

رفلكسولوژی و طب فشاری پا

روشی ساده برای پایش سلامتی

بر اساس طب سنتی چینی

Foot Reflexology & Acupressure:
A Natural Way to Health through
Traditional Chinese Medicine

نویسنده:

Zha Wei – زا وی

زیرنظر و با مقدمه:

دکتر فرامرز نیک اندیش

مترجمین:

زهرا سادات بیطرف
احمد حسین اوزار



نشر و پخش
بابازاده / اشراقیه

۱۴۰۴

سرشناسه : جا وی - (Professor of chinese medicine) Zha Wei
 عنوان و نام پدیدآور : رفلکسولوژی و طب فشاری پا : روشی ساده برای پایش سلامتی بر اساس طب سنتی چینی/نویسنده ژا وی ؛ مترجمین زهراسادات بی طرف، احمدحسین اوزار ؛ با مقدمه و زیرنظر فرامرز نیک‌اندیش.
 مشخصات نشر : تهران: بابازاده، ۱۴۰۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۶ ص.: مصور(رنگی).
 شابک : 978-622-7184-60-0 ؛
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی Foot reflexology & acupressure: a natural way to health through traditional chinese medicine, 2020.
 عنوان دیگر : روشی ساده برای پایش سلامتی بر اساس طب سنتی چینی.
 موضوع : ماساژدرمانی -- چین Massage therapy -- China
 پاها -- ماساژ Foot -- Massage
 بازتاب‌شناسی Reflexology (Therapy)
 طب فشاری Acupressure
 شناسه افزوده : بیطرف، زهراسادات، ۱۳۴۰ - مترجم
 شناسه افزوده : اوزار، احمدحسین، ۱۳۳۷ - مترجم
 رده بندی کنگره : ۷۲۳ / ۹۹ RM
 رده بندی دیویی : ۶۱۵/۸۲۲۰۹۵۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۰۴۰۴۹۲

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ و قانون ترجمه و تکثیر کتب، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰ می باشد. هیچ بخش یا جزئی از کتاب به هر شکل از جمله فتوکپی، تکثیر، بازنویسی، خلاصه برداری در هر قالب از جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات .. و بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست، و موجب پیگرد قانونی می شود.



رفلکسولوژی و طب فشاری پا روشی ساده برای پایش سلامتی بر اساس طب سنتی چینی

نویسنده : زا وی - Zha Wei

مترجمین: زهرا سادات بیطرف، احمد حسین اوزار

با مقدمه و زیر نظر: دکتر فرامرز نیک اندیش

چاپ و صحافی: کسری / چاپ اول / ۱۴۰۴ / ۲۰۰ نسخه

نشر و پخش: بابازاده / اشراقیه

تلفن : ۹۸۸ - ۴۱۰ ۶۶ - ۹۴ ۶۵ ۴۱ ۶۶

شابک: ۶۰ - ۷۱۸۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸ ISBN : 978-622-7184-60-0

www.ESHKAGHIE.COM

قیمت : ۳۹۰۰۰۰ تومان

فهرست

۷	 سرآغاز - دکتر فرامرز نیک اندیش
۸	 سخنی با خوانندگان - مقدمه ناشر
۹	 دیباچه
۱۱	 فصل اول . درک بازتاب‌شناسی (رفلکسولوژی) و فشار درمانی (آکوپشر) پا
۱۲	 ۱. فواید
۱۳	 ۲. ابزارها
۱۴	 ۳. مدت‌زمان و تعداد جلسات درمان
۱۵	 ۴. تکنیک‌های پایه
۱۷	 ۵. ترتیب انجام درمان
۱۸	 ۶. شدت فشار (STIMULATION INTENSITY)
۱۸	 ۷. نکات احتیاطی در رفلکسولوژی پا
۱۹	 ۸. واکنش‌های طبیعی پس از درمان
۲۰	 ۹. واکنش‌های غیرمعمول
۲۱	 ۱۰. موارد قابل درمان
۲۲	 ۱۱. موارد منع مصرف
۲۳	 فصل دوم . نقاط طب فشاری و نقاط و نواحی رفلکس در پا
۲۴	 ۱. مسیرهای انرژی (مریدین‌ها) و نقاط فشاری
۳۶	 ۲. نواحی بازتابی (REFLEX ZONES)
۴۷	 فصل سوم . درمان بیماری‌ها و ناراحتی‌های رایج با رفلکسولوژی پا
۴۸	 ۱. دیابت
۵۰	 ۲. فشار خون بالا
۵۲	 ۳. فشار خون پایین (HYPOTENSION)
۵۴	 ۴. تصلب شرایین (ARTERIOSCLEROSIS)
۵۶	 ۵. سردرد (HEADACHES)

۶. سرگیجه (VERTIGO) ۵۷
۷. دندان‌درد (TOOTHACHES) ۵۹
۸. وزوز گوش (TINNITUS) ۶۱
۹. سرماخوردگی (COMMON COLDS) ۶۳
۱۰. برونشیت مزمن (CHRONIC BRONCHITIS) ۶۵
۱۱. آسم (ASTHMA) ۶۷
۱۲. سکسکه (HICCUPS) ۶۹
۱۳. سرفه (COUGH) ۷۰
۱۴. فارنژیت مزمن (التهاب مزمن گلو) (CHRONIC PHARYNGITIS) ۷۱
۱۵. رینیت مزمن (التهاب مزمن بینی) (CHRONIC RHINITIS) ۷۳
۱۶. بیماری مزمن معده ۷۵
۱۷. استفراغ با منشأ عوامل روانی (PSYCHOGENIC VOMITING) ۷۶
۱۸. اسهال (DIARRHEA) ۷۸
۱۹. یبوست (CONSTIPATION) ۸۰
۲۰. زخم‌های گوارشی (زخم معده و اثنی عشر) (PEPTIC ULCERS) ۸۱
۲۱. التهاب کیسه صفرا و سنگ‌های صفراوی (INFLAMMATION OF THE GALLBLADDER) ۸۳
۲۲. هپاتیت مزمن و سیروز کبدی (CHRONIC HEPATITIS AND LIVER CIRRHOSIS) ۸۵
۲۳. نفریت مزمن (التهاب مزمن کلیه‌ها) (CHRONIC NEPHRITIS) ۸۷
۲۴. سنگ‌های ادراری (اورولیتیا‌زیس) (UROLITHIASIS) ۸۹
۲۵. نورالژی عصب سه‌قلو (TRIGEMINAL NEURALGIA) ۹۱
۲۶. فلج صورت (BELL'S Palsy / FACIAL PARALYSIS) ۹۳
۲۷. نورودرماتیت (التهاب عصبی پوست) (NEURODERMATITIS) ۹۴
۲۸. عوارض پس از سکته مغزی (STROKE SEQUELAE) ۹۶
۲۹. بی‌خوابی (INSOMNIA) ۹۹
۳۰. پُر‌خوابی (HYPERSONNIA) ۱۰۱
۳۱. تعریق شبانه (NIGHT SWEATS) ۱۰۳
۳۲. کم‌خونی (ANEMIA) ۱۰۴
۳۳. چاقی (OBESITY) ۱۰۶
۳۴. گلوکوم مزمن با زاویه باز (CHRONIC OPEN-ANGLE GLAUCOMA) ۱۰۷
۳۵. شانه یخ‌زده (شانه قفل‌شده) (LOCKED SHOULDER) ۱۰۹
۳۶. اسپوندیلوز گردنی (فرسودگی مهره‌های گردن) (CERVICAL SPONDYLOSIS) ۱۱۰

