



طب فسادى

برای

دردهای عمومی



تالیف و ترجمه: ابوالفضل ارجمند

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



مرکز نشر علوم دانشگاهی و معارف اسلامی فاضل

طب فشاری
برای دردهای عمومی

کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد
۱۳۵۹

نویسندگان: کریس جرمی و جان تیندال

ویراستاران: الینور لاینز و کاترین پیت

طراح: داو تورپ

نقاش: جوز پیرسون

عکاس: فاستو دورلی

گرافیک کار: آلیسون چامپین

مدیر هنری: پاتریک ناگنت

تألیف و ترجمه: ابوالفضل ارجمند

ناشر: نشر فاضل

تاریخ نشر: بهار ۷۷

قطع: وزیری

تیراژ: ۴۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

لیتوگراف: تعاونی ناشران قم

چاپ: قدس

قیمت: ۵۹۰ تومان

ISBN: 964 - 91842 - 1 - X

شابک: ۹۶۴-۹۱۸۴۲-۱-X



مباوله شد
کتابخانه عمومی حسینیه ارشاد

طب فشاری

برای

دردهای عمومی

• نویسندگان:

کریس جرمی و جان تیندال

• ویراستاران:

الینوز لاینز و کاترین پیت

• تالیف و ترجمه:

ابوالفضل ارجمند





په دوستانم دکتور قتاحی و دکتور قربانی

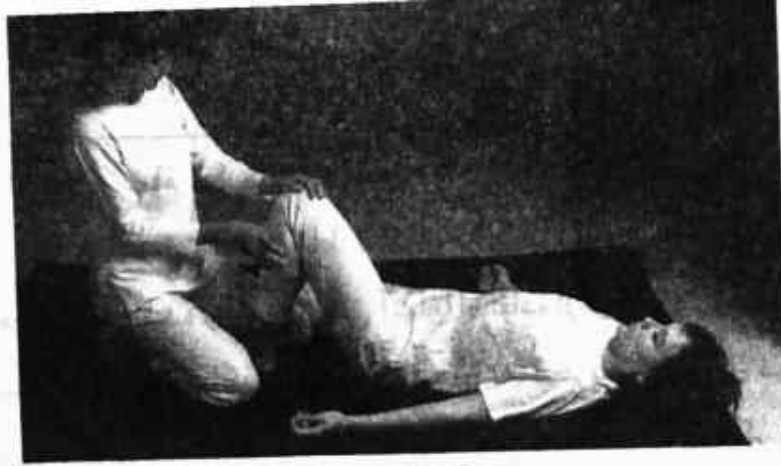
۹۱۵،۸۲۲

تقدیم برای تداعی و جاودانگی خاطره‌ها

ج ۳۷۸ ب

۸۸۳۸۹

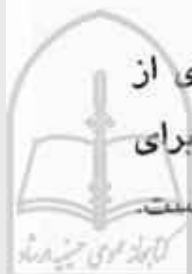




یادداشت مترجم

در دنیای پیشرفته کنونی که بسیاری از شاخه‌های جدید علوم پزشکی رشد برق‌آسایی داشته‌اند، شاخه‌های مختلف علوم سنتی پزشکی نیز از این جریان عقب نمانده همزمان گامهای ترقی را پیموده‌اند، بطوری که اکنون در بسیاری از کشورها کلینیک‌های درمانی طب سنتی پا به پای کلینیک‌های مدرن مشغول فعالیت هستند. یا گاه در مورد علمی چون طب سوزنی (که خاستگاه آن از مشرق زمین، بویژه از کشورهایی چون چین و ژاپن است) بسیاری از اصول بنیادین آن از طریق علوم جدید پزشکی چون فیزیولوژی کاملاً به اثبات رسیده است. به این منظور مجموعه حاضر جهت آشنایی هر چه بیشتر خوانندگان با کاربردهای روزمره طب فشاری (شاخه‌ای از طب سوزنی) تهیه شده است. در این کتاب سعی شده تا تسکین بسیاری از دردهای روزمره که ما در زندگی معمول خود با آن دست به گریبان هستیم با استفاده از حرکات ساده فراهم شود. مطلبی که همواره ذکر آن ضروری به نظر می‌رسد این است که کار برد تکنیک‌های ذکر شده در این کتاب هرگز ما را از دریافت رویه‌ها و درمانهای معمول پزشکی بی‌نیاز نمی‌کند. بنابراین در موارد لزوم مشورت با متخصص مربوط و نیز استفاده از روشهای درمانی توصیه شده کماکان نقش اصلی و عمده را در درمان ایفا می‌کند.

از امتیازات و ویژگیهای در خور توجه این کتاب اینکه بسیاری از اصطلاحات پزشکی در آن با عبارات ساده بیان شده تا فهم بهتر مطالب برای همگان میسر شود. بعلاوه در مواقع دیگر نیز خود اصطلاح آورده شده است.





علاوه بر این‌ها در تمام موارد تکنیک‌های مورد استفاده با تصاویر گویا همراه شده و جهت اطلاع بیشتر نیز تعداد نقاط دیگری برای نیل به همان هدف درمانی در پایین صفحه آورده شده و آثار درمانی آنها با استفاده از گیاهان و روغنهای دارویی تقویت شده است. از اینها گذشته در مواقعی که تحریک نقطه‌ای نیازمند به کارگیری توصیه‌ای خاص است نقطه مذکور با عبارت «توجه» تذکر داده شده است.

بنابراین اگر از لحاظ ابتلا به بیماری خاصی در تردید هستید علاوه بر رعایت توصیه‌های ارائه شده در برنامه درمانی خود با پزشک نیز مشورت کنید. در خاتمه بر خود فرض می‌دانم که از زحمات بیدریغ مدیریت محترم انتشارات فاضل و آقای ادیب تاپپیست محترم که در نهایت دقت و حوصله زحمات حروفچینی و صفحه‌آرایی را بر عهده داشتند و نیز کلیه عزیزانی که در تمام مراحل آماده‌سازی کتاب نقش داشته‌اند تشکر و سپاسگزاری کنم. امید آن است که مطالعه این مجموعه دستورالعمل سودمندی برای تسکین آلام بیماران باشد.

ارجمند

اسفند ۷۶



«مقدمه» روش استفاده از کتاب

کتاب «طب فشاری برای دردهای عمومی» دستورالعملی است حاوی توصیه‌های عمومی و دقیق جهت استفاده از فشار دست و انگشتان جهت تسکین نشانه‌های دردهای عمومی.

کتاب حاضر نه فقط برای مبتدیان بلکه برای دانشجویان طب فشاری، شیاتسو و ماساژ نیز جالب توجه است. بخش اول کتاب اصول کلی مفاهیم طب شرقی از جمله چگونگی و دلیل انجام طب فشاری به عنوان یک روش مؤثر را توصیف کرده خواننده را به استفاده هر چه بیشتر از تکنیکهای ساده طب فشاری راهنمایی می‌کند. قسمت دوم (که با توجه به نوع درد مرتب شده) توصیه‌های ضروری در مورد نقاط مورد استفاده در درمان را ارائه می‌نماید. باید در نظر داشت استفاده مکرر از مفهوم انرژی در این کتاب بیش از آن که بیان‌کننده مفهوم غربی این واژه باشد بر کاربرد شرقی آن دلالت دارد.

یک تذکر در مورد لباس

برای برخورداری از آزادی بیشتر به هنگام اجرای حرکات هم فرد دریافت‌کننده طب فشاری و هم ارائه‌کننده درمان باید از لباسهای گشاد پنبه‌ای استفاده کنند.





از آنجا که لباس‌های دارای الیاف مصنوعی باعث تداخل در مسیرهای انرژی می‌شوند بنابراین لباسهای ساخته شده از الیاف طبیعی ترجیح داده می‌شوند. در این مورد لباس‌های دارای الیاف ظریف پنبه‌ای ایده آل است و فرد ارائه دهنده را قادر می‌کند که به جای پوست یا لباس فرد دریافت کننده بر انرژی بدنی او تمرکز کند. تصاویر موجود در این کتاب تا حد امکان به منظور نشان دادن آشکار نقاط فشار با حد اقل لباس آراسته شده‌اند.

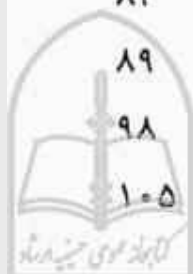
توجه: اگر از لحاظ ابتلا به بیماری خاصی در تردید هستید، علاوه بر رعایت توصیه‌های ارائه شده در برنامه درمانی خود با پزشک نیز مشورت کنید.





فهرست مطالب

۱۱	درآمد
۲۱	● بخش اول
۲۳	مفاهیم اساسی طب شرقی
۳۱	علل بیماریها
۳۵	کانالها و نقاط فشار
۴۳	نقاط عمده مورد استفاده در طب فشاری
۴۹	مهیا شدن برای درمان
۵۳	گیاهان و روغنهای دارویی
۵۷	تکنیکهای باز کردن کانالها
۶۵	● بخش دوم
۶۷	درمان بیماریهای شایع
۶۹	بنیه عمومی
۷۳	دستگاه عصبی
۸۳	سیستم ایمنی
۸۹	دستگاه تنفس
۹۸	دستگاه گوارش
۱۰۵	دستگاه دفعی





۱۱۰	دستگاه گردش خون
۱۱۴	دستگاه تناسلی
۱۲۴	عضلات و استخوانها
۱۳۵	عضلات
۱۴۴	اندامهای حسی
۱۴۹	● ضمیمه
۱۵۱	فهرست‌واره (نقاط مورد استفاده در درمان)
۱۶۱	واژه‌نامه (انگیزی به فارسی)
۱۶۳	نمایه



«درآمد»

درمان سنتی موسوم به طب فشاری برگرفته از ریشه مشترک هنرهای شرقی شیاتسو و طب سوزنی است. نگرش طب شرقی به توصیف چگونگی کارکرد بدن از دیدگاه انرژی (یا Qi) می‌پردازد که متفاوت از دیدگاه متکی به درمان مکانیکی است که با آن در طب غربی آشنا شده‌ایم. درمانهای شرقی از راه برطرف کردن ناسازگاری موجود در توازن بین سطح انرژی و جریان آن در بدن عمل می‌کنند. طب فشاری از فشار انگشتان بر روی نقاط مورد استفاده در طب سوزنی، به منظور دستکاری انرژی نامتعادل در بدن استفاده می‌کند، که این عمل می‌تواند به عنوان قسمتی از درمان شیاتسو نیز مورد استفاده قرار گیرد. به هر حال، استفاده از این نقاط هم خود درمان مؤثری برای مداوای خانگی به شمار می‌آید. کتاب حاضر چگونگی انجام طب فشاری را در منزل (برای کمک به دوستان و اعضای خانواده) نشان می‌دهد.

این انرژی حیاتی که به Qi معروف است چیزی است که توان بدنی ما را حفظ کرده ما را فعال نگاه می‌دارد. منبع عمده انرژی (Qi)، انرژی عمومی است که اطراف ما وجود دارد و نیروی حیاتی همه موجودات زنده را فراهم می‌کند. انرژی هوایی که شخص تنفس می‌کند، غذایی که می‌خورد از منابع دیگر کسب انرژی (Qi) است. به عنوان یک درمانگر طب شرقی باید این نکته را به خاطر داشت که کیفیت انرژی (Qi) در فرد به وضعیت تعادل بین جنبه‌های احساسی/ذهنی، جسمی و روحی شخص بستگی دارد. زمانی که این جنبه‌ها با یکدیگر ارتباط کامل داشته باشند شخص از سلامتی خود لذت می‌برد، در حالی که هرگونه عدم تعادل در هر یک از این اجزاء (اگر چه اثر تهاجم مکانیکی با یک ویروس، در نتیجه بیماری،



باشد)، تعادل شخص را بر هم زده بدن تنظیم دوباره آن را بعهده می‌گیرد. در نتیجه بیماری تنظیم‌های دائمی انرژی (Qi) شخص بر هم خورده هر از چندی هماهنگی موجود بین ذهن، بدن و احساسات از بین می‌رود. به این ترتیب تکنیکهای طب فشاری برای تسکین این موارد تدوین شده است.

روش درمانی موسوم به طب فشاری شامل کار بر روی انرژی (Qi) فرد دریافت‌کننده درمان از طریق فشار انگشتان و شست بر روی نقاط خاصی است که در طول کانالهای انرژی (معروف به مدارهای انرژی Qi) قرار گرفته‌اند.

این نقاط فشاری مکانهایی هستند که در آنجا کانالها به سطح بدن نزدیک شده تأثیرگذاری بر انرژی (Qi) بدنی در آنجا امکان‌پذیر است. درمانگر از طریق دستکاری این نقاط قادر به قویتر کردن، کنترل، توزیع یا کاهش جریان انرژی (Qi) بوده بدینوسیله به جریان آرام انرژی در بدن و یا ایجاد نوعی ارتباط هماهنگ بین جسم و روان و نیز تسکین هر نوع نشانه بیماری کمک می‌کند.

اطلاعات در مورد کانالهای انرژی و نقاط فشار برگرفته از تجربیات هزاران ساله پزشکی چین و نیز تجارب اخیر ژاپن است. در این دیدگاه هر یک از کانالهای اصلی با یک اندام اختصاصی ارتباط دارد و نام هر کانال از اندام مربوط به آن گرفته شده است. برای مثال می‌توان از کانال روده بزرگ یا کانال ریه نام برد. سلامتی هر یک از این اعضا به وجود جریان آرام انرژی (Qi) در کانالها مربوط است. به این ترتیب طب فشاری می‌تواند باعث تعدیل جریان انرژی در بدن شود. مفاهیم اساسی طب فشاری به تفصیل در فصل نخست کتاب توضیح داده شده است.

استفاده از طب فشاری برای دردهای عمومی

طب شرقی همواره در جستجوی یافتن دلایل اصلی بیماریها بوده به همین دلیل سطح انرژی (Qi) و جریان آن را در بدن مورد توجه قرار داده است. یک درمانگر مجرب همیشه به تنظیم یک «برنامه درمانی» مطابق با نیازهای فوری بیمار دست می‌زند. فصل دوم کتاب (شامل برنامه‌های درمانی که بر اساس





شایعترین دلایل هر یک از دردها تهیه شده) خواننده را قادر می‌سازد تا با استفاده از نوعی روش سریع و فرمول‌وار به مداوای سریع و ایمن دوستان خود بپردازد. در صورتی که فرد توانایی تشخیص نشانه‌های بیماری را در مراحل بسیار ابتدایی آن دارا باشد، طب فشاری می‌تواند از پیشرفت بیشتر جلوگیری کرده یا از شدت آن بکاهد.

با وجود اینکه کتاب حاضر تکنیکهای طب فشاری برای درمان بسیاری از دردها را ارائه می‌کند، اما هدف آن جایگزین کردن این روش درمانی با مراقبتهای حرفه‌ای بهداشتی نیست. برای بیماریهای جدی‌تر (نظیر ایدز، سرطان، و بیماریهای قلبی) و بیماریهای دیگری از قبیل چاقی، فشار خون بالا، بیماری قند، حساسیتها، اعتیاد به الکل و سوء استفاده دارویی مشورت با یک درمانگر ماهر یا پزشکی که توانایی تعیین نیازهای فردی بیمار و انتخاب درمان مناسب برای وی را دارد، توصیه می‌شود.

از این موارد که بگذریم، هر فرد قادر به تسکین برخی از دردهای همراه با هریک از این بیماریها (از طریق دنبال کردن یک برنامه درمانی برای تحریک سیستم ایمنی یا تقویت بنیه عمومی و غلبه بر هیجان و نگرانی بیمار) خواهد بود. توجه کنید که در مورد افراد مبتلا به بیماریهای قلبی یا فشار خون بالا برای بهبودی و سهولت گردش خون علاوه بر روشهای مذکور، از تکنیکهای ارائه شده در صفحات بعدی نیز می‌توان استفاده کرد.

شروع درمان

طب فشاری از جمله اشکال کارآمد درمانی بوده که در هر زمان و مکان مناسب قابل اجراست. از آنجا که انجام طب فشاری احتیاجی به خارج کردن لباسها از بدن فرد دریافت کننده درمان ندارد، بنابراین می‌توان این تکنیکها را در هر جا (از دفتر کار گرفته تا فضای باز نظیر پارک) استفاده کرد، زیرا تنها وسیله مورد نیاز در این روشها دستها بوده، به علاوه مداوا به روش سنتی و کاملاً ساده انجام می‌گیرد. در این روش دریافت کننده درمان در حالی که بر روی تشک





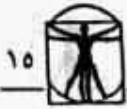
پنبه‌ای دراز کشیده درمان را دریافت می‌کند. گاه استفاده از یک حوله یا پتوی تا شده می‌تواند آسایش بیشتری برای بیمار فراهم کند.

در موقع انجام طب فشاری هر دو نفر درمانگر و دریافت‌کننده درمان به منظور برخورداری از آزادی در زمان انجام حرکات مورد نیاز برای درمان، بایستی لباسهای گشاد و راحت بر تن داشته باشند. در این کتاب، به منظور نمایش آشکارتر نقاط فشاری، فرد دریافت‌کننده لباسهای کمتری بر تن دارد، اما محدودیتی از لحاظ پوشیدن لباس برای فرد دریافت‌کننده درمان وجود ندارد. به هر حال هنگام انجام درمان بهتر است که فرد دریافت‌کننده لباس نازکی بر تن داشته باشد، زیرا در غیر این صورت ممکن است توجه درمانگر به جای جریان انرژی (Qi) در کانالها، به احساسات ظاهری و بافت پوست فرد دریافت‌کننده درمان جلب شود. لباسهای مناسب برای این منظور بهتر است از الیاف ظریف پنبه‌ای تهیه شده باشند، زیرا الیاف مصنوعی بر جریان انرژی (Qi) در کانالها تأثیر می‌گذارند. با این وجود یک درمانگر با تجربه می‌تواند کیفیت انرژی (Qi) فرد دریافت‌کننده را در نزدیکی سطح پوست وی احساس کند.

روش انجام درمان

ضمن انجام طب فشاری، سعی کنید در حالت آرامش بوده و فکرتان را بر روی آنچه انجام می‌دهید متمرکز کنید، و اجازه دهید تا انرژی (Qi) عمومی به داخل بدنتان جریان یافته و نیز ضمن تخلیه انرژی (Qi) از بدن قادر به جایگزینی دوباره آن باشید. طی انجام این عمل فکر کنید که به منظور دریافت درمان عمومی مراجعه کرده‌اید. از طرز تنفس خودتان (بویزه در طول درمان) آگاه باشید. در این حال باید تنفس عمیق و توأم با آرامش باشد. از آنجا که نکته مهم این بوده که انرژی (Qi) و نیروی حیاتی شما قویتر از فرد دریافت‌کننده است، بنابراین انرژی (Qi) خودتان به تقویت انرژی (Qi) تضعیف شده فردی که او را درمان می‌کنید کمک خواهد کرد. به علاوه در این زمان شما بایستی از طریق استفاده از غذاهای مقوی و تازه انرژی (Qi) خودتان را حفظ کنید.





در این قسمت خلاصه‌ای از جزئیات مربوط به انواع روشهای مهم که در طب فشاری مورد استفاده قرار می‌گیرد برای راهنمایی خوانندگان آورده شده است:

روش (۱) — توزیع

کردن: روش مذکور ممکن است در اکثر موارد مورد استفاده قرار گیرد، زیرا تحریک آن انرژی هر نقطه را، بسته به نیاز بدن، توزیع و هماهنگ می‌کند.



به عبارت دیگر

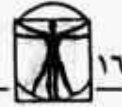
جریان انرژی را با توجه به نیاز بدن قوی و ضعیف

کرده آن را بر اساس مقدار مورد احتیاج تنظیم می‌کند. در این روش باید از انگشت شست و میانی در حالی که بند اول انگشت میانی به آن تکیه داشته استفاده کرد (مطابق شکل). در این عمل باید با نوک انگشت میانی به نقطه مورد نظر فشار آورده همانند پیچ گوشتی روی نقطه مذکور چرخاند. لازم به توضیح است که این عمل باید به سرعت انجام شده (حدود ۲ چرخش در ثانیه و تکرار آن تا ۱۰۰ بار یعنی حدود یک دقیقه) در صورت بروز درد فشار را کم کرد.

روش (۲) — تقویت

کردن: با این روش می‌توان انرژی بدن را تقویت کرد. معمولاً ضمن به کارگیری تکنیک‌های طب فشاری هر زمان که به تحریک و فعال کردن نقطه‌ای احتیاج باشد از روش مذکور





استفاده می‌شود. در این روش با استفاده از نوک انگشت میانی به صورت آهسته و سریع (دو ضربه در ثانیه) روی نقطه مورد نظر به مدت یک دقیقه ضرباتی وارد می‌شود (مطابق شکل). لازم به ذکر است که در روش مورد بحث باید مچ دست را به حالت انعطاف‌پذیری نگاهداشت و از اعمال نیرو برای زدن ضربات کوتاهی نکرد. به علاوه ضمن اجرای این عمل پوست محل مورد عمل نسبتاً قرمز و متورم می‌شود که نشان دهنده تحریک جریان خون و انرژی است.

روش (۳) کاهش

دادن: از این روش بویژه برای آرام کردن دردها و آرامش و تمدد اعصاب استفاده می‌شود و برای انجام آن باید با نوک انگشت شست به نقطه مورد نظر فشار آورد. آنرا به مدت تقریبی ۲۰ ثانیه حفظ کرد و در کل آن را



سه بار به مدت تقریبی یک دقیقه تکرار کرد و در نهایت تا آنجا پیش رفت که فرد دریافت کننده درمان دردی احساس نکند در غیر این صورت باید مقدار فشار را به همان مقدار قبل از بروز درد کاهش داد (مطابق شکل).

قبل از شروع درمان ممکن است شما تمایل به استفاده از تکنیک‌های «باز کردن کانال» (در بخش اول توصیف شده) داشته باشید. به این منظور در مبحث «مهیا سازی برای درمان» تکنیک‌های مختلفی جهت اعمال فشار بر روی نقاط فشاری توضیح داده شده است. با استفاده از روشهای مذکور شما قادر به انجام روشهای فوق در هر جای بدن خواهید بود. در این روش شما بایستی عمل درمان را از نزدیکترین نقطه به قسمت مبتلا شروع کنید. به علاوه جهت تکمیل درمان فشاری سعی کنید از گیاهان و روغنهای گیاهی توصیه شده در هر یک از





برنامه‌های درمانی در بخش دوم استفاده کنید. توصیه‌های بیشتر در این زمینه در صفحات بعدی این کتاب آورده شده است.

طی درمان استفاده از تکنیک فردی طب فشاری نیز ممکن است صورت گیرد. در شروع عمل شما بایستی جهت تقویت انرژی (Qi) خودتان ضمن اعمال فشار، بر روی کانالهای (Qi) عمومی (که بر روی بدنتان قابل مشاهده می‌باشد) تمرکز کنید.

دریافت درمان طب فشاری از درمانگری که انرژی (Qi) قوی خود را در بدن دریافت کننده توزیع می‌کند مؤثرتر از درمان انفرادی است. همچنین باید به خاطر داشت که شما ضمن این عمل توانایی دسترسی به بعضی از نقاط فشاری بدن خودتان (نظیر نقاط فشاری قسمت فوقانی پشت) را نخواهید داشت. در چنین وضعیتی شما می‌توانید با خوابیدن بر روی یک توپ گلف (یا اشیایی از این قبیل) فشار را بر روی این نقاط اعمال کنید.

اطفال و کودکان نیز می‌توانند از نتایج درمانی طب فشاری بهره‌مند شوند، ولی از آنجا که نشستن آرام برای کودکان خردسال مشکل است، بنابراین در شروع عمل از این نکته اطمینان حاصل کنید که آنها در وضعیت راحتی قرار گیرند، یا سعی کنید تا حد امکان روش درمانی را برای آنها ضمن خواب انجام دهید. به علاوه در هر مورد و قبل از تجویز هرگونه دارو و روغن به کودکان باید با یک درمانگر ماهر مشورت کنید.



کودکان به نحو مطلوبی به تکنیک‌های ملایم طب فشاری جواب می‌دهند.



عکس‌العمل‌های جسمی و روحی در برابر درمان

از آنجا که طب فشاری، نوعی روش ملایم درمانی بوده بنابراین بروز هرگونه عکس‌العمل منفی جسمی یا روحی نسبت به درمان نادر است. ولی در هر حال در صورتی که شما در این روش مشکل طولانی مدت بیمار را ریشه‌یابی کنید، در خواهید یافت که فرد دریافت‌کننده ممکن است بعضی عکس‌العمل‌های خفیف را تجربه کند، یا گاه در صورتی که انرژی (Qi) تقویت شده ناگهان بعد از یک مدت طولانی رکود به حرکت درآید، قادر به حرکت دادن سموم تجمع یافته با خود خواهد بود و بدن با اجرای این عمل سعی می‌کند از این سموم خلاصی یابد. گاه ممکن است بهبودی حاصله از روش مذکور باعث ایجاد انواعی از علائم جسمی (از قبیل سردرد یا بروز دانه‌های پوستی) یا عکس‌العمل‌های روحی (مثلاً تغییر احساسات فرد گیرنده یا حالت مالیخولیایی) شود. با وجودی که بروز چنین نشانه‌هایی معمولاً کوتاه مدت بوده ولی در هر حال در صورت تمایل فرد دریافت‌کننده می‌توانید درمان را ادامه دهید.

موارد عدم استفاده از طب فشاری

با وجودی که طب فشاری کاملاً بی‌خطر است، ولی در صورتی که به طور اتفاقی فشار نامناسبی بر روی نقاط فشاری اعمال شود انرژی اعمال شده در خلال یک تا دو روز بدون ایجاد هرگونه اثرات بیماری‌زا دوباره حالت تعادل خود را بازخواهد یافت. ولی از این موارد که بگذریم موقعیت‌های ویژه‌ای وجود دارد که ضمن آن انجام چنین روش‌های درمانی منع استعمال دارد.

مثلاً شما نبایستی بر روی یک زخم باز، یا در مکانی که در آنجا التهاب و تورم وجود دارد فشار اعمال کنید، یا از اعمال فشار بر روی هر مکانی که در آنجا آثار زخم، جوش، تاول، دانه‌های جلدی یا وریدهای واریسی وجود دارد پرهیز کنید. در صورتی که مجبور به اعمال فشار در این نقاط باشید تا حد امکان از نقاط مشابه در طرف مخالف بدن جهت مداوا استفاده کنید. مثلاً در صورتی که فرد دریافت‌کننده

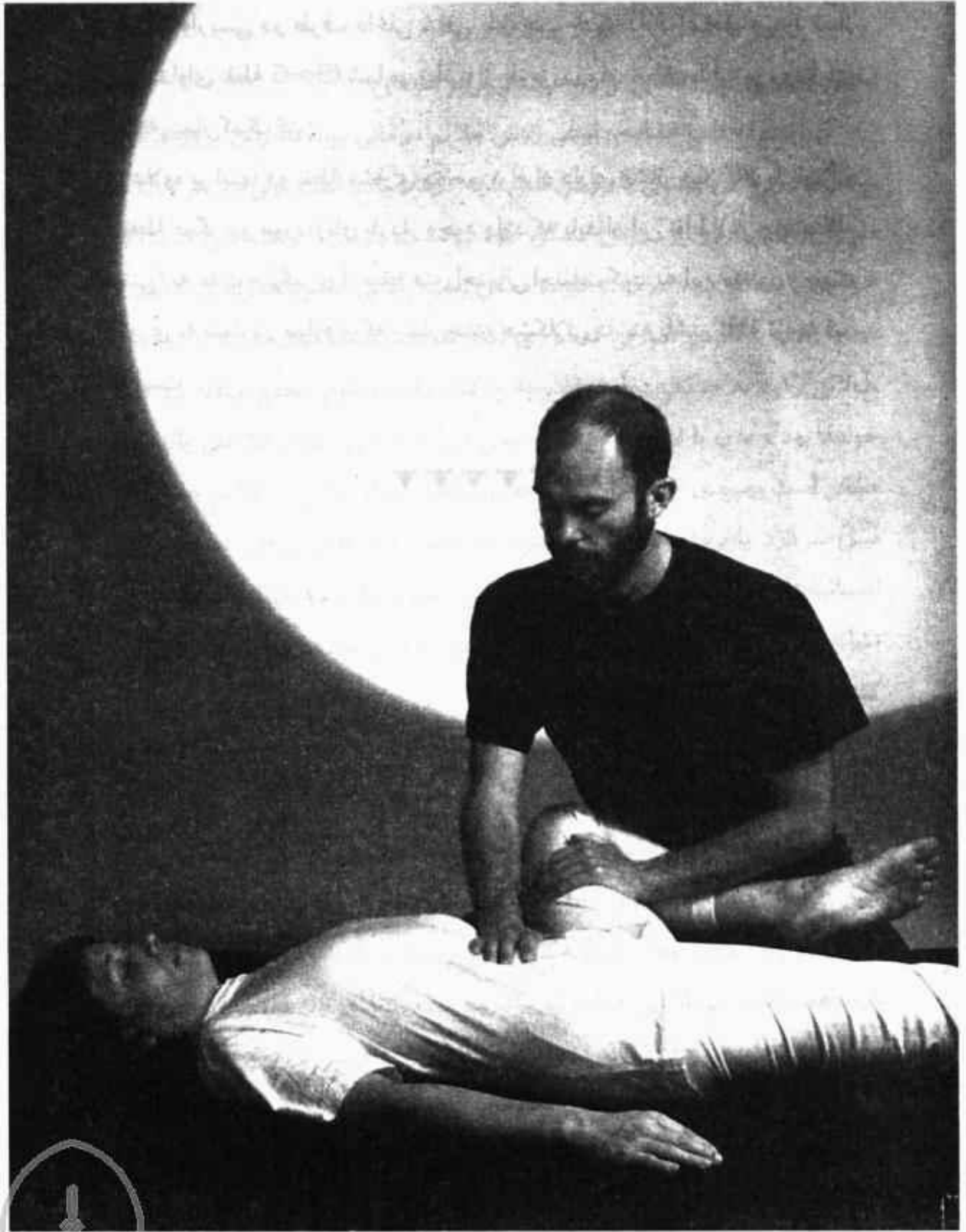


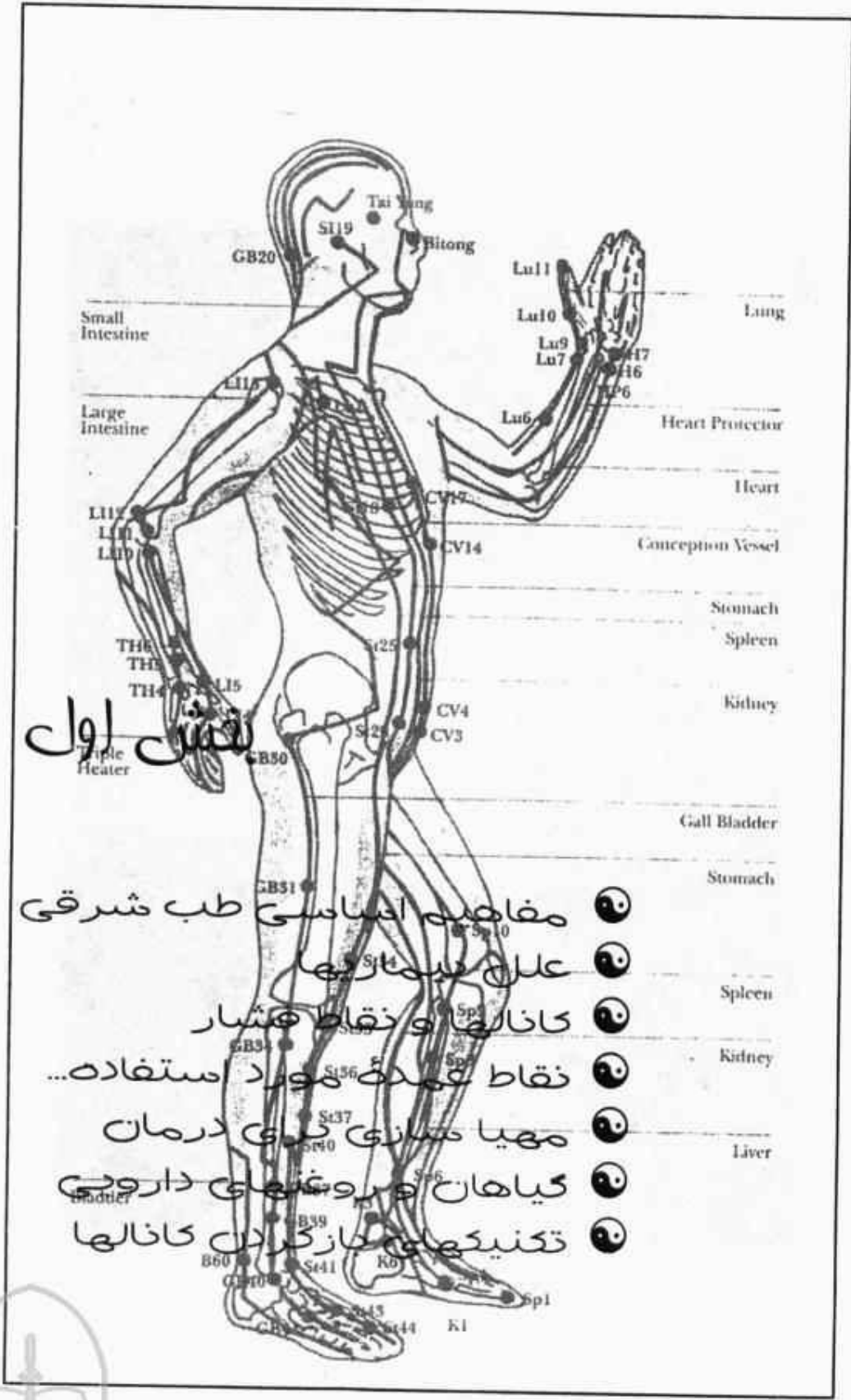


وریدهای واریسی در طرف داخلی ساقی پای چپ خود دارد (محل مورد نیاز جهت مداوای نقطه Sp-6) شما می‌توانید از طریق درمان نقطه مشابه بر روی پای دیگر به بیمار کمک کنید...

علاوه بر اینها دو نقطه فشاری در مورد افراد دارای فشار خون بالا یا پایین و سه نقطه دیگر در مورد زنان باردار وجود دارد که باید از این نقاط (به ویژه هنگام آبستنی) به علت جلوگیری از سقط‌های احتمالی اجتناب کرد. به این منظور و جهت یادآوری به شما، در مواردی که بیمار چنین مشکلاتی داشته باشد، کلمه توجه قید شده است.

