

СУ- ДЖОК терапия



универсальный
и эффективный
метод лечения
путём воздействия
на активные точки
кистей и стоп

ЗДОРОВЬЕ ДОСТУПНО КАЖДОМУ!

Наталья Андреевна Панина

Су-Джок терапия

Серия «Практика нового образа жизни»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6353748

Су-Джок терапия / Н. А. Панина.: РИПОЛ классик; Москва; 2013

ISBN 9785386111267

Аннотация

В переводе с корейского «Су» – кисть, «Джок» – стопа. Су-Джок терапия – это уникальный и совершенно безопасный метод лечения различных заболеваний путём воздействия на биологически активные точки кистей и стоп, соответствующие всем органам и участкам тела, без применения дорогостоящих лекарств. Этот метод прост и эффективен, не требует значительных материальных затрат, глубоких медицинских знаний и сложных навыков, что позволяет каждому человеку освоить и применять его в своей повседневной жизни. Поняв принцип Су-Джок терапии, вы сможете поддерживать крепкое здоровье, избегать обострения хронических заболеваний, оказывать первую медицинскую помощь в критических ситуациях.

Су-Джок терапия – здоровье, доступное каждому!

Содержание

Введение	4
Глава 1	9
Глава 2	14
Глава 3	23
Принципы Су-Джок терапии	26
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Наталья Андреевна Панина

Су-Джок терапия

Введение



Метод Су-Джок терапии является универсальным методом лечения различных заболеваний без применения дорогостоящих лекарств, а также оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях. Этот метод прост и эффективен, не требует значимых материальных затрат, глу-

боких медицинских знаний и сложных навыков, использует простые инструменты. Данный метод в полной мере может освоить каждый человек независимо от возраста, и применять его в повседневной жизни с пользой не только для своего здоровья, но и здоровья своих близких. Достаточно один раз понять принцип Су-Джок терапии, для того чтобы пользоваться им всю жизнь. Это, бесспорно, лучший метод самопомощи.

Су-Джок терапия – достаточно молодой метод нетрадиционной медицины. Он был открыт всего лишь 25 лет назад, первые публикации по данной методике появились в 1986 году. Основателем Су-Джок терапии является южнокорейский профессор Пак Чже Ву, который более 30 лет своей жизни посвятил разработке данной методики.

Су-Джок терапия является разновидностью корпоральной рефлексотерапии и представляет собой совокупность лечебных приемов, используемых для воздействия на биологически активные точки (точки акупунктуры). По своей эффективности метод Су-Джок терапии превосходит многие известные методы традиционной акупунктуры. Биологически активные точки – это особые точки, расположенные на поверхности тела человека, а в качестве лечебных приемов применяют их укалывание специально разработанными иглами (иглотерапия), прижигание и прогревание мокасмами (прогревающие палочки), воздействие модулированной волной света и магнитами и пр. Конечно, воздействие на био-

логически активные точки иглами, магнитами, энергией, точечный массаж требуют длительной подготовки и лучше довериться специалистам в данной области. В руках новичка такие маневры воздействия на биологически активные точки могут нанести непоправимый вред организму. Но Су-Джок терапия – это ультасовременная методика воздействия только на кисть и стопу, с помощью которой нанести себе вред просто невозможно. При неправильном применении данной методики просто не будет желаемого результата.

В современном виде Су-Джок терапия является продолжательницей рефлексотерапии, зародившейся около 500 лет назад в Корее. Главным принципом, лежащим в основе метода Су-Джок терапии, является факт соответствия различных органов и частей тела человека определенным областям кистей и стоп. То есть кисть и стопа человека рефлекторно связаны с различными частями человеческого тела и имеют рецепторные зоны, являющиеся отражением внутренних органов, мышц, позвоночника (су-джок точки соответствия). Су по-корейски это кисть, а Джок – стопа. При возникновении патологического процесса в каком-либо органе и части тела на кисти и стопе появляются болезненные точки соответствия, имеющие рефлекторную связь с данным органом. При воздействии на эти точки формируются импульсы, идущие в очаг болезни и указывающие организму на патологию, с которой необходимо бороться. А организм, в свою очередь, принимает меры к избавлению от патологического процесса.

На начальных этапах такого процесса использование методов Суджок терапии способствует выздоровлению, при хронических заболеваниях препятствует обострению и предотвращает развитие тяжелых последствий при неотложных состояниях. С помощью методов Су-Джок терапии можно бороться и с лишним весом. Кроме того, на кисть и стопу проецируются так называемые меридианы, которые представляют собой энергетические линии тела.

