

الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

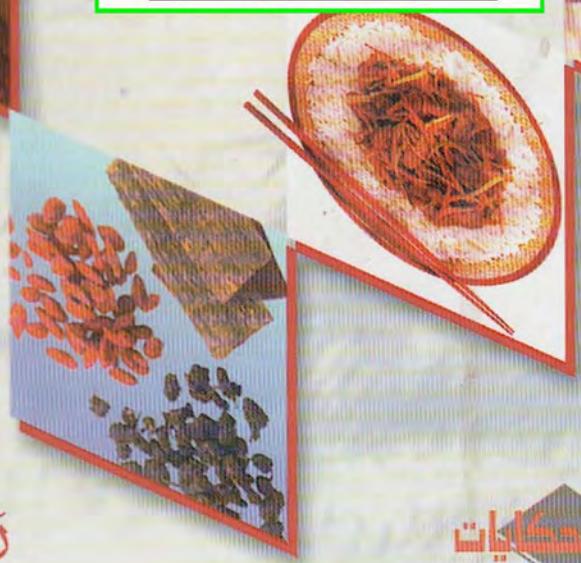
منتدى إقرأ الثقافي

الأطباء الـ ٦

www.iqra.ahlamontada.com

الروح - العقل - الجسد

ترجمة
محمد يوسف شهاب



رساند برب

دار المكتبات

لتحميل أنواع الكتب راجع: (منتدى إقرأ الثقافي)

پرای دانلود کتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافی)

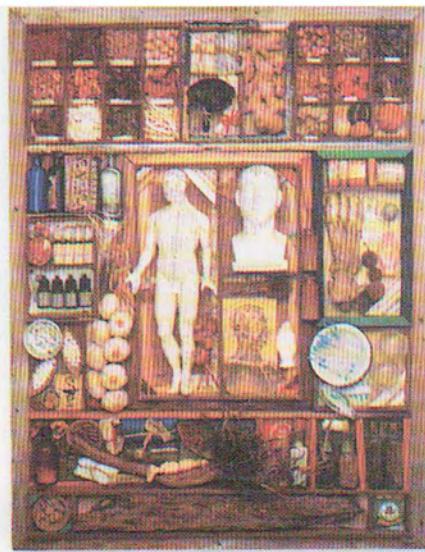
بودابه زاندی جوړه ها کتیب: سه ردانی: (منتدى إقرأ الثقافي)

www.iqra.ahlamontada.com

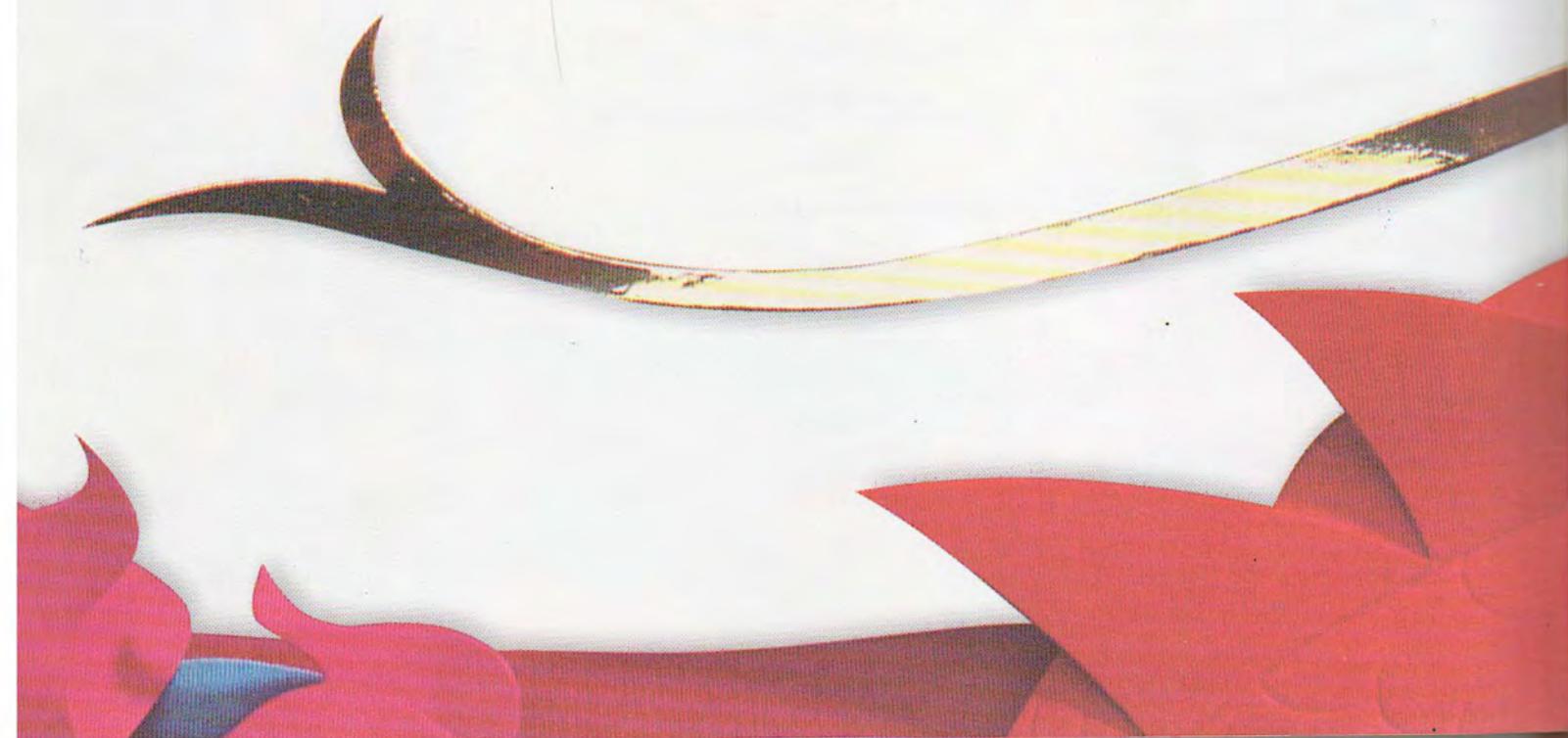


www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردي , عربي , فارسي)



كتاب الطب الصيني



الكتاب:
كتاب الطب الصيني

ترجمة:
محمد يوسف شهاب

الطبعة الأولى:
٢٠٠٥

الإشراف العام:
مصطفى وهبة

الناشر:
رشاد برس
للطباعة والنشر والتوزيع

الإخراج الفني:
أف أم ستوديو

الغلاف:
فؤاد سليمان وهبي

التنفيذ الطباعي:
مطبعة صبح

التجليد:
مؤسسة البساط

كتاب الطب الصيني

ترجمة
محمد يوسف شهاب

1

أولاً
التاريخ
والنظريّة
والتشخيص

تاریخ الطب الصيني

الطبيعة تعتبر رافداً مهماً يجري من خلال المقاربة الصينية تجاه الصحة والطب والتي يمكن رؤيتها بسهولة في العناصر الخمسة (انظر صفحة 13/12).

وكما كان الحال في الغرب كذلك كان في الصين أذ لم يكن هناك فهم حقيقي في ذلك الزمان لعلم التشريح البشري ولا لعلم وظائف الأعضاء (الفيسيولوجيا) وكان يوجد القليل من الجراحة بمفهومها الحاضر.

ولم يستطع أطباء ذلك الزمان إلا استغلال المعلومات الظاهرة لتقدير الأداء الداخلي لوظائف الجسم ولم يكن هناك تصور لوجود كائنات حية مجهرية تتسبب في المرض.

وبدلاً من ذلك ومن خلال الطريقة «الطاوية» كانوا ينسبون المرض والصحة إلى البيئة المحيطة بهم وهو أشبه بما كان يفعله أبقراط في الغرب وهكذا. كانوا ينظرون إلى الأمراض على شكل شرور خارجية وإلى عدم توازن داخلي في طريقة تدفق الطاقة داخل قتوات أو خطوط طولية (وتشبه نسبياً شبكة الدورة الدموية التي نعرفها الان) وهذا ما تخيلوا وجوده داخل الجسم. وفي القرن الرابع قبل الميلاد وضع (كين يو ايرين) ويعرف أيضاً باسم (بيان-كويه) لأول مرة طرق التخخيص الأربعه والتي لا تزال تستخدمن من قبل كل المعالجين الصينيين حتى يومنا هذا.

يجب أن تتلائم الأدوية مع (الين واليانغ) مثل ملائمة الأم للطفل أو الملائمة بين الأخوة.

الفيبيات (العرافة) لتوجيه عملية أخذ القرار. أما علم الأعشاب التقليدي للمزارع الكاهن أو ما يسمى باللغة الصينية (شن-نونغ بان كاوجنغ) فهو من أقدم المجموعات المفصلة عن العلاج الصيني بالأعشاب ولا تزال مصنفة حتى اليوم في حين أن عمل (هوانغ دي) (ناي جنج سوون) يعني (قانون الطب الداخلي) ويحتوي على مناقشات حول المرض والتخيص أجريها مع وزيره (وو-ينغ) وهو جوهر كتاب النصوص للأطباء الصينيين عبر الأجيال. يُرجع الدارسون عادة هذه الكتابات القديمة إلى 400/500 قبل الميلاد تقريباً... ومع أنها قائمة على تقاليد أقدم من ذلك بكثير فإن تقنية المعالجات والشفاء التي يقدمونها لا زالت مستعملة حتى يومنا هذا وهي عائدة (لشن نونغ). يقترح كتاب الأعشاب جذور حشيشة الملائكة الصينية (دانغ-غو) كعلاج لتنظيم الدورة الشهرية أما نبتة الإيفدرا (ما-هوانغ) فهي لمعالجة الربو.

يستعمل الأطباء حالياً الإيفدرين والمستخرج أصلاً من عشبة الإيفدرا لعلاج مجموعة كبيرة من الأضطرابات التنفسية. **أصول الفلسفة الطاوية:** شاعت الفلسفة الطاوية في الصين بشكل كبير في تلك الحقبة من الزمن. وهي فلسفة مبنية على الفضيلة كطريقة مثلى للوصول إلى الرخاء وطول العمر. وتعني الفضيلة: التوافق مع الطبيعة والعيش بتناغم ووثام مع كل شيء فيها. وهذه المشاركة الحميمة مع عالم

أصحاب النسيان نشأة الطب الصيني مثلاً أصحاب الكثير من أنواع العلاج التقليدي. يعود سر اكتشاف الأعشاب والطب والشفاء إلى ثلاثة أباطرة استوريين. امبراطور يعالج بطريقة وخز الأبر الفلسفية «مزارع تاسك» وامبراطور أصفر.

البدايات الأولى: عندما بدأت الحياة على الأرض وكان يعيش أول امبراطور عظيم هو (فو-زي) الذي أعطى الصينيين الحكمة الكونية ليحللوها ثم ليفسروا الظواهر الطبيعية كان أول من عالج بوخذ الأبر. خلف (فو-زي) (شن-نونغ) «المزارع الناسك» وكان أول من علم الجنس البشري كيف يزرع الحبوب حيث كان يتذوق مئات الأنواع من الأعشاب ليتأكد من الخواص الشفائية لها.

وكان الحاكم الثالث (هو انغ-دي) أو الامبراطور الأصفر أو الحاكم المطلق لكل الكون. وهو الذي قدم الموسيقى والطب والرياضيات والكتابة والأسلحة.

وتشير المعتقدات الصينية إلى أن هذه الشخصيات الاستورية عاشت بين العام 2500 و 4000 قبل الميلاد. وبالرغم من عدم معرفتنا الان بحقيقة وجود هذه الشخصيات فإن الدراسات حولها قد حفظت وصنفت من قبل الأجيال اللاحقة لها. إن فلسفة (با-غوا) لـ (فو-زي) عن الغرامات الثلاثة

لاتزال تشكل الأساس لـ (آي تشنس) المستعملة في علم

خمس طبقات من المعالجين

ميز الصينيون حوالي العام (3000) قبل الميلاد خمس درجات من الحكماء الذين يمكنهم شفاء الأمراض بدءاً من عدم التوازن النفسي وانتهاءً بالأمراض الجسدية الأساسية، فكانوا على الشكل التالي:

الحكيم: وهو الطبيب الأعلى القادر على شفاء الروح ويوجه الفرد إلى طريق المستقبل الصحيح.

طبيب الغذا: ويستعمل طب الأعشاب أيضاً (ترتبط الأطعمة والأعشاب ببعضها البعض).

الطبيب العام: ويستعمل الأبر في العلاج والتليل والابر المحروقة ثم العلاج بابرة زهرة الخوخ.

الجراح: يقوم بإصلاح العظام المكسورة.
طبيب الحيوانات: مثالي في معالجة الخيل والكلاب ولكنه لا يعالج الناس بتاتاً.

أنواع العلاج المختلفة:

بالرغم من أن أكثر الطب الصيني القديم المدون كان طب أعشاب فأنا نعلم أن طرقاً فنية أخرى قد استعملت مثل العلاج بوخر الأبر والتي استعملت لفترة طويلة من الزمن وكشف عن إبر مصنوعة من الذهب والفضة في قبور تعود إلى عهد أسرة هان (206 ق.م - 202 ب.م) وحيث يُعرف (ناي - جنغ) قنوات الطاقة المختلفة أو الخطوط الطولية المستعملة في هذا العلاج فأن أول وصف للأبر الصينية يعود تاريخه إلى العام 1500 قبل الميلاد على أقل تقدير بالإضافة إلى كثير من الأبحاث المفصلة التي لا تزال موجودة منذ القرن الأول بعد الميلاد

وتعود الطرق الصحية الروتينية إلى نفس التاريخ تقريباً وقد كشف عن رسوم على الحرير في قبور (هان) من القرن الثاني قبل الميلاد تصور

(زهنج لاي بن كاو) تأليف (تنغ شن واي) في العام 1082 ميلادية.

وتشمل المعالجة بالاعشاب ما هو غير نباتي فقد استعمل الصينيون مستخرجات معدنية واجزاء حيوانية في علاجاتهم وفي العام 1578 عندما قدم عالم الاعشاب الصيني (لي شي - زهن) (1518 / 1583) خلاصة وافية عن المادة الطبية (بن-كاو-غانغ-مو) أحصى 1892 نوعاً من الخضار والحيوانات والمعادن التي تستعمل بشكل منتظم في طرق العلاج المختلفة.

وكتب (لي شي زهن) أيضاً تعريفاً يشخص فيه النبض كما أحصى 96108 نوعاً من التركيبات النباتية المستعملة في حالات مرضية محددة.

وتواترت في القرنين السابع عشر والثامن عشر مقادير وافرة من النصوص الطبية مثل (يزونغ جنجيان) أو المرأة الذهبية في الطب «والذي لا يزال مستعملاً في كليات الطب الصينية». والصينيون جميعاً يتبعون المبادئ التي وضعها الامبراطور الاصفر وعكسـت العناصر الخمسة ونظريـات الـ(ين) والـ(يـانـغ) للـتعـالـيمـ الطـاوـيـةـ الـاـصـلـيـةـ.

التقاليد الشعبية:

لم تشكل نظريـاتـ الـامـبرـاطـورـ الـاـصـلـيـهـ والـآـفـ من طرقـ العـلاـجـ لـ(ليـ شيـ زـهـنـ)ـ سـوىـ طـرـيقـ وـاحـدـةـ منـ طـرـقـ الطـبـ الصـينـيـ وـواـحـدـةـ كـانـتـ مـخـصـصـةـ بشـكـلـ وـاسـعـ لـصـالـحـ الطـبـقـاتـ الـحاـكـمـةـ وـالـطـبـ الصـينـيـ الشـعـبـيـ مـثـلـ كلـ طـبـ شـعـبـيـ فيـ الـعـالـمـ أيـ انهـ كـانـ عمـلاـ بـسيـطاـ لـلـغاـيـةـ يـؤـخـذـ بـوـصـفـاتـ بـيـتـيـةـ تـقـدـمـ لـلـفـرـادـ عنـ طـرـيقـ العـائـلـاتـ وـالـاطـبـاءـ المتـجـولـينـ وـكـلـ مـنـهـمـ لـهـ الـمـهـارـةـ التـيـ تمـيـزـهـ وـيـتـجـولـونـ دـاخـلـ القرـىـ النـاـئـةـ تمامـاـ كـماـ كـانـ الحالـ فيـ اـورـوـباـ فيـ العـصـورـ الـوـسـطـيـ.

وـكـانـ هـؤـلـاءـ الـاطـبـاءـ المتـجـولـينـ يـسـمـونـ (أـطـبـاءـ الجـرسـ)ـ وـذـكـرـ نـسـبةـ

حركات رياضية تشبه إلى حد كبير الرياضية المعروفة هذه الأيام (تاـيـ - تـشـيـ) (انظر صفحة 142/148)، وهناك نص آخر يعرف باسم (زوانغ - زـيـ) ويعود إلى 300 سنة ق.م. يوضح تأثيرات الطاقة لتمرين تنفسى منتظم بما يمكن وصفه بـ(كيفونغ) (انظر ص 137/141).

اجتناب الأوقات المهمة:

شعر الصينيون التقليديون أنه لا بد من تجنب التغيير والتحول فهم يؤمنون بالقوله عندهم أن «العيش في أوقات ممتعة لعنة وليس نعمة» ولهذا فإن الثقافة الصينية استمرت عبر خمسة آلاف سنة بنموذج قائم من دون تحولات درامية محزنة كما حدث في المجتمعات الغربية. ولم تحدث تغيرات كبيرة على مستوى الاعتقاد الديني ولم يعانيا من حملات الغزو البربرى الذي يسقط مكانة (كوه) وليس هناك من رغبة حقيقية للاستكشاف أو للتجارة خارج الحدود المرسومة. ولكن البقاء فقط على نظام هرمي التكوين يتطور بشكل بطيء معتقدات وممارسات مؤسسيه الاسطوريـينـ القدماءـ.

كافـةـ أنـوـاعـ الـاعـشـابـ:

إن عدد الأعشاب التي تنمو في الصين بشكل أساسي يبلغ (361) نوعاً وذلك حسبما ورد في كتاب الأعشاب لـ(شنـنانـغـ) و(730) عـشـبةـ حـسـبـ كـتـابـ (طاـوـهـونـغـ)ـ وـ(744)ـ عـشـبةـ حـسـبـ المـراـجـعـةـ الـمـوـسـعـةـ الثالثـةـ وـمـنـ تـأـلـيفـ (سوـجـنـغـ)ـ فيـ الـعـامـ 639ـ مـيـلـادـيـةـ وـ1746ـ عـشـبةـ حـسـبـ



الصينيين إلى ستفافورة
وكاليفورنيا وهونغ كونغ
والتجمعات الصينية عبر العالم.

الفرصة والنهوض:

في العام 1949 تغير كل شيء باستيلاء الشيوعيين على السلطة هناك واصبح تحسين الحالة الصحية للناس من الأولويات عندهم فأنشأت كليات جديدة للطب الصيني التقليدي بالإضافة إلى شبكة من (الأطباء الحفاة) الذين تدربيوا على المهارات الصحية الأساسية في الريف الصيني، واعادوا إحياء العلاجات القديمة ايضاً بواسطة منتجات نباتية صيدلانية لصنع سوق إجمالي علاجي يقدم إلى المواطنين مباشرة واليوم، أصبح الطب التقليدي متوفراً بسهولة في جميع أنحاء الصين وسافر كثير من الأطباء الصينيين إلى الغرب لتعلم المزيد من المعلومات المتقدمة في مجال العلاج في أوروبا وشمال أمريكا. وبدأت الصيغة الصينية التقليدية تتحول إلى سوق إجمالي للمنتجات عن طريق شركات الأدوية الغربية.

العديد من
النباتات المأكولة
تعتبر مهمة كاعشاب طبية.

القرن الثامن عشر. ولم يجلبوا معهم التقاليد الدينية المسيحية فحسب بل وجلبوا أيضاً الطريقة الغربية في الطب وبدأت الفجوات الموجودة في العلوم الصينية مثل علم التشريح والفلسفة تعرض بشكل فظ على الملأ. وعلى سبيل المثال. أثبت تشريح الجثث انه لا يوجد 24 ثقباً في الرئتين تنظم عملية التنفس المنتظمة وأن ليس للقلب علاقة بالتفكير أو الذاكرة إلا النذر البسيط منها. وهذا ما كان في الحقيقة معروفاً في الصين ومصانأً حتى ذلك الوقت وأكثر أهمية من عملية نفی وجود عضو يسمى الدماغ. وببدأ أطباء الصين بالسفر إلى الخارج للتعلم وكان أول الوافسين (هوانغ كوان) الذي وصل إلى جامعة ادينبورغ في العام 1860. وفي العام 1890 كان هناك كلية للطب الغربي في

(هونغ كونغ) وبعد ذلك انشأت أول جمهورية صينية في العام 1911 وحاول وزراء الحكومة بشكل فاعل العمل على حظر الطب التقليدي لمصلحة الممارسة الغربية.

وفي الوقت الذي كان (اطباء الجرس) يستمرون في ممارسة مهنتهم في ريف الصين فإن المدارس الطبية التقليدية تعطلت وتم الغاء النصوص القديمة بحجة أنها ليست علمية. وبقي هذا الطب التقليدي حياً وبشكل واسع بواسطة المهاجرين

شرب الشاي في الصين يعود إلى أيام شين ذونج، الرجل الذي تعرف على الاستخدامات العلاجية للنباتات. إلى الجرس الذي امتازوا بحمله تقليدياً ليبلغوا به عن وصولهم إلى المدينة. وقد استعملوا الاعشاب التي تبت محلياً والتي لم تكون بالضرورة ذات الاعشاب المصنعة في كتب الاعشاب التقليدية وكانوا كل المعالجين الشعبيين في العالم يستعملون مزيجاً من السحر والاعشاب الطبية والطقوس من أجل التأثير على المرضى.

دخول الأوروبيين:

بدأ استقرار الدولة الصينية بالانحسار بعد وصول الأوروبيين إليها فاتحة أبوابها للغرب وببدأ المبشرون بالوصول بدءاً من

إن مفاهيم الين واليانغ لها علاقة مركزية وثيقة بالفلسفة الصينية وتشكل الأساس لكثير من طبها التقليدي وهي قد تكون صعبه الفهم على العقلية الغربية. وهذه المفاهيم متوازنة بشكل كبير. وكل الأمور تتضمن أعراضًا عن كلٍّيَّهما.

ولكنها لا تزال تحتوي على كلا النوعين من الصفات. والقلب عضو (زانغ) وهو تحت سيطرة (ين) ولكنه في النصف الأعلى من الجسم حيث يميل أكثر إلى طبيعة (يانغ) من الكبد (فهو أيضًا «زانغ» و «ين») وهو في منطقة أكثر انخفاضاً.

العلاقات والتحفظ:

تغير العلاقات في الجسم السليم بين (الين) و(اليانغ) بصفة مستمرة فنحن نقوم بتمرين رياضي فتصبح أكثر (يانغ) أو نعجز أنفسنا داخل البيت فتصبح أكثر (ين). وهاتان الطاقتان هما قوتان تكتفان وتتسجمان مع حاجتنا إلى التغيير بما يشير إليه الصينيون بـ «التحفظ المتبادل» حيث يضبط أحدهما الآخر. وفي حالة المرض والعدوى ينهاه هذا «التحفظ المتبادل» فيصبح الـ (ين) أو الـ (يانغ) خارج السيطرة ويُحصي الطب الصيني أربع طبقات من الـ (ين) و الـ (يانغ) غير المتوازنة.



الصفات المتناقضة لكلا القوتين موجودة دائمًا. وفي حين أن الصيف أقوى (يانغ) لأنَّه فصل دافِئٌ ومُضيءٌ يعني أنه لا يزال يحتوي بعض (الين) ولكن فصل الشتاء رطب وبارد فهو أكثر قرباً من (الين) وهو لا يزال يحتفظ بعنصر (اليانغ).

الأعراض الصحية:

إن مفهوم (الين واليانغ) يطبق في الطب الصيني التقليدي على جسم الإنسان بحيث ينظر إلى المواد (أشياء ساكنة) أنها أقرب إلى طبيعة (الين) بينما الوظائف الجسدية (نشاطات) تكون أقرب إلى طبيعة (اليانغ). وتميل الأعضاء والدم والسوائل إلى طبيعة (الين) بينما (أعضاء الوظائف الجسدية) لنقل وتحويل الأشياء مثل أعضاء التنفس وأعضاء الهضم تعتبر (يانغ) وكذلك هو الحال مع الجسم من الخارج فهو أقرب إلى (اليانغ) بينما داخل الجسم يكون أقرب إلى (الين).

الرأس (في الأعلى مثل النار) فهو يانغ بينما القدمين (في الأسفل مثل الماء) فهي (ين) والعلاج بوخز الإبر فوق خطوط الطول على السطح الخارجي للذراعين والرجلين من الداخل وحول منطقة البطن هي ذات طبيعة (ين).

والأعضاء المختلفة للجسم والمصنفة صلبة (زانغ) تكون أكثر ميلاً إلى طبيعة (الين) أما المقوفة (فو) فهي ذات طبيعة (يانغ)

قوتين عظيمتين:

اعتبرت الين واليانغ دائمًا قوتين عظيمتين بالنسبة للفلسفة الطاوية القديمة. والأعراض المتبادلة للقوة المركزية المبدعة لكل شيء وهاتان القوتان كانتا دائمًا النور والظلمة لجانبي الجبل. القمة والقاعدة. الداخل والخارج زوجان متضادان ولا ينفصلان عن بعضهما البعض.

يوصف (اليانغ) في الغرب بحامل الملامع الذكورية في صبغ مثل الحركة والقدرة غير متحفظ ونشيط بينما (الين) فقد وصف تقليدياً - بالصطلاح الأنثوي مثل الجمود والضعف والنظرية إلى الداخل والمسالمة. وهذه مقاربات مصطنعة غالباً. ونظراً لأن (الين واليانغ) متعادلين وموجودين في كل شيء وأن ما يقرر الانوثة والذكورة هو التوازن بين هاتين القوتين وأهميتهما وفعاليتهما.

والطاوية معنية بالطبيعة والكون وعلاقتها مع بيئتنا ولهذا فإنه ليس من المدهش أن يكون (الين واليانغ) أقرب من تشبيههما عند الصينيين بالماء (ين) والنار (يانغ) أو أي شيء مشابه بخواصه للنار مثل الأشياء الدافئة واللامعة والمضيئة والتي تتحرك إلى الأعلى نشيطة أو متواترة يعبر عنها بـ (يانغ) وعلى العكس من ذلك مثل الماء البارد والظلمة الثقيلة والتي تتحرك نحو الأسفل المسالمة والمحبطة وهو وصف (لين) هذه

ضمن (اليانغ) ومن الفجر حتى الظهيرة (يانغ السموات) فهو (يانغ) ضمن (اليانغ) ومن الظهيرة حتى الغسق يكون (يانغ) السموات هو (الين) داخل (اليانغ) ومن الغسق وحتى منتصف الليل يكون (ين) السموات هو (الين) داخل (الين) ومن منتصف الليل وحتى الفجر يكون (ين) السموات هو (الين) داخل (الين) هوانغ دي ناي جنخ.

ويتم تعريف الأعراض المترادفة للمرض بهذه المصطلحات، حيث من المهم تعريف طبيعة عدم التوازن لضمان دقة المعالجة إذ يتم تشخيص المرض من خلال الحمى والالتهاب التي يمكن رؤيتها مثلاً من خلال زيادة الـ (يانغ) ولكن هذه الزيادة في الـ (اليانغ) قد تكون بسبب النشاط المفرط (لليانغ) لأن (الين) ضعيف. والمعالجة التي تهدف إلى تحفيض (اليانغ) أو ضبطه يجب أن تكون ملائمة إذا كان (اليانغ) مفرط النشاط ولكن إذا كانت المشكلة بسبب عجز (الين) فإن تقييد اليانغ يساعد على إضعاف المريض بتحفيض مستويات الطاقة المهدمة التي لا تزال بعيدة. لا بد أن يوجد (يانغ) ضمن (الين) و(ين)

- ❖ (ين) مفرط النشاط يهدى الـ (يانغ).
- ❖ (يانغ) مفرط النشاط يهدى الـ (ين).
- ❖ زيادة في الـ (يانغ) ناتجة عن عجز في الـ (ين).
- ❖ زيادة في الـ (ين) ناتجة عن عجز في الـ (يانغ).

الغربيون يميلون إلى ربط الـ (ين) مع المؤثر لكن هو سبب أساساً، باطني وهادئ.

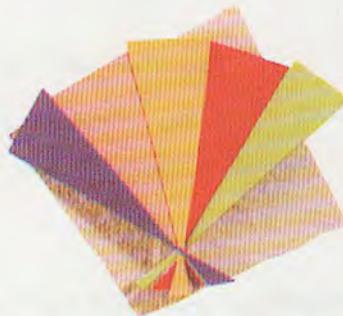
خصائص (الين) و (اليانغ)

اليانغ فعال،
خارجي نشيط
ويتجسد بالحرارة
والحركة.

يانغ	ين
نار	ماء
نور	ظلمه
دفء	برد
فعال	ساكن
خارجي	داخلي
سريع	بطيء
يسار	يمين
مضيء	معتم
صاعد	نازل
أداء وظيفي	مادة
طاقة	مسألة

نظريـة العـناصر الـخمسـة

عندما كانت الفلسفة الغربية القديمة تؤمن بأن العالم مصنوع من أربعة عناصر هي الأرض والهواء والنار والماء أدرك الصينيون وجود خمسة مواد جوهرية أزلية مرتبطة برباط وثيق مع العالم الطبيعي الذي شاهدوه من حولهم.



إلى «النار» والتي تعطي دورها على «للاند» التي ترقى المعدن الذي يعود بنا من جديد إلى «الماء». وينظر الصينيون إلى الأمر على أنه علاقة (الأم بابنها) فيقولون مثلاً تلد الأم (الماء) ابنها (الخشب) وهكذا... وتمتلك العناصر أيضاً وظيفة مسيطرة وهي ناتجة عن ملاحظات مثل سيطرة «المياه» على «النار» بينما تسيطر «النار» على «المعدن» و«المعدن» يقطع «الخشب» الذي يسيطر على «الأرض» تحت جذوره وبينما تشرب «الأرض» المطر أو تشعب الانهار وهكذا تصبح «المياه» عنصراً مسيطرًا في الاتجاه المعاكس. هذه الدورة من الترقي والسيطرة أساسية من أجل حفظ التوازن والتاغم؛ فإذا أصبح أحد العناصر قوياً جداً وسيطر على الدورة فسيتبع ذلك عدم توازن ولكن يؤكد النموذج أن عدم التوازن هذا سيعود في النهاية إلى الحالة الطبيعية المتاغمة.

إذا كانت سيطرة النار على «المعدن» مفرطة فإن «المعدن» يضعف ويصبح عاجزاً عن السيطرة على «الخشب» عندما ينمو «الخشب» بفترة شديدة ويبداً بالسيطرة



الخمسة، والعواطف الخمس، والمذاقات الخمسة، والاصوات الخمسة والروائح الخمس وهكذا...

الشخص والسيطرة:

وكما تتفاعل العناصر الأساسية الخمسة مع بعضها فإن خصائصها تقوم بنفس الدور، وفي المنظور الأساسي يترقى «الماء» ليعطي على إلى «الخشب»، فيترقى أيضاً ليعطي على

النماذج الطبيعية:
بينما كان المفكرون الصينيون يشاهدون تعاقب الفصول أخذوا يكتشفون نماذج من الطواهر الطبيعية مثل المطر الشديد في الشتاء المتسرب بظهور النباتات في الربيع التي تجف خلال فصل الصيف بسبب الحرارة الشديدة فتؤدي إلى احتراق الغابات مخلفة رماداً يعيد النباتات إلى الأرض من جديد بما يعرف بمصدر المعادن الخام الثمينة. ويوصل سطح المعادن الحرارة ولهذا فالمعادن تميل إلى البرودة وبالتالي تسبب بتكتيف الماء معيبة الدورة الطبيعية إلى بدايتها مرة أخرى حيث الأمطار في فصل الشتاء يجعل النباتات تنمو.

تطورت هذه الملاحظات إلى ما يطلق عليه اسم المراحل الخمسة، أو نموذج العناصر الخمسة ولكن عقلية الصينيين المنهجية لم تترجم هذا النموذج بعناصر خمسة بسيطة. وحيث أن كل الأشياء الموجودة في الطبيعة كانت شيئاً واحداً فإن كل الأشياء الموجودة في الطبيعة لا بد وأن تتطابق مع هذا النموذج. وهكذا بدأت سلسلة معقدة من خمسة، بالترابط مع العناصر الخمسة: الأسباب الخمسة والاتجاهات الخمسة، والألوان الخمسة، وأعضاء الجسم الصلبة

السيطرة على النار التي بدورها تهاجم «المعدن» (يتراافق مع الرئة) وهذا ما يفسر لنا حدوث مرض الربو في بعض الحالات التي سيقوم المعالج الصيني بتوضيح سببها المتمثل بضعف «الكلية» ثم يصف دوائياً مقوياً للكلية بدلاً من وصف علاج للتنفس.

اختلال التوازن بالتالي أكثر قساوة وضرراً. **اختلال التوازن:** إن التفاعل بين مجموعات المراحل الخمس هو مظهر مهم من التشخيص التقليدي الصيني وتوصيف الأعراض المتزامنة وهكذا فإن «الماء» المصاب بالضعف (المرتبط بالكلية) يفشل في

الزائدة على «الأرض». وتفشل الأرض في فقد «الماء» الذي يصبح مفرط القوة ويجهد في زيادة السيطرة على «النار» المفرطة القوة وهذا ما يبدأ بتعقيد المشكلة المحتملة لأن فشل العنصر بشكل حتمي عن انجاز وظائف السيطرة/الكبح يجعل

ترابط الادوار الخمسة

العنصر	خشب	نار	أرض	معدن	ماء
الجهة	الشرق	الجنوب	الوسط	الغرب	الشمال
اللون	اخضر	احمر	اصفر	ابيض	اسود
الفصل	الربيع	الصيف	آخر الصيف	خريف	شتاء
الطقس	ريح	حرارة	رطوبة	جفاف	برد
عضو صلب زانع	الكبد	القلب	الطحال	الرئة	الكلية
عضو أجوف	المراة	المصران الرفيع	المعدة	المصران الغليظ	المثانة
اعضاء الجسد	العين / النظر	اللسان / الكلام	الفم / التذوق	الانف / الشم	الاذن / السمع
عواطف	الغضب	الفرح / فزع	قلق	حزن / كآبة	خوف
التذوق	حامض	مر	حلو	حاد / لاذع	مالح
نسيج	وتر	اووية دموية	عضلات	جلد	عظم
-	اظافر	بشرة	شفاه	شعر الجسم	شعر الرأس
صوت	صراخ	ضحك	غناء	عيول	انين
الشم	زنخ	حريق	عطر	نتن	عفن
سوائل الجسم	دموع	عرق	لعاب	مخاط	بول
لحم	دجاج	خروف	بقر	حصان	بقر
غلال	قمح	دخن غروي	دخن	أرز	فاصولياء

تخيل أطباء الصين القدماء وجود خمسة أعضاء صلبة في جسم الإنسان ولكن الوظائف التي افترضوها لكل عضو ليس لها سوى علاقة ضعيفة جداً بما نفهمه اليوم عن علم هذه الوظائف وكذلك عن طرق أدائها لأن هذه الأعضاء متصلة بعوامل عاطفية وروحية.



الاعضاء الصلبة:

«القلب»:

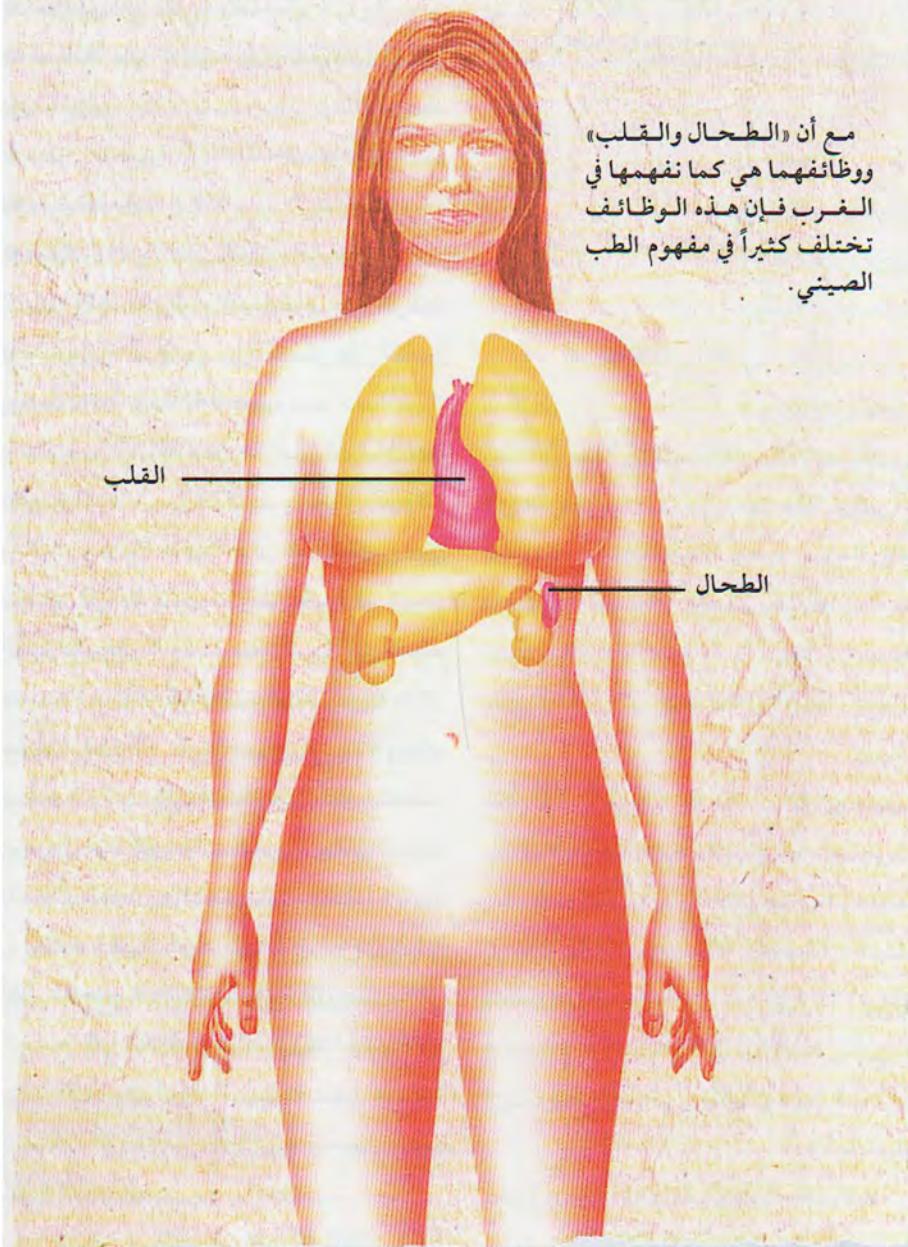
وقاموا بوصف «القلب» - (وليس ذلك بالأمر المستغرب) - بحاكم على «الدم» والأوعية الدموية عندما تكون طاقة «القلب» (كي) قوية فان الدم يكون نشيطاً ويكون الشخص سليماً و مليئاً بالحياة. هذا الارتباط الوثيق مع أوعية الدم يعني أن صحة «القلب» تتعكس على الوجه فإذا كانت (كي) ضعيفة فان الوجه يكون شاحباً ويرتبط «القلب» أيضاً بالسان في نموذج العناصر الخمسة وهكذا يصبح الجدل الصيني حول التذوق يعني أنه ينعكس من خلال حيوية (كي) «القلب».

- ❖ يتحكم بالنشاطات العقلية
 - ❖ يسيطر على الدورة الدموية والشرايين
 - ❖ يُرى من خلال البشرة
 - ❖ يتصل بالسان
- يوصف القلب بأنه العضو الحاكم لأعضاء (زانغ - فو) ويتحكم بكل مجريات الحياة وهذه المقاربة مشابهة لنظريات طبية أخرى بما فيها (أيورفيدا) والاعتقاد المصري القديم حيث القلب يرتبط بشكل وثيق بالروح والعواطف.
- يرى الطب الصيني أن القلب وليس الدماغ هو المسيطر على (النشاطات الفكرية) والتي يفهمها الصينيون ك المجال شامل من الاجراءات الفكرية، والادراك والصحة العقلية. ورأوا العقل كجهاز بسيط يستقبل ويخزن المعلومات من دون التورط بالاجراءات الفكرية.
- واعتقدوا بأن الاختلال العقلي نتيجة بعض الضرر الذي يصيب القلب، أما «المعالجات القلبية» والتي قيل عنها تقليدياً بأنها (تهدي الروح) كانت غالباً ما يعرف اليوم بالمفهوم الغربي أدوية منظمة لعمل القلب.

ترتکز الوظائف الجسدية في الطب الصيني بشكل كبير على اعضاء (زانغ) الخمسة وتترجم عادة بكلمة أحشاء أو أعضاء صلبة وهي: الكل والكب والقلب والطحال والرئتين. وهذه الوظائف الجسدية استنبطت من خلال ملاحظات خارجية وليس بناءً على دراسات تشريحية ولا تمت سوى بعلاقة بسيطة الى المفهوم الغربي الثابت ولجعلها أكثر وضوحاً نقول بأن هذه الوظائف النظرية قد نوقشت على اعتبار أنها أكثر من كونها علم لأمراض الأعضاء وأصبحت نوعاً من العرف في الغرب بأن منحت (مفاهيم الأعضاء) الصينية حروفاً أبجدية كبيرة لتمييزها عن المفاهيم الغربية وأفترضنا في الترجمة وضعها ضمن قوسين « (المترجم) وكما اتصلت أعضاء (زانغ) الخمسة ببعضها البعض من خلال ترابطها بنموذج العناصر الخمسة وكل منها يتعلق (بجوف) أو عضو أجوف ويسمى (أعضاء) فوأنظر الصفحات (18/19) وتتصل مع هذه بواسطة الخطوط الطولية أو قنوات الوخذ بالابر.



أعضاء زانغ = القلب والطحال



وخصوصاً مسؤوليته عن (بي) والمفسرة بشكل واضح بـ (العزمية) وقوه الارادة والتقرير أو الوعي عن الاحتمالات المفتوحة لنا للقيام بتغييرات في حياتنا.

أجل استمرار ضخ الدم في الاوعية الدموية ولكن اذا كان ضعيفاً فسيحدث نزيفاً دموياً او نزيفاً تحت الجلد نتيجة لذلك. والطحال مثل بقية الاعضاء له علاقة بالنشاط الفعلي

الطحال:

- ❖ يسيطر على الهضم
- ❖ يسيطر على الاطراف واللحام
- ❖ يبقي «الدم» في الاوعية الدموية
- ❖ يخزن العزمية أو التصميم
- ❖ يرتبط مع الفم/ الشهية التي تتعكس على الشفاه

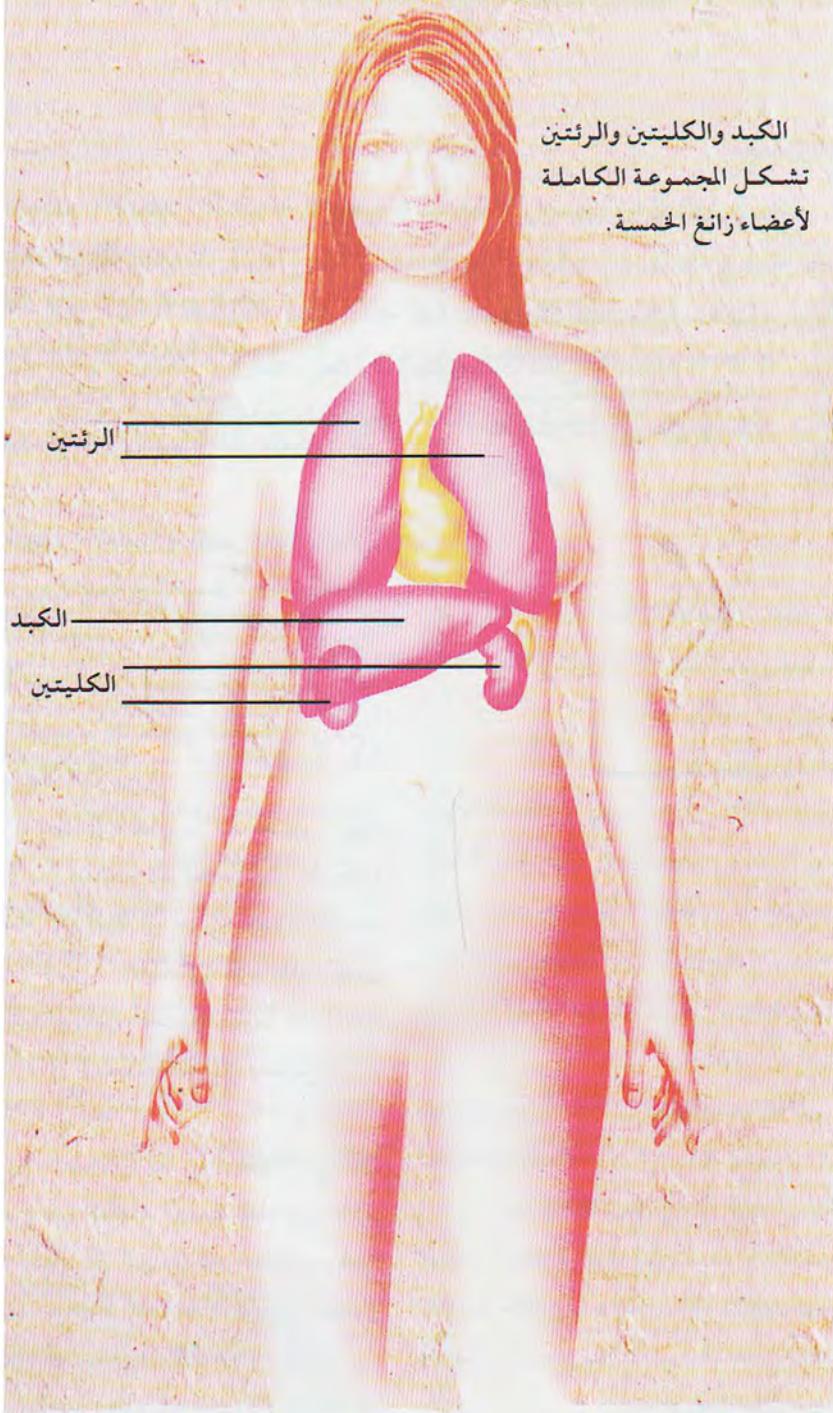
ان مفهوم «الطحال» يعتبر امراً يصعب على الغربيين فهمه و«الطحال» عضو غامض له علاقة بالخلص من كريات الدم الحمراء القديمة ولهذا فان الصينيين ينظرون اليه كمركز للهضم ولتطوير العضلات ويعتبر امراً مفاجئاً للفريين.

اعتبر «الطحال» تقليدياً أنه يمتص المواد الغذائية من الطعام ثم يحفظ على نثر هذه الخلاصة الغذائية في جميع أنحاء الجسم فإذا كان (كي) «الطحال» قوياً فإنه يعمل بشكل جيد ويكون الجسم سليماً وإذا كان ضعيفاً فان النسيج الخلوي يصبح سيء التغذية.

يؤدي «الطحال» نفس الوظيفة مع الماء المستخرج من الطعام مرسلأ إياه من خلال الجسم للوصول الى «الكلى» ويفسر هذا الارتباط مع مواد التغذية مسؤلية الطحال عن بناء اطراف قوية وعضلات متطرفة.

وتتصل العضلات بالفم والشفاه ولذا فإنها تعكس حالة «الطحال» فالشفاه الوردية تعكس تغذية جيدة و(كي) الطحال قوي أما الشفاه الشاحبة والاختلال في حاسة التذوق أو الشهية فتعكسان ضعف «الطحال». يعتبر (كي) «الطحال» القوي ضروري من

أعضاء زانغ = الرئتين والكبد والكليتين



الكبد والكليتين والرئتين
تشكل المجموعة الكاملة
لأعضاء زانغ الخامسة.

الرئتين:

- ❖ تسيطر على (كي) والتنفس
- ❖ تحافظ على الدفق النازل للسوائل وتنظيم دورة المياه
- ❖ تخزن الحيوية أو «الطاقة الحيوانية»
- ❖ مرتبطة بالأنف
- ❖ تعكس (كي) على الجلد والشعر بينما ينظر الأطباء الصينيون إلى الرئتين باعتبارهما المسؤولين عن التنفس فان النفس يرتبط أيضاً بالطاقة الحيوية.
- ❖ والتنفس كطاقة معروفة لدى الغربيين عن طريق التمارين الرياضية مثل اليوجا (والكيفونغ) ولهذا فان الصينيين حين يؤكدون بان «الرئتين» تسيطر على (كي) ييدو الأمر منطقياً. وتنقسم (كي) إلى أقسام متعددة (ص22/29) وترتبط «الرئتين» بشكل خاص مع (دفاع «كي») وهو (واي كي) والذي تساعد الرئتين على إرساله إلى سطح الجسم من أجل صد الهجمات الشريرة والتي تتسبب باختلال التوازن واعتلال في الصحة.

وتتجه (كي) الرئه إلى التحرك نزولاً من أجل تشجيع تدفق الماء والسوائل من خلال الجسم إلى الكلية والمثانة. وهكذا يقع اللوم على الاضطرابات الرئوية عند حدوث استسقاء أو احتباس سوائل في الجسم حسب نظرة الطب الصيني إلى الأمر.

أما عارض الرئتين عن النشاط العقلي (بو) فيمكن تفسيره بكلمة «حيوية» وترتبط أكثر مع الجانب الجسدي من التركيز أكثر من عملية التفكير.

وتتصل الرئتين بالأنف وحاسة الشم بينما

الكلى:

- ❖ تنظم الماء في الجسم
- ❖ تنفس التنفس
- ❖ تخزن الجوهر الحيوي (جنغ) ارتباطها مع (واي كي) ومع سطح الطاقات التي تتركز الضوء على المشهد الذي يمكنها من رؤية (كي) الرئة من خلال الجلد والشعر.
- ❖ والجلد المعافى يشير إلى (كي) «الرئة» قوية.

