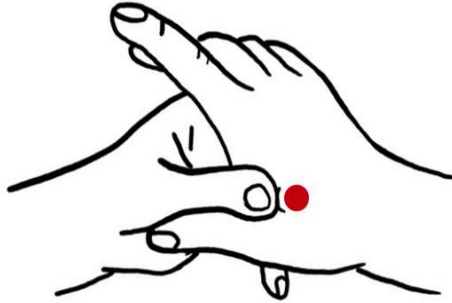


ТОЧКА- «ПОМІЧНИЦЯ» ХЕ-ГУ

«Біологічно активні точки» (БАТ) на тілі людини це — своєрідний «пульт». З його допомогою можна впливати на багато процесів в організмі. Одна з важливіших точок — «ХЕ-ГУ» (GI 4). Розташована на каналі товстого кишечника.



Топографія (локалізація) точки (ХЕ-ГУ). Як знайти ХЕ-ГУ ?

Точка GI 4 (ХЕ-ГУ) знаходиться на верхній стороні кисті між першою і другою п'ястковими кістками, поруч з 2-ю п'ястковою кісткою (приблизно біля середини її променевого краю).

Якщо відвести-відтягти перший (великий) палець вбік від кисті, то «ХЕ-ГУ» визначають як **перетин ліній від «вершин»** (нігтів) вказівного і великого пальців.

Ще один спосіб визначення точки : коли щільно притискають 1-й палець до інших (до ребра-боку вказівного), то «ХЕ-ГУ» визначають як «вершина м'язового ущільнення».

- Точна локалізація при «пальпації» (натискання точки) — в глибині тканин, — поблизу кістки буде відчуватися — виразна «**болісність**» (больове відчуття)

Ну, здається, всі рекомендовані способи визначення — місця цієї точки — ми навели.

Показання до застосування ХЕ-ГУ

Точка **широкого спектра дії**. Впливає на кілька — різних органів та систем організму. Загально-зміцнююча дія (при перевтомі/ зниженні працездатності)

ПРИ : ПОРУШЕННЯХ ІМУНІТЕТА.

До речі, масаж у вранішні — години (після сну) допомагає швидше — збадьоритися, — **позбавитися сонливості**.

Під час робочого дня : 5 хв. масаж **ХЕ-ГУ** поновлює активність — людини.

1. І, що важливіше, (водії-автомобілісти, — **увага !**) — **поновлює уважність/ пильність — УВАГУ**.

Широко використовують точковий масаж **ХЕ-ГУ** — як «першу допомогу» — людині при :
зниженні артеріального тиску ;
втраті свідомості ;

вегето-судинній дистонії (по гіпотонічному — типу).

2. Точка **ХЕ-ГУ (GI 4)** — проявляє виразну **проти-больову дію**. Допомагає зняти — біль у верхній частині тіла (голова/ шия/ грудна клітка- порожнина/ верхні кінцівки).

ХЕ-ГУ (GI 4) — ефективна допомога **при головному (і зубному) болі**.

Також **при больових** відчуттях : в кистях, в передпліччях ; ліктьовий і плечовий суглоби ; **болі у шлунку** і «по ходу» товстого — кишківника.

3. Точка **ХЕ-ГУ (GI 4)** допомагає **при хворобах носа** (і навколоносових пазух), що супроводжуються **нежиттю** (риніти, синусити). Масаж **ХЕ-ГУ** в перші — дні застуди зменшує — кількість слизу.

Дозволяє (на певний час) знімати : «головний біль від застуди», знизити підвищену температуру.

4. **ХЕ-ГУ (GI 4)** допомагає зняти «**печію**» (*изжога*) «**гикавку**» (*икота*) «**нудоту/ млоїння**» (*тошнота*),

Допомагає :

пригальмувати блювотні судоми (*рвотные позывы*),

нормалізувати «стул», «перистальтику»

5. Масаж **ХЕ-ГУ (GI 4)** застосовують при захворювання органів дихання.

Масаж **допомагає усувати** : **нав'язливий сухий кашель**, відчуття «браку-недостатності повітря», напади **задухи (удушьє)**, **задышка/ одышка**.

6. **ХЕ-ГУ застосовують при алергічних** захворюваннях (в тому числі : бронхіальна астма та **харчова алергія**). При ряді захворювань шкіри.

7. Врешті, **ХЕ-ГУ застосовують** : коли «**шум у вухах**», при зниженні слуха і зору. При невритах і невралгіях — з локалізацією на верхніх — кінцівках

.....

Протипоказання

Протипоказано використання точки GI 4 (**ХЕ-ГУ**) при вагітності. В зв'язку : з підвищенням тонууса матки, у зв'язку з посиленням родової діяльності також у зв'язку з підвищенням ризику викидня).

Думки вголос.

Якщо люди (і то — **століттями**) так уважно-прискіпливо — придивляться до «місцеположення» цієї точки, то **що це — значить ?**

Якщо люди так пильно **спостерігають** за результатами-наслідками «натискувань» Хе-гу, то :

може ці (і «ті», — «**минулі**» люди) — «**не дурніші за мене**» ?...

Може вони більш відповідальні ніж я ? Може я — легковажніший за них ?

... А може я просто — полохливий ? Боягуз ?...

Ось, буває, я переконую себе : «Це все Схід, це — чуже, нам не годиться»

Ой-ой, я — не «боягуз» !!! Просто не хочу в таке — вірити...

Ні-ні, я просто «ледачий лінько» !

Цікаво : **а чи «начхати мені» (на них), коли навколо — вже «чхають всі» ? І на кого вони — вже «начхали» ?** Як давно їм захотілося — «начхати» ?

... Так вони ще й — кашляють !!!

Та вони, що — «показилися» ? З глузду зовсім — з'їхали ?

Я, що : просив їх (поруч зі мною) — «кашляти-чхати» ?

Симптоми-сигнали для точки Хе-Гу будуть в наступній публікації