۳۷. کشیدگی و پیچ خوردگی حاد پایین کمر (ACUTE LOWER BACK STRAIN & SPRAINS) ۱۱۲
۳۸. کشیدگی مزمن عضلات کمری (CHRONIC LUMBAR MUSCLE STRAIN) ۱۱۴
۳۹. سیاتیک (درد عصب سیاتیک) (SCIATICA) ۱۱۶
۴۰. آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) (RHEUMATOID ARTHRITIS) ۱۱۸
۴۱. قاعدگی نامنظم (IRREGULAR MENSTRUATION) ۱۲۰
۴۲. درد قاعدگی (دیسمنوره) (DYSMENORRHEA) ۱۲۲
۴۳. ترشحات غیرطبیعی واژن (لوکوره) (LEUKORRHEA) ۱۲۴
۴۴. بیماری التهابی لگن (PELVIC INFLAMMATORY DISEASE) ۱۲۵
۴۵. اختلال میل جنسی کم فعال (HYPOACTIVE SEXUAL DESIRE DISORDER) ۱۲۷
۴۶. ناباروری (INFERTILITY) ۱۳۰
۴۷. هیپرپلازی پستان (بزرگ شدگی خوش خیم) (HYPERPLASIA OF THE BREAST) ۱۳۲
۴۸. ماستیت حاد (ACUTE MASTITIS) ۱۳۴
۴۹. کمبود شیر مادر (LOW MILK SUPPLY) ۱۳۶
۵۰. سندرم یائسگی (CLIMACTERIC SYNDROME) ۱۳۸
۵۱. احتلام شبانه (NOCTURNAL EMISSIONS) ۱۴۰
۵۲. اختلال در نعوظ (ERECTILE DYSFUNCTION) ۱۴۲
۵۳. هایپرپلازی (بزرگ شدگی) پروستات (HYPERPLASIA OF THE PROSTATE) ۱۴۴

- فصل چهارم. پایش و حفظ تندرستی ۱۴۷**
۱. زندگی طولانی و با کیفیت ۱۴۸
۲. رفع خستگی ۱۴۹
۳. تقویت مغز و نشاط ذهنی ۱۵۱
۴. تغذیه قلب و آرام سازی اعصاب ۱۵۳
۵. فعال سازی ریه ها و کاهش گرفتگی قفسه سینه ۱۵۴
۶. تنظیم و تقویت طحال و معده ۱۵۶
۷. تقویت کبد برای بهبود بینایی ۱۵۷
۸. تقویت کلیه و استحکام ناحیه کمر ۱۵۹
۹. حفظ آمادگی جسمانی و تناسب اندام ۱۶۱
۱۰. مراقبت از پوست صورت (FACIAL SKIN CARE) ۱۶۳

به نام یزدان هستی بخش

• سرآغاز

در دنیای پرشتاب امروز، توجه به سلامت تنها در لحظه بیماری معنا ندارد، بلکه مراقبت از تندرستی باید بخشی جدایی ناپذیر از سبک زندگی هر فرد باشد. یکی از مسیرهای مؤثر در رسیدن به این هدف، بهره گیری از ظرفیت های طب مکمل و سنتی است؛ رویکردی که به بدن به عنوان یک نظام یکپارچه می نگرد و در پی بازگرداندن تعادل درونی آن است.

در سال های اخیر، هم زمان با رشد آگاهی عمومی و تمایل به درمان های غیرتهاجمی، روش هایی چون رفلکسولوژی یا بازتاب شناسی و فشار درمانی پا مورد توجه قرار گرفته اند. این دو روش که ریشه در طب سنتی چین دارند، با تحریک نقاط خاصی در پا، به تنظیم عملکرد اندام های داخلی و کاهش تنش های جسمی و روانی کمک می کنند. از منظر پزشکی، آنچه این روش ها را ارزشمند می سازد، ایمنی، سادگی، و قابل انجام بودن توسط خود فرد یا اطرافیان است؛ ویژگی هایی که در بسیاری از شرایط، آن ها را به ابزاری کاربردی در کنار مراقبت های پزشکی مدرن تبدیل می کند.

کتاب حاضر با هدف ارائه دانش پایه ای و کاربردی در این حوزه تألیف شده و می تواند برای مخاطبان مختلف — چه علاقه مندان به طب مکمل و چه بیماران در جستجوی راهی برای بهبود کیفیت زندگی — مفید واقع شود. از آن جا که ارتباط بدن و ذهن در سال های اخیر در علم پزشکی بیش از پیش مورد تأکید قرار گرفته است، استفاده آگاهانه از روش هایی مانند آنچه در این کتاب آمده، می تواند نقش مثبتی در کاهش وابستگی به دارو، بهبود شرایط مزمن و افزایش حس کنترل فرد بر سلامت خویش داشته باشد.

مطالعه این اثر را، به عنوان پلی میان طب سنتی و نگاه نوین به سلامت، به همه توصیه می کنم. آنچه بیش از درمان اهمیت دارد، آموختن مراقبت از خویشتن است، و این کتاب قدمی مؤثر در این مسیر به شمار می رود.

دکتر فرامرز نیک اندیش

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

• سخنی با خوانندگان

در جهانی که بیماری‌ها با سرعت فزاینده‌ای گسترش می‌یابند و سبک زندگی ماشینی، سلامت جسم و روان انسان‌ها را به چالش کشیده است، نیاز به روش‌های درمانی طبیعی، ایمن و در دسترس بیش از پیش احساس می‌شود. یکی از شاخه‌های اصیل و کهن در این مسیر، طب سنتی چین (TCM) است که با تکیه بر تعادل انرژی‌های درونی بدن، همواره رویکردی پیشگیرانه و هم‌سو با طبیعت در درمان داشته است.

کتابی که پیش روی شماست، راهنمایی عملی و جامع برای بهره‌گیری از رفلکسولوژی یا بازتاب‌شناسی و فشار درمانی پا، به عنوان دو تکنیک مؤثر از طب چینی، در زندگی روزمره است. نویسندگان این اثر با زبانی ساده و ساختاری منظم، مفاهیم اساسی را به گونه‌ای بیان کرده است که هم برای مبتدیان قابل درک باشد و هم برای علاقه‌مندان جدی‌تر، کاربردی و قابل اجرا. در کنار معرفی علمی مریدین‌ها و نقاط فشاری، این کتاب با ارائه تمرینات مشخص برای بسیاری از بیماری‌های رایج، به خواننده امکان می‌دهد تا با کمترین امکانات و بدون عوارض جانبی، به سلامت خود کمک کند. ترجمه و انتشار این کتاب با هدف آشنا ساختن علاقه‌مندان با یکی از شیوه‌های موثر طب مکمل انجام شده است؛ روشی که می‌تواند نقشی مهم در بهبود کیفیت زندگی، کاهش وابستگی به دارو و افزایش آگاهی فردی از بدن ایفا کند.

امیدواریم که این اثر، قدمی ارزشمند در مسیر خوددرمانی، پیشگیری و مراقبت آگاهانه از سلامت فردی و خانوادگی باشد. خواندن این کتاب را به همه علاقه‌مندان به روش‌های طبیعی درمان و حفظ تندرستی توصیه می‌کنیم.

نشر بابازاده

دییاجه

انجام تمرین‌های رفلکسولوژی و فشاردرمانی (آکوپشر) بر پا به‌طور گسترده‌ای مورد پذیرش قرار گرفته‌اند، چرا که افراد بیشتری به اهمیت حفظ سلامتی خود پی برده‌اند. به‌طور کلی، درمان از طریق پا شامل دو بخش است: حمام پا و رفلکسولوژی کف پا که بخش دوم رایج‌تر است. در پاها ۷۷ ناحیه بازتابی و ۶۵ نقطه فشاری وجود دارد که هر کدام به‌طور مستقیم با یکی از اندام‌ها یا بافت‌های داخلی بدن در ارتباط هستند. تحریک این نقاط فشاری یا نواحی بازتابی دچار اختلال، عملکرد اندام‌های زانگ‌فو (اعضای حیاتی در طب سنتی چینی) را تنظیم کرده و انواع بیماری‌ها را تسکین می‌دهد، که به سالم ماندن افراد کمک می‌کند.

