

ПРАКТИКА
НОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

СУ-ДЖОК терапия



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 978-5-386-06846-2

Аннотация

Су-Джок терапия – это популярный и безопасный способ лечения различных заболеваний. Он прост в применении и широкодоступен. С помощью Су-Джок терапии можно поддерживать свое здоровье и избегать обострения хронических заболеваний. В книге приводится множество рисунков, которые помогут освоить это лечение.

Содержание

Введение	4
Глава 1	7
Глава 2	10
Глава 3	14
Принципы Су-Джок терапии	15
Методы Су-Джок терапии	19
Глава 4	24
Биологически активные точки	25
Системы соответствия	28
Глава 5	40
Виды Су-Джок терапии	40
Поиск БАТ для лечения	42
Средства Су-Джок терапии	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

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, глубоких 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 биологически 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. Приобретая 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 здравоохранению 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 Су-Джок 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-инфор-

мационным полем. *Биологически активные точки (БАТ) и рефлексогенные зоны* на теле рефлекторно связаны с различными частями тела и внутренними органами. Поэтому 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, рефлекторно 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 астма, 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 игло-рефлексотерапии, 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 никакими методами нельзя воздействовать на БАТ, связанные с репродуктивными органами. Если вы находитесь в голодном состоянии или не выспались, 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 неслучайно и имеет определенные обоснования. Она перекликается с другими нетрадиционными методами лечения, основывающимися на воздействии на энергетическую систему 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.

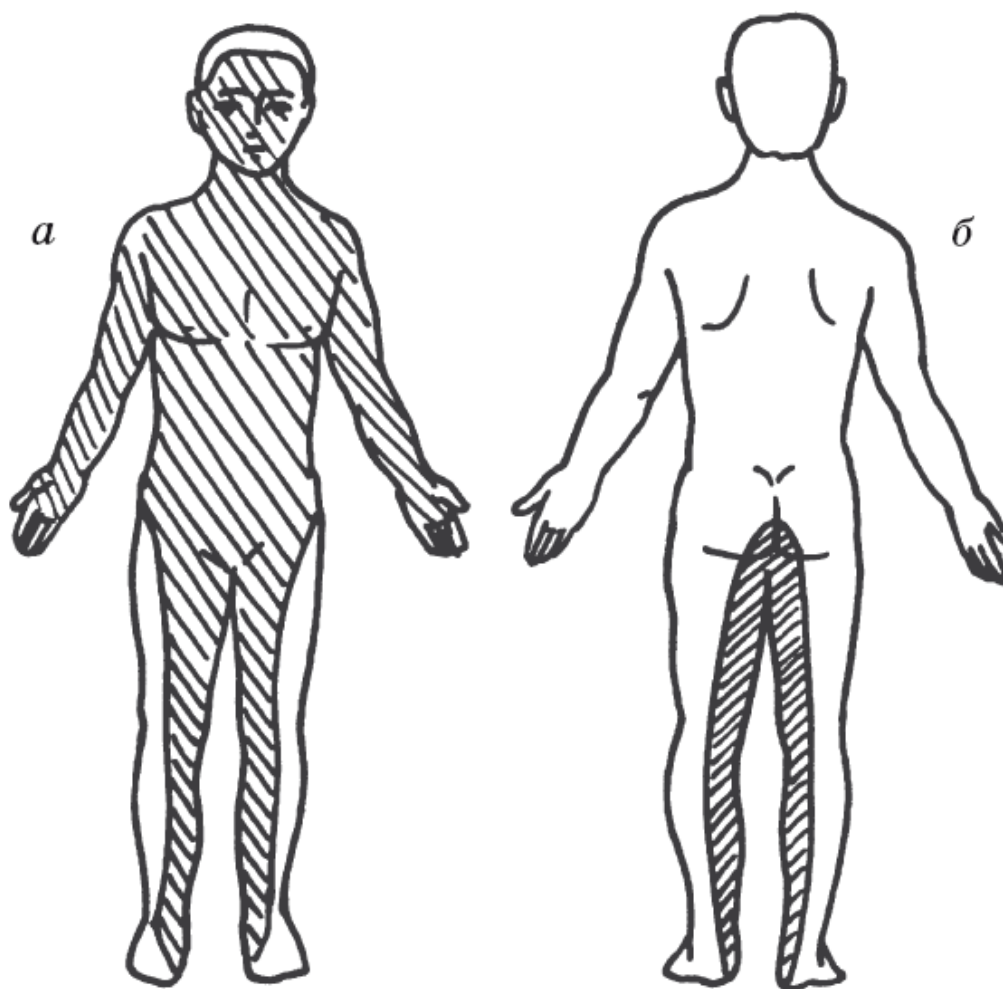


Рис. 1. Инь и ян участки тела человека (инь – темное, ян – светлое): а) вид спереди, б) вид сзади

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), зябкость. 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 боковой поверхности.

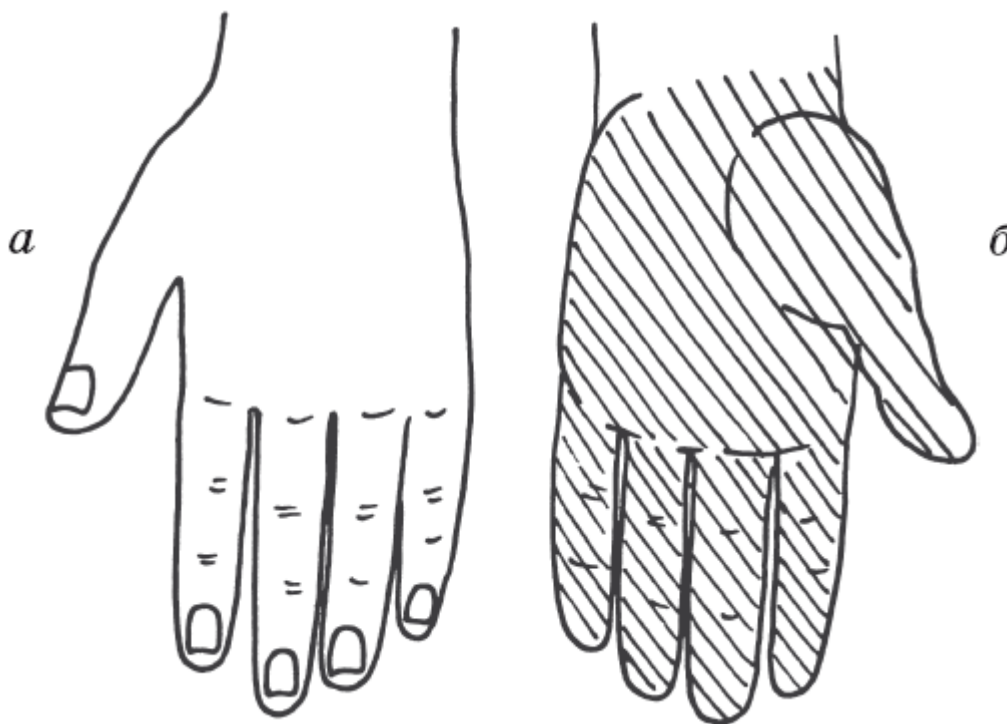
По правилам Су-Джок терапии, инь и ян поверхности всего тела проецируются на инь и ян поверхности кистей и стоп (рис. 2).

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.



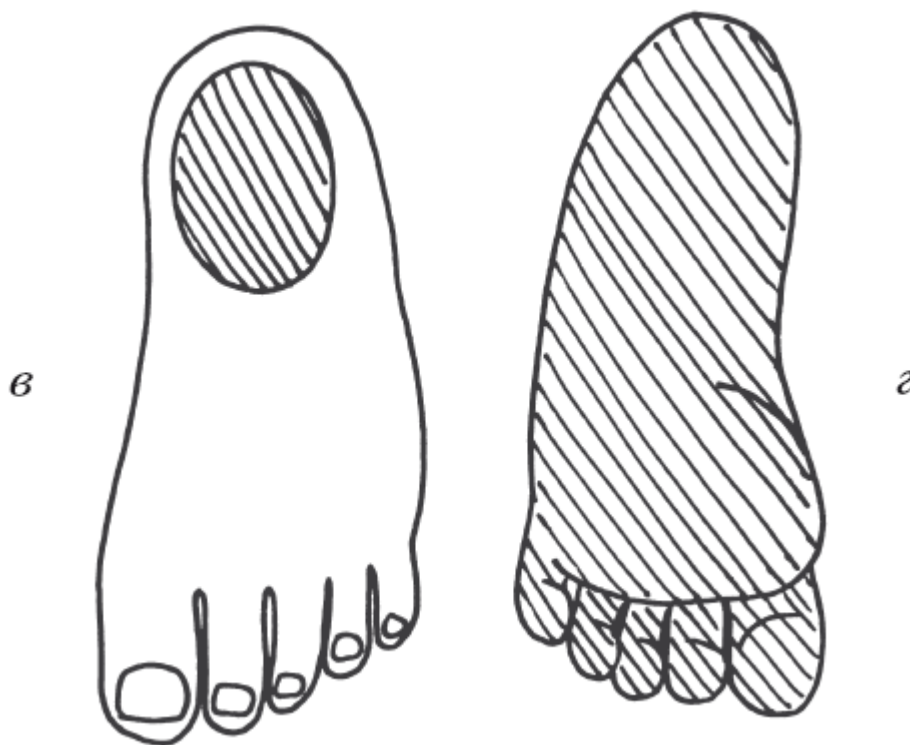


Рис. 2. Инь и ян поверхности кистей и стоп: а) тыльная поверхность кисти, б) ладонная поверхность кисти, в) тыльная часть стопы, г) подошвенная часть стопы

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 воздействовать на БАТ, связанную с первопричиной заболевания. К примеру, если причиной воспали-

ния 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.

