

Boli vas kičma - izmasirajte prst

Teško je naći čoveka koji makar nekada nije imao problem sa leđima. Uz bol često ide i ukočenost, a time i nemogućnost svakodnevnog funkcionisanja, od ustajanja, odevanja, vožnje automobila pa dalje. Jedna od metoda samopomoći koja zasigurno ne može da naškodi je su dok (Su Jok) koja deluje po principu poslovice: »Preko preče, naokolo bliže«, jer upravo indirektnim putem dolazi do vrhunskih efekata.

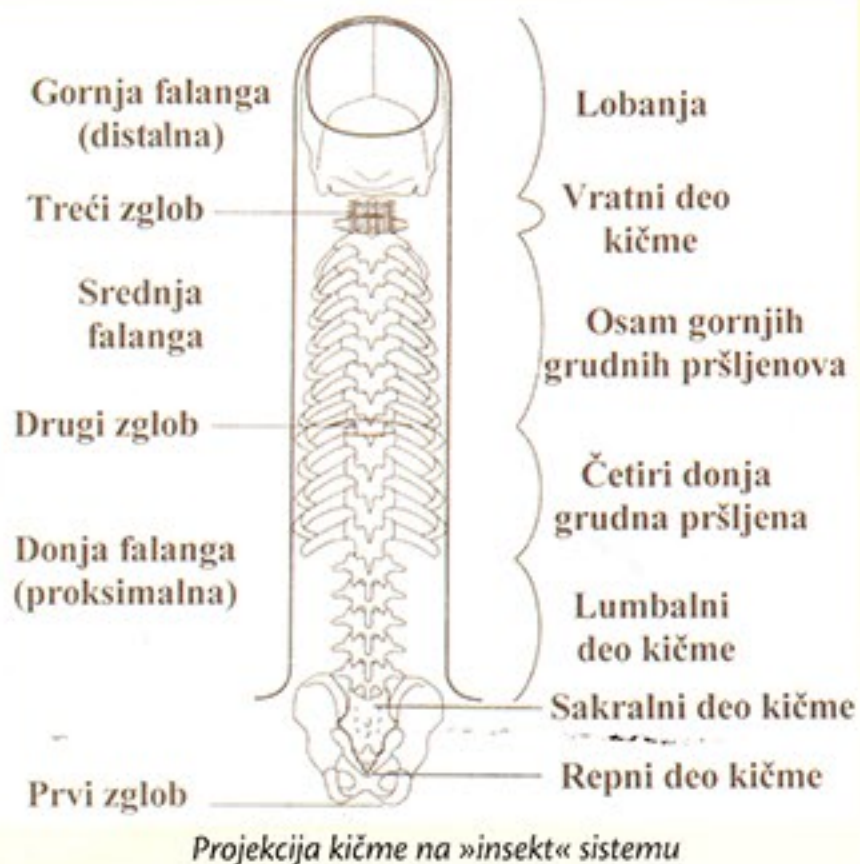


Rasvetlila: prof. Vera Đorđević
su dok terapeut i instruktor, www.sujok.rs

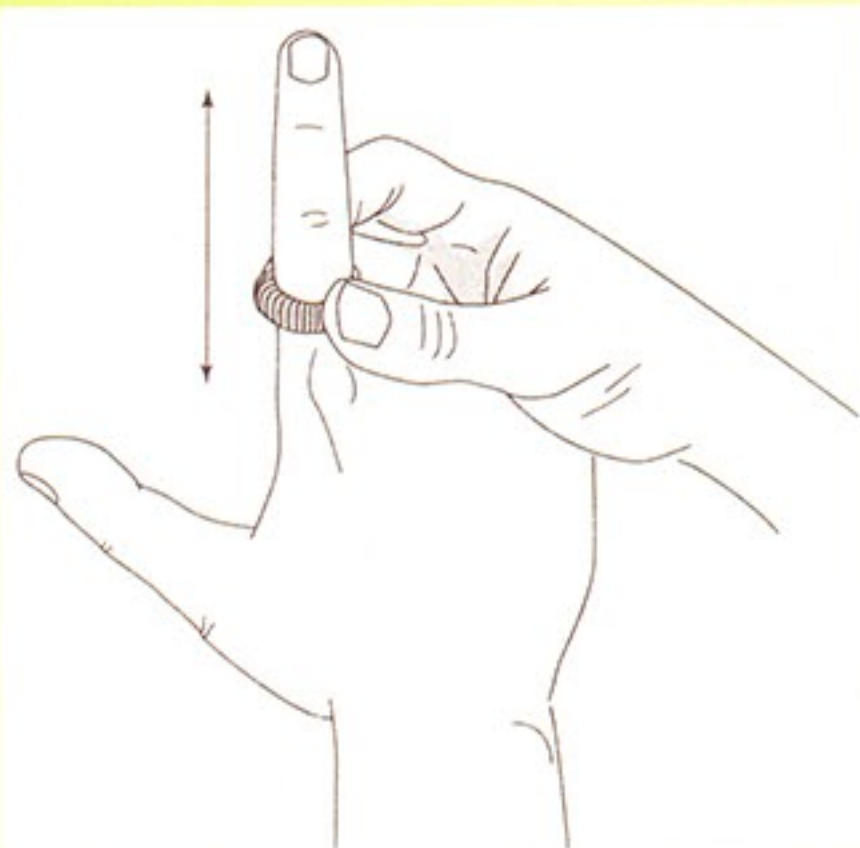
Ko od nas ne zna za bol u leđima? Sigurno se slažete da je vrlo neprijatan. Leđa sevaju, ne možemo ni da se okrenemo, ni da se savijemo, čak nam je ponekad teško i pertle da zavežemo. Uz primenu su dok terapije koju je osmislio koreanski naučnik prof. Park Džae Vu, možemo lako, bezbolno i bezbedno da sami sebi pomognemo, ali pre toga potrebno je da steknemo malo znanja iz ove veštine. Pre svega da otkrijemo gde se nalaze tačke korespondentne kičmi.

Mesto bola i mesto olakšanja

Tačke korespondentne kičmi najlakše je naći u »insekt« sistemima na zadnjoj površini prstiju gde se korespondencija kičme nalazi duž ose simetrije svakog prsta.



Kako vršiti stimulaciju određenih zona? Najjednostavniji način je onaj u kome ne moramo da budemo precizni u traženju tačnog položaja korespondentnih tačaka, a on se sastoji od intenzivne masaže prstiju elastičnim prstenom. Kotrljajte prsten duž prsta dok se ne pojave osećaj toplote i crvenilo kože.