Таким образом, методика Су-Джок терапии имеет ряд особенностей и преимуществ перед другими видами нетрадиционной восточной медицины.

1. Данный метод отличается безопасностью, универсальностью, высокой эффективностью.
2. Значительно расширяет диагностические и лечебные возможности.
3. Эффективно борется (уменьшает или полностью купирует) с болевым синдромом любого происхождения, независимо от нозологии.
4. Сравнительно редки побочные явления.
5. Значительно сокращает сроки лечения и дальнейшей реабилитации.
6. Позволяет эффективно влиять на тип и характер патологического процесса.
7. Может применяться как самостоятельный метод лечения или в комплексе с другими методами. Сочетание методов Су-Джок терапии с фармакологическими средствами

резко увеличивает эффективность последних, а в некоторых случаях даже уменьшает потребность в лекарственных препаратах.

8. Позволяет диагностировать патологический процесс на ранних этапах развития, когда даже современные диагностические исследования оказываются бессильны.

9. Основными направлениями метода Су-Джок терапии являются профилактическое, оздоровительное, диагностическое, лечебное.



Глава 1

Немного из истории Су-Джок терапии



Как уже говорилось, основоположником Су-Джок терапии является южно-корейский профессор Пак Чже Ву.

Жизнь профессора складывалась удачно – учеба в университете, научная работа, хорошая семья и наследство отца, достаточное для безбедного существования. Однако несмотря на свои ученые степени, с бизнесом у профессора не получилось и он быстро потерял все богатство. Профессор понял, что надо начинать что-то совершенно новое. Он много сталкивался со страданиями людей и мечтал найти эффективный способ излечения от всех недугов. На его памяти была два необычных случая, где самым удивительным образом помогла именно акупунктура. Одно воспоминание родом из детства – это его брат, страдающий заболеванием кожи. Не помогали ни лекарства, ни мази, но однажды им посоветовали обратиться к акупунктуре и после первого сеанса кожа очистилась.

Второй случай, повлиявший на профессора, произошел с его младшим сыном, которого в течение нескольких месяцев мучила диарея. Мальчик уже начал терять в весе. В это время у них в доме проводились ремонтные работы и один из плотников вызвался помочь ребенку. На следующий день плотник провел лечебный сеанс с иглами и диарея прекратилась.

Кисть и стопу можно сравнить со своеобразным пультом дистанционного управления организмом человека. А великий немецкий философ И. Кант

говорил, что рука является вышедшим наружу головным мозгом.

Так профессор уверовал в эффективность акупунктуры и решил вплотную заняться данным вопросом. Для этого профессор переехал в Китай и поступил в Институт восточной медицины, параллельно самостоятельно по первоисточникам изучая акупунктуру. Одной из первых книг по акупунктуре была «Нэй Цзин», затем он изучил множество литературы по данной теме и понял, что развитие акупунктуры как науки не происходит. Профессор хотел найти что-то новое, ключ к развитию акупунктуры. После долгих и скрупулезных исследований и клинических наблюдений профессор обнаружил удивительное сходство кисти телу человека. Он стал использовать это сходство в лечении пациентов с разными, порой очень тяжелыми заболеваниями и поражался скорости ответной реакции организма. Приобретя большой практический навык, в феврале 1987 г. опубликовал первую статью о методе Су-Джок терапии, а в марте основал уже институт Су-Джок терапии в Сеуле.

В настоящее время метод Су-Джок терапии является мощным направлением нетрадиционной медицины, он хорошо зарекомендовал себя в лечении различных заболеваний. Высокая эффективность данной методики и простота методов способствовали быстрому ее распространению в разных странах. Во многих государствах методика Су-Джок терапии входит в государственные программы по здраво-

охранению и образованию.

Постепенно перечень заболеваний и состояний для лечения Су-Джок терапией расширяется. Это связано с тем, что через биологически активные точки и рефлексогенные зоны на кистях и стопах можно воздействовать на любой орган в нашем теле. В Су-Джок терапии используются разнообразные схемы воздействия на кисти и стопы. Основные из них может освоить и применять для улучшения своего здоровья каждый человек. Методы Су-Джок терапии постоянно дополняются. Если изначально биологически активные точки на кистях и стопах прогревали, прижигали, массировали, накладывали на них семена растений, то в настоящее время на них воздействуют многими физиотерапевтическими факторами.