Су-Джок терапия 3-го уровня

При тяжелых острых или любых хронических заболеваниях в патологический процесс вовлекаются многие органы. Поэтому воздействовать нужно на биологически активные точки и рефлексогенные зоны всех затронутых болезнью органов. Такое комплексное лечение принесет больший эффект и улучшит самочувствие.

Су-Джок терапия 4-го уровня

Воздействие на основные и дополнительные биологически активные точки сопровождается стимуляцией БАТ, связанных с позвоночником и спинным мозгом. От состояния позвоночника и спинного мозга тоже зависит работа внутренних органов.

Су-Джок терапия 5-го уровня

Су-Джок терапия этого уровня включает также воздействие на БАТ, которые связаны с высшими центрами саморегуляции в организме. Эти точки располагаются в зонах головного мозга, преимущественно в зоне продолговатого мозга, в котором находятся дыхательный и сердечно-сосудистый, а также кашлевой центры.

При сердечной, дыхательной недостаточности, сильном кашле, болевом шоке эти точки обязательно нужно включать в Су-Джок терапию.

Методы Су-Джок терапии

Су-Джок терапия проводится разными методами. При этом воздействие на БАТ и рефлексогенные зоны осуществляется различными способами, в зависимости от необходимого эффекта. Оно может осуществляться в направлении вращения часовой стрелки или против него. Также воздействие на БАТ и рефлексогенные зоны может быть кратковременным или продолжительным.

Некоторые из методов Су-Джок терапии доступны для широкого пользования и не требуют медицинского образования. Рассмотрим наиболее распространенные методы Су-Джок терапии.

МАССАЖ

Для воздействия на БАТ и рефлексогенные зоны на кистях и стопах применяют как точечный массаж, так и элементы классического. Массировать необходимые точки и зоны можно не только руками, но и инструментами су-джок, специальными массажерами, натуральными камнями.

Массаж кистей и стоп хорошо расслабляет, нормализует состояние нервной системы, устраняет болевые ощущения.

МАГНИТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Магнитные поля существуют в природе повсеместно. Магнитные явления присутствуют не только в космосе, но и на Земле, которая сама в некотором смысле является магнитом. Всем известно, что у нашей планеты имеются два географических полюса – Северный и Южный. Однако многие не знают, что у нее есть еще магнитные полюса, которые расположены иначе. Магнитная ось Земли направлена с севера на юг. Поэтому в верхней точке Северного полушария планеты находится южный магнитный полюс, а в нижней точке Южного полушария – северный магнитный полюс.

В природе все постоянно меняется. Изменения магнитных полей Земли воздействуют на состояние здоровья человека. Многие в периоды магнитных бурь отмечают ухудшение самочувствия. Это подтверждает тот факт, что воздействие магнитами на организм человека можно применять с лечебной целью.

Магнитотерапия широко используется официальной медициной – физиотерапией. При этом методе Су-Джок терапии воздействие на БАТ и рефлексогенные зоны проводится с помощью магнитов и магнитных стрелок. Их прикрепляют к телу лейкопластырем. Использовать можно магниты различной формы: звездочки, круги, кольца. Предварительно нужно проверить наличие выраженной полярности у магнита.

При проведении магнитотерапии не следует носить металлические украшения на теле и одежду с металлической фурнитурой. Иначе для действия магнитов будут возникать помехи.

Магниты и магнитные стрелки накладывают на тело на 4–6 ч. Если в течение 30 мин от начала лечения самочувствие больного ухудшается, то магнит убирают. Не накладывают магниты на ночь, так как в период сна состояние может внезапно ухудшиться.

С помощью магнитов возможно устранить боль, привести к норме показатели артериального давления, улучшить пищеварение.

Для магнитного воздействия на организм человека используют также магнитные акупунктурные присоски, магнитные шарики.

АППЛИКАЦИИ СЕМЯН

Для воздействия на БАТ и рефлексогенные зоны кистей и стоп используют семена растений. Их приклеивают к телу с помощью лейкопластыря. Воздействие на кожу при этом осуществляется механическое (раздражение рецепторов) и биоэнергетическое.

Для аппликаций преимущественно берут семена с граненой поверхностью. Подойдут для Су-Джок терапии семена винограда, гречки, мандарина, апельсина, можно использовать и яблочные. Семена, прошедшие пусть и незначительную термическую обработку, для Су-Джок терапии непригодны. Поэтому большинство продающихся в магазине круп для лечения таким способом бесполезны. Нельзя использовать семена ядовитых растений.

Перед приклеиванием семян рекомендуется помассировать необходимую БАТ.

Аппликация живых семян позволяет укрепить иммунитет, ускорить восстановление организма после травм, а также хронических и вирусных заболеваний.

ТЕПЛОВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Один из распространенных методов Су-Джок терапии – воздействие на БАТ и рефлексогенные зоны теплом. При этом происходит стимуляция организма. Этот метод лечения рекомендуется при заболеваниях, которые восточные медики традиционно связывают с недостатком энергии в организме.

Для теплового воздействия на кисти и стопы используют моксы (полынные палочки) и электрические приборы.

Этот метод Су-Джок терапии помогает при острых респираторных заболеваниях, в том числе гриппе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях кожи и нервной системы.

ЦВЕТОВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Цветовое восприятие организмом осуществляется посредством органов зрения и кожи. Наш глаз различает световые волны с частотой колебания 380–760 нм (нанометров). При этом раздражаются светочувствительные рецепторы глаза и запускаются электрохимические реакции, возбуждающие определенные центры головного мозга. Свет является электромагнитным излучением. Кожа по-иному реагирует на его воздействие. Она поглощает электромагнитное излучение и в ней происходят фотохимические процессы. Поэтому рисование или аппликации на коже разными цветами воздействуют на энергетическую систему человека.

Каждая клетка в организме имеет свою частоту колебаний, которая изменяется при болезни. Под цветовым (или световым) воздействием частота колебаний изменяется. Следовательно, при правильном подборе цвета можно восстановить нормальную частоту колебания клетки. На этом принципе основана цветотерапия.

При выборе цвета для лечения используется закон подчинения. В соответствии с ним, человек состоит из шести элементов (дерева, огня, воды, земли, металла, воздуха) и уже упоминавшихся шести природных стихий (ветра, тепла, жара, влажности, сухости, холода). Каждой паре элемента и стихии соответствует определенный цвет. Дереву и ветру – зеленый, земле и влажности – желтый, воде и холоду – черный, жару и огню – оранжевый, металлу и

сухости – белый, воздуху и теплу – красный. Взаимоотношения между элементами и стихиями в организме человека отражаются на его состоянии. При болезнях баланс между ними нарушается, а с помощью воздействия цветом можно его восстановить. Каждый цвет соотносится с определенными природными энергиями и по-разному воздействует на организм человека.

Люди между собой отличаются по характеру и темпераменту, которые в свою очередь зависят, в соответствии с восточной философией и медициной, от сочетания в них природных энергий. Значит, с помощью цвета можно в человеке усиливать или ослаблять определенные энергии и использовать это для лечения заболеваний. Цвета тоже имеют между собой определенную взаимосвязь. Следовательно, с их помощью возможно усиливать или ослаблять природные энергии, связанные с ними. Взаимодействие цветов можно наблюдать на стандартном цветовом круге. Противоположно расположенные цвета в состоянии усиливать или ослаблять друг друга.

Зеленый цвет символизирует энергию ветра. Он контролирует состояние печени и желчевыводящих органов, а также вилочковую железу. Ему подчиняются такие эмоции, как гнев, тревога, мнительность. Этот цвет предпочитают люди, стремящиеся к оригинальности. Под воздействием зеленого цвета появляются активность, стремление к движению, происходят начинания в разных делах. Этот цвет не рекомендуется использовать людям с несдержанным характером.

Красный цвет является символом энергии тепла. Он воздействует на такие органы, как сердце, щитовидная железа, тонкий кишечник. От него зависят возбуждение, выраженная активность, радость, наличие желаний. Красный цвет пробуждает в человеке страстные чувства, любовь, но под его воздействием могут появиться ненависть, ярость. Красный благотворно воздействует на людей с флегматичным темпераментом.

Оранжевый цвет соответствует энергии жара. Он контролирует работу головного и спинного мозга. Оранжевый цвет помогает избавиться от депрессии и вызывает оптимизм, повышает настроение. Люди, предпочитающие оранжевый, в большей степени удовлетворены жизнью.

Желтый цвет символизирует энергию влажности. Он воздействует на желудок, поджелудочную железу и селезенку. Этот цвет уменьшает тревогу, улучшает настроение. Он повышает концентрацию внимания и способствует обучению, стимулирует работу левого полушария головного мозга.

Коричневый цвет соответствует энергии сухости. Он влияет на работу надпочечников, легких, толстой кишки. Он может вызывать тоскливое настроение, но повышает волю и дисциплину. Этот цвет предпочитают консервативные по характеру люди, избегающие ярких цветов и перемен в жизни. Коричневый цвет можно использовать для того, чтобы прийти в уравновешенное состояние.