بسیاری از نواحی بازتابی در پاها قرار دارند. اما کدام یک را باید ماساژ داد؟ آیا باید هر دو پا را ماساژ دهیم؟ اگر با سرفه دائمی مواجه هستیم، آیا در حین سرفه هم می‌توانم ماساژ را انجام دهیم یا بهتر است به‌صورت روزانه این کار را انجام دهیم؟ اغلب در حین اجرای تمرینات رفلکسولوژی دست‌ها خسته می‌شوند؛ آیا راهی برای کاهش فشار وارده به دست‌ها وجود دارد؟ اگر نتوانیم مکان دقیق نقاط فشاری و نواحی بازتابی را در پاها پیدا کنیم، چه کار باید انجام دهیم؟

این کتاب به این سؤالاتی که خوانندگان مطرح کرده‌اند پاسخ می‌دهد و مراحل انجام ماساژ را به‌طور دقیق، از جمله مدت‌زمان هر ماساژ، تعداد جلسات مورد نیاز برای درمان بیماری، و تعداد جلسات لازم برای یک دوره درمان، تشریح می‌کند. علاوه بر این، کتاب به شما آموزش می‌دهد چگونه از چوب رفلکسولوژی استفاده کنید؛ ابزاری که نه تنها فشار وارده به دست‌ها را کاهش می‌دهد، بلکه اثرات درمانی بهتری نیز ایجاد می‌کند.

کتاب با استفاده از تصاویر واقعی از افراد و گرافیک‌های رایانه‌ای، مکان دقیق نقاط فشاری و نواحی بازتابی را نشان می‌دهد. این تصاویر نه تنها زیبا و قابل فهم هستند، بلکه از دقت بالایی نیز برخوردارند. در این کتاب، اجرای رفلکسولوژی و فشاردرمانی پا برای ۵۳ بیماری رایج گنجانده شده است، به‌همراه ده روش درمانی مکمل دیگر. شما خواهید آموخت که تنها با دنبال کردن تصاویر، چگونه رفلکسولوژی و فشاردرمانی پا را انجام دهید؛ به‌طوری که برای هر مرحله یک تصویر اختصاص یافته است.

ماساژ دادن در خانه، تنها چند دقیقه هنگام صبح و عصر، چه برای خودتان و چه برای اعضای خانواده، باعث آرامش جسمی و ذهنی برای افرادی خواهد شد که از خستگی رنج می‌برند. سفر شما به سوی سلامتی، با یک قدم آغاز می‌شود.

فصل اول

درک بازتاب‌شناسی (رفلکسولوژی) و فشار درمانی (آکوپشر) پا



در خیابان‌ها و کوچه‌های بسیاری از شهرها، سالن‌های ماساژ پا در اندازه‌های مختلف دیده می‌شوند. ماساژ پا (که با نام‌های رفلکسولوژی پا و فشاردرمانی پا یا کف پا نیز شناخته می‌شود) در حال تبدیل شدن به بخشی از سبک زندگی است. چرا این روش را از مراکز تجاری-بهداشتی به خانه نیاوریم و در خانه کنترل سلامت خود را در دست بگیریم؟ یادگیری رفلکسولوژی و فشاردرمانی پا باعث تقویت توانایی شما در مراقبت از سلامت و تندرستی خود می‌شود. شما نه تنها قادر خواهید بود به سرعت درد خود را تسکین دهید، بلکه می‌توانید به عزیزانتان نیز کمک کنید، که این خود موجب تقویت پیوند میان اعضای خانواده شده و لذت‌های کوچک زندگی را افزایش می‌دهد، در حالی که سلامت کلی شما نیز بهبود می‌یابد.

۱. فواید

انجام منظم رفلکسولوژی و فشاردرمانی پا می‌تواند به جریان بهتر «چی» حیاتی (انرژی حیاتی در طب سنتی چینی) و گردش خون کمک کند، عملکرد اندام‌های داخلی را تنظیم نماید و انسداد موجود در کانال‌های انرژی (مریدین‌ها) را از بین ببرد. این روند به دفع بیماری‌ها و عوامل بیماری‌زا، برطرف کردن رکود خون، تسهیل جریان خون و تقویت انرژی حیاتی بدن کمک می‌کند.

• بهبود گردش خون، رفع رکود خونی و سم‌زدایی

رفلکسولوژی و فشاردرمانی پا می‌تواند گردش خون را در نواحی مختلف پا و مناطق بازتابی مرتبط با آن بهبود بخشد. تحریک این نواحی باعث گشاد شدن رگ‌ها، افزایش سرعت جریان خون و عبور مقدار بیشتری از خون از این مسیرها می‌شود. رفلکسولوژی پا عمده‌تاً برای بهبود گردش خون در نواحی بازتابی اندام‌های دفعی مانند کلیه‌ها، حالب و مثانه مؤثر است که به نوبه خود موجب بهبود عملکرد این اندام‌ها می‌شود. علاوه بر این، رفلکسولوژی باعث تحریک عملکرد ریه‌ها و نایژه‌ها شده و تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن را در این نواحی افزایش می‌دهد. این روند، فرآیند سم‌زدایی بدن، بهبود گردش خون و رفع رکود خونی را ممکن می‌سازد.

• بازگرداندن تعادل بین و یانگ

در طب سنتی چینی، بیماری به‌طور عمده ناشی از عدم تعادل میان بین و یانگ در بدن است. با تحریک نقاط فشاری یا نواحی بازتابی، سیگنال‌های زیستی خاصی تولید شده و از طریق سیستم مریدین‌ها یا دستگاه عصبی به اندام‌های زانگ‌فو، بافت‌ها و دیگر اعضای بدن منتقل می‌شوند و فرآیندی را آغاز می‌کنند که منجر به بازگرداندن تعادل بین و یانگ و کاهش طیف وسیعی از بیماری‌ها می‌گردد. رفلکسولوژی و فشاردرمانی پا با دو مسیر متفاوت عملکرد اندام‌های مرتبط را

تنظیم می‌کند، نه فقط از یک راه. برای مثال، تحریک نقطه «زوسان‌لی» (Zusanli) می‌تواند هم بیبوست و هم اسهال را درمان کند.

• تنظیم عملکرد اندام‌های زانگ‌فو

اندام‌های داخلی بدن انسان دارای نقاط متناظر در پاها هستند. شش عدد از دوازده مریدین اصلی بدن از پاها منشأ می‌گیرند؛ جایی که مریدین‌های یین پا (Zusanyin) آغاز می‌شوند و مریدین‌های یانگ پا (Zusanyang) پایان می‌یابند. بیش از ۶۰ نقطه فشاری در هر دو پا پراکنده شده‌اند که محیط داخلی و خارجی بدن را به یکدیگر متصل می‌کنند. با تحریک نواحی بازتابی یا نقاط فشاری پا، رفلکسولوژی و فشاردرمانی باعث تنظیم عملکرد اندام‌های زانگ‌فو شده و از بروز بیماری‌ها جلوگیری کرده و طیف وسیعی از اختلالات را تسکین می‌دهد.