Су-Джок терапия неотделима от восточной философии и существующих в ней представлений о жизненной силе, здоровье, болезнях. У СуДжок терапии есть определенные принципы, положения и преимущества перед другими методами лечения. Чтобы разобраться во всем этом, необходимо рассмотреть теоретическую часть Су-Джок терапии.



Глава 2

Основные понятия и положения Су-Джок терапии



Су-Джок терапия основана на воздействии на энергетическую систему организма. Регуляция жизнедеятельности организма происходит именно благодаря энергетической системе. В восточной медицине существует такое понятие, как жизненная энергия – ци. Она оказывает влияние на регуляцию организма не только на физическом уровне, но и психическом, в том числе ментальном.

Жизненная энергия ци состоит из шести компонентов – энергий тепла, жара, холода, ветра, сухости и влажности. Человек здоров и находится в гармоничном состоянии, когда все шесть энергий в его организме уравновешены. Как только энергетическая система разбалансируется, сразу ухудшается самочувствие и появляются различные болезни.

Энергетическая система человека по восточным представлениям состоит из энергетических каналов (меридианов), энергетических центров (чакр) и биологически активных точек.

По *энергетическим каналам* циркулируют основные потоки жизненной энергии, которая идет от внутренних органов. В области *чакр* они взаимодействуют с внешней средой. Посредством чакр человек очищается от негативной или излишней энергии и получает энергию из космоса. Таким образом происходит обмен информацией с всеобщим энерго-информационным полем. *Биологически активные точки (БАТ)* и *рефлексогенные зоны* на теле рефлекторно связаны с различными частями тела и внутренними органами. Поэтому

му воздействуя на них, можно изменить состояние удаленных от них структур в организме.

Меридианы, чакры и БАТ расположены по всему телу человека. Однако Су-Джок занимается энергетической системой только кистей и стоп. Поэтому лечебное воздействие этим методом оказывается только на биологически активные точки и зоны на кистях и стопах.

В Су-Джок существует такое понятие, как *система соответствия*. Оно возникло в связи с тем, что тело человека можно спроецировать на кисти или стопы. Аналогичным образом можно поступить с внутренними органами. Поэтому на кистях и стопах выделяют зоны, рефлексорно связанные с ними. Точный механизм этого взаимодействия не известен, однако его существование подтверждено официальной медициной.

С помощью Су-Джок нормализуется циркуляция энергии в теле человека и все болезни отступают. Гармонизация энергетических потоков – это главное, что нужно человеку для здоровья и долгой жизни. Именно поэтому движение имеет такое большое значение для здоровья и жизни человека. К примеру, бег и ходьба полезны тем, что в это время работают абсолютно все мышцы организма. С точки зрения Су-Джок терапии, эти физические занятия еще способствуют постоянному раздражению подошвенной части стопы, а значит, все располагающиеся там БАТ и рефлексогенные зоны тоже раздражаются и регулируют соответствующие

им органы и части тела.

Су-Джок используется при лечении различных заболеваний и имеет множество преимуществ.

1. Это очень простой и эффективный способ лечения. Воздействие на биологически активные точки кистей и стоп осуществляется по простой методике, а эффект от этого появляется за короткое время. Уже после 1—2-х сеансов Су-Джок терапии можно почувствовать улучшение самочувствия, а через 5—10 сеансов – излечиться или достичь стойкого улучшения здоровья.

2. Это безопасный способ лечения. Для применения Су-Джок имеется небольшое число противопоказаний. Если точка или зона для воздействия были выбраны не совсем точно, то это не принесет значительных негативных последствий для организма. Изменение состояния в этом случае будет использоваться с диагностической целью и опытный специалист по Су-Джок терапии учтет его и внесет поправки в лечение. Су-Джок терапия может использоваться в повседневной жизни самостоятельно.

3. Этот способ лечения может использоваться для оказания первой медицинской помощи, например при обмороке, носовом кровотечении и в других случаях.

4. Это универсальный способ лечения. С помощью Су-Джок терапии можно лечить очень многие болезни.

5. Это экономически выгодный способ лечения. Для него

не требуются сложное техническое оснащение и дорогостоящие медикаменты.

6. Это доступный для каждого способ лечения. Элементами Су-Джок терапии может овладеть практически каждый. Исключение составляет иглоукалывание (иглорефлексотерапия). Такое лечение может проводить только врач с соответствующей подготовкой.

