**СУ – ДЖОК ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Су-Джок-терапия – метод лечения воздействием на кисть и стопы**.

**Су** – кисть, **Джок** – стопа. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участками тела. Их стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в умственном виде анатомическое стремление организма.

**Главные достоинства Су-Джок-терапии**

1. **Высокая эффективность*.***

При правильном применении выраженный эффект часто наступает уже через несколько минут, иногда секунд.

1. **Абсолютная безопасность применения**.

Эта лечебная система создана не человеком – он только открыл ее, - а самой Природой. В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция точек соответствия приводит к излечению. неправильное применение никогда не наносит вред человеку – оно просто неэффективно.

1. **Универсальность метода.**

С помощью Су-Джок-терапии можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав.

1. **Простота применения.**Ваша рука и знания всегда с вами**.**



**Профилактический ручной массаж кистей и стоп.**

Указательным или большим пальцем руки внимательно исследуйте с двух сторон поверхность кистей и стоп. При этом Вы обнаружите болезненные зоны, различные уплотнения, спазмированные участки мышц. Это сигналы о начинающемся непорядке в Вашем организме. Такие зоны необходимо хорошо размассировать пальцами до появления в них ощущения тепла, исчезновения боли и затвердений.

Если Вы знаете, какой из Ваших органов болен или ослаблен, то особенно тщательно промассажируйте зоны его соответствия

Помните, что очень полезен массаж кончиков пальцев и ногтевых пластин кистей и стоп. Эти участки соответствуют головному мозгу. Массажируя кончики пальцев до стойкого ощущения тепла, Вы оздоравливаете весь организм.

**Терапия с помощью семян.**

Заключается он в закреплении с помощью пластыря семян гречихи (можно риса, пшеницы, яблок и др.) на лечебных точках кистей, в частности в точке проекции носа для уменьшения насморка. Для лучшего эффекта рекомендуется их не снимать в течении суток. Периодически (каждые 3-4 часа) необходимо производить массаж нажатием на семя с одновременным выполнением вращательных движений. Зуд, покалывание, возникновение боли, ощущение тепла – это первые сигналы того, что началось воздействие природной энергии семени на активные точки. Через сутки прикладываются новые семена и процедура повторяется.