

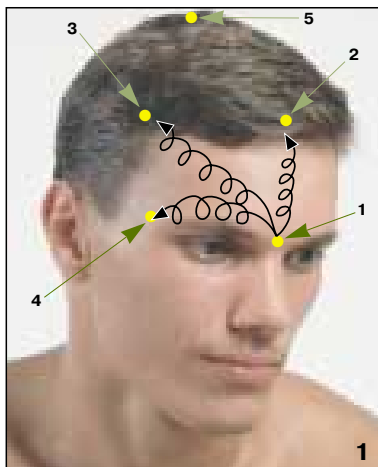
“Отправные” точки в борьбе с депрессией

Кажется, с долгожданным приходом тепла человек вместе с природой должен “просыпаться” и “расцветать”.

Однако на самом деле для нашего организма наступает достаточно сложный период. За длинную холодную зиму накопилась усталость, верный страж здоровья – иммунитет ослаб, обострились старые недуги, атакуют новые, буквально каждый второй из нас страдает от депрессии. Укрепите здоровье, поднимите жизненный тонус и настроение, воспользовавшись секретами традиционного китайского массажа, и жизнь вновь заиграет для вас всеми цветами радуги.

Делать массаж лучше 2 раза в день – утром, как только пробудились, и вечером за 2 часа до сна. Звездочка за названием точки означает, что она парная (массировать надо обе одновременно, точки 6, 7, 8 и 9 – последовательно, сначала на одной, потом на другой руке или ноге).

На первые 4 точки воздействуйте так. Средним пальцем любой руки интенсивно надавите несколько раз на точку 1, затем, спокойно вращая этим пальцем по спирали (все равно в какую сторону), проведите им “дорожку” к точке 2. Интенсивно надавите на нее, а затем снова на точку 1. Двигайтесь по спирали к точке 3, надавите на нее, а потом вновь на точку 1. Аналогично воздействуйте на точку 4.



1. **ЛИНИЯ ЛБА** (инь-тан). Точка располагается над переносицей по середине между бровями (фото 1).

2. **ВМЕСТИЛИЩЕ ДУШИ** (шэнь-тин). Точка находится на 0,5 цуня (поперечник большого пальца

руки) выше передней границы роста волос (фото 1).

3. **ХРАНИТЕЛЬ ГОЛОВЫ*** (тоу-вэй). Точка располагается на 0,5 цуня выше угла передней границы роста волос (фото 1).

4. **ВЫСШИЙ ЯН*** или **СОЛНЦЕ** (тай-ян). Прижмите большой палец правой руки местом сгиба перед верхней фалангой к наружному краю глазницы. Подушечка пальца окажется как раз на “солнечной” точке (фото 1).

5. **ВЫСШЕЕ СОЕДИНЕНИЕ** (бай-хуэй). Эта точка находится на “макушке” (не путайте с темечком) (фото 1). Несильно надавливайте на нее пальцем, одновременно неспешно вращая им по часовой стрелке в течение 1–2 минут.

На 2 следующие точки умеренно и непрерывно давите одновременно средним (на точку 6) и указательным (на точку 7) пальцами 1–2 минуты.

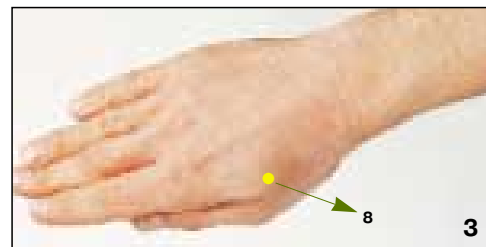
6. **БОЖЕСТВЕННЫЕ ВОРОТА*** (шэнь-мэнь). Точку найдете на внутренней поверхности руки на границе между кистью и предплечьем (фото 2).

7. **СВЯЗЬ С ВНУТРЕННИМ*** (тун-ли). Расположена на 1 цунь выше предыдущей (фото 2).



Благотворное влияние на организм окажет последующий массаж еще 2 точек, надавливать на которые надо со средней силой 1–2 минуты большим (точка 8) и средним (точка 9) пальцами.

8. **СЛИЯНИЕ РУЧЬЕВ** или **ЗАКРЫТАЯ ДОЛИНА** (хэ-гу). Взгляните сбоку и немного сверху на свою кисть с плотно сложенными пальцами. Выше того



места, где кончаются складки между большим и указательным, заметите мышечный бугор. В центре его и будет точка хэ-гу (фото 3).

9. **ТОЧКА ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ*** (цзу-сань-ли). Сядьте на стул, поставьте ноги поудобнее, положите на правое колено ладонь правой руки, пальцы расслабленно опустите, слегка раздвинув. Под подушечкой безымянного находится нужная вам точка (фото 4).



И не забудьте: для хорошего настроения одного массажа недостаточно! Пересмотрите свой распорядок дня. Больше времени проводите на свежем воздухе, правильно питайтесь и как можно чаще радуйтесь даже самым незначительным мелочам.

А. В. ТАРАКАНОВСКИЙ,
врач-иглорефлексотерапевт