

Консультация для педагогов и родителей.

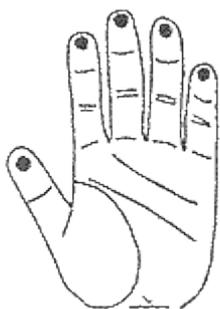
«Су-Джок терапия при снятии боли».

Создатель метода Су-Джок - южно-корейский профессор Пак ЧжэВу. В основе его метода лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом. По мнению самого автора, кисти и стопы являются, "пультами дистанционного управления" здоровьем человека. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела. Соответственно, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, регулировать функционирование внутренних органов. Таким образом, с помощью Су-Джок терапии доступно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача.

Преимущества данного метода:

- **Безболезненность** — лечение можно проводить без использования игл, что избавляет пациента от страха и дискомфорта. Кроме того, это более безопасно, так как отсутствует риск повреждения кисти или стопы из-за неправильного обращения с иглами.
- Возможность **самостоятельного использования** — каждый человек легко может овладеть техникой Су-Джок для самолечения и восстановления нарушенной гармонии своего организма.
- **Высокая эффективность**. Возможно появление первых результатов лечения, ослабления симптомов заболеваний, повышение общего самочувствия уже через несколько секунд после начала лечения.
- **Абсолютная безопасность**. Утверждается, что Су-Джок не может навредить. В крайнем случае, при неправильном использовании, лечение не даст никакого эффекта.
- **Универсальность**. Так как на руках и стопах есть проекции всех органов и частей тела, то методика Су-Джок применима для лечения всего организма.
- **Оперативность лечения**. Су-Джок — может стать своеобразной "*Скорой помощью*", если человек находится в критической ситуации, и не может рассчитывать на получение квалифицированной медицинской помощи в ближайшее время.

Наиболее часто применяемые точки в Су-джок терапии.



Головная боль

Пальцами правой руки растираем и разминаем первую фалангу большого пальца левой. Находим наиболее болевые точки и производим 9 надавливаний (спичкой, пальцем или специальным шупом) на каждую. Те же действия повторяем на правой руке. Головная боль проходит через несколько минут. Если боль не прошла, растираем и разминаем наиболее болевые точки кончиков всех остальных пальцев рук и ног. В большинстве случаев боль проходит.



Боль в области сердца

Определим на ладони (под большим пальцем) зону соответствия сердцу, энергично, с усилием надавливаем на нее в течение минуты. Постепенно боль в области сердца уменьшается. Лечебный эффект можно усилить массажем этой зоны на другой руке. Данный метод можно применять и для снятия приступов стенокардии.



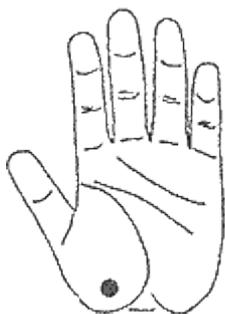
Боли и спазмы в области желудка

Находим ногтем большого или указательного пальца на основании ладони наиболее чувствительные точки в области соответствия желудку. После 10-15 нажатий боль стихает.



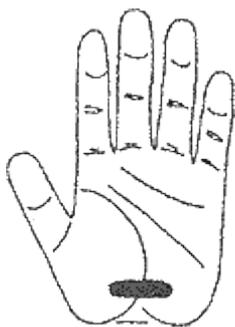
Боли в правом подреберье

Боли могут быть следствием заболеваний печени и желчного пузыря. На правой ладони находим наиболее болевые точки в зоне соответствия печени и желчному пузырю. Производим 10-15 нажатий.



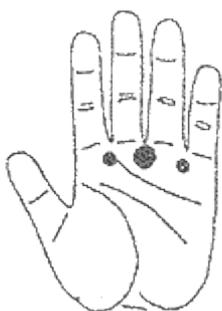
Боли в левом подреберье

На левой ладони находим наиболее болевые точки в зоне соответствия селезенке и подушечкой большого или указательного пальца производим 10 глубоких нажатий.



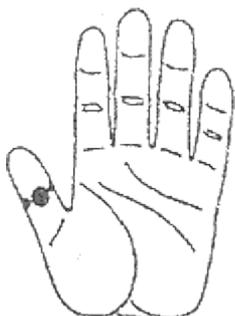
Опоясывающие боли

На обеих ладонях определяем зоны соответствия поджелудочной железе и делаем мягкий массаж спичкой или щупом в течение 2-3 мин. Кроме обезболивающего эффекта в области поджелудочной железы, отмечается нормализация сахара в крови.



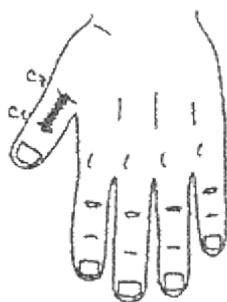
Боли в низу живота

Энергично разминаем болевые точки зоны 1 (большая зона). В результате проходят боли в области мочевого пузыря, матки (у женщин), предстательной железы (у мужчин). С помощью точечного массажа зоны 2 (меньшие зоны) снимаем боли в области яичников. При регулярном массаже данных зон проходят боли при цистите, болезненных месячных, простатите и др. Связав резинкой основания среднего и безымянного пальцев можно остановить обильное маточное кровотечение.