Белый. Значение этого цвета аналогично значению коричневого.

Черный цвет связан с энергией холода. Он воздействует на почки, мочевой пузырь, яички и яичники. Черный цвет часто вызывает страх, но способствует мудрости и постоянству. Этому цвету стоит избегать детям и людям пожилого возраста со склонностью к депрессии. Негативным является сочетание черного и коричневого цветов.

Синий. Значение этого цвета аналогично значению черного.

Цветотерапия широко используется психотерапевтами. Цвета оказывают большое влияние на эмоциональное состояние и мировосприятие человека. Иногда смена цветовой гаммы в своем гардеробе приносит удачу и перемены к лучшему.

Цветотерапия – своеобразный способ лечения, который можно использовать без ограничений. БАТ и бель-меридианы на кистях и стопах окрашивают цветными фломастерами или делают на них аппликацию из кусочков цветной бумаги. При этом бумагу прикладывают к телу цветной стороной. К примеру, при появлении в зоне поражения покраснения (сыпь, покраснение слизистых) используют черную бумагу. Если появилась отечность или припухлость, а также периодически возникают тупые боли, то для лечения подойдет бумага синего и зеленого цвета. При сильно выраженных болевых приступах используется бумага красного и желтого цвета. С помощью зеленого цвета можно избавиться от хронической усталости, стресса, нормализовать работу печени и желчевыводящих путей. Для лечения заболеваний почек эффективен черный цвет. Справиться с заболеваниями сердца поможет красный цвет, а желудка и селезенки – желтый.

Каждый цвет, за счет связи с природными энергиями и воздействия на органы чувств (глаза и кожу), влияет на течение того или иного заболевания. Например, красный усиливает такие признаки заболеваний, как повышение температуры тела, ощущение жара, возбуждение, кровотечение, повышение артериального давления. Для нейтрализации красного цвета и этих симптомов используют коричневый и белый цвета. Если в организме отмечается недостаточность функции какого-то органа, то красный цвет ее восполнит. При гнойных заболеваниях, обусловленных избытком желтого цвета и влажности, поможет зеленый. Этот цвет чаще всего используют в Су-Джок терапии.

Еще одним способом цветотерапии является полное окрашивание рефлексогенных зон, соответствующих больному органу или части тела. Это можно сделать фломастером. Например, закрашивание кончиков пальцев черным цветом помогает понизить температуру тела. В этих местах расположены зоны, соответствующие головному мозгу, в котором находится центр терморегуляции. При появлении признаков удушья (при крупах) зону гортани на кистях и стопах окрашивают синим цветом.

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

Один из наиболее сложных методов СуДжок терапии – иглоуклывание. В БАТ на коже вводят специальные стерильные иголки.

Акупунктурные иглы, установленные в БАТ, выполняют функцию антенн, улавливающих электромагнитные поля из космоса. Они настраивают волновые колебания человеческого организма в резонанс с общим энергоинформационным полем. В зависимости от положения иглы (наклона, направления) относительно меридианов и чакр, происходит поступление или отдача энергии в БАТ.

Иглоукалывание, или иглорефлексотерапия, проводится при лечении нарушений зрения, заболеваниях желудка и сердца, при хронической усталости и постоянных болях.

КРОВОПУСКАНИЕ

Кровопускание в Су-Джок проводится при появлении признаков избытка энергии в БАТ. Одновременно происходит механическое воздействие на БАТ и удаление небольшого количества крови. Кровопускание выполняют скарификатором или с помощью пиявок. Последний способ лечения называется гирудотерапией.

Кровопускание в Су-Джок терапии проводят при заболеваниях, сопровождающихся лихорадкой, гнойными процессами, кожными поражениями. Противопоказано оно при беременности, опухолях, психических и сердечно-сосудистых заболеваниях, истощении организма, нарушении свертываемости крови. Не рекомендуется проводить кровопускание детям и людям старческого возраста.

БАТ, из которых проводят кровопускание, не должны находиться над поверхностно расположенными венами или артериями.



Глава 4

Лечебные точки, основные системы соответствия в Су-Джок терапии



В древнекитайском произведении «Хуанди ней-цзин» («Трактат о внутреннем, или о Природе жизни»), написанном в 221 г. до нашей эры, содержится информация о 295 БАТ. Среди них 135 парных и 25 непарных БАТ. Они расположены по всему телу человека. Су-Джок терапия использует только те из них, которые находятся на кистях и стопах. Состояние этих точек, а также рефлексогенных зон отражает состояние внутренних органов. Поэтому БАТ и рефлексогенные зоны могут использоваться не только для лечения, но и для диагностики заболеваний.

Биологически активные точки

На кистях и стопах имеются основные БАТ, которые в Су-Джок терапии используются наиболее часто. Воздействие на них улучшает общее состояние организма. Их также полезно часто массировать. Это помогает повысить защитные силы организма, устранить негативную энергию, энергетически уравновесить все меридианы и активизировать эндокринные железы.

Основные БАТ Су-Джок входят в программу лечения многих заболеваний. Их подвергают комплексному воздействию различных факторов (тепла, света и др.). В зависимости от состояния здоровья, их можно использовать все сразу или по выбору.

Для лечения острых заболеваний подходят ян-точки, а для лечения хронических – инь-точки кистей и стоп. В тяжелых случаях осуществляется комплексное воздействие на инь- и ян-точки.

При заболевании органов и тканей в области головы, шеи или грудной полости воздействуют на точки ян 4–6 на кисти и стопе, а также точки инь 5–7 на кисти и 6–8 на стопе.

При заболеваниях органов, расположенных в верхней половине брюшной полости, Су-Джок терапии подвергают точки инь 3–5 на кисти и стопе.

Если заболевание связано с органами нижней половины брюшной полости и малым тазом, то рекомендуется воздействие на инь-точки 1–3 на кисти и стопе.

Для лечения заболеваний позвоночника используют ян-точки. Шейному отделу позвоночника соответствуют ян-точки 4–6, грудному отделу – ян-точки 2, 3, пояснично-крестцовому отделу – ян-точки 1, 2.

Ежедневный гигиенический уход, массаж и гимнастика для мелких суставов не только помогают сохранить кисти красивыми и подвижными, а стопы здоровыми и ухоженными, но и рефлекторно влияют на общее состояние организма.

ОСНОВНЫЕ ИНЬ-ТОЧКИ

На ладонной поверхности кисти и подошвенной части стопы находятся следующие инь-точки (рис. 3):

1 – точка соединения всех инь-меридианов. Воздействие на эту точку помогает при импотенции, расстройствах менструального цикла, заболеваниях мочевого пузыря и наружных половых органов, геморрое.

2 – точка располагается в месте пересечения меридианов почек, матки и мочевого пузыря. При ее стимулировании нормализуются обменные процессы в организме, гармонизируется общее состояние человека.

3 – гармонизирующая точка, которая нормализует работу тонкой и толстой кишки. В этой точке накапливается наиболее активная жизненная энергия.

4 – эта точка контролирует меридианы поджелудочной железы и селезенки, а также улучшает циркуляцию энергии по меридианам желудка и желчного пузыря. Воздействие на эту точку помогает при рвоте, запорах, поносах, повышенном газообразовании в кишечнике, болях в верхней половине живота. Точку необходимо в этих случаях стимулировать.

5 – точка нормализует поток энергии по меридиану желудка, улучшает состояние меридиан сердца, легких, селезенки и печени. Ее используют в лечении гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и болях в верхней трети живота.

6 – точка нормализует работу меридиан сердца, перикарда, легких. Воздействие на эту точку помогает при мастите, заболеваниях сердца и легких, боли в области грудной клетки.

7 – эта точка улучшает состояние легких, помогает при воспалении верхних дыхательных путей и заболеваниях щитовидной железы.

8 – эта точка помогает при заболеваниях трахеи.

