутренний орган связан с наружными покровами организма рефлекторными путями. Заболевания внутренних органов вызывают изменения определенных участков этих покровов. Опытная рука специалиста обнаружит внутреннее заболевание при обследовании поверхностных тканей больного. При этом в толще их врач находит:

а) изменения состояния кожи на отдельных участках. Например. Повсюду кожа здоровая, а на определенном участке она стала ломкой, покрыта чешуйками или изменила цвет: появились большие желтоватые пятна. Вокруг них кожа нормального цвета, с нормальным кровоснабжением. С точки зрения диагностики интересно и резкое усиление голубизны, создаваемой подкожной системой вен;

б) изменения подкожного слоя. Если кожа и подкожный слой тканей здоровы, то при прощупывании пальцы скользят по коже легко. Но вдруг на упругом участке, легко прогибающемся под пальцами и сразу же приобретающем прежнюю форму, обнаружено напряжение. Оно проявляется различно: или складка кожи в определенном месте разглаживается с трудом в отличие от соседних складок, или же палец врача не может проникнуть в глубину подкожного слоя так же легко, как на всех соседних участках. Бывает и так, что впереди перемещающегося вдоль кожи пальца образуется «бурун», как перед кораблем, режущим водную гладь. Нередко ощущается целый ряд уплотнений под кожей. В таких случаях больному



кажется, что доктор проводит по его коже не пальцем, а твердым предметом;

в) уплотнения в толще мышц больного. На ощупь уплотнение воспринимается как валик в мышечной массе. Чаще всего, однако, уплотнения в мышцах имеют форму горошины или фасоли. При нажатии на такие уплотнения возникает сильная боль;

г) маленькие вздутия, бугорки, иногда впадины.

Все это побудило профессора Кольрауша поставить вопрос следующим образом: если существует рефлекторный путь, ведущий от внутренних органов к покровам тела, то нельзя ли воздействовать по этому пути в обратном направлении? Иными словами: нельзя ли через кожу и мышцы воздействовать на внутренние органы? Ответ на этот вопрос абсолютно ясен: можно.

«Массаж рефлексогенных зон мускулатуры и соединительной ткани» — так называется одна из многочисленных работ профессора В. Кольрауша. На множестве примеров наблюдается и подтверждается следующее:

судороги в конечностях могут быть сняты без прикосновения врача к ногам или рукам больного;

так же снимаются и головные боли;

при заболеваниях внутренних органов (легкие, желудок, селезенка, поджелудочная железа, желчный пузырь, кишечник, почки и мочевой пузырь) массаж спины значительно улучшает самочувствие больного;

при заболевании женских органов массаж рефлексогенных зон может принести облегчение и благотворно подействовать на течение болезни.

Читатель может задать вполне законный вопрос: так почему же ни один врач никогда не ощупывал мой наружные ткани с головы до пят, не искал изменений на коже, не интересовался участками сопротивления в подкожном слое, не пытался обнаружить уплотнение в мышечной толще? Ответ очень прост: такое обследование больного требует много времени. Да и многие больные не поймут врача, который массирует спину человеку, явившемуся на прием с жалобой на боль в животе.

Вполне возможно повторение знаменитой истории с больным, пришедшим к доктору с жалобой на боли в

прямой кишке. Врач выслушал его и начал с того, что взял медицинскую лупу и стал исследовать глаза больного. Дело в том, что глаза очень многое говорят об общем состоянии человека.

Победное всемирное шествие иглоукалывания ежедневно приносит все новые свидетельства того, что через внешние покровы тела человека можно снять боль во внутренних органах и вылечить заболевания этих органов. Вряд ли есть более убедительные доводы в пользу этого тезиса, чем тот реальный факт, что в университетских клиниках Мюнхена и Гиссена операции на сердце производятся без наркоза. Больному вскрывают грудную клетку, а он пребывает в полном сознании! Несколько иголок ввели ему в ушную раковину — он спокойно лежит и не чувствует, что хирург разрезал грудную клетку и продолжает работать скальпелем в ее глубине.

Еще пять тысяч лет назад китайцы умели воздействовать на заболевания внутренних органов через различные точки на стопах. И не только китайцы. Индейские лекари тоже это умели. В период расселения белых на территории сегодняшних США белые поселенцы и белые врачи не раз были изумленными свидетелями потрясающих исцелений, которые совершали краснокожие лекари. И белые сами лечились у них. Американский врач У. Фитцджеральд на рубеже девятнадцатого и двадцатого веков сообщил об опыте своих краснокожих «коллег» в области излечения внутренних органов путем воздействия на некоторые точки стоп. Поскольку доктору Фитцджеральду доводилось жить и работать не только в США, но и в клиниках Лондона и Вены, именно от него Европа впервые узнала об этом рефлекторном методе лечения. К счастью, с этим доктором работала в качестве массажистки некая Юнис Ингрэм, которая в своей массажной практике занималась индейской рефлексотерапией. Она написала об этом книгу «О чем могут рассказать ноги человека». Книга — это уже нечто конкретное, на что могут обрушиться маловеры. Один из таких бывших маловеров австрийский врач Эрих Раух несколько лет назад вместе со своими сотрудниками изучил проблемы рефлексологии стоп и сделал вывод: «На материале нескольких сот случаев мы пришли к несомнен-

ному заключению о том, что сообщения госпожи Ингрэм и открытия ее учителя доктора У.Фитцджеральда отнюдь не являются фантазией, но представляют собой четкую, выдержавшую испытание серьезной критики, чрезвычайно важную для медицины реальность» (предисловие к книге «Как работают рефлексогенные зоны стопы», написанной Анной Марквард, самым крупным специалистом в этом виде терапии во всех немецкоговорящих странах).

Эффективность массажа рефлексогенных зон не уступает эффективности иглоукалывания. Некоторые профессора университетских клиник лечат больных исключительно массажем рефлексогенных зон и добиваются при этом поразительных результатов.

Таким образом, рефлексология является самостоятельной, законченной системой лечения, так же, как иглоукалывание или медикаментозное лечение.

## РЕФЛЕКСОЛОГИЯ - ВСЕОБЪЕМЛЮЩИЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ

Что делает человек, если ушибет себе локоть? Он невольно схватится за ушибленное место, станет его гладить, растирать. А что такое массаж? Массаж и есть поглаживание, растирание, разминание.

Вы когда-нибудь видели, как ведет себя собака или кошка, когда ушибется? Животное вылизывает больное место или трется этим местом обо что-нибудь, или же растирает его лапой. А ребенок? Ребенок плачет и протягивает тому, кто в этот момент рядом с ним, ушибленную ручку. И мама, папа или воспитательница начнет гладить, потирать больное место.

С давних времен люди наделяли руки магической целебной силой. К сожалению, в нашу эпоху, эпоху пятиминутных приемов у врача, доктору хватает времени лишь на то, чтобы вымыть руки, осмотреть больного и выписать рецепт.

В книге «Критическая история массажа и лечебной гимнастики» врач-массажист Кирхберг, один из основоположников рефлексологии, пишет: «Любой человек инстинктивно потирает и разминает больное или ушибленное место, пытаясь уменьшить болевое напряжение; это с давних пор использовалось в качестве лечебного средства».

Еще в древнейших письменных памятниках человечества подробно сообщается о массаже. В древнем мире — в Китае, Индии, Египте, Персии, Греции и Риме — знали и применяли массаж как при лечении больных, так и при подготовке к спортивным соревнованиям.

Итак, массаж является древнейшим и к тому же чрезвычайно приятным для больного видом лечения. Больные всегда просят повторно назначить им массаж, который «так хорошо помогает».

Мне никогда не приходилось слышать, чтобы больной просил повторно прописать ему укол, облучение или

иглоукалывание после того, как болезнь уже позади. Но сколько людей буквально блаженствуют от удовольствия под руками опытного массажиста и сожалеют, когда сеанс подходит к концу.

Массаж рефлексогенных зон является самым приятным видом терапии и именно в этом плане значительно превосходит, например, иглоукалывание. Он создает теснейший контакт больного с врачом.

Массаж рефлексогенных зон может проводиться как специалистом, так и в форме самомассажа.

Рефлексотерапия, как мы ее понимаем и объясняем в этой книге, может и должна сближать людей между собой. Ведь в многоквартирном высотном доме жильцы в лучшем случае знают друг друга в лицо. Вот две пожилые дамы, проживающие в одном доме. Изредка они обмениваются парой слов. О чем они говорят? О своих недугах. Так почему бы им не организовать взаимный массаж. А вот молодая женщина слышит от свекра жалобы на больные ноги, все время стынувшие. Почему бы ей не помочь старому человеку, не сделать массаж? Будет еще лучше, если она и свекрови покажет, как это делается, чтобы та сама могла помогать своему старику.

Или такой случай: муж приходит с работы разбитый усталостью, жалуется на головную боль. Почему бы жене не сделать ему рефлекторный массаж и не подарить мужу вечер отдыха и покоя?

Короче говоря: весьма часто мы видим людей, страдающих физически или душевно. Нередко эти страдания происходят у нас на глазах. Не следует, конечно, всем навязывать свою медицинскую помощь, но не надо и утаивать свои познания в области массажа рефлексогенных зон. Нередко имеет смысл попытаться помочь человеку, вреда ему вы не принесете, если будете соблюдать все указания этой книги.

Рефлексотерапия способствует не только укреплению здоровья, но и расширению общения между людьми, что дает возможность тому, кто ею овладел, приносить ближним добро, доставлять радость.

Обучиться массажу рефлексогенных зон легче, чем иглоукалыванию. К тому же, иглоукалывание приносит

хорошие результаты только в том случае, когда воздействие производится по точно определенным точкам, а нередко такая точка, куда вводят иглу, имеет диаметр не более полутора миллиметров. А при массаже обрабатывается всегда больший участок поверхности тела, причем уплотнения под кожей и в мышечном слое, болезненные места и места с неприятным ощущением под рукой массажиста сами собой наводят на нужный рефлексогенный участок.

Рефлексотерапия — не только превосходное средство лечения, она также и прекрасное диагностическое средство, нечто вроде «рентгена при помощи пальцев», потому что помогает обнаружить заболевание.

Рефлексотерапия повышает эффективность любого другого вида лечения. Если больному не помогли лекарства, иглотерапия и иные виды лечения, надо обследовать внешние покровы его тела с целью обнаружения изменений в них. Эти изменения являются такими же вредными факторами, как, например, кариозные зубы или нагноившиеся миндалины. Сотни метров электропроводки не обеспечат освещение в доме, если в одной единственной точке произойдет короткое замыкание. Только после устранения отрицательного фактора вся система организма вернется к нормальной жизнедеятельности.

В отличие от медикаментов и облучений, массаж рефлексогенных зон не причиняет вреда, конечно, в том случае, если соблюдать основные принципы и правила этого массажа.

## УКАЗАНИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ РЕФЛЕКТОРНОГО МАССАЖА

Известно ли вам, какая профессия самая распространенная на свете? Если нет, вы можете попасть в такое же положение, в какое попал однажды один знаменитый султан, задавший этот вопрос своему придворному шуту. Шут ответил: «Врач». Все удивились и не поверили, а шут сказал: «Я докажу свою правоту».

На другое утро перед воротами дворца появился трясущийся, едва живой человек — в ком едва держалась душа — и уселся у ворот на корточки. И каждый из прохожих останавливался и спрашивал, что у него болит. И не было среди этих людей ни одного, кто не знал бы самого лучшего средства именно от этого заболевания. Один рассказывал, как сам вылечился, другой, как вылечили родственника. Кончилось тем, что несчастного вскоре окружила целая толпа спорящих и ссорящихся между собой специалистов по лечению болезней. И когда внезапно появился султан верхом на коне и спросил, по какому случаю собралось столько народу, немощный старик вскочил с земли и сорвал с лица фальшивую бороду. Это был шут султана.

А теперь представьте себе такую ситуацию. Вы познакомились с человеком, который медицину не изучал, но заявляет, что разбирается в массаже рефлексогенных зон. Вы ему поверили и позволили провести на себе сеанс лечения. Он обнаруживает у вас больное место под кожей и говорит (может быть, и правильно говорит): «Это зона печени». Значит ли это, что у вас больная печень?

Как бы то ни было, плохо одно, вы встревожены таким заявлением. И совершенно напрасно.

Поэтому я хочу изложить некоторые основные принципы применения массажа рефлексогенных зон.

## ОСТОРОЖНОСТЬ В ДИАГНОСТИКЕ

Даже опытный врач всегда бывает крайне осторожен при постановке диагноза. Насколько же осторожнее должен быть в этом деле любитель! Если вы, проводя самомассаж, обнаруживаете болезненное место или если такое место обнаруживается при массаже, который кто-то вам делает, надо подумать, какова может быть причина этого.

Например, в туристическом походе ваш спутник внезапно жалуется на боль в затылке. Человеку сорок пять лет, он служащий, спортом не занимается, разве что иногда поиграет в теннис. Он просит кого-нибудь сделать ему массаж. Пожалуйста! Все присутствующие дружно решают: человек таскал тяжелый рюкзак и перенапряг мышцы затылка. При массаже вы обнаруживаете, что участок между лопатками (сердечная зона) болезненно реагирует на ваши прикосновения. Является ли этот человек сердечным больным?

Болезненность сердечной рефлексогенной зоны (участка между лопатками) может быть следствием мышечных судорог в результате непривычного ношения тяжелого рюкзака.

Но не исключена и краткая перегрузка сердца, потому что у конторского работника, не занимающегося спортом, сердце так называемое «конторское», отнюдь не приспособлено к лазанию по горным склонам, где недостаточно кислорода. Возможно и то, что эта болезненность является так называемым симптомом-предшественником, говорящим о начале заболевания какого-либо внутреннего органа, которое проявится болями лишь через месяцы или даже годы.

В этом случае у человека функциональное заболевание сердца. Это значит, что как орган сердце здорово и никаких органических изменений в нем нет. Но некоторые функции сердца вышли из согласованного режима работы. Как в оркестре, где каждый из музыкантов играет свою партию верно, но кто-то их них спешит, а кто-то отстает.



Наконец, наличие такой болезненности в данной зоне может быть свидетельством и органического заболевания сердца.

В этом примере речь шла о сердце. Но, естественно, то же самое относится и к любому другому органу. Так что будьте осторожны при постановке диагноза!

## КОГДА НЕАБЗЯ ДЕЛАТЬ МАССАЖ

При инфекционных заболеваниях с повышением температуры тела и при заболеваниях, подлежащих только оперативному лечению, массаж противопоказан. Ни в коем случае нельзя массировать воспаленные суставы. Однако рефлексогенные зоны этих суставов массировать можно. (Воспаленность сустава проявляется отеком его, покраснением и чувством повышенной температуры в нем).

Категорически воспрещается массаж при опухолях или при опасности метастазов. Необходима крайняя осторожность при назначении массажа, если человек ослаблен болезнью и в случае беременности.

Нельзя массировать воспаленные участки кожи тела, участки стоп, пораженные грибком, подкожные уплотнения, бородавки, родимые пятна и варикозно расширенные вены.

При малейшем сомнении в вышеуказанном плане никогда не массируйте рефлексогенные зоны ни себе, ни тем, кто вас об этом попросит!

Иначе обстоит дело, когда вы идете к терапевту и просите его рекомендовать правильный вид массажа. Получив консультацию и одобрение врача, приступайте к массажу. Вы превращаетесь в «ассистента врача» и можете в этом качестве помочь себе при весьма тяжелых заболеваниях. Старейшина в области массажа рефлексогенных зон стопы Анна Марквард заявляет следующее: «Даже при рассеянном склерозе, болезни Паркинсона, раке и параличах можно смягчить целый ряд сопутствующих болезней явлений благодаря активизации деятельности органов вы-

деления: кожи, почек, кишечника и дыхательных путей, уменьшить боли даже в конечной стадии болезни, улучшить управление сфинктерными мышцами мочевого пузыря и прямой кишки». И всего этого достигают с помощью массажа рефлексогенных зон.

## **ИМЕЕТ ЛИ ПРАВО ЧЕЛОВЕК БЕЗ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРАКТИКОВАТЬ МАССАЖ РЕФЛЕКСОГЕННЫХ ЗОН?**

Имеет — в том случае, когда он соблюдает определенные правила, о которых речь пойдет ниже.

Начнем с самомассажа. Анна Марквард говорит об этом так: «Тот, кто достаточно подвижен и гибок, чтобы подтянуть стопы к кистям рук, вполне может попытаться самостоятельно проводить себе массаж».

Естественно, не каждый врач, рефлексотерапевт или массажист согласится с мыслью, что можно доверить лечебный массаж непрофессионалу. Есть даже такие врачи, которые требуют, чтобы массаж выполнялся только в больницах и только опытными клиницистами.

В каждом конкретном случае необходимо различать:

острые, тяжелые и опасные заболевания, при которых никто, кроме врача, не имеет права принимать решение и что-либо предпринимать;

хронические заболевания, когда больной всесторонне обследован врачом, лечение уже проводилось и неожиданностей не предвидится. В такой ситуации есть возможность пробудить защитные силы самого организма, поддержать работу этих сил. Сделать это может сам больной или кто-то из окружающих. И при этом, что особенно важно, можно уменьшить боли, а то и совсем их устранить, причем такие боли, которые не проходили ни от каких медикаментов.

Однако непрофессионал не обладает достаточными знаниями по рефлексотерапии, чтобы выступать в роли квалифицированного специалиста, так как для этого нужно долго учиться.

## **КАКОВА ДОЛЖНА БЫТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ МАССАЖА?**

### **Массаж рефлексогенных зон туловища, рук, ног (исключая стопы)**

Опытные специалисты не рекомендуют массаж продолжительностью свыше десяти минут за один сеанс, независимо от того, кем он выполняется: самим больным или партнером.

Нередко даже более кратковременный массаж дает хорошие результаты. Важно, чтобы ему сопутствовало улучшение состояния. В противном случае массаж надо немедленно прекратить и больше не возобновлять.

### **Массаж рефлексогенных зон стоп**

Зоны стоп можно массировать несколько раз в день. Продолжительность — вот что доставляет приятное ощущение. Пациенты могут часами наслаждаться массажем стоп, причем этот массаж приносит замечательные результаты. Но чаще всего для лечебного воздействия достаточно лишь нескольких нажатий по несколько секунд. Чтобы избавиться от острой боли, достаточно нажать на определенную точку стопы большим пальцем и продолжать нажим в течение двух минут. Но с одним условием: во время этого нажима больной должен ощущать приятное чувство.

При появлении неприятных, болезненных ощущений, сердцебиения, обильного потения массаж нужно прекратить. Если массаж приносит облегчение, его следует продолжать до тех пор, пока состояние улучшения не стабилизируется. Чаще всего при таком улучшении человек забывает о лекарствах. И о массаже тоже.

## С КАКОЙ СИЛОЙ НАДО ОКАЗЫВАТЬ ДАВЛЕНИЕ НА РЕФЛЕКСОГЕННУЮ ЗОНУ?

Реакция каждого отдельного человека на массаж настолько индивидуальна, что общих правил здесь быть не может. Однако можно высказать один общий для всех случаев принцип. Воздействие на рефлексогенную зону не должно причинять боли! Оно должно быть плавным и мягким. Если при этом больной все равно испытывает боль, необходимо точно отметить болезненный участок и через несколько минут вновь попытаться оказать на него давление. Нередко боль не возобновляется, и таким образом сложности исчезают сами по себе.

Некоторые больные требуют от массажиста немедленного положительного результата. Однажды я отправился в сауну. Лежа в помещении для отдыха, я услышал за стенкой стоны, а потом крики. По силе и тембру голоса было ясно, что кричит взрослый мужчина. Я ошеломленно взглянул на соседа. «Там у них новый массажист, — объяснил сосед. — Ну и дает! У меня с последнего раза еще кругом синяки... Вам бы следовало хоть разок у него побывать». Не ответив ни «да», ни «нет», я задумался об одном важном понятии, связанном с массажем, о понятии «мышечное напряжение» («дефанс»).

Если какой-нибудь участок тела, например, группу мышц, массажист обрабатывает с такой силой, что возникает боль, организм оказывает сопротивление: мышца твердеет, как бы не давая возможности так сильно ее разминать. В болезненных рефлексогенных зонах ткани твердеют автоматически. И если «благонамеренный» могучий массажист проявит еще немного излишней энергии, он может ухудшить состояние своего пациента.

## ВАЖНЕЙШИЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА

Массажист владеет множеством приемов. Нам придется сознательно ограничиться небольшим количеством важнейших из них.

### Массаж корпуса, рук, ног (без стоп)

#### *Разминание*

Вытянутыми пальцами захватить складку ткани в пределах рефлексогенной зоны. Вытянутые пальцы, от указательного до мизинца, прижимают эту складку к большому пальцу и к ладони. При этом массажист как бы хочет продавить разминаемую часть мышечной массы между пальцами.

#### *Вибрация*

Так называются легкие потряхивания мышечной массы пациента, производимые всей ладонью массажиста или только кончиками пальцев.

#### *Вибрация, производимая всей ладонью*

Выпрямленные пальцы плоско ложатся на рефлексогенную зону пациента. После этого массажист производит, начиная от плеча, очень короткие встряхивающие движения рукой, передающиеся его ладони, а через ладонь — и мышцам пациента. Для того чтобы передаваемые толчки были плавными и мягкими, массажист должен работать расслабленной рукой, не напрягая ее.

#### *Вибрация пальцами*

Кончики пальцев при слегка согнутой ладони мягко ввести в рефлексогенную зону, затем, как и в первом случае, привести всю руку, от плеча, в состояние мелкой вибрации без напряжения руки, передавая эти частые, короткие и мягкие толчки через кончики пальцев на обрабатываемый участок тела больного. *Круговые движения*

Одним пальцем выполняются круговые движения по внутримышечному затвердению, имеющему форму горошины или фасолины. Для тренировки такого движения насыпьте соли на ладонь и пальцем другой руки круговыми движениями пытайтесь растереть эту соль.