Masaža elastičnim prstenom zona korespondentnih kičmi na »insekt« sistemu kod bolova u kičmi

Da bi efekat bio brži, treba prstenom masirati svaki prst na šaci, a biće još bolji ako izmasirate i prste na stopalima. Takva masaža u trajanju 3-10 minuta će otkloniti i najjači bol u leđima! To je toliko efikasan i jednostavan postupak da ga, ako su nam ruke slobodne, možemo raditi bilo gde: na poslu, u prevozu, kod kuće. Ako vas muče bolovi u slabinama i želite da lečite upravo taj deo kičme, nađite bolne tačke u zoni korespondentnoj slabini i masirajte ih dijagnostičkim štapićem (kotrljanjem ili pritiskanjem). Osetićete znatno olakšanje. Ako nemate štapić, tačke možete masirati prstima, palidrvčetom ili olovkom.

Zrnca spasa

Na zonu korespondentnu kičmi možete pričvrstiti komad flastera na koji ste postavili niz semenki. I pojedinačno fiksiranje semenki: crnog bibera, heljde, rotkvice ili cvekle na bolnim tačkama u projekciji kičme daće odlične rezultate. Budete li ih povremeno pritiskali, bol u kičmi će brže proći.

Ako imate mini-moksu ili moksa cigaru, obavezno zagrejte korespondentne tačke. Upamtite da u zonama koje zagrevate treba da se pojavi osećaj toplote koja ide ka dubini i širi se. Ovaj postupak je naročito koristan ukoliko su bolovi povezani sa prehladom ili podizanjem tereta.



