

# Palac je glava

Jednostavno uputstvo kako se po s'đok metodi osloboditi zubobolje i migrene

Osnovna maksima s'đok terapeuta je da svako ko želi, ima pravo da stekne znanja i ovlada terapeutskom tehnikom za sopstveno lečenje.

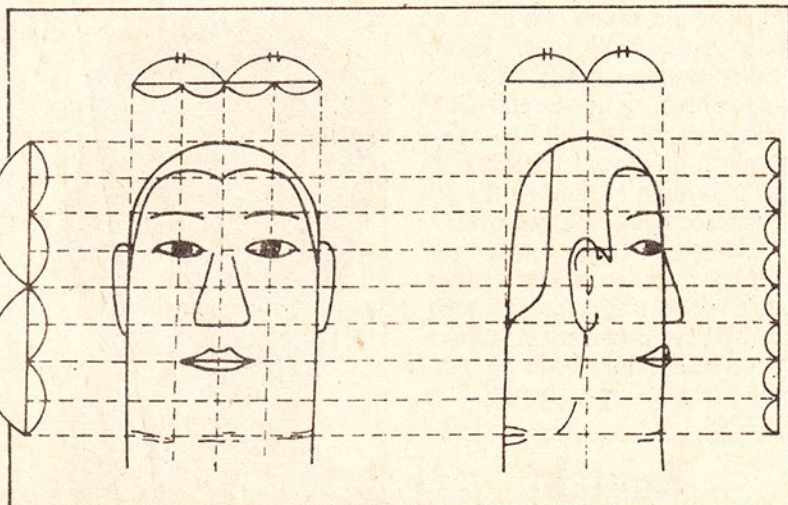
Prvi nivo poznavanja s'đok terapije je upoznavanje korespondentnog sistema, saznanja o tačkama na koje treba delovati da bi došlo do prestanka bola ili do ozdravljenja. Najubedljiviji efekat s'đok terapije je ublažavanje bola. Naravno, svima je jasno da se

## Kako naučiti s'đok

U Gornjem Milanovcu nalazi se evropski centar s'đoka, a zainteresovani za učenje ove efikasne terapeutske tehnike mogu se obratiti na adresu: SU JOK International Acupuncture Association, Glavna ulica 49/2, 32300 Gornji Milanovac, ili na telefon 032/714-613. Kurseve vodi dr Vera Đorđević, a svi polaznici dobijaju potrebnu literaturu, instrumente za samostalno bavljenje praksom i — diplomu koja je priznata od strane Svetske zdravstvene organizacije.

zub ne leži uklanjanjem bola, i poželjno je posle olakšanja posetiti zubara. Isto je i u slučaju ostalih bolnih stanja. Sama s'đok terapija pruža i mogućnosti lečenja, ali su to viši stadijumi, kojima se ne bave početnici.

S'đok je vrlo jednostavna terapeutska metoda. Pojednim tera-



Šema korespondentnih oblasti na palcu

peutskim tehnikama uspešno mogu da ovladaju i laici, bez prethodnog medicinskog obrazovanja. Na kursovima se često nađu i deca, pošto donja, kao ni gornja starosna granica ne postoje.

Vrednosti s'đoka možete proveriti na primeru koji navodimo. Već smo rekli da, u terapeutskom smislu, palac odgovara glavi. U skladu sa logikom s'đoka, svaki problem vezan za glavu (zubobolja, migrena, kijavica, bol oka i sl.) treba rešavati tretirajući tačke na palcu ruke ili noge. U praksi bi to izgledalo ovako:

Prostudirajte dati crtež palca ruke. Možete i da ga precrtate direktno na vaš palac. Uostalom, na kursovima s'đoka radi se baš tako.

Sledeći korak je, ukoliko imate neki od navedenih problema, precizna dijagnoza stanja i traženje mesta koje mu odgovara na palcu. Učinićete to tako što ćete

štapićem tupog vrha pritiskati ona mesta na palcu koja po vašem crtežu odgovaraju bolnom mestu. Tamo gde na palcu osetite jak bol — pritisnite još jače! Time ćete izazvati bol na palcu, ali će prestati bol na drugom mestu. Ako vas, recimo, boli zub, posle pritiska na palac — bol će kao rukom biti odneta.

Pritisak na korespondentnu tačku palca traje nekoliko sekundi, a bol izazvana pritiskom pretaće vrlo brzo. Ovo je, ujedno, i osnova s'đok tretmana. Delujući na korespondentnu tačku na ruci (ili stopalu), stvaramo uticaj, lečimo ili otklanjamo bol, na određenom organu ili delu tela.

Učenici s'đoka imaju prilike da sve tehnike prvo isprobaju na sebi, pa da tek onda naučeno primene na drugima.

(Po uputstvu dr Vere Đorđević)