• تولید مواد شبه‌دارویی درون‌زا

رفلکسولوژی و فشاردرمانی پا می‌توانند موجب تغییرات بیوشیمیایی و بیوفیزیکی در بدن شوند. این تغییرات به "مواد شبه‌دارویی درون‌زا" معروف‌اند؛ موادی که بدن در پاسخ به سیگنال‌هایی که نیاز به درمان را اعلام می‌کنند، خودش تولید می‌کند. این مواد هیچ ضرری برای بدن ندارند و نقش‌هایی ایفا می‌کنند که هیچ داروی خارجی نمی‌تواند جایگزین آن‌ها شود. بنابراین، اثرات درمانی غیرمنتظره‌ای به همراه دارند. این مواد در تقویت سیستم ایمنی بدن و مقابله با عفونت‌ها نقش بسیار مؤثری دارند.

۲. ابزارها

استفاده تنها از انگشتان دست برای انجام رفلکسولوژی و فشاردرمانی پا می‌تواند منجر به خستگی و درد در دست‌ها شود. در نتیجه، شدت تحریک کاهش یافته و اثرگذاری درمان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به همین دلیل، توصیه می‌شود که از ابزارهایی مانند چوب رفلکسولوژی استفاده کنید. استفاده از ابزارهایی مانند چوب رفلکسولوژی، شاخ بوفالو یا حتی یک چوب ساده، نتیجه کار را دو برابر کرده و انرژی صرف‌شده را به نصف کاهش می‌دهد.

چوب رفلکسولوژی ساخته‌شده از شاخ بوفالو لمسی خوشایند دارد و حمل آن آسان است. علاوه بر این، ویژگی‌هایی چون خنک کردن خون، سم‌زدایی بدن، بهبود گردش خون، کاهش فشار عضلات و مفاصل و تقویت ایمنی سلولی را داراست. این چوب تأثیر قابل‌توجهی در درمان ضعف اعصاب (نوراستنی - neurasthenia) داشته و به‌طور مؤثری درد عضلانی را کاهش می‌دهد.



شکل ۱ - ابزار کاربردی در تمرینات رفلکسولوژی و فشار درمانی پا

۳. مدت زمان و تعداد جلسات درمان

هنگام انجام رفلکسولوژی و فشاردرمانی پا، بسیار مهم است که ماساژ در زمان مناسب و با مدت زمان صحیح انجام شود. مدت هر تحریک باید بر اساس عواملی مانند نوع بیماری، شدت آن و شرایط بدنی فرد تعیین گردد.

به طور کلی، ماساژ هر نقطه فشاری یا ناحیه بازتابی باید ۲ تا ۳ دقیقه طول بکشد یا ۳۰ تا ۵۰ بار تحریک انجام شود. با این حال، برای نواحی بازتابی مانند کلیه‌ها، حالب، مثانه، ریه‌ها و نایژه‌ها، باید هر کدام ۵ دقیقه یا ۱۰۰ تا ۲۰۰ بار تحریک شوند تا عملکرد دفع مواد زائد تقویت شده و سموم به راحتی از بدن خارج شوند.

در مورد بیماری‌های قلبی شدید، ماساژ ناحیه بازتابی قلب نباید بیش از یک دقیقه طول بکشد. در مجموع، با احتساب ماساژ سایر نواحی، کل زمان ماساژ نباید از ۱۰ دقیقه بیشتر شود. همچنین برای بیماران مبتلا به دیابت شدید یا نارسایی کلیه، زمان کل ماساژ نباید از ۱۰ دقیقه فراتر رود. ماساژ نواحی ستون فقرات بهتر است برای هر ناحیه ۲ تا ۳ دقیقه انجام شود.

توصیه می‌شود ماساژ یک یا دو بار در روز انجام شود. برای کسب نتایج بهتر، انجام روزانه ماساژ در یک بازه زمانی طولانی مدت توصیه می‌شود. اگر روزی یک بار ماساژ انجام می‌دهید، در ساعت مشخصی از روز باشد. اگر دو بار در روز انجام می‌دهید، یک بار صبح‌ها و بار دیگر شب قبل از خواب باشد. از انجام ماساژ بلافاصله بعد از غذا یا با شکم خالی خودداری کنید.

هر جلسه ماساژ باید حدود ۳۰ دقیقه طول بکشد. برای بیماری‌ها یا شرایط معمولی، ۱۰ جلسه یک دوره درمان محسوب می‌شود. پس از بهبودی نیز، ادامه ماساژ برای مدتی جهت تثبیت نتایج و تقویت بدن و پیشگیری از بازگشت بیماری توصیه می‌شود.

۴. تکنیک‌های پایه

هنگام انجام رفلکسولوژی روی خودتان، می‌توانید حالت نشسته را انتخاب کنید، روی تخت، زمین، مبل یا صندلی، بسته به راحتی‌تان. پای چپ را روی زانوی راست بگذارید به‌طوری که کف پا به سمت بالا قرار گیرد، سپس با دست راست ماساژ دهید. پس از پایان ماساژ پای چپ، همین روند را برای پای راست تکرار کنید.

در رفلکسولوژی و فشاردرمانی پا، شدت و تعداد تحریک‌ها باید به‌صورت تدریجی افزایش یابد و مدت‌زمان تحریک نیز به‌مرور بیشتر شود. هر جلسه بهتر است حدود ۳۰ دقیقه طول بکشد. در ادامه، به دو مورد از یازده تکنیک رایج اشاره شده است:

• فشار با قسمت نرم انگشت شست



قسمت نرم انگشت شست (پشت بند اول) را روی یک نقطه فشاری خاص یا ناحیه بازتابی دچار اختلال قرار داده و به‌تدریج فشار وارد کنید. فشار باید به‌صورت پیوسته و افزایشی از سبک به سنگین افزایش یابد و با ثبات و استحکام انجام شود.

• ورز دادن - Kneading



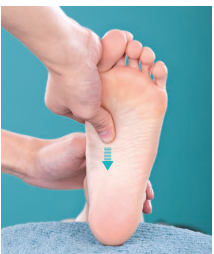
قسمت نرم انگشت شست را روی نقطه مورد نظر قرار دهید. با استفاده از آرنج به‌عنوان تکیه‌گاه، ساعد را حرکت دهید تا مچ دست، با نرمی و آرامش، حرکت کرده و باعث حرکت آرام انگشتان شود. این تکنیک اغلب به‌همراه فشار دادن استفاده می‌شود.

• فشار با نوک انگشت شست



نوک انگشت شست یا بند اول انگشت را روی نقطه فشاری یا ناحیه بازتابی دارای اختلال قرار دهید و با فشار مناسب نگه دارید. فشار باید به‌تدریج از سبک به سنگین افزایش یابد.

• هل دادن (Pushing)



نوک یا سطح نرم انگشت شست را روی ناحیه مشخصی از پا قرار داده و آن را در یک جهت مشخص و به‌صورت خطی و مستقیم حرکت دهید. تماس انگشت با پوست در طول حرکت باید حفظ شود. این حرکت باید آهسته ولی یکنواخت باشد.

• مالش دایره‌ای (Circular Rubbing)

با استفاده از انگشت‌های اشاره، میانی و انگشت حلقه، ناحیه خاصی از پا را به صورت دایره‌وار و ریتمیک ماساژ دهید. مرکز حرکت باید مچ دست باشد و فشار از طریق استخوان‌های کف‌دستی و انگشتان منتقل شود. این مالش باید آرام، هماهنگ و یکنواخت باشد.



• چنگ زدن (Grasping)

با استفاده از انگشت شست و دو یا چهار انگشت دیگر، ناحیه‌ای از پا را نیشگون بگیرید و بالا بکشید. این حرکت باید ریتمیک، ملایم و از فشار سبک به سنگین پیش رود.



