الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الأكاديمية العربية الدولية

المقررات الجامعية

www.aiacademy.info | care@aiacademy.info

المكتبة الصحية

الرفلكسولوجي

العلاج الشامل للجسم

عبر تدليك اليدين والقدمين

إعداد: د. محمد عمرو





دار الخيال



الرفلكسولوجي
الشامل للجسم





الرفلكسولوجي
العلاج الشامل للجسم
عبر تدليك اليدين والقدمين

إعداد
د. محمد عمرو

دار الخيال
للطباعة والنشر والتوزيع

منظومة قصيرة كتبها الكاتب الهندي المعروف «كاليداسا» وجعل عنوانها:

«تحية الفجر»

«تحية الفجر»

هذا اليوم الذي أنت فيه

تمتع به

ففي ساعاته المعدودات، يكمن

سر وجودك

إنه حياتك الحاضرة كلها

إن فيه معجزة النمو

ومجد العمل

فالأمس حلم ولـّى وانقضى

والغد أمل جميل وخيال

أما اليوم فهو حقيقة واقعة

إذا عشناه بحق، فإنه يجعل

الماضي حلماً وذكرى

ويجعل المستقبل حلماً وأملاً

إهـــداء

باسم الذي خلق الإنسان فـي أحسن تقويم

باسم الصحة والعافية والنشاط المستديم

باسم العقل الذي هو غير محدود

باسم كل إنسان في الوجود

إليك أهدي كتابي وجهدي

طالباً من خالق الداء والدواء

لكل مخلوق الصحة والشفاء

محمد عمرو

الرفلكسولوجي
العلاج الشامل للجسم
عبر تدليك اليدين والقدمين

إعداد: د. محمد عمرو

حقوق الطبع محفوظة للناشر ©

للطباعة والنشر والتوزيع
بناية يعقوبيان بلوك ب طابق 3 ـ شارع الكويت
المنارة ـ بيروت ـ 2036 6308
لبنان ـ تلفاكس : 009611-740110
E-mail: alkhayal@inco.com.lb

الاخراج والتنفيذ دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع
الطبعة الأولى 2004
طباعة: مطبعة شمص اخوان
الغلاف: جلنار خباز

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الالكترونية أم الميكانيكية؛ بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

المحتويات

تمهيد

علاقتي بهذا الفن 12

الوضع النفسي هو السبب الرئيسي لأمراض العصر

علاج من دون آثار جانبية 13

الرفلكسولوجي ميزان الجسم

كيفية العلاج 14

الفيروسات والجراثيم وتأثيرها على جهاز المناعة

مواقع في القدم ضد الالتهابات والحساسية

تحليل الخلايا الحية 15

التدليك المنعكسي هو علاج طبيعي مارسه الفراعنة منذ آلاف السنين 16



1 الرفلكسولوجي أو فن تدليك اليدين والقدمين

2 ما هو التدليك المنعكس (الرفلكسولوجي)؟

دور التدليك المنعكسي في توزيع الأكسجين في الجسم 21



ما هي فائدة التدليك المنعكسي 23

القدم والهندسة الإلهية 24

مبادئ التدليك المنعكسي 26



3 التطبيق العملي



العمل بإبهام واحد 29

تأمين الجو المناسب 30

الوضعيات المناسبة للعلاج 30
تذكير ببعض النقاط الأخرى 32
كيف تقدّم المعالجة 32
فحص اليدين 35
موانع ممارسة العلاج بالتدليك 36
ردود الفعل المحتملة للعلاج الرفلكسولوجي 37

4 تشخيص أمراض القدم



الأقدام التي يجب تجنب العمل عليها 39
الأقدام المتوقع العمل عليها وتشخيص الأمراض من خلال النظر إليها 45

5 تقنيات استرخاء اليدين والقدمين



استرخاء اليد 48
استرخاء القدم 55

6 التقنيات الأساسية لرفلكسولوجي اليدين والقدمين

تقنية الحماية 59
حركة الابهام ـ تقنية خطى الابهام مع الضغوط المتناوبة 60
الضغوط الدائرية 61
«خطى» الأصابع ـ حركة الثعبان 62
الضغط المتناوب 63
الدوران على المنطقة المنعكسة 64
الضغط المتناوب على النقطة المنعكسة 65
أساليب تحريك أصابع اليدين وطرق ونوعية الضغط على مناطق الضغط المنعكسة في أخمص القدم وجوانبها 66
حركات الأصابع الأساسية 67

7 البدء في العلاج من طريق تدليك اليدين والقدمين



طرق الضغط المعتمدة 69
مدة العلاج 69
بماذا يشعر المريض؟ 70
كثرة العلاج 70
الفحص البصري 70

8 جلسة تدليك اليد اليمنى

تقنيات الاسترخاء 71

9 جلسة تدليك اليد اليسرى

تقنيات الاسترخاء 93
من أجل انهاء جلسة التدليك 115

10 جلسة تدليك القدمين

تقنيات الاسترخاء 116

11 ١١ - العلاج الذاتي



العلاج الأساسي لجلسة تدليك اليدين 130

اليد اليسرى 131

اليد اليمنى 137

صحة اليدين 144

طرق العناية باليدين 144

العلاج الأساسي لجلسة تدليك القدمين 146

12 علاج الأمراض العادية

مشاكل المثانة 157

مشاكل الهضم 158



المشاكل الأنثوية 161

الرأس 164

المشاكل القلبية 167

مشاكل التنفس 168

مشاكل الجلد 172

التهاب اللوزتين والحنجرة 174

التهاب الأسنان واللثة وتقرح الفم «الحمو» 175

آلام الظهر 176

العقم 179

مرض السكري 181

13 الرفلكسولوجي للأطفال



جلسات الرفلكسولوجي تفيد الجنين في أحشاء أمه 183

الرفلكسولوجي يساعد في نمو الطفل 184

سن المراهقة وتجنب مصاعبها عبر جلسات الرفلكسولوجي 185

14 جلسة تدليك الأطفال

15 خاتمة

16 نتائج الأبحاث عن الرفلكسولوجي

كل سؤال وجواب عن ما يتعلق بالرفلكسولوجي ... 193

أبحاث حديثة عالمية عن فوائد الرفلكسولوجي ... 197

تقارير المرضى عن جلسات الرفلكسولوجي ... 200

أسماء الأعراض والمواقع التي يجب العمل عليها في أخمص القدم وجوانبه 204

حول المؤلف 216

تمهيد



الرفلكسولوجي هي فرع أساسي من فروع الطب البديل، يدرّس في العديد من الجامعات في الولايات المتحدة وأوروبا ولندن والصين واليابان والسويد وألمانيا، وغيرها من البلدان المتحضرة في العالم.

تستمر فترة التدريس من ستة أشهر إلى ثلاث سنوات، يتم خلالها التعرف إلى مبادئ الطب البديل وأنواعه، ومسار الطاقة في الجسم وتحريكها، وعلم الأمراض وأسبابها وكيفية علاجها بالطرق البديلة عن الدواء أو الجراحة.

في هذه الجامعات، يتم تدريس مادة الرفلكسولوجي على مستويين:

❖ **المستوى الأول** الخاص بالهواة الذين يريدون التعرّف على تقنيات التدليك ومواقع الضغط وحسب، وهو يعطى بشكل حلقات دراسية و يدوم ستة أشهر مع التمارين العملية المقدرة بـ 300 ساعة عمل على عدة أشخاص.

❖ **المستوى الثاني** خاصّ بالذين يريدون الإرتقاء إلى درجة التخصص بهذا المجال، تستغرق الدراسة لإنجاز مقرّرات هذا المستوى ثلاث سنوات متواصلة، تتضمن دراسة نظرية وعملية وتمرينات تطبق على أكثر من 400 شخص بواقع ثلاث جلسات للشخص الواحد أو اكثر.

تشتمل الدراسة على :

❖ علم الأحياء العام General Biology

❖ علم تشريح وفيزيولوجيا الانسان Anatomy and physiology Human

❖ علم الأعراض والتشخيص Symptom Diagnostic

❖ التحليل Analyze

❖ الكهرومغنطيسية Electromagnetic

❖ علم التغذية الأساسي Nutrition Basic

❖ علم النفس العام General Psychology

❖ جميع النقاط المنعكسيّة في القدمين واليدين والأذنين.
All reflex points in the feet hands and ears

❖ طرق وأساليب الضغط لكل حالة مرضية وعارض.
The ways and the pursuer level for each symptom

❖ مشاكل القدم وتجنبها. foot problems and prevention

ومن الهام أنّ على من يريد التخصص في هذا المجال التعوّد على العمل دون تذمّر ولساعات

1 الرفلكسولوجي أو فن تدليك اليدين والقدمين

نورد في هذا الكتاب مدخلاً إلى فن تدليك نقاط الضغط المنعكسية في اليدين والقدمين، مع توجيهات سهلة التطبيق تتعلق بالتقنيات الأساسية، بالإضافة إلى التعليمات الأساسية لمعالجة سلسلة من الأمراض. ويتضمن الكتاب إلى ذلك، قسماً مفصلاً عن التطبيق على الذات.

ونود أن نلفت نظر القارئ، بادئ الأمر، أنه يستطيع تطبيق تدليك نقاط الضغط المنعكسية على اليدين في أي مكان تقريباً: عندما يكون جالساً إلى مكتبه أثناء العمل أو عندما يرتاح مساءً، الخ...

كما نود أن نشير إلى أن تدليك اليدين والقدمين يساعد على تخفيف الضغط، وينشط جهاز المناعة والدورة الدموية، ويساعد على التخلص من السموم، وينشط الوظائف الذهنية، ويزيد من مستوى الطاقة، ويعطي شعوراً بالثقة بالنفس وتنفساً عميقاً .



إن تدليك اليدين المنعكسي مثالي إذا قمنا به بأنفسنا.

طويلة على القدم واليد. أمّا المتعة الحقيقية في هذا العمل، فتكمن في رؤية الابتسامة وسماع الشكر من مريض وقد تحرر من الأمراض التي كانت تعتريه، مشفوعاً بالأوجاع وعدم التوازن بعد فترة علاج قصيرة .

هنا تكمن المتعة الحقيقة في هذا العلاج الطبيعي الخالي من أيّ أشعة أو مبضع والذي يجعل الجسم والعقل معاً في توازن ونشاط مستمرين.

علاقتي بهذا الفن

لقد دخلت هذه الطريقة إلى صلب حياتي العملية اليومية منذ سنة 1995 عندما كنت في الولايات المتحدة الأميركية، حيث تعرفت، في نيويورك، إلى طبيب كان يمارس هذا العلاج، وبعد التداول معه، وبناء لنصائحه، التحقت بمدرسة الرفلكسولوجي في نيويورك، طوال ثلاث سنوات. وعندما نلت الشهادة القانونية، عملت ضمن إطار مجموعة من الأطباء في مدينة نيويورك، إلى جانب عملي كعازف على آلة العود وصاحب مطعم صغير لبناني في ضواحي منهاتن.

سأقدّم للقارئ بعض أفكاري وخبراتي التي يمكنها أن تكسبه بعض تقنيات هذا العلم وأسسه، ولكي يتسنى له تعلم الاهتمام بنفسه، وبمن يحيطون به أو أكتسابها مهنة تجعله يكسب المال ، كما سأعرض في الصفحات التالية عن سبل الحفاظ على الصحة وكيف يتم تطبيق هذه الطرق في معالجة الآلام البسيطة والتوترات التي باتت جزءاً من حياتنا اليومية.

وأخيراً، فإن الرفلكسولوجي يضيف على حياتك متعة،لأن تطبيقه بتعقل ومثابرة، إلى جانب اتباعك لنظام غذائي مناسب، وممارستك لبعض أنواع الرياضة، يوصلك إلى نتائج مريحة.

الوضع النفسي هو السبب الرئيسي لأمراض العصر

هل تتفق معي بأن أهم أسباب الأمراض المنتشرة في هذه الأيام هو الضغط النفسي، القلق والتناقض والتعصيب، الكآبة والحزن، البيئة والتلوث، التفكير السلبي، الوضع المادي، العمل المجهد، الطعام المليء بالدهون، وعدم الاعتناء بالنفس.

كل هذا يؤثر على الغدد الحساسة في داخل الجسم بشكل مازالت بعض نواحيه غير معروفة.

إن الإنسان شبكة معقدة من الأعصاب، بالإضافة إلى أجهزة وأعضاء لا تقل عنها تعقيداً، تتأثر بسرعة كبيرة بأي فكرة تخطر على البال، سعيدة كانت أو حزينة، نشعر بها على الفور أحياناً، وأحياناً أخرى لا نشعر بها إلاّ بعد فترة معينة.

كل هذه الهموم والمشاكل والانفعالات النفسية، في بيوتنا ومكان عملنا ومحيطنا، وكل أنواع الأطعمة والعقاقير التي تعوّدنا عليها أكثر مما يجب، هي في معظم الأحيان، المسبّب الكامن للكثير من الأمراض.

هذا كله يؤدي إلى نشوء عواقب في أطراف الدورة الدموية، وأطراف الأعصاب الموجودة في القدم. تتأتّى هذه العواقب من رواسب الكلسيوم والجذور الحرّة ورواسب الحموض والمعادن والحمض البولي الموجودة جميعها في الجسم.

إن عدم الاعتناء بالقدم وإزالة كل أنواع اللحم الميت والبثور والمسامير بالإضافة إلى تمسيدها وتمسيد أصابع القدم والكاحل ونقعهم في الماء الساخن أو البارد يومياً، وعدم القيام بالجلسات الرفلكسولوجية، يؤدي إلى عدم توازن وعدم تآلف بين أعضاء الجسم.

علاج من دون آثار جانبية

إن الرفلكسولوجي بطرقه الطبيعية الخالية من أي مواد كيميائية، أو أشعة أو مبضع، هو إحدى الوسائل التي تعرف بالطب الطبيعي الشامل أو الطب البديل (Alternative Medicine) إنه الوسيلة الأولى لتجنب الأمراض الجسدية والأعباء النفسية التي تمر علينا عبر الأيام والسنين من دون أي آثار جانبية.

الرفلكسولوجي ميزان الجسم

إن الرفلكسولوجي بمثابة ميزان يعدل ما هو غير متوازن في الجسم، والقيام بجلسات الرفلكسولوجي يؤدي إلى مستقبل صحي خالٍ من إي عواقب أو عدم توازن. إن الإنسان الصحي الخالي من إي أمراض أو اضطرابات أو خلل، لا يحتاج إلى أكثر من أربع جلسات في السنة ليستمر في صحة جيدة وليتجنب أي عدوان من قبل الجراثيم والفيروسات المحيطة بنا في كل مكان، وتنشيط عام للعقل والجسم معاً.

أما الجسم الذي يعاني من مرض أو علة أو كآبة وضيق أو ضغط نفسي، فإنه بحاجة إلى جلسات أكثر، يتغير عددها حسب المرض وحسب تمركزه في الجسم.

إن كل شخص يتأثر بالرفلكسولوجي على نحو مختلف عن أي شخص آخر:

إن شخصين يجتازان المرحلة نفسها مثلاً، لا يحتاجان إلى العدد ذاته من الجلسات، وهذا كله يرجع إلى كيان وقوة جهاز المناعة لدى كلٍّ منهما.

على أن تدليك نقاط الضغط المنعكسية في القدم تساعد الجسم على الشفاء بأسرع من تدليك اليدين، لأن رواسب وفضلات الجسم تتراكم في أخمص القدمين، وبإزالتها يتحرر الجسم من العوائق والضغوط التي يشعر بها بين الحين والآخر. إن نقاط الضغط المنعكسية في اليدين لا تحتوي على رواسب كثيرة كمثيلاتها في القدم لأن اليدين في حركة مستمرة، أما القدمين فهما دائماً في «سجن منفرد» بعيدتين عن الضوء والهواء لذلك فإن ترسبات الجسم تتراكم غالباً فيهما. لذلك فإن الاعتناء بهما (واليدين أيضاً) هو الطريق الصحيح للحفاظ على صحة الجسم ونشاطه وتوازنه.

وما كان تدليك النقاط المنعكسية يحتاج إلى إختصاصي في هذا المجال، فقد جهدنا خلال هذا الكتاب على أن نجعل من كلّ قارئ إختصاصياً يستطيع أن يتعرف إلى مشاكله الصحية وأعراضها، وكيفية إزالتها.



إن تدليك القدمين المنعكسي مثالي إذا قمنا به بأنفسنا.

كيفيّة العلاج

العلاج الرفلكسولوجي تطبيق عريق يعتمد على نقاط ضغط معينة في أخمص القدم وجوانبه، تنعكس على كل عضو في باقي أنحاء الجسم وتجعله يمارس وظيفته الطبيعية.

وهذا الضغط غير المؤلم هو مسح وتفتيت لأي رواسب، ونشاط وضبط وتوازن للغدد وإفرازاتها، وفتح مرابض الطاقة، ودورة دموية نشيطة وعملية اتصال عصبي طبيعي، والمرور بحالة استرخاء تام عام للعقل والجسم، وهذا أيضاً يساعد الجسم لمعالجة نفسه بنفسه، ومكافحة البكتيريا والجراثيم والفيروسات الموجودة حولنا في كل مكان، وتحصين عام تام لجهاز المناعة واسترخاء عام للجسم، وتنفس عميق طبيعي لاشعوري، وهذا يعطينا كمية أكسجين أكثر لكل خلية من خلايا الجسم، وتركيز فكري أعمق، ويعطي عضلاتنا، المسؤولة عن حركاتنا وحرارتنا الاسترخاء والقوة. عندما يكون الإنسان في هذه المرحلة من القوة والمناعة، فإن الأمراض والأوجاع تخرج منه إلى الأبد من دون رجعة، وهذا ما يسعى الإنسان إلى الحصول عليه.

الفيروسات والجراثيم وتأثيرها على جهاز المناعة

هناك عدد كبير وأنواع عديدة من الأمراض التي تدخل الجسم وجراثيم و فيروسات لا تعد ولا تحصى، والمسؤول عن ردع هذا هو جهاز المناعة في الجسم؛ وأي خلل في هذا الجهاز العظيم المعقد، يؤثر أثراً كبيراً على صحة الإنسان.

وعند الخلل فإن الجراثيم والمكروبات تجتاح أي عضو في الجسم، وتتخذه بؤرة لها، تتكاثر فيه، حتى تستوطن تلك الغدة وتصبح ملكاً لها، لذلك نرى الجسم ينهار شيئاً فشيئاً.

كريات الدم البيضاء والجهاز اللمفاوي هما في أساس جهاز المناعة، وأيّ خلل أو اضطرابات في جهاز اللمفاوي والكريات البيضاء،يجعل جهاز المناعة ضعيفاً، يصبح الجسم ملكاً للمكروبات التي نتنفسها كل يوم ونلمسها ونأكلها.

إن المؤثر الأول في إحداث عطب في جهاز المناعة، هو الحالات النفسية القلقة، والكآبة والحزن والهم والبكاء.

مواقع في القدم ضد الالتهابات والحساسية

هناك موقع ضغط انعكاسي معيّن في أخمص القدم للغدّة الكظرية والتي تفرز هرموني الأدرينالين والكورتيزون وهذا الأخير يخفف الالتهابات في أنحاء الجسم كافة وبخاصة التهاب المفاصل. إلى ذلك، يقوم الأدرينالين والكورتيزون بدور سلاح لمنع الأرجيّات التي تنشأ من بعض أنواع

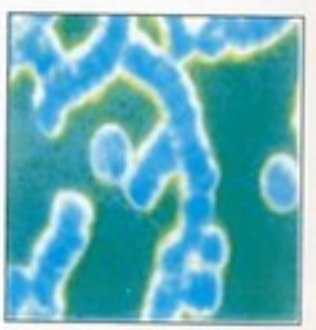
الطعام أو المناخ أو بعض الروائح. وفي أخمص القدم موقع انعكاسي للغدد الكظرية وهذا الموقع الانعكاسي لا يحث وينشط ويحرك الغدة وحسب، بل يعطي شعوراً بالاسترخاء والراحة واللذة، إن الأشخاص الذين جرّبوا جلسات الرفلكسولوجي يعترفون بأن هذا الموقع يجعلهم في غاية الاسترخاء والراحة.

وعندما يصل الجسم إلى هذه المرحلة يبدأ كلّ من العقل والجسم بمعالجة نفسه بنفسه ونحصل على نتائج صحية مُساعِدة للجسم، مما يجعل هذا العلاج هو الحل الطبيعي الذي يعطي الجسم الحيوية والنشاط الدائمين من دون إي دواء أو عملية أو استئصال.

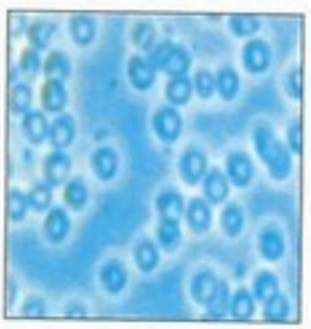
تحليل الخلايا الحيّة

الصورة الفوتوغرافية الأولى هي صورة مجهرية للدم قبل جلسة التدليك الانعكاسي للقدم بخمس وثلاثين دقيقة. ومن المدهش أن تكون الصورة الفوتوغرافية الثانية هي لدم مأخوذ من الشخص نفسه بعد جلسة التدليك الإنعكاسي (الرفلكسولوجي) للقدم بخمس وثلاثين دقيقة.

لقد دهشنا لنتيجة هذا التحليل للخلايا الحية. فلقد كان الدم قبل جلسة التدليك المذكورة لزجاً وقاتماً ومتكتلاً، وكان من الصعب تمييز البلازما. أما بعد الجلسة فإنه يمكن بوضوح ملاحظة التحسّن، المتمثّل بالكريات الحمر المدوّرة والمليئة بالطاقة والحياة.



خمس وثلاثون دقيقة قبل جلسة التدليك الإنعكاسي للقدم كان الدم لزجاً وقاتماً ومتكتلاً. وكان من الصعب تمييز البلازما.



بعد خمس وثلاثين دقيقة من جلسة التدليك الانعكاسي للقدم (الرفلكسولوجي)، تصبح الكريات الحمر مدوّرة ومليئة بالطاقة والحياة.

2 ما هو التدليك المنعكسي (الرفلكسولوجي)؟

التدليك المنعكسي هو أسلوب ممارسة الضغط بالأصابع على نقاط ضغط منعكسية موجودة في نهاية الأطراف:اليدين والقدمين. فاليدان والقدمان تعتبران بمثابة مرآة للجسم. اليد اليمنى والقدم اليمنى تعكسان الجهة اليمنى من الجسم واليد اليسرى والقدم اليسرى تعكسان الجهة اليسرى منه.

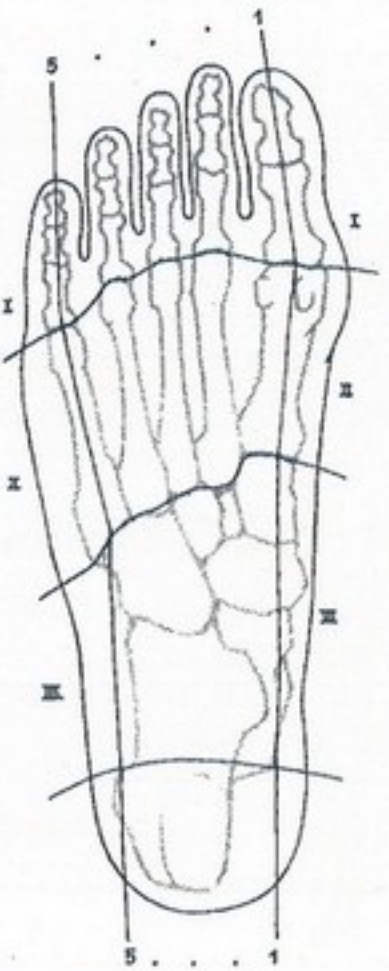
يمثل التدليك المنعكسي علاجاً طبيعياً بسيطاً، غير ضارّ، ينشط آلية الشفاء الذاتي الخاصة بالجسم ويؤمن صحة جسدية ونفسية وتوازناً عاطفياً وتنفساً عميقاً لا إرادياً.

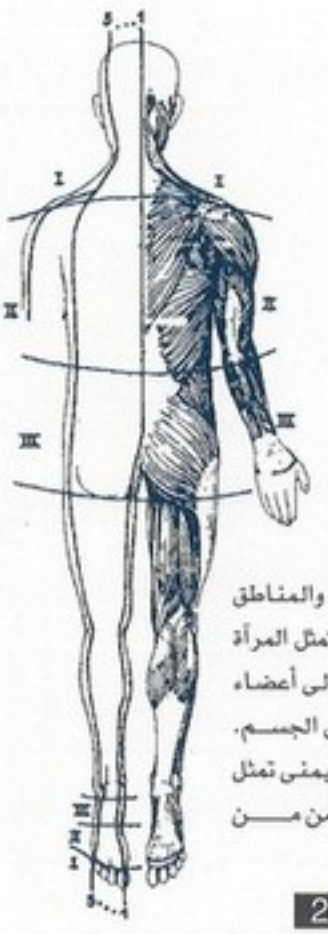
فإذا كان لديك مشكلة صحية معيّنة أو إذا كنت تبحث عن وسيلة لخفض الضغط والوصول إلى الصحة الأمثل، فسوف تجد أن التدليك المنعكسي يؤثر تأثيراً إيجابياً في هذا المضمار.

إن تدليك اليدين المنعكسي لا يحمل أي خطر شرط أن يطبق بشكل صحيح.

فإذا مرّت فترة طويلة على معالجة منطقة منعكسة معينة بشدة بالغة؛ فلا ضرر من تنشيط هذه المنطقة مجدداً، لأن هذا التنشيط يطرد الفضلات من الجسم والتي تثير عوارض ثانوية غير مستحبة.

من الممكن تطبيق هذا العلاج على أي شخص من الأطفال الرضع حتى المسنين.





إن النقاط والمناطق المنعكسية تمثل المرآة بالنسبة إلى أعضاء وهيكل الجسم. فالقدم اليمنى تمثل الجزء الأيمن من الجسم

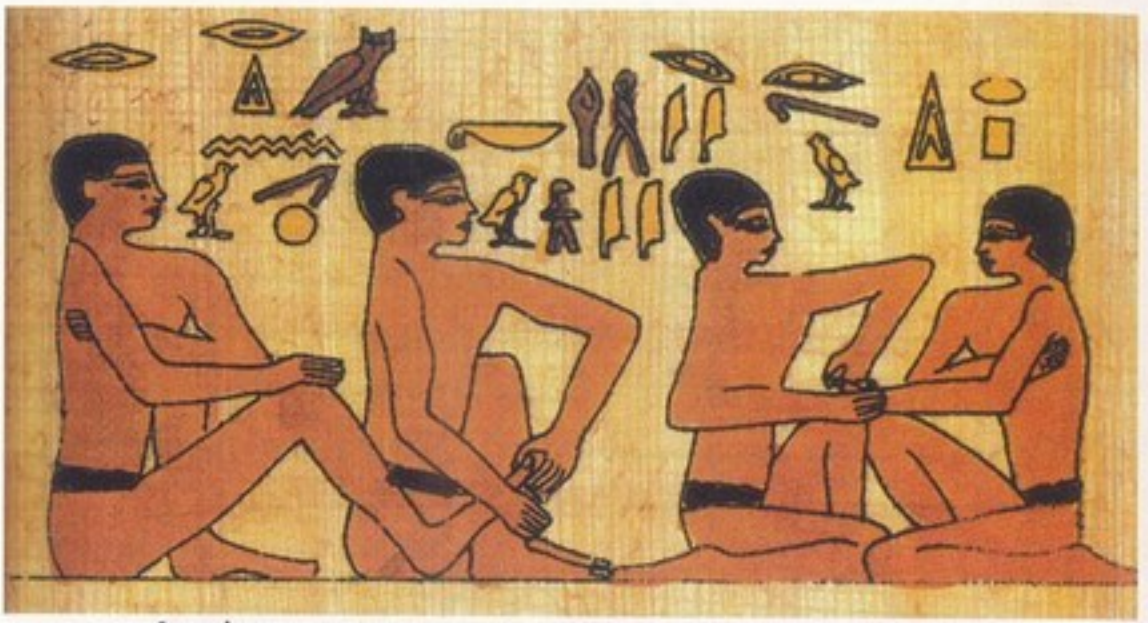


رسم جداري لضريح انكماهور، في سقّارة مصر 2330 ق.م

التدليك المنعكسي هو علاج طبيعي مارسه الفراعنة منذ آلاف السنين

سنة 1913 قام الطبيب الألماني وليم فتزكرلد، المتخصص في معالجة الأذن والأنف والحنجرة، بإدخال علم جديد إلى الولايات المتحدة الأميركية. وقد خففت تطبيقات هذا العلم الكثير من الأمراض والأوجاع وتفوّقت على الجرعات الكيميائية التي يصفها الطبيب لمريضه، مما أدهش المجتمع الأميركي برمّته.

هذا العلاج هو الرفلكسولوجي أو (Reflexology) (علاج الجسم عبر القدم) المتفرع من الطب البديل(Alternative Medicine). وقد لجأ الفراعنة قديماً إلى هذا النمط من التدليك، ولكن بشكل سري جداً. وقد نقشت علامات هذا العلاج السحري في غرف الطب المخصصة للملوك وأحفادهم فقط. رسم « انكماهور» في سقارة في مصر، حيث كان فرعون ملك مصر وحاشيته من



الترجمة الحرفية للكتابات الفرعونية على هذه الصورة: «المريض يقول :إنك تؤلمني. الطبيب يقول إني أؤلمك الآن يا سيدي ولكنك سوف تشكرني لاحقاً».

المقربين يمارسون العلاج المنعكسي، والذي كان مقتصراً عليهم، دون الشعب. لذا أُطلق عليه اسم علاج الملوك. وهذا ما أكدته الرسوم الجدارية؛ التي تظهر طبيباً وهو يمارس العلاج بالتدليك المنعكسي، يعود رسم«انكماهور» إلى 2330 سنة ق.م. وقد وجد على اللوحة كتابات ترجمتها الحرفية كما يلي: المريض يقول :إنك تؤلمني. الطبيب يقول: إني أؤلمك الآن يا سيدي ولكنك سوف تشكرني لاحقاً.

وفي الصورة نجد أربعة أشخاص وعمليتي تدليك: واحدة لليدين والثانية للرجلين. كان الطبيب يمارس تدليك اليدين وهو يواجه المريض، أما علاج القدمين فقد كان مخصصاً للملوك وزوجاتهم. لذلك نرى في الصورة أن الطبيب الذي يعالج القدمين لا ينظر إلى ملكه احتراماً له.

كذلك انتشر علم الرفلكسولوجي في الحضارات الأخرى، كالصينية مثلاً، وتوجد دلائل على ممارسة الصينيين القدماء للتدليك المنعكسي بشكل شائع كما نعرفه اليوم.

ولقد عاد هذا العلاج وانتشر في العالم المتحضر بعد سنة 1913. أما في العالم العربي فهو في الحقيقة غير منتشر وغير مفهوم.

ومن المعروف أن ممارسة التدليك الرفلكسولوجي تشفي من معظم الأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب والكبد وأوجاع الرأس والظهر والمعدة وأمراض المفاصل والسكري والكآبة النفسية وتوتر الأعصاب وضغط الدم والعجز الجنسي والعقم، وأمراض الفم، واضطرابات العادة الشهرية، وخلل الهرمونات والدورة الدموية.



دور التدليك المنعكسي في توزيع الأكسجين في الجسم

من خلال جلسات التدليك المنعكسي (علاج الجسم من طريق القدم) تزداد كمية الأكسجين في الدّم بسبب التنفس العميق اللاإرادي.

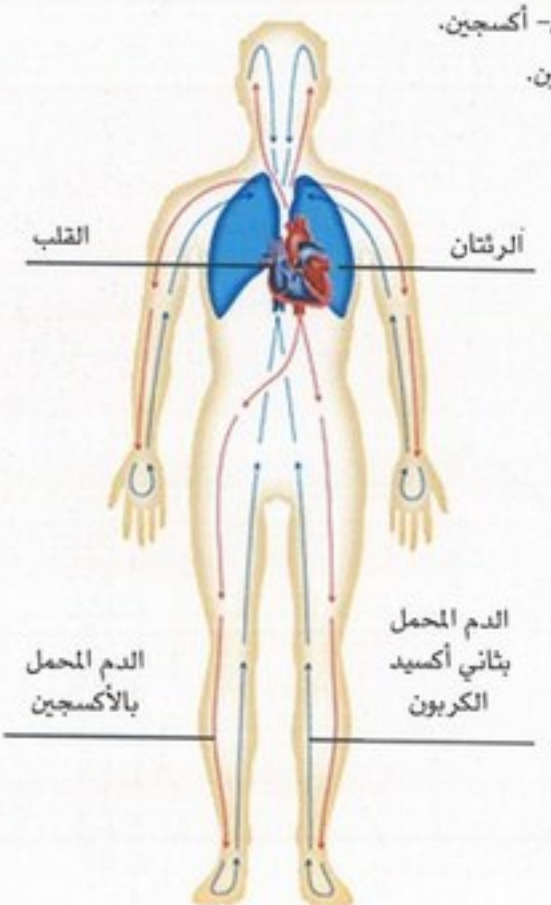
ويمر الجسم بمرحلة استرخاء تام، تفيد منها عضلاتنا المسؤولة عن حرارتنا وحركاتنا وتنقلاتنا وتأخذ الكمية الكافية من الأكسجين الموزع في أنحاء الجسم عبر دورة دموية نقية، خالية من أي رواسب في القعر (القدمين).

هناك ثلاث مواد هامة في تكوين جسم الإنسان هي:

- الماء Water
- البروتين Protein
- الكربوهدرات Carbohydrate

وإذا تفحصنا العناصر التي تتألف منها هذه المواد المهمة في نظام حياة الإنسان ، نحصل على ما يأتي:

البروتين = نيتروجين- كربون- هدروجين- أكسجين.
كربوهدرات = كربون-هدروجين- أكسجين.
الماء = هدروجين- أكسجين.



هذا بالإضافة إلى أن الطاقة، وهي في المقام الأول من حيث كونها ضرورية للأنظمة الحية برمّتها، تنجم عن اتحاد الكربوهدرات بالأكسجين.

من كل ذلك، نرى أن الأكسجين يحتل المقام الأول في الأنظمة الحية. والواقع أن 90 % من طاقة الجسم تنطلق بفعل الأكسجين؛ والفضلات المؤكسدة التي تخرجها أجسامنا تستهلك الجزء الأكبر من الأكسجين هذا بالإضافة إلى أن لهذا العنصر دوراً أساسياً حتى في تفكيرنا وشعورنا وحركاتنا.

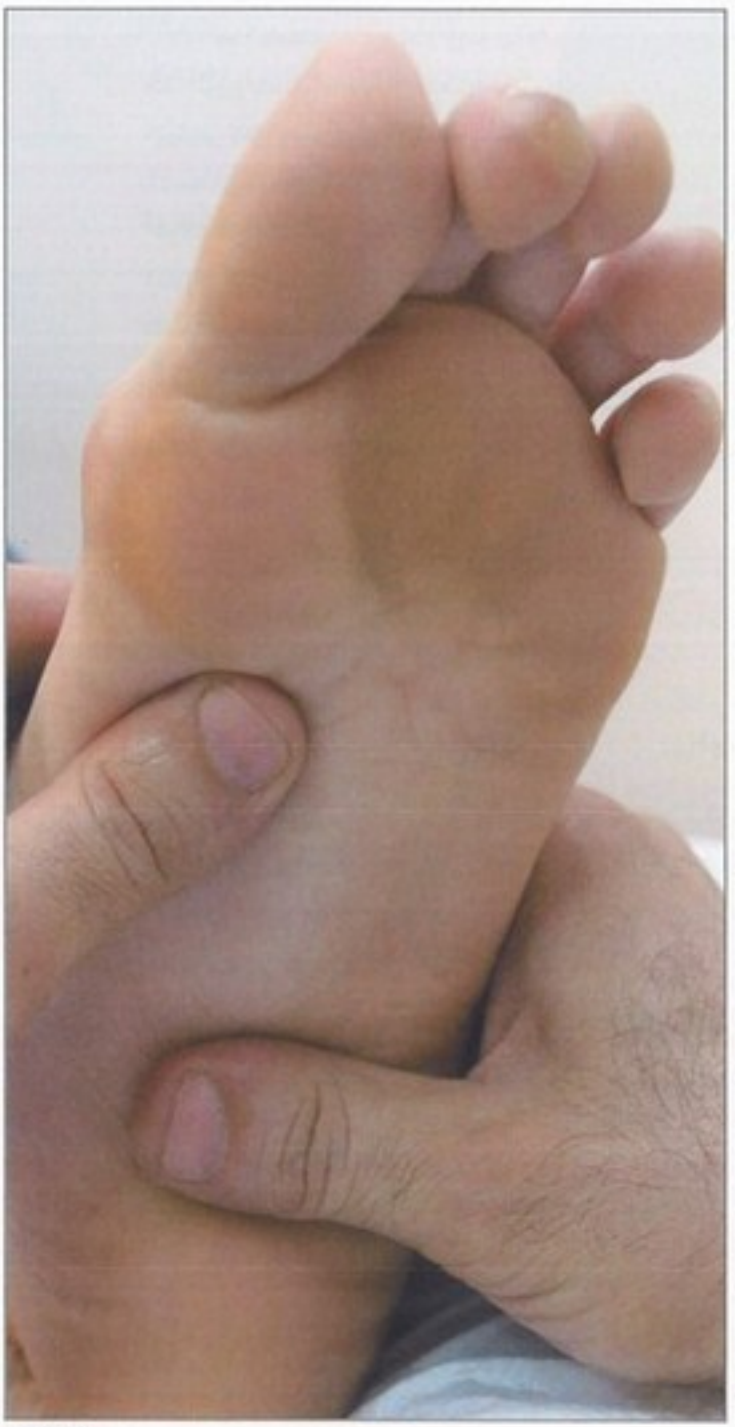


باطن القدم اليسرى

في باطن القدم مواقع ضغط منعكسية للرئتين والحجاب الحاجز والضفيرة الشمسية وفم المعدة. وبضغط معين على تلك النقاط المنعكسية وتمسيدها تساعد الشخص على التنفس العميق والاسترخاء.

ومن هنا يتم توزيع الأكسجين إلى كل من الـ٣٠ ترليون خلية من دون جهد. وفي الدماغ يوجد اكثر من عشرة بلايين خلية عصبيه تقوم بدور وسائل اتصال تتيح نقل إشارات خلال الجسم عبر الحبل الشوكي. إن تبادل هذه الإشارات الكيميائية والكهربائية تتم بسرعة عظيمة جداً من خلال الدماغ العجيب المعقد عبر الأعصاب التي يصل طولها إلى أكثر من خمسين ألف كيلو متر. إن أي خلل أو انسداد في هذه الممرات الضيقة العجيبة يكوّن عائقاً بالنسبة إلى الجسم كلّه.

ما هي فائدة التدليك المنعكسي؟



إن تدليك القدمين المنعكسي هو أكثر أشكال التدليك شيوعاً، فإذا قمت بزيارة أحد الاختصاصيين المحترفين المجازين علمياً فسوف يبدأ أولاً بتدليك القدمين. أما تدليك اليدين فينصح بشكل عام بممارسته بأنفسكم من أجل تنشيط الدورة الدموية والشعور بالسعادة والراحة النفسية.

في بعض الحالات يكون من المستحيل العمل على مستوى القدمين، إذ ذاك يصبح تدليك الأيدي ضرورة.

تشتمل هذه الضرورات على الحالات التالية:

1 ـ قدم جريحة أو مكسورة أو ملتوية المفاصل.

2 ـ قدم متعفنة.

3 ـ قدم مبتورة.

4 ـ انزعاج أحد المرضى أو حرجه من إظهار قدمه.

5 ـ أشخاص ذوو أقدام حساسة ، لا يمكن لمسها من دون أن يشعر صاحبها بالضيق.

6 ـ التهاب في القدم أو في جزء منها. لوجود الحبوب على مستوى الابهام.

7 ـ إذا عجز تدليك القدمين المنعكسي من إعطاء أية نتيجة أو إذا أعطى تحسناً شديد البطء .

8 ـ إذا كان العلاج الذاتي ضرورياً.



القدم والهندسة الإلهية

القدم هي من أعظم وأصعب وأروع هندسة خلقت في الإنسان.

هذا العضو الذي يقدر وزنه بـ2% من وزنك يحمل 98 % من هذا الوزن باستثناء الأوزان المحمولة، وزيادة الوزن الذي قد يطرأ على الجسم ككل وليس على القدم وحسب، القدم والقلب هما العضوان الوحيدان اللذان يتحملان هذا العبء. زد على ذلك الأحمال التي تلزمك أحيانا من حقيبتك اليومية إلى كيس الفاكهه أو غيره، ألخ ، بالإضافة إلى المشاكل التي تحصل معنا خلال يومنا والهموم والقلق والتوتر، والتي تجعلك أيضاً تمشي عشرة آلاف خطوة في اليوم الواحد لا شعورياً، و حوالى الألف كيلومتر في السنة.

تتكوّن هذه القدم الصغيرة من 26 عظمة مجتمعة وفق هندسة دقيقة، و 33عضلة و107 أوتار وأكثر من 7200 طرفاً عصبياً ممتدة من الدماغ وسائر الجسم إلى القدم والتي يقارب طولها 50000 كيلو متر مجتمعة كلها في هذا العضو الصغير.

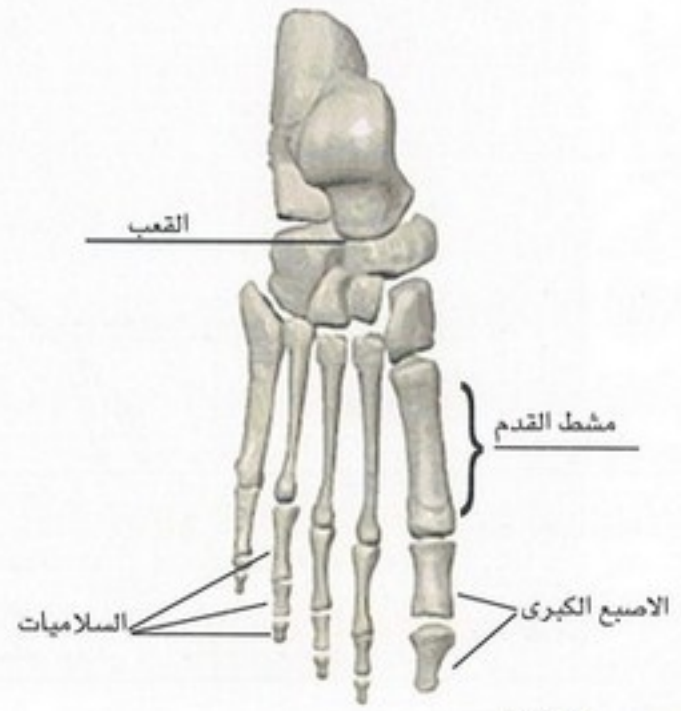
إنّ جسم الإنسان كتلة واحدة متلاحمة ومتوازنة، وأي خلل أو عطل في عضو ينجم عنه يعطي تأثير على عضو آخر،فمعظم أسباب أوجاع الرأس تأتي من الظهر. وأوجاع الظهر (وبخاصة المنطقة القطنيّة في أسفل الظهر) تنجم غالباً عن القدم.

البنية العظمية للقدم

يُعتبر هيكل القدم مجال دهشة بالنسبة لتركيبه الهندسي. فتشكيل العظام الذي يتكوّن منها يجمع بين القوة الكبيرة ودرجة عالية من المرونة.

يتألف رصغ القدم من سبعة عظام أحدها هو عظم القعب Talus الذي يتلقى ضغط ثقل الجسم من الظنبوب (عظم الساق الأكبر Tibia).

أما القصبة الصغرى (عظم الساق الخارجي: Fibula) متوزع وزن الجسم على عظم عقب القدم (The Heel) وعلى عظيمات الكاحل والرُّصغ، التي تحوّل بدورها وزن الجسم وتنقله الى مشط القدم (Metatarsal) والسلاميات (Phalanges).





وبسبب عددها (تسعة عشر عظماً) تعطي هذه العظام قوة ومرونة وقابلية إنطواء عظيمة.

يتألف باطن القدم من طبقات من العضلات الليفية الصلبة القوية، وأوتار العضلات. ويعتبر الوتر الأخمصي الطويل، الوتر الرئيسي في هذه المجموعة من الاوتار. وتقوم أحزمة من العضلات باعتراض هذه الطبقات وربط بعضها ببعض بطريقة مذهلة. ويمر الشريان الأخمصي في أعلى القدم ليشكل القوس الأخمصي، ومنه تتفرع شرايين أصغر لتنقل الدم إلى كل إصبع في القدم. كذلك فإن القدم مزودة بشكل جيد بالأعصاب والغدد اللمفاوية.

البنية العظمية لليد

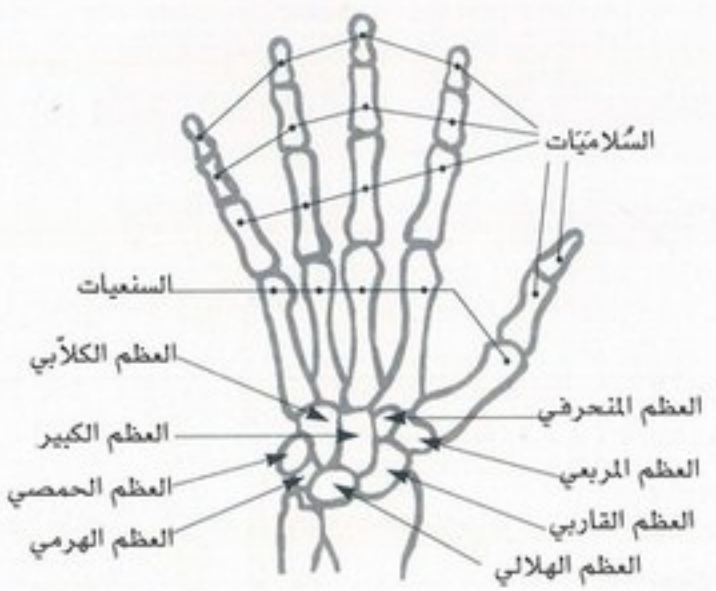
تتألف اليد والمعصم من 27 عظمة، هي:

8 عظام رسغية (عظام المعصم)، منتظمة في صفين وهي: العظم المربّعي. العظم المنحرف العظم الكبير، العظم الكلاّبي (على شكل كُلاّب)، العظم الهلالي (على شكل هلال القمر)، العظم الهرمي والعظم الحمّصي (على شكل حبة الحمّص) والعظم القاربي.

5 عظام سنعية، تكون راحة اليد ويشكل رأس كل واحدة منها مفصلاً.

14 عظمة سلامية هي عظام الأصابع والإبهام الذي يتكون من سلاميتان، بينما تتكون الاصابع الأخرى من ثلاث سلاميات.

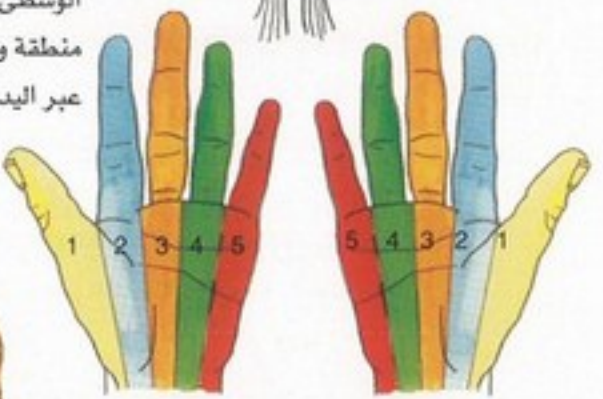
إن عظام اليد والمعصم متماسكة بفضل العدد الهائل من العضلات، والأوتار وأربطة العظام. إلى ذلك فإن اليدين هما الموقع الغني بالنهايات العصبية وهذا ما يجعلهما شديدتي الحساسية.



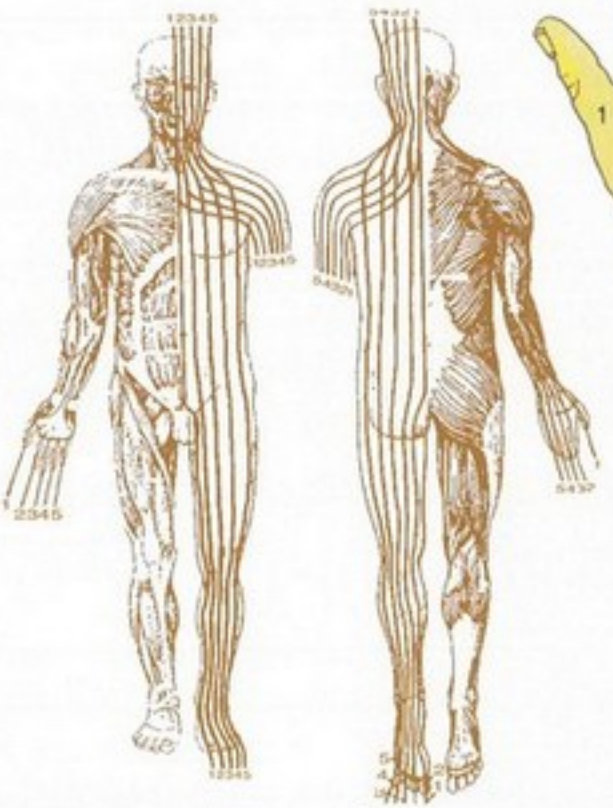
مبادئ التدليك المنعكسي

المناطق العمودية العشرة في اليدين وفي القدمين





وفق التدليك المنعكسي، من الممكن تقسيم الجسم إلى عشر مناطق طولية أو مناطق عمودية طويلة موزعة على طول الجسم ابتداءاً من أطراف أصابع القدمين حتى الرأس وإلى أصابع اليدين والعكس بالعكس. إذا قسمنا الجسم بخط وهمي سنجد خمس مناطق على يمين هذا الخط المتوسط ومثلها على يساره. تنطلق المنطقة الأولى من إبهام القدم إلى الساق ثم إلى الرأس بعد ذلك إلى الذراع باتجاه إبهام اليد. وتنطلق المنطقة الثانية من الإصبع الثانية للقدم إلى الرأس ثم إلى السبابة. المنطقة الثالثة تنطلق من الإصبع الثالثة للقدم إلى الرأس ثم إلى الاصبع الوسطى وهكذا دواليك. إن كل أعضاء وأجزاء الجسم الموجودة في منطقة واحدة يتعلق بعضها ببعض فإذا نشطت أحد أجزاء هذه المنطقة عبر اليد أو القدم، فسوف ينعكس ذلك على المنطقة كلها عبر كل الجسم.



جسم الانسان مرسوم على أخمص القدم وجوانبه بعشرة خطوط عمودية يسمى كلّ منها مسار الطاقة

المناطق الأفقية



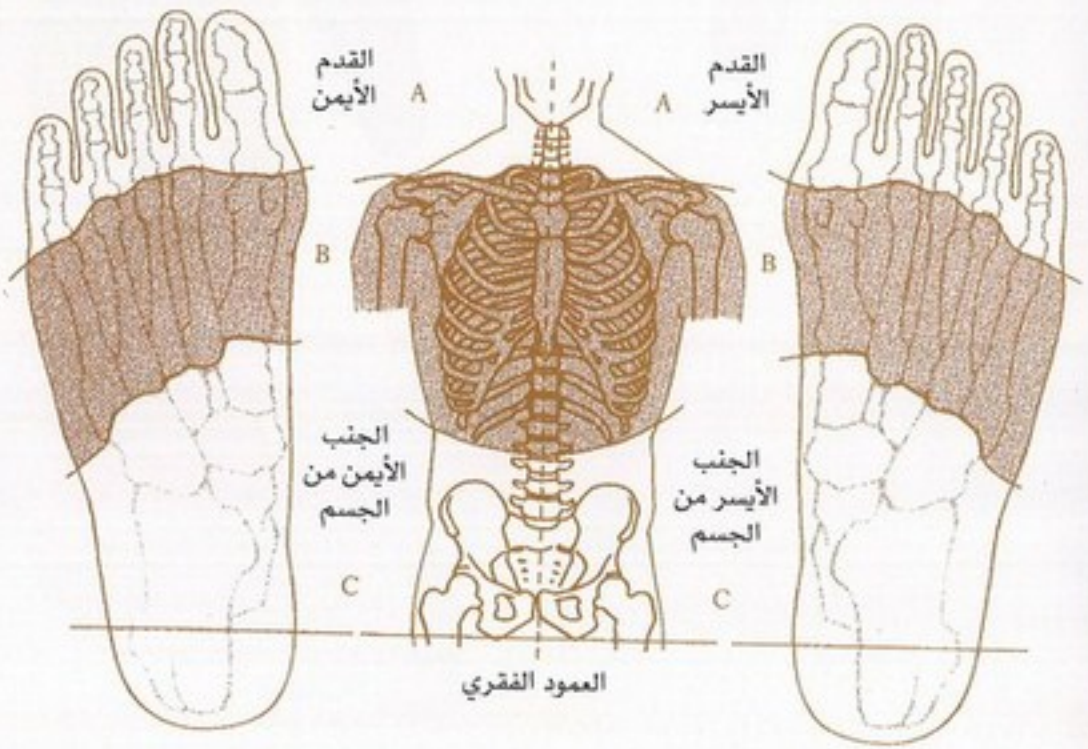
يقسم التدليك المنعكسي اليدين والقدمين إلى مناطق عرضية، أو مناطق أفقية.

1 ـ المنطقة الأفقية الأولى: خط الحجاب الحاجز، تقع تحت أنملة الإصبع مباشرة. كل الأعضاء الموجودة فوق الحجاب تتجسد في هذا المستوى.

2 ـ المنطقة الأفقية الثانية: الخصر والأعضاء الموجودة فوق الخصر تتجسد في هذا المستوى المعدة، المصران الغليظ، الخ...

3 ـ منطقة الحوض وتتجسد فيها الأعضاء التناسلية.

تساعد المناطق الأفقية والعمودية على تحديد مكان النقاط والمناطق الانعكاسية على اليدين والقدمين لتحديد وتشخيص الأمراض في الأعضاء والغدد الموجودة في الجسم.