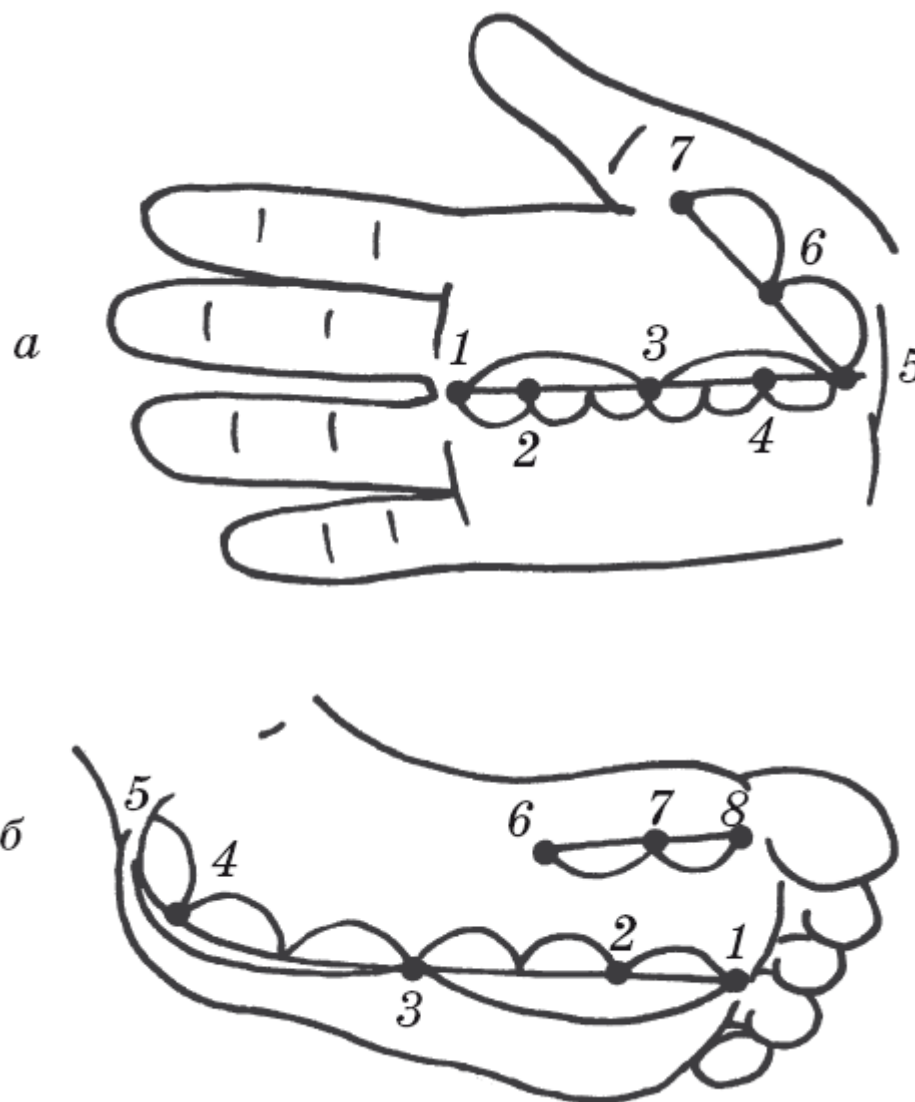


Рис. 3. Основные инь-точки: а) точки 1–7 на ладони, б) точки 1–8 на стопе

ОСНОВНЫЕ ЯН-ТОЧКИ

На тыльной поверхности кистей и стоп находятся следующие основные точки (рис. 4):

1 – точка соединения ян-меридианов. Ее используют при болях в пояснице, промежности, при геморрое, заболеваниях почек и кишечника.

2 – эта точка питает энергией весь организм. Воздействие на нее способствует долголетию, оздоравливает почки, укрепляет поясницу, используется для обезболивания при хирургических вмешательствах.

3 – точка уравнивает энергию меридиан желудка, селезенки, поджелудочной железы и печени. Воздействие на нее помогает устранить боль в области сердца и улучшить состояние при остеохондрозе грудного отдела позвоночника.

4 – в этой точке сливаются меридианы легких, сердца и печени. Ее используют в лечении хронических заболеваний сердца, легких, центральной нервной системы, остеохондрозе позвоночника. Воздействие на нее помогает также устранить ночные страхи.

5 – в этой точке сходятся все ян-меридианы. Она используется в лечении заболеваний легких, бронхиальной астмы, гепатита, остеохондрозе шейного отдела позвоночника, головных болях и общем истощении организма.

6 – эта точка используется для лечения головной боли и психических заболеваний.

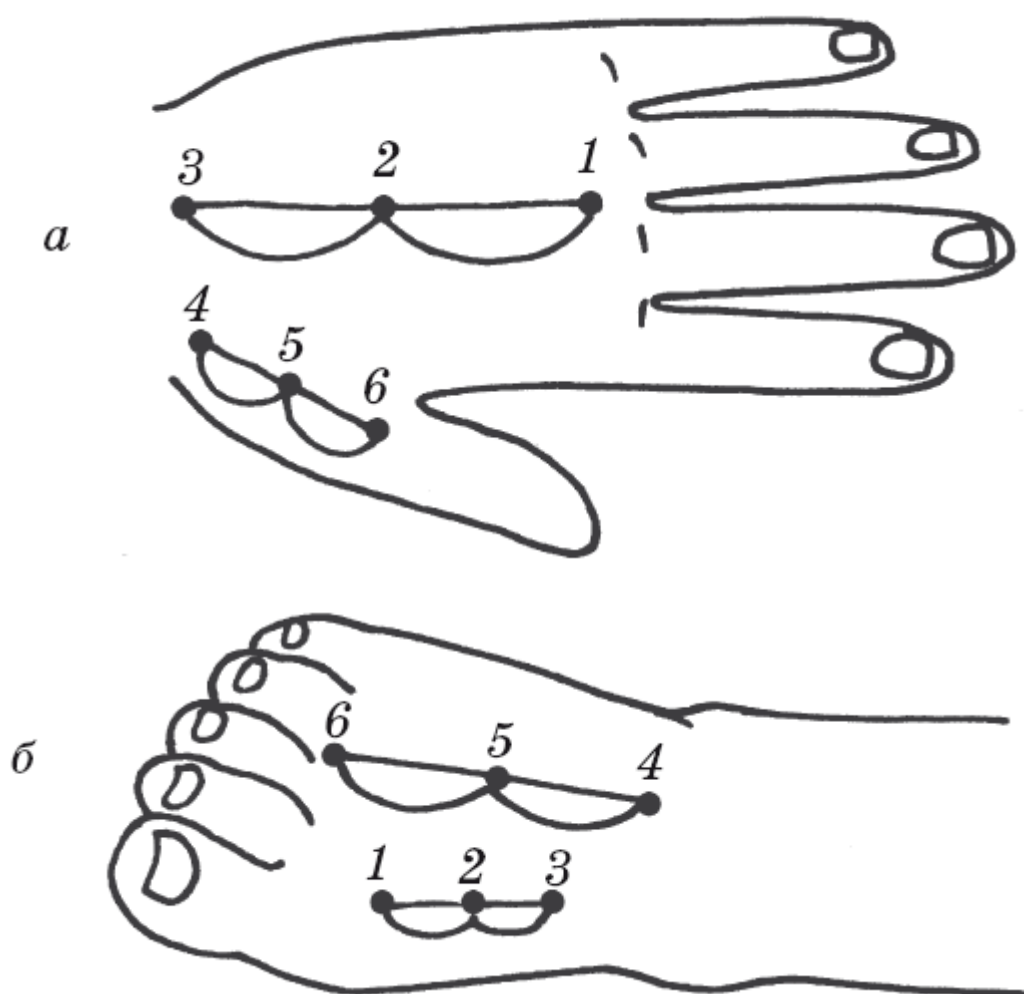


Рис. 4. Основные ян-точки: а) точки 1–6 на кисти, б) точки 1–6 на стопе

СИСТЕМЫ СООТВЕТСТВИЯ

О том, что такое система соответствия, кратко говорилось в главе 2. Рассмотрим более подробно систему соответствия кисти и стопы различным частям тела и внутренним органам. При внимательном взгляде на кисть можно заметить, что ладонь похожа на туловище. Большой палец состоит из двух фаланг, что соответствует голове и шее. Остальные пальцы кисти состоят из трех фаланг, что соотносится с конечностями человека (плечо – предплечье – кисть и бедро – голень – стопа). Большой палец кисти противопоставляется остальным, что также аналогично расположению головы относительно туловища и конечностей. На стопе большой палец по Су-Джок также соотносится с головой, а остальные – с конечностями.

Кисти и стопы имеют хорошую подвижность. Они постоянно задействованы в движении и деятельности человека. На них располагается большое количество рефлексогенных зон и БАТ – нейро-рецепторных полей. Они совпадают у всех людей и являются стандартными (рис. 5–8).

Рефлексогенные зоны проекций различных внутренних органов и частей тела на левых и правых кистях и стопах не соответствуют друг другу полностью. Если сложить вместе ладони или прислонить друг к другу стопы подошвенной частью, то зоны проекций некоторых непарных органов не совпадут.

В стандартных системах соответствия внутренних органов и частей тела кистям и стопам выделяют мини-системы.