عن النفس ويتم تعريفها بحيوتها واتحادها مع «الرئتين» ومظهر أثيري عن النفس يدعى (هن) والذي يتعادل على الارجع مع مفهوم النفس المعروف لدى الغربيين (هن) يخزن في «الكبد».

وتعني (هن) من منظور الفلسفة الطاوية للعالم الهدوء والسكينة بالإضافة إلى ميل للتربق والانتظار أكثر من التدخل بشكل فعال في الأحداث. وهكذا من خلال المحافظة على هدوء النفس بالتأكد من لطافة سريان الدفق (كي) من خلال «الكبد» - يعتبر شيئاً أساسياً لصحة جيدة وعمر طويل.

وفي نظام المراحل الخمسة يتراكم «الكبد» مع الاوتار أيضاً وكذلك مع العيون والأظافر. آلام الأوتار تظهر غالباً في الرُّكُب وتفترض «كبد» غير متوازن بينما الأظافر القوية والصحية والوردية اللون تفترض (كي) لـ «الكبد» صحيح، وضعف الرؤية كذلك يعتبر نتيجة لقصور في «دم» «الكبد» بينما حالات التهيج مثل التهابات الملتجمة تعرف بمصطلحات مثل «حرارة» أو «ريح» تؤثر على «الكبد» أو خطوط الطول «الكبديّة».

**ان صحة الكبد
تنعكس على صحة
الأظافر.**

«كلية» وبالتالي جوهر وابداع قويين، وارتباط (كي) «الكلية» مع جهاز التناسل يصل «الكليتين» مع أعضاء التناسل الخارجية.

الكبد:

❖ يخزن «الدم»

❖ ينظم تدفق (كي)

❖ يخزن الروح

❖ يتحكم بالأوتار

❖ يمكن رؤيته من خلال الأظافر

❖ يتصل بالعيون

بينما يسيطر «القلب» على تدفق «الدم» يقال بأن «الكبد» يخزن «الدم» وينظم تحرره داخل الجسم حسب الحاجة وهذا يفسر لنا سبب ربط الصينيين «الكبد» بالدوره الشهرية عند المرأة وهذا ما يجعلهم يعالجون المشاكل التناسلية بواسطة مقويات «الكبد».

وينظم «الكبد» الدفق (كي) أو الطريقة التي يتم بها جريان هذه الطاقة داخل أجسامنا. والشيء المثالي يتمثل بالدفق الثابت واللطيف الانسيابي (كي) بدون ركود (والركود حسب النظرية الصينية يؤدي إلى اختلال في الوظيفة). والعلاج بواسطة الوخز بالإبر يحفز دفق (كي) وطرد الراكد.

يقال بأن الكبد يخزن (النفس) وهو مفهوم غريب على العقلية الغربية وتعني (الروح) في الطب الصيني مفهوماً معقداً يضم النشاط العقلي والوعي والعزم ويعرف بـ (بو) (وهي تعبير لموجود غير قابل للترجمة يعني مظاهر جسدية أكثر تركيزاً

❖ تنتج نخاع العظم

❖ تخزن العزيمة

❖ تتصل بالاذنين والاعضاء التناسلية

❖ تشاهد (كي) من خلال الشعر

تتصل «الكليتين» بشكل وثيق مع أيض الماء

وضبطه ولهذا فهما متصلتان «بالرئتين» حتى تقوما بدورهما في عملية التنفس

ويربط الطب الصيني ضبط الماء مع «سوائل

الجسم» وهذه تنقسم إلى (سائل صافٍ)

وهو يجري من خلال الاعضاء والأنسجة ثم

إلى (سائل عكر) وهو يتحول إلى عرق وبول

ويطرح خارج الجسم. وترسل «الكليتين» (السائل الصافي) صعوداً (والسائل العكر)

نزولاً للتخلص منه وتساعد «الكليتين»

الرئتين على توجيه دفق (كي) نزولاً أيضاً

وذلك من خلال عملية الشهيق. فإذا كانت

(كي) الكلية ضعيفة فإنها قد تؤدي إلى

مشاكل تنفسية ونوع من أنواع الربو.

و«الكليتين» مهمتين لتخزين الجوهر الحيوي

أو ما يسمى بـ (جنة) (انظر صفحات

27/22) ويمكن تحويل جزء من هذا

(الجنة) إلى (كي) الكلية والذي يؤثر على

طاقتنا وعلى عمليات النمو.

وتحافظ النظرية التقليدية على كون

الجوهر الحيوي المخزن في الكليتين يتحول

إلى نخاع عظم ينشر على طول الجبل

الشوكي وصولاً إلى الدماغ - والذي يعتقد

بأنه مصنوع من نخاع العظم هو أيضاً.

وتحتل الكليتين من خلال هذا الارتباط مع

العظام والدماغ بشعر الرأس أيضاً. ويعتقد

بأن غزارة الشعر اللامع تشير إلى (كي)

الأعضاء (فو)

كل عضو أصم له عضو فارغ أو (تجويف) مراافق له وهو متصل عبر خطوط طولية.
وأعضاء فو الخمسة هي المصران الرفيع والمعدة والمصران الغليظ والمثانة والمرارة
ويشكل كل منها زوج من (زانغ - فو) مع واحد من الأعضاء الصماء.

والفضلات نزولاً بينما (كي) الطحال نقى
لأنه يهتم بنقل الماء صعوداً وينفر من الرطوبة.
المصران الغليظ:

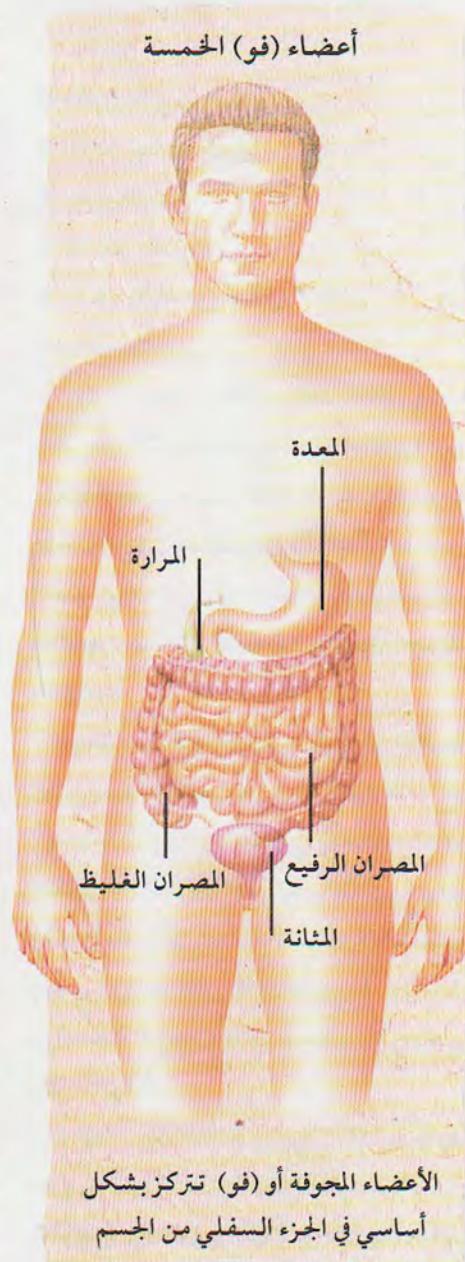
«المصران الغليظ» وثيق الصلة بالرئتين
وهو مثل باقي أعضاء (فو) ويهتم بشكل
أساسي بالنقل والتحويل ويهتم بتكتيل
الفضلات الصلبة من بين الطعام ولهذا فإن
الصينيين يطلقون عليه اسم (حاكم سوائل
الجسم).

إذا فشل المصران الغليظ بإعادة
امتصاص سوائل كافة فإن البراز يصبح
مائعاً وتحدث حالة إسهال.

أما الانسداد في المصران الغليظ (مثلاً
يحدث في حالة الامساك) فيعتقد بأنه
يتدخل بوظيفة النزول الرئوي لـ (كي).

المثانة:
تترافق مع «الكلية» ووظيفتها التقليدية
تخزين وطرح البول وتفصل أيضاً السائل
ـ (النقي) - اللازم - عن السائل (العكر) -
غير اللازم من المحتويات وهكذا فإن المثانة
هي العضو الآخر المعني بشكل كبير بنقل
المواد العكرة من الجسم.

يقال بأن (يانغ) الكلية يتحكم بعملية
التبول فإذا كانت الكلية ضعيفة فإنها تؤدي
إلى مشاكل التبول الليلي وتليها اضطرابات
في التبول المتكرر، يقارن الصينيون هذه
الأعراض لطاقة الكلية مثل (نار تحت
القدر) والتي عندما تشتد تحدث تبخرًا في
المبولة وهذا فهي تحدث غالباً الحاجة إلى
تكرار مرات التبول.



الأعضاء المجوفة أو (فو) تتركز بشكل
أساسي في الجزء السفلي من الجسم
ويعتبر (كي) المعدة دائماً قليل الكدوره أو
رطباً وذلك لأنه يعني بنقل المواد المغذيه



المصران الرفيع:

مراافق للقلب ويعتقد بأنه يستقبل ويحتوي
على الماء والغذاء ويقال بأنه يحولهما إلى مواد
مفيدة وهذا يشبه إلى حد كبير وظائف
الأعضاء المعروفة في الغرب.

يدفع المصران الرفيع المواد غير الازمة
قدماً للتخلص منها يصف الطب الصيني
المواضد الازمة وغير الازمة عادة
(بالصادفية) و(المعكرة) إذ يمكن للحرارة
الزائدة أو الرطوبة في الجهاز الهضمي أن
تزيد من التمعكير وتصبح متعلقة
بالاضطرابات البولية التي تلي ذلك.

المعدة:

تترافق مع الطحال وتتلقى الطعام وتهضمه
وتعتبر في النظرية الصينية كخزان للطعام
والماء وينظر إلى تأثيرها كنقطة البداية في
عملية الهضم كوظيفة لـ (كي) المعدة. فإذا
كانت قوية فإنها تدفع الطعام قدماً باتجاه
المصران الرفيع وإذا كانت ضعيفة فإن
الطعام يركد في المعدة.

الطحال والمعدة وثيقاً الصلة ببعضهما
البعض وأكثر من صلة الأعضاء المزدوجة
الآخر (زانغ فو) ببعضها البعض ويستعمل
هذان المصطلحان بالتناوب أحياناً.

سان جياو

ثلاثة عناصر.

الجياو العلوي:

ويتعلق بالصدر ما فوق الحجاب الحاجز ويشارك في الوظيفة الشمولية «القلب» و«الرئتين».

الجياو الأوسط:

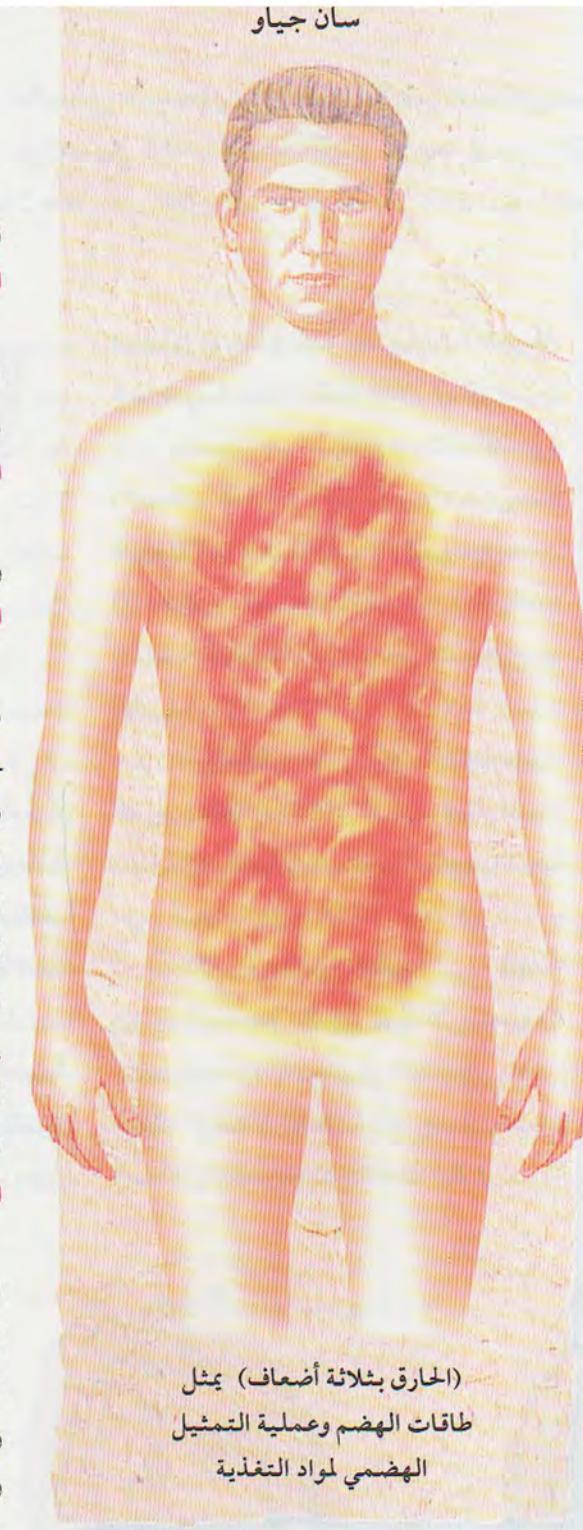
ويقع ما بين الحجاب الحاجز والسرة ويعكس وظائف «الطحال» و«المعدة».

الجياو السفلي:

ويقع ما تحت السرة ويحصل بوظائف «الكلية» و«المثانة» و(السان جياو) مهم في عملية العلاج بوخز الابر ويتصل بالعضو المترافق له (غشاء القلب) أو (بركارديوم) - ويضيفه أصحاب العقلية المنهجية أحياناً إلى لائحة أعضاء (زانع) بالرغم من أن النصوص الصينية التقليدية تعتبر غشاء القلب مرافقاً (للحارق بثلاثة أضعاف) كبدائل عن «المصران الرفيع».

الاعضاء الاستثنائية:

يُوجَد ستة (أعضاء) آخرى تسمى الاعضاء المترفرقة أو الاستثنائية أو (أعضاء الوعي) لأنها تترافق مع (الجوهر) (جنخ). وهى: الدماغ ونخاع العظم، والأوعية الدموية، والرحم والقنوات أو الخطوط الطولية ويأتي «الطحال» في موقع لا يخلو من غموض حيث أنه يأتي من خلال الرئتين لانه يتراافق مع النشاطات الدماغية.



(الحارق بثلاثة أضعاف) يمثل طاقات الهضم وعملية التمثيل الهضمي لمواد التغذية

الاجدى اعتباره شكلاً شموليًّاً لوظائف داخلية تتصلق بالنظام وطريقة الهضم وتتكون من

المرارة:

تترافق مع الكبد وهي كما في الطب التقليدي حيث تعتبر كخزان للعصارة الصفراوية ولا تعتبر النظرية الصينية أن الصفراء مادة مفتتة لمنتجات الجهاز الهضمي ولكنها (كي) «كبد» إضافي.

والمرارة مرافقة للحزم والنشاط وأخذ القرار والتعبير الاصطلاحى الشائع للشخص القوى وخصوصاً الشجاع يسمى «صاحب المرارة الكبيرة».

إذا كانت طاقة الصفراء ضعيفة فإن الأمر ينتهي بالشخص إلى أن يكون (عصبي المزاج) وغير قادر على اتخاذ القرارات والمرارة مع الكبد معنيان بتأكيد الدفق اللطيف لـ (كي) والدم.

سان جياو:

يتحدث الطب الصيني أيضاً عن عضو سادس (فو) (الحارق بثلاثة أضعاف) أو (سان جياو) وهو مفهوم يعود إلى عصر الامبراطور الاصغر في محاولة توصف وظيفة الهضم في الجسم ويوصف (سان جياو) أحياناً بأنه نوع من نظام المجرى غير المحدد الشكل الذي ينتقل ويحل محل مواد التغذية بينما يختزل مواد الفضلات وهناك نصوص قديمة يفترض أن (سان جياو) يدعم جميع أنواع (كي). يمكن لسان جياو أن يصبح مفهوماً صعباً بالنسبة للغرب وربما يكون من

الإنفعالات السبعة

يتصل نظام الخمس مراحل بانفعال خاص مع كل عنصر من العناصر ومع أعضاء (زانغ فو). وتصنف هذه الانفعالات ما يعرف بـ «الانفعالات السبعة» التقليدية (يلاحظ أن لكل من «الرئة» و «القلب» انفعاليين).

الرعب:

هو الذعر أو الخوف المفاجئ بسبب حادث خارجي مثير ويرتبط بالقلب أيضاً. وهذا الارتباط مفهوم بسهولة في الغرب ومن أعراضه هجوم الخوف المفاجئ مع خفقان شديد في القلب وعدم استقرار عقلي وعرق بارد ويعتبر الرعب في نظر الطب الصيني دافعاً (كي) القلب للتجول من دون الاتصال بشيء.

فهو إذن مؤذ. وبإمكاننا تخيل (الفرح) كمجموعة مشاكسة من الشبان المراهقين حين يتوجهون على طريقتهم باثاره الصباح والصخب في الشارع فيزعجون الآخرين من المارة الأكبر سناً وهذا أكثر من مجرد الإحساس بالسعادة والسرور والمشاعر القلبية الخفيفة التي ترافق كلمة فرح في الغرب.

القلق:

هو انفعال متصل بالطحال ويوصف عادة «بالاستفرار في التفكير» فالقلق أو «الافراط الفكري» - يمكث طويلاً فوق مشكلة معينة أو يركز التفكير طويلاً وبعمق. والنتيجة بعد ذلك ركود (كي) «الطحال» ويظهر حسب النظريات الصينية على شكل كآبة وتوتر وضعف شهية وأطراف هزيلة

والسلوك «غير السوي»!! هو المظهر السلبي «للفرح» والكثير منه يحطم «القلب» و«الرئتين» أيضاً والتي تقع جميعها بالقرب من (جياؤ العلوي).

إن الكثير من الفرح يحطم (كي) «القلب» ويؤدي إلى عدم القدرة على التركيز بينما يكون الضحك الهستيري المرتبط ببعض حالات الاختلال العقلي مرتبطاً حسب الصينيين بتحطيم (كي) القلب أيضاً.



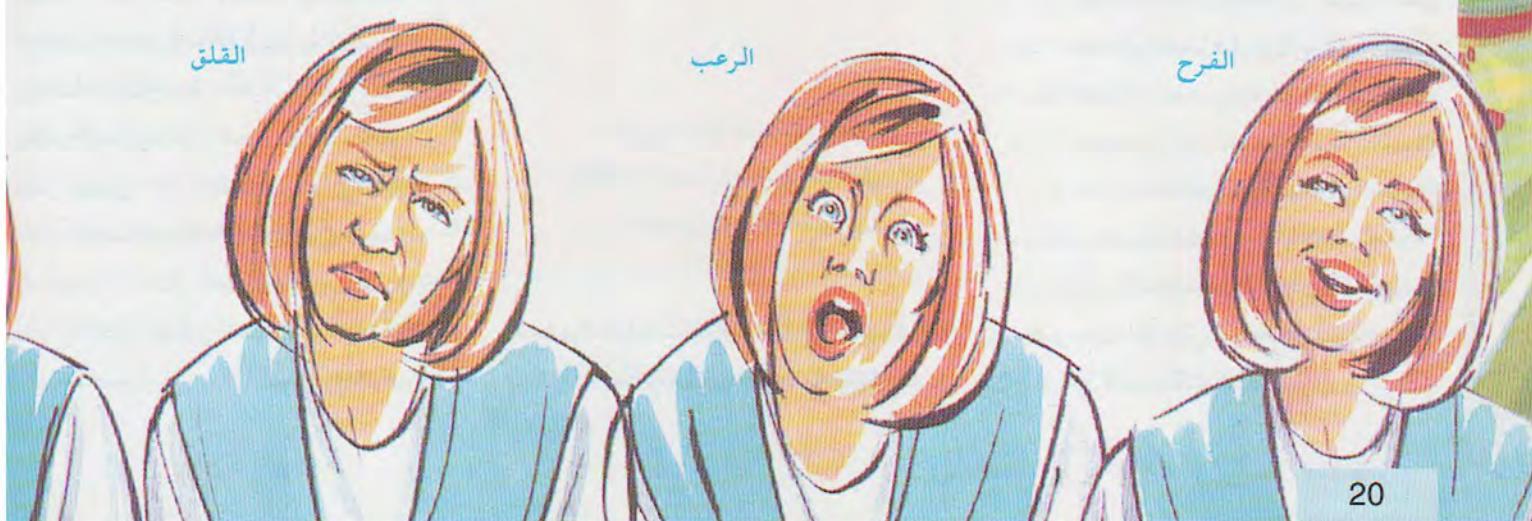
الفرح:

هذا الانفعال متصل بالقلب، أما في التفكير الغربي فهو يشكل مفهوماً إيجابياً ساراً ومن الصعب اعتباره هداماً. وينظر إلى الجانب الإيجابي من الفرح في هذه المصطلحات كشيء مفيد. وكان المجتمع الصيني التقليدي طبقياً مفرطاً ومحفظاً بعمق ولهذا اعتبر الفرح نوعاً من الترف المفرط وسلوكاً غير سوي

القلق

الرعب

الفرح



فانهم يصابون بحالة التبول في الفراش يصاحبها الخجل والجبن وغالباً تكون أعراضًا متحدة في نفس الحالة. أما لدى النساء فيدمر الخوف الكلية وقد يؤدي إلى اختلال في الدورة الشهرية.

الغضب:

يتافق الكبد في الطب الصيني مع الغضب. فعندما يكون الغضب كبيراً يجعل (كي) يرتفع فيؤدي إلى أنواع من الصداع وأحمرار في الوجه والاصابة بالدوار واحمرار في العيون. أما في الغرب فيرتبط الكبد تقليدياً مع الانفعالات القوية وبشكل واضح مع إنفعالات الحب والشجاعة واستطاع الغربيون امتصاص التخيلات الصينية عن ذلك الوارد حسب المصطلح (غونغ - هو) مع مرافقته للنشاطات المفرطة لعدوان حربي. ويقال بانها مأخوذة من المصطلح الصيني (نار الكبد).

رؤي أو ربو. ويبدو أنها تأتي في أعقاب فاجعة بينما أنواع السعال الصدرى شائعة بين النساء.

الاسى:

(الضميم) الأسى العميق أو الصدمة تتصل بالرئتين، وحيث أن الرئة مسؤولة عن جريان (كي) حيث قد تصيب الجسم صدمة قوية وفي الغرب تشمل الأعراض كل ماله علاقة «بالصدمة» - شحوب الوجه واضطرابات تنفسية واحساس بالاختناق في الصدر مع شعور بفقد الشهية والإمساك ومشاكل في عملية التبول.

الخوف:

يتصل بالكلية ويؤدي الافراد فيه إلى إنقلاب الحالة الطبيعية رأساً على عقب فيصبح الدفق الاعلى الكلوي (كي) مؤدياً إلى فتور الهمة والشعور بألم أسفل الظهر

وانتفاخ في البطن عند الرجال وعدم انتظام الدورة الشهرية عند النساء.

يقال بأن الاستغراق في التفكير ينبع من القلب ولهذا فإن الافراد فيه يؤذى (كي) القلب: والاعراض المصاحبة عادة لهذا الافراد في القلق ما يمكن وصفه «بانحطاط الحرارة» في «القلب» و«الطحال» مما قد يؤدي إلى الأرق وسرعة خفقان القلب والإمساك.

الحزن:

يرتبط الحزن بالرئتين والافراد فيه يؤذى إلى «استهلاك كي الرئة» وإلى مشاكل تنفسية ويسبب الركود، وبالتالي قد يؤدي إلى التأثير على حيوية الاعضاء المترافق (تبعاً لعلاقة بين العناصر الخمسة).

الحزن المؤثر على الرئتين شائع جداً ويمكن ملاحظته مثلاً على شكل التهاب

الغضب

الخوف

الاسى

الحزن

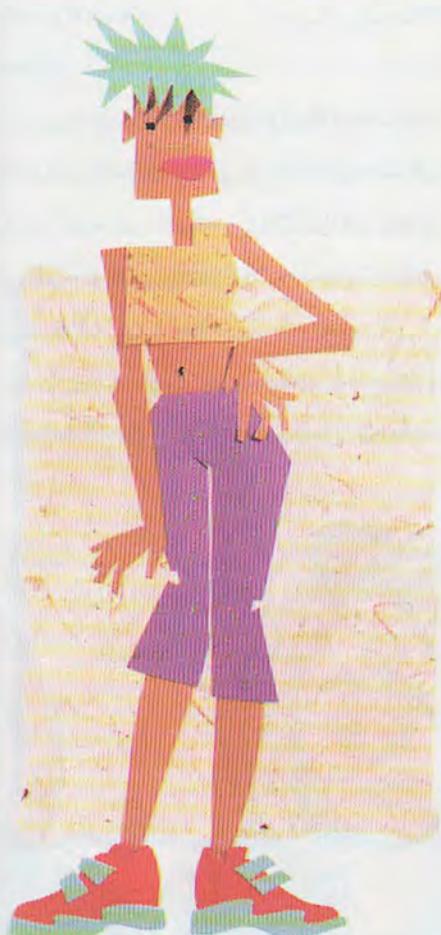
المواد الأساسية

يتكلم الطب الصيني عن مواد الحياة أو (المواد الأساسية) كونها مفاهيم تختلف بمضامينها عما هو معروف من وجهة النظر الغربية تجاه الموجودات الطبيعية. وقد يجد الغربيون أن مفاهيم (كي) كطاقة حيوية و «الدم» يسهل فهمها ولكن «مواد الحياة» الأخرى قد تكون عصية على الفهم.

واضطرابات في حاسة السمع.

ويعاد ملء الجوهر المنجز من خلال ما نأكل ولهذا بإمكان النظام الغذائي الصحي المتوازن أن يبني هذا النوع من الجوهر ويستهلك بطريقة ما بسبب أي ضعف موروث في (الجنغ).

(والجنغ) أساسي في العملية التناسلية والتآكل التدريجي للجوهر الفطري متميز في النساء عندما يفقدن القدرة على الانجاب عند بلوغهن سن اليأس والتي يميل علاجها



الثانية هي حالة الجوهر المنجز والذي ينتجه الطحال من الغذاء والهواء ويعرف باسم (ما بعد السعادة النهائية) ويعكس نوعية غذائك وطريقتك معيشتك. وبالرغم من انفصال هذين الجوهرتين عن بعضهما تماماً فانهما يعتمدان على بعضهما فيشجع أحدهما الآخر.

ومخزن الجوهر الفطري ثابت: فليس بامكانتنا اضافة شيء إلى ما ولدنا به ثم يصبح مستنفداً تدريجياً خلال الحياة التي نعيشها وهذا الاستهلاك مرتبط بعلاقات مادية من التقدم بالسن مثل تحول الشعر إلى اللون الأبيض



جنغ:

بالرغم من ان (كي) أكثر شهرة عند الغربيين منها عند الصينيين ولكن (جنغ) أو (الجوهر) أكثر أهمية منها. فهي المادة الأساسية حيث يشكل مصدر الحياة للكائنات الحية والأكثر أهمية من مجموعة مواد الحياة جميعها.

(والجنغ) يُخرن في الكلية ويظهر على حالتين أولاً حالة فطرية أبوبية أو الجوهر الفطري - هو موجود فينا منذ الولادة وورثه من أبوينا ويعرف (بالجوهر التناسلي) أو (ما قبل السعادة النهائية) ويتحكم بالتناسل والابداع والحياة



الشعر الأشيب واضطرابات السمع مع تقدم العمر
ترتبط بالاضطرابات الكلوية



الارتباط مع الابداع الفكري. وأصبحت الأمور واضحة - وخصوصاً ما يخص الطب الصيني على الاقل - أن العباقرة المبدعين ينهمكون غالباً وبشكل سريع (الجنغ) عندهم نتيجة لفشل كلوي.

أما الارتباط مع نخاع العظم فانه يفسر سبب الاعتقاد بـان (الجنغ) يغذي «الدم» اذن فالمشاكل التي ترتبط بقصور «الدم» قد



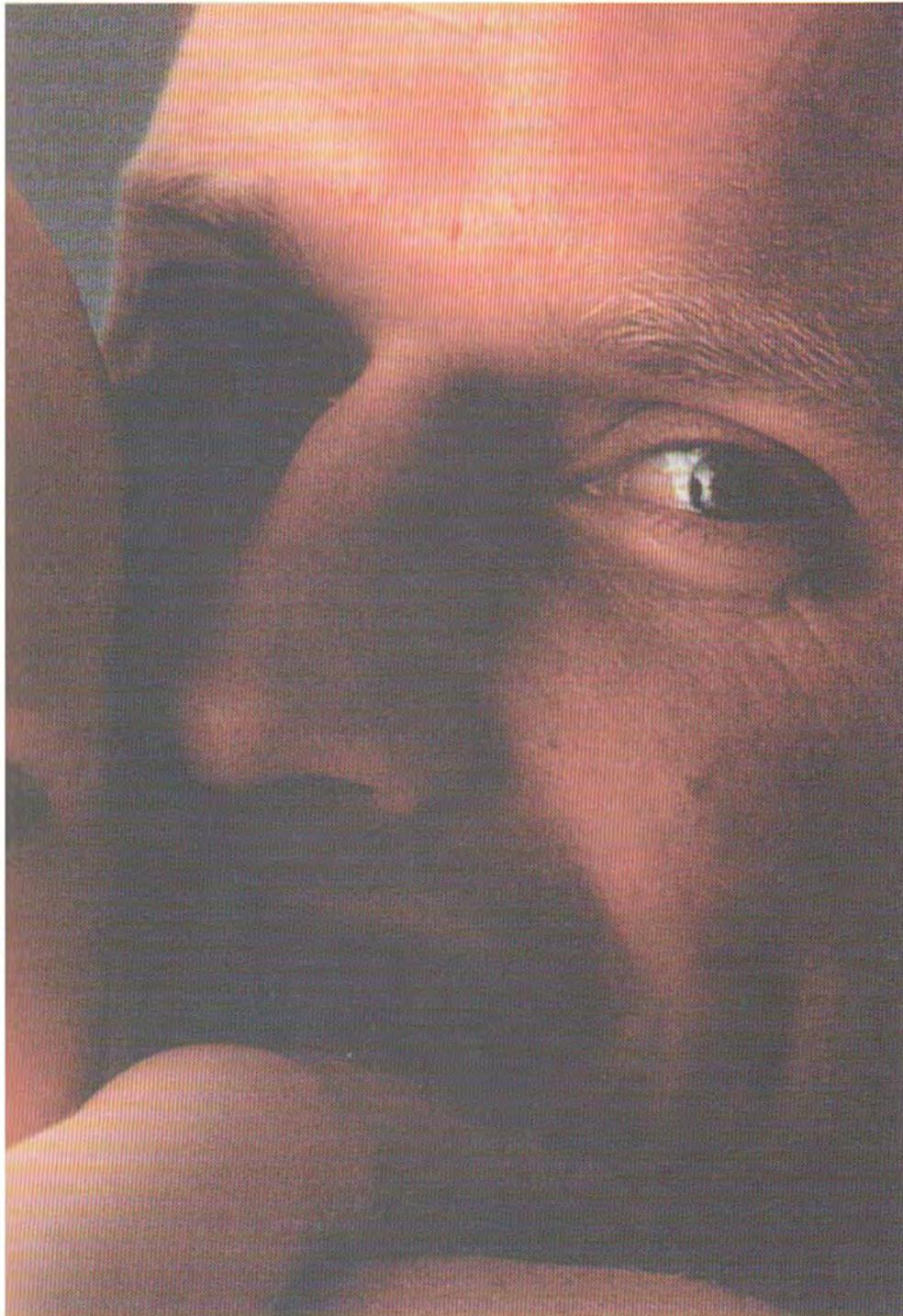
على اعتبار أنها ناتجة عن اضطرابات كلوية.

ويمكن للجوهر أن يغير من شكله ويغذي بعضًا من مواد حياتنا الأخرى وهو قابل للتغييرات المتبدلة مع الدم ويمكّنه أن ينقلب إلى (كي) وهذه الـ (كي) تقوى الطحال. إذن يمكنه وبطريقة غير مباشرة أن يساعد على تقوية تصنيع الجوهر المنجز.

ويعتقد بـان (الجنغ) ينتج أيضاً نخاع العظم حيث يربط المعالجون الصينيون ذلك مع الدماغ (يصفوه غالباً بـنخاع النخاع) إذن ليس من المستغرب أن يميل (الجنغ) إلى



سن اليأس يفسر بالطب الصيني بمصطلح ضعف
الجينين - الجنين هو حيوى للتناسل



كـي:

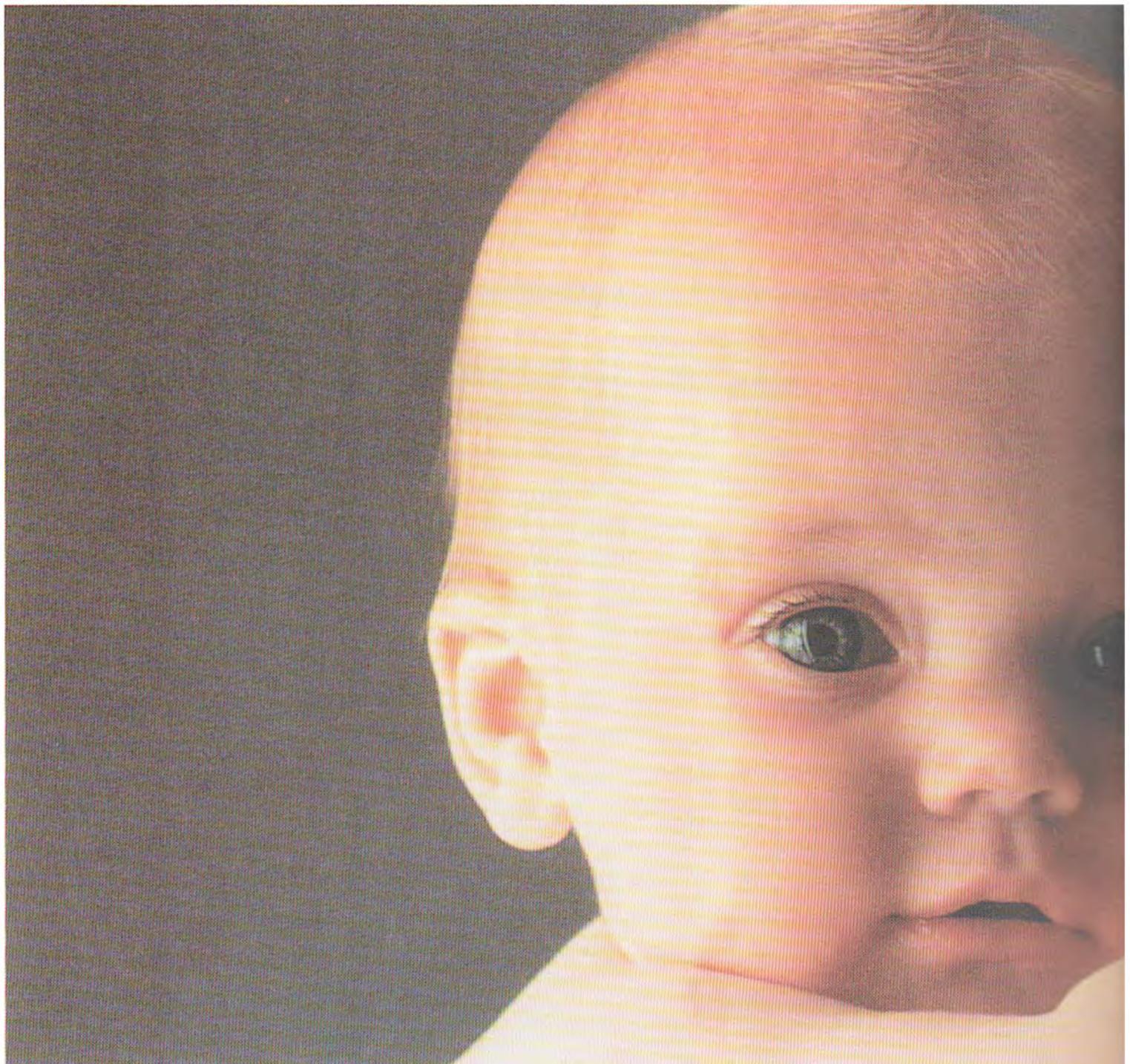
يفهم الغربيون هذا المصطلح على أساس انه مستوى الطاقة الفطرية لدينا، ويوجد بتوع كبير جداً واهم صفاتـه: الحركة وفعالية الحياة.

وهناك تقرـعات من (ـكيـ) والأسماء المطلقة على هذه الفروع العديدة من (ـكيـ) قد تحدث نوعاً من الارباك أحـصـي بعض الدارسين 32 تشكـيلـة مختـلـفة من (ـكيـ) ولـكـ واحدـة منها وظـيفـتها الخـاصـة، وصفـاتـها الخـاصـة. وقد ورد ذكرـها في النـصـوص الصـينـية القـديـمة منذ 2500 عام مع تـأـكـيدـات متـفـيرـة ومـصـطـلحـات علمـيـة أضـافـتـ المزيد من الـارـبـاكـ والـغـمـوضـ عبرـ السنـينـ.

ونـرىـ أنـ (ـكيـ) بشـكـلـأسـاسـيـ تـشـبهـ الجوـهرـ إذـ هيـ عـبـارـةـ عنـ مـزـيجـ منـ الطـاقـةـ تـنـتجـ عنـ الغـذـاءـ الذـيـ نـتـناـولـهـ وـعـنـ الـهـوـاءـ الذـيـ نـتـنـفـسـهـ إـضـافـةـ إـلـىـ عـنـصـرـ الـورـاثـةـ منـ الـوالـدـينـ المـرـاقـقـينـ لـنـاـ مـنـذـ الـولـادـةـ.

وـهـذـهـ المـكـوـنـاتـ الأـولـيـةـ المـرـكـبـةـ وـالـمـحـولـةـ إـلـىـ مـجـمـوعـةـ منـ الـإـسـالـيـبـ لـعـمـلـ أـنـوـاعـ مـخـتـلـفـةـ منـ (ـكيـ) التـيـ تـجـريـ فيـ دـاخـلـ الجـسـمـ يـنـظـرـ إـلـىـ (ـكيـ) وـتـقـرـعـاتـهاـ كـنـشـاطـ فـعـليـ وـهـنـاـ تـكـمـنـ الـوـظـيـفـةـ الـفـيـزـيـوـلـوـجـيـةـ لـأـعـضـاءـ الـجـسـمـ المـخـتـلـفـةـ.

(ـكيـ) القـلـبـ مـثـلـاًـ هوـ قـلـبـ القـلـبـ -ـ وـلـيـسـ نـوـعـ منـ حـالـةـ الطـاقـةـ غـيرـ المـادـيـةـ فقطـ. وـنـقـولـ بـالـتـالـيـ أنـ (ـكيـ) الطـحالـ عـاجـزـ مـثـلـاًـ أيـ أنـ ذـلـكـ مـؤـشـرـ عـلـىـ عـجزـ فيـ الـوـظـيـفـةـ الـهـضـمـيـةـ يـبـيـنـاـ التـعـطـيلـ الـحـادـثـ فيـ قـنـاتـ (ـكيـ) وـالـتـيـ تـتـدـفـقـ مـنـ خـلـالـ الـخـطـوـطـ الـطـولـيـةـ (ـانـظـرـ صـفـحةـ 33ـ/ـ30ـ)ـ يـؤـدـيـ إـلـىـ أـلـمـ وـتـعبـ.



(كي) البدائي أو (يوان كي) ممرافق لنا منذ الولادة مثل الجوهر الفطري الذي ينبع عنده، أنه اساسي لانتاج حياة جديدة.

لا يجري (واي كي) في «الدم» أو القنوات ولكنه يسافر من خلال الجلد والعضلات حيث يتحكم بفتح وأغلاق الثقوب من أجل تنظيم درجة حرارة الجسم وترطيب الجلد. ويميل جريان (واي كي) إلى كونه ظاهرة نهارية وتسير صعوداً من خلال العمود الفقري وعبر الرأس صباحاً ثم نزولاً إلى وجهاه الجسم خلال فترة ما بعد الظهر لتصل إلى المنطقة السفلية من العمود الفقري حيث تراجعاً إلى داخل الجسم. وهكذا يعتبر وقت حدوث الاصابة مؤشراً مهم في الطب الصيني فجرح الرأس في الصباح مثلاً من الممكن أن يؤدي إلى أضرار بجريان (واي كي) ويكون العلاج أصعب أكثر من جرح الرأس الحاصل بعد ذلك خلال النهار حيث يكون (واي كي) في مكان آخر غير الرأس. وقد يؤدي اختلال التوازن في (واي كي) إلى الارق (لأنّه يتحرك داخل الجسم ويقلق الجسم خلال الليل) وهو موصول بالأمراض الجلدية وذلك لإنّه يتواجد هناك في أغلب الأحيان ومظاهر الجلد الجاف والحكمة الجلدية قد يكونا مؤشراً على القصور في (واي كي).

عن (كي) لعضو محدد من أعضاء (زانغ فو) وهو يدفئ وينشط الجسم. ويبقى «الدم» و«سوائل الجسم» في قتواتها الملائمة ويمكن تقسيمه إلى عدة طبقات ووظائف أخرى.

4- نوع (كي) المغذية كي (ينغ كي): وناتجه بشكل كبير عن (كي) القمح الموجودة في طعامنا المتجمع والمنقول إلى «الطحال» ويتدفق من خلال الأوعية الدموية وتصبح جزءاً من الدم وتمون مواد التغذية خلال كامل الجسم وفي حالة (قصور دموي) سيحاول المعالج الصيني تقوية (كي) المغذية.

4- نوع (كي) الدفاعية: كي (واي كي) والتي تحمي الجسم وتعادل في الطب الصيني مع المفهوم الغربي لجهاز المناعة. وهو ناتج عن (كي) القمح ويمكن اعتبارها ظاهرة لـ (كي) الطبيعية. وفي الطب الصيني يعتبر الفقر الصحي مسؤولاً عن هجوم قوى الشر الخارجي (صفحة 36/38) وينظر إلى (واي كي) كمانع لقوى الدفاع ضد هؤلاء الغرزاً. وإذا كان (واي كي) قوياً فإن الشخص يعتبر قابلاً للمعانة من أنواع البرد والرشوحات والتي تحرکها من الخارج قوى الشر.

الأنواع المختلفة لـ (كي):

- 1- النوع البدائي: أو (يونان كي) مثل الجوهر الفطري الذي ينشق منه وهو مرافق لنا منذ الولادة - وأساساً في عملية إنتاج حياة جديدة. ونوع (كي) المانح للطاقة الأساسية لأعضاء (زانغ - فو) ويمكنها التحول إلى أنواع أخرى رئيسية من (كي) حسب الطلب وهي مخزنة أسفل الظهر وتسمى في الطب الصيني (بوابة الحياة).
- 2- النوع الصدرى: أو (زونغ كي) وهو مخزن في الصدر ومصدره من مزيج من (القمح كي) أو (غوكي) وينتجها الجسم من خلال الطعام وبواسطة الطحال و(كي الطبيعي) أو (كونغ كي) وينتج عن الهواء الذي تنتجه. ومن بين وظائفه المختلفة فإن (كي) الصدر يزود دورة الدم بالوقود وينظم ضربات القلب.
- 3- نوع (كي) الطبيعي: أو الصاعد: كي (زهنج كي) وهو تعبير يستعمل عادة في وصف أكثر أنواع (كي) الجسم وهو ناتج عن مزيج من النوع البدائي والقمحي و(كي) الطبيعية والمنتشرة من خلال كامل الجسم ويشار إلى (زهنج كي) عندما يتم الحديث

وبسبب التواصل مع سوائل الجسم فان التعرق يعتبر كشيء يمكنه تحطيم «الدم» ويؤدي إلى ضعف. وحيث ان الكبد يخزن الدم فان أي أذى يصيب الكبد بإمكانه أن يؤدي إلى الإضرار بالدم بوجود (كي) كبد ضعيف يؤدي إلى ركود في «الدم».

سوائل الجسم:

اعتماد الصينيون على تسمية أي سائل داخلي باسم **سوائل** أو (جن - يه) ومع (جن) يشيرون إلى الظاهرة الصافية للسوائل وكلمة (يه) تفترض المحتوى العكر. ومن ضمن السائل الجسدي مواد **اللعا**ب والعصارة المعدية والدموع والبلغم والمخاط والعرق وتبدو السوائل الجسدية ناتجة عن الطعام والشراب وتتحول في الطحال والمعدة إلى (جن) و (يه).

إن سوائل (جن) تحمل جزئياً مع «الدم» وتتجمع كهرق والسوائل الأسمك (يه) تغذى الجزء الداخلي من الجسم مثل المفاصل والفجوات والدماغ ونخاع العظام.

وتعتبر سوائل **الجسد** والدم في الطبيعة بشكل عام (ين) ولهذا فإن أي مرض يتولد عنه جفاف أو نقص في العرق يعني الشخص من قصور في (ين) وكما هو الحال مع (كي) و«الدم» فان (جن - يه) يجري خلال الجسم بشكل موسع تحت سيطرة الطحال الرئتين والكلى ولهذا فإن أي ضعف في هذه الأعضاء ينتج عنه نقص في هذه السوائل أو اختلال في وظائفها.

الجسم، أما المفهوم الصيني عن «الدم» فيذهب إلى أبعد من ذلك إذ يعتبرونه أساساً للنشاطات العقلية. فإذا كان الدم و(كي) قويان فإن الشخص يفكر بشكل جيد ونشيط وإذا لم يكونا قويين فإن الشخص سيعاني من مشاكل في التركيز.

الدم:
الدم أو (زو) هو واقع ملموس وأكثر واقعية من (كي) ويكون من مزيج من (كي) المغذي والطعام والجوهر و«سوائل الجسم» إنه المادة الحمراء المألوفة والتي تجري في عروقنا لنقل المواد المغذية خلال كامل



الشخص يصبح قابلاً للنسيان وتبدل الذهن ويعاني من أرق - أو في أقصى الحالات - يصبح عنيفاً مشوشاً. والأشخاص الذين يتصرفون بشكل غريب أو يقفزون من موضوع لآخر في المحادثات يعانون بشكل عام

النباهة التي يمكن رؤيتها في بريق العيون لشخص مامليء بالوعي لما حوله. افعال وقدرات (شين) وثيق الصلة بنظام المعيشة والابداع. فاذا تحطم (شين) بطريقة ما فان

شين: آخر مادة حياتية وأكثر ضبابية من (جنة) أو (كي شين) و (شين) تترجم بمعنى (الروح) = القوة الداخلية وراء الجوهر والطاقة المرتبطة بشكل وثيق مع الوعي الانساني. ويوصف (شين) (بالوعي) هي

بريق العيون واليقطة الباطنية تميز الشين وتترجم في الطب الصيني «بالروح» أو «الوعي»



ولكن الطب الصيني يظل مع ذلك عميق الجذور في اعتقاداته منذ الفلسفة الطاوية القديمة حيث لم تكن المادة والروح منفصلتان عن بعضهما واعتبرتا جزءاً من وحدة الكون.

الانقسام في الغرب إلى طبقتين منفصلتين وهذه الفكرة تحدث عنها الفيلسوف الفرنسي رينيه ديكارت (1596/1650) الذي ناقش مسألة ما هو غير ملموس مثل الاعتقاد الديني الذي لا مكان له في عالم الماديات.