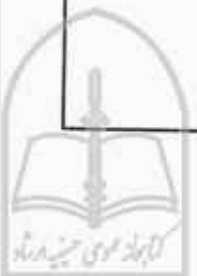


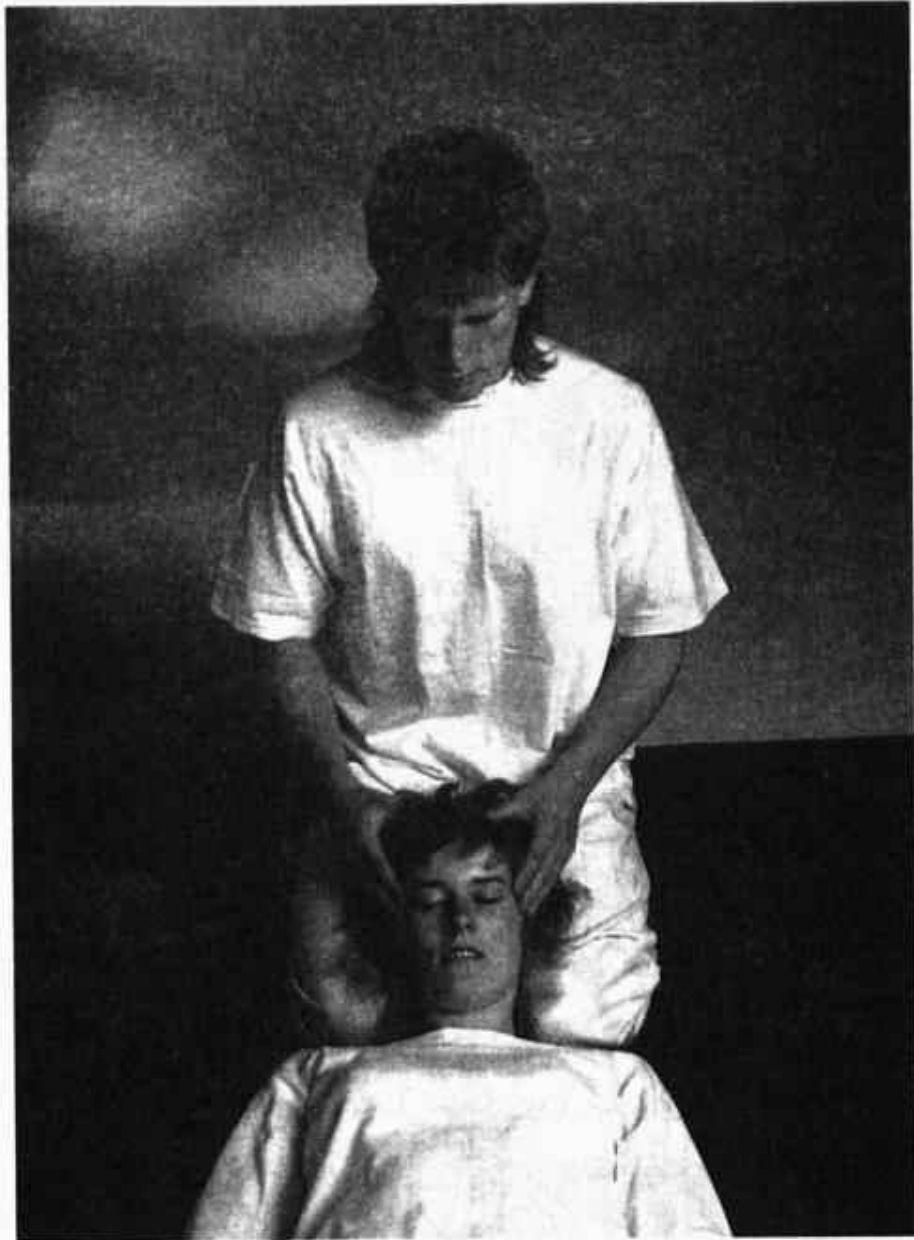




نقش اول

مفاهیم اساسی طب شرقی
 علاج بیماریها
 کانالها و نقاط فشار
 نقاط عمده مورد استفاده...
 مهیا سازی برای درمان
 گیاهان و روغنهای دارویی
 تکنیکهای جاز کردن کانالها







مفاهیم اساسی طب شرقی

درک چگونگی عملکرد طب فشاری نیازمند ذکر دوباره اهمیت سیستم درمان و تشخیص چینی است. در این مفهوم نگرش بنیادی طب شرقی به درمان شباهتهایی به نگرش پزشکی غربی دارد.

با وجودی که طب شرقی و طب غربی توانایی مداوای بیماریهای مشابهی را دارا می‌باشند ولی درمانگران شرقی و غربی ناخوشی‌های مشابه را به روشهای متفاوت تشخیص می‌دهند. مثلاً پزشکان غربی سعی دارند تا عامل مسبب بیماری (نظیر یک ویروس) که به صورت مستقیم قابل مشاهده است را مشخص کرده سپس در صدد ریشه‌کنی آن برآیند، و زمانی که عامل بیماری به سادگی و آشکارا قابل مشاهده نباشد (نظیر آنچه که برای مثال در مورد بیماری‌های استحال‌ای¹ وجود دارد) طب غربی تنها در صدد از بین بردن نشانه‌های بیماری برمی‌آید. در طرف مقابل درمانگران شرقی در صدد جستجوی زمینه ایجاد کننده بیماری هستند. عوامل مذکور در مواردی به نام «الگوهای تطبیق نادرست» معروف است. الگوهای مذکور از مشاهده دقیق مواردی چون چهره ظاهری بیمار، رفتار عمومی، رنگ ادرار، کیفیت صدا، و مواردی از این قبیل حاصل می‌شود. علاوه بر این بیمار ممکن است با استفاده از این روشها به سؤالاتی از قبیل «چگونه تأثیرات خارجی بدنی نظیر خوردن، لمس کردن یا گرما بر روی نشانه‌های بیماری تأثیر می‌گذارد؟»

1- Degenerative

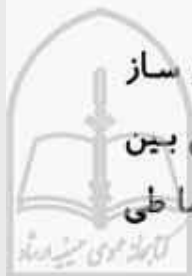
پاسخ دهد. بدین ترتیب زمینه‌های کلی ایجاد کننده بیماری ارائه شده نهایتاً تشخیص انجام می‌گیرد. پس اطلاعات ارائه شده در این کتاب شما را در درک چگونگی انجام عمل مذکور توانا خواهد ساخت. با وجودی که هدایت کردن هنر تشخیص در مسیر مشخص نیاز به تجارب سالیان درازی دارد، اما شما با جستجوی نشانه‌های یک بیماری (از قبیل سردرد، آسم، یا سوء هاضمه) قادر به ارائه درمان‌های مفید و پیگیری برنامه درمانی پیشنهاد شده خواهید بود. درمانهای ذکر شده در این کتاب جهت رفع دلایل احتمالی بروز نشانه‌های بیماری‌ها آورده شده است.

مفهوم اساسی طب شرقی در این باره این است که جسم، روح و ذهن شما همه با هم مرتبط بوده به میزان مختلفی در هم تأثیر می‌گذارند. مثلاً در این مفهوم تأثیر بیماری‌های روحی بر جسم منعکس شده یا به روش مشابه هرگونه نشانه‌های جسمی بیماری که ممکن است بر روان و احساسات تأثیر گذارد نشان داده شده است. به عبارت دیگر یک پزشک شرقی بیماری را به تنهایی مد نظر قرار نداده بلکه آن را نتیجه تطبیق نادرست اعضای بدن در نظر می‌گیرد. پس وی علاوه بر درمان بیماری ممکن است در خصوص ملاحظه روش زندگی و ارزشیابی ضعف شخصی (که سبب اختلال در تعادل بدنی شده) توصیه‌هایی را عنوان کند. نتیجه این که روش درمانی طب فشاری به حفظ هماهنگی جسم، روح و ذهن کمک می‌کند.

عملکرد اعضای بدن

نگرش جامع و همه جانبه‌ای که طب شرقی در درمان داشته و نیز با عنوان بحث گسترده‌تر عملکرد اعضای بدن مورد اشاره قرار گرفته معنی بسیار گسترده‌تری از طب غربی داراست.

برای مثال یک پزشک شرقی عمل کلیه را نه تنها از دیدگاه سوخت و ساز مایعات مد نظر قرار می‌دهد بلکه آن را از نظر فراهم کردن وسیله ارتباطی بین منابع انرژی، رشد، استخوان، مغز و حافظه بررسی می‌کند. علاوه بر این شما طی





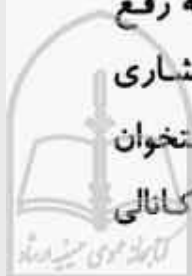
این کتاب اصطلاحهای دیگری را خواهید یافت که طب شرقی تمام این اصطلاحات را بسیار وسیع تر از طب غربی بازگو می‌کند.

اهمیت انرژی

با وجودی که تداوم انرژی حیاتی در بدن برای سلامتی ضروری است ولی وجود این جریان جهت اجرای طب فشاری امری اساسی به شمار می‌رود. این انرژی که چینی‌ها آنرا انرژی «Qi» یا «Chi» می‌نامند اعضای بدن، خون، مایعات بدنی و نیز ذهن ما را تغذیه می‌کند. این انرژی همچنین مسئول روندهای زندگی، از آبستنی گرفته تا تولد و رشد و نهایتاً مرگ است. زمانی که بدن در وضعیت سلامتی است انرژی «Qi» شما به آرامی و به وفور در جریان است و هرگاه جریان این انرژی کاهش داده شده یا مسدود شود ناچار بیماری بروز می‌نماید. پس با این توضیحات طب فشاری توانایی برطرف کردن این انرژی محبوس شده، تقویت انرژی ضعیف شده و نیز کم کردن جریان انرژی بیش از حد فعال را داراست.

کانالهای انرژی

بر اساس یک تئوری شرقی انرژی «Qi» در کانالهای نزدیک به سطح بدن جریان دارد. در این مورد کانالهای بسیاری مشخص شده مثلاً ۱۲ عدد از این کانالها نقاطی را که به اعضای مشخصی در بدن مرتبط است به هم مربوط کرده که نامگذاری این کانالها از نام عضو کانالهای مذکور گرفته شده است (مثل کبد، مثانه، روده بزرگ و نظایر آنها)، و در طول این کانالها نقاط ویژه‌ای قرار گرفته‌اند که به نام نقاط فشاری معروفند و در این نقاط است که شما می‌توانید با استفاده از طب فشاری به سادگی جریان انرژی «Qi» را در بدن دستکاری کنید. با اعمال فشار بر روی این نقاط شما قادر خواهید بود با توجه به تکنیک مورد استفاده به رفع انسداد، تقویت یا آرام کردن جریان انرژی بپردازید. برای مثال نقطه فشاری تقریباً چهار انگشت پایین تر از استخوان کشکک در قسمت خارجی استخوان درشت نی در پا (یا استخوان قلم) - به نام نقطه معده یا St 36 - بر روی کانالی



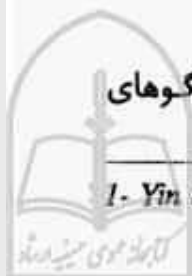
قرار گرفته که با معده در ارتباط است و فشار صحیح بر روی این نقطه طحال و معده شما را تقویت کرده به عمل هضم غذا کمک می‌کند.

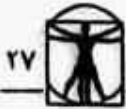
یین و یانگ^۱

سلامتی مطلوب به جریان آرام انرژی «Qi» در طول کانالها بستگی داشته که این امر به نوبه خود نیازمند هماهنگی بین ذهن و جسم است. و تنها تعادلی در تمام جنبه‌های جسم و روان این هماهنگی را تأمین می‌کند. به همین دلیل است که چینی‌ها جهت بیان اعتقاداتشان در مورد چنین تعادلی از کلمات یین و یانگ استفاده می‌کنند. در این اعتقاد یین معمولاً به معنی طرف سایه دامنه کوه بوده اغلب با کیفیاتی نظیر سردی، بی‌تفاوتی، بی‌حرکتی، عدم فعالیت، تاریکی، پستی، افول و رفتارهای زنانگی همراه است. در طرف مقابل یانگ معمولاً به قسمت آفتابی و روشن دامنه کوه اشاره داشته مفاهیمی چون روشنی را رسانده و با کیفیاتی چون گرمی، تحریک‌پذیری، جنبش، فعالیت، تهییج، قدرت، روشنی، جنبه ظاهری، برتری، وضوح، ارتقا و رفتارهای مردانگی همراه است. در این مفهوم یین و یانگ به طور متضاد مکمل یکدیگرند. هر چه در عالم وجود دارد هر دو کیفیت یین و یانگ را داراست و هیچیک به تنهایی جنبه مجزایی از آنها را دارا نیست و تداخل بین این دو نیروی متضاد ایجاد کننده انرژی «Qi» است. بنابراین در صورتی که انرژی بدنی شما به نحو مطلوبی متعادل شود، انرژی «Qi» شما هر دو جنبه یین و یانگ را دارا خواهد بود و هرگاه تعادل بین کیفیات یین و یانگ در هر یک از جنبه‌های جسمی یا روحی دستخوش اختلال شود، سرانجام این مسئله انرژی «Qi» بدنی شما را نیز درگیر کرده بیماری حاصل می‌شود.

برنامه درمانی

درمانگران حرفه‌ای معمولاً عدم تعادل یین و یانگ را از طریق الگوهای





تطبیق نادرست بدنی تشخیص داده سرانجام در مورد برنامه درمانی تصمیم‌گیری می‌کنند. به این منظور درمانگر ابتدا با تشخیص منشأ ناخوشی در یک عضو مشخص بدنی، می‌تواند برنامه درمان (و اینکه درمان از کدام نقطه یا کانال شروع شود) را طرح‌ریزی کند. خلاصه‌ای از جداولی که نظیر آن در صفحات بعدی این کتاب آورده شده جزئیات بیشتری را در باره ارتباط بین اعضای بدنی و کانالها ارائه می‌کنند. در مرحله دوم درمانگر در مورد نوع تکنیک طب فشاری که باید مورد استفاده قرار گیرد تصمیم‌گیری می‌کند، که این امر به انسداد، کاهش یا افزایش جریان انرژی «Qi» بستگی دارد و جهت مقابله با این امر باید کمبود انرژی «Qi» تقویت شده، انرژی مسدود شده توزیع شده یا انرژی «Qi» بیش از حد فعال کاهش داده شود، زمانی که جریان انرژی مسدود شده، بیش از حد فعال شده یا کاهش می‌یابد، نشانه‌ها و ارتباط آن با اعضای مشخصی از بدن در مقابل چشمان فرد با تجربه قابل رؤیت خواهد بود. مثلاً بیحالی نوعی نشانه کمبود انرژی در تمام بدن بوده در حالی که بی‌اختیاری ادراری یا خیز ممکن است نتیجه کاهش انرژی «Qi» کلیوی باشد. در صورتی که انرژی «Qi» کلیوی کاهش نداشته ولی در عوض مسدود شده یا بیش از حد فعال باشد، نشانه‌های مختلفی ممکن است عارض شود. تکنیکهای مورد استفاده جهت تقویت، توزیع و کاهش انرژی «Qi» در صفحات مربوطه نمایش داده شده است. به علاوه هر روش درمانی در این کتاب نوع تکنیک مورد استفاده را بر روی هر نقطه فشاری مورد مداوا مشخص می‌کند. با وجودی که پرورش مهارت تشخیص ناخوشیها و تنظیم برنامه درمانی نیاز به تجارب سالیان طولانی داشته ولی شما (حتی به عنوان فرد مبتدی) توانایی کمک به بیمار به منظور حفظ سلامتی وی را دارا خواهید بود. جهت نیل به این منظور بخش دوم کتاب حاضر با عنوان «درمان بیماریهای شایع» برنامه‌های درمانی مورد استفاده در مورد عمده بیماریها و نیز ناخوشیها را ارائه می‌کند.

در استفاده از این کتاب باید با احتیاط عمل کنید. سعی نکنید طی درمان نقش یک پزشک را بازی کنید بلکه هر زمان قادر بودید به بیمار کمک کنید و در غیر این صورت توصیه‌های پزشک مربوط را پذیرا باشید.



یین و یانگ

منشأ رسمی طب شرقی، از فلسفه‌ای معروف به تائوئیسم^۱، که برای اولین بار توسط لائوتزو^۲، تقریباً در اواخر ۶۰۰ بعد از میلاد عنوان شده، سرچشمه گرفته است. در بطن این فلسفه این اعتقاد نهفته است که انسانها قسمتی از طبیعت محسوب می‌شوند. این نکته بدین معنی است که ما دائم جریان ثابت و متغیر طبیعت را تجربه می‌کنیم و در واقع این جریان و تغییر واقعیتی است که از آن گریزی نیست. بسیاری از ما در تلاش هستیم تا این ثبات را در زندگی خود و در اشیاء پیرامون خود بر قرار کنیم ولی از آنجا که واقعیت همیشه در حال تغییر است، پس در عوض سعی می‌کنیم نوعی حالت تعادل را بین این تغییرات مداوم ایجاد کنیم. در واقع این تعادل است که برای ما نوعی حالت هماهنگی و سلامتی را فراهم کرده منبع سلامتی ما محسوب می‌شود.

از آنجا که تئوری طب چینی در جستجوی نوعی ارتباط منطقی در این الگوهای تغییرات بود، بنابراین «تئوری یین و یانگ» جهت توصیف چنین الگوهایی ارائه شد. در این مورد اصطلاحهای یین و یانگ جهت توصیف کیفیات همه چیز در عالم، ارتباطشان با یکدیگر و نیز با جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. بر طبق این تئوری هر چیز واجد عناصر یین و یانگ بوده و این یین و یانگ در حالی که مخالف یکدیگرند تکمیل کننده یکدیگر نیز هستند.

تعادل بین انرژی «Qi» یین و انرژی «Qi» یانگ در بدن جهت سلامتی بدن امری حیاتی است. به این ترتیب چهار نوع مختلف تعادل بین انرژی «Qi» یین و یانگ به شرح زیر وجود دارد:

۱- مقدار متناسب و تعادل طبیعی بین انرژیهای «Qi» یین و یانگ که بیان

کننده سلامتی است.

۲- انرژی «Qi» طبیعی ولی انرژی «Qi» یانگ اضافی که باعث گرمی و فعالیت



بیش از حد می‌شود.

۳- انرژی «Qi» یانگ طبیعی در مقادیر کم باعث گرمی (به ویژه شبها) و فقدان انرژی حیاتی می‌شود.

۴- انرژی «Qi» بین طبیعی، در مقادیر کم باعث بیحالی، لرز و ضعف جریان خون می‌شود.

نمودار صفحه بعد چگونگی تأثیر احتمالی این عدم تعادل (موارد ۲ تا ۴) را توضیح داده تکنیکهای رایج مورد استفاده در طب فشاری (نظیر کاهش، تقویت و توزیع انرژی) را توصیف می‌کند.

همان‌طور که در این نمودار آورده شده کمبود انرژی یانگ به بروز نشانه‌هایی از نوع بین منجر شده در حالی که کمبود انرژی بین نشانه‌هایی از نوع یانگ را ایجاد خواهد کرد. ولی از آنجا که حد نهایی و ثابت هیچ چیز در طبیعت وجود ندارد، بنابراین هیچ چیز نمی‌تواند به طور مطلق بین یا یانگ باشد، بلکه کیفیات بین و یانگ همیشه با هم ارتباط دارند. برای مثال آب گرم یانگ‌تر از یخ بوده ولی بین‌تر از بخار آب است. بعضی از این کیفیات در جدول مقابل آورده شده است.

یانگ اضافی (بین طبیعی)	بین کم (یانگ طبیعی)	یانگ کم (بین طبیعی)
انرژی کلی زیاد بوده این امر باعث حرارت و فعالیت بیش از حد، قرمزی و پرافروختگی صورت و شخصیت متغیر می‌شود. از آنجا که جریان انرژی Qi اضافی بوده احتمالاً مسدود شده یا پیش از حد فعال است بنابراین درمان مناسب از نوع کاهش یا توزیع انرژی مورد نیاز است.	انرژی کلی Qi کم بوده این امر به دلیل فقدان کیفیت سردی بین باعث گرمی می‌شود و نشانه‌های آن شبیه نشانه‌های زیادی یانگ (تفخیر پیشوایی، خشکی دهان، تحریک پذیری مصلی) است. در این موارد به دلیل کاهش انرژی کلی Qi باید کاتالها و نقاط فشاری انرژی تقویت شوند.	انرژی کلی Qi کم بوده که این امر به دلیل فقدان کیفیت گرمی یانگ باعث سردی می‌شود. نشانه‌های آن شامل خستگی و ضعف گردش خون است که این مسئله اغلب باعث افزایش دم و بلغم در بدن شده ممکن است به زکام یا حتی پدیدایش کیست‌ها و غده‌ها منجر شود. در این صورت به دلیل کاهش انرژی کلی Qi همچنین گرمی (به علت کمبود یانگ) نقاط فشاری و کاتالها باید تقویت شوند. توجه: نشانه‌های افزایش انرژی بین همراه یانگ طبیعی شبیه نشانه‌های یانگ اضافی است ولی پدیدایش این وضعیت‌ها اغلب نادر است.



ارتباطات کلی، یین و یانگ تظاهرات یین و یانگ در بدن نشانه‌های یین و یانگ

یین	یانگ	یین	یانگ	یین	یانگ
تاریکی	روشنایی	قدم	خفگی	بی‌عاری مزمن	بی‌عاری حاد
زنگنه	مردانگی	خود عضو	عضو تأمین کننده انرژی	پرورز تدریجی	پرورز ناگهانی
ماه	خورشید	اعضای داخلی	عضلات و پوست خارجی	رنگ پریدگی	چهره گلگون
آرامش	فعالیت	خون، مایعات بدن	انرژی، Qi	فقدان تشنگی	تشنگی
مادی	غیر مادی	دم	خشکی	شلی مدفوع	یبوست
انقباض	انبساط	گندی	تندی	سردی	گرمی
نرمی	سختی	سردی	دلتی	خواب آلودگی	پسیقاری، بیهوشی
		خمودگی	چالاکتی		

طی استفاده از روشهای درمانی توصیه شده در این کتاب تعادل بین انرژی‌های یین و یانگ را مد نظر داشته همواره از یکی از روشهای زیر استفاده کنید.

- ۱- تقویت انرژی «Qi» یانگ
- ۲- تقویت انرژی «Qi» یین
- ۳- توزیع، کاهش یا تخفیف انرژی اضافی یانگ
- ۴- توزیع، کاهش یا تخفیف انرژی اضافی یین (در موارد نادر)





علل بیماریها

به منظور استفاده مناسب از این کتاب درک نحوه نگرش طب سنتی شرقی در مورد علل بیماریها راهگشا خواهد بود. درمانگران شرقی در صدد مداوای نشانه‌های بیماری نبوده بلکه آنها در صدد جستجوی آن دسته از علل بیماریها هستند که اغلب تحت عنوان اختلال در جریان انرژی «Qi» بین و یانگ در قسمت‌های مختلف بدن توصیف می‌شوند.

از دیدگاه طب شرقی علل بیماریها به سه دسته عمده تقسیم می‌شوند: علل درونی (احساسات)، علل خارجی (آب و هوا) و علل دیگری مثل میکروب‌ها یا سموم، ضربات، غذاها و اثرات دارویی.

بیماریهایی که از علل احساسی ناشی می‌شوند به ریشه‌یابی نیاز داشته، درمانشان اغلب مشکل است. بعضی از علل شایع این بیماریها در زیر آورده شده است.

عمده‌ترین عامل خارجی دخیل در بروز بیماریها آب و هواست، اگر مقاومت بدنی شما در اکثر موارد در حد پایینی باشد این امر به نوبه خود به عنوان تنها عامل ناتوان کننده در نظر گرفته می‌شود. در دنیای کنونی احتمالاً اهمیت



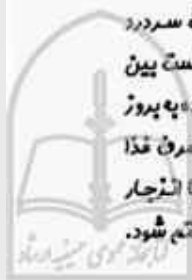
آلودگیهای محیطی در بروز بیماریها هم‌ردیف آب و هوا قرار می‌گیرد. بعضی اثرات اختصاصی آب و هوا بر روی بدن در صفحه بعد توضیح داده شده است. بیماریهای ناشی از میکربها، غذاهای فاسد و عواملی از این قبیل به سادگی قابل درمان است، ولی در صورتی که هر یک از این علایم مورد غفلت قرار گیرد می‌تواند به بروز اثرات بیشتری (از آنچه که در مورد آب و هوا و احساسات عنوان شد) منجر شود.

بنابراین تشخیص علت بروز نشانه‌های بیماری شما را در ارائه توصیه‌های مفید درمانی کمک خواهد کرد. به همین دلیل استفاده از تکنیک‌های طب فشاری شما را در ایجاد تعادل بین عناصر بین و یانگ و حفظ جریان انرژی «Qi» باری خواهد کرد.

احساسات درونی

هر یک از احساسات درونی بدن بر هماهنگی بین اعضای بدن تأثیر می‌گذارند. با وجودی که احساس اضطراب، عصبانیت یا شادی کوتاه مدت در موقعیت‌های ویژه امری طبیعی است ولی در صورتی که احساسی نظیر عصبانیت به مدت سالیان دراز طول بکشد نتیجه کاملاً مخرب خواهد بود. از این‌رو هدف مقابله با اختلالات مذکور و نحوه ثبات آنهاست تا بتوان با استفاده از روشهای درمانی به طور طبیعی آنها را کاهش یا تسکین داد.

شادی	ترس	عصبانیت
احساسات شادی آور اساساً تقویت کننده بدن و ذهن بوده ولی به هر حال هیچانات پیش از حد می‌تواند به تحریک پیش از حد قلب انجامیده سبب پس‌قراری، طپش قلب، پی‌خوابی و زخم‌های دهان	ترس ممکن است از علل متعدد (از وحشت گرفته تا عدم اعتماد به نفس) سرچشمه گیرد و به علت ماهیت سردی بین به کاهش انرژی کلیه‌ها، افزایش طپش قلب، عرق ریزش شبانه و خشکی دهان و گلو و همچنین خیس کردن پستر در کودکان	محدوده وسیعی از احساسات از انزجار گرفته تا احساس خصومت بر انرژی کبد تأثیر می‌گذارند. به طوری که عصبانیت طولانی مدت یا پیش از حد باعث افزایش انرژی Qi، شده به وزوز گوش، تشنگی، گیجی یا تهوع منجر شده در اکثر موارد باعث سردرد می‌شود. علاوه بر این چنین مسئله‌ای ممکن است بین انرژی کبدی و عملکرد هضمی طحال تداخل کرده، به بروز اسهال (به ویژه در صورتی که این امر حین صرف غذا انجام گیرد) بیانجامد. به علاوه عصبانیت یا انزجار سرکوب شده ممکن است به افسردگی مزمّن ختم شود.





یا تریان شود.	منجر شود.	یا تریان شود.
حزن و اندوه	اضطراب و پریستانی افکار	شوک دماغی
این مسئله باعث کاهش انرژی ریه شده توانایی ریه‌ها را در جذب و توزیع انرژی از بدن و ذهن مختل می‌کند.	فعالیت ذهنی اضافی یا مطالعه بیش از حد باعث تخلیه انرژی طحال شده نتیجتاً با عمل ضعیف تداخل کرده به خشکی، شل شدن مدفوع و بی‌اشتهایی منتهی می‌گردد. اضطراب همچنین با عمل ریه‌ها تداخل کرده سبب تنگی نفس، هیجان و خشکی گردن و شانه‌ها می‌شود.	این واقعه به طور ناگهانی انرژی قلب را تخلیه کرده اغلب به تنگی نفس و طپش قلب منتهی می‌گردد. همچنین شوک می‌تواند با عمل تنظیمی ذهن (که با قلب مربوط است) تداخل کرده سبب بی‌خوابی شود. علاوه بر این شوک ممکن است سبب تخلیه انرژی کلیه‌ها (به ویژه از نظر کیفیت سردی بین) شده به گیجی، عرق ریزش شبانه یا وژوکوش ختم شود.
این عوامل به طور کلی باعث تخلیه انرژی شده به طور اختصاصی با انرژی قلب تداخل می‌کند. عوامل مذکور باعث خشکی، تنگی نفس، افسردگی و گریه می‌شود. این مسئله در زنان (به علت کاهش جریان خون به قلب در اثر ناراحتی‌های وارده) باعث توقف خونروشن قاعدگی می‌شود.		

آب و هوا

وضعیت‌های نامساعد آب و هوایی، به ویژه در مواقعی که مقاومت بدنی افراد پایین باشد، می‌تواند بر افراد تأثیر گذارد. نشانه‌های ایجاد شده در این وضعیت‌ها معمولاً شبیه ماهیت آب و هوایی است که باعث پیدایش آنها شده است.

پاد	رطوبت و دم
نشانه‌های ایجاد شده توسط پاد شدیداً پراسر اثر گذاشته، به طور ناگهانی (و یا تغییرات سریع) پروژ می‌نماید. نشانه‌های عمومی شامل خشکی گردن، آپریزش بینی، عطسه، سرفه، و پس‌زاری از سرماست. علاوه بر این پاد می‌تواند مستقیماً بر کاتالها، به ویژه کاتال کپد تأثیر گذارده، سبب خشکی و درد مفاصل، دردهای منتشره‌میکرن شود.	این نوع آب و هوا نشانه‌های جدی و عمدتاً (که از سابقها شروع شده و به طرف بالا منتشر می‌شود) را ایجاد کرده ممکن است در صورت انتشار به دستگاه تناسلی ژنانه سبب خروج ترشحات مویلی و در صورت انتشار به روده‌ها سبب شلی مدفوع، تکرر ادرار، سوزش ادرار، و اشکال در دفع ادرار شود. به علاوه در صورت نشست ادرار به نواحی اطراف مثانه یا کاتالها سبب ورم، درد مفاصل می‌شود. از آنجا که رطوبت سبب تضعیف عملکرد طحال (شعن) پروراندن مواد غذایی مورد استفاده می‌شود، می‌تواند به تجمع بلغم و مایعات بدنی منجر شود.





سرما

در آب و هوای سرد بافتنهای بدن منقبض شده گردش خون مسدود می‌شود و به خشکی، لرز و درد (به ویژه اقلب درد دست و پا، شانه و قسمت تحتانی پشت) منجر می‌شود. سرما در معده باعث استفراغ بعد از غذا در روده‌ها باعث دردهای شکمی و اسهال و در رحم باعث دردهای حاد قاعدگی می‌شود. معمولاً زمانی که خروج مدفوع به رنگ روشن، آپکی و سرد از بدن وجود داشته باشد نشانه سردی است.

خشکی

خشکی لب‌ها، دهان، زبان، گلو، مدفوع خشک و ادرار کم همه بیان‌کننده خشکی مایعات بدن است. گرمی باعث تشنگی، هرق ریزش، سردرد و نوعی احساس نقرت نسبت به گرما شده به علاوه گرمای بیش از حد ممکن است باعث توهعات، گفتار مبهم و بیقراری ذهنی یا حتی پیبوشی شود.





کانالها و نقاط فشار

ک - کانالها که به نام مدارها نیز معروفند، مسیرهایی در بدن هستند که در طول آنها انرژی «Qi» جریان دارد. ۱۲ کانال عمده در بدن وجود دارد که هر یک با عملکرد عضو مشخصی در ارتباط است، به اضافه دو کانال اضافی دیگر که تنه و سر را در قدام و خلف به هم مربوط می‌سازد. انرژی در بدن در مسیرهای مذکور و در اطراف بدن در مجاری دایره‌ای در جریان است که در فواصل زمانی مشخص به سطح بدن رسیده به عمق بدن نفوذ کرده و به اعضای بدنی منتهی می‌شود. این کانالها همچنین ارتباطات گسترده‌ای داشته که شبکه‌ای را در سراسر بدن ایجاد می‌کنند. هر یک از این کانالها با انواع دیگری از کانالها مورد مقایسه قرار می‌گیرند، به طوری که یک جفت از آنها مشخصات بین را دارا بوده و دیگری مشخصات یانگ را دارا می‌باشند. نمودار صفحه بعد که عملکردهای بیشتر اعضا را خلاصه کرده اعضا و کانالهای بدنی را به صورت جفت ترسیم کرده و نشان می‌دهد که هر یک کدام یک از مشخصات بین یا یانگ را دارا هستند.

نقاط فشاری

نقاط فشاری به منزله دروازه‌ای برای کانالها محسوب می‌شوند. انرژی از طریق این نقاط انرژی در طول کانالها به سوی مناطق نزدیک پوست هدایت شده



می‌تواند کیفیت آن با استفاده از طب فشاری دستکاری شود. محل‌های نقاط فشاری مورد استفاده در این کتاب تصویر شده و توضیح در باره استفاده از آنها طی برنامه درمانی در بخش دوم (قسمت خلاصه نقاط) آورده شده است.

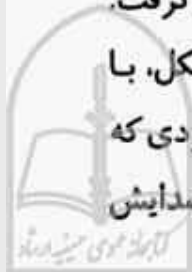
تصور می‌رود که شکل این نقاط فشاری (یا "tsubo" که در زبان چینی معروف است) در قالب اصطلاحات جسمانی قابل بیان نبوده، بلکه این اصطلاحات می‌تواند تنها به صورت اصطلاحات انرژی بیان شود. جهت سهولت کار شما می‌توانید آنها را به شکل یک گلدان، با دهانه و گردنی باریک‌تر از قاعده آن تصور کنید. تعبیر ژاپنی‌ها در مورد نقاط فشاری تصویر نقاط مذکور را همانند شکل چپ تصویر می‌کند.

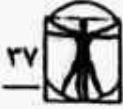
تکنیک‌های مورد استفاده جهت اعمال فشار بر روی نقاط فشاری در قالب عبارات و روشهایی چون تقویت کردن، توزیع کردن یا تخفیف جریان انرژی در کانالها، در قسمت مربوطه توصیف شده است.

تصویر مقابل، عناصر پنجگانه مشخص کننده کانالها (اجزای بنیادی عالم) را از دیدگاه نظریه شرقی دسته‌بندی کرده است. علاوه بر این تصویر مذکور بعضی از مشخصات جسمی و روحی که به طور سنتی با این کانالها مربوط بوده و نیز انواع شرایط آب و هوایی که در اکثر موارد باعث صدمه به اعضا و کانالها می‌شود را ارائه می‌کند.

گرچه یافتن فردی که مشخصاتش به طور کامل با مشخصات گروههای فوق مطابقت داشته باشد، نادر بوده ولی با استفاده از این روش هم می‌توان بعضی تمایلات را در افراد مشاهده کرد. به این منظور مثلاً می‌توان طرز برداشت یک نفر را در مورد یک رنگ خاص (علاقه بیش از حد یا نفرت زیاد)، یا هرگونه تمایلی به وجود مشکلات در یک اندام حسی (مثلاً کاهش حس بویایی) را در نظر گرفت.

در صورتی که وجود سه مشخصه یا بیش از سه مشخصه نشان‌دهنده مشکل، با یک کانال در ارتباط باشد، بیان کننده عدم تعادل در این کانال است. مثلاً فردی که در هوای کاملاً خشک احساس ناخوشی دارد، اغلب غمگین به نظر رسیده صدایش





نوعی حالت گریه‌دار داشته، مشکلات پوستی دارد و در مورد این چنین فردی ممکن است انجام طب فشاری بر روی کانالهای ریه یا روده بزرگ کاملاً سودمند واقع شود.

یک درمانگر ماهر طی تکمیل «الگوهای عدم هماهنگی» بیمار تمام ارتباطات مذکور را در نظر می‌گیرد. این ارتباطات در جمع‌بندی نتایج برنامه‌های درمانی در بخش دوم (در مورد درمان ناخوشی‌های عمومی) مورد استفاده قرار می‌گیرد.

روده کوچک

مواد غذایی را از معده دریافت کرده مواد مغذی آن را از ضایعات جدا می‌کند.

گرم کننده‌های سه گانه

گرم را توزیع و آن را تعدیل می‌کند.

قلب و محافظ قلب:

معده

مواد غذایی را هضم و جذب

کرده به طوری که طحال قادر به جدا کردن مواد غذایی ضروری باشد.

انرژی تغذیه کننده را از غذا انتقال داده، اجزای ضروری

مایعات و انرژی مواد غذایی را در بدن تصفیه می‌کند. ما را در

مطالعه توانا کرده طی حافظه و تمرکز حواس پاری می‌کند.

به انتقال انرژی حاصله از مواد غذایی به جریان خون کمک می‌کند.

خون را به گردش در می‌آورد. به تقویت حافظه پرداخته

نتیجتاً در تفکر دقیق، جریان تفکر خود

آگاه و حافظه طولانی مدت تأثیر

می‌گذارد.

کیسه صفرا:

صفرای کبدی را ذخیره

و در مواقع لزوم آن را تخلیه می‌کند.

کبد: جریان انرژی را تعدیل کرده ما را از

عملکرد تدریجی فیزیولوژیک و هماهنگی احساسات

مطمئن می‌کند. در مواقع استراحت خون را ذخیره و طی

فصلیت آن را آزاد می‌کند. توانایی اجرای امور را کنترل می‌کند.

روده‌های بزرگ

مواد غذایی را از معده دریافت کرده، مایعات را جذب کرده

و مدفوع را دفع می‌کند.

ریه‌ها: انرژی هوا را با انرژی مواد غذایی ترکیب

کرده سپس آن را از طریق کانالها و عروق خونی در

بدن توزیع می‌کند. جهت محافظت پوست در

برابر عوامل آسیب‌زا انرژی دلاهی بدن

را در زیر پوست توزیع

می‌کند. مایعات بدن را از

طریق عرق دفع می‌کند.

کانالها / اعضای بین

کانالها و اعضای بانگ

مثانه

مایعات بدن را انتقال داده، آن را دفع می‌کند.

کلیه‌ها: انرژی بین و بانگ اعضای دیگر

را برقرار می‌کند. بر حافظه کوتاه

مدت اثر می‌گذارد. تساهلات

را کنترل می‌کند.