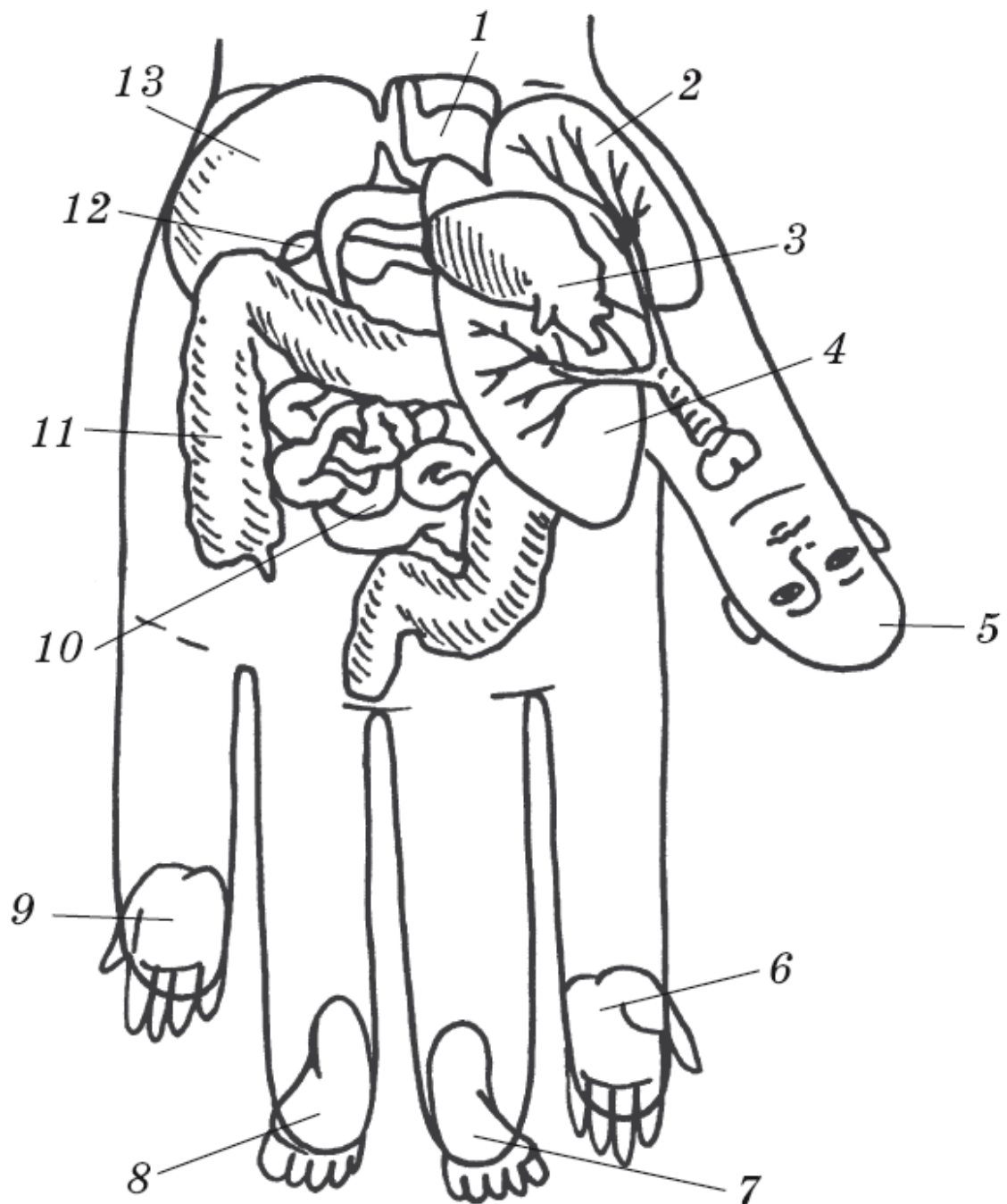


Рис. 5. Система соответствия тела ладонной поверхности левой кисти: 1 – желудок, 2 – правое легкое, 3 – сердце, 4 – левое легкое, 5 – голова, 6 – левая кисть, 7 – левая стопа, 8 – правая стопа, 9 – правая кисть, 10 – тонкая кишка, 11 – толстая кишка, 12 – желчный пузырь, 13 – печень

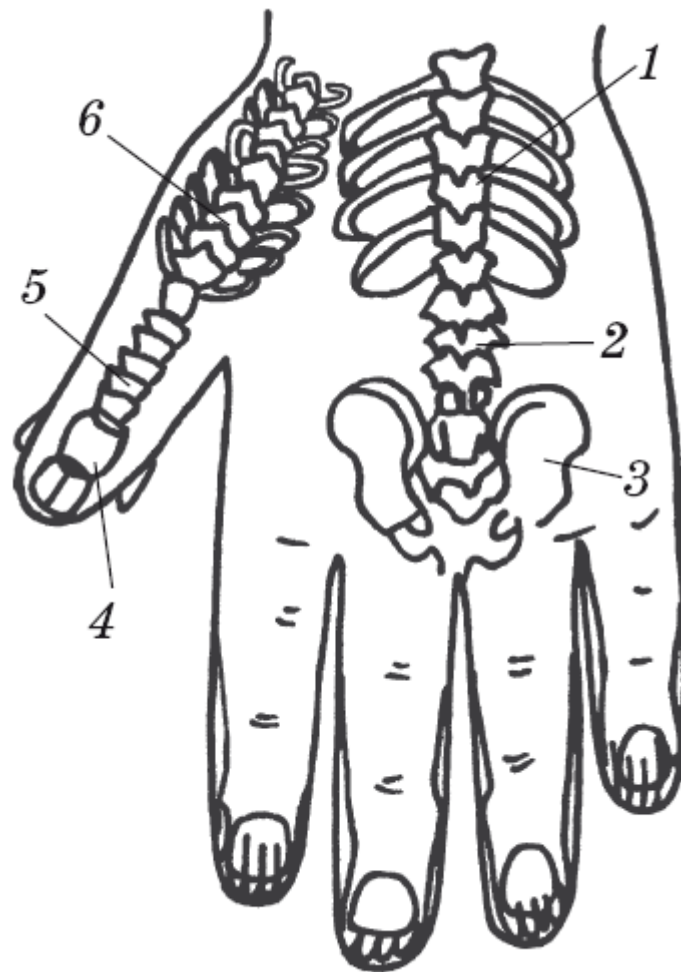


Рис. 6. Система соответствия тела тыльной стороне левой кисти: 1 – IX–XII грудные позвонки и ребра, 2 – поясничный отдел позвоночника, 3 – правая тазовая кость, 4 – затылочная область, 5 – шейный отдел позвоночника, 6 – I–VIII грудные позвонки и ребра

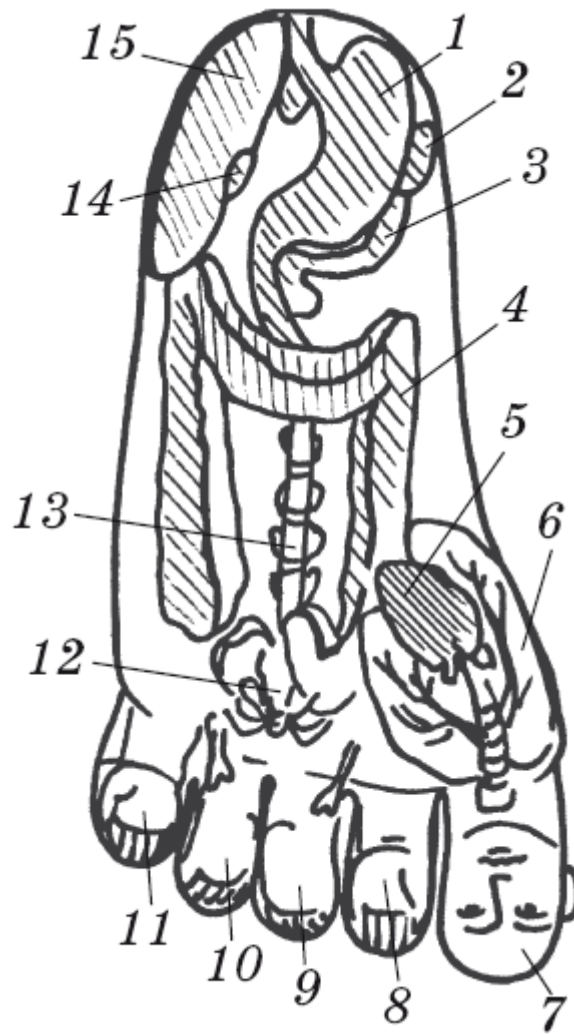


Рис. 7. Система соответствия тела подошвенной части левой стопы: 1 – желудок, 2 – селезенка, 3 – поджелудочная железа, 4 – толстая кишка, 5 – сердце, 6 – правое легкое, 7 – голова, 8 – левая кисть, 9 – левая стопа, 10 – правая стопа, 11 – правая кисть, 12 – мочевой пузырь, 13 – поясничный отдел позвоночника, 14 – желчный пузырь, 15 – печень

