

Н. А. Панина

# СУ-ДЖОК терапия

Москва, 2017

УДК 615.82  
ББК 53.54  
П16

Панина, Н. А.  
П16 Су-Джок терапия. Здоровье, доступное каждому /  
Н. А. Панина. — М. : РИПОЛ классик / T8RUGRAM,  
2017. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-519-50794-3

В переводе с корейского «Су» — кисть, «Джок» — стопа. Су-Джок терапия — это уникальный и совершенно безопасный метод лечения различных заболеваний путём воздействия на биологически активные точки кистей и стоп, соответствующие всем органам и участкам тела, без применения дорогостоящих лекарств. Этот метод прост и эффективен, не требует значительных материальных затрат, глубоких медицинских знаний и сложных навыков, что позволяет каждому человеку освоить и применять его в своей повседневной жизни. Поняв принцип Су-Джок терапии, вы сможете поддерживать крепкое здоровье, избегать обострения хронических заболеваний, оказывать первую медицинскую помощь в критических ситуациях.

Су-Джок терапия — здоровье, доступное каждому!

УДК 615.82  
ББК 53.54  
BIC VXH  
BISAC MED004000

ISBN 978-5-519-50794-3

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017  
© T8RUGRAM,  
оформление, 2017



## Введение

**М**етод Су-Джок терапии является универсальным методом лечения различных заболеваний без применения дорогостоящих лекарств, а также оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях. Этот метод прост и эффективен, не требует значимых материальных затрат, глубоких медицинских знаний и сложных навыков, использует простые инструменты. Данный метод в полной мере может освоить каждый человек независимо от возраста, и применять его в повседневной жизни с пользой не только для своего здоровья, но и здоровья своих близких. Достаточно один раз понять принцип Су-Джок терапии, для того чтобы пользоваться им всю жизнь. Это, бесспорно, лучший метод самопомощи.

Су-Джок терапия — достаточно молодой метод нетрадиционной медицины. Он был открыт всего лишь 25 лет назад, первые публикации по



данной методике появились в 1986 году. Основоположителем Су-Джок терапии является южнокорейский профессор Пак Чже Ву, который более 30 лет своей жизни посвятил разработке данной методики.

Су-Джок терапия является разновидностью корпоральной рефлексотерапии и представляет собой совокупность лечебных приемов, используемых для воздействия на биологически активные точки (точки акупунктуры). По своей эффективности метод Су-Джок терапии превосходит многие известные методы традиционной акупунктуры. Биологически активные точки — это особые точки, расположенные на поверхности тела человека, а в качестве лечебных приемов применяют их укалывание специально разработанными иглами (иглотерапия), прижигание и прогревание мокасмами (прогревающие палочки), воздействие модулированной волной света и магнитами и пр. Конечно, воздействие на биологически активные точки иглами, магнитами, энергией, точечный массаж требуют длительной подготовки и лучше довериться специалистам в данной области. В руках новичка такие маневры воздействия на биологически активные точки могут нанести непоправимый вред организму. Но Су-Джок терапия — это ультасовременная методика воздействия только на кисть и стопу, с помощью которой нанести себе вред просто невозможно. При неправильном применении данной методики просто не будет желаемого результата.



В современном виде Су-Джок терапия является продолжательницей рефлексотерапии, зародившейся около 500 лет назад в Корее. Главным принципом, лежащим в основе метода Су-Джок терапии, является факт соответствия различных органов и частей тела человека определенным областям кистей и стоп. То есть кисть и стопа человека рефлекторно связаны с различными частями человеческого тела и имеют рецепторные зоны, являющиеся отражением внутренних органов, мышц, позвоночника (су-джок точки соответствия). Су по-корейски это кисть, а Джок — стопа. При возникновении патологического процесса в каком-либо органе и части тела на кисти и стопе появляются болезненные точки соответствия, имеющие рефлекторную связь с данным органом. При воздействии на эти точки формируются импульсы, идущие в очаг болезни и указывающие организму на патологию, с которой необходимо бороться. А организм, в свою очередь, принимает меры к избавлению от патологического процесса. На начальных этапах такого процесса использование методов Су-Джок терапии способствует выздоровлению, при хронических заболеваниях препятствует обострению и предотвращает развитие тяжелых последствий при неотложных состояниях. С помощью методов Су-Джок терапии можно бороться и с лишним весом. Кроме того, на кисть и стопу проецируются так называемые меридианы, которые представляют собой энергетические линии тела.



Таким образом, методика Су-Джок терапии имеет ряд особенностей и преимуществ перед другими видами нетрадиционной восточной медицины.

1. Данный метод отличается безопасностью, универсальностью, высокой эффективностью.
2. Значительно расширяет диагностические и лечебные возможности.
3. Эффективно борется (уменьшает или полностью купирует) с болевым синдромом любого происхождения, независимо от нозологии.
4. Сравнительно редки побочные явления.
5. Значительно сокращает сроки лечения и дальнейшей реабилитации.
6. Позволяет эффективно влиять на тип и характер патологического процесса.
7. Может применяться как самостоятельный метод лечения или в комплексе с другими методами. Сочетание методов Су-Джок терапии с фармакологическими средствами резко увеличивает эффективность последних, а в некоторых случаях даже уменьшает потребность в лекарственных препаратах.
8. Позволяет диагностировать патологический процесс на ранних этапах развития, когда даже современные диагностические исследования оказываются бессильны.
9. Основными направлениями метода Су-Джок терапии являются профилактическое, оздоровительное, диагностическое, лечебное.

## ГЛАВА 1

# *Немного из истории Су-Джок терапии*







Как уже говорилось, основоположником Суджок терапии является южно-корейский профессор Пак Чже Ву.

Жизнь профессора складывалась удачно — учеба в университете, научная работа, хорошая семья и наследство отца, достаточное для безбедного существования. Однако несмотря на свои ученые степени, с бизнесом у профессора не получилось и он быстро потерял все богатство. Профессор понял, что надо начинать что-то совершенно новое. Он много сталкивался со страданиями людей и мечтал найти эффективный способ излечения от всех недугов. На его памяти была два необычных случая, где самым удивительным образом помогла именно акупунктура. Одно воспоминание родом из детства — это его брат, страдающий заболеванием кожи. Не помогали ни лекарства, ни мази, но однажды им посоветовали обратиться к акупунктуре и после первого сеанса кожа очистилась.



Второй случай, повлиявший на профессора, произошел с его младшим сыном, которого в течение нескольких месяцев мучила диарея. Мальчик уже начал терять в весе. В это время у них в доме проводились ремонтные работы и один из плотников вызвался помочь ребенку. На следующий день плотник провел лечебный сеанс с иглами и диарея прекратилась.



*Кисть и стопу можно сравнить со своеобразным пультом дистанционного управления организмом человека. А великий немецкий философ И. Кант говорил, что рука является вышедшим наружу головным мозгом.*



Так профессор уверовал в эффективность акупунктуры и решил вплотную заняться данным вопросом. Для этого профессор переехал в Китай и поступил в Институт восточной медицины, параллельно самостоятельно по первоисточникам изучая акупунктуру. Одной из первых книг по акупунктуре была «Нэй Цзин», затем он изучил множество литературы по данной теме и понял, что развитие акупунктуры как науки не происходит. Профессор хотел найти что-то новое, ключ к развитию акупунктуры. После долгих и скрупулезных исследований и клинических наблюдений профессор обнаружил уди-