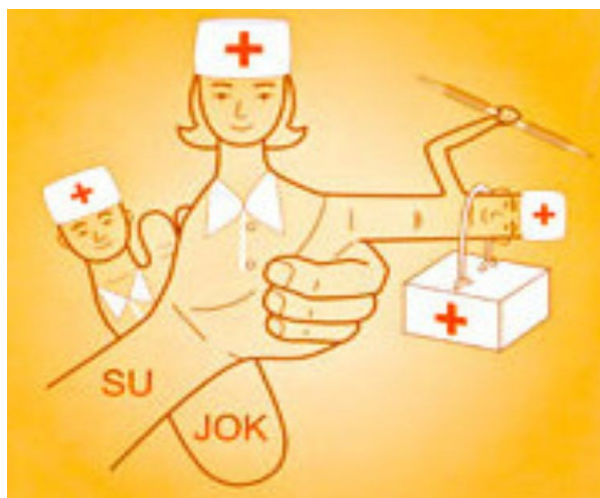


**Су-джок терапия лечит
следующие заболевания:**

- 1) центральной нервной системы;
- 2) вегетативной нервной системы;
- 3) сосудов головного и спинного мозга;
- 4) сердечно-сосудистой системы;
- 5) органов дыхания;
- 6) органов пищеварения;
- 7) мочеполовой системы;
- 8) опорно-двигательного аппарата и мышц;
- 9) эндокринной системы и обмена веществ;
- 10) уха, горла, носа;
- 11) глаз.

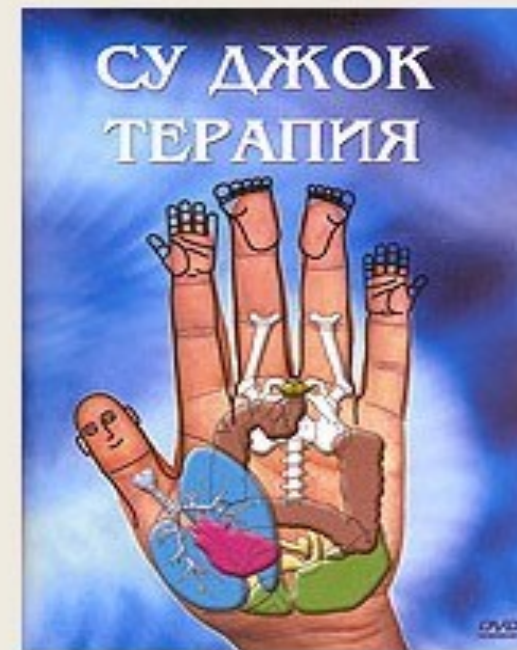


Буклет изготовлен в рамках
реализации проекта
“На пути к здоровью”.

Отделение методической, психологической, консультативной помощи гражданам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, гражданам пожилого возраста и инвалидам, семьям, в том числе имеющим детей
БУСОССЗН «КЦСОН»
Алексеевского района

Ул. Маяковского, 151
Тел.: 8 47234 44668

БУСОССЗН «КЦСОН»
Алексеевского района



**Су-джок -
сам себе доктор**

г. Алексеевка, 2017

Часто применяемые точки в Су-джок терапии

1. Головная боль



Пальцами правой руки растираем и разминаем первую фалангу большого пальца левой. Находим наиболее болевые точки и производим 9 надавливаний (спичкой, пальцем или специальным шупом) на каждую. Те же действия повторяем на правой руке. Головная боль проходит через несколько минут. Если боль не прошла, растираем и разминаем наиболее болевые точки кончиков всех остальных пальцев рук и ног. В большинстве случаев боль проходит.

2. Боль в области сердца



Определим на ладони (под большим пальцем) зону соответствия сердцу, энергично, с усилием надавливаем на нее в течение минуты. Постепенно боль в области сердца уменьшается. Лечебный эффект можно усилить массажем этой зоны на другой руке. Данный метод можно применять и для снятия приступов стенокардии.

3. Боли и спазмы в области желудка



Находим ногтем большого или указательного пальца на основании ладони наиболее чувствительные точки в области соответствия желудку. После 10-15 нажатий боль стихает.

4. Боли в правом подреберье



Боли могут быть следствием заболеваний печени и желчного пузыря. На правой ладони находим наиболее болевые точки в зоне соответствия печени и желчному пузырю. Производим 10-15 нажатий.

5. Боли в левом подреберье



На левой ладони находим наиболее болевые точки в зоне соответствия селезенке и подушечкой большого или указательного пальца производим 10 глубоких нажатий.

6. Опоясывающие боли



На обеих ладонях определяем зоны соответствия поджелудочной железе и делаем мягкий массаж спичкой или шупом в течение 2-3 мин. Кроме обезболивающего эффекта в области поджелудочной железы, отмечается нормализация сахара в крови.

7. Боли в низу живота



Энергично разминаем болевые точки зоны 1 (большая зона). В результате проходят боли в области мочевого пузыря, матки (у женщин), предстательной железы (у мужчин). С помощью точечного массажа зоны 2 (меньшие зоны) снимаем боли в области яичников. При регулярном массаже данных зон проходят боли при цистите, болезненных месячных, простатите и др. Связав резинкой основания среднего и безымянного пальцев можно остановить обильное маточное кровотечение.