جسم الانسان مرسوم على أخمص القدم

3 التطبيق العملي



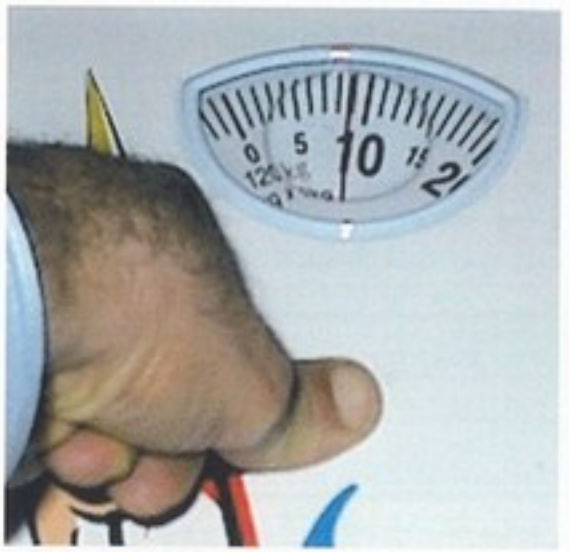
تمارين يمارسها المعالج لديه

يقوم التطبيق العملي لممارسة تدليك اليدين والقدمين «الرفلكسولوجي» على مبدأ جوهري هو أن اليدين كلتيهما تعملان في آن معاً، سواء في ذلك أكان تطبيقه على الغير أم على النفس، ذلك أنهما معاً تشكلان جسر عبور الطاقة الحية إلى الجسم.

ومع أن الإبهامين، وبقية الأصابع، وكذلك الراحتين، تدخل كلها في إنجاز العمل، إلا أنه يجب أن لا يغرب عن بالنا، أن هذه الأدوات كلها ليست سوى ناقلة أمينة لطاقتنا، ولتدفق الحياة الكامنة في داخلنا. والواقع أن جسدنا بكل جوارحه يشارك في أداء العمل، لكنه يكثف طاقته،وإحساسه في موضع محدد هو: أطراف الأصابع والإبهامين.

وعندما تعالج شخصاً ما بهذه الطريقة، فإنك سرعان ما تكتسب المقدرة على معرفة درجة الضغط التي عليك أن تمارسها.

ولكي تعتاد على حسن تقدير مختلف درجات الضغط التي ستقوم بها، يمكنك أن تتدرب بواسطة الميزان المخصص للبالغين «الميزان البيتي»، حسب الطريقة التالية: ضع باطن إبهامك اليسرى فوق الميزان، ثم شد ذراعيك، واضغط بشكل مستقيم، حتى يسجل العداد حوالي «10كلغ» عد واحد الى ثلاثة، قبل أن ترفع الإبهام عن الميزان، لترتاح قليلاً، ثم لتعيد التجربة نفسها، مع العد، أكثر من مرة، حتى تتمكن من تحديد درجة الضغط التي يتطلبها الحصول على الرقم المذكور، علما أن هذا الرقم يشكل أعلى درجات الضغط التي عليك أن تمارسها، فقط، على بعض المناطق المنعكسية في القدمين واليدين المكتظة بالعضلات. افعل الأمر نفسه مع الإبهام اليمنى.



اضغط حتى يسجل العداد حوالى «10 كلغ».

العمل بإبهام واحد

وهي الطريقة الأكثر شيوعاً، حيث يتم الضغط المباشر بواسطة الطرف اللحمي للإبهام.

ولا بد من الإشارة هنا الى أنك ستشعر ببعض الألم في إبهامك، خلال فترة التمرين الأولى، حيث أنه لا بد من التدريب، كما هي الحال في أية رياضة بدنية، علماً أن إبهامك سرعان ما ستكتسب تعوّدها.

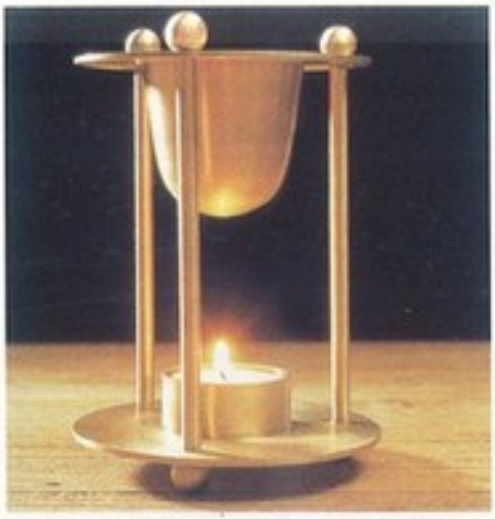


الضغط على الجزء اللحمي من جانب الإبهام.



الضغط عمودياً

تأمين الجو المناسب



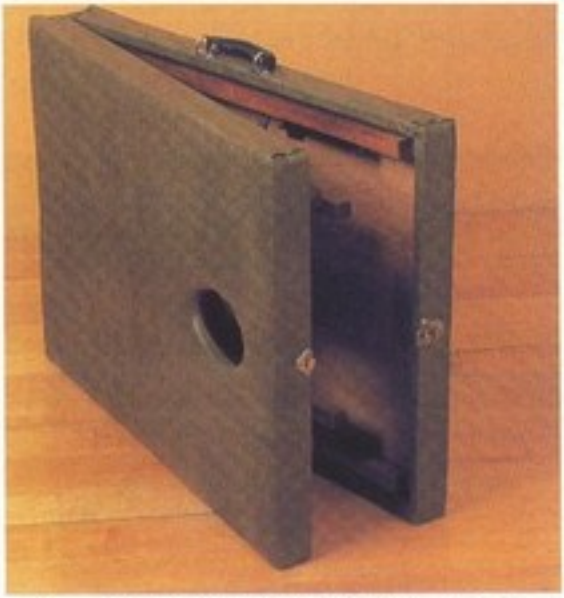
تستطيع الشموع أن تساعد على تأمين إضاءة خفيفة، مع إطلاق رائحة مهدئة.

صحيح أن إحدى ميزات علاج تدليك اليدين المنعكسي هي القدرة على تطبيقه في كل مكان، إلا أن المحيط الملائم يسمح بالحصول على الحدّ الأقصى من النتائج الإيجابية، يجب أن يتمتع المكان، قدر المستطاع، بسَكينة وهدوء مثاليين؛ فرنين الهاتف وأصوات الأطفال تشدّ الانتباه ولا تؤمن الراحة، لذلك يجب تفادي كل ما يؤدي إلى اللهو أو الشرود، والتأكد تماماً من عدم حدوث الازعاج.

بعض الأشخاص يفضل تلقي العلاج في مكان هادئ تماماً، بينما يفضل البعض الآخر الاستماع إلى الموسيقى الهادئة؛ فلكل ذوقه الخاص.

يجب أن تكون الغرفة دافئة وخفية عن الأنظار وتتمتع بإضاءة خفيفة وناعمة، كما يجب الابتعاد عن الزيوت الأساسية التي قد تحترق، واستعمال الزيوت التي تؤمن الاسترخاء، وبخاصة زيت الخزامى أو البابونج أو البخور أو زيت خشب الصندل .

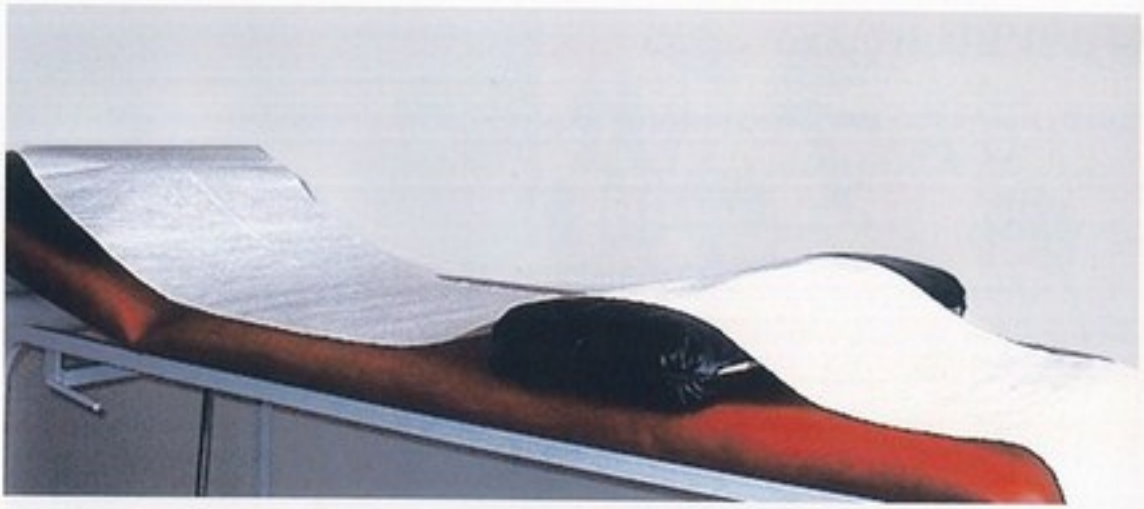
الوضعيات المناسبة للعلاج



إن استخدام طاولة التدليك أثناء العلاج المتكرر هو أمر مفيد، لكنه ليس ضرورياً

إن الوضعية الصحيحة للمريض هي عامل مهم لنجاح العلاج. مهما كانت الوضعية التي يتم اختيارها، فإنه من الضروري أن تؤمن راحة تامّة للمعالج والمريض.

يمتلك المدلك المحترف طاولة للتدليك، إلا أنه ليس من الضروري شراؤها منذ بداية العلاج. عندما يتمدد المريض على السرير يحتاج المدلك إلى وسادة لوضعها تحت الرأس والرقبة مما يسمح له ملاحظة أي تعبير يظهر على وجه مريضه.



إذا استخدمتم طاولة التدليك أو السرير، تأكدوا من تدفئة المريض وراحته.

ومن المستحسن وضع الوسادة تحت ركبتي المريض لزيادة راحته، أو تحت اليد المطلوب تدليكها مما يسهل عمل المدلك.

يجب أن تكون المناشف أو الأغطية جاهزة دائماً لتأمين الحماية والأمان للمريض وتعويض الحرارة التي يخسرها الجسم نتيجة تلقيه العلاج.

يطلب بعض الاختصاصيين من مرضاهم الجلوس على كرسي ووضع اليد على مقعد أو طاولة. وهذه هي الطريقة الأنسب.



إن مناشف الحمام الاضافية أساسية لتأمين دفء المريض وبقائه مسترخياً.

تذكير ببعض النقاط الأخرى

- يستحسن تحضير بعض مناشف الحمام والأغطية الاحتياطية دائماً لاستعمالها إذا شعر المريض بالبرد.
- يُطلب من المريض أيضاً أن ينزع مجوهراته حتى لا تعيق العلاج.
- يجب أن تُحلّ كل الملابس التي تعيق التحرك مثل ربطة العنق والحزام.
- يجب قص الأظافر قصيرة جداً حتى لا تجرح المريض.
- يجب أن تكون الأظافر نظيفة جداً.
- يتم غس اليدين قبل البدء بالعلاج ونزع المجوهرات أو الساعة أو القلادة الخ...
- يحبذ استخدام بعض الكريمات أو الزيوت الطبيعية لتسهيل عملية إنزلاق اليدين معاً.



وضعية بسيطة وفعالة لتقديم العلاج بالتدليك المنعكسي لليدين، وهي الجلوس تجاه المريض، أمام طاولة أو مقعد.

كيف تُقدَّم المعالجة

المهم دائما وأبداً تحقيق الراحة للمريض،والوضع المثالي للشخص المعالَج يعطيه الكرسي القابل للإنحناء إلى الوراء. أما إذا كان استخدام سرير المعالجة ضرورياً ، فيجب وضع وسادة تحت رأس المريض، ووسادة أخرى تحت ركبتيه. ويجب أن تكون الغرفة دافئة. وإذا كان متلقي العلاج امرأة تلبس تنورة، يصار إلى تغطية ساقيها بشرشف، وذلك لأن ضياع أو فقدان الحرارة يدفع الجسم لأن يصبح أكثر توتراً في حين أن الارتخاء مسألة أساسية للمعالجة.

أما إذا كنت معالجاً يزور الناس في بيوتهم، فيجب أن ترتجل. قد يكون جلوس المريض على كنبة مناسباً، مع وضع مقعد أو كرسي آخر لمدّ الساقين عليه. وفي هذه الحالة يجب أن تجلس على كرسي منخفض أو على مقعد عادي أو مسند للقدمين، إذا كان متوفراً، من أجل ان تقوم بتدليك القدمين.

سوف تتعلم من التجربة أنه من المهم جداً أن تكسب ثقة الشخص المريض. اسأل المريض إذا كان يشعر بأي إزعاج حين تقوم بالضغط على مناطق معينة.

واسأل المريض أيضاً عن الفترة الزمنية التي كان يسبب فيها هذا الاعتلال آلاماً.



الترجمة الحرفية للكتابات الفرعونية على هذه الصورة: «المريض يقول :إنك تؤلمني. الطبيب يقول إني أؤلمك الآن يا سيدي ولكنك سوف تشكرني لاحقاً».

المقربين يمارسون العلاج المنعكسي، والذي كان مقتصراً عليهم، دون الشعب. لذا أُطلق عليه اسم علاج الملوك. وهذا ما أكدته الرسوم الجدارية؛ التي تظهر طبيباً وهو يمارس العلاج بالتدليك المنعكسي، يعود رسم«انكماهور» إلى 2330 سنة ق.م. وقد وجد على اللوحة كتابات ترجمتها الحرفية كما يلي: المريض يقول :إنك تؤلمني. الطبيب يقول: إني أؤلمك الآن يا سيدي ولكنك سوف تشكرني لاحقاً.

وفي الصورة نجد أربعة أشخاص وعمليتي تدليك: واحدة لليدين والثانية للرجلين. كان الطبيب يمارس تدليك اليدين وهو يواجه المريض، أما علاج القدمين فقد كان مخصصاً للملوك وزوجاتهم. لذلك نرى في الصورة أن الطبيب الذي يعالج القدمين لا ينظر إلى ملكه احتراماً له.

كذلك انتشر علم الرفلكسولوجي في الحضارات الأخرى، كالصينية مثلاً، وتوجد دلائل على ممارسة الصينيين القدماء للتدليك المنعكسي بشكل شائع كما نعرفه اليوم.

ولقد عاد هذا العلاج وانتشر في العالم المتحضر بعد سنة 1913. أما في العالم العربي فهو في الحقيقة غير منتشر وغير مفهوم.

ومن المعروف أن ممارسة التدليك الرفلكسولوجي تشفي من معظم الأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب والكبد وأوجاع الرأس والظهر والمعدة وأمراض المفاصل والسكري والكآبة النفسية وتوتر الأعصاب وضغط الدم والعجز الجنسي والعقم، وأمراض الفم، واضطرابات العادة الشهرية، وخلل الهرمونات والدورة الدموية.

1 الرفلكسولوجي أو فن تدليك اليدين والقدمين

نورد في هذا الكتاب مدخلاً إلى فن تدليك نقاط الضغط المنعكسية في اليدين والقدمين، مع توجيهات سهلة التطبيق تتعلق بالتقنيات الأساسية، بالإضافة إلى التعليمات الأساسية لمعالجة سلسلة من الأمراض. ويتضمن الكتاب إلى ذلك، قسماً مفصلاً عن التطبيق على الذات.

ونود أن نلفت نظر القارئ، بادئ الأمر، أنه يستطيع تطبيق تدليك نقاط الضغط المنعكسية على اليدين في أي مكان تقريباً: عندما يكون جالساً إلى مكتبه أثناء العمل أو عندما يرتاح مساءً، الخ...

كما نود أن نشير إلى أن تدليك اليدين والقدمين يساعد على تخفيف الضغط، وينشط جهاز المناعة والدورة الدموية، ويساعد على التخلص من السموم، وينشط الوظائف الذهنية، ويزيد من مستوى الطاقة، ويعطي شعوراً بالثقة بالنفس وتنفساً عميقاً .



إن تدليك اليدين المنعكسي مثالي إذا قمنا به بأنفسنا.

على أن تدليك نقاط الضغط المنعكسية في القدم تساعد الجسم على الشفاء بأسرع من تدليك اليدين، لأن رواسب وفضلات الجسم تتراكم في أخمص القدمين، وبإزالتها يتحرر الجسم من العوائق والضغوط التي يشعر بها بين الحين والآخر. إن نقاط الضغط المنعكسية في اليدين لا تحتوي على رواسب كثيرة كمثيلاتها في القدم لأن اليدين في حركة مستمرة، أما القدمين فهما دائماً في «سجن منفرد» بعيدتين عن الضوء والهواء لذلك فإن ترسبات الجسم تتراكم غالباً فيهما. لذلك فإن الاعتناء بهما (واليدين أيضاً) هو الطريق الصحيح للحفاظ على صحة الجسم ونشاطه وتوازنه.

وما كان تدليك النقاط المنعكسية يحتاج إلى إختصاصي في هذا المجال، فقد جهدنا خلال هذا الكتاب على أن نجعل من كلّ قارئ إختصاصياً يستطيع أن يتعرف إلى مشاكله الصحية وأعراضها، وكيفية إزالتها.



إن تدليك القدمين المنعكسي مثالي إذا قمنا به بأنفسنا.

2 ما هو التدليك المنعكسي (الرفلكسولوجي)؟

التدليك المنعكسي هو أسلوب ممارسة الضغط بالأصابع على نقاط ضغط منعكسية موجودة في نهاية الأطراف:اليدين والقدمين. فاليدان والقدمان تعتبران بمثابة مرآة للجسم. اليد اليمنى والقدم اليمنى تعكسان الجهة اليمنى من الجسم واليد اليسرى والقدم اليسرى تعكسان الجهة اليسرى منه.

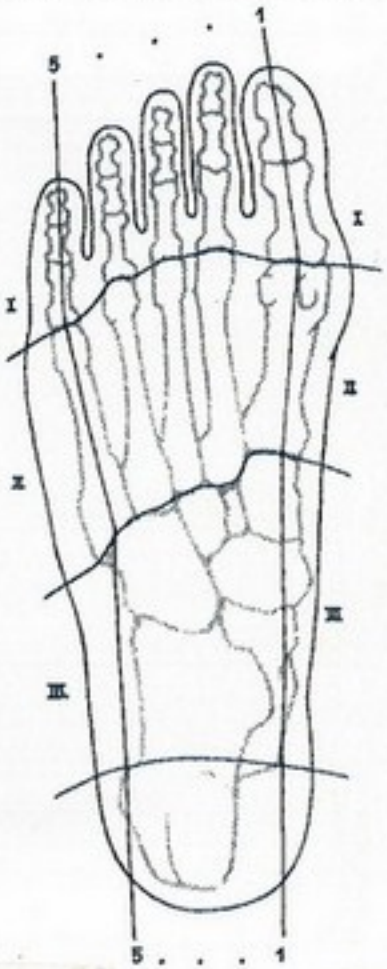
يمثل التدليك المنعكسي علاجاً طبيعياً بسيطاً، غير ضارّ، ينشط آلية الشفاء الذاتي الخاصة بالجسم ويؤمن صحة جسدية ونفسية وتوازناً عاطفياً وتنفساً عميقاً لا إرادياً.

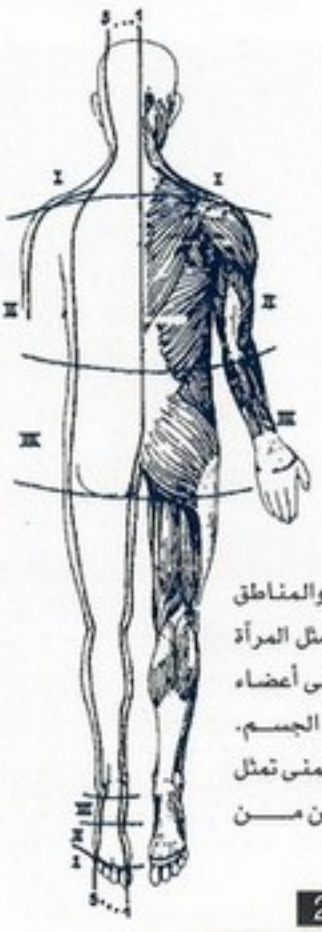
فإذا كان لديك مشكلة صحية معيّنة أو إذا كنت تبحث عن وسيلة لخفض الضغط والوصول إلى الصحة الأمثل، فسوف تجد أن التدليك المنعكسي يؤثر تأثيراً إيجابياً في هذا المضمار.

إن تدليك اليدين المنعكسي لا يحمل أي خطر شرط أن يطبق بشكل صحيح.

فإذا مرّت فترة طويلة على معالجة منطقة منعكسة معينة بشدة بالغة؛ فلا ضرر من تنشيط هذه المنطقة مجدداً، لأن هذا التنشيط يطرد الفضلات من الجسم والتي تثير عوارض ثانوية غير مستحبة.

من الممكن تطبيق هذا العلاج على أي شخص من الأطفال الرضع حتى المسنين.





إن النقاط والمناطق المنعكسية تمثل المرآة بالنسبة إلى أعضاء وهيكل الجسم. فالقدم اليمنى تمثل الجزء الأيمن من الجسم



دور التدليك المنعكسي في توزيع الأكسجين في الجسم

من خلال جلسات التدليك المنعكسي (علاج الجسم من طريق القدم) تزداد كمية الأكسجين في الدّم بسبب التنفس العميق اللاإرادي.

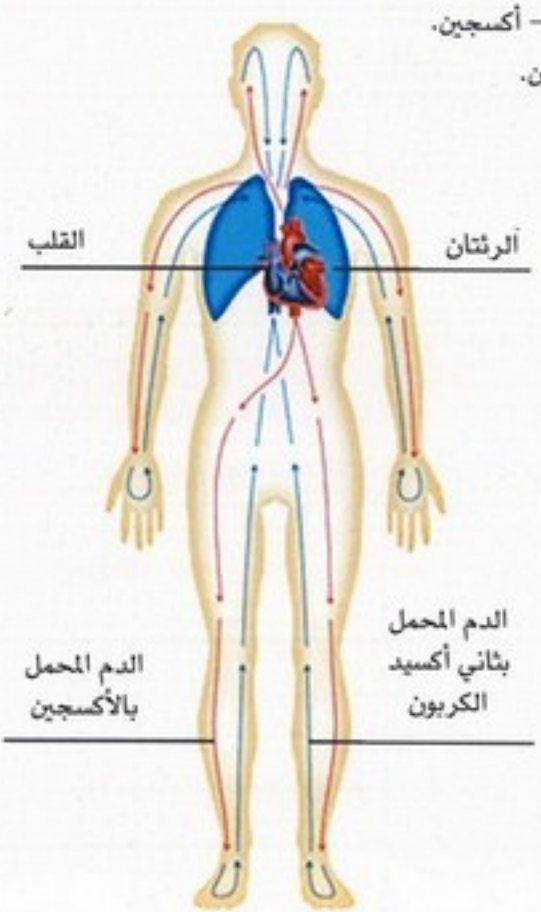
ويمر الجسم بمرحلة استرخاء تام، تفيد منها عضلاتنا المسؤولة عن حرارتنا وحركاتنا وتنقلاتنا وتأخذ الكمية الكافية من الأكسجين الموزع في أنحاء الجسم عبر دورة دموية نقية، خالية من أي رواسب في القعر (القدمين).

هناك ثلاث مواد هامة في تكوين جسم الإنسان هي:

- ❖ الماء Water
- ❖ البروتين Protein
- ❖ الكربوهدرات Carbohydrate

وإذا تفحصنا العناصر التي تتألف منها هذه المواد المهمة في نظام حياة الإنسان ، نحصل على ما يأتي:

البروتين = نيتروجين- كربون- هدروجين- أكسجين.
كربوهدرات = كربون-هدروجين- أكسجين.
الماء = هدروجين- أكسجين.



هذا بالإضافة إلى أن الطاقة، وهي في المقام الأول من حيث كونها ضرورية للأنظمة الحية برمّتها، تنجم عن اتحاد الكربوهدرات بالأكسجين.

من كل ذلك، نرى أن الأكسجين يحتل المقام الأول في الأنظمة الحية. والواقع أن 90 % من طاقة الجسم تنطلق بفعل الأكسجين؛ والفضلات المؤكسدة التي تخرجها أجسامنا تستهلك الجزء الأكبر من الأكسجين هذا بالإضافة إلى أن لهذا العنصر دوراً أساسياً حتى في تفكيرنا وشعورنا وحركاتنا.

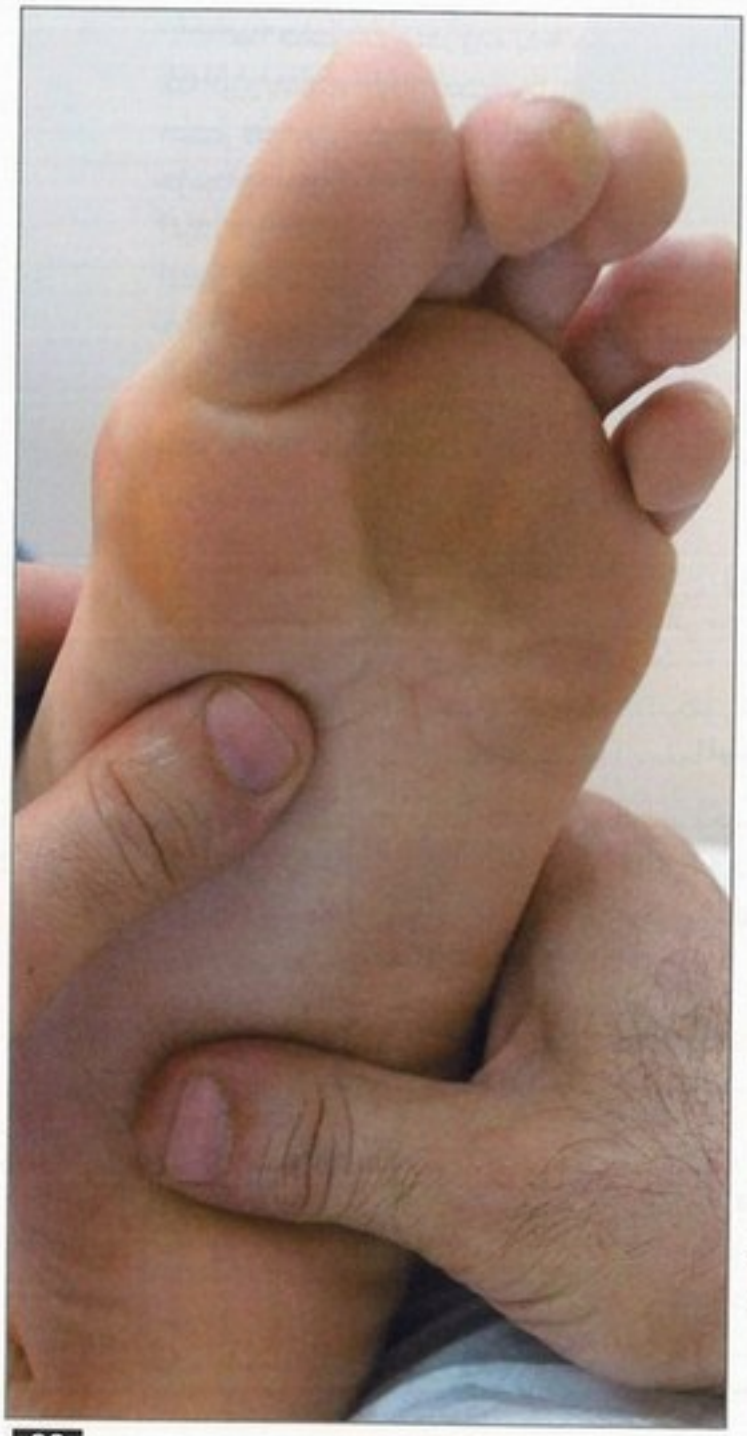


باطن القدم اليسرى

في باطن القدم مواقع ضغط منعكسية للرئتين والحجاب الحاجز والضفيرة الشمسية وفم المعدة. وبضغط معين على تلك النقاط المنعكسية وتمسيدها تساعد الشخص على التنفس العميق والاسترخاء.

ومن هنا يتم توزيع الأكسجين إلى كل من الـ٣٠ ترليون خلية من دون جهد. وفي الدماغ يوجد اكثر من عشرة بلايين خلية عصبيه تقوم بدور وسائل اتصال تتيح نقل إشارات خلال الجسم عبر الحبل الشوكي. إن تبادل هذه الإشارات الكيميائية والكهربائية تتم بسرعة عظيمة جداً من خلال الدماغ العجيب المعقد عبر الأعصاب التي يصل طولها إلى أكثر من خمسين ألف كيلو متر. إن أي خلل أو انسداد في هذه الممرات الضيقة العجيبة يكوّن عائقاً بالنسبة إلى الجسم كلّه.

ما هي فائدة التدليك المنعكسي؟



إن تدليك القدمين المنعكسي هو أكثر أشكال التدليك شيوعاً، فإذا قمت بزيارة أحد الاختصاصيين المحترفين المجازين علمياً فسوف يبدأ أولاً بتدليك القدمين. أما تدليك اليدين فينصح بشكل عام بممارسته بأنفسكم من أجل تنشيط الدورة الدموية والشعور بالسعادة والراحة النفسية.

في بعض الحالات يكون من المستحيل العمل على مستوى القدمين، إذ ذاك يصبح تدليك الأيدي ضرورة.

تشتمل هذه الضرورات على الحالات التالية:

1 ـ قدم جريحة أو مكسورة أو ملتوية المفاصل.

2 ـ قدم متعفنة.

3 ـ قدم مبتورة.

4 ـ انزعاج أحد المرضى أو حرجه من إظهار قدمه.

5 ـ أشخاص ذوو أقدام حساسة ، لا يمكن لمسها من دون أن يشعر صاحبها بالضيق.

6 ـ التهاب في القدم أو في جزء منها. لوجود الحبوب على مستوى الابهام.

7 ـ إذا عجز تدليك القدمين المنعكسي من إعطاء أية نتيجة أو إذا أعطى تحسناً شديد البطء .

8 ـ إذا كان العلاج الذاتي ضرورياً.



القدم والهندسة الإلهية

القدم هي من أعظم وأصعب وأروع هندسة خلقت في الإنسان.

هذا العضو الذي يقدر وزنه بـ2% من وزنك يحمل 98 % من هذا الوزن باستثناء الأوزان المحمولة، وزيادة الوزن الذي قد يطرأ على الجسم ككل وليس على القدم وحسب، القدم والقلب هما العضوان الوحيدان اللذان يتحملان هذا العبء. زد على ذلك الأحمال التي تلزمك أحيانا من حقيبتك اليومية إلى كيس الفاكهه أو غيره، ألخ ، بالإضافة إلى المشاكل التي تحصل معنا خلال يومنا والهموم والقلق والتوتر، والتي تجعلك أيضاً تمشي عشرة آلاف خطوة في اليوم الواحد لا شعورياً، و حوالى الألف كيلومتر في السنة.

تتكوّن هذه القدم الصغيرة من 26 عظمة مجتمعة وفق هندسة دقيقة، و 33عضلة و107 أوتار وأكثر من 7200 طرفاً عصبياً ممتدة من الدماغ وسائر الجسم إلى القدم والتي يقارب طولها 50000 كيلو متر مجتمعة كلها في هذا العضو الصغير.

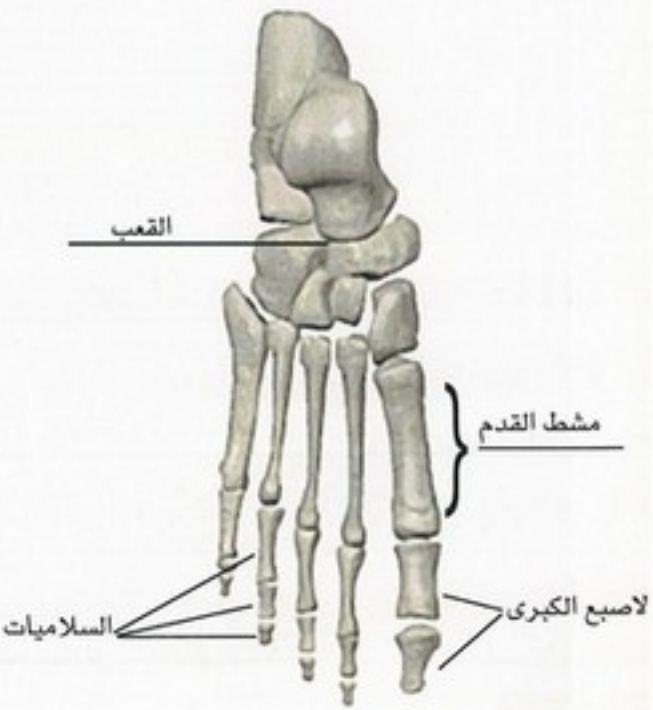
إنّ جسم الإنسان كتلة واحدة متلاحمة ومتوازنة، وأي خلل أو عطل في عضو ينجم عنه يعطي تأثير على عضو آخر،فمعظم أسباب أوجاع الرأس تأتي من الظهر. وأوجاع الظهر (وبخاصة المنطقة القطنيّة في أسفل الظهر) تنجم غالباً عن القدم.

البنية العظمية للقدم

يُعتبر هيكل القدم مجال دهشة بالنسبة لتركيبه الهندسي. فتشكيل العظام الذي يتكوّن منها يجمع بين القوة الكبيرة ودرجة عالية من المرونة.

يتألف رصغ القدم من سبعة عظام أحدها هو عظم القعب Talus الذي يتلقى ضغط ثقل الجسم من الظنبوب (عظم الساق الأكبر Tibia).

أما القصبة الصغرى (عظم الساق الخارجي: Fibula) متوزع وزن الجسم على عظم عقب القدم (The Heel) وعلى عظيمات الكاحل والرُّصغ، التي تحوّل بدورها وزن الجسم وتنقله الى مشط القدم (Metatarsal) والسلاميات (Phalanges).





وبسبب عددها (تسعة عشر عظماً) تعطي هذه العظام قوة ومرونة وقابلية إنطواء عظيمة.

يتألف باطن القدم من طبقات من العضلات الليفية الصلبة القوية، وأوتار العضلات. ويعتبر الوتر الأخمصي الطويل، الوتر الرئيسي في هذه المجموعة من الاوتار. وتقوم أحزمة من العضلات باعتراض هذه الطبقات وربط بعضها ببعض بطريقة مذهلة. ويمر الشريان الأخمصي في أعلى القدم ليشكل القوس الأخمصي، ومنه تتفرع شرايين أصغر لتنقل الدم إلى كل إصبع في القدم. كذلك فإن القدم مزودة بشكل جيد بالأعصاب والغدد اللمفاوية.

البنية العظمية لليد

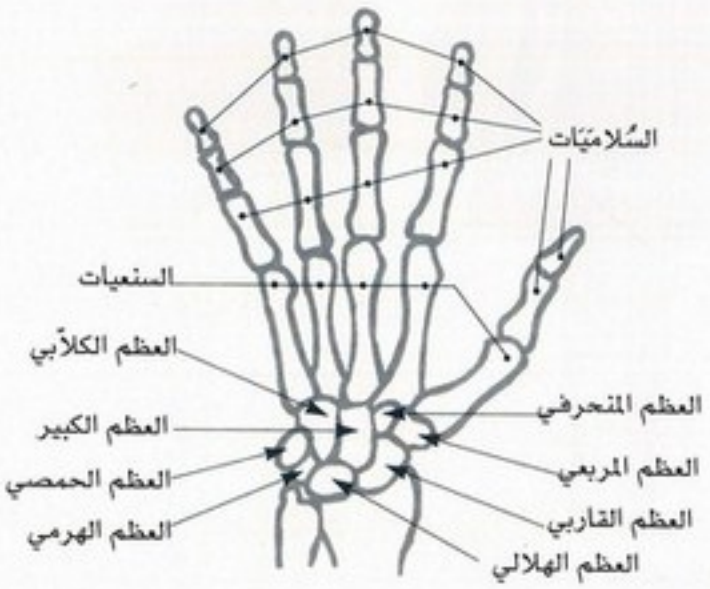
تتألف اليد والمعصم من 27 عظمة، هي:

8 عظام رسغية (عظام المعصم)، منتظمة في صفين وهي: العظم المربّعي، العظم المنحرف العظم الكبير، العظم الكلاّبي (على شكل كُلاّب)، العظم الهلالي (على شكل هلال القمر)، العظم الهرمي والعظم الحمّصي (على شكل حبة الحمّص) والعظم القاربي.

5 عظام سنعية، تكون راحة اليد ويشكل رأس كل واحدة منها مفصلاً.

14 عظمة سلامية هي عظام الأصابع والإبهام الذي يتكون من سلاميتان، بينما تتكون الاصابع الأخرى من ثلاث سلاميات.

إن عظام اليد والمعصم متماسكة بفضل العدد الهائل من العضلات، والأوتار وأربطة العظام. إلى ذلك فإن اليدين هما الموقع الغني بالنهايات العصبية وهذا ما يجعلهما شديدتي الحساسية.

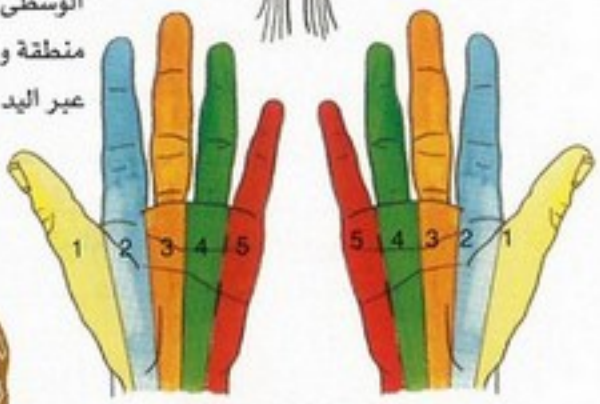


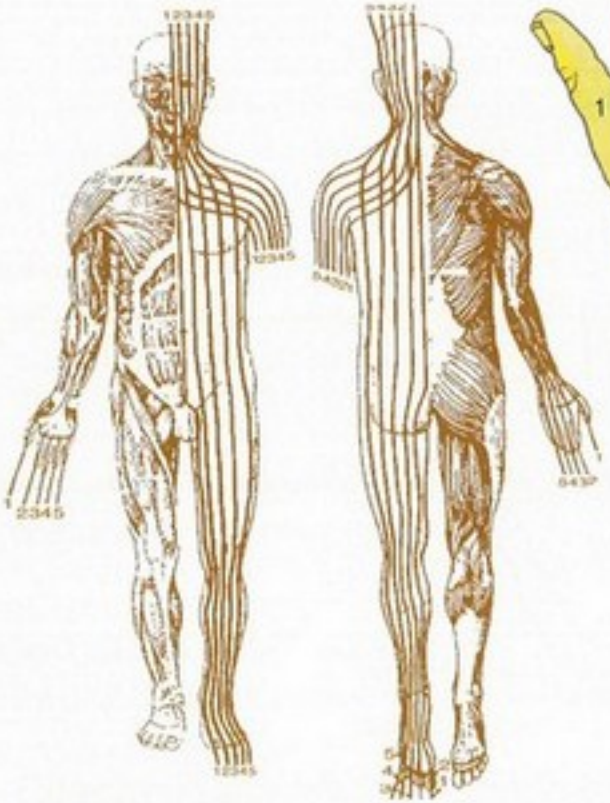
مبادئ التدليك المنعكسي

المناطق العمودية العشرة في اليدين وفي القدمين

وفق التدليك المنعكسي، من الممكن تقسيم الجسم إلى عشر مناطق طولية أو مناطق عمودية طويلة موزعة على طول الجسم ابتداءاً من أطراف أصابع القدمين حتى الرأس وإلى أصابع اليدين والعكس بالعكس. إذا قسمنا الجسم بخط وهمي سنجد خمس مناطق على يمين هذا الخط المتوسط ومثلها على يساره. تنطلق المنطقة الأولى من إبهام القدم إلى الساق ثم إلى الرأس بعد ذلك إلى الذراع باتجاه إبهام اليد. وتنطلق المنطقة الثانية من الإصبع الثانية للقدم إلى الرأس ثم إلى السبابة. المنطقة الثالثة تنطلق من الإصبع الثالثة للقدم إلى الرأس ثم إلى الاصبع الوسطى وهكذا دواليك. إن كل أعضاء وأجزاء الجسم الموجودة في منطقة واحدة يتعلق بعضها ببعض فإذا نشطت أحد أجزاء هذه المنطقة عبر اليد أو القدم، فسوف ينعكس ذلك على المنطقة كلها عبر كل الجسم.







جسم الانسان مرسوم على أخمص القدم وجوانبه بعشرة خطوط عمودية يسمى كلّ منها مسار الطاقة

المناطق الأفقية



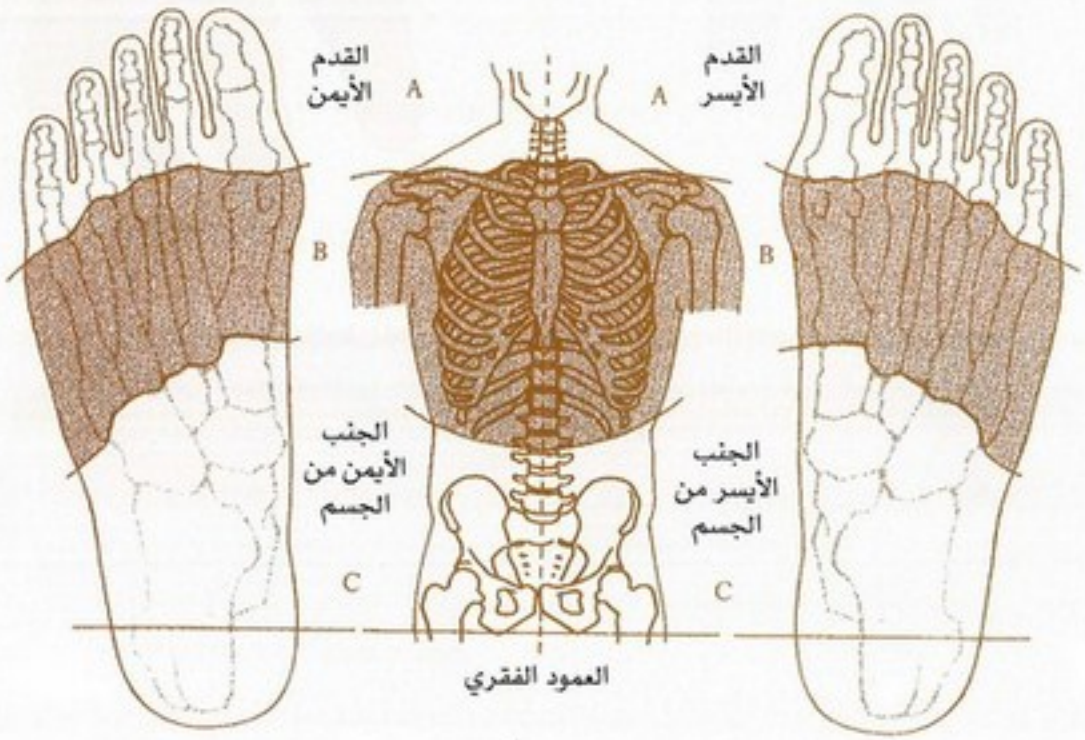
يقسم التدليك المنعكسي اليدين والقدمين إلى مناطق عرضية، أو مناطق أفقية.

1 ـ المنطقة الأفقية الأولى: خط الحجاب الحاجز، تقع تحت أنملة الإصبع مباشرة. كل الأعضاء الموجودة فوق الحجاب تتجسد في هذا المستوى.

2 ـ المنطقة الأفقية الثانية: الخصر والأعضاء الموجودة فوق الخصر تتجسد في هذا المستوى المعدة، المصران الغليظ، الخ...

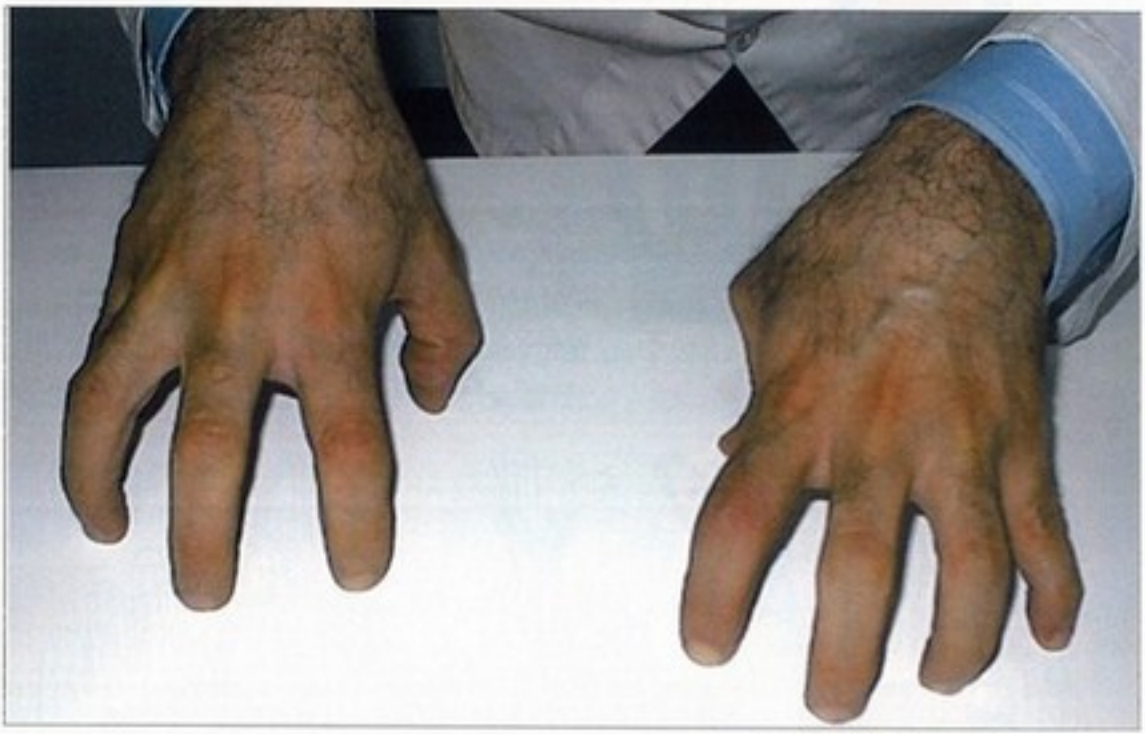
3 ـ منطقة الحوض وتتجسد فيها الأعضاء التناسلية.

تساعد المناطق الأفقية والعمودية على تحديد مكان النقاط والمناطق الانعكاسية على اليدين والقدمين لتحديد وتشخيص الأمراض في الأعضاء والغدد الموجودة في الجسم.



جسم الانسان مرسوم على أخمص القدم

3 التطبيق العملي



تمارين يمارسها المعالج لديه

يقوم التطبيق العملي لممارسة تدليك اليدين والقدمين «الرفلكسولوجي» على مبدأ جوهري هو أن اليدين كلتيهما تعملان في آن معاً، سواء في ذلك أكان تطبيقه على الغير أم على النفس، ذلك أنهما معاً تشكلان جسر عبور الطاقة الحية إلى الجسم.

ومع أن الإبهامين، وبقية الأصابع، وكذلك الراحتين، تدخل كلها في إنجاز العمل، إلا أنه يجب أن لا يغرب عن بالنا، أن هذه الأدوات كلها ليست سوى ناقلة أمينة لطاقتنا، ولتدفق الحياة الكامنة في داخلنا. والواقع أن جسدنا بكل جوارحه يشارك في أداء العمل، لكنه يكثف طاقته،وإحساسه في موضع محدد هو: أطراف الأصابع والإبهامين.

وعندما تعالج شخصاً ما بهذه الطريقة، فإنك سرعان ما تكتسب المقدرة على معرفة درجة الضغط التي عليك أن تمارسها.

تأمين الجو المناسب



تستطيع الشموع أن تساعد على تأمين إضاءة خفيفة، مع إطلاق رائحة مهدئة.

صحيح أن إحدى ميزات علاج تدليك اليدين المنعكسي هي القدرة على تطبيقه في كل مكان، إلا أن المحيط الملائم يسمح بالحصول على الحدّ الأقصى من النتائج الإيجابية، يجب أن يتمتع المكان، قدر المستطاع، بسَكينة وهدوء مثاليين؛ فرنين الهاتف وأصوات الأطفال تشدّ الانتباه ولا تؤمن الراحة، لذلك يجب تفادي كل ما يؤدي إلى اللهو أو الشرود، والتأكد تماماً من عدم حدوث الازعاج.

بعض الأشخاص يفضل تلقي العلاج في مكان هادئ تماماً، بينما يفضل البعض الآخر الاستماع إلى الموسيقى الهادئة؛ فلكل ذوقه الخاص.

يجب أن تكون الغرفة دافئة وخفية عن الأنظار وتتمتع بإضاءة خفيفة وناعمة، كما يجب الابتعاد عن الزيوت الأساسية التي قد تحترق، واستعمال الزيوت التي تؤمن الاسترخاء، وبخاصة زيت الخزامى أو البابونج أو البخور أو زيت خشب الصندل .

الوضعيات المناسبة للعلاج



إن استخدام طاولة التدليك أثناء العلاج المتكرر هو أمر مفيد، لكنه ليس ضرورياً

إن الوضعية الصحيحة للمريض هي عامل مهم لنجاح العلاج. مهما كانت الوضعية التي يتم اختيارها، فإنه من الضروري أن تؤمن راحة تامّة للمعالج والمريض.

يمتلك المدلك المحترف طاولة للتدليك، إلا أنه ليس من الضروري شراؤها منذ بداية العلاج. عندما يتمدد المريض على السرير يحتاج المدلك إلى وسادة لوضعها تحت الرأس والرقبة مما يسمح له ملاحظة أي تعبير يظهر على وجه مريضه.

ولكي تعتاد على حسن تقدير مختلف درجات الضغط التي ستقوم بها، يمكنك أن تتدرب بواسطة الميزان المخصص للبالغين «الميزان البيتي»، حسب الطريقة التالية: ضع باطن إبهامك اليسرى فوق الميزان، ثم شد ذراعيك، واضغط بشكل مستقيم، حتى يسجل العداد حوالي «10كلغ» عد واحد الى ثلاثة، قبل أن ترفع الإبهام عن الميزان، لترتاح قليلاً، ثم لتعيد التجربة نفسها، مع العد، أكثر من مرة، حتى تتمكن من تحديد درجة الضغط التي يتطلبها الحصول على الرقم المذكور، علما أن هذا الرقم يشكل أعلى درجات الضغط التي عليك أن تمارسها، فقط، على بعض المناطق المنعكسية في القدمين واليدين المكتظة بالعضلات. افعل الأمر نفسه مع الإبهام اليمنى.



اضغط حتى يسجل العداد حوالى «10 كلغ».

العمل بإبهام واحد

وهي الطريقة الأكثر شيوعاً، حيث يتم الضغط المباشر بواسطة الطرف اللحمي للإبهام.

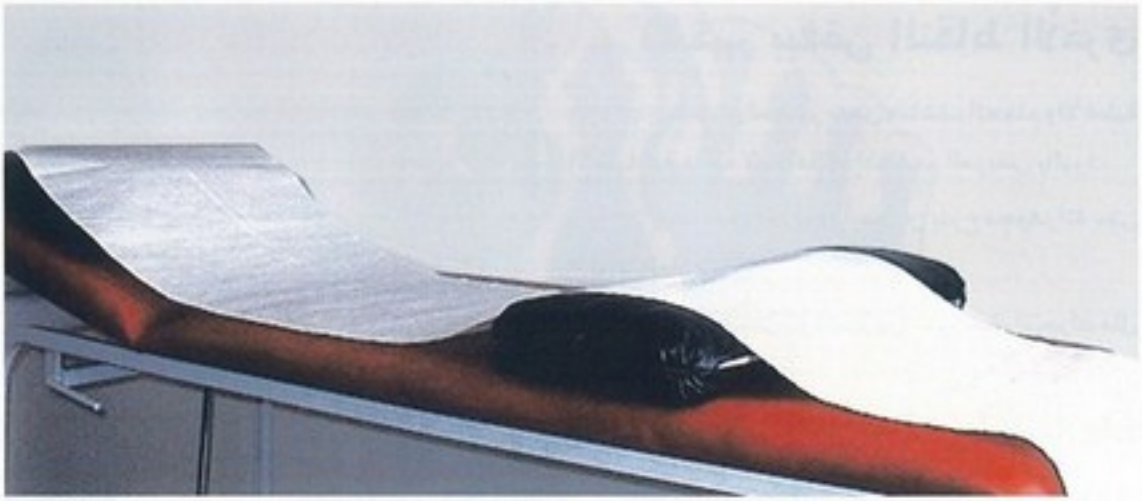
ولا بد من الإشارة هنا الى أنك ستشعر ببعض الألم في إبهامك، خلال فترة التمرين الأولى، حيث أنه لا بد من التدريب، كما هي الحال في أية رياضة بدنية، علماً أن إبهامك سرعان ما ستكتسب تعوّدها.



الضغط على الجزء اللحمي من جانب الإبهام.



الضغط عمودياً



إذا استخدمتم طاولة التدليك أو السرير، تأكدوا من تدفئة المريض وراحته.

ومن المستحسن وضع الوسادة تحت ركبتي المريض لزيادة راحته، أو تحت اليد المطلوب تدليكها مما يسهل عمل المدلك.

يجب أن تكون المناشف أو الأغطية جاهزة دائماً لتأمين الحماية والأمان للمريض وتعويض الحرارة التي يخسرها الجسم نتيجة تلقيه العلاج.

يطلب بعض الاختصاصيين من مرضاهم الجلوس على كرسي ووضع اليد على مقعد أو طاولة. وهذه هي الطريقة الأنسب.



إن مناشف الحمام الاضافية أساسية لتأمين دفء المريض وبقائه مسترخياً.

تذكير ببعض النقاط الأخرى

- يستحسن تحضير بعض مناشف الحمام والأغطية الاحتياطية دائماً لاستعمالها إذا شعر المريض بالبرد.
- يُطلب من المريض أيضاً أن ينزع مجوهراته حتى لا تعيق العلاج.
- يجب أن تُحلّ كل الملابس التي تعيق التحرك مثل ربطة العنق والحزام.
- يجب قص الأظافر قصيرة جداً حتى لا تجرح المريض.
- يجب أن تكون الأظافر نظيفة جداً.
- يتم غس اليدين قبل البدء بالعلاج ونزع المجوهرات أو الساعة أو القلادة الخ...
- يحبذ استخدام بعض الكريمات أو الزيوت الطبيعية لتسهيل عملية إنزلاق اليدين معاً.



وضعية بسيطة وفعالة لتقديم العلاج بالتدليك المنعكسي لليدين، وهي الجلوس تجاه المريض، أمام طاولة أو مقعد.