Semenoterapija kod bolova lumbalnog dela kičme

I, naravno, za dugotrajan efekat zagrevanja koristite flaster sa ljutom paprikom. Uzmite malo parče flastera odgovarajuće veličine i zalepite ga na korespondentnu oblast kičme u bilo kom sistemu korespondencije koji poznajete. Flaster možete ostaviti na rukama 2-3 dana. Ako ne želite da vaše ruke privlače pažnju okoline, stavljajte flaster uveče, a ujutru ga skidajte ili stavljajte na korespondentne zone stopala.

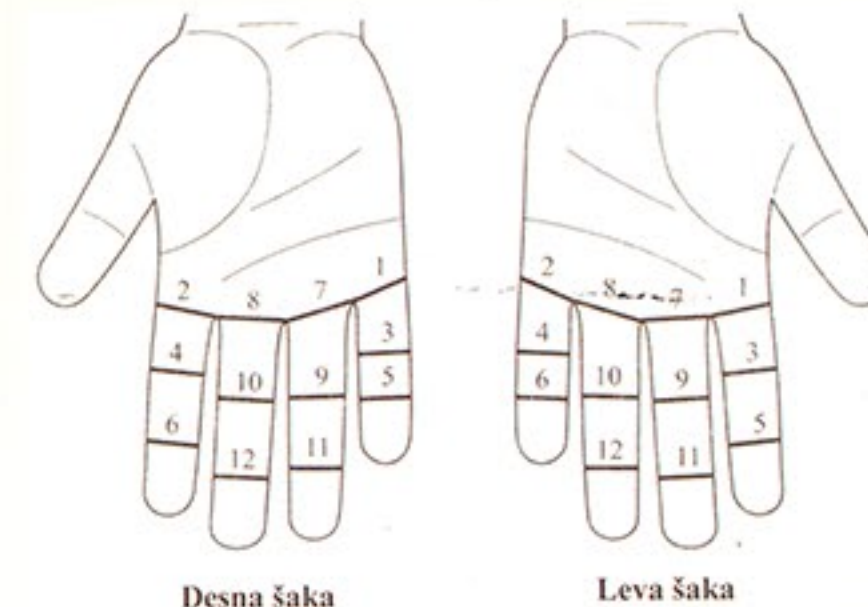
Eh, ti zglobovi!

Bolovi u zglobovima su mučni i podmukli. Jako je teško rešiti ih se, a lečenje artritisa zahteva veliku pažnju i vreme. Osobe sa bolestima zglobova prinuđene su da svakodnevno trpe bolove, da žive i rade sa njima.

Gde se nalaze tačke uz čiju pomoć lakše izlazimo na kraj sa bolovima?

To su tačke korespondentne zglobovima: u standardnom korespondentnom sistemu na šaci i stopalu. Projekciju zglobova ruku potražite na II i V prstu, a korespondencije zglobova nogu na III i IV. Zglobovi se, po principu sličnosti tela na »insekt« sistemu, projektuju na zglobove prstiju.

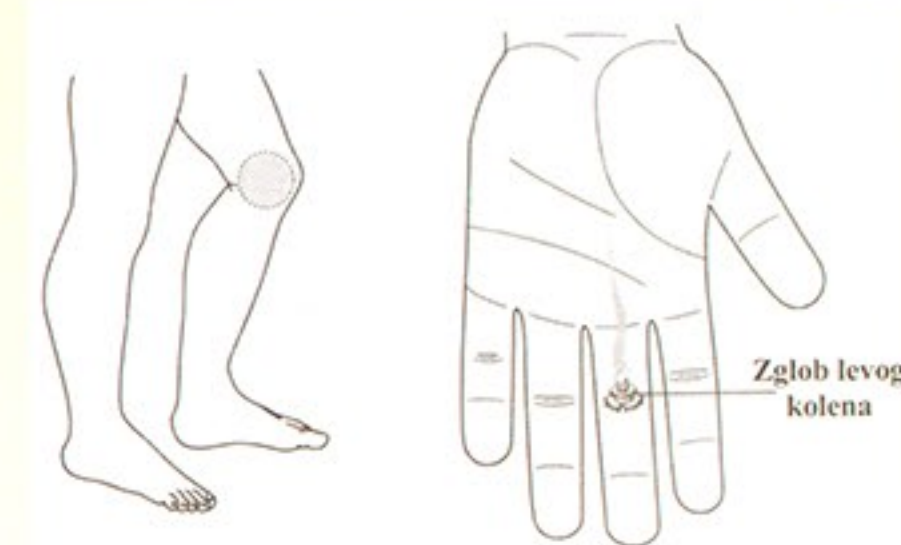
Kod bolova u zglobovima, elastični prsten izuzetno pomaže. Prvo, njime dobro izmasirajte zglob prsta koji je korespondentan bolnom zglobu. Ako bolujete od poliartritisa i patite od jakih bolova u mnogim zglobovima, potrebno je da elastičnim prstenom intenzivno masirate sve zglobove šake dok se ne pojavi



