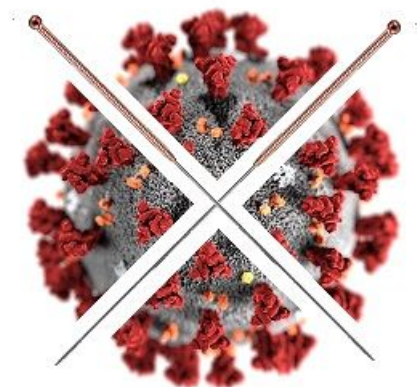


# Рекомендации по повышению иммунитета, профилактике и лечению коронавируса COVID-19 с помощью акупунктуры



Версия 1.5 от 05.04.2020 (обновление версий [здесь](#))

Подбор материалов и перевод:  
Шадрин И.А., [издательство Радикс](#)

Все точки и акупунктурные рецепты можно найти в мобильном приложении



[AcuStorm-Ru для Android](#)

Купон: **COVID19**

В связи с пандемией цены на модули снижены в 1,5–2 раза до 1.06.2020.

## Акупунктура Мастера Тонга

### Рекомендации Ли Юн

#### Профилактика:

- 1) сеанс – 88.17, 88.18 слева, 88.17, 88.19 справа, а.04 билатерально;
- 2) сеанс – 88.17, 88.18, 88.19 слева, 77.08, 77.09 справа.

Стороны можно менять. Сеансы 1–3 раза в неделю.

#### Лечение:

- 1) сеанс – 22.01 слева, 22.02 справа, 88.25 билатерально.
- 2) сеанс:
  - если преобладают симптомы всего тела – 22.05 слева, 22.04 справа, а.04 билатерально;
  - при кашле добавляем 1010.19, 1010.20;
  - если симптомы органов брюшной полости, добавляем 33.10 или 33.11;
  - если симптомы сердца, добавляем 33.12.

Стороны можно менять.

[\[Ли Юн – ведущий лектор и автор книг в России по акупунктуре Мастера Тонга,  
специально для изд. Радикс\]](#)

## Рекомендации Susan Johnson

- 1) Банки на всю верхнюю часть спины, на поздней стадии – на грудь, избегая области молочных желез.
- 2) LU5 – кровопускание (кто владеет) или иглоукалывание.
- 3) 88.17, 88.18, 88.19, A.04, 1010.19, 1010.20.

[[Susan Johnson](#) – один из ведущих инструкторов в мире по акупунктуре Мастера Тонга (рассылка)]

## Метод Баланса

Конвертация Тай-инь–Ян-мин + KI 2,4,7 (тонизация Почек по Багуа 5 Элементов) + PC6:

Правая сторона	Левая сторона
<b>LU5</b> <b>LU9</b> PC6	<b>LI3</b> <b>LI11</b>
<b>ST36</b> <b>ST43</b>	<b>SP3</b> <b>SP9</b> KI2, KI4, KI7

3 раза в неделю для профилактики; ежедневно для лечения. Можно менять стороны.

[[Si Yuan](#) (рассылка) и [Школа Традиционной Китайской Медицины Хелиантус](#) – ведущие школы Европы по обучению Методу Баланса]

**8+1 магических точек д-ра Тана – для профилактики:**

Правая сторона	Левая сторона
PC6 LU7 HT5	LI4 TE5
ST36 GB34 (T)	SP9 LR8 (T)

Можно менять стороны.

[[Szenan Phua, Centre of Balance Acupuncture Clinic, NZ](#) – [youtube](#)]

# Традиционная китайская медицина

## Рекомендации eLotus

**Профилактика:** прижигание билатерально ST36 15 мин., CV6 или CV12 10 мин. меняются между сеансами. 2 раза в день – утром и вечером.

**Острая стадия:** Прижигание билатерально LI4 и LR3 15 мин., ST36 10 мин., CV8 15 мин. 2 раза в день – утром и днем.

Для стадии пневмонии приведены только травы.

**Стадия выздоровления:** GV14, BL17, BL13, ST36 или LU6. Прижигание всех точек в течение 15 мин. билатерально 1 раз в день.

[\[John K. Chen • How COVID-19 \(2019-nCoV\) is Currently Treated in China eLotus – ведущий учебный портал китайской медицины в США\]](#)

## Рекомендации Ду Сяочжэн, профессора Ганьсуйского университета традиционной китайской медицины

Рекомендации Ду Сяочжэн в части акупунктурного лечения основном совпадают с рекомендациями WFAS – см. далее.