### ***Поглаживание***

Без всякого давления вести пальцы или ладонь вместе с пальцами по рефлексогенной зоне. Чем приятнее больному это движение, тем правильнее его выполнение. Цель массажа считается более чем достигнутой, если больной испытывает полное расслабление. Поглаживание можно выполнять и тыльной стороной пальцев и тыльной стороной кисти, но, работая тыльной стороной кисти, производят поглаживания слева и справа от позвоночного столба в направлении к голове, после чего ладонями поглаживают те же места, но в направлении от головы к ягодицам.

### **Массаж рефлексогенных зон стоп**

#### ***Надавливание***

Типичное движение для массажа рефлексогенных зон стоп — надавливание на подкожные ткани. Не смещая кожу в продольных направлениях, нажимают большим пальцем или кончиками нескольких пальцев на стопу. Это давление производится на малых участках поверхности стопы.

#### ***Продольные движения большого пальца***

Приложить вытянутый большой палец к соответствующей зоне, потом, оставляя его прижатым к коже стопы, согнуть так, чтобы первая и вторая фаланги образовали угол в семьдесят пять градусов, снова выпрямить палец и снова согнуть под таким же углом. Такие ритмические поглаживания с нажатием провести по всей зоне обработки.

Начинающему может показаться поразительным один факт из практики массажа, суть которого в том, что, массируя себя или другого, вы сами чувствуете, какой из видов массажа будет в каждом случае наилучшим. Возможно, вы начнете с попыток размять явно напряженную группу мышц, затем перейдете к вибрационному массажу, чтобы размягчить уплотнение под кожей, а если встретите в мышечной толще сопротивляющийся разглаживанию участок размером с горошину, закончите массаж, осторожно обводя это место пальцем, и обнаружите, что горошина исчезла. Как и в любом деле, здесь никто не рождается мастером. Отработайте свою собственную технику, и вам будет сопутствовать успех.

## КОГДА И КАК ПРОВОДИТЬ МАССАЖ СТОП?

Повремените с массажем до тех пор, пока в педикюрном кабинете не приведут ваши ноги в порядок. Это будет полезно и вам с точки зрения самочувствия и эстетических соображений, и в особенности тем органам, к которым вы относились с пренебрежением именно оттого, что не занимались своими ногами.

Многие люди с повышенной чувствительностью после рефлекторного массажа получают такой избыток бодрости, как будто их что-то непрерывно «распирает». Причем нередко такое состояние наступает только через несколько часов после массажа. Поэтому свои первые опыты по массажу не проводите перед сном. Иногда во время массажа рефлексогенных зон многие начинают потеть: потеют руки, стопы, потеет все тело или определенные участки кожи. У некоторых появляется легкий озноб. В таком случае в этот день массаж надо прекратить и несколько минут полежать. Кстати, в любом случае после массажа желательно немного полежать, причем полежать, хорошо укутавшись, не разговаривая ни с кем и даже не читая. Разрешите себе провести так полчаса, которые принесут вам и пользу и удовольствие.

Следует массировать и тело, включая руки и ноги до стоп, и стопы, потому что, как постоянно повторяют рефлексотерапевты, обычно болезнь задевает не один орган, а целую группу, и, следовательно, целесообразно массировать несколько рефлексогенных зон за каждый сеанс массажа.

Что массировать в первую очередь, а что потом — стопы или все остальное — совершенно безразлично. Ориентироваться нужно только на условия: вряд ли целесообразно заниматься массажем стоп на рабочем месте. Однако в

рабочее время можно найти возможность провести быстрый массаж рефлексогенных зон головы, рук, корпуса.

Если же у вас на руках, ногах, теле нет под кожей и в мышечной толще участков с нарушениями, о которых было сказано ранее (миогелозов), достаточно массировать только стопы. И если вы делаете массаж малознакомому человеку, также ограничьтесь массажем стоп, потому что многие люди очень неловко себя чувствуют, когда им приходится раздеваться в чужом присутствии.

## КАКОЙ УЧАСТОК НАДО МАССИРОВАТЬ?

При массаже стоп следует руководствоваться приводимыми в книге схемами рефлексогенных зон стопы. Эти схемы помогут разобраться в связях зон стопы с внутренними органами. Не следует бояться «попасть куда не надо»: как органы внутри организма, так и рефлексогенные зоны на наружных его поверхностях, в особенности — на стопах, расположены в тесной близости. Поэтому ничего плохого не случится, если при массаже определенного участка стопы, ведающего, например, грудным отделом позвоночника, вы попадете в область шейного или поясничного отдела. Боли очень часто передаются в другие участки тела, а соседние органы нередко образуют единые системы. Если у человека, скажем, не в порядке желчный пузырь, болезненное состояние распространяется и на печень, иногда и на желудок, двенадцатиперстную кишку и даже в ряде случаев на поджелудочную железу. Даже рентгеновские снимки не помогают тогда понять, в чем причина жалоб больного. Поэтому не будет никакого вреда в том, если палец или ладонь массажиста нажмет на соседнюю рефлексогенную зону.

Из числа рефлексогенных зон корпуса, рук и ног (без стоп) мы приводим здесь только самые важные. Все сказанное выше о рефлексогенных зонах стоп полностью относится и к остальным рефлексогенным зонам организма. Основное правило для всех рефлексогенных зон: если при массаже задеваются соседние зоны, это не принесет вреда.



## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РЕФЛЕКТОРНОГО МАССАЖА

Для проведения массажа (включая и самомассаж) необходимо создать благоприятные условия. К ним относятся: приятная температура в помещении, спокойная обстановка, возможность удобно сесть или лечь, применение для массажа приятного и ароматного масла (вазелина), хорошо ухоженные и не холодные руки массажиста с коротко подстриженными ногтями, без колец. Можно включить успокаивающую музыку. Никакие специальные вибраторы, модные в современном массаже, не нужны — для массажа универсальным инструментом являются руки. Нельзя делать массаж ни себе, ни другому, если в комнате с минуты на минуту могут войти. На время массажа отключайте телефон.

Массаж должен быть каждый раз маленьким праздником разрядки и отдыха. А поэтому позаботьтесь о приятном освещении: не надо, чтобы яркий свет бил в глаза.

Ни в коем случае нельзя укладывать пациента на провисающую сетку кровати! Можно положить на постель фанеру, а затем уложить на нее пациента.

Но кровать не так уж и необходима. Вполне достаточно поролонового матраса, лишь бы на нем хватало места для больного и для массажиста. Матрас кладут прямо на пол. Массажист стоит на коленях рядом с пациентом (нужна и подушечка под колени). И, конечно, необходимо одеяло — укрыться после массажа.

Если пациент лежит на животе, то во время массажа затылка его лоб упирается в скрещенные руки, а при массаже туловища руки должны располагаться вдоль него. Когда пациент лежит на спине, под колени ему кладут подушку или свернутое одеяло — в таком положении хорошо расслабляются мышцы живота, бедер и голеней.

При самомассаже рефлексогенных зон стоп надо положить массируемую ногу на бедро другой ноги. Однако это

легко сделать только людям без лишнего животика. Одна пациентка поделилась со мной, как она ловко обходит это затруднение: «Я ложусь на пол на спину и массирую подошвы об угол стола».

Перед тем как начать массаж стоп, нужно ослабить все другие места одежды: воротник, пояс, бюстгальтер, подтяжки.

Масло, вазелин и любое другое смазывающее массажное средство массажист сначала согревает в ладони и уже нагретое наносит на кожу пациента. Это нужно для того, чтобы первое соприкосновение с телом больного принесло ему удовольствие. Во время массажа лучше не вести никаких бесед, а если это невозможно, то, во всяком случае, не говорить ни о чем неприятном.

Остерегаться нужно одного: не уповать слишком на массаж рефлексогенных зон. Не надо составлять себе заранее мнение о своем состоянии. А то есть такие больные, которые рассуждают приблизительно так: «У меня уже не первый день боли в спине, причину которых мой врач не может найти. Мне необходим хороший массаж зоны спины. Поэтому я обращаюсь к рефлексотерапевту». Однако рефлексотерапевты обследуют организм как единую, целостную систему, осматривают туловище и конечности больного на предмет обнаружения изменений в коже, подкожной клетчатке и мышечной толще (уплотнений, узелков, участков с измененным цветом кожи). И обнаружив такое место, специалист очень осторожно начинает массировать его. При малейшем сомнении относительно заболевания следует обращаться к врачу! Только он может поставить окончательный диагноз.

Если у человека, например, хронический бронхит, это не значит, что надо немедленно начинать массаж рефлексогенных зон легких и бронхов на теле и на стопах. Гораздо целесообразнее в таком случае пойти к доктору.

И еще раз напоминаем: любитель-массажист не имеет права проводить массаж при остром заболевании, это дело только врача! Любительский массаж можно проводить только по поводу хронических болезненных состояний.

## НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ К СПЕЦИАЛИСТУ

У человека обнаружена определенная болезнь, но соответствующие рефлексогенные зоны «молчат». В чем дело?

Иногда рефлексогенная зона подает сигналы неблагополучия не сразу, а лишь после нескольких сеансов массажа. Кроме того, не каждое хроническое внутреннее заболевание обязательно отражается нарушениями в рефлексогенной зоне: сердечная недостаточность, начальные проявления цирроза печени протекают без малейших болевых ощущений где бы то ни было.

Жалобы на боли в ряде определенных рефлексогенных зон, но орган, связанный с этими зонами, здоров. В чем же дело?

Орган может быть в целом здоров, но отдельные его функции могут быть нарушены. Может быть и так: орган находится в состоянии начала заболевания. Это состояние клинически не определяется, как говорят, орган «клинически здоров». В таком случае рекомендуется массировать рефлексогенные зоны до прекращения в этих областях болезненных или неприятных ощущений (эти зоны англичане образно называют «участками взведенного курка»).

Больной заявляет, что никакой массаж не помогает, а вот хождение босиком по земле или по специальному резиновому коврику с острыми выступами приносит облегчение. В чем причина?

Рефлекторный массаж действует на всех неодинаково в одних и тех же точках. Да и размещение этих точек индивидуально. И обучаясь этому массажу, вы как бы совершаете последовательное и подробное знакомство с собственным организмом. Кроме того, хождение босиком полезно не только как своеобразный массаж стоп, но и как возможность ближе почувствовать живую природу, от которой мы ушли так далеко.

## ПОЯСНЕНИЯ К ИЛЛЮСТРАЦИЯМ

Несколько предварительных замечаний:

Массаж требует полного расслабления. Поэтому, если самомассаж вызывает у вас напряжение или требует труднодоступных вам движений и поз, откажитесь от него.

Наступает ли через пять минут самомассажа дальнейшее расслабление или вы напрягаетесь? Если расслабления не наступает, прекратите самомассаж.

Человек, которому делают массаж, расслабляется более всего в положении лежа, а не сидя или стоя. На наших иллюстрациях не показан массаж в положении лежа только по соображениям формата книги.

Проводить массаж сидя или лежа — решайте сами. Главное: выбрать такое положение, в котором вам естественнее всего и приятнее пребывать.

Каждая из нижеследующих иллюстраций сопровождается указанием о способе выполнения массажа. Естественно, можно применить и другую технику, лишь бы она содействовала хорошему самочувствию и больного и массажиста.

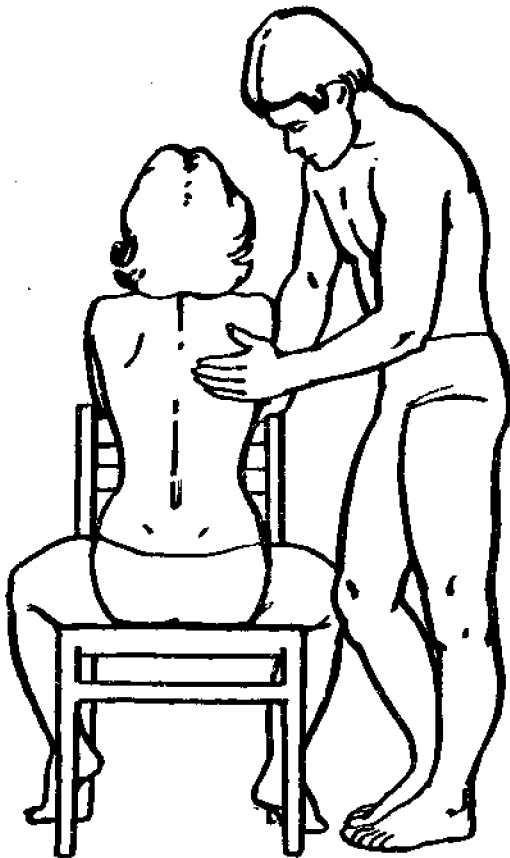
## Пример массажа рефлексогенных зон стопы

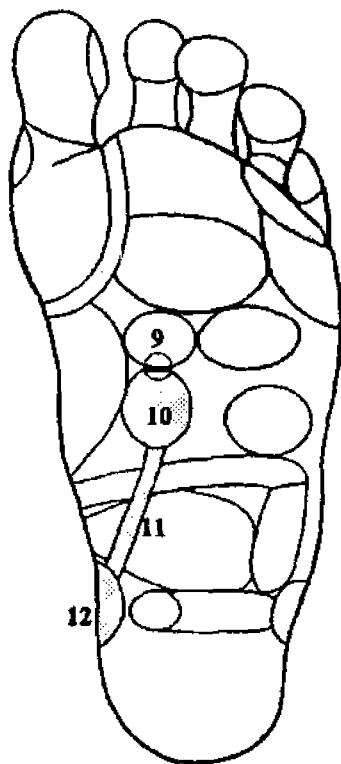
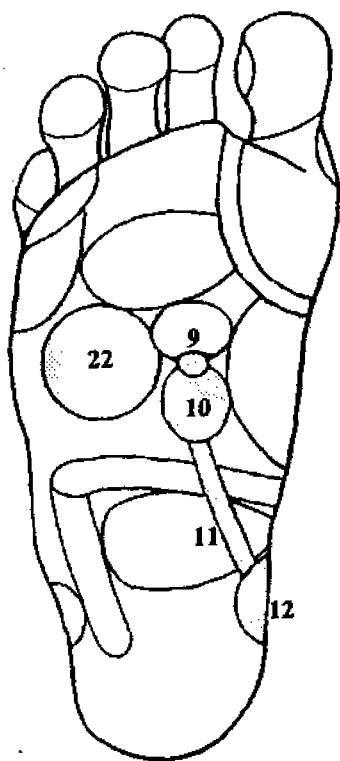


## Массаж при угревых высыпаниях на лице

Вибрационный массаж области печени и желчного пузыря на спине.

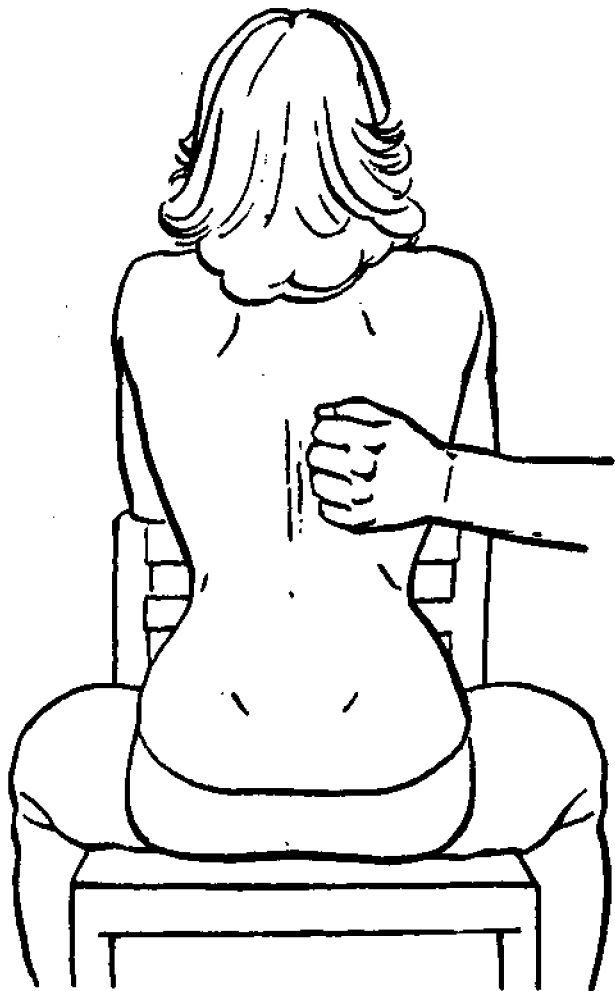
Рефлексогенные зоны на стопе: почки (10), надпочечники (9), мочеточники (II), мочевой пузырь (12), печень — желчный пузырь (22).



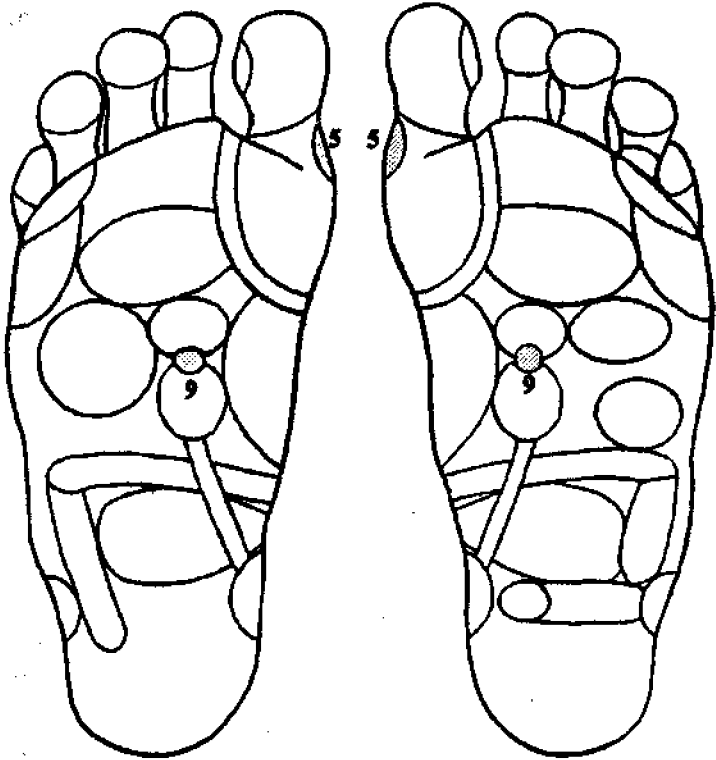


## Массаж при аллергиях

Разминание зоны печени и желчного пузыря на спине  
Рефлексогенные зоны на стопе: надпочечники (9),  
паращитовидные железы (5).



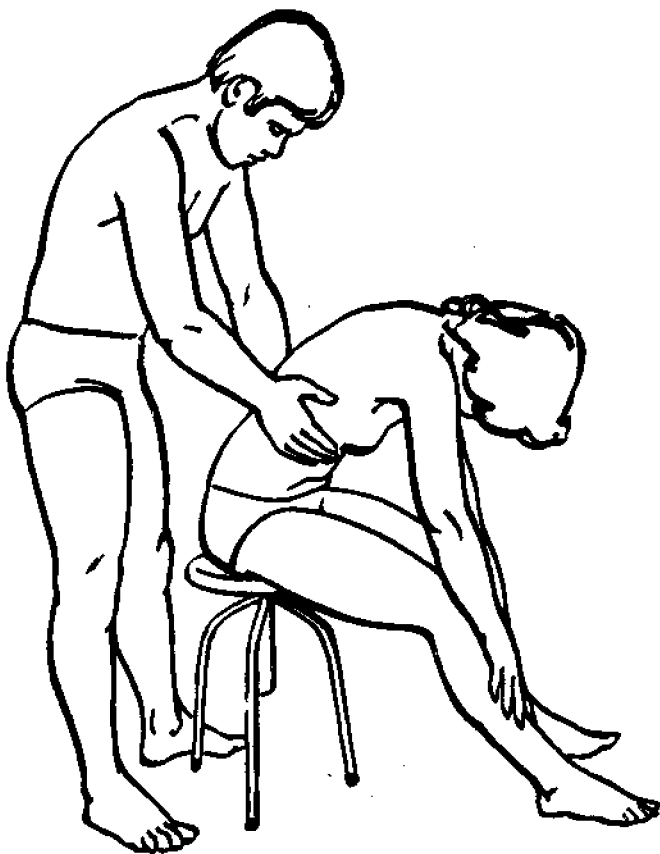




## Чувство подавленности и *страха*

Сильный вибрационный массаж вдоль реберных дуг, лучше только при выдохе.

Рефлексогенные зоны на стопе: надпочечники (9), голова (1), легкие и бронхи (6).