«خلاصه ارتباطات»



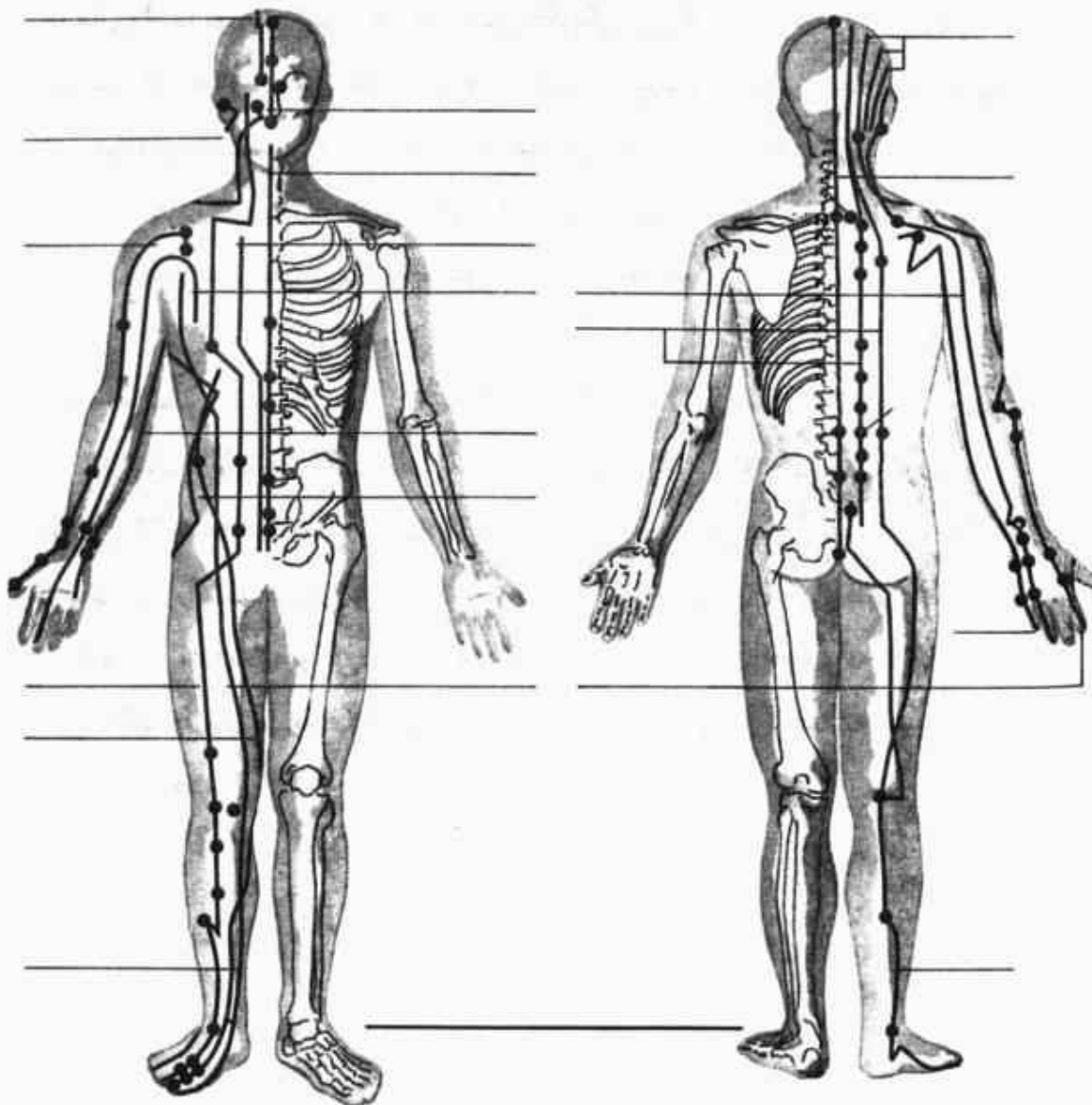
ریه	طحال	قلب و اندامهای مجاورت قلب	کبد	کلیه	
روده بزرگ	معدة	روده کوچک گرم کشنده سه گانه	کوبسه منقرا	مشکله	
فلز	زمین	آتش	چوب	آب	مناص
پاییز	اواخر تابستان	تابستان	بهار	زمستان	فصول سال
سفید	زرد	قرمز	سبز	مشکی	رنگها
بینی	دهان	زبان	چشمها	کوشها	اعضای حسی
پوست	مغزلات	عروق خونی	ریاها	استخوانها	یافت بدن
گریه مانند	آهنگین	خنده مانند	فریاد دار	تاله دار	کیفیت صدا
اندوه	تفکر	لذت	عصبانیت	ترس	احساسات
پوی فساد	مطر	سوخنگی	ترشیدگی	تا	پوی بدن
خشک	مرطوب	گرم	بادی	سرد	آب و هوا

شماره گذاری نقاط

هر کانال مورد استفاده در بدن یا بین بوده یا یانگ است. شماره گذاری نقاط بر روی کانالهای بین از پاها شروع شده به طرف بالا ادامه یافته زیرا منشأ انرژی بین از زمین است. همچنین از آنجا که منشأ انرژی یانگ از خورشید است به طرف پایین ادامه می یابد. بنابراین نقاط مربوط به کانالهای یانگ از سر به طرف پایین شماره گذاری می شوند.

هر کانال دارای شبکه گسترده ای از ارتباطات با کانالهای دیگر است. به این منظور برنامه درمانی بخش دوم کتاب شبکه مذکور را مد نظر قرار داده نقاط فشاری را (به دلیل ارتباطشان با کانالهای شبکه) که بیشتر مفید واقع می شوند، ارائه می نمایند.





کانالها و نقاط فشاری

جهت وضوح مطلب، شکل‌های این صفحه تنها کانالها را بر روی یک طرف بدن نشان می‌دهد. تمام کانالهای (به جز کانالهای کنترل کننده و کانالهای بارداری) در دو طرف خط مرکزی بدن قرار دارند. به علاوه نقاط نظیر نقاط مشخص شده در محل‌های خاص بر روی طرف مخالف بدن وجود دارند.

موقعیت نقاط

جهت آگاهی از نقاط فشاری مورد استفاده در هر قسمت بدن طی برنامه درمانی، ابتدا توضیح زیر را در خصوص چگونگی پیدا کردن این نقاط مرور کنید. سپس از تصاویر مربوطه به عنوان راهنما و الگویی مفید برای طبقه‌بندی استخوانهای بدن استفاده کنید. به این منظور می‌توانید از خلاصه مطالب در انتهای کتاب استفاده کنید. در تصاویر مذکور به منظور آشنایی کلی خواننده با استخوانهای بدن، تصاویر تشریحی آنها نیز نمایش داده شده است.

ریتم ساعتی^۱

ترتیب کانالها در الگوی راهنمای زیر، نوعی ترتیب (که طی آن انرژی در سیکل ۲۴ ساعته به داخل کانالها جریان می‌یابد) را ارائه می‌نماید. به عبارت دیگر مطابق این راهنما جریان انرژی به طور مؤثری بین ساعت ۳ قبل از ظهر و ۵ قبل از ظهر در کانال ریه و طی مدت روز در فواصل زمانی دو ساعته و به ترتیب در این کانالها جریان می‌یابد که این وقایع مطابق الگوی نشان داده شده به مسیر خود ادامه می‌دهد.





نام لاتین عضو مربوطه

ریه	Lu
روده بزرگ	LI
معدة	St
طحال	SP
قلب	H
روده کوچک	SI
مغز	B
کلیه	K
مفاصل قلب	Hp
کرم کشنده معده	Th
سه گانه	
کیسه صفرا	GB
کبد	Liv
کاتال بارداری	CV
کاتال کنترل	GV
کننده	





ردیف	نام درس	ساعت
۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵
۱۶
۱۷
۱۸
۱۹
۲۰





نقاط عمده مورد استفاده در طب فشاری

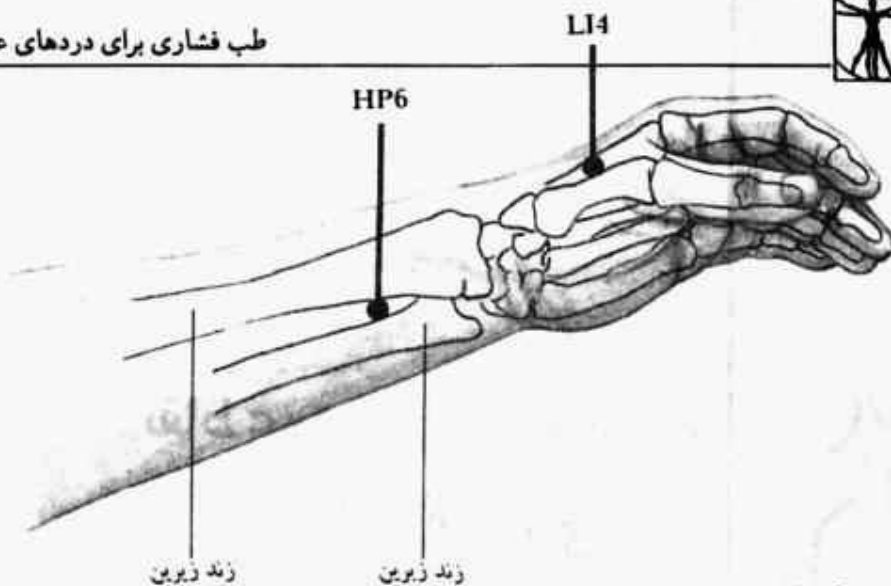
بیش از ۶۶۰ نقطه فشاری در بدن وجود دارد که از این تعداد ۳۶۵ عدد آنها تحت عنوان نقاط مورد استفاده عمده طب فشاری در صفحات مربوطه آورده شده است. علاوه بر موارد ذکر شده در بالا تعداد ۹۷ عدد از این نقاط نیز در بخش دوم «درمان ناخوشیهای عمومی» نشان داده شده است. تعداد ۱۲ عدد از این نقاط فشاری (که در چند صفحه بعدی آورده شده) عمده‌ترین نقاط مورد استفاده در این کتاب هستند که ارتباطات قوی‌تر و مؤثرتری با شبکه کانالها داشته و به‌ویژه اثر آنها را تقویت می‌کنند که در نتیجه فشار اعمال شده بر این نقاط اثرات طولانی‌تری خواهد داشت. چگونگی اعمال فشار بر این نقاط در انتهای کتاب آورده شده است.

۲ تصاویر پایین صفحه به منظور آشنایی و کمک به تعیین موقعیت نقاط عمده فشاری، محل ساختمانهای استخوانی مهم بدن را نشان می‌دهند. در صورتی که شما تصاویر ارائه شده را در ارتباط با تصاویر مربوط به کانالهای عمده به کار گیرید تعیین نقاط عمده فشاری برایتان بسیار آسان خواهد بود.

توجه: به علت جلوگیری از سقط جنین هرگز از نقاط L14 و Sp6 طی

بارداری استفاده نکنید.





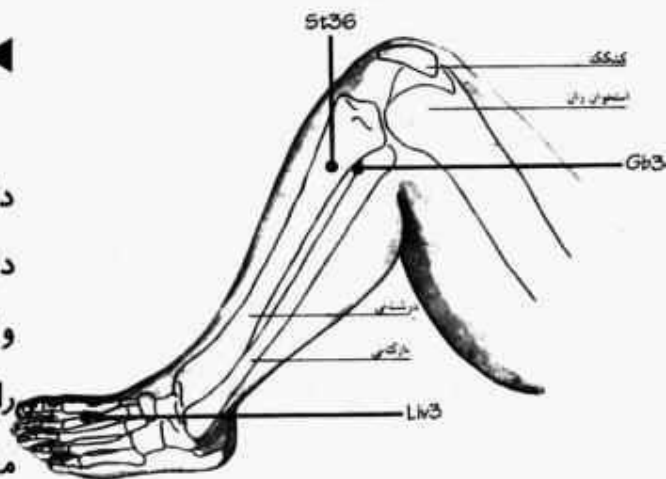
◀ نقاط Hp6 و LI4

نقطه Hp6 دو انگشت بالاتر از شیار مچ، در مرکز قسمت پایینی بازو قرار دارد. این نقطه احتقان سینه و معده را برطرف کرده ذهن را آرام می‌کند، به علاوه به کاهش هیجان، تهوع و تسکین بیماری مسافرت کمک می‌کند. نقطه LI4 بین انگشت شست و سبابه بر روی پشت دست قرار گرفته که حرکت روده‌ها را تسهیل، نفخ را رفع کرده به انتشار انرژی از ریه‌ها به سطح بدن کمک می‌کند. نقطه مذکور در درمان سردرد، دندان درد، سینوزیت سرماخوردگی و درد نواحی فوقانی بدن اهمیت زیادی دارد.

👉 توجه: هرگز از نقطه LI4 طی بارداری استفاده نکنید.

◀ نقطه Sp6

این نقطه ۴ انگشت بالاتر از قوزک داخلی پا، دقیقاً در پشت استخوان درشت نی واقع شده و با کانالهای کبدی و کلیوی در ارتباط است و کانالهای بین پا در آنها تقویت می‌کند. به علاوه نقطه مذکور گردش خون و تولید انرژی و خون را تحریک کرده مانع تشکیل دم می‌شود. این نقطه برای هضم ضعیف، مشکلات



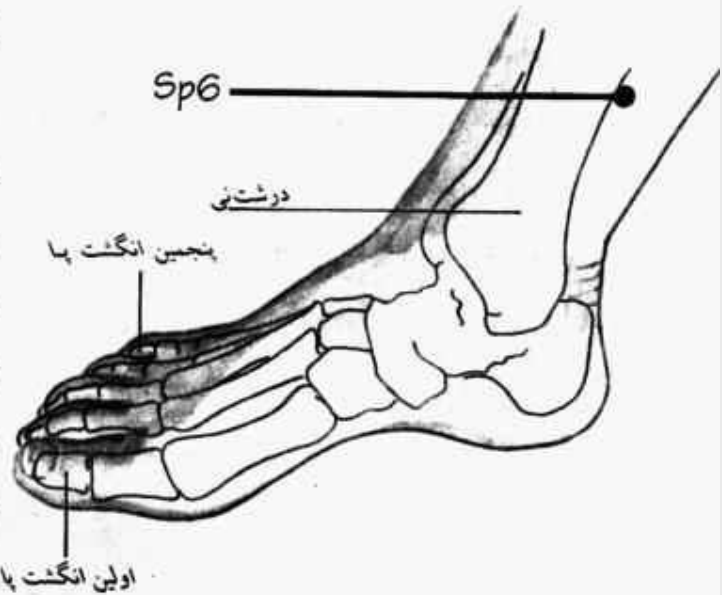


مربوط به قاعدگی، نازایی، زایمانهای مشکل، بیخوابی و کم خوابی از نقاط مهم طب فشاری به شمار می‌رود.

توجه: هرگز از نقطه Sp6 طی بارداری استفاده نکنید.

نقاط Liv3 , St36 , Gb34 ◀

نقطه Gb34 در گودی قسمت خارجی ناحیه تحتانی پا، در زیر مفصل زانو، در جلو و پایین قسمت فوقانی استخوان نازک نی قرار گرفته و از نقاط ویژه در درمان انواع مشکلات عضلات و زردپی‌ها به شمار می‌رود. این نقطه باعث تسکین کبد شده گرمی و دم را از کانالهای کیسه صفرا و

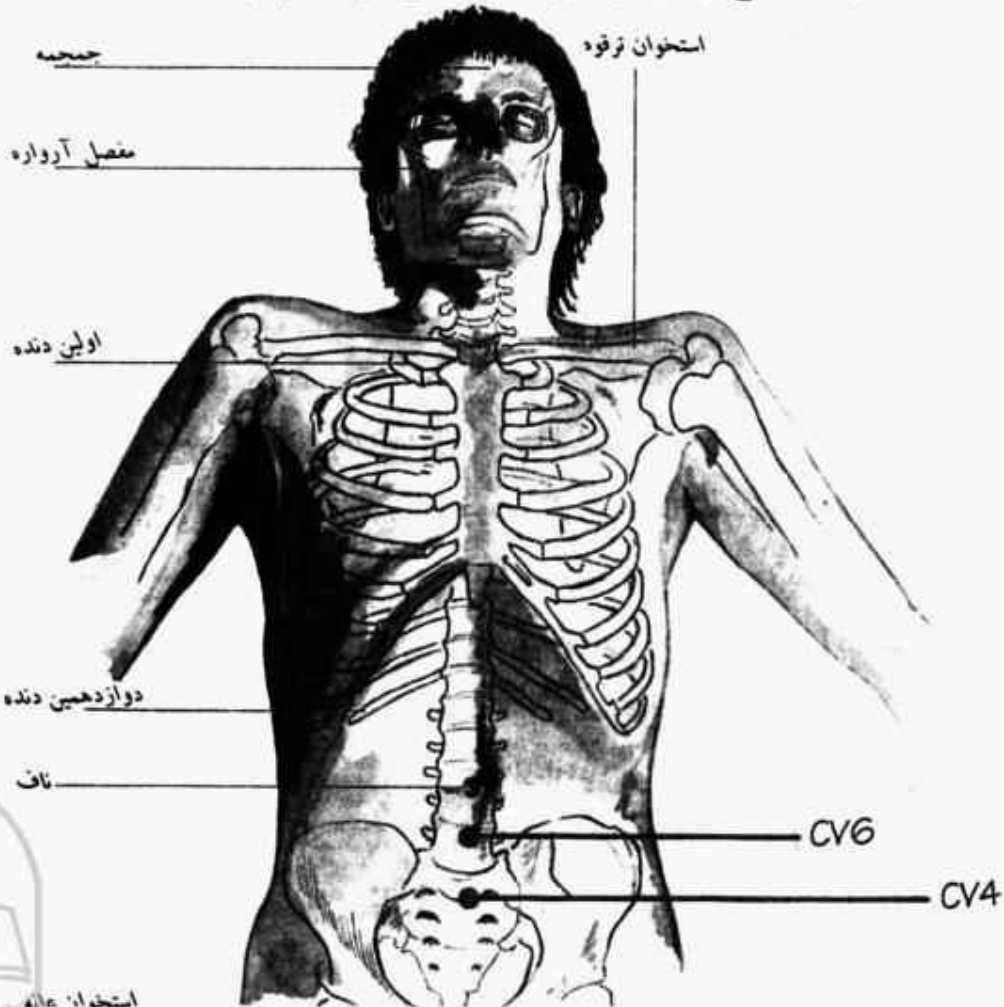


کبد دور می‌کند. نقطه St36 چهار انگشت پایین‌تر از کشکک و در بیرون استخوان درشت نی قرار گرفته که جریان خون و انرژی را در معده و طحال تعدیل می‌کند. به علاوه در جریان ضعیف بودن عمل هضم، هیجان، سردرد، درد پاها و گردش خون ضعیف از نکات مهم درمانی به شمار می‌رود. نقطه Liv3 در گودی بین انگشتان اول و دوم، در پشت پا، در نقاط الحاق استخوانها قرار گرفته است. این نقطه اعمال کبد را در جریان افزایش جریان آزاد انرژی و گردش خون تنظیم کرده به کبد (طی انبار کردن خون) کمک کرده و برای درمان میگرن و مشکلات مربوط به قاعدگی، اختلالات هضمی، تحریک‌پذیری و بی‌خوابی مورد استفاده قرار می‌گیرد.



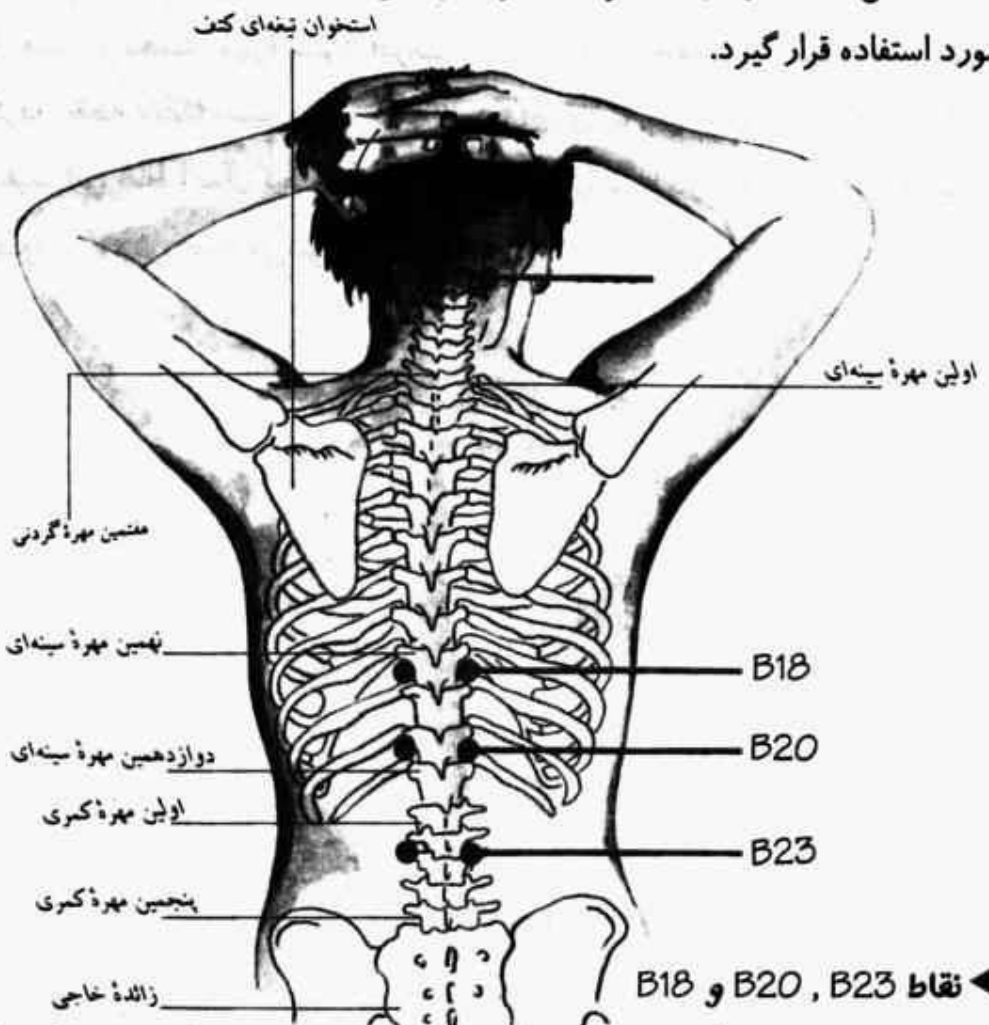
◀ نقاط CV6 , CV4

نقطه CV4 چهار انگشت پایین‌تر از ناف، بر روی وسط خط میانی شکم قرار گرفته است. نقطه مذکور همچنین با کانالها و عروق کبد، طحال، کلیه‌ها و بارداری مربوط بوده جریان خون را تقویت کرده قاعدگی را تنظیم می‌کند. به علاوه این نقطه در مورد ضعف جسمانی و اختلالات قاعدگی از نقاط مهم به شمار می‌رود. نقطه CV6 که ۱۲ انگشت پایین‌تر از ناف بر روی خط میانی شکم قرار گرفته جریان انرژی را تعدیل کرده دم را بر طرف می‌کند. علاوه بر اینها نقطه مذکور ضعف جسمانی را بهبود بخشیده که این منظور با گرم کردن روزانه این نقطه با چوب معطر (عود - م) فراهم می‌شود. طی این عمل افکار درونی خود را تقریباً ۳ سانتیمتر (۱/۵ اینچ) پایین‌تر از پوست سطحی فرد متمرکز کنید.



◀ **نقطه GB20**

نقطه GB20 که در قسمت پایین جمجمه در گودی بین عضلات قدامی و خلفی گردن، در خلف زائده استخوانی پشت گوش قرار دارد نفخ شکمی را برطرف کرده جریان انرژی کبدی را آرام کرده و انرژی را که در سر توزیع می‌کند. این نقطه ممکن است در درمان سردرد، سرماخوردگی، سینوزیت، تنش و احتقان سر مورد استفاده قرار گیرد.



نقطه B23 تقریباً به میزان دو انگشت در طرفین ستون فقرات، همسطح با دومین و سومین مهره‌های ستون فقرات پشتی قرار گرفته است. جهت مشخص کردن نقطه مذکور مسیر خود را از پنجمین مهره پشتی در قاعده ستون فقرات پشتی در محل اتصال ستون فقرات خاجی و پشتی شروع کرده تا دومین یا سومین مهره ادامه دهید. نقاط مذکور کلیه‌ها را که منابع بین و یانگ در بدن هستند





تقویت می‌کنند. نقطه B20 به میزان تقریبی ۲ انگشت در طرفین ستون مهره‌ها همسطح با یازدهمین و دوازدهمین مهره‌های ستون فقرات کمر قرار گرفته است. زمانی که شما موفق به یافتن نقطه B23 شدید، مسیر خود را از دومین مهره پستی به طرف دوازدهمین مهره کمر ادامه دهید. در این صورت مهره مذکور اولین مهره بعد از مهره پستی است. نقاط نامبرده اعمال طحال را که منبع انرژی و تولید خون بوده تقویت می‌کنند. نقطه B18 دو انگشت در طرفین ستون فقرات، همسطح با نهمین و دهمین مهره ستون فقرات کمری قرار گرفته است. ضمن مشخص کردن نقطه B20 مسیر مذکور را به طرف فضای بین مهره‌ای تا نقطه B18 ادامه دهید. این نقاط اعمال کبد را تنظیم کرده انرژی را که در بدن توزیع کرده سبب بهبودی گردش خون می‌شوند.

چشم چشم چشم چشم چشم





مهیا شدن برای درمان

اولین نکته ای که باید در این مورد مد نظر قرار داد این است که جهت اجرای مؤثرتر درمان طب فشاری شما و فرد دریافت کننده درمان بایستی در حالت آرامش باشید. زیرا در صورتی که شما تنش داشته باشید، فرد پذیرای درمان نیز چنین احساسی خواهد داشت.

جهت ایجاد آرامش، ضمن شل کردن شکم، بر روی عضلات خود تمرکز کنید





و در حالی که به طور طبیعی نفس می‌کشید انقباض و انبساط عادی آن را احساس کنید. زمانی که وضعیت شکمی شما در حالت آرامش باشد تنش‌های دیگر بدنی شما ناپدید خواهند شد.

طی این عمل هر دو فرد درمانگر و دریافت‌کننده درمان باید لباس‌های گشاد به تن داشته باشند و فرد دریافت‌کننده بایستی بر روی سطح صاف دراز بکشد. دستهای حمایت‌کننده خود را به طور محکم بر روی بدن فرد دریافت‌کننده درمان، نه چندان دورتر از نقطه‌ای که درمانش می‌کنید (بلکه دقیقاً بر روی همان کانال) قرار دهید. به این ترتیب شما قادر به تصور برقراری نوعی جریان انرژی گردشی در مداری بین دستها و بدنتان خواهید بود.

ارتباط و تماس دو دستی

استفاده از دو دست جهت درمان احساس قوی‌تری از هماهنگی را به فرد دریافت‌کننده درمان می‌دهد. اگر چه گاه در مواردی استفاده از یک دست نیز قادر به انجام چنین عملی است.

به عنوان یک قانون عمومی سعی کنید به جای آنکه دقیقاً یک نقطه مجزایی از بدن فرد دریافت‌کننده را جهت درمان انتخاب کنید، از نقاط متعددی جهت این کار استفاده کنید تا نتیجه درمان انجام شده شامل تمام بدن فرد شود. مثلاً در صورتی که شما به منظور اجرای درمان در کنار فرد دریافت‌کننده درمان زانو زده‌اید هرگز راحتی خود را ضمن انجام این کار فدای طرف مقابل نکنید، بنابراین اجازه دهید زانوهایتان برای مدتی روی بدن فرد استراحت کنند.

تکنیکهایی جهت تحریک نقاط فشاری

سه تکنیک به شرح زیر جهت تحریک نقاط فشاری وجود دارند:

تقویت، توزیع و کاهش جریان انرژی که هر یک در زیر شرح داده می‌شوند. تمام این تکنیکها به منظور حفظ تعادل و تقویت جریان انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرند.





قانون عمومی رایج در مورد این تکنیکها این است که باید انرژی ضعیف را تقویت، انرژی را کد را توزیع و جریان انرژی بیش از حد را کاهش داد. به این منظور برنامه درمانی بخش دوم (در مورد چگونگی تقویت، کاهش یا توزیع نیرو در هر مورد) شما را یاری خواهد کرد.

جهت مشخص کردن نقاط فشاری توصیه‌های هر یک از صفحات مربوط به درمان را دنبال کنید. علاوه بر این برای نیل به این منظور همچنین می‌توانید به مبحث «خلاصه نقاط» و تصاویر مربوط به نقاط عمده فشاری مراجعه کنید. برای این کار بازوهای خود را شل کرده جهت اعمال فشار بر روی نقاط تکیه دهید.

با وجودی که نقاطی که درمان می‌کنید

ممکن است نسبت به لمس حساس باشند، ولی انجام درمان در حالت کلی نباید دردناک باشد. جهت اعمال فشار مناسب پاسخ فرد دریافت کننده درمان راهنمای خوبی برای شما خواهد بود.



توضیح شکل: گرم کردن با چوبهای معطر (عود - م) این تکنیک نوعی دوش

تقویت کننده محسوب می‌شود. به این منظور چوب معطر (عود - م) روشنی را در فاصله ۲ سانتی متری (پنک اینچی) از نقطه فشاری نگاه دارید تا اینکه این نقطه احساس گرمای مطبوعی داشته باشد.

علاوه بر اینها جهت بهره‌گیری از منافع کامل درمانی شما باید درمان نقاط توصیه شده را در هر یک از طرفین راست و چپ بدن انجام دهید.

در مورد مشکلات موضعی (مثلاً جراحات وارده به یک نقطه خاص از بدن) عمل درمانی خود را بیشتر بر روی موضع مبتلا متمرکز کنید.

در مورد بیماریهای (طولانی مدت)، برنامه درمانی را یک روز در میان و در مورد وضعیت‌های حاد (کوتاه مدت) دوبار در روز انجام دهید. این برنامه درمانی را تا ناپدید شدن نشانه‌های بیماری ادامه دهید.



تقویت کردن و توزیع کردن انرژی

جهت تقویت انرژی در نقاط

فشاری، فشار ثابتی را با انگشت شست یا نوک انگشت به طور عمودی بر موضع وارد کرده آن را به مدت ۲ دقیقه ادامه دهید. زمانی که این کار را انجام می‌دهید، شکل گلدان مانند نقاط فشاری (که از



بالا با انرژی پر می‌شود) را تصور کنید. در بعضی از روش‌های درمانی عمل تقویت کردن با استفاده از آرنج یا ناخن شست (به منظور اعمال فشار قویتر) توصیه می‌شود. جهت توزیع انرژی در یک نقطه نیز فشار متحرکی را به مدت تقریباً ۲ دقیقه با استفاده از شست یا نوک انگشتان با حرکت دایره‌ای یا تلمبه مانند بر روی نقطه مذکور و خارج از آن اعمال کنید. عمل فوق به تداوم جریان تدریجی انرژی در کانالها کمک می‌کند.



کاهش دادن جریان انرژی

جهت پوشاندن نقطه

از کف دست خود استفاده کرده یا نوعی فشار خفیف متحرک (مثل ضربات آرام) را به مدت ۲ دقیقه اعمال کنید.



گیاهان و روغنهای دارویی

ترکیبات ساده تهیه شده از گیاهان و روغنهای گیاهی می‌تواند برنامه درمانی طب فشاری را تکمیل کند. در درمان سنتی چینی اغلب استفاده از این قبیل روغن‌ها و گیاهان دارویی مرسوم بوده است. روغن‌ها و گیاهان توصیه شده در این کتاب، مشابه روغن‌ها و گیاهان غربی بوده که به سادگی نیز در غرب در دسترس هستند. علاوه بر این در بخش دوم این کتاب، روغن‌ها و گیاهان دارویی ویژه‌ای در مورد هر یک از انواع درمانها توصیه شده است.

روش استفاده

با وجودی که گیاهان و روغن‌ها اغلب به صورت حمام و کمپرس‌ها قابل استفاده هستند، ولی می‌توان همچنین از گیاهان برای دم کردن یا تهیه ضماد، و از روغن‌ها جهت ماساژ و یا بخور استفاده کرد که توصیه‌های ضروری جهت مهیا کردن هر کدام در صفحه بعد آورده شده است. مطلبی که باید در مورد استفاده از مواد مذکور در نظر داشت این است که این روغن‌ها نبایستی در داخل بدن مورد استفاده قرار گیرند. کمپرس‌ها و ضمادها به بهبود زخم‌های خارجی و اختلالات درونی بدن کمک می‌کنند. به منظور اخذ نتیجه درمانی بهتر کمپرس‌ها و ضمادها



را به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بر روی ناحیه مبتلا استعمال کنید. عمل فوق را برای بیماریهای طولانی مدت روزانه یک بار و در مورد مشکلات کوتاه مدت روزانه دو بار انجام دهید. دم کرده‌های گیاهان دارویی به ویژه جهت برطرف کردن مشکلات داخلی بدن مفید هستند. استفاده از همه گیاهان توصیه شده در این کتاب به صورت دم کردنی کاملاً بی خطر است. در صورتی که طعم مخلوطی از این گیاهان نامطبوع بود با حذف بعضی از این گیاهان می‌توانید به بهبودی طعم آنها کمک کنید. همچنین استفاده از ترکیبات گیاهی یا روغنی به صورت حمام‌های گیاهی (به مدت ۱۵ - ۲۰ دقیقه یک تا دو بار در روز) جهت تسکین ناراحتی‌های درونی و بیرونی بدن مفید هستند.

زمانی که درمان با نمکهای معطر تجویز می‌شود، در ابتدای کار میزان تندی مخلوط را با چشیدن آزمایش کنید. از آنجا که بوی نمکهای کهنه ممکن است از نزدیک خیلی تند باشد، آنها را در فاصله تقریبی ۵ سانتیمتر (۱۲ اینچ) دورتر از فرد دریافت کننده درمان نگاه دارید.

از آنجا که اثرات درمانی روغن‌ها و گیاهان مذکور ممکن است همانند یکدیگر باشد، در استفاده از آنها احتیاط کنید و قبل از تجویز هرگونه گیاه و روغن به کودکان با درمانگر واجد شرایط مشورت کنید. از آنجا که استفاده از بعضی از این روغن‌ها و گیاهان طی بارداری ممکن است به سقط جنین منجر شود، بنابراین ضمن استفاده از بعضی از این عوامل باید احتیاطات ضروری را به کار بست. به این منظور و برای جلوگیری از هرگونه اثرات سوء ضمن تجویز این گیاهان و روغن‌ها موارد احتیاطی را به وضوح برای بیمار عنوان کنید.

گیاهان دارویی

شما می‌توانید از گیاهان دارویی خشک شده به صورت دم کردنی‌ها، حمام‌ها، کمپرس‌ها یا ضمادها استفاده کنید. با وجودی که اثرات درمانی این روشها خفیف بوده ولی شیوه آماده کردن آنها کاملاً ساده و بی‌خطر است. در تجویز گیاهان متعدد مقادیر مساوی از آنها را طبق دستور مخلوط کنید.





کمپرس‌ها	حمام‌ها	ضمادها	دم‌کردنیها
در این روش گیاهان را مطابق روش دم‌کردنی آماده کرده سپس گاز استریلی را به درون مایع فرو برده فوراً آن را بر روی موضع استفاده کنید. زمانی که کمپرس سرد شد، عمل را با استفاده از گاز دیگری تکرار کنید.	در مورد حمام‌ها گیاهان را مطابق روش دم‌کردنیها آماده کرده سپس آن را به آب حمام اضافه کنید.	جهت استفاده از ضمادها بر روی موضع، خمیر تهیه شده از آنها را با آب و پا مقدار مساوی از پودر گیاهان دارویی مخلوط کرده سپس خمیر را بر روی یک گاز استریل پخش کنید و گاز استریل دیگری را بر روی آن قرار دهید و تا زمانی که گرم است از ضماد استفاده کنید. زمانی که ضماد شروع به سرد شدن می‌کند با اضافه کردن گازهای استریل بیشتر عمل مذکور را تکرار کنید.	برای یک فنجان آب جوشیده از یک قاشق چایخوری مخلوط پرگ و گل گیاهان خشک استفاده کرده سپس به منظور دم کشیدن آن را به مدت ۱۰-۵ دقیقه به حال خود رها کنید. در مورد ریشه یا پوست درختان، به ازای هر فنجان یک قاشق چایخوری از آن را به مدت ۱۰-۵ دقیقه جوشانده سپس آن را صاف کنید. در صورت تمایل مقداری مسل به آن اضافه کنید. دقت کنید که هرگز شیر یا شکر به مخلوط اضافه نکنید. روزانه سه مرتبه هر بار یک فنجان آن را بنوشید تا مشکلاتان برطرف شود.