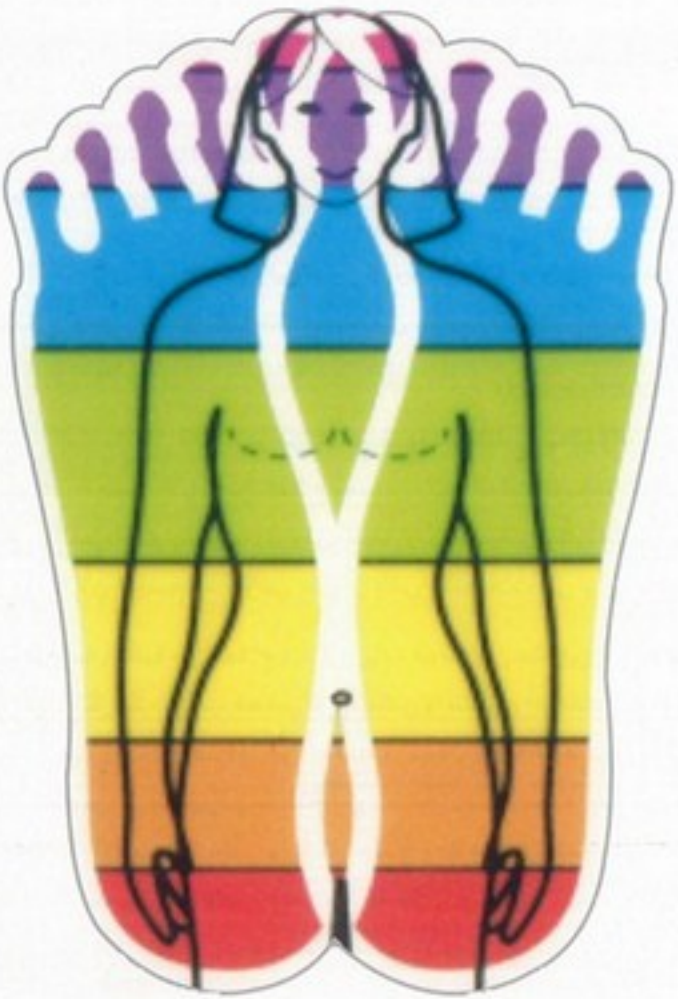
كيف تُقدَّم المعالجة

المهم دائما وأبداً تحقيق الراحة للمريض،والوضع المثالي للشخص المعالَج يعطيه الكرسي القابل للإنحناء إلى الوراء. أما إذا كان استخدام سرير المعالجة ضرورياً ، فيجب وضع وسادة تحت رأس المريض، ووسادة أخرى تحت ركبتيه. ويجب أن تكون الغرفة دافئة. وإذا كان متلقي العلاج امرأة تلبس تنورة، يصار إلى تغطية ساقيها بشرشف، وذلك لأن ضياع أو فقدان الحرارة يدفع الجسم لأن يصبح أكثر توتراً في حين أن الارتخاء مسألة أساسية للمعالجة.

أما إذا كنت معالجاً يزور الناس في بيوتهم، فيجب أن ترتجل. قد يكون جلوس المريض على كنبة مناسباً، مع وضع مقعد أو كرسي آخر لمدّ الساقين عليه. وفي هذه الحالة يجب أن تجلس على كرسي منخفض أو على مقعد عادي أو مسند للقدمين، إذا كان متوفراً، من أجل ان تقوم بتدليك القدمين.

سوف تتعلم من التجربة أنه من المهم جداً أن تكسب ثقة الشخص المريض. اسأل المريض إذا كان يشعر بأي إزعاج حين تقوم بالضغط على مناطق معينة.

واسأل المريض أيضاً عن الفترة الزمنية التي كان يسبب فيها هذا الاعتلال آلاماً.



وأوضح للمريض أن أجوبته على مثل هذه الاسئلة يمكن أن تساعدك على تحديد الأعضاء المصابة وتشخيص طبيعة الإصابة، وأن صحته سوف تتحسن سريعا أثناء المعالجة.

خذ القدم اليمنى بيديك، وابدأ بتدليك الإصبع الكبرى. بعد أن تكون قد درست الخرائط، وأصبحت تعرف جيداً أن الأصابع تتضمن أو تحتوي المنعكسات الواصلة إلى الرأس. حاول ان تتصور أو تتخيل أن القدمين الموضوعتين إلى جانب بعضهما يمثلان جسم الإنسان، حتى ولو كان ذلك بشكل مختلف. اضغط بواسطة زاوية إبهامك على الأنسجة اللحمية لتعثر على المنعكس الضعيف والرقيق، والذي هو عبارة عن منطقة صغيرة وحسب. ويجب أن تجمع في حركتك هذه بين الضغط والتدليك.

يجب أن تستخدم الإبهام وسائر الأصابع لذلك يجب أن تكون أظافرك قصيرة لاجراء التدليك والضغط، ولكن من الأفضل ان تستخدم الإبهام حين يكون ذلك ممكناً. أثناء عملك في أخمص

القدمين، يجب عليك أن تكون في غاية الانتباه وأن تلاحظ درجة الألم أو الإنزعاج وتحددها. كذلك عليك أن تنتبه جيداً إلى مقدار الضغط المطلوب للحصول على استجابة المنعكس.

الحركة ليست دائماً سهلة التحقيق أو الاكتساب. وكي تصل إلى درجة من المهارة الكاملة، فإنه من الضروري حضور دورات تدريبية على العلاج بواسطة المنعكسات بإشراف مُمارس مؤهّل.

تختلف الأقدام من حيث الملمس إلى درجة كبيرة، وبالتالي فإن هذا يفرض تنوع مقدار الضغط المطلوب واختلافه. أن التدريب والملاحظة الدقيقة من شأنهما أن يوفرا الخبرة والحساسية المطلوبتين لحصول على أفضل النتائج.

إن توقيت المعالجة على قدر كبير من الأهمية، وذلك لأنه يجب إجراء تدليك كافٍ، ولكن ليس أكثر مما يجب. في الجلسة الأولى من العلاج يجب أن يكون الوقت في حدود عشرين دقيقة. يجب أن يلاحظ بانتباه رد الفعل الذي يشعر به المريض، طبعاً إن وُجد. ولكن غالباً ما يشعر المريض بالتعب في اليوم الثاني، وذلك لأن الجسم قد حُرّض على أن يلقي بالفضلات في تيار الدم.

أما في الجلسة الثانية من العلاج فيمكن زيادة الوقت من عشرين إلى ثلاثين دقيقة. أي بمعدل خمس عشرة دقيقة لكل قدم. يجب فحص كل منعكس واختباره، أما تلك المنعكسات الضعيفة فيجب أن يخصص لها عدة دقائق إضافية من التدليك. سوف يخف الإحساس بالألم تدرجاً ، وعندئذ يصبح بإمكان الممارس أن ينتقل إلى منطقة أخرى. حاول دائماً، طبعاً إذا كان ذلك ممكناً، إعطاء تمرين على الراحة والاسترخاء عند نهاية كل جلسة معالجة. ويتضمن هذا التمرين الضغط على منعكس الضفيرة الشمسية (Solar Plexus Reflex) وتحريك القدمين بالتنسيق والانسجام مع التنفس البطيء للمريض. يجري تدريس هذا التمرين في كل دورة.

تذكر جيداً أنه في حالات مرضى القلب المزمن يجب أن يعالج منعكس القلب بأقصى قدر من الحذر والعناية وذلك إلى أن تستجيب ظروف الجسم بالكامل إلى المعالجة، وإلى أن تتم مساعدة صحة العضلة ونشاطها بواسطة المعالجة المستمرة للغدة الكظرية والغدد الصماء الأخرى كافة.

تذكر أيضاً، أنه إذا ما طلب منك معالجة حالة الجلطة، يجب أن تحصل أولاً على موافقة الطبيب المسؤول عن العلاج. فقد لا يرغب هذا الطبيب إحداث أي شكل من أشكال التنبيه أو الإثارة.

وتذكر أيضاً أن أقدام الأطفال أكثر استجابة لعملنا من أقدام اليافعين، وبالتالي يجب أن تتم المعالجة على هذا الأساس.



فحص اليدين

من المهم جداً فحص اليدين قبل البدء بأي علاج سوف تندهشون عند معرفة النتائج. الشخص السليم يكون لون يديه جيداً وبشرته خالية من الشوائب ويملك قوة وحيوية عضلية. يجب أن تكون الأظافر سليمة وتتمتع بمظهر جيد.

هذه بعض النقاط للملاحظة:

- إصابة اليدين والأظافر.
- خشونة وقساوة البشرة.
- بشرة رقيقة جداً ذات لون أحمر.
- تشققات أو شقوق.
- ثؤلول.
- جروح.
- درن واحمرار.
- لون شاحب جداً، أحمر جداً، أصفر، بنفسجي أو مبقع.
- أظافر مشققة مقشورة أو مكسورة. أظافر سميكة قاسية أو ذات أشكال شاذة (الأظافر المقوسة تدل غالباً على فقر الدم).
- هل شكل الأظافر والابهامان منحنٍ أم مستقيم أم منتفخ؟

إن كلاً من هذه الشذوذيدل على عدم توازن منطقة منعكسة أو أكثر. إلا أن الشذوذ بحد ذاته ليس مهماً، بل الأهم هو معرفة المنطقة المنعكسة المتأثرة. مثلاً الثؤلول أو البشرة القاسية للجهة الخارجية للإبهام قد تشير إلى مشاكل في العنق. وتورم المعصم يشير إلى عدم توازن الجهاز اللمفاوي، بما أن المنطقة المنعكسة لهذا الجهاز موجودة حول المعصم.

سوف تراقبون أيديكم الآن بنظرة مختلفة!



الفحص البصري لليدين ضروري قبل بدء العلاج.



إن إنتفاخ وقساوة رؤوس الأصابع قد يشير إلى مشاكل في الجيوب الأنفية.

موانع ممارسة العلاج بالتدليك

على الرغم من أن التدليك الانعكاسي يعتبر من العلاجات غير الخطرة إلا أنه في بعض الحالات لا ينصح بهذا العلاج أو يجب وصفه بحذر.

يجب الحذر من:

- أمراض الجلد المعدية مثل الجرب، من أن يصار إلى نشر هذا الداء أو التقاطه.
(تذكروا بأن الأمراض الجلدية مثل الاكزيما والصداف، هي أمراض غير معدية).
- بعد عملية جراحية: أثبتت الابحاث أن التدليك الانعكاسي يستطيع مساعدة الجسم على الشفاء سريعاً، إلا أن العلاج بالتدليك يجب أن يكون خفيفاً جداً ويمارس خلال الأسابيع الأولى من العملية الجراحية.
- تجنبوا التدليك على الجروح، الندوب، الرضوض، الكدمات أو كل منطقة حساسة أو مريضة.
- إن مناطق اليبوسة الجلدية تعتبر حساسة جداً، لذلك يجب ضغطها بشكل بسيط أثناء تدليكها.
- مارسوا ضغطاً أقل عند معالجة مريض بالسكري،لأن رؤوس الأعصاب تكون أحياناً بلا شعور ومن المحتمل أن يحصل انفجار في الأوعية الدموية إذا عولجت بشدة وقوة من دون أن يشعر المريض بذلك.
- للأشخاص المسنين، بشكل عام، يجب ممارسة علاجاً أكثر رقة، لأن الجلد يكرن رقيقاً جداً، ومن الممكن أن يعاني هؤلاء الأشخاص من مرض ترقق العظام أو التهاب المفاصل على مستوى اليدين أو القدمين.
- يتطلب علاج الأطفال ضغطاً أقل، كلما كانوا أصغر، كلما انخفضت مدة العلاج.
- منطقة القلب: انتبهوا إلى المنطقة المنعكسة للقلب إذا كان المريض يعاني من مشاكل قلبية. يجب أن لا نمارس ضغطاً قوياً جداً أثناء العلاج ولوقت طويل، فذلك يفسد العمل الجيد الذي قمت به والذي ينبغي أن لا يكون مؤلماً أبداً.
- لا ينبغي أن نركز على علاج منطقة معينة.
- لا تتحدثوا مع المريض عن مشاكل الحياة والوضع الاقتصادي والسياسة والدين وغيره، وإذا أردتم الحديث فدعوا معظمه للمريض على أن تكون أنت المستمع.

ردود الفعل المحتملة للعلاج الرفلكسولوجي

يجب ترقب أي رد فعل بعد انتهاء العلاج، إذ يمكن أن تحدث بعض التغيرات الجسدية والنفسية التي تدل، بشكل ممتاز، على فاعلية العلاج، وهذا يكون في الغالب بعد 3 ساعات أو 6 ساعات.

تذكروا أنه من الممكن حدوث أكثر من ردّة فعل واحدة، وإن هذه الردود سوف تختفي في غضون 24 ساعة. هذه الأعراض تكون في المفهوم الطبي أزمة شفاء، وأسبابها ترجع إلى تنظيف الجسم من المواد السامة المتراكمة عند نهاية أطراف الأعصاب. وهذه الأعراض تكون دائماً لصالح المريض لذلك فإنه يشعر ببعض الحالات التالية وكل مريض يختلف عن الآخر.

- في حالة من الاسترخاء التام والشعور بالغبطة.
- شعور بالدفء، وذلك عندما تتحرر الطاقة وتنتشر في الجسم.
- أحلام متكررة.
- نوم أكثر عمقاً.
- تغيرات في المشاعر فور تحرر الأحاسيس.
- نشاط متزايد للجلد، يثير الحكة والبثر والتعرق الكثيف.
- تبويل متكرر، من الممكن أن يضطرب البول ويطلق رائحة معينة.
- زيادة في البراز عدداً وحجماً.
- سيلان أنفي.
- سعال يرافقه التخلص من المادة المخاطية الموجودة في القصبات.
- زكام وألم في الحنجرة.
- أعين دامعة.
- ارتفاع درجة الحرارة.
- من الممكن ايقاظ الامراض القديمة مؤقتاً لتعود وتختفي من جديد.
- إفرازات مهبلية.
- ألم في الأسنان.
- وفي هذه الحالات ننصح من إكثار أكثر لشرب الماء لإزالة السموم عبر الدورة الدموية.

4 تشخيص أمراض الأقدام

اعتن بقدميك

تعتبر القدمين جزءاً حيوياً من الجسم،فهما تمنحانا التوازن والقدرة على الحركة. وتتحملان أيضاً الكثير من الجهد لأننا نستخدمهما أكثر بكثير من الأعضاء الأخرى. وبالرغم من أن أقدامنا تحملنا طوال اليوم أثناء تأديتنا لمهام عملنا،إلاّ أن الكثير منا لا يعيرونها أي اهتمام ولا يمنحونها العناية التي تحتاج إليها وتستحقها.

ونتيجة لذلك ،أصبحت مشكلات القدم،مثل المسامير والجلد الخشن والنتوءات العظمية، شائعة جداً بين الناس،يمكن علاج هذه المشاكل بشكل فعال أو حتى الوقاية منها في الكثير من الأحيان بالعناية بأقدامنا بشكل منتظم وتعتبر فطريات القدم،أو ما يعرف بسعفة القدم،إحدى الأمراض الشائعة التي تصيب الأقدام وخاصة في منطقة الخليج والتي قد تسبب الكثير من الإزعاج،وهي تصيب الرجال والنساء على حد سواء.

معلومات عامة للحفاظ على قدم سليمة

1 ـ اغسل القدمين كل يوم بالماء والصابون، ثم جفّفهما جيداً وبخاصة المناطق الواقعة بين الأصابع.

2 ـ تقليم الأظافر بشكل مستقيم مع عدم التقصير المفرط.

3 ـ لا تقم بقص اللحم الميت بالشفرة أو بآلة حادّة، دع هذا العمل لاختصاصي في هذا المجال.

4 ـ ارتدي جوارب نظيفة ومريحة، وابتعد عن الجوارب الضيقة أو الواسعة.

5 ـ اختر الحذاء عند نهاية اليوم وليس عند الصباح، لأن بعد عدة ساعات من الاستيقاظ والحركة تكون القدم قد انتفخت بسبب احتباس الماء في الأسفل.

6 ـ بعض الأشخاص تعرق أقدامهم بشكل كثيف، فعند هذه الحالة انتعل حذاء من الجلد أو القماش أو صندلاً. بدّل في الأحذية (إذا كنت تملك ثلاثة أحذية فانتعل كلّ يوم واحداً).

7 ـ أذهب إلى الطبيب المختص إذا كانت مشكلة الإفرازات العرقية ما زالت مستمرة.

8 ـ عند منتصف النهار وخلال قيامك بعملك، حاول تحريك أصابع قدميك داخل الحذاء، هذا يساعد على تنشيط الدورة الدموية بشكل افضل.

9 ـ بعد يوم متعب، لا بدّ من مغطس ساخن للقدم يعيد إليك الراحة والهدوء، وينشط الدورة الدموية.

10 ـ قبل النوم بربع ساعة قم برفع قدميك إلى الأعلى وأسندهما على الحائط أو الباب. سيساعدك ذلك على نوم أعمق وأحلام سعيدة.

على الرغم من أن التدليك المنعكسي يُعتبر من العلاجات غير الخطرة، إلا أنه في بعض الحالات لا ينصح به أو يجب تطبيقه بحذر، وذلك حسب حالة القدم وصحتها.

الأقدام التي يجب تجنب العمل عليها



مشاكل القدم وطريقة تجنبها

قدم الرياضي Athlete's foot

عدوى فُطرية مزمنة تصيب جلد القدم، بين الأصابع وفي الأخمص، تشتمل والأعراض على التقشر والحكّة والألم، وتشقق الجلد والنعومة المفرطة التي تنتابه. وقد يتحول التشقق إلى التهاب الأنسجة التحتية الأساسية، ينتقل المرض بسرعة من شخص لآخر في برك السباحة، وملاعب المدارس، وغيرها من الأماكن التي يمشي فيها المرء عاري القدمين. ويعتبر التجفيف بين اصابع القدم أسلوباً فعالاً لتجنب انتشار هذا المرض الفطري. الدواء المبيد للفطر المسبب لجلد القدم من أنجع الأدوية ويوجد في جميع الصيدليات.

البثور (Blisters)

إن السبب في ظهور البثور ينجم عن احتكاك جانب من الحذاء بالجلد،بعد قطع مسافة طويلة مشياً على القدمين. وهي تحدث ألماً ويتأثر الجلد المجاور لها أيضاً.

لا تثقب البثرة أو تعتصرها. ولكن ضع عليها إضمامة نظيفة. ثم يجدر بك أن تفرك الجلد المصاب بالكحول لكي يصلب ويصبح قاسياً،وإن تسنى لك فأرح القدم لمدة ما.

التواء مفصل إبهام القدم (hallux valgus)

ولهذا أسباب عديدة وأهمها انتعال حذاء ضيّق يؤدي إلى الالتواء البطيء، وأحياناً يصاب مفصل الإبهام بتورّم واحمرار. الحل الأنسب في هذه الحالة انتعال حذاء طبي مخصص لهذا النوع من الالتواء، بالإضافة إلى مغاطس ماء وملح يرافقها فرك لطيف يساعد على تخفيف الألم والاحمرار.

اللحم الميت Corns and Calluses

إنّ تراكم خلايا النسيج الميت على السطح ضروري لحماية قدمينا. غير أن تراكماً زائداً يسبب خللاً في مسار الدورة الدموية ومسار الطاقة في الجسم.

وأسباب ذلك كثيرة منها: الحذاء الضيق أو الحذاء الواسع،زيادة الوزن،الحذاء النسائي ذو الكعب العالي الذي يلقي جزء كبير من وزن الجسم على الإصبع الكبرى، المشي المستديم مما يسبب تشققاً في الجلد عند كعب القدم وتكاثر في النسج الميتة.

يحاول العديد من الناس التخلص من اللحم الميت بواسطة الشفرة أو آلة حادة،وذلك مضر في معظم الأحيان، لأن أي خطأ يؤدي إلى أذى ومشاكل وبخاصة عند المصابين بداء السكري الذين عليهم أكثر من غيرهم زيارة أخصائي في هذا المجال.

القدم المسطحة (Flat Feet)

القدم المسطحة ليست مشكلة بحدّ ذاتها، ولكن إذا كان يرافقها وجع في الظهر فعلى الشخص معالجة هذه الحالة بانتعال نعل داخلي طبي يساعد على إحداث تقوّس في القدم.

القدم الشديدة التقوس (High arch foot)

إن هذا النمط من الأقدام مؤلم في معظم الحالات،وعلى الشخص أن ينتعل نعلاً داخلياً طبياً يساعده على المشي الطويل من دون الشعور بالألم.

الظفر الغارز في اللحم (Ingrown toe nail)

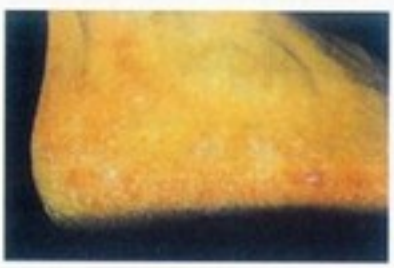
تنجم هذه الحالة عن حادث اصطدام أو عن خطأ في طريقة قصّ الظفر،وهي تؤدي إلى احمرار وألم شديد عند المشي. وعلى الشخص اللجوء إلى معالجة هذه الحالة سريعاً، الأمر الذي يستلزم أحياناً إجراء عملية جراحية لنزع الظفر.

رائحة القدم الكريهة والقدم ذات الإفرازات العرقية الكثيفة
Sweaty feet and foot odor

وهذه الحالات شائعة بين الأشخاص، وبخاصة الأشخاص الذين ينتعلون أحذية رخيصة مصنوعة من جلود غير طبيعية.

والطريقة الوقائية لهذه الحالات هي انتعال حذاء مصنوع من الجلد الطبيعي أو القماش وغسل القدم خلال النهار عدة مرات مع تخفيف أكل الدهون والسكاكر والإكثار من الخضار وشرب الماء، ووضع معطر طبي خاص لرائحة القدم يوجد في الصيدليات.

فطريات القدم (سعفة القدم)





فطريات القدم هي عبارة عن التهاب فطري شائع، شديد العدوى يظهر عادة بين أصابع القدم وخاصة بين الإصبعين الرابعة والخامسة وفي أسفل القدم. تسبب الحكة والاحمرار والتشقق مع الشعور بالحرارة.

كيف أعرف أنني مصاب بفطريات القدم؟

أكثر الأعراض شيوعاً لفطريات القدم هي:

- حكّة شديدة بين أصابع القدم (عادة بين الإصابع الثالثة والرابعة والخامسة)
- شعور مؤلم بالحرقة
- تقشر الجلد وظهور مناطق متقرحة ومتشققة على القدم
- احمرار وتهيج الجلد في مكان الحكة
- أجزاء متقشرة على أسفل القدم



ينتشر فطر القدم المعروف باسم Tinea pedis على سطح القدم. تترافق الإصابة بتشقق وتقشر الجلد مع نزف مصحوب بالألم وبخاصة عند الحركة.

ما هي مسببات فطريات القدم؟

- تحدث نتيجة الإصابة للفطريات في الأماكن العامة مثل حمامات السباحة ومناطق الاستحمام العمومية وغرف تغيير الملابس وأي أماكن أخرى يمكنك أن تسير فيها حافياً.

- من الممكن أن تنتشر عدوى الالتهابات الفطرية بسهولة بين الناس من جراء تبادل المناشف أو الأحذية أو الجوارب.

- بعد أن تصاب القدم بالعدوى،توفر البيئة الدافئة والمظلمة والمتعرقة داخل الأحذية العادية وأحذية الرياضة المكان المثالي لتكاثر الفطريات. ومع ذلك، فإن فطريات القدم قد تنشأ أيضاً في المناطق الجافة والمتقشرة من القدم. وهذه المشكلة شائعة جداً لدى الناس الذين ينتعلون الصنادل خلال الصيف. فالشمس تجعل الجلد جافاً مما يفقده زيوته الطبيعية التي تقيه من الكثير من الأمراض. فإذا ترافق ذلك مع الاحتكاك الدائم الذي ينتج عن إنتعال الصنادل، تصبح القدمان أكثر عُرضة للإصابة بالإلتهابات الفطرية.

- الناس الأكثر عُرضة للإصابة بفطريات القدم هم أولئك الذين يعيشون في بيئات حارة ورطبة حيث تكون الأقدام



(Moccasin-type) Tinea pedis نوع من فطريات القدم ينتشر على الجوانب.



الإصابة الشائعة بفطريات القدم بين الإصبعين الرابعة والخامسة أو الثالثة والرابعة.

مبللة في معظم الأحيان. وارتداء الأحذية وبخاصة أحذية الرياضة لفترات طويلة من الوقت قد تجعل القدمين ساخنتين جداً ومتعرقتين.



Plantar-Type Tinea pedis
مرض فطري ينتشر على أسفل القدم حيث تظهر فيه حالة تقشر

من هم الناس المعرضون للإصابة بفطريات القدم؟

- كلنا تقريباً! ففطريات القدم لا تقتصر على فئة من الناس (مثل الرياضيين) دون غيرهم.
- فطريات القدم مشكلة شائعة جداً في منطقة الخليج العربي بسبب الطقس الحار والرطب السائد في هذه المنطقة.
- يبدو أن فطريات القدم أكثر شيوعاً بين الرجال منها بين النساء.



ينتشر فطر القدم الشائع بين أصابع القدم وقد ينتشر إلى مناطق أخرى منها.

هل تسبب الرياضة الإصابة بفطريات القدم أو تجعلها تزداد سوءاً؟

الرياضة بحد ذاتها لا تسبب الإصابة بفطريات القدم. ومع ذلك،فإن القدمين تتعرقان أثناء وبعد ممارستها،كما أن البيئة الحارة والرطبة داخل الحذاء تحثّ على نمو الفطريات التي تسبب التهابات القدم الفطرية المعروفة بسعفة القدم.

هل تعتبر فطريات القدم مرضاً خطيراً إذا لم تعالج؟

إذا لم يتم علاج فطريات القدم، فإنها تنتشر على الأظافر وتتسبب في جعلها أكثر سماكة وتتسبب أيضاً في اصفرارها. وعندها يصبح علاجها أكثر صعوبة. تعتبر

فطريات القدم مرضاً شديد العدوى وقد ينتشر إلى أي مكان في الجلد مثل فروة الرأس او اليدين وحتى بين الفخذين،خاصة إذا كنت تستخدم المنشفة نفسها لتجفيف قدميك وتجفيف بقية جسمك.

ماذا يمكنني أن أفعل للوقاية من العدوى؟

كيف يمكنني معالجة فطريات القدم؟

ـ إفحص قدميك بانتظام لاكتشاف اي تشقق أو تقشر في الجلد على أسفل أو جوانب القدم مصحوباً بإحساس بالحكة والحرقة. فهذه كلها مؤشرات على الإصابة بفطريات القدم.

ـ عالج فطريات القدم فور الإصابة بها باستخدام مضاد موضعي فعال للفطريات مثل أي عقار متوفر في الصيدليات على هيئة كريم أو رذاذ. ويعمل هذا العلاج على القضاء على الفطريات كما يقلل من احتمالات عودة فطريات القدم لعدة أشهر حتى بعد توقف العلاج.

هام

اتّبع هذه النصائح للمحافظة على صحة قدميك:

ـ اغسل قدميك يومياً واتركهما يجفان بالكامل قبل ارتداء الحذاء والجوارب.
ـ لا تنتعل الحذاء نفسه كل يوم أو على الأقل أترك حذاءك المتعرق لينشف قبل انتعاله مرة أخرى.
ـ تجنب انتعال الأحذية أو الصنادل المصنوعة من مواد اصطناعية واختر الجوارب القطنية والأحذية الجلدية التي تسمح لقدميك بالتنفس.
ـ تأكد من أن جواربك نظيفة وجافة.
ـ تجنب تبادل المناشف أو الأحذية مع الآخرين.
ـ تجنب المشي حافياً في غرف تغيير الملابس في حمامات السباحة.
ـ مارس الرياضة لتحسين الدورة الدموية في القدمين.
ـ على مرضى السكري العناية بأقدامهم بشكل جيد وفحصها بانتظام لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض وخاصة التهابات القدم الفطرية. وقد يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية خطيرة في القدمين في حال إهمال علاجهما.

الأقدام المتوقع العمل عليها وتشخيص الأمراض من خلال النظر إليها



نشرت إحدى المجلات مقالاً تشرح فيه أن عدداً لا بأس به من حالات الطلاق كانت بسبب مشاكل غير ظاهرة في القدم. معللة هذا الافتراض أن من يعاني من آلام في قدمه يصبح غير منسجم مع الآخرين، بلا وعي منه. ونحن لا نلتفت عادة إلى هذا النوع من الأوجاع ولا نمنحها حقها من الاهتمام، إلا إذا عرفنا الفرق بين القدم السليمة والقدم السقيمة.

إن للقدم مقدرة خاصة على المرونة والتكيّف أكثر مما يعتقده الناس، وقد تصادف أفراداً ولدوا بلا ذراعين لتكتشف بدهشة تعدد ومدى تباين الأفعال التي تقوم بها أقدامهم. ولقد رأيت بنفسي فتاة تكتب بقدمها، وتمسك القلم بين الأصبع الكبير والذي يليه، وهناك آخر يرسم ويأكل بها.

من خلال النظر إلى القدم يمكننا معرفة المناطق المعتلة التي يجب العمل عليها وتشخيص مرضها.

وإليك عزيزي القارئ بعض الأمثلة عن كيفية اكتشاف وتشخيص الأمراض من خلال النظر إلى قدم المريض:



أوجاع في المفاصل وضعف في الجهاز اللمفاوي.



أوجاع في الرأس وفي الكتفين، مشكلة في الجيوب الأنفية وفي البنكرياس.



احتباس الماء في الجسم، مشاكل في المفاصل وفي غدة البروستات.



كسل في الكبد وفي الأمعاء الدقيقة.



مشكلة في المثانة ومشكلة في الرحم وفي الجهاز اللمفاوي.



تعب عام في الجهاز الهضمي والغدة الدرقية والغدد الدريقية والكتفين.



قدم شبه سليمة، ولكن ثمة مشكلة في الدورة الشهرية.



تعب في المعى الغليظ، حالة اكتئاب نفسي. العلاج: العمل على الضفيرة الشمسية.



مشكلة في المثانة وفي أسفل الظهر.



الجهاز الهضمي.



الجهاز الهضمي.



أسفل الظهر والجيوب الأنفية.



كسل الكبد وفي الكلية اليسرى. العمل على الأذنين، كسل تام في الدورة الدموية وهذا ما يظهر في الكعب.



احتباس في الماء.



المبيض والجهاز اللمفاوي ومفاصل القدم.



اكتئاب نفسي، يجب العمل على الضفيرة الشمسية والجهاز التنفسي.



العمل على الظهر وعضلات أسفل الظهر ورؤوس الأصابع.



المعى الغليظ والمثانة وأصابع القدم والإصبع الكبيرة.

5 تقنيات إسترخاء اليدين والقدمين

إسترخاء اليد

الاحتكاك الأول بين يدي المعالج ويدي المريض، مهم جداً. إن تقنيات الاسترخاء تساعد كلاً من المعالج والمريض على الإحساس بالراحة والشعور بالثقة.

هذه التقنيات تجعل من الطبيعي معالجة أي حالة، حيث يختفي الشد العصبي بين المعالج والمريض، فكلما شعر المعالج بالأمان أصبح خلاقاً أكثر واستطاع أن يطور قدراته التقنية الخاصة به، كل حركة مميزة يقوم بها المعالج سوف تؤثر بشكل إيجابي على المريض.

كل علاج بالتدليك يجب أن يبدأ وينتهي بتقنيات الاسترخاء التي تدوم عشر دقائق قبل العلاج وبعده، وكذلك الأمر بالنسبة للعلاج الذاتي.

يجب أن تنتهي كل تقنيات الاسترخاء الممارسة على إحدى اليدين قبل الانتقال إلى اليد الأخرى.

إذا كانت اليدان لزجتين كثيراً، يجب أن تمسحا بمنشفة نظيفة.

إذا لم يكن هناك متسع من الوقت لممارسة العلاج بالتدليك، فإن تمارين الاسترخاء ستكون نافعة جداً في هذه الحالة.

إن أيدينا التي تخدمنا طوال النهار تستحق بعض العناية، لذلك دلكوها دائماً بالمراهم والزيوت من أجل تنشيط الجلد وتليينه بعمق وجعله ناعم الملمس، من الممكن فعل ذلك في كل مكان وزمان، وتذكروا دائماً أن تخلعوا الساعة والمجوهرات قبل البدء بأي علاج.



من الممكن إستعمال المراهم والزيوت خلال العلاج.

تلاقي الأيدي



هذا الاتصال الأول يساعد المريض على الاسترخاء والطمأنينة. إمسك اليد اليمنى للمريض وضعها بين يديك ثم اضغط عليها برفق لبضع دقائق. مارس هذا العمل وعيناك مغلقتان من أجل زيادة التركيز وحاول أن تكتشف أي توتر وتصور خروجه عبر يديك.

تدليك اليدين والذراع





أسند ذراع المريض على يدك اليسرى، وباليد اليمنى دلّك برفق يد المريض وذراعه نحو الأعلى (1). عند الوصول إلى المرفق، دع يديك تنزلقان برفق إلى الوراء، دون ممارسة أي ضغط(2). سوف يشعر المريض باسترخاء عميق، فتهدأ أعصابه ويختفي التوتر ويشعر بالدفء في يده بمجرد تنشيط الدورة الدموية التي تساعد على التخلص من السموم.

تدليك الأيدي



أسند معصم اليد اليمنى للمريض على يدك اليسرى، بحيث يكون كف المريض نحو الأسفل، دلّك اليد نحو الأعلى فقط. كرروا هذه الحركة عدة مرات.

اقلب يد المريض بيدك اليسرى وكرر التدليك على كفّ اليد .

للحصول على حركة أكثر فاعلية، دلّك كف المريض بالقسم اللحمي لقاعدة يدك.

فتحة اليدين



إمسك اليد اليمنى للمريض بين يديك، جاعلاً الكف نحو الأعلى، إبدأ بالتدليك على مستوى المعصم مع وضع الابهامان متوازيين في وسط كف اليد .

دع الابهامين ينزلقان نحو الخارج، ليفتحا كف اليد برفق.

كرّر هذه الحركة على طول اليد للوصول إلى قاعدة الأصابع .

فتحة اليدين





كرر الحركات الواردة أعلاه نفسها، جاعلاً هذه المرة الكفّ نحو الأسفل.

العمل على كفّ اليد

بعد جعل كف يد المريض متّجهاً إلى الأعلى، اشبك خنصري يديك بها، بحيث يكون خنصر اليد اليمنى بين خنصر وبنصر يد المريض، وخنصر اليد اليسرى بين الإبهام والسبابة (1).





أعِد الابهامين أمام كف اليد ودلّك بحركات دائرية صغيرة، من الداخل إلى الخارج (2).

تستطيع العمل بشدة على كف اليد. إذا لم تكن يداك مرنة كثيراً، حاول إتباع التقنية اللاحقة.



تدليك كف اليد

أسند يد المريض اليمنى، جاعلاً كفّها نحو الأعلى، على يدك اليسرى. بعد ذلك اضغط بمفاصل أصابعك، عبر قبضة اليد، على الكف وذلك بحركات دائرية. تساعد هذه التقنية على استرخاء العضلات والمفاصل والاوتار، وعلى زيادة مرونة اليدين.

التدليك بين العظام





أسند يد المريض، جاعلاً كفّها نحو الأسفل، على إحدى يديك ثم دلّك بين عظام يد المريض بإبهام اليد الأخرى. إبدأ بين المفاصل ودلّك نحو الأعلى وصولاً إلى المعصم (1).

كرر هذه الحركات بسبابة اليد (2).

إراحة المعصم





اسند يد المريض باصابعك، ثم ابدأ التدليك بحركات دائرية صغيرة من الابهامين حول داخل المعصم (1).

إقلب يد المريض واتبع طريقة التدليك نفسها على الجهة الأخرى للمعصم (2).

ثني المعصم



إشبك أصابعك مع أصابع المريض، ثم اثن معصم المريض، برفق وبطء إلى الأمام (1) ثم إلى الوراء(2).

بعد ذلك قم بثني معصم المريض إلى جهة اليمين ثم إلى اليسار(3).

أخيراً، قم بحركة دوران المعصم باتجاه عقارب الساعة ثم بالعكس .









تأرجح المعصم

هذه التقنية مقوية جداً.

دع ذراع المريض ترتاح على طاولة التدليك وارفع يده، ثم ضع الكفين على كل جهة من معصم المريض. حرك يديك بسرعة من الأمام إلى الخلف وبالعكس. يجب أن تكون يد المريض ممدودة وتتحرك من دون أي ضغط أثناء ممارسة التدليك (1).

إذا أردت تنفيذ حركة أخرى، تستطيع إدخال الابهامين بين إبهام وسبابة يد المريض، وبين الخنصر والبنصر (2).





سحب وضغط الأصابع والإبهام

إمسك يد المريض من المعصم، ثم اسحب واضغط برفق وبطء، كل إصبع على حدة ابتداءً من المفصل وصولاً إلى طرف الأصبع.



انبساط الأصابع والابهام

مارس ضغطاً دائرياً بالإبهام والسبابة على كل مفصل.

التواء الاصابع والابهام

قم بثني كل مفصل من الأصابع عبر الإبهام والسبابة ثم اسحب الأصابع. (للإبهام مفصلان ولسائر الأصابع ثلاثة).





حركات دائرية

دلّك الابهام والأصابع الأخرى بحركات دائرية، كلاً على حدة، وابدأ أولاً باتجاه عقارب الساعة ثم بالعكس.



إنبساط الضفائر الشمسية

من أجل إزالة ضغوط ممكنة في اليدين، ضع الإبهام على المنطقة المنعكسة للضفيرة الشمسية في منتصف الكف تقريباً واضغط برفقٍ وبطء.



لمس أطراف الأصابع

من أجل اختتام جلسة الاسترخاء.

المس برفق اليد من المفاصل حتى المعصم.

تستطيع الآن تطبيق كل تقنيات الاسترخاء على اليد الأخرى.



إسترخاء القدم

للمعالج






أولاً يـــجب أن تكون مسترخياً، لإعطاء المريض الشـــعـــور بـالاسترخـاء ولـكـن إذا كنت مضطرباً فعليك أولاً أخذ أنفاس عميقة مع محاولة الاسترخاء. ومن ثم تبدأ الجلسة. إجعل يديك تنزلقان بثبات وبشكل متقطع على الجزء الأعلى من القدم ومن ثم على جزئها السفلي وحول الكاحل. كرر هذه الحركات عدة مرات.





ضع يدك مفتوحة على الطرف الداخلي للقدم واليد الأخرى مفتوحة على الطرف الخارجي، شدّ بيدك أحد الطرفين نحوك، واضغط باليد الأخرى في الاتجاه المعاكس. ثم قم بالعكس. إبدأ بالقيام بهذه الحركة بوتيرة بطيئة، ومن ثم سرّع حركاتك تدريجياً بغية تحمية القدم بأكملها، إفعل هذا أيضاً عند كعب القدم.

ضع باطن يدك على الأصابع الخمسة وادفعهما إلى الخلف بهدوء وعدم استعمال القوة كما في الصورة.



عصر القدم

ضع يدك اليمنى وفوقها اليسرى متمسكاً بالقدم، ومن ثم اعصرهما كما تعصر المنشفة. يجب أن تكون القدم لزجة (باستعمال كريم عادي أو زيت السمسم أو اللوز الحلو) وهذه الحركة تعطي استرخاء في القدم والجسم بأكمله..

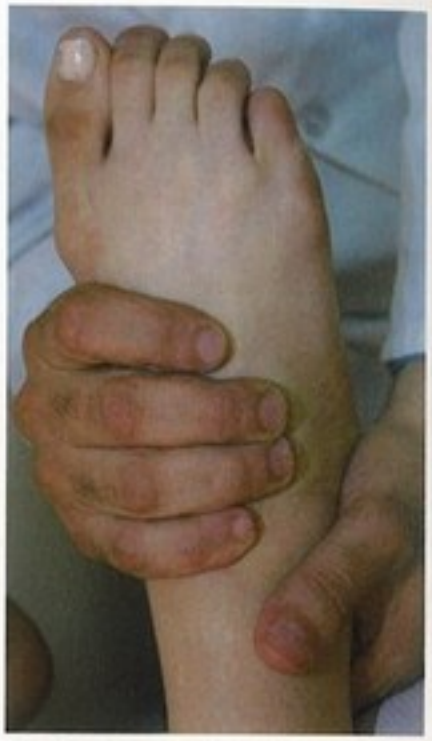
حركة انتشار الأصابع



امسك القدم بيديك الإثنتين على نحو يكون فيه الابهامان على أخمص القدم وباقي الأصابع على مفصل القدم. ثم دلّك المفصل بالأصابع بحركات دائرية من أسفل إلى أعلى، بعدها استعمل الابهامين لتدليك أخمص القدم، ومن ثم عد إلى الأول.



إجعل يديك تنزلقان بثبات وبشكل متقطع على الجزء الأعلى من القدم ومن ثم على جزئها السفلي وجانبيها، فهذه الحركة تسمح بزيادة سيلان الدم وتحمية القدم استعداداً لجلسة الرفلكسولوجي.



اسند كعب القدم بيدك واجعل القدم تدور بواسطة اليد الأخرى أربع مرات باتجاه عقارب الساعة واربع مرات بالاتجاه المعاكس. وذلك لتحمية المفاصل والقدم.



تمسيد منطقة الجهاز الهضمي

امسك القدم بيديك الاثنتين واستعمل الابهامين معاً بحركات مستديرة . دائرية . خفيفة. ثم كرر الحركة هذه وابهاميك ينزلقان تدريجاً من أعلى إلى أسفل ومن أسفل إلى أعلى. هذه التقنية تسمح بتليين أنسجة أخمص القدم وبتنشيط مجمل المناطق المنعكسية.

عصر القدم من الجانب

هذه الطريقة هي الأمثل لعلاج وجع الظهر. ضع يدك اليمنى على القدم اليسرى وفوقها يدك اليسرى. ومن ثم اعصر القدم كما تعصر المنشفة، ولكن بهدوء شديد، ارفع يدك اليمنى مع اليسرى نصف سنتمتر من أسفل إلى أعلى مع عصر القدم، حتى تصل إلى قبل الاصبع الكبير.



6 التقنيات الأساسية لرفلكسولوجي اليدين والقدمين

الآن وبعد أن استمتعت بتقنيات الاسترخاء سوف تتعرف على أساليب علاج المناطق والنقاط المنعكسة الموجودة على اليدين والقدمين. إن المناطق المنعكسة صغيرة لذلك فالإبهام هو الإصبع الأساسي لممارسة الضغط بينما تستعمل الأصابع الأخرى مع الإبهام لأسلوب الاسترخاء ونقاط أخرى في الحوض سوف نراها لاحقاً.

قبل البدء يجب تذكر النقاط التالية:

1 ـ يجب أن تكون الاظافر قصيرة وإلا تسببت بجروح مؤلمة في الجلد.

2 ـ يجب نزع الساعة والخواتم والأساور من أيدي كلاً من المعالج والمريض.

3 ـ لا تمارس ضغطاً قوياً؛ فعلاج التدليك يجب أن لا يسبب عدم الراحة.

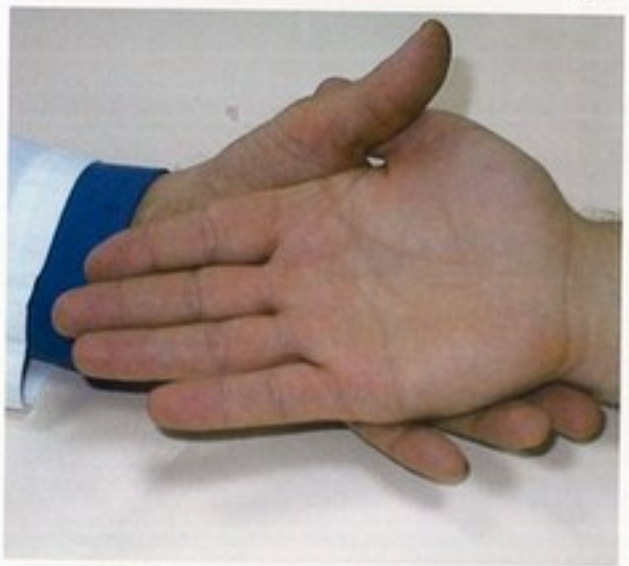


تقنية الحماية

من المهم جداً حماية اليد بشكل صحيح أثناء العلاج للحصول على فحص تام لليد ولخلق شعور بالثقة بين المعالج والمريض. كذلك هناك حاجة أيضاً لتحديد المناطق المنعكسية بدقة والقدرة على الوصول إليها بسهولة وبأسلوب فعال.

لا تتناول يد المريض بشدة ولا تشد الجلد وإلا شعر المريض بالتوتر والضيق.

تذكرو بأن تضع وسادة أو مخدة تحت يد المريض. غطِّ الوسادة أو المخدة بمنشفة لحمايتهما من الزيوت أو المراهم التي قد تستعمل عند نهاية العلاج.



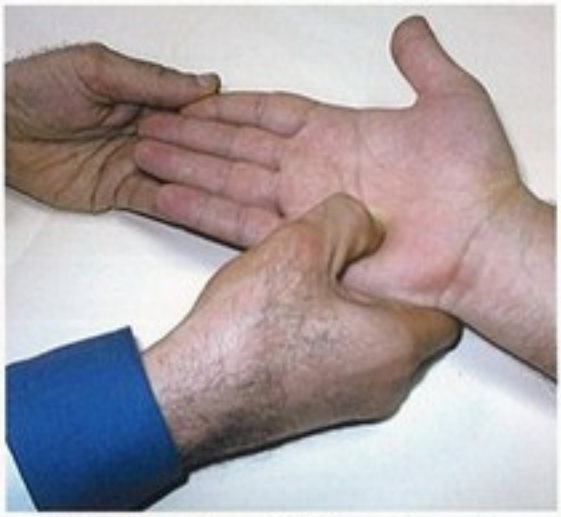
خلال معظم فترة العلاج، توضع يد المريض، الكف نحو الأعلى، داخل كف المعالج، حيث يكون إبهامه لجهة كف المريض.



إذا كان التدليك يتمّ على ظهر اليد، تناول المعصم من الأسفل وكأنك تسلّم على أحدهم.

حركة الإبهام - تقنية خطى الإبهام مع الضغوط المتناوبة

استعملت هذه التقنية للعمل على مساحات اليد الكبيرة. وهي تكمن في وضع أنملة الإبهام على المنطقة التي تعالج، ثم ثني المفصل الأول للإبهام برفق، ثم بسطه حتى يتقدم الإبهام إلى الأمام قليلاً.





استمر على هذا الأسلوب بالزحف إلى الأمام بخطوات صغيرة، كالدودة، من دون فقدان الاحتكاك مع اليد. لذلك من المستحيل «السّير» بابهام خشن. من جهة أخرى إذا تمّ ثني الإبهام كثيراً، زاد خطر جرح جلد المريض بظفر الإبهام. حاول إتباع هذه التقنية على كف يدك أيضاً.

خلال تقدم الإبهام، يجب وضع الأصابع الأخرى، برفق خلف يد المريض. حاول ممارسة ضغط دائم ومنتظم أثناء العمل دائماً إلى الأمام. لا تقلق إذا اتضح لك أن حركاتك جافة قليلاً أو عديمة المهارة في البداية. ثابر على هذا العمل للوصول إلى ضغط ناعم ومنتظم.

للتذكير

- لا تجرح الجلد بأظافرك.
- لا تثن إلاّ المفصل الأول للإبهام.
- اثنِ الإبهام برفق؛ يجب أن لا يُطوى كثيراً وأن لا يكون خشناً.
- يجب أن تكون الحركة إلى الأمام دائماً وليس إلى الخلف.
- يجب أن يكون الضغط منتظماً.
- يجب أن يكون الضغط جامداً، دون ممارسة قوة كبيرة تؤدي إلى الأوجاع.



الإبهام مقوس كثيراً
(وضعية غير صحيحة)



الإبهام مسطح كثيراً
(وضعية غير صحيحة)

الضغوط الدائرية

تستطيع ممارسة الضغوط الدائرية بأنملة الإبهام أو أي إصبع أخرى، وذلك لمعالجة نقاط منعكسة معينة أو لإزالة الاحساس المؤلم لهذه النقاط.

ضع الإبهام على النقطة المنعكسة ومارس ضغطاً خفيفاً مع الاستمرار في هذا الضغط المنتظم.

مارس ضغوطاً دائرية على النقطة نفسها عدة مرات.



الضغط الدائري على المنطقة المنعكسة للكلى.

«خطى» الأصابع - حركة الثعبان (Snake movement)

إن تقنية «خطى الأصابع» مشابهة لخطى الإبهام. المبدأ مماثل: مارس ضغطاً دائماً ومنتظماً، يريح المريض وتتضح فاعليته. استخدم «خطى» الاصبع تماماً مثل الإبهام، على المناطق الحساسة أو العظمية مثل ظهر اليد.



إبدأ أولاً التدليك باصبع واحدة، ضع طرف السبابة على المنطقة المحددة، اثنِ برفق المفصل الأول للإصبع، ثم ابسطها لتتقدم إلى الأمام. حاول ممارسة هذه التقنية على ظهر اليد بتمرير الاصبع من المفاصل حتى المعصم. تذكر أنه يجب تقدم الإصبع ببطء على يد المريض.

حاول الآن التدليك بعدّة أصابع، دائماً على ظهر اليد، إذا نفذت ذلك يجب تناول يد المريض باليد الأخرى، الكف مقابل الكف. إبدأ التدليك بإصبع أو اصبعين أو ثلاث أصابع لمعرفة اي تقنية هي الأكثر راحة بالنسبة لك وللمريض.





يمكن أيضاً العمل عمودياً على ظهر اليد، بوضع الأصابع بشكل عمودي. في هذه الحالة، يكون الإبهام تحت كف المريض لحمايتها، بينما «تمشي» سائر الأصابع على ظهر يد المريض.

للتذكير

- حافظ على ضغط منتظم باستمرار.
- لا تنقل الأصابع إلا إلى الأمام.
- أنقل الأصابع بهدوء.
- استعمل الضغط الخفيف. تُستعمل خطى الأصابع خصوصاً لمعالجة المناطق العظمية والحساسة.

الضغط المتناوب

هذه التقنية فعالة لإزالة الألم، كما تستطيعون ممارستها بالابهام أو بأي اصبع آخر. إضغطوا على النقطة الحساسة لعدة ثوان.

خففوا الضغط وكرروا ممارسة الضغوط حتى ينخفض الحس.



ضغوط متناوبة على المنطقة المنعكسة للمبيض.

الدوران على المنطقة المنعكسة

تقضي هذه التقنية بتحديد المنطقة المنعكسة ومعالجتها عبر دوران اليد حول هذه المنطقة، أو بمعنى آخر «القيام بالدوران على النقطة المنعكسة».

ضع أنملة الإبهام، أو أي إصبع أخرى، على النقطة المنعكسة المحددة. (في الصورة، النقطة المنعكسة للمبيض الأيمن).



استخدم اليد الثانية لدوران يد المريض حول هذه النقطة عدة مرات.



الضغط المتناوب على النقطة المنعكسة

هذه التقنية ممتازة لمعالجة النقاط المنعكسة التي تتطلب دقة أكثر، ويجب أن لا تستعمل ابداً لمعالجة المناطق الواسعة. لذلك فإن تقنية خطى الإبهام أو الأصابع مناسبة أكثر.

مارس بالابهام ضغطاً منتظماً على النقطة المختارة، ثم اتركها ترتخي.



أساليب تحريك أصابع اليدين، وطرق ونوعية الضغط على مناطق الضغط المنعكسية في أخمص القدم وجوانبها

بعض الأشخاص يعتقدون بأن القدم تتحمل ضغطاً قوياً لأنها تحمل ثقل الجسم كله، وأن الشعيرات العصبية فيها أقل حساسية من باقي الشعيرات العصبية المنتشرة في باقي أنحاء الجسم. ولكن هذا الإعتقاد غير صحيح.



في الواقع إن القدم التي يقدر وزنها بـ 2% من وزن الشخص وتحمل 98% من باقي وزنة، هي في غاية الحساسية والرقة والضعف تتأثر بأقل حركة غير صحيحة أو ضغط غير موافق للمنطقة المقصودة.

فالمفروض أن يكون الشخص الذي يقوم بجلسة الرفلكسولوجي على علم بما تحتويه القدم من مناطق ضعيفة وحساسة، مثل: أصابع القدم وخاصة الإصبع الصغرى، جوانب الكاحل، ونصف القدم على الوتر، والمناطق التي يوجد فيها مسامير اللحم Warts الخ....

حركات الأصابع الأساسية

حركة الإصبع الكبرى (Thumb walking)

هذه الحركة هي من أهم الحركات وأكثرها استعمالاً، وتستعمل في معظم مواقع الضغط المنعكسية في أخمص القدم وجوانبه، وتتميز هذه الحركة بالحرفة والدقة والهدوء والبطء.

حركة كامل الأصابع (Walking fingers)

تستعمل هذه الحركة على المناطق التناسلية المنعكسية والمناطق اللمفاوية وعضلات الظهر.

حركة الثعبان (Snake movement)

تستعمل هذه الحركة على مناطق الضغط المنعكسية للصدر في ما بين السليمات (عظم القدم)

عصر القدم (foot kneading)

تستعمل هذه الحركة من أجل الاسترخاء التام للشخص وراحة القدم.

تدوير رسغ القدم (الكاحل) Ankle rotating

تدوير رسغ القدم هي من الحركات الخطرة التي تتطلب من الاختصاصي التأكد من سلامة القدم وعدم وجود إي مشاكل مثل التهاب المفاصل أو التواء في المفصل أو كسر قدم وتورم أو شيء آخر. أي في البدء يكون التدوير هادئاً وشديد البطء للتأكد من سلامة الرصغ.

عناق القدم (Foot hug)

هذه الحركة هي الحركة الأولى (اللمسة الأولى) في بداية الجلسة. وهي حركة تمثل إظهار العاطفة على عضو صغير يحمل 98% من وزن الجسم.

إصبع المنجل (hook finger)

تستعمل هذه الحركة للمناطق العميقة مثل الطحال والكبد والزائدة الدودية وأحيانا للكلية المنعكسية.



اهتزاز الكاحل (Ankle vibrations)

هذه الحركة تعطي الجسم الشعور بالانتعاش والراحة التامة.

تراخي القدم (Ankle relaxation)

هذه الحركة تعطي الجسم الشعور بالانتعاش والراحة التامة.

تدوير الأصابع Fingers rotating

هذه الحركة تعطي الجسم الشعور بالانتعاش والراحة التامة.

انتشار الإبهامين Thumb circulate

هذه الحركة تعطي الجسم الشعور بالانتعاش والراحة التامة.

