

# Čudesni prsten i još ponešto čudesno

Problemi sa cirkulacijom pogađaju ne samo one koji vode neuredan život, već i one koji treniraju razne rekreativne discipline. A ako je već tako, da li postoji rešenje i za njih? Naravno da postoji, a odgovor nam stiže iz dalekoistočne su dok (su jok) terapije.



Rasvetlila:  
**Vera Đorđević, profesor Su Jok terapije  
i međunarodno licencirani predavač  
www.sujok.rs**

**N**ije redak slučaj da na stablu ruže na primer, na nekoj njenoj grani postoji deo koji slabije cveta, da su cvetovi kao i listovi različiti po veličini, mirisu, nekad i boji. Pregledom, čak i od strane običnih posmatrača, uočava se da na toj drugačijoj grani postoji nekakvo oštećenje. To oštećenje može da bude zalomljena ili zgnječena grana, čime je smanjena mogućnost za dostavljanje potrebne količine hranljivih materija. Iako je princip potpuno isti, zbog složenosti ljudskog bića na više nivoa, narušenu cirkulaciju, u ranoj fazi njenog nastanka, je neuporedivo teže utvrditi.

## Simptomi i dijagnostičari

Da bi opstao bilo koji segment u okviru čovekovog organizma, on je do savršenstva pod kontrolom određenog sistema. Neodvojivi deo tih sistema su organi. Oni se sastoje od specifičnih ćelija koje, da bi vršile svoju ulogu, moraju biti podržane svim sastojcima koje krv sobom nosi, tj. kiseonikom, hranljivim materijama, hormonima, itd. Posle toga, produkti metabolizma vraćaju se kroz povratni deo cirkulatornog sistema na prečišćavanje

i obogaćivanje. Ovakav ciklus se ponavlja do kraja života uz učesće nezaobilazne pogonske pumpe koja se zove srce.

Stručnu i merljivu analizu kvaliteta funkcionisanja cirkulatornog sistema u pojedinim delovima tela vrše stručna lica uz pomoć uređaja. Zato dijagnostikovanje i korekciju poremećaja u cirkulatornom sistemu treba prepustiti lekarima, pošto imaju i znanja i instrumente za objektivizaciju.

Tradicionalna medicina je takođe našla svoje mesto u dijagnostikovanju i korekciji poremećaja u delu koji kontroliše cirkulatorni sistem. Kada posmatramo bilo koji deo, a naročito celinu, sasvim je lako konstatovati da ako je cirkulacija harmonična, tj. ni slaba ni jaka, posmatrana celina zrači lepotom.

Svako bledilo, pothlađenost, neelastičnost (krutost, smanjena pokretljivost), ukazuju na smanjenu cirkulaciju. Ako ona potraje duže vreme, oblasti sa nedovoljnom cirkulacijom (ishemijom) polako prestaju da se obnavljaju, menjaju strukturu, počinju da prelaze u patološku strukturu i konačno uočavamo njihovo odumiranje.

Sa druge strane, ukoliko je cirkulacija uvećana, posmatrane regije tela imaju povećano crvenilo, povišenu temperaturu, uvećavanje volumena, pucanje krvnih sudova, povećanje krvnog pritiska (u nekom delu tela ili u celini), moguće oštećenje krvnih sudova što, zavisno od lokaliteta, može da izazove invaliditet.

Zaključak je da harmonična (pravilna) cirkulacija rezultira zdravljem i savršenom prirodnim lepotom.

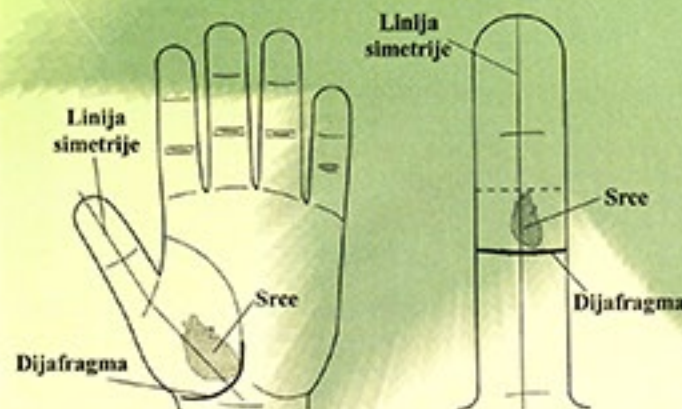
## Kako povratiti ili dostići harmoniju?