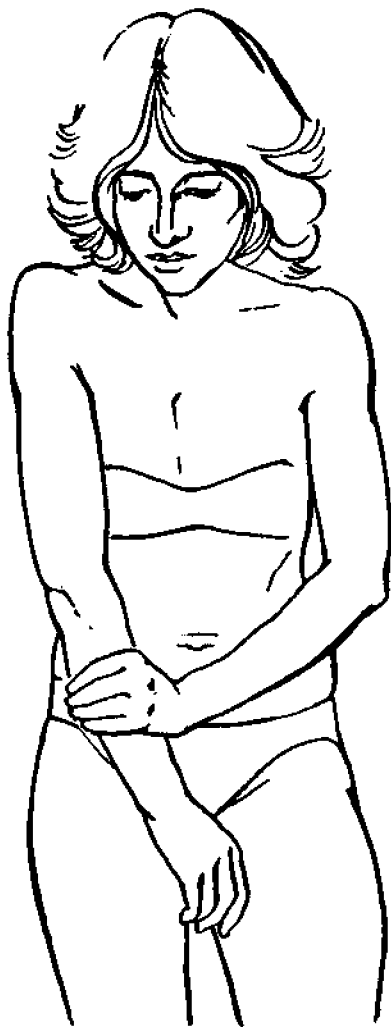


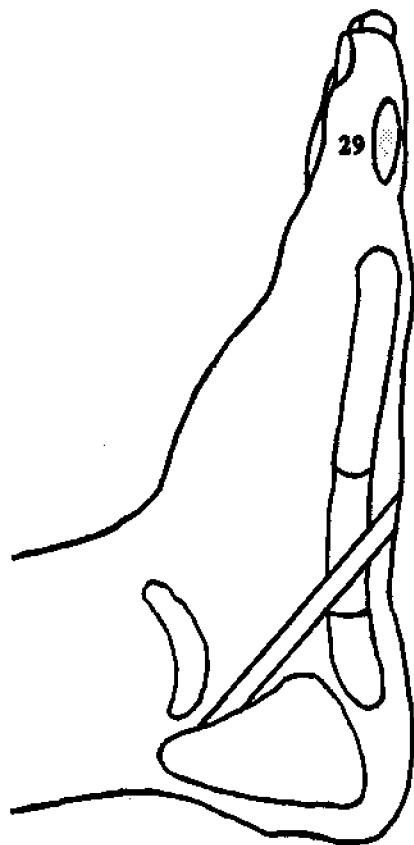


## Боль в предплечьях

Поглаживающий массаж предплечий с применением обезболивающих и разогревающих мазей («Долоартросе-некс»).

Рефлексогенная зона на стопе:  
шейный отдел позвоночника (29),  
обрабатывать обе стопы.

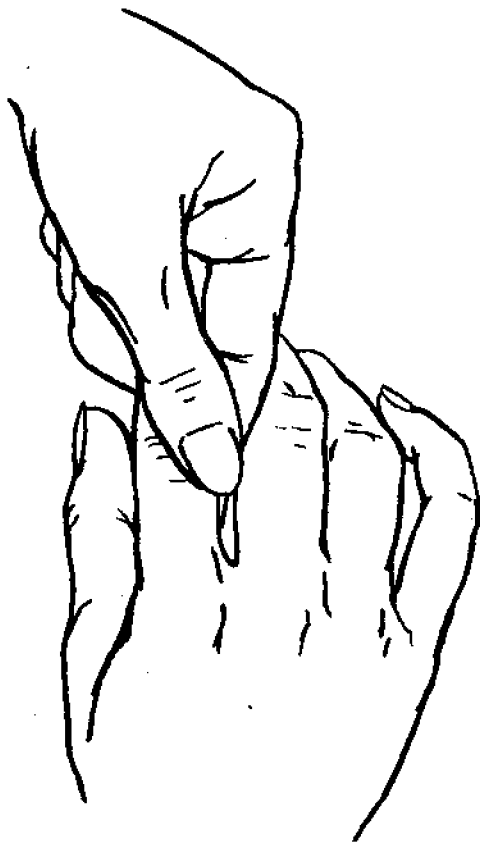


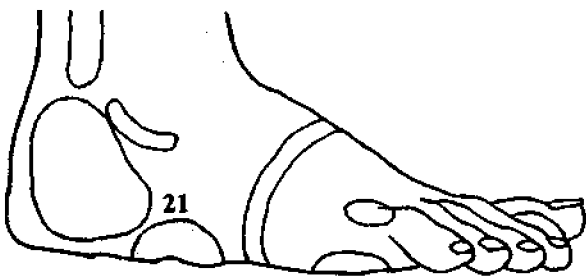


## Артрит

Очень легкое втирание обезболивающей мази (например «Долоартросенекс») в кожу больных суставов.

Рефлексогенные зоны на стопе: массировать следует все зоны, которые связаны с соответствующими суставами, например: коленные суставы с зоной (21), плечевые — с зоной (3) и т.д.

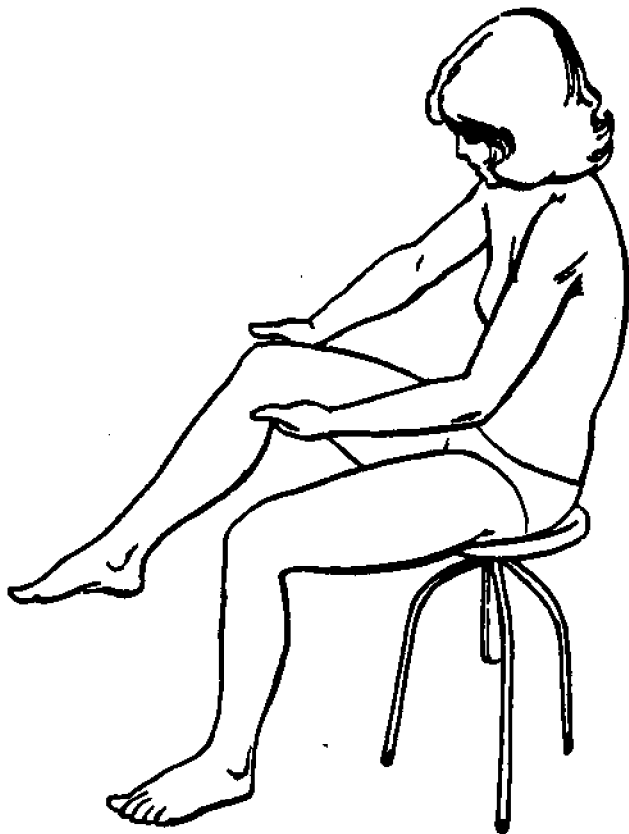




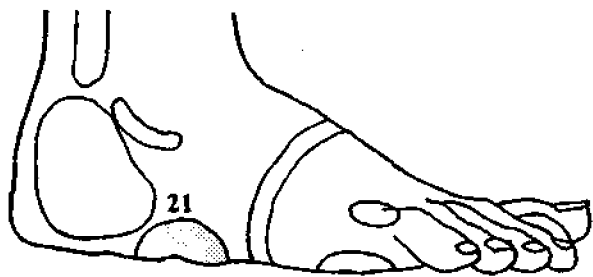
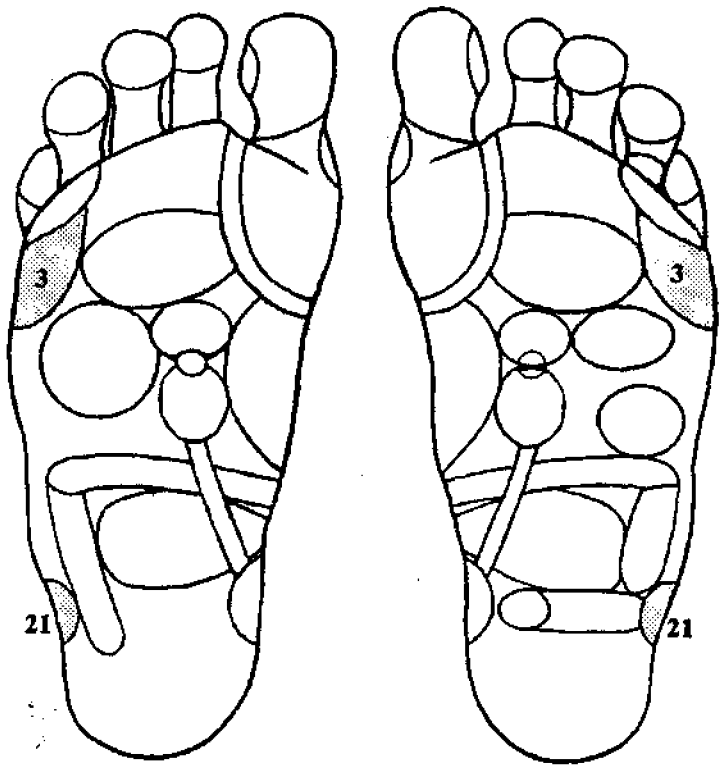
## Артроз

Сильное втирание обезболивающей мази в соответствующие суставы и вокруг них.

Рефлексогенные зоны на стопе: массировать следует зоны, соответствующие больным суставам (например, для колена — зону (21)).

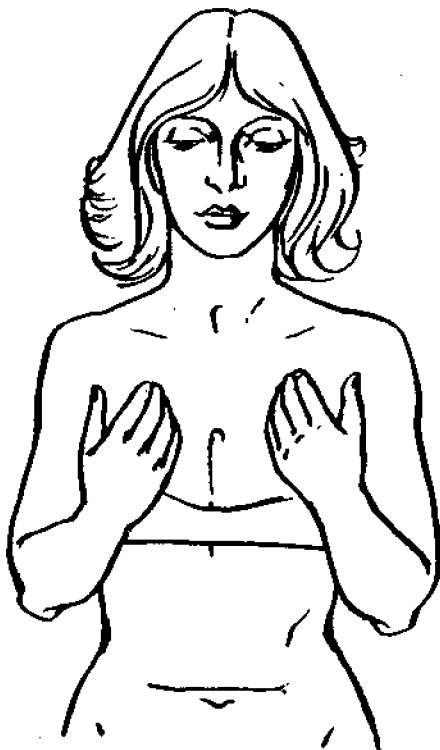


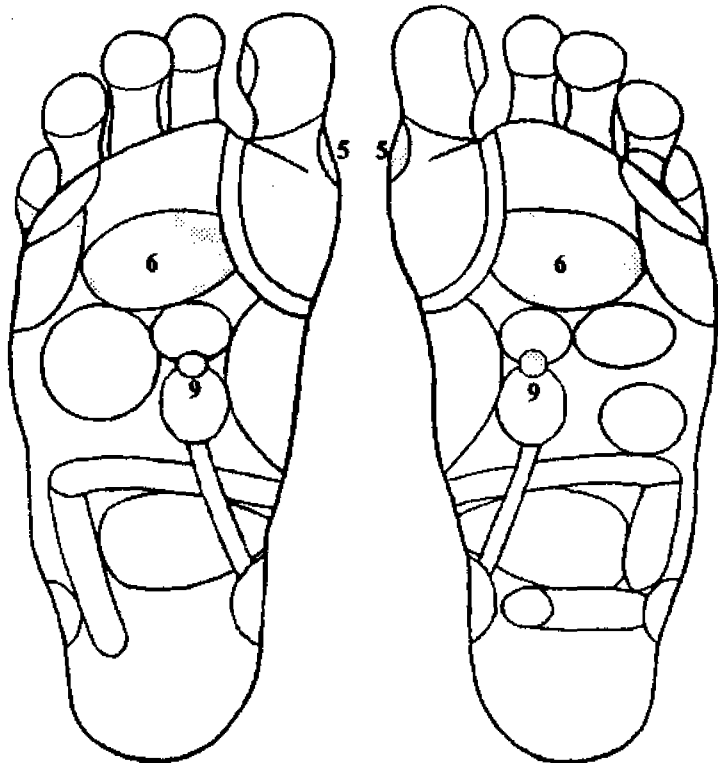


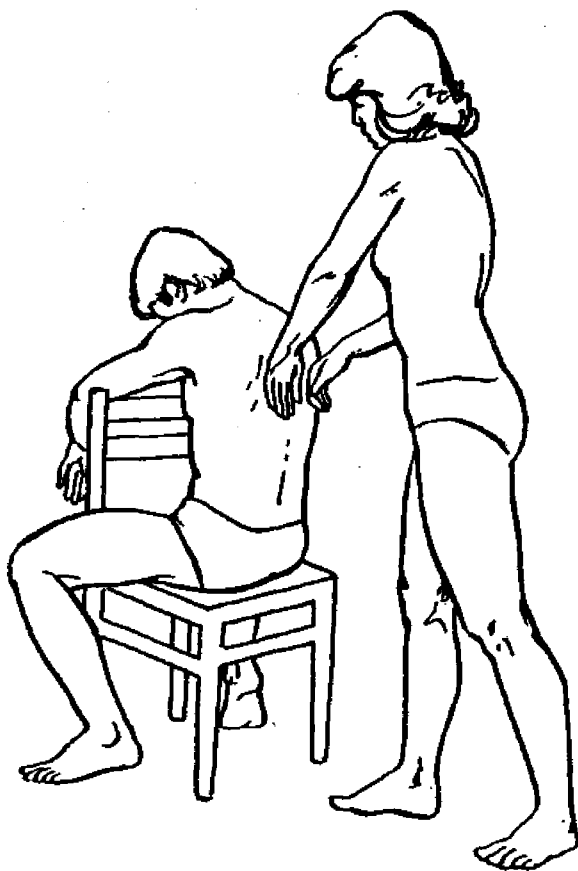


## Бронхиальная астма и бронхит

Вибрационный массаж: астматически-бронхиальных зон  
Рефлексогенные зоны на стопе: легкие и бронхи (6), надпочечники (9), парашитовидные железы (5).

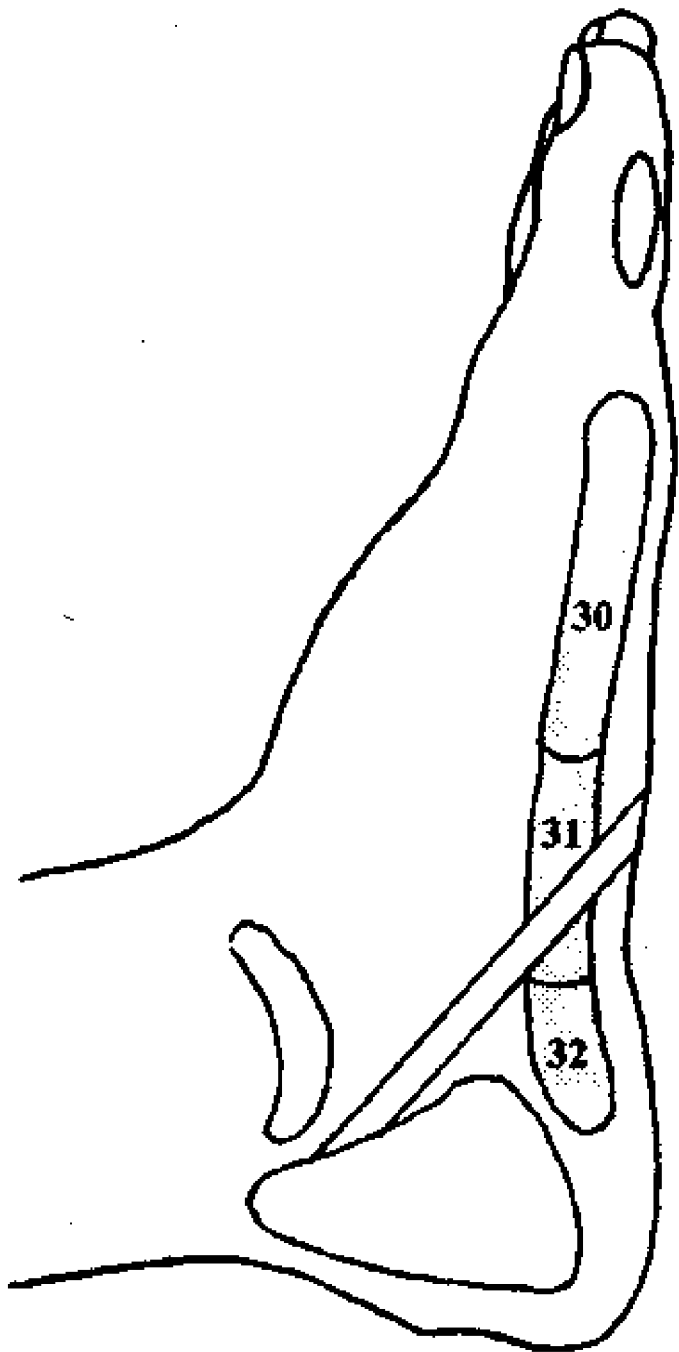






Повреждение межпозвоночных дисков

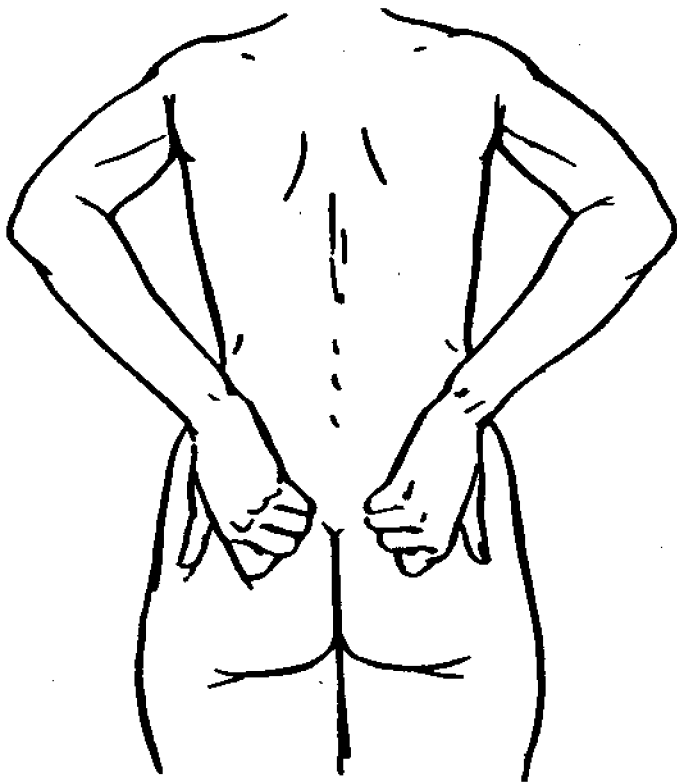
Легкое поглаживание по обе стороны от позвоночника Рефлексогенные зоны на стопе: позвоночник (30, 31, 32), обрабатывать обе стопы.

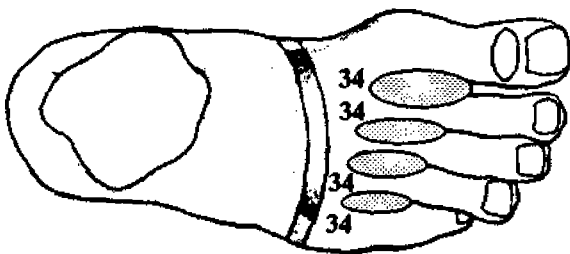
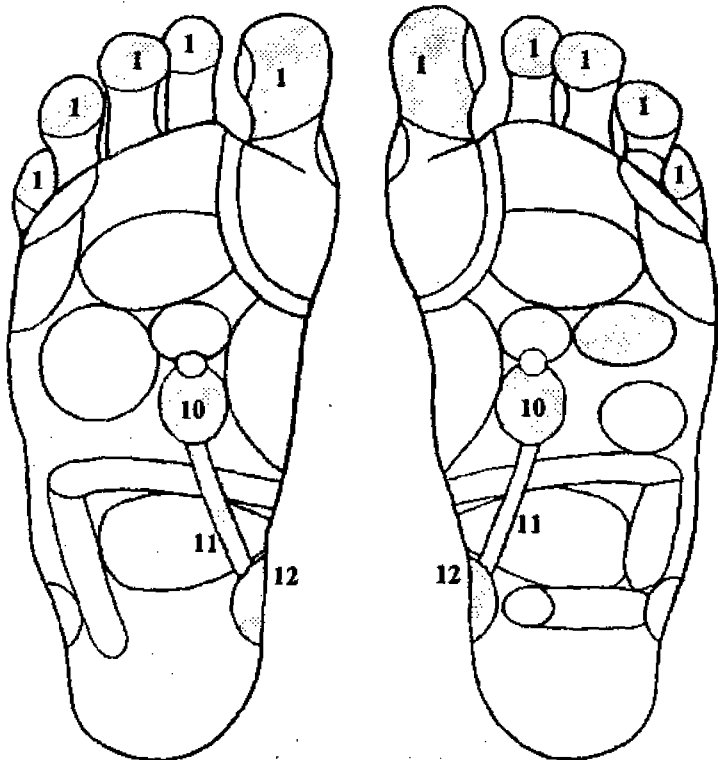


## Постоянное ощущение холода в ногах

Сильными движениями разминать область крестца до покраснения.

Рефлексогенные зоны на стопе: почки (10), мочеточники (11), мочевой пузырь (12), голова (1), сердце (19), лимфоточки (34).



