

Li Hesheng

# Vindecare prin autotratement

Traducere din limba engleză de *Ioana Bârzeanu*



Redactor: *Viorica Horga*  
Tehnoredactor: *Rodica Boacă*  
Copertă: arh: *Daniel Munteanu*

Titlul original: *Self-Therapies for Common Diseases*  
Copyright © Foreign Languages Press, Beijing, 2001

© 2011 Toate drepturile asupra acestei ediții  
sunt rezervate editurii METEOR PRESS.

Contact: C.P. 41-128  
Tel./Fax: 021.222.83.80  
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:  
Tel./Fax: 021.222.83.80  
E-mail: carte@meteorpress.ro  
www.meteorpress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**LI, HESHENG**

**Vindecare prin autotratament** / Li Hesheng ; trad.: Ioana Bârzeanu ; red.: Viorica Horga. - București : Meteor Press, 2011  
ISBN 978-973-728-509-6

I. Bârzeanu, Ioana (trad.)  
II. Horga, Viorica (red.)

615.8

## Cuprins

<i>Pregătirea</i> .....	7
<i>Măsuri pentru localizarea punctelor de presopunctură</i> .....	9
Capitolul I. <b>Creierul și sistemul cardiovascular</b> .....	10
Capitolul II. <b>Hipertensiunea și hipotensiunea</b> .....	19
Capitolul III. <b>Destindere și refacere nervoasă</b> .....	22
Capitolul IV. <b>Rinichii și glandele endocrine</b> (cu secreție internă) .....	28
Capitolul V. <b>Ficatul și vezica biliară</b> .....	34
Capitolul VI. <b>Sistemul gastrointestinal</b> .....	38
Capitolul VII. <b>Sistemul respirator</b> .....	55
Capitolul VIII. <b>Sistemul nervos central și periferic</b> .....	61
Capitolul IX. <b>Organele de simț</b> .....	82
Capitolul X. <b>Sistemul urogenital</b> .....	97
Capitolul XI. <b>Patologie specific feminină</b> .....	102
Capitolul XII. <b>Patologie cutanată și chirurgicală</b> .....	108
Capitolul XIII. <b>Menținerea sănătății</b> .....	118
<i>Index pentru puncte de presopunctură</i> .....	123
<i>Index pentru indicații de autotratament</i> .....	125
<i>Despre autor</i> .....	128



Creierul și sistemul cardiovascular

1. Exercițiu pentru stimularea activității cerebrale și dezvoltarea inteligenței

Indicații: acest exercițiu poate preveni scleroza vasculară cerebrală și poate revigora memoria și funcțiile creierului.

Poate fi efectuat fie șezând, fie stând în picioare.

1) Șezând, închideți încet ochii. Uniți degetul mare și indexul de la cele două mâini, cu punctele Hegu (în mijlocul scobiturii dintre degetul mare și index, pe dosul mâinii) față în față. Atingeți zona abdomenului inferior cu palmele (vezi fig. 6).

2) Stând în picioare, închideți încet ochii. Uniți degetul mare și indexul de la cele două mâini, cu punctele Hegu față în față, și atingeți zona abdomenului inferior cu palmele (vezi fig. 7).

Vizualizați punctul Baihui (priviți-l cu „ochii minții” sau concentrați-vă atenția asupra lui), din mijlocul creștetului capului, în timp ce inspirați, și punctele Fengchi (sub osul occipital din regiunea cervicală, o scobitură între mușchiul sternocleidomastoidian și extremitatea superioară a mușchiului trapez) în timp ce expirați. O inspirație și o expirație alcătuiesc un ciclu, care trebuie repetat de 108 ori. Ridicați mâinile deasupra părților laterale ale capului (vezi fig. 8 și 9). Descrieți 108 cercuri, ducând mâinile la început în sus și apoi în spate. Descrieți alte 108 cercuri mișcând mâinile în direcția opusă. După ce ați terminat, lăsați mâinile să atârne lejer pe lângă corp.

