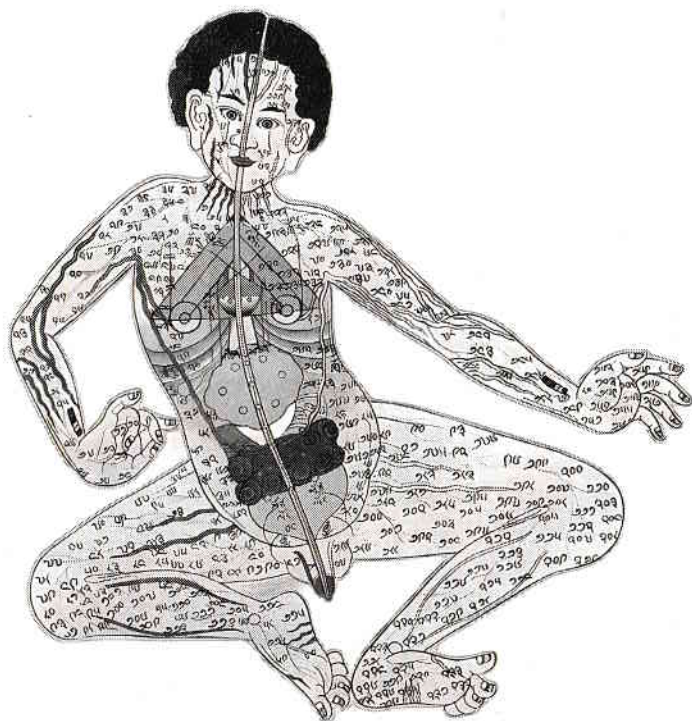


LBRIS

We know
books



Zhang Wuji

**ENCICLOPEDIA
PUNTELOR FOCAR TAINICE
VINDECĂTOARE**

FEȘTEA
soma
BUCUREȘTI 2023

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WUJI, ZHANG
Enciclopedia punctelor focar tainice vindecătoare / Zhang Wuji.
 - București : Soma Nova, 2023
 ISBN 978-606-95712-4-8
 615

Zhang Wuji
 Encyclopédie des points focaux d'acupuncture

Copyright 1971
 by STEVENS PRINT, Merelbeke, Belgium

Copyright © 2023 Soma Nova

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte
 este permisă numai cu acordul prealabil scris al Editurii Soma Nova

Notă cititorului*

Dragi cititori,

Pentru a veni în întâmpinarea celor care aspiră să înțeleagă așa cum se cuvine și să aprofundeze aspectele importante ce sunt prezentate în această carte, a fost conceput un Glosar ce conține explicațiile extinse suplimentare ale unor termeni.

Astfel, dacă veți întâlni în textul acestei cărți anumiți termeni marcați prin adăugarea în partea din dreapta-sus a acestora a unei steluțe (de exemplu, trup*), aceasta înseamnă că puteți găsi și consulta o necesară explicație în extenso a respectivilor termeni în Glosarul care se găsește în finalul cărții. În cazul unor expresii ce sunt însă formate din două sau mai multe cuvinte care sunt explicate la Glosar, evidențierea acestora se va face prin adăugarea unei steluțe în partea din dreapta-sus a ultimului cuvânt al expresiilor respective, întocmai precum în cazul termenilor simpli, dar, în plus, ele vor fi subliniate (spre exemplu, Dien Cham*).

Tiparul executat la S.C. GANESHA PUBLISHING HOUSE LTD S.R.L. București

tel 021 423 20 58,

e-mail: contact@ganesa.ro,

web:ganesa.ro • 2023,



CUPRINS

Prefață	7
Afte	9
Alăptarea la sân	11
Alergie.....	14
Anemie	19
Angină (durere în gât)	28
Anxietate	31
Astm	43
Bronșită	52
Calculi biliari	56
Calculi renali	64
Candidoză	73
Căderea părului	77
Circulația sanguină.....	79
Colesterol.....	81
Colita spastică.....	84
Constipație.....	92
Crampe	101
Depresie.....	107
Diareea călătorului	110
Dinți (calmarea durerilor dentare).....	115
Dureri ale zonei bucale.....	117
Dureri de cap	119
Dureri musculare	127
Dureri de spate	132
Dureri de stomac	140
Eczeme.....	148
Febră	156
Febra fânului (rinita alergică).....	162
Ficat (afecțiuni ale ficatului)	170
Gingivită (gingii sensibile)	175
Greată	179