من بعض اشكال شين غير منتظم إن (جنج وكى وشين) تعرف في العرف الصيني بالكنوز الثلاثة. وفي السنوات الثلاثمائة الأخيرة اتجهت الظواهر الروحية والجسدية للحياة إلى

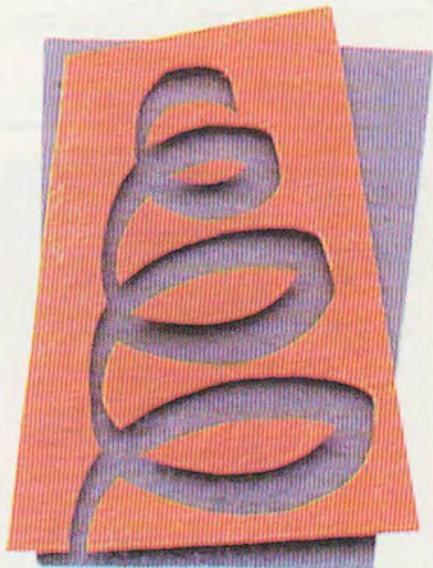
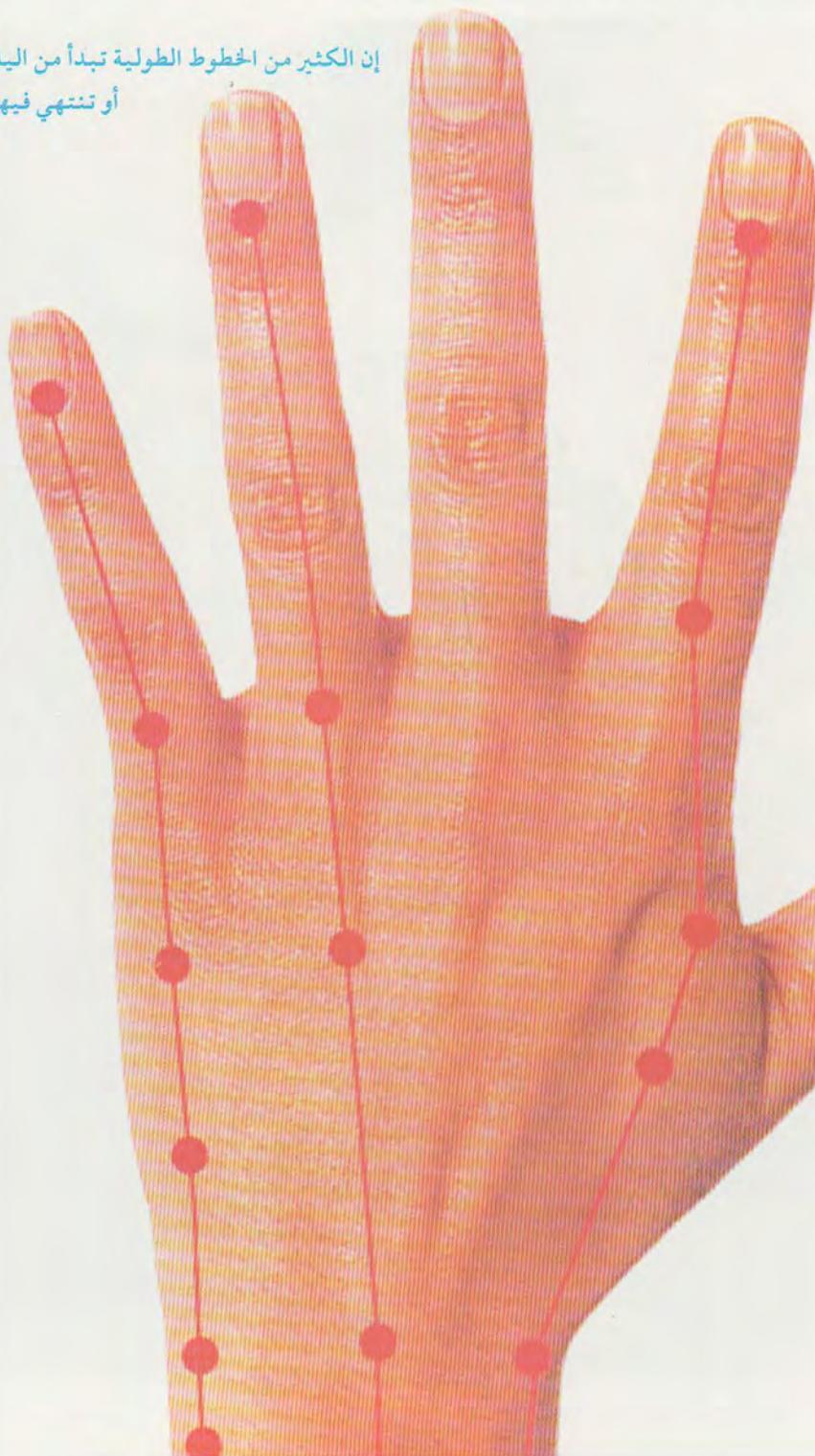
نظرة الفلسفة الطاوية إلى الأعراض الروحية والمادية كحالة غير منفصلة عن التناقض الطبيعي للعالم من حولنا



الخطوط الطولية

تعتبر نظرية الخطوط الطولية الصينية التقليدية
أو القنوات شبكة موصلة تحمل وتوزع (كي) إلى كل أجزاء الجسم.
فعندما يتعطل هذا الدفق من الطاقة الحيوية
تحدث الأمراض ويضعف الجسم.

إن الكثير من الخطوط الطولية تبدأ من اليد
أو تنتهي فيها



الخطوط الطولية ونقاط الوخز:

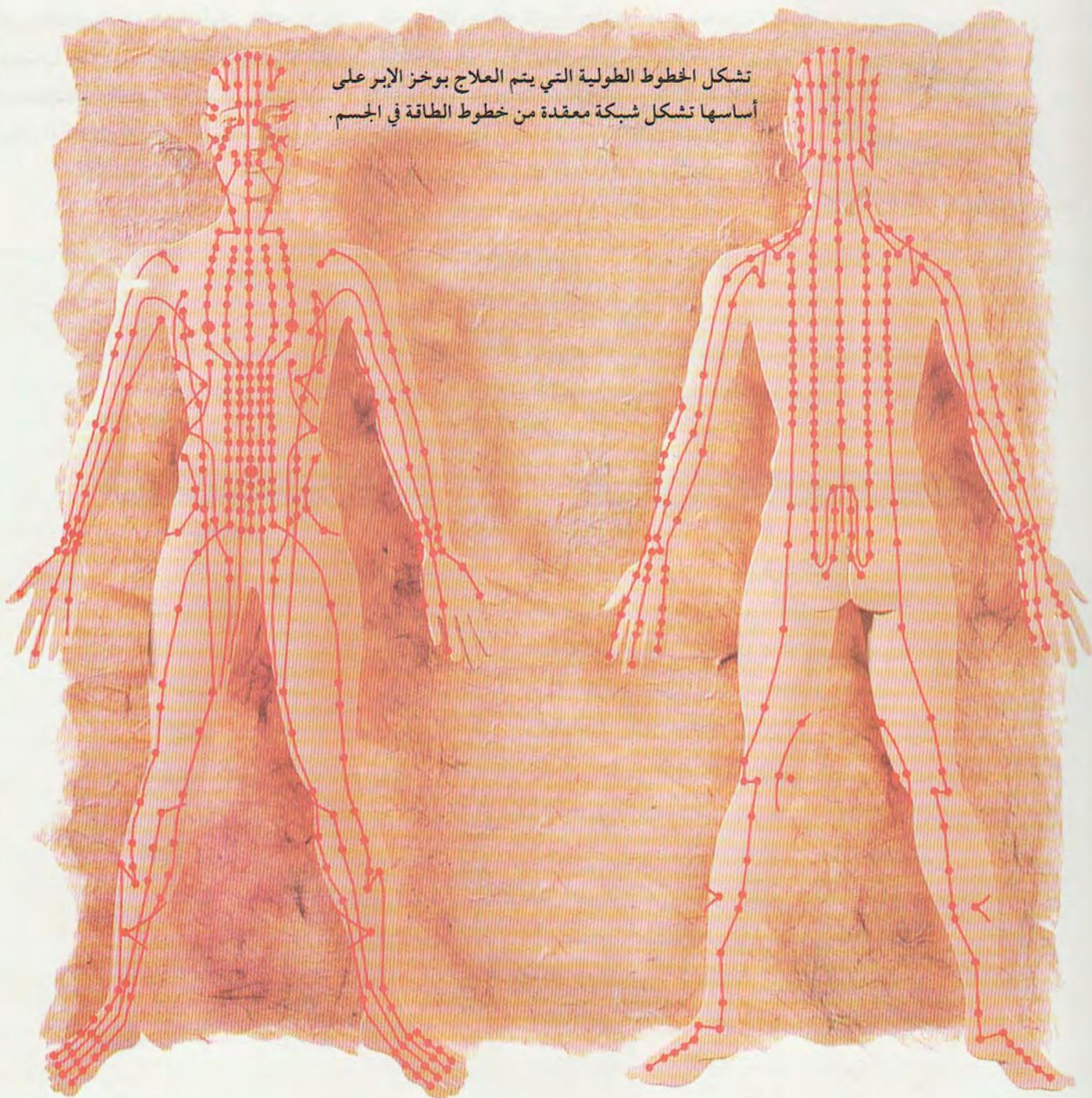
إن شبكة خطوط نسيج العنكبوت لطاقة الخطوط الطولية شيء فريد ومركزي لنظرية الطب الصيني وفكرة قنوات الابعاد الثلاثة تجري خلال الجسم مثلاً تفعل أعصاب النظر وأوعيتنا الدموية ويعود تاريخها إلى أيام الامبراطور الأصفر. كما يعود أول وصف مدون عن الوخز بالابر لمعالجة الامراض إلى عائلة شانغ في العام 1500 قبل الميلاد. ومثلاً يحدث مع الانفعالات والسوائل والاجزاء الاخرى من الجسم فان هذه الشبكة من القنوات تتصل بكل من العشرة (زانغ) وأعضاء (فو) وكذلك غشاء القلب و(سان جياو) (انظر صفحة 19/18) وهذا يشكل إثنى عشرة قناة أساسية أو اعتيادية وتعرف مجتمعة بـ (الجنغ ماي) الذي يمكنه أن يكون (ين) أو (يانغ) في الشخصية وهذا يعتمد حسب ارتباطها مع أعضاء (زانغ) أو أعضاء فو

وكل قناتة تأخذ اسمها من عضو كاشف تؤثر عليه أو في حالة القنوات الاستثنائية - في وظيفتها وعدد نقاط الوخز (زو واي) على طول القنوات تختلف بشكل ملحوظ هذه النقاط تشاهد على أساس أنها موقع.

المهتين بشكل استثنائي هما (رن ماي) و(دو ماي) (انظر صفحة 31/30) وهذا يجعل لدينا خمس عشرة قناتة صغيرة أو قرينة (لو ماي) وهي أصغر وتنشر من خلال القنوات الرئيسية وتتصل بكل زوج من (ين/يانغ).

وبالإضافة إلى ذلك هناك مجموعة من ثمانية (قنوات استثنائية) ذات وظائف محددة جداً. وكل واحدة من هذه القنوات الاعتيادية الائتني عشرة لها قرين (ويعين قرين اضافي لصالح الطحال). وواحد لكل من القنوات

تشكل الخطوط الطولية التي يتم العلاج بوخز الإبر على أساسها تشكل شبكة معقدة من خطوط الطاقة في الجسم.





وهنالك قنوات أخرى كثيرة بما فيها (آه شيء) أو (آه نعم) هي نقاط متعددة ويمكنها ان تظهر في الامراض المحددة. ثم هناك النقاط الجديدة، والمكتشفة من قبل المعالجين خلال ممارسة العلاج وهي وخذ الاذن بالابر (صفحة 100) وهو علم مستقل بذاته تقريراً ويشتمل على خمسين نقطة على كل أذن وكل نقطة ترتبط مع عضو من اعضاء الجسم وهناك ما مجموعه 2000 نقطة بشكل عام.

يكون فيها (كي) متدفقاً من خلال القناة نوع العلاج عند تلك المواقع إما عن طريق الوخذ بالابر المستعملين الضغط وتقديم الحرارة على شكل أحشاب قابلة للحرق تؤثر على دفق (كي). وهناك ما مجموعه 361 نقطة اعتيادية (على نفس القنوات) منها حوالي 150 نقطة يستعملها المعالجون. ويتوزع العدد على كل قناة والخط الطولي القلبي مثلاً له تسع نقاط بينما قنوات المثانة لها أكبر كمية أي 67 نقطة.

وتقرن القنوات عموماً بأماكن تواجدها أكثر من اقترانها بالعضو المؤثرة عليه والاعضاء الصلبة (زانغ) وغضاء القلب متربطة مع قنوات (ين) بينما الاعضاء (فو) أو الم gioفة فإنها تُقرن بقنوات يانغ.

القنوات الائتني عشرة الاعتيادية

العضو المصايب	خط الطول	علامات الاعتلال
الرئة	(تاين) يد	سعال ربو - آلام في الصدر
المصران الغليظ	(يانغ مينغ) يد	الم في الاسنان - التهابات في الحلق - الم في الرقبة
الطحال	(تاين ين) قدم	امتلاء البطن بالغازات، تقيؤ - آلام في أعلى البطن
المعدة	(يانغ مينغ) قدم	انتفاخ البطن - تقيؤ - آلام في المعدة
القلب	(شاو ين) يد	آلام القلب خفقات شديدة - الأرق - التعرق ليلاً
المصران الدقيق	(تاين يانغ) يد	طرش - آلام أسفل البطن وانتفاخ
الكلية	(شاو ين) قدم	الجزء الجنسي - ضعف اصابع الرجلين - زيادة التبول المتكرر
المثانة البولية	(تاين يانغ) قدم	احتباس البول - التهاب القناة الانفية - صداع - آلام ظهر
الكبد	(جو ين) قدم	آلام أسفل الظهر أو البطن واضطراب عقلي / قلق - فوّاق / حازوقة
المراة	(شاو يانغ) قدم	صداع - ضعف الرؤية - آلام في الاكتاف
غضاء القلب	(جو ين) يد	آلام في الرأس - ضعف التركيز - خفقان شديد
سان جياو	(شاو يانغ) يد	انتفاخ البطن - طرش - طنين الأذنين - الاختلال الوظيفي

القنوات الاستثنائية

(الحزامية) = (دای مای) وتحيط بالحسر وتلفه كالحزام وتعرف من خلال ربطها لقنوات بعضها وترتبط المشاكل هنا مع آلام الظهر وألام البطن.

❖ اڈ (ین - کیاو)

أو (ين قناة العقب) وتسير على طول العقب من الداخل صعوداً إلى أن تنتهي بالقرب من العين وتعتبر ظاهرة الافراط في النوم في المصطلحات الطبية الصينية كنوع من الارياك في نظام هذه القناة.

الفہرست (بانگل کیاو)

أو (يانغ قناء العقب) وتبدأ من خارج العقب

وترتبط خصوصاً بالحمل والولادة والاجهاض ويمكن أن ترتبط بالضعف في (رن ماي) وبالوهن العام والضعف الجسدي الذين يمكن أن يكون لهما علاقة بهذه القناة.

والقنوات الست الأخرى هي:

الأخوة النافذة

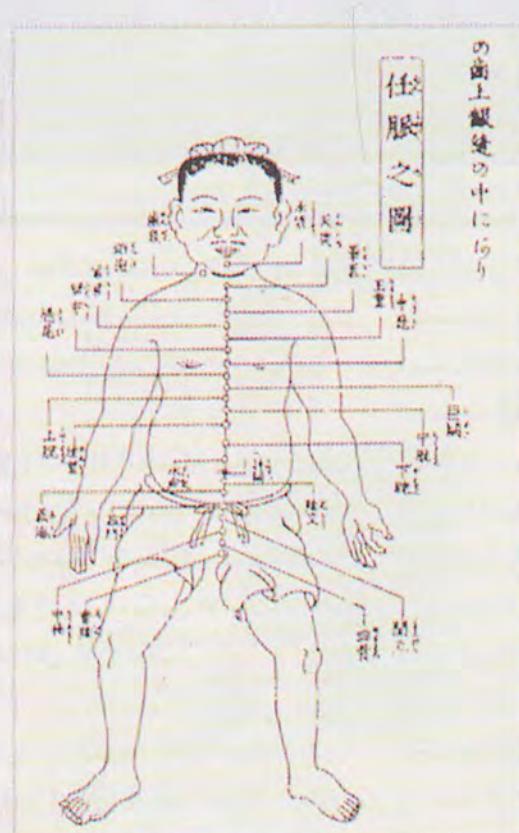
(تشونغ ماي) وتسمى أيضاً (بحر القنوات الائتني عشرة) وحيث أنها متصلة مع القنوات الرئيسية مثل (رن ماي) وتبعد من الرحم ويمكنها أن ترتبط باضطرابات الحمل، والمشاكل مع هذه القناة يمكنها أن تتجمع كآلام البطن، واحتلالات عضلة.

القنوات الاستثنائية

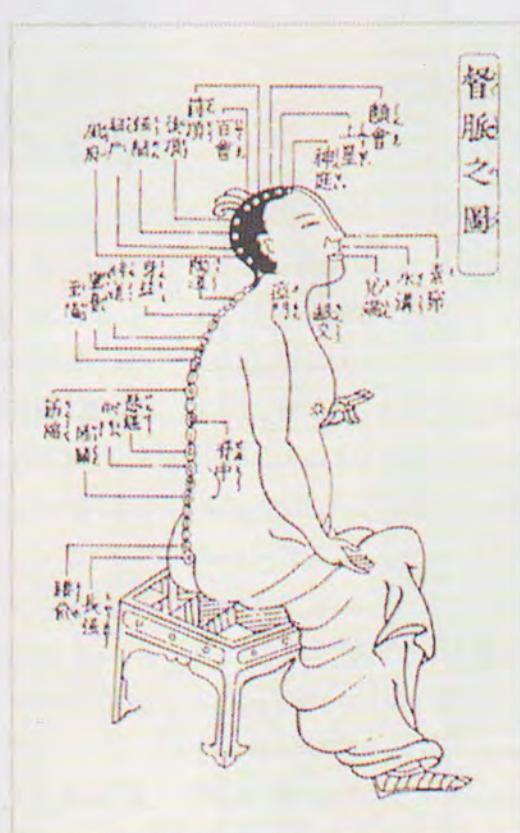
إن القنوات الثمان الاستثنائية تتشكل من قناتين أساسيتين كبيرتين (الاواعية المسيطرة) (دو مای) والاواعية المدركة (رن مای) وتسسيطر (دو مای) على كل القنوات (يانغ) والضعف فيها يرتبط باعراض مثل يباس وألم الظهر والصداع. وهذه الآلام تبدأ من المخرج وتسير في العمود الفقري صعوداً عبر محيط الرأس، لتنتهي في الشفة العليا.

أما (رن) وتعني أيضاً: (مسؤولية)، وهكذا فإن أواعية الإدراك تعتبر المسؤولة أو المحاسبة لكل قناة (بن)، وتبدأ في الرحم

هذه القنوات تعتبر المخزن الاحتياطي (كي) والدم



(رن مای) التي تسيطر على قنوات الين



(دو مای) التي تسيطر على قنوات البيانغ



يتسبب عدم الانتظام في النوم إلى نوع من عدم التوازن في عضو معين من أعضاء الجسم.

المترافقه قابلة للتجمع غالباً في وقت معين من كل يوم وهذا ما يؤيده بعض الاطباء الغربيين أيضاً. وعلى سبيل المثال تسيطر قناة الرئة بشكل شامل بين الساعة الثالثة والخامسة صباحاً ولهذا فان المصابين بالربو يعانون غالباً من نوبات قاسية في ساعات الصباح الاولى.

ويمكن ان يتسبب عدم الانتظام بالنوم إلى نوع من عدم التوازن في عضو من اعضاء الجسم ولكن من المهم التذكير بأن ما يسمى (مفاهيم الاعضاء) الصينية لا تعكس الافكار الغربية تماماً. لذا فان عدم الانتظام لا يستدعي التسبب بمشاكل مرضية ولكنها قد تشير الى عدم توازن عاطفي أو روحي.

قد يؤدي إلى اعراض مثل أنواع البرد والحميات. ومثلاً يحدث عند تقديم جسور مهمة وتواصلاً للاثنين عشرة قناة فان هذه الخطوط الطولية الاضافية تساعد في دورة (الجنح) حول الجسم وتتصرف كخزان لـ (كي) وتساعد الدم على حفظ القنوات الاعتيادية في توازن.

والقنوات الاضافية تلعب دوراً في جريان (واي كي) أو طاقة الدفاع حول الجسم وتعتبر إذن مهمة جداً في مكافحة الشرور الخارجية لمنع المرض.

❖ **دقق (كي) اليومي** = ينتقل (كي) فينا كل يوم من خلال شبكة القنوات بوتيرة منتظمة جداً. وأي مشكلة صحية مع الاعضاء

وتثير على الجانب الخارجي للساقي ثم تعود لتنتهي عند مؤخرة الجمجمة وهنا حيث «اعراض» الاختلال تشمل الارق والصرع.

❖ **اد (ين واي)**

أو (ين) القناة الوالصلة بسبب ربطها قنوات اد (ين) مع بعضها حيث توصلها وتنظمها جميعاً وتبدأ في مقدمة الساق وتنتهي في الرقبة وتكون آلام القلب هي اعراض لمشاكل في القنوات.

❖ **اد (يانغ واي)**

أو (يانغ) القناة المقيدة وتؤدي دوراً مشابهاً (لين) واي ولكنها لقنوات (يانغ) فقط وتبدأ من جانب القدم ومثل (اليانغ كياو) تنتهي خلف الجمجمة والاختلال هنا

الخطوط الطولية اليومية المهمة



الأسباب الخارجية للمرض

اعتبرت الطاوية القديمة أن كل الأمراض - وببساطة متناهية - تشير إلى عدم التناعيم بين (ين ويانغ) ومع ذلك فإن الأطباء الصينيين استطاعوا تصنيف مجموعة مركبة من مسببات المرض وذلك بتسليط الضوء على العوامل الداخلية والخارجية بما فيها الشرور الستة.



الشرور الستة

تشمل شرور يانغ وهي
الرياح، الحرارة، النار والجفاف.
وشرور ين البرد والرطوبة

جاف وشتاء بارد تقليديين مع رياح تعصف
باتظام في كل ربيع.

اذن فالامر ليس مستغرباً. ان تكون كلمة السر في الطب الصيني (المفتاح) هي الكلمة (شرور).

الصحية الكثيرة إلى عوامل خارجية أو
قادمة من الخارج.

إن الشرور الستة مسؤولة بشكل عام عن
الاصابة بالأمراض السطحية، وينظر إليها
حسب التقاليد اليونانية حارة جداً صيف

الشرور الستة: اعتبر اليونانيون القدماء أن
الأمراض تصيب الإنسان نتيجة لتغيرات
الطقس واعتبرها الأوروبيون القدماء
(أحقاد متنقلة) تهاجم الجسم وكذلك
عزت التقاليد الصينية تلك الاعتلals

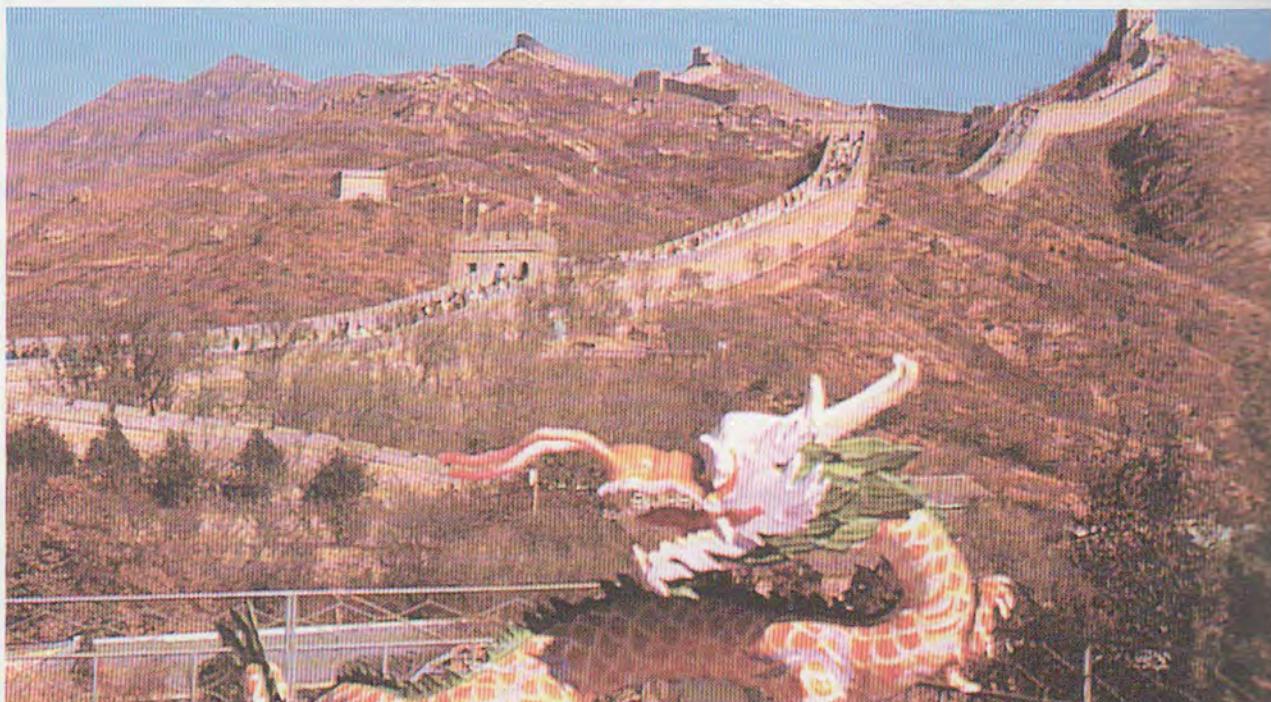
ريح
 أو حرارة الصيف
 أو النار
 البرد
 جفاف
 رطوبة
 «ريح وحرارة ونار وجفاف» وتعتبر شرور
 (يأنغ) بينما «البرد والرطوبة» فإنها مصنفة

بالحميات الاستوائية أكثر من حالات البرد
 في مناخات المناطق الشمالية.
 ويعتبر الربيع البارد بنظر اطباء الصين
 علامة فارقة على وجود إفراط في الفوضى
 المتعلقة بالبرد ولا يزال الصينيون الأكبر
 سنًا يثابرون على إرتداء القبعات أو أو شحة
 الرأس حالما يخرجون من الأبواب ليمعنوا
 هجوم الرطوبة والتي تعتبر من أعداء الرأس
 التقليديين.

تحت هذا النظام من الد (ين).

هذه الشرور تخلق مواصفات ظاهرية
 «حميات» و «برد» مثلاً - من «السخونة»
 و «البرودة» وانتقال النموج المؤلم المتعلق
 «بالريح» وهجوم «الرطوبة» تميزه اعراض
 رشح افرادي أو استسقاء
 ويمكن لهذه الاعراض أن تتطور الى بلغم
 وتعتبر كعامل داخلي (انظر الصفحة 39)

بينما «حرارة الصيف» تتصل غالباً



حرارة الصيف تتصل دائمًا بالحميات الاستوائية أكثر من حالات البرد في مناخات المناطق الشمالية.



والاسباب الخارجية هذه والمعتبرة أكثر تسبباً بالمرض عند الاطفال أو المشاكل السطحية مثل أمراض البرد الشائعة أو اضطراب ناشئ عن طعام مسمم، والذي نرده حالياً إلى الاصابة بالبكتيريا أو الطفليات. ويعاني البالغون أكثر من الامراض ذات الاسباب الداخلية.

الهجوم المركب في التهاب المفاصل

تهاجم الشرور الستة الجسم بشكل موحد اذ - يمكن اعتبار التهاب المفاصل مثلاً ناتجاً عن «البرد» و«الرطوبة» ومشاكل في النموذج المتقلل من الآلام والوخز فالاعراض تكون أسوأ عندما يكون الطقس بارداً ورطباً ويعرف التهاب المفاصل كعلامة مميزة في الصين (بي = ألم) إذ يمكن اعتباره مشكلة «ساخنة» (حريق المفاصل الروماتزمي) ويمكن أن يصبح حالة «حامية» بدلاً من حالة «باردة».

ويعتقد ان الممارسة الجنسية تستنفذ الـ (جنس) وتؤدي إلى أمراض نموذجية للقصور «الكلوي» مثل آلام الظهر والدوار ويصبح الجسم عرضة بشكل خاص لهجوم الشرور الخارجية خلال العملية الجنسية

حيث أن «الجسم يبدو مشرع الأبواب» وهكذا فإنه يعتقد بأن الدفء والراحة في ذلك الوقت أساسين كما أن تكرار عمليات الولادة يعتبر السبب المرجع لاعتلال صحة المرأة ولأنها ستنفذ جوهر «الكلية».

❖ تأتي الجروح والحوادث أيضاً ضمن فئة (الأسباب الخارجية) وتؤدي عموماً إلى الاضرار بالدم أو (كي).

❖ وتشكل عضة الحيوانات وقرص الحشرات ضمن المرتبة الاخيرة من العوامل الخارجية المنشأ والمسببة للمرض ونشير أيضاً إلى المشكلة الأكثر دلالة في المناطق شبه المدارية من العالم حيث تكثر الافاعي والكلاب المسعورة فيها اكثر منها في الاماكن الظلية.

شروع خارجية أخرى: وهي شرور وبائية لأنواع قوية من الامراض المعدية أو الوبائية (الكارثية). وأصبحت من الأمور النادرة الوجود نظراً للوعي الشعبي تجاه الشروط الصحية.

❖ ويعتبر النظام الغذائي غير الملائم هو المسبب الرئيسي للمرض وحيث ان الغذاء هو مصدر الطاقة الاساسي فإن كثرة الطعام أو قلتها أو عدم الانتظام في مواعيد الوجبات والتغذية الفقيرة من الطعام والطعام الملوث كل ذلك يؤدي إلى الضعف وعدم الانتظام.

❖ ويعتبر التعب مستنفذ الـ (كي) وهكذا يضعف الجسم أكثر.

❖ الاسترخاء الزائد واللهو. إذ يعتبر الصينيون أن الكثير من الكسل يقلل جريان (كي) الدم وكمية «الدم» مما يؤدي إلى الركود والاختلال في الاداء الوظيفي للطحال و«المعدة».

❖ الانفاس في الجنس: وتعتبر ممارسة الجنس مسبب خارجي إضافي للمرض كما الظلية.

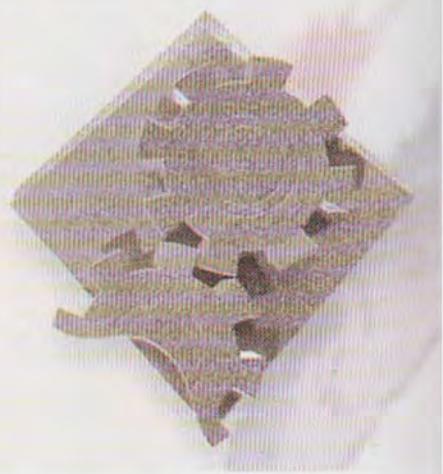


الأسباب الداخلية للمرض

يرجع الأطباء الصينيون أسباب الأمراض الداخلية - بالإضافة إلى العوامل ذات المنشأ الخارجي - إلى عوامل ذات منشأ داخلي أيضاً وهناك بعض الأمراض التي تنتج عن مسببات شريرة وبعضها عن معاناة ذاتية وكلا النوعين من العوامل الخارجية والداخلية تربك توازن الجسم وتخل بنظامه.

البلغم:

ومسبب للمرض وضعف (كي) الطحال مثلاً قد يؤدي إلى إنتاج «البلغم» الذي يتحرك بعد ذلك باتجاه «القلب» ويسبب انسداداً واعتبر ذلك كمسبب رئيسي للأضطرابات العقلية مثل انفصام الشخصية. وحيث أن «القلب» هو المؤشر على الفعالية العقلية فإن إنتاج «البلغم» يرتبط بشكل وثيق بري الصينيون «البلغم» بنظرية تبعد في مفهومها عن نظرة الغرب إليه فهم يرون أنه كزكام مخاطي ناتج من خلال نوبة سعال. ويعتقد بأن هناك نوعين من البلغم مرئي وأخر خفي - أما المرئي فهو «البلغم» المعروف ولكن الخفي هو ما يتجمع داخل الجسم والذي من الممكن أن يصبح كمنج.



الغضب الشديد قد يتسبب مثلاً في ارتفاع (كي) الكبد محدثاً صداعاً ويصعد الدم في الوجه.



الانفعالات السبعة:

وتشكل جزءاً حقيقياً من نموذج العناصر الخمسة (ص 20/21) وتعتبر المسبب الرئيسي الداخلي للمرض والزيادة في أي منها قد يؤذى العضو المتصل بذلك الانفعال.

والقلق الشديد يتسبب باتلاف الطحال والخوف الشديد يؤثر على الكلية وفي كل الحالتين يدخل الافراط في الانفعال ضمن الدفق الطبيعي لـ (كي) وينتج عنه أعراض وأعراض متزامنة.

والغضب الشديد قد يتسبب مثلاً في ارتفاع (كي) «الكبد» محدثاً صداعاً ويصعد الدم في الوجه.

وأخيراً في الحالات القاسية يصبح إحتمال الإصابة بالسكتة وارداً على عكس تصاعد (كي) «الكبد» بالإضافة إلى تشجيع المريض على رؤية العالم بمنظار أكثر تفاؤلاً.

مع دور «الطحال» في فصل السوائل العكره والمنتجة خلال عملية الهضم ويتجه «البلغم» إلى التجمع داخل «الرئتين».

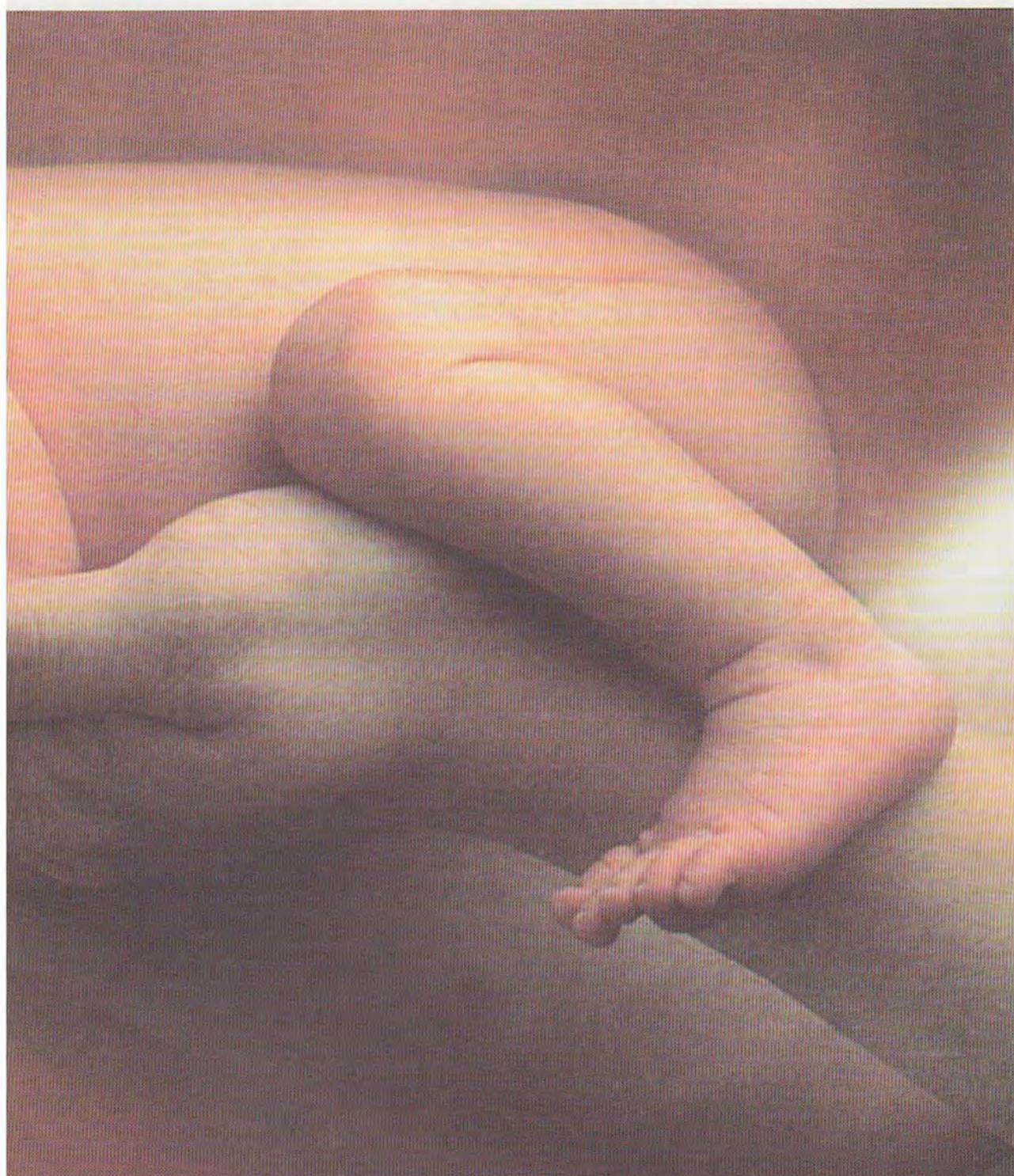
ومن هنا يبدأ ظهورها المادي من خلال السعال المتشع. ويتراافق الربو أيضاً مع «البلغم» الزائد ويتميز بصفير يوصف (بصوت البلغم).

وتشمل أعراض «البلغم» التقليدية طبقة سميكه بيضاء تقطي اللسان ونبض زلق حاد

من ركود «الدم» ونشير مرة أخرى إلى أن «الدم» في المفهوم الصيني يعني أكثر مما يعنيه في الغرب المفهوم التشريحي للدم كمادة حمراء تجري في الشرايين والأوردة. ويعتبر الركود «الدموي» مثل «البلغم» الخفي نوع من الانسداد في الدورة الطبيعية وهذا لا يعني دائمًا المفهوم الغربي عن تجلط الدم أو تخثره. ويحدث ركود «الدم» بسبب مجموعة من العوامل منها.

يأتي السبب الثالث والأهم للمرض الداخلي (انظر صفحة 46/47) والاعراض الأخرى تعتمد على حيث يتركز البلغم فإذا كان متواجداً داخل المعدة فإنه يؤدي إلى الغثيان والتقيؤ وإذا اتركز في «الرئتين» فإنه يؤدي إلى السعال وضيق في التنفس أو في «القلب» حيث يؤدي إلى اختلال عقلي أو غيبوبة أو هذيان.

ركود الدم:



يعطى الاطفال عند بلوغهم اليوم الخامس عشر نقيع الاعشاب بقصد تنظيف الجسم من الحرارة والسموم والتي يعتقد بوجودها عند الولادة.

وتعتبر ولادة جنين غير مكتمل كحالة مرضية داخلية متآزمه. وتعتبر صحة المرأة خلال مرحلة الحمل أمراً مهما جداً لأنها تؤثر على نشاط جنينها و(كي) الخلقية (صفحة 24) والتي تولد معنا يصعب فعل شيء لها.

ارجوانية على سطح اللسان (صفحة 46) أو بعضاً من انواع النزيف.

المشاكل الخلقية:

لا يمكن عمل الكثير بالنسبة لبعض الاسباب الداخلية لظواهر المرض - وكذلك الحال بالنسبة للمعيبات الخلقية أو عيوب ولادية موروثة وكلا النوعين من هذه الطبقة - وهذا لا يمنع الاهل من المحاولة.

وفي جنوب الصين لا زال الأمر مأولاً حيث

- ❖ (كي) الركود
- ❖ (كي) القصور (ضعف)
- ❖ نتيجة «البرد» يدخل الى «الدم» يجعله يتجمد وبيطئ من سرعته
- ❖ نتيجة «لحرارة» تدخل الى «الدم» فتزيد من الدفق المؤدي الى النزيف
- ❖ جروح الرضوض أو الجروح العادية وركود «الدم» يتسبب غالباً بالمرجع ويضخم حجم أعضاء الجسم ويترك بقايا حمراء



الولادة الطبيعية والطفل السليم من العوامل المهمة لحياة صحية سليمة، والضعف التناسلي يرجع عادة إلى امراض مزمنة.

علم الأمراض الصيني

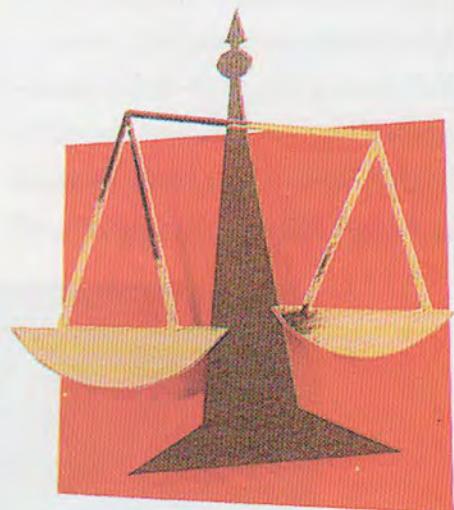
يعتبر علم الأمراض الصيني أقل تعقيداً من العلم الغربي في نظرته إلى الأعضاء والأمراض وهذا يستلزم تصنيفاً ثمانيّة مبادئ أساسية لشرح هذه المجموعة الكبيرة من الأمراض التي قد تصيبنا.

فإن النتيجة تكون «أعراض متزامنة مفرطة».

2- إذا كانت (كي) ضعيفة والشر ضعيفاً ويخرج علم الأمراض الصيني بالحصيلة التالية:

وإذا كانت (كي) قوية والشر قويّاً أيضاً

1- إذا كانت (كي) قوية والشر قويّاً أيضاً المتزامنة».



الاعراض المتزامنة المفرقة

هل هي حالة مرضية
خارجية أم داخلية

مرض خارجي

مرض داخلي

هل هو بسبب البرد
أم الحرارة

هل هو بسبب تصور
أو افراط

الحرارة

البرد

تصور

افراط

هل الحالة
تصاحبها اختلال
في واي كي أو كي
ثلاثي الاحتراق
(ين/يانغ أو زو)

أي من المراحل
الست
من مرضيات
أمراض البرد
معنية بالأمر

بسبب البرد أو
الحرارة
أي من أعضاء
رائع فهو هو
المصاب بالمرض

بسبب البرد أو
الحرارة
أي من الأعضاء
رائع فهو هو
المصاب بالمرض

أي القنوات
معنية بالأمر

أي القنوات
معنية بالأمر

ما هي حالة
كي و(زوبيه)

المبادئ الثمانية المرشدة:

لا يشكل المرض بالنسبة للصينيين غزواً لكائنات عضوية مجهرية، أو خلايا متضررة أو أمراض ناتجة عن مشاكل نفسية ضاغطة ويمكن لهذه الأمراض أن تنشأ بسبب أربعة احتمالات بسيطة، يتم تقسيمها على النحو التالي:

❖ تقسيم على أساس الأسباب الخارجية للأمراض (صفحة 36 - 38).

❖ المواجهة الأساسية بين طاقة الجسد الحي والشرور

❖ اختلال التوازن بين (ين ويانغ)
مشكلة متعلقة بجريان (كي)

وهذه العوامل من أساس الأعراض المتزامنة الصينية وأحياناً تختصر بثمانية مبادئ أو (با - غانغ) وتهتم بـ:

التقصير و
البرد و
الحرارة و

ين و
يانغ و
داخلي و
خارجي

يعتبر التشخيص مسألة تأخذ منطقياً بهذه الاحتمالات وتحدد الأسباب الضمنية للمشكلة.

مواجهة الشرور:
إذا كانت (كي) قوية والشر ضعيفاً فلا



وعندما يتدخل جريان (كي) الطبيعي مترافقاً مع كل أعضاء الجسم يؤدي إلى مجموعة من «الأعراض المترادفة» المتوازنة حيث اعتاد الطب الصيني على تعريف مكمن المشكلة. وعدم التوازن في جريان (كي) بدوره يؤثر على العلاقة الممتازة بين الـ (ين) والـ (يانغ) فترجح كفة الميزان هذه أو تلك بزيادة من الأعراض المترادفة.

إذا فصل (الين واليانغ) عن بعضهما فإن جوهر أحدهما وقوته الحيوية ستتدمران وإذا كان المساء رطباً وتصيب الريح أحدهما فتتسبب بالبرد والحمى وهكذا يصاب الجسم بالآذى وتمكث التأثيرات الشريرة في الجسم وتخلق تسرباً.

التأكد
على أن
السوائل تجري
نزولاً. وإذا كان
(كي) الرئتين
يجري نزواً بينما
دفق الماء يصبح

متقطعاً ويرتفع بدلاً من أن ينزل تكون النتيجة سعال واستسقاء وكذلك ترتفع (كي) «الطحال» بدلاً من نزولها وهكذا تكون هناك طاقة غير كافية تصعد إلى الرأس فيبدأ الشخص بالإحساس بالدوار (كي) المعدة الإثقل يهبط. وإذا لم يهبط فإنه يبقى في البطن ويخلق إحساساً بالإمتلاء مع نفحة وقد يؤدي إلى الامساك أيضاً.

اختلال التوازن بين (ين ويانغ):

وجد الـ (ين) والـ (يانغ) في جميع الأشياء وهو ما يكملان بعضهما البعض ولا يوجدا منفردين ومع ذلك عندما لا يتوزنان يكون أحدهما ضعيفاً والأخر قوياً فيصاب الجسم بالمرض وعند مواجهة عدو (كي) الشrier ستقرر الخيارات العديدة الأعراض المترادفة للمرض.
- فإذا كان (ين) قوياً جداً و(يانغ) عادي القوة تكون النتيجة «اعراض باردة».

- وإذا كان (ين) قوياً و(يانغ) ضعيفاً تكون النتيجة = «قصور في الأعراض المترادفة الباردة».
- وإذا كان (ين) ضعيفاً و(يانغ) قوياً تكون النتيجة «قصور في الأعراض المترادفة الساخنة».

مشاكل تعترى جريان (كي):

إن الانواع المختلفة من (كي) (صفحة 24/26) تجري حول الجسم بطريق مختلفة (كي) الرئة مثلاً يرتفع بشكل طبيعي بينما تكون الرئتان معنيتين بجريان ماء الجسم. مع

الطريقة الصينية في تشخيص الأمراض

بعكس الأطباء الحاليين في الصين

فقد اعتمد الأطباء الصينيون القدماء على ملاحظاتهم ومهاراتهم في تشخيص المرض.
ولم تكن توجد أجهزة مراقبة معقدة لعمل تجارب على هجوم الأمراض،
ولكن كانت هناك تقنية البصر والاستماع واللمس فقط.

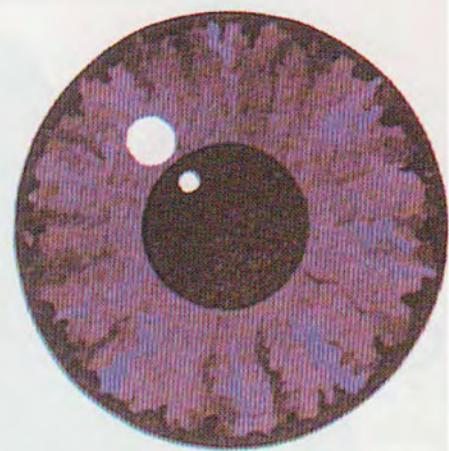
المريض ولسانه وأنفه ولون جلدته وهكذا...

- ❖ الاستماع والشم وتشتمل هاتين الطريقتين على الاستماع إلى صوت المريض وطريقة تنفسه وشم رائحة الجسم. وكان التذوق قد اضيف لاحقاً إلى هذه المرحلة من التشخيص أيضاً إذ كان الأطباء يتذوقون بول مرضىهم لتحديد وجود حلاوة فيه كدليل على وجود السكر.
- ❖ الاستجواب بالاستفسار عن طريق طرح الأسئلة في مرحلة تحديد كيفية شعور المريض إذا

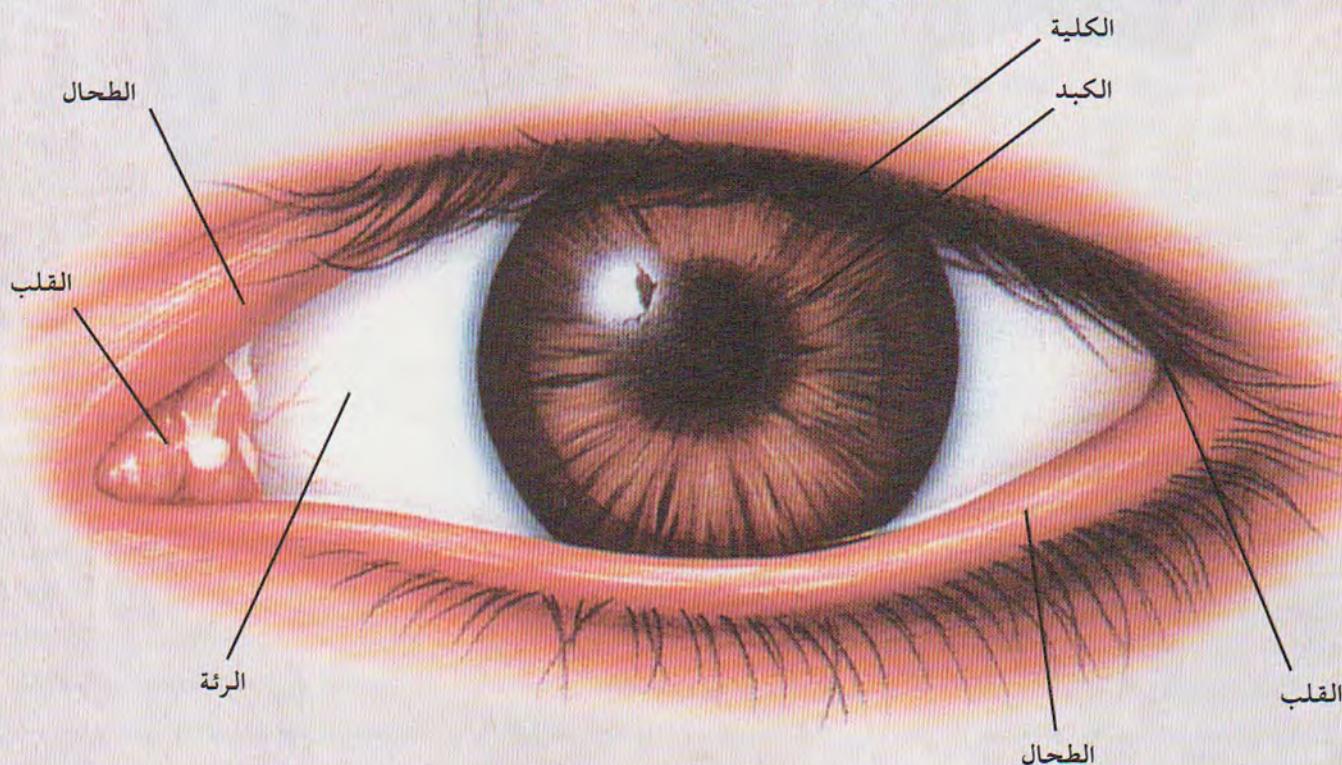
مهارة الملاحظة:

يعتمد التشخيص الصائب في الطب الصيني كلّياً على ملاحظات الأطباء ذوي المهارة في الملاحظة ويمكن للطبيب الجيد أن يستخرج نظاماً للاستباط من خلال مظهر المريض الجسدي. النبض والصوت والتصرف ثم ليحدد بدقة مجموعة الأعراض المتزامنة المتصلة بالحالة المرضية وقسم الصينيون التشخيص إلى أربع تقنيات أو طرق مميزة:

- ❖ المراقبة والملاحظة وتحتاج بفحص شكل



مناطق العين المؤثرة بالحالة الصحية للأعضاء



تقليدياً ضعف في (جياو) الأوسط.