روغنهای گیاهی

شما می‌توانید از روغنهای گیاهی جهت ماساژ، بخور و حمام‌ها و کمپرس‌ها استفاده کنید. دقت کنید به این منظور هرگز از روغنهای خالص استفاده نکنید، بلکه در هر مورد ۵ - ۱۰ قطره از روغنهای مذکور را با ۵۰ میلی لیتر از روغن (به عنوان محلول پایه - م) مخلوط کنید. برای این منظور روغنهای wheat germ و arocardo روغنهای پایه خوبی محسوب می‌شوند زیرا به افزایش نفوذپذیری روغنهای تهیه شده کمک می‌کنند. روغنهای بادام شیرین، تخم انگور، و آفتابگردان نیز از روغنهای ارزان‌تر محسوب می‌شوند. روغن پایه مورد استفاده در این عمل





باید ۱۰۰٪ خالص بوده، هر بار تنها ۵۰ میلی لیتر آن مخلوط شود و به این ترتیب محلول آماده شده برای استفاده ۲ - ۳ ماه کافی خواهد بود. ضمن درمان می‌توان مقادیر مساوی از روغنهای توصیه شده را برای هر بیماری مشخص با هم مخلوط کرد.

ماساژ	حمامها	کمپرس‌ها	بخور
عمل ماساژ را با استفاده از روغن پر روی مناطق مبتلا و نیز نقاط فشاری پیشنهاد شده انجام دهید.	۱۰ قطره از هر یک از روغن‌ها را به آب حمام اضافه کنید.	ده قطره از هر یک از روغن‌ها را به ۱۰۰ میلی لیتر آب داغ اضافه کرده سپس یک گاز استریل را در این مایع فرو برده آن را در حالی که هنوز گرم است پر روی موضع استفاده کنید. دقت کنید که به محض سرد شدن گاز، عمل کمپرس را با گاز استریل دیگری تکرار کنید.	۱۰ قطره از هر یک از روغن‌ها را به یک کاسه آب داغ اضافه کرده جهت استفاده آن را نزدیک صندلی یا تخت خود نگاه دارید.





تکنیکهای

باز کردن کانالها

شما با انجام روش‌های درمانی طب فشاری و با استفاده از «تکنیکهای بازکردن کانالها» (در موضعی که به مداوایش می‌پردازید) قادر خواهید بود که اثرات درمانی را به مناطق نزدیک سطح بدن نیز هدایت کنید. جهت نیل به این منظور ابتدا برای آگاهی از کانال مورد استفاده به برنامه درمانی مراجعه کنید.

شما به عنوان درمانگر لازم است ضمن بازکردن کانال از فرد دریافت کننده درمان بخواهید تا وضعیت بدنی مناسب را (چنان که در صفحات بعدی نشان داده خواهد شد) به خود بگیرد. بعضی کانالها به بهترین شکل از طریق حرکت دادن بازو (مطابق شکل زیر) باز شده و باز شدن کانالهای دیگر به حرکت پاها بهترین پاسخ را می‌دهند.

جهت فراهم کردن تکیه‌گاه محکم در هر وضعیت بدنی خاص، دستهایتان را مطابق شکل بر روی موضع مربوطه بگذارید.

باز کردن کانالها به این روش کار را بر روی نقاط تسهیل کرده آنها را نسبت به درمان حساس‌تر می‌کند. بسیاری از تکنیک‌ها همچنین بافتی که کانال از آن عبور می‌کند را کشیده مانع انسداد و نیز باعث برقراری جریان ملایمی از انرژی می‌شود. در صورتی که فرد دریافت کننده درمان در وضعیت بدنی داده شده



احساس ناراحتی نمی‌کند، می‌تواند تا پایان درمان در وضعیت موجود باقی بماند، در غیر این صورت اصلاح دوباره وضعیت بدنی، ۲ - ۳ ثانیه قبل از حرکت دادن فرد، به برقراری راحتی و گشودن کانال درمانی کمک کرده، نتیجه درمانی مؤثرتری عاید فرد خواهد کرد.

زمانی که درمان را بر روی بیش از یک کانال انجام می‌دهید می‌توانید ابتدا کانال‌ها را باز کرده سپس نقاط فشاری را درمان کنید، یا اینکه در یک زمان یک کانال را باز کرده و قبل از شروع عمل بر روی نقاط دیگر، فقط بر روی نقاط این کانال عمل کنید و همین طور تا آخر.

به هر حال آنچه را که در انجامش راحت‌تر هستید و نیز راحتی بیشتری را برای هر دو نفرتان همراه دارد انجام دهید.

نحوه قرار گرفتن بازو

تمام کانال‌های ذکر شده در صفحات قبل به بهترین شکل با استفاده از حرکات بازو باز می‌شوند. زیرا دستیابی به نقاط مذکور در بازو بسیار آسان‌تر است. جهت وضعیت دادن به بازو، دستهایتان را به طور محکم ولی به آرامی بر روی شانه بیمار قرار داده وی را ضمن درمان به خارج کردن فشار از بازوها و سپس احساس آرامش تشویق کنید.

◀ کانال قلب

دریافت کننده: بازوی چپ را به طرف بالا کشیده سپس طوری آرنج را خم کنید که ساعد در بالای سر قرار گیرد.
درمانگر: دستهایتان را بر روی آرنج و شانه‌ها قرار دهید.





◀ کانال محافظ قلب

دریافت کننده: بازوی چپ را به طور مستقیم به طرف خارج کشیده سپس مطابق شکل کف دست خود را به طور عمود نسبت به بدن قرار دهید.
درمانگر: دستهایتان را بر روی شانه و آرنج فرد دریافت کننده قرار دهید.



◀ کانال ریه

دریافت کننده: بازوی چپ را به طرف خارج کشیده کف دست را در زاویه ۴۵ درجه نسبت به بدن قرار دهید.
درمانگر: دستهایتان را بر روی شانه و مچ قرار دهید.



◀ کانالهای گرم کننده سهگانه

دریافت کننده: آرنج چپ را طوری با زاویه قائمه خم کنید که ساعد در عرض بدن قرار گیرد.
درمانگر: دستهایتان را بر روی شانه قرار دهید.



◀ کانال روده بزرگ

دریافت کننده: بازوی چپ را (طوری که کف دست به طرف زمین قرار گیرد) کنار بدن فرد قرار دهید. درمانگر: دستهایتان را بر روی شانه و مچ قرار دهید.



◀ کانال روده کوچک

دریافت کننده: بازوی چپ خود را در حالتی که دست چپ بر روی شانه راست قرار گرفته در عرض قفسه سینه قرار دهید. درمانگر: بر روی زانوی راست قرار گرفته دستهایتان را بر روی شانه و آرنج بیمار قرار دهید.



چگونگی قرار گرفتن پاها

با استفاده از وضعیت قرارگیری پاها، کانالهای طحال، کبد، کلیه، مثانه، کیسه صفرا و معده به بهترین شکل باز می‌شوند. در صورتی که حرکت دادن پاها باعث بلند شدن لگن خاصره شود جهت تثبیت موقعیت لگن خاصره در کف زمین، دستهایتان را به آرامی بر روی استخوان لگن فرد دریافت کننده درمان قرار دهید. در غیر این صورت جهت حمایت فرد دستهایتان را دقیقاً بر روی شکم وی قرار دهید.





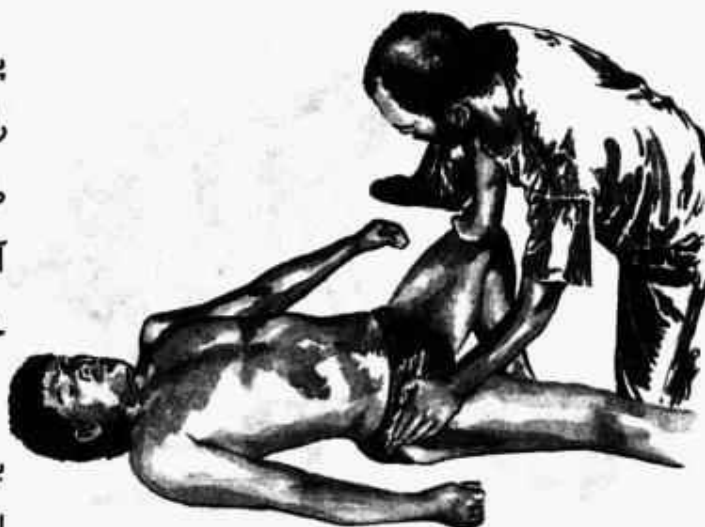
◀ کانال کبد

دریافت کننده: کف پای چپ را طوری به طرف داخل ساق پای راست قرار دهید که پای چپ خم شده به طرف خارج بچرخد.
درمانگر: جهت جلوگیری از بلند شدن استخوان لگن راست و زانوی چپ، دستهایتان را بر روی آن قرار دهید.



◀ کانال طحال

دریافت کننده: کف پای چپ را مقابل زانوی راست قرار دهید، به طوری که پای چپ به آرامی خم شده به طرف خارج قرار گیرد.
درمانگر: دستهایتان را بر روی زانو و استخوان لگن قرار دهید.



◀ کانال کلیه

دریافت کننده: زانوی
چپ را در امتداد قفسه
سینه و به سمت شانه
راست (تا حدی که فرد
احساس راحتی کند) بالا
بیاورید.

درمانگر: جهت
جلوگیری از بلند شدن لگن
راست و زانوی چپ فرد،
دستهایتان را بر روی آنها
قرار دهید.



◀ کانال مثانه

دریافت کننده:
پای چپ را به طور
مستقیم به طرف بالا
بکشید.

درمانگر: پای
چپ را با یک دست
حمایت کرده دست
دیگر را بر روی
شکم قرار دهید.





◀ کانال کیسه صفرا

دریافت کننده: زانوی
چپ را خم کرده پایین تنه
را طوری بچرخانید که ران
چپ بر روی ران راست
قرار گیرد.
درمانگر: دستهایتان را
بر روی ران و زانوی چپ
فرد قرار دهید.



◀ کانال معده:

دریافت کننده: با
چرخاندن پای چپ به
طرف داخل و به سوی پای
راست، پای چپ فرد را
بپیچانید.



درمانگر: کف پای
چپ فرد دریافت کننده را
با پای خود حمایت کرده
دستهایتان را بر روی لگن
و زانوی وی قرار دهید.





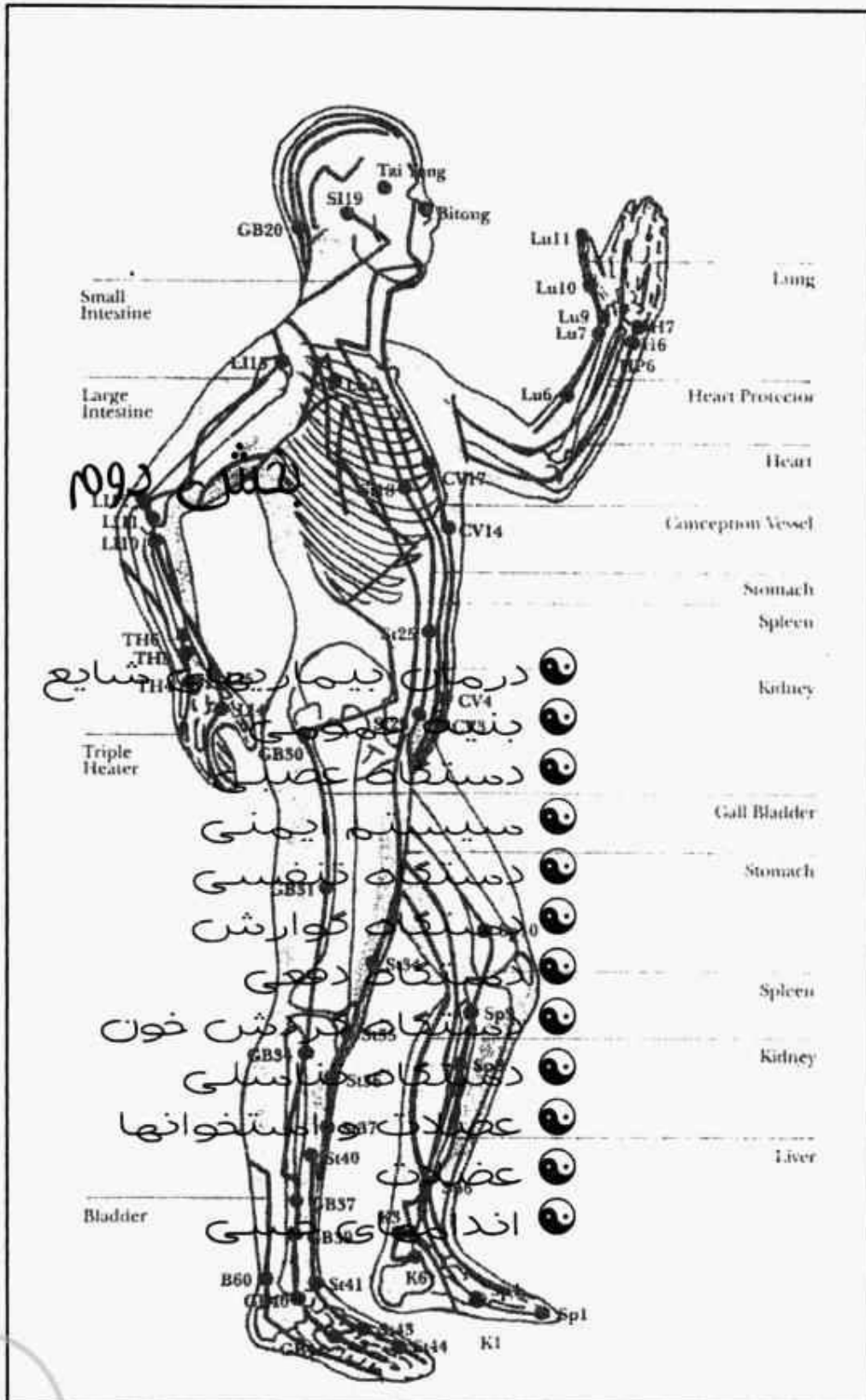
بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على
سيدنا محمد وآله الطيبين
الطاهرين
اللهم صل على محمد
وآله الطيبين الطاهرين
الذين اصطفى لك للناس
الطيبين الطاهرين
اللهم صل على محمد
وآله الطيبين الطاهرين
الذين اصطفى لك للناس
الطيبين الطاهرين

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على
سيدنا محمد وآله الطيبين
الطاهرين
اللهم صل على محمد
وآله الطيبين الطاهرين
الذين اصطفى لك للناس
الطيبين الطاهرين
اللهم صل على محمد
وآله الطيبين الطاهرين
الذين اصطفى لك للناس
الطيبين الطاهرين

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على
سيدنا محمد وآله الطيبين
الطاهرين
اللهم صل على محمد
وآله الطيبين الطاهرين
الذين اصطفى لك للناس
الطيبين الطاهرين
اللهم صل على محمد
وآله الطيبين الطاهرين
الذين اصطفى لك للناس
الطيبين الطاهرين







درمان بیماریهای شایع

بخش حاضر که برنامه‌های درمانی جهت درمان بیماریهای شایع را توضیح می‌دهد، بر اساس محل تظاهر نشانه‌های بیماری تقسیم‌بندی شده است. برای مثال نشانه‌های اصلی و مهم برونشیت (التهاب برنش‌ها - م) در قفسه سینه و در دستگاه تنفسی تظاهر کرده بنابراین برنامه درمانی در مورد بیماری مذکور تحت عنوان «تنفس» آورده شده است. به علاوه در مقدمه هر بحث هر دو دیدگاه طب شرقی و غربی در مورد چگونگی عملکرد هر دستگاه توصیف شده اثر عوامل داخلی و خارجی (نظیر رژیم غذایی و شیوه زندگی که در مواردی به بروز عدم هماهنگی می‌انجامد) بر روی دستگاه مذکور مورد بحث قرار می‌گیرد. به علاوه در هر مورد نشانه‌های هر بیماری در قالب اصطلاحات طب شرقی و نیز غربی آورده شده و نیز نقاط اصلی درمانی در مورد هر بیماری را با توضیح و تصویر (در مورد چگونگی پیدا کردن این نقاط و نوع تکنیک فشاری مورد استفاده) به وضوح بیان می‌کند. در اینجا نیز همانند مراحل دیگر درمانی ذکر شده در این کتاب روغن‌ها و گیاهان دارویی جهت تکمیل برنامه درمانی طب فشاری پیشنهاد شده که جزئیات روش استفاده از آنها قبلاً توصیف شده است. همچنین بعضی نقاط در حاملگی یا در موارد ابتلا به فشار خون بالا یا پایین نبایستی برای درمان مورد استفاده قرار



گیرند، که احتیاطات لازم در خصوص این نقاط، ارائه شده است. در مبحث «نقاط عمده مورد استفاده در طب فشاری» دوازده نقطه‌ای که بیشتر در درمان استفاده می‌شوند در قالب تصاویر مشروح تشریحی¹ نشان داده شده است. شبکه‌های کانالی هم در صفحات «خلاصه نقاط فشاری» جهت کمک به یافتن تمام نقاط مورد استفاده طی این درمانها آورده شده است. به علاوه اشکال ارائه شده در پایان کتاب نیز استخوانهای مورد اشاره طی توصیه‌های درمانی را نامگذاری کرده و تکنیکهای تقویت، کاهش، و توزیع انرژی در نقاط مذکور در مبحث مربوطه توضیح داده شده است.

بیماری‌های مؤثر بر بنیه عمومی افراد در ابتدای بخش و بیماری‌هایی که بر دو سیستم عمده بدنی (سیستم ایمنی و عصبی) مؤثرند در انتهای بحث آورده شده است. سپس در ادامه بحث بیماری‌هایی که بر سیستم‌های دیگر چون تنفس، گوارش، دفع، گردش خون و نهایتاً تولید مثل مؤثرند بیان شده است که برنامه درمانی در هر مورد مشکلات مربوط به ساختمان بدنی - استخوانها، مفاصل، عضلات و اندامهای حسی (گوش‌ها، چشم‌ها) را دنبال می‌کند. درمانهای مذکور با موضع واجد نشانه‌های بیماری ارتباط دارد. برای مثال در صورتی که دردی در زانو وجود داشته باشد درمان شامل توزیع انرژی در نقطه St41 است که نقطه مذکور نزدیک مفصل زانو قرار گرفته و این عمل به حرکت دادن جریان انرژی و خون به دور از منطقه مذکور کمک می‌کند.





بنیه عمومی

علاقه، انگیزه و رغبت شما برای زندگی کردن از جمله ویژگیهای بنیه عمومی شما محسوب می‌شوند. در دنیای مدرن کنونی با صرف انرژی و وقت زیاد منابع داخلی بدن تخلیه شده سرانجام ما در معرض تخلیه انرژی بدنی قرار می‌گیریم که این واقعه ممکن است با خستگی ساده شروع شده سپس به سوی گیجی، غش، تحلیل کامل نیروی بدنی پیشرفت کند. بر اساس نظریه طب چینی بنیه عمومی ما به تعادل موجود بین انرژی (Qi)، خون، و افکار ما بستگی دارد و عوامل مذکور از طریق شیوه زندگی ما تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در این مورد طب چینی و غربی هر دو بر ضرورت استراحت کافی، ورزش، مداخلات اجتماعی در حد معقول، و یک رژیم خوب تأکید دارند. علاوه بر این برای بهبودی جریان خون و انرژی جهت مقابله با فشارهای زندگی استفاده از تکنیکهای طب فشاری می‌تواند راهگشا باشد.

♠ جهت کسب اطلاع در مورد چگونگی استفاده از روغن‌ها و گیاهان دارویی و نیز آشنایی با تکنیک‌های تحریک نقاط فشاری به بخش‌های مربوطه مراجعه کنید.

خستگی

در طب چینی خستگی، ضعف عمومی، رنگ پریدگی و صدای ضعیف بیان‌کننده کمبود انرژی بوده در حالی که در طب غربی نشانه افسردگی است. با پیدایش این مشکل، نیاز به گرم کردن انرژی یانگ و برقراری جریان انرژی بین وجود داشته که مؤثرترین نقاط درمانی طی عمل گرم کردن نقاط GV4 و CV4 و جهت تقویت کردن انرژی، نقاط St39 و Sp6 است. گاه به منظور دستیابی به هدف اخیر نقطه L14 ممکن است مورد استفاده قرار گیرد.

☛ توجه: هرگز طی حاملگی از نقطه Sp6 یا L14 استفاده نکنید.



♣ گیاه دارویی: گینسنگ (نوعی گیاه چینی - م)

♣ روغن گیاهی: لونده

◀ نقطه CV4

نقطه فوق را ۴ انگشت پایین تر از ناف بر روی خط میانی شکم پیدا کرده، آن را با یک چوب معطر (عود - م) تقویت یا گرم کنید. نقطه مذکور با کبد، طحال و کلیه ارتباط داشته انرژی بین بدنی را تقویت می کند.



◀ نقطه GV4

این نقطه در وسط ستون فقرات، بین دومین و سومین مهره پشتی قرار گرفته است. جهت تقویت انرژی یا ننگ کلیه (منبع گرمای بدن) نقطه مذکور را با یک چوب معطر تقویت یا گرم کنید.

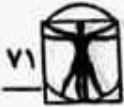
👉 توجه: در صورت وجود سیاتیک یا مشکلات دیسک بین مهره‌ای از اعمال فشار بر این نقطه خودداری کنید.

👉 توجه: جهت برقراری



احساس شدیدتری از راحتی و آسایش برای فرد دریافت کننده درمان کف دستهایتان را پس از اتمام عمل به طور همزمان روی نقاط GV4 و CV4 قرار دهید.





در طب غربی و چینی وجود کرحی و لرزش خفیف در دستها و پاها، گیجی و غش نشان‌دهنده کم‌خونی است. در مواقع بروز غش جهت برقراری دوباره بنیه عمومی بدن استفاده از کمک‌های اولیه فوری (مطابق شکل) ضروری است. تغذیه و به جریان انداختن گردش خون را می‌توانید از طریق درمان نقطه Sp6 و GV26 انجام دهید. تقویت نقاط CV4 و St36 و/یا گرم کردن این نقاط با چوب معطر (عود - م) نیز ممکن است در مواردی مفید باشد.

⊗ کمک‌های اولیه: ابتدا لباسهای تنگ بیمار را شل کرده نبض و تنفس را از نظر قوی بودن و نیز منظم بودن کنترل کنید. سپس پاهای بیمار را بلند کرده در صورت استفراغ او را به یک پهلو بغلتانید. اگر فرد بهوش و بیدار بود، وی را به انجام تنفس آرام و عمیق تشویق کنید. سپس بیمار را به صورت وضعیت نشسته در آورده جرعه‌ای آب به او بخورانید. در صورتی که بیهوشی به مدت ۲ دقیقه یا بیشتر ادامه یابد، فوراً فرد را به بیمارستان برسانید.

♣ گیاه دارویی: فلفل قرمز، نمک معطر^۱ (آن را از لحاظ تندی آزمایش کرده در صورت شدت بو آن را در فاصله‌ای دورتر از فرد قرار دهید).

◀ نقطه GV26

نقطه مذکور را در وسط خط بین بینی و لب فوقانی پیدا کرده جهت تقویت این نقطه با استفاده از انگشت شست فشار محکمی بر روی آن اعمال کنید تا اینکه فرد



کاملاً به هوش آید، سپس دست دیگران را بر روی نقطه GV20 در فرق سر بیمار قرار دهید. این نقطه بنیه عمومی بدن را به جریان در آورده بیهوشی را درمان می‌کند.



توجه: در صورت ابتلای فرد دریافت کننده به فشار خون بالا هرگز از نقطه GV20 استفاده نکنید. در صورتی که بهبودی بیمار پس از ۲ دقیقه حاصل نشد فوراً فرد را به بیمارستان انتقال دهید. در این وضعیت بایستی فوراً ترتیب ملاقات بیمار با یک پزشک داده شود.



نقطه Sp6

این نقطه ۴ انگشت بالاتر از قوزک داخلی پا، دقیقاً پشت استخوان درشت نی قرار دارد. جهت تقویت طحال (منبع انرژی و خون) این نقطه را تقویت کنید.

توجه: هرگز طی حاملگی از این نقطه استفاده نکنید.





دستگاه عصبی

فعالیت‌های درونی بدن ما به طرز ظریف و حساسی متعادل شده که این تعادل به وجود شبکه پیچیده ارتباطی از اعصاب (جهت حفظ اعمال هماهنگ آنها) ارتباط دارد. بر طبق نظریات طب غربی و چینی، عدم تعادل دستگاه عصبی ممکن است از علل درونی و بیرونی (از قبیل رژیم غذایی، تنش، عدم فعالیت یا فعالیت بیش از حد ناشی شود. جهت برقراری تعادل در این دستگاه استفاده از تکنیک‌های طب فشاری و نیز گیاهان دارویی ممکن است مؤثر واقع شود.

♠ جهت کسب اطلاع از چگونگی استفاده از روغن‌ها و گیاهان دارویی و نیز آگاهی از تکنیک‌های تحریک نقاط فشاری به صفحات مربوطه مراجعه کنید.

سر درد

سر درد از اختلال گردش خود در سر، در اثر علل جسمی، احساسی یا رژیمی ناشی شده گاه در مواردی نیز عدم تعادل انرژی در کبد و کیسه صفرا باعث میگرن می‌شود.

انواع سردردها: عدم تعادل انرژی در معده و نیز اعمال هضمی باعث سردرد ناحیه پیشانی شده که در این مواقع لازم است انرژی را کد را در سر توزیع کرده و انرژی اندامها را تعدیل کنید. جهت نیل به این منظور نقاط GB20 بین تانگ!، Liv3, St36 را درمان کنید.

☞ توجه: در صورت شدت یافتن سردرد یا همراهی آن با گیجی یا تیرگی دید فوراً با پزشک مشورت کنید.

♣ گیاه دارویی: نعناع.

♣ روغن‌ها: مرزنجوش، بابونه، لونده.



هرگز از روغن مرزنجوش طی حاملگی استفاده نکنید.

◀ نقطه GB20

این نقطه در قاعده جمجمه، در انتهای رُستنگاه موهای پشت سر، در گودی بین عضلات جلو و عقب گردن، پشت زائده استخوانی خلفی گوش قرار دارد. جهت درمان این نقطه با هدایت فشار به طرف بینی انرژی را کد آن را توزیع کنید. این عمل انرژی را کد را در سر به جریان در می آورد. طی این عمل دست دیگرتان را جهت حمایت بر روی پیشانی فرد قرار دهید.



◀ نقاط Liv3 و St36

نقطه St36 را چهار انگشت پایین تر از کشکک، در بیرون استخوان درشت نی پیدا کرده جهت تحریک عمل دستگاه گوارش جریان انرژی آن را تقویت کنید. با این عمل سردرد ناحیه پیشانی را مداوا کنید.

نقطه Liv3 در شیار پشت پا، بین اولین و دومین انگشت پا، در محل الحاق استخوانهای این دو انگشت قرار گرفته است. جهت برقراری جریان ملایمی از انرژی، انرژی ناحیه فوق را توزیع کنید.



◀ نقطه یین تانگ

این نقطه در وسط پیشانی بین ابروها قرار دارد. جهت تغییر مسیر جریان راگد انرژی که باعث پریشانی افکار و نیز سر درد می‌شود، انرژی این نقطه را با فشار آرام نوک انگشتان توزیع کنید.



استرس و تنش

با وجودی که ما استرس را به عنوان نوعی نیروی منفی تصور می‌کنیم ولی وجود استرس در حد طبیعی جهت برقراری انگیزش بدنی ضروری است. ولی در هر حال در صورتی که این استرس باعث تنش شود مضر محسوب می‌شود. در طب چینی تنش به معنی انسداد جریان انرژی بدنی است. بنابراین در این موارد لازم است که جریان انرژی ملایم‌تر شده، تنش از ناحیه فوقانی بدن برطرف شود. بدین منظور درمان را بر روی نقاط Liv3, L14, GV20 انجام دهید.

♣ گیاهان درارویی: فراسیون القلب، افتیحون، بابونه.

♣ روغن‌ها: بابونه، بهار نارنج.

👉 توجه: هرگز از گیاه فراسیون القلب طی حاملگی استفاده نکنید.

نقطه Liv3

نقطه مذکور را در شیار پشت پا بین انگشتان اول و دوم، در محل الحاق استخوانهای این دو انگشت پیدا کرده جهت برقراری تسکین، جریان ملایم انرژی را توزیع کنید و اجازه دهید تا



انرژی را کد گرمایی در قسمت فوقانی بدن کاهش یابد.



◀ نقطه L14

این نقطه بین انگشت شست و سبابه در پشت دست قرار گرفته است. جهت تخفیف تنش در آرواره‌ها، گردن و شانه‌ها انرژی را توزیع کرده به این ترتیب به کاهش انرژی و رفع حرارت کمک کنید.

👉 توجه: هرگز از این نقطه طی حاملگی استفاده نکنید.

◀ نقطه GV20

نقطه مذکور در فرق سر، در وسط خط فرضی رسم شده از گوشها قرار گرفته جهت رفع تنش در سر و برطرف کردن مشغولیت ذهنی انرژی آن را توزیع کنید. به علاوه جهت تسکین فوری می‌توانید یک قطره از روغن Bach Flower Remedy را روی این موضع بچکانید.

👉 توجه: در صورت ابتلای فرد دریافت کننده درمان به فشار خون بالا هرگز از نقطه فوق استفاده نکنید.



نگرانی و اضطراب

علائم آشنای اضطراب از زخم معده تا حملات اضطرابی شدید متغیر است.





طب غربی به نگرانی و اضطراب به عنوان پاسخی در برابر استرس توجه کرده آن را با مسکن‌ها و دریافت استراحت درمان می‌کند. طب چینی نیز این عدم تعادل را از طریق وجود علایمی در طحال، معده، قلب و نیز روان فرد تشخیص می‌دهد. جهت برطرف کردن این مشکلات برقراری تغذیه طحال و معده و نیز برطرف کردن مشغولیات فکری ضروری است که این عمل از طریق درمان نقاط H7, CV14, Hp6, CV12 حاصل می‌شود. به علاوه تقویت انرژی نقاط Sp6, St36 نیز ممکن است جهت نیل به این منظور مفید باشد.

توجه: همیشه کشف حملات اضطراب به دنبال علایم مهم است. هرگز از نقطه Sp6 طی حاملگی استفاده نکنید.

گیاهان دارویی: فراسیون القلب، شکوفه شبدرا، بابونه.

روغن‌ها: لونده، برگامت (نوعی بالنگ - م)، مرزنجوش.

توجه: هرگز از روغنهای مرزنجوش و فراسیون القلب طی حاملگی استفاده نکنید.

◀ نقاط CV12, Hp6

نقطه CV12 را چهار انگشت بالاتر از ناف بر روی خط میانی شکم پیدا کرده جهت تحریک انرژی طحال و معده به منظور تولید انرژی و خون و نیز به منظور تسکین، آن را به آرامی با کف دست فشار دهید. نقطه Hp6 دو انگشت بالاتر از شیار قسمت



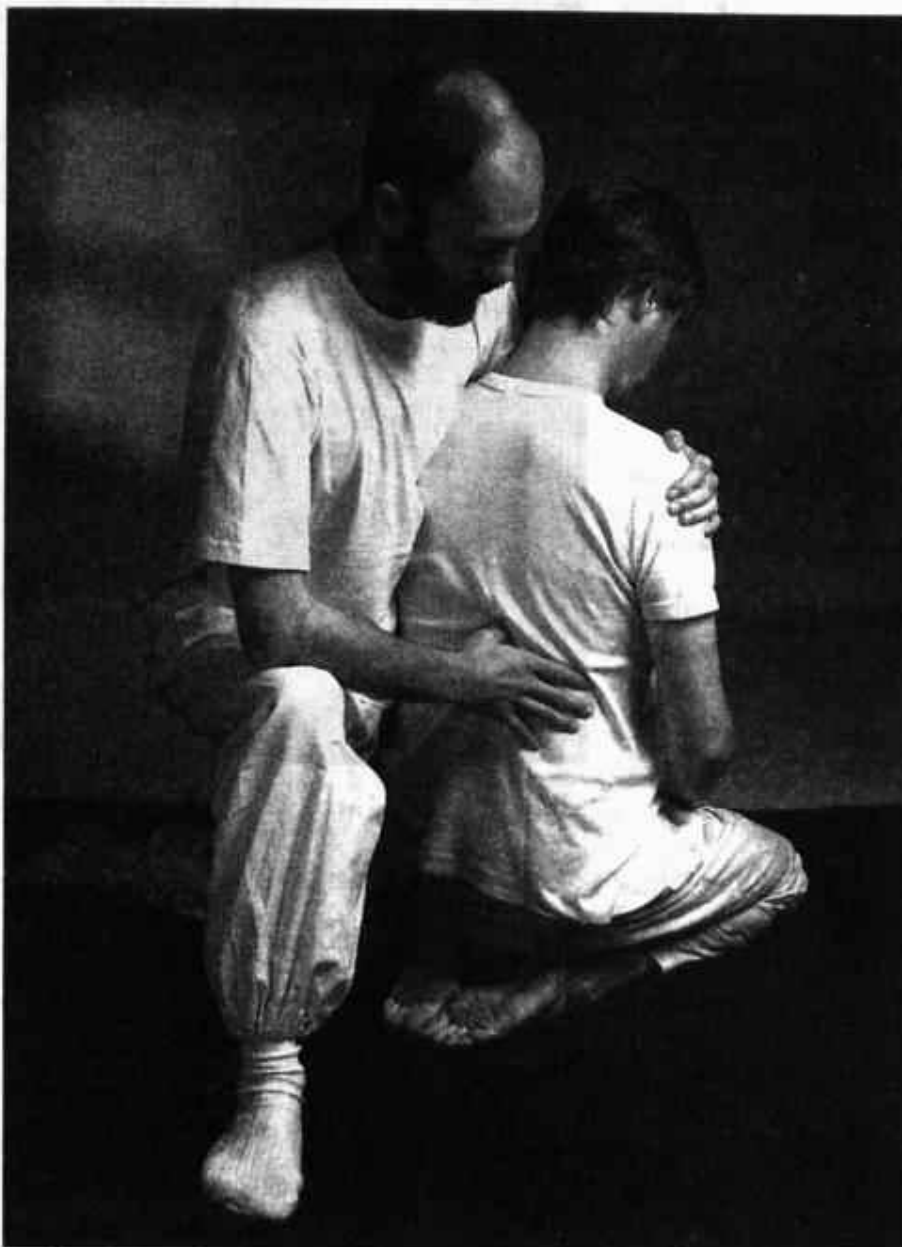
داخلی ساعد در ناحیه تحتانی ساعد قرار گرفته است. برای به حرکت در آوردن احتقان سینه و معده و آرامش ذهن به آرامی این نقطه را فشار داده همزمان دستتان را بر روی نقطه CV12 نگاه دارید.



◀ نقاط H7, CV14

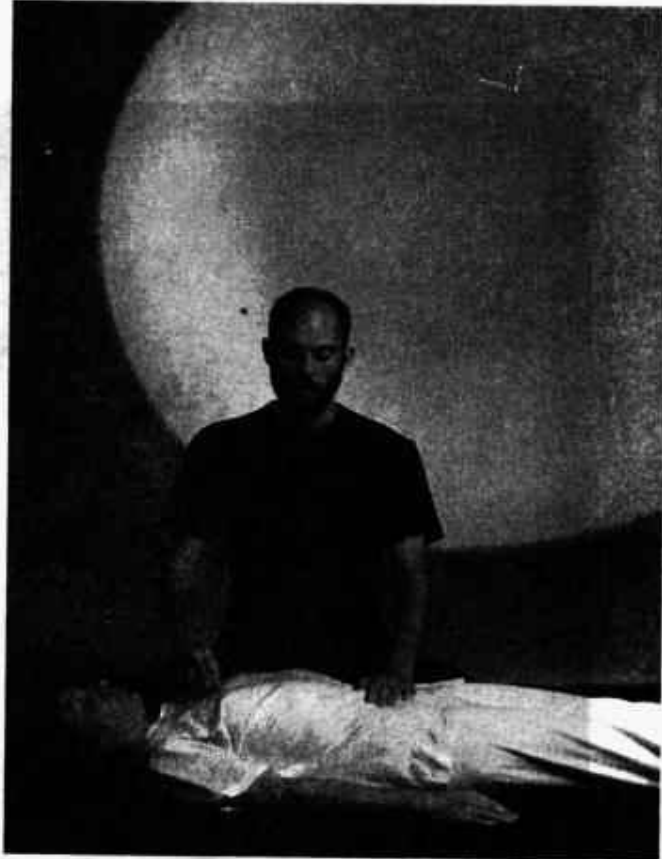
نقطه CV14 چهار انگشت بالاتر از ناف بر روی خط میانی شکم قرار گرفته است. برای حرکت دادن انرژی قلب و تسکین ذهن این نقطه را با کف دست فشار دهید. نقطه H7 را در فضای بین انگشت کوچک و گودی ساعد پیدا کرده جهت آرامش ذهن و بهبودی گردش خون در قلب و قفسه سینه آن را به آرامی فشار دهید.