7 البدء في العلاج من طريق تدليك اليدين والقدمين

يرشدكم هذا الجزء من الكتاب خطوة خطوة إلى تقنية تدليك اليدين والقدمين، وتُظهر الصور، الملونة و المفصلة، بوضوح كبير كيفية تطبيق العلاج. في نهاية كل مرحلة توجد توجيهات تشرح ملائمة الحالات الصحية مع علاج المناطق المنعكسة لتلك الحالات.

يرجى دراسة الصورة أدناه للتعرف على أجزاء اليد المختلفة.

أما الجزء الأخير من هذا الكتاب فهو يعرض رسوماً تظهر أماكن النقاط المنعكسة.

يجب معالجة اليد اليسرى قبل اليد اليمنى، لتنشيط جهة القلب وتحسين الدورة الدموية، كما أن الانتقال من دون توقف من يد إلى أخرى مهم جداً اثناء تعلم العلاج، لأن ترك يد أو قدم المريض لبعض دقائق أو أقل فإنه يفسد على المريض الاتصال الروحي والاسترخاء العميق الذي كان يشعر فيه.



طرق الضغط المعتمدة

يجب أن تكون طريقة الضغط المعتمدة في خدمة المريض؛ فهي تختلف بشكل كبير بين شخص وآخر. بعض الأيدي حساسة جداً، بينما بعضها الآخر يظهر وكأنها لا يقوم بأي رد فعل. الأشخاص الذين يحبون الاحتكاك الجسدي يميلون إلى تدليك أكثر شدة، بينما يميل الأشخاص ذوو الطابع الروحاني عادةً إلى تدليك خفيف جداً.



مارس ضغطاً شديداً ولكن معتدلاً. الضغط الشديد قد يكون مؤلماً.

إن الضغط البالغ الشدة غير نافع، كما أن المريض سوف يسحب يده من شدة الألم، لذلك يجب أن لا يكون التدليك مؤلماً.

لا تفترض أبداً بأن المريض يحتاج دائماً إلى المستوى نفسه من الضغط.

الأيدي تصبح في أغلب الأحيان حساسة عندما يتعرض الشخص للضغط بعد صدمة عاطفية أو نفسية، كما أنّ الأدوية المهدئة وغيرها، سوف تخفف بالطبع من حساسية المناطق المنعكسة.

على العموم، يمكنك ممارسة ضغط شديد على الشخص البالغ السليم، لا على كبار السن الضعفاء أو الأطفال. إذا حددت منطقة منعكسة حسّاسة، مارس عليها ضغطاً دائرياً خفيفاً، دون التسبب بازعاج المريض. يجب أن لا يطبق العلاج ابداً بصورة متواصلة على النقطة المنعكسة نفسها؛ فمن الأفضل والأنفع للمريض، العودة إلى كل منطقة حساسة بعد فواصل زمنية متكررة.

مدة العلاج

إن مدة العلاج المعتاد الكامل لتدليك الأيدي والأرجل هي حوالى 40 دقيقة. إذا كنتم تعالجون طفلاً أو مسناً شديد الحساسية أو شخصاً مريضاً جداً؛ فإن مدة 20 دقيقة تكون كافية. أما الرضيع فلا يحتاج لإكثر من خمس دقائق من العلاج، المتمثل بشكل رئيسي من ضغوط متناوبة، مع لمس خفيف جداً من الإبهام، يتبعه ضغط خفيف على المناطق المنعكسة التي تمثّل بعض العلامات.

لا تعتقد أن العلاج الأطول هو الأكثر نفعاً. إذا طالت الجلسة كثيراً، من المحتمل أن ينتج عنها نشاطٌ كثيفٌ للجسم وتخلصاً مفرطاً من السموم.

بماذا يشعر المريض؟

يشعر المريض عامة بارتياح وهدوء كبيرين أثناء العلاج، تُولدان الحالة «ألفاء من الاسترخاء أثناء جلسة التدليك، مما يساعد على استعادة الشفاء. يشعر البعض بالحكة أو الحرارة عندما تتحرك الطاقة في أجسامهم، بينما يشعر البعض بإحساس آخر وبألم غير حاد، وذلك عندما تصاب المناطق المنعكسة بالاحتقان.

كل مريض يختلف عن الآخر؛ إلا أنه، وبشكل عام، يخرج المريض من جلسة التدليك باحساس منعش وشعور براحة كبيرة.

كثرة العلاج

من أجل نتائج أكثر إفادة. مارس جلسة تدليك كاملة لليدين، ثلاث مرات اسبوعياً، وذلك لمدة ستة أسابيع إلى ثمانية أسابيع، بذلك يمتلك الجسم الوقت الكافي للشفاء بين فترات العلاج. من الممكن ظهور ردود فعل صغيرة بعد العلاج، إلا أنها سوف تختفي بعد مرور 24 ساعة.

إذا كان المريض يعاني من مرض في الحنجرة يجب معالجة المناطق المنعكسة للحنجرة وغيرها من المناطق الحساسة، مرة كل يوم على الأقل، طالما أن عوارض المرض ما تزال موجودة. بعد الجلسات الأولية فإن علاجاً كل أسبوعين أو أربعة أسابيع يساعد على الحفاظ على صحة الجسم ويمنع ظهور الأمرض و المشاكل الأخرى. إذا اردت تدليك المريض، فافعل ذلك مرة أو مرتين أسبوعياً.

الفحص البصري

عندما تجلس مع المريض، إبدأ بفحص يديه لمعرفة كل مناطق الجلد الخشنة أو المتألمة. بالإضافة إلى الكدمات والأظافر التي تسبب المشاكل، الخ. تذكر ضرورة العمل بهدوء على المناطق الحساسة، وتأكد من استرخاء الجسم وخاصة العنق و الأكتاف، وهدوء النفس والطمأنينة. ابدأ بعلاج اليد اليسرى أولاً.



إفحص دائماً المناطق الحساسة لليدين لاكتشاف الجروح أو البثور.

8 جلسة تدليك اليد اليمنى

تقنيات الاسترخاء

راجع الفصل المخصص للوصف الكامل لتقنيات التدليك. أما التقنيات التالية فليست إلا اقتراحات. تستطيع أن تختار منها ما يناسبك.



تلاقي الأيدي.



مداعبة اليد والذراع.



مداعبة اليد، الكف نحو الأسفل.



مداعبة اليد، الكف نحو الأعلى.



فتح اليد، الكف نحو الأعلى.



فتح اليد، الكف نحو الأسفل.



تدليك كفّ اليد بالمفاصل.



إراحة المعصم.



ثني المعصم نحو الأعلى والأسفل.



دوران المعصم.



تأرجح المعصم.



إراحة الأصابع والإبهام.



ثني الأصابع.



اراحة الضفيرة الشمسية.



لمس الأصابع.

المرحلة 1 ـ الرأس والدماغ
(جوانب وأسفل الإبهام)

إبدأ بالكف الأيمن للمريض، الكف نحو الأعلى، إنتقل من طرف الإبهام بخطوط متوازية، نحو الخارج (1)، والوسط (2) والداخل (3).







الأمراض والمشاكل الصحية: صداع الرأس والشقيقة، كل المشاكل الدماغية مثل أمراض الباركينسون وألزهايمر، الخلل المخي الوعائي، قلة التركيز، الذاكرة الضعيفة، عجز في النشاط المخي، تصلب الصفائح وخلل القراءة. كذلك يفيد هذا العلاج في تخفيض عواقب التخدير.

المرحلة 2 ـ الغدة النخامية (وسط أنملة الإبهام)



تقع نقطة الغدة النخامية في وسط انملة الإبهام تقريباً، وهي غالباً ما تكون أعلى من الوسط بقليل أو أدنى بقليل أو تنحرف إلى اليسار أو إلى اليمين. لذلك يجب التركيز جيداً قبل البدء بالتدليك. اسند ابهام المريض على أصابع اليد اليسرى وابدأ بتقنية الضغط بالابهام الأيمن لعلاج الغدة النخامية.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل المشاكل الهرمونية مثل متلازمة سابق الحيض وسن اليأس. كل المشاكل المتعلقة بالاعضاء التناسلية. مشاكل الغدة الدرقية.

المرحلة 3 ـ الوجه (اسفل الإبهام)



اقلب يد المريض ثم اجعل الإبهام والسبابة يتقدمان على طول أعلى إبهام المريض، من الأطراف حتى القاعدة، وذلك بممارسة ضغوط متناوبة. يجب تكرار هذا التدليك قدر الامكان من أجل معالجة كل المنطقة (يتعلق الأمر بمدى طول الإبهام).

الأمراض والمشاكل الصحية: كل مشاكل الوجه، مثل تلك التي تؤثر على العيون والأنف والجيوب والأسنان والشفتان واللثة والفم والفك. إن علاج هذه المنطقة المنعكسة مفيد بشكل خاص لتخفيف الآلام المبرحة العصبية للوجه وشلل الوجه.

المرحلة 4 ـ دوران العنق (قاعدة الإبهام)

تناول إبهام المريض بين السبابة والإبهام وابدأ بحركة دوران إبهام المريض في اتجاه عقارب الساعة ثم بالاتجاه المعاكس، هذه الحركة للإبهام توازي حركة دوران العنق. إذا سمع صوت طقطقة في مفاصل الإبهام أو كانت الحركات محدودة، فذلك يعني وجود مشاكل في العنق.



الأمراض والمشاكل الصحية: أوجاع في العنق، تشنجات مزمنة أو مشاكل في فقرات العنق.

المرحلة 5 ـ العنق والغضروف الدرقي

(قاعدة الإبهام، الجوانب الداخلية والخارجية)



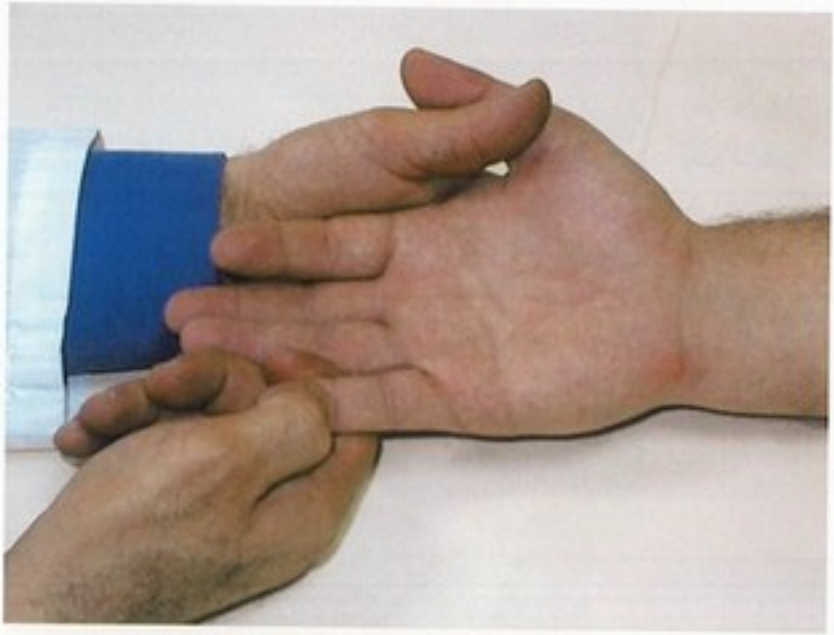
ضع اليد اليسرى حول يد المريض والإبهام على أنملة إبهام المريض والأصابع تحت كف يد المريض. مرر الإبهام الأيمن على كل قاعدة ابهام المريض.



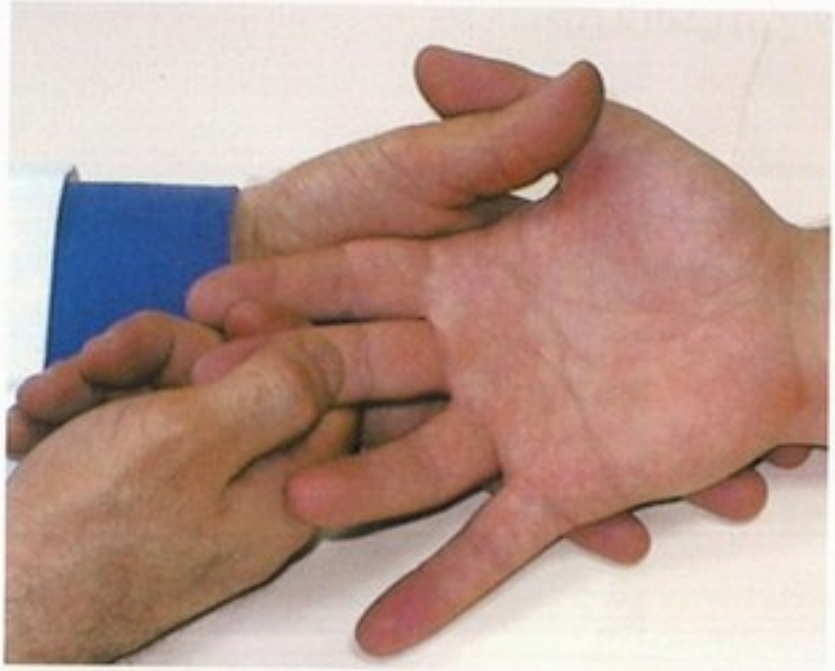
تناول يد المريض، بين ابهامك وسبابة اليد اليسرى، مرر الإبهام الأيمن على كل قاعدة ابهام المريض من الجهة الداخلية.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل مشاكل العنق وأمراض الحنجرة واللوزتان والأوتار الصوتية والغدد الدرقية والدريقية.

المرحلة 6 ـ الجَيْب (أسفل، أعلى وجوانب الأصابع)



ضع يد المريض اليمنى داخل كف يدك اليسرى، الكف نحو الأعلى وابدأ بتمرير الإبهام من طرف بنصر المريض حتى قاعدته. كرر هذه المعالجة حوالى اربع مرات لعلاج المناطق المنعكسة.



كرر هذه «الخطى» على الخنصر، والاصبع الوسطى والسبابة (كما في الصورة).

الأمراض والمشاكل الصحية: التهاب الجَيْب والربو والحساسية والزكام.

المرحلة 7 ـ الاسنان (أعلى الأصابع)



للعمل على الأصابع إقلب يد المريض نحو الأعلى، مرر الإبهام من أطراف الأصابع حتى قاعدتها. كرر هذه المعالجة حوالى ثلاث مرات على كل إصبع لمعالجة كل المناطق المنعكسة.

الأمراض والمشاكل الصحية: آلام الأسنان واللثة الحساسة أو المريضة أو المؤلمة والخراج.

المرحلة 8 ـ الغدد اللمفاوية العليا (بين الأصابع)



تناول يد المريض، الكف نحو الأسفل، اضغط برفق بواسطة الإبهام والسبابة على اللحم بين الأصابع.

الأمراض والمشاكل الصحية: إزالة احتقان الرأس والعنق ومحاربة الأمراض بشكل عام وتنشيط الجهاز الهضمي.

المرحلة 9 ـ العمود الفقري، عرق النسا

(المعصم والحافة الداخلية أو الوسطى، لكف اليد)



تقع المنطقة المنعكسة العنقية (العنق) للعمود الفقري، بين المفصل الأول والمفصل الثاني للإبهام. عند العمل على الحافة الداخلية لكف اليد باتجاه المعصم، فإن ذلك سوف يعالج المنطقة المنعكَسة للقفص الصدري (وسط الكف) والمنطقة المنعكسة الصُلبية (قرب المعصم. ضع كف يدك اليمنى مقابل كف المريض. مرر الإبهام على طوق المنطقة العنقية).



بعد ذلك، مرر الإبهام اليسرى على الحافة الداخلية لكف اليد، باتجاه المعصم.



استمر بتمرير الإبهام على معصم المريض للوصول إلى الجهة الأخرى، وذلك لعلاج كل المناطق المنعكسة لعرق النسا.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل مشاكل الظهر، المتضمنة الأمراض والأوجاع العادية وصولاً إلى انحطاط العمود الفقري، ومشاكل الديسك وألم عرق النسا.

المرحلة 10 ـ الأذن اليمنى والعين اليمنى (قاعدة الأصابع)



تناول يد المريض اليمنى بيدك اليسرى، الأصابع في الأسفل والإبهام عبر اصابع المريض، اثنِ أصابع المريض إلى الخلف. مرر الإبهام الأيمن على طول الانتفاخ في قاعدة الأصابع، من البنصر إلى السبابة، كرر هذه المعالجة ببطء على كل المناطق المنعكسة ثم توقف بين الخنصر والبنصر، النقطة المنعكسة للإذن، مارس ضغطاً على هذه النقطة ثم اتركها.



استمر بتمرير الإبهام، توقف بين الأصبع الوسطى والخنصر، نقطة قناة أوستاكيوس، مارس ضغطاً على هذه النقطة ثم اتركها.



لإنهاء معالجة النقطة المنعكسة للأذن والعين، مرر الإبهام ثم توقفوا بين السبابة والاصبع الوسطى، النقطة المنعكسة للإذن. مارس ضغطاً على هذه النقطة.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل أمراض وآلام العيون، العيون المتعبة أو الدامعة، إنغلاق الغدد الدمعية، زرق العين والساد والرمد. مشاكل الاذنين مثل التهاب الاذن، وطنين الاذن، والدوار والسَدَر.

المرحلة 11 ـ الرئة اليمنى والصدر (كف اليد)



تناول يد المريض، الكف نحو الأعلى، بيدك اليسرى، مرر الإبهام أفقياً عبر اليد بدءاً من قاعدة البنصر وصولاً إلى خط الحجاب الحاجز.



إذا أحسست بإحدى المناطق الحثرية. أي التي تدل على وجود احتقان، مارس عليها بعض الضغوط الدائرية حتى تتفرق البلورات أي الترسبات المتراكمة في الجسم.



يمكنك استعمال اصبع أو عدة أصابع لتمريرها عمودياً على يد المريض اثناء ممارسة ضغوطٍ متناوبة.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل مشكال التنفس المتضمنة السعال، الربو، التهاب القصبات، انتفاخ الرئة، ونوبات القلق.

المرحلة 12 ـ الرئة اليمنى، الثدي الأيمن، الغدد الثديية

(أعلى اليد)



اقلب يد المريض للعمل عليها، تناول الأصابع باليد اليسرى، الإبهام فوق الأصابع، مرر السبابة عمودياً، على طول ظهر اليد باتجاه المعصم، من قاعدة الأصابع حتى خط الحجاب الحاجز.



يمكنك العمل عبر يد المريض من قاعدة السبابة حتى البنصر. هذه المنطقة المنعكسة تغطي تقريباً ثلث المنطقة العليا لليد.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل مشاكل التنفس الواردة في المرحلة 11. أمراض الثدي مثل تلك التي تظهر نتيجة متلازمة سابق الحيض.

المرحلة 13 - الكبد والحويصلة الكبدية (اليد اليمنى فقط)



تقع المنطقة المنعكسة للكبد على مستوى الاصبع 3-4-5 بين خط الحجاب الحاجز وخط القامة. تناول يد المريض بيدك اليسرى، الكف نحو الاعلى. مرر الإبهام من منطقة الاصبع الخامسة (جهة البنصر) حتى منطقة الاصبع الثالثة.



تقع المنطقة المنعكسة للحويصلة الكبدية داخل المنطقة المنعكسة للكبد، في خط مستقيم مع البنصر. إكتشف المنطقة المنعكسة للكبد حيث تستطيع الإحساس بنعومة وانخفاض بسيط يميز منطقة الحويصلة الكبدية. عالج هذه المنطقة بتقنيات الضغوط المتناوبة أو بالضغوط الدائرية.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل المشاكل الهضمية، خاصة الغثيان، اليرقان، مشاكل هضم الدهون والتسمم.

المرحلة 14 ـ المعدة، البنكرياس، المعى الاثنا عشري



خذ يد المريض بيدك اليمنى، مرر الإبهام اليسرى افقياً لعلاج المنطقة المنعكسة الموجودة بين خط الحجاب الحاجز وخط القامة. يجب الاكتفاء بمعالجة واحدة أو اثنتان.

الأمراض والمشاكل الصحية: مشاكل المعدة، المتضمنة عسر الهضم والحموضة والقرحة ومشاكل الهضم العادية والسكري.

المرحلة 15 ـ الغدة الكظرية اليمنى



تقع المنطقة المنعكسة للغدة الكظرية على كف اليد، عند أسفل مكان التقاء الإبهام مع اليد في منطقة متوازية مع نقطة التقاء الإبهام مع السبابة. هذه المنطقة المنعكسة قريبة جداً من منطقة الكلى.

تناول يد المريض بيدك اليسرى ومارس ضغوطاً متناوبة على المنطقة المنعكسة. تعتبر هذه النقطة حساسة جداً.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل أمراض الالتهابات مثل التهاب المفاصل، ومتلازمة القولون سريعة الانفعال والحساسية. علاج ممتاز أيضاً لتخفيف الضغط والعصبية، تهدئة الألم وتجديد الطاقة.

المرحلة 16 ـ الكلية اليمنى والحالب والمثانة



تشبه النقطة المنعكسة للكلى حبة الفول، وهي تقع على كف اليد، على خط القامة في مستوى المنطقتين 2 و3 مباشرة تحت المنطقة المنعكسة للغدة الكظرية. حرّك الإبهام اليمنى بهدوء، باتجاه المعصم نحو اليمين، ومارس ضغوطاً مركزة وخفيفة على هذه المنطقة. إقلب الإبهام ومررها باتجاه المعصم والمنطقة 1 عند الجهة الداخلية من اليد. توقف قبل المعصم مباشرة، حيث توجد المنطقة المنعكسة للكلى.

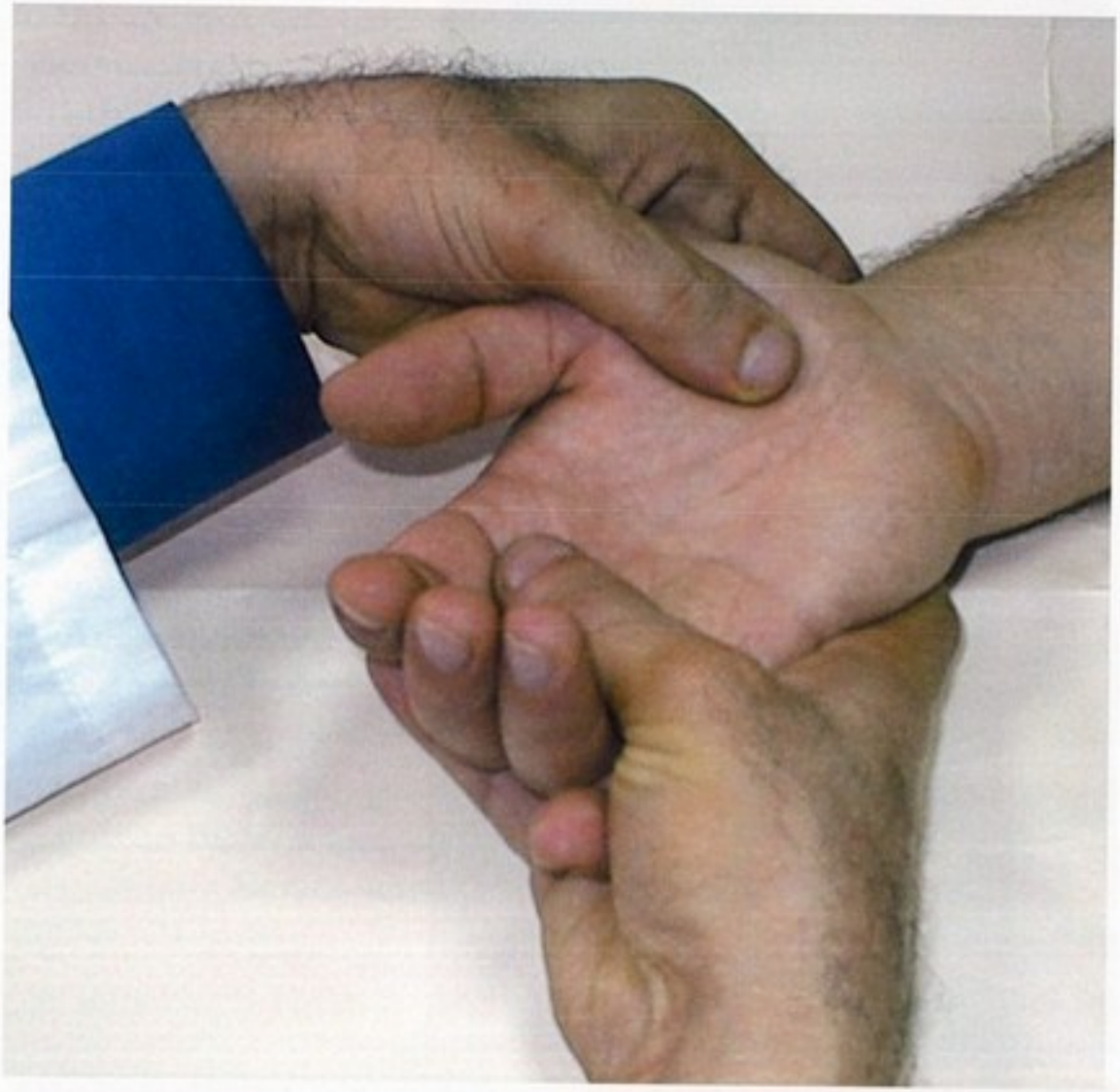


مارس ضغوطاً دائرية على هذه المنطقة

الأمراض والمشاكل الصحية: إصابات المثانة وانحباس السوائل وسَلَسِ البول.

المرحلة 17 ـ المعى الدقيق

تمتد المنطقة المنعكسة للمعى الدقيق على المناطق 4.3.2.1. تناول يد المريض، الكف نحو الأعلى، مرر الإبهام بدءاً من خط القامة مباشرة، من داخل اليد (لجهة الإبهام) مُروراً بالكف حتى المنطقة 4.



الأمراض والمشاكل الصحية: كل المشاكل الهضمية.

المرحلة 18 ـ الصّمام اللفائفي ـ العَضوي، القولون الصاعد والقولون المستعرض



إمسك يد المريض بيدك اليسرى، الكف نحو الأعلى. تقع المنطقة المنعكسة للصمام اللفائفي - العضوي على اليد اليمنى تحديداً، في المنطقة 5 (لجهة البنصر)، فوق المعصم مباشرة. مارس، بالابهام، ضغوطاً متناوبة على هذه المنطقة، كما يمكن تطبيق تقنية دوران اليد أيضاً.



مرر الإبهام على طول المنطقة 5 صعوداً حتى القولون الصاعد.



بعد ذلك، وعلى مستوى خط القامة، مرر الإبهام إلى داخل يد المريض.



مرر الإبهام عبر اليد حتى تقاطع ابهام المريض مع السبابة (لمعالجة كل الجزء الأول من القولون المستعرض).

الأمراض والمشاكل الصحية: الامساك والاسهال والزائدة الدودية والتهاب القولون النزفي ومرض القولون وأمراض الجوف.

المرحلة 19 ـ مفاصل الكتف والمرفق والورك والركبة (الحافة الخارجية لليد)



أمسك يد المريض، الكف نحو الأعلى، بيدك اليسرى، وضع الإبهام من الأعلى والأصابع الأخرى من الأسفل. مرر الإبهام اليمنى على طول الحافة الخارجية ليد المريض بدءاً من قاعدة البنصر (مفصل الكتفين).



كرر تمرير الإبهام بموازاة المعصم، حتى يتم معالجة كل المناطق المنعكسة لمفاصل المرفق والركبة والورك.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل مشاكل المفاصل المتضمنة التهاب المفاصل والالتهاب الزليلي للمرفق والتواء المفاصل وخلع المفاصل وحوادث التمارين الرياضية (إصابات العضلات والأوتار).

المرحلة 20 - المبيض الأيمن، الخصية اليمنى

تقع المناطق المنعكسة لمختلف الأعضاء التناسلية حول المعصم. تقع النقطة المنعكسة للمبيض على الجهة الخارجية للمعصم، عندما يكون كف المريض إلى الأسفل، إضغط بواسطة الإبهام على النقطة المنعكسة للمبيض واستعمل تقنية دوران اليد حول النقطة.



الأمراض والمشاكل الصحية: عدم انتظام الدورة الشهرية وتكيّس المبيض ومشاكل سن اليأس.

المرحلة 21 ـ الرحم، البروستات

تُحدَّد النقطة المنعكسة بواسطة تمرير الإبهام على الجهة الخارجية للمعصم، عندما يكون كف المريض موجهاً نحو الأسفل. مارس على اليد اليسرى، تقنية دوران اليد حول النقطة.



الأمراض والمشاكل الصحية: المشاكل الشهرية، مثل الحيض المؤلم أو غير المنتظم أو حيض نادر أو غزير، مشاكل الأياس ومتلازمة سابق الحيض واصابات البروستات.

المرحلة 22 ـ قناة فالوب، قناة ديفيران، غدد الحالب اللمفاوية

قناة فالوب تربط المبيض بالرحم، بينما تربط قناة ديفيران، البربخ (الجهة الخلفية العلوية للخصية) بالبروستات.



مرر الإبهام عبر أعلى المعصم بدءاً من قاعدة ابهام المريض.



استمر في تمرير الإبهام فوق المعصم.



بعد قلب اليد، مرر الإبهام عبر الجهة الداخلية للمعصم، للعمل بدقة على الغدد اللمفاوية العائدة إلى الحزام الحوضي.

الأمراض والمشاكل الصحية: إصابات الاعضاء التناسلية عند الرجل والمرأة والتخلص من السموم، تخفيف انحباس السوائل واعادة تكوين جهاز مناعة الجسم.

المرحلة 23 ـ انهاء علاج اليداليمنى

لامس أعلى يد المريض بهدوء.

بعد ذلك لامس بهدوء أيضاً، كف اليد. سوف تتأكد من تحرر كل السموم أثناء العلاج. ومن التخلص منها، وسوف تخلق شعوراً عميقاً بالراحة لدى المريض.



9 جلسة تدليك اليد اليسرى

تقنيات الاسترخاء



تلاقي الأيدي.



مداعبة اليد والذراع.



مداعبة اليد، الكف نحو الأسفل.



فتحة اليد، الكف نحو الأعلى.



فتحة اليد، الكف نحو الأسفل.



تدليك كف اليد.



انبساط المعصم.



حركات المعصم إلى الخلف وإلى الأمام.



دوران المعصم.



تأرجح المعصم.



سحب الابهام وسائر الأصابع.



انبساط الأصابع.



ثني الابهام وسائر الأصابع.



حركات دائرية على مفاصل والابهام وسائر الأصابع.



انبساط الضفيرة الشمسية.

المرحلة 1 - الرأس والدماغ (جوانب الابهام)



إمسك يد المريض، الكف نحو الأعلى، إجعل الابهام اليمنى تمر من طرف ابهام المريض إلى الأسفل، على الجهة الخارجية أولاً (1)، ثم داخل الابهام (2)، بعد ذلك على الجهة الداخلية.





الأمراض والمشاكل الصحية: صداع الرأس والشقيقة. كل اصابات الدماغ، مثل مرض الباركينسون وألزهايمر. خلل مخي وعائي، قلة التركيز، ذاكرة ضعيفة، عجز في النشاط المخي، تصلب الصفائح وخلل القراءة. كذلك يفيد هذا العلاج في تخفيض عواقب التخدير.

المرحلة 2 ـ الغدة النخامية (مركز الابهام، الجهة الداخلية)



تقع نقطة الغدة النخامية في وسط أنملة الإبهام تقريباً. إسند الإبهام بواسطة إبهام وسائر أصابع يدك. مارس ضغوطاً متناوبة بالإبهام اليمنى على النقطة المنعكسة للغدة النخامية.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل المشاكل الهرمونية، مثل متلازمة سابق الحيض والأياس وكل مشاكل الاعضاء التناسلية ومشاكل الغدة الدرقية.

المرحلة 3 ـ الوجه (ظهر الإبهام)



اقلب يد المريض، الكف نحو الأسفل، دلّك إبهام المريض عمودياً من طرفها حتى قاعدتها بواسطة الإبهام والسبابة.

إن ثلاثة أو أربعة علاجات تعتبر كافية لعلاج هذه المنطقة، كما أن ذلك يتعلق أيضاً بطول الإبهام.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل مشاكل الوجه مثل تلك التي تؤثر على العيون والانف والجيوب والاسنان والشفتان والفكان. ان علاج هذه المنطقة المنعكسة مفيد بشكل خاص لتخفيف الآلام المبرحة العصبية للوجه، ولشلل الوجه.

المرحلة 4 - دوران العنق (قاعدة الإبهام)



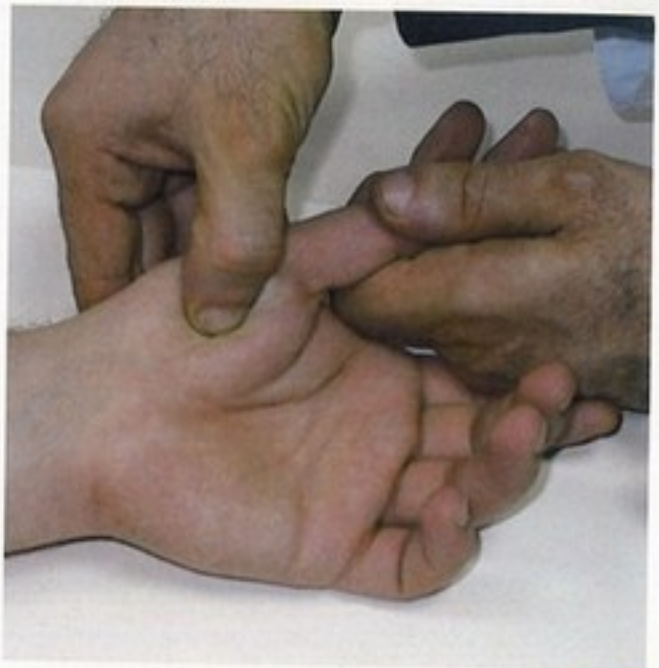
إقلب يد المريض، الكف نحو الأعلى، وامسك إبهامه بهدوء بين ابهام وسبابة اليد اليمنى وابدأ بحركة دوران الإبهام باتجاه عقارب الساعة.



كرر هذه الحركات في الاتجاه المعاكس. إن تطبيق حركة الدوران بالاتجاهين يساعد على مواجهة تصلب العنق ويزيد من حركتها.

الأمراض والمشاكل الصحية: أوجاع العنق وقلة الحركة، وإصابة في الدفع المخي.

المرحلة 5 ـ العنق، الغدة الدرقية (الجهة الداخلية للإبهام وظهر الإبهام، على مستوى قاعدته)



ضع إبهام المريض بين إبهام وسبابة يدك اليسرى. مرر الإبهام الأيمن عبر قاعدة إبهام المريض. الجهة الداخلية.



اقلبوا يد المريض ثم مرروا إبهام اليد اليسرى عبر قاعدة ظهر الإبهام.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل مشاكل العنق. أمراض الحنجرة، اللوزتان والأوتار الصوتية، الغدد الدرقية والجندرقية.

المرحلة 6 ـ الجَيب (الجهة الداخلية، جوانب وأطراف الأصابع)



خذ أصابع المريض باليد اليمنى، الكف نحو الأعلى، واجعل الإبهام الأيسر يمر من طرف البنصر حتى قاعدته. كرر هذه العملية ثلاث إلى أربع مرات وذلك لعلاج كل الجهة الداخلية وجوانب كل إصبع.



كرر علاج كلّ إصبع على حدة، إذا أردت ذلك. استعمل الإبهام الأيمن لمعالجة السبابة.



ممكن أيضاً معالجة جوانب الأصابع باستعمال الإبهام والسبابة معاً.

الأمراض والمشاكل الصحية: مشاكل الجيوب والربو والنزلة الصدرية والحساسية والزكام.

المرحلة 7 ـ الأسنان (ظهر الأصابع)



إقلب يد المريض للعمل على ظهر الأصابع وذلك بالبدء من طرف السبابة. مرر أصابعك ثلاث مرات على طول كل أصبع، من طرفه حتى قاعدته.

الأمراض والمشاكل الصحية: أوجاع الأسنان واللثة الحسّاسة المريضة أو المؤلمة والخراج.

المرحلة 8 ـ الغدد اللّمفاوية العليا (بين الأصابع)



تناول يد المريض، الكف نحو الأسفل. اضغط برفق بواسطة الإبهام والسّبابة، على اللحم بين الأصابع.

الأمراض والمشاكل الصحية: احتقان الرأس والعنق، وكسل الجهاز الهضمي.

المرحلة 9 - العمود الفقري، عرق النسا (قاعدة اليد الداخلية، المعصم)



ثبت يد المريض بوضع يدك اليسرى مقابل كف المريض. مرر إبهام اليد اليمنى من المفصل الأول لإبهام المريض حتى أسفله، على الحافة الداخلية لليد.



إذا احسست بوجود مناطق حثرية أثناء المعالجة، دلكها بهدوء حتى تتفرق كل السموم جيداً.



لمعالجة المنطقة المنعكَسة لعرق النسا، استمر بتمرير الإبهام عبر المعصم حتى الجهة الثانية من اليد.

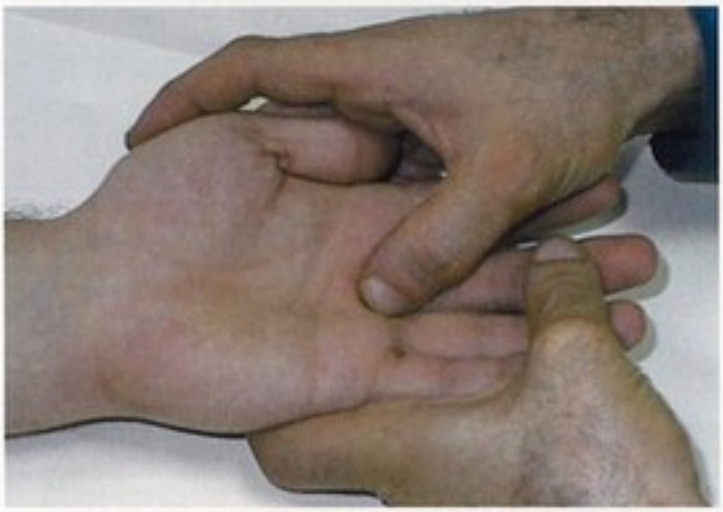
الأمراض والمشاكل الصحية: كل مشاكل الظهر، التي تشمل الأمراض والأوجاع العادية وصولاً إلى انحطاط العمود الفقري ومشاكل الديسك وألم النسا.

المرحلة 10 ـ العين اليسرى والأذن اليسرى (قاعدة الأصابع)



ضع أصابع المريض بين إبهام وأصابع يدك اليسرى، ثم مرر الإبهام على طول انتفاخ قاعدة الأصابع بالعمل من أسفل السبّابة حتى المنطقة 5.

كرر العلاج ثم توقف بين السبابة والإصبع الوسطى (المنطقة المنعكسة للعين) مارس ضغوطاً متتالية على هذه النقطة.



مرر الإبهام على يد المريض للوصول إلى نقطة بين الإصبع الوسطى والخنصر، (النقطة المنعكسة لقناة أوستاكيوس). مارس ضغطاً على هذه النقطة ثم أرِحها.



استمر بتمرير الإبهام ثم توقف بين الخنصر والبنصر (النقطة المنعكسة للأذن) مارس ضغوطاً على هذه النقطة ثم أرِحها.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل أمراض العيون، من بينها آلام العيون والعيون المتعبة أو الدامعة، إنغلاق الغدد الدمعيّة، زرق العين، الساد والرمد، مشاكل الأذنين مثل التهاب الأذنين، طنين الأذن، الدّوار والسّدَر.

المرحلة 11 - الرئة اليسرى، الصدر (كف اليد)



تشغل المنطقة المنعكسة للرئة اليسرى مساحة ثلث المنطقة العليا لليد.

أمسك يد المريض، الكف نحو الاعلى، وضع أصابع اليد اليسرى تحت يد المريض والإبهام فوقها. إثنِ أصابع المريض برفق إلى الخلف. مرر الإبهام اليمنى أفقياً عبر اليد إلى السبابة ثم البنصر حتى الوصول إلى خط الحجاب الحاجز، كرّر هذه العملية حوالى أربع مرات.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل مشاكل التنفس المشتملة على السعال والربو والتهاب القصبات، وانتفاخ الرئة والجناب وفرط التهوئة ونوبات القلق.

المرحلة 12 - الرئة اليسرى، الثدي الأيسر، الغدد الثديية (ظهر اليد)



إقلب يد المريض، الكف نحو الأسفل، وثبتها بيدك اليسرى ثم مرر السبابة اليمنى، أو السبابة مع الأصبع الوسطى، عمودياً، من قاعدة الأصابع باتجاه المعصم، حتى الثلث الأول من اليد.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل مشاكل التنفس الواردة في المرحلة 11، بالإضافة إلى الأمراض الثدي مثل تلك التي تظهر نتيجة متلازمة سابق الحيض.

المرحلة 13 ـ المنطقة المنعكسة للقلب، النقطة المنعكسة القلبية
(اليد اليسرى فقط)



لا يعالج القلب إلا بواسطة اليد اليسرى، لقد تلقت المنطقة المنعكسة للقلب، العلاج بشكل عام، عند معالجة الرئتين والصدر، تقع المنطقة المنعكسة للقلب في المنطقة 4 تحت البنصر، مارس ضغوطاً دائرية على هذه المنطقة بواسطة الإبهام اليسرى، يجب أن تكون تلك الضغوط خفيفة ولا ينبغي زيادتها عند حدوث أي رد فعل.



في سبيل علاج خفيف لمنطقة القلب، إمسك بيد المريض، الكف نحو الأعلى، بين يديك: اليد اليمنى من الأسفل واليسرى من الأعلى. دلكوا يد المريض بهدوء بحركات دائرية بواسطة اليد اليسرى واليد اليمنى.

هذا التدليك مريح جداً للمريض.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل مشاكل القلب مثل، الخفقان، ايقاع قلبي غير منتظم، نوبات القلق.

المرحلة 14 ـ المعدة، البنكرياس، المعى الاثنا عشري



يصار إلى إمساك يد المريض باليد اليسرى، الإبهام من الأعلى وسائر الأصابع من الأسفل. مرّر إبهام اليد اليمنى افقياً عبر كف المريض حتى المنطقة 3 من خط الحجاب الحاجز إلى منطقة الخصر. يكفي تكرار هذه العملية مرة أو مرتين لمعالجة كل المنطقة المنعكسة.

الأمراض والمشاكل الصحية: مشاكل المعدة التي تشمل عسر الهضم، الحموضة، القرحة، مشاكل الهضم العادية والسكري.

المرحلة 15 ـ الطحال (اليد اليسرى فقط)



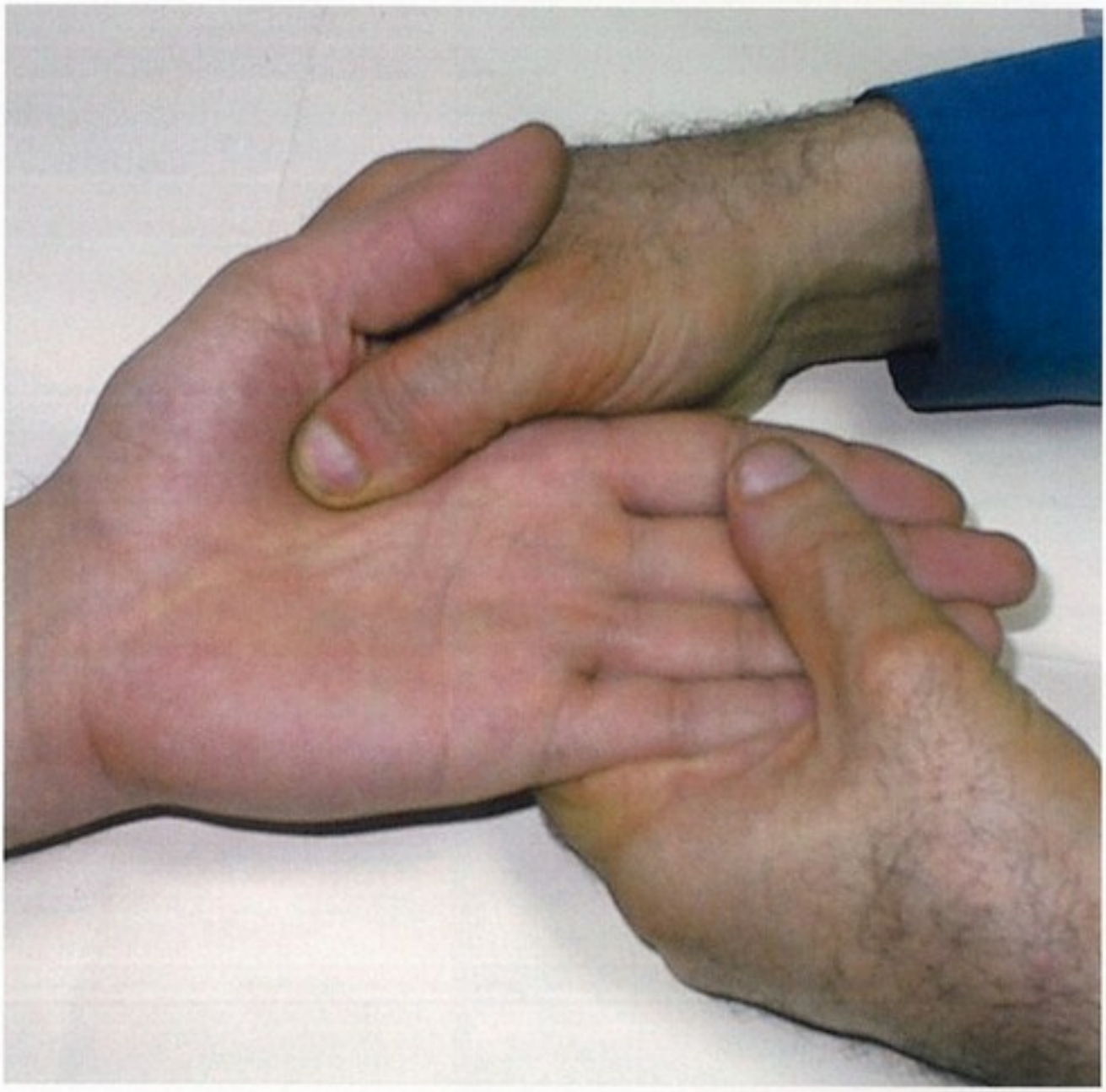
يتم إمساك يد المريض باليد اليمنى، الإبهام من الأعلى وسائر الأصابع من الأسفل.

مرر الإبهام اليسرى افقياً عبر المنطقة 5 من اليد (لجهة البنصر) إلى المنطقة 4.

الأمراض والمشاكل الصحية: ضعف جهاز المناعة.

المرحلة 16 ـ الغدة الكظرية اليمنى

تقع المنطقة المنعكسة للغدة الكظرية تماماً تحت الجزء اللحمي لقاعدة التقاء الإبهام مع السبابة. استخدم تقنية الضغوط المتناوبة بواسطة الإبهام اليمنى للعمل على النقطة المنعكسة للغدة الكظرية. إذا كانت هذه المنطقة حساسة مارس عليها ضغوطاً دائرية خفيفة.



الأمراض والمشاكل الصحية: كل أمراض الالتهابات مثل التهاب المفاصل ومتلازمة القولون، سريعة الإنفعال والحساسية. ينفع علاجاً لتخفيف الضغط والألم ولتجدد الطاقة.

المرحلة 17 - الكلية اليسرى، الحالب، المثانة



أنقل الإبهام برفق إلى الأسفل وضع أنملة الإبهام بشكل مسطح على يد المريض بحيث تغطي المنطقتين 2 و3. مارس ضغوطاً دائرية خفيفة على هذه المنطقة.



إقلب الإبهام اليمنى ومررها باتجاه المعصم حتى المنطقة 1، على حافة اليد الداخلية.



مارس ضغوطاً مركزة وخفيفة على النقطة المنعكسة للمثانة، تذكر أنه يجب العمل دائماً من المنطقة المنعكسة للكلية إلى منطقة المثانة وعدم القيام بعكس ذلك أبداً.

الأمراض والمشاكل الصحية: اصابات المثانة، التهاب المثانة، انحباس السوائل، سلس البول.

المرحلة 18 ـ المعى الدقيق

ثبت يد المريض، الكف نحو الأعلى، بيدك اليسرى، مرر الإبهام اليمنى أفقياً من المنطقة1 (جهة الإبهام) عبر أسفل خط القامة إلى المنطقة 4. يجب تكرار هذه العملية ثلاث أو أربع مرات لعلاج المنطقة المنعكسة.



الأمراض والمشاكل الصحية: كل المشاكل الهضمية، المتضمنة أمراض القولون وأمراض الجوف.

المرحلة 19 - القولون المستعرض، الصّاعد والسيني؛ المعى المستقيم



ثبت يد المريض، الكف نحو الأعلى، بيدك اليسرى، الابهام من الأعلى والأصابع الأخرى من الأسفل، مرر الابهام عبر خط القامة (القولون المستعرض) حتى المنطقة 5



بدّل الأيدي ومرر الابهام اليسرى على طول جهة اليد الخارجية، باتجاه المعصم (القولون الطالع).



قبل الوصول إلى قاعدة الكف، إقلب الإبهام اليسرى 90 درجة، ثم مرّرها عبر كف اليد (القولون السيني) على طول المعصم، للوصول إلى حافة اليد الداخلية (المعى المستقيم)، مارس بهدوء ضغوطاً دائرية على هذه المنطقة المنعكسة.

الأمراض والمشاكل الصحية: الامساك والاسهال والزائدة الدودية ومتلازمة القولون سريعة الانفعال، التهاب القولون النزفي، مرضى القولون.

المرحلة 20 ـ مفاصل الكتف والمرفق والورك والركبة (الحافة الخارجية لليد)



ثبت يد المريض اليسرى، الكف نحو الأعلى، بيدك اليمنى، الإبهام من الأعلى وسائر الأصابع من الأسفل، مرّر الإبهام اليسرى على طول حافة اليد الخارجية إلى قاعدة البنصر (النقطة المنعكسة للكتف).



استمر في العمل باتجاه المعصم حتى قاعدة الكف.

الأمراض والمشاكل الصحية: كل مشاكل المفاصل المتضمنة التهاب المفاصل والاكتاف المحصرة. الالتهاب الزليلي للمرفق، التواء المفاصل، خلع المفاصل وحوادث التمارين الرياضية (إصابات العضلات والأوتار).

المرحلة 21 ـ المبيض الأيسر، الخصية اليسرى



إمسك يد المريض، الكف نحو الاعلى، واضعاً أصابع اليد اليمنى من الجهة العليا والإبهام من الجهة السفلى. ضع إبهام اليد اليسرى على مستوى المعصم، من جهة البنصر، على المنطقة المنعكسة للمبيض أو للخصية.



بواسطة اليد اليمنى، نفّذ حركات دوران ليد المريض على هذه المنطقة.

الأمراض والمشاكل الصحية: عدم انتظام الدورة الشهرية، تكيّس المبيض، مشاكل الجَدَب.

المرحلة 22 ـ الرّحم، البروستات

تقع المنطقة المنعكسة للرحم أو البروستات على مستوى المعصم، من جهة الإبهام.

استعمل الإبهام اليمنى أو السبابة اليمنى لتنفيذ تقنية دوران اليد حول هذه النقطة.



الأمراض والمشاكل الصحية: المشاكل الشهرية، مثل الحيض المؤلم أو غير المنتظم، الحيض النادر أو الغزير، مشاكل الجَدَب والأياس، متلازمة سابق الحيض وإصابات البروستات.

المرحلة 23 ـ قناة فالوب، قناة ديفيران، غدد الحالب اللمفاوية



1. كف المريض إلى الأعلى: مرر الإبهام على المعصم، من جهة إلى اخرى.



الآن، مرر الإبهام على المعصم في الاتجاه المعاكس.



2. كف المريض إلى الأسفل: إجعل الإبهام يمرّ من جديد على المعصم في الاتجاهين.

الأمراض والمشاكل الصحية: اصابات الأعضاء التناسلية عند الرجل والمرأة، التخلص من السموم وتقليص انحباس السوائل واعادة تنشيط جهاز مناعة الجسم.

المرحلة 24 ـ انهاء علاج اليد اليسرى

ضع يد المريض بهدوء بين يديك للتخلص من السموم جيداً. جلسة التدليك انتهت الآن.



من أجل انهاء جلسة التدليك

1 ـ إرجع إلى كل منطقة منعكسة شعرت بأنها كانت حساسة خلال العلاج.

2 ـ طبّق أي تقنية استرخاء تختارها وتفضلها، يمكنك استعمال الزيت أو المرهم على اليدين، سوف تجد وصفات كثيرة لذلك في قسم العلاج الذاتي.



3 ـ مرّر أطراف الأصابع بهدوء على كفّي المريض من قاعدة الأصابع حتى المعصم.



4 ـ ضمّ يدي المريض إلى يديك جيداً لبضع ثوانٍ.

5 ـ غطّ أيدي المريض ودعه يسترخي لبضع دقائق.

6 ـ قدّم للمريض كوباً كبيراً من الماء وشجّعه على شرب 6 إلى 8 أكواب خلال الـ24 ساعة التي تلي العلاج من أجل إزالة كل السموم من الجسم.

10 جلسة تدليك القدمين

تقنيات الاسترخاء





اجعل نفسك أولاً في غاية الإسترخاء، ومن ثم ضع يديك بهدوء ولطف على القدمين دع يديك يتحسّسان القدم. دلّك القسم الداخلي من الطرفين ثم دَع يديك تمرّان على القسم الخارجي للقدم.





دع يديك ينزلقان من أسفل إلى أعلى ومن أعلى إلى أسفل وبالعكس. هذه التقنية تزيد في ارتفاع حرارة القدم استعداداً لجلسة الرفلكسولوجي المنعشة.



أعصر القدم بهدوء - ووضع الإبهامين ملتصقين ببعضهما ومن ثم ابعدهما عن بعض - اصبع إلى الأسفل واصبع إلى الأعلى.



ضع يديك مفتوحتين وملتصقتين على جوانب الكاحل وهزهزهما برقة. يد إلى الأمام ويد إلى الخلف، بسرعة وبلطف.



انتشار كامل الأصابع على القدم تُشعر المريض بالاسترخاء التام في جسده.



تدوير مفصل القدم هو من أهم حركات الاسترخاء فإنه يعطي شعور بالنوم والأمان.



انتشار الإبهامين على أخمص القدم بحركات مستديرة تؤهل القدم بان تكون مستعدة لجلسة الرفلكسولوجي المنعشة.