• کشش (Traction)

یک دست پاشنه‌ی بیمار را نگه می‌دارد و دست دیگر بند انگشت شست پا را گرفته و به آرامی می‌کشد. فشار را به تدریج افزایش دهید تا زمانی که حس شل شدن در مچ پا ایجاد شود. اگر فرد مضطرب است، حرکت آرام پا قبل از کشش می‌تواند به آرامش او کمک کند.



• ضربه‌زدن (Percussing)

در این روش، نقاط فشاری پا مانند قطرات باران ضربه‌زده می‌شوند. این روش را می‌توان برای تمامی نقاط پا به‌ویژه مناطق کم‌حساسیت به کار برد. ضربه‌ها باید کوتاه و ناگهانی باشند و از کشیدن یا ضربه‌های شلاق‌گونه پرهیز شود.



• مالش دوطرفه یا رفت و برگشتی (Rubbing To and Fro)

قسمت برجسته‌ی کف دست (منطقه تنار کوچک) را روی نواحی بازتابی بزرگ قرار داده و با استفاده از روغن ماساژ، حرکت‌های رفت و برگشتی انجام دهید. روغن کمک می‌کند پوست آسیب نبیند و اثر درمانی بیشتر شود.



• نیشگون شدید (Nipping)



یکی از قوی‌ترین روش‌های تحریک در رفلکسولوژی است. در این روش، تمام نیرو بر نوک انگشت شست متمرکز شده و سمت ناخن انگشت به نقطه فشاری فشار یا ضربه وارد می‌کند. سپس ناحیه‌ی مورد نظر به آرامی ورز داده می‌شود تا درد کاهش یابد. نیشگون برای موارد حاد یا دردهای شدید استفاده می‌شود. دقت شود که پوست آسیب نبیند.

• چرخاندن (Rotating)



یک دست پاشنه را نگه می‌دارد و دست دیگر انگشت شست پا را گرفته و حرکات چرخشی در ناحیه میچ پا انجام می‌دهد. جهت و دامنه حرکت نباید از حدود فیزیولوژیکی بدن بیمار فراتر رود.

۵. ترتیب انجام درمان

در رفلکسولوژی پا، رعایت ترتیب مشخصی برای انجام درمان اهمیت زیادی دارد تا تأثیر درمان حفظ شود و بهینه باشد. به‌طور کلی، ترتیب انجام رفلکسولوژی پا باید به‌صورت زیر باشد:

۱. **بررسی وضعیت قلب بیمار** - قبل از هر جلسه، وضعیت قلبی بیمار را بررسی کنید. اگر بیمار دچار بیماری شدید قلبی باشد، شدت و مدت ماساژ را کاهش دهید. همچنین، در آغاز هر دوره درمانی، بررسی مجدد وضعیت قلب بیمار ضروری است تا شدت درمان تنظیم شود و روند بیماری پیگیری گردد.

۲. **انتخاب نقاط فشاری و ترتیب پاها** - پس از تعیین نقاط فشاری و نواحی بازتابی مورد نظر، درمان را از پای چپ شروع کرده و سپس پای راست را ماساژ دهید.

۳. **ماساژ نواحی مربوط به دفع و تنفس** - نواحی بازتابی مرتبط با کلیه‌ها، حالب، مثانه، ریه‌ها و نایژه‌ها را ماساژ دهید تا عملکرد سیستم‌های ادراری و تنفسی تقویت شود و مواد زائد متابولیکی بهتر از بدن دفع شوند.

۴. **ماساژ نواحی منتخب و ترتیب کامل پا** - سپس، نقاط و نواحی انتخاب‌شده را به‌ترتیب ماساژ دهید. اگر زمان اجازه می‌دهد، هر دو پا را به‌طور کامل و به‌ترتیب زیر ماساژ دهید: کف پا - کناره داخلی و بیرونی پا - روی پا - ساق پا - هر نقطه یا ناحیه باید سه بار فشرده شود.

۵. **ماساژ مجدد نواحی دفعی و تنفسی** - در پایان، بار دیگر نواحی بازتابی کلیه‌ها، مثانه، حالب، ریه‌ها و نایژه‌ها را ماساژ دهید.

این ترتیب برای بیماری‌های مزمن و پیچیده که روند پیشرفت طولانی دارند بسیار مؤثر است. با این حال، تمام بیماری‌ها نیاز به پیروی از این ترتیب ندارند. به عنوان مثال، در پیچ‌خوردگی مفصل، گرفتگی شانه، میگرن یا دندان‌درد، می‌توان ماساژ را مستقیماً روی یک یا چند ناحیه مرتبط با آن بیماری انجام داد. جزئیات این استثنایها در فصل‌های سوم و چهارم کتاب ارائه خواهد شد.

۶. شدت فشار (Stimulation Intensity)

رفلکسولوژی پا یک درمان جامع است که با اعمال فشار روی نقاط و نواحی بازتابی پا، اختلالات مختلف بدن را درمان می‌کند. از طریق این روش، می‌توان دردهای ناشی از بیماری‌های گوناگون را کاهش داد و از پیشرفت آن‌ها جلوگیری کرد تا بدن در وضعیت سالم باقی بماند.

قاعده کلی این است که هرچه فشار بیشتر باشد، درد شدیدتر و نتیجه درمان بهتر است. به عبارت دیگر، اگر احساس درد وجود نداشته باشد، اثر درمانی ایجاد نخواهد شد. این اصل به‌ویژه در مورد دردهای استخوانی، مفصلی، عضلانی و رباطی صدق می‌کند، که برای تأثیرگذاری باید فشار بیشتری وارد شود. اما باید مراقب بود که از فشار بیش‌ازحد پرهیز شود چون می‌تواند به بافت‌های حساس مانند پریوست (پوشش استخوان) آسیب بزند. فشار باید به‌صورت تدریجی از سبک به سنگین افزایش یابد تا به حد تحمل بیمار برسد.

برخی افراد آستانه درد بسیار پایینی دارند و به درد بسیار حساس‌اند. در چنین مواردی چهره بیمار را زیر نظر بگیرید. اگر رنگ صورتش پرید یا نشانه‌ای از ناراحتی شدید بروز داد، بلافاصله فشار را متوقف کرده یا وقفه‌ای ایجاد کنید. اجازه دهید بیمار مدتی استراحت کند و زمانی که آماده بود، ماساژ را ادامه دهید.

۷. نکات احتیاطی در رفلکسولوژی پا

برای ایمنی و اثربخشی بیشتر در حین انجام رفلکسولوژی پا، رعایت موارد زیر الزامی است:

۱. محیط مناسب: رفلکسولوژی باید در مکانی آرام، سرپوشیده و بدون نور شدید یا باد انجام شود. از انجام آن در فضای باز خودداری کنید. اتاق باید تهویه مناسب، تمیز و مرتب باشد.

۲. تمرین مداوم: رفلکسولوژی باید به‌صورت روتین و منظم تمرین شود تا استقامت، مهارت در حرکات دست و تسلط به تکنیک‌ها تقویت گردد. دست‌ها باید تمیز و گرم باشند و ناخن‌ها کوتاه و مرتب نگه‌داشته شوند.

۳. آماده‌سازی بیمار: پیش از شروع ماساژ، بیمار باید کمی استراحت کند و نکات لازم را بداند. پیشنهاد می‌شود بیمار ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پاهای خود را در آب گرم ملایم تا بالای مچ قرار دهد. سپس به حالت درازکش (طاق‌باز) دراز کشیده و کل بدن را در حالت آرامش قرار دهد.

۴. وضعیت انجام ماساژ: ماساژور باید در حالت نشسته باشد، حوله‌ای روی زانو گذاشته و پای بیمار را روی آن قرار دهد. با استفاده از نوک خودکار یا چوب ماساژ، نواحی دردناک در نقاط فشاری بررسی شوند. زمانی که بیمار احساس درد تیز کرد، نقطه صحیح شناسایی شده است.