- ❖ ومن ناحية أخرى يفترض الجسم النحيل ذو الشهية الكبيرة قصوراً في الـ (ين) أو افراطاً في نشاط (جياو) الأوسط.
- ❖ وبهتم الفحص أيضاً بمشاهدة سلوك المريض وحركاته. فإذا كان نشاطه يفوق الاعتدال ويحاول التحرك باستمرار فلا بد وأن يعني من أعراض متزامنة لـ (يانغ) وأن بعض مشاكل زيادة السخونة بينما يكون قليل الحرارة وليس لديه سوى الجلوس فالمدرج أنه يعني من «البرد» وضعف في مجموعة الأعراض المتزامنة أو اختلال في توازن (الين) المؤثر ويلاحظ الارتفاع بشكل جلي لدى كبار السن في ارتجاف اليدين الذي يشير إلى قصور في (الين) أما في حالة صغار السن فيرجع أنها تتعلق بمشاكل «الريح».
- ❖ وعملية الفحص تشمل أيضاً الفحص المفصل لاجزاء الجسم المختلفة مثل شعر الرأس المرتبط بشكل وثيق مع «الكلى» تبعاً لنموذج العناصر الخمسة ولهذا فإن نوعيته يمكنها أن تعطي بعض الدلالات الكامنة في طاقات «الكلية» الأساسية. رقة الشعر أو بياضه تعبّران عن ضعف في (كي) الكلية أو (الجنغ) بينما سقوط الشعر والصلع يدلان على ضعف «الدم» أو بسبب مشاكل مع «الريح» التي تحتاج الرأس والشعر الزيتى أو الدهنى يفترض نوعاً من مجموعة الاعراض المتزامنة للـ «الرطوبة».
- ❖ أما قوة (دو ماي) (القناة المسيطرة) ويشار إليها أيضاً (بحالة الرأس) حيث يكون الرأس أصفر من المعتاد ويفترض ضعفاً - غير موروث - في القنوات واضطرابات صحية مزمنة.

بالروح المزيفة) وتشير العيون المحمرة عادة إلى (مشاكل السخونة) بينما إذا كان بياض العين مصفرأً فانها تشير إلى (مشاكل رطوبة).

❖ ولون الوجه مهم أيضاً بينما يشير شكل الوجه إلى نوعية (كي) و(جنغ).

❖ يشير الجسم القوي ذو العضلات (كي) و(جنغ) قويبن والشخص صحيح الجسم في الأساس.

❖ أما الترهل والسمنة فدليل على قصور في (كي) «الطحال» أو افراطاً في كمية «البلغم» و«الرطوبة».

❖ والجسم النحيل الذي يمتلك شهية ضعيفة يكون الضعف في الهضم وتعتبر هذه المظاهر المختلفة بسرعة كبيرة نسبياً.

❖ كان يشعر بالسخونة أو البرودة أو العطش أو الجوع أو الالم.

❖ نبضات القلب واللمس - ويشمل أخذ النبض بالطرق الصينية المعقدة وكذلك الإحساس بسطح الجسم لتحديد درجة حرارته ونوعيتها وكذلك في البحث عن وجود أورام.

الفحص:

بعد الفحص إهم ميزة في عمل الطبيب الصيني كمهارة تشخيصية ويدرك بعيداً خلف القراءة السريعة التي يطبقها الأطباء الغربيون على مرضاهما. ومع أن لائحة النقاط التي يجب أن يتم الفحص على أساسها طويلة فإن المعالج الماهر يرى ويحدد هذه المظاهر المختلفة بسرعة كبيرة نسبياً.

❖ ويتم إجراء الفحص العام ليس باللحظة النظرية لبنية المريض الجسدية فقط ولكن بتحديد (روح الجسد) ولا يهم إن كان مظهراً المريض مشرقاً ومتربهاً أو منكسرأً ومنطويأً على ذاته ويعتقد الأطباء الصينيون أن هذه الروح يمكن رؤيتها بشكل أدق من خلال العيون التي يطلق عليها أحياناً اسم (باب الروح) وسيكتشف المعالج إذا كانت عيون المريض لامعة وبراقة أو منكسرة ومتراجعة أو إذا كانت تشير إلى أي مميزات معينة.

❖ وفحص التلوين في بياض العين أو الجفون أو إذا كانت العيون يقطنة ومتجاوبة ويعتقد بأن منطقة ما حول العين تشير إلى نوعية الأعضاء الأساسية في الجسم فإذا كانت الجفون منتفرخة مثلاً يفترض أن تكون (مشاكل حرارة) ناتجة عن القلب - والعيون اللامعة تفترض روحأً قوية ومحضنة ولكنها إذا ظهرت برقة / زجاجية المظهر فإن ذلك يعني أن الروح ضعيفة (شيء مختص

اللون الوجه

وامكانية مرافقتها للأعراض المتزامنة

الاحمر: أعراض متزامنة من السخونة

الاحمر الفاقع: إفراطاً في السخونة

وجنة فاقعة: ضعف في (الين) أو في (السخونة)

أصفر: «رطوبة» - أو ضعف في «الدم» أو «الطحال»

أصفر فاتح: أعراض متزامنة «رطبة» وباردة»

أبيض: أعراض متزامنة «باردة»

صاحب: (كي) أو ضعف (ينغ)

أخضر: أعراض متزامنة باردة أو احتمال

اللم أو ركود في «الدم»

أسود: أعراض متزامنة باردة أو احتمال

اللم أو ركود في (اليانغ)

فحص اللسان:

اللسان مؤشر فعلي على المرض وتحتوي كتب الطب الصينية دائمًا على عشرات من التوضيحات المميزة لشكل اللسان وألوانه من أجل طالب الطب، لكي يتعلم ويعلم. وبالاضافة إلى العيون يعتقد بأن الأجزاء المختلفة من اللسان لها علاقة مع أعضاء الجسم بشكل خاص ويسمى اللسان أحياناً (خريطه الجسم) حيث يستطيع الطبيب أن يسجل ملاحظات دقيقة في حال حدوث ورم أو تشهو. وكما يحدث مع الوجه فإن الألوان المختلفة التي يمكن رؤيتها على اللسان تفترض نوعاً معيناً من الاعراض المترادفة ويعتبر شكل اللسان وحجمه مهمان أيضاً

اللون. وإذا كان لونه أصفرًا فإن الطبيب سيشك باعراض (الحرارة) أو مشاكل صحية داخلية. فإذا كان سميكًا وأبيضًا فهو يدل على أن صاحبه يعني من أعراض برد أو اعراض سطحية هناك عشرات الاحتمالات المركبة تتصل بلون اللسان وشكله وتغليفه وتشوهاته وحركاته، وكل منها يفترض أعراضًا محددة أو اضطرابات صحية يتعرف عليها الطبيب.

قراءة الأنف:

هناك عدة نقاط على الأنف يعتبرها المعالج متعلقة بأجزاء كثيرة من الجسم وتستعمل بشكل مماثل في التشخيص من خلال ملاحظة لون ونوعية كل مساحة.

واللسان المنتفخ يفترض حرارة زائدة في «القلب» أو «الطحال» بينما يشير اللسان النحيف والشاحب إلى قصور (ضعف) في «الدم» و(كي).

أما اللسان الذي يحتوي على شقوق أو آثار أسنان على حروفه فإنه يساعد المعالج على اكتشاف علامات إضافية عن الاعراض المترادفة الكامنة.

واللسان الشاحب والمتصدع الشكل مثلًا يفترض ضعفاً «دموياً» بينما تشير آثار الأسنان على الحروف إلى ضعف في (يانغ) «الطحال».

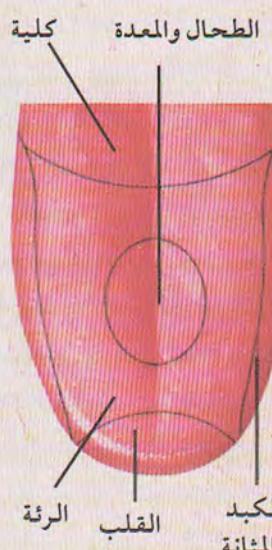
وتغليف اللسان مهم أيضًا في شروط التشخيص وهو عادة نحيف ورطب وأبيض

اللسان مؤشر على الحالة الصحية

يعتبر اللسان عضواً مهمًا في التشخيص

لدينا هنا بعض الحالات المرضية المحتملة المصاحبة لألوان اللسان المختلفة

مناطق اللسان الدالة



أرجواني جاف حرارة مفرطة وفراط في الين ونقص شديد في السوائل	أحمر داكن حرارة مفرطة في الدم وقصور في الين و«النار» (كي) الدم	حمر أعراض حرارة قصور في الين	شاحب أعراض برد قصور يانغ وقصور في (كي) الدم	الطب والمعدة كلية
مغلفة بطبيعة بيضاء أعراض برد	اسود أعراض برودة أعراض حرارة	سوداء أعراض برودة	أرجواني رطب برد مزمن وركود دموي	القلب الرئة الكبد المثانة

حاد) فإن المشكلة تتركز في ضعف الكلية (كي).

والسعلة يصاحبها ارتفاع في (كي) الرئة بينما الفوّاق (الحازوقة) يشير إلى هبوط في (كي) المعدة وقد يشغل المعالج نفسه بشم المريض أيضاً فالرائحة القوية للجسم تفترض مشاكل «حرارة» وهناك الرائحة الكريهة مثلاً التي تفترض «حرارة» في المعدة.

(الاستماع والشم) فإذا كان للمريض صوت مرتفع فإنه يعني على الأرجح من «سخونة» أو «أفراط» والكلام مrafac للقلب ولهذا فإن أي انقطاع في الحديث أو أي تلعم يفترض مشكلة مادية مع القلب أو جريان الدم أو النشاط العقلي الذي يربطه الصينيون بالقلب.

ويهتم المعالج الصيني بشكل خاص بتنفس المريض فإذا كان سريعاً فإنه يدل على «سخونة» في الرئتين وإذا كان ضحلاً (غير

هناك مثلاً بقع صغيرة حول نهاية أرببة الأنف تفترض مشاكل سخونة في المعدة أو الطحال. ومن ناحية أخرى وحيث أن الأنف مراقب من قبل الرئة فإن أي تشوهات تصيب الأنف يرجح أن تشير إلى مشاكل رئوية أساسية.

الاستماع والشم:

بعد الانتهاء من الفحص ينتقل الطبيب المعالج إلى جزء آخر من العملية هي مرحلة

- القلب
- الرئة
- الكلية
- المثانة
- الكبد
- المصران الغليظ
- المصران الرفيع
- الطحال
- المعدة
- الرحم



هناك عدة نقاط على الأنف

يعتبرها المعالج متعلقة بأجزاء كثيرة من الجسم
وستعمل بشكل مماثل في التشخيص
من خلال ملاحظة لون ونوعية كل مساحة.

الاستجواب:

الاستجواب بالنسبة للطبيب الصيني لا يقتصر على النموذج الغربي التقليدي عند السؤال عن تاريخ الحالة بماذا يشعر وهل يحس بالبرد أم بالحرارة بالعطش أم بالجوع. لديه ميل إلى التعرق أم إلى الارتعاش أو الرغبة بأن يتدفق.

فيسأل المعالج الصيني عن الألم أي نوعية الألم وليس الاحساس به فقط وإذا كان قوياً وساخناً مبرحاً أو ارتجافياً، ويرى المرضى الغربيون صعوبة في وصف نوعية الألم الذي يشعرون به ولكن الصينيين متعددون كثيراً على الأطباء وعلى عملية التصنيف للأمراض. فيعطون معلومات مفصلة عن الطبيعة الكاملة للألم من أجل المساعدة على التشخيص. ويسأل المريض عن حركة البطن أيضاً

وأنماط النوم والتبول وإذا كانت أنسنة فانها تُسأله عن الدورة الشهرية وبينما قد يكون الطبيب في الغرب مهتماً بالكمية أو بالوقت فقط يكون الطبيب الصيني حينها يبحث عن المعلومات الدقيقة متى تستيقظ المريضة في الليل؟ وما هو لون دم الطمث بالضبط وما هو نوع الطعام الذي يرغب/ترغب بتناوله أكثر من غيره - تحديداً أو الذي تكرره أكثر من غيره تحديداً؟

هذه الدرجة من التفصيل تبدو غريبة بالنسبة للغربين ولكنها أساسية بالنسبة للطبيب الصيني لكي يحدد بدقة الاعراض بالضبط وما تتضمنه من عدم توازن.

جس النبض:

هو المرحلة الاخيرة من التشخيص ويسمى جس النبض وهو الاحساس بالجسم من أجل

تحديد درجة الحرارة وطبعية أي ورم إن وجد كما في الطب الغربي معأخذ ملاحظات بدقة عن النبض بينما يراقب الطبيب الغربي النبض من المعصم والرقبة والقدم أو أي مكان آخر يشير إلى وجود دقات القلب. فإن الطبيب الصيني يركز على التنوع الدقيق لنوعية وتكون النبضات.

موقعأخذ النبضات على المعصم (النبض الشعاعي) حيث يشعر الطبيب الصيني بأنواع مختلفة من النبضات وذلك باستعماله لثلاثة من أصابعه على ثلاثة مستويات مختلفة على سطح المعصم بشكل سطحي وضاغط قليلاً حيث يستخدم الاصبع الاوسط ثم يضغط بعد ذلك بشدة فوق معصم المريض (عمق).

ويقيس المعالج معدل دقات القلب ولكن



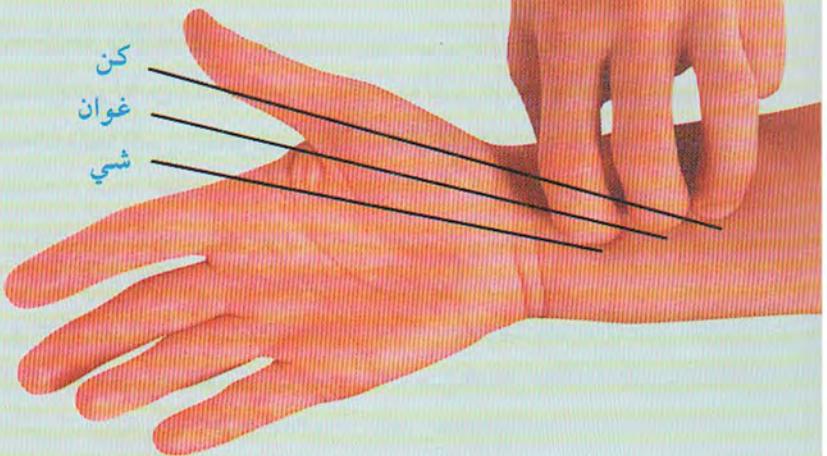
الاستجواب هو الجزء الاساسي من الاستشارة التي يجريها الطبيب لتحديد التغيرات والعراض والطبع وانعدام الرغبة تدل على التنازد الاساسي.

اليد اليمنى

اليد اليسرى

حالة النبض

الرئة	القلب/غشاء القلب
الطحال/المعدة	الكبد/المثانة
المثانة/المصران	الكلية/المثانة
الرفيع والغليظ	



نبض شاذة ومؤشراتها

الأعراض المترادمة

النوع	العراض المترادمة
عائمة	اعراض متزامنة سطحية مثل البرد
عميقة	اعراض متزامنة داخلية
بطيئة	اعراض متزامنة باردة نقص يانغ
سريعة	اعراض متزامنة حارة
ضعيفة	اعراض متزامنة للقصور
صلبة	اعراض متزامنة مفرطة
ناعمة / انسانية	بلغم / اعراض رطوبة نبضات الحمل العتادة
خشنة	ركود (كي) أو ركود «دموي» قصور دموي أو قصور جنخ
واهنة / ضعيفة	قصور (كي) أو «الدم» اعراض رطوبة
كاملة	افراط في الحرارة
وتيرية	عدم توازن في الكبد والمثانة / الم وبلغم أو اعراض رطوبة (كي) مستنفذة قصور (كي) وقصور «دموي» قصور في اليانغ غير منتظمة (بطيئة وضعيّة)
غير منتظمة - (بطيئة ومتكسرة)	ركود «برودة» أو «بلغم» ركود «دم» غير منتظمة - (سريعة / متكسرة) حرارة مفرطة - ركود (كي) أو «الدم» اعراض بلغم عميقة جداً / مخبأة
سريعة جداً	افراط في الألم - (كي) يانغ مستنفذ
ضعيفة جداً	افراط في زيادة اليانغ - ين مستنفذ
طويلة (ما وراء حالة شيء)	قصور في (كي) و«الدم» يانغ مستنفذ
قصيرة (لاغوان ولا شيء)	اعراض مفرطة - اعراض حرارة ركود (كي) قصور في (كي) - كي هابطة

ليس باحصائها مقابل الساعة كما في الغرب، ولكن بقياسها مقابل سرعة تنفسه الثابتة بمعدل 4 نبضات لكل تنفس (أي بمعدل ثمانية) عشر نفساً لكل دقيقة) وتحسب بشكل طبيعي والأهم من معدل النبض النوعية الفعلية لكل نبض. والنبض الصحي العادي قوي بدون صلاية ويأتيقاع منتظم وثابت الجذور. ويحس به عند الضغط بعمق في مركز (شي).

وتتغير نوعية النبض خلال العام:
 ❖ في الربيع يوصف النبض بأنه سلكي (وترى)
 ❖ وفي الخريف يطفو بشكل خفيف
 ❖ وفي الصيف (ممليئ)
 ❖ وفي آخر الصيف يطفو بشكل (أنعم)
 ❖ وفي الشتاء يرجح أن يكون (عميقاً)
 هذا التركيب يعكس نوعية الفصول في نموذج العناصر الخمسة فالوترى مثلاً يتصل «بالكبد» والربيع و«الخشب» وصعب تقييم الكثير من هذه المصطلحات من دون المقدرة على الاحساس بمعنى نبض (وترى) وما هو النبض (الطافق) إن تشخيص النبض الماهر يحتاج المرء إلى سنين طويلة لإتقانه.

علاج الأعراض المترادفة الخارجية

باستعمال تقنية المبادئ الثمانية الأساسية والتشخيص التقليدي
ويفضل الطبيب الصيني تعريف مركب الأعراض المترادفة بدقة والتي يشكو منها المريض
وهي الأعراض التي تبدو مختلفة غالباً عن الفوضى المألوفة للطبيب الغربي

- صداع وعيون حمراء ونزلة أنفية سميكة وألم في الحنجرة واحمرار على جانبي اللسان وطرفه واصفرار لون البول وشعور بالعطش ونبض «طاف» وسريرع وقد يؤدي إلى ظهور طفح جلدي.

وهذا النوع من الأعراض التي قد تكون مترادفة في الغرب ببرد مصحوب بالحمى أو ربما برد يبدأ بالقشعريرة (برد من الخارج) والذي يصبح أكثر حدة كلما استحکمت العدوی وقد تشير إلى مراحل مبكرة من حالات الحصبة أو جدرة الماء أو التهاب اللوزتين.

ويصبح العلاج التقليدي لـ (ريح - حرارة) باستعمال (ين كياو سان) وهي مزيج من

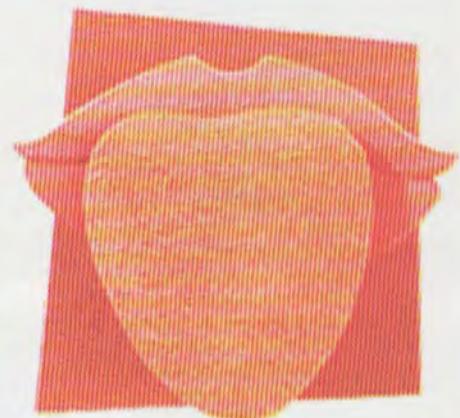
(«ريح» / «برد») في الخارج: يتميز المريض بكراهه للبرد والحمى الخفيفة والصداع مع آلام وأوجاع في الاطراف ووجود طبقة بيضاء تطفل اللسان ونبض طاف ومضغوط والريح يتراافق عادة مع الحركة ولهذا فإن المعالج يهتم أكثر من المعتاد في حال كانت الأوجاع تنتقل حول الجسم أو أنها تبقى متمرکزة في مكان محدد والأمراض المعادلة لها في الغرب تشمل البرودة أو البرد المفاجئ أو الانفلونزا.

أما العلاج الصيني المأخذ من الأعشاب والتي ربما تعطي الاحساس بالدفء

كالاعشاب اللاذعة لتشجيع إفراز العرق. واستعملت كثير من الاعشاب تقليدياً لأنها مضادة للميكروبات لكي تساعد على محاربة العدوی والوصفة الطبية الصينية المصنفة لمواجهة الريح والبرد من الخارج هي (غوی زهي تانغ) مغلي غصينات القرفة وتصنع بمعدل (غوی زهي) = 6 (غ) وباي شاو = 6 (غ) و(شنغ جيانغ = 3 (غ)) و(كان كاو = 3 (غ)) و(دا - زاو = 3 (غ)) وهو معرق ومقول (واي كي) (انظر صفحة 66 و93) لمزيد من المعلومات عن هذه الاعشاب.

ويستعمل العلاج الصيني اضافة إلى ذلك العلاج بوخر الأبر (20 لـ) (ينغ زيانغ) وذلك من أجل تنظيف النزلة الانفية أو (تأي يانغ) لعلاج الصداع (انظر صفحة 96/101) والصفحات (142/124) لمزيد من الشرح عن هذه النقاط.

ريح - حرارة من الخارج: أعراض موصوفة بالحمى وقلة احتمال للريح والبرد



المشاكل السطحية: تقع معظم الامراض المسماة «فئة الأعراض الخارجية المترادفة» ضمن ما نرجع اسبابه في الغرب إلى البرد والعدوی. ونوع العلل المحدودة ذاتياً تبدأ بسيطة وتعاظم بشكل مفاجئ ثم تخمد بشكل سريع.

ولكي يتم توضيح ذلك يسأل المعالج الصيني أسئلة مفصلة عن كيفية بدء المشكلة وهل كان المريض يشعر بالبرد أم بالحرارة أو انه كان يشتكي من صداع أو سعال أو زكام.

يتم فحص اللسان والنبيض، وتعود مسببات الأعراض الخارجية إلى هجوم الشرور الستة الخارجية (الريح والحرارة والبرودة والنار والرطوبة إضافة إلى الجفاف) وتجتمع عادة بإتحادها مع بعضها والنتيجة تكون مجموعة مركبة من عدة أمراض خارجية محتملة.. «ريح» / «برد» و«ريح» / «حرارة» و «حرارة الصيف» وهي ثلاثة منها فقط:



الرطوبة فيشعر المصابون بقلة نشاط وفقر شهية وربما يحدث عندهم إسهال. والعلاج التقليدي «حرارة الصيف» بما فيها الأعشاب المبردة وتلك التي تعطي الطاقة وكذلك الأعشاب المضادة للميكروبات التقليدية (كنغ شوي كي تانغ) مستحلب لإزالة حرارة الصيف وتزويد الجسم بـ(كي) وهناك وصفة من مركب آخر من خمس عشرة عشبة بما فيها (هوانغ كي = 9 غ) و(دانغ غوي = 6 غ) و(زي زاي = 6 غ) (ماي من دونغ = 6 غ) (باي زهو = 3 غ) (كانغ زهو = 3 غ) (كينغ لي = 3 غ) (مو واي = 3 غ) و(رن سن = 1 غ) والعلاج بوخز الأبر (36 St) = (زو سان لي) يمكن أن يضاف إلى العلاج ويساعد على تحفيز الشهية.

«زكام» الصيف) وهذا قد يتطور إلى حساس بالدوار والفتىان بما يمكن تسميته في الغرب ضربة شمس - وفي جنوب الصين في المنطقة شبه الاستوائية حيث «الحرارة» متعددة مع

بودرة نبتة صريمة الجدي والفرسيتية وهو علاج مركب من عشرة أنواع من الأعشاب وأهمها (جن ين هوا = 9 غ) و (ليان كياو = 9 غ) و (نيو بانغ زي = 6 غ) و (بوهي = 3 غ) (جي جنغ = 6 غ) والعديد من هذه الأعشاب مضادة للميكروبات بشكل قوي. أو كما يقول الصينيون (تبدد سوم النار) وبالنسبة لألم الحنجرة يمكن للعلاج استعمال العلاج بوخز الأبر ربما بدرجة (11 LU) شاو شانغ.

الهجوم بواسطة حرارة الصيف:
تشمل الأعراض التقليدية مظاهر الحمى وافراط في العرق وعدم الراحة ونقص عام في الطاقة والارتقاء العام وعطش شديد للمicrobates الباردة. هذه هي المشكلة التي يمكن أن توصف في الغرب (برد

تشخيص الحالات الخارجية

الامراض الخارجية

هل هي بسبب البرد أو الحرارة

الحرارة

البرد

هل المشكلة متزامنة مع
احتلال واي كي أو كي
الاحتراق الثنائي للأعضاء
بين/يانغ أو زو

أي من المراحل التسنت
المحربة على
أمراض البرد هي المسؤولة

(شي شاو)
الفواينيا الحمراء



(شوان زيونغ)

(رو دوكو)
جوزة الطيب



(باي شاو)
الفواينيا البيضاء



علاج الاعراض المترادفة الداخلية

تعتبر الاعراض المترادفة الداخلية أكثر حدة من السطحية وأكثر حدة من العلل الخارجية المحدودة التأثير ويمكنها أن تُنسب بسهولة إلى مشكلة تتعلق بعضو خاص بذاته وكذلك إلى اختلال في الطاقة

ويضاف إليها السعال وبلغم سميك أصفر اللون وفي الغرب تصنف هذه العدوى بالتهاب شعبي حاد والعلاج التقليدي بالاعشاب الصينية (سانغ جوين) (نقع أوراق التوت والاقحوان) والتي تحتوي ضمن مكوناتها الأساسية (سانغ يي - 6 غ) (جو هوا - 3 غ) (زنغ رن - 6 غ) (جيبي غنغ - 6 غ) وكذلك (بوهي) (والبيان كياو) من (بن كيا وسان) وإذا كانت كمية البصاق غزيرة يضيف الطبيب عشبة (زهي باي مو) إلى ما سبقها من المزيج.

يجب أن ينصح المعالج الصيني مريضه بالحجامة عبر منطقة الصدر لرفع الألم.

الحزن المفترط: إن الانفعالات التي ترتبط بالرئتين هي الحزن والأسى وهذه قد تكون المسببة لأعراض شبيهة بالسعال كما أن زيادة الانفعال تؤدي إلى ضعف الرئتين ثم إلى قصور في (كي) و يؤدي وبالتالي إلى نوع التهاب الشعب الرئوية أو إلى حالة من الربو وهذا ليس بمستغرب عند فقد عزيز أو صديق أو قريب أو حتى حيوان اليف

ويعتبر محفزاً على هذا النوع من الأعراض المترادفة.



❖ وقد تتأثر الأعضاء بتدخل الانفعالات التي قد تؤدي إلى تقصير في الأداء الوظيفي وهناك عدد هائل من الاعراض المترادفة الداخلية ويميز كل منها مؤشرات مرضية قد تكون صعبة التفسير حسب المفهوم الاصطلاحي للمرض في الغرب.

استهداف الرئة: من بين مشاكل (الافراط) التي قد تصيب الرئة إجتياح (ريح/برد) وهذا قد يكون بردًا متطرداً عن البرد العادي وهو ما قد يفرزه الإجتياح الشريير من الخارج (انظر صفحة 51/50) والمؤشرات

تصبح متشابهة وربما تكون نزلة انفية وسعال مع مخاطر ابيض مثل البلغم ويمكن تصنيف ذلك في الغرب بعدهي صدرية أو بكل بساطة نزلة برد والوصفة التقليدية لهذا النوع من المرض (زينع سوسان) (بذرة المشمش وبودره البيريلا) وتحتوي على ما يقارب من إحدى عشرة نبتة بما فيها (زنغ رن - 6 غ) (زي سوبى - 9 غ) (فولنغ - 6 غ) (جي غنغ - 6 غ) (بان زيا - 6 غ) (فو - لنغ 9 - 6 غ) (سنغ جيانغ - 3 غ) مثل (غوي زهي تانغ) وهو نوع يمنح الدفء ومزيج معروف بالإضافة إلى اعشاب مثل (زهي كي) لكي تساعد على عكس الدفق (كي) والذي يتسبب بتولد البصاق والسعال ويحتاج أيضاً عامل (ريح/حرارة) الرئتين وهي حالة من الافراط تتميز بمؤشرات مشابهة مثل (ريح/حرارة) من الخارج



تحديد المشكلة: بينما تكون الاعراض الخارجية متعادلة مع أنواع البرد أو العدوى فإن مرتبة (الاعراض المترادفة الداخلية) تغطي كل شيء آخر يتعلق بمشاكل القلب فعلياً. مثل الذبحة الصدرية وأمراض الشريان التاجي وصولاً إلى اضطرابات سن اليأس أو فترة الألم. ونشير مرة أخرى إلى المبادئ الأساسية المرشدة وطريقة التشخيص التقليدية والمطبقة في النموذج المنطقي حتى يتم تحديد منطقة عدم التوازن بدقة أو أي من أعضاء (زانغ فو) هو المصايب. وناقش الأطباء الصينيون الطرق الثلاث لتطوير الاعرض المترادفة الداخلية:

❖ الحالة الخارجية التي لا تتعامل في وقتها المناسب أو بطريقة ملائمة ستتحول إلى الداخل.

❖ يتم اجتياح الأعضاء الداخلية مباشرة من قبل مسبب المرض مثل (برد داخلي) وأكل الأطعمة الباردة جداً أو المواد النيئة.

الأعراض المترادفة للمرض الداخلي

المرض الداخلي

هل ناتج عن قصور أو إفراط؟

قصور

إفراط

ناتج عن البرد أو الحرارة؟

ناتج عن البرد أو الحرارة؟

أي من أعضاء زانغ
معنى بالأمر

أي من أعضاء زانغ فو
معنى بالأمر

أي القنوات خاضعة للأمر

أي القنوات خاضعة للأمر

ما هي حالة (كي) و (زويه)



جو هو
(الورد الجوري)

والمؤشرات التقليدية تشمل صعوبة التنفس سلعة أو صفير وبصاق غزير وشفاف وفتور وتعب ونفحة صوت ضعيفة وواهنة. ولسان أصفر اللون تقطبه طبقة بيضاء وبنض ضعيف أجوف. وأحد أهم الأعشاب لهذا النوع من ضعف (كي) الرئتين هي عشبة (رن شن) وتستعمل منفردة أو قد يشعر المعالج بأن (شن ماي سان) (وهي بودرة تفعّل من طاقة الجهاز الدموي) فتكون علاجاً ملائماً إذ تحتوي على (9/6 غ) لكل (رن شن) و(ماي من دونغ) و(وو واي زي). وتستعمل طريقة الوخذ بالابر 6 PC (نايغوان) أو (RM 17) (شانزهونغ) والتي تستعمل في أي ألم صدرى.



جي جينغ (ثمرة البالون)

البحث عن الأعراض المترادفة

عند تفسير العلل الغربية حسب المصطلحات الصينية

نجد فروقات في الأسباب التي لم تألفها الطريقة الغربية في التفكير عن الصحة والمرض واحتلال التوازن في الطاقة والرطوبة والركود والضعف العام

كعوامل مسؤولة عن إنتاج المرض

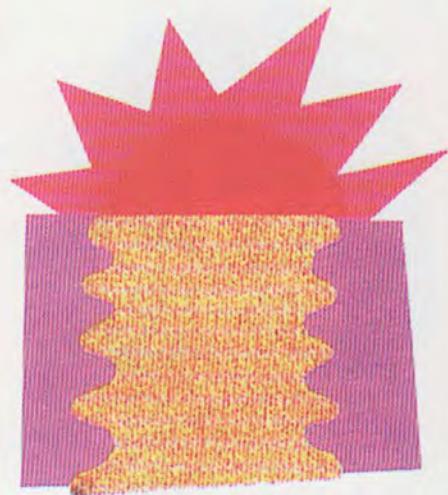
أبيض نحيل لحاله ناتجه عن أزمة (رطوبة/برد) ام نحيل واصفر ناتج حالة (رطوبة/حرارة) (مترافقة مع مؤشرات مثل دوخة وطنين في الاذن تدل على ضعف الكلية او لسان أحمر قاتم وألم لاسع وثابت يفترض ركوداً «دموياً».

وحالما تصنف الاعراض المترادفة بشكل دقيق فان الوصفة العشبية المتصلة بالعلاج يمكن اختيارها وترتبط المظهر مع ضعف في الكلية ويعالج باخذ (كينغ اي وان) وترجمت في بعض الكتب بطريقة أكثر تحبباً (حبوب الجنينة الزرقاء لعلاج ألم أسفل الظهر

الحالة المرضية للمريض إذا كان يشعر بالبرد أم بالحرارة أو حسب طبيعة اللسان



ألم أسفل الظهر يمكن ان يتراافق مع اعراض اخرى.



الم أسفل الظهر: تُعزى أسباب الإصابة بألم أسفل الظهر إلى اعتلال في المسالك البولية أو الروماتيزم أو إضطرابات في العمود الفقري أو إلى إجهاد عضلي، هذا حسب الطب الغربي.

أما في النظرية الصينية يرجع السبب إلى تورط المناطق المحيطة بالكليتين، أما الأسباب المحتملة لألم أسفل الظهر فهي:

- ❖ الاضطراب بسبب (الرطوبة/ البرد) في المناطق أسفل الظهر (كي) و (دفق الدم) والمسبب التقليدي هو الاضطجاج على أرض رطبة.

❖ قد يعيق عامل (رطوبة/ حرارة) القنوات.
❖ الاستهلاك المفرط لـ (جنغ) الكلية والمحتمل ارتباطها مع التقدم بالسن أو النشاط الجنسي المفرط.

❖ قد ينتج ركود (كي) و «الدم» بسبب جروح عميقية أو أمراض مزمنة وتشمل عوامل الاختلاف بالنسبة للاطباء تنوّع

مشاكل سن اليأس يمكن أن ترتبط بضعف طاقة الكلي والجيغ.

غ) (غان كاو = 3 غ) وهذا يساعد على تدفئة «الكلى والكبد» وازالة «البرد» و«الرطوبة». والعلاج بوخز الابر عيار 23 UB (شن شو) ويمكن اضافة UB40 (وايزبونغ) إلى المعالجة.

سن اليأس: إن مشكلة سن اليأس في الطب الصيني لها علاقة بانتهاء عملية الخصوبة (جنغ) عند المرأة وهي طاقتنا التناسلية المخزنة في «الكليتين» وهذا يؤدي إلى الضعف في (رن ماي) و(تشونغ) المرتبطة مع التنااسل وتبدأ بالتدحرج هي أيضاً.

وإذا كانت الكليتين (ماء) ضعيفتين فانها وتبعاً لنمودج العناصر الخمسة تفشل في السيطرة على «النار» ويصبح «القلب» متضرراً أيضاً وتستعمل هذه العوامل في شرح اعراض سن اليأس التقليدية في التعرق الليلي والهبات الساخنة وخفقان القلب والاضطرابات الانفعالية والتعب وحالة الطمث الغريبة التي تؤثر على

«مباغو»، وتحتوي على كميات من (بوجوزهي) و(دو زهونغ) و (هوتارن) و (دا سوان) تؤخذ بجرعة من (9) غرامات مرتين يومياً وهذه الاعشاب تساعد طاقة الكلية والمعالجة بالابر المحروقة (موكسا بستشن) بدرجة 4 DM (منغ من) وتستعمل مساعدة «الكليتين» وإذا كان هناك إفراط في «البرد» و«الرطوبة» بعد الجلوس فوق عشب رطب تكون غلطة وعلاجها هو (دو هوو جي شنغ تانغ) أي (مغلي حشيشة الملائكة والهدال) فيكون أكثر ملائمة وهذا يحتوي على خمسة عشر ضعفاً من الاعشاب منها (دو هوو = 6 غ) و(فتح قناع = 7 غ) و(سنغ جي شنغ = 6 غ) و(دو زهونغ = 3 غ) و(نيوزي = 3 غ) و(رو غوي = 1 غ) و(دانغ غوي = 3 غ) و(شوانيانغ = 3 غ) و(باي شاو = 3 غ) و(رن شن = 3 غ) و(فولنخ = 9

لقاح الموكسا (الارطماسيا)
التي تستخدم في الابر المحروقة
وتساعد على معالجة حالات البرد



(هي شو وو) وتستعمل عشبة تؤخر موعد سن اليأس في الفلسفة الطاوية وتؤخذ على شكل مشروب مقوى و(نو زهن زي) وكلا العشبتين تساعدان على تعويض جوهر «الكلية». والعلاج الاضافي لاعراض سن اليأس التي يمكن ان يستعمل فيها الوخز بالابر عيار 4 RM (غوان يوان) أو 3 RM أو(سان ين جياو) وتعطى المعالجة التقليدية اليومية مدة ثلاثة اسابيع.

من (غو كي زي - 10 غ) (شو دي هوانغ - 20 غ) (شان زهو يو - 6 غ) (فولنغ - 9 غ) و(غان كاو - 3 غ) أو (ليو واي دي هوانغ وان) (ستة عناصر مع حبوب رحمانيا (شو دي هوانغ = 20 غ) (شان زهو يو = 10 غ) و(شان ياو = 10 غ) و(زي زيه = 9 غ) (مودان بي = 6 غ) (زو غوي ين = 6 غ) و(فو ليونغ = 49). وهناك علاج أكثر شيوعاً لحالة سن اليأس

«الدم» و«الكبد» وتأدي إلى ضعف زائد وقصور أيضاً. وفي أغلب الحالات تتحدد المسألة باختلال التوازن في طاقة كل من «الكبد» و«الكلية» والعلاج بالاعشاب يسلط الضوء على الأعشاب المرمية ولتقوية (كي) و(زوبيه) «الدم». والوصفة التقليدية للاعراض المتزامنة لمرحلة سن اليأس (زو غوي ين) وهو مستحلب (نقيع) يعوض الين) ويصنع

2

ثانياً

طرق العلاج



طب الأعشاب الصيني

يسود الاعتقاد في الغرب أن استعمال الأعشاب يعتبر أمراً مفيداً حيث يمكن استخدامه في الطب وفي الطب أيضاً أو ربما يقيم أكثر على أساس استخدامه في صناعة الروائح العطرية. أما في الطب الصيني فيختلف المفهوم العشبي كثيراً ويقيم غالباً على أنه «دواء».

مفتاح الرمز للنباتات.

❖ الرسولية = أعشاب ترتكز على خصائص مباشرة للنباتات (والهدف) الوصفة الخاصة بالخطوطة الطولية المحددة أو بأجزاء من الجسم.

❖ المساعدة أو ضابطة الایقاع = الأعشاب المصححة والتي بامكانها مواجهة التأثيرات السامة من العناصر الاساسية أو تعالج الاعراض الجانبية للحالة. ويمكن للوصفات أن تستعمل كعلاج قياسي أو مطهور لملائمة حالة الشخص. وفي الغرب حيث تكون الكثير من المركبات معبأة على شكل حبوب أو مزيج من البودرة و تقدم عادة بواسطة المعالجين بوخر الابر كعلاج مناسب، والمعالج بالأعشاب يفضل المزج بين الأعشاب الأولية حيث يتم تعديل المزيج الملائمة للمريض.

أسماء اجزاء الاعشاب

المصطلحات الصينية المترجمة ليست سهلة أبداً حيث متغيراتها دقيقة في اللفظ فيبدو ظاهرياً لنفس الكلمة ولكن المعنى يتغير بشكل كامل وهذه الأسماء لأجزاء الأعشاب هي مع ذلك متوافقة بشكل معقول.

زهرة	=	هوا
قشره	=	بي
ساق	=	تنغ
ورقة	=	يه
غضين أو فرع	=	زهي
فاكهة	=	زي

أيضاً من المساحات الشاسعة في الصين.

وتتنوع خصائص هذه الاجزاء النباتية المختلفة وطرق تحضيرها أيضاً (روغوي) مثلاً هي قشور القرفة وتستعمل بكثرة لتقوية (يانغ) الكلية وتزيل البرد بينما (غوي زهي) هي غصون القرفة ومن نفس الشجرة وتستعمل كمعرق لتدفئة القنوات وتشجيع جريان الدم ولزيادة الارباك مرة أخرى لدينا (غوي بي) قشور لنوع مختلف من شجرة القرفة وتنقسم عادة (قرفة جابونيكم) وتستعمل لتدفئة الطحال والمعدة وتحسين الدورة الدموية أيضاً.

الوصفات الصينية: من النادر أن تشتمل الوصفة الصينية على عشبة واحدة أو اثنتين ويكون هناك في الغالب أربع أو أكثر من الأعشاب المركبة بوصفة تقليدية وعادة تعود طريقة استعمالها إلى عهد قديم قام بها معالجون قدماء مثل وصفة (جنفووي ياولويه) وهي (وصفة القرفة الذهبية) تأليف زهانغ زهونغ جنغ (219/150 ميلادية) ويتعلم طلاب الطب تركيب آلاف المركبات العشبية عن ظهر قلب خلال تدريباتهم وكل واحدة من هذه المركبات تستعمل لعلاج محدد في الاعراض المرضية المحددة تماماً.

ومن خلال الوصفة الطبية فإن كل عشبة لها دور خاص:

❖ الامبراطورية = الأعشاب الرئيسية الشفائية.

❖ الوزيرية = الأعشاب التي تؤازر وتقوى

أكثر من مجرد نبتة: كل ما كتب عن الأعشاب في الغرب قبل القرن السابع عشر تشير بشكل واضح إلى أن الأطباء الغربيين اتفقوا مع الصينيين على أن الأعشاب الشافية تشمل أكثر من المفهوم الحديث لها على أنها شجيرات سياجية أو أزهار الحديقة العطرية. وكان «كتاب الأعشاب غريت» من القرن السادس عشر، يشتمل على طريقة للمعالجة قوامها جثث متحللة بينما في العام 1640 كان (جون باركنسون) لا يزال متৎماً للخصائص العلاجية لقرن الحيوان الخرافي (احادي القرن) ولكن، وبوصولنا إلى طب القرن الثامن عشر حيث كان الزرنيخ والثامد دواءً قيمان، ولا يختلف الطب الصيني التقليدي كثيراً عن ذلك. والأعشاب المدونة في اللائحة التقليدية للمواد الطيبة (متيريا ميديكا) تحتوي على أجزاء حشرات ومعادن مسحوقة أما الأعشاب المسجلة في اللائحة ليست حسب الاسم النباتي للعشبة كما هو الحال في الغرب إنما حسب اسم الدواء المحضر أو (الدواء) المجفف والاجزاء المختلفة لنفس النبتة وتدرج تحت اسماء مختلفة وتتغير الملاصقات مرة أخرى إذا قلبت النبتة الجافة وطبخت فوق النار أو إذا عولجت بالزنجبيل قبل استعمالها.

والأمر أكثر ارباكاً بالنسبة للغربين أيضاً، إذ كيف يمكن لنفس (الدواء) أن يستخرج من مجموعة فضائل نباتية مختلفة؟ وهذا يعتمد حسب المنطقة التي جمعت منها هذه الأعشاب

مميزات الأعشاب التقليدية

تتصل الأعشاب بنموذج العناصر الخمسة من خلال طعمها المميز وتنسب أيضاً إلى ين ويانغ وتعمل على خطوط طولية محددة وتتحرك باتجاه معين داخل الجسم الذي يقرر ماهية التأثيرات التي تقع عليه

الخمسة تأثير خاص على الجسم وله تعلق بنموذج العناصر الخمسة. وهكذا نجد في بعض الحالات أنه يجب تجنب هذه المذاقات عندما يكون العضو المترافق متاثراً. المذاقات (الاطعمه) الحلوه مثلاً يمكنها أن تتسبب بالتلف في حالة الركود والرطوبة وبالتالي مؤثرة على الطحال والمعدة. بينما الطعم المالح يزيد من الاستسقاء واحتباس الماء وذلك لأنها تؤثر في الكلية.

الإضافات العشبية التقليدية في الصين توفر تشيكلة غنية من النباتات الطبية.

❖ وهو من نفس القناة أو الخطوط الطولية فيؤثر أو «يدخل» أحياناً أيضاً.

❖ يكون اتجاهه حاماً يصبح داخل الجسم رافعاً أو خافضاً، طافياً أو مغرقاً.

خصائص:

وكما في طب جالينوس الذي كان يمارس في أوروبا حتى القرن السابع عشر كذلك كانت تستعمل الأعشاب الصينية كميزان تعادل للاعراض المرضية وحمى امراض اخرى

معينة برفع الحرارة وتعالج

باعشاب باردة بينما ما يبعث على البرودة مثل التهاب

المفاصل والزكام الراشح فيعالج بالاعشاب التي تمنع الدفء (هوانغ كن) أو الاسقوتalarie (الحرشف) وتصنف كاعشاب البرد وتستعمل في معالجة الكثير من الاضطرابات المسببة للسخونة أو متميزة بحمى وعطش وسرعة في نبضات القلب ولسان أحمر مغلف بطبيقة صفراء.

وفي المقابل لدينا نبتة (شان ياو) وهو (اليام الصيني) دواء معتدل ليس بالضرورة حاراً ولا بارداً ويمكن استخدامه في مجموعة كبيرة من الحالات.

التدوقي:
لكل مذاق من المذاقات

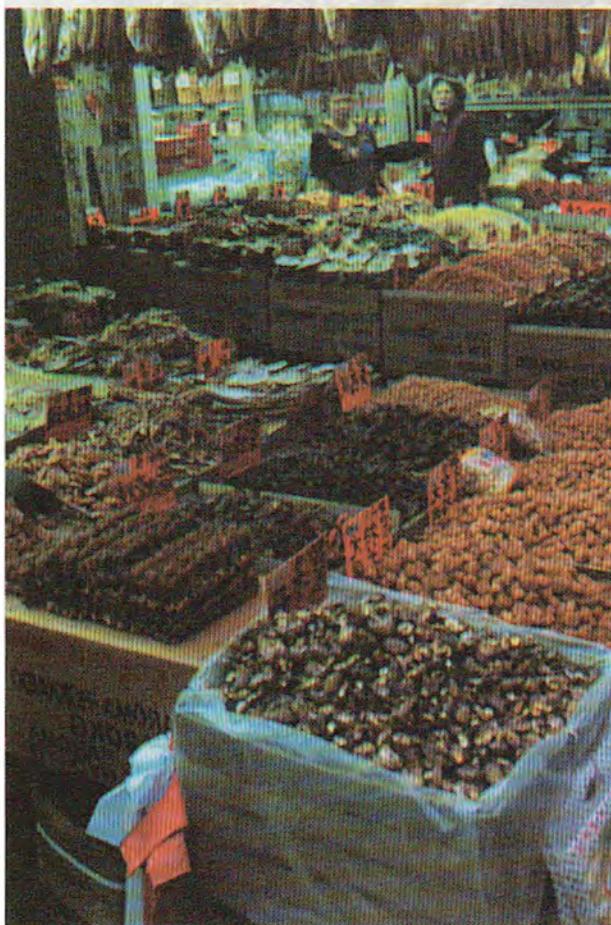


تعريفات مختلفة:

كما في طب الأعشاب الغربي التقليدي كذلك في الطب الصيني حيث تحدد النظرية الصينية أنواع الأعشاب العلاجية من حيث التأثيرات التي تتركها على الجسم مثل البرد أو الحرارة أو الرطوبة وهذه الخصائص تتقرر بشكل واسع عن طريق طعم العشبة وميزةاتها ين أو يانغ وبذلاً من وصف النبتة بمثل هذه المصطلحات الطبية الحديثة مثل مضادة للبكتيريا أو مضادة للالتهابات فإن الأعشاب الصينية تمنحك في المقابل معلومات عن:

❖ خصائص النبتة: إذا كانت النبتة حامية/دافئة معتدلة أو باردة/مثلاجة.

❖ وطعمها يتاسب مع الأطعمة الخمسة = اللاذع، الحلو، الحامض، المر، المالح. ويضاف إلى المجموعة احتمالين هما القابض الرقيق / المعدل.



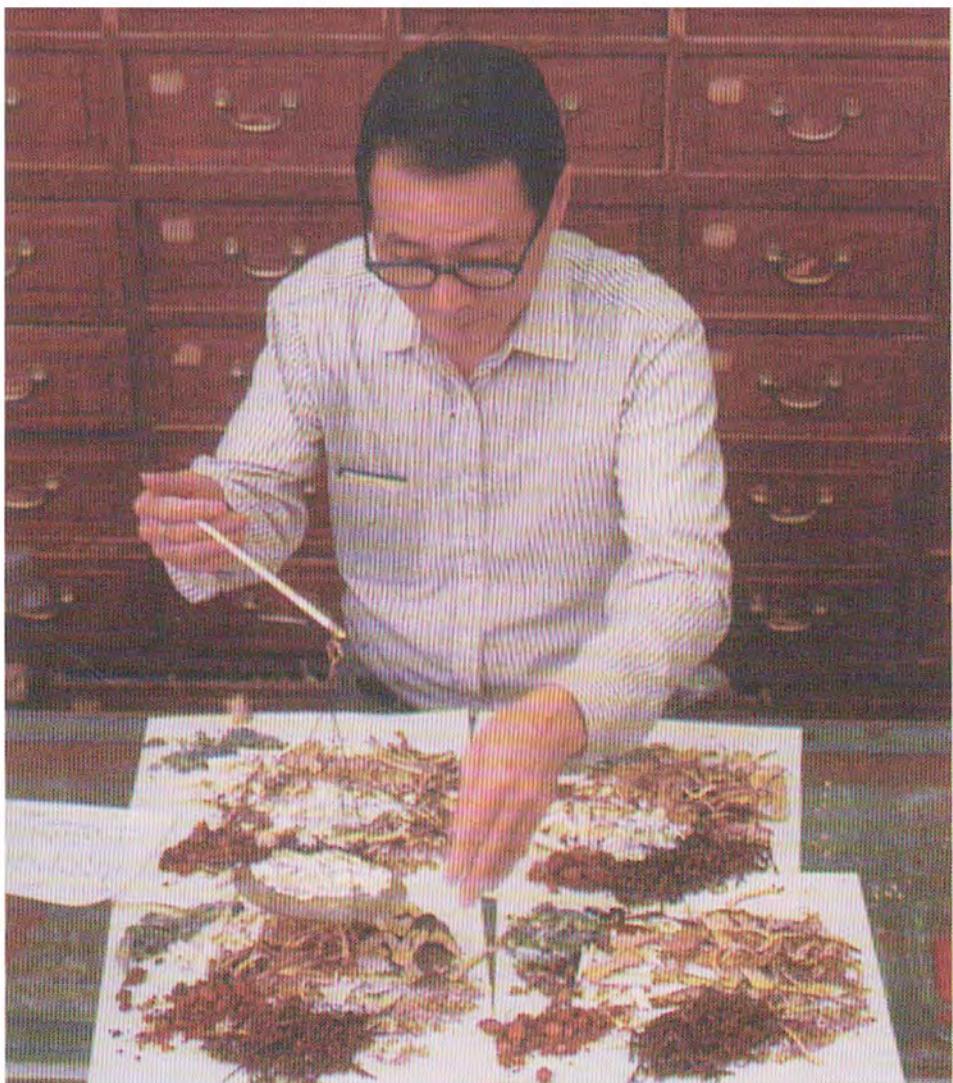
التذوق (الطعم) والاعراض

الاعراض المترادفة / مؤشرات	ال فعل	الطعم
اعراض سطحية / اعراض ريح	يزيل	لاذع
اعراض ركود (كي)	محرك	
اعراض ركود (الدم)		
عرق يتراافق مع قصور	يقلص	حامض وقابض
نزيف ناتج عن قصور		
إسهال مزمن		
سلس البول		
ين / يانغ / أو ضعف (كي)	يقوى	حلو
اعراض متزامنة	يسكن	
آلام اختلاجية	ينظف السموم	
	ينظم عمل الادوية	
يكافح الورم (مثل الجهاز اللمفاوي)	ينعم ويزيل	المالح
أو أي كتل اخرى	يلين المصاران الغليظ	
إمساك		
سعال وتنفس	يعكس التوجه الصاعد في حركة	المر
امساك ناتج عن الركود	(كي)	
مشاكل في التبول	يحجب الشر الرطب	
اعراض «ماء - رطوبة»	ويفعل من عمل (كي)	
سعال ناتج عن الركود	تحريك «الدم»	
اعراض ركود الدم		
اعراض «ماء / رطوبة»	مدر للبول	لطيف



كانت تستعمل الاعشاب الصينية كميزان تعادل للأعراض
المرضية ولتأمين تناسق الجسم.