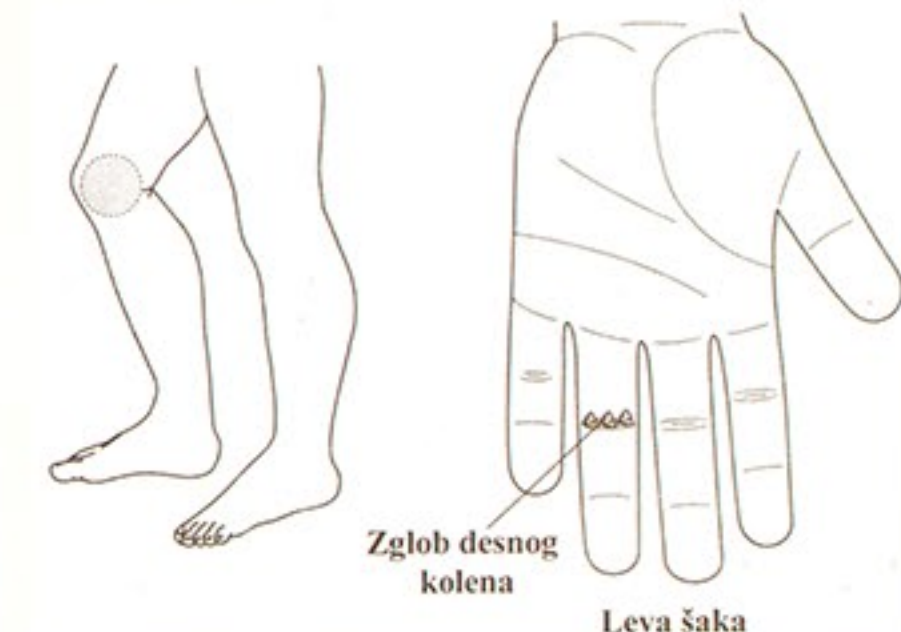
Zglobovi na šakama koji korespondiraju zglobovima ruku i nogu

1. levi rameni zglob
2. desni rameni zglob
3. zglob levog lakta
4. zglob desnog lakta
5. zglob levi šake
6. zglob desne šake
7. zglob levog kuka
8. zglob desnog kuka
9. zglob levog kolena
10. zglob desnog kolena
11. levi skočni zglob
12. desni skočni zglob

osećaj toplote i vidno crvenilo kože. Kroz nekoliko minuta, još u toku masaže, osetićete da se bol povlači i da, na primer, već možete da podignete ruku, da vam je koleno počelo da se savija. Zatim, nađite dve-tri bolne tačke u korespondentnoj zoni obolelog zgloba. Kod poliartritisa tražite korespondentne tačke onih zglobova koji su najbolniji. Svakodnevno zagrevajte ove tačke moksama, i po dva puta na dan ukoliko su bolovi veoma jaki.



Zagrevanje mini-moksom oblasti korespondentne zglobu kolena



Postavljanje semena heljde na zonu korespondencije desnom kolenom zglobu

Semenoterapija je veoma efikasna kod bolesti zglobova. Za lečenje su pogodne semenke rotkvice, heljde, sočiva, prosa, cvekle, šipka, crnog bibera. Semenke možemo pričvrstiti flasterom ili na bolne korespondentne tačke ili njima prekriti čitavu oblast korespondentnu zglobu. Ne zaboravite da semenke morate povremeno pritiskati.