7. Этот способ эмоциональной регуляции организма. С помощью Су-Джок терапии можно изменить свое эмоциональное состояние – повысить настроение и работоспособность, устранить тревогу и беспокойство. Су-Джок терапия способствует расслаблению организма и повышает устойчивость к стрессам. При длительном регулярном применении это может привести к изменению характера в лучшую сторону.

Показания для Су-Джок терапии:

- ✓ заболевания эндокринных желез (ожирение, сахарный диабет и др.);
- ✓ заболевания органов кровообращения (стенокардия и др.);
- ✓ заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артроз и др.);
- ✓ заболевания желудочно-кишечного тракта (желудочно-кишечные расстройства и др.);
- ✓ заболевания дыхательной системы (бронхиальная аст-

ма, пневмония и др.);

✓ заболевания нервной системы (невралгия, мигрень, инсульт, плексит, параличи, обморок, нарушения памяти, заикание и др.);

✓ заболевания сенсорных органов (глаз, ушей, языка и др.);

✓ заболевания мочеполовых органов (сексуальные нарушения и др.);

✓ зависимости (алкоголизм, наркомания, табакокурение);

✓ физическое переутомление;

✓ побочные эффекты медикаментозного лечения;

✓ нарушения адаптации к изменению внешних условий окружающей среды;

✓ период восстановления после травм и операций.

Состояние кожи кистей и стоп можно использовать для диагностики заболеваний. К примеру, желтизна и повышенное ороговение стоп и кистей отмечаются при сахарном диабете и нарушении каротинового обмена, красноватые ладони характерны для заболеваний печени.

Для проведения Су-Джок терапии существуют противопоказания:

✓ острые инфекционные заболевания с повышением температуры тела;

✓ острое воспаление на кистях и стопах;

✓ злокачественные опухоли любой локализации;

- ✓ варикозное расширение вен на ногах (противопоказания для воздействия на стопы);
- ✓ частичное или полное грибковое поражение кистей и стоп;
- ✓ наличие подкожных уплотнений в области рефлексогенной зоны;
- ✓ бородавки и родимые пятна, находящиеся в области рефлексогенной зоны.

Так как почти при любом заболевании поражается не один, а несколько внутренних органов, то на каждом сеансе массажа желательно массировать одновременно несколько рефлексогенных зон, находящихся на кистях и стопах. При этом последовательность проведения массажа не играет существенной роли.

При проведении Су-Джок терапии некоторым лицам необходимо соблюдать осторожность. К примеру, если больной очень ослаблен после заболевания или находится в тяжелом состоянии, то начинать Су-Джок терапию нужно самыми легкими методами (массаж, прогревание). Только через некоторое время, после улучшения состояния можно перейти к иглорефлексотерапии, прижиганию, гирудотерапии и др. С осторожностью следует проводить Су-Джок терапию лицам, находящимся в состоянии эмоционального возбуждения. Для них также не рекомендуется проводить иглорефлексотерапию и прижигание. Беременным женщинам ни-

какими методами нельзя воздействовать на БАТ, связанные с репродуктивными органами. Если вы находитесь в голодном состоянии или не выпались, то не все методы Су-Джок терапии вам подойдут, следует выбрать методы легкого воздействия на кисти и стопы.

В процессе Су-Джок терапии могут появиться головокружение, головная боль. Если они сильно выражены, значит, БАТ для воздействия выбраны неверно. Если в самом начале лечения происходит усиление признаков заболевания, а затем они начинают уменьшаться, то это признак эффективного лечения.

Су-Джок терапия сочетается с другими видами традиционной и нетрадиционной медицины: фитотерапией, массажем, мануальной терапией, ароматерапией, гирудотерапией и др. Ее можно проводить в качестве реабилитационных мероприятий при выздоровлении после тяжелых заболеваний и хирургических операций.



Глава 3

Принципы и методы Су-Джок терапии



у-Джок терапия возникла в восточной медицине случайно и имеет определенные обоснования. Она перекликается с другими нетрадиционными методами лечения, основывающимися на воздействии на энергетическую систе-

му человека: точечным массажем, стоунтерапией (лечением камнями). За время существования Су-Джок терапии подтверждена ее эффективность. В методе Су-Джок терапии придерживаются определенных принципов, о которых рассказывается далее.