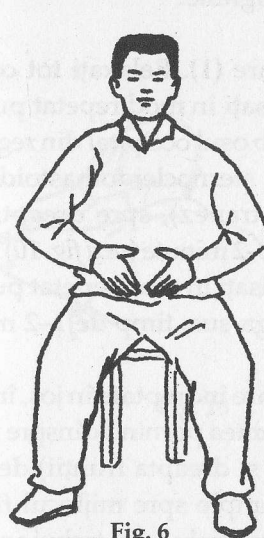


Fig. 6

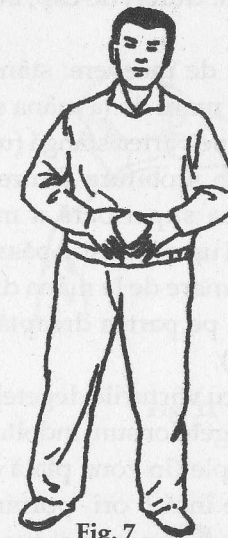


Fig. 7

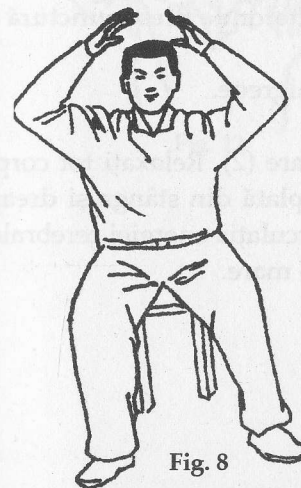


Fig. 8

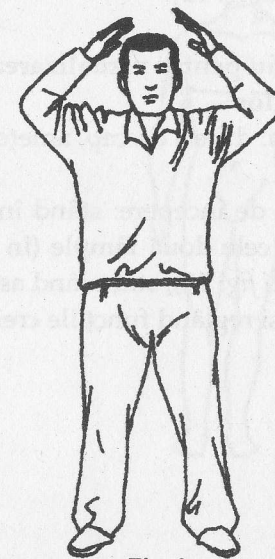


Fig. 9



## 2. Exercițiul de presopunctură repetată în zona capului

*Indicații:* dureri de cap, amețeli și migrene.

Respect pentru oameni și cărți

Poziția de începere: stând în picioare (1). Relaxați tot corpul. Cu degetul mare de la mâna stângă apăsați în mod repetat punctul Fengchi de pe partea stângă (un punct sub osul occipital din regiunea cervicală, în scobitura dintre mușchiul sternocleidomastoidian și extremitatea superioară a mușchiului trapez), spre dreapta-sus, ținând ochii ușor închiși. Apăsați timp de 1–2 minute (vezi fig. 10). Apoi, cu degetul mare de la mâna dreaptă, apăsați în mod repetat punctul Fengchi de pe partea dreaptă spre stânga-sus, timp de 1–2 minute (vezi fig. 11).

Apoi, cu vârfurile degetelor arătătoare îndreptate în jos, în timp ce restul degetelor sunt îndoite, frecați fruntea pornind dinspre mijloc înspre tâmpile (în zona plată din stânga și dreapta frunții) de 6 ori, iar apoi de încă 6 ori pornind de la tâmpile spre mijlocul frunții. Mișcările menționate mai sus alcătuiesc un ciclu, care trebuie repetat de 6 ori (vezi fig. 12).

## 3. Exercițiu pentru vizualizarea punctelor de presopunctură ale tâmpilelor

*Indicații:* dureri de cap, amețeli și migrene.

Poziția de începere: stând în picioare (2). Relaxați tot corpul. Vizualizați cele două tâmpile (în zona plată din stânga și dreapta frunții – vezi fig. 13), stimulând astfel circulația energiei cerebrale și a sângelui și reglând funcțiile creierului mare.



Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12

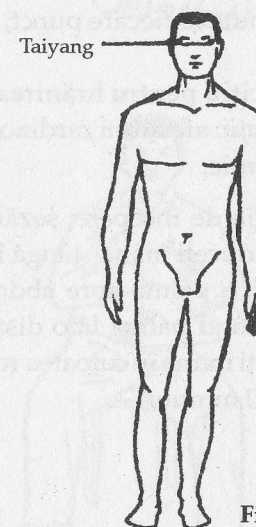


Fig. 13



#### 4. Exercițiu pentru vizualizarea punctelor Yuzhen

*Indicații:* dureri occipitale.

Respe **Poziția de începere:** stând în picioare (2). Relaxați tot corpul. Vizualizați punctele Yuzhen de la ceafă. Vizualizarea aceste puncte poate mări secreția glandei hipofize. Practicați acest exercițiu în ședințe de câte 20 de minute, de două ori pe zi, o dată dimineața și o dată seara (vezi fig. 14).

#### 5. Exercițiu pentru presarea și moxibustia<sup>1</sup> degetelor de la picioare

*Indicații:* hemoragii cerebrale, coșmaruri.

Stați pe un scaun. Cu degetele mari, apăsați în mod repetat punctele aflate la 5 feni sub baza unghiilor degetelor mari de la picioare (vezi fig. 15). Apăsați de mai multe ori, până când simțiți durere și amorțeală în zona respectivă. Apoi aplicați moxibustia timp de 10 minute la fiecare punct, folosind o moxă.