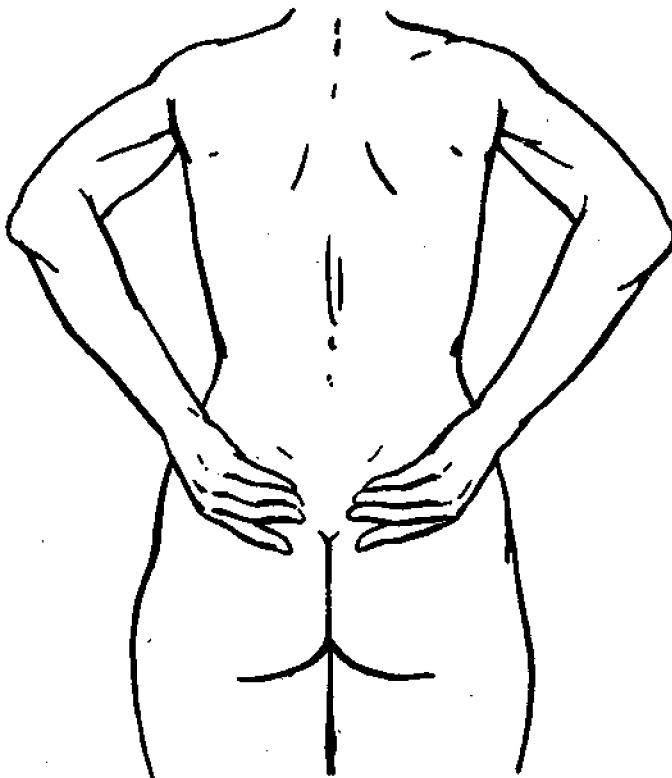


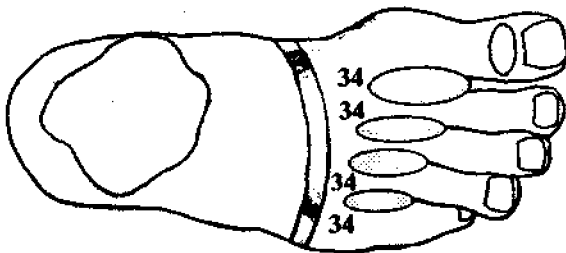
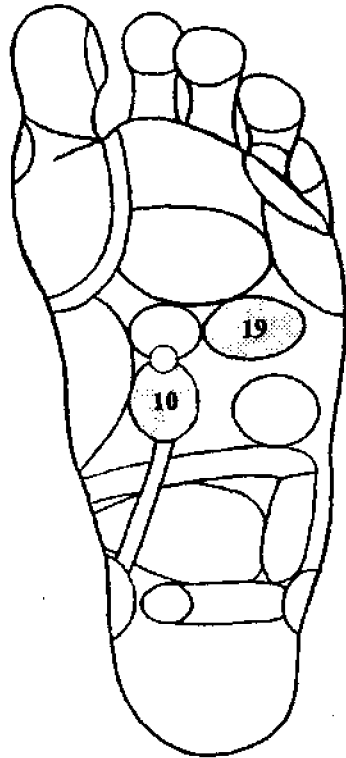
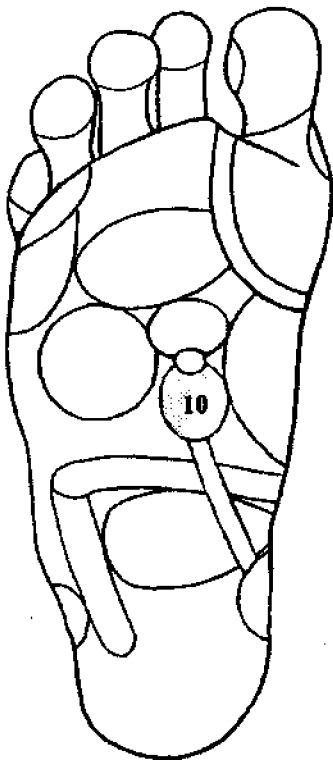


## Отеки ног

Очень сильными движениями проводят руками по области крестца.

Рефлексогенные зоны на стопе: сердце (19), почки (10), лимфоточки (34).

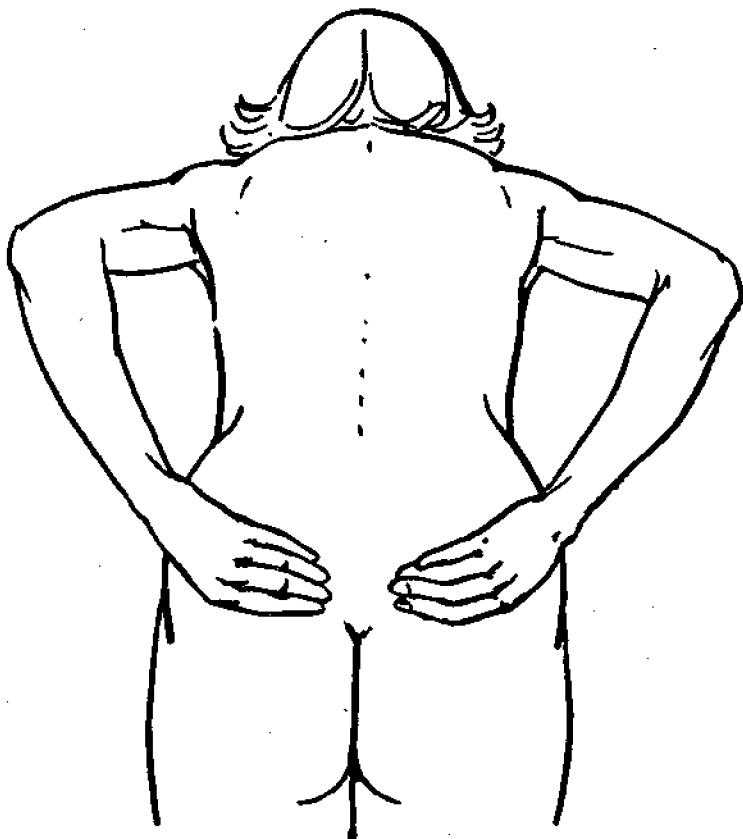


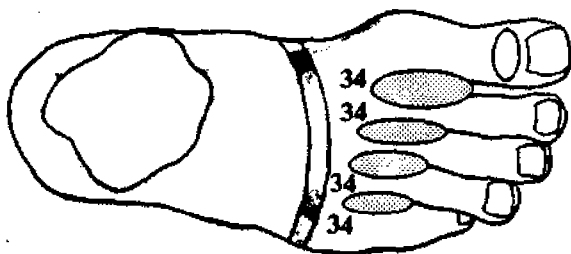
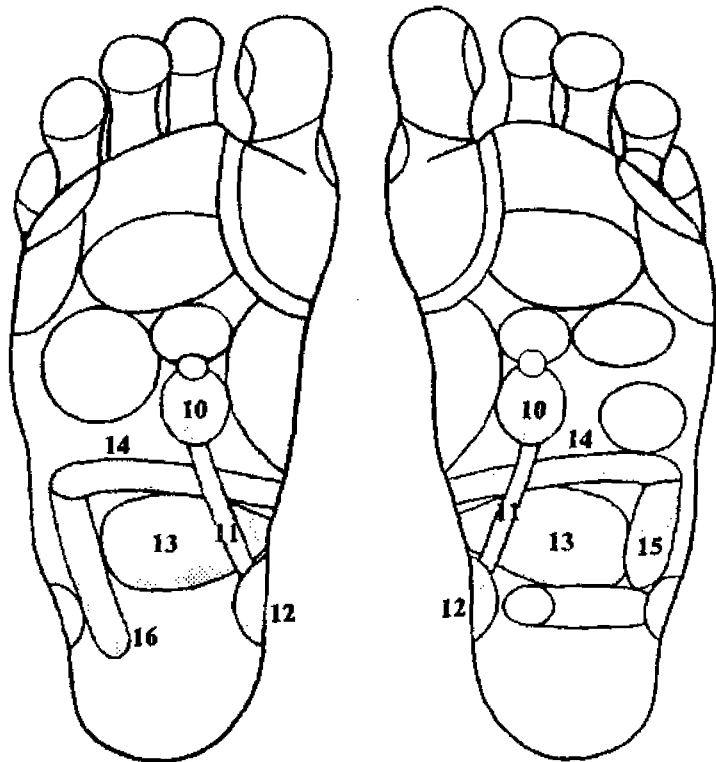


## Онемение ног

Сильный вибрационный массаж крестцовой зоны до покраснения.

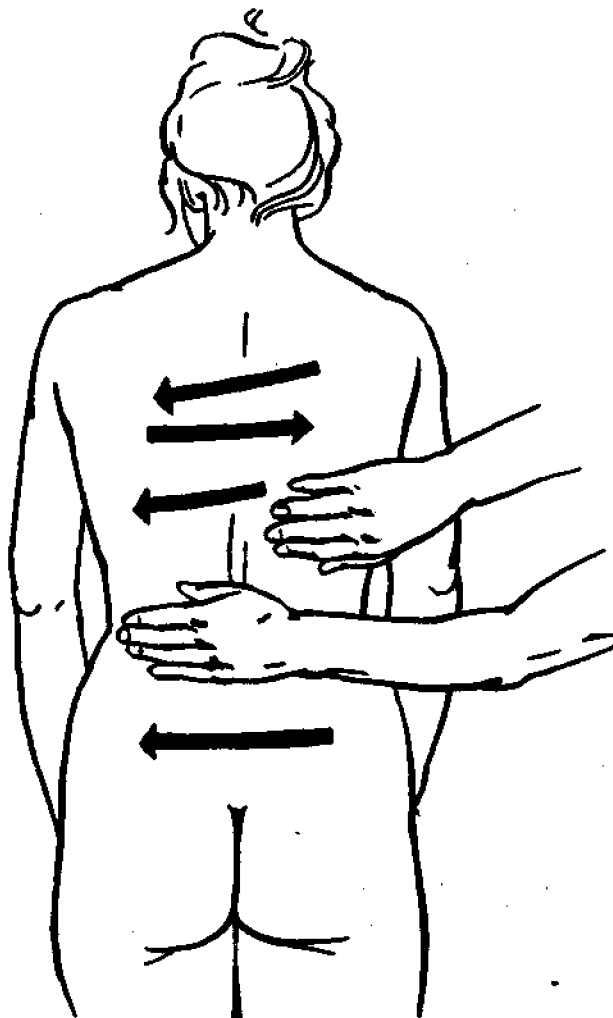
Рефлексогенные зоны на стопе: почки (10), мочеточники (11), мочевого пузыря (12), кишечник (13, 14, 15, 16), лимфоточки (34).

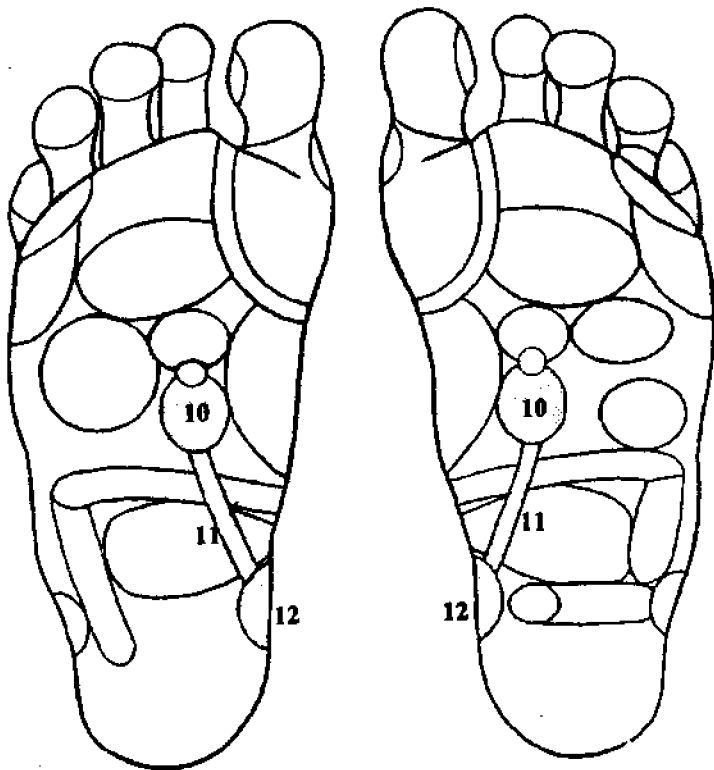




## Повышенное артериальное давление

Поглаживающий массаж спины по всей ее поверхности  
Рефлексогенные зоны на стопе: почки (10), мочеточники (11),  
мочевой пузырь (12).

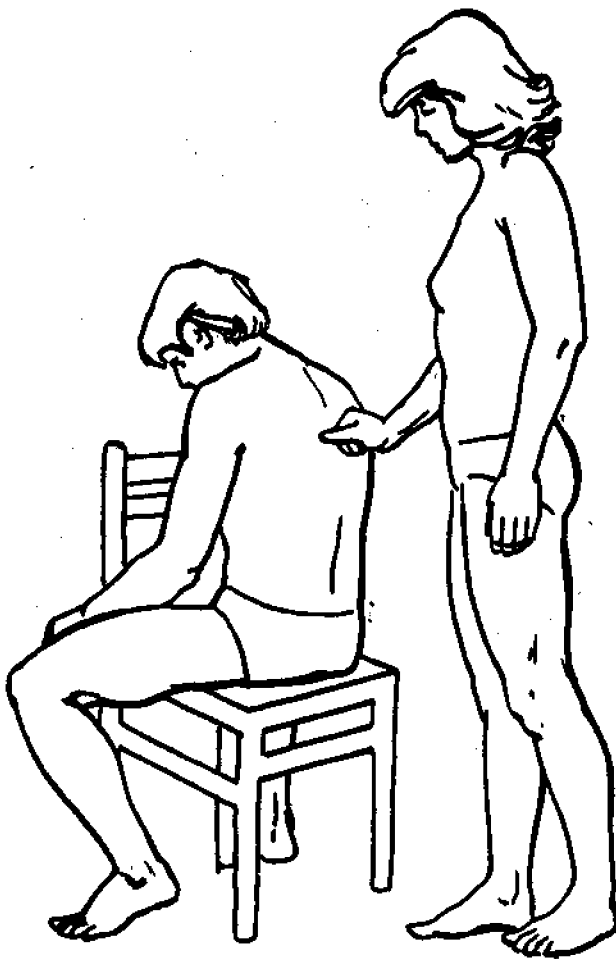




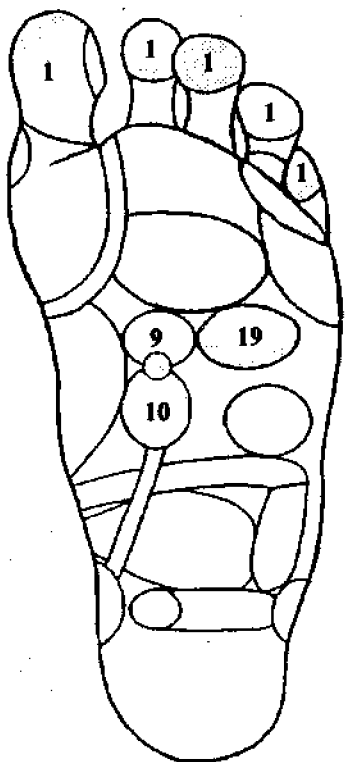
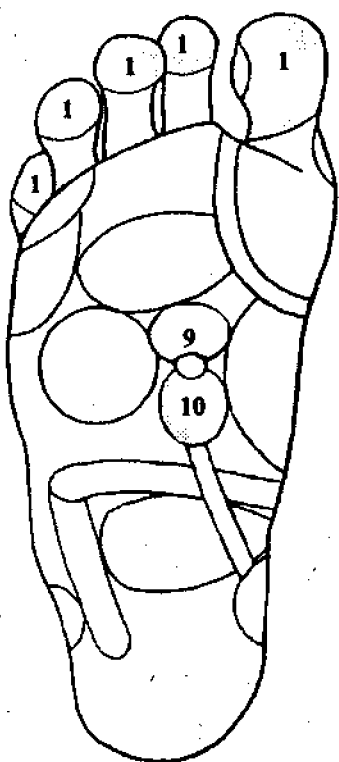
## Пониженное артериальное давление

Поглаживающий массаж рефлексогенных зон сердца на спине.

Рефлексогенные зоны на стопе: почки (10), надпочечники (9), сердце (1).



11  
12  
13

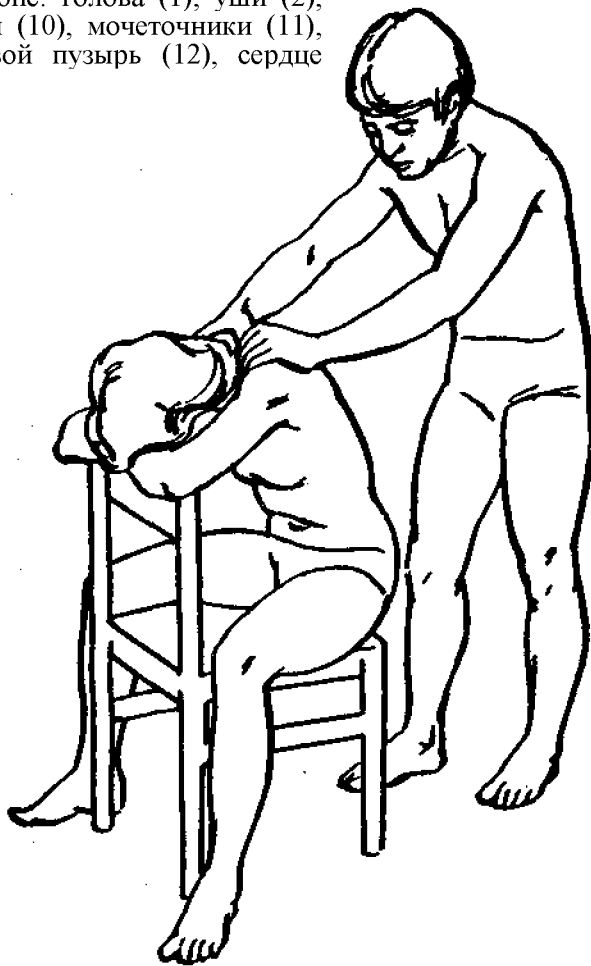


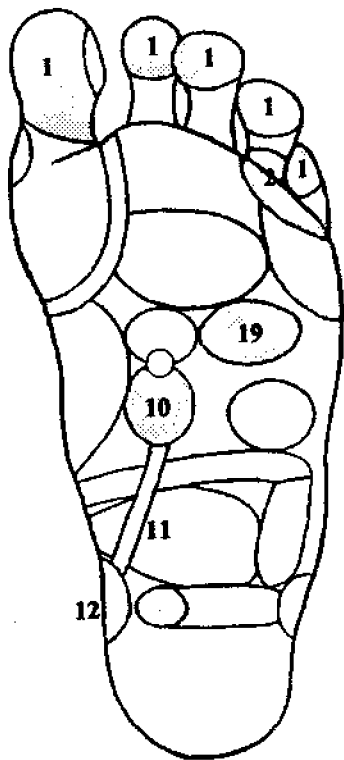
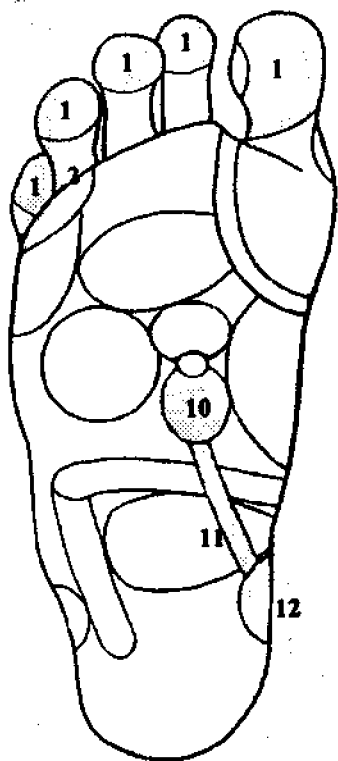


## Нарушение кровообращения

При нарушениях кровообращения в области головы и рук разминаются мышцы затылка и спины. При нарушениях кровообращения в области ног разминать мышцы в области крестца.

Рефлексогенные зоны на стопе: голова (1), уши (2), почки (10), мочеточники (11), мочевой пузырь (12), сердце (19).

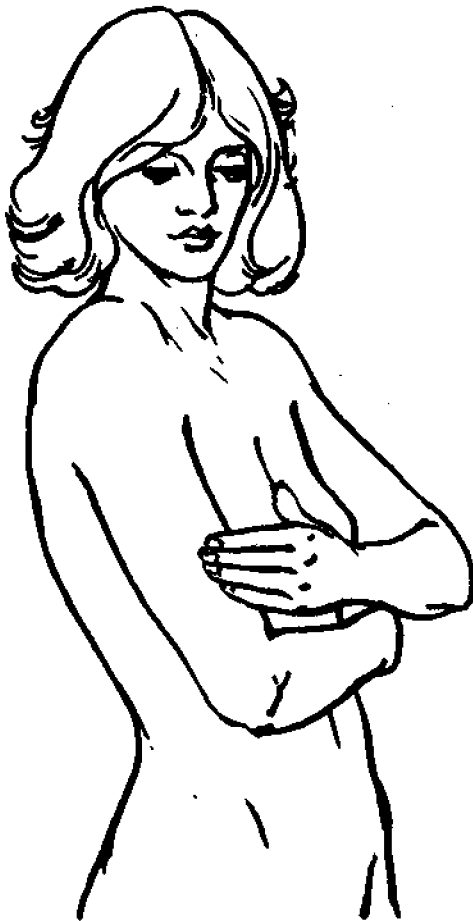


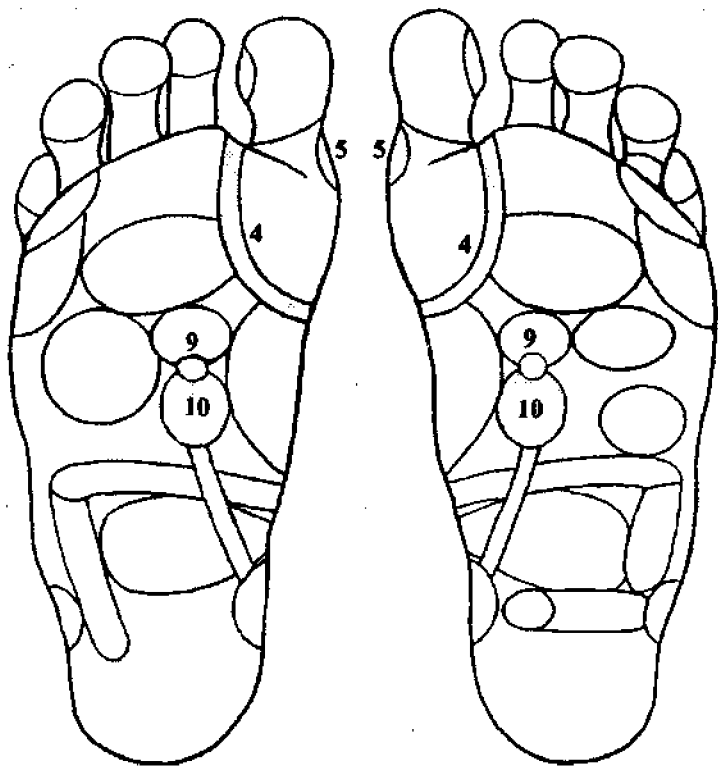


## Ожирение

Вибрационный массаж средней части наружной стороны плеча.

Рефлексогенные зоны на стопе: парашитовидные железы (5), щитовидная железа (4), почки (10), надпочечники (9).