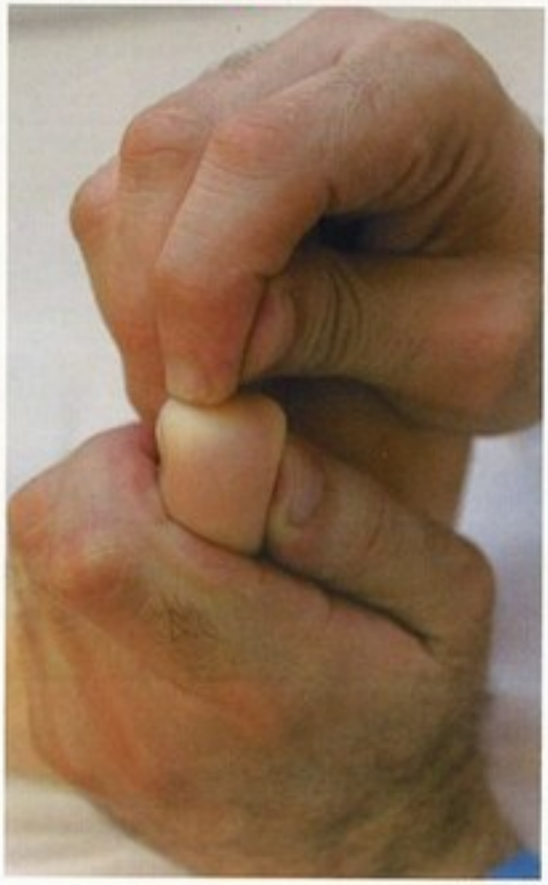
تلطيف القدم: ضع يديك مفتوحتين من جهتي القدم. وادفع بإحديها إلى الأمام وبالأخرى إلى الخلف بأسلوب هادئ وسريع.

نقطة البدء في العلاج



هذه النقطة هي «الضفيرة الشمسية»، وهي نقطة البدء أي الخطوة الأولى في رحلة الرفلكسولوجي المنعشة. بها نبدأ وبها ننتهي. بعد كل نقطة من النقاط الأخرى، من المستحسن الرجوع إلى هذه النقطة (الضفيرة الشمسية) فهي تعطي الاسترخاء والهدوء في الجهاز العصبي المركزي كافة. وتساعد الحجاب الحاجز على المزيد من التمدد والاسترخاء، لذلك يشعر المريض، منذ بدء الضغط على هذه النقطة، بالتنفس الطبيعي العميق اللاشعوري توجد في القدمين واليدين على السواء.

المرحلة 1 ـ أعلى الرأس والجيوب الأنفية (رؤوس الأصابع)

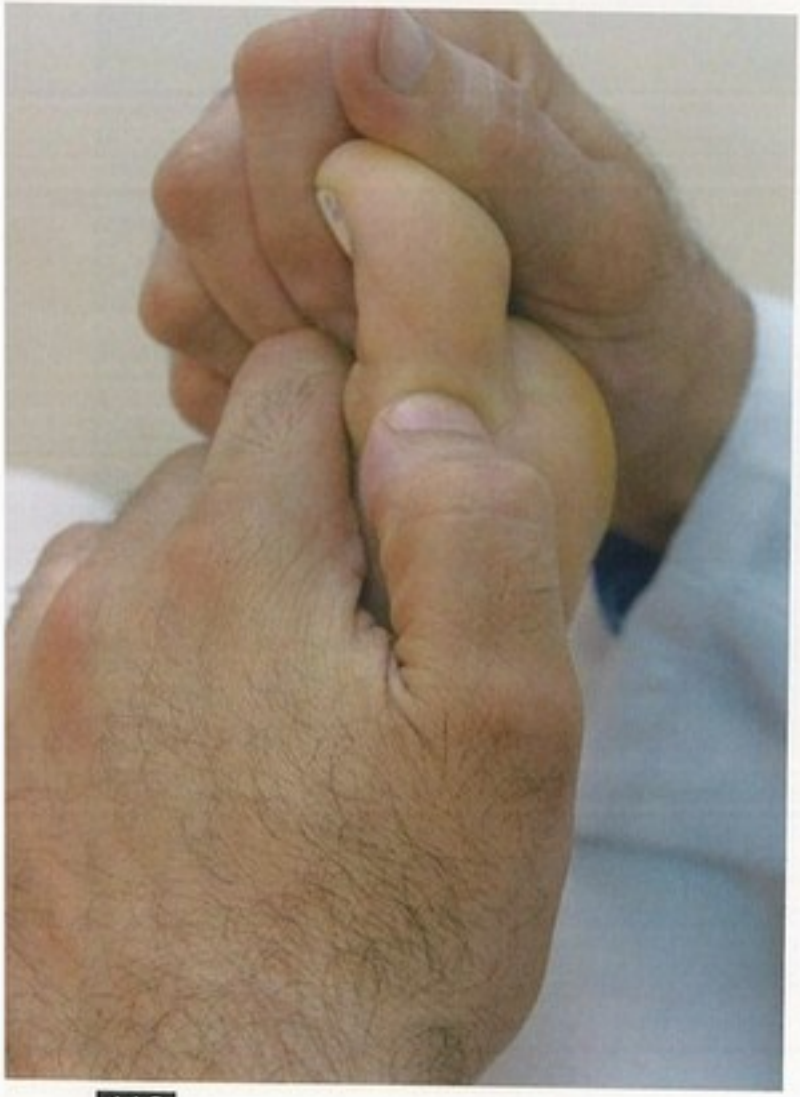


يُعمل التدليك في رؤوس أصابع القدم كلها والأقرب إلى السطح السفلي منها ـ وذلك يساعد في تدفق الطاقة الشفائية الطبيعية عبر كل مناطق الجسد العشر وهو يمارس لمدة عشرة ثوان لكل إصبع أما الإصبع الكبيرة فإنها تأخذ أحياناً أكثر من 30 ثانية حسب نسبة الإنتفاخ أو الطراوة أو الألم الذي يشعر به المريض. إذا شعر المريض بألم فالعمل بهدوء ورقة يساعد على تخفيف الألم مع الرجوع إلى الضفيرة الشمسية باستمرار.

المرحلة 2 ـ العنق



بعد الانتهاء من رؤوس الأصابع أبدأ بسحب الأصبع الكبرى نحوك،واستعمل إبهامك بالضغط الخفيف بدءاً من تحت الظفر كما في الصورة إلى آخر الأصبع الكبير. توقّف عند المستوى الواقع بين مفاصل الأصبع وحاول تدوير ابهامك إذا وجدت بلورات تحت الجلد بغية في تفتيتها. إذا كان المريض يتألم فعليك تخفيف الضغط وهذا يساعد في تنشيط عضلات الرقبة والنوم بعمق.

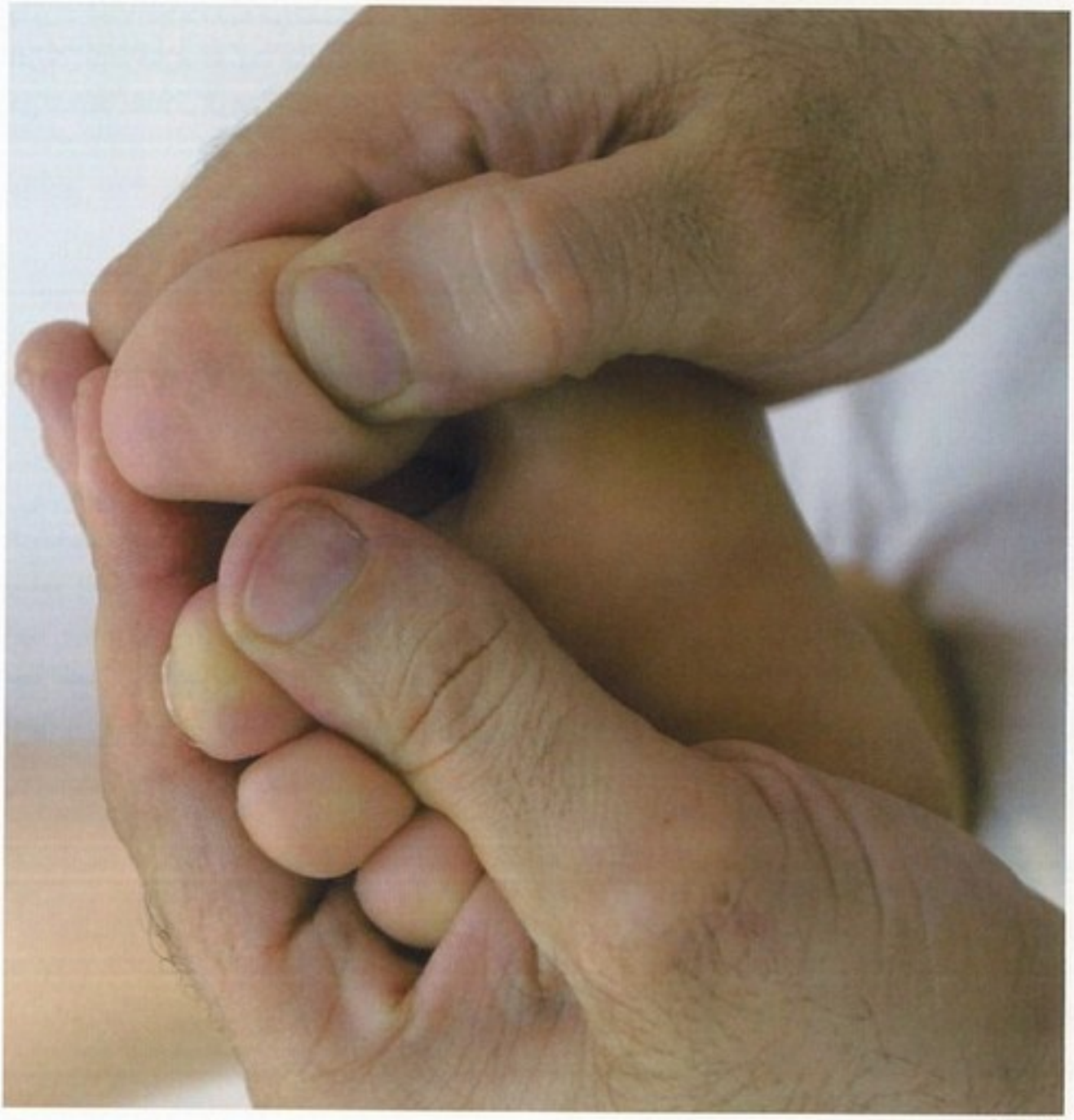


منطقة حول الإصبع الكبرى

هذه النقطة تساعد على ارتخاء عضلات الرقبة وعضلات الأوتار الصوتية والغدة الدرقية. يستمر العمل عليها حوالى الـ 40 ثانية، يستعمل فيها خطّى الإصبع «الإبهام» والحركة المستديرة بغية تفتيت المواد السامة العالقة تحت الجلد، في نهاية أطراف الأعصاب المتصلة بالرأس وجوانبه.

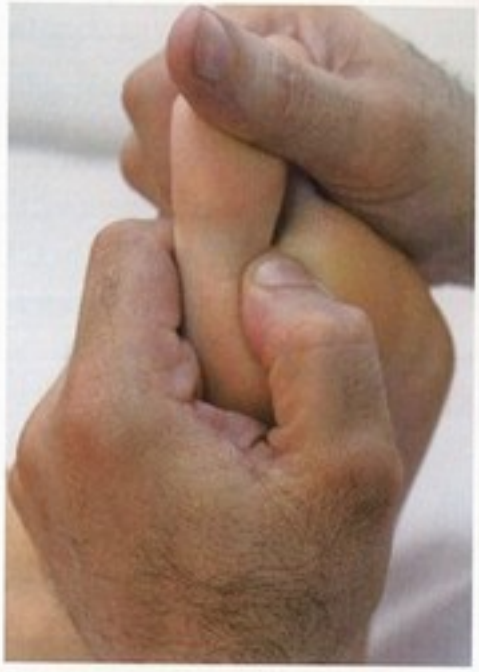
المرحلة 3 ـ الغدّة النخامية (مركز الابهام، الجهة الداخلية)

تفرز الغدة النخامية هرمونات عديدة، تساعد على تنظيم عمل الكلى والجهاز التناسلي وإفرازات عديدة للغدد الصماء الأخرى. يجب الضغط عليها بشكل تصاعدي مع النظر باستمرار إلى وجه المريض. وعندما يبدأ المريض بالشعور بالألم عليك تخفيف الضغط. مدة الضغط تكون في حدود 30 ثانية.



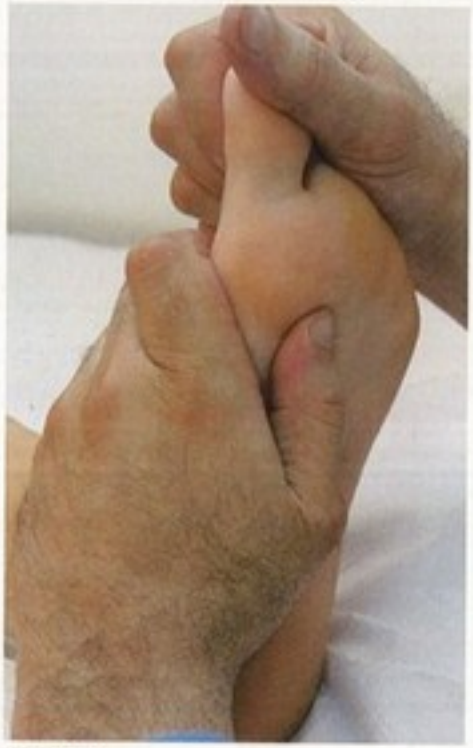
المرحلة 4 ـ الغدة الدرقية (الجهة الداخلية للإبهام وظهر الابهام، على مستوى قاعدته)

تساعد الغدة الدرقية في عملية استقلاب الطعام وتحويله إلى طاقة في الجسم.





العمل بأسلوب خطى الإبهام أفقياً ثم عمودياً بغية تفتيت المواد السامة.



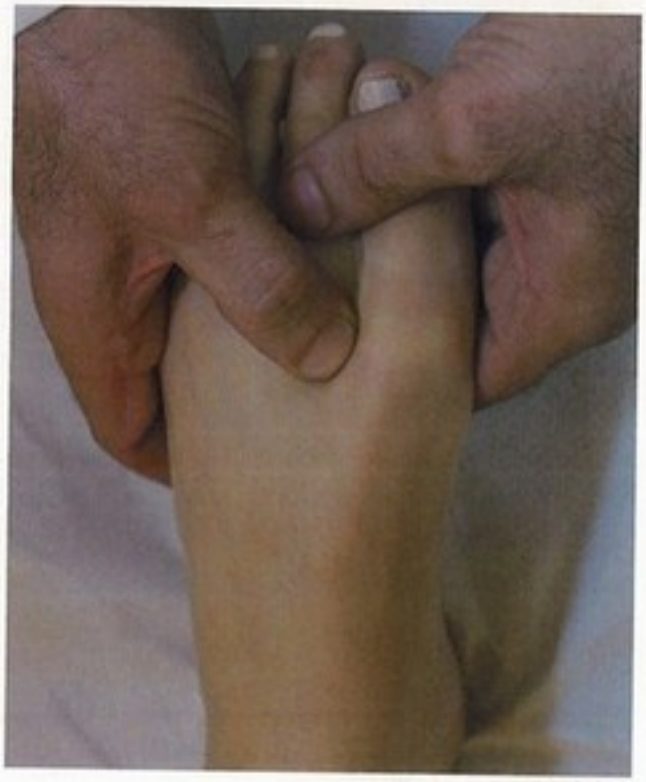
المرحلة 5 ـ الغدة الصعترية

يصار العمل على هذه النقطة صعوداً ونزولاًيؤدي ذلك إلى ارتخاء عضلات القدم ويساعد على تنشيط جهاز المناعة. يدوم هذا العمل حوالى دقيقة أو أكثر حسب صحة المريض. يكون الوقت أقل بالنسبة للجسم المريض ويتجاوز الدقيقة الواحدة إذا كان الجسم سليماً.

المرحلة 6 ـ الغدد اللّمفاوية العليا

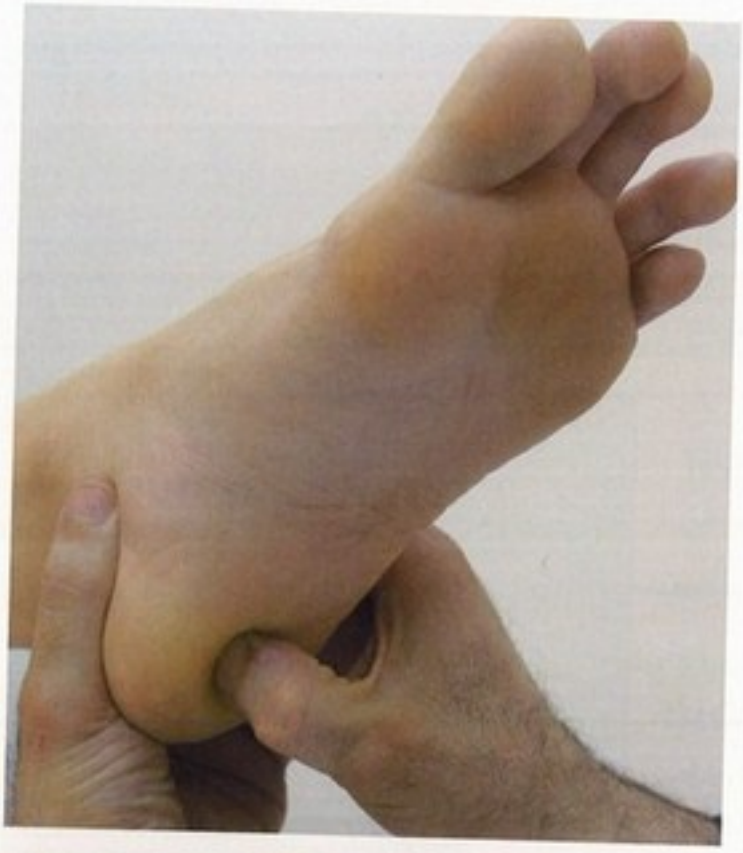


يستعمل في هذه التقنية أصابع اليد وأحياناً الإبهام وحدها وهي تزيد من قوة جهاز المناعة في الجسد، وتزيل الماء المحتبس فيه. تبدأ من النقطة الأولى وهي ما بين الأصابع وانتهاء بمفصل القدم (الأربية).



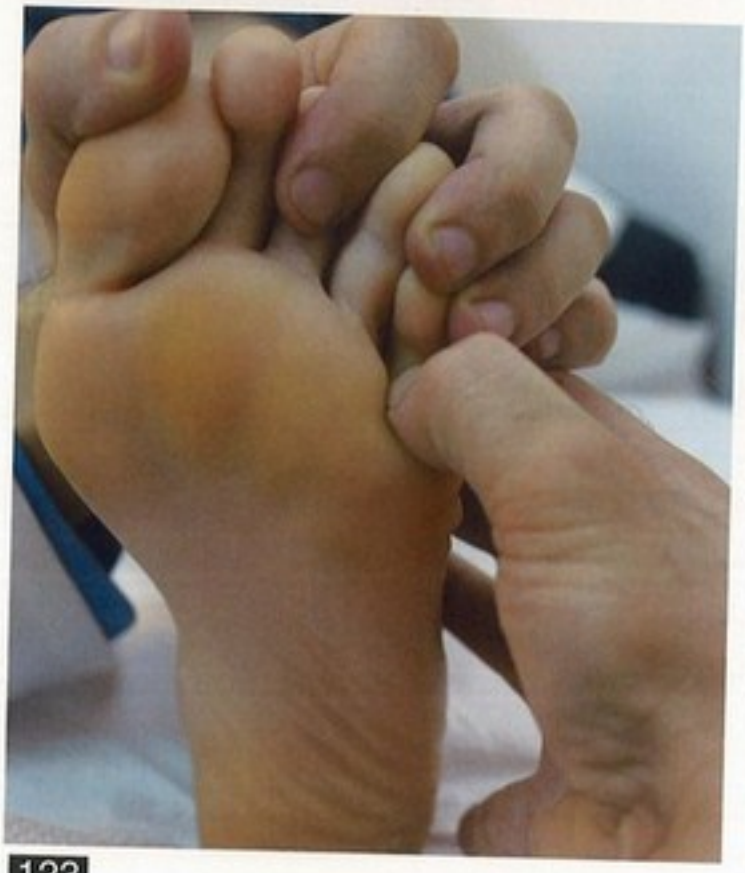
ضع يدك اليسرى على أخمص القدم بغية حمايتها من الحركة، ثم استعمل أصابع يدك أو إبهامك ما بين السليمات (اللحم ما بين العظمات) واضغط رويداً إلى الأسفل. تزيل هذه التقنية احتباس الماء في الجسد وتستعمل على القدمين واليدين على السواء. وهي إلى ذلك تعطي شعوراً بالراحة التامة، الجسدية والروحية.

المرحلة 7 ـ عرق النسا



عرق النسا وهو أكبر عصب في جسد الإنسان ـ يمتد من الحوض وينتهي عند أسفل القدم. إن تدليك هذه النقطةبالإبهام مع الضغط يساعد على إزالة التوتر الموجود في عرق النسا (Sciatic nerve) وإذا شعر المريض بألم فعليك بالضغط الخفيف والرجوع إلى الضفيرة الشمسية بغية الاسترخاء ومن ثم العودة إلى عرق النسا مجدداً ـ يدوم العمل، حسب الحالة، من دقيقة إلى 4 دقائق.

المرحلة 8 ـ الأذنان



موقع الأذنين يكون تحت الإصبعين الرابعة والخامسة. تكون هذه النقاط أحياناً مؤلمة إذا كانت الأذن نفسها عرضة للألم. عليك العمل عليها مطولاً. وإذا وجدت مواد جامدة تحت الجلد حاول تفتيتها. وعندما يتم التفتيت يجب التوقف في الحال وإلاّ فإن المريض سيتعرض للألم بعد ذلك.

المرحلة 9 ـ الظهر



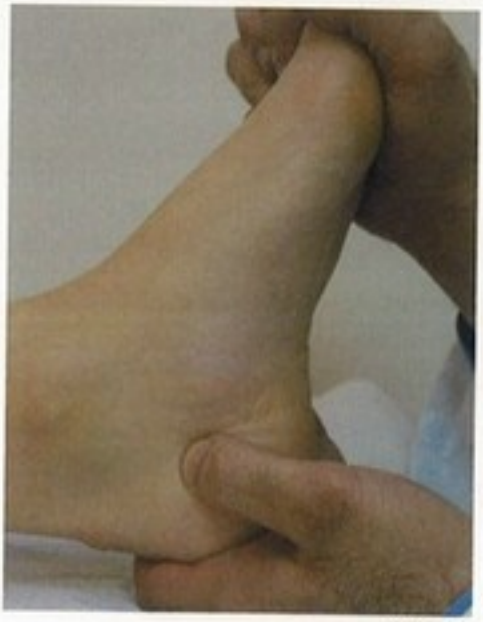
أعلى الظهر

دلّك نقاط الضغط على طول الحد الزاوي للجانب الداخلي للقدم عند الجزء الناتئ منها القريب من الإصبع الكبيرة تغطي هذه النقاط المساحة العلوية للظهر والعظم العنقي السابع. دلك كل نقطة مدة عشر ثوان، بحركة مستديرة، لتفتيت الرواسب الضارة الموجودة تحت الجلد.



منتصف الظهر

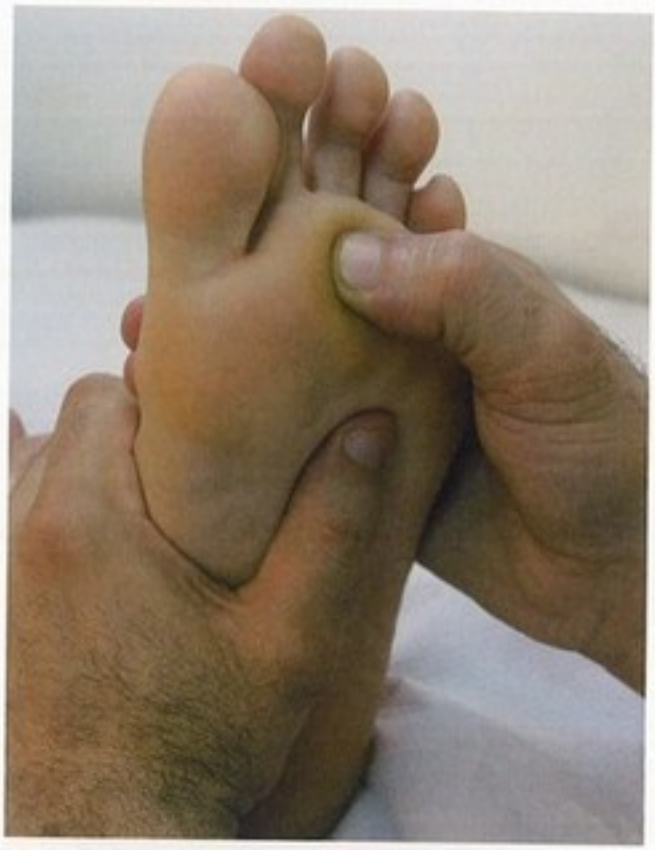
تابع تدليك الحد الزاوي للجانب الداخلي للقدم، ولكن هذه المرة في منطقة وسط القدم من الداخل، التي تضم النقاط الخاصة بمساحة أسفل الظهر، وذلك لمدة عشر ثوان لكل نقطة.



أسفل الظهر

إبدأ بتدليك نقاط الضغط الخاصة بقاعدة العمود الفقري، الممتدة على مدى الحدّ الزاوي لطرف القدم الداخلي. استعمل تقنية خطى الإصبع ـ وقف على كل نقطة وحرك ابهامك بشكل مستدير على النقطة نفسها ـ ستشعر بالمواد السامة المتراكمة الواقعة عند أطراف أعصابك والتي تقف حاجزاً أمام الطاقة الشفائية الكونية. حاول تفتيت هذه الرواسب المتجمعة بواسطة إبهامك.

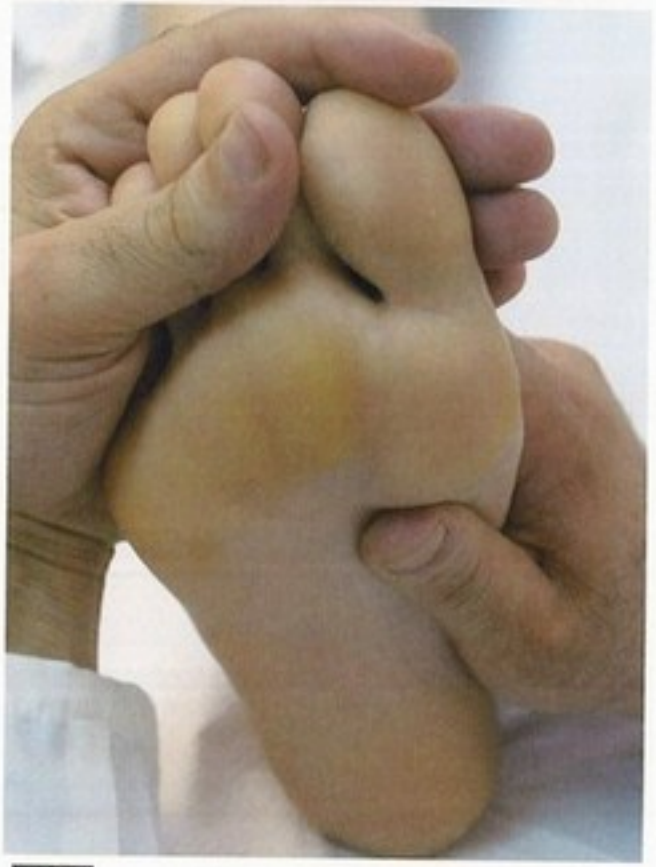
المرحلة 10 ـ المنطقة المنعكسة للقلب، أو النقطة المنعكسة القلبية



امسك بيدك اليسرى قدم المريض اليسرى بحيث تكون أصابعك الأربع على ظهر القدم وإبهامك على نقطة الضفيرة الشمسية لتحقيق الاسترخاء. وإبهام يدك اليمنى على نقطة القلب المنعكسة فيما تمسك الأصابع الأربع الأخرى القدم من الخلف تمنعها من التأرجح. استعمل تقنية خطى الإصبع وحركة التفتيت المستديرة.

حاول العثور على البلورات السامة وتفتيتها لتحقيق مسار عصبي طبيعي خالٍ من أي رواسب في القعر.

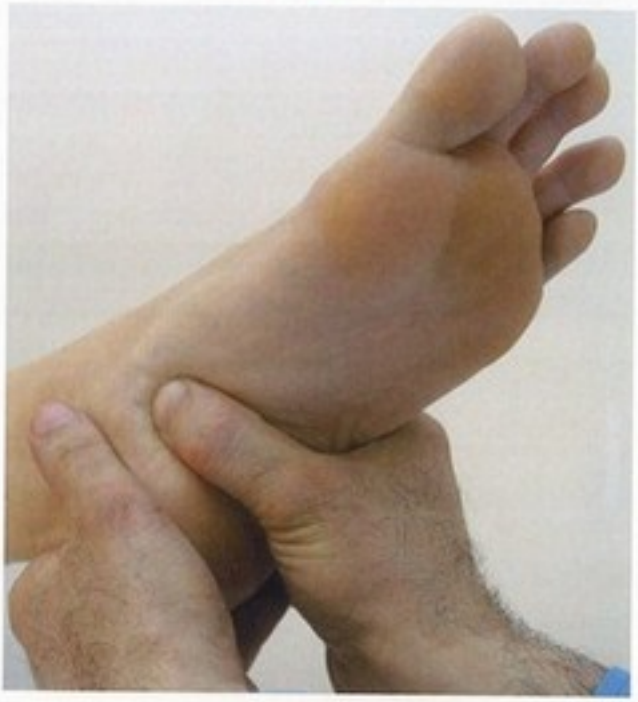
المرحلة 11 ـ الغدّة الكظرية



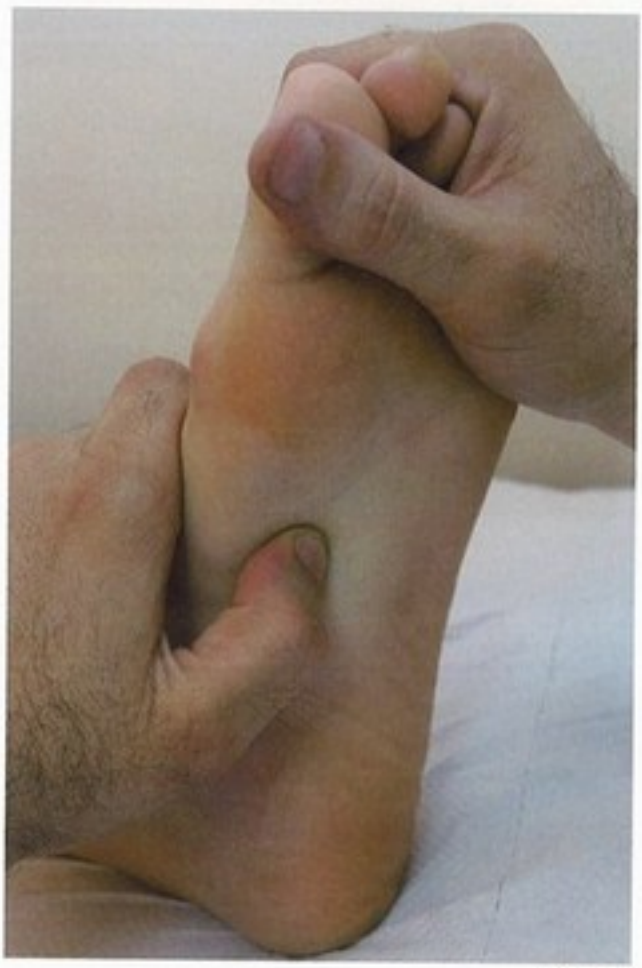
ـ إن منعكس الغدة الكظرية قاسياً ومؤلماً عند معظم الأشخاص ـ ولكن تدليكه يحقق الاسترخاء والراحة الجسدية والفكرية ـ ويجعل المرء بعد الجلسة، في غاية بغاية من الراحة.

ـ عليك المرور على هذه النقطة عدة مرات أثناء الجلسة لإنها هامة جداً. ولاتنسى الرجوع إلى نقطة الضفيرة الشمسية من وقت لآخر.

المرحلة 12 ـ الكلية، المثانة



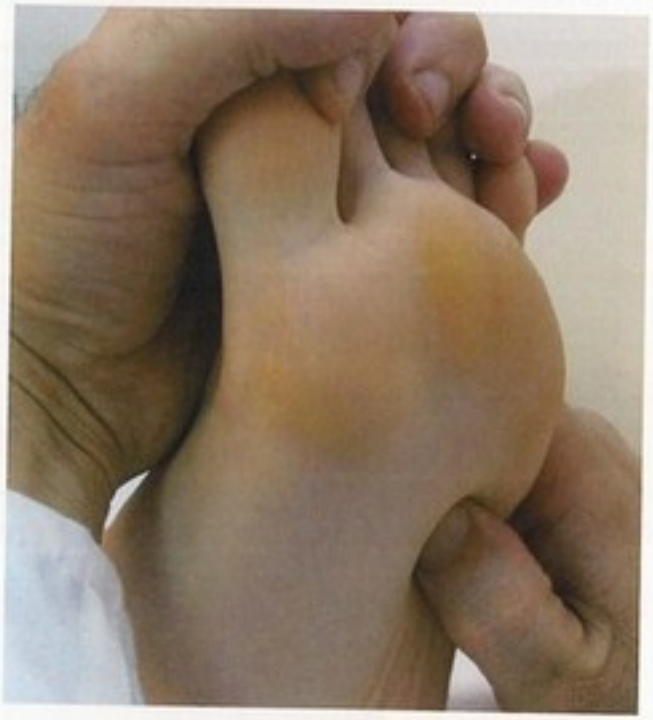
تبدأ طريقتي في معالجة الجهاز البولي بتدليك منعكس المثانة،ثم الانتقال ببطء نحو الأعلى إلى منعكسات قناتي الحالب والكلية والكظر. لقد سُجلت حالات شفاء على نحو رائع وذلك عند تطبيق المعالجة من طريق الرفلكسولوجي على نحو صحيح.



نقطة الكلى هي من أهم نقاط الجسم وعليك التركيز التام على هذه النقاط. وعندما يشعر المريض بوجع شديد حاول أن تتحاشى هذه المنطقة لفترة زمنية،كفرصة للراحة .

في حال وجود حصى في الكليتين، اعمل على كلية واحدة فقط وبعد طرح الحصى يمكن تكرار العملية نفسها على منطقة الكلية الثانية. في القدم الثانية طبعاً.

المرحلة 13 - المعدة، المعى الغليظ



حين تعالج شخصاً ما لأول مرة، يجب، خلال تشخيص لحالته، أن تفحص جيداً وضع اعضاء الجهاز الهضمي لمعرفة اماكن الضعف فيها.

إن منعكس المعدة غالباً ما يكون واهناً وضعيفاً إذا كان ثمة أي خلل أو اعتلال. فإذا وجدت خللاً عليك إجراء مزيد من التدليك.

إن المعالجة بواسطة الرفلكسولوجي طريقة لا تقدر بأي ثمن لاستعادة القناة الغذائية الهضمية إلى وضعها الصحي السليم.



أبدأ علاج منطقة القولون المستعرض في القدم اليمنى ثم في اليسرى بعد ذلك. وحين تصل في علاجك إلى القسم الذي يرتفع فيه القولون باتجاه التجويف الكبدي، يظهر لك أن القسم قد يبدي ضعفاً بالغاً إذا كان المريض يعاني من حالة قولون غير سليم.

إستعمل خطى الإصبع لتحقيق الهدف المطلوب.

- تذكّر دائماً ان العديد من الإعتلالات والإصابات في القلب أو الجيوب الأنفية أو تقرحات الساقين أو توسع الأوردة - داء الدوالي - وأوجاع الكتفين (الوتاب) قد يكون سببها القولون المريض.

المرحلة 14 ـ مفاصل الكتف، الأربية، الركبة



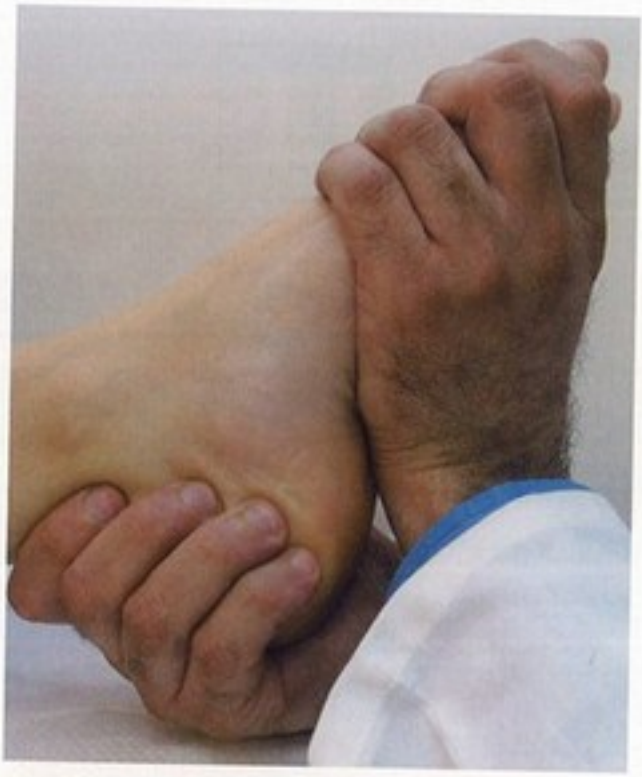
استعمل خطى الأصابع لتحقيق وتفتيت المواد الضارة الموجودة عند نقطة الكتف. عليك أولاً تحمية نقاط الكتف بشكل جيد ومن ثم الضغط عليها عمودياً وأفقياً.



استعمل يديك الإثنتين على نقطتي «الأربية» في القدمين معاً. بحركة مستديرة. من النادر وجود بلورات في هذه المنطقة ولكنها تعطي شعوراً رائعاً.



هذه النقطة تكون مؤلمة ومنتفخة أحياناً. عند وجود مشكلة معينة في الركبة. وهذا الانتفاخ يكون أحياناً قبل وجود المشكلة في الركبة أي أن احتباس الماء وفضلات الجسد تتراكم أولاً في هذه النقطة، ثم تعكس هذه النقطة أحمالها المتراكمة،إلى الركبة. معظم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل وآلام في الركبة تزول بسرعة عند بدأ العمل على النقاط المنعكسية في القدم. توجد هذه النقطة في القدمين.



المرحلة 15 ـ الأعضاء التناسلية

إن حالات انحباس او انقطاع الطمث والهبات الساخنة، وضعف الجهاز التناسلي عند الرجل، هذه الحالات تعالج بنجاح كبير بتدليك المنعكسات الموجودة في القدم.

استعمل إبهامك لتحريض المنعكس التناسلي، وباستطاعتك أيضاً استعمال أصابع يدك كلها. وإذا كانت النقطة مؤلمة ومتورمة فعليك أولاً تدليكها والضغط عليها رويداً رويداً والنظر إلى وجه المريض للتأكد من عدم انزعاجه.



المرحلة 16 ـ انهاء علاج القدمين

تذكر أن الفكرة الأساسية وقاعدة العلاج هي إراحة المريض واسترخائه، لأن المريض عندما يكون في حالة ألفا من الإسترخاء. (وهي حالة كحالة النوم ولكن العقل يكون في وعي تام)، يحصل الجسد على تآلف مشترك بين أعضائه كفرقة موسيقية متآلفة. ونقطة الضفيرة الشمسية أي مركز الجهاز العصبي (فم المعدة) والنقطة المركزية للحجاب الحاجز، هي في الواقع نقطة البدء ونقطة الانتهاء. بهذه التقنية تكون قد اتممت واجبك الإنساني كطبيب مع المريض، بعد إعطائه الراحة والشفاء والأمان.

11 العلاج الذاتي



إن تدليك اليدين المنعكسي يمكن أن يصبح علاجاً ذاتياً مثالياً، أي أنه قد يتخذ شكل العمل المباشر على اليدين، ومن دون مساعدة أحد، على المناطق المنعكَسة التي يسهل الوصول إليها.

نستطيع تدليك المناطق المختلفة في أي وقت خلال النهار، وفي أي مكان؛ في الباص أو القطار، أو أثناء العمل، أو عندما نكون جالسين إلى المكتب أو أثناء الاستراحة أو ساعة الغذاء أو أثناء مشاهدة التلفزيون عند المساء. تستطيعون أيضاً تدليك اليدين في وضعية الوقوف.

عندما يكون لديك وقتاً للاستراحة. لماذا لا تدلك يديك، بهدف الاسترخاء والحفاظ على صحة جيدة؟ لا تخاف من أن تجرح نفسك؛ فتدليك اليدين لا يحمل أي مخاطر شرط تطبيقه بالشكل الصحيح.

إن النقاط الأساسية التي يجب ذكرها هي، لا تعمل على النقاط المنعكسة العميقة جداً ولا تعمل كثيراً على منطقة منعكسة معينة، وإلا فإنك سوف تفرط في تنشيط هذه المنطقة مما يؤدي إلى عوارض جانبية مثل الاسهال.

العلاج الأساسي لجلسة تدليك اليدين

قم بتجربة هذا العلاج السهل، الذي لا يتطلب أكثر من 15 دقيقة، مرة واحدة اسبوعياً على الأقل.

وضعيات العمل: لممارسة العلاج الذاتي يجب الجلوس براحة، على الكنبة المفضلة لديك. أو حتى على لوح من الخشب مع وضع الوسادة أو المخدة تحت الركبتين.

تستطيع ايضاً الجلوس على كرسي، ووضع اليد على وسادة أو مخدة فوق طاولة تكون في مستوى اليد بحيث لا تضطر إلى مد اليد كثيراً، ويجب التأكد من قربك من الطاولة حتى لا تنحني كثيراً إلى الأمام.

ضع اليد على الوسادة، اتخذ وضعية مريحة للجسم والكتفين والمعصمين، نستطيع الآن البدء في العلاج.

اليد اليسرى

المرحلة 1 ـ الرأس، الدماغ، الوجه (الإبهام)



مرِّر الإبهام اليمنى على الجهة الداخلية للإبهام اليسرى، ابتداءً من طرف الإبهام.



مرِّر الإبهام على جوانب الإبهام اليسرى.



مرِّر السبابة اليمنى على طول ظهر الإبهام اليسرى باتجاه المعصم.

المرحلة 2 ـ الغدة النخامية (وسط الإبهام)

مارس تقنية الضغوط المتناوبة على النقطة المنعكسة للغدة النخامية في وسط الإبهام.



المرحلة 3 ـ العنق، الغدة الدرقية (قاعدة الإبهام)



امسك الإبهام اليسرى بسبابة وإبهام اليد اليمنى، ثم قم بحركة دوران الإبهام بهدوء، حتى يرتاح العنق.



مرِّر الإبهام اليمنى عبر قاعدة الإبهام، حتى الجهة الداخلية.



مرِّر الإبهام اليمنى على طول ظهر الإبهام اليسرى باتجاه المعصم، هذا سيعالج العنق، الغدة الدرقية والغدد الدريقية وكل أمراض الحنجرة.

المرحلة 4 ـ الجيوب (أعلى، جوانب وأسفل الأصابع)

الأسنان (الجهة الأمامية للأصابع)



مرّر الإبهام والسبابة على جوانب كل إصبع باتجاه اليد.



مرّر إبهام وسبّابة اليد اليمنى على أسفل كل إصبع باتجاه اليد.

المرحلة 5 ـ الغدد اللمفاوية العليا (بين الأصابع)



اضغط برفق على اللحم بين الأصابع بواسطة إبهام وسبابة اليد اليمنى.

المرحلة 6 ـ العمود الفقري (الحافة الداخلية لليد، جهة الإبهام)



افتح اليد اليسرى، الكف نحو الأعلى، ومرّر الإبهام اليمنى على الحافة الداخلية لليد من طرف الإبهام (النقطة المنعكسة للعنق والفقرات المخية) إلى المعصم.



استمر في تمرير الإبهام باتجاه المعصم .

المرحلة 7 ـ العينان والاذنان



مرّر الإبهام على طول انتفاخ قاعدة الأصابع، ابتداءً من المنطقة 5. مارس ضغطاً على المنطقة المنعكسة للأذن، بين الخنصر والبنصر.



مارس ضغطاً على المنطقة المنعكسة لقناة أوستاكيوس، بين الخنصر والأصبع الوسطى.



مارس ضغطاً على النقطة المنعكسة للعين، بين الأصبع الوسطى والسبابة. إذا شعرت ببعض البلورات تحت الجلد، مارس ضغوطاً دائرية لتفريقها.

المرحلة 8 ـ الرئة اليسرى، الصدر (الثلث الأعلى لكف اليد)





مرّر الإبهام أفقياً، من المنطقة 5 (جهة البنصر)، عبر الثلث الأول من كف اليد، حتى خط الحجاب الحاجز.



المرحلة 9 ـ الرئة اليسرى، الثدي الأيسر، الغدد الثديية

إدِر يدك، الكف نحو الاسفل. مرّر السبابة والأصبع الوسطى (أو السبابة فقط) على طول ظهر اليد، باتجاه المعصم، ابتداءً من قاعدة الأصابع.

المرحلة 10 ـ المعدة، البنكرياس، المعى الاثنا عشري، الطحال


1


2

أدِر اليد اليسرى، الكف نحو الأسفل. مرِّر الإبهام أفقياً عبر اليد، من المنطقة 5 (جهة البنصر) حتى الإبهام. عالج الطحال عند العمل على المناطق 4 و5 (1)، أما المعدة والبنكرياس والمعى الاثنا عشري، فتعالج عند العمل على المناطق 2 و 1 و 3 (2).

المرحلة 11 ـ الغدة الكظرية اليسرى، الكلية اليسرى، الحالب، المثانة



مارس ضغوطاً متناوبة بواسطة الإبهام اليمنى على النقطة المنعكسة للغدة الكظرية، تماماً تحت تقاطع الإبهام مع السبابة.



ضع الإبهام على اليد بشكل مسطح من أجل تحديد النقطة المنعكسة للكلية، ثم مارس ضغوطاً دائرية خفيفة على هذه المنطقة.



مرِّر الإبهام بشكل مائل نحو الأسفل داخل اليد، دلّك بهدوء المنطقة المنعكسة للمثانة.

المرحلة 12 ـ المعى الدقيق





مرِّر الإبهام أفقياً على الثلث الأسفل من كف اليد، تذكر أن تتوقف عند كل منطقة حساسة وتقوم بتدليكها بهدوء.

المرحلة 13 ـ القولون المستعرض والصاعد والسيني؛ المعى المستقيم



عند أسفل الإبهام تماماً، مرِّر الإبهام الأيمن عبر كف اليد (القولون المستعرض).



أدِر الإبهام إلى المنطقة 5 ثم مرِّره باتجاه المعصم (القولون الصاعد).



قبل الوصول إلى المعصم، أدِر الإبهام 90 درجة ثم مرِّره عبر قاعدة اليد حتى المنطقة 1 (المعى المستقيم).



مارس بعض الضغوط الدائرية على النقطة المنعكسة للمعى المستقيم.

المرحلة 14 ـ المفاصل، عرق النسا (حافة اليد الخارجية)



أدِر الكف نحو الأعلى، مرِّر الإبهام على حافة اليد الخارجية، من قاعدة البنصر (النقطة المنعكسة للكتفين) باتجاه المعصم.



إستمر في تمرير الإبهام على طول حافة اليد الخارجية.



عند الوصول إلى المعصم، أكمل تمرير الإبهام عبر المعصم حتى الجهة الأخرى من اليد (خط عرق النسا).

المرحلة 15 ـ المبيض الأيسر، الخصية اليسرى، الرحم، البروستات



أبقِ كف اليد متّجهاً نحو الأعلى، مارس ضغوطاً دائرية بواسطة الإبهام اليمنى على النقطة المنعكسة للمبيض أو الخصية أو الجهة الخارجية للمعصم.



عالج المنطقة المنعكسة للرحم أو للبروستات بواسطة السبابة، الجهة الداخلية للمعصم.

المرحلة 16 ـ قناة فالوب اليسرى، قناة ديفيران، غدد الحالب اللمفاوية





مرّر إبهام وسبابة اليد اليمنى حول المعصم، ثم على الجهة الأمامية (1) والجهة الخلفية (2).

اليد اليمنى

المرحلة 1 ـ الرأس، الدماغ، الوجه (الإبهام)



أدِر كف اليد اليمنى نحو الأعلى، ثم مرِّر الإبهام اليسرى من طرف الإبهام اليمنى حتى قاعدته، إلى الجهة الداخلية وجوانب الإبهام.



أدِر اليد ثم مرِّر الإبهام أو السبّابة من طرف الإبهام اليمنى حتى قاعدتها، إلى الجهة الخارجية للإبهام.

المرحلة 2 ـ الغدة النخامية (وسط الإبهام)



مارس ضغوطاً متناوبة بواسطة الإبهام على النقطة المنعكسة للغدة النخامية في وسط الإبهام تقريباً.

المرحلة 3 ـ العنق ـ الغدة الدرقية (قاعدة الإبهام)



امسك الإبهام اليمنى بابهام وسبابة اليد اليسرى وقم بحركة دوران الإبهام باتجاه عقارب الساعة وبالعكس.



مرِّر الإبهام اليسرى بدقة عبر قاعدة أعلى الإبهام والسبابة إلى أسفل.

المرحلة 4 ـ الجيوب (أسفل، جوانب وأعلى الأصابع)
الأسنان (ظهر الأصابع)



مرّر إبهام وسبابة اليد اليسرى على جوانب كل إصبع، من الطرف حتى القاعدة.



مرّر الأصابع، الإبهام من الأعلى، على الجهة الداخلية والخارجية لكل يد، من الطرف إلى القاعدة.

المرحلة 5 ـ الغدد اللّمفاوية العليا (بين الأصابع)



اضغط بهدوء بين الأصابع بواسطة الإبهام والسبابة.

المرحلة 6 ـ العمود الفقري (حافة اليد الداخلية)



مرّر الإبهام على طول حافة اليد الداخلية (جهة الإبهام) باتجاه المعصم، مع ممارسة ضغوط متناوبة. استمر في تمرير الإبهام على المعصم لمعالجة المنطقة المنعكسة لعرق النسا.

المرحلة 7 ـ العين اليمنى، الأذن اليمنى (قاعدة الأصابع)



امسك اليد اليمنى باليد اليسرى، الإبهام من الأمام والأصابع، أسفل الكف، مرّر الإبهام الأيسر على طول الانتفاخ عند قاعدة الأصابع. توقف بين الخنصر والبنصر ومارس ضغطاً على النقطة المنعكسة للأذن.



إضغط بين الخنصر والإصبع الوسطى (النقطة المنعكسة لقناة أوستاكيوس).



إضغط بين الأصبع الوسطى والسبابة (النقطة المنعكسة للعين).

المرحلة 8 ـ الرئة اليمنى، الصدر (الثلث العلوي من كف اليد)



مرّر الإبهام أفقياً، من المنطقة 5 (جهة البنصر) عبر اليد حتى خط الحجاب الحاجز.

المرحلة 9 ـ الرئة اليمنى، الثدي الأيمن، الغدد الثديية



أدِر اليد، الكف نحو الأسفل، ثم مرِّر السبابة والأصبع الوسطى أو السبابة فقط، عمودياً على ظهر اليد، من قاعدة الأصابع حتى المعصم.

المرحلة 10 ـ الكبد، الحويصلة الكبدية (اليد اليمنى فقط)



امسك اليد اليمنى، الكف نحو الأعلى، الإبهام من الأسفل والأصابع من الأعلى، مرِّر الإبهام من المنطقة 5 (جهة البنصر) إلى المنطقة 3 ومن خط الحجاب الحاجز إلى خط الخنصر لمعالجة المنطقة المنعكسة للكبد.



مارس ضغوطاً متناوبة بواسطة الإبهام على المنطقة المنعكسة للحويصلة الكبدية تحت البنصر.

المرحلة 11 ـ المعدة، البنكرياس، المعى الاثنا عشري



مرِّر الإبهام أفقياً من النقطة المنعكسة للحويصلة الكبدية إلى المنطقة 3 وصولاً إلى المنطقة 1 وذلك لمعالجة المنطقة المنعكسة الباقية.

المرحلة 12 ـ الغدة الكظرية اليمنى والكلية اليمنى والحالب والمثانة



مارس ضغوطاً متناوبة على النقطة المنعكسة للغدد الكظرية الموجودة في أسفل قاعدة الإبهام والسبابة، عموماً، تعتبر هذه النقطة حساسة.

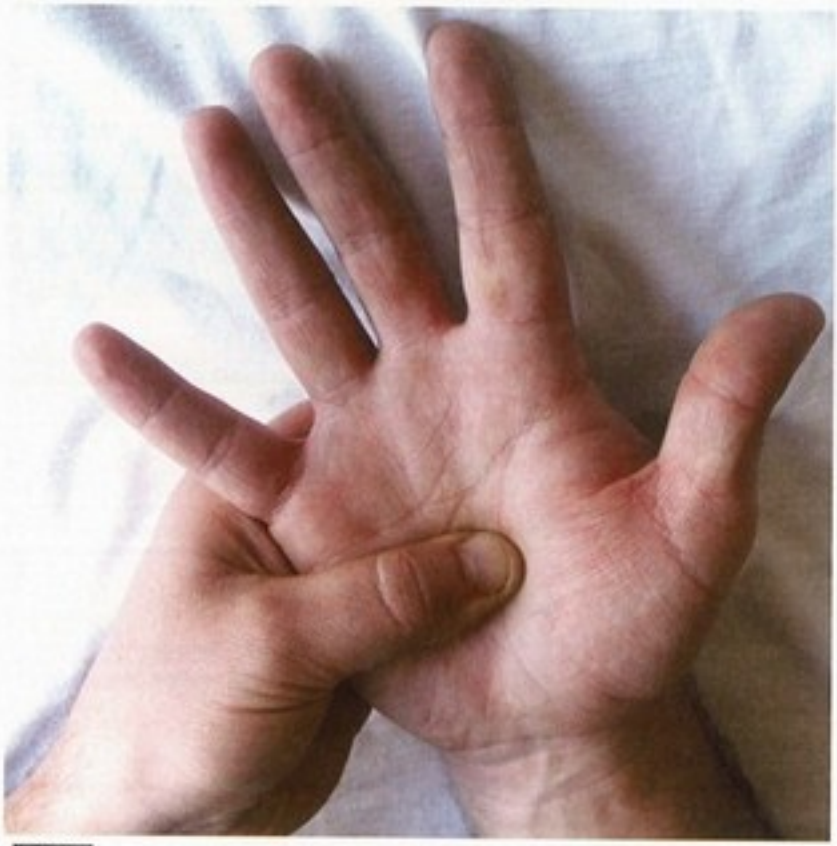


ضع أنملة الإبهام بشكل مسطح على المنطقة المنعكسة للكلية ومارس بهدوء ضغوطاً دائرية.