Za svakidašnje bavljenje poboljšanjem sopstvenog zdravlja pomoću metoda Su Jok (su dok), metod na šaci (su) i/ili stopalu (dok), možemo raditi i na harmonizaciji prokrvljenosti, odnosno cirkulaciji krvi u pojedinim delovima tela i/ili tela u celini.

U ovom cilju potrebno je upoznati korespondentne regije koje odgovaraju pojedinim delovima tela kroz su dok literaturu ili su dok seminare. Kako je su dok terapija apsolutno na strani zdravlja, tj. ne može da izazove bilo kakvo pogoršanje stanja, to je moguće harmonizovanje stanja cirkulatornog sistema i nasumičnom masažom svih površina šaka i/ili stopala. Stimulacijom korespondentnih regija ili korespondentnih loptica nekoliko puta u toku dana u trajanju 10 do 15 sekundi, tj. do pojave crvenila, na sasvim bezbedan način ispravljamo stanja nepravilnosti na telu i u telu.

## A šta ako je obolelo srce

Bolovi u oblasti srca nisu uvek povezani sa oboljenjima samog srca, ali su i pored toga jedan od najozbiljnijih i najčešćih problema. Njih može izazvati neuroza (kod premora i uzbuđenosti), osteohondroza kičme, oboljenja pluća i drugih bolesti. Treba imati u vidu da uzrok bolova u oblasti srca mogu biti i alkohol i pušenje.



Korespondentni sistem na šaci Korespondentni "Insekt" sistem

### Zona korespondentna srca

Tačke na koje treba delovati kod bola u oblasti srca su tačke korespondentne srca. U standardnom korespondentnom sistemu telu na šaci, projekcija srca nalazi se u donjoj zoni tenara, sa obe strane linije simetrije (više sleva). U "insekt" sistemima zona korespondentna srca nalazi se na srednjoj falangi svakog prsta, nešto niže od sredine i oko ose sa obe strane, ali više levo.

Kako možemo sami sebi da pomognemo kod bolova u oblasti srca? Pre svega treba naći zonu korespondentnu srca i dobro je masirati prstima ili bilo kojim masažerom (dijagnostičkim štapićem, tupim krajem nalivpera, olovke, vrhom ključa itd) u trajanju 3-5 minuta. (sl. 97). Zapamtite da masaža mora da boli! Najbolje ju je izvesti kao seriju naizmeničnog pritiskanja i popuštanja.

Posle smanjenja bola obavezno treba zagrejati zonu korespondentnu srca cigarom ili moksama. Kod muškaraca zagrevanje radite sa neparnim brojem moksi, a kod žena sa parnim. Vrlo efikasno će biti zagrevanje korespondentnih tačaka srca mikromoksama na mikokorespondentnim sistemima na vršnim falangama prstiju.

## Nužda zahteva kreativnost!

Zatim, na korespondentne tačke srca, radi produžene stimulacije, treba postaviti stimulator poput metalne zvezdice ili zvezdasti magnet. U njihovom nedostatku, moguće ih je zameniti i dugmićima preseka u obliku slova T (sa ušicama), perlice itd.

Ako imate semenke tikve, bekovine, tikvica ili krastavca, pažljivo ih pogledajte, možda ćete dobiti neke asocijacije. Naravno, setili ste se da ove semenke po obliku podsećaju na srce ili na kap krvi. Zato će njihova primena biti naročito efikasna kod lečenja bolesti srca i krvnih sudova. Na standardnom korespondentnom sistemu na šaci možemo koristiti semenke tikve i tikvice jer njihova veličina odgovara veličini projekcije srca, a na "insekt" sistemu je bolje da upotrebimo semenke bekovine i krastavca. Kod bolova u oblasti srca možemo takođe koristiti i semenke cvekle, heljde, šipka, rotkvice, plodove gloga.

Njima možemo pokriti celokupnu korespondentnu zonu. Semenke pričvršćene na korespondentne tačke povremeno treba pritiskati, izazivajući bolne manifestacije.