Gută	184
Hemoroizi	192
Hiperactivitate	193
Hipertensiune	198
Hipoglicemie	203
Impotență	211
Imunodeficiență	212
Insolație	221
Insomnie	227
Longevitate	235
Masajul scalpului	248
Mâini reci (circulație periferică slabă)	250
Memoria	257
Menopauză	259
Menstruație dureroasă	265
Nașterea	280
Oboseală	288
Ochi (probleme oculare)	295
Picioare grele	305
Prostată (probleme ale prostatei)	314
Prurit	321
Psoriazis	325
Răceală, sinuzită	332
Renunțarea la fumat	337
Reumatism	343
Sângerări nazale	345
Sterilitate	349
Stres	357
Sughit	365
Trigliceride (în exces)	370
Tuse	375
Urechi (probleme ale urechilor)	376
Varice	381
Puncte analgezice și antiinflamatorii	382
Glosar de termeni	387

PREFAȚĂ

Datând de mii de ani, presopunctura* și reflexologia* fac parte integrantă din medicina tradițională chineză. Ca și acupunctura*, acestea sunt terapii energetice însă, spre deosebire de acupunctură*, unde acțiunea* curativă este realizată prin intermediul acelor, presopunctura* și reflexologia* se realizează prin intermediul degetelor și al mâinilor.

Presopunctura* se bazează pe stimularea manuală a sute de puncte reflexe, care sunt situate de-a lungul meridianelor energetice ale ființei umane. Aceste puncte sunt conectate cu diferitele zone sau organe ale trupului* și asemenea unui declanșator, ele vă permit să acționați asupra zonei corespunzătoare lor. Prin stimularea unui punct al meridianului stomacului, de exemplu, puteți ameliora durerile* dentare.

Reflexologia*, pe de altă parte, lucrează cu zone reflexe. Acest fapt este posibil datorită faptului că fiecare zonă sau organ al trupului* își are proiecția în picior sau în mână. Prin masarea acestor zone, acționați astfel în mod direct asupra părților din trup care le sunt corespunzătoare. Puteți alege să masați fie mâna, fie piciorul, obținând beneficii similare.

Diferitele organe sau zone ale trupului* se proiectează totodată și în zona feței. Astfel, putem vorbi despre reflexologia* facială sau *Dien Cham**, denumirea vietnameză a acestei terapii.

Deși poate părea paradoxal să acționăm asupra unei zone a trupului* nostru pentru a vindeca o alta, nu este deloc așa. Trupul* nostru este un sistem ce funcționează ca un întreg, iar buna funcționare sau dereglarea unei părți are, în mod inevitabil, repercusiuni asupra celorlalte părți.

În Asia, beneficiile masajului, atât fizice cât și psihice, sunt binecunoscute, iar acesta este practicat în familie la orice vârstă, de la bebeluși la vârstnici.

Presopunctura* și reflexologia* ne vor permite să ameliorăm numeroase afecțiuni, cu ușurință și oriunde, fără a recurge la medicamente, ci pur și simplu prin simpla stimularea a unui punct focar energetic sau prin masarea unei zone reflexe de pe față sau de pe trup*.

În cuprinsul lucrării veți găsi, în ordine alfabetică, afecțiunile și tulburările cu care este posibil să vă confrunțați, iar în glosarul de termeni am detaliat semnificația anumitor termeni ce apar mai des în această lucrare.

Iată câteva dintre recomandările pe care vă sfătuim să le urmați pentru a ameliora sau chiar pentru a vindeca afecțiunile cu care vă confrunțați:

♦ Pe trup*, se aplică o presiune cu vârful degetului arătător sau vârful degetului mare. Fiecare astfel de presiune, este necesar să dureze cel puțin 10 secunde. Lucrați cu presiune și rotație.

Nu masați niciodată venele varicoase, flebitele, zonele inflamate sau umflate, pielea iritată, zonele fracturate sau o persoană cu afecțiuni cardiace, febră sau boală infecțioasă.