افسردگی و بیخوابی

با وجودی که این دو مشکل همیشه با یکدیگر همراه نیست ولی روش درمان در هر دو مورد یکسان است. طب غربی در این مورد علایمی چون نگرانی، خستگی، کاهش اشتها، طپش قلب، تنگی نفس، بیخوابی و افسردگی را مشاهده کرده داروهای ضد افسردگی و قرصهای خواب تجویز می‌کند و این در حالی است که تعبیر



طب چینی از این مشکل بیان کننده کمبود انرژی قلب و خون به علت شیوه زندگی و مشکلات احساسی است. اگر چه در اکثر موارد بیخوابی با افسردگی همراه نیست، ولی روش درمان برای هر دو مشکل مذکور یکی است. به عبارت دیگر کمبود بین باعث بیخوابی شده بنابراین به برقراری تغذیه توسط خون و انرژی و افزایش بین و تسکین افکار نیازمند است. به این منظور نقاط CV14, B15, Sp6 را درمان کنید. گاه در مواردی نیز ممکن است درمان بر روی نقاط Hp6, H7 مفید واقع شود.

توجه: در مورد افسردگیها و / یا بیخوابیهای شدید باید با متخصص مربوطه مشورت به عمل آورید.

گیاهان دارویی: پاسیفلورا، لونده، اکلیل کوهی.

روغن‌ها: برگ‌بو، چوب صندل، بابونه، برگامت (نوعی بالنگ - م).





◀ نقطه Sp6

این نقطه چهار انگشت بالاتر از قوزک داخلی پا دقیقاً پشت استخوان درشت نی قرار گرفته است. جهت تحریک تولید انرژی و خون به منظور تغذیه ذهن و قلب و تکمیل جریان انرژی بین، آن را تقویت کنید.



توجه: هرگز از این نقطه طی حاملگی استفاده نکنید.

◀ نقاط CV14, B15

نقطه B15 را ۲ انگشت در طرفین ستون فقرات، همسطح با پنجمین و ششمین مهره کمری پیدا کرده، هر دو نقطه را با کف دست فشار دهید و همزمان کف دستتان را بر روی نقطه CV14 قرار دهید. نقطه CV14 هشت انگشت بالاتر از ناف بر روی خط میانی شکم قرار گرفته است. نقطه مذکور را با کف دست فشار دهید. هر دو شیوه درمانی فوق جریان انرژی و خون را در قلب تشدید



کرده آرامش ذهن را برقرار می‌کند.

شوک

شوک نوعی واکنش بدنی در برابر حوادث، ضربات (جسمی یا روحی) است. در طب چینی شوک بیان‌کننده تحلیل جریان انرژی یانگ بوده بنابراین فرد مبتلا علائمی چون رنگ پریدگی، سردی، مرطوب بودن پوست، عرق ریزش، تهوع و استفراغ، هیجان، گیجی و تیرگی دید و احتمالاً از دست دادن هشیاری را نشان می‌دهد. در موارد خفیف شوک تقویت انرژی یانگ و تداوم تغذیه انرژی یین ضروری بوده بدین منظور نقاط K1 و CV6 را درمان کنید. گاه در مواردی ممکن است درمان نقطه Hp6 و تقویت انرژی St36 نیز مفید باشد.

توجه: از آنجا که شوکهای شدید کشنده بوده بنابراین باید فرد مبتلا را گرم و آرام نگاه داشت و در صورت دسترسی به پزشک وی را در جریان امر قرار داد. به این منظور باید پاهای بیمار را به طرف بالا نگه داشته سر را به یک طرف خم کنید سپس لباسهای مصدوم را شل کرده وی را به پتویی بپیچید. به علاوه گاه برای درمان می‌توانید نقطه GV26 را مداوا کنید.

❁ گیاهان دارویی: تنتور فلفل (۲ - ۳ قطره) - غازیاغی (۳ قطره).

♣ روغن‌ها: Mollisa.

◀ نقطه CV6

این نقطه دو انگشت پایین‌تر از ناف بر روی خط میانی شکم قرار گرفته است. آن را به آرامی با انگشت شست تقویت کنید. این عمل انرژی و گردش خون کبد، طحال و کلیه‌ها را





تقویت کرده بر احساس ضعف بدنی غلبه می‌کند.

◀ نقطه K1

این نقطه را در گودی میانی بین قسمت گوشتی و پاشنه پا جایی که تغییر رنگ پوست در آن مشهود است پیدا کرده جهت تحریک انرژی بین کلیه و به منظور برگشت هشیاری بیمار نقطه مذکور را با آرنج تقویت کنید.



توجه: در صورت ابتلای فرد به فشار خون پایین هرگز از این نقطه جهت درمان استفاده نکنید.

سیستم ایمنی

آلودگی‌های جوی، مواد شیمیایی، فقر غذایی و استرس همه در کاهش مقاومت بدنی در برابر بیماریها دخیلند. عوامل مذکور به عفونت، خستگی، بیخوابی و بی‌علاقگی فرد منجر می‌شود. طب غربی عوامل مذکور را به صورت ترکیبی از نشانه‌های روان‌تنی و عفونتهای عود کننده در نظر می‌گیرد. طب چینی نیز به این مسئله به صورت نوعی ضعف در انرژی حفاظت کننده بدن و اختلال در جریان انرژی نظر می‌کند. در این دیدگاه انرژی در سطح بدن محبوس شده از طریق تهاجم انرژیهای خارجی از قبیل باد، سرما، دم و گرمی از بدن خارج می‌شود. پس جهت درمان تقویت اعضای درونی و رفع انرژی محبوس شده از سطح بدن ضروری است.

♠ جهت کسب اطلاع در مورد چگونگی استفاده از گیاهان و روغنهای دارویی و آشنایی با تکنیکهای تحریک نقاط فشاری به صفحات مربوطه مراجعه کنید.



تقویت سیستم ایمنی

به منظور تقویت سیستم ایمنی از تکنیکهای رایج طب فشاری و گیاهان دارویی همراه با ترکیبی از داروها، ورزش، طب سوزنی و رژیم غذایی متعادل استفاده می‌شود. بدین منظور نقاط St36, B13, B20, B23 را درمان کنید. گاه در مواردی تقویت انرژی نقطه L14 نیز ممکن است مفید واقع شود. **توجه:** در صورت وجود ضعف، کاهش وزن عفونتهای مداوم و افسردگی باید با متخصص مربوطه مشورت کرد. هرگز از نقطه L14 طی حاملگی استفاده نکنید.

✿ گیاه دارویی: بابونه گاوی.

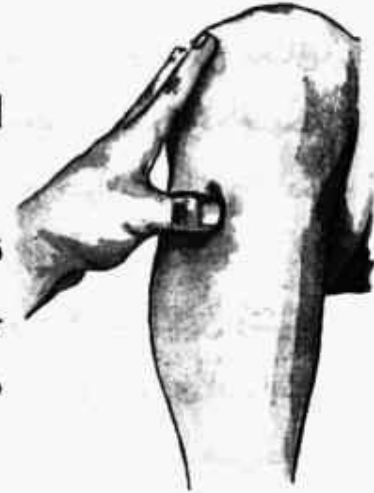
✿ گیاهان دارویی چینی: Ling Zhi, Huang Qi

◀ نقاط B13, B20, B23

تمام این نقاط به فاصله تقریبی دو انگشت در طرفین ستون فقرات قرار گرفته‌اند. نقطه B23 همسطح با دومین و سومین مهره‌های پشتی قرار دارد. جهت به جریان انداختن انرژی کلیه (منبع انرژیهای بین و یانگ) نقاط



مذکور را تقویت کنید. همچنین نقطه B20 را همسطح با یازدهمین و دوازدهمین مهره‌های کمری پیدا کرده جهت تحریک طحال (منبع انرژی و خون) آن را تقویت کنید. نقاط B13 نیز همسطح با سومین و چهارمین مهره‌های کمری قرار گرفته است که می‌توانید به منظور تقویت عمل ریه‌ها، نقاط مذکور را تقویت کنید.



◀ نقطه St36

نقطه مذکور ۴ انگشت پایین‌تر از کشکک در قسمت خارجی اسخان درشت نی قرار گرفته است. جهت تقویت انرژی و گردش خون (به منظور محافظت بدن از عفونت) این نقاط را تقویت کند.

نشانگان بعد از عفونت ویروسی^۱

نشانگان بعد از عفونت مزمن^۲

این نشانگان (نشانه‌ها - م) شامل احساس گرما و سپس سرما، سردرد، بیحالی، گیجی و درد است. در طب غربی اعتقاد بر این است که پاسخ ضعیف دفاعی در برابر عفونت‌ها به تدریج باعث تحلیل نیروی بدن شده در حالیکه طب چینی مشکل فوق به صورت نوعی ناخوشی که نیمی از آن در بدن محبوس بوده نیمی دیگر نیز در خارج است نظر می‌کند. بنابراین رهایی از این جریان محبوس شده انرژی در سطح بدن نیاز به توزیع انرژی دارد. بدین منظور نقاط GV14, Th6 را درمان کنید.

توجه: در چنین شرایطی تدوین نوعی برنامه کامل و همه‌جانبه مورد نیاز است. به علاوه باید در پی توصیه‌های جدی‌تر پزشکی بود.

◀ نقاط Gb41, Th6

نقطه Th6 چهار انگشت بالاتر از مچ بر روی پشت ساعد قرار گرفته جهت رفع انرژی راکد و تعادل انرژی در نواحی فوقانی، میانی و تحتانی بدن جریان انرژی را در این نقطه با شدت زیادی توزیع کنید. نقطه Gb41 را در گودی بین انگشتهای چهارم و پنجم پا، دقیقاً روی رباط قسمت فوقانی

1- Post Viral Syndrome

2- Chronic Fatigue Syndrome



پشت پا، در محل الحاق استخوانها پیدا کرده جهت رفع حرارت ناشی از دم انرژی آن را با شدت زیاد توزیع کنید. بدین وسیله جریان انرژی افزایش یابنده کبد را کاهش داده بیماری را (که نیمه اش در داخل بدن محبوس شده، نیمه دیگرش در خارج است) از بدن خارج کنید.



◀ نقطه GV14

نقطه GV14 در پشت گردن، بین هفتمین مهره گردنی و اولین مهره کمری قرار گرفته است. به منظور پاک کردن کانالهای یانگ و تعدیل حرارت بدن، جریان انرژی را در این نقطه با شدت زیادی توزیع کنید.



انفلونزای عودکننده

طب غربی بروز ناخوشی مذکور را در اثر شیوع دوباره عفونت به علت ضعف سیستم ایمنی در نظر گرفته که در مواردی با استفاده از داروهای آنتی بیوتیک قابل درمان است، ولی طب چینی به بیماری مذکور به صورت نوعی ضعف انرژی





ریوی و ضعف انرژی محافظت کننده در سطح بدن (به علت فقر غذایی)، شیوه زندگی نامناسب و استرس نظر می‌کند.

جهت مداوا نقاط Lu7, Th5 را درمان کنید، تقویت انرژی نقاط CV6, LI4 B13، نیز ممکن است مفید واقع شود.

توجه: جهت مداوای این بیماری نوعی برنامه کامل و جامع مورد نیاز است. بنابراین در پی توصیه‌های جدی‌تر پزشکی باشید. هرگز از نقطه LI4 طی حاملگی استفاده نکنید.

گیاهان دارویی: بزیر، ریشه ختمی.

روغن‌ها: کاج و لونده.

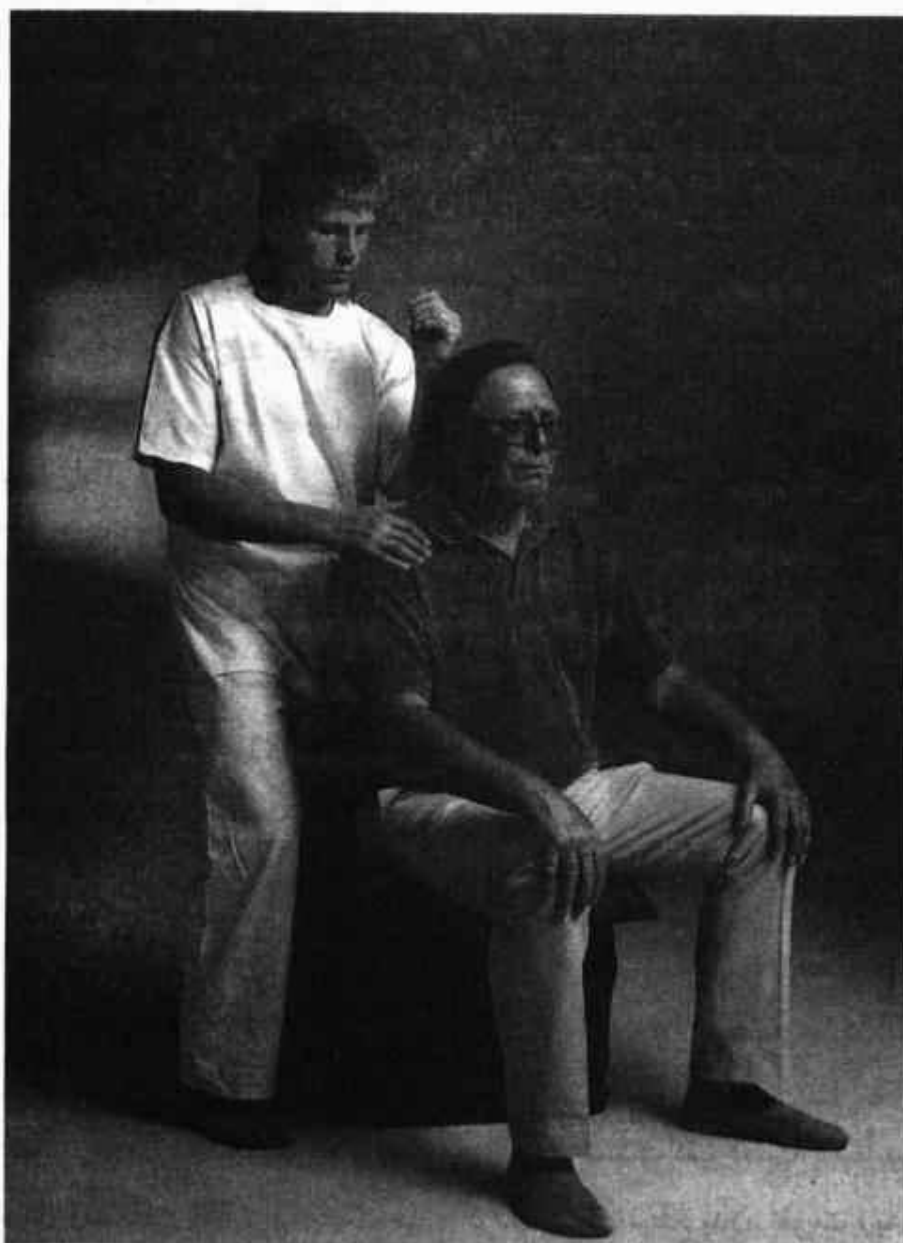


نقاط Lu7, Th5

نقطه Th5 دو انگشت بالاتر از مچ، در پشت ساعد قرار گرفته است. جهت برطرف کردن انرژی سطحی بدن و محافظت آن از تهاجم انرژیهای خارجی از قبیل باد، جریان انرژی در آن نقطه را توزیع کنید.

نقطه Lu7 را دو انگشت بالاتر از گودی مچ در قسمت کف دست، دقیقاً بیرون استخوان زند اعلی پیدا کرده جهت خارج کردن انرژی سطح بدن، تقویت ریه‌ها، و تحریک انرژی محافظتی بدن، جریان انرژی را در نقطه مذکور توزیع کنید.





تقویت نقاط با آرنج (به صفحه مربوطه مراجعه شود).





دستگاه تنفس

هوای آلوده‌ای که ما تنفس می‌کنیم، غذاهای آماده‌ای که ما می‌خوریم (غذاهای کنسرو شده، محصولات لبنی و نظایر آن) سبب وخامت اوضاع و نیز بروز بیماریهای تنفسی می‌شوند. در نگرش طب غربی بیماریهای مذکور از عفونت، پخش و بروز پاسخهای حساسیتی و/یا ضعف ذاتی بدن ناشی شده در حالی که از دیدگاه طب چینی این بیماریها توسط عوامل خارجی از قبیل باد، سرما و دم ایجاد می‌شوند که همزمان با ضعف ذاتی بدن شروع شده و در اثر فقر غذایی بروز می‌نمایند. در چنین مواقعی تقویت ریه‌ها و یا تخلیه انرژی سطح بدن و نیز رفع عنصر مهاجم حیاتی است.

♠ جهت کسب اطلاع از چگونگی استفاده از گیاهان و روغن‌های دارویی و نیز آشنایی با تکنیکهای تحریک نقاط فشاری به صفحات مربوطه مراجعه شود.

سرماخوردگی

طب غربی به سرماخوردگی به صورت نوعی عفونت منتشره مجاری هوایی فوقانی نظر کرده در حالی که از دیدگاه طب چینی تهاجم باد و سرما باعث تب، سردرد، خشکی گردن، بیزاری نسبت به باد و سرما، دردهای مبهم مفاصل و نه عرق ریزش باعث بروز این مشکل می‌شود. بنابراین به منظور تسکین بیماری توزیع باد و سرما و تقویت انرژی ریه‌ها ضروری است. همچنین می‌توانید برای این منظور نقاط GV14, Lu7 را مداوا کنید. توزیع انرژی در نقاط Gb20, L14 نیز ممکن است مفید واقع شود.

👉 توجه: هرگز از نقطه L14 طی حاملگی استفاده نکنید.

♣ گیاهان دارویی: دم کرده زنجبیل و دارچین.

♣ روغن‌ها: فلفل سیاه.



نقاط GV14, Lu7 ◀

نقطه Lu7 را دو

انگشت بالاتر از گودی مچ،

بر روی قسمتی از استخوان

زند اعلی که در طرف

انگشت شست واقع شده

پیدا کرده به منظور برطرف کردن انرژی سطح بدن و تقویت انرژی ریه‌ها، انرژی را در آن ناحیه توزیع کنید.

نقطه GV14 در پشت گردن بین هفتمین مهره گردنی و اولین مهره کمری قرار

گرفته است. جهت برطرف کردن انرژی کانالهای یانگ و تخفیف جریان باد و سرما، انرژی را در این نقطه توزیع کنید.

آنفلونزا

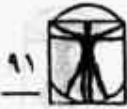
بنابر اعتقاد طب غربی، آغاز هر سال با خود ویروسهای آنفلونزای جدیدتری را به ارمغان آورده که مسبب اصلی بروز آنفلونزاست. در حالی که در نگرش چینی آنفلونزا نوعی تهاجم باد و گرما در سطح بدن و ریه‌هاست که به تب، تشنگی، سردرد، عرق‌ریزش، احتقان سینه و گرفتگی مجاری بینی منجر می‌شود. در این قبیل موارد به منظور تسکین بیماری توزیع جریان باد و گرما و تقویت ریه‌ها ضروری به نظر می‌رسد، بنابر این نقاط Lu10, LI11 را درمان کنید. گاه در مواردی توزیع انرژی در نقاط Gb20, LI4 نیز ممکن است مفید واقع شود.

توجه: هرگز از نقطه LI4 طی حاملگی استفاده نکنید.

گیاهان دارویی: بابا آدم و گل قاصد، اقطی، نعناع.

روغن‌ها: لیمو، لونده.





◀ نقطه L111

این نقطه در انتهای شیار بیرونی آرنج واقع شده که با خم کردن آرنج کاملاً به سادگی قابل تشخیص است. جهت برطرف کردن جریان باد و گرمی از سطح بدن، انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.



◀ نقطه Lu10

این نقطه را دو انگشت پایین‌تر از گودی آرنج، در طول قسمت کف دستی انگشت شست پیدا کرده جهت رفع حرارت از ریه‌ها انرژی آن را توزیع کنید.



سینوزیت

در طب غربی حساسیت و عفونت علل ایجاد کننده التهاب سینوسهاست. در حالی که در طب چینی تهاجم و رکود جریان باد، سرما و دم و ضعف ریه‌ها مسئول این واقعه است، که به آبریزش بینی، احساس گرفتگی و احتقان در بینی و بلغم اضافی منجر می‌شود. جهت درمان بازکردن مجاری بینی، برطرف کردن انرژی سطح بدن و تقویت انرژی ریه‌ها ضروری است. پس به این منظور نقاط L120 و بی‌تونگ را مداوا کرده انرژی بین و یانگ را در این نقاط توزیع کنید. به علاوه در مواردی جهت نیل به این منظور توزیع انرژی نقاط Gb20, L14 نیز ممکن است مفید باشد.



توجه: هرگز از نقطه L14 طی حاملگی استفاده نکنید.

گیاهان دارویی: خطمی.

روغن‌ها: کاج، لونده، ریحان.

توجه: هرگز از روغن ریحان طی حاملگی استفاده نکنید.

نقطه L120

این نقاط در طرفین منافذ بینی قرار گرفته است. برای برطرف کردن اثر جریان باد بر بدن و رفع انسداد مجاری بینی انرژی نقاط مذکور را توزیع کنید.



این نقاط در وسط نیمه تحتانی پل بینی قرار گرفته است. جهت رفع جریان باد و سرما از بدن و پاک کردن مجاری بینی انرژی نقاط مذکور را توزیع کنید.



گلودرد

از نظر طب غربی گلودرد اغلب با سرماخوردگی یا آنفلونزا همراه بوده در حالی که گلودرد به تنهایی نشانه ضعف تدریجی بدن است. در حالی که در طب چینی گلودرد بیان کننده گرمی در ریه‌ها و مجاری هوایی فوقانی بوده برای درمان سرد کردن ریه‌ها و رفع حرارت بدن ضروری است. به این منظور نقاط L14, Lu11 را درمان کنید.



◀ نقاط LI4, Lu11

نقطه Lu11 را در گوشه
خارجی بستر استخوان
شست پیدا کرده انرژی
نقاط مذکور را توزیع کنید و
یا جهت رفع جریان باد و
حرارت از بدن و خنک
کردن گلو آن را با یخ ماساژ
دهید.



نقطه LI4 بین انگشت

شست و نشانه در پشت دست واقع شده است. جهت دفع باد و حرارت از بدن و
تحریک ریه‌ها به منظور توزیع انرژی، جریان انرژی را در نقطه فوق توزیع کنید.
توجه: هرگز از نقطه LI4 طی حاملگی استفاده نکنید.

آسم

با وجودی که بروز حمله آسمی نوعی وضعیت حاد (کوتاه مدت) بوده ولی
مشاهده فرد مبتلا به حمله‌های عودکننده آسم نشانه آسم مزمن است. بنابر نظر
طب غربی علت بیماری مذکور حساسیت مفرط مجاری برنشی است که انقباض
حاصله در مجاری تنفسی باعث تنگی نفس، گیجی و اضطراب شده اغلب متعاقب
علایم فوق سرفه‌های مکرر نیز وجود دارد. در حالی که در طب چینی آسم به
معنی ضعف ریه‌ها و کلیه‌ها همراه با دوره‌های متناوب و حاد تهاجم جریان باد و
سرما به بدن است. درمان این بیماری به استراحت سینه، پاک کردن ریه‌ها و
تقویت کلیه‌ها نیاز داشته که اعمال مذکور جریان انرژی را به طرف نواحی تحتانی



بدن هدایت می‌کند. پس به این منظور نقاط LU6 و دینگ شوان^۱ را درمان کرده و متعاقب هر حمله جریان انرژی را در نقاط B23, B13 تقویت و در نقطه LU4 توزیع کنید. از آنجا که طب عمومی آموخته‌های فراوانی در مورد آسم دارد بنابراین در مواقع وخامت اوضاع از یک پزشک عمومی توصیه‌های لازم را درخواست کنید.

توجه: در موارد حاد قطع تنفس در اسرع وقت قرار ملاقات با پزشک را فراهم کنید. هرگز از نقطه LU4 طی حاملگی استفاده نکنید.

گیاهان دارویی: آویشن، گزنه، ریشه زنجبیل شامی.

روغن‌ها: زنجبیل، اکلیل کوهی، لونده.

نقطه LU6

نقطه مذکور ۷ انگشت بالاتر از گودی مچ در قسمت داخلی ساعد در امتداد انگشت شست واقع شده است. به منظور تعدیل انرژی ریه‌ها و توقف جریان انرژی ریوی ضمن بروز حمله، انرژی این نقطه را توزیع کنید.



دینگ شوان

نقاط مذکور را به اندازه نصف پهنای انگشت شست در طرفین نقطه GV14



بین هفتمین مهره گردنی و اولین مهره کمری پیدا کرده جریان انرژی را در نقاط فوق توزیع کنید. سپس روغن زنجبیل را بر روی موضع استعمال کنید. با انجام این عمل حمله آسم متوقف شده انسداد سینه رفع می‌شود.

برونشیت (التهاب برنش‌ها - م)

طب غربی این بیماری را به عنوان نوعی التهاب غشاء مخاطی مجاری برنش‌ها در نظر گرفته که با علائم نفس‌های کوتاه، سریع، صدادار، سرفه‌های مکرر و عفونت مشخص می‌شود. در حالی که از نظر طب چینی، بیماری مذکور از نوعی عدم تعادل متابولیسم آب بدن و ضعف ریه‌ها ناشی می‌شود. جهت درمان این بیماری تقویت انرژی ریه‌ها، پاک کردن سینه و تنظیم متابولیسم آب بدن ضروری است. بدین منظور نقاط LU1, B13, CV17 را در موارد حاد یا مزمن بیماری و نقطه LU9 را در موارد مزمن بیماری درمان کنید. تقویت انرژی Sp6 و St36 نیز در مواردی ممکن است مفید واقع شود.

توجه: در موارد فوق از طب فشاری به صورت نوعی عمل تکمیلی درمانی همراه توصیه‌های پزشکی استفاده کنید. هرگز از نقطه Sp6 طی حاملگی استفاده نکنید.

گیاهان دارویی: بزیر، بابونه گاوی، ریشه زنجبیل شامی، پوست درخت

گیلاس، حشیشة الزایه.

روغن‌ها: کاج، لونده.

نقاط B13, CV17

نقطه CV17 در وسط استخوان جناغ بین نوک پستانها قرار گرفته است. در حملات حاد بیماری انرژی این نقطه را کاهش داده و در موارد مزمن نیز آن را

تقویت کنید. این نقطه جریان انرژی ریه را تحریک کرده باعث حرکت خلط می‌شود. نقطه B13 را بین استخوانهای تیغه‌ای کتف، به فاصله دو انگشت در طرفین مهره‌های سوم و چهارم کمری پیدا کرده در حملات حاد بیماری انرژی نقطه مذکور را توزیع کرده در موارد مزمن نیز آن را تقویت کنید. نقطه فوق انرژی ریه‌ها را تقویت و قلب را پاک می‌کند.



◀ نقاط Lu1 و Lu9

نقطه Lu1 در پایین زائده استخوانی در طرف قدامی شانه، زیر انتهای شانه‌ای استخوان ترقوه قرار گرفته است. در حملات حاد بیماری انرژی این نقطه را توزیع و در حملات مزمن نیز آن را تقویت کنید. تحریک نقطه مذکور احتقان سینه را برطرف کرده سبب به حرکت در آوردن خلط می‌شود. نقطه Lu9 را در گودی مچ در قاعده انگشت شست، روی سطح کف دست پیدا کرده جهت تقویت انرژی بین ریه‌ها و برطرف کردن بلغم آن را تقویت کنید.



تکنیکهای شیاتسو جهت بهبود تنفس

فشارهای ناشی از زندگی مدرن امروزی همراه وضعیت نامناسب بدنی ناشی از نشستن‌های طولانی مدت، همه در مجموع به پیدایش اختلالاتی در سیستم





تنفس منجر می‌شود. با وجودی که بیشتر ما در حالت عادی فقط با قسمت کوچکی از ریه‌های خود عمل تنفس را انجام می‌دهیم، ولی در صورتی که ما به نوعی ضعف ارثی انرژی ریوی مبتلا شویم ناتوانی در انجام تنفس عمیق و آهسته (به ویژه در مناطق تحتانی ریه‌ها) ممکن است ما را در ابتلا به بیماریهای تنفسی مساعدتر کند. در چنین مواقعی انجام تکنیکهای شیاتسو که متعاقباً عنوان خواهد شد بهترین درمان برای بهبود تنفس است.

فشردن دنده‌ها

به منظور انجام درمان در حالی که فرد دریافت کننده به پشت دراز کشیده است عملیات را شروع کنید.

طی این

عمل قرار

گرفتن شما بر

روی یک زانو

در کنار بیمار

برایتان

راحت تر

خواهد بود.

سپس کف



دستهایتان را بر روی ناحیه تحتانی دنده‌ها قرار داده، از این مسئله اطمینان حاصل کنید که کف دستهایتان مناطق وسیعی از قفسه سینه فر را پوشانده است. همزمان با تنفس و انجام دم بیمار و در حالی که دستهایتان با نقاط مذکور در تماس است، اجازه دهید تا دستهایتان نیز از حرکت اتساعی قفسه سینه فرد تبعیت کنند. سپس در مدت بازدم نیز با اعمال فشار مختصری به بازدم فرد کمک کنید. عمل مذکور را ۳ تا ۴ مرتبه تکرار کرده اجازه دهید تا فرد کاملاً ریتم تنفسی را به خاطر بسپارد.



تکنیکهای طب فشاری جهت بهبودی تنفس

از نظر طب چینی تنفس مناسب بستگی به عملکرد صحیح کلیه‌ها و نیز ریه‌ها دارد زیرا کلیه‌ها جریان انرژی ریه‌ها را به طرف نواحی تحتانی بدن هدایت می‌کنند. درمان نقاط CV6, CV17 به طور همزمان سبب تحریک عملکرد کلیوی می‌شود. بنابراین به منظور افزایش عمق تنفس، انرژی را بر روی مسیر ارتباطی بین دو نقطه متمرکز کنید.

◀ نقاط CV6 و CV17

نقطه CV6 را دو انگشت پایین‌تر از ناف، بر روی خط میانی شکم پیدا کرده به منظور برطرف کردن دم در ریه‌ها و تقویت کلیه‌ها و برقراری آسایش بدن انرژی آن را تقویت کنید. نقطه CV17 بر روی استخوان جناغ و در وسط خط فرضی بین نوک پستانها قرار گرفته است. جهت تحریک انرژی ریه و برطرف کردن خلط جریان انرژی را در این نقطه کاهش دهید.



در دنیای امروزی با مشغله‌های فراوان بشر و وجود انواع غذاهای آماده دیگر وقت کافی جهت تهیه غذا و نیز هضم غذا باقی نمی‌ماند. به این ترتیب دستگاه گوارشی ما در برابر تهاجم انواع غذاهای آماده قرار گرفته رکود و کندی مواد





غذایی در روده‌ها باعث سوء هاضمه می‌شود.

علایم حاصله از مشکلات فوق از کمبود اشتها گرفته تا بروز انواع زخم‌های گوارشی و حتی سرطان متغیر است. با وجودی که پزشکان غربی در این راستا و جهت کمک به این عده اخیراً نیازهای افراد حساس و دارای عادات غذایی مشخص را تشخیص داده‌اند ولی در طب چینی استفاده از رژیم‌های غذایی متعادل و منظم و نیز برقراری اعمال طبیعی هضمی بدن از ضروریات سلامتی بشمار می‌رود. در طب چینی در موارد مواجه با مشکلات فوق تحریک طحال و معده (که غذا و مایعات را به خون و انرژی تبدیل می‌کند) سبب بهبودی هضم می‌شود.

توجه: با وجودی که تمام وضعیت‌های مذکور ممکن است حاد (کوتاه مدت) یا مزمن (بلند مدت) باشند. بنابراین در صورت وخامت نشانه‌ها، به دنبال توصیه‌های دقیق‌تر پزشکی باشید.

جهت کسب اطلاع در مورد چگونگی استفاده از گیاهان و روغن‌های دارویی و نیز آشنایی با تکنیک‌های تحریک نقاط فشاری به بخش‌های مربوط مراجعه کنید.

سوء هاضمه/فقدان اشتها

در صورتی که بعد از غذا خوردن به سوء هاضمه مبتلا می‌شوید ممکن است عملکرد هضمی بدن شما ضعیف بوده بنابراین در انتخاب مواد غذایی و نیز روش غذا خوردن باید دقت بیشتری مبذول کنید. نشانه‌های ظاهر شده طی این وضعیت ممکن است ضعف عمومی، بی‌اشتهایی، نفخ، دفع گاز روده و مدفوع شل باشد. با وجودی که وجود چنین مشکلی در طب غربی نشان‌دهنده ابتلا به افسردگی خفیف است ولی اعتقاد طب چینی در این مورد بر ضعف طحال و معده استوار است. بنابراین درمان آن به تقویت و گرم کردن طحال و معده در نقاط B20, B23 نیاز دارد. گاه در مواردی تقویت نقاط St25, St36, Sp6, GV4 نیز ممکن است مفید واقع شود.

توجه: هرگز از نقطه Sp6 طی حاملگی استفاده نکنید.

گیاهان دارویی: دارچین، حشیشة السنان، ریش‌بز، رازیانه.



♣ روغن‌ها: برگامت (نوعی بالنگ - م)، بابونه.

◀ نقاط B20, B23

تمام نقاط مذکور به فاصله تقریبی دو انگشت در طرفین ستون فقرات قرار گرفته است. نقطه B23 همسطح با دومین و سومین مهره‌های پشتی قرار گرفته است. جهت افزایش انرژی یانگ کلیه‌ها یا منابع گرمای بدن انرژی این نقاط را تقویت کنید.

نقطه B20 همسطح با

یازدهمین و دوازدهمین مهره‌های کمری بوده جهت تقویت انرژی طحال، کمک به هضم و جریان انرژی و خون، انرژی نقاط فوق را تقویت کنید.



سو، هاضمه و حالت تهوع

سریع خوردن غذا و افراط در استفاده از مواد غذایی به نفخ، اتساع شکم، آروغ یا تجمع گاز در روده‌ها، درد شکم و حالت تهوع منجر می‌شود. در طب غربی و نیز چینی علت سوء هاضمه و تهوع مصرف بیش از حد غذا یا سریع خوردن غذا بدون جویدن کافی آن است. درمان این اختلال به توزیع مواد غذایی راکد و تحریک انرژی طحال، معده و گردش خون روده‌ها بستگی دارد. به این منظور نقاط St25, Liv13, CV12 را درمان کنید. کاهش انرژی در نقطه Hp6 و توزیع انرژی در نقطه St36 نیز ممکن است در مواردی مفید واقع شود.

☞ توجه: در صورتی که وقوع استفراغ در فرد محتمل باشد هرگز از او

نخواهید تا به پشت دراز بکشد.

♣ گیاهان دارویی: یونجه، زیره سیاه، نعناع، شبدر.





♣ روغن‌ها: لونده.

◀ نقاط CV12, LI13

نقطه CV12 را چهار انگشت بالاتر از ناف بر روی خط میانی شکم پیدا کرده انرژی این نقطه را جهت تحریک اعمال معده و طحال، به جریان انداختن انرژی راکد مواد غذایی، و برطرف کردن استفراغ) توزیع کنید.

نقطه LI13 در بالای

یازدهمین دنده در قسمت
کناری و تحتانی قفسه سینه
در امتداد استخوان لگن
قرار گرفته است. به منظور
برطرف کردن رکود جریان
انرژی در معده و تحریک
طحال، انرژی این نقطه را
توزیع کنید.



◀ نقطه St25

این نقاط به فاصله
تقریبی دو انگشت در
طرفین ناف قرار گرفته
است. به منظور تحریک
گردش خون در روده‌ها
انرژی این نقطه را توزیع
کنید.





ترش کردن معده

فقر غذایی، پرخوری و استرس همه در مجموع به افزایش تولید اسید معده منجر شده سبب بروز دردهای شدید، بالا آوردن مواد غذایی، سوزش سر دل و تهوع می‌شود. پزشکان غربی در مواجهه با چنین مشکلاتی داروهای ضد اسید را تجویز می‌کنند. با وجودی که داروهای مذکور برای تسکین موقت ناراحتی‌های بیمار مفید بوده ولی استفاده طولانی مدت از آنها بر شدت اسیدیته می‌افزاید و این در حالی است که از نظر طب چینی علت این مشکل رکود مواد غذایی و گرمای بیش از حد در معده است. بنابراین جهت درمان و رفع رکود، از بین بردن حرارت و گرمی و برقراری خنکی و تنظیم اعمال معده ضرورت دارد. به این منظور نقاط St36, St41, St44, St43 را درمان کنید.