#### 6. Exercițiu pentru hrănirea sângelui și calmarea bătăilor inimii

*Indicații:* afecțiuni cardiace reumatice, boli coronariene, tahicardie și aritmie.

Poziția de începere: șezând. Frecați mâinile de 64 de ori (vezi fig. 16). Aduceți mâna stângă în fața abdomenului inferior, la 10 cm distanță, cu palma spre abdomen. Aduceți mâna dreaptă în fața inimii, ținând palma la o distanță de 10 cm de piept (vezi fig. 17). Vizualizați inima în culoarea roșie. Practicați acest exercițiu în ședințe de câte 10 minute.

<sup>1</sup> Tehnică a medicinei tradiționale chineze, care utilizează căldura în aplicații locale, pe punctele de acupunctură sau presopunctură. Preparatul care este ars se numește moxă și este un amestec de plante uscate, cu un conținut preponderent de pelin. Moxa acționează prin căldura pe care o emite. Tipurile și metodele de folosire a moxei variază. (n. trad.)

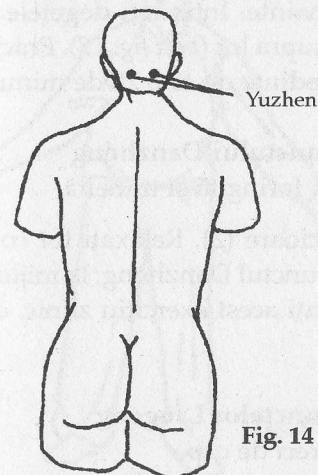


Fig. 14



Fig. 15



Fig. 16



Fig. 17



## 7. Exercițiul pentru tratarea reumatismului

*Indicații:* afecțiuni cardiace reumatice și artrită reumatoidă.

Poziția de începere: stând în picioare (2). Relaxați tot corpul. Întindeți brațele în lateral, la un unghi de 90 de grade unul față de celălalt, cu palmele orientate spre înainte. Întindeți degetele cu o mișcare naturală, concentrându-vă asupra lor (vezi fig. 18). Practicați acest exercițiu de două ori pe zi, în ședințe de câte 20 de minute.

## 8. Exercițiul pentru vizualizarea punctului Danzhong

*Indicații:* miocardită, pneumonie, faringită și traheită.

Poziția de începere: stând în picioare (2). Relaxați tot corpul, vizualizând, timp de 20 de minute, punctul Danzhong, la mijloc, pe linia dintre sâni (vezi fig. 19). Practicați acest exercițiu zilnic, dimineața și seara.

## 9. Exercițiul pentru vizualizarea punctelor Laogong

*Indicații:* afecțiuni cardiace și dureri de cap.

Poziția de începere: stând în picioare (2). Relaxați tot corpul, vizualizând cele două puncte Laogong (deasupra liniilor transversale ale palmelor, între cel de-al doilea și al treilea os metacarpian, punctele care sunt atinse de vârful degetelor mijlocii când strângeți pumnii – vezi fig. 20). Vizualizarea acestor puncte o perioadă mai lungă de timp poate îmbunătăți funcțiile trunchiului și ale membrilor superioare și poate stimula diferitele funcții ale falangelor. Prin degete trec multe canale. Se spune adesea că degetele sunt conectate cu inima. Prin urmare, acest exercițiu are unele efecte terapeutice pentru afecțiuni cardiace și dureri de cap.

## 10. Exercițiul pentru vizualizarea punctului Dazhui

*Indicații:* afecțiuni cardiace, boli pulmonare, dureri de mijloc și de spate.

Poziția de începere: stând în picioare (2). Relaxați tot corpul, vizualizând punctul Dazhui (sub apofiza spinoasă<sup>1</sup> a celei de-a șaptea