♦ Pe față, masați sau loviți ușor punctele focar cu vârful degetelor sau cu articulația degetului mare îndoit sau apăsați ușor cu un obiect rotunjit.

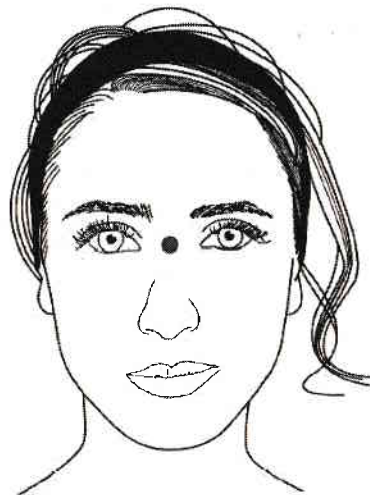
♦ Dacă țelul dumneavoastră este să vă relaxați, masați de sus în jos. Dacă, pe de altă parte, țelul dumneavoastră este de a vă tonifia, masați de jos în sus.

În majoritatea cazurilor, 2 până la 5 minute de masaj sunt suficiente. Dacă este necesar, puteți repeta aceste sesiuni de 2 sau 3 ori pe zi.

AFTĂ

A

Dien Cham*



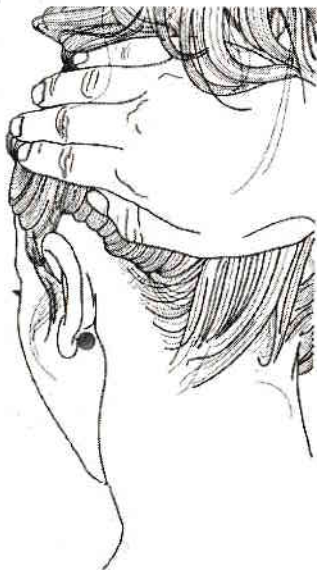
1 Masați punctul focar situat între ochi. Acest punct ameliorează aftele bucale, gingivitele, precum și inflamarea limbii (glosită).

2 Masați orizontal punctele focar aflate la intersecția dintre lobii urechilor și față. **Atenție**, nu masați aceste puncte dacă suferiți de hipotensiune arterială!

Acest punct ameliorează aftele bucale, dar este util și în cazul durerilor dentare și al problemelor de înghițire.



3 Masați punctele focar situate în adânciturile din spatele lobilor urechilor. **Atenție**, nu masați aceste puncte dacă suferiți de hipotensiune arterială!



4 Încheiați sesiunea de Dien Cham, prin masarea punctelor focar situate în adânciturile din fața urechilor.



ALĂPTAREA LA SÂN

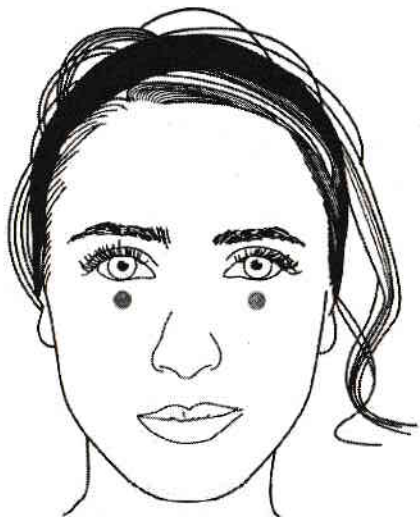
Dien Cham*

Imediat după ce ați născut, masați zilnic punctele focar reflexogene de mai jos pentru stimularea lactației. Puteți realiza acest masaj de mai multe ori pe zi, înainte de a alăpta.

