

# Точка Сань Инь Цзяо

Регулирует месячный цикл, избавляет от пятен, прыщей и морщин.

Эта точка есть пересечение каналов почек, печени и селезенки. Селезенка – это орган, на котором лежит ответственность за производство и продвижение крови и энергии ци. Печень ответственна за хранение крови, а почки способны давать крови изначальную энергию. Секрет заключается в том, что если по телу женщины циркулирует достаточное количество крови и энергии ци, застойные явления отсутствуют, то это напрямую отражается на течении месячных. Другими словами, они приходят без задержек, то есть регулярно. От регулярности месячного цикла зависит появление на теле прыщей, пятен и морщин.

Если ежедневно по вечерам делать массаж точки Сань Инь Цзяо, то у вас восстановится цикл, а вместе с этим отступят заботы о проблемах с кожей, и срок наступления климакса существенно сдвинется. Однако нужно помнить, что от всего лишь одного сеанса таких преобразований ждать не стоит. Если делать массаж ежедневно, то через определенный промежуток времени, не менее одного месяца, можно будет увидеть первые результаты на своем лице. Кроме того, мы знаем, что менструальный цикл начинает сбиваться на фоне угасания функции яичников. Это означает, что кроме массажа точки Сань Инь Цзяо нужно позаботиться о здоровье яичников. □□2. Устраняет дряблость кожи и укрепляет мышцы лица.

Китайские медики убеждены, что ответственность за эластичность мышц лежит на селезенке, чем лучше ее состояние, тем эластичнее мышцы. Если этот орган будет подвергаться регулярным атакам, то это обязательно приведет к дряблости не только кожи лица, но и всего тела. □Если дамы после достижения сорока лет имеют искреннее желание не допустить провисания мышц груди, живота и лица, то нужно ежевечерне массировать точку Сань Инь Цзяо, не забывая при этом о сбалансированном питании. □□3. Улучшает

деятельность матки и яичников.

Главный орган, который отвечает за молодость женщины – это яичники. Поэтому для поддержания их здоровья нужно массировать и другие важные активные точки, которые мы перечислим. Самые важные для этого точки расположены в нижней части живота точки Гуань Юань (Ren4), Ци Хай (Ren6), Шэнь Цюэ (Ren8). Если продавливать эти точки ежедневно, это будет стимулировать деятельность яичников, поможет сохранить молодость. Китайские медики выделяют в организме женщины переднесрединный канал или Жэнь Май и заднесрединный канал или Ду Май.

Это центральные каналы, первый из них отвечает за циркуляцию крови, а второй – за обращение энергии ци. Оба они начинаются в нижней части живота там, находится матка и яичники. Регулярный массаж перечисленных точек, располагающихся в нижней части живота активизирует деятельность яичников и матки и стимулирует движение энергии ци по энергетическим каналам. Когда этой энергии достаточно, органы работают без перебоев, и кожа женщины здоровая и гладкая, без морщин и других проблем, мышцы подтянутые и эластичные, а сон глубокий и крепкий. Поэтому китайская медицина настоятельно советует начать заботу о здоровье с укрепления матки и яичников. Но вернемся к точке Сань Инь Цзяо.

Как часто можно и нужно на нее воздействовать?

Ее можно массировать либо тогда, когда вы почувствуете в этом необходимость, либо делать это регулярно. Массировать эффективнее всего большим пальцем, так как он самый сильный среди других пальцев на руке. Чрезмерно усердствовать не нужно, чтобы не появился синяк. Нажатие на точку сопровождается болезненными ощущениями, поэтому целесообразно применить разумную силу воздействия.

Можно еще применить такой необычный способ, как прижигание ее полынными сигарами. □Что по этому поводу говорит справочник по активным точкам?□Воздействие на эту точку активизирует работу

желудка и селезенки, улучшает и регулирует работу печени, выводит жидкость, тонизирующее воздействует на работу почек. Восстанавливающе действует на месячный цикл у женщин. Усиливает работу кишечника, активизирует мочевыделение. □Налаживает работу половой системы.□Действует успокаивающе на нервы. □Действует, как обезболивающее, то есть снижает болевой синдром.

Массаж точки Сань Инь Цзяо следует применять в следующих ситуациях:

- \* при болевых ощущениях в нижней части живота и наружных половых органах;
- \* если беспокоит урчание в животе и возникает его вздутие;
- \* при расстройстве стула; при болях до и во время месячных;
- \* при возникновении маточных кровотечений или белей;
- \* при опущении матки; при проблемах с потенцией;
- \* при возникновении энуреза; при беспокоящих отеках;
- \* при выявлении грыжи; при атрофии мышц;
- \* если есть нарушения двигательной функции;
- \* при параличе ног; а также при болях в голове, головокружениях и бессоннице.

Точке Сань Инь Цзяо отводится весьма большое значение в науке об акупунктуре. Особая важность придается ей, как гармонизирующей точке. Другими словами, в случае возникновения дисбаланса в работе органов человека, с помощью воздействия на эту точку можно гармонизировать общее состояние.

При этом не важно, что именно вызвало этот дисбаланс – недостаток или избыток энергии. Это важное свойство точки. Вкупе с сильным воздействием также на три иньских органа можно добиться успеха при лечении целого ряда недугов.

Основная роль точки Сань Инь Цзяо – восстановление гармонии функции селезенки, так как именно на ней лежит ответственность в продвижении крови и энергии ци в организме. □ Кроме того, эта точка отвечает за то, чтобы все органы человека находились на своих местах, как создано природой, при этом кровь беспрепятственно циркулировала по венам и артериям. □ Как уже было сказано выше, массаж этой точки важен для восстановления нормальной работы и пищеварительного тракта.

К таким расстройствам можно отнести недостаточное переваривание пищи, жидкий стул, ощущение переполненности в животе, неприятное урчание и некоторые другие. Если селезенка недостаточно хорошо работает, то она не может обеспечить кровь нужным количеством энергии ци. Из-за слабой функции селезенки могут появляться головокружения, сердцебиения, затуманивание зрения и болезненные месячные.