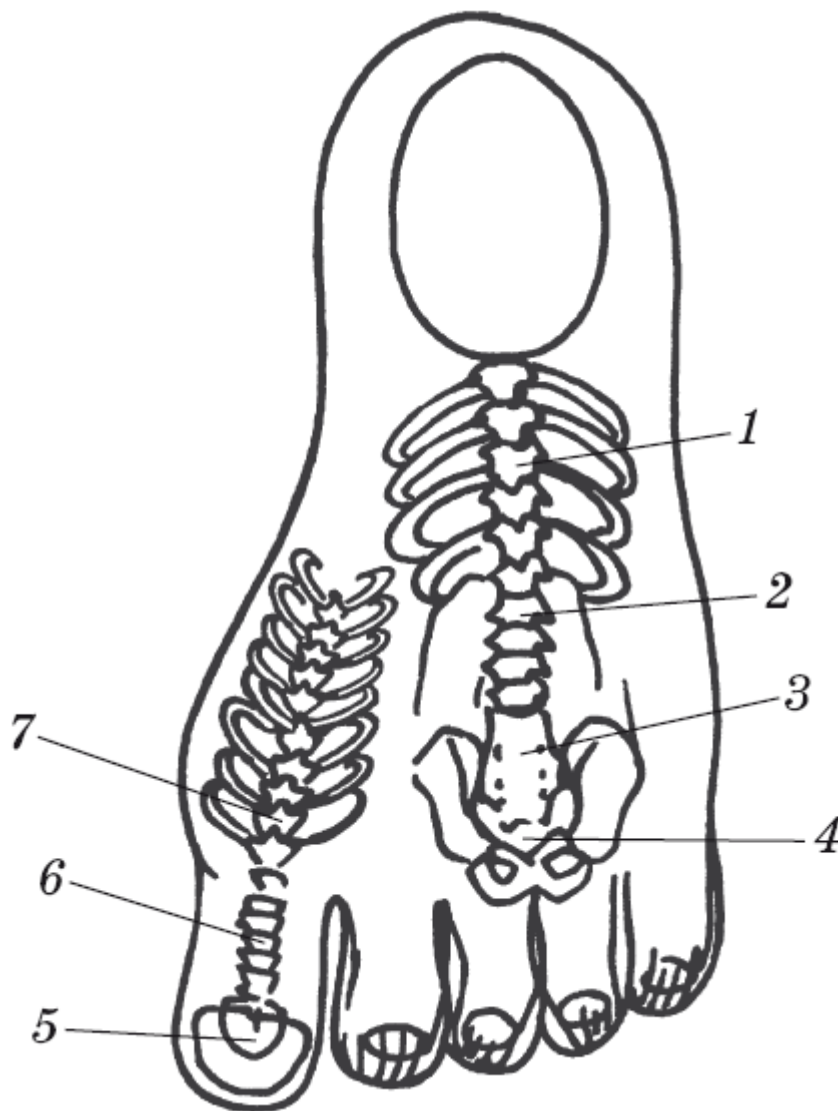
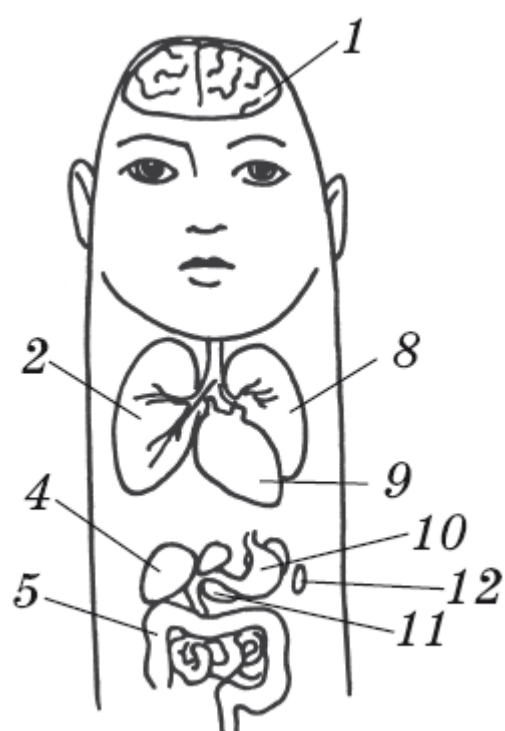
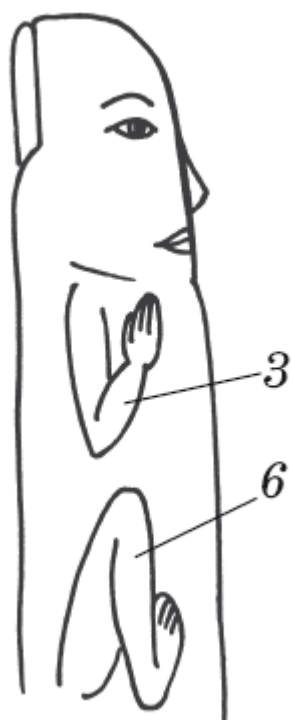


Рис. 8. Система соответствия тела тыльной стороне левой стопы: 1 – IX–XII грудные позвонки и ребра, 2 – поясничный отдел позвоночника, 3 – крестец, 4 – копчик, 5 – затылочная область, 6 – шейный отдел позвоночника, 7 – I–VIII грудные позвонки и ребра

Это связано с тем, что в кистях и стопах существуют свои энергетические системы, которые в некоторой степени аналогичны общей энергетической системе организма. Поэтому на каждом пальце, как и на кисти или стопе в целом, имеются зоны соответствия частям тела и внутренним органам (рис. 9). Энергетическая мини-система называется еще бель-системой. А меридианы и чакры, составляющие ее, называют бель-меридианами и бель-чакрами.



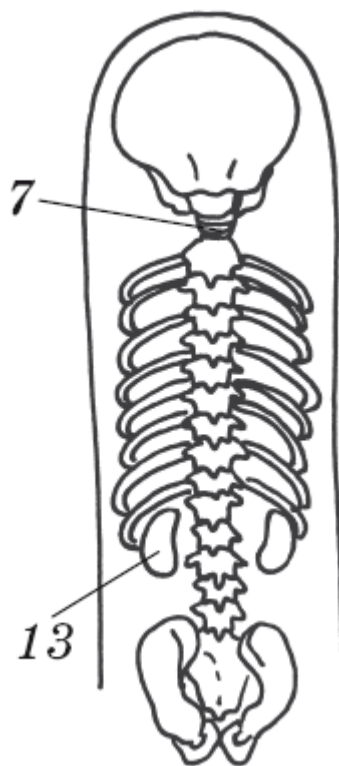


Рис. 9. Система соответствия тела пальцам кисти: 1 – мозг, 2 – правое легкое, 3 – правая рука, 4 – печень, 5 – толстая кишка, 6 – правая нога, 7 – шейный отдел позвоночника, 8 – левое легкое, 9 – сердце, 10 – желудок, 11 – поджелудочная железа, 12 – селезенка, 13 – левая почка

Бель-меридианы и бель-чакры существуют не сами по себе. Они связаны с крупными меридианами и чакрами и образуют с ними единую энергетическую систему. Эта система (меридианы и чакры) называется гетеросистемой. Система БАТ и рефлексогенных зон на теле называется гомосистемой. При проведении Су-Джок терапии прямое воздействие оказывается на гомосистему и оно влияет на гетеросистему. В результате в организме восстанавливается энергетический баланс.

Организм человека подвергается воздействию различных факторов внешней среды, он испытывает психоэмоциональную нагрузку. Все это приводит к изменению внутреннего состояния организма и запускает цепь различных физиологических реакций. Если происходят значительные изменения внутренней среды организма, то развивается болезнь. Работа всех органов в организме взаимосвязана и нарушение функции одного органа влияет на многие другие. Воздействуя лечебными методами на кисти и стопы, можно нормализовать работу одного органа или сразу нескольких. При тщательной проработке кистей и стоп в организме восстанавливается нормальное взаимодействие органов и систем.

Если у вас появились вялость, повышенная утомляемость, то это говорит о том, что потоки жизненной энергии в организме нарушены и вы находитесь в состоянии предболезни, а возможно, уже и заболели. Чтобы не запускать болезнь и сохранить здоровье, рекомендуется периодически проверять состояние стоп и кистей. Для этого нужно ощупывать их указательным и большим пальцами. Таким образом можно выявить зоны повышенной чувствительности и болезненности и соотнести их с определенным органом. Даже если вы затрудняетесь в точном определении больного органа, то воздействие на патологически измененную БАТ или рефлексогенную зону улучшит общее состояние организма.

Для хорошего самочувствия и сохранения здоровья полезно ежедневно массировать кисти и стопы, особенно кончики пальцев. Эти части тела соответствуют головному мозгу, а значит, имеют наибольшее значение в регуляции организма.

Существует еще одна система подобия кистей телу, основанная на соответствии диафрагме. Расположение органов и частей тела относительно диафрагмы проецируется на кисти аналогичным образом. Линия диафрагмы на ладонной поверхности кисти проходит вдоль основания большого пальца. Она отграничивает рефлексогенные зоны, соответствующие голове, шее и органам грудной клетки (рис. 10, 11). Ниже этой линии находятся рефлексогенные зоны, соответствующие органам и частям тела, расположенным ниже диафрагмы.

