

АЛТЕРНАТИВА

СУ ЋОК ТЕРАПИЈА

Читаво тело на длану

Да између одређених тачака на шакама и стопалима и унутрашњих органа постоји узајамна интеракција, познато је од давнина а управо ти принципи чине основу су ѓок терапије.

Су ѓок је дијагностичко терапијски метод који се изводи на шаци (су) и(ли) стопалу (ћок) - објашњава професор Вера Ђорђевић, лиценцирани предавач су ѓок терапије. - Према теорији професора Парк Џае Вау из Јужне Кореје, аутора су ѓок методе, палац на шаци одговара глави, кажипрст и мали прст одговарају ногама, а средњи и домали прст рукама. Испупчење на длану које се налази у наставку палца одговара грудном кошу, а длан стомаку. По речима наше саговорнице, описани начин посматрања сличности тела са шаком и стопалом, у су ѓок терапији је „стандардни“ коресподентни систем.

- Они који желе сами себи да помогну, треба да знају да веома добре резултате даје и масажа врхова прстију јер се на та места „пројектује“ мозак (у „инсект“ коресподентном систему) - објашњава професор Вера Ђорђевић. - Масажа врхова прстију и ноктију такође има велики исцелитељски утицај на цео

организам, а ефекат је код акутних стања често тренутан. Међутим, за добар учинак код хроничних стања, потребно је 10-15 пута поновити третман. У изузетним случајевима, третмани се спроводе неколико пута на дан.

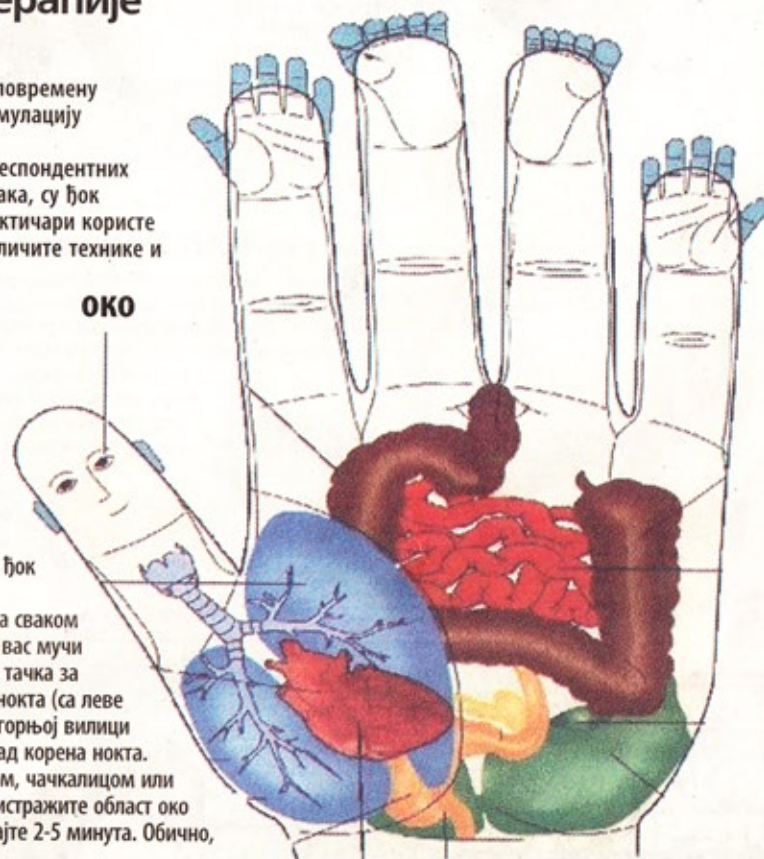
Веза између тачака на шакама и стопалима основни је принцип су ѓок терапије

инструменте: импулсно притискање, штипкање, трење, дијагностичке штапиће, масажере и ролере. - Суштину успеха у терапији чини прецизно проналажење коресподентне тачке и њено правилно стимулисање. Процес личи на мало „струјно коло“ којем се са одређеног места шаље импулс који побољшава проток. Уколико се не пронађе терапијска тачка или се не стимулише правилно, једино ће изостати очекивани позитиван ефекат, а организму се при том не може нанети било каква штета.

J. M.

За повремену стимулацију

коресподентних тачака, су ѓок практичари користе различите технике и



ПРОТИВ ГЛАВОБОЉЕ

Понекад је довољно да се неколико пута лагано притисну одређене тачке на шаци да би главобоља прошла. Делује се на врхове прстију шака и стопала и површине вршних фаланги прстију укључујући и нокте. На пример, код болова на темену, коресподентне тачке се налазе на врху прста, чела при врху лица (гледано са стране длана), а ако је бол у потиљку стимулишу се тачке у зони нокта палца. Тачке масирајте 2-5 минута дијагностичким штапићем, оловком, кључем или ноктом друге руке. Ако се после масаже главобоља само мало ублажила онда, на одговарајуће тачке, помоћу фластера или лепљиве траке, причврстите семенке или каменчиће и оставите их тако неко време уз повремено притискање све до престанка главобоље - објашњава професор Вера Ђорђевић.

ЗУБОБОЉА

Једно од најделотворнијих и најбржих дејстава су ѓок терапије је код зубобоље. Коресподентне тачке распоређене су око површине нокта на сваком прсту шаке и стопала. Тако, ако вас мучи бол у зубу доње вилице онда је тачка за стимулацију уз слободну ивицу нокта (са леве или десне стране), а ако је бол у горњој вилици коресподентну тачку тражите изнад корена нокта. Дијагностичким штапићем, оловком, чачкалицом или ноктом прста друге руке пажљиво истражите област око нокта и нађите најболнију тачку и добро је масирајте 2-5 минута. Обично, правилна масажа знатно или сасвим смањује бол.