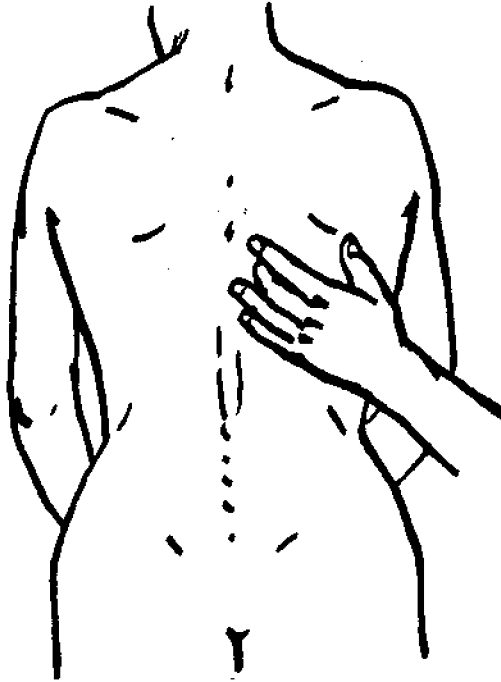


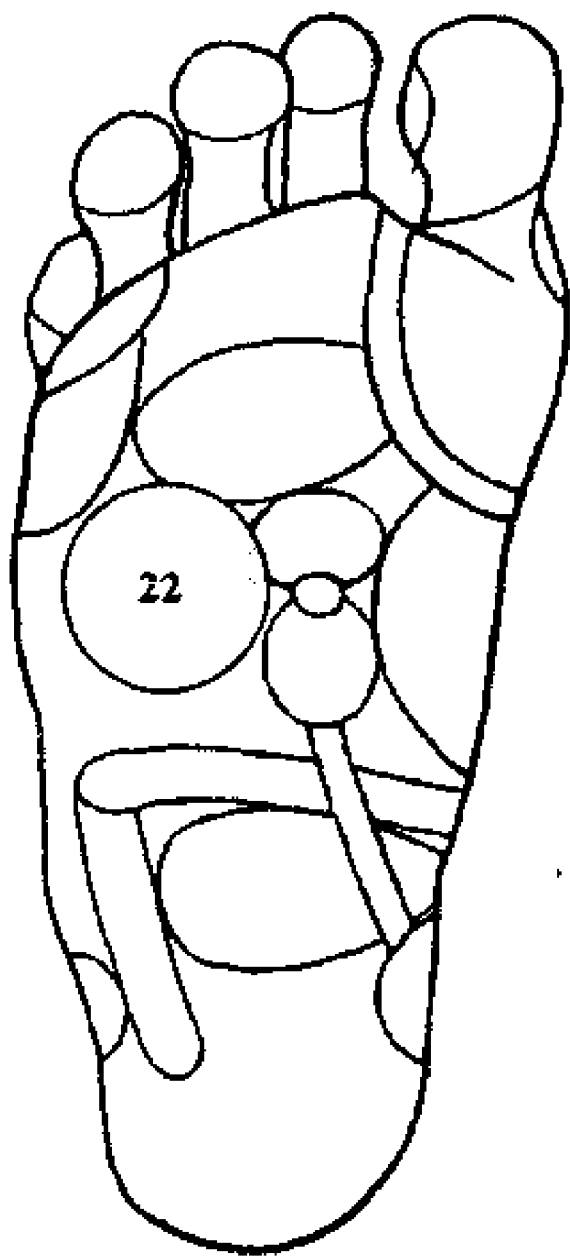


## Заболевания желчного пузыря

Круговой массаж уплотнений в рефлексогенной зоне печени и желчного пузыря.

Рефлексогенная зона на стопе: печень — желчный пузырь (22).

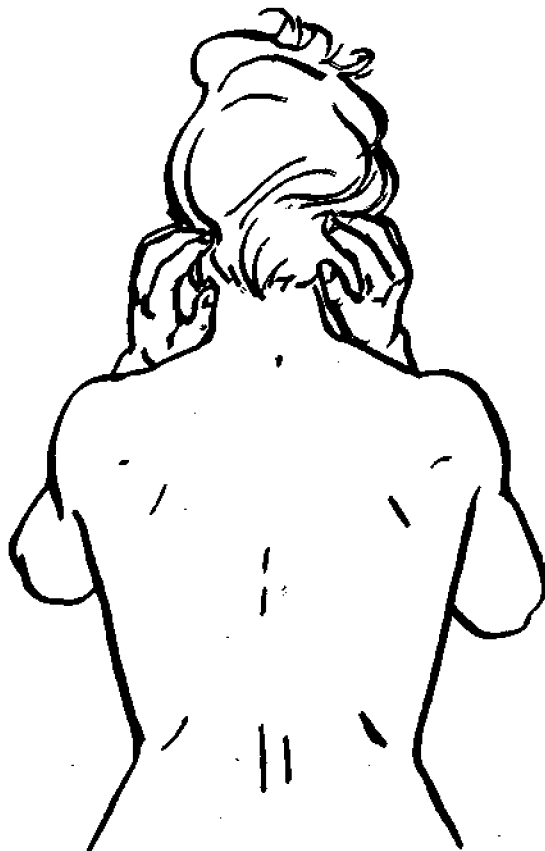


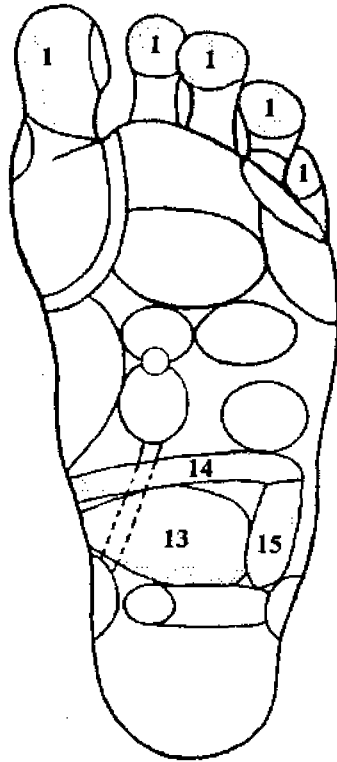
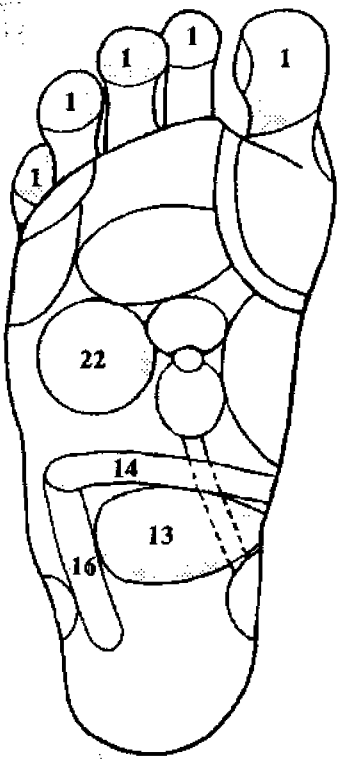


## Выпадение волос

Вибрационный массаж области заднего края зоны, где наблюдается облысение.

Рефлексогенные зоны на стопе: голова (1), кишечник (13, 14, 15, 16), печень — желчный пузырь (22).



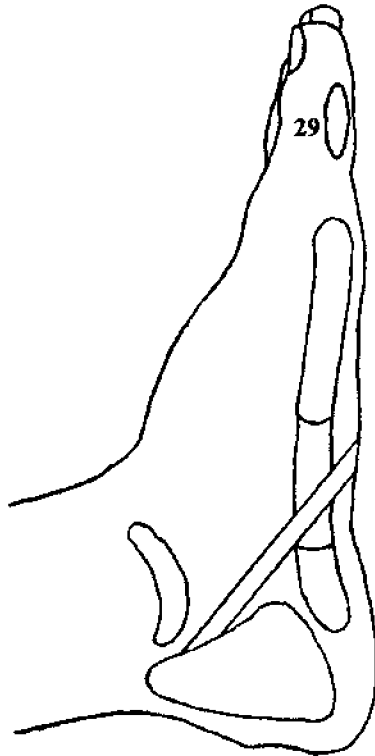
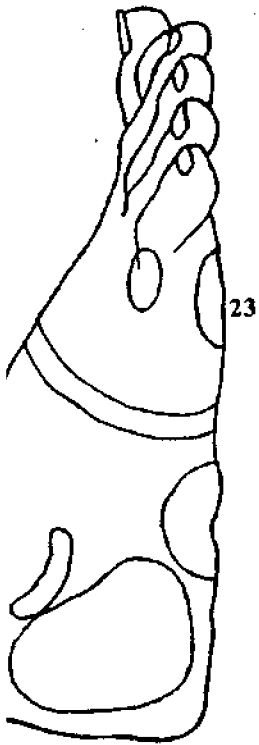




### **Ощущение холода в руках (зябнущие руки)**

Разминающий массаж затылка и мышц над лопатками  
Рефлексогенные зоны на стопе: надлопаточная зона (23), затылок (29).

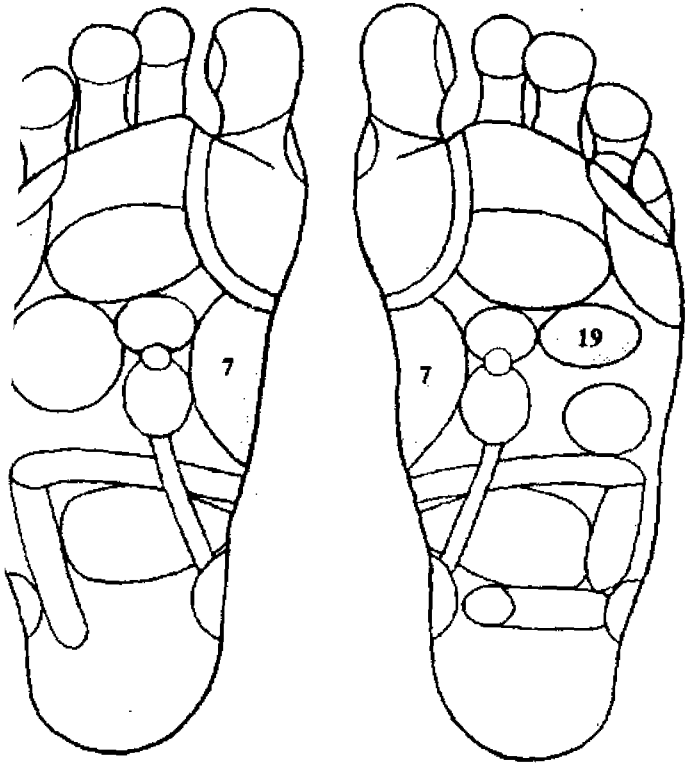




## Боли в сердце (функциональные)

Легкая вибрация сердечной рефлексогенной зоны нахшине.  
Рефлексогенные зоны на стопе: сердце (19), желудок (7).

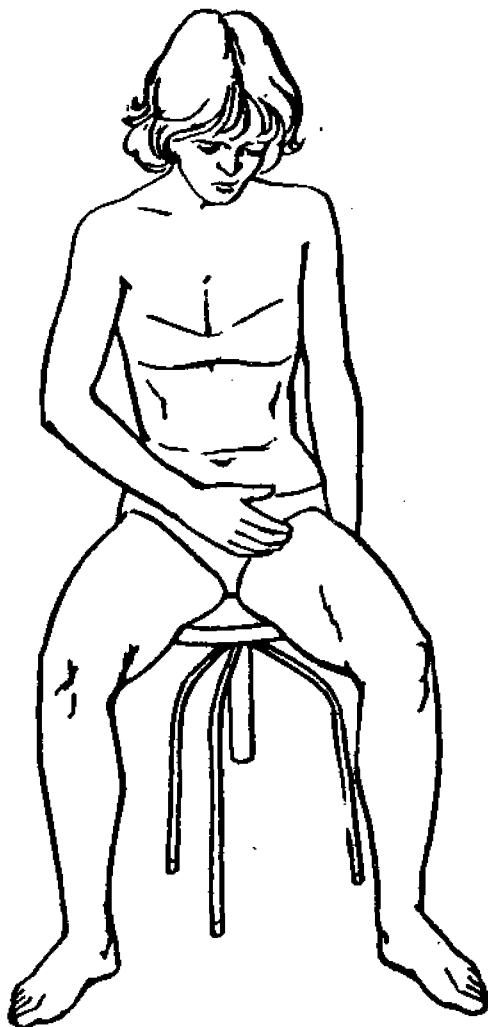


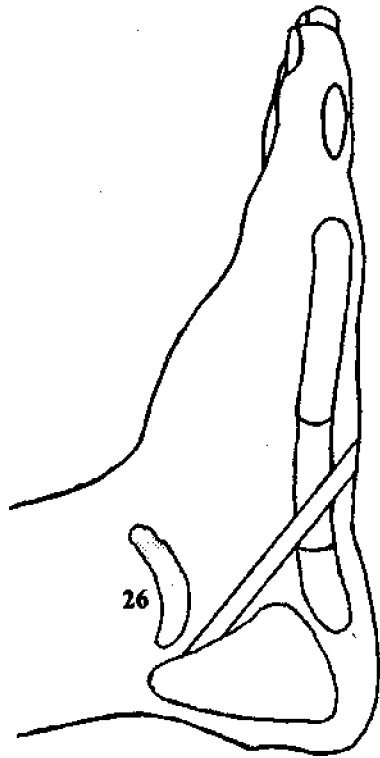


Боли в области тазобедренных суставов

Вибрационный массаж паховой области.

Рефлексогенная зона на стопе: бедренный сустав (26).

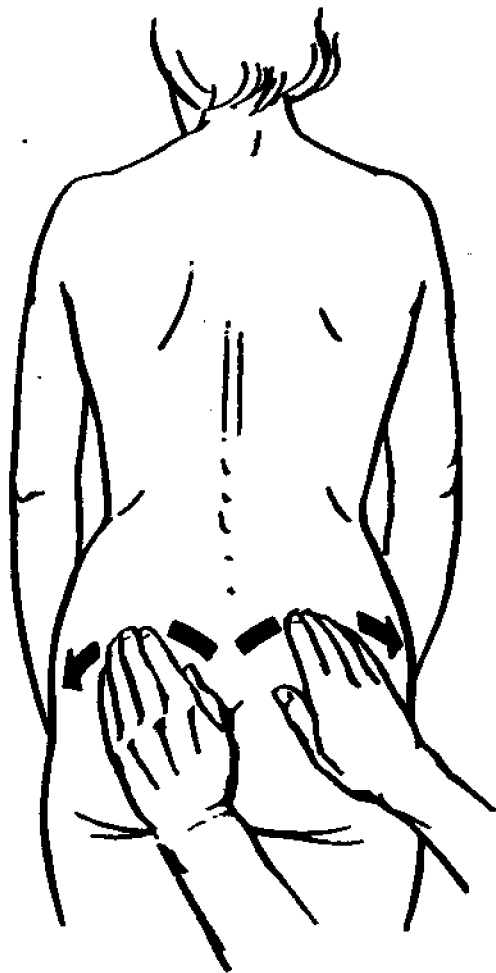


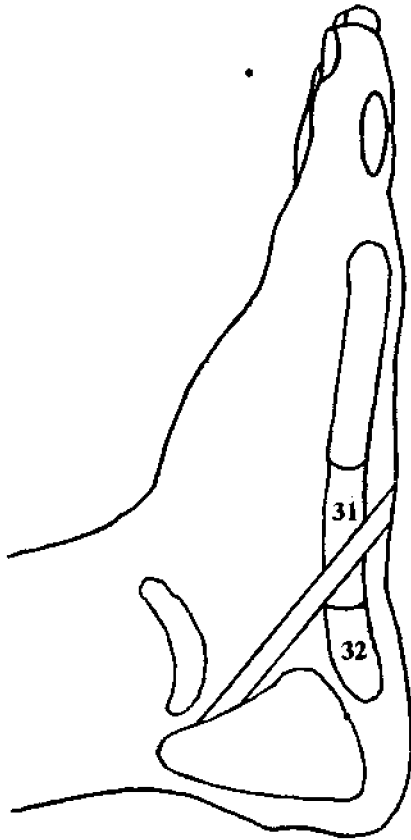


## Люмбалгия (поясничные боли)

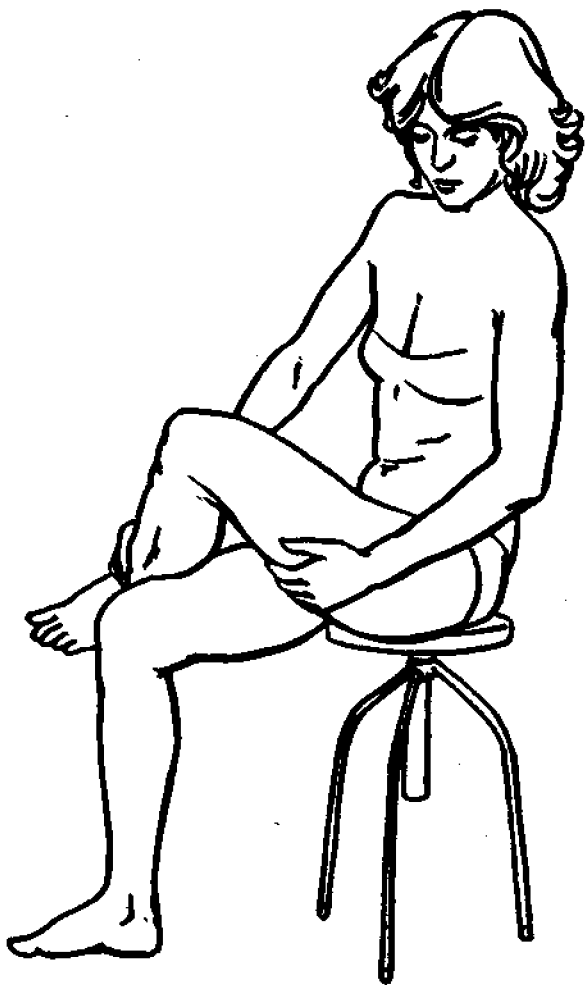
Поглаживающий массаж выпуклого края тазовой кост (в неострой стадии заболевания).

Рефлексогенные зоны на стопе: позвоночник (31), области крестца и ягодиц (32), массировать обе стопы.





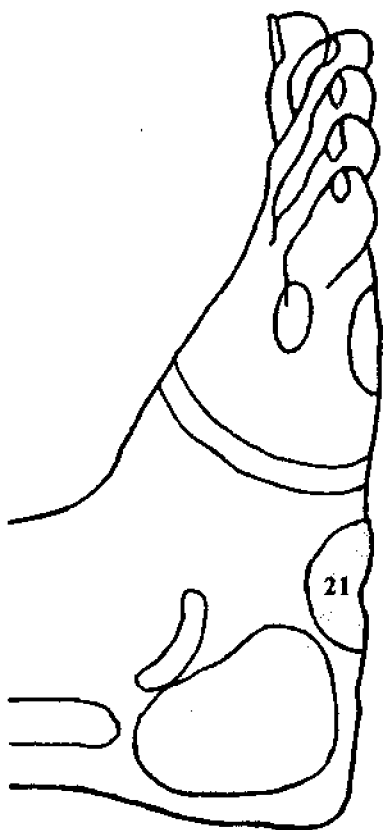




### **Боли в коленных суставах**

Вибрационный массаж бедра (запрещен массаж при варикозном расширении вен).

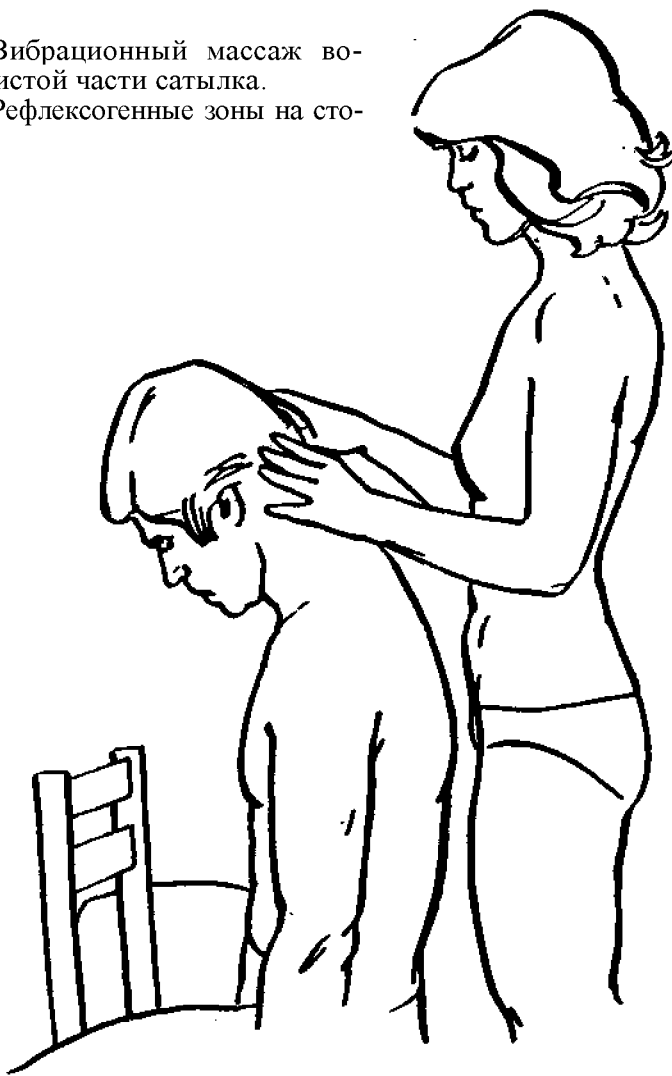
Рефлексогенная зона на стопе: колено (21)



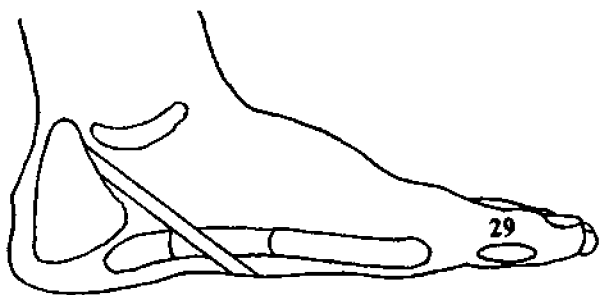
## Головные боли

Вибрационный массаж волосистой части сатылка.

