

U su-đok terapiji kao stimulatori se najčešće koriste semenke bibera, pasulja, tikve, cvekle, graška, šipurka, jabuke...

Građa šake i stopala slična je građi ljudskog tela. Na osnovu principa sličnosti šake i stopala s telom, su-đok terapeut pronalazi mesto na šaci ili stopalu koje je korespondentno problemu i postavlja na njega stimulator koji fiksira flasterom i ostavlja ga tu od 30 minuta do 24 sata.

– Poznavanje korespondentnih sistema na šakama i stopalima omogućava nam da pomognemo sebi tako što ćemo masirati određene delove stopala i šaka u zavisnosti od problema koji imamo. Dakle, stopala i šake su naše male klinike, koje nam je priroda podarila da sebi olakšamo bol – objašnjava prof. Vera Đorđević, licencirani međunarodni predavač su-đok terapije.

U prevodu sa korejskog „su“ je šaka, a „đok“ stopalo. Znači, su-đok terapija predstavlja dijagnostičko-terapijski metod na šaci i stopalu. Autor ove metode je južnokorejski naučnik prof. Park Džae Vu.

– Ova terapija preporučuje se svima koji žele da olakšaju život sebi i drugima otklanjanjem bolova, onima koji su okruženi decom i starima, gde se i malom intervencijom postižu velika olakšanja.

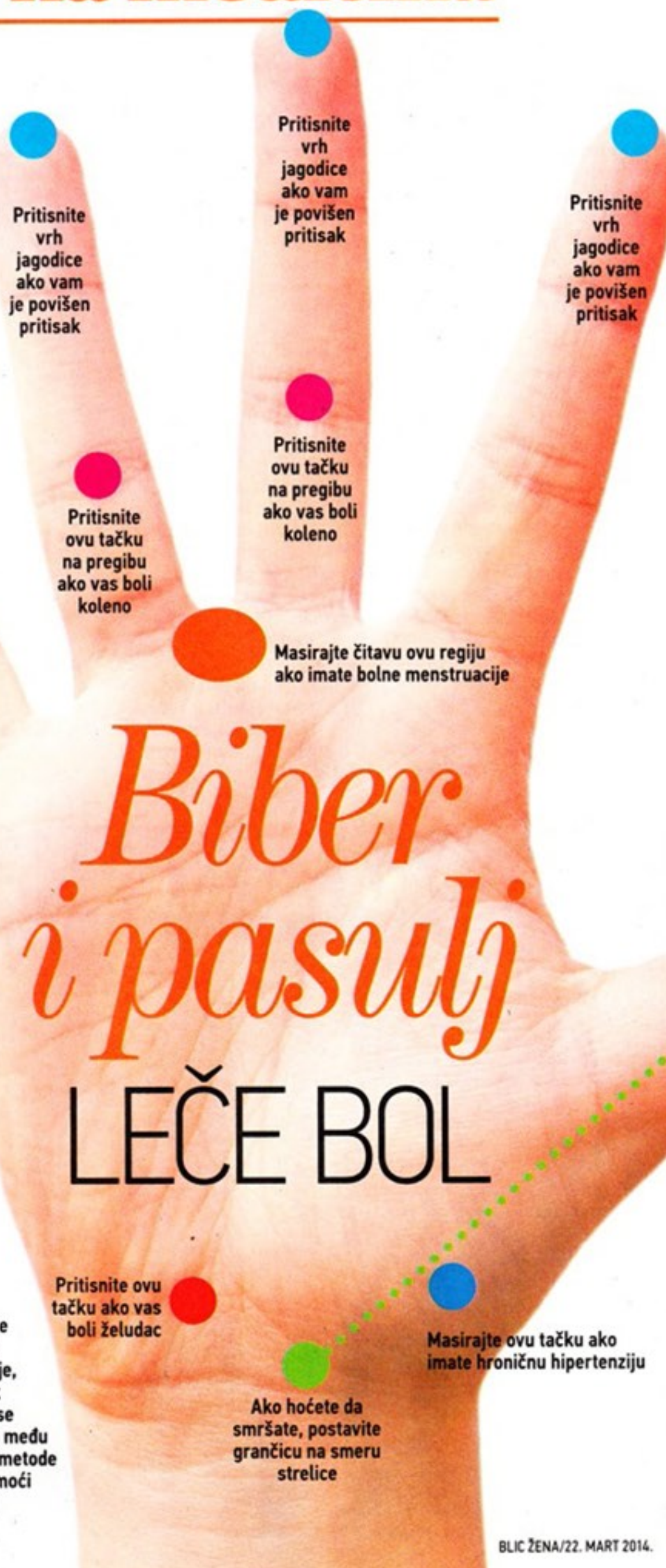
VIOLETA NEDELJKOVIĆ

Semenoterapija

U su-đok terapiji kao stimulatori se najčešće koriste semenke bibera, pasulja, tikve, cvekle, graška, šipurka, jabuke... Semenke se stave na flaster, a zatim pričvrste na odgovarajući deo šake ili stopala. Zbog fizičke sličnosti, za lečenje oboljenja unutrašnjih organa koriste se semenke njima sličnog oblika.