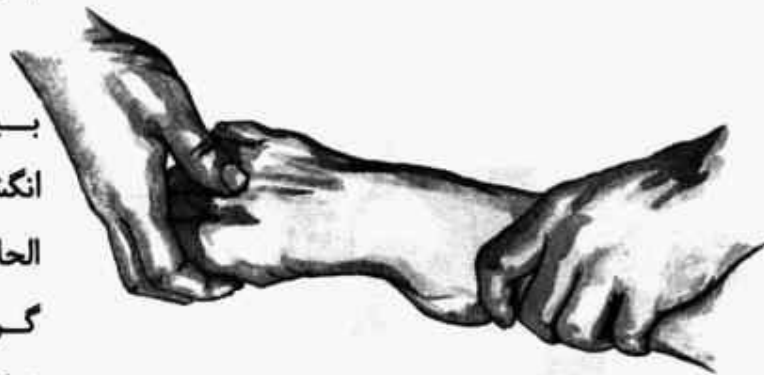
♣ گیاهان دارویی: بابونه، شوید.

♣ روغن‌ها: بابونه، برگامت (نوعی بالنگ - م).

♣ توجه: هرگز از روغن Sage طی حاملگی استفاده نکنید.

◀ نقاط St44, St43

نقطه St43 در شیار
بین دومین و سومین
انگشت پا، در محل فوقانی
الحاق این استخوانها قرار
گرفته است. به منظور
خنک کردن معده، جریان
انرژی این نقطه را توزیع



کنید. نقطه St44 را بین دومین و سومین انگشت پا، بر روی پشت پا پیدا کرده
جهت رفع احتقان و گرمی و حرارت معده انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.





◀ نقاط St36, St41

نقطه St41 در وسط مفصل قوزکهای پا و در جلوی قوزک مذکور قرار گرفته است. جهت رفع حرارت معده انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.

نقطه St36 چهار

انگشت پایین‌تر از استخوان

کشکک، در قسمت بیرونی

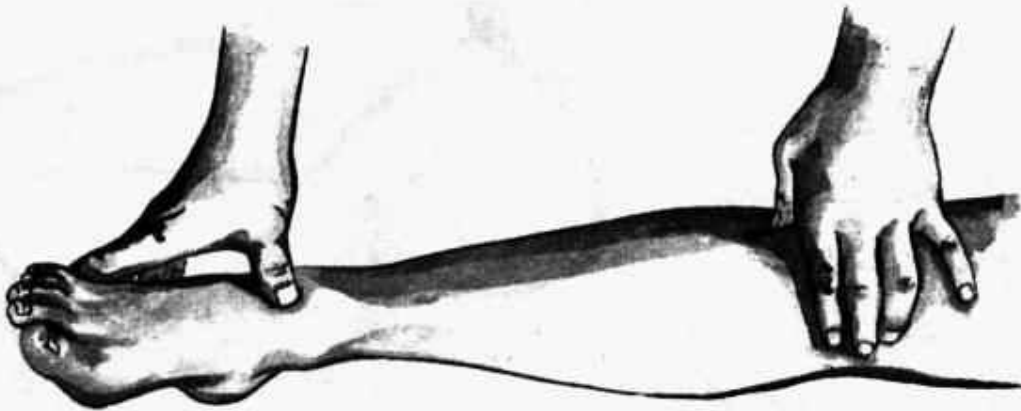
استخوان درشت نی قرار

گرفته است. به منظور

تنظیم اعمال معده و تقویت

جریان خون انرژی را در

این نقطه توزیع کنید.



نفخ شکم و گازهای روده

این مشکل به علت تجمع گاز در معده و یا روده است که می‌تواند از راه دهان یا مقعد تخلیه شود. مشکل فوق‌الغلب با درد شکمی، بی‌قراری و تحریک‌پذیری همراه است. بنابر اعتقاد طب غربی علت این امر تخمیر مواد غذایی در دستگاه گوارشی است. در حالی که تعبیر طب چینی از این امر نشان‌دهنده رکود دم و حرارت و گرمی و عدم هماهنگی بین اعمال هضمی کبد و طحال است که سبب بروز باد شکم می‌شود. رفع مشکل مذکور به تعدیل اعمال کبد و طحال و برطرف



کردن دم و حرارت از بدن نیاز داشته که این عمل از طریق درمان نقاط ST36
SP4, Liv3 حاصل می‌شود. توزیع انرژی در نقطه CV12 و کاهش انرژی در نقطه
Hp6 نیز ممکن است برای این منظور مفید واقع شود.

❖ گیاهان دارویی: رازیانه، مرزنجوش، گشنیز، شوید، زیره.

دم کردنیها: بلسان، نعناع.

♣ روغن‌ها: اکلیل کوهی.

◀ نقاط Liv3 ST36

نقطه Liv3 را در گودی بین اولین و دومین انگشت پا، در قسمت فوقانی محل
الحاق این استخوانها پیدا کرده جهت تسکین کبد و تعدیل جریان انرژی، انرژی را
در این نقطه توزیع کنید.

نقطه ST36 چهار انگشت

پایین تر از استخوان

کشکک، در قسمت خارجی

استخوان درشت نی قرار

گرفته است. به منظور

تعدیل اعمال معده و طحال

و تسکین نفخ شکم و نیز

رفع دم و تحریک گردش

خون انرژی این نقطه را

توزیع کنید.



◀ نقطه SP4

این نقطه در قسمت داخلی انحنای کف پا، دقیقاً پایین تر از قسمت قاعده‌ای





انگشت بزرگ پا، قرار گرفته است. به منظور تعدیل انرژی در قسمت میانی بدن و نیز تسکین معده و رفع دم و حرارت از بدن انرژی این نقطه را توزیع کنید.

دستگاه دفعی

روده‌ها و مثانه مواد دفعی را از بدن خارج کرده مواد مغذی ضروری باقیمانده را جذب می‌کنند. کلیه‌ها نیز جهت برقراری تعادل مایعات در بدن آنها را تصفیه می‌کنند. در طب غربی علت بروز مشکلات دفعی با رژیم غذایی، عفونت و تحریکات روده یا مثانه در ارتباط است در حالی که در طب چینی مشکل فوق با مشاهده عدم تعادل بین مایعات مثانه و روده‌ها و مواد غذایی خورده شده تشخیص داده می‌شود.

♠ جهت آشنایی با چگونگی استفاده از گیاهان و روغنهای دارویی و نیز کسب اطلاع از تکنیکهای تحریک نقاط فشاری به صفحات مربوطه مراجعه کنید.

یجوست

گاه اعمال روده‌ها منظم و کامل نیست که در این مواقع مدفوع خشک و سفت می‌شود. بنابر اعتقاد طب غربی بروز این مشکل ممکن است با جذب بیش از حد مایعات، قولنج عضلانی یا فقدان تونوسیتة در عضلات دیواره روده، رژیم کم فیبر، انسداد روده‌ای، یا به تأخیر انداختن اعمال دفعی در ارتباط باشد، در حالی که از دیدگاه طب چینی بروز انواع کوتاه مدت چنین مشکلی ممکن است با گرمی و





حرارت اضافی درونی حاصله از غذاهای ادویه‌دار و تند یا مشکلات احساسی مرتبط باشد. انواع بلند مدت نیز احتمالاً از جریان ضعیف انرژی و خون در بدن ناشی می‌شود. به منظور درمان مشکلات مذکور نقاط B18, B25 را مداوا کنید. به این ترتیب که در مورد وضعیت‌های طولانی مدت انرژی را تقویت و در وضعیت‌های کوتاه مدت آن را توزیع کنید. علاوه بر اینها درمان نقاط St25, Th6 نیز ممکن است در مواردی مفید باشد.

❁ گیاهان دارویی: ریحان، ریشه گل قاصد، تخم کنجد سیاه.

♣ روغن‌ها: اکلیل کوهی.

👉 توجه: از استعمال داروهای مسهل خودداری کنید. در صورت تغییر حرکات منظم روده‌ای یا بروز یبوست با پزشک مشورت کنید.



◀ نقاط B18, B25

نقاط فوق به فاصله تقریبی ۲ انگشت در طرفین ستون فقرات واقع شده است نقطه B25 با چهارمین و پنجمین مهره‌های پشتی همسطح است و اعمال کولون را تنظیم می‌کند. جهت رفع حرارت و تقویت جریان ضعیف انرژی و خون،

انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید. نقطه B18 را همسطح با نهمین و دهمین مهره کمری پیدا کرده به منظور تنظیم اعمال کبد و گردش خون آن را تقویت کنید. به علاوه جهت توزیع انرژی راکد و رفع رکود در کولون نیز می‌توان جریان انرژی در نقطه مذکور را توزیع کرد.



انجام حرکات لرزشی

در حالی که در کنار بیمار بر روی زانوی خود قرار گرفته‌اید کف یک دست را بر روی قسمت فوقانی دست دیگر گذاشته هر دو دست را در قسمت راست شکم بیمار قرار دهید. سپس با ایجاد نوعی حرکت لرزشی موج مانند یک دستتان را از قسمت پاشنه تا نوک انگشتان دست دیگر بلغزانید. تکرار این حرکات که باید به طور آهسته و ملایم انجام گیرد به حرکت دادن محتویات روده کمک می‌کند.



اسهال

طب غربی اسهال را با علایم سوء جذب یا دفع مایعات اضافی و مخاط از دیواره روده‌ها (به علت مصرف انواعی از مواد غذایی، بروز عصبانیت یا عفونت) تشخیص داده آن را با داروهایی مثل آنتی بیوتیکها یا کائولین و مرفین درمان می‌کند. در حالی که در طب چینی علت این بیماری وجود انرژی گرمایی یانگ در طحال، معده و کلیه‌ها یا دریافت فراوان غذاهای ایجاد کننده دم است. جهت درمان وضعیتهای طولانی مدت بیماری نقاط B37, B20, B22, B23 را تقویت کرده در مواقع حاد نیز انرژی نقاط مذکور را توزیع کنید، علاوه بر این درمان نقاط St25, Sp9, St36, CV4 B25 نیز ممکن است برای این منظور مفید واقع شود.

از آنجا که موارد شدید اسهال ممکن است به کم آبی منجر شود بنابراین هرگاه اسهال بیشتر از ۲۴ ساعت (۳ - ۴ ساعت در کودکان) طول بکشد، با پزشک خود مشورت کنید.

❁ گیاهان دارویی: عرعر، دارچین، گزنه، برگ تمشک، ساقه رز،

گویچ (ملاولیک)، جو.



♣ روغن‌ها: لونده، اکلیل کوهی، بابونه، سقبط.

◀ نقاط B20, B22, B23

این نقاط به فاصله تقریبی دو انگشت در طرفین ستون فقرات قرار گرفته است. نقاط B23 همسطح با دومین و سومین مهره پشتی است. نقاط مذکور کلیه‌ها (منبع



انرژی یانگ) را تقویت کرده دم را برطرف می‌کند. نقطه B22 را همسطح با اولین و دومین مهره پشتی پیدا کنید. نقاط مذکور حرکت مایعات در قسمت تحتانی بدن را تعدیل می‌کنند. نقاط B20 با یازدهمین و دوازدهمین مهره سینه‌ای همسطح بوده انرژی طحال را تنظیم کرده دم را برطرف می‌کنند.

◀ نقطه St37

این نقطه ۸ انگشت پایین‌تر از کشکک در خارج استخوان درشت نی قرار گرفته است و تحریک آن دم و گرمی روده‌ها را برطرف می‌کند.





سیستیت (التهاب مثانه - م)

درد قسمت تحتانی لگن خاصره و پشت، تکرر ادرار و دفع ادرار توأم با درد، ادرار کدر با بوی تند و احتمالاً تب نشان‌دهندهٔ سیستیت می‌باشد. علت این بیماری از دیدگاه طب غربی التهاب مثانه به علت عفونت بوده درمان آن شامل استفاده از داروها، استراحت و نوشیدن مایعات فراوان می‌باشد. این در حالی است که پزشکان چینی علت این بیماری را تجمع دم و حرارت در مثانه به علت فقر غذایی، نگرانی و اضطراب یا ضعف جریان خون و انرژی می‌دانند که جهت بهبودی به برطرف کردن دم از بدن نیازمند است. به این منظور نقاط B32, CV3 St29 را درمان کنید. گرچه توزیع انرژی در نقاط B54 و B60 در مواردی مفید می‌باشد.

توجه: هرگز از نقطهٔ B60 طی حاملگی استفاده نکنید.

گیاهان دارویی: ریشهٔ قاصدک، خطمی، علف شیر، ریشهٔ زنجبیل، گیاه

پای خر، گزنه.

نقطهٔ B32

نقطهٔ مذکور را در گودی دومین مهرهٔ خاجی در طرفین ستون فقرات پیدا کرده با گذاشتن کف دست خود بر روی ناحیهٔ خاجی انرژی نقاط مذکور را کاهش دهید. انجام این



عمل باعث تحریک انرژی کلیه و بهبود عملکرد مثانه شده، اعمال قسمت تحتانی بدن را تنظیم کرده رکود انرژی را برطرف می‌کند.



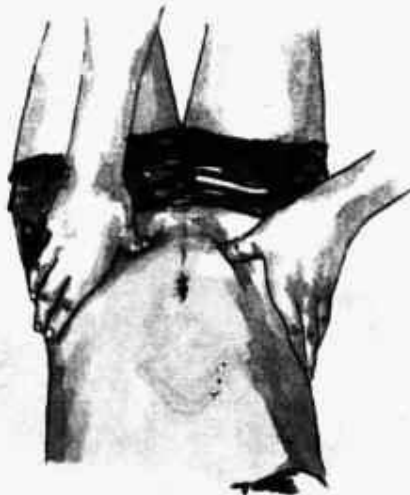
◀ نقطه CV3

نقطه CV3 بر روی خط میانی شکم تقریباً چهار انگشت پایین تر از ناف قرار گرفته است. جهت تسکین حرارت و دم و تنظیم اعمال مثانه و ناحیه تحتانی بدن انرژی این نقطه را توزیع کنید.



◀ نقطه St29

این نقطه به فاصله تقریبی ۲ انگشت در طرفین خط میانی شکم چهار انگشت پایین تر از ناف قرار گرفته است. جهت به جریان انداختن رکود خون و انرژی و رفع حرارت و دم انرژی آن را توزیع کنید.



دستگاه گردش خون

بدن ما حاوی مقدار فراوانی مایعات، تقریباً ۵ لیتر خون و ۱۰ لیتر لنف است که جهت تغذیه بدن و انتقال محصولات دفعی این مقدار مایعات باید به طور



مداوم در حال گردش باشد. پزشکان غربی گردش خون مختل را نتیجه استعمال دخانیات، دریافت رژیم غذایی نامناسب، رژیم پرچربی و کلسترول، عدم فعالیت بدنی یا ضعف مادرزادی عروق خونی دانسته که نحوه درمان آنها از تغییر رژیم غذایی تا استفاده از داروها و نیز اعمال جراحی متفاوت است. در حالی که پزشکان چینی با وجود تأثیر شیوه زندگی بر گردش خون، به ارتباط بین جریان خون و انرژی تأکید می‌کنند. به عبارت دیگر از آنجا که انرژی به داخل خون نفوذ کرده جریان انرژی را تغذیه می‌کند بنابراین درمان این بیماری به تقویت و به جریان انداختن انرژی و نیز تقویت و تغذیه خون نیاز دارد.

♠ جهت آگاهی از نحوه استفاده از گیاهان و روغنهای دارویی و نیز آشنایی با تکنیکهای تحریک نقاط فشاری به صفحات مربوطه مراجعه کنید.

سردی دستها و پاها

سردی اندامهای انتهایی بدن ممکن است یک مشکل همیشگی یا فصلی باشد. از نظر غربی‌ها این امر به علت انقباض شریانهای کوچکتر دستها و پاها، احتمالاً در اثر علل عصبی است که با آب و هوای سرد و محدودیت گردش خون وخیم‌تر می‌شود، در حالی که از دیدگاه چینی‌ها بروز این مشکل با ضعف جریان خون و انرژی یانگ مربوط بوده بنابراین درمان آن نیاز به تقویت انرژی و خون بهبود گردش خون دارد. جهت نیل به این منظور نقاط L10, Gb39 را درمان کنید. تقویت انرژی نقاط Liv3, Sp6, St39, Hp6, L14 نیز ممکن است در مواردی مفید باشد.

👉 توجه: هرگز از نقطه L14 یا Sp6 طی حاملگی استفاده نکنید.

♣ گیاهان دارویی: سیر، دارچین، زنجبیل خشک.

♣ روغن‌ها: فلفل سیاه، لیمو.

◀ نقطه Gb39

محل فوق از نقاط ویژه مغز استخوان بوده که به فاصله تقریبی چهار انگشت



بالتر از قوزک خارجی پا قرار گرفته است.
جهت تقویت کانالهای یانگ در پاها انرژی این
نقطه را تقویت کنید.



◀ نقطه L110

نقطه مذکور را به
فاصله تقریبی ۲ انگشت
پایین تر از گودی قسمت
خارجی آرنج در امتداد
خط میانی پشت مچ پیدا
کنید. نقطه مذکور کانالهای
یانگ را در بازوها کنترل
می‌کند. بنابراین برای
بهبودی گردش خون،
انرژی این نقطه را تقویت
کنید.



بواسیر

بواسیر (یا در اصطلاح پزشکی هموروئید - م) اتساع و التهاب قسمت انتهایی
روده بزرگ بوده که در مواردی ممکن است با خونریزی همراه باشد. بنابر اعتقاد
غربی‌ها، این بیماری از نشستن‌های طولانی مدت، پرخوری و یبوست یا حاملگی
ناشی شده و در مواردی ممکن است نشانه ابتلا به بیماریهای نواحی تحتانی
دستگاه گوارش باشد. که درمان آن شامل دریافت رژیم غذایی مناسب، فعالیت



بدنی، داروها و احتمالاً جراحی می‌باشد. در حالی که از دیدگاه طب چینی این مشکلات از شیوه نامناسب زندگی و عاداتهای بد غذایی ناشی شده که باعث تولید حرارت و دم در روده‌ها، رکود خون در لگن خاصره و کمبود انرژی (Qi) می‌شود. بنابراین درمان آن به تقویت انرژی و جریان خون نیاز دارد. جهت بهبودی نقاط B57, GV1, GV20 را درمان کنید.

♣ گیاهان دارویی: (ضمادهای تهیه شده با روغن و استعمال موضعی) انجیرک، زرشک، پودر بومادران، (در مورد بواسیرهای خونریزی دهنده). ریواس زرد، گزنه (با روش مذکور بر روی نمونه استعمال شود).

♣ روغن‌ها: سقبط، خرغوش، بلسان.

👉 توجه: هرگز از روغن‌های خرغوش یا بلسان یا برگ بو طی حاملگی استفاده نکنید.

◀ نقطه GV1

نقطه مذکور در وسط خط فرضی ارتباط دهنده مقعد به استخوان دنبالچه قرار دارد. با قرار دادن کف دست خود بر روی این نقطه انرژی آن را کاهش دهید. این عمل رکود و انسداد انرژی را طی بارداری برطرف کرده کانالها را کنترل و درد را کاهش می‌دهد.



◀ نقطه B57

این نقطه در وسط پشت ساق پا، در محل الحاق عضلات و زردپی‌ها قرار گرفته است. جهت به جریان انداختن خون راكد در لگن خاصره این نقطه را تقویت کنید.



◀ نقطه GV20

نقطه مذکور را در فرق سر، در وسط خط فرضی ترسیم شده از گوشها پیدا کرده جهت افزایش انرژی آن را تقویت کنید.

توجه: در صورت ابتلای فرد دریافت کننده درمان به فشار خون بالا هرگز از نقطه فوق استفاده نکنید.



دستگاه تناسلی

عمل دستگاه تناسلی با ظرافت خاصی توسط سیستم هورمونی و گردش خون تنظیم شده که این ریتم‌های داخلی توسط عوامل جسمانی، احساسی و تغذیه‌ای تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

♠ جهت آگاهی از نحوه استفاده از گیاهان و روغنهای دارویی و نیز آشنایی با تکنیکهای تحریک نقاط فشاری به صفحات مربوطه مراجعه شود.





درد خونریزی قاعدگی

درد خونریزی قاعدگی بسیار شایع بوده طب غربی آن را با علائم و علل مختلفی از جمله کم‌خونی، التهاب، تکامل ناقص رحم و تخمدانها، فیبروئید(فیبری شدن - م) و التهاب اندومتر(پوشش داخلی رحم - م) و سرطان تشخیص می‌دهد، در حالی که طب چینی اعتقاد دارد که در معرض سرما قرار گرفتن، غذای بیش از حد سرد خوردن و ضعف جریان خون و انرژی می‌تواند باعث اختلال در خونریزی قاعدگی شود. بنابراین درمان این ناخوشی به تعدیل جریان انرژی و خون و تنظیم اعمال اندامهای درونی بدن(به ویژه کبد) طحال و کلیه‌ها نیاز دارد. **توجه:** در صورت شدت درد قاعدگی باید در پی توصیه‌های جدی‌تر پزشکی بود.

درد پیش از قاعدگی

نفخ شکم، سینه‌های متورم، تحریک‌پذیری و افسردگی اغلب با این نوع درد همراه است. در طب چینی بروز مشکل فوق پیشنهاد کننده رکود جریان انرژی کبدی است که جهت درمان به مداوای نقاط CV6, Liv3, Sp8 نیاز دارد. کاهش انرژی نقطه CV3 نیز ممکن است در مواردی مفید واقع شود.

❁ گیاهان دارویی: ریشه زنجبیل، زیره سیاه.

♣ روغن‌ها: بادرنجبویه، سقیط.

◀ نقطه Sp8

نقطه Sp8 را چهار انگشت پایین‌تر از قسمت داخلی مفصل زانو بین عضلات ساق پا و استخوان درشت نی پیدا کرده به منظور به جریان انداختن خون راکد و رفع رکود انرژی در رحم انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.





◀ نقطه Liv3

نقطه مذکور بین انگشتان اول و دوم پا، در پشت پا، در محل الحاق استخوانها قرار گرفته است. به منظور تعدیل جریان انرژی و خون، انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.

◀ نقطه CV6

نقطه CV6 را ۲ انگشت پایین تر از ناف، بر روی خط میانی شکم پیدا کرده به منظور تعدیل جریان انرژی و کمک به رفع درد، با قرار دادن کف دست خود بر روی آن انرژی نقطه مذکور را کاهش دهید.



درد ایام قاعدگی

درد ایام قاعدگی اغلب شدید بوده به قسمت تحتانی پشت و رانها منتشر شده با اعمال فشار بر ناحیه تحتانی شکم وخیم تر می شود. خونریزی فراوان و اغلب لخته با این درد همراه است. بنابر اعتقاد طب چینی درد مذکور از رکود خون و عدم تعادل بین انرژیهای کبد و طحال ناشی شده که تسکین آن به درمان نقاط St36, Sp6 نیاز دارد. گاه در مواردی کاهش انرژی نقاط CV4, CV6 و تقویت انرژی نقطه B23 نیز ممکن است مفید واقع شود.

❁ گیاهان دارویی: داروهای ذکر شده در مورد دردهای قبل از قاعدگی و نیز





فراسیون القلب.

♣ روغن‌ها: روغنهای ذکر شده در مورد دردهای قبل از قاعدگی.

◀ نقطه St36



نقطه مذکور را چهار انگشت پایین‌تر از کشکک در قسمت خارجی استخوان درشت نی پیدا کرده به منظور تعدیل جریان انرژی و خون، انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.

◀ نقطه Sp6



این نقطه ۴ انگشت بالاتر از قوزک داخلی پا دقیقاً پشت استخوان درشت نی قرار گرفته است. به منظور تعدیل انرژی یانگ در کانالهای پا و نیز جریان انرژی و خون در رحم انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.

درد بعد از قاعدگی

با وجودی که درد مذکور اغلب با اعمال فشار و نیز استفاده از گرمای موضعی بهبودی یافته ولی در بیشتر موارد ضعف، گیجی، طپش قلب، جریان



ضعیف خون آن را همراهی می‌کند. بروز این ناخوشی در طب چینی بیان‌کننده ضعف جریان انرژی و خون است که جهت درمان به مداوای نقاط B18, B20, B23 نیاز دارد. علاوه بر این جهت نیل به این منظور تقویت انرژی نقاط Sp6 و نیز CV4 و St36 نیز ممکن است مفید واقع شود.

❁ گیاهان و روغنهای دارویی: موارد مذکور در مورد درد پیش از قاعدگی.

◀ نقطه B23

نقاط مذکور به فاصله تقریبی ۲ انگشت در طرفین ستون فقرات، همسطح با دومین و سومین مهره‌های پشتی قرار گرفته است. به منظور تقویت انرژی کلیه‌ها و تحریک انرژی یانگ، انرژی این نقاط را تقویت کنید.

◀ نقطه B20

نقاط فوق را به فاصله تقریبی ۲ انگشت در طرفین ستون فقرات، همسطح با یازدهمین و دوازدهمین مهره‌های سینه‌ای پیدا کرده به منظور تقویت طحال (منبع انرژی و خون) انرژی نقطه مذکور را تقویت کنید.

◀ نقطه B18

نقاط B18 به فاصله تقریبی ۲ انگشت در طرفین ستون فقرات همسطح با نهمین و دهمین مهره‌های سینه‌ای قرار گرفته است. به منظور به جریان انداختن انرژی راکد، و تنظیم اعمال کبد و گردش خون آن را تقویت کنید.

خونروش در دناک قاعدگی

از دیدگاه طب چینی هرگاه خون دفع شده به رنگ قرمز تیره با بوی تند و با نوعی احساس بیقراری در بیمار توأم باشد بیان‌کننده رکود انرژی کبدی است که به دم و گرمی و افزایش بیش از حد جریان خون منجر می‌شود. بروز واقعه مذکور اغلب به دنبال استرس‌ها و تنش‌های عاطفی شایع است.





ولی در صورتی که خون دفع شده به رنگ قرمز روشن و با خستگی همراه باشد به این معنی است که طحال به علت اضطراب یا دریافت انرژی نامناسب غذایی قادر به کنترل خون موجود در عروق نبوده است، که در این موارد برطرف کردن هر دو مشکل فوق نیازمند مداوای نقاط CV4, Sp1 است.

علاوه بر اینها به منظور تنظیم اعمال کبد و نیز بهبودی توانایی آن جهت ذخیره خون و برقراری جریان مداومی از انرژی، انرژی را کد نقطه Liv3 را توزیع کنید. به این منظور در مواردی تقویت انرژی نقطه Liv1 در گوشه داخلی بستر ناخن انگشت بزرگ پا نیز ممکن است مفید واقع شود.

♣ گیاهان دارویی: اگریمونیا، برگ تمشک، ریشه روناس.

♣ روغن‌ها: سقبط، گل عطر.

◀ نقطه Sp1

نقطه مذکور در قسمت خارجی بستر ناخن انگشت بزرگ پا قرار گرفته است. با استفاده از ناخن انگشت شست خود انرژی نقطه مذکور را شدیداً تقویت کرده یا آن را با استفاده از چوبهای معطر (عود - م) گرم کنید. انجام این عمل طحال و معده را تسکین داده



توانایی طحال را در کنترل جریان خون بهبود می‌بخشد.





◀ نقطه CV4

این نقطه نیز با اعمال کبد، طحال، کلیه‌ها و کانالهای بارداری در ارتباط است. نقطه مذکور را چهار انگشت پایین‌تر از ناف، بر روی خط میانی شکم، پیدا کرده، به منظور بهبود جریان خون آن را تقویت کنید.

نشانه‌گان قبل از خونروشی قاعدگی

این نشانه‌ها عبارتند از تحریک‌پذیری، افسردگی، تورم پستانها، تمایل به استفاده از خوراکیهای شیرین، تورم ناحیه تحتانی شکم و بروز حالت تهوع. در طب غربی علت بروز این مشکل عدم تعادل هورمونی و عوامل روانی بوده در حالی که در طب چینی علت آن رکود انرژی کبدی است، که بر اعمال طحال و معده اثر گذاشته سبب رکود انرژی در اعضای مذکور و افزایش آن در کانال معده شده است. بنابراین رفع مشکل فوق به برقراری جریان ملایمی از انرژی در کبد و نیز کاهش انرژی معده و آرامش روان نیاز دارد، که این نتیجه درمانی با مداوای نقاط St18, H7 حاصل می‌شود. به علاوه توزیع انرژی در نقاط Sp6, LI4, Liv3 نیز ممکن است در مواردی مفید واقع شود.

✿ گیاهان دارویی: پنج انگشت.

♣ روغن‌ها: سقیط، بادرنجبویه، بابونه.

◀ نقاط St18, H7

نقطه H7 در گودی مچ در طرف انگشت کوچک کف دست قرار گرفته است. به منظور تسکین روان و بهبود گردش خون جریان انرژی آن را کاهش دهید.





نقطه St18 را به فاصله تقریبی ۴ انگشت از خط میانی شکم بین پنجمین و ششمین دنده، پایین‌تر از نوک پستانها پیدا کرده به منظور کاهش ورم پستانها و کمک به تخفیف انرژی معده، جریان انرژی نقطه مذکور را کاهش دهید.



یانسکی

در بسیاری از بانوان این مدت دوره بروز تغییرات پی در پی جسمی و روحی بوده که نشانه‌های مربوطه شامل التهاب و برافروختگی چهره، خستگی، تحریک‌پذیری، بیخوابی، طپش قلب، تحریکات مهملی و درد مفاصل است. طب غربی علت بروز این امر را توقف طبیعی قاعدگی در انتهای دوران باروری زن در نظر گرفته در حالی که طب چینی علت آن را عدم تعادل انرژی کلیه یا عدم تعادل بین انرژیهای بین و یانگ معرفی کرده است، که به عدم تعادل جریان خون و انرژی قلب، طحال، و کبد منجر می‌شود. به همین دلیل درمان مشکل فوق به برقراری دوباره انرژی بین کلیوی و برطرف کردن دم و گرمی نیاز داشته که باید در نقاط H6, K6 انجام شود. گاه در مواردی تقویت نقطه CV6 نیز ممکن است به این منظور مفید واقع شود.

✿ گیاهان دارویی: برگ تمشک، فراسیون القلب، بابونه، پنج انگشت.

♣ روغن‌ها: خرغوش، بابونه، سقیط.

◀ نقطه H6

نقطه مذکور را به فاصله تقریبی نیم انگشت از گودی مج، بر روی ساعد در قسمت انگشت کوچک کف دست پیدا کرده به منظور به حرکت در آوردن جریان



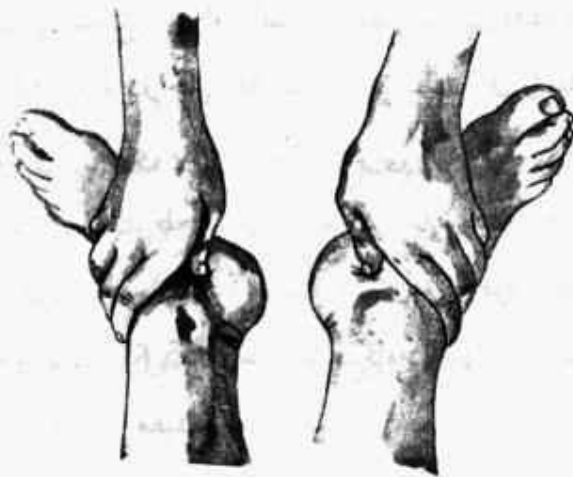


راکد خون و گرمی که بر قلب اثر گذاشته و نیز کمک به برطرف کردن برافروختگی و عرق ریزش شبانه و تسکین ذهن، انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.



◀ نقطه K6

این نقطه به فاصله تقریبی یک انگشت در پایین قوزک داخلی پا، در محل الحاق استخوان و عضله قرار گرفته است. به منظور برقراری جریان انرژی بین کلیوی، کاهش گرمی و تعدیل انرژی در کانال بارداری آن را تقویت کنید.



ضعف قوای جنسی

الگوهای سردمزاجی جنسی، بی میلی، دردهای خفیف پشت، ضعف حافظه، رنگ پریدگی و بی اشتهایی و سوء هاضمه اغلب توأم با یکدیگر بروز می کنند. طب غربی و نیز چینی متفقاً علت بروز مشکل فوق را در اثر مشکلات عدیده





اجتماعی، روانی حاصل از استرس و عوامل احساسی، تغذیه‌ای و نیز فشار زندگی مدرن امروزی می‌دانند. بنابر اعتقاد طب چینی علاوه بر دلایل بالا گاه ضعف انرژی بین و یانگ کلیوی نیز باعث بروز چنین مشکلی می‌شود. بنابراین درمان مشکل فوق به تقویت انرژی کلیه‌ها نیاز داشته که این امر از طریق درمان نقاط GV4, B47 صورت می‌گیرد. به علاوه تقویت انرژی نقاط K6, Sp6, CV4, B23 نیز ممکن است در مواردی مفید واقع شود.

👉 توجه: هرگز از نقطه Sp6 طی حاملگی استفاده نکنید.

🌿 گیاهان دارویی: گینسنگ (نوعی گیاه چینی - م).

♣️ روغن‌ها: برگ بو، بادرنجبویه.

◀️ نقطه GV4

نقطه مذکور را بین دومین و سومین مهره پستی پیدا کرده به منظور افزایش انرژی یانگ کلیه‌ها آن را تقویت کرده یا با استفاده از چوب معطر گرم کنید.



◀️ نقطه B47

این نقاط به فاصله تقریبی ۴ انگشت در طرفین ستون فقرات هم سطح با دومین و سومین مهره پستی واقع شده است. جهت درمان، نقاط مذکور را با دست تقویت کرده یا با استفاده از یک بطری آبگرم گرم کنید. انجام این عمل انرژی کلیه‌ها را تقویت کرده نوعی احساس



آرامش درونی جنسی را
برای فرد فراهم می‌کند.



عضلات و استخوانها

استرس و فشارهای زندگی مدرن امروزی و نیز وضعیت‌های غیر عادی بدنی، طی سالیان دراز عوارض خود را بر روی اسکلت بدنی بر جا می‌گذارند. شما جهت حفظ سلامتی‌تان به فعالیت و ورزش روزانه، رژیم مناسب و مقدار مناسبی خواب و استراحت و اجتناب از کار بیش از حد توان خود (که به عدم تعادل بدنی می‌انجامد) نیاز دارید. در چنین شرایطی استفاده از تکنیکهای طب فشاری جهت رفع ناراحتی مفاصل (که توسط ضایعات وارده و نیز وضعیت‌های نامناسب بدنی ایجاد شده) می‌تواند مفید واقع شود. استفاده از شیوه‌های درمانی مذکور از راه رفع دم و گرمی باعث کاهش التهاب شده جریان راکد خون را از ناحیه ضایعه دیده دور کرده، جریان انرژی و خون تازه را در این نواحی برقرار می‌کند.

♠ جهت کسب اطلاع از چگونگی استفاده از گیاهان و روغنهای دارویی و نیز آشنایی با تکنیکهای تحریک نقاط فشاری به صفحات مربوط مراجعه شود.

آرتریت و مفاصل دردناک

گرچه در این بیماری مفاصل ملتهب، گرم، متورم، قرمز و دردناک است ولی بعضی مواقع ممکن است تنها درد مبهمی هموار تخریب تدریجی مفاصل وجود داشته باشد. از دیدگاه طب غربی دلایل بروز آرتریت شامل زخمها، چاقی، وضعیت‌های نامناسب بدنی، عفونت، سایش و خوردگی غضروفهاست، در حالی که





طب چینی علت آن را ضعف کلیه‌ها و انسداد جریان انرژی و خون و هجوم گرمی و دم، سردی یا باد می‌داند که در نهایت در عضلات و مفاصل جایگزین می‌شود. جهت درمان این بیماری نقاط GV14, B11 را مداوا کنید. تقویت نقاط Gb34, Th6, Gb39, Sp6, K6 نیز ممکن است در مواردی برای این منظور مفید واقع شود.

☛ توجه: هرگز از نقطه Sp6 طی حاملگی استفاده نکنید.

☛ گیاهان دارویی: گزنه، سیر، ریش بز، تاتوره، به، لادن.

در مواقعی که التهاب وجود داشته باشد از اقیمون قرمز و زرشک استفاده کنید.

☛ روغن‌ها: اکلیل کوهی، مرزنجوش.

☛ توجه: هرگز از روغن مرزنجوش یا تاتوره طی حاملگی استفاده نکنید.

◀ نقاط GV14, B11

نقطه GV14 کانالهای

یانگ را تنظیم می‌کند.