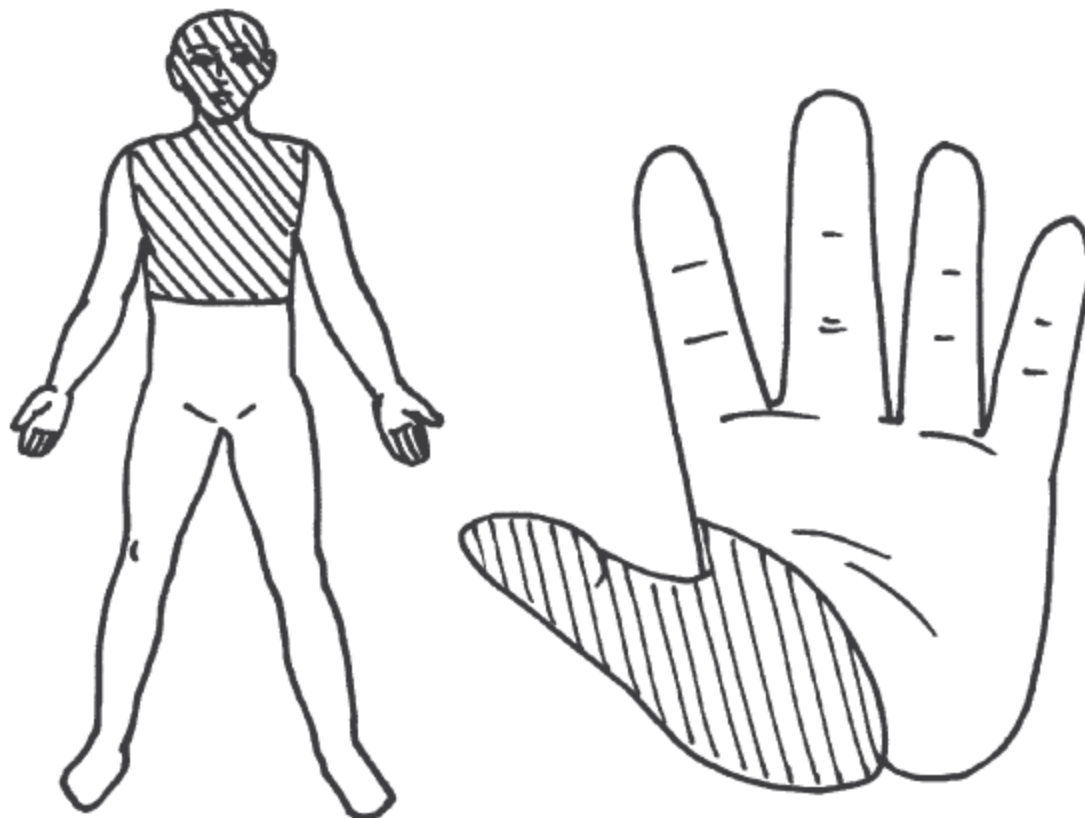


Рис. 10. Проекция частей тела, расположенных выше диафрагмы, на ладонь

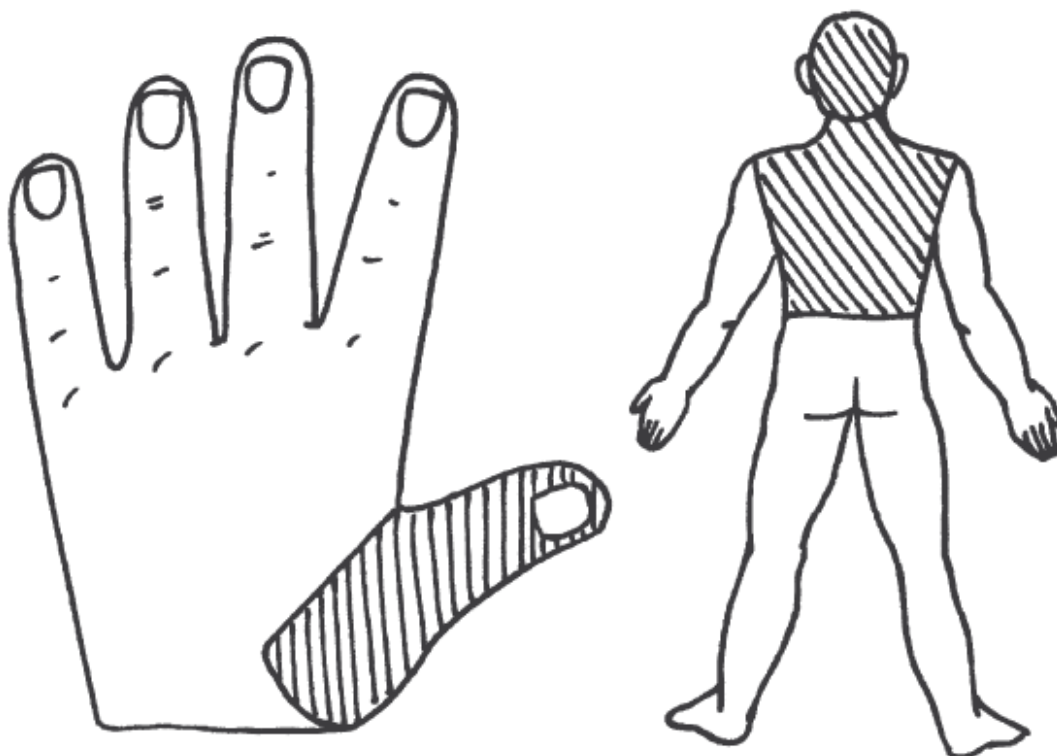


Рис. 11. Проекция частей тела, расположенных выше диафрагмы, на тыльную поверхность кисти

Верхняя часть задней поверхности тела проецируется на тыльную сторону кисти. Эта рефлексогенная зона захватывает большой палец и прилегающую к нему область кисти.

Такое разделение поверхностей кисти линией диафрагмы облегчает поиск рефлексогенных зон.

На кистях выделяют линии, соответствующие срединной линии тела. Они необходимы также для более правильного определения БАТ. С помощью этих линий поверхность кисти разделяется на левую и правую половины (рис. 12).

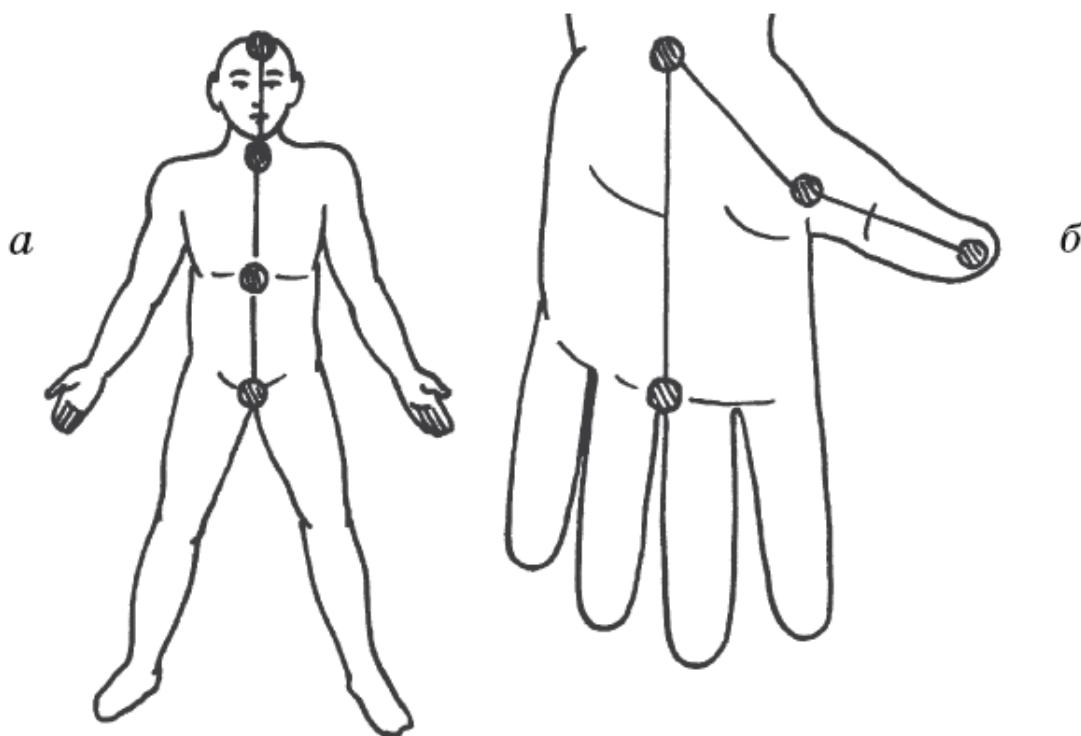


Рис. 12. Соответствие срединной линии тела линиям ладони: а) срединная линия передней поверхности тела, б) проекция срединной линии тела на ладонь

Проекция срединной линии тела на ладонь начинается от середины складки лучезапястного сустава и заканчивается в кожной складке между средним и указательным пальцами. Из той же исходной точки идет вторая линия. Она проходит через кожную складку пястно-фалангового сустава большого пальца (разделяет ее на $1/3$ и $2/3$) и далее продолжается к кончику ногтевой фаланги большого пальца. На рисунке выше указаны точки-ориентиры, расположенные на описанных линиях.

Срединная линия задней поверхности тела начинается от центра кожной складки лучезапястного сустава на тыльной поверхности кисти и доходит до кожной складки между указательным и средним пальцами. Вторая линия проекции срединной линии на тыльную поверхность кисти начинается из той же точки и совпадает со срединной линией большого пальца (рис. 13).

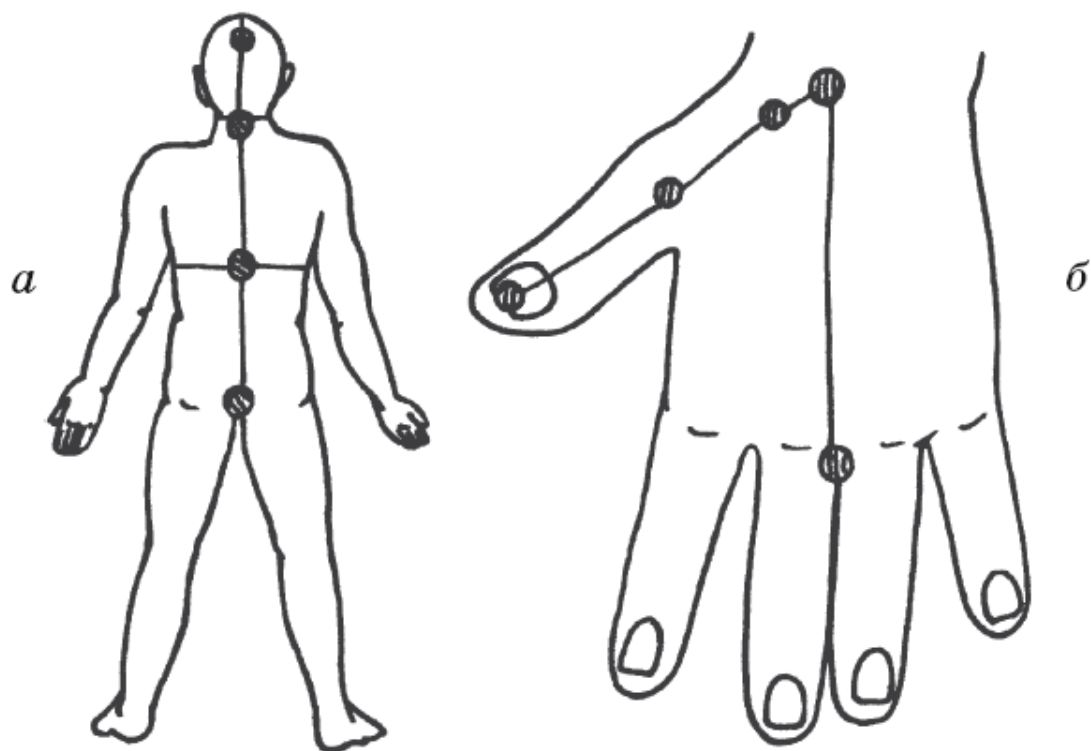


Рис. 13. Соответствие срединной линии тела линиям тыльной поверхности кисти: а) срединная линия задней поверхности тела, б) проекция срединной линии тела на тыльную поверхность кисти

Для рефлекторного воздействия на БАТ, соответствующие голове, очень важно знать их точное расположение. Поэтому далее приводится проекция лица на ладонную поверхность большого пальца кисти (рис. 14).