الاعشاب توزع تلقائياً بمحض تناول كل واحدة منها على جرعة كافية.



فوائد وفعالية

اعراض متزامنة	فعالية	توجه
صداع / اعراض سطحية/هبوط	إلى الأعلى وإلى الأسفل كما في:	رافعة / طافية
	<ul style="list-style-type: none"> × ترفع البانع × تحث على التعرق × تطرد شرور البرد 	
امساك - صعوبة في التبول	تنحدر بإتجاه الداخل مثل:	خاضضة / مهبطة
اعراض حرارة داخلية	<ul style="list-style-type: none"> × تخمد البانع × 	
اعراض برود داخلية	مضادة لصعود دفق (كي)	
سعال تقيؤ	قابضة	
	<ul style="list-style-type: none"> × طاردة لشروع «الحرارة» × 	
	مطهرة	

الخطوط الطولية: يعتقد أن لكل عشبة تأثير على قنوات محددة أكثر من غيرها ولهذا فإن اختيار العلاج له تواصل مع القناة المناسبة للأعضاء المتأثرة بنبتة (جي غينغ) (نبتة آذان الفأر) علاج فعال للسعال ولها علاقة مع قناة الرئة (انظر صفحة 30) (هاند تاي ين) جوهو (نبتة انتربيه متفرعة) ولها صلة مع قناه الرئة أيضاً وتستعمل لمعالجة السعال والاحتقان المصاحب لأعراض (ريج - حرارة) سطحية (برد عام وحمى) ولها صلة مع قناة «الكبد» (فوت جوين) وتستعمل في المساعدة على حل الارباكات المختلفة والمرتبطة مع (حرارة الكبد) مثل الملتحمة.

ارشاد: بالإضافة إلى الميزات فإن الطبيب الصيني يختار اعشاباً لها شهرة في النزوع نحو مواصفات الاعراض المتزامنة للمرض. أما العلل التي لها نزعة إلى الارتفاع داخل الجسم يجب أن تعالج بالأعشاب التي تخفض أو تهبط وحيث يكون التوجه في حالة الإمساك على سبيل المثال باتجاه الأعلى لمواجهة التحرك الطبيعي للفضلات فإنه يعالج بواسطة أعشاب مهبطة مثل (دا هوبينغ) أي نبتة (راوند كف).

ومن خلال الطرق المتنوعة للمبادئ الارشادية التقليدية الغربية فإن التوجهات العشبية يرمز إليها بواسطة المظهر الخارجي وجزء من النبتة المستعمل مثل الازهار والأوراق والوبر يرجح أنها ترفع أو تطفو بينما تهبط البذور والفواكه والأملاح إلى الأرض وهكذا فإنها تعتبر مخفضة أو مهبطة وتصنف الجذور والسيقان الجذرية في أي من الفئتين كما يمكن أن تلاحظ بالمقارنة بين السيقان الجذرية والدرنات التي تميل إلى النمو بشكل أفقي مع تعرج جذري يجذب إلى النمو نحو الأسفل.

تعاطي الأعشاب الصينية

تناول معظم الأدوية الصينية التقليدية مع الحساء أو على شكل مستحلب للأعشاب مجهزة في جرة كبيرة تحفظ خصيصاً لهذه الغاية وشرب من خلال الحساء الساخن تماماً في طاسات كل صباح.

بمساعدة كوب صغير من مزيج من عشبة (هي شووو) (رن شن) كمشروب منشط كان يتناوله كل مساء قبل أن يدخل إلى الفراش.

التحضيرات

تؤخذ الأعشاب الصينية بالطرق التالية:

بويرة	سان
مستحلب/حساء	تانغ
حبوب	وان

الجاهزة أسهل في التناول وتحتاج بكل بساطة إلى قياس يومي. وجرعة المزيج من البوترة عادة تحرك في نصف الكوب بماء ساخن بينما الحبوب تعمل بطريقة تقليدية من مزيج من الأعشاب مع العسل وتلف على شكل كرة صغيرة.

وبسبب تزايد الطلب حديثاً على جرعات أكثر ملائمة بدأت تتغير طرق التصنيع التقليدي لها.

والوصفات التي كانت تصنع تقليدياً على شكل حساء مثل (سي جونغ زي تانغ) أصبحت متوفرة في السوق بكميات جاهزة من البوترة المركزية أو على الطريقة الغربية كجرعات صغيرة يمكن أن تؤخذ ملعقة صغيرة تذاب في الماء وبالرغم من وجود فرق بسيط بين الأعشاب البوترة والأعشاب الطازجة فإن بعض المعالجين الصينيين التقليديين يعتقدون بأن تغيير الأسلوب في الوصفة ربما يؤثر على المعالجة، والعشق الغربي للصبغات المستخرج ملائماً ينتج مركباً يحتوي على الكحول ويستعمل منفرداً كمنصر تدفئة في بعض العلاجات الصينية التجهيز. ولهذا فإن هذا المزيج يمكنه أن يكون أكثر تسخيناً من الحساء الأساسي ومن الحبوب والبوترة.

وتروي الأساطير أن (لي شي انغ 1678 يوين) المشهور والذي ولد عام 1678 في جنوب غرب الصين وتوفي في العام 1930 عن عمر ناهز 252 عاماً بعد أن تزوج أربع عشرة زوجة



1- **إعداد التانغ:** بالرغم من توافر المنتجات الغربية الأصل في حاويات الأعشاب الصينية ولكن معظم محلات لا تزال تبيع نفس الأصناف من الجذور اليابسة والأزهار المألفة عبر الأجيال فيأخذ المرضى وصفاتهم الطبية إلى مستوصف الأعشاب حيث تركب مجموعة من الأعشاب الجافة في أكياس ورقية مستقلة وكافية كجرعة فردية وهذه تبقى تقليدياً مع ثلاثة أكواب من الماء في وعاء من الخزف أو السيراميك لمدة (30/25) دقيقة إلى أن تصبح كمية السائل أقل بمعدل النصف ثم يصفى المزيج ويؤخذ بجرعة فردية واحدة على معدة فارغة في الصباح. ونفس هذه الأعشاب قد تستعمل في اليوم التالي وهذا يعتمد حسب مقدار دقة الخلط فإذا كان يحتوي على عناصر قابلة للذوبان مثل بعض الأملاح المعدنية حينها تصبح الحاجة إلى وصفة طازجة. يومية أمراً ضرورياً.

يميل حساء (تانغ) عادة إلى اللون البني الغامق وله رائحة قوية والجرعة الصينية عادة أكبر من الجرعة الغربية وتصل إلى (90 غ) والمزيج الناتج قوي الرائحة بالنسبة للمذاق الغربي.

2- **الحبوب والبوترة:** تعتبر البوترة والحبوب



الاعشاب الصينية

استعملت عدة آلاف من أصناف الاعشاب
في الطب الصيني عبر القرون
وكانت أكثر مصادر هذه الاعشاب شرقية
وغير معروفة لدى الغرب

وكان بعضها يشبه الاعشاب التي تنمو في الغرب
ولكنها لم تكن تستعمل بنفس الطريقة الشائعة في الصين
بالاضافة إلى بعضها الآخر الاكثر شيوعاً في الغرب
من باقي الاعشاب الصينية الاخرى.

لأن كل نبتة تعرف من خلال مواصفاتها التقليدية المعطاة
في اللائحة بالإضافة إلى مفعولها الشفائي
(حسب المصطلح الغربي)
والمؤكدة من خلال الابحاث الحديثة.



اسم النبتة: (باي يه) (ارطمسيا بيرية - بعتران)



الاجزاء المستعملة:
الاوراق
الطعم: مر - لاذع
طبيعتها: دافئة
الخطوط الطولية:
الرئة والكبد
والطحال
والكلية



اسم النبتة: (باي شاو) (فاوانيا البيضاء)



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم = حامض - مر
خطوط الطول:
الكبد
والطحال



اسم النبتة: (باي زهو) (الفندل)



الاجزاء المستعملة:
السيقان الجذرية
(الريزوم)
الطعم: حلو ومر
الطبيعة: دافئة
خطوط الطول:
الطحال
والمعدة

الارطمسيا نبتة معروفة. تنبت على جوانب الطرق في أوروبا وكانت معروفة قديماً بارتباطها باعمال السحر والشعودة. كانت ولا تزال تستعمل في العلاج بالابر المحرقة (صفحة 101/100) وتعالج بها الامراض التناسلية وتفترض الدراسات انها من نفس فصيلة الارطمسيا الحولية (كنغ هاو) وهي تكافح الملاريا.

فعاليتها: مضادة للبكتيريا والفطريات ومدرة للعرق ومحفزة للرحم فوائدها:

- ❖ تدفئ الخطوط الطولية
- ❖ توقف النزيف

❖ تزيل الألم و«البرد»

❖ تحلل «البلغم» عند السعال / الربو

الاستطبابات: تستعمل بكثرة في علاج اضطرابات الدورة الشهرية ويقال انها تثبت الجنين وقد استعملت في حالات الوقاية من الاجهاض والعمق وتتألف مع (غان جيانغ) أو (رو غوي) لاتصاله بالام البطن العائد «للبرد»

إن استعمال جذور الفاوانيا البيضاء يعود إلى العام 500 ميلادية عندما دونها (طاو هونغ - جنخ) في كتابه (بن كاو جنخ جي زهو) واستعملت بشكل أساسى كمنشط لتفعيل الدم وتنظيم عمل الكبد فهي عشبة لعلاج أمراض النساء (باي شاو) وتشوى لتفحيف طبيعتها الباردة.

فعاليتها: مضادة للبكتيريا ومضادة للتغيرات ومضادة للاختلالات ومدرة للبول ومعرقة ومسكنة للألم ولتوازن وظائف الكبد ونشاطه.

فوائدها:

- ❖ توازن وظائف الكبد ونشاطه
- ❖ تغذي «الدم» وتقويه (ين)

❖ تلطف (كي) «الكبد» وتزيل الألم

الاستطبابات: تستعمل في مجموعة كبيرة من الاضطرابات المرتبطة بقصور «الدم» و(كي) الكبد بما فيها هبوط (ينغ) الكبد (وتتميز بصداع ودوخة) وعندما تستعمل تمزج مع (غان كاو) تكون متحدة مع (دانغ غوي) و(شودي هوانغ) في اضطرابات الدورة الشهرية.

تحذير: يجب في حالة الاصهال وبرودة الاشواء.

يعتبر (باي زهو) إحدى أهم منشطات (كي) الطحال أو (كي) المعدة. استعملت العشبة في الصين منذ حكم الاسرة تانغ في العام (650 م) ويعود استعمالها بكثرة في الصين حيث ذكرت في الكتاب المشهور (سي جن زي تانغ) مستحلب العناصر النبيلة الاربعة وهي تركيبة تعطي طاقة مهمة.

فعاليتها: مضادة للبكتيريا ومضادة للتغيرات وتساعد على الهضم وتدر البول وتخفض نسبة السكري في الدم.

فوائدها: تقوى الطحال (كي) وتزيل الرطوبة وتسسيطر على فائض العرق وتقوى القدرة على المقاومة.

الاستطبابات: تستعمل (باي زهو) في علاج أمراض الطحال والمعدة مع الاعراض التقليدية مثل الاصهال والاجهاد وانتفاخ البطن وضعف الشهية والغثيان ويعتقد أنها تجفف الرطوبة وتساعد في علاج الاستسقاء واحتباس السوائل أيضاً.

يجتنب في حالة الضعف المتميز بالعطش الشديد.



سم النبتة: (باز زيا) (صوصيرية هندية)



الاجزاء المستعملة:
الدرنة
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الرئتين والطحال
والمعدة



اسم العشبة: (بي يا) قلقل هندي طويل



الاجزاء المستعملة:
الثمرة
الطعم: لاذع
الطبيعة: حارة
خطوط الطول:
الطحال
والمعدة



اسم النبتة: (بوهي) نعنع الحقول



الاجزاء المستعملة:
كل الاجزاء
فوق الأرض
الطعم: لاذع
طبيعتها: باردة
خطوط الطول:
الكبد
والرئة

تعني كلمة (بان زيا) منتصف الصيف لأن العشبة تحصد تقليديا في فصل الصيف وكانت من الاعشاب المدونة في كتاب (شن نونغ بن كاو) وهي نبتة سامة وتنقع في الشاي عادة أو الخل قبل استعمالها.
فعاليتها: مضادة للتقيؤ والسعال ومقشعة للبلغم وتخفض مستوى الكوليستيرون في الدم وافتراضت إحدى الدراسات أنها تزيل ألم الأسنان.

فوائدها: تحلل البلغم والرطوبة تزيل الاورام والكتل تعكس الدفق (كي)
استطباباتها: واحدة من أهم الاعشاب التي تحلل بلغم البرد وتزيل الرطوبة وخصوصاً رطوبة الطحال وتسبب بعمل (كي) متمردة تهبط لتهدي من ثورة المعدة فتوقف التقيؤ وارتقاء (كي) يعتبره الطب الصيني مسبباً لانتاج السعلة وتمزج (فا باز زيا) مع حجر الشب والسوس وكربونات الكالسيوم للشفاء من البلغم.

تحذير: يجتنب في حالة الحمل واضطرابات الدم.

مهم جداً في الطب الهندي كعلاج للبرد والتهاب الشعب والمفاصل وعسر الهضم والريح و تستعمل في الصين بشكل أساسى كعلاج يعطي الدفء لبرودة المعدة والتقيؤ وتم ضمها إلى اللائحة في الصين في القرن العاشر الميلادي في (كاي باوبن كاو) فمن المحتمل أن تكون أحضارت بواسطة النساء البوذيين القادمين من الهند.

فاعليتها: مضادة للبكتيريا.

فوائدتها: لتدفئة البطن وإزالة البرودة. وتعكس دفق الدم وإزالة الألم. استطباباتها: تستعمل في أعراض المعدة الباردة والمميزة بالغثيان وفي حالة المبلط وأنواع البرد. و تستعمل بودرة العشبة كعلاج لوجع الاسنان و تستعمل مع الاعشاب مثل (دانغ شن روغوي) و (غان جيانغ)

و تستعمل للاسهال المصاحب للبرد.

تحذير: لا تستعمل في حالة اعراض «نار» أو «حرارة» سببها ضعف الين.

يستعمل نعنع الحقول في الغرب مع الشاي لمنع الحليب من التخثر ويضاف الزيت إلى زيت النعنع البستاني. ويستعمل الصينيون (بوهي) كعلاج بالنسبة لمشاكل (ريح - حرارة) مثل انواع «البرد والحميات» والطفح الجلدي.

الفعالة: مضاد للبكتيريا والالتهابات ومضاد للتشنج ومسكن للألم ومعرق.

فوائدها: تبديد (كي) «الكبد» الراكد وتزيل الوهن.

اسطباباته: يستعمل (بوهي) في إزالة انواع «البرد» والحميات مع قليل من العرق وألم الجسد والصداع وكما في المراحل الاولى من الدفق كذلك في المراحل الاولى للالتهاب المصحوب بحساسية وطفح جلدي وألم في الصدر متصل برకود «الكبد».

تحذير: يجتنب في حالة ضعف الين والافراط في (كي) «الكبد».



اسم النبتة: (بو غوزهي) البايرا القشرية



الاجزاء المستعملة:
الثمر والبذور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: دافئة بشدة
الخطوط الطولية:
الكلية
والطحال



اسم النبتة: (كانغ ار زي) الكوكول



الاجزاء المستعملة:
الثمرة
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: دافئه سام
دافئ سام



اسم النبتة: (كانغ زهو)



الاجزاء المستعملة:
الساقي الجذرية
الطعم: مر لاذع
الخطوط الطولية:
الطحال
والمعدة

نبتة (بو غوزهي) واحدة من أهم الأعشاب القوية الأساسية لـ (يانغ) وهي فعالة بالنسبة لطاقة «الكلية» وتستعمل تقليدياً ضد (اسهال الفجر) وذلك بفقد البراز القصري في الصباح الباكر وهي ميزة خاصة بقصور (يانغ) «الكلى والطحال».
الفعالية: علاج مضاد للبكتيريا والأورام، قابض ويعزز الرحم، ويوسع الأوعية الدموية للشريان التاجي، ويضعف الحساسية الضوئية للجلد.
فوائدها: علاج يدعم (يانغ) «الكلية» ويدفع (يانغ) «الطحال».

استطبابات: نبتة بو غوزهي تستعمل في حالة ضعف (يانغ) «الكلية» واحتعمال تميزها بظاهرة العجز الجنسي وألم أسفل الظهر والعجز عن ضبط البول، وتترافق عادة مع (رو - دو - كو) (وو - واي - زهي) (وو زهو يو) لآل الظهر المصاحب لضعف (يانغ) «الكلية» ويمكن استعمالها مع (هو تاون).
تحذير: يجب اسخدامها عندما يضعف الدين أو عند زيادة النار.

وتعني كلمة (كانغ ار زي) «بذور الأذن الخضراء» وهي واحدة من الأعشاب المستعملة في إزالة (ريح - رطوبة) حيث أن (ريح / رطوبة) تؤدي تقليدياً إلى إحتقان الأنف فإن الدراسات في الصين أظهرت أن العشبة فعالة ضد النزلات.

الفعالية: مضادة للبكتيريا ومضادة للفطريات والروماتزم والارتفاع مسكنة للألم وتحتوي على عنصر كيميائي هو (ذانتوسترومارين) الذي قد يكون ساماً بكميات كبيرة منه وتؤدي إلى الارتفاع.

فوائدها: تفتح المرات الأنفية - تزيل (ريح / رطوبة) بما فيها اعراض (بي) أو التهاب المفاصل والتهيج الجلدي وتزيل الالم الناتج عن (ريح خارجي).

استطبابات: هي نبتة مثالية ضد أنواع «البرد» المصاحبة للصداع والألم الاطراف والاحتقان الانفي وتكون ممزوجة مع (زن بي) (بوفي) (جن ين هوا) لعلاج مشاكل الجيوب الانفية أو مع (جن ينغ زي) (وو واي زي) في حالة التهاب الاغشية المخاطية الحساسة.
تحذير: يجب اسخدامها في حالة الاصابة بالصداع أو التهاب المفاصل المصاحبة لفقر الدم أو القصور «الدموي».

تعتبر هذه النبتة من أهم الأعشاب المستعملة في إزالة الرطوبة وخصوصاً مشاكل «الرطوبة» الداخلية المصاحبة للطحال وكذلك «الرطوبة» الخارجية وكان عالم الأعشاب الصيني (لي شي زهي) قد اقترح في القرن السادس التبخر بهذه النبتة خلال زمن الاوبيئة كمعقم مهم للوقاية الفعالة الطاردة للريح والمعرقة ويزيد من طرح املاح الصوديوم والبوتاسيوم مع انه ليس مدرأً للبول.

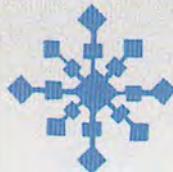
فوائدها: علاج يجفف الرطوبة ويقوى «الطحال» - يزيل (الريح) الخارجية (الرطوبة) (البرد) ويزيل الرطوبة من (سان جياو).

استطباباته: يستعمل (كانغ زهو) في مجموعة من الاضطرابات الهضمية المصاحبة للرطوبة في «الطحال» أو في (جياو) الأوسط/ المنخفض بما فيها الغثيان والتقيؤ وسوء الهضم والاسهال وترتبط غالباً مع (هووبو) (وزيانغ فو) وتستعمل العشبة في التهاب المفاصل أيضاً وهي علاج تقليدي للعشى الليلي.

تحذير: يجب اسخدامها في حالة ضعف (كي) أو (ين) ويصاحبها حرارة داخلية.



اسم النبتة: (تشاي هو)



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: بارد قليلاً
الخطوط الطولية:
الكبد والمثانة
وسان جياو
وغشاء القلب



اسم النبتة: (تشن بي) الافندي



الاجزاء المستعملة:
القشور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الرئة
والطحال
والمعدة



اسم النبتة: (تشي شاو) الفواونيا الحمراء



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حامض مر
الطبيعة: قليل
البرودة

مع أن (تشاي هو) يعتبر دواء للحميات والاصابة بالبرد على انواعه فانها تعتبر عشبة مقوية للكبد وبعض العطارين الفريبيين يشبهونها بنبتة رعي الحمام والانواع الشبيهة الشائعة في الغرب من ناحية تسيق الزهور وتجميل الحدائق.

الفعالية: مضاد للبكتيريا والفيروسات ومضاد للمalaria ومسكن للألم مضاد للالتهاب ومنظم للدورة الشهرية ومحض للضغط ومعرق.

فوائدها: يشتت شرور «ريع» و«حرارة» يزيل ركود «الطحال» (كي) ويزييل الوهن يرفع من حالة كي (اليانغ) ويكافح الهبوط.

الاستطبابات: يستخدم في حالات الحمى وزلالات البرد والمalaria وما شابه ذلك من حالات متصاحبة مع الحمى والدوار وألم الصدر والمشهورة في كشف ركود (كي) «الكب» والمتسبب باضطراب الطمث والوهن اضافة إلى تأثيره على الرطوبة المؤثرة في خط الطول «الكبد».

تحذير: يجب استعمالها في حالة نار الكبد أو قصور البن.

ذكرت نبتة (تشن بي) في كتاب الاعشاب الاصلي (لشن نونغ) وهي قشور برقاالية اللون ومن أنواعها العلاجية (كينغ بي) أيضاً حيث القشور المستعملة تؤخذ من الافندي الاخضر وكذلك (جوهي) (الجذور) وتؤثر (كينغ بي) بشكل خاص على «الكب» و«المثانة» بينما (جوهي) تستعمل للكبد والكلية.

الفعالية: مضاد للربو ومضاد للالتهاب مهدئ وطارد للريح ومحفز على الهضم ومقطوع ومحفز للدورة الدموية وهي فعالة في حالة التهاب الثدي الحاد.

فوائدها: تقوي وتحرك (كي) «الطحال» و(كي) «المعدة» - تجفف الرطوبة وتحلل «البلغم» تعكس صعود دفق (كي) تساعد على منع الركود وخصوصاً عند استعمال اعشاب مقوية.

استطباباتها: في حالة الآم البطن وضعف الشهية مقطوع فعال عند السعال المصحوب بمخاط غليظ وتعكس صعود (كي) المصاحب للتقوء.

تحذير: يجب استعمالها في حالة نفث الدم من الرئة أو بعدم وجود ركود بلغم / رطوبة.

ويعد استعمال (تشي شاو) أو الفواونيا الحمراء في الصين إلى العام 500 ميلادية وهي من أهم محفزات الدم وتساعد على تنظيم الدورة الدموية. وازالة الركود وكعلاج للبرودة وهي ملائمة خصوصاً لاعراض الحرارة الدموية.

الفعالية: مضادة للبكتيريا والالتهابات والتجلط وتحفز المناعة وتحفظ من كوليسترون الدم وتوسيع الشرايين وتحفظ نسبة السكر وتعرق وتحرض على ترميم النسيج الخلوي وتحسين جريان الدورات الصفرى.

فوائدها: تنشط «الدم» وتزيل الركود «الدموى» تزيل الحرارة وتبريد «الدم» تزيل حرارة الكبد.

استطباباته: تستخدم في حالة آلام الدورة الشهرية وفي حالة الهزال وألم البطن الناتجة عن ركود «الدم» وتبريد «الدم» ولذلك فهي توصف احياناً في حالة الامراض الجلدية وستعمل في التجربة الصينية لأكزما الاطفال الحادة في مستشفى لندن.

تحذير: يجب استعمالها اذا لم يكن هناك مؤشر على الركود الدموي.



اسم النبتة: (تشوان زيونغ) (الكاشم) او الائجذان

اسم النبتة: (كونغ باي) او بصل الرابع

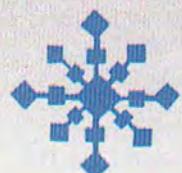
اسم النبتة: (دا هوانغ) راوت



الاجزاء المستعملة:
السبقان الجذرية
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الكبد
وغشاء القلب
والثانية



الاجزاء المستعملة:
البصلة
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الرئة
والمعدة



الاجزاء المستعملة:
السوق الجذرية
(ريزوم)
الطعم: مر
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
الكبد والطحال
والمعدة
والمصران الغليظ.

تنتمي (تشوان زيونغ) إلى الكاشم الأوروبي المستعملة بشكل كبير في المطبخ وكذلك نبتة (أوشَا) المعروفة في أمريكا الشمالية والتي استعملت في الصين من أربعة عشر قرناً في اضطرابات القلب والدورة الشهرية.
الفعالية: مضادة للبكتيريا مخفضة للضغط ومعرفة وقوية للرحم.

فوائدها: تنشيط الدورة الدموية (كي) وتزيل الألم والصداع والطفح الجلدي الناتجة عن «الريح» تصعد (كي) إلى الأعلى.

استطبابات: مرتبطة بـ (وانغ غوي ماي شاو) (شودي هوانغ) تنظم الدورة الشهرية وتحد من فقر الدم في (زي ووتانغ) أو (المكونات الأربع للمستحلب) وتستعمل مع أعشاب أخرى لمعالجة الصداع الناتج عن «الريح والحرارة والبرودة» أو القصور الدموي وتشمل أيضاً الاضطرابات في الشريان التاجي.

تحذير: يجب استعمالها في حالة الصداع الناتج عن قصور في (الين) أو افراط في (ين) الكبد أو حالة الحمل أو حالة افراط الطمث.

ان نبتة (كونغ باي) معروفة كونها من خضرة السلطة في الغرب وتشترك بخواصها مع عدة أنواع من نفس العائلة مثل الثوم والثوم البري والبصل اليابس المستعملة جمعاً في طب الاعشاب الغربي.

الفعالية: وتستعمل كعلاج مضاد للبكتيريا ومضاد للفطريات ومعرق ومدر للبول ومقشع.

فوائدتها: تزيل «الريح البرد» الشريحة -

تشط (كي) اليانغ.
استطبابات: تستعمل (كونغ باي) في القديم لمعالجة الانواع المختلفة من البرد والسعال والنزلة الانفية وتساعد على معالجة برودة البطن والنفحة أو أي مكان متضرر من البرد مثل أذى الصقيع.

تحذير: يجب استعمالها في حالة العرق المفاجئ.

تعني كلمة (دا هوانغ) في الصين (الاصفر الكبير) (لون الجذور) ويستعمل في العطارة الفريبية التقليدية كمسهل.

الفعالية: مسهل ومضاد للبكتيريا والفطريات ومطهر ويخفض ضغط الدم ويخفض نسبة كوليسترول الدم وينظم الدورة الشهرية ويدر البول.

فوائدتها: كعلاج يصرف الحرارة وما تحويه من (رطوبة) - «حرارة» والحرارة الزائدة في «الدم» وينشط دورة الدم ويجلify ركود الدم - ينقى الجسم من السم «الناري».

استطبابات: يستعمل في حالات الحمى التي يصاحبها امساك ونفحة وفي حالة «الحرارة الدموية» حيث تصاحبها اعراض الرعاف أو نزيف في البواسير وتستعمل في حالة اليرقان (الصفراء) والامراض المزمنة وكمانعة من التسمم وخارجياً تستعمل للبشر والتقرحات الجلدية وتزيل ركود «الدم» وتعطى في حالة عدم انتظام الدورة الشهرية.

تحذير: يجب استعمالها إذا لم يكن هناك حرارة أو اعراض «نارية».



اسم النبتة: دا سوان ثوم



الاجزاء المستعملة:
البصلة
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الطحال والمعدة
والرئة
والمصران الغليظ



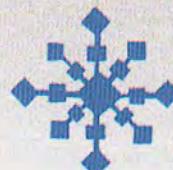
اسم النبتة: (دا زاو) تمر



الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم: حلو
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الطحال
والمعدة



اسم النبتة: (دان شين) قصعين مريمية / قاعمة



الاجزاء المستعملة:
(الجذور) والسيقان
الجزدية
الطعم: مر
الطبيعة: باردة نسبياً
الخطوط الطولية:
القلب والكبد
وغشاء القلب

بينما يستعمل الثوم في الفرب كمضاد للميكروبات وكدواء مخض للكوليسترول ومنظم للحرارة والدورة الدموية فان الصينيين يرونه من منظار أضيق واحياناً يكون مصحوباً مع (دا هوانغ) كمادة توضع فوق الخراجات الملتئبة.

الفعالية: كعلاج مضاد للطفيليات والالتهابات مقشع ومعرق ومحض لضغط الدم ومضاد للتختثر (مُسيل) ويخفض مستوى الكوليسترول في الدم ويخفض نسبة السكر في الدم.

فوائده: يقتل الطفيلييات - يحلل السموم.
استطبابات: يستعمل الثوم في الصين لمعالجة دودة الانكلستوما والدودة الخيطية وأنواع أخرى من الطفيلييات المعاوية ويستعمل خارجياً في حالة القوباء الحلقية ويؤخذ داخلياً في حالة الديزنتاريا وتؤخذ فصوص الثوم نيئة أو يمكن تحضير عصيدة الثوم (ص 120) وهو علاج تقليدي لحالات الامراض الصدرية مثل التدern الرئوي.
تحذير: يجب تناوله في حالة قصور نماذج (البن) مع مؤشرات سخونة.

وتعني الكلمة (دا زاو) التمرة الكبيرة وهي من الفواكه الأكثر ضبطاً في الطب الصيني وتضاف غالباً إلى السوس (غان كاو) في الوصفات المساعدة في تعديل وتلطيف المواجهة في تفاعل العناصر المختلفة.

الفعالية: مادة غذائية تحمي الكبد من الضرر
فوائدتها: لقوية (كي) الطحال والمعدة، لقوية (كي) التغذية (كي يانغ) والدم لتهيئة روح شن - يعدل عمل الأعشاب الأخرى.

استطبابات: الطريقة المعتادة لتناول (دا زاو) هي بإضافة (10/3) حبات إلى (تانغ) وستعمل في الوهن العام وضعف الشهية المصحوبة بقصور (كي) وقد استعملت في حالة فقر الدم المساعدة في تغذية الدم وتعتبر ك (شن) مهدئة بحيث يمكن اعطائها في حالة زيادة خفقان القلب والانفعال المصاحب لقصور نشاط القلب.
تحذير: يجب تناوله في حالة (الرطوبة) المفرطة والركود الغذائي وحالة البلغم.

القصعين الصيني مهم للقلب والدم واظهر من خلال التجارب السريرية القدرة على مساعدة مرض القلب واضطرابات الدورة الدموية الدفاعية وتستعمل النبتة بمصاحبة (تان زيانغ) و(شاہ رن) وفي الوصفة (دان شن ين) الذبحة الصدرية.

الفعالية: مضادة للتختثر ومضادة للبكتيريا ومحضرة لجهاز المناعة والدورة الدموية موسعة للشرايين السطحية وتطور ترميم النسيج الخلوي معرقة ومحضرة لنسبة الكوليسترول في الدم.

فوائدتها: لتنشيط الدورة الدموية وإزالة ركود «الدم» - تزيل الحرارة - تهدئ الروح وتلطف من الآثار.

استطبابات: وحيث أنها تؤثر على الخطوط الطولية الكبدية فليس من المدهش أن تستعمل هذه النبتة في أوقات الألم وعدم انتظام أو هزال الطمث. إنها عشبة مهمة جداً لأمراض القلب كما لالارق وخفقان القلب الناتجة عن قصور في (الدم القلبي).

تحذير: يجب استخدامها إذا لم يكن هناك ركود دموي.



اسم النبتة: (دانغ غوي) حشيشة الملائكة



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حلو لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الكبد
والقلب
والطحال

اسم النبتة: (دانغ شين)



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حلو
الطبيعة: معتدلة
الخطوط الطولية:
طحال ورئة

اسم النبتة: (دو هوو) حشيشة الملائكة الزغبية



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: دافئة نسبياً
الخطوط الطولية:
الكلية
والثنائية

تعتبر (دانغ كوي) من أكثر الاعشاب المقوية شيوعاً في الغرب والاجزاء المختلفة من الجذور لها خصائص متنوعة فالجزء السفلي يقال أنه يحرك الدم بشكل قوي بينما الجزء الأعلى يعتبر مقوياً للكبد.
الفعالية: مضاد للبكتيريا ومسكن للألم ومضاد للالتهاب ويحفز على الدورة الدموية ويحفز نسبة الكوليسترول ويقوى الكبد ويعرق ويحفز الرحم وغني بفيتامينات ب.
فوائدها: لتغذية الدم وتنشيط الدورة الدموية - لترطيب الامعاء وتحريك الفضلات.

استطبابات: (دانغ غوي) مقوئي ومثالي لأمراض القصور الدموي المؤدي إلى اختلال الدورة الدموية ويمكنه أن يزيل الألم من الدم الراكد ويستعمل مع (هوانغ كي) والزنجبيل الطازج في اليختات التقليدية لخفيف آلام ما بعد الولادة ويستعمل كمسهل عند كبار السن.
تحذير: يجب تناوله في حالة الحمل والاسهال أو الامتناع بال الطعام.

تستعمل نبتة (دانغ شين) عادة كبديل عن الجنسنغ الكوري (رن شن) وتعتبر النبتة أطفأ وأكثر ميلاً إلى طبيعة (الين) وتؤخذ من قبل الامهات المرضعات فهي إحدى المكونات الأساسية لحساء (تبديل الطقس) والذي يحتوي كذلك على (كي هوانغ) (شان ياو) و(غوكي زي).
الفعالية: علاج مقوى للدم ويزيد من عدد خلاياه الحمراء رافعاً للضغط ومحفزاً لجهاز المناعة ومنبه للأعصاب ويرفع نسبة السكر في الدم.

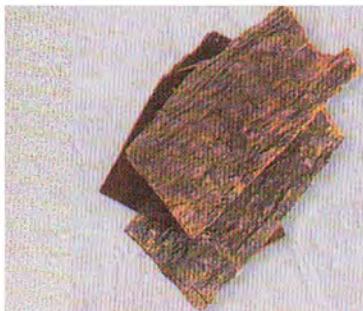
فوائده: يستعمل لتنشيط الطحال و(كي) الرئه والمعدة و(جياو) «الواسط» ويعيد ملء الطحال و(كي) الرئه ويفددي السوائل الجسدية.

استطبابات: ان (دانغ شين) مقوى (كي) هام. وهو مثالي بالنسبة لعلاج العلل الناتجة عن أنواع القصور وسرعة دقات القلب وأنواع السعال الزمن وصعوبة التنفس ويستعمل تقليدياً في حالة النقص في (وايكي) في النساء واليختات ويساعد الإفرازات الجسدية.

تحذير: يجب استعمالها عند هجوم الشرور الخارجية.

تستعمل نبتة (دو هوو) لمحاربة هجوم مكونات الامراض (ريخ / رطوبة) لذا فإنها تساعده على معالجة الاعراض السطحية بما فيها أنواع البرد والروماتيزم أو اعراض في (التهاب المفاصل) وهو العنصر الأساسي في تكوين (دو هو جي شنج تانغ) المستعمل في علاج التهاب المفاصل وألم الظهر.
الفعالية: علاج مضاد للروماتزم ومسكن للألم ومضاد للالتهاب، معرق، يخفض الضغط يحفز الأعصاب.
فوائدها: يزيل الريخ والرطوبة.

استطباباته: تستعمل النبتة كعلاج ضد تأثير اضطرابات (ريخ / رطوبة) في أسفل الظهر والرجلين وكذلك ضد الصداع ولمعالجة ألم القدم بمزجه مع (فانغ فتنغ) ولمعالجة (ريخ / رطوبة) يمزج مع (ما هوانغ) كما في حالة الآلام العام ومن دون حمى ظاهرة وتستعمل بمعية (غاوين) للصداع.
تحذير: يجب استعمالها في حالة قصور الين والاعراض «النارية».



اسم النبتة: (دو زهونغ) (يوكوميا)

- الاجزاء المستعملة:
- القشور
- الطعم: حلو
- الطبيعة: دافئة
- الخطوط الطولية:
- الكب
- والكلية



اسم النبتة: (فانغ فنخ) (سيلر)

الاجزاء المستعملة:
 الجذور
 الطعم: حلو لاذع
 الطبيعة: دافئ نسبياً
 الخطوط الطولية:
 كبد - طحال - مثابة



اسم التبعة: (فولنخ) الخبر الهندي - (توكا هو)

- الاجزاء المستعملة:
- الاغشية الصلبة
- لفطريات تعيش على جذور شجرة الصنوبر
- الطعم: حلو
- الطبيعة: معتدلة
- الخطوط الطولية:
- الرئة - الطحال
- القلب - المثانة



جاء ذكرها في كتاب (شين نونغ) للاعشاب وهي مقوية (لليانغ) وهي النبتة الوحيدة التي لا تزال باقية من هذا النوع وقد جلبت إلى الغرب في العام 1880 م بواسطة هاول لجمع النباتات ويستخرج منها دواء لمعالجة ضغط الدم.

الفعالية: علاج مدر للبول مخفض لضغط الدم يقلل نسبة الكوليستيرون معرق ومربيح الرحم.

فوائد مقوى عام (كـي) «الكبد» - ملطف لدفق (كـي) و«الدم» ومقوى لمعظم العضلات.

استطبابات: تستعمل (دو زهونغ) لمعالجة ضعف «الكلية» المتميز بألم أسفل الظهر وتكرار مرات التبول والعجز الجنسي والضعف في منطقة أسفل الظهر من الجسم ويصاحب ذلك احتمال الأجهاض أثناء الحمل وهي مركبة دائمةً وتؤخذ دائمةً مع (بو غوزهي) لمعالجة (يانغ) الكلية أو بمزجها مع (غوي زهي) و(دو هوو) لعلاج الأضطرابات المرافقة له (رطوبة/برد).

تحذير: تجتب عند حدوث قصور في الين العاءراض، ناد «ناشطة».

إن المعنى الحقيقي (لفانغ فنخ) (الحافظ من الريح) وكانت هذه النسبة مضللة في مواجهة الامراض التي اعتقاد الصينيون انها تهب مع الريح العاتية من أواسط آسيا واستعملت في الطبابة منذ ألفي عام على الأقل وهي فعالة ضد الالتحام بالزرنيخ. الفعالية: علاج مضاد للاختلاط وللبركت بما

فالفترىات وتعطى الجسم الألياف.
فوائدتها: لازالة «ربيع» الشر لإزالة الاعراض
الخارجية والتخلص من الد طهية.

الاستطبابات: تستعمل (فانغ فنخ) لمعالجة (ريح/حرارة) (ريح/برودة) مع أعراض حم، الإصابة بالد والآلام الحسدي كما في

البرد والرشوّحات ضد أنواع مختلفة من
الالتهاب المفاصل (أعراض بي) «برياح»
فأعالة وأعراض «ب د» وطفوح حلق.

تحذير: يجب في حالة الصداع المصاحب
لقصور الين.

تعتبر عشبة (فولنخ) من أكثر الفطريات الصينية استعمالاً في الطب وحيث أن الجزء الرئيسي من الفطر هي الطبقة ذات الجلد الاسمري (فولنخ بي) فانها تستعمل لإدرار البول والجزء الرئيسي من الأغشية ينفصل مثل (فو شين) ويستعمل كمهدئ قوي لعلاج القلب.

الفعالية: علاج مدر للبول ومعرق ومحفظ للسكر.

- فوائده: يزيل «الرطوبة» وينظم أيضًا «الماء».
يقوى «الطحال» و«المعدة» (جياو) الأوسط.
ويحلل التلغم ولتهيئة القلب ودروج (شين).

استطباباته: وحيث أنه علاج فعال للبول فهو يستعمل لهذه الغاية وحيثما وجدت أعراض تقطع البول والاستسقاء أو الاختلال في وظيفة التبول المؤلم وغالباً تمزج مع (زي زيه) و(غوي زهي) المهدئ لعلاج «القلب» فهو يفيد في حالة الخفقان والأرق ويستعمل مع (شين بي) وأعشاب أخرى حيث مشاكل «البلغم»

تحذير: يجب تناوله في حالة الهبوط الحاد في أعضاء التبول أو في حالة تكرار مرات التبول.



اسم النبتة: (غان غاو) عرق السوس



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حلو
الطبيعة: معتدل
الخطوط الطولية:
القلب - الرئة
الطحال - المعدة



اسم النبتة: (غاو بن) كاشم صيني



الاجزاء المستعملة:
الجذور
والساقي الجذرية
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
المثانة



اسم النبتة: (جي جن) كرمة كود زو

الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حلو لاذع
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
الطحال والمعدة

يعتبر (غان غاو) أحد أهم الاعشاب المقوية والمدونة من قبل (شين نونغ) كمادة حلوة ومتوازنة تفيد في معالجة اعضاء (زانغ) الخمسة وأعضاء (فو) السطة «الحرارة» و«البرودة» (كي) الشر مع الاشارة إلى أنأخذ المزيد منه يطيل العمر.

الفعالية: مضاد للبكتيريا والالتهاب ومضاد للاختلاج والحساسية ومضاد للسعال ورافع للضغط ومضاد لسموم الحساسية ويمثل تفاعلاً شبيهاً بعمل الغدة الكظرية وينظم الدورة الشهرية.
فوائده: هو علاج ينشط عمل (كي) - يزيل «الحرارة» - ويبطل السموم النارية - يربط «الرئة» - ويوقف السعال - يسكن الاختلاجات - يزيل الالم - يلطف من عمل الاعشاب الأخرى.

استطبابات: يستعمل في حالات قصور (كي) ويؤخذ مع (دانغ شين) وإذا كانت المشكلة متعلقة بـ (كي) الطحال مثلًا أو مع (غوزهي) لتغذية القلب. ويستعمل في حالات السعال والربو في حالة اضطرابات «الرطوبة» و«النار» مثل حالة البثور والخراجات أو الطفح الجلدي. تحذير: يجب تناوله في حالة ظهور اعراض (شي) اي (امتلاء الجوف).

هذه النبتة ترتبط بقرارة مع الكاشم الرومي حيث تستعمل كتابل في الطبخ الغربي أما الكاشم الصيني (غاو بن) فيستعمل بشكل كبير حسب التقاليد الشعبية الصينية لعلاج اضطرابات الدورة الشهرية ويستعمل بعد الوضع مع أن استعمالاته الأساسية في حالة البرد وتحفيض الألم.

الفعالية: علاج مضاد للفطريات ومسكن ومضاد للارتفاع.

فوائد: يزيل أعراض (ريح/برد) واعراض (ريح/رطوبة).

استطبابات: يستعمل (جياو بن) في انواع مختلفة من الصداع والصداع النصفي وألم المفاصل وألم الاسنان والتهاب المفاصل المتصلة بعوامل «ريح» «برد» أو عوامل «رطوبة».

تحذير: تجنب تناولها في حالة حرارة داخلية ناتجة عن قصور في البن.

حكم عليها في الولايات المتحدة انها اكثر نبتة مؤذية للزرع منذ استقدامها من اليابان في العام 1876 وقد وصفت بانها (وباء أحضر) على الغابات الجنوبية والحقول. ولكن الابحاث المتقدمة اثبتت ان لها قدرة على مكافحة الاصابة بالسكري.

الفعالية: علاج مضاد للاختلاج ومحفز على الدورات مانع للاليف يعدل الضغط ويخفض نسبة السكر في الدم.

الخواص: يحل شرور (الحرارة/والريح) - يرفع من درجة (كي) وينزع ويزيل الطفح الجلدي وينتج السوائل الجسدية ويبعد الجسم.

استطبابات: تعطى للمحمومين المصابين بانواع البرد وفي أولى مراحل الحصبة مع اعشاب اخرى ترفع من مستوى (كي) (ينغ) وتستخدم لمعالجة الاسهال والديزنتاريا التي تصاحب (رطوبة/حرارة) ولازالت اعراض ارتفاع ضغط الدم وانواع الصداع والدوار وتساعد على معالجة الشريان التاجي.

تحذير: يجب تجنب استعمالها في حالة اصابة المعدة بالبرد أو حالة التعرق المفرط.



اسم النبتة: (فو وكي زي) الحوش (الحولان)



الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم: حلو
الطبيعة: معتدلة
الخطوط الطولية:
«الكبد» و«الكلية»



اسم النبتة: (غوبا) الأرز



الاجزاء: الحبوب المبتدة
المذاق: حلو
الطبيعة: معتدلة
الخطوط الطولية:
«الطحال والمعدة»



اسم النبتة: (غو زهي) القرفة



الاجزاء المستعملة:
الغضون
الطعم: حلو لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
«القلب» - «الرئة» -
«المثانة»

تستعمل قشور الثمر والجذور في الصين في الاستشفاء وقشور الجذور مدونة في كتاب (شن نونغ) (الغابات العظيمة) كعلاج لـ(كي) الشر والثمر أكثر شهرة في العلاج واستعمل تقليديا كمشروب مقو ممزوج مع (وو واي زي) لعلاج الوهن العام.
الفعالية: يخفض الضفت ويخفض السكر ويحفز جهاز المناعة ويقوى الكبد ويرمم الخلايا ويخفض مستوى الكوليسترول.
الفوائد: يغذي (ين) الكبد و(ين) الكلية - يغذي الدم - يزيد من بريق العيون.
استطبابات: يضاف إلى العصيدة (هريسة الأرز) ويمكن إضافة أي نوع من أنواع التوت فتستعمل لعلاج قصور (كي) الكلية وتميزها العنة وألم أسفل الظهر ودوار وطنين في الأذن وتستعمل أنواع التوت بمزجها مع (جوهوا) كعلاج للكبد وتستعمل لغسل العيون أيضاً في حالة ضعف النظر.
تحذير: يجب استعمالها في حالة «الحرارة» المفرطة وعجز في «الطحال» جراء «الرطوبة».

يعتبر الأرز السلعة الرئيسية في الصين وستعمل في العصيدة المعالجة بالإضافة إلى أن الأجزاء المختلفة للنبتة تستعمل في العلاج أيضاً. أما الأرز المبتدة فيستعمل لتقوية الهضم الضعيف بينما تستعمل الجذور (فوو داوجن) تتركز على علاج الخطوط الطولية «للكبد» و«الرئة» و«الكلية» في الحميات الخفيفة وتقليل عملية التعرق.

الفعالية: يقوى الهضم.

فوائدها: يحسن عملية الهضم ويقوى الشهية - يزيل ركود الطعام.
استطبابات: تستعمل بذور الأرز المبتدة مع (تشن بي) و(شا - رن) لتحفيز الشهية ويزيل الركود الغذائي وهو مثل الشعير المنيب (ماي يا) يقلل من دفق الحليب عند الفطام.

تحذير: يجب تناولها من قبل الأمهات المرضعات او عندما لا توجد مؤشرات على وجود ركود غذائي.

تستعمل الغصون والقشور (روو - غوي) طبياً في العلاج. وتعتبر القشور أكثر دفئاً وتركز على خطوط الطول «للطحال والكلية والكبد والمثانة». بينما تعتبر (غو زهي) مانحة للدفء الخارجي والقنوات أما (روو غوي) مثل (قشور الشجر) فإنها تركز باتجاه تدفئة أعضاء الأحشاء.

الفعالية: تعتبر كعلاج مضاد للبكتيريا ومضاد للفطريات والفيروسات ومسكن للألم وطارد للريح ومقو للقلب ومدر للبول.
الخصائص: تدفئ القنوات وما حولها - تشتد البرد - تحسن دورة (كي) يانغ - تقوى يانغ «القلب».

استطبابات: تعتبر غوي زهي علاج «للبرد» الخارجي كما في حالات «البرد» العامة والتهاب المفاصل المصاحبة للطقس البارد كذلك تستعمل في حالة خفقان القلب المتواترة بما فيها علاج الذبحة الصدرية.

تحذير: يجب استعمالها في حالات الحمى أو في حالة زياد «حرارة النار» وحالة الحمل.



اسم النبتة: هاي ليان كاو (ذهبة الأحقون)

الاجزاء المستعملة:
الاجزاء فوق التربة
الطعم: حلو، حامض
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
«الكبد والكلية»



اسم النبتة: (هي شو وو) عصا الراعي

الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حلو - مر
قابض
الطبيعة: دافئ نسبياً
الخطوط الطولية:
«الكبد والكلية»



اسم النبتة: (هو وو بو) ماغنوليا

الاجزاء المستعملة:
قشور الساق
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الطحال المعدة الرئبة
المصران الغليظ

من أهم النباتات التي استعملت لتغذية الـ (بن) إنها دواء مهم جداً لاضطرابات الطحال والكبد في طب الأعشاب وكذلك تستخدم في أنواع الزيوت لمحاربة تساقط الشعر وفي الطب الصيني وكانت تستعمل لحل مشاكل الجلد مثل أقدام الرياضيين والتهاب الجلد.