Принципы Су-Джок терапии

ИНЬ И ЯН НАЧАЛА В СУ-ДЖОК

В восточной философии все природные начала подразделяются на инь (женское) и ян (мужское) (рис. 1). Их взаимодействие – это единство противоположностей. Соответственно, в человеке энергетическая система также подразделяется на инь и ян.

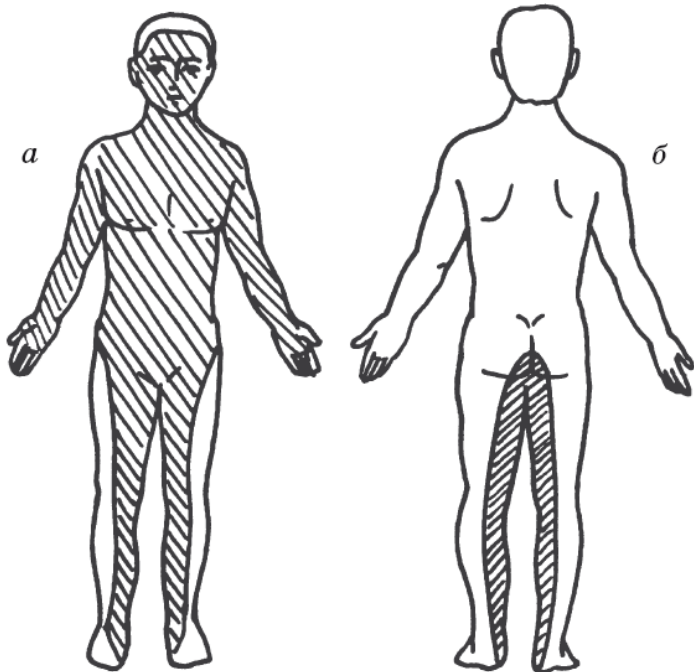


Рис. 1. Инь и ян участки тела человека (инь – темное, ян – светлое): а) вид спереди, б) вид сзади

Традиционно в восточной медицине в заболеваниях выделяют инь и ян признаки. Это также учитывают при выборе БАТ для Су-Джок терапии.

К инь признакам заболеваний относятся бледность или серость кожных покровов, тусклость волос и ногтей, пониженная температура конечностей (холодные на ощупь), зяб-

кость. Больные с инь заболеваниями часто испытывают слабость и повышенную утомляемость, пониженное настроение. У них часто возникают дискомфортные ощущения в области желудка, учащенное мочеиспускание, плохое переваривание пищи. При осмотре выявляется белый налет на языке и пульс малого напряжения и наполнения, моча светлого цвета.

К ян признакам заболеваний относятся покраснение кожи и слизистых, повышение температуры тела и ощущение жара, двигательное и психическое возбуждение. Больные с ян заболеваниями склонны к говорливости, предпочитают холодные напитки. Они жалуются на дискомфортные ощущения в области желудка, которые сохраняются длительно. Имеется склонность к запорам. При осмотре выявляются сухой красный язык (на нем может быть налет желтоватого цвета) и учащенный пульс хорошего наполнения и напряжения.

Опираясь на традиционные восточные взгляды о строении тела человека, в Су-Джок принято относить кисть к мужскому началу (ян), а стопу – к женскому (инь). На каждой кисти и стопе также выделяют инь и ян поверхности. Ладони и подошвы относятся к инь, а тыльная часть кисти и стопы – к ян. Границы инь и ян поверхностей на кистях и стопах легко определить. При сжатии кисти в кулак вся инь поверхность окажется внутри, будет видна снаружи только ян поверхность. На стопах граница инь и ян проходит по бо-

ковой поверхности.

По правилам Су-Джок терапии, инь и ян поверхности всего тела проецируются на инь и ян поверхности кистей и стоп (рис. 2).

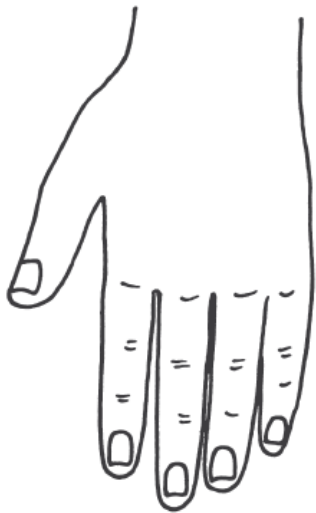
При одновременном воздействии на кисти и стопы можно гармонизировать в организме энергии инь и ян и излечиться.