Рефлексогенные зоны на стопе:



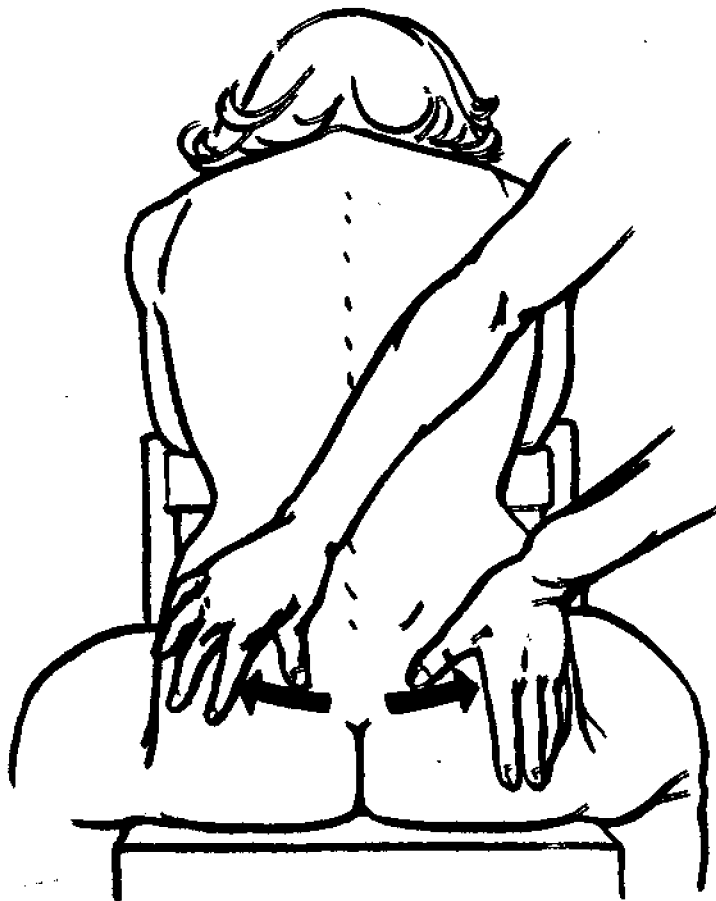
голова (1), шейный отдел позвоночника (29).

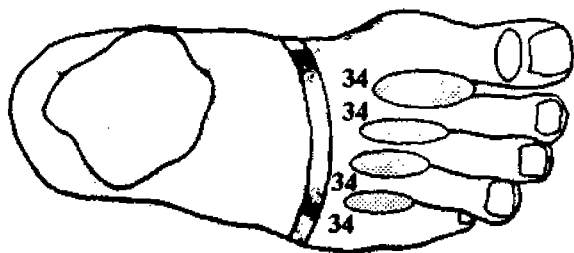
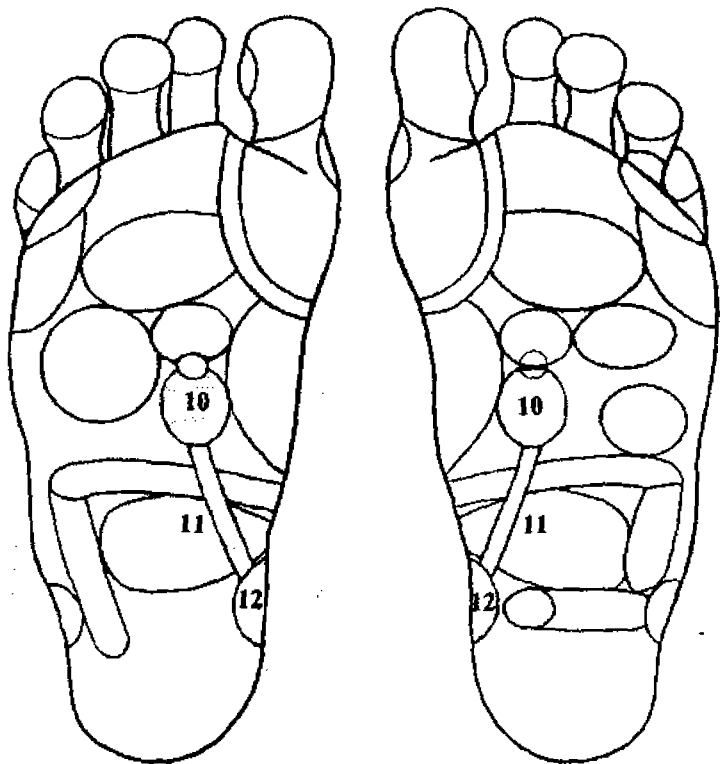


## Варикозное расширение вен

Поглаживающий массаж в обе стороны от крестца кнаружи.

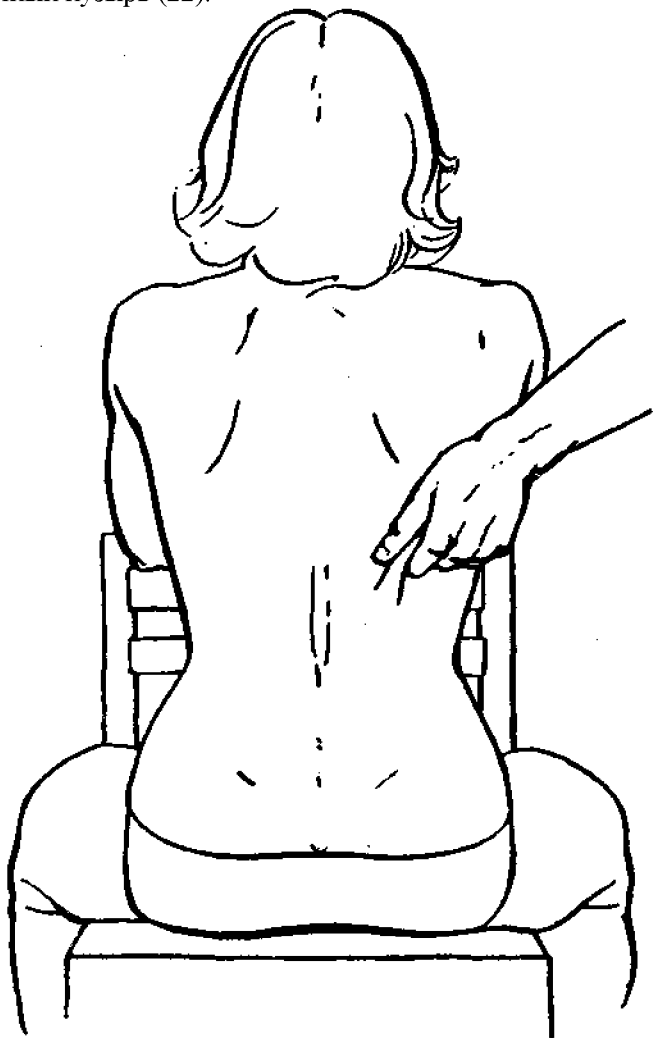
Рефлексогенные зоны на стопе: почки (10), мочеточники (И), мочевого пузыря (12), лимфоточки (34).

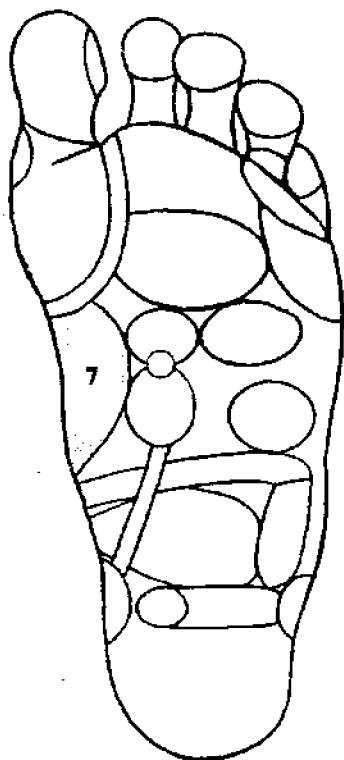
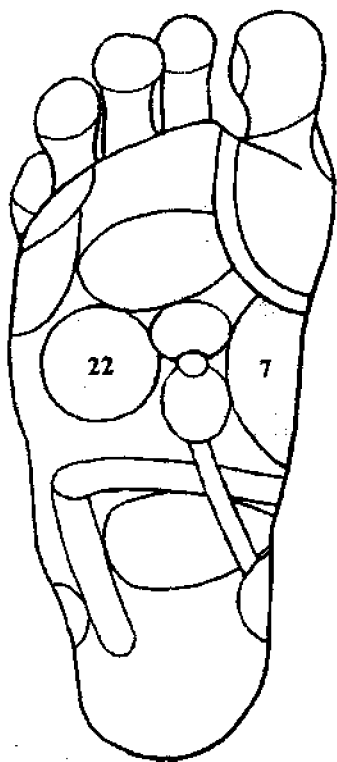




## Боли в области печени

Разминающий массаж зоны печени на спине.  
Рефлексогенные зоны на стопе: желудок (7), печень —  
желчный пузырь (22).



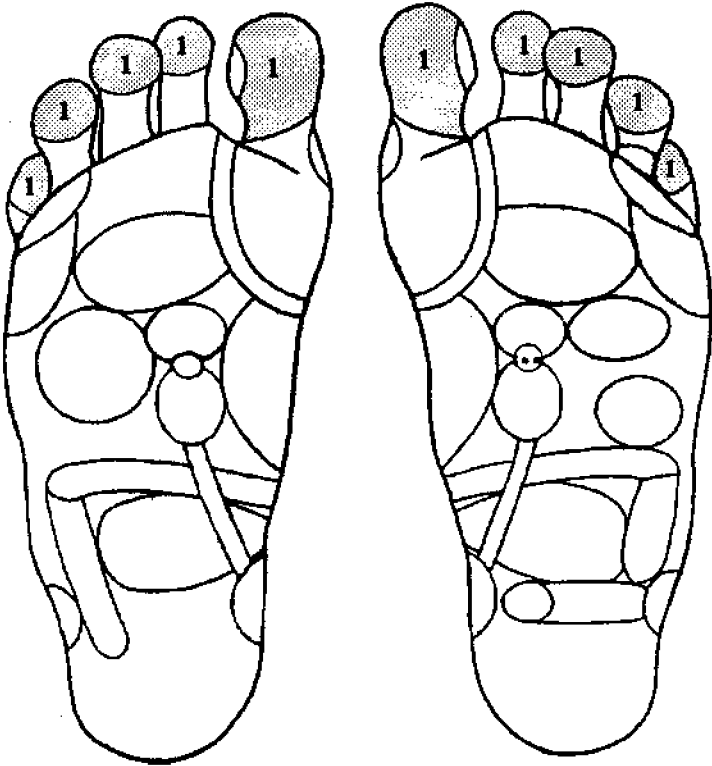




**Трудность восприятия учебного материала,  
потеря сосредоточенности (в особенности у  
детей)**

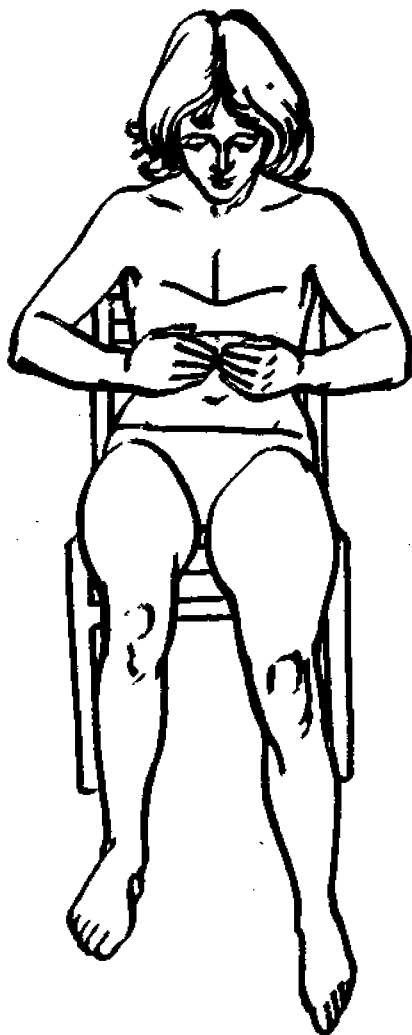
»Очень легкий массаж спины (не самомассаж).  
Рефлексогенная зона на стопе: голова (1).

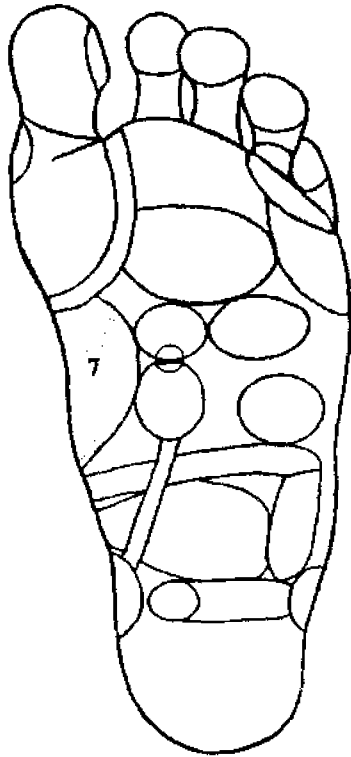
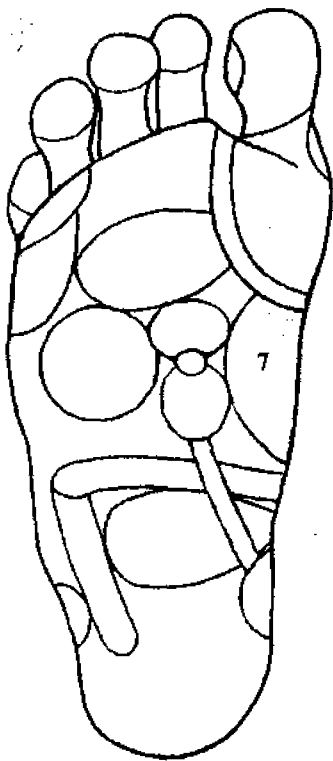




## Желудочные боли

Поглаживающий массаж области желудка Рефлексогенные зоны на стопе: желудок (7), двенадцатиперстная кишка (7).

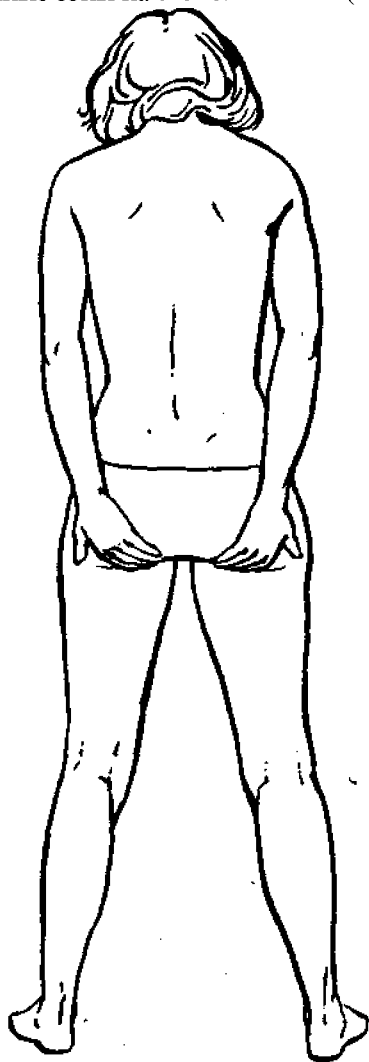


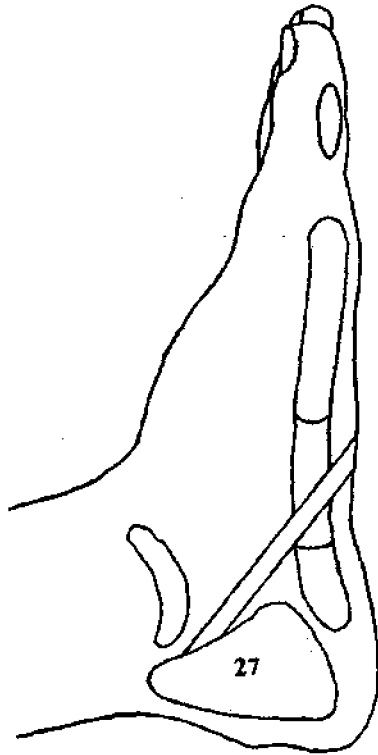
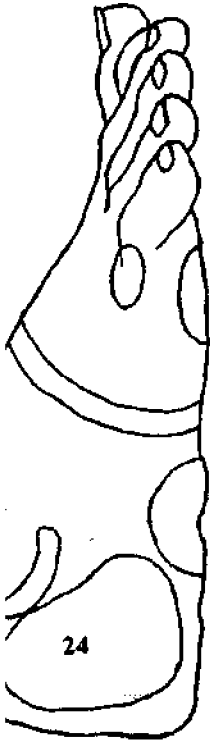


## Боли при менструациях

Вибрационный массаж ягодичных мышц.

Рефлексогенные зоны на стопе: яичники (24), матка (27),





## Усталость

Поглаживающий массаж всей спины. Рефлексогенные зоны на стопе: парашитовидные железы (5), надпочечники (9), голова (1).



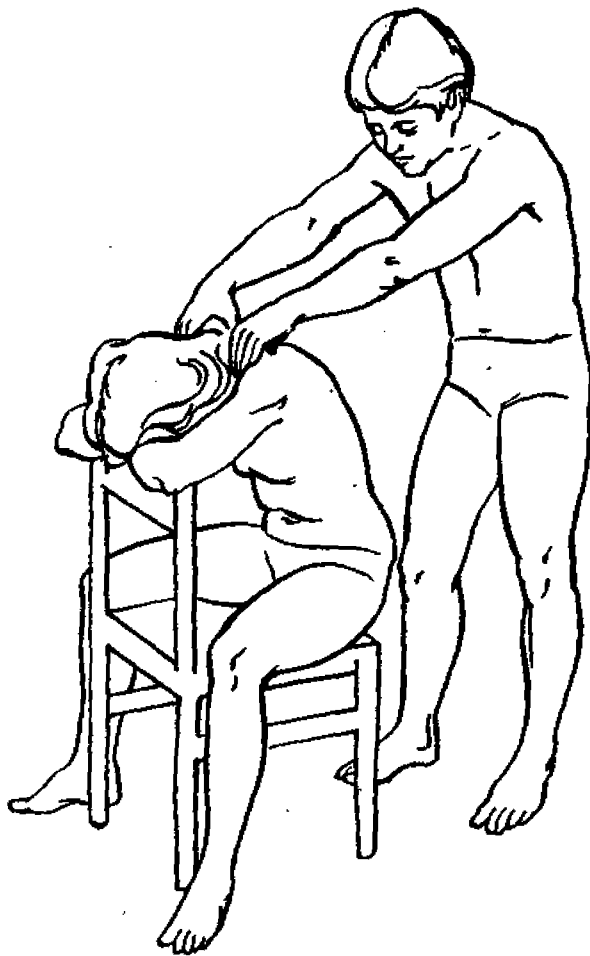


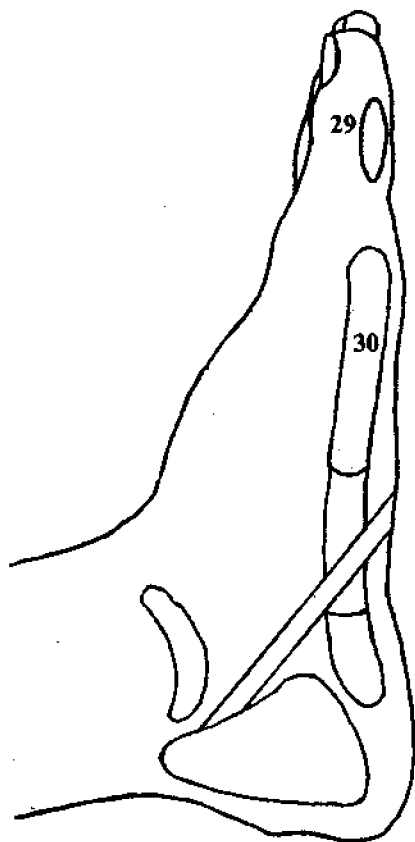


## Боли в затылке

Разминающий массаж мышц затылка и надлопаточных мышц.

Рефлексогенные зоны на стопе: шейный отдел позвоночника (29), грудной отдел позвоночника (30), массировать обе стопы.