الفعالية: مضادة للبكتيريا وقاية للنزيف.
الخصائص: تغذى (بن) الكبد والكلية، تجلی الحرارة من الدم وتوقف النزيف.

استطبابات: هي نبتة مقوية للكبد والكلية ويمكن إضافتها إلى (نو زهن زي) لحل القصور المزمن في الأعراض التي تؤدي إلى ضعف الرؤية وطنين الأذن والشيب المبكر والدوار وتعتبر قابضة للنزيف بحيث تضاف إليها أعشاب ملائمة توقف كل أنواع النزيف المختلفة مثل عشبة (آي يه) مثلاً لنزيف الرحم.

تحذير: يجب تناولها في حالة ظهور أعراض ضعف «الكلية» أو «الطحال».

وتعرف نبتة (هي شو وو) في الغرب باسم (فو - تي) من خلال اسم المقاطعة التي تنبت فيها والجذر وهي الجزء الأساسي المستعمل مع أن ساق عصا الراعي (بن جياو تنغ) تستعمل كمقو للقلب أيضاً والكبد ولتهيئة الأعصاب وتحسين الدورة الدموية.

الفعالية: علاج مضاد للبكتيريا - ومقو للقلب ولها مفعول هرموني يزيد نسبة السكر في الدم مسهل يحرض الكبد ويقلل كمية الكوليستروول في الدم.

الخصائص: تعيد ملء الكبد والكلية (بالجنغ) وتغذى الدم - تعادل الشحوم النارية - تخلص من الرياح الخارجية - تشحم المصران وتلينه.

استطبابات: علاج يفيد في مرحلة الدورة الشهرية لقوية الكبد والكلية ويمكنها أن تساعد في القصور في أي مرحلة من العمر. وفعالة على الامساك لدى كبار السن وستعمل مع أعشاب مثل (رن سن) (دانغ غوي) لعلاج الوهن المزمن ومع (زوان شين) (ليان كياو) ويمكنها أن تزيل الخراجات. تحذير: يجب تناولها في حالة الإسهال المصاحبة للبلغم وضعف الطحال.

استعملت قشور ماغنوليا منذ أيام (شين نونغ) كنبتة عطرية لاخراج الرطوبة وازهارها (هو وو بوهوا) تستعمل بطرق مشابهة لقشور ولكنها أكثر تركيزاً على «الرطوبة» في منطقة الصدر وأكثر من أسفل الاشلاء.

الفعالية: مضادة للبكتيريا ومضادة للفطريات وطاردة للريح.

فوائداتها: تحرك (كي) وتحلل «الرطوبة» وتزيل الركود الغذائي من المعدة، تدفق الجسم وتحلل «البلغم» وتنشط (كي) «الطحال» تعكس الدفق الصاعد (كي).

استطبابات: (هو بو) تستعمل أساساً لعلاج السعال والتقيؤ. وكلاهما «الرطوبة» والاختلال في دفق (كي) وتضاف عادة إلى اعشاب أخرى مثل (ذهبي شي) و(بان زيا) في حالة الركود الغذائي أو انفاس الاشلاء ومع (ما هوانغ) و(زنغ رن) من أجل تنظيف ناتج السعال.

تحذير: يجب تناولها في حالة الحمل وقصور الطحال.



اسم النبتة (هولان) حلبة



الاجزاء المستعملة:
البذور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: دافئة جداً
الخطوط الطولية:
الكلية



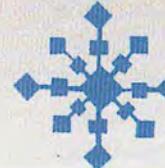
اسم النبتة (هو تاون) الجور



الاجزاء المستعملة:
لب البذور
الطعم: حلوة
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الرئة - الكلية
المصران الغليظ



اسم النبتة (هوانغ ليان) خلطة التهاب المعدة



الاجزاء المستعملة:
البذور
والسيقان الجذوية
الطعم: مر
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
القلب - الكبد
المعدة - المصران الغليظ

تعتبر الحلبة عشبة معروفة في مطابخ دول الشرق الاوسط وفي الاطعمة الشرقية عموماً. وهو علاج يعطي الدفء ومثالى لكل أنواع البرد التي تؤثر على الاحشاء وتعرف هذه النبتة في الشرق الاوسط باسم (الحلبة) ولفظها يشبه كثيراً اللفظ الصيني للكلمة (هولا با) ويستخدمونها في حالات آلام الدورة الشهرية والمغص. الفاعلية: مضادة للطفيليات وملينة ومدرة للحليب. فوائدها: تدفع الكلية / وتزيل البرد / وتزيل الالم.

الاستطبابات: تستعمل الحلبة في حالة الألم في البطن وأصل الفخذ حيث يكون هناك ضعف في «الكلية» ويمكن تعاطيها مع بذر الشومر (زيا هو زيانغ) في حالة آلام الفتاق وكذلك في الحالات المصحوبة بأوقات مؤلمة مع أعشاب «كلوية» أخرى مثل (بوغو زهي) في حالات الألم والبرد في أسفل البطن والظهر.

تحذير: يجب تناولها في حالة الحمل أو إذا كان هناك أعراض «نار» أو قصور (ين).

يعتبر الجوز مهم كفداء لطيف وعلاج للجهاز الهضمي بينما يشكل زيته مصدرأً أساسياً للاحماض الدهنية. وينظر إلى أنواع الجوز في الصين على أنها مقويات (لليانغ) وخصوصاً أنها تساعد الكلية. الفعالية: قابض وملين ومضاد للالتهاب ومحفظ لطيف لسكر في الدم ويشجع على زيادة الوزن ويساعد على اذابة حصى المسالك البولية.

الفوائد: يقوى (يانغ) «الكلية» ويقوى الظهر - يدفع ويقوى (كي) «الرئة» يربط «المصارين» ويريحها.

استطبابات: يستعمل (هو تاون) في أمراض قصور «الكلية» ويتميز تقليدياً بألم أسفل الظهر واضطرابات في الجهاز البولي قيمته عالية في حالة الامساك عند كبار السن (يمزج عادة مع (هوب مارن) وأعشاب أخرى وتمزج مع (رن شين) من أجل الاستطبابات «الرئوية».

تحذير: يجب تناولها في حالة الحرارة والبلغم أو أمراض نارية وقصور في الين.

تعتبر عشبة (هوانغ ليان) باردة جداً والتي تجلی كل حرارة «قبيلية» تقريراً وأشار (شنن نونغ) إليها باسم (وانغ ليان) أو (ملك السوس) ودونها ضمن النباتات (العظيمة) مفترضاً أن الاستعمال المنتظم لها يحسن التذاكرة.

الفعالية: علاج مضاد للبكتيريا ومضاد للفطريات ومنظم للعادة الشهرية ومحفظ لضغط الدم ويحرض على إنتاج أستيل كولين. معرق ومضاد للالتهاب. فوائدها: علاج يزيل «الحرارة» و«النار» و«السموم النارية» و«حرارة الرطوبة». ولتهيئة «حرارة النار» - وتصريف «نار المعدة».

استطبابات: تؤخذ نبتة (هوانغ ليان) من أجل عدة أنواع من الاضطرابات المتعلقة بالحرارة» والمشتملة على التهابات أو عدوى، «وتستعمل في عملية الهضم والسموم الغذائية والحمى. والمفاصل والبثور والخراجات والتهاب الحلق وحيث أنها تهدئ «نار الحرارة» فإنها تستعمل لتهيئة خفقان القلب والأرق والانفعال.

تحذير: يجب تناولها عندما يوجد إسهال أو قصور في الجنح أو اضطراب معدى من البرد.



اسم النبتة: هوانغ كن (هوانج كن) (نبتة الحلب)



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حلو
الطبيعة:
دافئة قليلاً
الخطوط الطولية:
الطحال والرئة



اسم النبتة: (هوانغ كن) (اسقوتلازية)



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: مر
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
«الرئة القلب المثانة»
المعدة المصران الغليظ



اسم النبتة: (هوي مارن) (القنب / القنبر)



الاجزاء المستعملة:
البذر
الطعم: حلو
الطبيعة: معتدلة
الخطوط الطولية:
الطحال - المعدة
المصران الغليظ

تعتبر (هوانغ كي) نبتة مهمة لإنها مقوية للصفار وتعتبر (رن شين) الأفضل بالنسبة لكبار السن (أي فوق الأربعين سنة) وتستعمل هاتين النبتتين سوياً كمقوياً عام (هوانغ كي) محفزة لجهاز المناعة.

الفعالية: مضادة للاختلاج ومدرة للبول ومنظمة للدورة الشهرية ومضادة للبكتيريا وتخفض السكر والكوليستروл في الدم وتحرض الأعصاب وتخفض الضغط وتحفز جهاز المناعة.

فوائدتها:
❖ تقوى (كي) الدم - وتبثت واي (كي) وتوقف التعرق.

❖ تخلص من الصديد بالتسريع في شفاء الجروح.

❖ تنظم الماء وتخلص من الاستسقاء.

استطبابات: تستعمل النبتة (هوانغ كي) في حالة ظهور أعراض قصور «الطحال» المتمثلة بضعف الشهية والتعب والاسهال وضعف واي (كي) والتي تظهر على شكل أمراض متكررة الحدوث أو اضطرابات رئوية وتضاف إلى علاجات أخرى لحفظ السوائل وحالات القرح المزمنة وتعطي للألم بعد الولادة لترمم (كي) الدم.

تحذير: يجب تناولها في حالة اعراض (شي) المفرطة أو وجود عجز في الين.

صنف الغربيون الاسقوتلازية المتوعة بمزاجها العصبي أو بانها معرقة ولكن أفراد الاسرة الصينية استعملوها مبدئياً لتنظيف «الرطوبة الحرارية» داخلياً وخارجياً.

الفعالية: مضادة للبكتيريا - والاختلاجات مدرة للبول ومانحة للالياف ومحضنة لکوليسترول الدم.

فوائدتها: تجلی «الحرارة» وتطف «النار» تصرف الرطوبة الحرارة - ثبت الحمل في حالة الاجهاض المتكررة. تخلص الجسم من «الحرارة الرئوية» وتهدى «ال Kidd». استطبابات: تستعمل هوانغ كين مع أعشاب أخرى مبردة مثل (هوانغ ليان) في حمييات الاصابة بالبرد مع اعراض مثل البصاق الأصفر الغليظ ومع الاحساس بالعطش والتتوت ومشاكل («الرطوبة» - «الحرارة») الداخلية وتتجمع عادة على شكل ديرنتاريا فوضوية وتستعمل العشبة للمساعدة في الهضم وحالة الإسهال كما في أمراض الجهاز البولي.

تحذير: يجب تناولها عندما لا توجد اعراض «حرارة» حقيقة واعراض «رطوبة». اسفل

وبالرغم من أن القنب يعتبر مخدرًا ترفيهياً فانه يعتبر نبتة طبية مهمة وستعمل في الغرب بقدر ما تسمح به القوانين كمضاد للتقيؤ ومزيل لأعراض الشد العضلي وتعتبر بذور القنب في الصين مليئ للفهم.

الفعالية: مليء ومحض للضغط.
الخصائص: يلين المصران ويذكي (الين) ويزيل «الحرارة» ويشفي القرح.

استطبابات: يعتبر (هوي مارن) متميز بالشفاء من الامساك خصوصاً عند كبار السن والناتج عن قلة الحركة وقلة «سوائل الجسم» ويكون ممزوجاً مع (دانغ غوي) أو تصنع وتحول إلى (مازي رن وان) (حبوب مصنوعة من بذر القنب) وتحتوي أيضاً على (دو هوانغ) و(باي شاو) و(زنغ رن) و(هوي بو) و(زهي شي).

تحذير: يجب استعماله في حالة الاسهال.



اسم النبتة: هو وزيانغ (ناتسوبي)



الاجزاء المستعملة:
كل ما هو فوق التربة
الطعم: مر
الطبيعة:
دافئة نسبياً
الخطوط الطولية:
الرئة الطحال المعدة



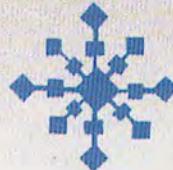
اسم النبتة: جيه غنخ (زهرة البالون)



الاجزاء المستعملة:
الحدور
الطعم:
مر لاذع
الطبيعة: معتدلة
الخطوط الطولية:
الرئة



اسم النبتة: جين ين هوا (صربيمة الحدي)



الاجزاء المستعملة:
الزهور
الطعم: حلو
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
«الرئة المعدة
المصران الغليظ»

إن الكثير من أسماء النباتات تعني في الحقيقة أكثر من نوع واحد (هو وزيانغ) يمكنها أن تكون نبتة زوفا عملاقة مجعدة وهذه العشبة لا يهم من أي نوع كانت فهي مصنفة كنبة عطرية تزيل الرطوبة.

الفعالية: مضادة للبكتيريا مضادة للفطريات معرقة ومقوية للهضم.
فوائدتها: تحلل الرطوبة في الطحال والمعدة - تضبط تناغم (جياو) الأوسط - وتكافح الفيarian - وتطرد البرد.

استطبابات: تستعمل (هووزيانغ) في مجموعة مشاكل من الرطوبة ومن البرد المعتمد إلى المرض المoven في الحمل، هذه العشبة عطرة الرائحة وجيدة للنزلات وتستعمل بمصاحبة (زوسيوه) بالنسبة للسيطرة على التوتر في البطن وتستعمل مع (بان زيا).

تحذير: يجب تناوله في الحميات واعتراض الحرارة الداخلية.

تتموز زهرة (جيء غنخ) كنبة زينة للحدائق في الغرب وتبعد بلونها الأزرق الفاقع أو الأبيض كبالون كبير قبل أن تفتح بالكامل. وقد استخدمت هذه النبتة كدواء للسعال منذ أيام (شين نونخ).

الفعالية: مضادة للبكتيريا - مقشعة مخفضة لنسبة السكر في الدم ونسبة الكوليسترول.

فوائدتها: تحرك (كي) الرئة - تحلل البلغم المتسبب بواسطة (ريح / برد) (ريح / حرارة) - توجه الأعشاب الأخرى صعوداً - تزيل العديد من خراجات الرئة أو الحنجرة.

استطبابات: تقشع البلغم أثناء السعال المصاحب للمرض ويمكن أن يضاف إليها (سانغ يي) و(جو هوا) و(بو هي) و(غان كاو) في (سانغ جوين) وهو العلاج الذي يعطى في حالات السعال والبرد وتساعد (جيء جنخ) في علاج آلام الحنجرة وبحة الصوت.

تحذير: يجب استعمالها في حالة السل الرئوي.

تعتبر أكثر من كونها عشبة طبية والورود والسيقان (جين ين تانغ) استعملت لمعالجة حميّات البرد. منذ القرن السابع الميلادي.

الفعالية: علاج مضاد للبكتيريا - مضاد حيوي ومحضض للضغط.

فوائدتها: تبدد «الحرارة» و«سموم النار» - وتبدد (رطوبة - حرارة) من الحارق المنخفض وتزيل (ريح - حرارة) الخارجية.

استطبابات: يستعمل (جين ين هوا) لحميات البرد المتسببة بواسطة (ريح / حرارة) وهي فعالة على مشاكل «الحرارة» الداخلية المتمثلة فيما يشبه اعراض الديزنتازيا وحيث أنها تزيل «سموم النار» فإنها تستعمل أيضاً للبشرور والدمامل.

تحذير: يجب استعمالها في حالة القصور وحالة البرد.



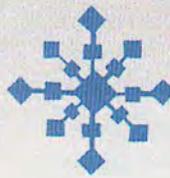
اسم النبتة: (جين يانغ زي) زهرة الشيروكى



الاجزاء المستعملة:
الثمر
المذاق: حلو، قابض
الطبيعة:
معتدلة
الخطوط الطولية:
الكلية المثانة
المصران الغليظ



اسم النبتة: جو هوا (اقحوان)



الاجزاء المستعملة:
الزهرة
الطعم:
حلو لاذع - مر
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
الرئة والكبد



اسم النبتة: (كون دونغ هو) حشيشة السعال



الاجزاء المستعملة:
براعم الزهور
الطعم: لاذع
الطبيعة:
دافئة
الخطوط الطولية:
الرئة

ان شجرة زهرة الشيروكى والبراعم اليابانية (ماي غوي هو) (الوردة المجددة) تستعمل في الطب الصيني الان وبالرغم من ان افعالها لا تختلف تماماً عن بعضها فان (ماي غوي هو) تعتبر اكثر تشيطاً لـ (كي) و«الدم» و«الكبد» بينما (جين يانغ زي) تركز اكثر على «الكلية» و«الجنب».

الفعالية: بها مادة قابضة مضادة للبكتيريا ومضادة للفيروسات ومحضنة ل نسبة الكوليسترول في الدم ومقوية للرحم. فوائدها: علاج مقوى لـ (كي) «الكلية» ويحفظ (الجنب) ويکبح النز من المصران. استطبابات: مثل كل اعضاء عائلة الورد فان (جين يانغ زي) قابضة ومضادة للاسهال بجدارة وتتصل بـ «الكليتين» فهي تستعمل في معالجة المسالك البولية وكذلك في العجز الجنسي او القذف المبكر وتؤخذ مع اعشاب مثل (دانغ شين) و(شان ياو) و(باي زهو) لعلاج الاسهال المصحوب بضعف في الطحال.

تحذير: يجب تناوله في زيادة اعراض «النار» و«الحرارة».

تعتبر (جو هوا) الزهور الشائعة للاقحوان التي يصنع منها الشاي المبرد المصنوع في الصين والمتوفر داخل علب جاهزة في كل الاماكن التجارية وهذه العشبة صنفها (شين نونغ) واستعملت منذ الفي سنة. الفاعالية: مضادة للبكتيريا والفطريات والفيروسات والالتهاب ومحضنة لضغط في الاوعية الدموية.

استطبابات: تخفض (يانغ) الكبد او (ريخ حرارة) في قناة الكبد المصحوبة بالام في العيون الحمراء والدوار والصداع وكما ان (جو هو) جيدة في كل الحالتين يقال بانها (جعل العيون براقة) وتستعمل في البرد والحميات وحيث تحتقن العيون بالدم كمفتوح سر للحالة. وتحفف الضغط الدموي ايضاً.

تحذير: يجب تناولها في حالة الاسهال وقصور (كي).

تستعمل اوراق وازهار النبتة في الغرب في حالة السعال كمقطوع للبلغم واستعمل الصينيون النبتة كثيراً من أيام شين يونغ واسمهما الصيني يعني (أهلاً وسهلاً بزهرة الشتاء) وكما هو الحال في الغرب فهي من اوائل البراعم المكونة في الربيع حيث تفتح الازهار قبل ظهور الاوراق.

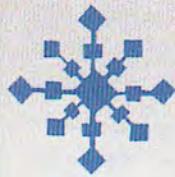
الفعالية: مقشعه ومرقبة مضادة للنزلة ملطفة وتستعمل بشكل موضوعي كشافية وملطفة.

فوائدها: تطري «الرئة» وتحفظ (كي) نزولاً. استطبابات: تستعمل كما في الغرب لعلاج عدة أنواع من السعال وضيق النفس المصحوب بصفير ويشمل التهاب رئوي او ربو او سعال ديجي ايضاً انها العلاج الملائم للسعال المصحوب بكثير من البلغم وقد يصاحبها بعض الدم وقد تؤخذ العشبة بمحاضنة اعشاب اخرى مثل (زنغ رن) و(وو واي زي) و(بان زيا).

تحذير: نظراً لاحتوائها على مواد شبه قلوية فتحلل الحرارة (فهي اذن ذات علاقة بسرطان الكبد) وتعتبر محظورة الاستعمال في بعض البلدان.



اسم النبتة: (ليان كياو) شجيرة الفرسية



الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم: مر
الطبيعة:
باردة نوعاً ما
الخطوط الطولية:
«الرئة - القلب - المثانة»



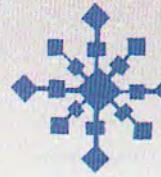
اسم النبتة: (لينغ زهي) نبات الفطر



الاجزاء المستعملة:
كامل الثمرة
الطعم: حلو
الطبيعة: دافئة نسبياً
الخطوط الطولية:
الرئة والكبد
الخطوط الطولية:
«الرئة القلب الطحال
الكبد الكلية»



اسم النبتة: (لونغ دان كاو) جنطليانا



الاجزاء المستعملة:
الجذور
والسيقان الجذرية
الطعم: مر
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
«الكبد المثانة المعدة»

ن شجيرة الفرسية مشهورة في الغرب كشجيرة حدائق صفراء الازهار (جلبت إلى أوروبا في العام 1844 بواسطة المكتشف الاسكتلندي روبرت فورتون واطلق عليها اسمًّا تيمناً بإسم العالم النباتي ولIAM فورسيت) ودونت هذه الشجرة في كتاب شين نونغ واستعملت غالباً مع نبتة (جن بن هوا) حيث تعمل العشباتان مع بعضهما بطريقة أفضل.

الفعالية: مضادة للبكتيريا ومضادة للتقيؤ ومضادة للطفيليات.
فوائداتها: تزيل الحرارة والسموم النارية - تزيل (ريح - حرارة) تبدد العقد والأورام.
استطبابات: هي عشبة مؤثرة على اسلوب التخلص من المرض او الخراج وتستعمل بشكل تقليدي من أجل حميّات البرد المتميزة بألام الحنجرة وصداع والتهابات متعلقة بانتفاخ غدد الرقبة او العقد اللمفاوية وكذلك في التهاب المسالك البولية وتستعمل مع (تشي شاو) و(مارهوانغ) في علاج الطفح الجلدي.
تحذير: يجتنب استعمالها في حالة الاسهال المرتبطة بقصور او الحمى المتصلة بقصور (كي) أو الدمامل العديدة.

يعتبر نبات الفطر شيئاً مهماً في الفلسفة الطاوية كمنشط روحي حيث اعتقادوا انه يطيل العمر وكان مثل فطر شaman الذي اعتبر ايضاً مفيداً (كي) القلب وانه مضاد للفيروس ويقوى المناعة ومقوٍ ومضاد للسعال والهيمستامين والأورام ويخفض الضغط ومستوى الكوليسترول في الدم.
فوائداته: يقوى (كي) والدم /يهدي القلب وشين

استطبابات: يستعمل (لينغ زهي) بشكل تقليدي في حالات الوهن عموماً والمشاكل الرئوية (بما فيها الربو والالتهابات الحادة) وكذلك الاضطرابات المتعلقة بعدم انتظام عمل «القلب» مثل الارق وخفقان القلب وضعف الذاكرة وضغط الدم وتعرف الان بأنها تحفز عمل جهاز المناعة وتستعمل في حالة ظهور اعراض التعب المزمن ومرض الايدز.

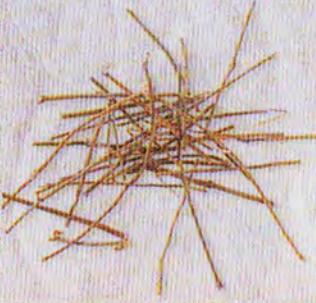
تحذير: يجتنب تعاطيه اذا لم يكن هناك علامات على الضعف والقصور.

ورد ذكرها في الائحة العظيمة لـ(شن نونغ) في كتاب (لونغ دان كاو) يقترح فيه استعمال النبتة في حالتي البرد والحرارة وفي **النظام** و(كي) الشر واستعملت بشكل اساسي كدواء للكبد المصاب بمرض اليرقان وما يتصل به من اضطرابات.
الفعالية: مضاد للبكتيريا والالتهابات مهمض وفاتح للشهية ولكنه يزيد نسبة السكر في الدم.

فوائداته: يزيل «الحرارة» والرطوبة من «الكبد» و«المثانة».

استطبابات: يستعمل (لونغ دان كاو) مع اعشاب اخرى مثل (هوانغ كن) و(تشاي هو) لتهيئة «نار الكبد» التي تتميز بظاهرة احمرار العيون وتورمها وتورم الاذنين والشعور بالالم في الحنجرة او اعراض اليرقان ويستخدم في حالات «ساخنة» مشابهة ايضاً ومن ضمنها الطفح الجلدي والالتهاب البولي المزمن وارتفاع ضغط الدم الذي يصاحب دوار.

تحذير: يجتنب تعاطيها عندما لا توجد اعراض «حرارة» و«نار» او «رطوبة».



اسم النبتة: منجھو (بنجھو)



الاجزاء المستعملة:
الغصون الصغيرة
الطعم:
لاذع/كليل المراة
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الرئنة المثانة



اسم النبتة: (منجھو) البدلية



الاجزاء المستعملة:
الزهرة
الطعم: حلو
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
الكبـد



اسم النبتة: (مودان بن) الفاوانيـا



الاجزاء المستعملة:
قشور الجذور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: باردة نوعاً ما
الخطوط الطولية:
القلب - الكبد/الكلية

تعتبر عشبة (ما هوانغ) المصدر الرئيسي لعقار ايفردين المستعمل في علاج حالات الزكام والربو. وقد ورد ذكر النبتة في كتاب الاعشاب لشين نونغ وهي تستعمل بشكل اساسي في المشاكل الخارجية او السطحية وخصوصاً (ريح/برد)، اما جذور النبتة فستعمل كمادة قابضة.

الفعالية: علاج مضاد للاختلاج والبكتيريا والفيروس، معرق ومدر للبول ومانح لللالياف.

فوائدها: تزيد في علاج الاعراض السطحية الناتجة عن عامل (ريح/حرارة) تحفز التعرق - وتحرك (كي) الرئنة - تزيد في عملية التبول.

استطبابات: تستعمل في حالة البرد والحمى المصاحبة لهجوم برد خارجي او ريح وتعمل جيداً مع (غوي ذهي) حيث تبدو العشبات مقويتان لبعضهما البعض والعشبة تعطى في حالة الربو وصعوبة التنفس المصحوبة برکود (رئوي).

تحذير: يجب تجنب تعاطيها في حالة اعراض القصور او في حالة ضغط الدم.

تعتبر هذه النبتة من نباتات الزينة التي استقدمت إلى أوروبا في القرن التاسع عشر بواسطة جامع نبات واستخدمت البدلية بشكل رئيسي في علاج اضطرابات البصرية بسبب تأثيرها على خط «الكبـد» الطولي ويعود استعمالها إلى اسرة (سونغ) في القرن العاشر الميلادي.

الفعالية: مضادة للاختلاجات ومدرة للبول باعتدال.

فوائدـها: تزيل «الحرارة» من «الكبـد» - تزيد البصر

استطبابات: تستعمل (مي منجھو) في اضطرابات النظر المختلفة بدءاً من الاحمرار والاجهاد وصولاً إلى الاعتمان ونمزج العشبة عادة مع علاج عشبي آخر مثل (غو كي زي) في حالة ضعف النظر مثل الاعتمان الناتج عادة عن قصور في طاقة الكبد.

تحذير: لا يُعرف لها تأثيرات مقدرة.

تعتبر شجرة الفاوانيـا من اشجار الزينة في الغرب وهي نبتة مهمة تقيد في جريان الدم ورد ذكرها في الصين في القرن الثاني عشر وتعرف هناك باسم محفظة اللؤلؤ (زنـه زهونانغ).

الفعالية: مضادة للبكتيريا وللحساسية والالتهابات وتزيل الألم وتحفظ ضغط الدم وتعرق.

فوائدـها: تزيل «الحرارة» وتبرد «الدم» - تقوي الدم وتزيل الرکود «الدمـوي» - تزيل «نار الكـبد» الصاعدة.

استطباباتها: تستخدم في اضطرابات مثل نزيف الانف او الدم في البصاق او التقيؤ والتي تترافق مع الحرارة في «الدم» وتكون مصحوبة دائمـاً مع (تشي شاو) وتستعمل في مشاكل العادة الشهرية (خلال فترة الألم) متصلة بركود الدم والالتهابات الداخلية.

تحذير: يجب تجنب تعاطيها في حالة الحمل او الاسهال.



اسم النبتة: (نيو بانغ زي) / رقطيون



الاجزاء المستعملة:
البذور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
الرئة والمعدة



اسم النبتة: (نيوزي)



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حامض لاذع
الطبيعة: متعادلة
الخطوط الطولية:
«الكبد - الكلية»



اسم النبتة: (دو زهن زي)



الاجزاء المستعملة:
ثمرة العليق
الطعم: حلو - مر
الطبيعة: متعادلة
الخطوط الطولية:
الكبد والكلى

تستعمل جذور نبتة الارقطيون في الغرب كعلاج نباتي مطهر في حالة الامراض الجلدية وحالات التهاب المفاصل ويستعمل الصينيون بذور (نيو بانغ زي) فقط دون هذه النبتة اول مرة في القرن الحادي عشر وتستعمل اليوم كعلاج ضد انواع البرد.
الفعالية: مضاد للبكتيريا مضاد للفطريات مدر للبول ومحفظ للسكر مخفض للضغط ومسهل.

فوائدها: تعتبر كعلاج يطرد «الريح» و«الحرارة» من الخارج - يزيل سموم «النار» - ويسعج على انتشار الطفح الجلدي مثل الحصبة - يلين «الامعاء».

استطبابات: تستعمل في امراض كثيرة مختلفة بما فيها انواع البرد والتهاب الحنجرة واللوزتين والحسبة والتهاب الغدة النكفية والدمامل والاورام الجلدية وتستخدم بمزجها عادة مع اعشاب اخرى مثل (جن غنخ) و(جن ين هوا) و(لين كياو) و(بوهي).

تحذير: يجب تناولها في حالة الاسهال.

إن كلمة (نيوزي) تعني (ركب الثور) والتي من الممكن وصفها بأنها تميز بسيقان ذات عقد ولكنها تشير ايضاً إلى استعمالها كعلاج للكبد. يترافق الكبد مع اوتار وحيث هناك الكثير من الاوتار في الركب فالمطلب هناك تشير غالباً إلى رکود إضطرابات «الكبد».

الفعالية: علاج مسكن، ومدر للبول، مخفض للضغط.

فوائدها: تنشط جريان «الدم» وتزيل الرکود منه. تقوی الاوتار والمعظام وتغذي «الكبد والكلية» - تزيل «الرطوبة» الحارة في جياو الادنى. وتخفف دفق (كي) «الدم».

استطبابات: كعلاج «للدم» و«الكبد» تشمل (نيوزي) علاجاً لمشاكل الدورة الشهرية وتستعمل للألام غالباً وخصوصاً في منطقة الظهر والاطراف السفلية خصوصاً عندما تخلط مع عشبة (دو زهونغ) انها علاج توجيهي وتساعد على التركيز في المعالجة على المنطقة السفلية من الجسم.

تحذير: يجب تناولها في حالات الطمث الزائدة.

تعد أحدى أهم النباتات المغذية «للكبد» و«الكلى» وتستعمل منذ عهد (شين نونغ) وكلمة (نيوزهنه) تعني (عفاف الانش) وهو اسم مأخوذ عن لون اوراقها الاخضر والابيض الشاحب الدائمية الخضراء.
الفعالية: مضادة للبكتيريا منشطة للقلب مدرة للبول ومحفزة لجهاز المناعة.
فوائدها: يعوض عن قصور «الكبد» وعن (ين) «الكلية».

استطبابات: مرمرة «للكبد والكلية» وتسود الشعر المبيض قبل الاوان وتساعد على تحسين النظر وتدخل ضمن تركيبة أدوية علاج اضطرابات الدورة الدموية بحيث تستخدم مع عشبة مثل (بو غو زهي) من أجل علاج آلام اسفل الظهر المصاحب لضعف «الكلية».

تحذير: يجب تناولها في حالة الاسهال مع ضعف في البانغ)



اسم النبتة: (بن سن) الجنسنغ الكوري



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم:
حلو من قليلاً
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الطحال ورئة وقلب»

اسم النبتة: (رو دو كو) جوزة الطيب



الاجزاء المستعملة:
لب البذرة
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الطحال - المعدة
المصران الغليظ

اسم النبتة: (سان كي) جنسنخ كادي



الجزء المستعمل:
الجذور
الطعم:
حلو قليل المرارة
الطبيعة: دافئ
الخطوط الطولية:
الكبد والمعدة

هو أهم مقوى له (كي) ويستعمل منذ خمسة آلاف سنة واجريت عليه أبحاث كثيرة. وهو معروف باحتوائه على مركبات شبيهة بهرمونات الإنسان بحيث ان شهرته كمقوٍ اصبحت شائعة.
الفعالية: منشط ومحرض ويختفي سكر الدم ونسبة الكوليسترول وهو محفز لجهاز المناعة.

فوائده: يعيد تأهيل (كي) - ويقوى الطحال والرئتين - يجدد سوائل الجسم ويفيد (كي) القلب ويهدي (شين).

استطبابات: مقوٌ فعال لكل الجسم ويوازن الضغوط التي يتعرض لها الجسم والتهيجات ويعوض الطاقة ويكافح الضعف المزمن وهو جيد بالنسبة لكتار السن لقوية الرئتين ويعتبر تعاطيه لمدة شهرين بنهاية فصل الخريف امراً مثالياً حيث يبدأ الطقس بالتحول من الحار الى البارد ويحتاج الجسم فيها إلى التأقلم مع بيئة جديدة.
تحذير: يجب تناوله في حالة «الحرارة» وقصور في حالات الين.

تعتبر ثمرة جوز الطيب في الغرب كتابل يستخدم في الطبخ مع انها نبتة فعالة بشكل جيد ومن الممكن ان تتسبب بالهدبانيان إذا اخذت بكميات كبيرة ويستعملها الصينيون كعلاج للجهاز الهضمي والطحال والمعدة.
الفعالية: علاج مضاد للارتجاف. ومضاد للتقيؤ وفاتح للشهية ومضاد للالتهاب وطارد للريح.

فوائدها: علاج يرمم اماكن التسرب من المصران ويوقف الاسهال. يدفع الطحال والمعدة (الجياؤ) الاوسط وينظم دفق (كي).

استطبابات: تستعمل (رو دو كو) في كثير من حالات الاسهال الحاد وبما فيها (اسهال الفجر) المصاحب لقصور الكلية عندما تستخدم بخلطها مع (بو غاو زهي) (دازاو) (شينغ جيانغ) واعشاب اخرى في تركيب حبوب (زي شن وان) (المكونة من عناصر الادوية العجيبة الاربعة). وتفيد في حالة الغثيان وانتفاخ البطن وسوء الهضم والغص. تحذير: يجب تناوله في حالة الحمل والاسهال المسببة بعوامل حرارة والجرعة الزائدة عن خمسة غرامات قد تتسبب بنوبة

وتعرف (سان كي) أيضاً باسم (تيان كي) وهي شبيهة بالجنسنغ الكوري مع انها تستعمل بشكل اساسي في حالة وقف النزيف أكثر من استعمالها كمقوٍ (كي) وقد ورد ذكرها في لائحة (لي شي زهن) في كتاب الاعشاب المدون في القرن السادس عشر (بن كار غانغ مو).

الفعالية: علاج مضاد للبكتيريا مضاد للالتهاب ومقوٌ للقلب ومحفز للدورة الدموية مدر للبول وقاطع للنزف يخفض نسبة السكر في الدم ويوسع الشرايين الخارجية. فوائدها: يوقف النزف ويزيل ركود الدم - يوقف التورم ويزيل الالم.

استطبابات: يستعمل لازالة اي نوع من انواع الجلطة او النزيف مثل الورم المصاحب للجروح او جروح النسيج الرقيق والنزيف ويستعمل عادة في الذبحة الصدرية كما في الرعاف وفي علاج نزيف الرحم او قرحة المعدة.

تحذير: يجب تناوله في حالة الحمل وخلال مظاهر اعراض القصور «الدموي».

تشنج.

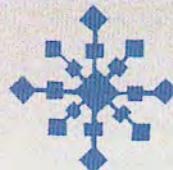


اسم النبتة: (سانغ جي شنخ) (هدل - توت الارض)



الاجزاء المستعملة:
الاوراق والغصون
الطعم: مر
الخطوط الطولية:
الكبد والكلية

اسم النبتة: (سانغ يه) توت الارض



الاجزاء المستعملة:
الاوراق
الطعم: حلو مر
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
الرئة الكبد

اسم النبتة: (شارن) حب الهال (هيل)



الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الطحال والمعدة والكلية

اسم هذه النبتة مشتق من نبتة طفifieلة اكثر من كونها شبيهة بنبتة الهدال تنمو فوق شجرة التوت وقد دونت اساساً في الكتاب اللطيف المسمى (نقاشات الجد (لي) حول تحضير الاعشاب) ويعود تاريخ تدوينه إلى العام (470) ميلادية.

الفعالية: مضاد للفيروس ومنشط للقلب ومدر للبول ومحض للضغط ومعرق.
فوائد النبتة: تقوى «الكبد» و(كي) «الكلية» - تزيل (ريح - برد ورطوبة) - تغذي الدم تقوى الأعصاب والعظام.

استطبابات: يمكن استعمالها في اعراض (بي) (التهاب المفاصل) مترافقه مع الريح والرطوبة ومترايقه مع (نيوزي) لتركيز النبتة على الاطراف السفلية واسفل الظهر في (دو هوو جي شنخ تانخ) (انظر صفحه 49/48) وتستعمل ايضاً في حالة ضفت الدم المرتفع والمشاكل المتصلة بالقلب مع قصور في الكبد وبن الكلية.

تحذير: يجب اجتناب استعمالها في اعراض الحرارة.

يعتبر توت الارض من أكثر النباتات الطبيعية تنوعاً فيما يختص بالاوراق وقشور الجذور (سانغ باي بي) عنقود الثمر (سانغ شن) والفروع (سانغ زهي) وتستعمل جميعها بطرق مختلفة عن بعضها.

الفعالية: تبين ان الاجزاء الكثيرة من توت الارض تعتبر مسكنة ومضادة للربو ومهدهة وتحفظ نسبة السكري في «الدم».

فوائدتها: الاوراق: «تزيل الريح والحرارة» وتزيل «الحرارة» من «الكبد والدم». القشور: تزيل السعلة وتخلص الرئة من الحرارة.

تحفظ الاستسقاء وتحسن عملية البول. استطبابات: (سانغ يه) مشمولة في العلاجات من حميات «البرد» بينما (سانغ باي بي) دواء جيد لسعال في الحالات الساخنة والربو ويستعمل (سانغ زهي) في الآلام الروماتزمية بينما (سانغ شن) منشط لـ(بن) ويستعمل لتدنية الدم المفيد في حالة فقر الدم.

تحذير: يجب اجتناب استعمال (سانغ باي بي) و(سانغ يه) في حالات البرد أو (سانغ شن) في حالة الاسهال.

إن كلمة (شارن) تعني (بذور الرمل) فالنبتة تظهر وتثبت على شكل قصب في الأماكن الرطبة وتستعمل كبديل عن حب الهال الأصلي في الطبخ ويستعمل في الطب الصيني منذ القرن الرابع عشر.

الفعالية: مضاد للقيؤ فوائدها: يحلل الرطوبة - يدفع الطحال والمعدة وتحرك (كي) - تثبت الجنين.

استطبابات: بالرغم من الابحاث القليلة على (شارن) فإنها تستعمل في عدة وصفات لمشاكل الهضم المترافقه من (كي) الراكرة وهي تكافح الغثيان وتستعمل في الحمل لمرض الاجهاد ومع (سانغ جي شنخ) لمكافحة عدم ثبات الحمل.

تحذير: يجب اجتناب تعاطيه في حالة اعراض قصور (بن) ومؤشرات الحرارة.



اسم النبتة: (شان ياو) بخطاطا اليام

اسم النبتة: (شان زها) زعور برى صيني

اسم النبتة: (شان زهو يو) الكرز الاحمر



الاجزاء المستعملة:
السيقان الجذرية
طعم: حلو
الطبيعة: متعادلة
الخطوط الطولية:
الرئة - الطحال -
الكلية



الاجزاء المستعملة:
الثمر
طعم: حامض / حلو
الطبيعة: دافئة نسبياً
الخطوط الطولية:
الطحال والمعدة والكبد



الاجزاء المستعملة:
الثمر
طعم: حامض
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
الكلية

تنتج (شان ياو) في مقاطعة هنان بالقرب من نهر (هواي) إضافة إلى (دي هوانغ) (جوهوا) و(نيوزي) وتسمى احياناً (هواي شان) مثل (نيوزي) وتسمى (هواي نيزوي) وهي احدى النباتات المستعملة في تنشيط (كي).

الفعالية: مضادة للبكتيريا مقوية للقلب ومحضنة لاضغط موسعة للشرايين السطحية ومقول للرحم.

فوائدها: لقوية وظيفة الطحال والمعدة - لقوية الرئتين - لقوية الكليتين و«الجنب». استطبابات: تستعمل شان ياو في الجزء الاساسي كعلاج للهضم ولنفحة البطن وعسر الهضم وضعف الشهية المصاحبة لركود الطعام.

ومثل النسخة الغريبة تمتلك فاعلية هرمونية والتي ادت الى استعمالها كعلاج آلام ما بعد الولادة وفترة الهرزال.

يستخدم الزعور البري في الغرب كمنشط للقلب ولتنظيم ضغط الدم وعلى العكس من ذلك فان نوع الزعور الصيني يستخدم كعلاج للهضم كما انه علاج لتحفيز الدورة الدموية وذكر أول مرة في القرن الرابع عشر في كتاب الاعشاب الصيني (بن كاو يان بي بوبي).

الفعالية: مضاد للبكتيريا ومحض لاضغط موسع للشرايين السطحية منشط للقلب ومحض لمستوى كوليستيرون الدم. فوائدها: يحد من ركود الطعام ويطور الهضم - يقوى الدورة الدموية ويزيل ركود «الدم».

استطبابات: تستعمل نبتة (شان زها) في مشاكل الهضم مثل سوء الهضم ونفحة البطن وعدم الراحة والاسهال ومرتبطة مع ركود الطعام وهي تساعد أيضاً على تقوية الدم وتزيل الركود وكذلك الحال مع العلاج المستعمل في مشاكل الدورة الشهرية واضطرابات القلب.

تحذير: يجب انتباه استعماله في حالة قصور الطحال والمعدة أو وجود حمض مقيئ.

هذه نبتة أخرى مدونة بواسطة (شن نونغ) منذ أكثر من قرنين من الزمان واعتبرها كفابة في «المستوى الأوسط» مصرحاً بأنها «تدفع المركز» وتطرد البرد والرطوبة وتعتبر اليوم عشبة قابضة لوقف النزف.

الفعالية: مضادة للبكتيريا ومضادة للفطريات ومدرة للبول ومحضنة لاضغط. فوائدها: تملأ «الكبد والكلية» بـ (الجنب) - توقف التزيف والتعرق الزائد.

استطبابات: تستعمل هذه النبتة بشكل رئيسي في عدم الانتظام الوظيفي للبول المصاحب لضعف «الكلية» مع انه مقو (الجنب) فإنه مشمول في معالجات مثل (ليو واي دي هوانغ وان) وهي (حبوب من عناصر عشبية مع رهmania) والتي تستعمل في حالة الدورة الشهرية الهزيلة مع تغيرات بسيطة بالنسبة لمشاكل سن اليأس.

تحذير: يجب انتباه تعاطيها مع اعراض نار وقصور في «الكلية» ولا يجعلها تترافق مع (جي جنب) أو فانغ فنخ.



اسم النبتة: شنخ جيانغ (الزنجبيل)



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
رئة - طحال - معدة



اسم النبتة: (شو دي هوانغ) القمعية الارجوانية



الاجزاء المستعملة:
الجذور المقدية
الطعم: حلو
الطبيعة: دافئ قليلاً
الخطوط الطولية:
«قلب - كبد - كلية»



اسم النبتة: (دان زيانغ) شجر الصندل



الاجزاء المستعملة:
لب الشجر
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
«طحال/معدة
رئة/قلب»

ان كلمة (شنخ جيانغ) تعني الزنجبيل الطازج المستعمل بشكل رئيسي كعلاج يدفئ الجسم ضد (ريح - برد وركام) فعندما تجفف هذه النبتة تصبح (غان جيانغ) والذي يصبح اكثراً قوة وتأثيراً ويساعد على تعبأة الجسم بـ (ينغ) ويدفع «الطحال والمعدة» اما قشور الجذور الطازجة المسماة (شنخ جيانغ بي) فهي مدرة للبول.

الفعالية: علاج مضاد للتقيؤ والاختلاج ومطهر وطارد للريح ومحفز للدورة الدموية ومعرق ومقشع وموسع للشرايين السطحية

ويستعمل خارجياً لتلديك الوجه.

فوائدها: للراحة الخارجية ويقوى (واي كي) ويبعد البرد.

❖ يدفع «الجياو الاوسط»

❖ يقلل من سموم الاعشاب الاخرى استطبابات: يستخدم بشكل اساسي في العلاجات المختلفة للبرد والزكام والسعال مع وجود بلغم ويعتبر في الغرب مضاد للتقيؤ اما في الصين فهو مانع للتقيؤ أيضاً بمزجه مع (بان زيا).

تحذير: يجب تناوله مع وجود اعراض حرارة داخلية.

يحضر (شو دي هوانغ) شرائح جذور من العشبة المحمصة مع الكحول المخفف إذ يعتبر قوياً جداً «للدم» والعشبة الفضة (شنخ دي هوانغ) هي ابرد وتطبخ من دون كحول ولانتاج (غان دي هوانغ) فان كلا النوعين المساعدتين للبن و«سوائل الجسم» بالإضافة إلى استعمالها لازالة «الحرارة».

الفعالية: منشط للقلب ومدر للبول مليء ومعدل ويخفض نسبة السكر في الدم.

فوائدها: يغذي ويقوى «الدم» - يغذي من «الكلية» ويفدلي (الجنغ).

استطبابات: تستعمل شو دي هوانغ في عدم الانتظام الدموي مثل فقر الدم وعدم انتظام الدورة الشهرية وهي عشبة مؤثرة على «الكلية» تساعد على تقوية الطاقة وتكافح اعراض القصور التقليدي من وجع اسفل الظهر والترعرق اثناء الليل.

تحذير: يجب تناوله في حالة الاسهال او التبك الهضمي.

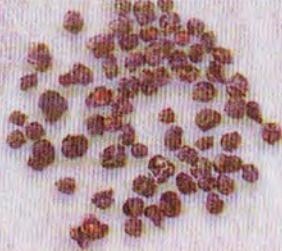
يعتبر شجر الصندل من النباتات المستخدمة في الصين منذ القرن السادس الميلادي وزيته المستعمل بكثرة في المعالجة كمهدئ ومرحى للاعصاب ولكن لب الشجرة يفضل في العلاج لدى الصينيين.

الفعالية: مهدئ ومسكن للألم ومطهر ومضاد للبكتيريا ومضاد للاختلاج ومدر للبول والعرق.

فوائدتها: يحرك المعدة و(كي) الطحال ويعحسن الهضم - يزيل البرد وركود الدم ويزيل الالم.

استطبابات: يستعمل تان زيانغ لعلاج نفحة البطن والاختلاج وكذلك في تلبيك الهضم ويكون مترافقاً عادة مع ادوية طاردة للريح مثل (شان رن) والذي يعتقد بأنه يزيل الركود الدموي ويمتزج مع اعشاب مثل (دان شن) المستخدم في معالجة الذبحة الصدرية والام القلب.

تحذير: يجب تناوله في حالات قصور البن وأفراط «النار».



اسم النبتة: (وو واي زي)



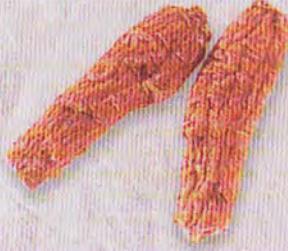
الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم: حامض
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية:
«الرئة القلب الكلية»



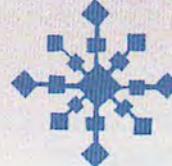
اسم النبتة: (وو زهو يو) ايصوديا



الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: حارة. سامة قليلاً
الخطوط الطولية:
«الطحال - المعدة
الكبد - الكلية»



اسم النبتة: (زي يانغ شين) جنسنخ امريكي



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم: حلو قليل المرارة
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
«القلب، الرئة، الكلية»

بالرغم من طعم الحموضة في نبتة (وو واي زي) فإن اسمها يعني (بذور المذاقات الخمسة) وكانت تعتبر كتركيبة من خمسة مذاقات صينية تقليدية.
الفعالية: مضادة للبكتيريا - قابضة ومعرفقة ومنظمة للدورة الدموية ومنظمة للجهاز الهضمي ومقشعة ومحفظة لضفت الدم ومنشطة للرحم.

فوائدها: تعيد ملء (كي) وخصوصاً (كي) الرئة - يحسن سوائل الجسم ينشط «الكلية والقلب» ويهدي الروح (شنين) ويوقف التعرق المفرط.

استطبابات: يعتبر (ودواي زي) منظم مدهش للسعال والطفح الجلدي والتنفس المصحوب بالصفير والاسهال الحاد والارق والصدمات العنيفة وتستعمل مع (غانغ كي) في قصور يانغ ومذاقاتها الخمسة تساعد عموماً اعضاء (زنغ) الخمسة ويمكنها ان تستعمل في الطفح الجلدي.

تحذير: يجب استعمالها في حالات الحرارة الداخلية والاعراض السطحية.

تعتبر (وو زهو يو) عشبة سامة استعملت كعلاج يمنح الدفء لحالات البرودة منذ أيام (شنينونغ) ووصفها بانها «تدفئ المركز» وتطرد الرياح وتمزج النبتة تقليدياً بماء السوس لتقليل نسبة السمية فيها.
الفعالية: مضادة للبكتيريا والطفيليات ومسكنة للالم وترفع درجة حرارة الجسم وتنظم عملية التنفس والتبول.

فوائدها: تستخدم لتدفئة الطحال والمعدة وتزيل البرد والالم وتعكس دفق (كي).

استطبابات: تستخدم (وو زهو يو) لمعالجة الالام والتقيؤ المصحوبين ببرد باطني وبلغم وكذلك الحال بالنسبة للتحرك الصاعد لـ (كي) المتمردة والتي تسبب التقيؤ والحمض المسبب للتقيؤ وتمزج بالزنجبيل الطازج (سينج جيانغ) لعلاج الام المعدة والتقيؤ وكذلك مع الزنجبيل الجاف (غان جيانغ) لعلاج اعراض برودة المعدة.

تحذير: يجب استخدامه في حالة قصور (لين) وافراط النار.

