

СНЯТИЕ НЕДУГА И ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ТОЧКИ КИСТЕЙ

Методика собрана костромским врачом ГА Кригером на базе книг по рефлексотерапии, методика переведена в табличную форму В Василичем

Пользуясь этой методикой, каждый сможет помочь себе сам!

Методика не заменяет визит к врачу, а в случае серьезных болезней может сочетаться с медикаментозным лечением.

Надавливание активных точек не только утоляет боль и успокаивает болевое кольцо, но и активизирует также нервы органа или участка тела, чем сокращает время болезни, снимает привычный спазм мышц, усиливает обменные и восстановительные процессы, устраняет нарушение функциональной деятельности органов, ликвидирует органические последствия невротических (тревоги, беспокойства, боязни).

Положительное влияние процедуры проявляется не всегда одинаково. В одних случаях оно наступает во время процедуры, в других — через несколько сеансов. Часто достаточно воздействовать на 2—3 точки, чтобы получить улучшение.

Перед проведением точечного надавливания рекомендуется занять удобное положение, расслабиться, по возможности отвлечься от всего постороннего, беспокоящего, неприятного и сосредоточиться на процедуре. Потрите руки — это оживит циркуляцию крови и согреет их.

Поиск активной точки выполняется легким нажатием кончиком пальца в соответствии с рекомендациями Приложения. Критерием попадания в точку является её болевой отклик или ощущение ломоты при надавливании, которые могут распространяться («отдавать») вокруг или на более или менее отдаленные участки.

Воздействие (надавливание) на активную точку (см. Приложение) выполняется сильно, но аккуратно, в течение 3 - 5 мин.

1.7

Недомогания или дискомфорт

Часть тела	Локализация боли или дискомфорта	Точки	Особенности
Критические состояния организма	Скорая помощь	28	
Аппетит плохой		34	
Температура	Температура - дискомфорт	21 11	
	Озноб, жар	11	
	Чувство холода	5 21 E	
	Потливость	28	
Зуд, Аллергия	Зуд	13 14 16 28	
	Аллергия	13 28 35	
	Заболевания кожи	16 28	
	Экзема с сильным зудом	13 14	
	Псориаз, фурункулы, экзема, крапивница	28	
Нервные заболевания		28	
	Эпилепсия	3 11	
	Паралич после простуды	16	
	Фантомные боли	16	
	Нарушение сна	21	
	Бессонница	16	
	Неврастения	16 23	Ослабленная нервная система, раздражает всё
	Истерия	22	В т.ч. - болезненная потребность во внимании окружающих.
	Астения (общее тонизирующее действие)	16	В т.ч. - Тревога, злость на всё и вся. Или – равнодушие к окружающему, слёзы
	Депрессия	21 34 37F	В т.ч. - Подавленность в безнадежности, ощущение вины
Сосуды	Атеросклероз	28	
	Гипертония, апоплексия	28	
	Гипотония, коллапс	16	

1.7

Часть тела	Локализация боли или дискомфорта	Точки	Особенности
Голова	Заболевания крови и лимфатической системы, полиглобулия	33	
	Боль головы общего характера	17 21	
	Боль головы односторонняя	8 16	
	Боль в макушке, темени	7	
	Периферический паралич лицевого нерва, контрактура мимических мышц лица, отек мозга	16	
	Боль головы на нервной почве	7	
	Головокружение	21	
	Прилив крови к голове	28	
	Лоб	6	
	Затылок	10 14	
	Затылочная невралгия	10	
	Мигрень, гемикрания	7 8 16	
	Голова — глаз, ухо, нос	Боль глаза, брови, щеки, тройничного нерва	8
Глазные болезни		4 13 14 16 24	
Звон, шум в ушах		11 16 17	
Глухота		16 17	
Боли в носу		17 37F	
Ринит		16 17	
Носовые кровотечения		15 21	
Нарушение носового дыхания		11	