مرّر الإبهام بشكل مائل باتجاه المعصم، عبر المنطقة I على حافة اليد الداخلية، دلك بهدوء المنطقة المنعكسة للمثانة.

المرحلة 13 ـ المعى الدقيق



إمسك اليد، الكف نحو الأعلى، واعمل عبر ثلث اليد السفلي من الخارج (جهة البنصر) نحو المنطقة I.

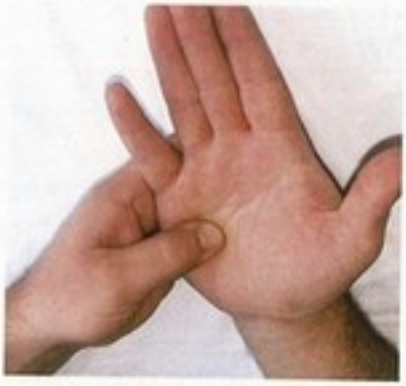
المرحلة 14 - الصمام اللفائفي العضوي، القولون المستعرض، القولون الصاعد



مارس ضغوطاً متناوبة على النقطة المنعكسة للصمام اللفائفي العضوي في المنطقة 5 فوق المعصم تماماً.



مرّر الإبهام حتى المنطقة 5 (القولون المستعرض).



أدِر الإبهام نحو خط القامة ومرِّرها عبر منطقة القولون المعترض وصولاً إلى قاعدة إبهام اليد اليمنى.

المرحلة 15 - المفاصل وخط عرق النسا (حافة اليد الخارجية)



أدِر اليد، الكف نحو الأسفل، مع وضع أصابع اليد اليمنى باتجاهك وضعها على كف اليد اليسرى. مرِّر الإبهام على طول حافة اليد الخارجية، من قاعدة البنصر باتجاه المعصم.



استمر في تمرير الإبهام وصولاً إلى المعصم.

المرحلة 16 ـ المبيض الأيمن، الخصية اليمنى، الرحم، البروستات



مع وضع كف اليد نحو الأسفل، دلّك المنطقة المنعكسة للرّحم أو البروستات على جهة المعصم الداخلية، ثمّ دلّك هذه المنطقة.



بواسطة السبابة دلك المنطقة المنعكسة للمبيض أو للخصية على جهة المعصم الخارجية (جهة البنصر).

المرحلة 17 ـ قناة فالوب، قناة ديفيران، غدد الحالب اللمفاوية



دلّك الآن حول المعصم بواسطة إبهام وسبابة اليد اليسرى.



استمر في تمرير الإبهام حول المعصم، على الجهتين.



صحة اليدين

أحسنت! لقد أنهيت للتو جلسة تدليك اليدين بنفسك. يجب أن تشعر براحة كبيرة. كذلك، من المهم أيضاً الاعتناء باليدين، يجب ابقاؤهما دائماً في صحة جيدة. هناك الكثير من الأشخاص الذين يكرسون وقتاً طويلاً للعناية بالوجه، ولكنهم ينسون اليدين.

غالباً ما تخون اليدان صاحبها، فتكشف عن عمره وعن تقدمه في السن؛ فعندما تصبح بشرة اليدين جافة وخشنة ومجعدة وذابلة فانها تدل على الشيخوخة. سوف تقرأ أدناه بعض النصائح للحفاظ على مظهر جيد لليدين.

طرق العناية باليدين

دلّك يديك بانتظام بالمراهم الصافية للحفاظ على نعومتها، كذلك تستطيع زيادة بعض نقاط من الزيوت الأساسية إلى المراهم لإعطاء اليدين نضارة أكثر، هذه بعض الوصفات التي تستطيع تطبيقها:

بشرة جافة ويدان مشققة

أضف إلى 30 غرام من المرهم:
ثلاث نقاط من صمغ جاوة
نقطتان من الصبر
نقطتان من البتشولي
أو
أضف إلى 30 غرام من المرهم:
أربع نقاط من الخزامى
ثلاث نقاط من خشب الصندل

يدان أكالية، حساسة، مثارة

أضف إلى 30 غرام من المرهم:
ثلاث نقاط من البابونج (الروماني أو الألماني)
أربع نقاط من الخزامى
مرهم للإستعمال اليومي
أضف إلى 30 غرام من المرهم:
ثلاث نقاط من الغرنوقي
أربع نقاط من الخزامى



الثآليل: يصيب الأصابع واليدين باستمرار ثم يتلاشى ويختفي، إلا أن الزيوت الأساسية تستطيع تسريع عملية اختفاء الثآليل. استعمل عود من القطن لدهن المناطق المصابة بالثؤلول بالزيت الأساسي المكون من الحامض أو من شجرة الشاي. يجب الانتباه إلى عدم الإكثار من وضع الزيت الأساسي على الجلد حول الثآليل. كرّر هذه العملية مرتين يومياً على الأقل.



مارس تمارين اليدين يومياً للحفاظ على ليونتها ولتخفيف الضغط.

سوف تجد بعض التمارين العملية التي تساعدك.

1 ـ امسك كرة صغيرة بيدك، ضمها بين أصابعك لبعض الوقت، ثم خفف الضغط. هذا التمرين يزيد من مرونة وقوة اليدين.

2 ـ حرك اليدين، ابتداءً من المعصم، برشاقة وبأكبر سرعة ممكنة من أجل تقليص الضغط (النفسي والجسدي).

3 ـ إرخِ الأصابع وقم بحركة دوران المعصمين باتجاه عقارب الساعة ثم بالعكس.

4 ـ إجمع كفّي اليد كأنك تصلي، حك يديك بسرعة نحو الأعلى ونحو الأسفل، سوف تشعر بالحرارة التي أصدَرتها نتيجة هذه الحركة وبالنشاط والانتعاش.





للحفاظ على أيدي لينة ولزيادة قوتها، حاول أن تتمرن باستعمال إحدى هذه الأدوات .



العلاج الأساسي لجلسة تدليك القدمين



عند القيام بالعلاج الرفلكسولوجي الذاتي، من الضروري أن تضغط على النقاط المنعكسية في أخمص القدم بأقوى جهد ممكن وذلك لتحصل على نتائج شفائية جيدة.

مدة الضغط على رأس الإصبع الكبرى المنعكس على الدماغ تدوم ما بين عشر ثواني إلى دقيقة واحدة تقريباً، أما النقاط المنعكسية للمصران فإنها تدوم من خمس إلى سبع دقائق تقريباً، وسوف تستنتج بنفسك وبفطرتك، بعد جلستين من الرفلكسولوجي الذاتي لمعرفة التوقيت اللازم لمعظم النقاط المنعكسية.

وإذا ما استثيرت النقطة الانعكاسية لفترة طويلة من الزمن أكثر مما يتوجب، فإنك تبطل تأثير العمل الجيد الذي كنت قد قمت به.

وإني أنصح بأن تستمر جلسة المعالجة الذاتية لفترة تدوم نصف ساعة تقريباً، ويجب إعطاء اهتمام إضافي للنقاط الانعكاسية الحساسة على نحو ملائم.

عند استعمال أصابع يديك أو إبهامي يديك للضغط على المناطق المشار إليها في أخمص القدم وجوانبه، قد تتمكن من استشعار الترسبات المتراكمة حيث تجمعت بلورات المواد السامة. ولتبديد هذه المواد بأسرع وقت ممكن يجب أن تضغط بكل قوة يمكن تحملها، وسوف تجد أن نقاط الضغط التي تحتوي على هذه الترسبات المتراكمة ستكون مؤلمة عند اللمس لدى بداية العلاج، وذلك الألم هو إشارة إلى أنك تنفذ عملاً جيداً لتبديد المواد السامة وإعادة تأهيل القوى الكهرومغنطيسية لكي تعمل بكامل طاقتها.



القوى الكهرومغنطيسية التي تحيي جسدك وتنشطه تمر من خلال عشر مناطق عمودية رئيسية بحيث تغذي وتعيد بناء كل الغدد والأعضاء في جسدك.

يجب تطبيق العلاج الرفلكسولوجي الذاتي ونظامه البسيط بكل قناعة وسوف تشعر عندها بأن القوة الشفائية الطبيعية في جسدك تتدفق عبره.

إذا كنت تملك الرغبة في النجاح ثابر وسوف تمكنك هذه الوسيلة العلاجية من المحافظة على نفسك في حالة مثالية لبقية حياتك.

عند ممارسة العلاج الرفلكسولوجي الذاتي يكون الوضع جلوساً مع استقرار القدم على الركبة المقابلة هو الوضع الأكثر طبيعية، إنما يمكنك تغيير وضعية الجلوس بالشكل الذي تراه مناسباً ومريحاً لك كما في الصور أعلاه.

يجب التدليك دائماً في حركة دائرية في الاتجاه العلوي.



المرحلة 1 ـ الرأس، الوجه (الابهام)



الضغط بالسبابة أو الإبهام على رأس إصبع القدم الكبرى بشكل متكرر وعميق وذلك باستعمال تقنية حركة الثعبان. تساعد هذه الطريقة على إيقاف التوتر والاحتقان في الرأس والصَّدغين وإزالة المخاط المحتبس في الأنف.



استعمال الإبهام بشكل مستدير على جوانب الإصبع الكبرى بقليل من القُوى ـ سوف تشعر بألم. مارس هذا الضغط المستدير مدة عشر ثوان تقريباً ثم انتقل إلى القدم الثانية. يساعد في تقوية الأسنان.

المرحلة 2 ـ العنق، الغدة الدرقية (قاعدة الابهام)



اضغط بإبهام اليد على قاعدة الإصبع الكبرى للقدم بتقنية خطى الأصبع. إبدأمن القاعدة إلى أعلى الأصبع عدّة مرات ومن ثم دلّك الأصبع وركِّز على المنطقة نفسها بالتدليك المستدير. عاود الضغط بعد ذلك بتقنية خطى الأصبع يساعد ذلك على إزالة التوتر المحتقن والتشنج في الرقبة.



استعمل السبّابة أو الأبهام للوصول إلى نقطة الغدة الدرقية والغدد الدريقية. استعمل تقنية اصبع المنجل للوصول إلى النقطة الصحيحة . أكمل العمل عند الوجع ولا تتوقف حوالى عشر ثوان ثم دلك المنطقة نفسها بأسلوب أفقي. يساعد هذا التدليك والضغط المتكرر بحثَّ الغدة الدرقية والغدد الدريقيةعلى العمل بأنشط مما كانت عليه، ذلك يعطي الجسد فرصة أكبر لتحويل الطعام إلى طاقة في الجسم. توجد هذه النقاط في القدمين. إذا كنت تعاني من مشكلة في الغدة الدرقية حاول تدليك هذه المنطقة في أوقات عديدة. في المساء وانت تشاهد التلفزيون، أو عند القراءة، الزمن الأطول يعطي الفائدة الأكبر، ولكن الضغط العميق لا يكون أكثر من عشر ثوان دفعة واحدة.

المرحلة 3 ـ الغدة النخامية (وسط الابهام)



إضغط بالسبابة على نقطة الغدة النخامية المنعكسية في الإصبع الكبرى «كما ترى في الصورة» ثمّ حرك السّبابة بشكل مستدير بعكس عقارب السّاعة على النقطة ذاتها. إذا شعرت بألم من جراء الضغط على النقطة نفسها. فلا تخف إنه نهاية طرف العصب التابع للغدة النخامية. تابع الضغط بشكل متكرر. ثلاث مرات. ومن ثم دلّك كل الإصبع. انتقل إلى القدم الأخرى واستخدم الأسلوب نفسه عشرين ثانية تقريباً في كل قدم.

المرحلة 4 ـ الجيوب (أعلى، جوانب وأسفل الأصابع)



تعطي هذه الحركة متعة الشعور الجميل. عند تدليك رؤوس الأصابع. تدخل الطاقة الشفائية الكونية من أصابع قدميك إلى أعلى رأسك فتشعر بالراحة والخفّة تنتقل من قدمك إلى قمة رأسك وسوف تتنفس بطريقة أفضل وكأنك إنسان جديد. استعمل هذه التقنية على القدمين. وبعد الإنتهاء من التدليك إمسك أصابع القدم ومطّها إلى أعلى ومن ثم إلى أسفل وحاول «فرقعة» كل إصبع بمطها إلى الأمام.

المرحلة 5 ـ عضلات منتصف وأسفل والجهة الجانبية من الظهر







دلك قدميك كل مساء وركز على هذه المناطق واضغط عليها بقوة. تحمّل الألم الناتج عنها إذ أنه سرعان مايزول. إن العمل على هذه المناطق لمدة ثلاثة أيام متتالية عدة مرات في اليوم سيجعلك تدهش لزوال أكثر من ٧٠٪ من وجع ظهرك وسوف تشكر الله تعالى على هذه النعمة العظيمة.

المرحلة 6 ـ الجهاز اللمفاوي والغدد اللمفاوية العليا





قم بثني الأصابع الخمس إلى الأمام واضغط بسبابة اليد الثانية على الحيّز الواقع بين السُّليمات وازلق الأصبع من أعلى إلى أسفل. تساعد هذه الطريقة على إزالةالماء المنحبس في الجسم. فيتوازن ضغط الدم ويزول الوزن الزائد. كرّر هذه العملية عدّة مرات. على القدمين الإثنتين، وركز انتباهك على المناطق الواقعة بين سليمات الإصبعين الكبرى والثانية فهناك نقطة عميقة جداً وسوف تشعر بها إذا ضغط وركزت عليها. اضغط عليها برأس الإبهام أو استعمل السبّابة. لا تستعمل آلة حادّة أبداً ، بل اصابع يديك فقط. بعد إنتهاء الجلسة المركزة على هذه النقط بغية تخفيف الوزن أرفع قدميك إلى الأعلى بحدود 70 درجة. أو قدر ما تستطيع لمدّة قصيرة. ومن ثم اشرب كوب ماء بهدوء وبطىء، مرتين في اليوم أو أكثر. وسوف ترى الفرق بمدة أقل من أسبوع. جربها بحب وثقة واخلاص في العمل. وسوف تكون النتيجة مضمون انشاء الله.



استعمل تقنية خطى الأصابع معاً لتدليك نقاط الغدة اللمفاوية للأربية، فإنها تساعد في عملية تخفيف الوزن ومعالجة احتباس السوائل وارتفاع ضغط الدم.

المرحلة 7 ـ العينان والاذنان والأسنان والشعر





النقطة المشار إليها هنا هي الإذنين، مابين الأصبعين الخامسة والرابعة ونقطة العينين، ما بين الثانية والثالثة. ركز على كل حركة تقوم بها.

اضغط بكل قواك على الظفر بشكل سريع وعميق. انك بذلك تحفّز زيادة نمو الشعر في أعلى الرأس. استعمل هذا الضغط لكل اظافر الأصابع في القدمين معاً.

إن الإمساك بأصابع القدم وتفريقها عن بعض ومطهماتساعد على تدفق الطاقة الشفائية في كل أنحاء جسدك ، ان اصابع القدم متصلة مباشرة في الدماغ.

المرحلة 8 ـ الجهاز التنفسي، الغدة الصعترية



دلك هذه المنطقة من أسفل إلى أعلى بتقنية خطى الأصبع العمودي عدة مرّات. ثم افقي عدة مرّات ومن ثم قم بتدليكها بكل أصابع اليد. هذه التقنية تساعد الجهاز التنفسي على العمل بأداء أفضل، كما يساعد أيضاً على تحرير الشُعب الهوائية من المخاط وتوسيعها، لذلك سوف تلاحظ بأن نَفَسك أصبح أطول وأعمق. إذا أردت تقنية سريعة فما عليك إلا أن تعتمد طريقة الرفلكسولوجي للوصول إلى هدفك المرموق، للمصاب بمرض الربو استعمل هذه التقنية لمدة عشرة أيام في مثابرة واخلاص مرتين في اليوم أو أكثر بكل قواك. وسوف ترى نتيجة عظيمة في تحسن الشُعب الهوائية لإستيعاب الهواء أكثر بثلاث مرات ونصف عما قبل. وسوف يتغير لون وجهك إلى لون أفتح وسوف تظهر على وجهك علامات الحيوية والقوة والنشاط في آن واحد.



الغدة الصعترية هي غدة تساعد جهاز المناعة في الجسم وعند التقدم في العمر فإن هذه الغدة تضمر وتصبح أصغر عما كانت عليه سابقاً وعملها يضعف، فالعمل على هذه النقطة السحرية وهي مابين الأصبع الكبير والثاني، فسوف يعيد إليها نشاطها وقواها حتى أكثر مما كانت عليه من قبل.

المرحلة 9 ـ البنكرياس، المعدة





البنكرياس والمعدة دائماً في القدم اليسرى وعند الضغط بكل قواك على مناطقها فإنك سوف تشعر بأن الطعام الذي اكلته منذ قليل قد اختفى من معدتك وسوف تشعر براحة عميقة وكأنك قد اخذت أربع حبات مهدئة للأمعاء، إلى ذلك سوف يخرج من جسدك عبر البول نسبة سكر أعلى نتيجة طرد الجسم للسكر المحتقن بالكبد، وفي الوقت نفسه يستعيد البنكرياس عمله وكأنه بنكرياس جديد. يجب عليك الضغط بقوة كبيرة للوصول إلى الهدف المنشود.

المرحلة 10 ـ الغدة الكظرية، الكلية، الحالب، المثانة



الغدة الكظرية هي غدة التوتر العصبي، وبالضغط عليها ستساعد في إزالة التوترات المحيطة بالجهاز العصبي المركزي (عشرين ثانية ضغط متكرر).



الكلى هي مصفاة الجسم من فضلاته، العمل عليها يكون مركزاً دائماً. الضغط الخفيف يفيد ولكن الضغط القوي يفيد أكثر بكثير.



الحالب: بعد العمل على الكلى تنزل تدريجاً إلى الحالب تزلق الإصبع إلى أن تصل إلى المثانة ثم تعيد الكرة مرة ثانية: الكلى الحالب، المثانة.



ركز على نقطة المثانة فإنك سوف تفاجأ بنسبة الماء التي سوف تخرج منك عبر البول وفي ذلك تنشيط طبيعي للجهاز البولي، وزيادة في القدرة الجنسية عند الذكر والأنثى.

المرحلة 11 ـ المعى الدقيق





إن الضغط على نقاط الجهاز الهضمي في أسفل أخمص القدم كما ترى في الصورة، بتقنية انزلاق الأصابع وطريقة خطى الأصبع والحركات المستديرة تأتي بمفعول كبير وكأنك تنظف مصارينك بأحدث دواء مبتكر في العالم. سترى أن الغازات تخف والآلام المعوية والنفخة وضيق النفس والعبقةتذهب كلها، بالإضافة إلى الحرارة الزائدة في الجسم وطبعاً وبالتأكيد الإمساك أو الإسهال.

المرحلة 12 ـ المعى الغليظ والسيني





لمعدة نظيفة ومصران نظيف، عليك أن تضغط بكل ما عندك من طاقة وقوة على هذه النقاط المبينة في الصورة، إذا شعرت بالألم فهذا طبيعي جداً فهناك وتر القدم واعصاب وأوردة وشرايين، ولكن الألم سرعان ما يزول.

المرحلة 13 ـ الشرج



تساعد هذه المنطقة في حال الإصابة بالبواسير والإمساك، والكآبة والحزن. العمل عليها يعطي شعوراً بالثقة بالنفس وحب الحياة، وصفاء الذهن.

المرحلة 14 ـ المبيض، الخصية ، الرحم، البروستات





إن العمل على نقاط الجهاز التناسلي يرد إلينا ما فقد منا من هرمونات نتيجة التقدم في السن، فهو يساعد على تخفيف الهبّات الساخنة، ومشاكل انقطاع الطمث،وعدم القدرة الجنسية وأدائها والتقلصات النسائية عند الجماع. وتقوية السائل المنوي وحيواناته، وتخفيف من إفراز الخصيتين وبخاصة الخصية اليسرى. إن العمل على هذه النقطة باستمرار يعطي لنا نسبة أكبر من السائل المنوي وقوة في القذف، وفرصة أكبر للإنجاب.

المرحلة 15 ـ الجهاز الهضمي



يتألف الجهاز الهضمي في القدم اليسرى من: المعدة والبنكرياس والمعى الدقيق والمعى الغليظ. في هذه الحركة كما نرى في الصورة. يصار إلى العمل على كلّ هذه النقاط مرّة واحدة ولكن بضغط قوي وانت تستعمل تقنية اصبع المنجل. كرّر هذه العملية عدة مرات وخذ نفساً عميقاً فإنك سوف تساعد على إيصال المعلومات من القدم إلى الدماغ بشكل أسرع. أزفر كل الهواء من بطنك مرة واحدة. كرّر هذه العملية عِدَّة مرات، فسوف تهضم الأكل خمس مرات أسرع من ذي قبل.

المرحلة16 ـ نقطة القلب

هذه النقطةلاتساعد فقط على تقوية عضلة القلب فحسب، بل إنها أيضاً تعطي الشخص الرقة في الكلام والتسامح والمحبة عند التحدث مع الأخرين. مركزها تحت الإصبعين الثانية والثالثة وهي توجد في القدم اليسرى فقط.



المرحلة 17 ـ الدورة الدموية



استعمل طريقة عصر القدم باليدين الأثنتين معاً، صعوداً إلى بطة القدم، فإنك هنا تساعد الدورة الدموية للوصول إلى كل خلية حية في الجسم بأسرع من قبل.



مناطق الكعب تساعد في ترقق العظم وعرق النسا، وتصحيح الدورة الدموية. فالأشخاص الذين يشعرون بالبرد الكثير أو الحر الكثير من دون سبب عليهم اتباع هذه الطريقة.

المرحلة 18 ـ نقطة البواسير

لتجنب البواسير عليك بالضغط وتمسيد الوتر الكبير خلف الكعب صعوداً إلى بطة القدم. والضغط بقوة وراء الكعب على الوتر. على الذين يعانون من هذه المشكلة. أن يدلكوا اقدامهم كل مساء وصباح لمدة اربعة أيام، وسيكون الوجع السابق أصبح مجرد ذكرى فقط.



12 علاج الأمراض العادية

خلال العلاج بتدليك اليدين، تتجلى المشاكل الصحية للمريض عبر حساسية المناطق المنعكسة.

من المفيد دائماً إنهاء علاج كامل لتدليك اليدين بإلقاء نظرة على النقاط المنعكسة الحساسة والانتباه لها. إذا لم يكن لديك الوقت الكافي لذلك، ركز انتباهك على المناطق المشار اليها أدناه:



1 ـ الغدد الكظرية



2 ـ الحجاب الحاجز



3 ـ العينان



4 ـ الوجه



5 ـ الكليتان



6 ـ الأذنان



7 ـ الكبد



8 ـ الرئتان ومنطقة الصدر



9 ـ الغدد اللمفاوية



10 ـ الغدة النخامية



11 ـ الضفيرة الشمسية



12 ـ العمود الفقري.

مشاكل المثانة

التهاب المثانة

هو التهاب الغشاء الداخلي للمثانة، والذي تسببه في معظم الأحيان إصابة ناجمة عن مرور البكتيريا من فتحة الحالب في المثانة. تستطيع أن تدخل البكتيريا أيضاً عبر المهبل أو الشرج. أما عوارض هذا الالتهاب فتتبدّى بحاجة متكررة للتبول يصاحبها غالباً شعور بالحرقة، من المحتمل أيضاً أن يتعكر البول بالدم وأن ترتفع درجة حرارة المريض.

نصيحة رئيسة

أكثِر من شرب السوائل لتنظيف المثانة، خاصة عصير «أوراق الشعير» المفيد جداً.

العلاج بتدليك اليدين



الكليتان



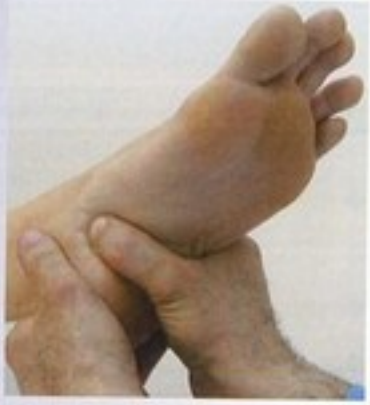
إعمل نحو المعصم، على طول المنطقة المنعكسة للحالب، باتجاه منطقة المثانة.

- المثانة
- الكليتان
- الحالب
- الغدد اللمفاوية

العلاج بتدليك القدمين

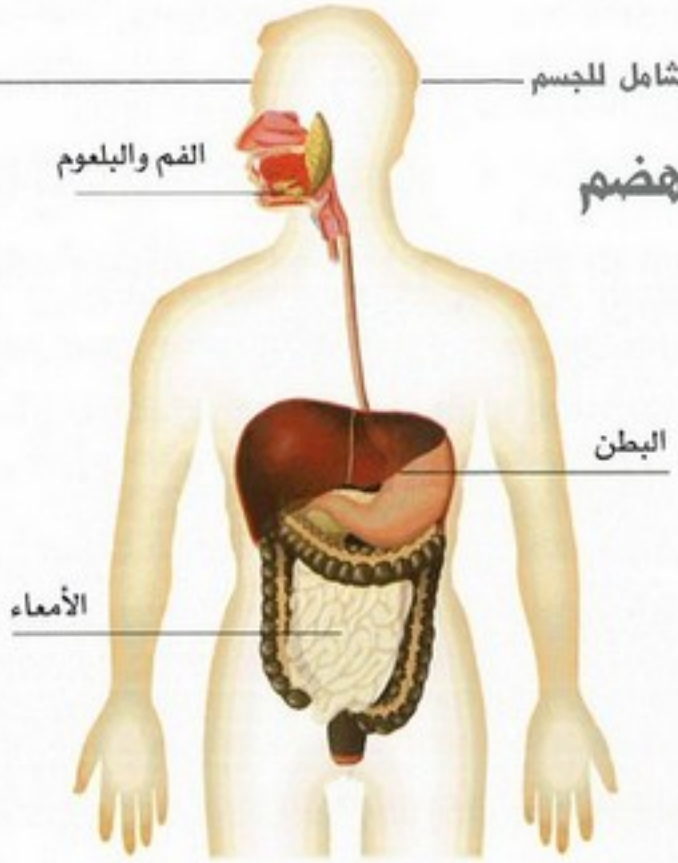


الكليتان



إعمل على معالجة الجهاز البولي بتدليك منعكس المثانة،ثم الإنتقال ببطء نحو الأعلى إلى منعكسات قناتي الحالب والكلية والكظر.

مشاكل الهضم



الامساك

ان النظام الغذائي الفقير بالألياف والماء والذي يفتقد إلى التمارين الرياضية ويطغى عليه القلق وتناول بعض الأدوية مثل المسهلات، التي تضعف الامعاء، والمضادات الحيوية؛ هذا النظام يعتبر السبب الرئيسي للإمساك، كذلك فإن الوزن الزائد يسبب أيضاً مشاكل في الجهاز الهضمي.

أما عوارض الامساك فهي التخمة وعسر الهضم، قلة التغوط وعدم الارتياح.

نصائح رئيسة

- ممارسة نظام غذائي صحي، غني بالألياف، لزيادة التغوط.
- تجنب الارهاق.
- عدم تجاهل الشعور بالدخول إلى المرحاض.
- تجنب الأدوية الملينة.

العلاج بتدليك اليد اليمنى



المعى الدقيق

- الصمام اللفائفي العضوي، صلة الوصل بين المعى الدقيق والمعى الغليظ.
- المعى الدقيق.
- المعى الغليظ.
- الغدة الكظرية.
- الضفيرة الشمسية، لتقليص التوتر.

عسر الهضم وحرقة المعدة

عسر الهضم عبارة عن مشكلة عادية عوارضها الشعور بمذاق حمضي في الفم والالام في الصدر يرافقها أحياناً الغثيان. هذه العوارض سببها الاستهلاك العشوائي للأطعمة مثل الحلويات والبسكوت والأطعمة الدهنية والبهارات والأطعمة الغنية ومشتقات الحليب. كذلك، فان طريقة الأكل السريع أو المضغ غير الكافي، فضلاً عن الضغط والارهاق. كل هذه العوامل تزيد من نسبة الحموضة في المعدة، كما قد يرتبط عسر الهضم المتكرر بالتهاب جرثومي في القرحة الهضمية.

نصائح رئيسة

- تجنب الضغط وتعلم الاسترخاء.
- قلص من تناول الأطعمة التي تنتج الحموضة.
- امضغ الأطعمة بهدوء وفي محيط صافٍ.

العلاج بتدليك اليد اليسرى



المعدة، البنكرياس والمعى الاثنا عشري.

- المعدة، البنكرياس والمعى الاثنا عشري.
- الضفيرة الشمسية، لتخفيف الضغط.
- الغدة الكظرية، لتخفيف الالتهابات.
- الكبد والمرارة، اللذان يسببان الغثيان.

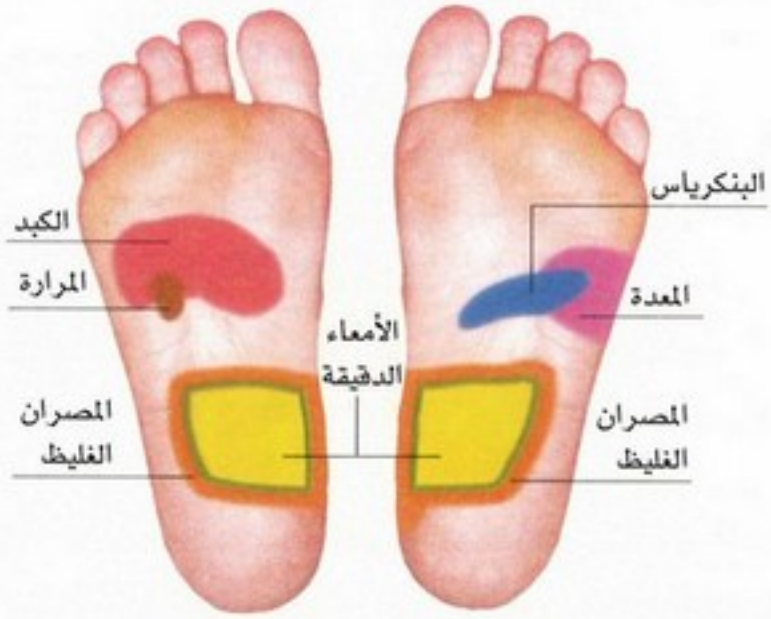
العلاج بتدليك القدمين

الكبد: تدليك هذه المنطقة يساعد على تنشيط عمل الكبد.

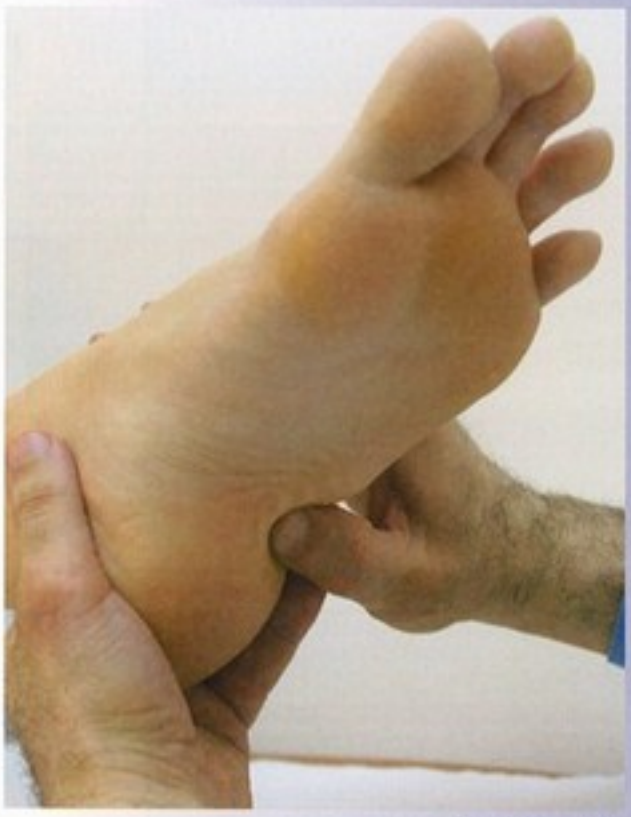
المرارة: تخزن مادة الصفراء التي يفرزها الكبد والتي تساعدك على الهضم ويتم تدليك تلك المنطقة لتنشيطها.

المعدة: تدليك تلك المنطقة يؤدي إلى توزيع الطعام في المعدة بصورة أفضل وتخليص المعدة من الانتفاخ.

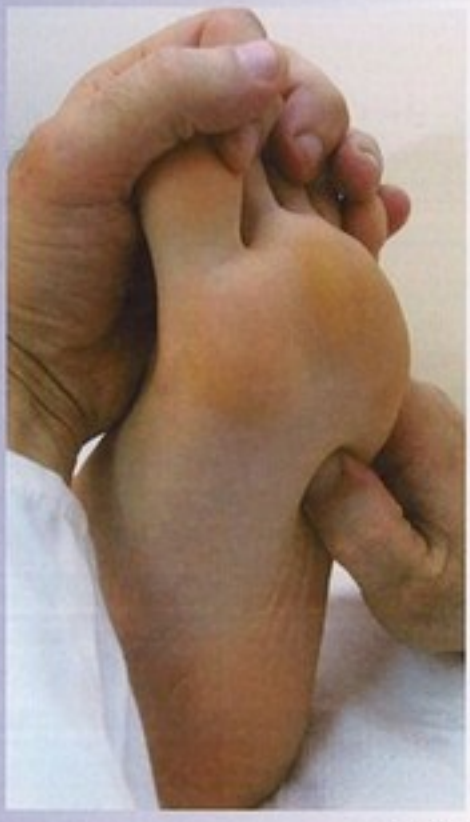
الأمعاء: يساعد تدليك الأمعاء على تنشيط الهضم وتسهيل عملية التمثيل الغذائي.



أماكن تدليك القدمين



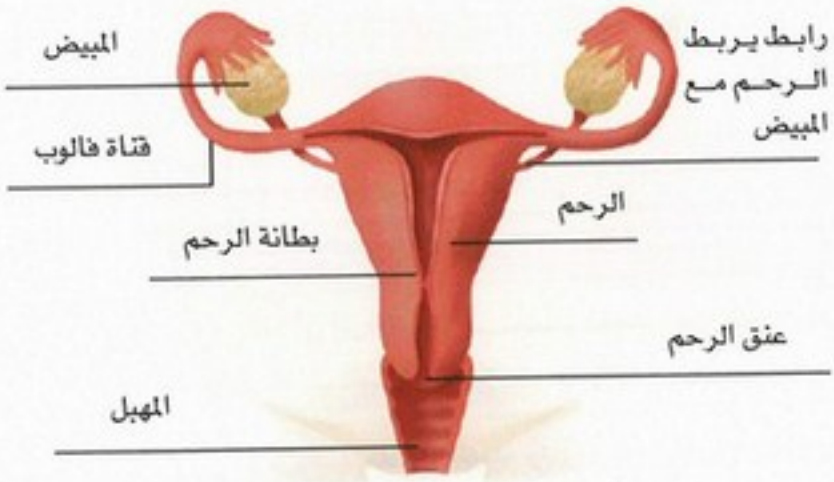
المصران الغليظ



المعدة

المشاكل الانثوية

يتكون الجهاز التناسلي للمرأة من: الرّحم في الوسط وإلى جانبيه المبيضان، وإلى جانب المبيضين فتحتا قناتي المبيض وشكلهما كالقمع، وهما يلتقطان البويضة الناضجة عندما تخرج من المبيض الذي يقع بجانب كل منهما، وبدخول البويضة إلى هذا القمع تسير في قناته حتى تدخل الرحم.



الرفلكسولوجي ينهي أوجاع العادة الشهرية (PMS)

الأمراض التي تندرج ضمن هذا الاطار هي، متلازمة سابق الحيض (PMS) والحيض المؤلم أو آلام العادة الشهرية (Pre-Menstrual Syndrome) أو(PMS) وهو تقلص بعضلات الرحم والمبيض وما حوله من عضلات. وأسباب ذلك تعود إلى تكاثر في أغشية الرحم استعداداً للحمل،وعندما لا يحصل الاتصال فان هذه الأغشية تتلف وتخرج من الجسم عبر الأعضاء التناسلية،محدثة الآم واضطرابات وتقلصات في الرحم وما حوله من عضلات، التي هي بدورها تؤثر على باقي الجسد الذي هو كتلة واحدة غير متجزئة.

وتدوم العادة الشهرية من ثلاثة إلى سبعة أيام، وتحصل كل ٢٨ يوم، وإنها مختلفة التوقيت ما بين امرأة وأخرى.

أما أوجاعها فهي متعددة ومؤلمة،منها:

أوجاع النهدين، تقلص العضلات، والنرفزة، التعب،الكآبة وغيرها من الأعراض التي تكون مختلفة من امرأة إلى أخرى.

إن الأبحاث الجديدة حول هذه الإعراض، هو اختلاف وعدم توازن في الهرمونات والعناصر الكيميائية في الجسم (Chemical Changes). والرفلكسولوجي، يلعب دوراً هاماً في ضبط وتوازن الغدد وإفرازاتها وفتح وتسليك مرابض الطاقة (Energy) وهذا كله يؤدي إلى جسم صحي كامل مليء بالنشاط وبعيد عن أي خلل وأوجاع.

نصائح رئيسة

- ممارسة نظام غذائي صحي.
- تخفيف استهلاك السكر والكافيين، اللذان يعكران المزاج.
- تناول الفيتامين B
- ممارسة التمارين الخفيفة بانتظام مثل، اليوغا أو التاي - شي.
- إذا كنت تعانين من الاياس، تناولي أطعمة غنية بالكلسيوم مثل السمك والسردين والفواكه ذات القشور والحبوب المنبتة.

كما أن الرفلكسولوجي تجعلنا نحصل على تنفس عميق واسترخاء تام (Deep Relaxation) لا شعوري كذلك العضلات حول الرحم والمبيض تحصل على استرخاء وعدم تقلص.

ومن هنا تتجنب الفتاة والمرأة الأوجاع والأعراض التي تحصل معها قبل وخلال ميعادها الشهري.

العلاج بتدليك اليدين



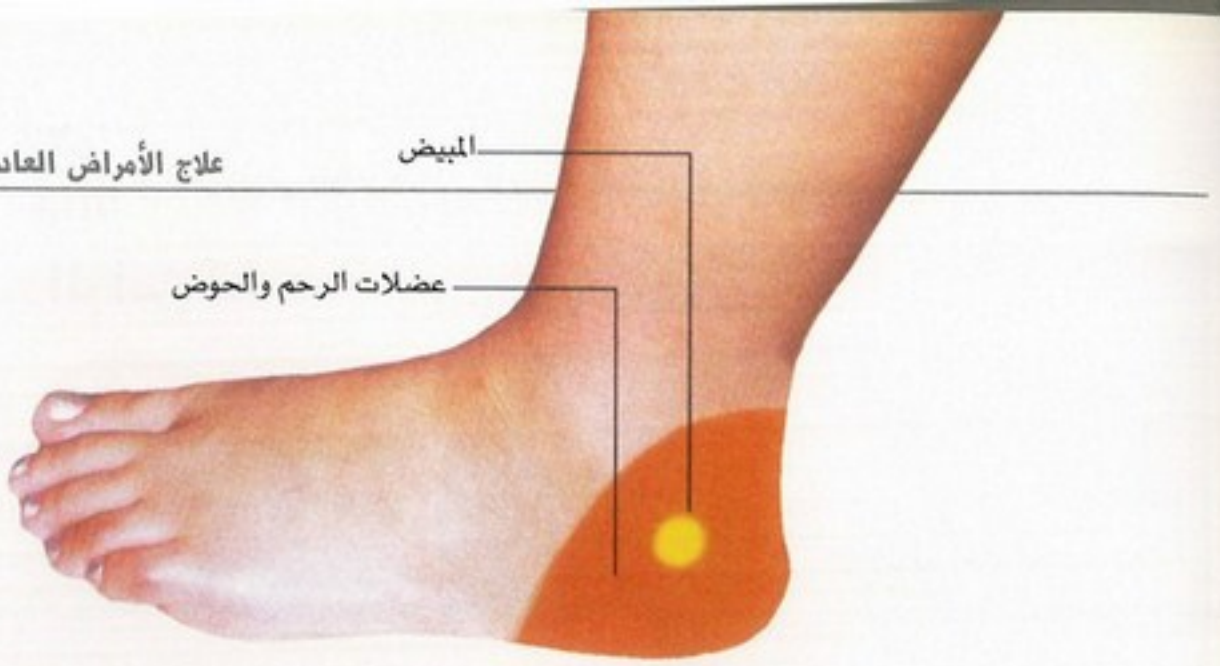
المبيضان

- المبيضان (إستعمال السبابة فقط)
- الرحم (استعمال الابهام فقط)
- قناة فالوب
- الكليتان، عندما تكونان مشبعتان بالسائل



الرحم

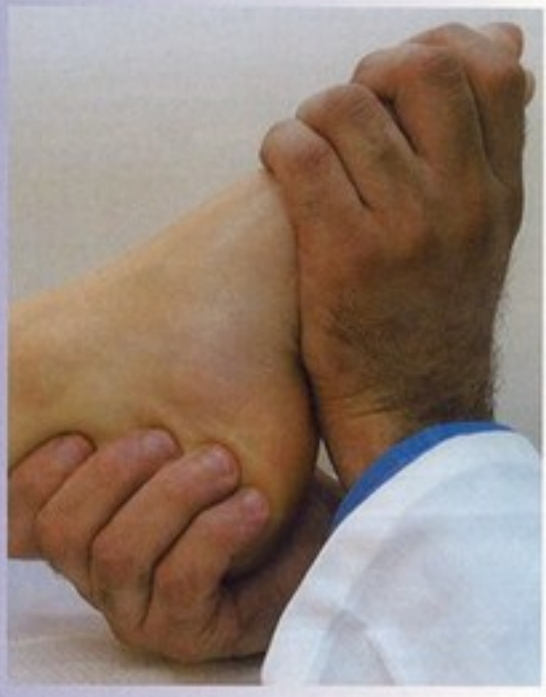
- الثديان، عند الألم
- الغدة النخامية، لتوازن الهرمونات
- الضفيرة الشمسية، للاسترخاء
- العمود الفقري، لألم الظهر



العلاج بتدليك القدمين

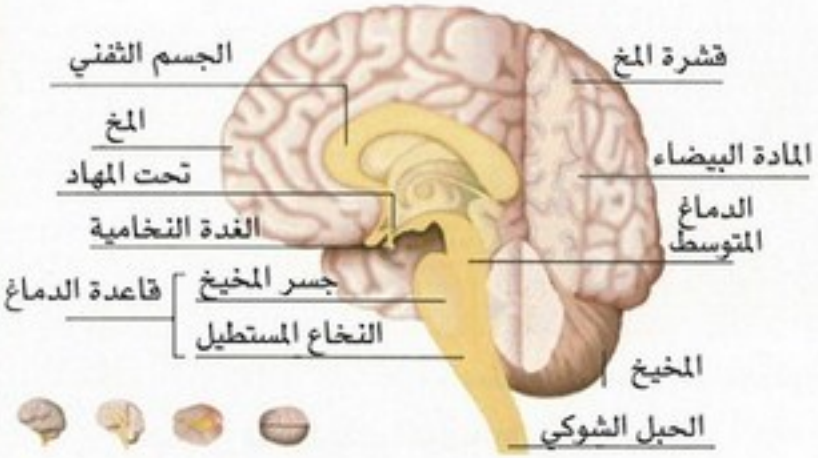
في جوانب القدم مواقع ضغط انعكاسية «مكانها على الكعب» تحثّ وتحرّك وتنشط الجهاز التناسلي عند المرأة فتجعل الهرمونين الأنثويين (Estrogen and Progesterone) سوياً مع باقي الهرمونات الأخرى. لذا يجب تدليك مناطق المبيضين والرحم والمهبل وعضلات الحوض وهي أعضاء الجهاز التناسلي عند المرأة، للتخلص من الألم خاصة تدليك الرحم لتخفيف حدة الانقباضات.

أماكن تدليك القدمين





الرأس



الدماغ من الداخل

يوجد داخل الدماغ حوالى مائة بليون خلية عصبية، وكل خلية عصبية تتصل مع حوالى ألف إلى عشرة آلاف من خلايا الجسم المحيطة. ويستطيع الدماغ القيام بوظائفه المختلفة بواسطة ملايين الرسائل التي تصله كل ثانية.

صداع الرأس والشقيقة

الضغط هو السبب الرئيسي لصداع الرأس. أما مشاكل فقرات العنق فسببها صدمات نفسية قديمة أو حالة غير طبيعية قديمة. إذا استمرت أوجاع الرأس، عندها يجب استشارة الطبيب؛ ومن الممكن أيضاً استشارة معالج فيزيائي لتقويم العمود الفقري عند المعاناة من مشاكل تحتية.

الشقيقة عبارة عن صداع نصفي مؤلم جداً، يرافقه عادة التقيؤ والنفور من الضوء القوي. كذلك، فان الانزعاج البصري والحساسية تجاه بعض الأطعمة مثل الجبنة والشوكولا وعدم تناول كل الوجبات اليومية، فضلاً عن الارهاق وعدم التوازن الهرموني، كل ذلك يعتبر من العوامل المؤثرة في أوجاع الرأس والشقيقة.

أما عوارض الصداع فهي، ألم حاد حول عين واحدة وتكراره عدة مرات في اليوم طوال عدة أسابيع أو أشهر مع احمرار العين.

نصائح رئيسة

- تجنب الضغط وتعلم الاسترخاء.
- تناول الطعام بصورة منتظمة.
- بالنسبة إلى الذي يعاني من الشقيقة، يجب تجنب المنتجات الحيوانية التي قد تسبب نوبات الألم.
- منح الجسم الراحة الكافية.

العلاج بتدليك اليد اليمنى



الرأس والدماغ

- مناطق الرأس والدماغ.
- العمود الفقري، خاصة منطقة العنق.
- الغدة النخامية، لتوازن الهرمونات.
- الضفيرة الشمسية، لتخفيف الضغط.
- الكبد، لتقليص الغثيان، يجب أن يعمل الجهاز الهضمي بشكل طبيعي ليوفر تخلص جيد للأوساخ.
- العينان.

العلاج بتدليك اليد اليسرى



نقطة الجهاز العصبي تساعد على الاسترخاء وإزالة الألم.



أصابع اليد تساعد في تخفيف احتقان الجيوب الأنفية.



الغدة النخامية في الرأس.

العلاج بتدليك القدمين







عند الصداع، إضغط بالابهام على قاعدة الإصبع الأكبر في القدم، يمكنك تخفيف الضغط بعد لحظات.

الكعب العالي واللحم الميت أسباب وجع الرأس

كان لي مريضة اسمها نوبيا (NOBIA) من كولومبيا تعيش في نيويورك، وكان يلازمها الصداع النصفي، صداع الشقيقة (Migraine headache).

وكانت تزور كل بضعة شهور طبيباً لمدة خمسة أعوام متواصلة، وكانت طوال هذه الفترة تعاني من الصداع النصفي عند نهاية كل يوم. استعملت الأدوية والعقاقير من دون جدوى،وكأن هذه الحالة أصبحت محتومة في حياتها. فكانت لا تستطيع النوم إلا بواسطة حبوب منومة ومهدئة وكانت مدمنة على هذه الحبوب التي استعملتها خمس سنوات متتالية. وكانت لسوء الحظ تدخن السجائر، المسبب الأكبر لمعظم الأمراض.

عندما قمت بالكشف على قدميها وجدت عند مواقع الرأس والرقبة الانعكاسية في الإصبع الأكبر (Great toe) كثافة من اللحم الميت، وهذا يجعل الدورة الدموية ومسار الطاقة صعب وغير نظامي.

إن اللحم الميت هو أغشية لحمية غير حية (Dead tissue) تؤمن حماية لقدمينا الحساسة ولكن كثرتها تؤذي وتسبب خلل في مسار الدورة الدموية ومسار الطاقة في الجسم،وأسباب ذلك كثيرة منها:

الحذاء الضيق أو الحذاء الواسع، وزيادة الوزن والحذاء النسائي ذو الكعب العالي الذي يلقي بجزء كبير من وزن الجسم على الإصبع الكبرى، المشي المستديم على الأرض بأقدام عارية يتسبب في ظهور تشققات في الجلد عند كعب القدم وتكاثر في اللحم الميت في الأخمص.

وان أي خلل في الدورة الدموية أو مسار الطاقة في الجسم، يجلب لنا خلل أو عطب في غددنا الحساسة،التي بدورها تصبح غير متوازنة ،وبعدم توازنها يصبح الجسم معرضاً لأي وباء أو جراثيم. وبعد ثلاث جلسات للسيدة نوبيا استغرقت أسبوعين، قمت من خلالها بضغط وتمسيد مناطق الضغط الانعكاسية للرأس والغدة النخامية والصنوبرية والغدد الصماء والأمعاء والقولون، الموجودة في القدم، كانت النتيجة للسيدة نوبيا مدهشة جدا، لقد اتصلت بي نوبيا تقول بأنها لم تأخذ المسكن والمنوم في الليل بل استسلمت إلى النوم مثل الطفل الصغير. إنها في غاية الفرح والغبطة لذلك، وان نهارها قد مر من دون إي عارض وجع أو ضيق ،مع إنها كانت كل يوم تصاب بالوجع المشؤوم، ولكن كان لا خيار لها، أما الآن فلا.



المشاكل القلبية

الذبحة الصدرية

الذُبحة الصدرية سببها نقص في الأكسجين على مستوى عضلة القلب نتيجة التقصير الوريدي، ارتفاع الضغط أو مرض الصمامات القلبية. أما عوارض هذه الأمراض فهي، ألم في الصدر، يصل أحياناً إلى الحنجرة. وحتى إلى الفك الأعلى والذراع اليسرى. كذلك، من المحتمل حدوث صعوبة في التنفس والدوار.

نصائح رئيسة

❖ اتباع نظام غذائي صحي، تجنب الأطعمة الجاهزة والملح والسكر والأطعمة المقلية أو المشبعة بالدهون الحيوانية. أكثِر من استهلاك الفواكه الطازجة والسلطات والخضر والألياف وزيت الزيتون الصرف.

❖ حاول التخفيف من المواقف المرهقة.

❖ مارس التمارين الجسدية الخفيفة بانتظام مثل: التايشي واليوغا، أو تمشى لمدة عشرين دقيقة يومياً.

❖ توقف عن التدخين.

العلاج بتدليك اليدين



❖ منطقة القلب
❖ الرئتان
❖ الحجاب الحاجز
❖ الغدة الكظرية

القلب

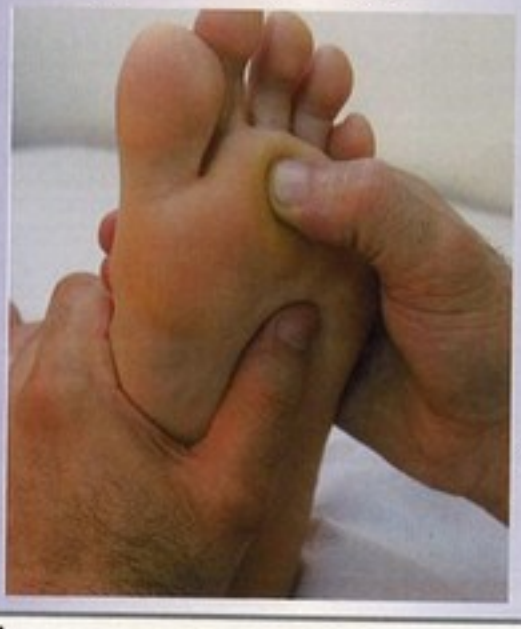


الحجاب الحاجز



الرئتان

العلاج بتدليك القدمين



نقطة القلب المنعكسة

مشاكل التنفس



كيفية عمل الجهاز التنفسي

يقوم الجهاز التنفسي بإرسال الهواء المحمّل بالأكسجين إلى سائر أنحاء الجسم، كما يقوم بتخليصه من ثاني أكسيد الكربون، وهذا التبادل في الغازات يحدث في الرئتين أثناء التنفس، الذي يتم بواسطة الحجاب الحاجز وعضلات الأضلاع.

الربو

إن أسباب الربو متنوعة ومن ضمنها، الحساسية تجاه غبار الطلع والغبار والوبر والريش وبعض الأطعمة أو الملوّثات؛ كما ان الضغط والاجهاد والتمارين تسرع من نوبات الربو.

أما عوارض الربو فهي الصفير عند التنفس والشعور بضيق في الصدر والنفس والسعال الجاف أو المصحوب بالبلغم.

نصائح رئيسة

- ممارسة اليوغا لإنها توفر تنفساً أكثر عمقاً وتساعد على تخفيف الضغط.
- تجنب المواد المهيجة.

العلاج بتدليك اليد



الرئتان، الصدر

- مناطق الرئتين والصدر.
- الضفيرة الشمسية.
- الحجاب الحاجز
- الغدد الكظرية، لمواجهة الحساسية

العلاج بتدليك القدم



قد تجد بعض الراحة من داء الربو عند الضغط بالابهام على القسم السفلي من نتوء القدم، يمكنك العثور على النقطة الصحيحة من خلال اتباع الخط الوهمي الممتد بين الاصبع الكبرى والاصبع المجاور، «تم إبعاد الأصابع عن بعضها في هذه الصورة لتوضيح المسألة».

السعال والزكام

إن تدليك اليدين ليس فقط طريقة ممتازة لمعالجة أعراض الزكام وشفاؤها بسرعة؛ بل هو أيضاً مفيد على نحو لافت في تنشيط جهاز المناعة: فالعلاجات المنتظمة بالتدليك تقلص كثيراً احتمال الاصابة بالزكام.

نصائح رئيسة

- تناول الثوم الذي يعتبر مضاداً حيوياً طبيعياً.
- تناول غرام واحد على الأقل من الفيتامين C يومياً وزد الكمية عند الاصابة بالزكام.
- تناول الزنجبيل المساعد على تخفيف المخاط.

العلاج بالتدليك



الأنف

- منطقة الرئتين والصدر، لوقف الاحتقان واخراج المخاط.
- الأنف.
- الحنجرة.
- الأذنان.
- قناة أوستاكيوس.
- العينان.
- الغدد الصعترية، لتقوية جهاز المناعة.
- الغدد اللمفاوية العليا.

مشاكل الأنف

تتضمن مشاكل الأنف، الالتهابات المخاطية المزمنة، الربو والتهاب الجيوب الأنفية والحساسية. في هذه الحالات ينصح بتدليك اليدين، لما له من نتائج علاجية جيدة لهذه المشاكل التي تنتج عن الحساسية والزكام والعدوى.