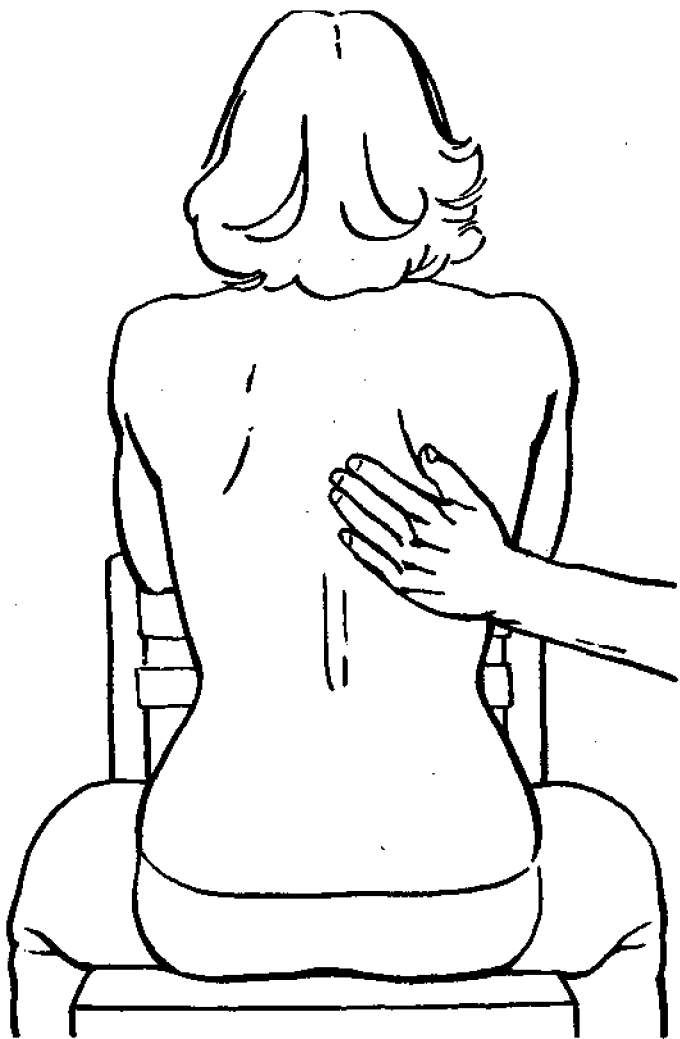


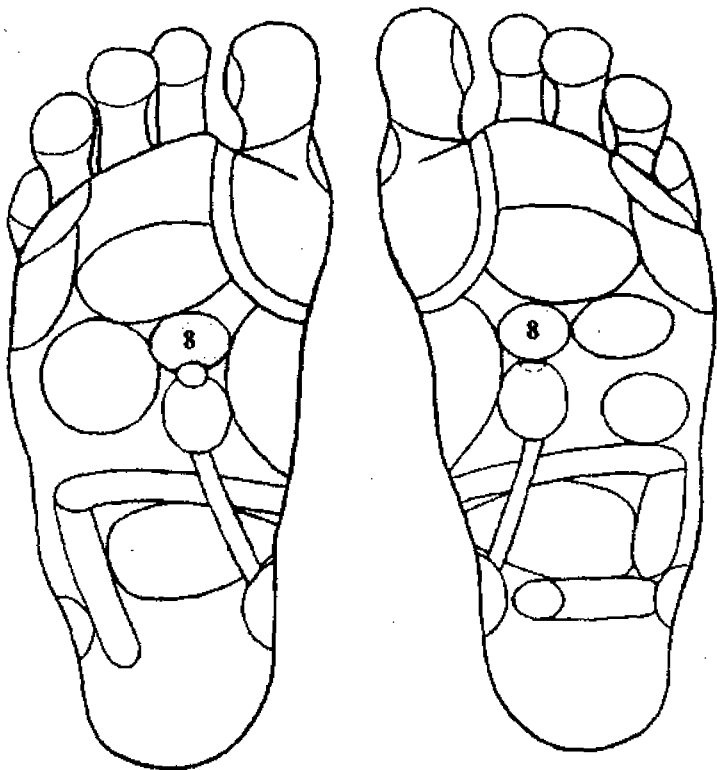


## Повышенная нервозность

Поглаживающий массаж спины.

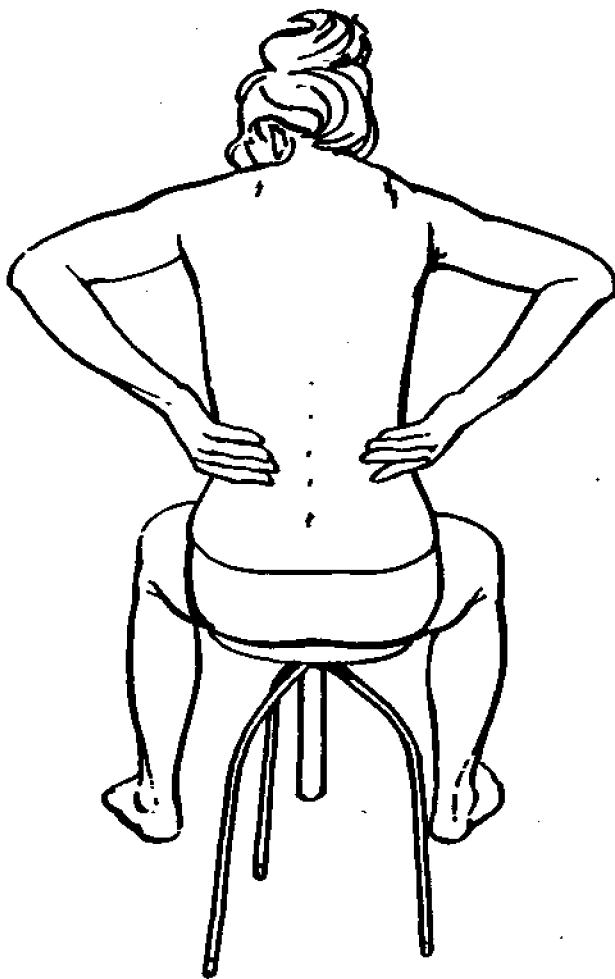
Рефлексогенная зона на стопе: солнечное сплетение (8).

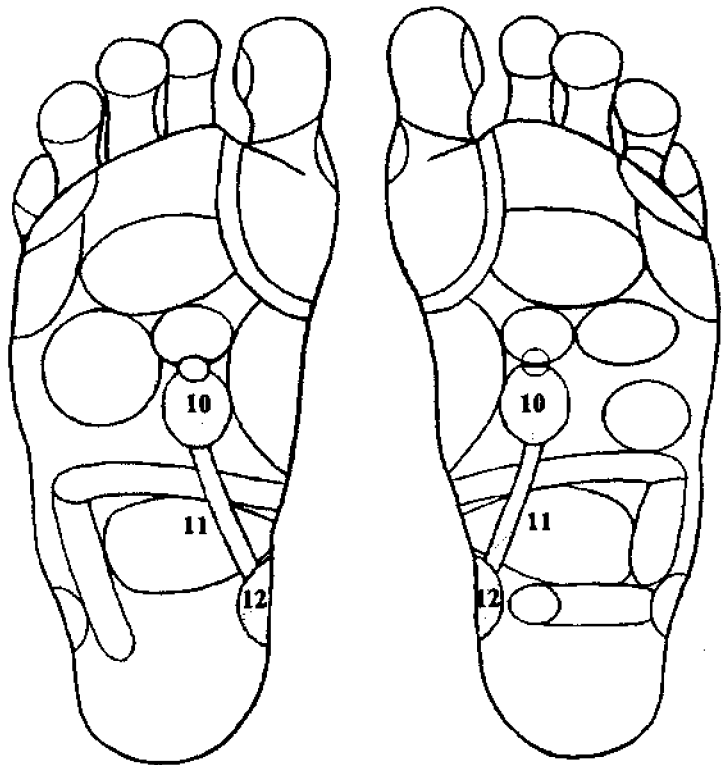




## Почечные боли

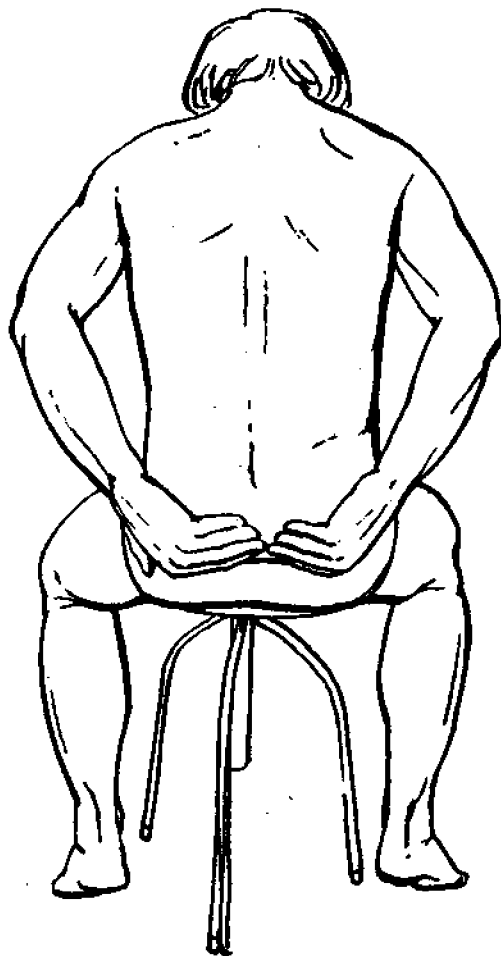
Легкий поглаживающий массаж в области поясницы.  
Рефлексогенные зоны на стопе: почки (10), мочеточники (11),  
мочевой пузырь (12).

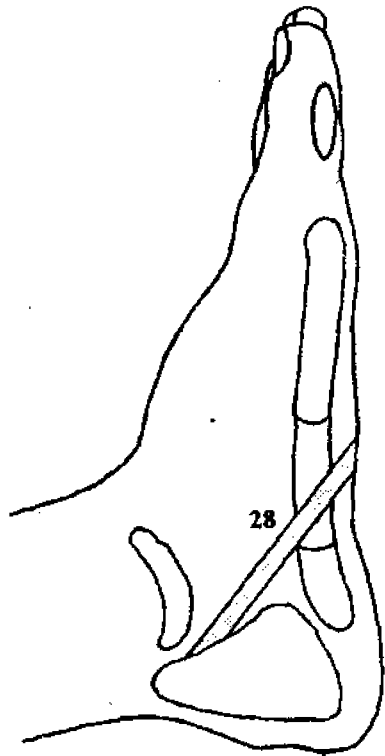
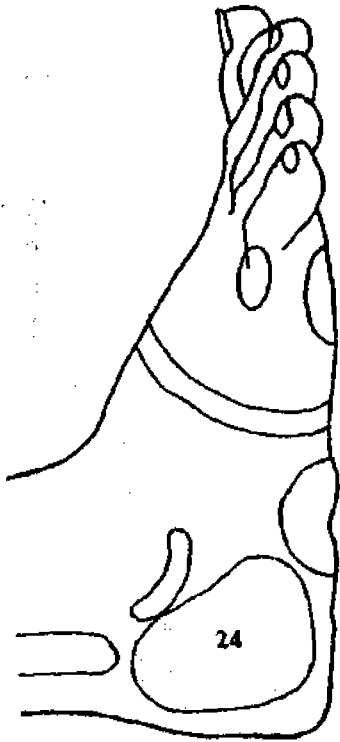




## Импотенция

Поглаживающий массаж области крестца Рефлексогенные зоны на стопе: мошонка (24), половой член (28).





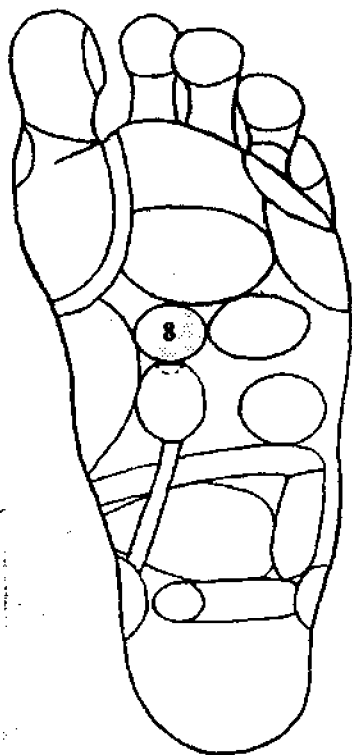
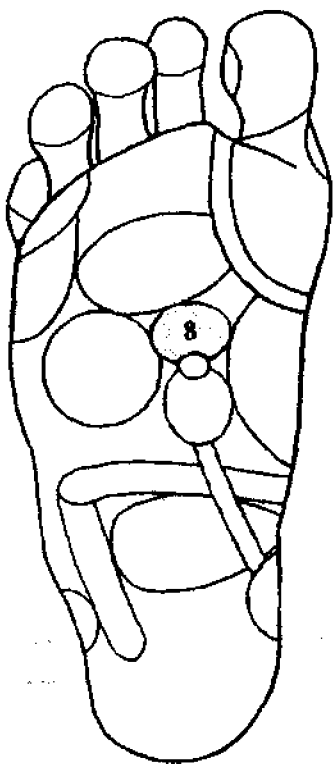


## Нарушения сна

Вибрационный массаж голени, затылка, спины, ягодичных мышц.

Рефлексогенная зона на стопе: солнечное сплетение (8).

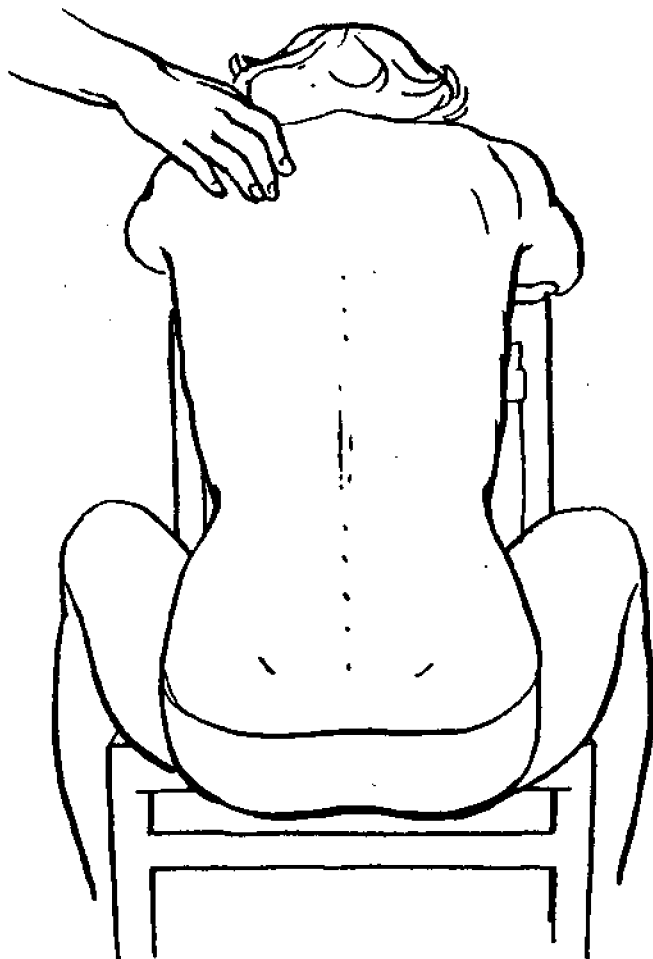


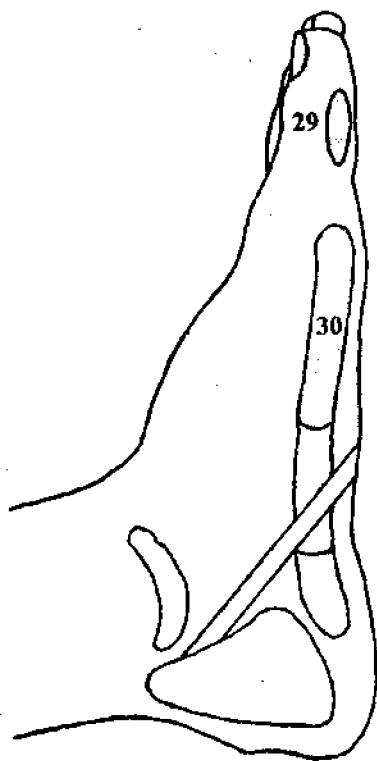
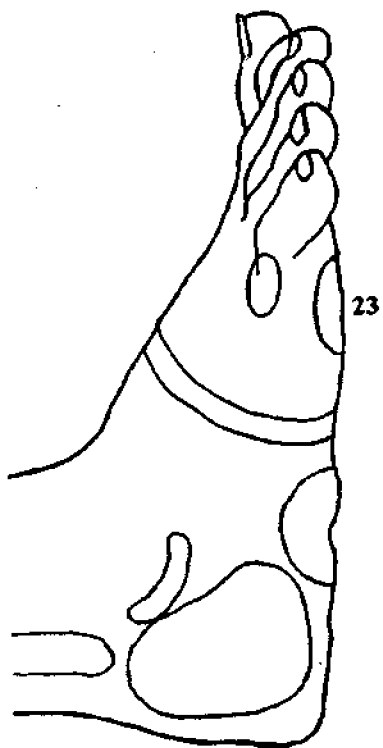


## Боли в области лопаток и выше

Круговой массаж вокруг уплотнения в толще надлопаточных мышц.

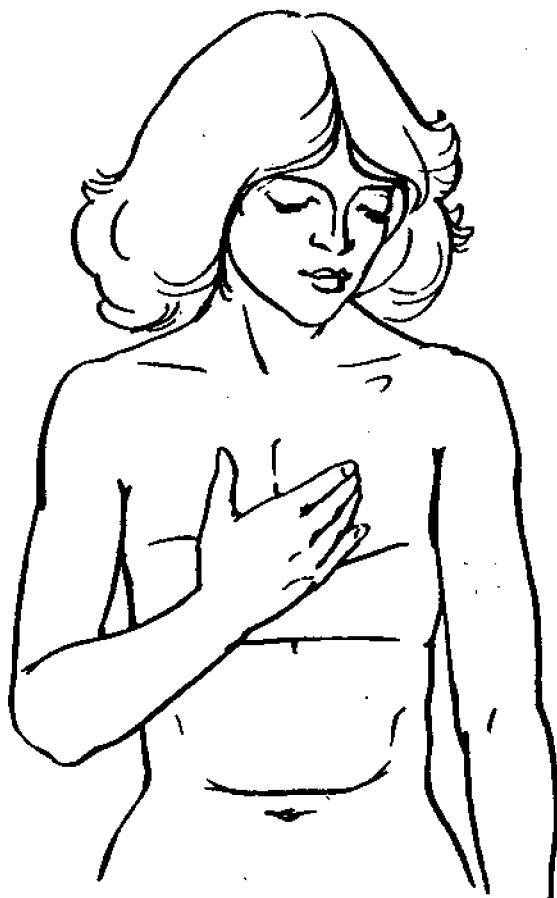
Рефлексогенные зоны на стопе: лопатка (23), шейный отдел позвоночника (29), грудной отдел позвоночника (30).

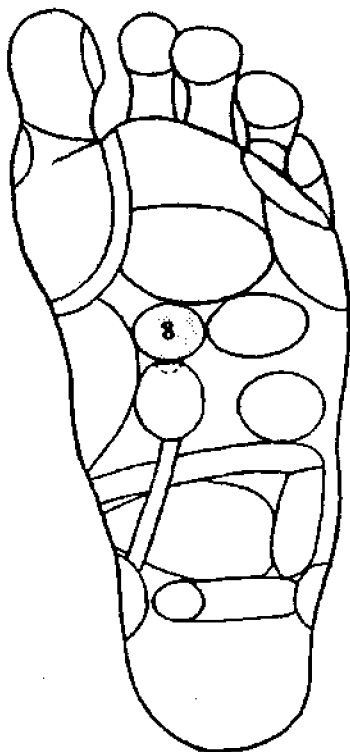
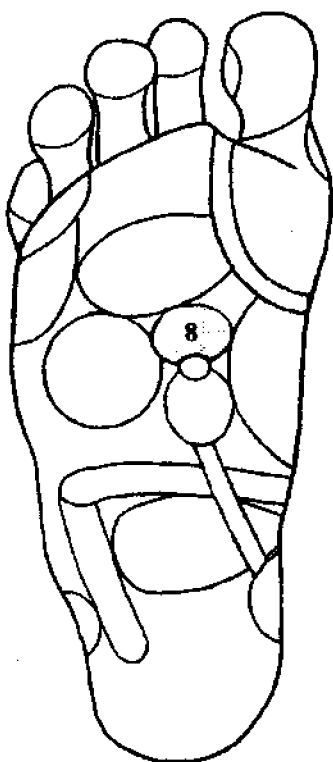




## Вегетативная дистония

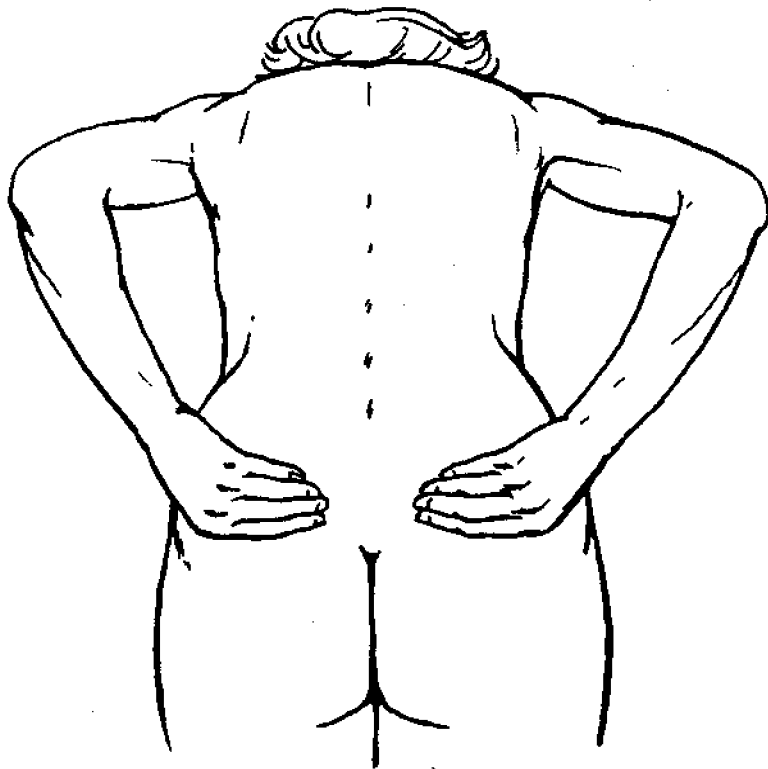
Вибрационный массаж области сердца и груди.  
Рефлексогенная зона на стопе: солнечное сплетение (8).