Совпадающие рекомендации не выделены, рекомендации только WFAS выделены желтым, рекомендации только Ду Сяочжэн выделены зеленым.

[\[Ду Сяочжэн. Возможности применения фитопрепаратов ТКМ в лечении коронавируса \(по опыту китайских специалистов\). Вебинар СИНОФАРМ 03.04.2020\]](#)

## Рекомендации WFAS

Международная ассоциация акупунктуры и прижигания (WFAS) выпустила «Руководство по лечению иглоукалыванием COVID-19 (вторая редакция)». Рекомендации были сформулированы для трех этапов: наблюдение, лечение и восстановление.

**Этап медицинского наблюдения (подозрение на инфицированность) .**

Основные точки подразделяются на 3 группы:

- (1) BL12, BL13, BL20;
- (2) LI4, LI11, LU5, LU10;
- (3) CV6, ST36, SP6.

На сеанс выбираются по 1–2 точки из каждой группы.

Дополнительные точки добавляются в зависимости от индивидуальных симптомов.

- При повышенной температуре, сухости в горле, сухом кашле добавляют: GV14, CV22, LU6, LI11, LU10.

- При тошноте со рвотой, жидком стуле, увеличенном языке с жирным налетом и мягким (сырым) пульсом добавляются: CV12, ST25, ST40.
- При усталости, слабости и плохом аппетите добавляют: CV12, M-CA8 (4 точки, 1 цунь с каждой стороны пупка), BL20.
- При прозрачных выделениях из носа, болезненности в плечевом поясе и спине, бледном языке с белым налетом и медленном пульсе добавляют: BL10, BL12, GV14.

**Этап лечения.** Основные точки подразделяются на 3 группы:

(1) LI4, LR3, CV22, LU5, LU6, ST36, SP6;

(2) BL11, BL12, BL13, BL15, BL17;

(3) LU1, CV17, CV6, CV4, CV12, LI4, LR3.

Для легких и **обычных** случаев, на сеанс выбираются 2–3 точки из групп 1 и 2. В тяжелых случаях выбираются 2–3 точки из группы 3.

Дополнительные точки добавляют в зависимости от индивидуальных симптомов.

- При продолжительной температуре добавляют: GV14, LI11 или кровопускание M-UE1 (Ши-сюань – кончики пальцев рук) и M-HN10 (Эр-цзянь – верхушка уха).
- При бреде, нарушении сознания добавляют кровопускание M-UE1 (Ши-сюань).
- При стеснении в груди и одышке добавляют: PC6, LU7, CV14, LR14, KI6.
- При кашле с мокротой добавляют: LU7, ST40, M-BW1 (Дин-чуань – 0,5 цунь латерально от GV14).
- При диарее добавляют: ST25, ST37.
- При кашле с желтой вязкой мокротой и запоре добавляют: CV22, TE6, ST25, ST40.
- При небольшой температуре, тошноте, жидком стуле, бледно-розовом языке с белым жирным налетом добавляют: BL13, ST25, SP14, PC6, ST25, ST37.
- При недостаточности функции легких: LI4, LR3

**Этап восстановления.** Основные точки: PC6, ST36, CV12, ST25, CV6.

Дополнительные точки.

1. При недостаточности Ци легких и селезенки (одышка, усталость, плохой аппетит и рвота, вздутие желудка, жидкий стул, слегка опухший язык с белым жирным налетом): CV17, BL13, LU1, CV13, SP9

- Если выражены симптомы легких, такие как стеснение в груди, одышка, добавляют CV17, BL13, LU1.
- Если выражены симптомы селезенки и желудка, такие как нарушение пищеварения, диарея, добавляют CV13, SP9.

2. Пациентам с дефицитом Ци и Инь (слабость, сухость во рту, жажда, сердцебиение, обильное потоотделение, плохой аппетит, небольшое повышение температуры или без него, сухой кашель с небольшим количеством мокроты, сухой язык с недостатком слюны, пульс тонкий или слабый) в зависимости от симптомов: CV17, KI3

- При выраженной слабости и одышке – CV17, CV8.
- При сухости во рту и жажде – KI3, TE4.
- При сердцебиении, аритмии – BL15, BL14.
- При обильном потоотделении – LI4, KI7, ST36.
- При бессоннице – HT7, M-HN3 (Инь-тан – между бровей), N-HN54 (Ань-мянь – посередине между GB20 и TE17), KI1, SP6.