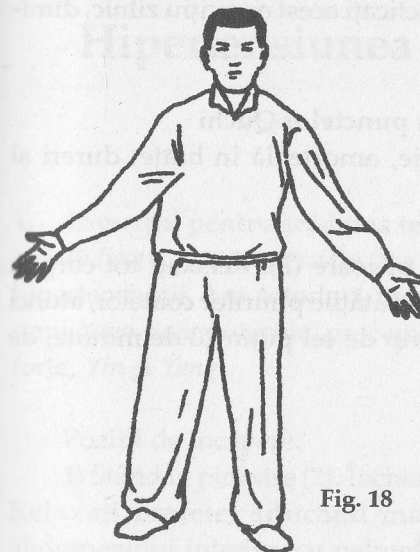


Fig. 18

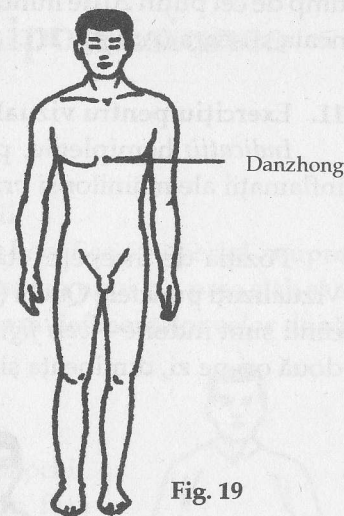


Fig. 19

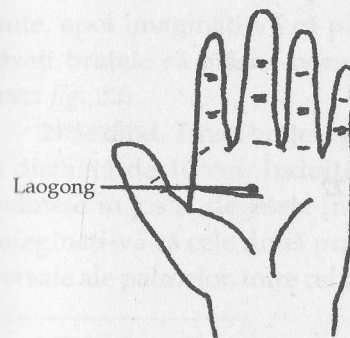


Fig. 20

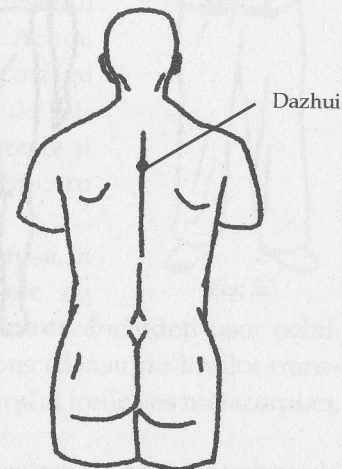


Fig. 21

<sup>1</sup> Proeminență osoasă centrală la nivelul unei vertebre. (n. trad.)



vertebre cervicale). Efectuarea pe timp îndelungat a acestui exercițiu poate stimula funcția nervului spinal. Vizualizați punctul Dazhui timp de cel puțin 20 de minute. Practicați acest exercițiu zilnic, dimineața și seara (vezi fig. 21).

### 11. Exercițiu pentru vizualizarea punctelor Quchi

*Indicații:* hemiplegie, paralizie, amorțeală în brațe, dureri și inflamații ale mâinilor și brațelor.

Poziția de începere: stând în picioare (2). Relaxați tot corpul. Vizualizați punctele Quchi (la extremitățile pliurilor coatelor, atunci când sunt îndoite – vezi fig. 22) timp de cel puțin 20 de minute, de două ori pe zi, dimineața și seara.

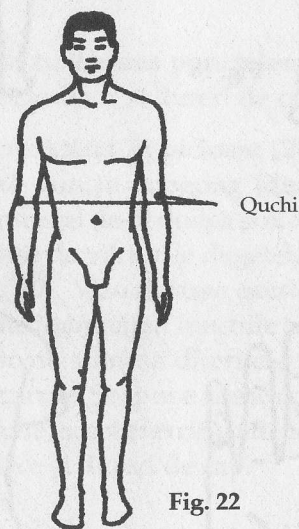


Fig. 22

## CAPITOLUL II

# Hipertensiunea și hipotensiunea

### 1. Exercițiu pentru scăderea tensiunii

*Indicații:* acest exercițiu are efecte benefice în special asupra hipertensiunii. Are, totodată, efecte și asupra unui Yin prea slab și a unui Yang prea puternic, precum și asupra deficiențelor celor două forțe, Yin și Yang<sup>1</sup>.

Poziții de începere:

1) Stând în picioare (2). Închideți ușor ochii. Relaxați brațele, aducând mâinile în fața abdomenului inferior, cu palmele în sus și cu degetele mijlocii atingându-se. Imaginați-vă că burnițează, ploaia vă curge încet din creștetul capului pe față, apoi pe piept și pe spate. Acum, ar trebui să vă simțiți tot corpul răcorit și înviorat. Stați în această poziție 10–20 de minute, apoi imaginați-vă că ploaia se oprește și lăsați brațele să atârne normal pe lângă corp (vezi fig. 23).

2) Șezând. Țineți brațele pe lângă coapse, la o distanță de 10 cm. Îndoți ușor coatele, cu palmele în jos și degetele îndreptate înainte. Închideți ușor ochii. Imaginați-vă că cele două puncte Laogong (deasupra liniilor transversale ale palmelor, între cel de-al doilea și al treilea os metacarpian,



Fig. 23

<sup>1</sup> Cele două forțe opuse, dar complementare ale energiei universale (qi), în filozofia chineză. Yin este principiul pasiv, feminin, negativ. Yang este principiul activ, masculin, pozitiv. În medicină, armonia celor două forțe reprezintă o condiție a sănătății. (n. trad.)