أما عوارض هذه المشاكل فهي: ألم في الرأس وانسداد الأنف وتقرحه، افراز المخاط الكثيف والشعور «بامتلاء» في الرأس عند الانحناء إلى الأمام.

نصائح رئيسة

- تجنب مشتقات الحليب، التي تزيد من تشكل المخاط.
- استنشق البخار المتصاعد من نقيع الزيوت الأساسية مثل الأوكاليبتوس أو الكاجيوت.

العلاج بتدليك اليدين

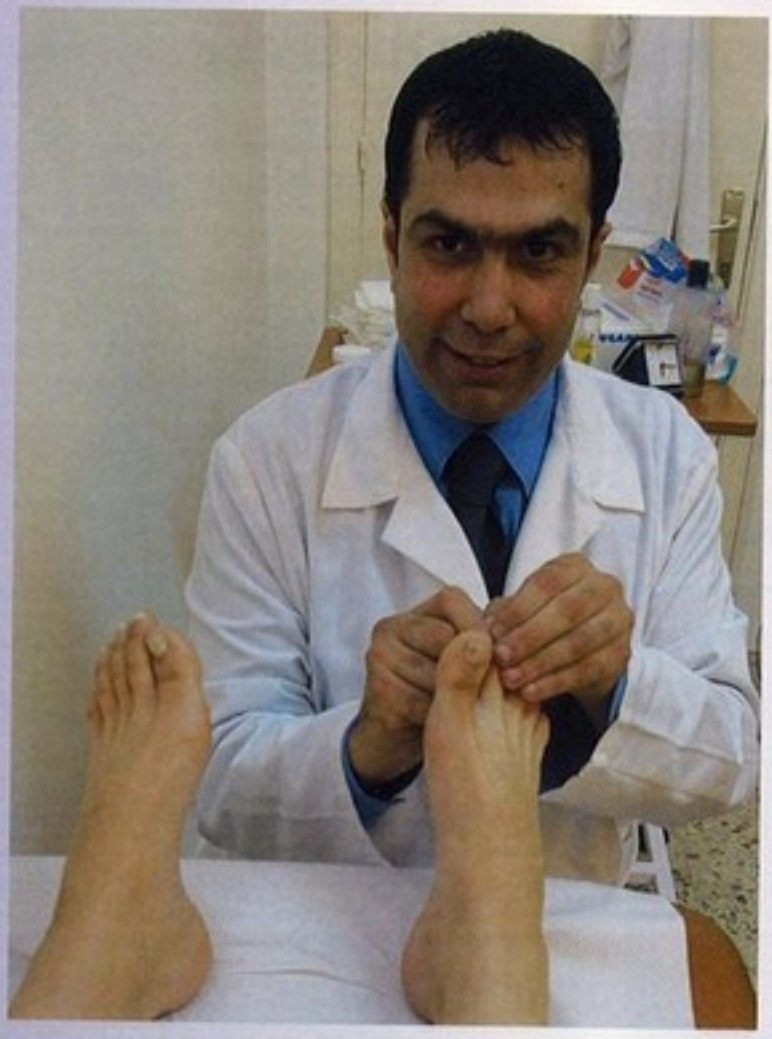


الجيوب الأنفية

- منطقة الوجه
- الغدد الكظرية، للتصدي لردات فعل الحساسية
- العينان والأذنان.

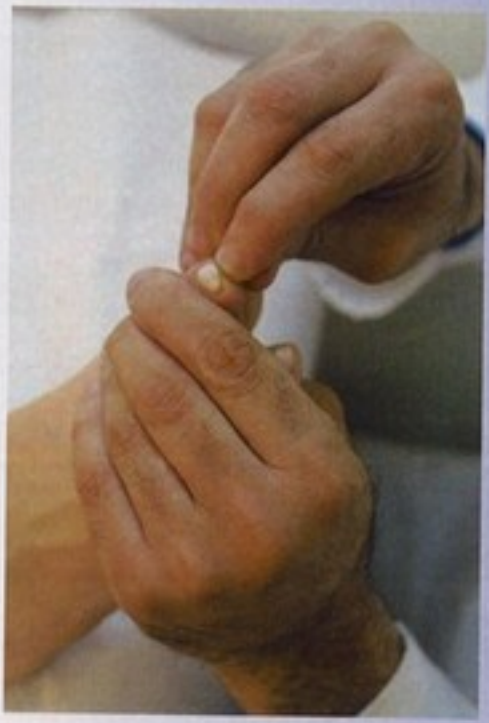


إضغط على المنطقة الجلدية الفاصلة بين الإبهام والسبابة لمدة دقيقة واحدة، كرر الأمر باليد الأخرى.



العلاج بتدليك القدمين

يجب التدليك دائماً في حركة دائرية في الاتجاه العلوي. يجب انهاء التدليك في نقطة ضغط واحدة، وإنهاء الضغط على تلك النقطة كلياً قبل الإنتقال إلى النقطة الثانية ولا بد من الإشارة هنا إلى أنك ستشعر ببعض الألم في إبهامك خلال فترة التمرين الأولى حيث أنه لا بد من التدريب كما الحال في أي رياضة بدنية، علماً أن إبهامك سرعان ما يكتسب مناعته.





إضغط على أعلى وجوانب أصابع القدم.

مشاكل الجلد

بعض هذه المشاكل مثل، حب الشباب والأكزيما والصداف، تكون أسبابها دائماً عدم توازن هرموني، والضغط واستهلاك بعض الأطعمة التي من الممكن أن تقوم بدور كبير في ظهور مشاكل الجلد هذه.

نصائح رئيسة

- مارس نظاماً غذائياً صحياً، استهلك الكثير من الفواكه والخضر الطازجة.
- اشرب 6 إلى 8 أكواب من الماء يومياً.
- تجنب الضغط وتعلم الاسترخاء.
- تجنب المنتجات العطرية. استعمل مراهم صافية وعضوية على البشرة.

العلاج بالتدليك



الوجه



الغدة النخامية

- المناطق المنعكسة المرتبطة بأجزاء الجسم المصابة، كالوجه مثلاً
- الغدة النخامية، لتوازن الهرمونات.
- الضفيرة الشمسية، لتخفيف الضغط.
- الغدد الكظرية، لتخفيف الضغط والاحمرار والحكّة.
- الكليتان، لزيادة التبول.
- الجهاز اللمفاوي، لإزالة التسمم.
- الجهاز الهضمي، لتوفير التخلص من الفضلات.

السيلوليت

السيلوليت دهون متراكمة تحت الجلد يسهل اكتشافها لأنها تعطي الجلد مظهر قشرة الليمون. والسيلوليت ناتج عن تراكم الخلايا الدهنية. تعاني المرأة من مشكلة السيلوليت أكثر من الرجل، وتتراكم الدهون لديها على الردفين والوركين والفخذين وأعلى الذراعين.

أما أسباب السيلوليت فمتنوعة: منها سوء الدورة الدموية والنظام الغذائي غير المتوازن، والاضطرابات الهرمونية. وقد ثبت أن الالتزام بأسلوب حياة سليمة وممارسة التمارين الرياضية والاستعانة بجلسات تدليك لمفاوي موضعي، يمكن أن تقوم بدور فعّال في تجنب السيلوليت.



المناطق التي يجب تدليكها:

المناطق الأساسية: نقاط الضغط الانعكاسية الخاصة بالجهاز اللمفاوي والكليتين والمثانة والغدد الكظرية والغدة النخامية والغدة الدرقية.

المناطق الثانوية: الوركان.

العلاج بتدليك اليدين



العلاج بتدليك القدمين





التهاب اللوزتين والحنجرة



تعود أسباب التهاب اللوزتين والحنجرة إلى:

- فيروسات الزكام أو الأنفلونزا هي أيضاً السبب في التهاب اللوزتين.
- قد ينجم التهاب الحنجرة عن التهاب فيروسي أو جرثومي، أو حساسية، أو تنشق بخار كيميائي، أو الافراط في استعمال الصوت.

أما عوارض الالتهاب :

- تقرح الحنجرة وصعوبة في البلع.
- بقع على اللوزتين أو إفراز أبيض اللون، وصداع.
- بحة في الصوت أو فقدان الصوت
- سعال وورم في العنق
- حرارة فوق 39 درجة مئوية.

العلاج بتدليك اليدين



إضغط بإبهامك اليسرى على وسط قاعدة إبهامك اليمنى لمدة دقيقة تقريباً ثم أفلت، كرر الأمر نفسه في اليد الأخرى.

العلاج بتدليك القدمين





إضغط بإبهامك على أخمص قدمك تحت نتوء القدم لمدة دقيقة تقريباً.

التهاب الأسنان واللثة وتقرح الفم «الحمو»

- ينجم ألم الأسنان عادة عن تسوّس الأسنان، أو نتيجة سن مكسورة في بعض الأحيان، وكما قد ينجم الألم عن التهاب الجيوب الأنفية.

- يحدث التهاب اللثة حين تتراكم مادة «البلاك» وهي ترسب دبق مؤلف من بقايا الطعام والجراثيم والمواد المخاطية حول قاعدة الأسنان.

تقرح البرد عبارة عن بثور موجودة عادة حول الفم، لكنها قد تظهر في أنحاء أخرى من الجسم، والواقع أن تقرح الفم الذي يظهر في داخله مؤلم جداً.

الاسباب:

- ينجم تقرح البرد عن فيروس (Herpes simplex) مُعدٍ، يصيب بعض الأشخاص بطفرة في دفة واحدة، فيما تظهر التقرحات بشكل متكرر لدى البعض الآخر، والواقع أن الاجهاد والزكام ودورة الطمث والتعب هي من الأسباب المحفزة لتقرح البرد.

- يحدث تقرح الفم غالباً لدى المراهقين والنساء قبل موعد الدورة الشهرية.

العوارض:

- بثور صغيرة حمراء ومؤلمة
- إحساس بالوخز أو الحرق لغاية 24 ساعة قبل ظهور التقرح.
- قرح صغير ومؤلم، أبيض أو أصفر اللون، يدوم بين 5 و10 أيام.

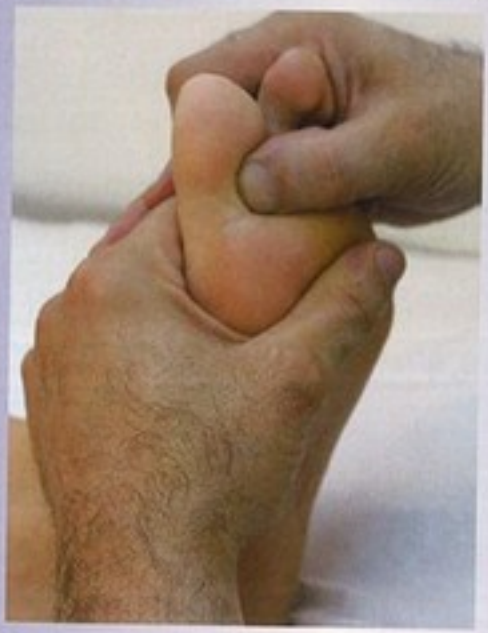
العلاج بتدليك اليدين



العلاج بتدليك القدمين



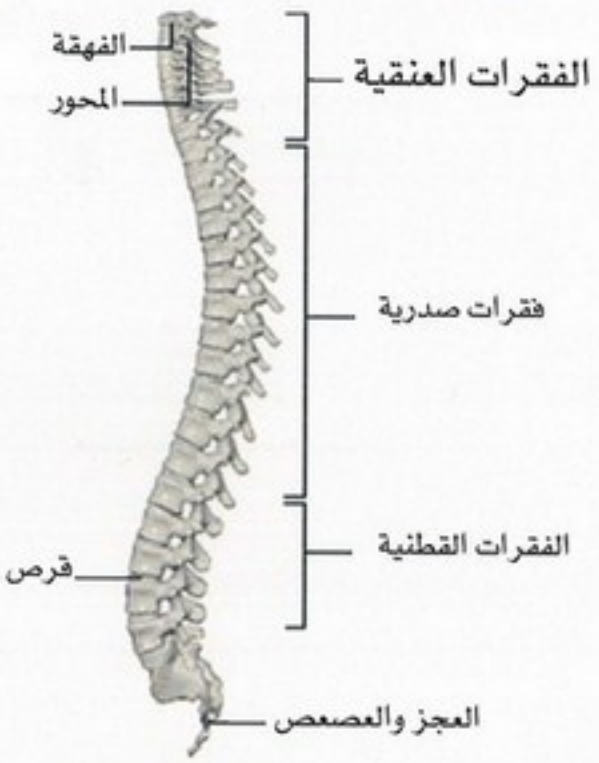
لتخفيف من ألم الأسنان: إضغط على جانب عظم الكاحل من الجهة الداخلية للقدم لمدة دقيقة تقريباً.



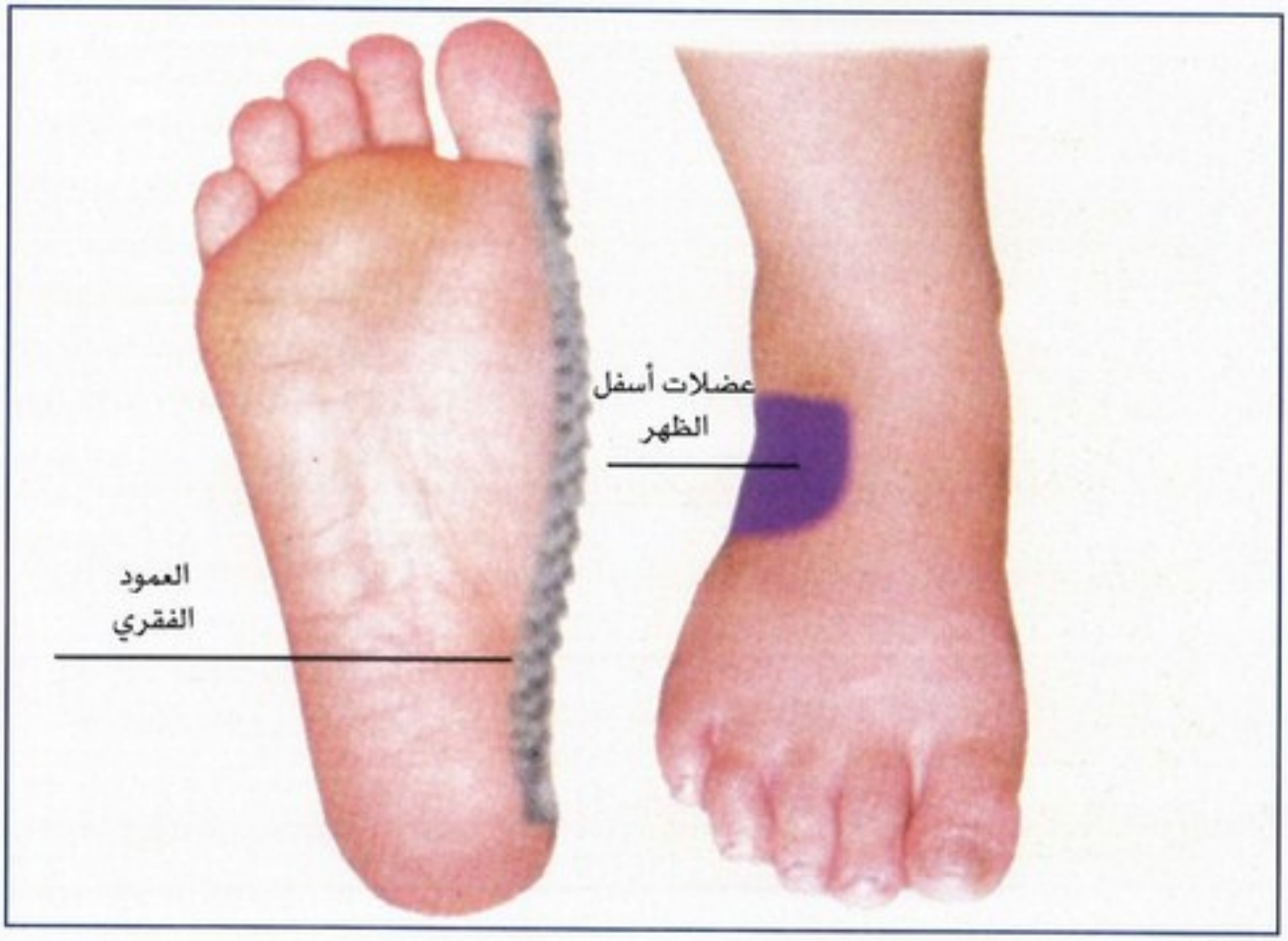
لتقرح البرد: إضغط على أعلى الاصبع الأكبر للقدم مدة دقيقة تقريباً، ثم إضغط بالطريقة نفسها على بقية أصابع القدم، مما ينعكس إيجاباً أيضاً على الأسنان.

آلام الظهر

قوس الفقرة: ويصدر من الجزء العلوي الخلفي لجسم الفقرة ويتألف من جزئين: الأول قصير دائري ويتجه للخلف ويدعى سويقة، والثاني على شكل صفيحة. تلتقي الصحيفة مع السويقة من الجهة الأخرى فيتشكل من لقائهما ثقب، وتتوالى هذه الثقوب فوق بعضها البعض مكونة القناة الشوكية التي يمر بها النخاع الشوكي.



العمود الفقري من الجنب



آلام الرقبة وآلام أسفل العمود الفقري

يشير تعبير آلام الظهر إلى العديد من الأوجاع، لعل أكثرها انتشاراً، الرقبة وآلام أسفل العمود الفقري.

يتكون الهيكل العظمي من 24 فقرة، 5 فقرات لأسفل الظهر و12 فقرة لمنتصف الظهر، و 7 فقرات للرقبة.

أما أسباب هذه الآلام فهي:

- ألم القطان Lumbago ينجم عادة عن الوضعية السيئة والجلوس بطريقة غير صحيحة، أو الأجهاد المفرط، أو رفع الأشياء بطريقة غير صحيحة، أو الوزن الزائد، واسترخاء الأربطة أثناء الحمل، أو قلة النوم، والتعب.

- الالتهاب الليفي هو الأسم نفسه الذي يطلق أحياناً على ألم العضلات وتصلبها، وهو ينجم غالباً عن التوتر والوضعية السيئة.

- عرق النسا ينجم عن الضغط على عرق النسا، بسبب عضلة متوترة أو انزياح قرص فقري.

- ألم القرص الفقري قد ينجم عن انزياح قرص بعد القيام بعمل شاق ونشاط قوي.

نصائح رئيسة

1 - عدم التدخين لأنه يخفف من نسبة الفيتامين الذي يساعد على تكوين الغضروف

2 - الأكل المتنوع المعتدل خاصة شرب الحليب الغني بالكالسيوم والأسماك والخضار.

3 - النوم حوالي ثماني ساعات على فراش معتدل القساوة ليتماشى مع التواءات العمود الفقري.

4 - ممارسة الرياضة وخصوصاً السباحة والمشي لشد العضلات وحماية العمود الفقري.

5 - عدم حمل الأثقال في يد واحدة وتوزيعها بشكل متوازن باليدين.

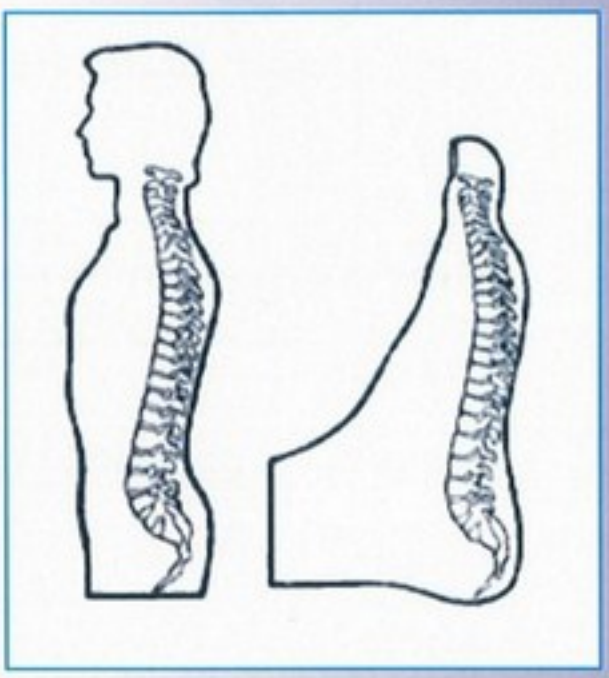
6 - التعرض للشمس يومياً لفترة قصيرة لتكوين فيتامين (D) تحت الجلد.

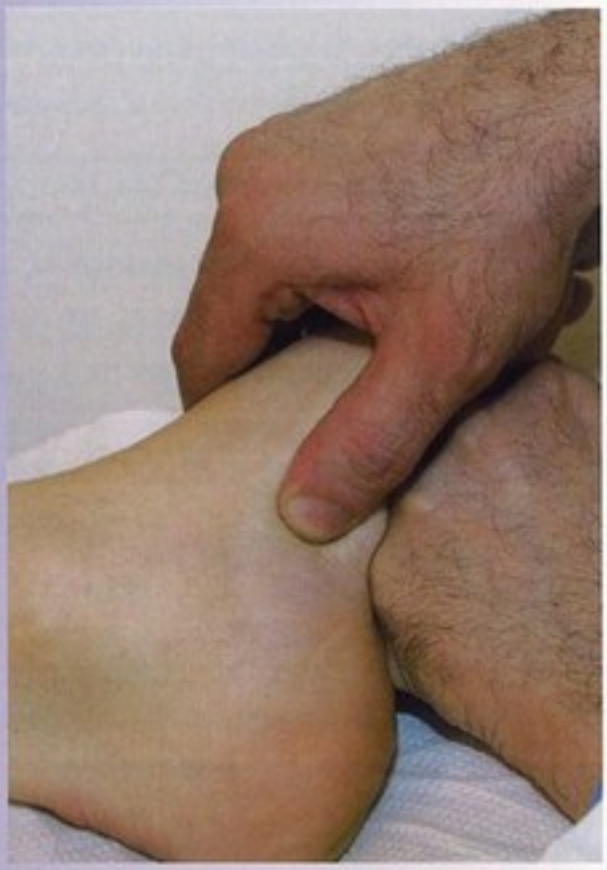
7 - تجنب الوزن الزائد لأنه يؤذي العمود الفقري والمفاصل ويؤدي إلى تكلسها باكراً.

العلاج بتدليك اليدين

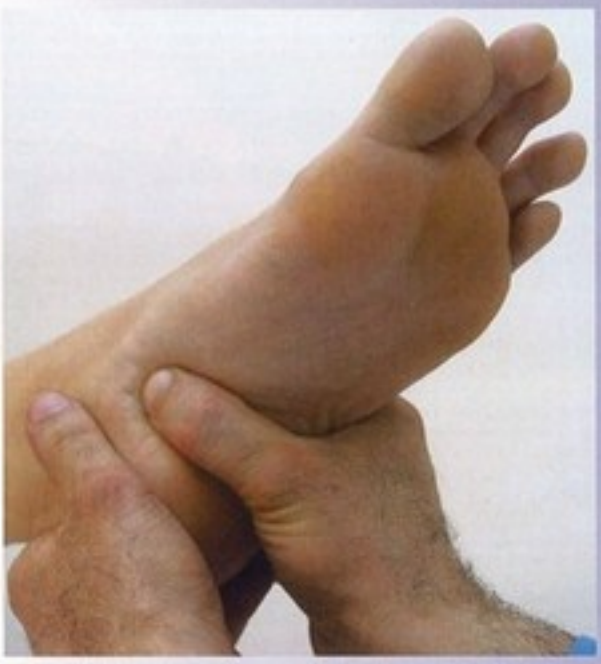


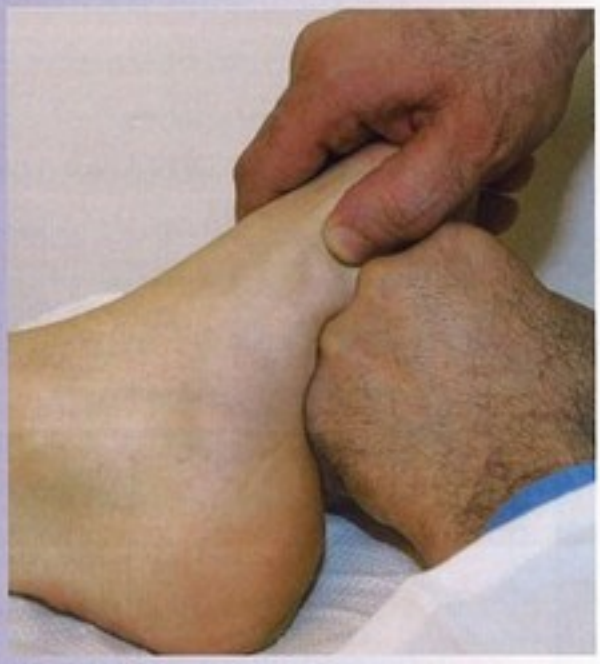
العلاج بتدليك القدمين





إضغط برفق لمدة دقيقة تقريباً على إحدى النقاط المنعكسية في اخمص القدم وجوانبها، التي تجعل بدورها وجع ظهرك يتلاشى رويداً رويداً.





العقم

أعرف امرأة في أميركا كانت عاقر لمدة طويلة، وكل الأطباء الذين كشفوا عليها قالوا أنها حالة صعبة ولا شفاء منها، ولكن بعد سبعة عشر جلسة رفلكسولوجي لمدة 3 أشهر،كانت النتيجة غير ما كان يتوقعه الأطباء.

أصبح لها ثلاثة أولاد يتمتعون بالصحة والعافية.

هذه السيدة واسمها انجي دوكنس (INGE DOUGANS) لها ستة كتب عن هذا العلم الطبيعي الساحر الذي يغني عن كلّ دواء والذي يجعل الآلام والأوجاع التي نحصل عليها خلال الأيام والسنين التي تمر بنا والحالات النفسية الصعبة، تتلاشى.

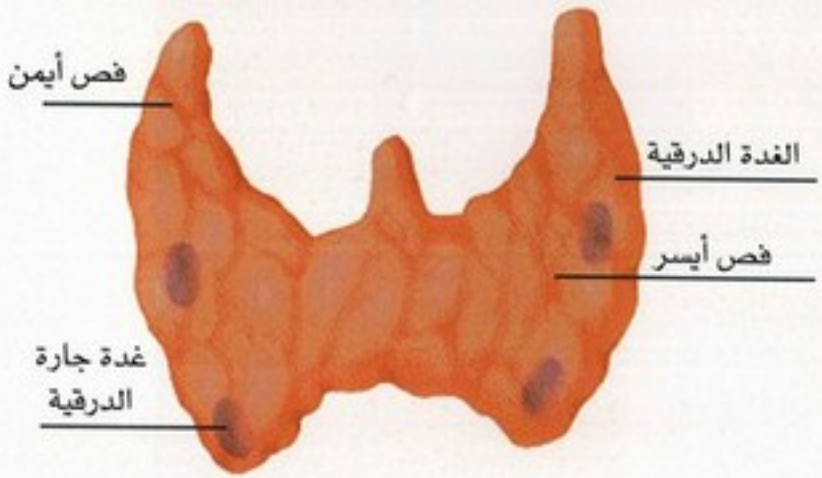
لقد قالت لي أنجي عند زيارتها لي في نيويورك: إنها كل يوم تكتشف أشياء مثيرة جداً في هذا المجال، وأن هذا العلم العريق الشافي، يخلص من الآلام والأوجاع ويجعل الجسم خالياً من الأمراض بطريقة طبيعية ويجعل الفرد في حالة استرخاء تام وكأنه في عالم آخر بعيداً عن المشاكل وهموم الحياة.

هذا العلم سيكون قريباً العلاج الرئيسي في جميع المستشفيات في أميركا.

أسباب العقم والعجز الجنسي ووسيلة العلاج

أن الغدة النخامية الصمّاء في قعر الدماغ المسؤولة عن إنتاج الهرمونات المنشطة لسائر الغدد الصماء الأخرى، والغدة الدرقية المسؤولة عن الإستقلاب في الجسم والنمو الطبيعي والبدانة والضعف. والغدد الكظرية المسؤولة بدورها عن إي عارض وحركة في إي عضو في الجسم، الخ... هذه الغدد لها تأثير كبير مباشر في الغدد التناسلية عند الرجل والمرأة.

وقد أثبتت الأبحاث الطبية إن أحد الأسباب الرئيسية للاضطرابات في الجهاز التناسلي هو الاضطراب الهرموني.



الغدة الدرقية

بفضل جلسات الرفلكسولوجي وإزالة رواسب الفضلات المعيقة. يستعيد الميزان الهرموني توازنه وتستعيد الغدد الصماء عملها الطبيعي.

بالنسبة إلى الإفرازات الهرمونية، عندما تكون هذه الغدد المسؤولة عن ضعف الجسم وقوته في توازن فإنها ترجع للجسم طاقته وقوته التي فقدت منه بسبب اضطراب هرموني غير متوازن.

وإن معظم الاضطرابات الهرمونية ينجم عن الحالات النفسية الكئيبة، والهم والحزن والبكاء والحرمان أو فقدان حبيب، أو غيرة من المشاكل التي تصادفنا في الحياة.

لذلك فإن الحل الوحيد الذي يبعدنا عن هذه الحالات التي نعاني بها كل يوم هو الاسترخاء والراحة والتنفس العميق. وبجلسات الرفلكسولوجي(علاج الجسم عبر القدم).

العلاج بتدليك القدمين

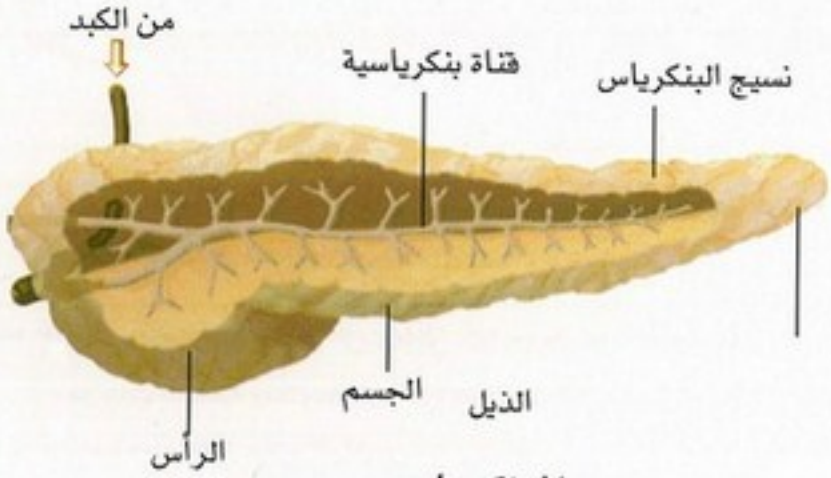


الغدة النخامية



الغدة الدرقية

مرض السكري



البنكرياس

إن توقف غدة البنكرياس عن القيام بوظيفتها الطبيعية، وضبط نسبة السكر في الدم بفضل إفرازها لهرمون الأنسولين، يصيب الأطراف (الأيدي والقدمين) بفقد الإحساس، نتيجة عدم وصول الأكسجين الكافي إليها. ولكن من خلال جلسات الرفلكسولوجي المنشط الطبيعي الفعال للدورة الدموية ومجاري الأعصاب، تتم مساعدة المرضى بالسكري على تجنب بتر أطرافهم.

العلاج بتدليك اليدين



البنكرياس هو عضو يعمل كغدة قنوية تفرز الأنزيمات الهاضمة، بالإضافة إلى ذلك فإن البنكرياس يحوي تجمعات من الخلايا المتخصصة التي تعمل كغدة صماء - تفرز الأنسولين تدعى هذه التجمعات من الخلايا «جزر لانجرهانز». وتتركب من خلايا ألفا وخلايا بيتا وخلايا س.





13 الرفلكسولوجي للأطفال

يعتبر العلاج بواسطة المنعكسات طريقة علاج موثوقة ويمكن الاعتماد عليها، ولكن ثمة أوقات ينصح باستخدام هذه الطريقة بحرص وحذر.

ومن المهم جداً أن نتذكر أثناء معالجة الأطفال ضرورة استخدام درجات مختلفة ومتنوعة جداً من الضغط، التي يجب أن تكون أخف من تلك المستخدمة في علاج اليافعين.



بالنسبة للطفل الصغير جداً، والذي يبلغ عمره عدة أسابيع فقط، يكفي أن تستخدم اصبعاً واحد، وان تتحسس القدمين بلطف. وعندما يكبر الأطفال، يمكن زيادة درجة الضغط، وعلى الاختصاصي الممارس أن يستخدم رأيه وحكمته لتقدير ذلك. أما بالنسبة للفتاة التي تقترب من سن البلوغ، فيجب أيضاً اتخاذ أقصى درجة من الحذر والعناية. وذلك نظراً لأن جهاز الغدد يكون في هذه المرحلة في أقصى حالة من النشاط، وبالتالي فإن الإفراط في الإثارة ليس حكيماً أو مفيداً.

أعرف امرأة كانت في الفصل الاول من دورة الرفلكسولوجي التدريبية، بعد انتهائها من الصف ذهبت وبدأت معالجة ابنتها الصغيرة، التي كان سنها في حدود عشر سنوات، كما اعتقد. ووجدت أن منعكسات الطفلة رقيقة وخفيفة جداً، وخاصة المنعكسات الخاصة بالكلية، والحالب والمثانة. وبما أن هذه الطالبة كان لديها إنطباع أن جميع المناطق الحساسة يجب أن تعالج حتى يزول الألم، فقد عملت طويلاً لتحقيق ذلك.

كان يجب على هذه الطالبة أن تدرك أن سبب ذلك يعود إلى الشروط والظروف الخاصة بسن الطفل.

أرسلت الطالبة ابنتها إلى السرير، وبقيت قلقة ومنزعجة طوال الليل، وسبب ذلك، بالطبع، الإفراط في الإثارة والتهيج اللذين تعرضت لهما.

كما أعرف حالة أخرى استخدمت فيها طريقة المعالجة بواسطة



المنعكسات بشكل مؤلم وقاسٍ في يوم بدء الطمث الأول عند فتاة بعمر الثانية عشر، وكانت النتيجة استمرار الدورة الطمثية وبشكل متصل لمدة أسبوعين.

تذكر دائماً أن أقدام الاطفال أكثر استجابة لعملنا من أقدام اليافعين، ولذلك يجب أن تتم المعالجة على هذا الأساس.

أن الرفلكسولوجي مفيدة جداً لكل الأعمار، طفلاً كان مراهقاً أم يافعاً أم كهلاً، وهو للرجل كما للمرأة، وخاصة للمرأة الحامل.

جلسات الرفلكسولوجي تفيد الجنين في أحشاء أمه

يساعد الجسم على الاسترخاء، والاسترخاء يزود الرّحم اتساعاً وراحة للجنين.

إن راحة الجنين تساعد على نمو أفضل مليءٍ بالطاقة والقوة استعداداً لحياة جديدة، وأي ضغط أو ضيق أو تقلص في الجسم يجعل الرحم يتأثر بذلك.

الدورة الدموية الصحيحة الخالية من أي عواقب أو خلل تغذي الأم والجنين في آن واحد.

إن الجنين بحاجة إلى توازن هرموني من الأم، ودورة دموية خالية من إي عواقب، وأي نوع من اضطراب هرموني أو نفسي أثناء الحمل يكوّن عائقاً على الأم وما بداخلها من أعضاء وغدد، وجنين يستعد لحياة جديدة.

أما بالنسبة للأطفال فإن الطفل سريع التأثّر، وغدده وأجزائه غير المتكاملة تستقبل الرفلكسولوجي وكأنه كنز كبير، لان غدد الأطفال بحاجة إلى نمو طبيعي خالٍ من أي توقف أو خلل في توازن الهرمونات المسؤولة بدورها عن نمو صحي كامل.



الرفلكسولوجي يساعد في نمو الطفل

الرفلكسولوجي يعطي الطاقة والقوة والاتزان لكل الغدد الموجودة في الطفل. وإن أي خلل في هذه الفترة من العمر يؤدي إلى عدم نمو طبيعي في الجسم أو خلل في ميزان العقل.

إن الغدة الدرقية عند الطفل (Thyroid gland) هي المسؤولة عن هرمون (Thyroxin) والغدة

النخامية (Pituitary gland) التي تفرز هرمون النمو (GH) الذي هو بدوره المسؤول الأهم عن نمو الطفل، وأي نقص أو زيادة في هذه الهرمونات، يكون سبباً رئيسياً لنمو غير طبيعي .

وبضغط غير مؤلم على نقطة الغدة الدرقية المنعكسية في أخمص القدم عند الطفل (gland Thyroid) والغدة النخامية (Pituitary gland) نعمل على حث هذه الغدد على العمل الطبيعي المتوازن، وبدورها تصب هذه الغدد هرموناتها المطلوبة في الدم مباشرة على نحو متوازن مع باقي الغدد الأخرى. وبهذا الضغط غير المؤلم تفتح مرابض الطاقة التي لا حياة من دونها،وتسهل مرورها عبر الجسم من خلال ممرات تجعل الدورة الدموية في مسار طبيعي مريح ،وتسهل مرور الاتصالات العصبية ما بين العقل والجسم عبر الأنابيب الدموية والشبكات العصبية التي يقدر طولها معاً بمائة وخمسون ألف كيلو متر في هذا الجسم الصغير.

أن جلسة الرفلكسولوجي عند الأطفال تكون بمعدل الـ20 إلى 30 دقيقة، لكن معظم الأطفال الذين عالجتهم في أمريكا كانوا يطلبون وقتاً أطول من ذلك، لأنهم يشعرون باللذة والاسترخاء ونشاط وانتعاش وغبطة بعد انتهاء الجلسة.

وماذا يطلبه الأهل غير السعادة والصحة الجيدة لأطفالهم؟!

سن المراهقة وتجنب مصاعبها عبر جلسات الرفلكسولوجي



بعمر المراهقة يكون للمراهق في الغالب وضع نفسي صعب نتيجة اختلاف الهرمونات الجنسية، ولكن عبر جلسات الرفلكسولوجي تظهر نتائج كثيرة أهمها:

التوازن في إنتاج الهرمونات الصادرة عن الغدد الصماء وتوزيعها في الجسم؛ وعندما تكون الهرمونات في توازن طبيعي، فإن نمو المراهق يكون سليماً خال من إي خلل.

وبذلك يتجنب المراهق البثور التي تظهر في الوجه، والبدانة والإفرازات الدهنية والحالات النفسية الكئيبة وغيرها من الحالات التي تعترضه في هذه المرحلة من العمر.



14 جلسة تدليك الأطفال

نقطة البدء في العلاج



الإبتسامة واللعب مع الأطفال، يهيىء للطفل راحة نفسية، بعض الأطفال ينتابهم أحياناً شعور أول غريب خلال الجلسة الأولى فينفرون، غير أنهم لا يلبثوا أن يصلوا إلى درجة استرخاء يستأنسون بها حتى انتهاء الجلسة.

المرحلة 1 ـ الجهاز اللمفاوي



إن العمل على الجهاز اللَّمفاوي وهو يقع ما بين سليمات العظام الخمسة، يتيح للجسم وسوائله التناغم والإئتلاف لبناء جسد سليم ومعافى وطرد كل المخاط الزائد في الجيوب الأنفية أو الشُّعَب الهوائية أو في الزائدة الدودية والمصران الغليظ.

المرحلة 2 ـ الكلية، المثانة



إن تمسيد وتدليك الجهاز البولي عند الطفل يعطي شعوراً بالثقة والإطمئنان. ويستعد الطفل بعدها للإسترخاء التام. والإسترخاء هو نقطة بدء العلاج.

المرحلة 3 ـ الضفيرة الشمسية



تثير الضفيرة الشمسية شعوراً بالثقة والأمان في نفس الطفل.



تمسك القدم من الكعب باليد اليسرى وترفعها قليلاً ، وتبدأ بتمسيد الضفيرة الشمسية بالإصبع الكبرى (الإبهام) ثم باليد اليمنى بشكل مستدير.

المرحلة 4 ـ الركبة



تمسيد منطقة الوَرِك وعضلات الفخذ تساعد في حالتين:

أولاً : تساعد على اعطاء البنية الجسدية التوازن الحقيقي وهذا يساعد عضلات الظَّهر والعمود الفقري.

ثانياً : يقوّي الرُّكبة التي غالباً ما تكون ضعيفة، لذلك نرى الطفل يقع في معظم الأحيان

المرحلة 5 ـ الغدة الدرقية



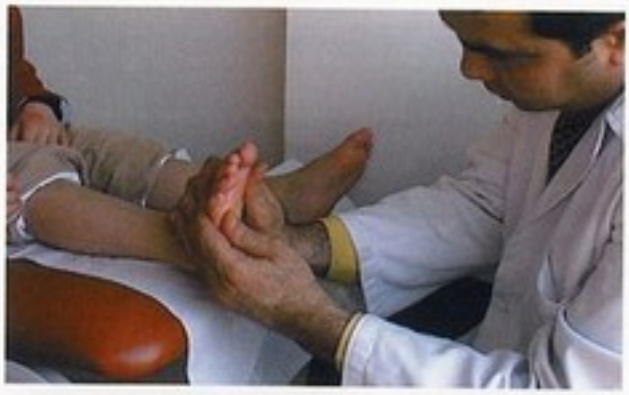
يستعمل إصبع واحدٌ فقط. الإبهام أو السبابة.إنَّ تمسيد أسفل الإبهام يساعد على تحريك الغُدَّة الدرقية ما يساعد على تحويل أفضل للطعام إلى طاقة .

المرحلة 6 ـ نقطة النوم



الضغط هنا يجب أن لا يكون قوياً وصلب ـ بل يجب استعمال الرقة والحنان والضغط المتفاوت في خلال ذلك ـ للضفيرة الشمسية دور في كل حالة وعارض. لأن تمسيدها يساعد على زيادة الإسترخاء في الجسد ويتيح بالتالي إيصال المعلومات المنبعثة من القدم إلى الدماغ وتحليلها وبعثها إلى العضو المقصود.

المرحلة 7 ـ الكبد



تقع نقطة الكبد في القدم اليمنى تحت الجهاز التنفسي، وتمسيدها يتم من الداخل إلى الخارج ويستحسن الضغط بقليل من القوة لتحسين عمل المرارة والكبد.

المرحلة 8 ـ المصران الغليظ



المصران الغليظ نقطة تحتاج إلى ضغط قويّ ولكن تذكر أنك تمسك قدم طفل. لا يقوم الطفل بأي حركة وقد لا يتألم، ولكن بالضغط القوي المُفرط تُفسد على الجسد التناغم الذاتي.

المرحلة 9 ـ المعى الدقيق



المعى الدقيق هو السبب الأول في الآلام المِعَوية التي يشعر بها الطفل في معظم الأحيان، وخاصةً بعد أكل الحلويات والعصير وغيرها. تمسيدها يساعد على تلاشي الوجع بسرعة.

المرحلة 10 ـ الجهاز التناسلي



عندما تضغط على نقاط الجهاز التناسلي، تتيح للجسد تركيب هرمونات جنسية منشطة ومنبهة للدماغ، مما يساعد على التركيز على كل الرسائل التي تصل إلى الدماغ من خلال الحواس الخمس.

المرحلة 11 ـ نقطة النوم



تمسيد أخمص القدم يهيّء الطفل إلى النوم.

المرحلة 12 ـ المفاصل



مسك الكعب بيد والبطة باليد الأخرى وشدهم برفق وحذر يساعد في تقوية الورك ومفاصله.

المرحلة 13 ـ الدورة الدموية



حمل القدم ووضع اليد تحت «البطة» والضغط عليها بتفاوت. يساعد على ضخ الدم بسهولة أكثر مرة ثانية إلى القلب.

المرحلة 14 ـ عملية الهضم



مابين العظمتين عضلات تكون أحياناً متقلّصة عند الأطفال ذوي النشاط المفرط، تمسيد هذه العضلات يساعد أيضاً في عملية هضم الطعام.

المرحلة 15 ـ الدماغ



تمسيد الأصابع وضَمها والضغط عليها برقة ينبه الدماغ للتركيز وعدم النوم.

المرحلة 16 ـ استرخاء الرقبة



عندما يريد الطفل الاستلقاء للنوم، نتركه يتمدَّد على سجيَّته في أي اتجاه. راحته هي الفكرة في هذا الموضوع. العمل ما بين الأصابع بشكل عامودي تجعل اليد والساعد والرقبة في قمة الاسترخاء والطراوة.

المرحلة 17 ـ المبيض والخصيتين



نقاط المبيض والخصيتين تساعد أيضاً في تقوية أصابع اليد وغالباً ما يعشق الأطفال مسك القلم لمدة أطول في المدرسة.

المرحلة 18 ـ حركة اليد



رسغ اليد يشتمل على منعكسات الجهاز التناسلي بالضغط على هذه النقطة، نقوي اليد ونسهل في خفة حركتها.

المرحلة 19 ـ أسفل الظهر



تساعد هذه النقطة على تحريك الطّاقة الشّفائية للجَسد بسرعة وتنشيط العمود الفقري وتقوية اليد والإبهام.

المرحلة 20 ـ أعلى الرأس والجيوب الأنفية



نبدأ أولاً بتمسيد اليدين والأصابع . ثُم الزند والكوع من الأمام والخلف، وإنتهاءً بأصابع اليد إلى آخر نقطة وهي الأظافر وما فوقها من جزء لحيم، والتركيز على أطراف الأصابع وخاصة الإصبع الكبرى يساعد رؤوس الأصابع على تقوية حاسة الشم والسمع والنظر والذوق والضغط على اليد يساعد في تقوية حاسة اللمس.

المرحلة 21 ـ الإسترخاء



يشعر الطفل في نهاية الجلسة وكأنه إنسان مليء بالاسترخاء والراحة.



وتنتهي اللمسة الأخيرة من جلسة الرفلكسولوجي للأطفال بالإمساك بالقدم بكلتا اليدين بحبٍّ ورقّة وحنان وابتسامة بوجه الطفل وتقبيله.

15 خاتمة

نأمل أن يكون هذا الكتاب قد منح للقارئ قدرةً على القيام بعلاجٍ كامل عبر تدليك اليدين، فيستطيع من خلال ذلك معالجة أصدقائه أو أفراد عائلته، أو معالجة نفسه. من دون شك، فان الشخص الذي يقدم العلاج أو الذي يتلقاه سوف يشعر بالسعادة والرضى لإن تدليك اليدين هو بالتأكيد من أروع العلاجات، لما له من نتائج مذهلة على الصحة.

ينتشر الآن التدليك باليدين، أكثر فأكثر، ويلاحظ إقبال الناس على تلقي هذا العلاج من قِبَل المعالجين المختصين، لذلك لم يعد هذا العلاج بـ«العلاج الحديث» أو الجديد، فهو يعتبر الآن علاجاً مكملاً مهماً ويلعب دوراً أساسياً في صيانة الصحة في العالم أجمع.



العلاج بالتدليك أمر ممتع سواء للمريض أو للمعالج

من أجل احتراف مهنة التدليك باليدين، يجب دراسة هذا النوع من العلاج لمدة لا تقل عن تسعة أشهر تتضمن دراسة مكثفة لعلم التشريح الفزيولوجي، كذلك دراسة الأعراض المرضية بشكل معمق. تأكد من أن هذه الدراسات تعطى من قبل مؤسسة معروفة حتى لا تضيّع المال من أجل شهادة لا معنى لها، كذلك يجب الوقوف على مدى خبرة الاساتذة في هذا المجال، وإذا كانوا ما يزالون يمارسون العلاج بتدليك اليدين أم لا؛ هذا الأمر لا تتم معرفته إلا أثناء الممارسة التطبيقية. أطلب زيارة المدرسة التي تدرّس هذا العلاج واطرح أي سؤال تريد، إلى ذلك، يجب استشارة بعض التلاميذ في هذه المدرسة والاشتراك في الدروس إذا أمكن. إختر الدروس، التي تريد تلقيها، بحكمة لإن مستقبلك المهني يتوقف على ذلك. ولكن لسوء الحظ لا يوجد مدارس حتى الآن في لبنان أو العالم العربي تدرّس هذا النوع من العلاج.

إستفد من العلاج بتدليك اليدين، واستعمله لهدف مهني فقط، ولمعالجة أفراد عائلتك واصدقائك. هذا العلاج الذي سوف يغني حياتك بالتأكيد لسنوات طويلة.

16 نتائج الأبحاث عن الرفلكسولوجي

كل سؤال وجواب عن ما يتعلق بالرفلكسولوجي

س 1: هل الرفلكسولوجي جلسة مؤلمة؟

ج: لا، بل هي جلسة تجعلك تتمنى لو كنت تعرف الرفلكسولوجي قبل ذلك بكثير.

في الجلسة الأولى ستشعر بشعور غريب لم يعرفه جسمك من قبل، ولكن ستكون في غاية السرور للتعرف إليه. وسوف ينتابك شعور جميل وكأنك في عالم آخر، مريح وبعيد عن كل الهموم والتعب. ستكون في غاية الاسترخاء، وهذا يساعد الغدة النخامية على إفراز هرمونات منشطة لباقي الغدد الصماء، ومن هذه الهرمونات هرمون أسمه اندورفن (Endorphin)المورفين الطبيعي المسؤول عن تسكين الآلام في الجسم لا شعورياً. و سوف تشعر من بعد الجلسة الأولى التي تستغرق بين 35 و45 دقيقة، وكأنك إنسان جديد مليء بالحيوية والنشاط،وهذا أيضاً يجعلك في حالة نفسية أحسن، لأن راحة النفس هي من راحة الجسم، وراحة الجسم هي من راحة النفس، والإنسان كيان واحد مؤلف من روح وجسد وأحاسيس وشعور.

س 2: هل هنالك آثار جانبية لجلسة الرفلكسولوجي؟

ج: بعد الجلسة الأولى أو الثانية، حسب استقبال الجسم، سوف تخرج منك معظم الفضلات والمكروبات والسموم والعوامل المؤكسِدة التي كانت في الجسم منذ زمن طويل، وهذا من طريق البول أو البراز أو الجلد أو الفم. لذلك ينتابك شعور غريب يدوم حوالى ساعة أو ساعة ونصف. تختلف هذه الأعراض بين فرد وآخر، وأعراض الجلسة الأولى أو الثانية هو: تقيؤ أو وجع رأس أو إسهال أو ألم قليل في المعدة، أو دوخه بسيطة أو تعب أو نوم عميق لساعات طويلة.

وهذا دائماً يكون في صالحك، لان معظم الفضلات التي كانت تستوطن جسمك تخرج،وبسبب خروجها يستعد الجسم إلى حالة مختلفة عما كان عليها.

لذلك يظهر عليك مثل هذه الأعراض، هذه العوارض ليست مخيفة أبداً، بل هي مشجعة لك، إنها علامة من علامات انتقال الجسم من مرحلة إلى مرحلة أحسن.

س 3: هل يتعود الشخص على جلسات الرفلكسولوجي ويصبح بحاجة إليها، ومن دونها يصاب بخلل؟

ج: جلسات الرفلكسولوجي تجلب لنا الراحة والاسترخاء والحيوية ودورة دموية نشيطة خالية من أي رواسب معيقة، وفتح مجاري الطاقة في الجسم، كما تعيد للجسم توازنه الطبيعي، وهذا كله يكون طبيعياً جداً خالياً من أي أشعة أو مبضع. ويستقبل الجسم ذلك وكأنه كنز كبير.

لكن لا خطر أبداً على الجسم من التوقف عن أخذ جلسات الرفلكسولوجي ولكن من خلال ذاكرتنا نشعر بالحنين لهذه الجلسات، التي هي متعة جسدية عظيمة، واسترخاء وتنفس عميق لا شعوري فيحن إليها الجسد ويتمناها.

هذه هي كل الأعراض التي تمر بالأشخاص الذين حصلوا على جلسات الرفلكسولوجي،وهي ذاكرة الحنين فقط،النتيجة بعد التوقف.

س 4 : هل تكفي جلسة رفولكسولوجي واحدة للتخلص من أي خلل في الجسم؟

ج: في الجلسة الأولى سوف يحصل للجسم شعور غريب جديد من نوعه، يتقبله الأفراد بطرق متباينة. هذا الشعوريعكس تغير الجسم من حالة إلى حالة أخرى. والتوقف عند الجلسة الأولى لا يضر بالجسم أبداً، ولكن لا يتيح للجسم فرصة التغير مما هو عليه إلى الأحسن. أما ثلاث جلسات متواصلة أو اكثر، فإنها تعطي فرصة اكبر للجسم لطرد ما هو غريب عنه والانتقال إلى مرحلة توازن وضبط.

س 5: من خلال جلسات الرفلكسولوجي أي عضو في الجسم يكون المستفيد الأكبر؟

ج: إن الرفلكسولوجي علاج للإنسان ككل، وليس علاجاً لعضو واحد فقط. وكما أن الإنسان كيان واحد متكامل، فإن أي خلل في عضو ما يكون السبب في إحداث خلل آخر في مكان آخر.

وبما أن الرفلكسولوجي منشط طبيعي لكل الجسم، فإن الفرد بجلسات الرفلكسولوجي يتجنب أي خلل أو عواقب تهدده بعدم التوازن.

والرفلكسولوجي للجسم كضابط الإيقاع لفرقة موسيقية: أي نقص أو خطأ في الإيقاع يؤدي بالفرقة إلى فقد التوازن، أي السبب الرئيسي لأي مرض أو وجع أو حالات اضطرابية نفسية، باستثناء الحوادث والحالات الوراثية.

أما الأمراض المزمنة، كالسرطان وأمراض المفاصل والسكري والقلب والرئتين والكبد

وأمراض العقل، فلا يمكن اعتبار الرفلكسولوجي بديلاً عن الأدوية والعقاقير الموصوفة من الطبيب المختص. بل إنه يعتبر مساعداً للعلاج الموصوف، ويجعله يعمل بشكل أسرع. وبما إن جلسات الرفلكسولوجي تساعد الجسم على الاسترخاء والراحة، وتفتح مرابض الطاقة، وتنشط الدورة الدموية وتجعل المسار العصبي خالياً من أي شوارد ورواسب، فإن الإنسان يكتسب صحة وعافية ونشاطاً واتزاناً. ولأن ملامحنا الخارجية تعكس ما بداخلنا. فإننا نستطيع تمييز الشخص الكئيب عن الشخص السعيد، والشخص العليل عن الشخص الموفور بالصحة بمجرد النظر فقط.

إن الجسم السليم هو من التفكير السليم والإيجابي، وأي فكرة تمر بنا يعلم بها كل جزء من جسمنا، عبر 100 ترليون خلية.

لنأخذ بعض الأمثال عن الأفكار التي تراودنا وكيفية استجابة جسمنا لها. من طريق الحواس الخمس، تصل إلى دماغنا مختلف الإشارات من العالم الخارجي، فيحولها دماغنا إلى معلومات. وبسرعة تظهر ردّات الفعل من حركات وانفعالات تتباين من شخص لآخر، ويقوم دماغنا بتنسيقها بفضل العدد الهائل من الخلايا التي يتكوّن منها.