Всем известен китайский символ существования и взаимодействия инь (темное) и ян (светлое). Он представляет собой круг (символ целостности, совершенства), который наглядно показывает их динамическое взаимодействие и неразделимость.

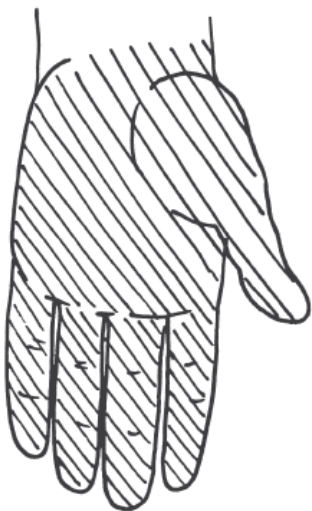
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМ СООТВЕТСТВИЯ СУ-ДЖОК

Для определения зоны воздействия на кистях и стопах используют их подобие человеческому телу. Ладони и стопы принимаются за туловище, а пальцы – за конечности. Указательные пальцы и мизинцы соответствуют верхним конечностям, средний и безымянный пальцы – нижним конечностям, а большие пальцы – голове и шее. Внутренние органы проецируются на поверхности ладоней и стоп.

a



б



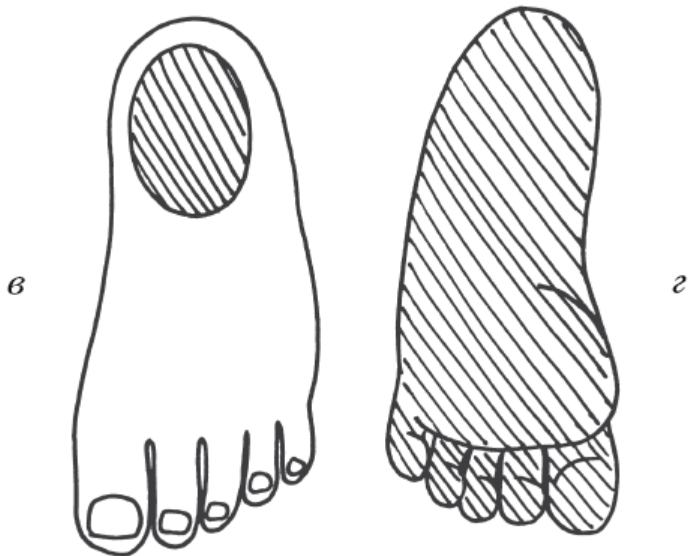


Рис. 2. Инь и ян поверхности кистей и стоп: а) тыльная поверхность кисти, б) ладонная поверхность кисти, в) тыльная часть стопы, г) подошвенная часть стопы

К примеру, часть ладони у основания большого пальца соответствует грудной клетке, а остальная часть ладони – органам брюшной полости. Спина проецируется на тыльную поверхность кисти. Срединная линия кисти соответствует позвоночнику. Аналогичным образом выделяются на стопах зоны различных органов. Для использования в Су-Джок БАТ и рефлексогенных зон используют специальные карты.

МНОГОУРОВНЕВОСТЬ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ

Все органы и системы в организме взаимосвязаны и подчиняются нескольким уровням регуляции. Наивысшие регуляторные центры находятся в головном мозге. Нарушение деятельности одних органов приводит к нарушениям функции и других органов. Поэтому при хронических заболеваниях проводится многоуровневая Су-Джок терапия.

При заболеваниях, не связанных с тяжелым состоянием и риском для жизни, достаточно 1—2-х уровней Су-Джок терапии.

Су-Джок терапия 1-го уровня

Для воздействия выбираются биологически активные точки стандартных систем соответствия тела поверхностям кистей и стоп. Как правило, в первую очередь используются самые болезненные БАТ.

Су-Джок терапия 2-го уровня

Проводится лечение по дополнительным биологически активным точкам. Это болезненные точки, которые окружают БАТ, соответствующую больному органу.

При проведении семянотерапии используют другой способ определения дополнительных БАТ (см. «Семена растений»). На этом этапе Су-Джок терапии возможно воздей-

ствовать на БАТ, связанную с первопричиной заболевания. К примеру, если причиной воспаления почек стало воспаление глотки, то воздействовать нужно не только на зоны, связанные с почками, но и на зоны, связанные с глоткой.

К регулирующим органам относятся железы внутренней секреции (надпочечники, щитовидная, поджелудочная, паращитовидные, половые железы). Воздействие на них улучшает работу контролируемых ими органов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.