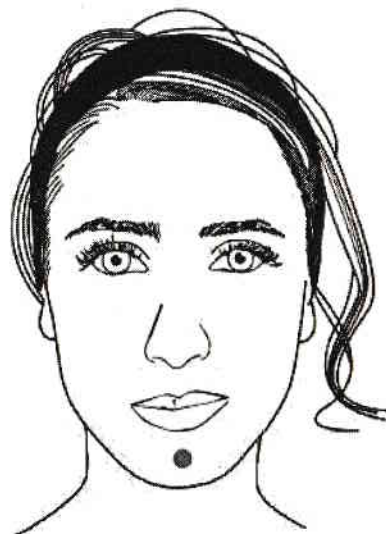


1 Pe obrazul stâng, masați punctul focar situat la nivelul bazei nasului, pe aceeași verticală cu pupila ochiului stâng.

2 Masați punctele focar de sub tâmpile, de o parte și de alta a feței, la nivelul pomeților obrazilor.



3 Presați punctele focar care se situează pe marginile inferioare ale orbitelor ochilor, în dreptul pupilelor.



4 Masați punctul focar care este situat în mijlocul părții bombate a bărbiei.

5 Încheiați sesiunea Dien Cham, prin masarea punctelor focar situate în adânciturile din fața urechilor.

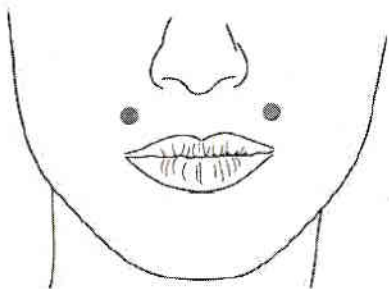
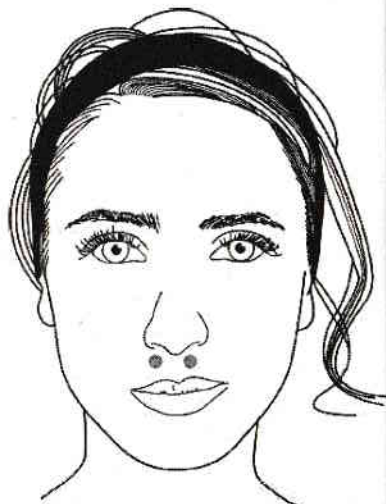


Dien Cham

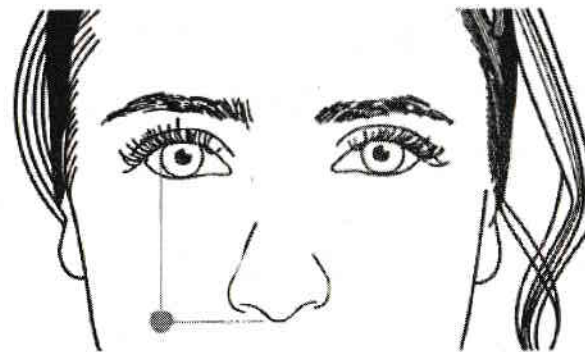
Masați în fiecare zi aceste diferite puncte focar, ca măsură preventivă, sau de mai multe ori pe zi, dacă sunteți expus(ă) la alergeni.

Alergiile respiratorii

1 Apăsați punctele focar situate între centrul fiecărei nări și buza superioară, sau, pentru a fi mai simplu, masați întreaga zonă dintre nări și buza superioară.



2 Masați punctele focar aflate deasupra colțurilor gurii, la jumătatea înălțimii dintre acestea și baza nasului.



3 Masați punctul focar situat pe partea dreaptă a feței, la înălțimea bazei nasului, pe aceeași verticală cu marginea exterioară a irisului sau, dacă vă este mai ușor, masați orizontal întreaga zonă dintre baza nasului și ureche.



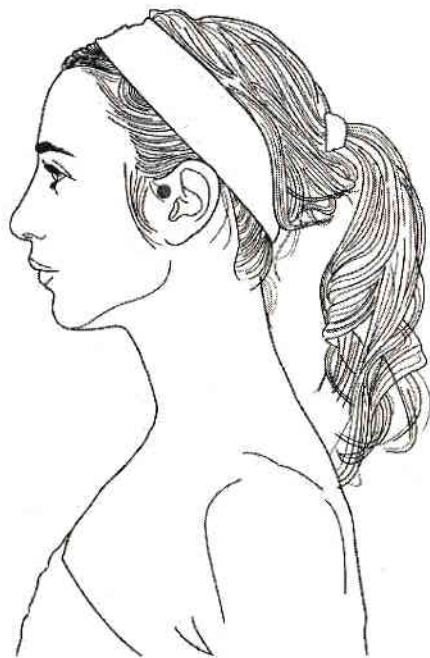
4 Masați punctul focar aflat pe partea dreaptă a feței, la nivelul bazei nasului, pe aceeași verticală cu pupila.