اكتشف الجنسنخ الامريكي بواسطة راهب يسوعي في كندا في اوائل القرن الثامن عشر وفي العام 1765 دونت بواسطة علماء الاعشاب الصينيين في كتاب (بن كاو غانغ موشي بي) (حذف من مرجع المواد الطبية الكبيرة) بواسطة (زها وزوي من) وأصبحت مادة قيمة للتصدير وجمعت من قبل حطابين سابقين أمثال دانييل بون وشحت إلى الصين بكميات كبيرة خلال القرن التاسع عشر.

الفعالية: تفاعل هرموني ومعرق.
فوائدها: لتفعيلية (كي) وسوائل الجسم و(ين) - لرعاية (ين) «الرئة».

استطبابات: يشبه الجنسنخ الامريكي زميله الكوري بشكل كبير مع انه أكثر دعماً للين والسوائل في الجسم ويستعمل في الصين لعلاج السعال المزمن الذي يترافق مع القصور في الرئة ونسبة حمى منخفضة. ويستعمل في حالة التعب والوهن وفي حالة الارباك في عمل الجسم المزمن.

تحذير: يجب تناولها عند حدوث اعراض «البرد» و«الرطوبة» في المعدة.



اسم النبتة: زيان هي كاو القلاع



الاجزاء المستعملة:
بتلة الزهرة
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
«الرئة المثانية»



اسم النبتة: (زيان هي كاو) العافت



الاجزاء المستعملة:
كل الاجزاء
ما عدا الجذور
الطعم: مر لاذع
الطبيعة: معتدلة
الخطوط الطولية:
«الرئة - الطحال
الكبد»



اسم النبتة: زيانغ فو



الاجزاء المستعملة:
الدرنات
الطعم: لاذع، مر قليلاً
الطبيعة: معتدلة
الخطوط الطولية:
الكبد والمعدة

تعتبر زيا كوكاوبية شائعة في أوروبا واستعملت بشكل تقليدي في الطب الشعبي كعشبة تعالج الجروح كما يعني اسمها بالإنكليزية تماماً (الشفاء الذاتي) ويراها الصينيون كنوع من العلاج المهم والمبرد «للكبد» ويمكنها ان تصبح فاعلة في تهدئة الأطفال المفرطين النشاط والذين يعانون من اعراض «نار» «الكبد».

الفعالية: مضادة للبكتيريا - مخفضة للضغط ومدرة للبول وقابضة وعشبة تشفي الجروح.

فوائد: تزيل الحرارة من الكبد وتبدد العقد.

استطبابات: تترافق حرارة الكبد مع مشاكل مثل التهاب العيون والصداع دوراً وتوتر وتوثر هذه النبتة في كل هذه الاعراض غالباً ما تكون مترافقه مع عشبة (جو هوا) أو (زيانغ فو) وتضخم الغدة الدرقية وعدم الانتظام اللمفاوي والترافقه مع منع (كي) الكبد.

تحذير: يجب تناولها عند ضعف المعدة.

تستعمل نبتة (زيان هي كاو) في أوروبا كعشبة لشفاء الجروح ولعلاج الاسهال اما النبتة الصينية فانها تستعمل كمطهر لوقف النزيف بالإضافة إلى كونها ذات خصائص مضادة للبكتيريا ولمعالجة مجموعة كبيرة من الحالات المرضية.

الفعالية: مضادة للبكتيريا والطفيليات والالتهاب ومسكنة للألم وقابضة ورافعة للضغط.

فوائد: توقف النزيف - تزيل الطفيليات - تكافح التسمم الناري.

استطبابات: تستعمل (زيان هي كاو) لعلاج علل مثل الرعاف والبصاق والسعال أو التقيؤ الدموي أو البول المدمم أو النزيف الرحمي غير الطبيعي أو أي نوع من النزيف وكما هي حالة العشبة في أوروبا المستخدمة في التحاميل المخصصة لعلاج طفيلييات المصاران أو لعلاج البثور أو الملاريا والدمامل تحت الجلد والديزنتاريا وامراض الرحم.

تحذير: يجب تناولها في حالتي الحرارة والنار.

ان عبارة (زيانغ فو) تعني (الرابط العطري) وهو الذي يضيف العبير القوي لهذه النبتة المصنفة كمنظمة لدفق (كي) ويمكن تحضيرها مع الخل لتعزيز تأثيرها القاتل للألم أو الملح لمساعدتها على ترطيب الدم و«سوائل الجسم».

الفعالية: علاج مسكن للألم ومضاد للبكتيريا وإخراج الرحم.

فوائد: علاج يحسن (كي) الدورة الدموية وينعم (كي) الكبد - يزيل الام الدورة الشهرية.

استطبابات: علاج يستعمل في اضطرابات الهضم المختلفة وعدم انتظام الدورة الشهرية التي تشمل فترة المفص والالام الناتجة عن نفخة البطن وعسر الهضم ونزيف الرحم. والعشبة الرئيسية في تركيبة (زي سوي وشن بي وغان كاو) هي علاج شاف (للتريخ - برد) و(كي) الركود الداخلي.

تحذير: يجب تناولها بوجود اعراض حرارة مترافقه مع قصور (بن).



اسم النبتة: زيا و هو زيانغ (الشومر)



الاجزاء المستعملة:
البذور
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
خطوط الطول:
«المعدة الكبد الكلية»



اسم النبتة: زن يي هوا زنبق



الاجزاء المستعملة:
الازهار والبراعم
الطعم: لاذع
الطبيعة: دافئة
خطوط الطولية:
«الرئة والمعدة»



اسم النبتة: (زنغ رن) - المشمش المر



الاجزاء المستعملة:
البذور
الطعم: مر
الطبيعة: دافئة نسبياً
خطوط الطولية:
الرئة - المصران
الفليظ

استعملت بذور الشومر في الصين منذ القرن الحادي عشر مثلاً استعملت في الغرب وتعتبر علاجاً مهماً ودافئاً في معالجة اضطرابات «المعدة» ويعتقد بأنها تؤثر على «الكبد» وتشجع دفق الطاقة.

الفعالية: علاج مضاد للالتهاب طارد «اللرياح» ومنظم للدورة الدموية ومقدس معتدل ومدر للبول.

فوائدها: ينظم (كي) ويخفف الالم - يدفئ «المعدة» و(جياو) الأوسط.

استطباطات: (زيا وهو زيانغ) تترافق دائمًا مع (روغوي شنج جيانغ) أو (هووبو) لمشاكل مترافق مع البرد في المعدة والاعراض التقليدية بما فيها آلام المغضوض وضعف الشهية وسوء الهضم والتقيؤ. تحذير: تستعمل بحذر في حالة ظهور اعراض قصور الين.

تعتبر (زن يي هوا) من اشجار الزينة في أوروبا ودونها (شنن نونغ) في كتابه (كتبة عظيمة) وهي مفيدة من بين مجموعة اخرى لعلاج الام في المخ وعلاج البقع السوداء في الوجه وتستعمل العشبة أساساً من الخارج وخصوصاً (الريح - البرد) بالرغم من استعمال شين نونغ لها في مشاكل «حرارة».

الفعالية: علاج مسكن للالم ومضاد للزكام والفتريات ومخفض للضغط ومحرق ومحفز للرحم.

فوائدتها: لازالة (ريح - برد) - لفتح المسالك الانفية.

استطباطات: تمزج (زن ين هو) غالباً مع (كانغ إير زي) لعلاج احتقان الانف والمجيوب الانفية بينما حينما تمزج مع (جو هوا) فانها تساعد على التخلص من الجيوب الانفية ويحتوي المزيج على (بوهي) (وهوانغ كن) المقدمة على غيرها بالنسبة لحالات الحرارة اما (زن يي سان) فهي بودرة تستعمل للانف المقلقل بزكام شديد وتشمل أيضاً (غاو ين) و(فانغ فتنغ) و(تشوانغ زيونغ).

تحذير: يجب تجنب تعاطيها في حالة النار المصحوبة بقصور يين.

تستعمل (زنغ رن) كعشبة طبية منذ القرن السادس وكعلاج مهم ينفرد من السعال المصحوب بصفير. وأكدت الابحاث الحديثة أنها تؤثر لأن هذه البذور تحتوي على نسبة عالية من حمض الهيدروسيانيد القادر على احداث التسمم اذا اخذ بكميات كبيرة. وقد سجلت عدة حالات وفاة لبالغين عند تناولهم لستين حبة مشمش مر أما الاطفال فبعد تناولهم لعشرة حبات فقط.

الفعالية: مضاد للسعال والربو والبكتيريا ومضاد للطفيليات ومسكن. فوائدتها: يشفى من السعال ووقف الصفير - يلين المصران.

استطباطات: ملائم لانواع كثيرة من السعال ويرتبط مع (زي سوبي) في علاج السعال الجافة التي يرافقها (ريح - برد) ومع (سانغ يي) للسعال الجافة الناتجة عن عوامل (ريح - برد) ومع فاهوانغ) لعلاج ضيق التنفس ومع (هوومارن) ينتج مركب مسهل فعال في حالة المصران الجاف.

تحذير: يجب تجنب تعاطيه في السعال الناتجة عن قصور الين



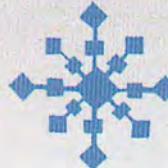
اسم النبتة: (دوان هو هو) قشر حلبة مسي (راسن)



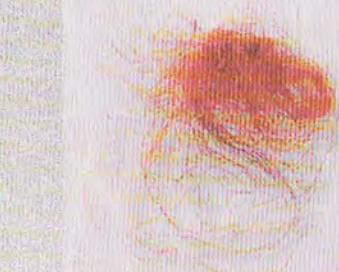
الاجزاء المستعملة:
الزهور
الطعم: مالح
الطبيعة:
دافئة
الخطوط الطولية:
الرئة - الطحال - المعدة
المصران الغليظ



اسم النبتة: (زان شين) خنزارية



الاجزاء المستعملة:
الجذور
الطعم:
مر مالح
الطبيعة:
باردة
الخطوط الطولية:
الرئة المعدة الكلية



اسم النبتة: يومي زو (شعيرات الذرة)



الاجزاء المستعملة:
الشعيرات
الطعم: حلو
الطبيعة:
متعادلة
الخطوط الطولية:
«الكبد - المثانة
المراة - المصران
الربيع»

بينما تعتبر جذور القسط الشامي في أوروبا هي الأمثل لاخراج البلغم والامثل كمنشط فان الصينيين يستعملون الزهور. وقد ذكر (شن نون) انها تفيد في الاضطرابات الناتجة عن الرطوبة والبرد ومنحها اسم بديلاً هو (شنخ زهان) وتعني الصفاء العميق.

الفعالية: مضادة للبكتيريا ومحفزة للاعصاب والجهاز الهضمي.
فوائدها: تعيid توجيه الدفق الصاعد للرئة و(كي) المعدة - وتحل الركود البلغمي في الرئة.

استطبابات: لا يفضلها أي علاج آخر للسعال المصحوب بالبصاق والبلغم السميك بالإضافة إلى عدم انتظام عمل المعدة الذي قد يؤدي إلى التقيؤ والفواق ويمكن خلطها مع (رن شين) و(بان زيا) و(شنين جيانغ) و(دا زاو) في حالة وجود مشاكل مع (كي) المعدة.

تحذير: يجب استعمالها المفرط في حالة النقص في الاعراض.

دونت جذور النبتة أيضاً في مرجع (شن نون) كتبته مؤثرة في تبديد «سموم النار» وافتراض (شن نون) أنها تقوى (كي) الكلية وتعطي بريقاً للعيون ونصح بها أيضاً في حل مشاكل التهاب الثدي خلال فترة الارضاع.

الفعالية: مضادة للبكتيريا والفيروسات ومقوية للقلب ومحضنة للضغط ونسبة السكر في الدم.

فوائد: لتف瘴ة (ين) و(جنخ) - لازالة سموم الحرارة والنار.

استطبابات: تعتبر مفيدة لكل انواع الدمامل العميقه (بما فيها خراجات الاسنان) والأورام المزمنة في الحنجرة والطفح الجلدي المحيج والمرتبط بالمرض عندما تكون ممزوجة مع (مودان يي) فتساعد على معالجة السعال الجاف وتعتبر مقوياً لـ (ين) أيضاً وهي جيدة للارق وخفقان القلب في الحميات المركبة.

تحذير: يجب تناولها في حالة الاسهال.

كما هو الحال في التعاطي مع الاعشاب في الغرب فان الصينيين استعملوا شعيرات الذرة أيضاً كمهدئ لادرار البول ويعني الاسم (يومي زو) (سبلات الذرة المفهفة) وذكرت النبتة لأول مرة في كتاب اعشاب (سيشوان) الذي لا تاريخ له والذي ينص على نقل النبتة الى جنوب الصين.

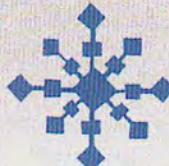
الفعالية: مدرة للبول وملطفة ومزيلة للبحص ومحفز معتدل.

فوائد: يحسن التبول - يفيد المراة ويزيل اليرقان.

استطبابات: علاج مهدئ للبول في عديد من مشاكل التبول ويساعد على إزالة حصى المسالك البولية وحجارة المراة ويساعد على وقف النزيف. وحسب التقاليد الشعبية الصينية فهي تستعمل في غسيل الفم لعلاج نزيف اللثة وتخفيف نسبة السكر في الدم في حالة الاصابة بمرض السكر.

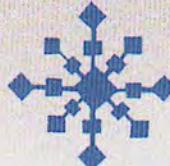


اسم النبتة: (زهي ذي) (الغاردينيا)



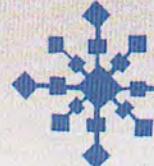
الاجزاء المستعملة:
الثمر
الطعم: مر
الطبيعة: باردة
الخطوط الطولية:
القلب والرئة الكبد
المراة المعدة سان جياو

اسم النبتة: زهه باي مو (فيرتلارا الزنبق)



الاجزاء المستعملة:
البصلة
الطبيعة:
باردة
الخطوط الطولية:
الرئة - القلب

اسم النبتة: زهئي شوي (البرتقال المر)



الاجزاء المستعملة:
الثمار غير المقشورة
الطعم: حامض، مر
الطبيعة:
باردة نسبياً
الخطوط الطولية:
الطحال والمعدة

تستعمل الغاردينيا لازالة حالات «الحرارة» منذ أيام (شين نونغ) والعشب يستعمل طازجاً لعلاج «الحرارة والرطوبة» ويمكن ان تحمص من أجل علاج «الحرارة في الدم» أو يمكن تحويلها إلى كربون لتطوير أدائها كي تكون طبيعتها قابضة.

الفعالية: مضادة للبكتيريا والفطر والطفيليات ومنظمة للدورة الشهرية ومحضضة لضغط الدم مليئة ومعرقة.

فوائدها: تزيل «الحرارة» وتجلی التوتر. تصرف «الرطوبة والحرارة».

تزيل «الحرارة» و«سموم النار» من «الدم» استطبابات: ثمر الغاردينيا مهم جداً في شفاء إزالة «النار» ومكافحة الحميات المرتفعة، وتورم العيون أو التهاب الكبد وستعمل مع (مودان يي) ضد الحرارة الناتجة عن عجز «دم» «الكبد» والتي قد تشمل فترة الالم مع الصداع ومع (شين دي هوانغ) ضد «الحرارة» الناتجة عن نزيف ما.

تحذير: يجب تناولها في حالة الإسهال.

تعتبر زهه باي مو واحدة من أهم الأعشاب للتخلص من «البلغم الحار» والمسؤول عن مشاكل «الرئة» المزمنة والمؤلفة للسعال المصحوب ببلغم سميك (أصفر وهناء) انواع مختلفة من (الفيرتلارا) المستعملة في الطب الصيني مثل (شوان باي مو) وهي أكثر ملائمة للسعال الجاف.

الفعالية: مضادة للسعال ومحضضة لضغط ومرقبة للعضلات.

فوائدتها: تحلل وتزيل «الحرارة» والبلغم تحلل السعال. تبدد الكتل والأورام.

استطبابات: تستعمل (زهه باي مو) من أجل المشاكل النفسية مثل الالتهاب الرئوي الحاد حيث تكون مصحوبة دائمًا مع (ليان كياو) و(نيوبانغ ذي) للتخلص من الدمامل والأورام ويحتمل استعمالها مع (زوان سن) أو (زيا كوكاو).

تحذير: يجب استعمالها في حالة قصور الطحال.

تعتبر ثمرة البرتقال المر غير المقشور بينما تعتبر (زهي كه) هي قشرة الثمر ويستعملان كلاهما بطريقة متشابهة مع ان قشور الثمر اكثر اعتدالاً في تأثيرها.

الفعالية: طاردة للريح ومدرة للبول وتزيد من ضغط الدم.

فوائدتها: تبدد (كي) الركود - وتوجه (كي) نزولاً وتحرك الفضلات وتحلل النفخات القاسية.

استطبابات: تستعمل بشكل كبير ضمن علاجات وادوية تحتوي على اعشاب مثل (هو بو) و(داهوانغ) لعلاج ركود الطعام الموسوم بعسر الهضم والامساك أو نفخة البطن وتستعمل مع باي شاو لشفاء الالم الناتج عن (كي) او معرقل «للدم».

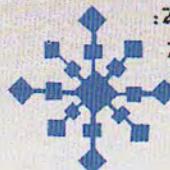
تحذير: يجب استعمالها في حالة الحمل حيث تكون كي ضعيفة أو في حال قصور المعدة.



اسم النبتة: (زهو رو) قصب البامبو



اسم العیشہ: زی سویہ (بریلیا)



- الجزاء المستعملة: كشط ساق النبطة
- الطعم: حلو الطبيعة: باردة قليلاً
- خطوط الطول: الرئة المعدة - المرارة



الاجزاء المستعملة:
الاوراق
الطعم:
لاذع
الطبيعة: دافئة
الخطوط الطولية
الرئة والطحال

تستعمل اجزاء عديدة من نبتة البابمو في طب الاعشاب بما فيها الكشط (تؤخذ من الساق بطريقه نزع الغلاف الاخضر الخارجي) وهناك (زهو لي) وهي الناقلة للغذاء (زهوبيه) الاوراق وجميعها حلوه وباردة وتستعمل لاجلاء البلغم والحرارة وعلى تشجيع انتاج سوائل الجسم.

فوائدها: تزيل البلغم والحرارة من المعدة

وتوقف التقيؤ تبرد الدم وتوقف النزيف.

استطبابات: تستعمل (زهي رو) باضافتها

إلى (دانغ شن) و(غان كاو) في حالات

ضعف المعدة (كي) ومع الاعشاب (بان زيا)

و(تشن بي) و(زهي شي) و(فولنخ) و(غان

كاو) و(دا زاو) في (ون دان تنغ) (المرارة

عصارة مدفعه). وعدم التناجم الوظيفي

٦٣٠ بين «المعدة والكبد» يؤدي إلى الارق والتقيؤ.

البريلا هي نبتة شرقية شعبية حيث تستعمل في المطبخ وكثيراً ما نشاهدها في الحالات الكبيرة المتخصصة ببيع بضائع جنوب شرق آسيا في أوروبا. وهي تدفئ وتكافح الطبيعة الباردة الكثير من أنواع الغذاء والاوراق (زي سويه) والثمر (زي سوزي) تستعمل لعلاج الاضطرابات الرئوية والهضمية والسيقان (سو جونغ) تستعمل لاصناعات توجيه (كي).

الفعالية: مضاد للبكتيريا مضاد للسعال
معرق ومقشع.

فوائدها: تعيد توجيه (كي) النازلة وتريج من السماء - تكافح «الريح والبرد» الخارجين - تطور (كي) الدفق الطحالى / المعدى.

استطبابات: تستعمل (زي سويه) مع (زه
باي مو) و(بانزيما) لعلاج السعال وضيق
التنفس أو مع (هو ما رن) لعلاج الامساك
المرتبط (زيانغ فو) و(غان كاو) في
مجموعة سوسان.

تحذير: يجتنب تعاطيها في حالة امراض الحمى وحيث يوجد قصور (كي).

عناصر غير عادية

إن استعمال الصين لا جزاء من أجسام الحيوانات الخطيرة
تذهل العالم الغربي.

إن استعمال مثابة الدب وعظام النمر والوزغات (ابو بريص)
وحصان البحر وجاموس الماء وحصوات الصفراء تشكل جميعها
الجزء المنفرد للوجه الطبي الصيني.

التبول المتكرر في الفراش.

❖ صدف البطلينوس (هاي جي كه)
ويستعمل للتخلص من الحرارة واعادة
توجيه (كي) نزولاً.

❖ عظام لسان البحر (وو زاي غو) ويستعمل
كمادة قابضة لوقف النزيف ودعم الكلية
(اليانغ).

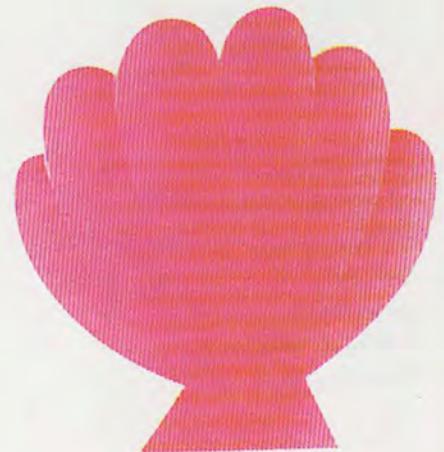
❖ الفطر الذي ينمو على أنف اليرقة أو العنة
(دونغ شونغ زيا كاو).

تمتاز بقدرة شفائية معينة وبعض تلك

الاجزاء مقبولة نسبياً مثل:

❖ شعر آدمي متفحّم (زويه يوتان)
ويستعمل هذه الايام في ادرار البول ولوقف
النزيف واقتراح شين نونغ أيضاً استعماله
لعلاج داء الصرع عند الاطفال.

❖ بطانية قانصة الدجاج (جي ناي جن)
ويستعمل لعلاج مشاكل ركود الطعام
وقدرتها على احتواء (الجنغ) في حالات



بدائل النباتات:

إن التشكيلة التقليدية لمجموعة الأدوية
الصينية قد تخطّطت كل المقاييس النباتية.
وحيث قام (شنن نونغ) بتشكيل لائحة طويلة
من المعادن والاحجار الكريمة بالإضافة إلى
مجموعة مخيفة من أجزاء الحيوانات والتي



التشكيلة التقليدية لمجموعة الأدوية الصينية قد تخطّطت كل المقاييس النباتية.

الأجزاء الحيوانية المستخدمة في الطب الصيني ممكن ان تذهب الغربيين بحيث لا يتقبلون العلاج التقليدي.

وستستخدم كمقو لليانغ لعلاج الرئتين والكليتين ولحسن الحظ فقد طور متخصصوا الأعشاب في الغرب طرق تهجين الفطريات على مواد غلالية بحيث لم تعد اليرقة المصابة مطلوبة وهذه اليرقات تطبخ عادة مع البط أو الدجاج أو السمك لعمل يخنة منشطة لقوية (واي كي).

خيارات أقل استساغة

هناك علاجات أخرى قد تذهب الغربيين أقل استساغة في تناولها أما لأن العلاج يبدو مقرضاً أو بسبب ذبح أو تدجين الحيوانات المفترسة من أجل استخدام الأجزاء الضرورية من أجسادها بحيث يعتبر أمر غير مقبول وفي كل الحالات قد يجادل المعالجون الغربيون حول وجود نباتات ملائمة جداً أو معادن بديلة لهذه العلاجات الحيوانية مع أن الصينيين يميلون إلى رفض ذلك.

وعند القيام بزيارة إلى أي سوق للمواد الغذائية في الصين سوف شاهد تشكيلة معروضة من الجراء والقطط والسلاحف والضفادع والبنغول (أكل النمل) معروضة ليست كحيوانات عائلية اليفة ولكن بهدف استعمالها في الوجبة المقبلة ويفترض بلحم الكلاب أن تساعد (اليانغ) حيث يؤكل في أوقات محددة من السنة لقوية (كي) بينما تستعمل قشور البنغول لتبريد ركود الدم ويخفف فترة الالم ويشجع الدورة الشهرية عند المرأة ونرى فيما يلي بعض الامثلة:

- ❖ (يه فيننغ شا) وهو (براز الخفافش) ويستعمل كمنشط للكبد وعلاج للعيون ويطبخ مع كبد حيوانات مختلفة في يخنة تقليدية لعلاج العشي الليلي.
- ❖ (فيو هوانغ) وهي (حصاة مراة حصان



مصحوبة مع (دونغ تشونغ زيا كاو) كعلاج للعجز الجنسي.

❖ (زيونغ دان) وهي مثانة الدب وتستخدم في تبديد الحرارة و «سموم النار» وتهديء «نار الكبد» وتقلل الالم والورمولي المفصل المفاجيء والكسور.

❖ (شيء زيانغ) وهي افرازات غدة السرة عند (أيل المسك) وتستعمل كمادة عطرية قوية منبهة للاحساس عند حدوث الفيبيوسة والرجفة وتحفيز خروج الجنين المجهض وخارج المشيمة.

❖ (لو رونغ) محمل قرن الفراز والمستعمل لقوية الكلى و(دو ماي) (انظر صفحة 30).

الماء) مدونة في لائحة شين نونغ كعلاج للبلغم وريح «الكبد» ولا تزال تستعمل لتنشيط الكليتين «خصوصاً عند كبار السن الذين يعانون من الوهن».

❖ (غه جي) الوزجة أو ابو بريص وتستعمل لتنشيط (يانغ) «الكليتين والرئتين».

❖ (كان شا) وهي براز دودة القرز ويستخدم لطرد (ريح - رطوبة).

❖ (هوغو) هي عظام النمر وتستعمل للتخلص من (ريح - برد) و(ريح - رطوبة) في حالة ألم المفاصل.

❖ (هاي غوشى) وهي خصية ذكر الفقمة وتستخدم لقوية الـ (يانغ) وجنه وغالباً

أصل الوخز بالإبر

يعتقد ان العلاج بوخز الابر يعود إلى أربعة الاف سنة أي منذ ان كانت طرق شق البشرور واستخراج السوائل من المفاصل المتورمة شائعة. وفي العصر الحجري كانوا يستخدمون إبراً من الحجارة لتحل محل العظام والبامبو في العصر الحجري الحديث.



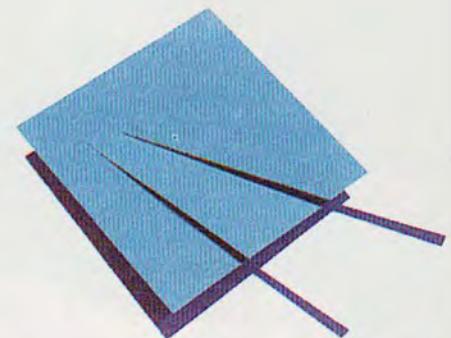
صنعت الإبر الأولى من الصوان ومن ثم المعدن.

اعتمد الوخز بالإبر أساساً على شق البشرور وراحة المنطقة المصابة حيث استعملت الإبر الصوانية حيّثما تطلب الأمر وبالكيفية الملائمة بادارة معالجين يمتلكون القليل من المعرفة عن الخطوط الطولية أو نقاط الوخز.

وقد تم استبدال هذه الإبر الصوانية بابر معدنية. وقد وضعت في كتاب (نای جنغ) تسع اشكال مختلفة من الإبر تتتنوع من الإبرة على شكل رأس نشابي يستخدم للوخز في المناطق السطحية إلى الإبرة الطويلة التي كانت عبارة عن سيف رفيع يشبه في شكله الإبرة واستعمل لتفریغ محتويات الدمامل. وكانت المواد المفصلية في صنع هذه الإبر الذهب أو الفضة وكانت تعتبر الإبر المصنوعة من الذهب الأصفر ذات طبيعة أكثر يانغ من الإبر الفضية.

أما اليوم فان أكثر المعالجين بوخز الإبر يستعملون إبراً من الفولاذ النقي (ستانلس ستيل) وتتشكل من مقاسات عدة بدءاً من طول (13) ملم وانتهاء بـ (130) ملم

تقريباً وسماكه 0.25 ملم إلى 0.5 ملم تقريباً وستعمل الإبر الأكثر سمكاً عادة في المناطق المكتنزة باللحم مثل منطقة القدمين أما الإبر الارفع فانها تستعمل في المنطقة الجلدية مثل الوجه والذراعين.



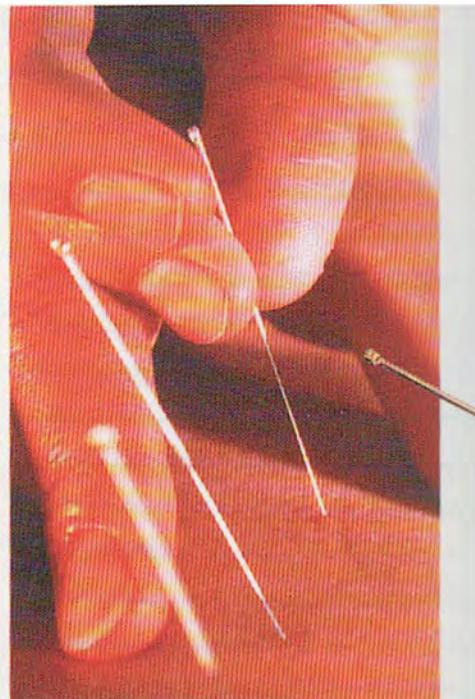
من عصر الصوان إلى عصر ستانلس ستيل كما خلد شين نونغ باكتشافه طب الاعشاب في الصين كذلك حدث مع الامبراطور الاصفر (هوانغ دي) بتدوينه لطرق العلاج بوخز الإبر في كتابه (نای جنغ سوون) وهو أول كتاب عرف بتدوينه لنصوص تصف طريقة الوخز بالإبر.

وكانت الإبر المستعملة في ذلك الوقت من الصوان وقد امتاز الصينيون باستعمال إبر حادة من حجارة الصوان ويعتقد بان كلمة (بيان) هي اصل الكلمة (بي) الصينية الحديثة والتي تعني (مرض مؤلم) (وأعراض بي) على سبيل المثال هي الطريقة التي يميز به الطب الصيني بين أنواع التهاب المفاصل.

ومهما يكن الأمر فان العلاج بوخز الإبر كان أكثر من مجرد علاج للألم ولكنه كان يهتم باعادة التوازن لتدفق الطاقة وتحريك الركود (كي) أو كما دونها الامبراطور الاصفر طبقت بطريقة الوخز بالإبر من أجل تزويد الجسم بما ينقصه واستخراج الفائض عنه.

المبشرين سقطت هذه الطريقة تدريجياً من مستوى الافضلية إلى ان أصبحت بنظر الامبراطور عقبة في طريق التقدم وفي العام 1822 الغيت من برامج الكلية الامبراطورية وبحلول العام 1929 أصبح هذا العلم محظوراً بالكامل واستمر ذلك حتى العام 1950م بعد إحياء الاهتمام بالعلاج الصيني التقليدي والتشجيع من قبل الحكومة الشيوعية بحيث أصبحت تفتح عيادات لهذا النوع من العلاج مرة أخرى وقد حفزوا الفائدة ليس من خلال المعالجة القديمة فقط ولكن من خلال مقاربة جديدة للعلاج بوخذ الأبر.

الوخز بالابر وحرق الأبر قديماً وحديثاً والمدونة بواسطة (هوانغ فو) (282/214 ق.م) تبلغ 349 نقطة وخز ولا زالت أغلب هذه النقاط تستعمل حتى هذا اليوم. وفي القرن السادس الميلادي عندما انشأت أول مدرسة لـالطب في الصين (الكلية الامبراطورية الطبية) فكان العلاج فيها بوخذ الأبر طريقة مقدمة لعلاج منتظم. وحددت عبر القرون التالية مناطق جديدة وخطوط طولية رسمت وبعد أن أصبحت أداة العلاج بهذه العملية معروفة وانتشر استعمالها بشكل واسع في جميع أنحاء الصين ومع وصول الأطباء الأوروبيين



التقنيات المتعددة تقدمت عبر العصور بمختلف الطرق

تحديد الخطوط الطولية

في الوقت الذي أصبحت فيه (نای جنخ) مدونة بشكل رسمي أي ما بين العام 1000/220 قبل الميلاد وذلك بعد سنوات عديدة من عصر الامبراطور الاصفر الذي عاش في الاعوام ما بين 2697/2579 ق.م. تحدثت الخطوط الطولية الرئيسية وكذلك نقاط الوخذ. ومع ذلك لم تكن تلك النقاط هي الوحيدة التي كان يتم معالجتها وينصح كتاب (نای جنخ) المارسين لهذا النوع من المعالجة في «ان يخروا المنطقة الرقيقة» أكثر من المارسين في العصر الحديث والذي يحاولون تخفيف الالم عن طريق الضغط على مناطق الألم. إن الناي جنخ وكذلك الكتاب الأكثر حداثة (زننجيو جيابي جنخ) والعلاج بطريقة

تسمية النقاط

إن عدد نقاط الوخذ البالغة 361 نقطة رئيسية والمدونة حسب موقعها على خطوط الطول المحددة والمرقمة من بداية القناة. وقد استخدمت المصطلحات والأرقام المختصرة لتحديد نقاط العلاج. وذلك برغم أن لكل نقطة اسم يميزها أيضاً. والأسم الأول لخط الرئة الطولي مثلاً يسمى LU1 يطلق عليه اسم (زهو نغ فو).

عدد نقاط الوخذ	رمزه	اسم خط الطول
11	LU	الرئة
20	LI	المصران الغليظ
21	SP	الطحال
45	ST	المعدة
9	HT	القلب
19	SI	المصران الرفيع
67	UB	المثانة
27	KD	الكلية
14	LV	الكبد
44	GB	المثانة
9	PC	غشاء القلب
23	JS	سان جياو / الحارق ثلاثي الأضعاف
28	GV	الأوعية المسيطرة (دو ماي)
24	CV	اواعية الادراك (رن ماي)

العلاج بوخز الإبر حالياً

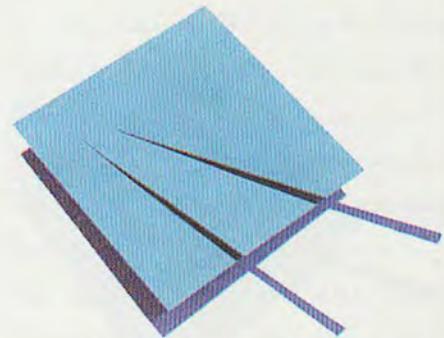
يعتبر معظم الغربيون أن العلاج بوخز الإبر ما هو الا علاج شرقي صيني هندي النظام أما في الصين فهو يعتبر أقل شيوعاً من العلاج بالاعشاب ويمكن القول بشكل تقليدي ان المرضى الذين يعطون وصفات طبية يفوق عددهم عدد الذين ينصحون بالعلاج بوخز الإبر بنسبة تعادل ثمانية إلى واحد.

الغرب يميل المعالجون إلى التدريب على العلاج بوخز الإبر أكثر من الأطباء الصينيين التقليديين في هذه الحرفة. ويطلب الكثير العلاج بطريقة طب الاعشاب ولكن المقاربة قد تكون ذات صيغة معينة وباعتماد مقاربة عشبية أكثر من تطبيق الوصفة لتلائم الشخص بعد ذاته.

متى يمكن للعلاج بوخز الإبر ان يساعد بالرغم من كون العلاج بوخز الإبر قد استعمل في مجموعة كبيرة ومتعددة من الامراض في الغرب فانه من المهم جداً التذكير بأنه لم يكن الخيار الاول للمشاكل العديدة وكان استعماله الاساسي يعرض

للجسم يؤدي العلاج بوخز الإبر في الاعراض السطحية إلى شفاء سريع نسبياً أما في الاعراض الداخلية فان العلاج يطول. ولن يكون الامر مستغرباً في الصين إذا ما تلقى المريض المصاب بعلة مستعصية عدة جلسات قد تصل إلى 2000 جلسة معالجة. ويعطى بوخز الإبر خلال فترة النهار باوع 12 دورة.

والمرضى الغربيون على خلاف من ذلك فهم لا يزورون معالجيهم بشكل منتظم وينظر إلى العلاج بوخز الإبر في الصين كعلاج اضافي إلى طب الاعشاب ويتحمل أن توصف المعالجة عندما يحدث الالم. وفي



معالجة (كي) :

إن المعالجة بوخز الإبر معنية بمعالحة دفق (كي) من خلال الخطوط الطولية من أجل تحفيز الحركة وازالة الركود. ويمكنها أن تساعد حيث لا يوجد توازن في اعضاء (زانغ فو) في محاولة لترميم التناغم الوظيفي



عمليات الجراحة باعادة تأسيس دفق (كي) في الخطوط الطولية المتأثرة.

تقنية الوخز بالابر: تختلف الطرق المستعملة في العلاج بوخز الابر باختلاف الشخص المريض فالابر تفرز في لحم الاشخاص المكتنزين باللحم بطريقة اعمق واقوى من الاشخاص التحيلين وتولج الابر عموماً بشكل **خفيف** في الجلد وطبقة اللحم أو الشحم التي تليه ومع ذلك يمكن أن تولج بشكل اعمق أيضاً في المناطق الاكثر اكتنافاً باللحم مثل منطقة الارداف وتترك الابر مفروزة هناك لمدة عشرين دقيقة تقريباً وبالامكان بقاءها لمدة اطول قد تصل إلى الساعه أو أكثر وبعض الوخزات المعمولة في صيوان الاذن قد تترك بذرة صفيرة في مكانها بين العلاجات لتحافظ على الضغط على النقطة. ويمكن للمعالج بالابر ان يحرك هذه الابر من وقت لآخر ليحفز نقاط الوخز والحركات لتقوية تحرك ركود (كي) وطرق اللي أو البرم الخفيفين للابرة مثلاً يقوى دفق (كي).

آلام الاعصاب المطورة لحالات من أمراض القوباء.

وهناك ميل نحو مزيج من التجاوب مع العلاج بوخز الابر المستعملة في الاضطرابات الهضمية والتنفسية، ومع ان نسبة النجاح تفوق 50% تجاه حالات مثل التهاب الشعب الرئوية والتهابات الجهاز الهضمي فهناك غالباً علاجات اكثر ملائمة مع فرص أكبر لشفاء الحالات. وتراجع الدراسات حول العلاجات بالابر ان تكون فعالة في حالات الذبحة الصدرية (ونسبة الشفاء قد تصل 80%) بينما يكون العلاج ناجحاً ضد امراض اخرى مزمونة فقط بتكرار دورة العلاج مرتين أو ثلاثة في السنة وتشير التقارير الصينية أيضاً إلى نجاح مميز مع حالات من الشلل ومع المعالجة بوخز الابر يرجح ان يكون هناك توجه واحد ومحدد في العلاج والذي من المحتمل ان يشتمل على تدليك (كي غونغ) مع علاج عن طريق الاعشاب أيضاً.

والعلاج بوخز الابر يساعد كثيراً بعد

على التوازن والتحرك في (كي) وإذا لم تكن هذه الانواع من الاضطرابات اعراضًا لمشكلة خاصة بشخص ما فتكون غير ملائمة.

ويصبح العلاج بوخز الابر مفيداً في التواء المفاصل أو الجروح في موقع اتصال العضلات ويمكنها ان توفر الراحة في التهاب المفاصل العظمية لمدة تزيد عن ستة أشهر وبالرغم من أن العلاج لا يحتاج إلى تكراره على فترات متباude. فإنه ليس ملائماً خلال مرحلة التهاب في المفاصل ولكنه يفيد في رفع الالم عندما يكون التهاب المفاصل العظمي يتتطور في المنطقة المصابة. تشير تقارير عديدة تصل إلى 95% من حالات الصداع التي يمكن شفائها بنجاح عن طريق علاج بوخز الابر وكذلك الحال بالنسبة لمرض الشقيقة إذ يؤدي العلاج عادة إلى التخلص من الالم لفترة طويلة جداً قد تصل في حالات بعض المرضى إلى عدة أعوام.

وتتجاوب آلام الاعصاب بشكل جيد وبنجاح أيضاً مع علاج الوخز بالابر لبعض

UB 57) تشنغ شان) وموقعها فوق منتصف المسافة بين الركبة والكاحل ويعالج من خلالها عدم انتظام الدورة الدموية

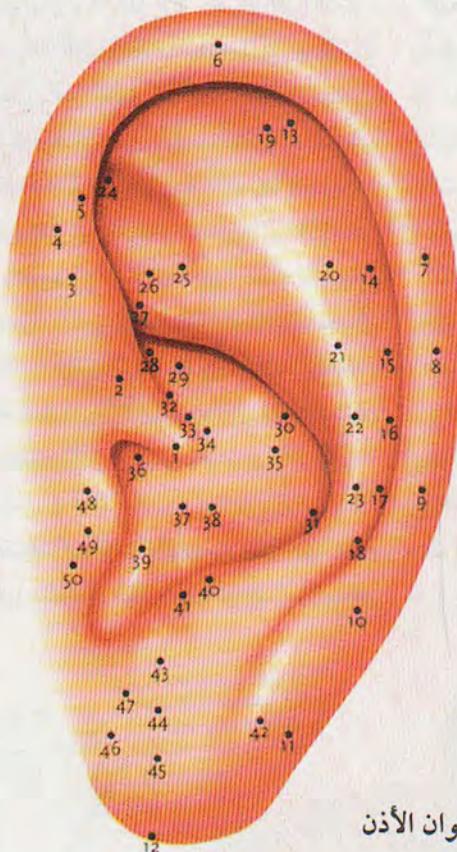
(4) مدينغ (من) فوق دو مانى وموقعها فوق الفقرة القطنية الثانية ويعالج من خلالها الام الظهر وقصور الكلية.



وخر الأذن والإبر المحرقة

بالرغم من سجلات ناي جنح حول العلاج بوخز الأذن التي تقول «ان الأذن هي المكان الذي تلتقي فيه جميع القنوات» لذا فان العلاج بوخز الأذن هو أحدث شكل من اشكال التداوي التي تطورت في الخمسين سنة الأخيرة.

نقاط الوخز فوق الأذن



نقاط صيوان الأذن

- نقاط خلف الأذن
- النقاط العلوية
- نقاط الجزء الأوسط
- نقاط الجزء الأسفل
- احدود خفيف ضغط الدم



مقارنة جديدة: إن الطريقة التي تستخدم فيها الأذن كمرآة لأعضاء الجسم للعلاج بوخز الإبر قد أنشأت في فرنسا في العام 1950 بواسطة الدكتور بول نوجيه ومنذ العام 1959 استعملت الطريقة في الصين بشكل واسع.

يوجد ما يقارب 54 نقطة تتركز اكثراً على الصيوان الخارجي للأذن وكل منها يتصل مع واحد من أعضاء الجسم وبعضاً يعكس رؤية حديثة لتشريح الجسم بمرافقة نقطة الوخز 27 والتي تشير إلى العصب

الوركي بينما تعكس النقاط الأخرى المفاهيم الصينية التقليدية مثل نقطة الوخز رقم 25 والتي يطلق عليها اسم (شن) أو «بوابة الروح» وتتنسب عادة إلى (HT 7) وتستعمل لتعقب أمراض القلب.

إن وخر الأذن بالإبر شائع في الغرب وأصبح موضعه علاجي للذين يحاولون التوقف عن التدخين مع تقارير تشير إلى أن حوالي 40% من المدخنين يمكنهم الاقلاع عن هذه العادة بالكامل خلال ستة أشهر من استعمال هذه التقنية.

39- سان جياو	26- مفصل الفخذ	13- الاصبع	1- الحجاب الحاجز
40- تحفيظ حدة الربو	27- عصب الورك	14- الرسغ	2- اسفل المستقيم
41- الخصية / المبيض	28- المثانة	15- كوع	3- مجرى البول
42- الأذن الداخلية	29- الكلية	16- الكتف	4- العضو التناسلي
43- اللسان	30- الكبد	5- المجموع العصبي العاطفية	5- مفصل الكتف
44- العين	31- الطحال	17- مفصل الكتف	6- قمة الأذن
45- اللوزة	32- المصران الغليظ	18- الترقفة	7- حافة الأذن اللولبية 1
46- الاسنان السفلية	33- الزائدة	19- الكاحل	8- حافة الأذن اللولبية 2
47- الاسنان العلوية	34- المصران الرفيع	20- ركبة	9- حافة الأذن اللولبية 3
48- البلعوم	35- المعدة	21- البطن	10- حافة الأذن اللولبية 4
49- الغدة الكظرية	36- المريء	22- الصدر	11- حافة الأذن اللولبية 5
50- داخل الأنف	37- القلب	23- الفقرة	12- الرحم
	38- الرئة	24- شمن	13- حافة الأذن اللولبية 6

تحذير

مع أنه بالأمكان تطبيق العلاج بوخز الأبر على معظم الناس في معظم الأوقات من دون تواجد الكثير من التأثيرات الجانبية الضارة، فإن:

- * من المهم اجتنابه بشكل واضح في الحالات القابلة للنفاذ الدموي أو الذين يعانون من تجلط الدم.
- * ويجبأخذ الخدر الشديد في حالة الحمل لأن تخفيف بعض النقاط ذات التأثيرات الجانبية ضارة بشكل خاص.
- * وبعض المرضى يشعرون بالدوار بشكل خاص بعد عملية الوخز بالأبر مما يتوجب القيادة بشكل حذر عند العودة إلى المنزل بعد العلاج.
- * قد تحدث اصابة بالغثيان بعد المعالجة.
- * يجب تجنب العلاج بوخز الأبر مباشرة بعد تناول أي نوع من الكحول أو المخدرات المحرضة.

تطحن اوراق نبتة
(ماع وورت) لاستعمال
في لفائف موكسا.



لفائف موكسا.

أكبر مساحة ممكنة ويمكن توجيه الأبر المحروقة مباشرة حيث تحرق فوق الجسم بدون إبر أو بطرق غير مباشرة حيث توضع لفافة 2,5 سم فوق الجلد أو حيث توجد مادة أخرى مثل الزنجبيل أو الملح توضع بين الجلد ولفافه (حبق الراعي).

وستعمل العشبة لمعالجة الامراض المصاحبة للبرد والرطوبة مثل الاشكال الاخرى من التهاب المفاصل والام الظهر ولا تستعمل العشبة أبداً إذا كان المريض يعاني من حالة حرارة وتترك العشبة تحرق فوق الجلد وقد تسبب ببعض الاثار ولا تستعمل في منطقة الرأس أو الوجه أو بالقرب من أحد الأعضاء الحساسة أو الشرايين أو العظام أما في حالة الحمل فإن العلاج بوخز الأبر المحروقة لا يستعمل في مناطق البطن السفلية أبداً.

ولكن الامر يصبح غير ملائم بالنسبة للاكبر سنا أو الاضعف بنية. إن العلاج بوخز الاذن بالأبر يستعمل بحذر مع الذين يعانون من زيادة في ضغط الدم.

الابر المحروقة: بينما يتبع أن أكثر طرق الوخز بالأبر مجرد ايلاج الأبر تحت الجلد في نقاط محددة فان الوخز بالأبر المحروقة «موكسا» (أو الأوراق الجافة لنبات الارطماسيا البرية) أو حبق الراعي - بعثريان، وتجهز أعشاب حبق الراعي على شكل لفائف صغيرة (لفائف تشبه السيجار مصنوعة من الاعشاب) أو مثل الصوف الممكн لفه في نهاية الابرة. ثم بعد ذلك يتم إدخالها بالطرق العادية واسعالها. وتحرق العشبة الكبيرة احياناً في علبة موضوعة على الجسم للمساعدة على نشر الحرارة فوق



العلاج المباشر بالبربر المحروقة له علاقة بالحرق بلفائف موكا والوخز بالأبر.

طرق علاج أخرى من التقاليد الصينية

بالرغم من كون العلاج بالابر الصينية والاعشاب معروفة لدى الغربيين فإنه توجد لدى الصينيين أنواع أخرى من العلاج التي طوروها عبر السنين وهي تعود كذلك إلى عصر الامبراطور الاصلفر والتأثيرات الصينية المبكرة

(الشد العضلي وشلل الحركة) وشمل العلاج بالتدليك الضفت بالاصابع والعلاج بالتمارين مثل (كيغونغ) وتنتهي تاريخياً إلى وسط الصين حيث كانت الامراض الرئيسية الشلل والبرد والحمى.

الحجامة: كان العلاج بهذه الطريقة معروفاً لدى المعالجين الغربيين واستمرت لستين سنة خلت. واستعملت في الغرب وفي الصين لقرون عدة. وكان الهدف منها تحفيز (كي) أو (دفق الدم) وإزالة الركود الموضعي عن طريق صنع تخلخل جزئي للهواء داخل كؤوس زجاجية صغيرة مثبتة فوق الجسم لكي تقوم بامتصاص (شفط) الدم والسوائل من خلال الجلد لتملاء الفراغ داخل الكؤوس.

تستعمل الحجامة لتحفيز (كي) أو دفق الدم وإزالة الركود الموضعي.

عاصفة في غرب البلاد كان يوجد القليل من تلك المشاكل السطحية ومع أن غالبية الناس كانت في صحة جيدة ولكن عندما كان يحل المرض يصبح أكثر حدة إلى درجة أنه كان يؤثر على التوازن الداخلي لاعضاء (زانغ فو) ولهذا كان الاعشاب أو حسبما عرفها الامبراطور الاصلفر «دواء السموم» وكانت أفضل الخيارات المتوفرة. وفي شمال الصين البارد طور المعالجون طريقة الابر المحروقة كسبيل لتدفئة الخطوط الطولية الباردة. وفي جنوب الصين كان يتم العلاج بعزماء ابر «براعم الخوخ» حيث كانت الطريقة المفضلة هناك من أجل التأثير على دفق الطاقة وهذه تطورت لأن الاضطرابات الصحية في المنطقة كانت من المحتمل أن تتلاقى مع



الفوارق المناطقية: يعتقد بأن الاختلاف في طرق العلاج الصينية التقليدية تدين بالكثير لتنوع الطب الصيني القديم بسبب تنوع المناطق الجغرافية أكثر من أي شيء آخر فتعتبر الصين بلاداً شاسعة الارجاء. وكان السفر قبل أربعة آلاف سنة شاقاً وبطيئاً ومحدوداً وكان الامبراطور الاصلفر في كتابه (نای جنغ سون) أول من وصف هذه التباينات المناطقية.