نقطه مذکور را بین هفتمین

مهرة گردنی و اولین مهرة

کمری (مطابق تصویر) پیدا

کرده به منظور برطرف

کردن سردی و باد انرژی

آن را توزیع کنید. نقاط B11

به فاصله تقریبی ۲ انگشت در طرفین ستون فقرات، همسطح با فضای بین اولین و

دومین مهرة کمری (مطابق تصویر) قرار گرفته است. جهت رفع جریان باد از بدن

انرژی این نقاط را توزیع کنید. نقاط مذکور مناطق ویژه انرژی استخوانهاست.



کردن و شانه‌ها

مفاصل گردن و شانه سطحی بوده و به منظور برخورداری از محدوده وسیعی



از حرکات توسط زردپی‌ها و رباطهای متعدد و تو در تو حمایت می‌شود. به این دلیل حرکات منقطع و سریع یا حرکتهای کششی ناگهانی می‌تواند به ضایعات بافت نرم منجر شود. در صورت بروز چنین عوارضی نقاط LI15, SI12 را درمان کنید. به علاوه توزیع انرژی در نقاط GB20, GV14 و تقویت انرژی نقطه LI4 نیز ممکن است در مواردی مفید واقع شود.

- 👉 توجه: در موارد شدید بودن درد یا تیر کشیدن آن به طرف نواحی تحتانی در امتداد بازوها با پزشک مشورت کنید.
- هرگز از نقطه LI4 طی حاملگی استفاده نکنید.
- 🌿 گیاهان دارویی: ریشه زنجبیل، ساقه دارچین.
- ♣️ روغن‌ها: لونده، خرغش، بابونه.
- 👉 توجه: هرگز از روغن خرغوش طی حاملگی استفاده نکنید.

🕒 کمکهای اولیه در صدمات بدنی

در صورت بروز چنین حوادثی فوراً کیسه یخی را بر روی موضع گذاشته آن را به مدت تقریبی ۲۰ دقیقه در محل نگاه دارید. در صورت ادامه یافتن درد و تورم، روزانه ۲ بار ضماد Comfrey یا کمپرس آن را روی ناحیه مجروح استعمال کنید.

ناحیه صدمه دیده را باید به آرامی بلند کرده حمایت کنید و نیز مفاصل آن را به آهستگی در جهت وضعیت طبیعی حرکتی آنها در بدن حرکت دهید. هرگاه درد و تورم بعد از ۴۸ ساعت فروکش نکرد، یا به وجود شکستگی در محل مذکور مشکوک بودید با پزشک مشورت کنید.

◀️ نقاط LI15, SI12

نقطه SI12 را در وسط عضلات موجود بر روی قسمت برآمده استخوان کتف در وسط مهره‌های گردنی و قسمت برآمده شانه پیدا کرده به منظور به جریان انداختن جریان مسدود شده انرژی و خون در گردن و شانه انرژی آن را توزیع



کنید. نقطه L15 را بر روی قسمت خارجی شانه، در گودی (که ضمن بالا آوردن بازو به پهلو ایجاد می‌شود) پیدا کرده به منظور به جریان انداختن انرژی و خون انرژی آن را توزیع کنید.



آرنج

آرنج نوعی مفصل سطحی است که به طور محکم توسط رباطها و زردپی‌های متعدد حمایت شده قادر به انجام محدوده وسیعی از حرکات بدنی است. بسیاری از صدمات که در اثر تکانهای ناگهانی یا حرکات تند تکراری ایجاد می‌شوند به رباطها و زردپی‌های مذکور صدمه می‌رسانند. گاه حتی سقوط از بلندی نیز می‌تواند سبب شکستگی‌های استخوانی در این ناحیه شود. در چنین مواردی نقاط L11, TH5, L12 را درمان کنید. توزیع انرژی نقاط L10, L14 و نیز تقویت انرژی نقاط GB34 نیز ممکن است در بعضی موارد مفید واقع شود.

توجه: هرگز از نقطه L14 طی حاملگی استفاده نکنید.



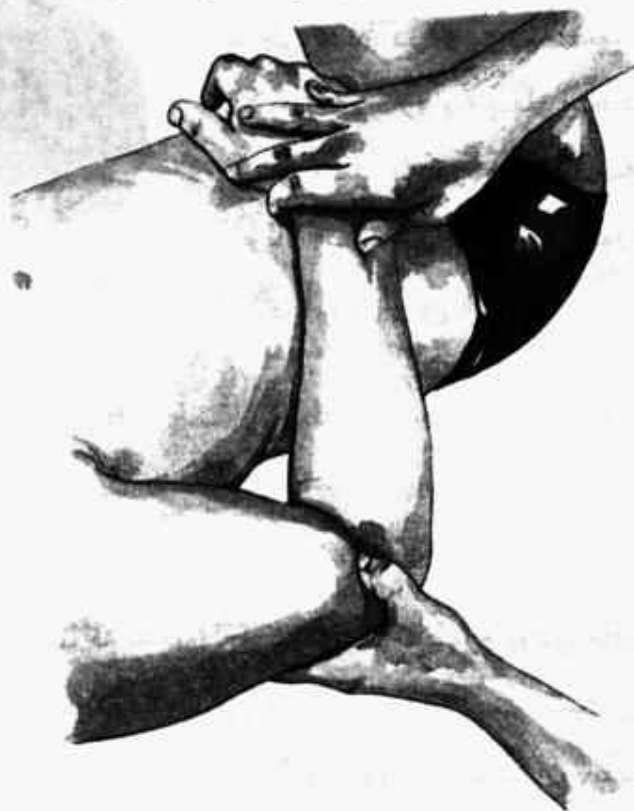
نقطه L12

این نقطه به فاصله تقریبی یک انگشت در خارج و بالای قسمت خارجی گودی آرنج، بین عضلات و استخوان فوقانی بازو قرار گرفته است. به

منظور به جریان انداختن خون و انرژی، انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.

◀ نقاط TH5, LI11

نقطه TH5 را به فاصله تقریبی ۲ انگشت در بالای گودی مچ، در وسط قسمت پشتی ساعد پیدا کرده به منظور تسکین درد زردپی‌ها و رفع انسداد جریان انرژی در کانالهای یانگ^۱ بازو انرژی آن را توزیع کنید. نقطه LI11 در انتهای گودی خارجی آرنج



واقع شده است. به منظور به جریان انداختن انرژی و خون و رفع گرمی در کانال روده بزرگ انرژی آن را توزیع کنید.

دست و مچ

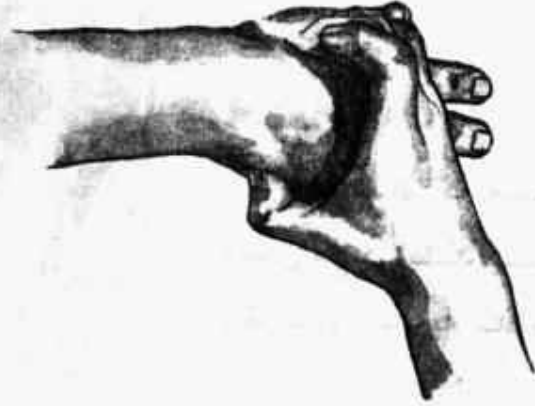
مفاصل دست و مچ به سیستم پیچیده‌ای از قرقره‌ها و اهرمها شبیه است که همه قوی بوده محدوده وسیعی از حرکات را برای مفاصل مذکور فراهم می‌کنند. حتماً متوجه شده‌اید که فرد در حال سقوط از بلندی به منظور نجات خود به طور ناخودآگاه دستهایش را در طرف خارج بدنش قرار می‌دهد. انجام این عمل اغلب به بروز جراحتهای مچ منجر می‌شود. به علاوه در چنین مواقعی ممکن است درد و تورم نیز در اطراف رباطهای مفصل یا حتی بر روی استخوان شکسته وجود داشته باشد که جهت درمان باید نقاط TH4, SI5, LI5 را مداوا کرد.



در صورت وجود درد و جراحتهای دست نقاط St3, L14 را درمان کنید.

◀ نقاط St3, L14

نقطه L14 بین انگشت شست و سبابه در پشت دست واقع شده است. به منظور به جریان انداختن خون و انرژی و برطرف کردن باد، انرژی آن را



توزیع کنید. نقطه St3 را بر روی پشت دست بین عضلات و استخوان، دقیقاً قبل از بند انگشت کوچک پیدا کرده جهت به حرکت در آوردن خون و انرژی و برطرف کردن خشکی ستون فقرات انرژی آن را توزیع کنید. توجه: هرگز از نقطه L14 طی حاملگی استفاده نکنید.

◀ نقاط SI3, L15

نقطه L15 را در گودی قاعده انگشت شست، در کنار مفصل مچ پیدا کرده به منظور حرکت جریان انرژی و خون و رفع گرمی از کانال روده بزرگ انرژی آن را توزیع کنید. نقطه L13 بر روی گودی انگشت کوچک دست، در کنار مفصل مچ قرار گرفته است. به منظور به جریان



انداختن انرژی و خون و رفع دم و گرمی از کانال روده کوچک انرژی آن را توزیع کنید.



◀ نقطه TH4

نقطه مذکور در وسط مفصل مچ در پشت دست واقع شده است، به منظور به جریان انداختن انرژی و

خون و تسکین درد زردپی‌ها انرژی آن را توزیع کنید.

لگن خاصره و ستون فقرات پشتی

اگرچه حفرات عمیق موجود در روی مفاصل استخوان لگن حد اکثر ثبات را برای استخوان مذکور فراهم می‌کند، ولی محدوده حرکتی این استخوان بسیار باریک است. ستون فقرات پشتی و لگن شامل استخوانهای بزرگ همراه با رباطهای ضخیم و قوی و عضلات کمکی بوده، ولی با این وجود سفتی و سایش و تخریب مفاصل مذکور بسیار شایع است و اغلب این مشکل در اثر عادات ناپسند دوران زندگی و وضعیت بدنی نامناسب بروز می‌نماید.

جهت رفع این مشکل نقاط GB30, B26 را درمان کنید. تقویت نقاط GB34, B54, B23 نیز ممکن است در مواردی مفید باشد.

◀ نقطه GB20

نقطه مذکور را در قسمت خارجی باسن، به فاصله تقریبی ۲ انگشت در امتداد



بیرونی خط میانی استخوان
خاجی در قسمت فوقانی
استخوان ران پیدا کرده، به
منظور به جریان انداختن
انرژی و خون را کد در لگن
خاصه انرژی آن را توزیع
کنید.

◀ نقطه B26

این نقاط به فاصله تقریبی ۲ انگشت در
طرفین ستون فقرات، همسطح با پنجمین مهره
پشتی و اولین مهره خاجی قرار گرفته است. به
منظور به جریان انداختن انرژی و خون و تقویت
رباطهای تثبیت کننده مهره‌های کمری و پشتی،
جریان انرژی نقاط مذکور را توزیع کنید.



زانو

با وجودی که زانوهای شما تا حدودی وزن بدنتان را تحمل می‌کنند ولی ثبات
چندانی ندارند، زیرا پیچش‌های ناگهانی پاها همراه تحمل وزن بر روی این مفاصل
می‌تواند به بروز جراحتهای غضروفها و رباطهای زانو منجر شود. در این صورت
دردهای ناگهانی و تورم در زانوها وجود داشته حتی در مواردی زانو به اصطلاح
«قفل» می‌شود، به طوری که نمی‌توان آن را باز یا بسته کرد.

درد ضمن خم کردن زانوها

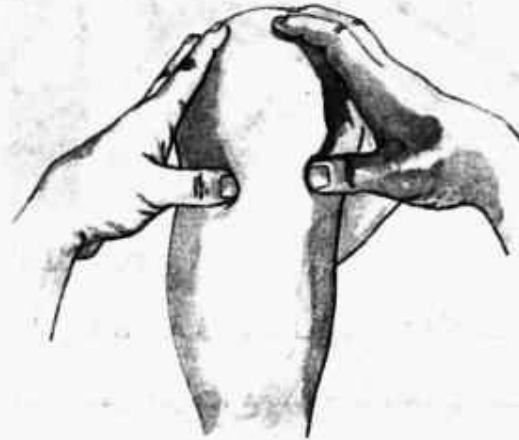
در چنین مواردی به منظور تسکین درد نقاط St35 و گزیان^۱ را درمان کنید.



گاه بدین منظور توزیع انرژی نقطه GB34 نیز ممکن است مفید واقع شود.

◀ نقطه St35 و گزیان

نقطه St35 (نقطه سمت چپ) و گزیان (نقطه سمت راست) که در اصطلاح به «چشم‌های زانو» معروفند، در گودیهای تحتانی کشکک و در کنار رباطهای دو طرف زانو قرار گرفته‌اند. به منظور به جریان انداختن انرژی و خون و کاهش درد، انرژی نقاط مذکور را توزیع کنید.



درد ضمن بازکردن مفاصل

جهت کاهش درد مذکور نقاط St36, Sp9, St34, Sp10 را درمان کنید.

◀ نقاط St34, Sp10

نقطه Sp10 (نقطه سمت راست) به فاصله تقریبی ۲ انگشت بالاتر از قسمت فوقانی کشکک و نیز به فاصله ۲ انگشت در قسمت داخلی ران قرار گرفته است. به منظور





حرکت دادن انرژی و نیز خنک نگه داشتن خون، انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید. نقطه St34 (نقطه سمت چپ) را به فاصله تقریبی ۲ انگشت در بالای قسمت فوقانی کشکک، در امتداد لبه خارجی آن پیدا کرده جهت حرکت دادن جریان انرژی و رکود موضعی خون (به ویژه در کانال معده) جریان انرژی آن را توزیع کنید.

◀ نقاط St36, Sp9

نقطه Sp9 (نقطه

سمت راست) را در قسمت داخلی پا، پایین‌تر از مفصل زانو در گودی بین استخوان درشت نی و عضلات ساق پا پیدا کرده به منظور به جریان انداختن انرژی و خون، گرمی و دم، انرژی



آن را توزیع کنید. نقطه St36 (نقطه سمت چپ) به فاصله تقریبی ۴ انگشت پایین‌تر از قسمت تحتانی کشکک، در قسمت خارجی استخوان درشت نی قرار گرفته است. جهت حرکت و تقویت انرژی و خون و رفع دم، انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.

قوزک پا

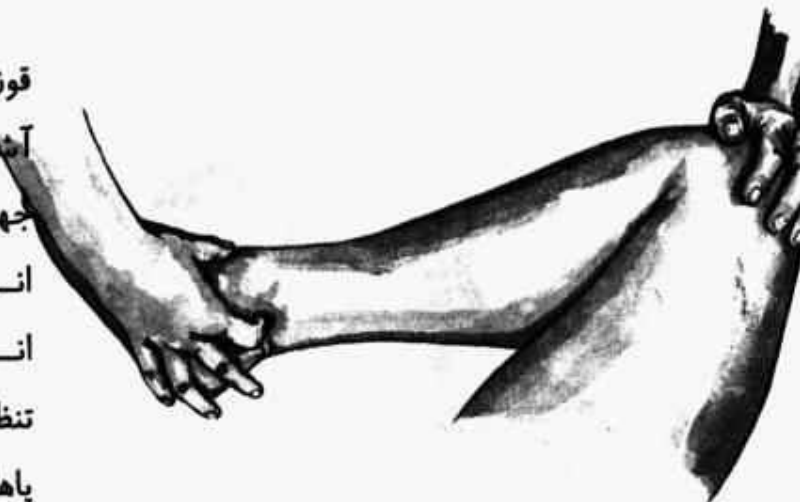
با وجودی که قوزک‌های پا برای تحمل وزن اختصاص یافته‌اند، ولی قابلیت انعطاف بسیاری دارند. به عبارت دیگر با وجودی که مفاصل مذکور در جلوگیری از پیچش پاها جزو عضلات قوی محسوب می‌شوند ولی گاه ضمن پرتابها و تکانهای ناگهانی پا، به سادگی دچار پیچ‌خوردگی شده اغلب ضایعات رباطها، درد و تورم (دقیقاً در کنار و پایین استخوانهای قوزک یا اطراف ناحیه شکستگی) بروز



می‌کند. در چنین مواقعی نقاط St41, K3 را درمان کنید. توزیع انرژی نقطه B60 و نیز تقویت انرژی نقطه GB34 نیز ممکن است در مواردی مفید واقع شود. توجه: هرگز از نقطه B60 طی حاملگی استفاده نکنید.

◀ نقطه K3

این نقطه بین استخوان قوزک داخلی پا و زردپی آشیل قرار گرفته است. جهت حرکت دادن جریان انرژی و خون و تقویت انرژی کلیه‌ها (جایگاه تنظیمی اعمال استخوانها و پاها) انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.



◀ نقطه St41

نقطه St41 را در قسمت قدامی مفصل قوزک پا، در وسط مفصل پیدا کرده، جهت تحریک جریان انرژی و خون و رفع گرمی از کانال معده، انرژی آن را توزیع کنید.





عضلات

شما به منظور حفظ قدرت و قابلیت ارتجاعی عضلات خود به استراحت و ورزش منظم و نیز دریافت رژیم متعادل غذایی نیازمندید. معمولاً هنگام آسیب عضلات رکود جریان خون و مایعات بدنی سبب درد و تورم عضلات شده بر عکس ضمن بهبودی آنها، فیبرهای ماهیچه‌ای تمایل به کوتاه شدن دارند. بنابراین قابلیت ارتجاعی عضلات کاهش یافته این امر به ضعف و خستگی عضلانی منجر می‌شود. در چنین مواقعی رفع دم و گرمی جهت کاهش التهاب، به جریان انداختن انرژی دور از ناحیه و نیز حرکت جریان انرژی و جایگزینی خون تازه با آن ضرورت دارد.

♣ جهت کسب اطلاع از گیاهان و روغن‌های دارویی مورد استفاده و نیز آشنایی با تکنیک‌های تحریک نقاط فشاری به صفحات مربوطه مراجعه کنید.

☛ توجه: در صورت وجود تحلیل عضلات، کوچکتر شدن عضلات از عضلات مشابه در طرف مقابل بدن، در پی توصیه‌های جدی‌تر پزشکی باشید.

خشکی عضلات

زمانی که شما یک حرکت ورزشی را برای اولین بار انجام می‌دهید اغلب انجام بیش از حد حرکات طی جلسات ابتدایی تمرین برایتان آسان است. زیرا ضمن انجام ورزش خون‌رسانی به عضلات افزایش یافته که این امر به نوبه خود جریان مایعات بافتی اطراف سلولهای عضلانی را افزایش می‌دهد، در حالی که جریان اضافی محصولات دفعی از سلولها و مایعات بافتی باعث خشکی عضلات می‌شود. علاوه بر موارد مذکور، خشکی عضلانی گاه ممکن است (به علت عدم فعالیت و ورزش، کهولت، یا فرسایش‌های میکروسکوپی حاصله) ضمن انجام حرکات ورزشی بروز نماید.

در چنین مواردی تقویت جریان انرژی و گردش خون موضعی و نیز تقویت



کلی جریان انرژی و خون ضرورت داشته که این امر از طریق درمان نقاط GB34، TH5 صورت می‌گیرد. تقویت انرژی نقطه St36 و نیز توزیع انرژی TH15 نیز در مواردی ممکن است مفید واقع شود.

❁ گیاهان دارویی: زنجبیل، فلفل قرمز، مر - بلسان.

♣ روغن‌ها: لونده، اکلیل کوهی.

◀ نقطه TH5

این نقطه به فاصله تقریبی ۲ انگشت بالاتر از شیار مچ، در قسمت میانی پشت ساعد قرار گرفته است. جهت تعدیل جریان انرژی سطحی به منظور تغذیه عضلات و نیز تسکین درد زردپی‌ها، انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.



◀ نقطه GB34

این نقطه از جمله نقاط اختصاصی مورد استفاده در تمام مشکلات مربوط به عضلات و زردپی‌ها است. نقطه مذکور را در گودی موجود



بر روی قسمت بیرونی پا، پایین‌تر از مفصل زانو و در جلو و قسمت تحتانی انتهای استخوان درشت نی پیدا کرده جهت کاهش انرژی کبد و رفع دم و گرمی آن را تقویت کنید.

تکنیکهای شیاتسو جهت رفع خشکی عضلات ران و ساق پاها

اغلب بعد از انجام تمرینات ورزشی، درد، سنگینی و خشکی عضلانی (به علت تجمع محصولات دفعی در فیبرهای عضلانی) بروز می‌نماید. در چنین مواقعی کشش فیبرهای عضلانی در امتداد مستقیم و در راستای محل قرار گرفتن به رفع فشار و فشرده‌گی آنها کمک می‌کند.

کشش زردپی آشیل

در حالی که مچ را با یک دست حمایت کرده با دست دیگر پاشنه پا را محکم نگاه داشته‌اید (و ساعد شما در امتداد و نیز منطبق بر کف پای فرد قرار



گرفته است) مچ پا را به طور محکم به طرف بدن فشار دهید.

توجه: هرگز تکنیک فوق را برای مفاصل زانوهای که بیش از حد طبیعی در حالت باز شده خود هستند انجام ندهید.



پیچ خوردگی ران

در حالی که در کنار بیمار قرار گرفته‌اید و ران وی را محکم در دستهایتان نگاه داشته‌اید قفسه سینه



خود را به منظور حمایت بر روی زانوی بیمار تکیه دهید و در همین وضعیت ۳ تا ۴ بار عضلات ران را به سمت راست و چپ حرکت دهید.

کشیدگی عضلات ساق پا

در حالی که ساق پای بیمار را با هر دو دست (یا یک دست نگه داشته‌اید) و با دست دیگر تان زانوی او را حمایت کرده‌اید، ۳ تا ۴ بار ساق پای وی را به طرف راست و چپ حرکت دهید.

کمردرد

مهره‌های پشت و دیسک‌های مربوطه بین آنها مشابه تیرکهای قائم در یک چادر است که توسط عضلات کناری (نظیر همان طنابهای حمایت کننده چادر) حمایت می‌شوند. بلند کردن غیر صحیح و بیش از حد اجسام سنگین (به ویژه زمانی که این واقعه با حرکات پیچشی ناگهانی یا خم شدن بدن همراه است) باعث بروز دردهای پشت می‌شود. در صورتی که شما استعداد ابتلا به دردهای پشت را دارا هستید ممکن است این امر با ضعف عضلات کمری شما در ارتباط باشد، که علت آن در مواردی موروثی بوده یا ممکن است از جراحتهای وارده ناشی شود. به علاوه وضعیت‌های نامناسب قرارگرفتن بدن و فقدان فعالیت بدنی و ورزش نیز سبب وخامت دردهای کمری می‌شود. در چنین مواردی نقطه «شی کی زی گزیا»^۱ را درمان کنید. تقویت انرژی نقطه GV4, B25, B23 نیز ممکن است در مواردی برای این منظور مفید واقع شود.

توجه: در صورت شدت نشانه‌ها در پی اقدامات و توصیه‌های جدی‌تر پزشکی باشید. به علاوه در صورت انتشار درد به پاها، هرگز به نقطه «شی کی زی





گزیبا» فشار اعمال نکنید.

♣ گیاهان دارویی: تاتوره، گزنه.

♣ روغن‌ها: فلفل سیاه، برگ لیمو، اکلیل کوهی، لونده.

♣ توجه: هرگز از تاتوره ضمن حاملگی استفاده نکنید.

◀ نقطه‌های شی کی زی گزیبا

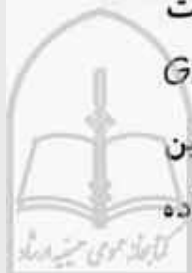
این نقطه در وسط ستون فقرات بین پنجمین مهره پستی و اولین قطعه مهره خاجی واقع شده است. به منظور تقویت قسمت تحتانی ستون فقرات و کاهش درد، انرژی نقاط مذکور را تقویت کرده یا با استفاده از یک چوب معطر (عود - م) گرم کنید.

توجه: در صورت انتشار درد به ساق پاها از اعمال فشار به این نقطه خودداری کرده در پی اقدامات جدی‌تر پزشکی باشید.



سیاتیک

در صورتی که دیسک مهره‌ای دچار آسیب شود بافت نرم اطراف دیسک متورم شده بر روی عصب فشار وارد می‌کند. در این صورت درد حاصله به پشت بدن یا قسمت‌های تحتانی پا منتشر می‌شود. در چنین مواردی استفاده از تکنیک‌های طب فشاری و نیز استعمال ضمادهای دارویی سبب تسکین درد می‌شود. در صورتی که سیاتیک نواحی جانبی پاها را نیز درگیر کرده باشد جهت تسکین نقاط GB31, GB30 را درمان کنید. گاه توزیع انرژی نقاط GB39, GB34 نیز ممکن است در تسکین درد مؤثر باشد. به طور کلی در مورد تسکین درد سیاتیک امتداد پستی پاها، تحریک انرژی نقاط B60, B57 مورد استفاده





قرار گرفته اگرچه در مواردی توزیع انرژی نقاط B23, B29, B54 نیز ممکن است مفید واقع شود.

توجه: در صورتی که درد سیاتیک ناشی از علل احتمالی مشکلات دیسک بین مهره‌ای، آرتروز ستون فقراتی یا حتی وجود تومورها باشد فوراً در پی توصیه‌های جدی‌تر پزشکی باشید.
هرگز از نقطه B60 طی حاملگی استفاده نکنید.

◉ کمک‌های اولیه درمانی

همیشه در حالت دراز کشیده به پشت بر روی یک سطح سفت استراحت کنید. از بلند کردن اشیاء سنگین یا ایستادن‌های طولانی مدت پرهیز کنید.

گیاهان دارویی: تتور Hypericum را بر روی موضع استعمال کرده و یا ضماد Comfrey را در امتداد مسیر درد استفاده کنید.

روغن‌ها: مرزنجوش، لونده، گل عطر، بابونه.

توجه: هرگز از روغن مرزنجوش طی حاملگی استفاده نکنید.

◀ نقطه B60

نقطه مذکور را در قسمت کناری قوزک پا، در وسط استخوان قوزک خارجی و زردپی آشیل پیدا کرده جهت کاهش درد پشت از طریق به حرکت در آوردن جریان راگد انرژی و رفع گرمی انرژی آن را توزیع کنید.

توجه: هرگز از نقطه B60 طی

حاملگی استفاده نکنید.





◀ نقاط GB31, GB30

نقطه GB30 در کنار باسن، تقریباً در امتداد دو سوم خارجی خط فرضی در وسط ناحیه خاجی و قسمت فوقانی استخوان ران قرار گرفته است. به منظور رفع انسداد جریان انرژی در لگن و ناحیه تحتانی کانال کیسه صفرا و نیز در پاها انرژی آن را توزیع کنید. نقطه GB31 را بر روی قسمت خارجی ران به فاصله تقریبی ۷ انگشت بالاتر از گودی خارجی مفصل زانو پیدا کرده به منظور رفع انسداد کانال کیسه صفرا و تسکین درد زردپی‌ها انرژی آن را توزیع کنید.

درد پاها

در پایان روز یا بعد از ایستادن‌های طولانی مدت بدن کاملاً خسته شده گردش خون کند می‌شود. در این مورد طب چینی و غربی متفقاً اعتقاد دارند که گردش خون ناکافی باعث احتقان، احساس سنگینی در پاها و درد می‌شود. بنابراین در چنین مواقعی تقویت جریان انرژی و خون و بهبود گردش خون در پاها (به ویژه در ساق‌ها) و استراحت بدنی مورد نیاز است. بدین منظور نقاط GB34, St36 را درمان و انرژی نقطه B57 را توزیع کنید.

♣ گیاهان دارویی: (شستن پاها با) زنجبیل، اکلیل کوهی، لونده.

♣ روغن‌ها: لونده، اکلیل کوهی.

◀ نقاط GB34, St36

نقطه St36 را چهار انگشت پایین‌تر از قسمت فوقانی زانو در خارج استخوان درشت نی پیدا کرده به منظور افزایش تولید خون و جریان انرژی در پاها آن را



تقویت و یا با استفاده از چوب معطر گرم کنید. نقطه GB34 که عمل انقباض و شل شدن عضلات را تعدیل می‌کند، در گودی قسمت خارجی ساق پا پایین‌تر از انتهای فوقانی استخوان نازک نی واقع شده است. جهت درمان بیماری نقطه مذکور را تقویت و یا با استفاده از چوب معطر گرم کنید.



قولنج عضلانی

قولنج عضلانی اغلب در اثر خستگی حاصله از ورزش یا فعالیت‌های شدید بدنی بروز می‌نماید. اغلب مردم در این مواقع گرفتگی‌های شبانه عضلات همراه با درد شدید و نوعی احساس سفتی و پر شدگی در ماهیچه‌ها را عنوان می‌کنند. از دیدگاه طب غربی خستگی یا عکس‌العمل‌های سیستم عصبی نیز بر عضلات و گردش خون آن تأثیر می‌گذارد.

نظر طب چینی در این مورد این است که این گرفتگی‌های عضلانی از رکود موضعی و یا کمبود انرژی و خون ناشی شده بنابراین درمان این مشکلات به تعدیل عوامل مذکور نیاز دارد. به این منظور نقاط B54, B57 را درمان کنید. توزیع انرژی نقطه GB34, Liv3 نیز در مواردی ممکن است مفید واقع شود. علاوه بر موارد مذکور در مورد درمان گرفتگی‌های عضلانی در دستها(که نویسندگان از آن شاکی هستند) انرژی نقطه L14 را توزیع کنید. توجه: هرگز از نقطه L14 طی حاملگی استفاده نکنید.



توجه: ذکر این نکته مهم است که به منظور کشش فیبرهای عضلانی مبتلا در امتداد صحیح وضعیت استقرارشان و نیز انتقال الکترولیت‌های (نمک‌های - م) حیاتی بافتی به عضلات، بیمار باید مایعات کافی بنوشد.

❖ گیاهان دارویی: بابونه، زنجبیل، به.

حمام‌های درمانی: لونده، اکلیل کوهی.

❖ روغن‌ها: مرزنجوش، سقیط، کاج.

توجه: هرگز از روغن مرزنجوش طی حاملگی استفاده نکنید.

◀ نقطه B57

نقطه B57 در وسط پشت پا، در محل اتصال عضلات و زردپی واقع شده است. به منظور جریان انداختن انرژی و خون در این موضع، ابتدا با یک

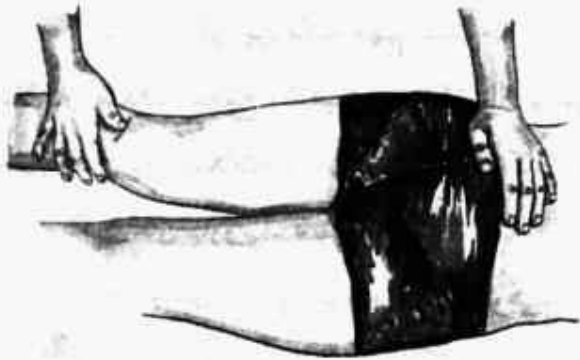


حرکت آرام «مالشی» و سپس تدریجاً به طور عمقی انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.

◀ نقطه B54

نقطه فوق را در وسط گودی پشت زانو پیدا کرده به منظور بهبودی گردش





خون در ناحیه تحتانی پاها
و رفع گرمی در آن نقطه
(که از جمله علل ابتدایی
احتقان است) انرژی نقطه
مذکور را توزیع کنید.

اعضای حسی

چشمها و گوشها از جمله حساس‌ترین و پیچیده‌ترین ساختمانهای بدنی به شمار می‌روند. اعضای مذکور علاوه بر کمک در جمع‌آوری تحریکات بصری و سمعی همچنین جهت تعادل بدن ضروری هستند. فشار زندگی مدرن امروزی، رژیم نامتعادل غذایی و آلودگی‌های آب و هوایی همه روی هم باعث به اصطلاح «از دست دادن احساس» این اعضا شده ناراحتی، عدم آسایش و ناتوانی جهت برقراری یک ارتباط مؤثر در جهان گسترده کنونی را به ارمغان می‌آورد. در چنین مواردی طب فشاری و استفاده از گیاهان دارویی جهت برطرف کردن مشکلات خفیف این اعضای حسی مفید است.

👁️ توجه: در صورت شدت یافتن نشانه‌ها یا بروز ناگهانی آنها، سریعاً با پزشک خود مشورت کنید.

♠️ جهت کسب اطلاع از چگونگی استفاده از گیاهان و روغنهای دارویی و نیز آشنایی با تکنیکهای تحریک نقاط فشاری به صفحات مربوطه مراجعه کنید.

درد چشمها

درد، حساس بودن، ورم، خارش، قرمزی و وجود رگه‌های خونی در چشمها از جمله علایم سینوزیت یا سرماخوردگی بوده یا ممکن است در اثر تماس با گرد و غبار یا باد ایجاد شده باشد. علت بروز مشکلات مذکور در طب غربی تحریکات وارده خارجی توسط اشیاء، وارد شدن فشار به چشمها یا بروز التهاب در اثر





عفونت‌هاست، در حالی که طب چینی در این مورد اعتقاد دارد که جریان خون کبد، چشمها را تغذیه کرده درخشندگی آنها را حفظ می‌کند، و به همین دلیل است که دردناک بودن چشمها ممکن است در اثر عوامل خارجی نظیر جریان باد و گرما یا عدم تعادل اعمال کبدی همراه با تحریک‌پذیری و خشونت ایجاد شود. در چنین مواقعی به منظور تسکین، نقاط «تائی یانگ^۱، GB37, LIV2, B1» را درمان کنید. علاوه بر این توزیع انرژی در نقاط GB20, LI4 نیز ممکن است در مواردی مفید واقع شود.

- ☛ توجه: از آنجا که چشمها از حساسیت فوق‌العاده‌ای برخوردارند بنابراین در موارد شدت یافتن علائم با پزشک مربوطه مشورت کنید.
- ☛ توجه: هرگز از نقطه L14 طی حاملگی استفاده نکنید.
- ☛ گیاهان دارویی: شستشوی چشمها با برگ تمشک، برگ گندم سیاه.
- ☛ استفاده خوراکی: پیچک، شکوفه گل داودی.
- ☛ روغن‌ها: لونده.

◀ نقطه B1



نقطه مذکور را دقیقاً در بالای گوشه خارجی چشم، بین حاشیه و طرفین چشم پیدا کرده به منظور کاهش گرمی، جریان انرژی و گردش خون و تغذیه کبد، انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.

◀ نقاط GB37, Liv2

نقطه Liv2 در پنجه پا، بین انگشت اول و دوم قرار گرفته است. جهت رفع گرمی کبد و به جریان انداختن رکود انرژی در این عضو، انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید. نقطه GB37 را به فاصله تقریبی ۵ انگشت بالاتر از قوزک خارجی پا در قسمت قدامی استخوان نازک نی پیدا کرده به منظور کاهش گرمی کبد و کیسه صفرا و در نتیجه شفافیت چشمها، انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.



◀ نقطه تائی یانگ^۱

این نقطه به فاصله یک انگشت، خارج لبه استخوانی چشم، همسطح با قسمت فوقانی گوشها قرار گرفته است. جهت کاهش گرمی، تورم و درد انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید.



گوش درد

علائم درد گوشها شامل درد، سردرد، التهاب، خروج ترشحات، سنگینی گوش و وزوز (صدای زنگ در گوش) است. از دیدگاه طب غربی گرچه بروز چنین مشکلاتی در اثر تجمع موم یا واکس در گوش، بروز جوشهای پوستی، درد اعصاب یا اگزما بوده ولی عمده گوش دردها همچنین از عفونتهای گوش میانی یا خارجی ناشی می‌شوند. از آنجا که از دیدگاه طب چینی گوش دردهای حاد ناگهانی اغلب با تهاجم خارجی جریان باد و انرژی در گوشها یا وجود گرمای مسموم در



کانال کیسه صفرا همراه است، بنابراین طی درمان رفع جریان باد، گرمی و سموم در این نقاط ضرورت دارد. به این منظور نقاط TH17, TH3, SI19 را درمان کنید. به علاوه توزیع انرژی در نقطه GB20, LI4 نیز ممکن است در مواردی مفید واقع شود.