۵. زمان‌های ممنوع: بعد از پرخوری، با معده پر، بلافاصله پس از حمام یا پس از فعالیت شدید بدنی، از انجام رفلکسولوژی خودداری کنید.

۶. نوشیدن آب پس از درمان: بیمار باید ۲۵۰ تا ۵۰۰ میلی‌لیتر آب ولرم بنوشد. بیماران قلبی شدید یا دچار بیماری‌های کلیوی نباید بیش از ۱۵۰ میلی‌لیتر آب بنوشند. سالمندان و کودکان نیز باید کمتر از مقدار استاندارد بنوشند.

۷. اجتناب از نقاط حساس: از ماساژ دادن قسمت‌های برجسته استخوان‌ها یا نواحی با بافت چربی کم خودداری کنید تا از آسیب به پریوست جلوگیری شود.

۸. مراقبت پس از درمان: پاها را با آب سرد نشوید. روغن ماساژ را با دستمال کاغذی پاک کرده و برای حفظ گرما، جوراب بپوشید. پیش از خواب، پاها را با آب گرم تمیز شسته و ۱۵ دقیقه پاها را در آب گرم قرار دهید (شکل ۲).

۹. واکنش‌های احتمالی حین درمان: در صورت بروز واکنش‌های خاص حین ماساژ، بیمار باید فوراً اطلاع دهد تا تکنیک اصلاح شود یا روش دیگری جایگزین گردد.

۱۰. ماساژ شخصی: افرادی که خودشان رفلکسولوژی انجام می‌دهند، باید به‌صورت تدریجی و با رعایت اصول درست پیش بروند.



شکل ۲ - پیش از خواب، پاها را با آب گرم تمیز شسته و ۱۵ دقیقه پاها را در آب گرم قرار دهید.

۱۱. موارد بیماری‌های شدید: در بیماری‌های شدید، درمان پزشکی اصلی ضروری است و رفلکسولوژی صرفاً به عنوان روش کمکی کاربرد دارد.

۱۲. پایداری و استمرار: درمان مؤثر نیازمند پشتکار و مداومت است؛ تأثیرات در بلندمدت آشکار خواهند شد.

۸. واکنش‌های طبیعی پس از درمان

رفلکسولوژی و فشاردرمانی، علاوه بر اثرات درمانی مورد انتظار، ممکن است واکنش‌های دیگری نیز ایجاد کنند که طبیعی هستند و نشان‌دهنده‌ی تنظیم بدن می‌باشند:

۱. افزایش خواب‌آلودگی: افراد ممکن است احساس خستگی شدید و خواب‌آلودگی داشته باشند. خواب

- شبهانه عمیق تر و رویاها بیشتر می‌شود. این نشانه‌ای از تنظیم عملکردهای فیزیولوژیک بدن است.
- ۲. تعریق زیاد:** عرق ممکن است بوی ناخوشایند داشته باشد یا پاهایی که معمولاً خشک هستند، ناگهان عرق کنند. این به دفع سموم و بهبود گردش خون در پاها اشاره دارد.
- ۳. تکرار ادرار:** در حین یا پس از ماساژ، بیمار ممکن است ادرار بیشتری تولید کند که بوی شدیدتری دارد. وجود رسوبات پس از ماندن ادرار، نشانه‌ی دفع سموم بدن است.
- ۴. افزایش حرکات روده:** بعد از درمان، افزایش اجابت مزاج و حجم مدفوع و بو ممکن است دیده شود. حتی ممکن است گاز روده در حین ماساژ رخ دهد، که همه نشان از افزایش فعالیت روده دارد.
- ۵. افزایش ترشحات مخاطی:** ترشح بیشتر از بینی، چشم‌ها و مجاری تنفسی طبیعی است.
- ۶. ترشحات در بانوان:** افزایش ترشحات واژینال (لکوره)، امکان تغییر بو یا رنگ نیز ممکن است.
- ۷. افزایش تشنگی یا مصرف آب:** تشنگی بیشتر یا نوشیدن آب بیشتر پس از درمان طبیعی است. تمام این واکنش‌ها نشان‌دهنده تنظیم عملکرد متابولیک بدن و دفع مواد زائد هستند.

۹. واکنش‌های غیرمعمول

- رفلکسولوژی پا باعث تحریک قوی اندام‌ها و بافت‌های مربوطه می‌شود که می‌تواند در برخی بیماران واکنش‌های غیرمعمولی ایجاد کند. واکنش‌های رایج ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- پس از انجام رفلکسولوژی پا و درمان با فشار نقطه‌ای، بیماری که دچار اختلال شدید کلیه است ممکن است شروع به دفع ادراری به رنگ سیاه یا قرمز کند. این پدیده به این دلیل رخ می‌دهد که انرژی بدن در حال رفع رکود یانگ ناشی از سرما و رطوبت است و مواد مغذی و مواد زائد را تفکیک می‌کند تا سموم و پسماندهای بدن دفع شوند. اگر رفلکسولوژی ادامه یابد، این نشانه از بین می‌رود و همه چیز به حالت طبیعی بازمی‌گردد.
 - برخی بیماران با کمردرد ممکن است پس از انجام رفلکسولوژی، احساس درد بیشتری داشته باشند، اما این درد معمولاً یک روز بعد به طرز قابل توجهی کاهش می‌یابد. این واکنشی است به ماساژ که به جریان خون کمک کرده و کانال‌ها و مسیرهای انرژی را پاکسازی می‌کند.
 - در برخی افراد مبتلا به واریس، رگ‌ها ممکن است حتی ضخیم‌تر به نظر برسند، که در واقع نشانه‌ای مثبت است، زیرا رکود خون از بین رفته و جریان خون روان شده است؛ اثری از فرآیند "کهنه‌زدایی و نوآوری". در این مرحله، ادامه دادن به رفلکسولوژی توصیه می‌شود.
 - پس از رفلکسولوژی، برخی افراد ممکن است ورم قوزک پا را تجربه کنند، به‌ویژه کسانی که دچار ایستایی لنفاوی هستند. نگران نباشید؛ با ادامه رفلکسولوژی، این ورم کاهش می‌یابد زیرا جریان مایعات بدن به حالت عادی بازمی‌گردد.
- اگر واکنش‌های غیرمعمول ناشی از رفلکسولوژی ادامه داشت، بیمار باید به پزشک مراجعه کند.



شکل ۳ - رفلکسولوژی پا و فشار نقطه‌ای نقش حیاتی در تنظیم عملکردهای فیزیولوژیکی بدن انسان ایفا می‌کند

۱۰. موارد قابل درمان

همه روش‌های درمانی محدودیت‌هایی دارند. این موضوع در مورد رفلکسولوژی پا و فشار نقطه‌ای نیز صدق می‌کند. بر اساس سال‌ها تجربه بالینی و بررسی هزاران مورد، مشخص شده که رفلکسولوژی پا و فشار نقطه‌ای عمدتاً در موارد زیر مؤثر هستند:

۱. نتایج واضح در درمان نوروزنز، از جمله اختلال عملکرد دستگاه عصبی گیاهی هیپوتالاموس، اختلال عملکرد اندام‌های داخلی و انواع مختلف دردهای عصبی. دلیل آن این است که رفلکسولوژی پا تعادل بین تحریک و سرکوب در سیستم عصبی مرکزی را تنظیم کرده و در مسدود کردن حس درد مؤثر است.

۲. تأثیر چشمگیر در درمان بیماری‌های مزمن گوارشی. رفلکسولوژی پا و فشار نقطه‌ای عملکرد هضم و جذب دستگاه گوارش را تقویت می‌کنند.