إن الإنسان جهاز كمبيوتر كبير هائل ملىء ببرامج كثيرة عديدة نحصل عليها عبر مرور السنين.

إن الأبحاث الحديثة تقول بأنه عندما يولد طفل، يولد في دماغه حوالي الـ2000 برنامج هذه البرامج مسؤولة عن نظام قلبه وتنفسه وغدده ونمو جسمه وحركاته اللاإرادية.

وكل ما يأخذه الطفل من طريق الحواس الخمس يحفظ في الدماغ، وعلى مرور الزمن يكون العقل قد أخذ عبر الحواس الخمس برامج تأهله بالقيام والتصرف بالأفعال التي نميزها بين الفرد والآخر.

عندما يخطر على بالنا فكرة ما فإن باقي الجسم يتأثر بها، لذلك نتأثر كثيراً وتصيبنا الكآبة عند التفكير بالأشياء السلبية ونفرح وتملئنا الغبطة بالأفكار السعيدة مثل النجاح والحصول على ما نريده. بمجرد فكرة تمر بنا فأن الجسم يأخذها كأنها واقعية، لأن غددنا لا تميز بين الواقع والخيال، وهناك تجارب عديدة أثبتت ذلك ومنها:

عندما يمر خاطر خوف أو فشل ببعض الأشخاص نراه يتصبب عرقاً بدءاً من يديه،وحرارة جسمه ويصبح ضغط الدم عنده مختلفاً عما كان عليه قبل أن تمر به تلك الخواطر. وعلى العكس من ذلك، عندما يمر بخاطر سعيد أو فكرة يستفيد منها، نرى علامات الغبطة على وجهه، ومن الصعب إخفاء تلك الملامح التي هي مرآة تعكس ما بداخلنا من شعور وأحاسيس.

أن الإنسان ليس لحماً ودماً وحسب، بل إنه أيضاً شعور وأحاسيس تملأ الجسم بالنشاط والحيوية، وبإمكان هذا الشعور أيضاً، أن يدمرنا ويصيب جسمنا بخلل ملحوظ.

س 6: هل يستفيد الشخص إذا قام بتدليك قدميه بنفسه، وهل يكون ذلك بديلاً عن جلسات الرفلكسولوجي؟

ج: إن الرفلكسولوجي ليس تدليكاً وحسب، بل أيضاً هو ضغط معيّن في المواقع الانعكاسية في أخمص القدم وجوانبه وهي صعبة التحديد. وعندما يقوم الشخص بتدليك قدميه بنفسه،أو جعل الآخرين القيام بذلك، فأنه يشعر بالراحة والاسترخاء. ومع إن نقاط الضغط في القدم صعبة التحديد وتستلزم دراسة وخبرة، فأنه من المستحسن الحصول على جلسات الرفلكسولوجي التي هي مسح وتفتيت لأي رواسب وشوارد،

إن نشاط وضبط الغدد وإفرازاتها، وفتح مرابض الطاقة وإحداث نشاط في الدورة الدموية وجعل عملية الاتصال العصبي طبيعية تعني أن تدليك القدم وحده ليس بديلاً عن جلسات الرفلكسولوجي.

س 7: من هو المستفيد الأكبر من جلسات الرفلكسولوجي ؟

ج :إن كل إنسان من دون استثناء على الإطلاق، بحاجة إلى جلسات الرفلكسولوجي. لان كل إنسان في الوجود بحاجة إلى الراحة، نفسية كانت أم جسدية. وبجلسات الرفلكسولوجي نمر بهذه المرحلة من الراحة النفسية والراحة الجسدية المتصلان معاً لبناء جسم سليم.

الرفلكسولوجي علاج وانتعاش الجسم ككل. وماذا يطلب الإنسان غير الصحة والعافية؟

س 8: هل في بعض الحالات الاستثنائية تكون جلسات الرفلكسولوجي غير محبذة أو مضرة؟

ج : نعم إن جلسات الرفلكسولوجي (علاج الجسم عبر القدم) تكون غير محبذة ومن الممكن بأن تكون مضرة في بعض الحالات الاستثنائية كإجرائها مباشرة قبل إجراء عملية جراحية أو بعدها، أو عندما نصادف كسر في العظم أو جرح أو التهاب أو تورم في القدم.

أبحاث حديثة عالمية عن فوائد الرفلكسولوجي

الأبحاث تجيب الرفلكسولوجيين عن أسئلة طال عمرها 60 عاماً

ما الذي يحدثه الرفلكسولوجي؟

لقد تصدت الأبحاث الحديثة للنزاعات المتعلقة بالرفلكسولوجي وأثبتت فعاليتها في غير مجال. (تشير الأرقام الموجودة بين هلالين إلى الدراسات المقارنة والمصنفة دراسات مقارنة رفلكسولوجية).

إن استعراض الأبحاث الرفلكسولوجية يظهر تعددية المجالات التي تكون فيها الرفلكسولوجي فعالة: مجال تخفيف الألم ومجال تحسين فعاليّة الأدوية وتجنّب المضاعفات الجانبية للعقاقير العلاجيّة.

تأثير الرفلكسولوجي على وظائف الغدد والأعضاء

- بين النساء اللواتي وضعن مواليدهن مؤخراً، لوحظ أن اللواتي يمارسن رفلكسولوجية الأرجل يرضعن باكراً وحتى الإشباع.(21)
- لوحظ أن 95% من النساء اللواتي يتعرّضن لانقطاع الدرّ (ضهى الإرضاع)، تكون جلسات الرفلكسولوجي القدم فعالة عندهن في هذا المجال.
- تتحسن الأعراض عند 46% ممن يشكين من أوجاع العادة الشهرية PMS(24)
- ثبت أن الرفلكسولوجي فعّال بنسبة 87.5% في علاج العجز الجنسي (العنانة) لدى الرجال وبنسبة تصل إلى 100% في خلل وظائف جنسية أخرى لدى الذكور.(26)
- إن الأشخاص الذين يمارسون رفلكسولوجي القدم يبدون تحسناً في أعراض فرط شحميات الدم (الكولسترول وأحادي الغليسريد). (16)
- إن الأشخاص الذين تعرّضوا إلى عملية تفتيت الحصاة (صدمة ميكانيكية خارجية على حصيّات الكلى أو الحالب)، يطردون فتات الحصيات بسرعة أكبر إذا مارسوا رفلكسولوجي القدم. (28)
- تختفي أعراض مرض القلب الإكليلي (ضائقة الصدر والذبحة الصدرية)، عند من يمارسون

رفلكسولوجية القدم، كما يتعرّضون لانخفاض في ضغط الدم 25/5 ، وهي نتائج أفضل من التي يمكن الحصول عليها بواسطة المعالجة بالأدوية. (9)

- لا يتم تفريغ الأمعاء بسرعة أكبر لدى ممارسي رفلكسولوجي القدم، بين المصابين بالإمساك وحسب، بل يتم ذلك أيضاً عند الأشخاص ذوي الأمعاء السوية. (8)

- لقد اكتشفت المجموعات الضابطة للرفلكسولوجي وتدليك القدم أن انخفاضاً أكبر وذا مغزى في التحسس المنعكسي لمستقبلات الضغط .... الآلية التي تبقي ضغط الدم والاستتباب بعيداً عن أي تغيير في الدفق المستقل.(3)

- إن الأطفال المصابين بالشلل الدماغي بعد تعرضهم لعلاج الرفلكسولوجي يبدون تحسناً في نسبة النمو أكثر من الآخرين (4)

- إن الأطفال المتخلفين عقلياً يبدون تحسناً ذا مغزى في حالات الوزن والصحة العامة والحياة الاجتماعية والمهارات والنمو الذهني، عندما يتلقون علاجاً رفلكسولوجياً بالمقارنة مع من لا يتلقاها. (7)

- لوحظ أن الأشخاص المصابين بالقسط الفقاري العنقي، يتعافون سريعاً بشكل أفضل من الذين أخذوا علاجاً بواسطة الجرّ Traction(5)

- لوحظ أن ممارسة رفلكسولوجية القدم تخفض من الجذور الطليقة الموجودة في الأشخاص المعرضين للاختبار. (14)

- تخفف التطبيقات الرفلكسولوجية الآلام الناجمة وجود الحصيّات في الكلية والحالب .(20)

- تخفض الرفلكسولوجي الألم في 66% من المصابين بوجع الأسنان كما تساعد على التخلص من الأعراض العائدة إليها لدى 26% من المرضى. (27)

تخفض الرفلكسولوجي استعمال الأدوية والعقاقير

إن 19% ممن يعانون من الصداع يتوقفون عن تناول العقاقير بعد أن يمارسرا الرفلكسولوجيا(15).

الرفلكسولوجي تساعد على الشفاء

إن تفتيت الحصيات (السحق الخارجي لحصيات الكلوة والحالب) يسبب ألماً أخف عند المرضى الذين يتلقون تطبيقات الرفلكسولوجي، وهم إلى ذلك، يبدأون بإخراج فتات الحصيات وينتهون منه قبل الأشخاص الذين لا يتلقون هذه التطبيقات.(18)

الرفلكسولوجي أكثر أمناً من العلاج التقليدي

لقد ثبت أن الرفلكسولوجي أكثر فعالية وأمناً من العلاج المعتمد بواسطة التمييل للمرضى المصابين باحتباس البول بعد إجراء العملية. (30)

الرفلكسولوجي يحافظ على أموال أصحاب العمل

في الدانمرك، ثبت أن أصحاب العمل يوفرون 3.300 دولار أميركي في الشهر، خلال بضعة أيام من مرض المستخدمين بالإضافة إلى تحسين في محيط العمل.

الرفلكسولوجي المبين للإضطرابات

لقد ثبت أن أقدام الأولاد المتخلفين عقلياً لها ألوان غير طبيعية وأصابع ذات أشكال غير عادية إذا قورنت بأقدام غيرهم من الأولاد.(6)

أبحاث حديثة عالمية

التجارب والأبحاث التي أجريت عن جلسات الرفلكسولوجي التي دارت حالياً في الولايات المتحدة تحت إشراف لجنة من الأطباء تدلي بالتقرير التالي:

إن الجسم يتغير بنسبة 78% إلى الأحسن، والمستفيدين الأكثر هم الذين يعانون من الأرق وضعف الذاكرة وأوجاع الرأس وهبوط في ضغط الدم.

أما الأبحاث التي تمت في العاصمة الصينية تحت إشراف الدكتور ليانج وآنج (LIANG WANG MD) بجمعية واتحاد الرفلكسولوجي الصينية (China Reflexology association) التي قامت بتجارب على 8096 شخص في عام 1996 تدلي بالتقرير التالي:

إن جلسات الرفلكسولوجي(ثلاث جلسات متتالية أو اكثر حسب الحالة) مؤثرة وفعالة بـ93% من اصل 63 حالة اضطراب جسمي وعقلي. وشافية بنسبة 48% وتحسن ملحوظ في 44%، 8% من الحالات التي لم تتأثر بهذا العلاج.

ونتائج تحاليل أخرى تقول:

إن جلسات الرفلكسولوجي (ثلاث جلسات متتالية أو اكثر حسب الحالة) مؤثرة وفعالة في سبعة حالات مرضية مختلفة في الجسم بنسبة 100% وتحسن ملحوظ بنسبة 50% في 22 حالة مرض جسمي. و نتائج فعالة بنسبة 91% من اصل 45 حالة اضطراب نفسي.

أما الأبحاث الحديثة التي دارت في بريطانيا عن علاج الاضطرابات النفسية والانطواء النفسي والكآبة عبر جلسات الرفلكسولوجي (علاج الجسم عبر القدم) تعطي دعم كبير في العالم العلمي. وأيضاً تدل بأن جلسات الرفلكسولوجي تعطي ثقة بالنفس وتركيز فكري اعمق (Deep Concentration) أما نتائج التحاليل التي قامت في الدانمارك عن جلسات الرفلكسولوجي تقول: بأن 92% من عوارض العادة الشهرية (PMS) شفيت عبر عدة جلسات متتالية (ثلاث جلسات أو اكثر) و72% من اصل 250 طفل مصاب بأوجاع والتهاب أذني. وانه مخفف للآلام ويعطي الجسم استرخاء تام في 97 % من أصل 167 شخص.

نتائج الأبحاث عن جلسات الرفلكسولوجي

الأمراض Disease	عدد الأشخاص	نتائج فعالة ملحوظة	نتائج إيجابية	نتائج لا تدل على تغيير
الدوخة والدوار Vertigo	106	80	21	5
التهاب صدري Upper respiratory infection	240	175	60	5
الإمساك المدمن Habitual constipation	256	182	60	14
بعض الأمراض القلبية Cardiac neurosis	58	32	14	12
أمراض المعدة Gastroenteritis	127	84	35	8
أمراض السكري Diabetes II	158	67	91	0

تقارير المرضى عن جلسات الرفلكسولوجي

- إنني بصراحة أشعر بارتياح كبير، وبثقة عظيمة،وخاصة أن هذا العلاج العظيم مفيداً جدا لأوجاع الرأس وخاصة الصداع النصفي وأمراض الضغط والاكتئاب النفسي.

قبل هذا العلاج كنت أشعر بأنني غير قادرة على القيام بأي عمل منزلي، وأحس بأوجاع عديدة في جسمي من دون أن اعرف السبب، لقد جربت جلسات الرفلكسولوجي لأني كنت اعتقد بأنها مفيدة للدورة الدموية، لان ركبتي كانت في غاية الاحمرار والوجع، ولكن كما يقول المثل اللبناني نضرب عشرة عصافير بحجر واحد.

لقد تخلصت من أوجاع ركبتي، وأوجاع رقبتي ورأسي والآم ما قبل العادة الشهرية، والنرفزة والتعصيب اللذين كانا يداو مونني دائماً، وأوجاع اسفل ظهري،وفي الحقيقة اشعر وكأني خلقت من جديد.

ولا أنسى أبدا طريقة تعامل المعالج محمد رضى عمرو معي ومع باقي أفراد أسرتي وأسلوبه العظيم وتواضعه الفريد.

رجاء وهبي
ربة منزل
2000/7/20

■ لقد خضعت لفترة علاج دقيقة على يدي الطبيب البارع السيد عمرو حيث كنت مصاباً بالروماتيزم والتعصيب الدائم والغازات المعوية والحساسية الحادة، وكنت في كل جلسة أجد تحسنا ملحوظاً حيث أنني تغيرت إلى حد كبير ولم اعد اشعر بالتشنج والتعصيب والأوجاع كالسابق.

وكنت لدهشتي لا اصدق التغير الذي حصل لي ولصحتي. وأنني لأشكر الطبيب عمرو على مهارته النادرة التي يتميز بها في ممارسته لمهنته، وأستطيع أن أصرح صادقاً للجميع بأنني مدين له بتحسن حالتي الصحية إلى حد انني أصبحت شخصاً آخر وهذا بفضله وبفضل الله عز وجل.

بروفسور مالك المفتي
أستاذ في المدرسة الحربية
2000/7/5

■ بدأت العلاج بالرفلكسولوجي بتاريخ 2000/8/25 لأنني كنت أعاني من ألم في ظهري وركبتي اليمنى وخلل في العادة الشهرية وقليلاً من البدانة.

وبعد مرور عشر جلسات كانت النتيجة كالتالي: لقد خف وجع ظهري بنسبة 50% وركبتي 70% وقد كان وزني قبل الجلسات 65 كلغ فأصبح 56 كلغ وبدأت دورتي الشهرية بالتحسن تدريجياً بعد مدة خلل اكثر من 15 سنة. وبعد ذلك أوقفت العلاج لمدة أسبوعين ولكنني شعرت بالفرق وسأعيد الجلسات حتماً لتكملة العلاج. وأدعو لك بالتوفيق الدائم. وشكراً.

هبة قباني
مديرة ادارة مدرسة جنة الطلبة
2000/10/23


MOHAMMAD R AMROU
REFLEXOLOGIST
CLIENT COMMENT FORM

- كنت أعاني من بطء في مشيتي وألم قوي في أسفل ظهري ورجلي اليمنى وبعد جلسات الرفلكسولوجي خفت مشيتي وخف ألم ظهري ورجلي وصرت أمشي بخفة ونشاط واضحين.

- كنت آخذ دواء lasix لأن عندي زلال واملاح وقصور في الكلى لكي يساعدني على اخراج البول من الكلى صرت اخرج البول من غير دواء.

- كنت اعاني من وجع رأس بسبب ضغطي العالي ارتحت من وجع رأسي هذا والحمد لله.

- حتى وجهي لاحظ الآخرون انه لم يعديتورم من حين لآخر.

- بشكل عام استفدت جداً من جلسات الرفلكسولوجي واصبحت أيضاً انام بعمق بعد أن كنت أعاني من الأرق منذ الساعة الثانية ليلاً.

ف.ز
سيدة منزل
2001/5/2


MOHAMMAD R AMROU
REFLEXOLOGIST
CLIENT COMMENT FORM

- من واقع عملي كمضيفة طيران، يقتضي الأمر بالوقوف ساعات طويلة، ولرحلات بعيدة، لم أجد أي علاج يناسب القدمين بالراحة كجلسات الرفلكسولوجي وأنا أمارسها في كل فنادق العالم حيث يوجد هذا العلاج. إنها الطريقة الأفضل لعلاج أعصاب الجسم كلها من خلال القدمين. وأنا مثابرة على هذا العلاج مع الدكتور عمرو منذ 3 سنوات حيث أعمل جلستين في الأسبوع، وبعد الجلسة أشعر براحة وخفة في جسمي كله، وراحة أعصابي لا توصف، كما أن الضغوطات النفسية كلها تزول.

هدى نصر الله
مضيفة طيران
2004/2/6


MOHAMMAD R AMROU
REFLEXOLOGIST
CLIENT COMMENT FORM

- لقد أطلعت على الرفلكسولوجي منذ فترة وكنت افتش على الفرصة للتعرف على متخصص في هذا المجال وجاء هذا على يد الدكتور محمد عمرو، وتابعت معه لعدة جلسات كانت رائعة، وفي كل جلسة كنت اتمنى أن لا تنتهي حيث كان هناك شعور كبير بالإسترخاء والراحة، وانني مقتنع بالإفادة الكبيرة لكافة اعضاء الجسم المنهك والمجهد stress وكذلك لمعالجة اعضاء محددة وسوف بإذن الله المتابعة مع الدكتور محمد عمرو لجلسات أخرى. ونتمنى للدكتور محمد عمرو المزيد من النجاحات والتفوق في هذا العلم.

عاطف مراد
مهندس
2004/2/6

■ ببداية الجلسة الأولى كنت في حالة ترقب لمعرفة مدى تأثير الرفلكسولوجي على كامل أعضائي وأعصابي.

الجلسة الثانية كان التركيز أكثر والراحة بدأت نفسياً وجسدياً.

الجلسة الثالثة تمت الثقة لأني شعرت بالاختلاف عما كنت علية من قبل، وأن أوجاعي وحالة التعصيب التي كانت تصيبني تلاشت وكأنها بخار في السماء.

حوراء فواز

مشرفة وصاحبة حضانة أطفال

2000/7/24



■ لقد تعرفت على السيد محمد عمرو بواسطة صديقة لي. والحقيقة شعرت بالراحة التامة من أول جلسة، وتابعت المساج منذ ثلاث سنوات ونصف، ولم أزل. الحقيقة تقال وبكل ثقة أني مرتاحة جداً لأنه يعطي من نفسه ويحب عمله كثيراً ويكرس وقته وأكثر، من أجل راحة المريض.

فله مني ألف شكر وتحية، وأخذ الله بيده ليؤدي رسالته على أكمل وجه.

والسلام

نبيلة فايز رسامني

ديرقوبل

5 شباط 2004

بعض التقارير المأخوذة من الجرائد والمجلات عن الرفلكسولوجي للدكتور محمد عمرو



أسماء الأعراض والمواقع التي يجب العمل عليها في أخمص القدم وجوانبها

الأعراض (Symptoms)	العمل على المناطق الانعكاسية في أخمص القدم وجوانبها
A	
Acne حب الشباب	الجلد، الكلى، المصران الغليظ، الضفيرة الشمسية (فم المعدة).
Allergies الحساسية	الغدتان الكظريتان، المعدة، المعى الغليظ، الكبد، الغدة الصعترية.
Anemia فقر الدم	الطحال، الكبد.
Appendicitis الزائدة الدودية	المعى الغليظ، منطقة الزائدة المنعكسية، المصران الأعور، الأمعاء، الغدة الصعترية.
Arthritis داء المفاصل	الغدة الدرقية والغدد الدريقية، الغدتان الكظريتان، المعى الغليظ، الغدة النخامية،الكليتان.
Asthma الربو	الضفيرة الشمسية، الحجاب الحاجز، الرئتان والشعب الهوائية، الغدتان الكظريتان، المعدة، المعى الغليظ والأعور.
B	
Baldness الصلع	فرك أصابع القدم من الأسفل إلى الأعلى بشكل مستمر ومطول.
Bed wetting التبول الليلي	فرك الإصبع الصعتري من الأسفل إلى الأعلى بشكل مستمر ومطول.
Before Birth قبل الولادة	الغدد الصماء، الضفيرة الشمسية،العمود الفقري، الحوض، الجهاز اللمفاوي.
Bronchitis التهاب الشعب الهوائية	الرئتان، فرك الإصبع الكبرى من أسفل إلى أعلى بشكل مستمر ومطول، الغدتان الكظريتان، المعدة، الغدة الصعترية.
Bowel عسر الخروج	المعى الغليظ، المعدة، الضفيرة الشمسية، العمود الفقري.
Bursitis التهاب الكيس الزلالي	مناطق الكتف، الغدتان الكظريتان، عضلات الظهر والرقبة، الكلى، الغدة الدرقية، الغدة الصعترية.
C	
Calcium Imbalance نقص الكلسيوم	الغدة الدرقية، المعدة، الغددتان الكظريتان.
Cholesterol كولسترول	الكبد والغدتان الكظريتان.
Cold الرشح	الغدة الصعترية، الطحال، المعى الغليظ، الأنف، الرئتان، الغدتان الكظريتان، فرك كل الأصابع من أسفل إلى أعلى

الأعراض (Symptoms)	العمل على المناطق المنعكسية في أخمص القدم وجوانبها
Calcium Imbalance نقص الكلسيوم	المعى الغليظ، الغدة الصعترية، الضفيرة الشمسية
Cholesterol كولسترول	المصران الغليظ، الطحال، الكبد، المرارة، المعدة، الحجاب الحاجز، ذيل العمود الفقري، البروستات، الظهر، الورك، المصران الأعور
Cold الرشح	الرئتان، المصران الأعور، الغدتان الكظريتان، الغدة الصعترية، الحجاب الحاجز، الضفيرة الشمسية

D

Dermatitis مشاكل الجلد	الجلد (جنب الإصبع الأصغر) الكليتان، المصران الغليظ، الغدتان الكظريتان، الضفيرة الشمسية، الغدة الصعترية
Depression الاكتئاب	الغدة الدرقية، الغدة النخامية، الجهاز التناسلي، الكبد، المعى الغليظ، الضفيرة الشمسية، الكليتين، المصران الأعور.
Diabetes داء السكري	البنكرياس، الكبد، الغدتان الكظريتان، الغدة الدرقية، المعدة، الغدة النخامية،الكليتان.
Diarrhea الإسهال	الطحال، المرارة، المصران الغليظ والأعور، الأمعاء.
Dizziness الدوخة	الأذنان، الرقبة، الكبد، العينين، الوتر ما بين الإصبعين الرابعة والخامسة.
Dry Skin الجلد الناشف (القشب)	الكبد، الجلد (جنب الإصبع الصغرى) الغدتان الكظريتان، الغدة الدرقية، الكلى، الغدة النخامية، الأمعاء، الرئتان.

E

Ear Problems مشاكل الأذن	مناطق الأذن، الرقبة، المصران الأعور، اللوزتان، العقد اللمفاوية، قناة هوستن
Eczema الاكزيما	الجلد (جنب الإصبع الأصغر) الكليتين، المصران الغليظ، الغدد الكظرية، الضفيرة الشمسية.
Epilepsy داء الصرع	الكليتان، فقرات الرقبة، ذيل الظهر (العصعص) المعى الغليظ، الكبد، العمود الفقري، الرأس، الغدة النخامية.
Eye Problems مشاكل العيون	العينان، ذيل الظهر (العصعص) العمود الفقري، الكليتان، قناة هوستن، الجهاز اللمفاوي.

الأعراض (Symptoms) العمل على المناطق المنعكسية في أخمص القدم وجوانبها

F

Fatigue التعب المستديم	الغدتان الكظريتان، الغدد الدرقية، الغدة النخامية، الكبد، الغدة الصعترية.
Fever ارتفاع درجة الحرارة	الغدة النخامية، المعى الغليظ، الكبد،العقد اللمفاوية، الضفيرة الشمسية.
Flu الأنفلونزا	الغدة الصعترية، الطحال، العقد اللمفاوية، المصران الغليظ، المعدة.
Foot odor رائحة القدم	الكليتان،الكبد، الغدتان الكظريتان، الجلد (جنب الإصبع الصغرى).

G

Gall Stonesحصى المرارة	المرارة، الكبد.
Gasesالغازات والنفخة	المعدة، المصران الغليظ، المستقيم.
Glaucoma الزّرق (في العين)	العينان، الكليتان، الجهاز اللمفاوي، ذيل العمود الفقري (العصعص).
Goiter تضخم الغدة الدرقية	الغدة الدرقية.
Goutداء النقرس	المعدة، الكليتان، الغدتان الكظريتان.

H

Headachesأوجاع الرأس	الرأس، الأعضاء التناسلية، المجاري البولية، الظهر، الرقبة، الضفيرة الشمسية، الكبد، المعدة، المعى الغليظ.
Heart Problems مشاكل القلب	القلب، الكليتان، المصران الغليظ، الضفيرة الشمسية، فقرات الرقبة، العمود الفقري، الطحال، الغدد الصماء.
Height Problem الخوف من الارتفاع	الغدة النخامية، الأعضاء التناسلية.
Hemorrhoids البواسير	فرك خلف كعب القدم بشكل مستمر ومطول، الكبد، الغدة النخامية، المعى الغليظ، الظهر، البروستات.
Hernia الفتق	المعدة، الحجاب الحاجز، الضفيرة الشمسية، منطقة الفتق الانعكاسية
Hiccups الحازوقة	الحجاب الحاجز، الضفيرة الشمسية.
High blood Pressure ارتفاع ضغط الدم	الغدتان الكظريتان، الكبد، الضفيرة الشمسية، الرقبة، اسفل الظهر، المعى الغليظ، فرك أصابع القدم من اسفل إلى أعلى.
Hypoglycemia نقص السكر في الدم	الكبد، البنكرياس، الغدتان الكظريتان، الغدة الدرقية، المعدة.

الأعراض (Symptoms)	العمل على المناطق المنعكسية في أخمص القدم وجوانبها
I	
Indigestion عسر الهضم	المعدة، المصران الغليظ، المرارة، البنكرياس، الضفيرة الشمسية.
Insomnia الأرق	الإصبع الكبرى فرك مستمر، الغدة النخامية، الضفيرة الشمسية، فقرات الرقبة.
J	
Jaundice اليرقان	الكبد، المرارة.
K	
Kidney stones حصى الكلى	الكليتان، الغدتان الكظريتان.
L	
Leg ache أوجاع الفخذ	الفخذ، الذراع، عرق النسا، الورك، الظهر، والدريقيات.
Low Blood Pressure هبوط ضغط الدم	الغدتان الكظريتان، الكليتان، الغدة الدرقية، الكبد.
M	
Menopause سن الإياس	الغدة النخامية، الأعضاء التناسلية، الغدتان الكظريتان، الغدة الدرقية، الكبد، فرك جوانب كعب القدم بشكل دائري مستمر ومطول.
Menstruation (PMS) الحيض	الأعضاء التناسلية، كل الغدد الصماء، الضفيرة الشمسية، الظهر.
Migraine الصداع النصفي	الكبد، المعدة، كل الأصابع من أسفل إلى أعلى بشكل مستمر ومطول.
Mucus المخاط (الزائد)	المصران الأعور، المرارة، المصران الغليظ، الجيوب الأنفية، الأنف، الرئتان.
Multiple sclerosis تصلب الأنسجة	الغدة الصنوبرية، الغدة الدرقية، المصران الغليظ، الضفيرة الشمسية.
Muscle cramps االتشنجات العضلية	الغدة الدرقية، الغدتان الكظريتان، الغدة الصنوبرية، الغدة النخامية، الأنف.

الأعراض (Symptoms) العمل على المناطق المنعكسية في أخمص القدم وجوانبها

N

Nausea الغثيان	الضفيرة الشمسية، الأذنين، العينين، الكبد، المعدة.
Nervousness تعصيب المزاج	الضفيرة الشمسية، الرقبة، أسفل الظهر، الحجاب الحاجز.

P

Phlebitis التهاب الأوردة	الكبد، الغدة النخامية، الغدتان الكظريتان، الجهاز اللمفاوي.
Pregnancy الحبل	الأعضاء التناسلية، كل الغدد الصماء، الجهاز اللمفاوي، قناة فالوب، الحوض، الظهر، الضفيرة الشمسية.
Prostate البروستات	الأعضاء التناسلية، الغدتان الكظريتان، المعى الغليظ، المستقيم، الشرج، الظهر، الكليتان، المثانة، الرقبة، الغدة النخامية، أسفل الظهر.
Psoriasis الصداف	الجلد (جنب الإصبع الصغرى) الغدتان الكظريتان، الغدة الصعترية، الكبد، المعى الغليظ.
Respiratory problems مشاكل التنفس	الشعب الهوائية، القصبة الهوائية، الغدتان الكظريتان، فرك الإصبع الأكبر من الأسفل إلى الأعلى بشكل مستمر ومطوّل.
Rheumatic fever حمى الروماتزم	القلب، الغدة الدرقية، الصدر، الغدة الصعترية، الضفيرة الشمسية.
Rheumatism الروماتزم	الكليتين، الغدتان الكظريتان، المعى الغليظ، المعدة، الغدة الدرقية.

M

Sciatica النسى	عرق النسا، العمود الفقري، أسفل الظهر، الفك، الرقبة، الكتف، المصران الغليظ، الشرج، الورك، الردفين، ذيل العمود الفقري (العصعص).
Shingles الحصبة	المصران الغليظ، المعى الدقيق، المصران الأعور، الغدتان الكظريتان، الغدة الصعترية.
Sinusitis الجيوب الأنفية	الجيوب الأنفية، العقد اللمفاوية في الرأس، المصران الأعور، قناة هوستن، المعى الغليظ، الرئتان، الغدد الكظرية، الأمعاء.
Sore Throat ألم الحلق	اللوزتان، الرقبة، الغدة اللمفاوية، الطحال، قناة هوستن.
Stroke السكتة الدماغية	الكبد، المعدة، الغدة الصعترية، الضفيرة الشمسية، الرقبة، أسفل الظهر، الغدة النخامية، الغدد الصماء، الأصابع

الأعراض (Symptoms)	العمل على المناطق المنعكسية في أخمص القدم وجوانبها
Stress الكرَب	الغدتان الكظريتان، الغدة الدرقية، الضفيرة الشمسية، فقرات الرقبة، الظهر، الكتف، الحجاب الحاجز.

T

Teeth pain ألم الأسنان	كل الأصابع، الكتف، عضلات الظهر
Tonsillitis التهاب اللوزتين	الإصبع الكبرى، العقد اللمفاوية، المعى الغليظ، قناة هوستن، الرقبة.
Tumors الأورام	الغدة النخامية، الكبد، المعى الغليظ، وموقع الورم المنعكسي.

U

Ulcer القرحة	المعدة، المعى الاثنا عشري، المرارة، البنكرياس، الغدتان الكظريتان، الغدة الصعترية، الضفيرة الشمسية.

V

Varicose veins توسع الأوردة (الدوالي)	الكبد، المعى الدقيق، الغدة النخامية.
Vocal chords الحبل الصوتي (البحة)	الرقبة، الضفيرة الشمسية، الرئتان، الحجاب الحاجز.

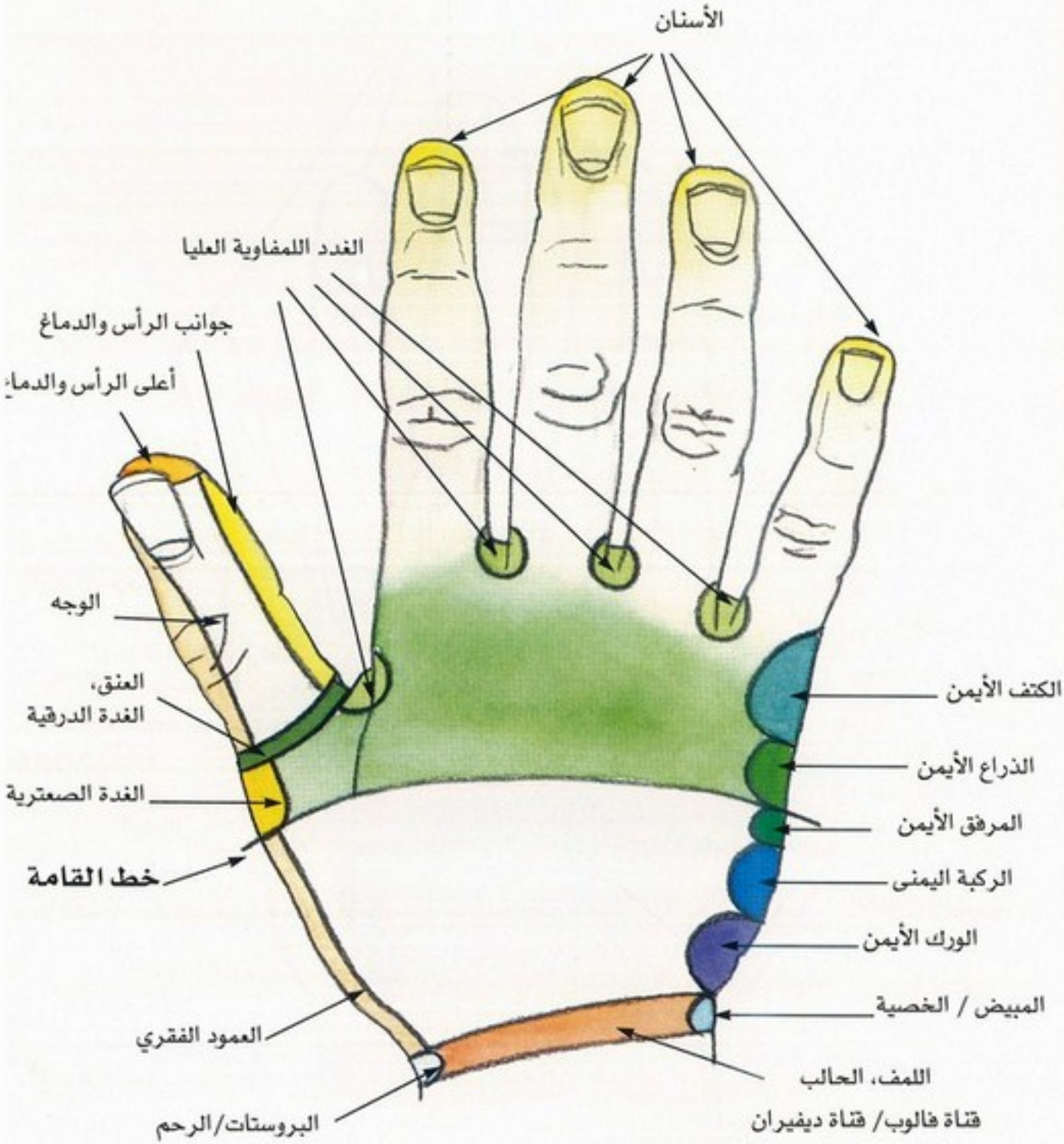
W

Water retention احتباس الماء	الجهاز اللمفاوي، الكليتان، المعى الدقيق، القلب، الجهاز البولي
Weight disorders الوزن غير الطبيعي	الغدة الدرقية، الغدة النخامية، الغدتان الكظريتان، المعى الغليظ
Women's problems مشاكل نسائية	الغدة النخامية، الأعضاء التناسلية، الغدتان الكظريتان، الغدة الدرقية، قناة فالوب، الجهاز اللمفاوي، الضفيرة الشمسية، الرقبة، اسفل الظهر.

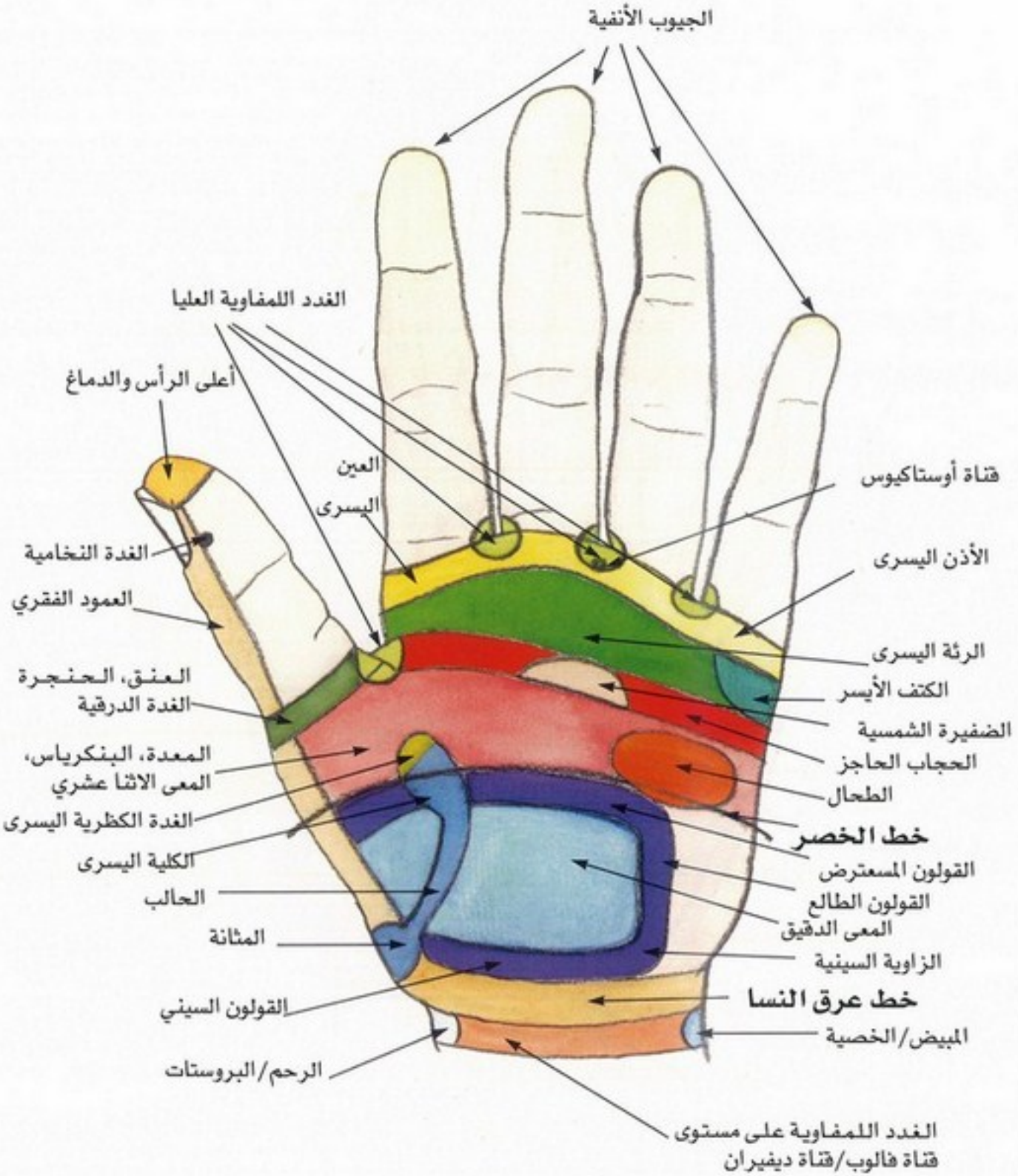
كف اليد اليمنى



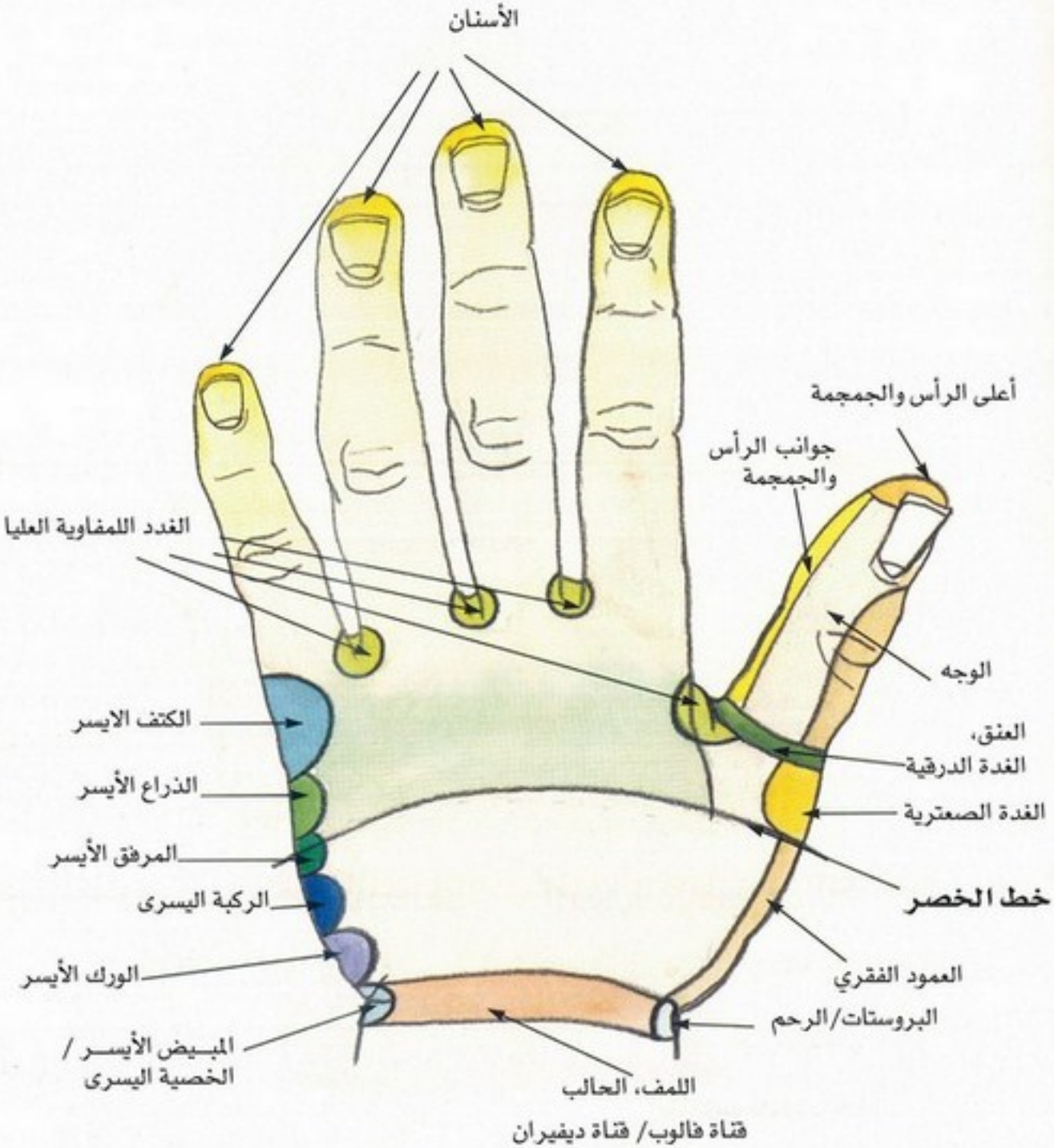
ظهر اليد اليمنى



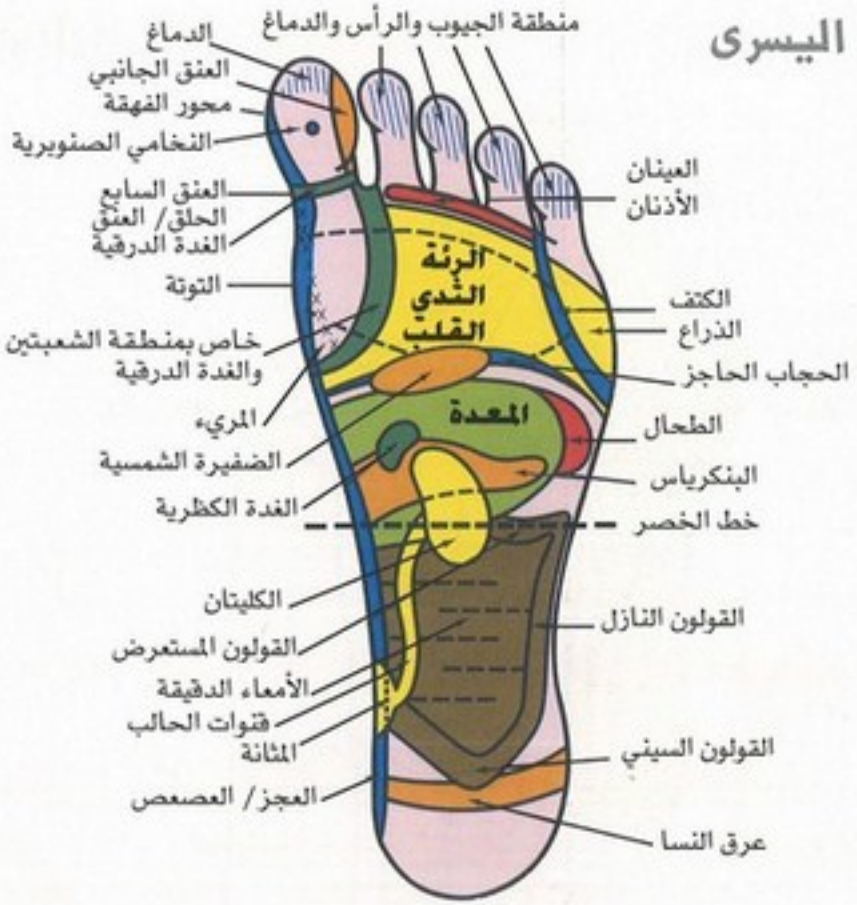
كف اليد اليسرى



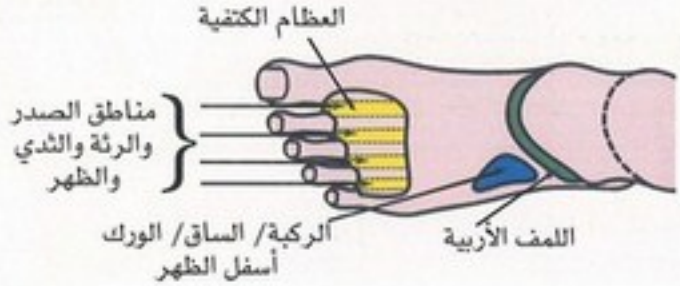
ظهر اليد اليسرى



باطن القدم اليسرى



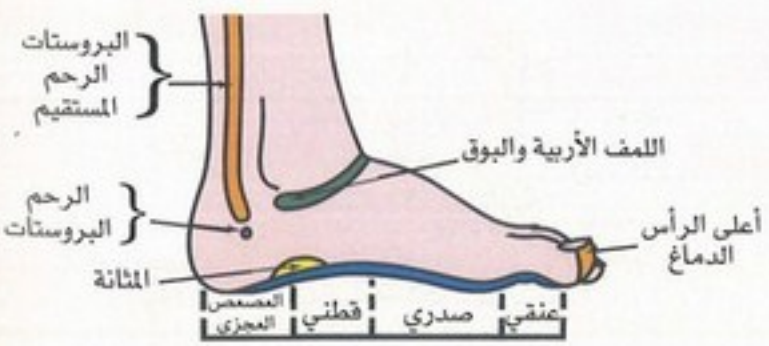
أعلى القدم اليسرى



الجهة الخارجية من القدم اليسرى



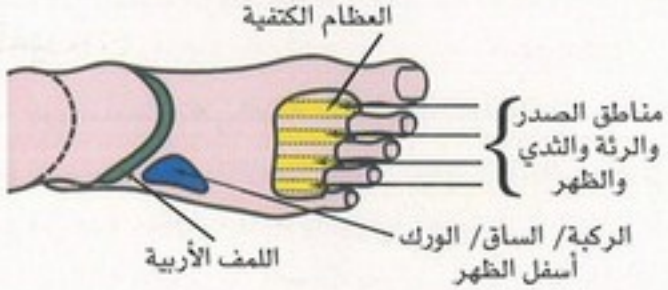
الجهة الداخلية من القدم اليسرى



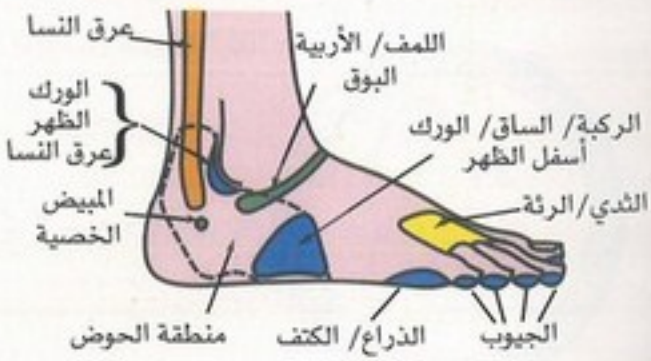
باطن القدم اليمنى



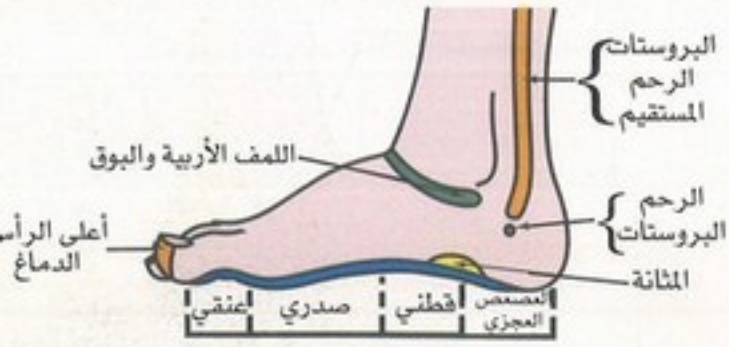
أعلى القدم اليمنى



الجهة الخارجية من القدم اليمنى



الجهة الداخلية من القدم اليمنى






American Reflexology Certification Board

Certifies

Mohammad R. Amrou

As having satisfactorily passed the required written and practical examinations demonstrating the essential knowledge and skills of reflexology, is hereby awarded this certificate of certification with all rights and benefits pursuant thereof and is duly registered with the American Reflexology Certification Board.

حول المؤلف

الاختصاصي المعالج محـمد عمـرو

- خريج مركز الطب البديل في نيويورك فرع رفلكسولوجي The open center of alternative medicine NY
- دبلوم في علم وفن الرفلكسولوجي من مجلس الشهادات العليا الأميركي (American Reflexology Certification Board)
- عضو في جمعية الأبحاث العلمية عن الرفلكسولوجي (Reflexology research project communities)
- عضو في جمعية الرفلكسولوجي العالمية (International Institute of Reflexology)
- عضو في جمعية الرفلكسولوجي الأميركية (American Reflexology Association) (ARA)

له مؤلفات أبرزها: «كتاب الصحة في قدميك» الطبعة الأولى سنة 2000.

يعتبر من الناشطين في الهيئة الاستشارية لمجلة متخصصة بالطب البديل.

عضو تأسيسي للجمعية العربية لأطباء الطب التكاملي، علم وخبر 205 أ.د.

عضو في عدة جمعيات عالمية وأميركية متخصصة بالطب المنعكسي.

له كتاب باللغة الإنكليزية، وأبحاث ومواضيع معروضة على شبكة الإنترنت.

وبإمكانكم زيارة العناوين التالية عبر الإنترنت لمزيد من المعلومات عن الرفلكسولوجي الحديث:

www.Reflexology.net

www.Reflexology.org

لمراجعة الاختصاصي محمد عمرو يمكنكم الاتصال على: 762569-3-961+





العلاج الشامل للجسم
الرفلكسولوجي

إن أهم أسباب الأمراض المنتشرة في هذه الأيام هي الضغط النفسي والقلق والكآبة والحزن والتلوث والتفكير السلبي والوضع المادي والعمل المجهد والتغذية السيئة وعدم الاعتناء بالنفس.

كل ذلك يؤثر في عمل الأعصاب والدورة الدموية ويزيد من رواسب الكلسيوم والحموض، لكن مشيئة الخالق العظيم الذي خلق الإنسان في أحسن تقويم، أعطانا النعمة والقدرة على مكافحة الأمراض والتخلص من الأوجاع من دون أي مواد كيميائية أو جلسات كهربائية وغيرها.

الحل هو الرفلكسولوجي، هذا العلم والفن العريق الذي يقضي بمعالجة كل الجسم عبر تدليك اليدين والقدمين، ما يجعل المريض يشعر باسترخاء وراحة لا مثيل لهما، ويتخلص من كل السموم وينشط الوظائف الذهنية ويزيد من مستوى الطاقة.

يحتوي هذا الكتاب على كل ما يتعلق بالرفلكسولوجي، فهو يبدأ بمدخل يشرح أسس هذا العلاج والتدابير المضادة وتقنيات استرخاء اليدين والقدمين، ويحتوي، إلى ذلك، على طرائق البدء في العلاج وفي جلسات التدليك خطوة خطوة، وكذلك على العلاج الذاتي وكيفية الوقاية والشفاء من الأمراض. ومن مميزات هذا الكتاب أيضاً أنه، ولأول مرة، يشرح في ملحق خاص، الرفلكسولوجي للأطفال، أي كيفية معالجتهم من الأمراض من طريق التدليك.

أخيراً، سواء كنت رجلاً أم امرأة، فإن الرفلكسولوجي يضيف على حياتك المتعة، حيث أن تطبيقه بتعقل ومثابرة، إلى جانب اتباع نظام غذائي مناسب، وممارسة الرياضة، كل ذلك يؤدي بك إلى نتائج ممتازة. استفد من هذا الكتاب، وستكتشف أن من قال قديماً: «العقل السليم في الجسم السليم» كان محقاً في قوله تماماً.

الناشر

دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع
بناية يعقوبيان - بلوك ب طابق٣ - شارع الكويت - المنارة - بيروت ٢٠٣٦ ٦٣٠٨
لبنان - تلفاكس: ٠٠٩٦١١-٧٤٠١١٠ E-Mail: alkhayal@inco.com.lb