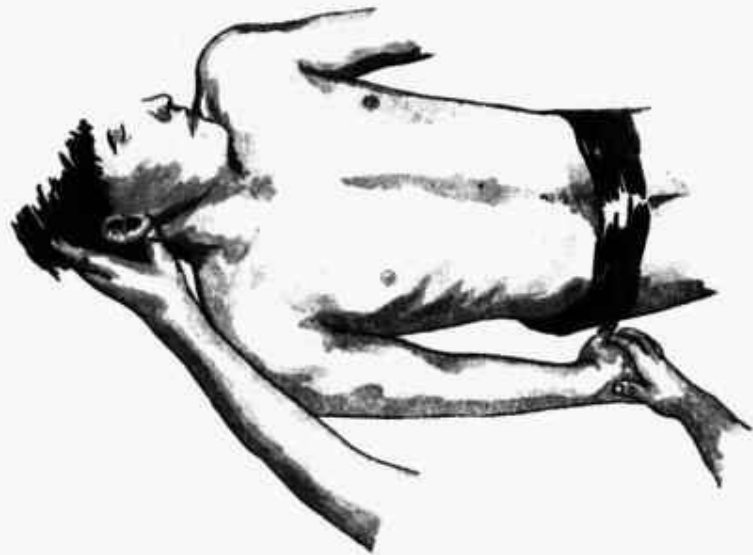
توجه: در صورت شدت درد، خروج ترشحات یا بروز ناشنوایی با پزشک مشورت کنید. هرگز از نقطه LI4 طی حاملگی استفاده نکنید.

گیاهان دارویی: تتور بلسان و ضماد صیر (برای استعمال خارجی).

روغن‌ها: ۲ قطره سداب (سیاب) یا بزبر.

نقاط TH17, TH3

نقطه TH3 در پشت دست، دقیقاً قبل از شیار بین چهارمین و پنجمین بند انگشت واقع شده است. جهت رفع گرمی،



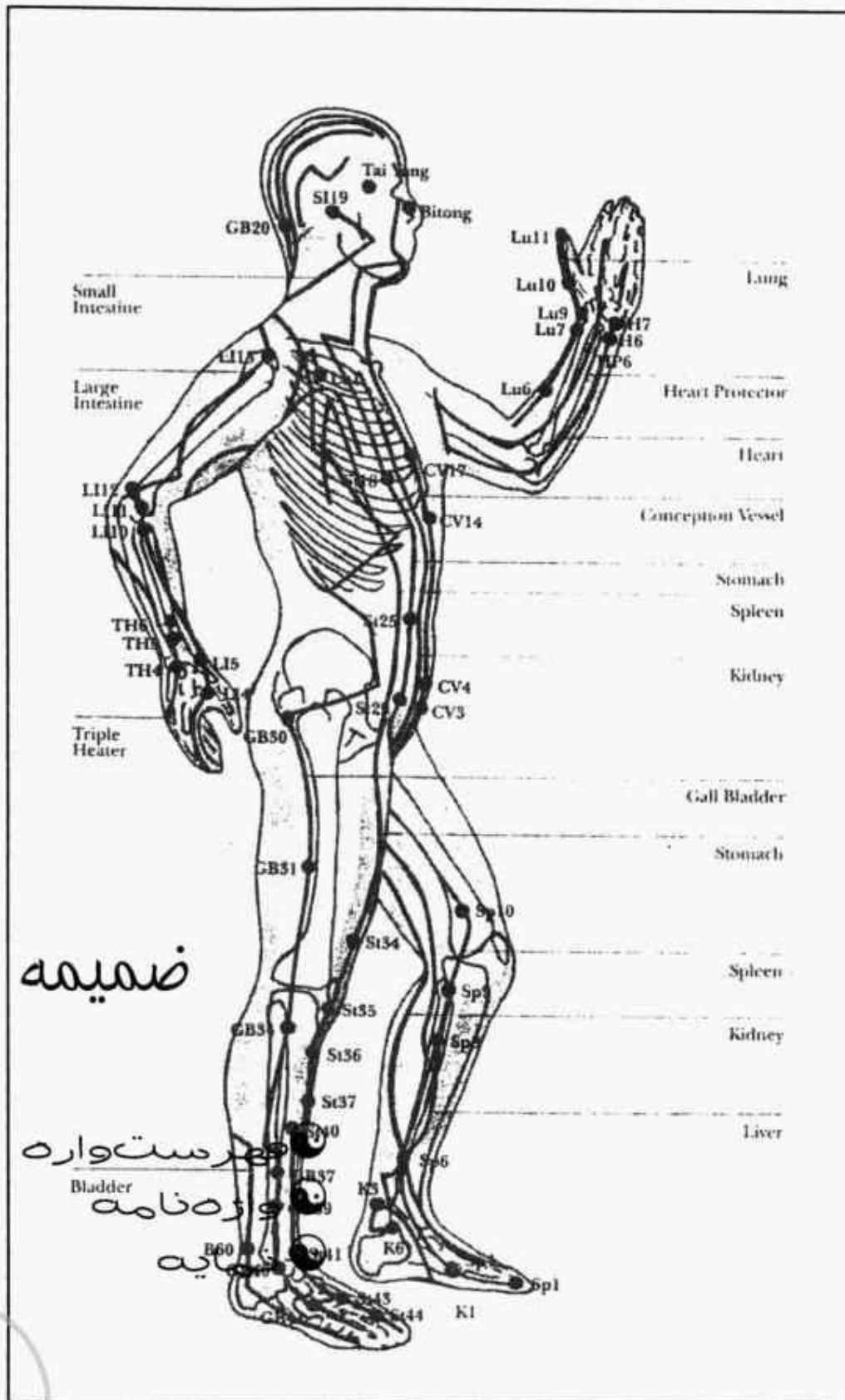
گرفتگی گوشها و تعدیل جریان انرژی، انرژی نقطه مذکور را توزیع کنید. TH17 را در گودی کوچک پشت نرمه گوش بین فک و جمجمه پیدا کرده به منظور رفع باد و کاهش گرمی در کبد و کانال کیسه صفرا انرژی آن را توزیع کنید.

نقطه SI19

نقطه مذکور را در گودی مفصل فک و جلو قسمت میانی گوش (در حالی که زبان در حالت باز است) پیدا کرده جهت رفع باد و گرمی و پاک کردن کانالهای داخلی و اطراف گوشها، انرژی آن را توزیع کنید.







ضمیمه

مرستواره

وزنه

ایه







(فهرست وارِه)

خلاصه نقاط مورد استفاده در درمان

لیست حاضر همه نقاط درمانی مورد استفاده در بخش دوم را خلاصه کرده است. لازم به تذکر است که لیست مذکور بر اساس ترتیب کانالهای بدنی خلاصه شده است که بنا بر آن کانالهای موجود از نوعی ریتم ساعتی (که در واقع همان راه ورود و ختم انرژی به بدن طی روز است) تبعیت می کنند. جهت مشخص کردن یک نقطه خاص طی انجام برنامه درمانی به خلاصه حاضر و نیز نمودار کانالهای مذکور مراجعه کنید.

نقاط عمده مورد استفاده در طب فشاری

نقاط مذکور تعداد ۱۲ نقطه از پر مصرف ترین نقاط درمانی مورد استفاده در این کتاب است. جهت سهولت کار و نیز مشخص کردن این نقاط به صفحات مربوطه مراجعه کنید.

نقاط مذکور عبارتند از:

B23, HP6, LI4, SP6, GB34, St36, Liv3, CV4, CV6, GB20, BI8,

B20,

ریه

LU1 پایین برآمدگی استخوانی در جلوی شانه، زیر انتهای شانه ای استخوان

ترقوه (چنبره ای).

LU6 به فاصله تقریبی ۸ انگشت بالاتر از شیار مج در قسمت داخلی ساعد





و در امتداد شست.

◀ Lu7 دو انگشت بالاتر از شیار مچ در قسمت انگشت شستی استخوان زند
زبرین.

◀ Lu9 در قسمت انگشت شستی شیار مچ.

◀ Lu10 ۲ انگشت پایین تر از شیار مچ، در امتداد قسمت کف دستی انگشت
شست.

◀ Lu11 در گوشه خارجی بستر ناخن شست.

روده بزرگ

◀ L14 در پشت دست، بین انگشت سیابه و شست.

👉 توجه: از آنجا که تحریک این نقطه ممکن است باعث سقط جنین شود
بنابراین هرگز از نقطه مذکور طی حاملگی استفاده نکنید.

◀ L15 در گودی قاعده انگشت شست و در کنار مفصل مچ.

◀ L10 به فاصله دو انگشت پایین تر از گودی خارجی آرنج و در امتداد

قسمت میانی پشت مچ.

◀ L11 در انتهای شیار خارجی آرنج.

◀ L12 یک انگشت بالاتر و بیرون از نقطه خارجی گودی آرنج، بین عضلات

و استخوان فوقانی بازو.

◀ L15 در گودی بیرونی شانه، ضمن بالا آوردن بازوها به طرفین و قسمت

فوقانی.

◀ L120 در قاعده بینی و در طرفین سوراخهای بینی.

معهده

◀ St18 در فضای بین پنجمین و ششمین دنده، همسطح با نوک پستان و به

فاصله چهار انگشت در اطراف خط میانی شکم.

◀ St25 به فاصله تقریبی ۲ انگشت در طرفین ناف.





- ◀ St29 ۲ انگشت در طرفین خط میانی شکم و ۴ انگشت پایین‌تر از ناف.
- ◀ St34 ۲ انگشت بالاتر از قسمت فوقانی کشکک و همسطح با لبه خارجی آن.
- ◀ St35 در گودی خارجی مفصل زانو و در پایین کشکک، در قسمت خارجی رباط مربوطه.
- ◀ St36 ۴ انگشت پایین‌تر از قسمت فوقانی کشکک، در قسمت خارجی استخوان درشت‌نی.
- ◀ St37 ۸ انگشت پایین‌تر از قسمت فوقانی کشکک، در قسمت خارجی استخوان درشت‌نی.
- ◀ St41 در وسط قسمت جلویی مفصل زانو و در قسمت تحتانی ساق.
- ◀ St43 در قسمت جلویی پا، بین دومین و سومین انگشت پا، در محل الحاق استخوانهای دو انگشت مذکور.
- ◀ St44 در قسمت جلویی پا در محل الحاق انگشتان دوم و سوم پا.

طحال

- ◀ SP1 در قسمت گوشه خارجی بستر ناخن انگشت بزرگ پا.
- ◀ SP4 در انحنای داخلی کف پا، دقیقاً پایین قاعده استخوان بزرگ انگشت بزرگ پا.
- ◀ SP6 چهار انگشت بالاتر از قوزک داخلی پا، دقیقاً پشت استخوان درشت‌نی.
- توجه: به علت جلوگیری از سقط جنین هرگز از نقطه مذکور طی حاملگی استفاده نکنید.
- ◀ SP8 چهار انگشت پایین‌تر از قسمت داخلی مفصل زانو، بین عضلات ساق پا و استخوان درشت‌نی.
- ◀ SP9 در قسمت داخلی ساق پا، در پایین مفصل زانو و در گودی بین استخوان درشت‌نی و عضلات ساق پا.



◀ SP10 ۲ انگشت بالاتر از قسمت فوقانی کشکک و به فاصله تقریبی ۲ انگشت در قسمت داخلی ران.

قلب

◀ H6 روی ساعد، نیم انگشت بالاتر از شیار مچ و در قسمت کف دستی انگشت کوچک دست.

◀ H7 روی شیار مچ دست، در طرف انگشت کوچک.

روده کوچک

◀ S13 در طرف انگشت کوچک دست، بین عضلات و استخوانها، درست قبل از بند فوقانی انگشت کوچک مفصل مچ.

◀ S112 در وسط قسمت عضلانی بالای استخوان کتف، در فضای میانی بین مهره‌های گردنی و انتهای شانه.

◀ S119 در گودی مفصل فک و قسمت قدامی وسط گوش (در حالی که دهان در حالت باز قرار دارد).

مثانه

◀ B1 دقیقاً بالای گوشه داخلی چشم بین حاشیه چشم و قسمت کناری بینی.
 ◀ B11 به فاصله تقریبی ۲ انگشت در طرفین ستون فقرات، همسطح با اولین و دومین مهره‌های کمری.

◀ B13 به فاصله دو انگشت در طرفین ستون فقرات، همسطح با سومین و چهارمین مهره‌های کمری.

◀ B15 به فاصله ۲ انگشت در طرفین ستون فقرات بین حاشیه تحتانی استخوان کتف، همسطح با پنجمین و ششمین مهره‌های کمری.

◀ B18 به فاصله ۲ انگشت در طرفین ستون فقرات همسطح با نهمین و دهمین مهره‌های کمری.





◀ B20 به فاصله ۲ انگشت در طرفین ستون فقرات همسطح با یازدهمین و دوازدهمین مهره‌های کمری.

◀ B22 به فاصله ۲ انگشت در طرفین ستون فقرات همسطح با اولین و دومین مهره‌های پستی.

◀ B23 به فاصله ۲ انگشت در طرفین ستون فقرات همسطح با دومین و سومین مهره‌های پستی.

◀ B25 به فاصله ۲ انگشت در طرفین ستون فقرات همسطح با چهارمین و پنجمین مهره‌های پستی.

◀ B26 به فاصله ۲ انگشت در طرفین ستون فقرات، همسطح با پنجمین مهره پستی و اولین مهره خاجی.

◀ B32 در دومین گودی استخوان خاجی، در طرفین مهره‌های خاجی.

◀ B47 به فاصله ۴ انگشت در طرفین ستون فقرات، همسطح با دومین و سومین مهره‌های پستی و در قسمت خارجی نقطه B23.

◀ B57 در قسمت میانی پشت ساق پا و در محل اتصال عضلات و زردپی‌ها.

◀ B60 خارج قوزک بیرونی پا، بین استخوان قوزک و زردپی آشیل.

☛ توجه: به علت جلوگیری از سقط جنین هرگز از نقطه مذکور طی حاملگی استفاده نکنید.

کلیه‌ها

◀ K1 در گودی میانی کف پا، بین قسمت گوشتی و پاشنه پا (در محلی که تغییر رنگ داده است).

◀ K3 در کنار قوزک داخلی پا بین استخوان قوزک داخلی و زردپی آشیل.

◀ K6 به فاصله یک انگشت پایین‌تر از استخوان قوزک داخلی پا، در محل

اتصال عضلات به استخوانها.





حفاظت کننده قلب

◀ HP6 به فاصله ۲ انگشت بالاتر از قسمت کف دستی شیار مچ، در وسط قسمت تحتانی ساعد.

نقاط گرم کننده سه گانه

◀ TH3 در پشت دست دقیقاً در گودی قبل از بندهای چهارم و پنجم انگشت دست.

◀ TH4 در قسمت میانی مفصل مچ دست، در پشت دست.

◀ TH5 به فاصله ۲ انگشت بالاتر از شیار مچ در قسمت میانی پشت ساعد.

◀ TH6 چهار انگشت بالاتر از مچ، در پشت ساعد.

◀ TH15 بالاتر از برآمدگی استخوان کتف، درست پایین تر از بالاترین نقطه

عضلات ذوزنقه‌ای گردن، در وسط مهره‌های گردنی و انتهای شانه.

◀ TH17 در گودی کوچک پشت نرمه گوش، بین فک، جمجمه و گوش.

کیسه صفرا

◀ GB20 در قاعده جمجمه، در گودی قسمت تحتانی و رستنگاه موی سر، بین عضلات قدامی و خلفی گردن، پشت زائده استخوانی خلفی گوش.

◀ GB30 در کنار باسن، در امتداد دو سوم خارجی خط فرضی رسم شده است وسط ناحیه خاجی به قسمت فوقانی استخوان ران.

◀ GB31 در قسمت خارجی ران، به فاصله ۷ انگشت بالاتر از شیار مفصل

زانو.

◀ GB34 در گودی قسمت خارجی ناحیه تحتانی ساق، پایین تر از مفصل

زانو، در جلو و پایین قسمت فوقانی استخوان نازک نی.

◀ GB37 ۵ انگشت بالاتر از قوزک خارجی پا در قسمت قدامی استخوان

نازک نی.





- ◀ GB39 ۴ انگشت بالاتر از قوزک خارجی پا، در قسمت کناری ناحیه تحتانی ساق پا، در جلو استخوان نازک نی.
- ◀ GB41 بر روی پشت پا، بین گودی انگشتهای چهارم و پنجم، بیرون زردپی انگشت کوچک پا.

کبد

- ◀ Liv1 در گوشه داخلی بستر ناخن انگشت بزرگ پا.
- ◀ Liv2 در قسمت پشت پا، بین اولین و دومین انگشت پا.
- ◀ Liv3 در پشت پا، در شیار بین اولین و دومین انگشت پا، در محل اتصال استخوانها.
- ◀ Liv13 در پایین انتهای آزاد دنده یازدهم، در قسمت قاعده‌ای و طرفی قفسه سینه.

کانالهای مربوط به بارداری

- ◀ CV3 چهار انگشت پایین‌تر از ناف، بر روی خط میانی شکم.
- ◀ CV4 چهار انگشت پایین‌تر از ناف، بر روی خط میانی شکم.
- ◀ CV6 ۲ انگشت پایین‌تر از ناف، بر روی خط میانی شکم.
- ◀ CV12 چهار انگشت بالاتر از ناف، بر روی خط میانی شکم.
- ◀ CV14 ۸ انگشت بالاتر از ناف بر روی خط میانی شکم.
- ◀ CV17 روی دنده موجود بر روی پستانها، در وسط خط فرضی بین نوک پستانها.

کانال کنترل‌کننده

- ◀ CV1 در تحتانی‌ترین انتهای ستون فقرات بر روی خط وسط، بین دنبالچه و مقعد.
- ◀ CV4 در وسط ستون فقرات بین دومین و سومین مهره‌های پشتی.





- ◀ GV14 در پشت گردن بین هفتمین مهره گردنی و اولین مهره کمری.
- ◀ GV20 در قسمت میانی فرق سر، در وسط خط فرضی موجود بین گوشها.
- ◀ GV26 در وسط شیار موجود بین لب فوقانی و بینی.

نقاط نامربوط با کانالها

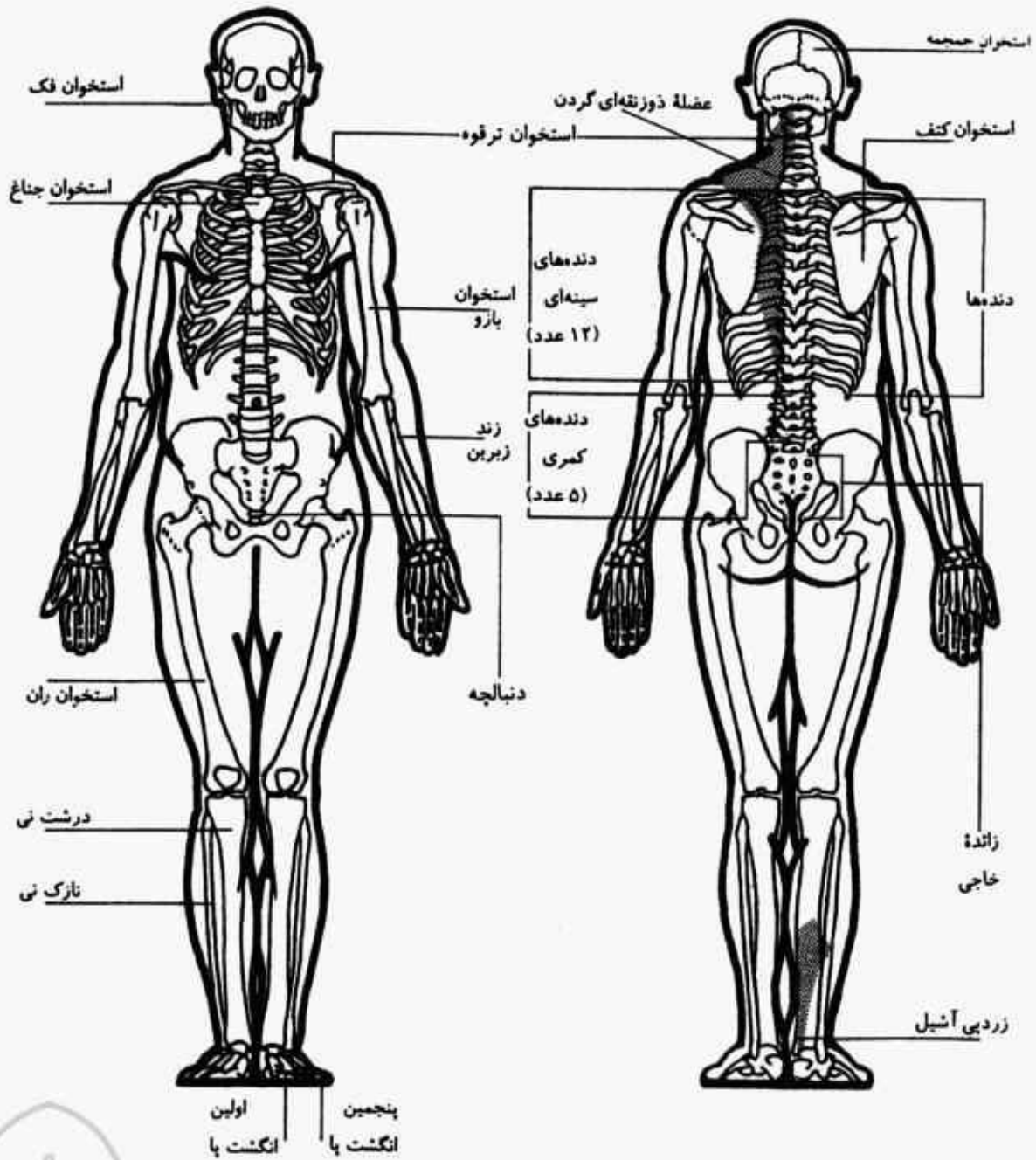
- ◀ نقطه بین تانگ^۱ در وسط پیشانی بین ابروها، دقیقاً بالای بینی.
- ◀ نقطه بی تانگ^۲ در گودی کوچک اطراف پل بینی.
- ◀ نقطه تائی یانگ^۳ به فاصله یک انگشت در پشت حاشیه استخوانی چشم. بر روی خط فرضی ترسیم شده از چشم به طرف قسمت فوقانی گوش.
- ◀ نقطه دینگ چوان^۴ به فاصله نیم انگشت در طرفین نقطه GV14. بین هفتمین مهره گردنی و اولین مهره کمری.
- ◀ نقطه گزیان^۵ در گودی داخلی مفصل زانو، در پایین کشکک و در طرفین رباط مربوطه.
- ◀ نقطه شی کی^۶ زی گزیان بین پنجمین مهره پشتی و اولین قطعه خاجی، در قسمت میانی ستون فقرات.



- 1- Yin Tang
- 2- Bitong
- 3- Tai Yang
- 4- Ding Chuan
- 5- Xiyan
- 6- She Qi Zhi Xia



هفتمین مهره گردنی: برجسته‌ترین
زائده استخوانی پشت گردن است که
فمن خم کردن سر به طرف پایین
مشاهده می‌شود.



تصاویر ارائه شده در این صفحه شما را در یافتن استخوانهای اصلی که در این کتاب مورد اشاره قرار گرفته کمک می‌کنند. برای مثال هفتمین مهره گردنی، که به کرات در این کتاب به آن اشاره شده، برجسته‌ترین مهره در پشت گردن و در حالی است که سر به طرف جلو خم شده است.





نمایه

انجام حرکات لیزش ۱۰۷

اندلغهای عسی ۱۳۴

انرژی حیاتی ۱۱

اهمیت انرژی ۲۵

ب

بار ۳۳

بازکردن کانال ۱۶

بطور ۵۶

برنلقه درماني ۱۲

برنلقه درماني ۲۶

برونشیت ۹۵

بنیة عمومی ۶۹

بواسیر ۱۱۲

بیماریهای طولانی مدت ۵۱

پ

پزشک شرقی ۲۴

پزشک غربی ۲۳

پیچ خوردگی ران ۱۳۷

آ

آب و هوا ۳۱، ۳۳

آرتریت و مفاصل دردناک ۱۲۴

آرنج ۱۲۷

آسم ۹۳

آفلونزا ۹۰

آفلونزای عودکننده ۸۶

الف

احساسات درونی ۳۲

ارتباط و تماس دو دستي ۵۰

ارتباط بین و یانگ ۳۰

استرس و تنش ۷۵

اسهال ۱۰۷

اضطراب و پریشانی افکار ۳۳

افسردگی و بیطوایی ۸۰

التهاب برنشها ۹۵

التهاب مثانه ۱۰۹

الگوهای تطبیق نادرست ۲۳، ۲۶

الگوهای عدم هماهنگی ۳۷



ت

تثوری بین و یانگ ۲۸

تاثوئیسیم ۲۸

ترس ۳۲

ترش کردن معده ۱۰۲

تظاهرات بین و یانگ ۳۰

تقویت سیستم ایمنی ۸۳

تقویت کردن ۱۵، ۲۹، ۳۰، ۳۶، ۵۰، ۵۲

تکنیک فردی ۱۷

تکنیک‌های بازکردن کانالها ۵۷

تکنیک‌های شیاتسو جهت رفع فشکی عضلات ۱۳۷

تکنیک‌های شیاتسو جهت بهبود تنفس ۹۶

تکنیک‌های طب فشاری جهت بهبود تنفس ۹۸

تکنیک‌هایی جهت تحریک نقاط فشاری ۵۰

توزیع کردن ۱۵، ۲۹، ۳۰، ۳۶، ۵۰، ۵۲

ج

چگونگی قرار گرفتن پاها ۶۰

ح

حالت تهود ۱۰۰

حزن و اندوه ۳۳

حمام‌ها ۵۵، ۵۶

خ

خشکی ۶۹

خشکی ۳۳

خشکی عضلات ۱۳۵، ۱۳۷

خشکی عضلات ران و ساق پاها ۱۳۷

خلاصه ارتباطات ۳۷

خونروشی دردناک قاعدگی ۱۱۸

د

درد پاها ۱۳۱

درد ایام قاعدگی ۱۱۶

درد بعد از قاعدگی ۱۱۷

درد پیش از قاعدگی ۱۱۵

درد چشم‌ها ۱۳۴

درد خونریزی قاعدگی ۱۱۵

درد ضمن بازکردن مفاصل ۱۳۲

درد ضمن هم کردن زانوها ۱۳۱

درمان انفرماری ۱۷

دستگاه تناسلی ۱۱۳

دستگاه تنفس ۸۹

دستگاه دفعی ۱۰۵

دستگاه عصبی ۷۳

دستگاه گردش خون ۱۱۰

دستگاه گولرش ۹۸

دست و مچ ۱۲۸



درد کردنها ۵۵

دینگ شوان ۹۴

ر

ران و ساق پاها ۱۳۷

رطوبت و دم ۳۳

روده های بزرگ ۳۷

روده کوچک ۳۷

روش انجام درمان ۱۳

روغنهای گیاهی ۵۵

ریتم ساعتی ۳۰

ریه ها ۳۷

ز

زانو ۱۳۱

س

سر درد ۷۳

سردی دستها و پاها ۱۱۱

سرما ۳۳

سرما خوردگی ۸۹

سود خاضع ۹۹، ۱۰۰

سیاتیک ۱۳۹

سیستم ایمنی ۸۳

سیستیت ۱۰۹

سینوزیت ۹۱

ش

شادی ۳۲

شروع درمان ۱۳

شماره گذاری نقاط ۳۸

شوگ ۸۲

شوگ دماغی ۳۳

شیاتسو ۱۱، ۱۲

ض

ضعف قوای جنسی ۱۲۲

ضمارها ۵۵

ط

طب چینی ۲۸

طب سوزنی ۱۱

طب شرقی ۱۱، ۱۲، ۲۳، ۲۸

طب غربی ۲۳

طحال ۳۷

ع

عصبانیت ۳۲

عضلات ۱۳۵

عضلات و استخوانها ۱۲۳

علل خارجی ۳۱



علل درونی ۳۱

عملکرد اعضای بدن ۲۴

ف

فشردن دنده‌ها ۹۷

فقدان اشتها ۹۹

ق

قلب و محافظ قلب ۳۷

قوزک پا ۱۳۳

قوتنج عضلانی ۱۴۲

ک

کاتال ۳۵

کاتال روده بزرگ ۶۰

کاتال روده کوچک ۶۰

کاتال ریه ۵۹

کاتال فعال ۶۱

کاتال قلب ۵۸

کاتال کبد ۶۱

کاتال کلیه ۶۲

کاتال کیسه صفرا ۶۳

کاتال مثانه ۶۲

کاتال محافظ قلب ۵۹

کاتال معده ۶۳

کاتالها/اعضای بین ۳۷

کاتالها و اعضای یانگ ۳۷

کاتالهای انرژی ۱۲، ۲۵

کاتالهای گرم کننده سه گانه ۵۹

کاهش دوزن ۱۶، ۲۹، ۳۰، ۳۶، ۵۰، ۵۲

کبد ۳۷

کفش زردپی آشیل ۱۳۷

کشیدگی عضلات ساق پا ۱۳۸

کلیه‌ها ۳۷

کمپرس‌ها ۵۵، ۵۶

کمردرد ۱۳۸

کمکهای اولیه در صدمات بدنی ۱۲۶

کمکهای اولیه درمانی ۱۳۰

کیسه صفرا ۳۷

گ

گردن و شانه‌ها ۱۲۵

گرم کننده سه گانه ۳۷

گلو درد ۹۲

گوش درد ۱۳۶

گیاهان دارویی ۵۳

ل

لائوتزو ۲۸

لگن خاصره و ستون فقرات پشتی ۱۳۰



نقطه شی کی زی گزیا ۱۳۸، ۱۳۹

نقطه معره ۲۵

نقطه بین تانگ ۷۵

نگرانی و اضطراب ۷۶

نکته های معطر ۵۴



وضعیت های هار ۵۱



یانسکی ۱۲۱

یانگ ۳۰

یانگ اضافی ۲۹

یانگ طبیعی ۲۹

یانگ کم ۲۹

پیوست ۱۰۵

بین ۳۰

بین طبیعی ۲۹

بین کم ۲۹

بین و یانگ ۲۶، ۲۸



ماساز ۵۶

مشانه ۳۷

مدارها ۳۵

مدارهای انرژی ۱۲

مشکلات موضعی ۵۱

معره ۳۷

موارد عدم استفاده ۱۸

موقعیت نقاط ۳۰



نحوه قرار گرفتن بازو ۵۸

نشانیان بعد از عفونت مزمن ۸۵

نشانیان بعد از عفونت ویروسی ۸۵

نشانیان قبل از شونروش قاعدگی ۱۲۰

نشانه های بین و یانگ ۳۰

نفخ شکم و گازهای روده ۱۰۳

نقاط بی توئنگ ۹۲

نقاط فشاری ۱۲، ۳۵

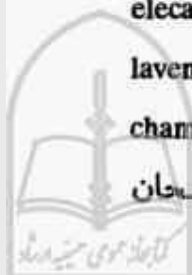
نقطه تائی یانگ ۱۳۶





واژه‌نامه (انگلیسی - فارسی)

hawthorn berries	شقایق پیچ	myrrh	بلسان
prickly ash bark	پوست درخت عرعر	geranium	گل عطر، شمعدانی
raspbrry	تمشک	jasmine	برگ بو
cleaves	علف شیر	lemon grass	حشیشة الیمون
marshmallow	ختمی	mullin flower	گل بزیر
thyme	العبس (صعتر رسمی)	rue	سداب (سیاب)
ginseng	گینسنگ (نوعی گیاه چینی)	sesame	کنجد
peppermint	نعناع	fennel	رازیانه
clover blossom	افتیحون، شکونا	balm	نوعی بلسان
motherwort	فراسیون القلب، قضیل	cayenne pepper	فلفل قرمز
passiflora	پاسیفلورا	caraway	زیره سیاه
rosmary	اکلیل کوهی	thyme	آویشن
star of	بارهنگ شاخ گوزنی (قازیاغی)	clover	شبدر
	bethlehem	chrysanthemum	گل داودی
echinacea	بابونه گاوی	dock	ریواس
marshmallow root	ریشه خطمی	lungwort	شش گیاه
mullein	بزیر	madder	روناس
ginger	زنجبیل	alfa alfa	یونجه (برسیم حجازی)
cinnamon twig	دارچین	dill	شبت، شوید
elderflower	اقتی - پَطم	coriander	گشنیز
dandelion	گل قاصد	aniseed	بادیان رومی
burdock	بابا آدم	cardamom	حشیشة السنان
elecampane root	زنجبیل شامی	cumin	زیره
lavender	لونده	basil	ریحان
chamomile	بابونه	black sesame	کنجد سیاه
	مرزنجوش، مررقوش، ریحان		



yarrow	بومادران	marjoram	داود
bayberry	برگ بو (غار)	nevoli	بهار نارنج
pilewort	انجیرک - علف بواسیر	bergamot	برگامت (نوعی بالنگ)
comfrey	سنفیتون	jasmine	برگ بو
agrimony	اگریمونیا - آزیاتیکا	sundalwood	چوب صندل
madder	روناس	melissa	باد رنجبویه - وارنگ بو
guaiacum	لادن	pine	کاج سیلواستر (صنوبر)
devil's claw	تاتوره	black pepper	لفل سیاه
quince	په، آبی، شال به	basil	ریحان
meadowsweet	ریش بز	cypress	سقیط، سعر الحمار
clover	افتیمون شکوئا	marigold	خرغوش
hypericum	علف چای، گل راعی،	cough grass	پای خر
chrysanthemum	هوفاریقون	corn silk	پیچک صحرائی
	عین البقر	agnus castus	پنج انگشت - فلفل

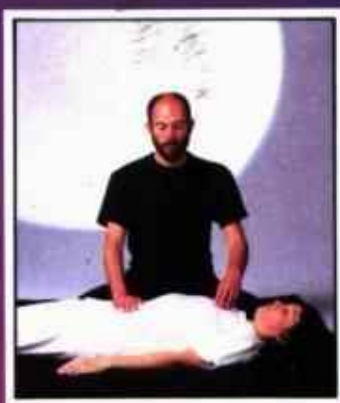


سرانجام انظار طولانی بر آمد و امکان دسترسی به قدرت شگفت‌انگیز و شفا بخش طب فشاری بر همگان فراهم شد. کتاب حاضر چهره از راز این واقعیت که چگونه اعمال فشارهای ساده انگشتان بر روی نقاط خاصی از سطح بدن جریان انرژی لطیفی را تحریک می‌کند و قادر به تسکین بسیاری از دردهای روزمره است، برده برمی‌دارد.

کتاب **طب فشاری برای دردهای عمومی** علاوه بر بحث در بارهٔ نشأ این علم شما را در درمان وضعیت‌هایی که در غیر این صورت مستلزم به کارگیری اشکال عجیب و غریب دارویی است توانا می‌سازد. همچنین تصاویر گویای کتاب به منظور راهنمایی درمانگر موقعیت دقیق نقاط فشاری بر روی بدن را بوضوح نشان می‌دهد.

این خودآموز و راهنمای مصور به هر فردی، از مبتدی کامل گرفته تا درمانگر حرفه‌ای کمک می‌کند تا ناخوشی‌های متنوع از جمله آرتروز، آسم و مشکلات دیگر بهداشتی نظیر سینوزیت، درد چشم، سرماخوردگی، آنفلوآنزا، سوء هاضمه، استفراغ، تریس کردگی معده، درد قاعدگی، التهاب مثانه، سیاتیک، افسردگی، اضطراب و شوک را درمان کند. این کتاب بویژه مورد توجه همهٔ افرادی که خواهان بکارگیری نیروی شفا بخش بدنشان برای درمان بیمارهای بدون هرگونه مراجعه به نسخه‌های تجویز شده، هستند قرار خواهد گرفت. پاره‌ای از مطالب عمده‌ای که این کتاب به بحث در بارهٔ آنها می‌پردازد بقرار زیر است:

- جایگزینی درمانهای دارویی با تکنیکهای ملایم درمانی.
- تقویت سیستم ایمنی، تسکین مسواری چون نشانگان بعد از حملهٔ ویروسی، بواسیر، گوش درد و



- آموزش نحوهٔ استفاده از روندهای طبیعی شفا بخشی بدن.
- درک اهمیت نگرش جامع در مورد شفا بخشی و درمان طبیعی.

● جان تیندال

جان تیندال از ۱۹۸۳ که تحصیلات خود را در رشتهٔ فیزیوتراپی به اتمام رسانید، آموزش مستمر خود در رشته‌های شیاتسو و رفلکس‌شناسی را با دریافت درجهٔ افتخاری دکترای تخصصی در طب سوزنی از کالج سوزنی بی گرفت.

از تجارب مورد گیاهان دارویی، سوزنی در قدر و انکلی گشاد.

● کریس جرمی

بنیانگذار، مؤسس و مدیر مدرسهٔ اروپایی شیاتسو است که از سال ۱۹۷۴ بطور کلاسیک به تدریس این علم پرداخته است. وی اولین فردی است که اصول درمانی شیاتسو را در ادارهٔ خدمات بهداشتی بکار گرفت پس آن را در ایالات اروپا و شرق دور گسترش داد. تخصص آکادمیک پزشکی کریس فیزیوتراپی است.



ISBN 964-91842-1-X