۳. نتایج قابل توجه در درمان انواع بیماری‌های

آلرژیک مانند آسم آلرژیک، رینیت آلرژیک و درماتیت آلرژیک. رفلکسولوژی پا در بازگرداندن تعادل سیستم عصبی-درون‌ریز نقش مهمی داشته و عملکرد قشر غده فوق کلیه را بهبود می‌بخشد تا عملکردی شبیه کورتیکواستروئیدها (مانند کورتیزون و پردنیزون) ایجاد کند.

۴. تأثیر مشهود در درمان انواع عفونت‌ها مانند ماستیت، لنفادنیت، لنفانژیت، التهاب دستگاه تنفسی فوقانی و برونشیت آسمی. این موارد نشان‌دهنده آن هستند که رفلکسولوژی پا و فشار نقطه‌ای سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.

۵. مؤثر در درمان واسکولیت وریدی اندام تحتانی و درماتیت ایستا، که نشان‌دهنده بهبود جریان خون است.

به طور خلاصه، رفلکسولوژی پا و فشار نقطه‌ای نقش مهمی در تنظیم عملکرد فیزیولوژیکی بدن دارند و در درمان بیماری‌های عملکردی مؤثرند. همچنین در برخی بیماری‌های ارگانیک نیز تأثیر دارند، اما نباید به عنوان درمان اصلی مورد استفاده قرار گیرند، بلکه باید به عنوان مکمل درمان پزشکی حرفه‌ای استفاده شوند.

۱۱. موارد منع مصرف

رفلکسولوژی پا و فشار نقطه‌ای دامنه گسترده‌ای از کاربردها دارند و با انواع بیماری‌ها سازگارند و عوارض جانبی ندارند. با این حال، همان‌طور که در همه درمان‌ها وجود دارد، این روش‌ها نیز محدودیت‌هایی دارند که در آن‌ها دیگر اثرگذار نیستند. در مواجهه با برخی اختلالات باید احتیاط شود. فهرست موارد منع مصرف به شرح زیر است:

۱. برخی شرایط جراحی مانند پریتونیت حاد، سوراخ شدن روده، آپاندیسیت حاد، شکستگی استخوان، دررفتگی مفصل و موارد مشابه.

۲. انواع بیماری‌های عفونی حاد مانند تب تیفوئید، وبا، مننژیت اپیدمیک، آنسفالیت ویروسی B، هپاتیت، سل، سفلیس، سوزاک و ایدز.

۳. مسمومیت‌های حاد مانند مسمومیت غذایی، مسمومیت با منوکسید کربن، داروها، الکل، گزش مار و هاری.

۴. بیماری‌های حاد با تب بالا مانند سپتی‌سمی (عفونت خون).

۵. انواع خونریزی مانند خونریزی مغزی، خونریزی معده، خونریزی رحم و سایر خونریزی‌های داخلی.

۶. بیماری‌هایی مانند انفارکتوس حاد میوکارد، نارسایی شدید کلیوی و نارسایی قلبی.

۷. در دوران قاعدگی و بارداری زنان.

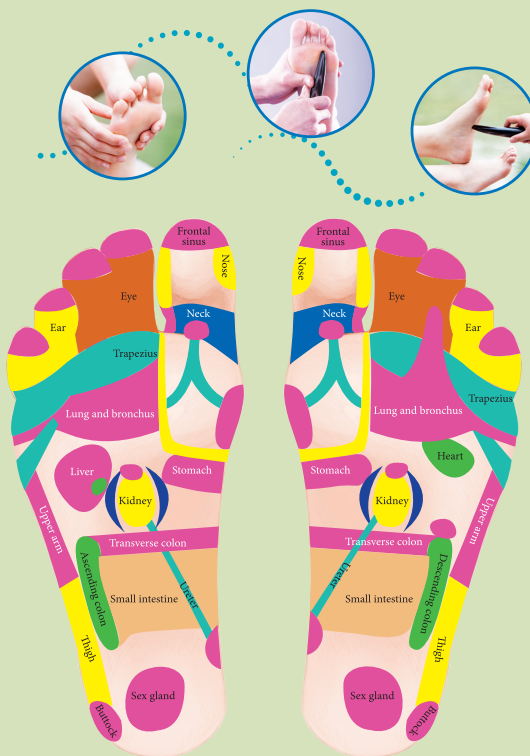
۸. در مرحله فعال بیماری‌های روانی.

این اختلالات اغلب شرایطی اورژانسی دارند، زیرا ممکن است به‌طور ناگهانی تغییر کنند و باید فوراً درمان شوند. تأخیر در درمان ممکن است شانس بهبودی را کاهش دهد. افرادی که در وضعیت بحرانی هستند معمولاً از نظر جسمی ضعیف و شکننده‌اند و نمی‌توانند درد ناشی از ماساژ را تحمل کنند. همچنین، رفلکسولوژی باعث بهبود گردش خون می‌شود، که در برخی بیماران ممکن است عواقب جدی ایجاد کند.

به افرادی که دارای این موارد منع مصرف هستند توصیه می‌شود که از روش‌های حرفه‌ای درمانی مانند دارو و جراحی استفاده کنند. هنگامی که شرایط آن‌ها پایدار یا بهبود یافت، می‌توان از رفلکسولوژی پا و فشار نقطه‌ای به‌عنوان درمان کمکی برای تقویت روند درمان و کوتاه کردن مدت بیماری استفاده کرد.

فصل دوم

نقاط طب فشاری و نقاط و نواحی رفلکس در پا



بدن انسان یک کل یکپارچه و ارگانیک است و تمام اجزای آن با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی دارند. هنگامی که اختلالی در یک اندام یا بافت به وجود می‌آید، ممکن است اندام یا بافت دیگری نیز تحت تأثیر قرار گیرد. برای مثال، زمانی که فردی دچار رکود "چی" کبد می‌شود، علائمی را تجربه خواهد کرد که به عنوان نارسایی طحال در حمل‌ونقل شناخته می‌شوند، مانند کاهش اشتها، مدفوع نیمه‌مایع یا نفخ شکم. همه این علائم نتیجه‌ی تهاجم عرضی انرژی بیش‌فعال کبد و نفوذ آن در مسیر انرژی طحال هستند. بنابراین، هنگام درمان بیماری مربوط به یک اندام، مهم است که بیمار نه تنها علت بیماری را شناسایی کند، بلکه درک کند این اختلال چگونه بر دیگر اندام‌ها و بافت‌ها تأثیر می‌گذارد. تنها با چنین دیدگاه کل‌نگرانه‌ای می‌توان نقاط فشاری و نواحی بازتابی مناسب برای تحریک و درمان ریشه‌ای بیماری را مشخص کرد.

۱. مسیرهای انرژی (مریدین‌ها) و نقاط فشاری

مسیرهای انرژی یا مریدین‌ها یکی از پایه‌های نظریه طب سنتی چینی (TCM) هستند. این مسیرها در زندگی واقعی قابل مشاهده‌اند، هرچند که تاکنون هیچ تحقیق علمی مدرک فیزیکی قطعی برای وجود آن‌ها نیافته است. به‌طور ساده، سیستم مریدین‌ها مانند یک شبکه ترافیکی در سراسر بدن عمل می‌کند؛ شبکه‌ای از کانال‌ها که به‌طور اختصاصی برای رساندن چی (qi-انرژی حیاتی) و خون به تمام بخش‌های بدن طراحی شده‌اند.