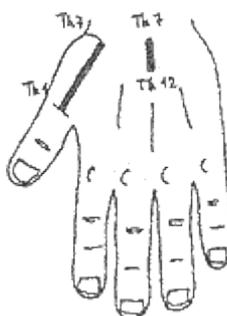
Боли в горле

Находим наиболее чувствительные точки в области соответствия горлу на руке. Тщательно массируем их в течение 3-5 мин. При ангине на эти зоны можно на сутки приклеить лейкопластырем семена гречихи. Ангина довольно быстро проходит.



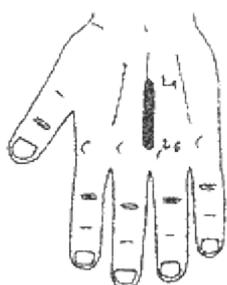
Боли в шейном отделе позвоночника

На большом пальце (на тыльной стороне 2-й фаланги) находим болевые точки в области соответствия шейным позвонкам. Воздействуем на них несколько минут точечным массажем спичкой или щупом.



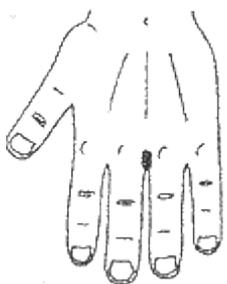
Боли в грудном отделе позвоночника

Находим на кисти наиболее чувствительные точки соответствия грудным позвонкам и делаем тщательный точечный массаж. Для более длительного воздействия можно на сутки на эти точки приклеить семена лейкопластырем.



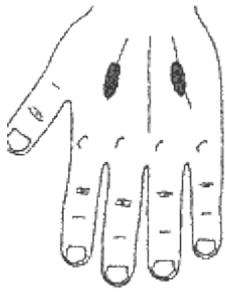
Боли в поясничном отделе позвоночника

Находим болевые точки на кисти и стопе в зоне соответствия поясничным позвонкам, В течение 3-5 мин делаем мягкий глубокий точечный массаж.



Боли в области копчика

Находим на обеих ладонях необходимую зону - между тыльными основаниями среднего и безымянного пальцев. Делаем глубокий точечный массаж болевых точек (2-3 мин). Таким образом купируется боль при геморрое.



Боли в области почек

Находим зоны соответствия почкам на тыльной поверхности кисти и стопы, в углублении между костями. Пальцем или щупом определяем наиболее болезненные зоны. Производим 10-15 надавливаний. Усилив точечный массаж прогреванием, можно снять и почечную колику.



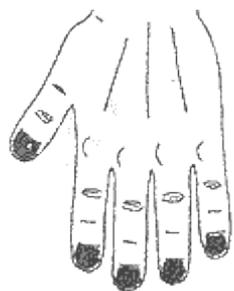
Заболевания легких и бронхов

Находим наиболее болезненные точки в зоне соответствия легким. Делаем точечный массаж каждой точки в течение трех минут, затем прогреваем эти точки и после этого приклеиваем несколько семян конопли или гречихи на сутки.



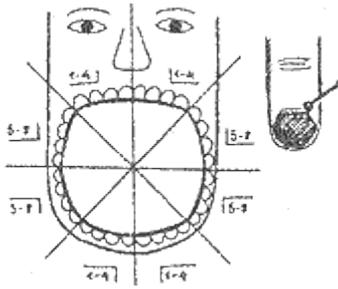
Бессонница

При бессоннице рекомендуется на второй фаланге большого пальца туго затянуть резинку. Снять резинку нужно через 3 мин, чтобы с ней не заснуть. После этого ваш сон будет крепким и спокойным. Этот метод можно применить и для остановки кровотечения из носа.



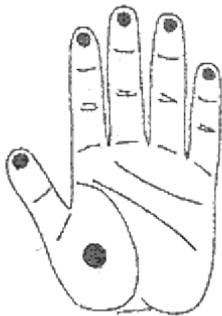
Сонливость

При сонливости следует потереть пальцами правой руки ноготь большого пальца левой. Для продления лечебного эффекта нужно тщательно потереть ногти всех пальцев рук. Сонливость проходит, вы бодр.



Зубная боль

Вокруг ногтя большого пальца руки на расстоянии 1-2 мм находим болевые точки, соответствующие нужному зубу. Щупом или головкой спички делаем массаж данной точки. Достаточно 20-25 нажатий, чтобы почувствовать облегчение.



Обморок

Если человек потерял сознание, ему следует 2-4 мин активно и энергично массировать под большим пальцем точку, соответствующую сердцу, а затем также энергично массировать кончики пальцев рук. Обморок быстро проходит. После этого необходимо проветрить помещение, уложить человека на жесткую поверхность без подушки так, чтобы голова была слегка опущена, а затем напоить его крепким чаем.

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла, в течение 1 минуты. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за работу головного мозга человека.

Здоровья всем!