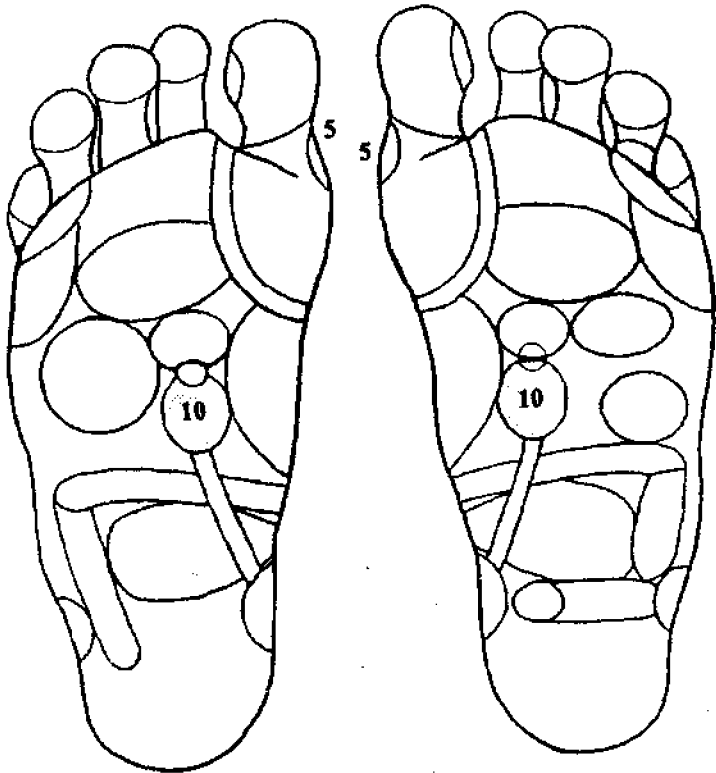




## Судорожные сокращения икроножных мышц

Вибрационный массаж области крестца. Рефлексогенные зоны на стопе: парашитовидные железы (5), почки (10).

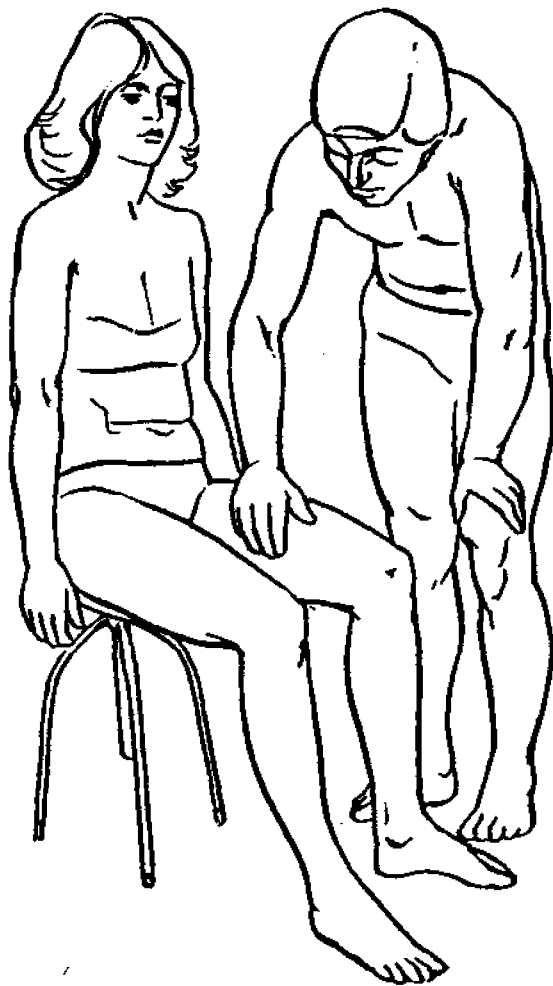




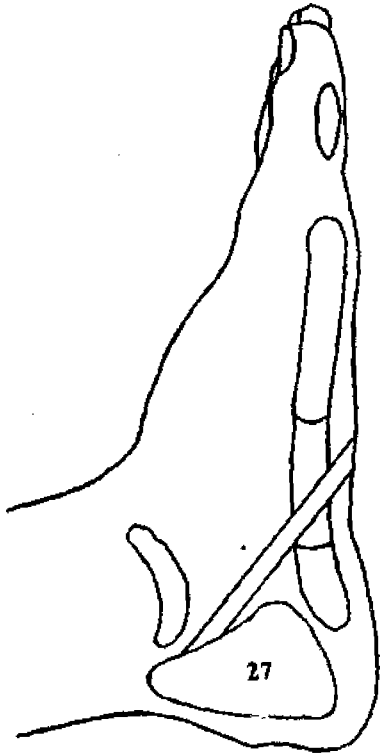


## Фригидность

Поглаживающий массаж внутренней поверхности бедра.  
Рефлексогенные зоны на стопе: голова (1), яичники (24), матка (27).





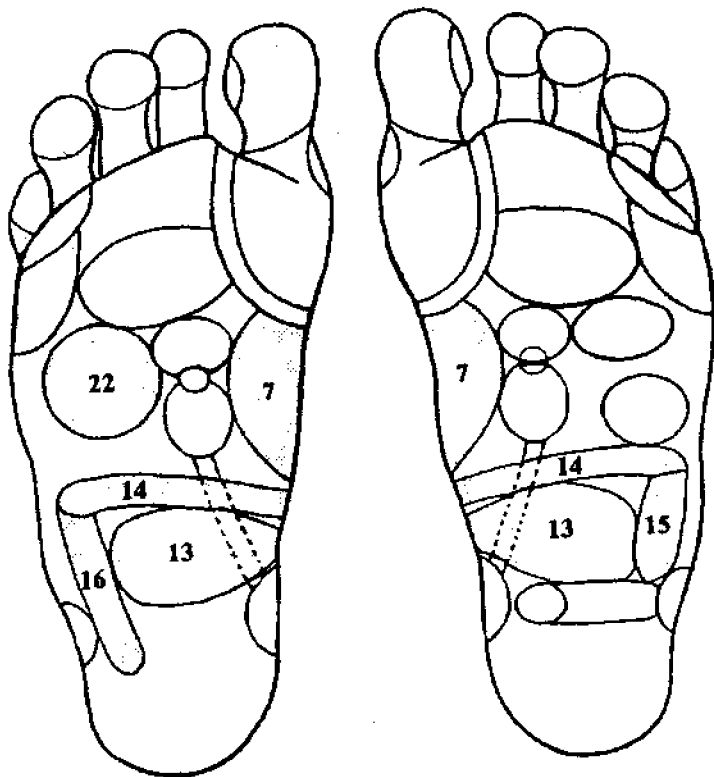


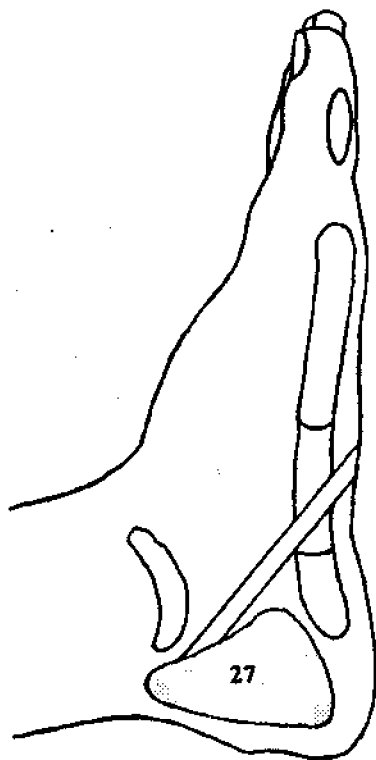
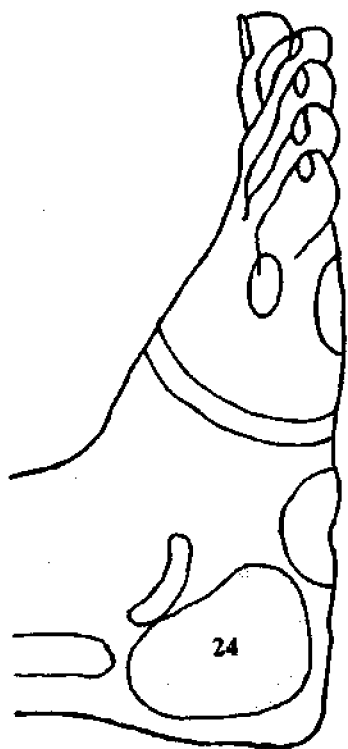
## Мигрень

Вибрационный массаж шеи и затылка (ни в коем случае не делать массаж во время приступа).

Рефлексогенные зоны на стопе: желудок (7), кишечник (13, 14, 15, 16), печень—желчный пузырь (22). У женщин дополнительно массируются зоны: фаллопиевых труб (24) и матки (27).







## Желудочно-кишечные расстройства

Энергичный вибрационный массаж четырех точек.

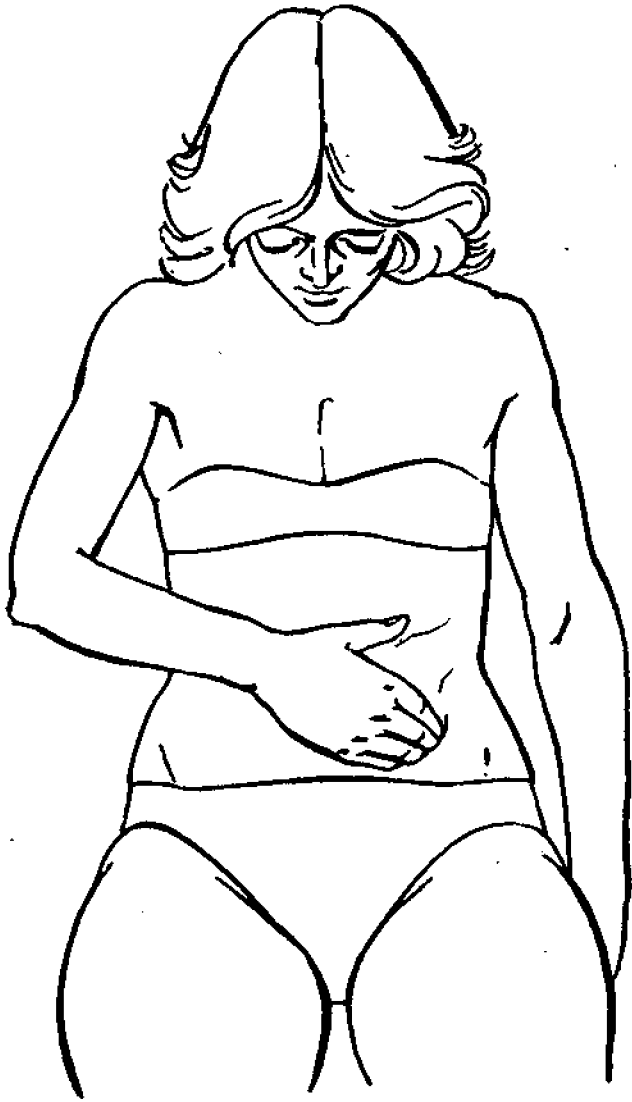
Рефлексогенные зоны на стопе: желудочно-кишечный тракт (13, 14, 15, 16, 17, 18), голова (1), паращитовидные железы (5).

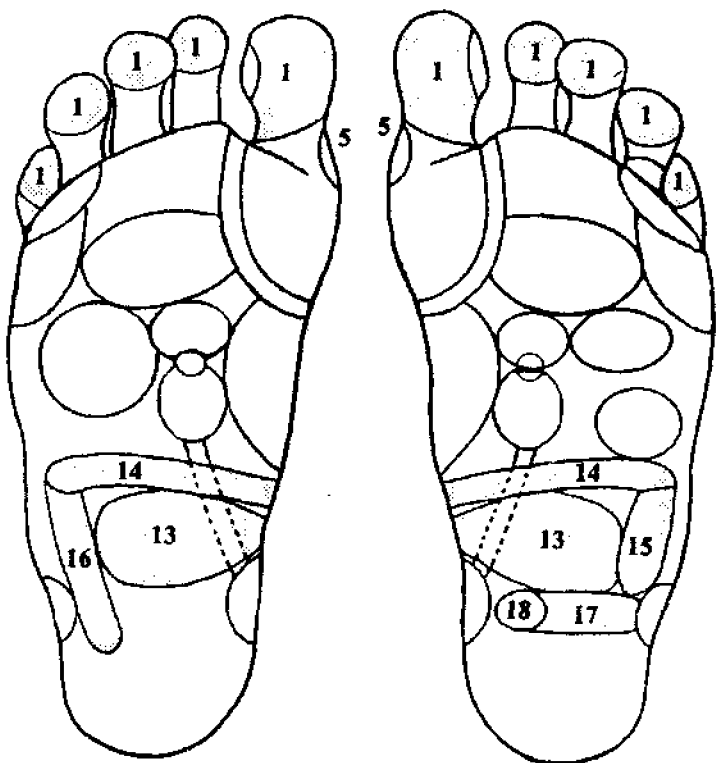












308

# СОДЕРЖАНИЕ

## X. Мазафрест. ЗДОРОВЫМ В БУДУЩЕЕ

### **Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В РЕФЛЕКСОЛОГИЮ**

Что такое рефлексогенные зоны? .....	7
Как действуют рефлексогенные зоны? .....	7
Почему кровоснабжению придается столь важное значение? .....	8
Нарушения в рефлексогенных зонах .....	8
Как можно воздействовать на рефлексогенные зоны? .....	10
Откуда начинать массаж? .....	14
Сколько раз в день следует делать массаж? ..	15
Возможные реакции .....	16

### **Глава 2. ВЫДЕЛЕНИЕ ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ 17**

(1) Почки .....	17
(2) Мочеточник .....	25
(3) Мочевой пузырь и мочеиспускательный канал...	26
Печень и желчный пузырь, кишечник (См. Глава 3. Обмен веществ)	
Легкие и бронхи (См. Главу 9. Органы дыхания)	

<b>Глава 7. ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ .....</b>	<b>94</b>
(22) Гипофиз .....	94
(23) Надпочечники .....	95
(24) Паращитовидные железы .....	97
(25) Щитовидная железа .....	100
Яичники и яички (См. Половые органы) Поджелудочная железа (См. Обмен веществ)	
<b>Глава 8. ПОЛОВЫЕ ЖЕЛЕЗЫ.....</b>	<b>102</b>
Женские	
(26) Яичник и фаллопиева труба.....	102
(27) Матка и влагалище.....	107
(28) Молочная железа .....	108
Мужские	
(29) Половой член .....	111
(30) Яички.....	112
(31) Придатки яичек.....	112
(32) Семявыносящий проток.....	112
(33) Предстательная железа.....	114
<b>Глава 9. ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ.....</b>	<b>118</b>
(34) Гортань.....	118
(35) Трахея, бронхи, легкие.....	120
<b>Глава 10. ОРГАНЫ ЧУВСТВ.....</b>	<b>125</b>
(36) Глаза.....	125
(37) Уши .....	129
(38) Органы равновесия.....	133

## **А. Бирах. ЗДОРОВЬЕ — СВОИМИ РУКАМИ**

<b>Знай свое тело и будь творцом собственного здоровья .....</b>	<b>200</b>
<b>Рефлексология — всеобъемлющий способ лечения.....</b>	<b>205</b>
<b>Указания по применению рефлекторного массажа .....</b>	<b>208</b>
Осторожность в диагностике .....	209
Когда нельзя делать массаж .....	210
Имеет ли право человек без медицинского образования практиковать массаж рефлексогенных зон? .....	211
Какова должна быть продолжительность массажа? .....	212
С какой силой надо оказывать давление на рефлексогенную зону? .....	213
Важнейшие приемы массажа .....	214
Когда и как проводить массаж стоп? .....	216
Что важнее — массаж тела или массаж стоп? .....	216
Какой участок надо массировать? .....	217
<b>Правила выполнения рефлекторного массажа .....</b>	<b>219</b>
<b>Несколько вопросов к специалисту .....</b>	<b>221</b>
<b>Пояснения к иллюстрациям .....</b>	<b>222</b>
<b>Иллюстрации</b>	
Массаж при угревых высыпаниях на лице .....	224
Массаж при аллергиях .....	226
Чувство подавленности и страха .....	228

## **Фонд «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»**

Фонд «Помоги себе сам» организован по инициативе и поддержке одноименной телевизионной программы, на протяжении нескольких лет работающей над темой восстановления человеческого организма и объединяющей высококвалифицированных специалистов в области традиционной и народной медицины.

Фонд «Помоги себе сам» предлагает:

### **Книги**

## **информационно-издательский центр**

### **«Л Е Т А В Р»**

**продолжает гуманистические традиции российских издательств, преследуя следующие цели:**

— просветительство в лучших традициях российской культуры, издание духовной, философской литературы, книг по психологии, эзотерике, йоге, оккультизму, прикладным наукам; учебных и справочных пособий, литературы по менеджменту, маркетингу и других нужных самым разным читателям книг;

— организация и проведение круглых столов по основам рыночной экономики, семинаров доктора Гертменяна (профессора Pepperdine University, США);

— организация выставочной деятельности, спонсорство от одной из московских муниципальных художественных галерей — Галереи АЗ, которая проводит выставки российских и зарубежных художников.

Мы рады встретить Вас в нашем оптово-розничном магазине по адресу:

*Москва, ул. Барболина, 1 (в подвале школы),*

*Проезд метро «Сокольники»*

Наши двери широко открыты для всех, кто желает внести свой вклад в дело просветительства и гуманизации нашего общества.

Мы ждем от Вас самых парадоксальных идей, самого неординарного подхода в решении наших общих с Вами задач.

**В ближайшее время выходят следующие книги:**

М. Куши «Как видеть свое здоровье» М.

и А. Куши «Как питаться правильно» Р.

М. Бекк «Космическое сознание» К.

Роджерс «Групповая психотерапия»

**Контактные телефоны:**

офис 203-14-56

опт.-розн. реализация 268-85-

03





## Центр Интеллектуальных Медицинских Систем

### «ИМЕДИС»

совместно с **Московской**

**Медицинской Академией им. Сеченова**

проводит курсы первичной специализации по методу Р.Фолля и курсы повышения квалификации для врачей-фоллистов.

Обучение проводят преподаватели, имеющие большой стаж практической работы. Занятия проводятся малыми группами или индивидуально. При обучении используются автономные приборы для электропунктурной диагностики и терапии «Мини-эксперт-ДТ» и автоматизированная компьютерная система «ЭКСПЕРТ-ФОЛЛЬ».

Программа первичных курсов обучения включает следующие разделы:

1. Основы акупунктуры;
2. Введение в гомеопатию;
3. Электропунктурная диагностика и терапия по Р.Фоллю;
4. Медикаментозное тестирование;
5. Диагностика и терапия нозодами и органопрепаратами.

Курс обучения рассчитан на 12 дней (96 часов). Проживание и питание обеспечиваются.

Курсы повышения квалификации позволят врачам расширить и углубить свои знания в специальных вопросах электропунктурной диагностики и терапии, мезенхимной реактивации, практической работы с нозодами и органопрепаратами, а также ознакомиться с оригинальными разработками центра «ИМЕДИС» в области биорезонансной, цвето- и других методов биоэнергоинформационной

терапии. Окончившим курсы выдаются дипломы, дающие право практической работы.

В Центре «ИМЕДИС» можно приобрести:

- систему «ЭКСПЕРТ-ФОЛЛЬ», автоматизированные комплексы для электро-, лазеро- и магнитопунктурной терапии, компьютерную систему или автономный прибор для биорезонансной терапии, электронный медикаментозный селектор;
- прибор «Мини-эксперт-ДТ» для электропунктурной диагностики и терапии по методу Фолля;
- прибор «ТРАНСФЕР-П» для перезаписи лекарственных свойств гомеопатических и органопрепаратов, нозодов и аллергенов на носители (воду, спирт, гомеопатическую крупку и др.);
- наборы кассет с гомеопатическими средствами, органопрепаратами, нозодами и аллергенами, используемыми в качестве исходных препаратов для перезаписи;
- компьютерные справочно-информационные системы для подбора гомеопатических средств и реперторизации (**ПРОВИЗОР-1,2,3**);
- литературу по гомеопатии и методу **Фолля**.

Запись на курсы и получение дополнительной информации по телефону в Москве:

*(095) 273-08-39 или 362-73-90.*

☞ -----

### **И Наш адрес:**

*105835, ГСП, Москва, Е-250, ул. Краснока-  
зарменная, 14, тел./факс (095) 273-08-39. \*

*| ТОО «Имедис»: р/с N5467691 в Коммерческом банке \*

- *«Лефортовский» г. Москвы, МФО 201207. I*

# ЗДОРОВЬЕ — СВОИМИ РУКАМИ

Главный редактор

*Озолин Л. А.*

Редактор

*Тальтис Л.Б.*

Технический редактор

*Степаненко А.Ю.*

Корректор

*Поротникова О. Н.*

Оригина л-м акет

*Издательский центр «ЛАС»*

**Издательство «Летавр»**

Лицензия ЛР № 062748 18.06.93

121002 Москва, Староконопенный пер., 39

Тел. (095)203-1456, 268-8503 (для  
оптовых покупателей и справок)

Сдано в набор 15.12.94. Подписано в печать 15.01.95. Формат  
84x108/32.

Бумага книжно-журнальная. Гарнитура «Тайме». Печать офсетная. ;  
усл.п.л. 16,8. Уч.-издл. 11,32. Тираж 25 000 экз. Заказ № 6026

Отпечатано с готовых диапозитивов в филиале Государственного  
ордена Октябрьской Революции, ордена Трудового Красного Знамени  
Московского предприятия «Первая Образцовая типография»  
Комитета Российской Федерации по печати.

113114, Москва, Шлозовая набережная, 10