Dacă vă este mai ușor, puteți masa orizontal întreaga zonă dintre baza nasului și ureche. În acest fel, veți stimula punctele focar 3 și 4 în același timp.

A

5 M a s a ț i punctele focar situate în sco-bitura aripilor nasului, deasupra nărilor sau, dacă vă este mai ușor, frecționați de sus în jos toată zona ce se întinde de-a lungul aripilor nasului.

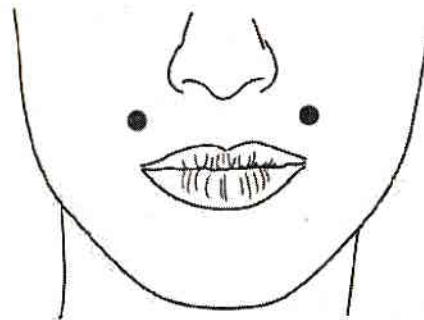
6 M a s a ț i punctele focar situate în adânciturile din fața urechilor sau, ca să fie mai ușor, frecționați de sus în jos, întreaga zona din fața urechilor.



Alergiile* digestive

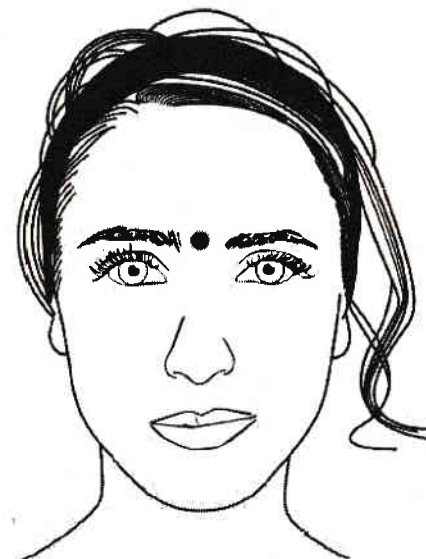
A

Pentru a îmbunătăți digestia și a reduce riscul apariției alergiilor alimentare



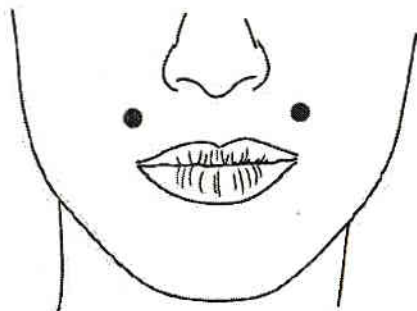
1 M a s a ț i punctele focar aflate deasupra colțurilor gurii, la jumătatea distanței dintre acestea și baza nasului.

2 M a s a ț i punctul focar situat între sprâncene. **Atenție**, nu masati acest punct dacă suferiți de hipotensiune arterială!



A

3 Masați punctul focar situat pe partea dreaptă a feței, la nivelul bazei nasului, pe aceeași verticală cu pupila.



4 Masați punctele focar situate în adânciturile din zona anterioară a urechilor sau, dacă vă este mai ușor, frecționați întreaga zonă din fața urechilor, de sus în jos.

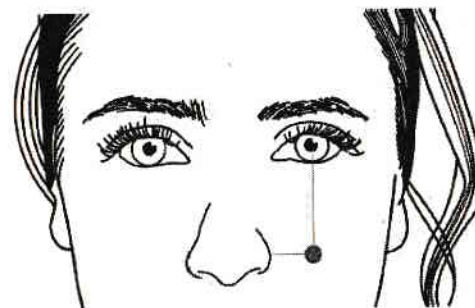
A

ANEMIE

Dien Cham*

1 Masați pe verticală punctul focar situat chiar sub nas, între nări.

Atenție, masajul acestui punct este nerecomandat în caz de hipertensiune arterială sau în cazul femeilor însărcinate!



2 Apăsăți punctul focar situat pe obrazul stâng, în dreptul zonei mediane a părții cărnoase a nasului, pe aceeași linie verticală cu pupila.