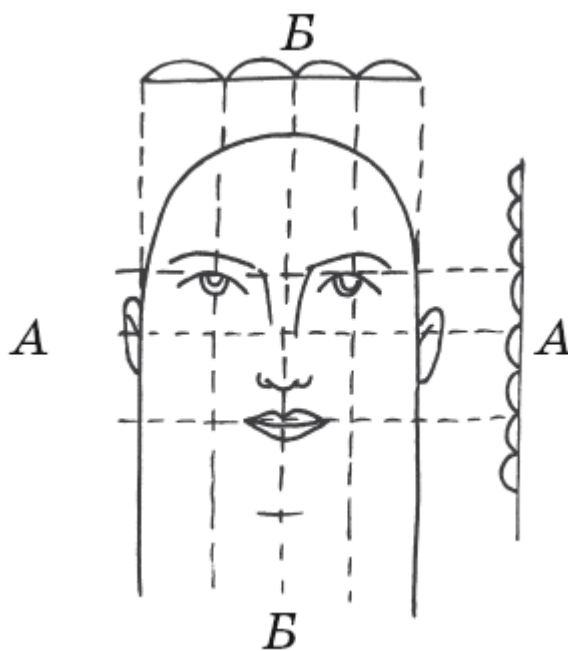


Рис. 14. Проекция лица на ладонную поверхность большого пальца кисти



Глава 5

Способы воздействия на лечебные точки



Виды Су-Джок терапии

Любое лечение в восточной медицине направлено на восстановление в организме энергетического баланса. Для достижения этой цели в Су-Джок проводится гомотерапия и метафизическая терапия.

Су-Джок терапия включает в себя множество методов воздействия на БАТ и рефлексогенные зоны кистей и стоп. Среди них немало методов официальной медицины, относящихся к рефлексотерапии.

Су-Джок гомотерапия заключается в воздействии на БАТ бель-энергетической системы. В больном органе происходит нарушение циркуляции потоков энергии, что приводит к изменению частоты испускаемых органом электромагнитных волн. Это проявляется появлением в соответствующих рефлексогенных зонах на кистях и стопах напряженных участков в виде «болевого шариков». Воздействие на эти «шарики» изменяет частоту их электромагнитных колебаний, которые распространяются в обратном направлении и норма-

лизуют состояние соответствующего органа. Таким образом, лечение БАТ приводит к энергетическим, физическим и физиологическим изменениям в организме. Этот вид Су-Джок терапии чаще используется в широкой практике для саморегуляции организма.

Метафизическая Су-Джок терапия направлена на изменение потоков энергии в бель-меридианах и бель-чакрах. Она улучшает энергетический обмен организма с окружающей средой. В результате нормализуются энергетическая циркуляция и физиологические реакции в организме. Изменения происходят не только в определенном органе, а во многих органах и системах. Этот вид Су-Джок терапии в большей степени используют врачи-рефлексотерапевты.

Поиск БАТ для лечения

Для проведения Су-Джок терапии важно определить БАТ и рефлексогенные зоны, соответствующие больному органу или больной части тела. Это делается поэтапно.

1. Сначала определяют часть тела, в которой расположен больной орган.

2. Выясняют расположение больного органа относительно срединной линии тела. Затем определяют соответствующие ему зоны на определенной половине кисти или стопы. При определении болезненной зоны на туловище используют условные линии. Срединная линия разделяет тело на левую и правую половины. Срединно-ключичная линия проходит на каждой половине тела от середины ключицы вертикально вниз. Подмышечная линия проходит по левой и правой боковой поверхности тела от центра подмышечной ямки вертикально вниз. При определении расположения болезненных зон на конечностях используют дополнительные линии, проходящие через ближайшие выше– и нижерасположенные суставы.

3. Далее кистям и стопам придают первое или второе стандартное положение. В первом случае кисти держат опущенными вниз, раскрытыми ладонями вперед. Стопы должны быть относительно голеней под прямым углом и слегка повернуты кнаружи. Во втором – кисти поднимают пальцами вверх. Проекция внутренних органов на кисти при этом сохраняется прежней. В результате в первом и втором стандартных положениях зоны соответствия внутренним органам различны по расположению.

4. Определяют наличие инь или ян признаков заболевания и выбирают соответствующую поверхность кистей и стоп.

5. Определяют соответствующие больной части тела и больному органу рефлексогенные зоны.

6. Конкретные БАТ для лечения определяют диагностическим щупом или надавливанием пальцами.

Средства Су-Джок терапии

Для диагностики состояния БАТ и рефлексогенных зон на кистях и стопах и лечения в Су-Джок используют различные инструменты, приборы, предметы: щуп, магниты, магнитные стрелки, акупунктурные иглы, моксы, семена и др.

ЩУП

С помощью щупа на теле определяют болезненные точки, соответствующие больному органу. Им проводят точечные надавливания по меридианам и выявляют болезненные места. Попадание щупа в патологически измененную БАТ часто сопровождается непроизвольным движением пациента – боль вызывает у него двигательную реакцию.

В работе используют щупы, сделанные из разных материалов (металлические, костяные, деревянные). Щупы также различаются по диаметру головки, поэтому с их помощью можно определять размеры болезненной зоны (рис. 15).

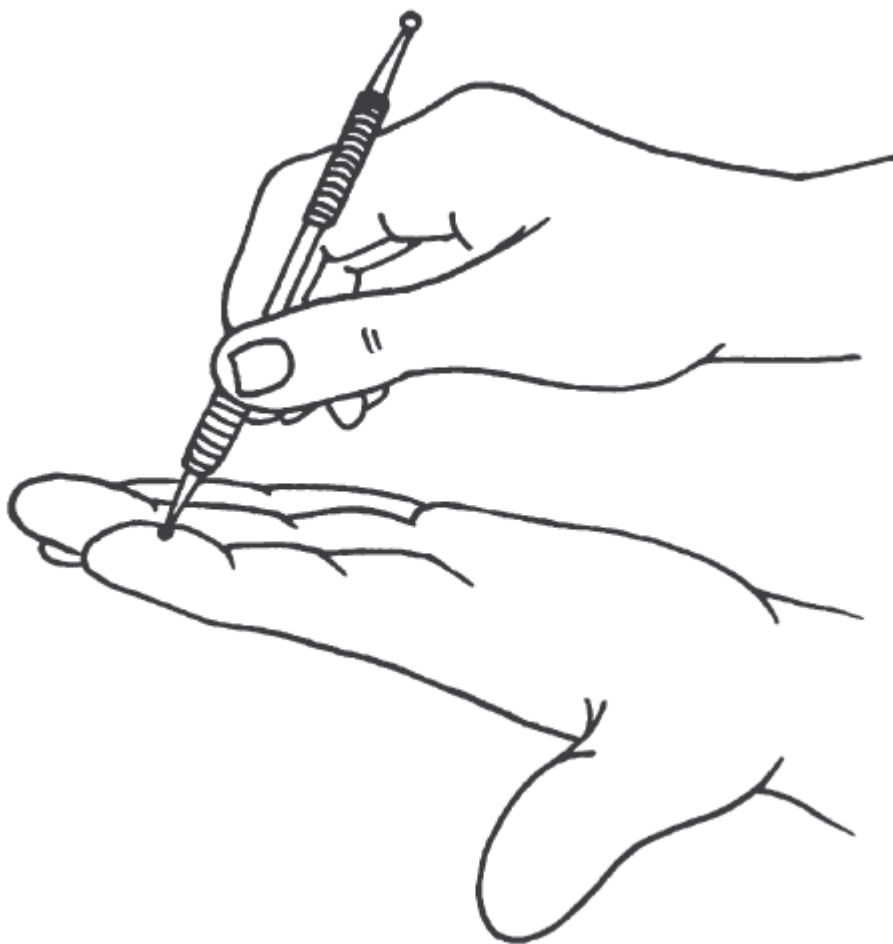


Рис. 15. Воздействие на БАТ щупом

Щупом можно также массировать БАТ. Это приводит к уменьшению болезненности и улучшению общего самочувствия. Массаж БАТ проводят интенсивный, но так, чтобы не вызывать сильной боли.

Для массирования обширных рефлексогенных зон на кистях и стопах используют небольшие роликовые массажеры, которые часто объединены вместе с щупом в один инструмент.

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.