Na primer, za lečenje bubrežnih bolesti – pasulj, za srčana oboljenja – semenke heljde ili bundeve.

Neželjene reakcije ne postoje, a su-đok terapija se svrstava među najbolje metode samopomoći na svetu



Pritisnite vrh jagodice ako vam je povišen pritisak

Pritisnite vrh jagodice ako vam je povišen pritisak

Pritisnite vrh jagodice ako vam je povišen pritisak

Pritisnite vrh jagodice ako vam je povišen pritisak

Pritisnite ovu tačku na pregibu ako vas boli koleno

Pritisnite ovu tačku na pregibu ako vas boli koleno

Masirajte čitavu ovu regiju ako imate bolne menstruacije

Biber i pasulj LEČE BOL

Pritisnite ovu tačku ako vas boli želudac

Masirajte ovu tačku ako imate hroničnu hipertenziju

Ako hoćete da smržete, postavite grančicu na smeru strelice

Povišen pritisak

Povišen krvni pritisak može da bude akutan i hroničan. U slučaju akutnog potrebno je pustiti krv iz vrhova prstiju sterilnom iglom. Takođe, možete obojiti vrhove prstiju crnom bojom, a zatim na bolne korespondentne tačke postaviti semenke heljde. Hroničan povišen pritisak tretirajte tako što ćete dodatno masirati korespondenciju srcu. Masaža vrhova prstiju i noktiju ima veliko isceliteljsko dejstvo na organizam.

Pet su-đok metoda samopomoći poklanja vam Vera Đorđević, su-đok terapeut

Bolno koleno

Ukoliko vas muči bolno i otečeno koleno, pronadite na mestu korespondentnom bolnom kolenu najbolju tačku i pričvrstite na nju flasterom zrno bibera. Tačka se nalazi na sredini kažiprsta ili domalog prsta. Povremeno pritiskajte postavljenu semenku. Semenku na bolnom mestu držite 24 sata. Ako bol ne prestane, uzmite novu semenku i postavite je na isto mesto, ali na drugoj šaci.

Bolne menstruacije

Problem bolnih menstruacija rešava se tako što se masira korespondencija materici i jajnicima. Posle nekoliko minuta masaže, bolovi će uminuti. Na bolne tačke možete postaviti i semenke jabuke, kruške ili grožđa, tako što ćete njima pokriti celu korespondentnu zonu. Probajte, nije teško, a veoma je efikasno.

Čim dobijete želju za hranom, masirajte ovu tačku

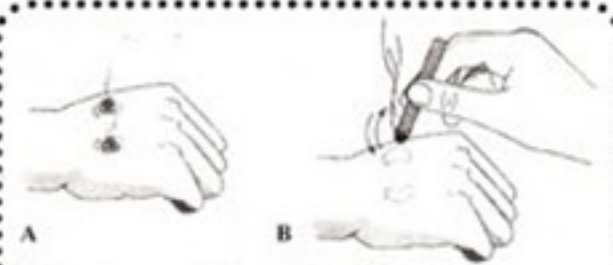
Pritisnite vrh jagodice ako vam je povišen pritisak

Smanjenje apetita

Ako želite da pobedite podivljali apetit i rešite se suvišnih kilograma, postavite bilo koju grančicu na zonu korespondentnu jednjaku i želucu tako da smer rasta biljke bude suprotan prirodnom kretanju hrane kroz jednjak. Takođe, možete pričvrstiti semenke jabuke na tačke korespondentne ustima, jednjaku i ulazu u želudac. Čim dobijete želju da gricnete neki slasni zalogaj, jako pritisnite semenku nekoliko puta.

Želudac

Kako se korespondencija želucu nalazi ispod korespondencije dijafragmi na dlanskoj strani šake, tu lokaciju masirajte palcem druge šake. To mesto potom zagrevajte moksom (štipići napravljeni od mlevene pa presovane pelinove vune), ali je ne primičite preblizu koži da se ne biste opekli. Tu držite moks dok ne postignete osećaj toplote u želucu. Posle toga na korespondenciju želucu zalepite semenku šipurka tako da peteljka bude blizu korena šake. Kod hroničnih problema ovaj postupak ponavljajte nekoliko dana, uvek sa novom semenkom šipurka.



Bubrežne kolike

S njima se možemo izboriti tako što ćemo korespondenciju bubrega masirati prstima dok se ne pojavi osećaj toplote i crvenilo kože. Ta mesta zagrevajte moksom, vodeći računa da je ne približavate koži. Posle zagrevanja, zbog sličnosti oblika bubrega i pasulja, na korespondenciju bubrežima pričvrstite flasterom semenke pasulja.

Foto SHUTTERSTOCK