1.7

Часть тела	Локализация боли или дискомфорта	Точки	Особенности
Голова — рот, горло, шея	Воспаление пазух носа, гайморит, синуситы	17	Дополнительно размять мышцы
	Боль в полости рта	13 24 28 37F	
	Чисто зубная боль	13 16 17 36	
	Стоматит	13 28 36	
	Язвы во рту	24	
	Нижняя челюсть	16	
	Боль в скуле	10	
	Боль в горле	10 13 16 21 23	
	Тонзилит острый	10 37F	
	Ларингит, воспаление гортани	10	
	Фарингит	37F	
	Шейный остеохондроз	14 23	
	Боль в шее	13 23	
	Отлежание шеи после сна	14	
Шейно-плечевой синдром, цервикальный синдром (боль в шее, вызывающая наклон головы). Вывих шеи.	14		
Грудная клетка	Дискомфорт в груди	25 28 32	
	Боль в груди (срединной части)	3 8 21 29 37F	
	Боль в грудной клетке	3 8 23 28 29 37F	
	мастит	11 21	
	Легкие.	29	
	Бронхиальная астма	21 23	
	Бронхит	23	

1.7

Часть тела	Локализация боли или дискомфорта	Точки	Особенности
Живот	Одышка	28	
	Коклюш	32	
	Кашель	3 21 23 29	
	Кашель кровавый	3 21 28	
	Сердце	25 28 32	
	Сердцебиение	21 25	
	Тахикардия	25 32	
	Межреберная невралгия	3 8 E	
	Боли общего характера	6 16 30	
	Тошнота	37F	
	Рвота	3 30	
	Отрыжка	10	
	Икота	10	
	Гастроэнтерит, острый гастрит, спазмы	6	
	Метеоризм	16 31	
	Понос	3 31 37F	
	Нарушение перистальтики кишечника, диспепсия у детей	16	
	Колит	6 16	
	Боль в области печени и селезенки	8 34	
	Печень	28 35	
Холецистит	8		
Селезенка	34		
Спина	Позвоночник	11 21	

1.7

Часть тела	Локализация боли или дискомфорта	Точки	Особенности
Поясница	Боль в пояснице, спине (после операции, травмы), межпозвоночная грыжа	11	
	Боль в пояснице, (после операции, травмы), межпозвоночная грыжа	1 11	
	Вывих и травма поясницы, боль в седалищном бугре	1	
	Пояснично-брюшные боли	1	
	Боль тазобедренного сустава и седалищного нерва	12	
	Радикулит, боль в ягодицах	12	
	Боль в копчике	11	
	Боль ануса	9 16 21	
	Геморрой	16	
	Боль и чувство тяжести в области заднего прохода	21	
Мочевыделительная и женская системы	Заболевание почек. Частое мочеиспускание. Ночное недержание мочи.	26 27	26 — действует лучше
	Боли в области таза, женские боли	12	
	Кровотечение из мочеиспускательного канала	28	
	Боли в перинатальной области, промежности. Половая точка	9	
Руки	Боль в суставах рук, в т.ч. в лопатках	16	
	Тремор рук	28	
	Чувство холода и боль в области плечевого пояса	5	

1.7

Часть тела	Локализация боли или дискомфорта	Точки	Особенности
Ноги	Боль в плече	5 10	
	Плечевой пояс	4 5	
	Боль в плече, особенно ночью	10	
	Плече-лопаточный периартрит	5 16	
	Шейно-плечевой синдром	14	
	Плече-лопаточный периартрит	5 16	
	Боль в ладони	21	
	Пальцы кисти	28	
	Боль в кисти и плече	10	
	Боли в ладонной поверхности кисти	21	
	Заболевания мышц и суставов пальцев кисти, ограничения движения пальцев и кисти	28	
	Контрактура большого пальца кисти, запястья	21	
	Судороги среднего пальца кисти	28	
	Спазм кисти	38	
	Боль и травма ноги	1 2	
	Стопа, голеностоп	2	
	Боли в пальцах ноги	2 6	
Боли и спазмы в пальцах ноги	11		

Акценты поиска точек

Боли на правой стороне тела устраняются воздействием на точки правой кисти, а боли правой стороны головы -- на левой кисти. Тот же принцип – по левой стороне.

№ точки	Акцент
2 3	акцент точки под 45° к ладонной поверхности пальца
4 5 6 7 8 9 10	акцент точки под 45° к тыльной поверхности пальца
11	акцент точки на ребре ладонной и тыльной поверхности
12 13 14	между буграми при слегка согнутой кисти – акцент точки в направлении к большому пальцу
16 21	акцент точки в легкой ямке
17	акцент точки в ямке
22	одновременно обе точки
23 25 36	между подушками – акцент точки в направлении к большому пальцу
24 26 27 29 30 31 32 33 34 35	где морщинка