3. При недостаточности Ци легких и селезенки, застое флегмы, блокирующей меридианы:

- При таких симптомах, как стеснение в груди, одышка, нежелание разговаривать, усталость, потливость при движении, кашель с мокротой, непродуктивная мокрота, шелушащаяся сухая кожа, умственная усталость, плохой аппетит и т. д. подходят BL13, BL20, BL15, BL17, BL23, LU1 и CV17.
- При непродуктивной мокроте подходят ST40 и M-BW1 (Дин-чуань – 0,5 цунь латерально от GV14).

Вышеупомянутые точки можно стимулировать с помощью иглоукалывания, прижигания, инъекций, массажа и т. д. по ситуации. При иглоукалывании используют техники мягкого усиления и ослабления, иглы оставляются на 20–30 минут. Прижигание выполняется в течение 10–15 минут. Лечение проводится один раз в день.

**Непрофессионалам в домашних условиях** самостоятельно для профилактики и восстановления:

- Прогревание: ST36, PC6, LI4, CV8, CV6, CV4, SP6. По 10 мин. на каждую точку.
- Аппликация раздражающих кремов, паст, пластырей: ST36, PC6, CV6, CV4, BL13, BL12, BL20, GV14.
- Массаж меридианов Легких, Сердца, Селезенки и Желудка ниже колена — акупрессура, разминание, растирание, похлопывание.

[\[Guidelines on Acupuncture and Moxibustion Intervention for COVID-19 \(SE\)\]](#)

[WFAS\]](#)

**Точечный массаж по Уманской для повышения иммунитета** против вирусных заболеваний (клинические испытания, Золотая медаль ВДНХ СССР 1984 г.) – 9 зон:

- (1) CV17–CV21
- (2) CV22

- (3) ST9 – 1 см выше, у переднего края SCM (грудинно-ключично-сосцевидной мышцы)
- (4) GB20 и область ниже – 4 пальца
- (5) GV14
- (6) LI20
- (7) BL2
- (8) SI19
- (9) LI4

Кончиком указательного или среднего пальца надавить до появления болезненности и сделать по 9 вращательных движений по часовой стрелке, затем – против, не менее 3–5 секунд на каждую точку. Симметричные точки массируют одновременно двумя руками. Массировать обязательно в указанной последовательности.

- При нахождении в зоне 1 болевых участков следует воздействовать на них каждые 40 минут до тех пор, пока боль со временем не пройдет.
- Массируя зону 2, нельзя надавливать слишком сильно и подниматься выше яремной ямки.
- Зону 3 также нужно массировать осторожно, чтобы не нарушить работу сонной артерии.
- В зоне 4 производятся поглаживающие движения или надавливание четырьмя пальцами (верхний палец на GB20) без вращений сверху вниз.
- Зону 9 исключить при беременности.
- Подходит для любого возраста, включая старческий и грудной.

Для профилактики ОРВИ (гриппа), особенно в осенне-зимне-весенний период и во время эпидемий, массировать 3–6 раз в день, последний раз за 2 часа до сна. Перерыв даже в 1–2 дня заметно снижает эффективность воздействия.

При заболевании проводить процедуры каждые 30–40 мин., но не реже одного раза в 1,5–2 часа, до выздоровления.

[\[Уманская А.А. Щит от всех болезней. М. – ФиС, 2001\]](#)

## **Аурикулярная акупунктура**

**Повышение иммунитета:**

Иглоукалывание: AP71 (Крапивница), AP22 (Эндокринная), AP13 (Надпочечники), AP98 (Селезенка), AP97 (Печень), кровопускание: AP72 (Завиток 1–6), AP78 (Верхушка уха).

[\[Lichun Huang, William S. Huang. Handbook of Auricular Treatment. Auricular Medicine International Research & Training Center, 2007\]](#)

## Обновление материалов

- на сайте [издательства Радикс](#) (зарегистрируйтесь и получайте рассылку);
- в мобильном приложении [AcuStorm-Ru для Android](#).

## История версий

1.0 30.03.20 – Первая версия

1.1 01.04.20 – Добавлены аурикулярные точки и массаж по Уманской

1.2 01.04.20 – Табличное представление точек в Методе Баланса

1.3 02.04.20 – Исправлены ошибки

1.5 05.04.20 – Добавлены рекомендации профессора Ду Сяочжэн