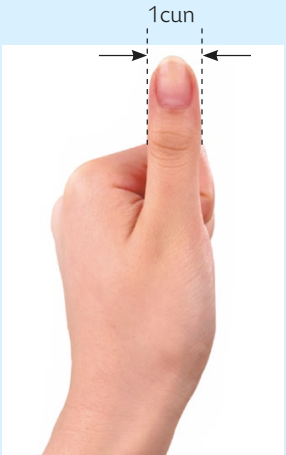
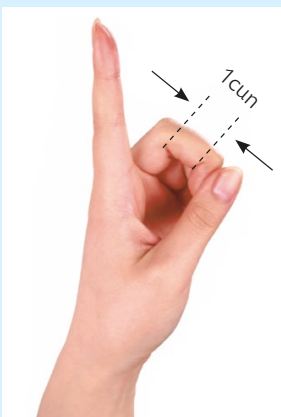
در این سیستم، کانال‌های اصلی «جینگ-Jing» (Meridians) نام دارند، و رگ‌های منشعب‌شده که بین این کانال‌ها ارتباط برقرار می‌کنند «لوو-Lou» (Collaterals) نامیده می‌شوند. این شبکه مسیرهای انرژی به اندام‌های درونی پنج‌گانه (ووزانگ-Wuzang) و شش اندام توخالی (لیوفو-Liufu) خدمت می‌کند و به‌صورت متقاطع در بدن جریان دارد؛ سطح و عمق، بالا و پایین را به هم متصل می‌کند و بدنی یکپارچه پدید می‌آورد. با به‌گردش درآوردن "چی" و خون، این سیستم تغذیه‌ی لازم برای حفظ حیات ارگانیک بدن را فراهم می‌کند.

در بدن انسان چهارده مریدین (کانال انرژی) وجود دارد که شامل موارد زیر هستند:

- مریدین تای‌یین (Taiyin) ریه دست (LU)
- مریدین یانگ‌مینگ (Yangming) روده بزرگ دست (LI)
- مریدین یانگ‌مینگ (Yangming) معده پا (ST)
- مریدین تای‌یین (Taiyin) طحال پا (SP)
- مریدین شائو‌یین (Shaoyin) قلب دست (HT)
- مریدین تای‌یانگ (Taiyang) روده کوچک دست (SI)
- مریدین تای‌یانگ (Taiyang) مثانه پا (BL)

- مریدین شائوین (Shaoyin) کلیه پا (KI)
- مریدین جوهین (Jueyin) پریکارد دست (PC)
- مریدین شائویانگ (Shaoyang) سانجیاو دست (TE)
- مریدین شائویانگ (Shaoyang) کیسه صفرا پا (GB)
- مریدین جوهین (Jueyin) کبد پا (LR)
- رگ مفهومی (CV - Conception Vessel)
- رگ فرماندهی (GV - Governing Vessel)

پا محل عبور بسیاری از مریدین‌هاست. مسیرهای مرتبط با اندام‌هایی چون معده، کیسه صفرا، مثانه، کبد، طحال و کلیه‌ها همگی از پا عبور می‌کنند و نقاط مشخصی در پا با این اندام‌ها در ارتباط هستند.

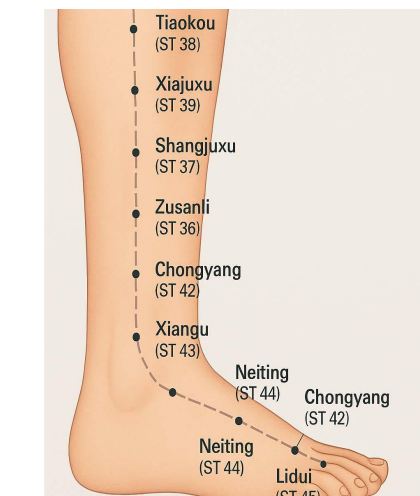
اندازه‌گیری طول بدن		
۳. استفاده از ۴ انگشت کنار هم با صاف نگه داشتن و چسباندن انگشت اشاره، میانی، حلقه و کوچک، و در نظر گرفتن سطح مفصل بزرگ (بند دوم) انگشت میانی، عرض چهار انگشت برابر با ۳ "چون" محاسبه می‌شود.	۲. استفاده از طول انگشت میانی با خم کردن انگشت میانی بیمار، فاصله بین دو چین داخلی مفصل وسط (بند دوم) به عنوان ۱ "چون" اندازه‌گیری می‌شود. این روش بیشتر برای تعیین نقاط فشاری در اندام‌های چهارگانه با چون عمودی و همچنین در ناحیه پشت با چون افقی کاربرد دارد.	۱. استفاده از طول انگشت شست عرض مفصل انگشت شست بیمار، برابر با ۱ "چون" (Cun) در نظر گرفته می‌شود. این روش برای تعیین محل دقیق نقاط فشاری در اندام‌های چهارگانه (دست و پا) با "چون" عمودی کاربرد دارد.
		

• چند مثال از فواصل رایج در بدن به "چون":

- فاصله بین دو نوک پستان (در مردان بالغ): ۸ چون
- فاصله بین دو انتهای خط روی شانه‌ها (Acromion): حدود ۱۸ چون
- فاصله بین جناغ سینه و ناف: ۸ چون
- فاصله از ناف تا بالای ناحیه تناسلی (استخوان عانه): ۵ چون
- فاصله بین مرکز زانو تا مچ پا: ۱۶ چون
- فاصله بین قاعده کف دست تا نوک میانی انگشت: تقریباً ۷ چون

نقاط فشاری در امتداد مسیرهای مریدین‌ها و رگ‌های فرعی (لوو) قرار دارند و معمولاً مکان‌هایی هستند که پایانه‌های عصبی در آن‌ها متمرکز شده‌اند یا رشته‌های عصبی ضخیم‌تر از آن نواحی عبور می‌کنند. وقتی احساس ناراحتی یا درد می‌کنید، این نقاط فشاری هستند که سیگنال‌های درد را ارسال می‌کنند. نقاط فشاری که در امتداد مسیر چهارده مریدین اصلی قرار دارند، «نقاط مریدین» نامیده می‌شوند. علاوه بر آن، نقاطی نیز وجود دارند که در مکان‌های خاصی از بدن قرار دارند و اثرات درمانی ویژه‌ای دارند؛ این نقاط «نقاط خاص یا نقاط فوق‌العاده» نامیده می‌شوند.

این نقاط فشاری تنها در سطح پوست قرار ندارند، بلکه ارتباطی تنگاتنگ با اندام‌ها و بافت‌های درونی بدن دارند. از این رو، به نوعی می‌توان گفت که نقاط فشاری بازتاب‌دهنده‌ی مشکلات درونی بدن هستند و محل‌های مؤثری برای درمان آن مشکلات به شمار می‌روند. شما می‌توانید این نقاط فشاری را با استفاده از روش اندازه‌گیری طول بدن (body length measurement) شناسایی کنید (به جدول صفحه‌ی مقابل مراجعه کنید).



شکل ۴ - مریدین یانگ‌مینگ (Yangming) معده پا (ST) (و صفحه بعد)

نقطه ST 36 - Zusanli: بخش جلویی و جانبی ساق پا، ۳ چون پایین‌تر از نقطه Dubi، روی خط اتصال Jiexi و Dubi.

نقطه ST 37 - Shangjuxu: در بخش خارجی ساق پا، ۶ چون پایین‌تر از Dubi، روی خط بین نقاط Jiexi و Dubi.

نقطه ST 38 - Tiaokou: در بخش خارجی ساق پا، ۸ چون پایین‌تر از نقطه Dubi، در مسیر خط فرضی میان نقاط Jiexi و Dubi قرار دارد.

نقطه ST 39 - Xiajuxu: در بخش خارجی ساق پا، ۹ چون پایین‌تر از نقطه Dubi، بر روی خطی که Dubi را به Jiexi وصل می‌کند.