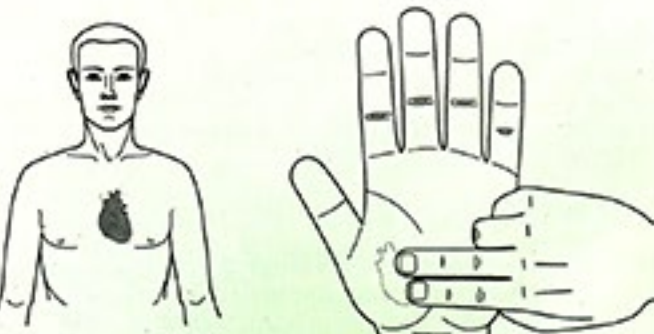
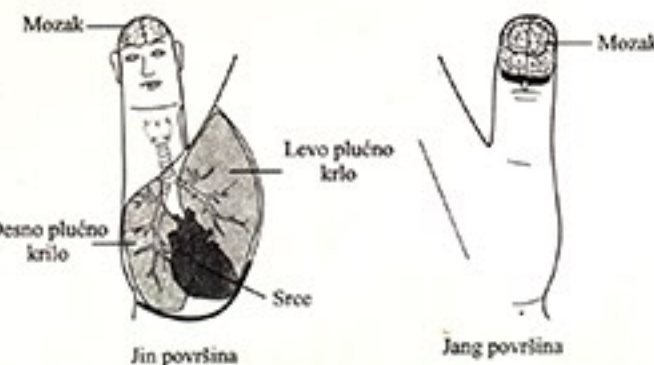
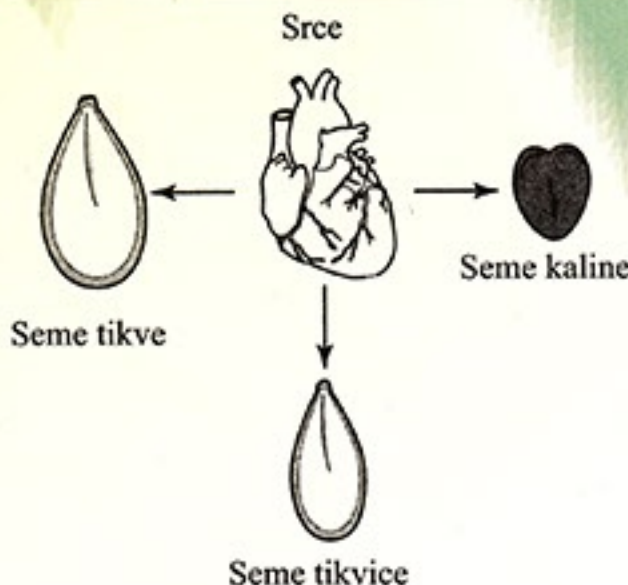
Ako znate da su vam bolovi u srcu izazvani napadima stenokardije, pored već razmotrenih metoda ukazivanja pomoći preporučuje se postavljanje male obloge sa senfom na oblast korespondentnu srca. U korespondentnom sistemu obloge treba ostaviti da deluju na isti način kao i na telu, tj. dok se ne pojave peckanje i crvenilo kože. U istom cilju dobro će doći i parče flastera sa ljutom paprikom.

Ne zaboravite da pacijent sa bolovima u oblasti srca obavezno treba da ode na pregled kod lekara i da mora biti pod pažljivim posmatranjem i tretmanom kako u trenutku napada, tako i posle njega.

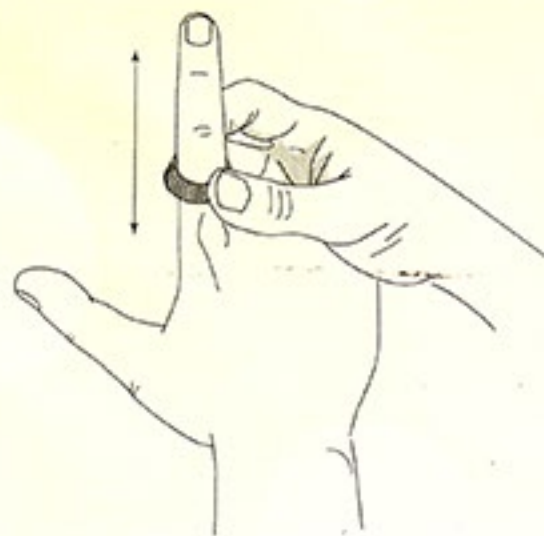
## Praktične sugestije "ČUDESNI" PRSTEN

U slučaju oboljenja koje je rasprostranjeno na trupu i ekstremitetima, kada je neophodno istovremeno stimulirati veliki broj korespondentnih tačaka, vrši se masaža elastičnim prstenom. Pošto se u "insekt" sistemima čitavo telo projektuje na svaki prst, takva masaža je nezamenljiva kod: loše cirkulacije, opšte slabosti, opšteg oboljenja zglobova, raširenih bolova itd.

Elastični masažni prsten navlačimo bez rastezanja na prst i brzo ga, više puta uzastopno, prevlačimo duž njega dok se ne pojavi osećaj toplote i crvenilo prsta koji masiramo.



Masaža zone korespondentne srca kod bolova u oblasti srca - drugim i trećim prstom



Masaža elastičnim prstenom