وفي نقاشه حول الحرارة والرطوبة في شرق الصين اكتشف وجود امراض القرحة بشكل شائع وافتراض معالجتها بوخذ الابر المصنوعة من الصوان ويؤكد بعض المعلقين بأن هذا الاقتراح باستعمال الابر نابع من الحاجة إلى شق الدمامل التي يفترض بأنها كانت شائعة في تلك المناخات.

وحيث وجدت مناطق فيها رياح جبلية





والسرعة التي تثبت فيها الكأس فوق الجسد والمدة المسموحة بقاوتها فوق الجسم. ومن الممكنبقاء الكؤوس فوق الجسم لبضع ثوان فقط أو قد تبقى لوقت أطول وبقاء الكأس لفترة أطول ينتج عنه أثر واضح أو رضوض مؤلمة.

الكأس بواسطة حرق فتيل صغير داخل الكأس فيحرق الاوكسجين الموجود في داخل الكأس ويثبت الكأس بسرعة فوق جسد المريض.

أما قوة التخلخل (تفريغ الهواء) فتعتمد على حسب طول مدة احتراق الفتيل

والعلاج بالحجامة هذا استعمل لازالة الامراض المتولدة بسبب شرور خارجية مثل (ريح - برد) وتثبت لهذه الغاية عدة كؤوس فوق الصدر للمساعدة على التخلص من الانفاس التنفسية.

ويخلق المعالج الفراغ الجزئي اللازم داخل



التدليل بطريقة كي غونغ ويستعمل المعالج طاقته
(طاقتها) الحيوية الشخصية لتنشيط المريض

إلى طرقات مطولة ولعدة دقائق.
وتطبق طريقة ابر براعم الخوخ على
مجموعة كبيرة من الامراض بالطرق على
نقطة (ين تانغ) (انظر صفحة 128) حيث
يعالج الصداع أو شلل الوجه بينما الطرق
المنظم حول جنبي العمود الفقري يستعمل
في حالة ضربة الشمس أو حمى الاصابة
بالبرد.

فيها الابر على
شكل قرص دائري
تحتوي سبع ابر
مصنوعة من الفولاذ
الذى لا يصدأ (ستانلس)
بطول 2,5 سم. وبالرغم من
وجود كتاب توضيحي طبع في
الصين في الثمانينيات من القرن
الماضي يصف ابر الخياطة رقم 5 ورقم 6
يمكنها القيام بالمهام ايضاً وكذلك أعماد
البامبو يمكنها ان تؤدي الغرض بجدارة.

ولتقديم العلاج عن طريق إبر برعم الخوخ
فإن العالج يجب أن يمسك القبضة بيده
اليمنى بين الاصبع الاوسط والابهام بدعم
من السباقة ويضغط على الجزء الاوسط من
القبضة فتتحرك الابرة بواسطة ثني المعصم
لعطي طرقاً مناسباً فوق نقطة الوخز.

والطرق يكون:

- 1 - خفيفاً ويعتبر تدعيماً
- 2 - ثقيلاً ويعتبر مخفضاً ويسبب نقاطاً
حمراء على الجلد تسبب بسحب
قليل من الدم.
- 3 - معتدل ويعتبر مخفضاً
وداعماً والعلاج يستمر من
عدة طرقات

العلاج بأبر برعم الخوخ
يتالف من مجموعة إبر فوق
مطرقة خفيفة.

العلاج بابرة برعم الخوخ:

يعود تاريخ العلاج بابرة برعم الخوخ إلى
مناطق جنوب الصين أو إلى الأيام التي
سبقت عهد الامبراطور الاصفر وتطورت
المعالجة من طريقة الوخز البسيط بابلاج
الابرة عند نقطة الوخز (وهي تقنية
موصوفة في النصوص القديمة بعنوان الوخز
الصحي للابر) أو «الوخز السريع الضحل».
وستعمل في طريقة ابر برعم الخوخ
اليوم قبضة طويلة تنتهي برأس خاص ثبت



تشكل الـ (كي غونغ) و(تاي
شي) الروتين اليومي لكثير من
الموطنين الصينيين

التدليك:

تمرين:

يتضمن التدليك المستعملة
بالتمرين اليومي الشعائري
الشائع والذي لا يزال متبعاً
حتى الان في مناطق كثيرة من
البلاد وبعض الرياضات قبل
(كيفونغ) و(تاي - شي)
(انظر ص 142/148)
استعملت منذ قرون في
الصين لتحسين الصحة
ومكافحة المرض.

وتتبادر طرق التمرين
بشكل كبير وغالباً تكون
موسومة بطابعها المناطيقي
والهدف هو تقوية وتحفيز (كي)
مع اتباع تمارين تركز على
الاجزاء المختلفة من الجسم وبعض
هذه التمارين قد يكون قوياً جداً
واخرى قد تكون معنية فقط
بتتجول في الحديقة مع القيام
من وقت لآخر بلي وتحريك
اليد والرسغ.

هناك الكثير من طرق التدليك المستعملة
في الصين بعضها يرتبط مع العلاج بالطاقة
المحفزة مثل كيفونغ حيث يستعمل المعالج قوة
(كي) الخاصة به لتحفيز المريض.
ويستخدم العلاج بالتدليك لترميم توازن
(ين - يانغ) والتشفيل الجيد والطرق حيث
 تستعمل عند ظهور أعراض (قصيرية)
لإعادة التوازن الترميمي أما حينما تزداد
الأعراض فأن المعالجة المستعملة تكبح فتقلل
التخمة.

ويمكن تقسيم فن التدليك إلى ثمانية
مراتب اربع منها علاجية لـ (يانغ) واربعة
علاجية لـ (ين) ويشمل تدليك يانغ على دفع
الطاقة وضغط وسحق وقرع بينما يركز
(لين) على التمسيد والمسح ورفع الأطراف
والتدليك (دوك) ويستعمل فن اليانغ بشكل
رئيسي لازالة الاستسقاء والأورام فيخفف
الآلم المصاحب للركود والارق وطرق علاج
(ين) تستعمل لـ (كي) وقصور الدم والوهن
العام والضعف والخذر الناتج عن البرد
والرطوبة.

3

ثالثاً

المساعدة
الذاتية



اختيار الطعام طريقك إلى الصحة

يعتبر تناول الطعام الصحيح أمراً مركزاً في المقاربة الصينية لطبع وقائي ومن خلال التوازن في اختيار أطعمة مختلفة المذاق والمواصفات يترسخ التناجم الداخلي (ين - يانغ) في الفرد فيعيش بجسد سليم.

وقت الطعام:

يركز الصينيون على أنواع مختلفة من الطعام في أوقات مختلفة من السنة من أجل التعبير عن تغيير توازن (ين / يانغ) حسب الفصول (انظر صفحة 117) بالإضافة إلى تناول نوعية جيدة من الطعام في الفصل الصحيح. والنظام الغذائي يجب أن يشمل وجبات منتظمة ومعتدلة ولا يجب تناول الطعام إلى درجة الامتلاء ويكون الفطور الصيني التقليدي من الأرز أو النودلز مع الكعك المحلي على البخار في الساعة السادسة صباحاً وتكون وجبة الغداء في الساعة الثانية عشرة أما وجبة العشاء ف تكون الساعة السادسة مساءً وبين هذه الوجبات الثلاث يتحمل أن يكون هناك وجبة سريعة أو نودلز الأرز. مثل المقبلات عند الغربيين.

الطاولة يتوازن حسب مصطلح (ين ويانغ)

فبعض الأطعمة تكون (ين) فيعتبر توجهها نحو البرودة والرطوبة بينما أطعمة أخرى تبدي ميلاً تجاه (يانغ) تكون حامية وجافة. وهذا ما اعتقده كولبيبر تماماً حيث رأى أن السمك بارد رطب وهكذا وصف الصينيون سلطان البحر بطعام (ين) وأكل المزيد منه يجعل الجسم أكثر ميلاً إلى (ين) وهكذا تحتاج في ذاك لمواجهة عدم التوازن المؤثر فان الطباخ الصيني يضيف قليلاً من (زوسي يه) او راق البريلا الحمراء إلى الطبخ فهي مثل الشومر تماماً عشبة دافئة ولاذعة وبدونها يصبح الشخص أكثر ميلاً إلى طبق (ين) ويحمل اصابته بالاسهال أو تشيخ المعدة نظراً لأن سلطان البحر بارد ولكنه مع العشبة يصبح الاكل آمناً.

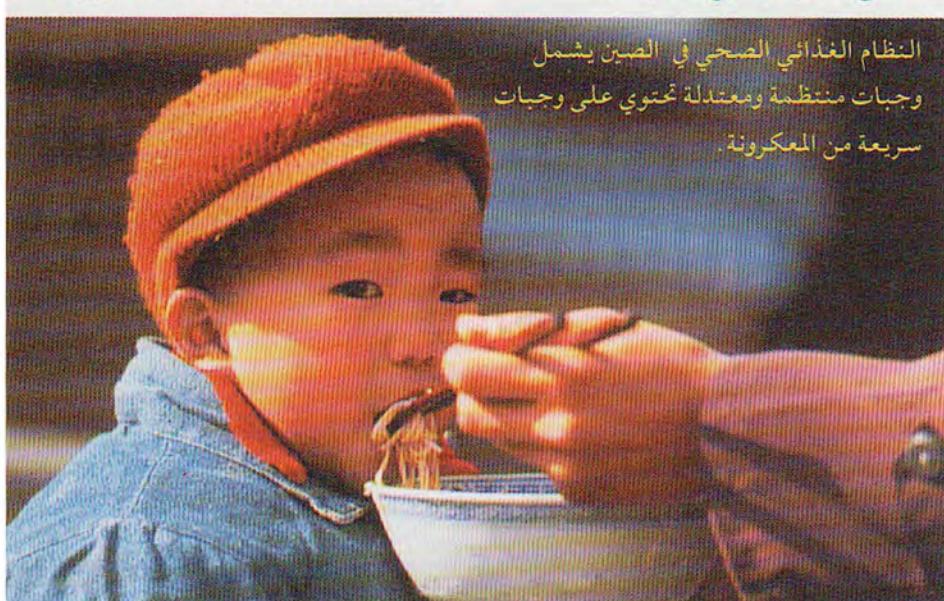
المحافظة على التوازن:

في المصطلح الغربي «النظام الغذائي الصحي» يعني في الغالب أن يكون غنياً بتنوع الأغذية السليمة بالإضافة إلى كثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية. وبدون الكثير من الدهون الحيوانية أو السكر وبزيادة كمية الألياف حتى يظل الجهاز الهضمي يعمل وهكذا.. وما يحتاج الطعام إلى تبيانه هو متطلبات الطاقة الداخلية للفرد أو وجوب موازنة التأثيرات التي تفترضها تغيرات الفصول على أجسامنا. وهو ما لا يعيره الكثيرون في الغرب أي اهتمام.

وهذا لم يكن يحدث في السابق. فالعودة إلى أيام ابقراط في اليونان القديمة حيث كان الطعام يصنف بطريقة أقرب إلى تناول الأعشاب وفي أسلوب التسخين ونوعية التجفيف. وفي القرن السابع عشر استطاع عالم الأعشاب نيكولاوس كولبيبر ان يفترض ان قراءه قد فهموا لماذا كان أكل الشومر مع السمك أمراً مهماً وذلك حدث من دون الخوض في كثير من الشرح المطول كما لا بد من التذكر بأن السمك «بارد رطب» فإذا أكلت الكثير منه فإنه يتسبب ببرودة المعدة ولهذا وجب اجتناب ذلك بتحبيب البرودة والرطوبة من السمك عن طريق اضافة عشبة جافة وحامية مثل عشبة الشومر.

تغير الطبيعة:

يرى الصينيون بالإضافة إلى كل ما ذكر أن



النظام الغذائي الصحي في الصين يشمل وجبات منتظمة ومعتدلة تحتوي على وجبات سريعة من المعكرونة.

أطعمة يابس المحفزة

يؤكل طعام (يانغ) في الشتاء ولكنه يؤكل أيضاً باعتدال في الصيف والحرارة الفعلية التي يقدم بها الطعام لا تغير جوهر خواصه بشكل مؤثر ولكن الطبخ وطرق التموين يمكنها أن تؤثر بشكل جدي.



هو سمك الرنفة فهو يأتي في هذه الخانة. لذا فهو طعام (يانغ) مثالي في الشتاء. لف فتيلة سمك الرنفة مع بيضة مخفوقة (متعادلة أيضاً) وغطيها بطحينة الشوفان (يدفع) ثم اخربتها في الفرن لوجبة العشاء (دافئة). وسمك الرنفة مليئة بالدهون وتساعد على محاربة الجفاف وتقوى أي ضعف وتدفع (جياو) الأوسط وتدعى الجسد في حالة النقاوة.

لحم الخروف:

لحم الخروف وكليته كلاهما طعام (يانغ) ومع ذلك فإن بعض الصينيين يعتبرون الكلية أكثر دفئاً من اللحم وجيدة لمقاومة الرطوبة

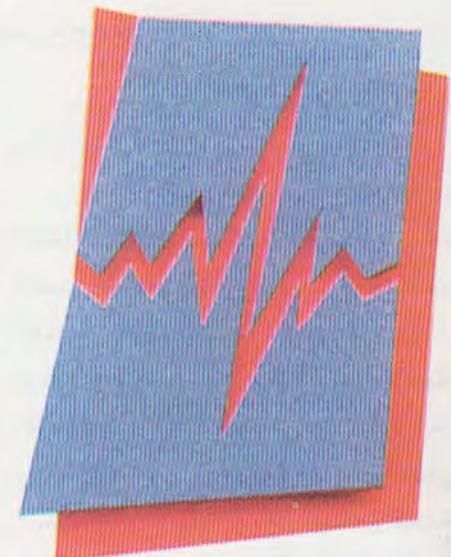
القرفة فوقها (انظر غوي ذهي صفحة 75) وهو تقليد غربي مألوف في اوقات الشتاء. وينظر الصينيون إلى القمح كمبرد ولكن قمح الشيلم متعادل. حضر خبز المحمص في الشتاء من خبز الشيلم.

الدجاج:

هو طعام دافئ وحلو (يانغ) ويساعد على مقاومة البرد، ويقوى (كي) وينشط (الجنب) ويدفع (جياو) الأوسط، ويستعمل في اطباق كثيرة في جميع انحاء الصين. وبعد النهوض من الولادة مباشرة يقدم للمرأة حساءً مصنوعاً من الدجاج (دانغ غوي) و يؤكل كطعام محفز. تتجنب سلطات الدجاج في الأيام الحارة والمشمسة، ولكن اشومنها بقدر ما تشاء مع صلصة الصوصيا أو مع قليل من الفلفل الأحمر في الشتاء. يمنع كبد الدجاج الدفء أيضاً عند استعماله مع فطاير الشتاء.

سمك الرنفة:

بينما تعتبر كثير من الأسماك مبردة فإن بعضها مع ذلك يعتبر متعدلاً (محايداً) وأكثر تحفيراً

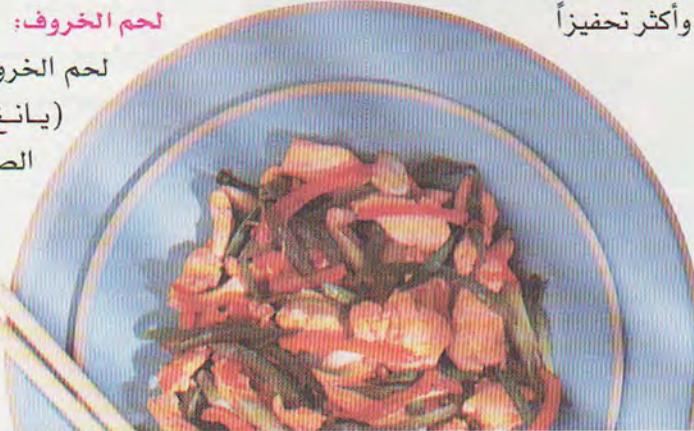


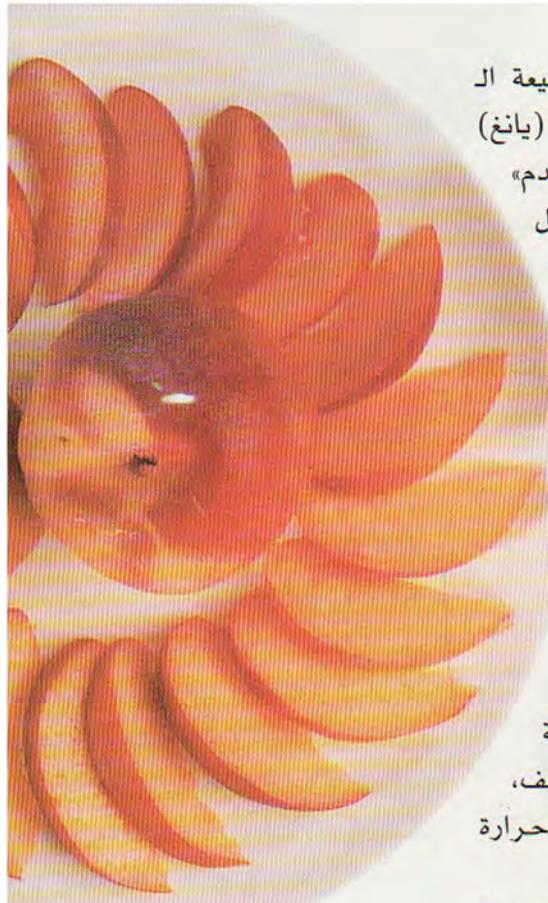
الشاي الاسود:

يصنع الشاي الاسود أولاً بتجفيف رؤوس شجيرات الشاي فصيلة (الكاميليا) ثم تحرر بالكامل ويعتبر الشاي الاسود مانحاً للدفء ومنهاً ويشرب في الشتاء من دون حليب وينجح السكر الاسمر الدفء أيضاً ولهذا فهو يستعمل لتحلية الشاي في الأيام الباردة والشاي الأخضر غير المحرر أكثر تبريداً وهو مفضل على الاسود في الصين.

الزيبدة:

دافئة وحلوة (يانغ) تساعد على تشيط (كي) والدم وتزيل كل برودة والخبز المحمص مع الزيبدة مع نثر القليل من بودرة





الأطعمة الدافئة والحرارة وموادها

الأطعمة الدافئة أو المواد: السكر الأسمري، الكرز، الدجاج، الثوم المعمر، البلح، الكراث، فخذ الخنزير، البرتقال الذهبي، لحم الضان، خوخ، توت، فريز، فراولة، القرىدنس (الاربيان)، الجوز، التنباك، الخل، حبوب دوار الشمس.

الأطعمة الحارة: الفلفل، الزنجبيل، الفلفل الأحمر، والفلفل الأخضر، زيت فول الصويا.

دراق:
مع أن أكثر الفواكه يغلب عليها طبيعة الـ (يـنـ). ولكن الدرـاق يـميل إلى طـبيـعـةـ (ـيـانـغـ)ـ حيثـ يـدـفـئـ ويـحـفـزـ..ـ ويـقـويـ (ـالـدـمـ)ـ وـ(ـكـيـ).ـ فـيـسـاعـدـ عـلـىـ جـعـلـ الدـوـرـةـ الـدـمـوـرـيـةـ مـنـتـظـمـةـ وـتـسـعـمـلـ بـذـورـهـ فيـ طـبـ الـاعـشـابـ بـيـنـماـ الـثـمـرـمـهمـ لـلـعـلاـجـ بـالـغـذـاءـ،ـ وـلـحـمـ الـبـطـ (ـمـتـعـادـلـ)ـ وـيمـكـنـ

تحـضـيرـ طـبـقـ شـتـوـيـ دـافـئـ مـنـهـ باـضـافـةـ شـرـائـحـ الدـرـاقـ إـلـيـهـ،ـ أـوـ صـلـصـةـ الدـرـاقـ وـالـأـفـرـاطـ فيـ كـمـيـةـ الدـرـاقـ قدـ يـكـونـ مـؤـذـيـاـ فيـ الصـيفـ،ـ فـيـؤـدـيـ إـلـىـ أـعـرـاضـ مـتـزـامـنـةـ مـنـ حـرـارـةـ دـاخـلـيةـ.

إـلـجـأـ إـلـىـ تـبـرـيدـ الدـرـاقـ بـقـلـيلـ مـنـ الـبـوـظـةـ (ـأـيـسـ كـرـيمـ)ـ الـمـنـزـلـيـ الصـنـعـ كـمـاـ فيـ درـاقـ الـمـلـبـاـعـنـدـمـاـ يـكـونـ الطـقـسـ حـارـاـ وـيـتـشـابـهـ الـمـشـمـشـ مـعـ الدـرـاقـ بـالـرـغـمـ مـنـ كـوـنـهـ مـتـعـادـلـاـ أـكـثـرـ فيـ حرـارـتـهـ.



والبرودـةـ وـتـسـاعـدـ عـلـىـ تـقـويـةـ الـيـانـغـ وـ(ـكـيـ)ـ

وـالـدـمـ وـتـعـتـبـرـ كـلـيـ الـخـرـوفـ بـالـنـظـرـ إـلـىـ الـمـظـهـرـ حـيـثـ يـشـارـ إـلـىـ الـنـبـاتـاتـ تـبـعـاـ لـمـظـهـرـهـاـ -ـ تـسـاعـدـ

أـيـضاـ فيـ تـقـويـةـ الـكـلـيـتـيـنـ وـلـهـذاـ فـانـهـ مـفـضـلـةـ فيـ عـلـاجـ طـنـنـ الـاذـنـ وـالـطـرـشـ وـالـعـجـزـ الـجـنـسـيـ أوـ اـضـطـرـابـاتـ الـجـهـازـ الـبـولـيـ وـكـلـهـاـ تـتـرـاـفـقـ مـعـ طـاـقةـ الـكـلـيـةـ وـيـعـتـبـرـ لـحـمـ الـخـرـوفـ أـكـثـرـ دـفـئـاـ لـلـمـعـدـةـ وـالـطـحالـ وـمـفـيـدـ فيـ حـالـةـ الـاسـهـالـ وـبـرـودـةـ الـمـعـدـةـ.

أنواع الكراث والبصل

وـتـعـتـبـرـ كـلـهـاـ مـنـ فـصـيـلـةـ الـزـنـبـقـيـاتـ مـدـفـئـةـ وـلـكـنـ الـبـصـلـ أـكـثـرـ دـفـئـاـ مـنـ الـكـرـاثـ وـكـلـاهـماـ مـنـ الـ(ـيـانـغـ)ـ وـتـسـاعـدـ عـلـىـ تـحـفـيزـ (ـكـيـ)ـ وـتـحـرـيـكـ الـدـمـ الـمـتـجـمـدـ.ـ وـالـكـرـاثـ مـفـيـدـ لـلـاـشـخـاصـ الـذـيـنـ يـشـكـونـ مـنـ الـاسـهـالـ بـيـنـماـ يـفـيـدـ الـبـصـلـ مـنـ الـاـصـابـةـ بـالـبـرـدـ وـالـنـزـلـاتـ وـالـزـكـامـ الـانـفـيـ وـبـرـودـةـ الـمـعـدـةـ.ـ وـيـعـتـبـرـ حـسـاءـ الـبـصـلـ أـمـثـلـ طـرـيقـةـ لـتـدـفـقـةـ الـجـسـمـ فيـ الشـتـاءـ كـمـاـ هـيـ شـرـائـحـ الـكـرـاثـ الـمـشـوـيـةـ مـعـ الدـجـاجـ أـوـ مـعـ قـطـعـ مـنـ فـتـيـلـةـ الـخـرـوفـ.

أطعمة الـ (ين) المهدئة

يجب تناول أطعمة الـ (ين) في الصيف وبحالة معتدلة في الشتاء لأنها مبردة بمجملها ومصعدة ويمكنها التأثير على الطبيعة الفعلية لبعض الأطباق.



بريلا في الخريف أو إذا كان من يتناوله لديه ضعف في البانغ أو اضطرابات في «الريج» وفي الطب الشعبي الصيني يعتقد بـ «السرطانات البحرية» تساعد على إعادة وصل كسور العظام وتستعمل لمكافحة الحرائق والطفح الحراري للجلد.

البط:

حلو متعادل ويميل إلى التبريد ويغلب عليه الـ (ين) وبشكل يوجود أعراض حرارة أو الحمى أو السعال والتورم ويعتقد أنه يغذي المعدة وهو طعام صيفي يمنحك فترة من الهدوء على المدى البعيد ولا غرابة أن يقدم طبق البط كصحن اضافي ثان أو ثالث لوجبة طويلة من أجل تهدئة وتنمية المعدة لكي تستعيد نشاطها وتقدم شرائح الخيار (المبردة).

الخس:

بارد قليلاً قليل الحرارة وتقلب عليه طبيعة (الين) ويسمح بتهيئة الغزار المفرطة (للبانغ) ومحففة وتجعلها مثالية لاغراض (الرطوبة/ الحرارة) ومدرة للبول. والخس

الموز:
بارد (ين) وحلو لانه يقوى (كي) الدم ويستعمل في حالة الامساك ويساعد على ليونة الامعاء. هو غذاء مثالي في أيام الصيف الحارة قدم قطع الموز مع الشراب أو الایس كريم المنزلي التحضير.

فاصوليا:

الفاصولياء النبتة هي الفاصولياء الشعبية المقلدة للغرب في الصين والتي تضاف بشكل



منتظم إلى المقالى وصحون الخضار المشكلة أنها حلوه وباردة وتميل إلى طبيعة الـ (ين) يجب تجنبها في حالة قصور في الـ (بانغ) والافانه يتوجب أكل الكثير من سلطات الخضار في الصيف.

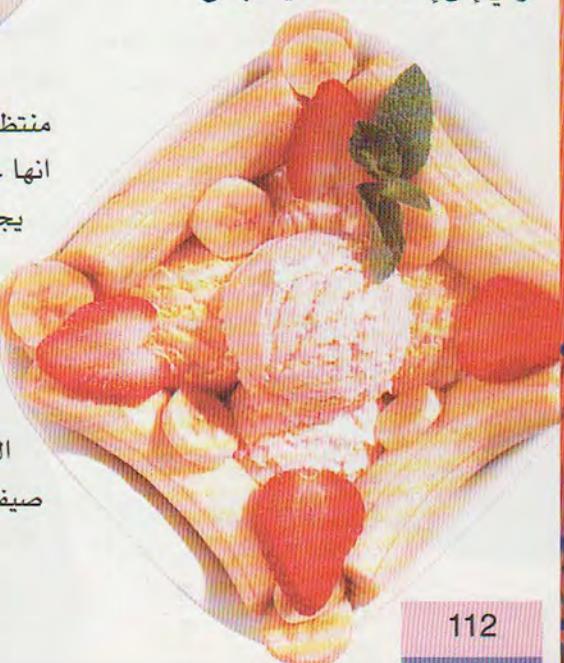
سرطان البحر:

بارد ومالح (ين) ويمكنه ان يزيل الحرارة وهو منشط قوي للین وطعم صيفي جيد ولكنه يحتاج إلى قليل من عشبة



الفاصولياء العربية:

مبردة مثل كل أنواع الفاصولياء ومرطبة مع طبيعة يغلب عليها الـ (ين) وتستعمل كمقوية للطحال وتساعد على الاسهال، وهي من الخضار الصينية يمكن تقليبها على النار مع قليل من الزبدة في يوم بارد أو مع الفناع في يوم دافئ إذا لاحظت بروتها ورطوبتها فقد تؤدي إلى إحداث نفخة في البطن.





الأطعمة الباردة والمثلجة والطبيعية

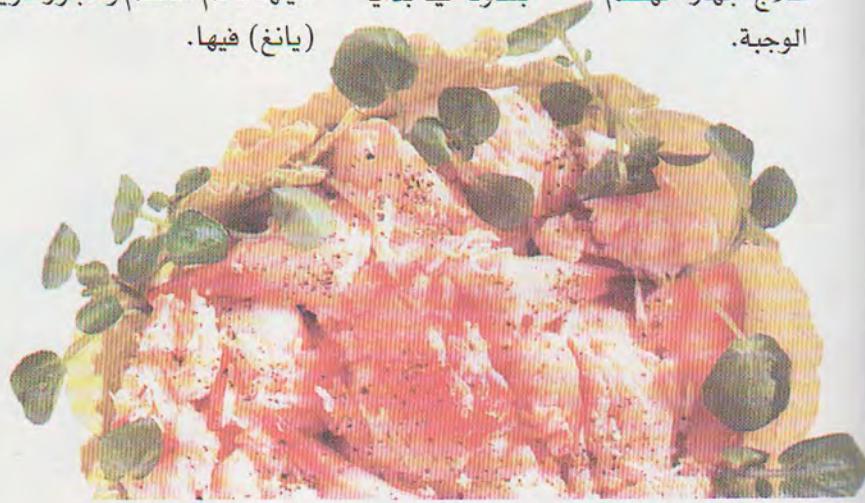
الأطعمة المثلجة: الموز، البطيخ، البطاطس، الصدفيات، سلطعون، الكريوب فروت، الخس، تمر البرسيمون، الطحلب البحري، نجمة الفاكهة، الماء، الكستناء، بقول مائية، البطيخ الأحمر.

الأطعمة الباردة: طماطم (بندورة)، تفاح، شعير، براعم الفطر، الخس، خيار، مانغا (المنجا)، سبانخ، الفريز.

الأطعمة الطبيعية: المشمش، لحم البقر جذوع الشمندر، بطاطا، لحم الضان، الأوراق الصينية، جزر، البيض، الذرة، العسل، الأرز، السكر الأبيض، الأرز الأبيض، اليقطين.

توفو:
تصنع من فول الصويا وهي مثل الفاصوليا ذاتها تبرد وتشطف تجاه الـ (ين) وهي مغذية لـ (كي) وتساعد على ازالة الحرارة وتشطف سوائل الجسم مفضلة في الصيف على شكل يخنة من اماكن عديدة من جنوب الصين. اطبخها مع الفاصوليا العريضة أو اضاف اليها لحم الفنم والجزر لزيادة نسبة الـ (يانغ) فيها.

يستخدم في الصين في الاضطرابات البولية وخصوصاً في هزال البول والحس يرافق البازيلا في الاطباق الفرنسية التقليدية وهو تزواج مهم حيث ان البازيلا هي (يانغ) وتدعى ولهذا فان اضافة الخس اليها يساعد على تبريد الاطباق وتحسينها. ويؤثر في المعدة والامعاء الغليظة أي من الممكن أن تساعد على علاج جهاز الهضم بتناوله في بداية الوجبة.



الأطباقي الشهية

وحسبيما تشير الأطعمة النباتية إلى الأعضاء التي تؤثر عليها حسب نظرية العناصر الخمسة، كذلك نجد أن طعم الطعام هو مؤشر شفائي أيضا حيث يمزج مجموعة من المذاقات في الوجبة الواحدة فيصبح مهماً للتوازن العام بين أعضاء الجسم.

يساعد غالباً على التخلص من مشاكل الاسهال، بينما الطعم الحامض يتواافق مع الكبد. ويعرف الطعم المر بأنه (يخفف وينقي) ويبحث جهاز الهضم ، والمراة تتوازن مع القلب، والطعم المالح يتوازن مع الماء والكل، وتعرف (كمنعم ومخفض) وتستعمل الأعشاب المالة لتحليل وتشتت الأورام والاطعمة المالة قد تكون مفيدة للتزييت للمساعدة على التخلص من السموم في الجسم والاطعمة

الصينية المنشطة الكثيرة مثل (رن شن) ذات المذاق الحلو كما هي أنواع النشا والفلال والسكر وهذا يفسر السبب الذي يجعل طعم الكاتو والبسكويت مريحاً والطعم الحلو يترافق مع الطحال والمعدة.

ويعتبر المذاق الحامض قابضاً وماصاً فيشد الخلايا وهو تأثير يشبه استعمال الكولونيا بعد الحلاقة أو مقول للجلد والطعم الحامض



كل أنواع النكهات:

وكما هي المذاقات الخمسة الأساسية. اللاذع والحلو والحامض والمر والمالمع كذلك الطعام فقد يكون قابضاً أو لطيفاً (متعادلاً) والطعمين القابض والحامض يتشابهان كثيراً لذا فمن السهل جمعهما لاعطاء ستة أنواع من النكهات وهي مثل الأعشاب فنكهات الأطعمة المختلفة لها تأثير محدد على الجسم والاطعمة اللاذعة التي يمكن اعتبارها (تابل) وتعتبر (كموزعة

ودافقة) وهذه الأطعمة المختلفة لها تأثير محدد على الجسم وهذه الأطعمة تساعد على إزالة السموم من الجهاز الهضمي وتحث على جريان (كي) وجريان الدم والطعم اللاذع يرتبط بالرئتين والمصران الغليظ والأنف وحاسة الشم.

أما المذاق الحلو فهو متعادل جداً ويدفعه ويقوى مثل الأعشاب

وجبة ذات مذاقات مختلفة:
الهليون (مر)، القصعين
(قابض)، لحم بقر (مالح)،
طماطم (حامض).

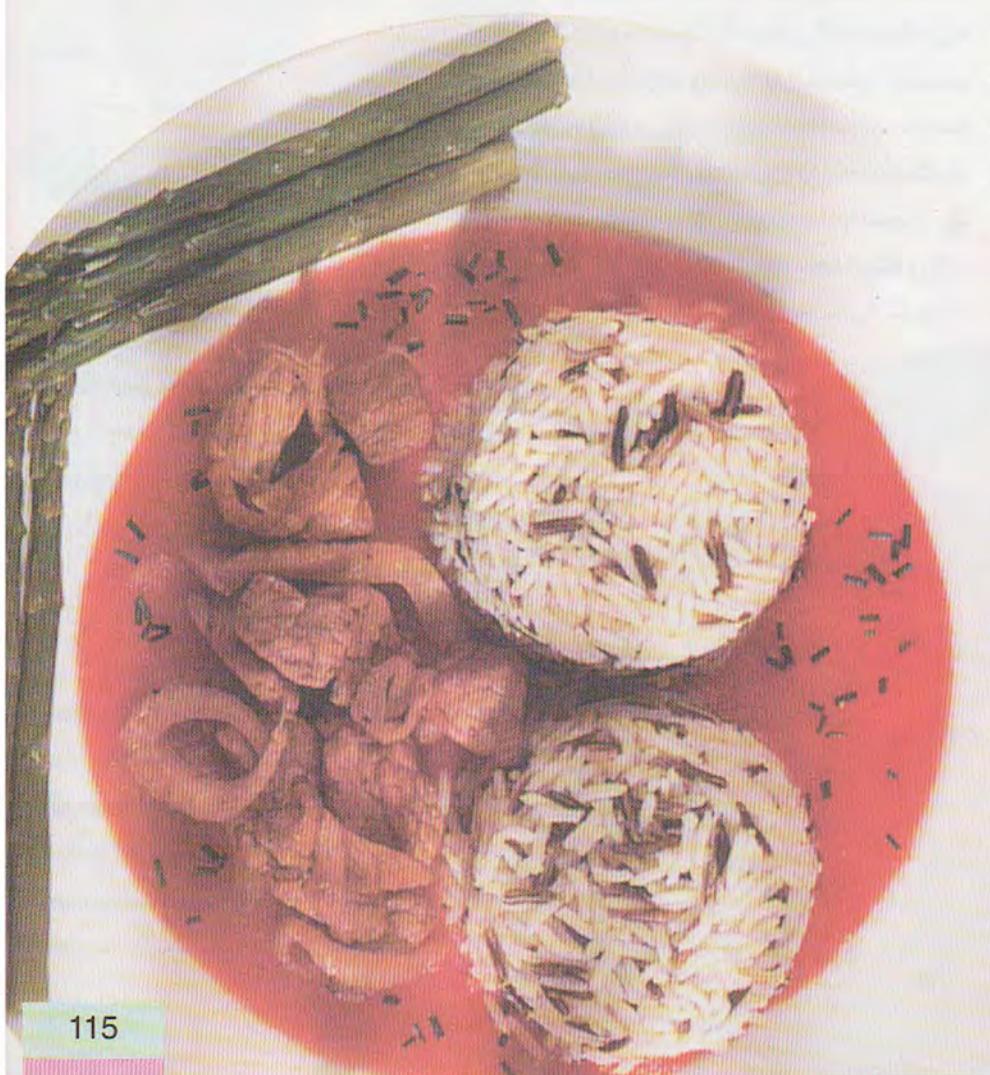


الأطعمة الحريفة يمكنها أن تخطم
(كي) والدم بشكل كبير وقد ينبع
عن ذلك قصور في (البن).



المتعادلة تميل إلى كونها مدرة للبول وتحفز عملية التبول وتساعد الجسم على التخلص من المواد الضارة. ويغلب على الطعم الحلو واللاذع والمتعادل طبيعة الـ (يانغ) بينما تغلب على الأطعمة المالحة والمرة والحامضة طابع الـ (بن)

لا افراط:



تحمل المذاقات المختلفة تأثيراً على أعضاء (زانغ - فو) والمواد الأساسية (انظر صفحة 27/14) ولكنها قد تكون مضرية، فالافراط في أي نكهة يرجع أن يؤدي إلى عدم توازن وضعف في البنية. الحرارة الزائدة والأطعمة الحريفة مثلاً يمكنها أن تحطم (كي) والدم بشكل كبير وقد نتج عن ذلك قصور في الـ (بن)، والأطعمة التي تغلب عليها الحلاوة (كما هو الحال في النظام الغذائي الغربي) والتي قد تؤدي إلى الافراط في السيطرة على الطحال والمعدة والذي تبعاً لنظام العناصر الخمسة قد يصبح من جراءه افراط في السيطرة على الماء فيختلف (كي) الكلية. والأطعمة الحلوة طبيعتها (يانغ) وحاميه مما قد يؤدي إلى «نار»

مفرطة والتي من الممكن أن تهاجم القلب أيضاً. وفي المصطلحات الغربية نقول: أن كثرة الحلويات والسكر تؤدي إلى إنسداد الشريان التاجي وفي المصطلحات الصينية يعتبر الافراط في الحرارة مسؤولاً عن الاضرار بالقلب أي أن النتيجة في نهاية الامر واحدة.

الوجبات الصافية

يعتبر اختيار الطعم الملائم

طريقة بسيطة للمساعدة على مكافحة أي نزعة تهدئية لتوافر الطاقة (زانغ فو)
واختيار النكهة الصحيحة يجعل الطبع الوقائي سهلاً ولذينا

لحم بقر مقلي

500 غ من قطع فتيلة لحم البقر شرحات طولية

125 غ كرات مفروم فرماً ناعماً
125 غ جزر مفروم فرماً ناعماً

فص ثوم مهروس

ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

ملعقة كبيرة من التوابل مع الطحين
معجونة طماطم

150 ملتر من مرقة الدجاج أو البقر
ملح بهار وقليل من السكر

يقلب الجزر والكراث مع زيت الزيتون فوق النار إلى أن تلين. يطبخ الطعام العلاجي

الصيني عادة مع أقل كمية ممكنة من الزيت
لتحسين الطعم أخلط شرائح لحم البقر مع

الطحين والتوابل ثم اضفها إلى وعاء الطبخ
مع الثوم والزنجبيل واطبخ لمدة (5) دقائق

حتى يصبح اللحم مسماً ثم اجعله يغلي على
نار هادئة عدة دقائق ثم اضف المرق ومجون

الطماطم وأخيراً تبل وقدم الطبخ فوق
طبق ارز مطبوخ. يمكن استبدال

لحم البقر بلحام الضأن
حسب الرغبة.

والدراق المطبوخ والعسل وعصير القبقب
والسكر والاطعمة الواجب تجنبها بما فيها
السلطات والفواكهة الحامضة والمالح
ومنتجات الالبان واخذ كثير من السوائل مع
الوجبات.

تجنب الاطعمة الباردة أو النيئة أي محاولة
رفع درجة حرارتها إلى مستوى حرارة
الجسم قبل تناولها وهذا يوسع ببساطة من
طاقة المعدة. وفي الطبع التبكي يعتقد بان
الطعام المجمد هو على غير طبيعته فيصبح
أبرد ولا ينطبق ذلك على الطعام النيء
عندما يتجمد ولكنه من الممكن أن يضر
عندما تكون الوجبات الجاهزة والمجمدة
حيث ان طبيعتها تكون قد تحولت اثناء
الطبع ويعتقد بان التجميد للاستعمال في
وقت لاحق يبرد الطعام مما يؤدي إلى
خطورة أكبر في التسبب بضرر الطحال
(كي) المعدة والطبقة المناسب لقصور
(كي) الطحال هو:

الطعام لتقوية (كي) الطحال:

يعتبر قصور (كي) الطحال والمعدة
(يانغ) الطحال، اعراضًا شائعة في الغرب
وعادة تكون متميزة بضعف الشهية ونفخة في
البطن وعدم الراحة وميل إلى الإسهال.
ويصبح لون اللسان أصفرًا ومحظى بطبيقة
بيضاء، ويضعف النبض وهو نوع المشكلة
المصنفة في الطبع الغربي باسم «أعراض
تهيج الجهاز الهضمي» ويمكن أن يترافق مع
عدم انتظام عصبي هضمي، أو ما يسمى
بميل إلى الاصابة بالقرحة المعدية.

أن تناول كميات كبيرة من الاطعمة
الحلوة يساعد على إعادة التوازن
إلى الجهاز الهضمي ولهذا فإن

النظام الغذائي يجب أن يكون
غنياً بالاطعمة مثل الجزر
والبطاطا الحلوا واللفت
والكراث والبصل والارز
الحلو والزبدة ولحم
الخرف والدجاج

طبق من اللحمة
المقلية مع الارز
مناسب للذين
يعانون من قصور
(كي) الطحال.



الدفاع الاول عن الجسم، إذ يأخذ انتاج الهضم ويتأكد من عدم اذيته للجسم فيضيافها إلى الجهاز الدموي وتبقي المواد الكيمائية السامة لاصقة في الكبد.

وطب الاعشاب الصيني وكذلك الغربي يتحدثان عن (الركود الكبدي) وهو ناتج عن هذه التلوثات، والاغذية التي تحفز (كي) وتحسن من دفقها. أمر مهم أيضاً ولهذا فإن الحمية الغذائية يجب أن تحتوي على طعام لاذع مثل الحبق والزنجبيل أو الشوم مع أن هذه يجب أن تؤخذ باعتدال لأن الاكثار منها قد يضر أيضاً والاطعمة التي تريح الكبد مفيدة جداً مثل أطباق تشمل كبد الدجاج كرفس بلح البحر أو خوخ وهو الطبق الملائم لعلاج (كي) الكبد المفرط.

الطعام الذي يسيطر على (كي) الكبد:

يعتبر (كي) الكبد الفائض الغزاره من الاعراض الشائعة ويتميز بعاطفة غير مستقرة وانفعال شديد أو غضب واحساس بتكتل في الحنجرة أو مشاكل في البلع وتكتل في العنق واعلى الفخذ والصدر (بما فيها التكيس الليفي) ويصبح لون اللسان احمر قاتم أو أسمراً والنبع حاد.

وهذا النوع من العلل يشاهد في الغرب، حيث (كي) الكبد يكون من النوع المفرط، واعراضه تشمل اعراض ما قبل الدورة الشهرية مثل الكآبه وكذلك عسر الطمث والاطعمة التي قد تزيد الكبد سوءاً أو تزيد من افراط (كي) الكبد، تشمل كل طعام به حموضة أو به سموم أو مواد كيمائية لا تهضم إلا بصعوبة شديدة. فالكبد هو خط

كبد دجاج ومانغا

150 غ من كبد الدجاج مقطعة قطعاً وسط 1/2 ملعقة كبيرة طحين بالتوابل
حبة مانغا منزوعة البذرة ومقشرة مقطعة قطعاً صغيرة
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
ملعقة كبيرة من الخل
ملح وبهار مطحون
قلب قطع الدجاج جيداً بالطحين حتى تتغلق بالكامل وأقليلها في قليل من زيت الزيتون لمدة خمس دقائق حتى تسمر قليلاً ثم ارفعها عن النار اضف المانغا وامزجها جيداً ثم قدمها فوق طبق مفروش بأوراق الخس مع قطع من الكرفس والكراث.



الدجاج مع (هوانغ كي) وفطر (شي إيتاكي)



الاطعمة
تؤخذ

الدافئة لتنقية
(كي) وتنقية
الرئتين ويمكن
استعمال الاعشاب المنشطة
مثل (رن شين) و(دانغ شين)
و(هوانغ كي) والتي يمكن اضافتها إلى
اليخنات والشوربات ويمكن للكثير من
الخضراوات والحبوب المطبوخة بشكل جيد
أن تساعد في الشفاء، ولكن يتوجب اجتناب
المأكولات المالحة وذلك لأنها تزيد في دفق
(كي) إلى الأسفل بينما ينبغي لـ (واي كي)
أن يتدفق خارجاً على السطح وفعل النزول
هذا قد يدمره أكثر فاكثراً، ويمكن تنقية
(واي كي) من خلال تناول الثوم والبصل إذ
يمكنك تجربة هذا الطبق من الدجاج.

فروج مقسم إلى أقسامه الستة المعتادة

* لتر ماء تقريباً

* شرائح رقيقة من (هوانغ كي) (بيقة الحليب)

ملح وبهار

1 - ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

250 غ فطر (شي إيتاكي) مقطع شرائح

1 - ملعقة صغيرة من الزنجبيل الناعم

1 - فص ثوم مهروس

ضع جسم الفروج في وعاء طبخ به ماء مغلق ثم أضف (هوانغ كي) واجعله يغلي على نار ضعيفة طوال الليل ثم ضعه بعد ذلك في الفرن لمدة ثلاثة ساعات على الأقل مع التأكيد بأن الغطاء محكم وإلا فإن الفروج سيجف وعندما تصبح المرقة جاهزة صفي الماء وضعيه جانباً أفرك قطع اللحم بالملح والبهار وضعيها في صينية شواء ضحلة في الفرن على درجة حرارة (200 درجة م) ولمدة نصف ساعة.

وفي أثناء ذلك قلب على نار هادئة الفطر بزيت الزيتون مع الثوم والزنجبيل إلى أن تلين جميعها ثم أضف ذلك كله إلى المرق المصفي.

تخلص من الدهون الزائدة عن طبق الفروج ثم صبها فوق الفطر طريها جيداً بالمرق ثم أعدها إلى الفرن لمدة (25) دقيقة وطري من وقت لآخر بالمرق إرفع (هوانغ كي) من قبل تقديمه وإلا فإنه يصبح كثير الالياف قدمه مع الخبز الفرنسي (كروتون) والخضار المشكلة كطبق ثان.

الطعام المصنف لتنقية (واي كي)

يعتبر قصور (واي كي) في المصطلح

الغربي معاذلاً لقصور في جهاز المناعة

فإذا كان (واي كي) ضعيفاً فإن

عوامل المرض الخارجية المنشأ

يمكنها أن تدخل الجسم وتتحقق

به اضراراً ويكون من نتيجة ذلك

تكرار الاصابة بالبرد والتهابات

الصدر واللم في الحنجرة مع ميل

إلى الاصابة بالحساسية ويعاني

المصابون من تعب دائم ويحسون

بالبرد سهولة ويصابون بشحوب

عام ونقص في الطاقة.





مأكولات فصلية

في الربيع: يحتاج الجسم إلى طعام متوازن وحيث أن الطقس يميل إلى التغيير لذا فإن التوازن بين أطباق الـ (ين) والـ (يانغ) أمر لا بد منه لمساعدة الجسم على مواجهة التغير المناخي في المناخ اذن في الربيع لا تجعل البرودة تسيطر على الأطباق ولا تحفظها يافراط.

في الصيف: هو وقت الـ (يانغ) بكل ما في الكلمة من معنى ولهذا فإن الوجبات الباردة ضرورية لدعم الـ (ين) أي لحم أقل

وحضار أكثر أما أطباق السمك فتعتبر مثالية في الصيف.

يجب تجنب المأكولات كثيرة الدهون وكذلك الكحول.

في الخريف: يصبح الطقس أكثر (ين) مرة أخرى لذا فإن الأطباق الادفأً تصبح ضرورية أي لحم أكثر مع قليل من فواكه (ين)

في الشتاء: يميل الطقس إلى البرودة وكذلك الجسم ويسيطر الـ (ين) ويصبح الوقت هو وقت الوجبات الحامية مثل لحم الضأن والدجاج أكثر من البط مثلاً.

أطباق الأرز العلاجية

يقوم الصينيون بتحضير أطباق من الأرز العلاجية لمعالجة العلل الصغيرة في البيوت أو لمساعدة «العلاج بالاعشاب» ويسمى هذا النوع من الطعام عصيدة أو (هريسة الأرز) ويسمىها الصينيون (شي فان) أو الأرز المائي

جرعة من الشريد:

(العصيدة) أو هريسة الأرز ملائمة لكثير من العلل منذ زمن بعيد ففي التقاليد البوذية كانت تصنع العصيدة مع الحليب وكان ينظر إلى العسل كواقي عام من العلل الجسدية وكان يقال «انه يمنح الحياة جمالاً وسهولة وقوه» ويزيل عنك «الجوع والعطش والريح»

هريسة الأرز بمكونات متنوعة:

يمكن تحضير هذه الهريسة (العصيدة) بأعشاب طبية مثل (شودي هوانغ) أو (غوو كي زي) كبدائل عن (تانغ) المعتادة أو الشوربات. توضع الاعشاب في الوعاء خلال نصف مرحلة الطهي. والبدائل التقليدي هو ان تلحق طاسة من أعشاب تانغ بطاسة هريسة الأرز وهذا يمنع الدعم الصحي المهم للجسم.

وفي بعض المطاعم الصينية النباتية تحضر أنواع مختلفة من العصائد وكل طبق مصمم لكي يقاوم نوعاً معيناً من العلل والمكونات الإضافية مثل القربيتس

أو كبد الدجاج أو الكلى أو البازلاء أو براعم الباumbo تحول العصيدة إلى وجبة كاملة أما فيوجبة الفطور فان هريسة الأرز

(العصيدة) الشائعة تحتوي على تمر أحمر وزنجبيل طازج وعسل لأن الزنجبيل لادع فانه يساعد (كي) و«جريان الدم» أما التمر الأحمر فانه يهدئ (روح شين) والعسل يساعد على تليين الجهاز الهضمي ويفدizi «القلب» وهي طريقة جيدة لبدء نهار جديد.

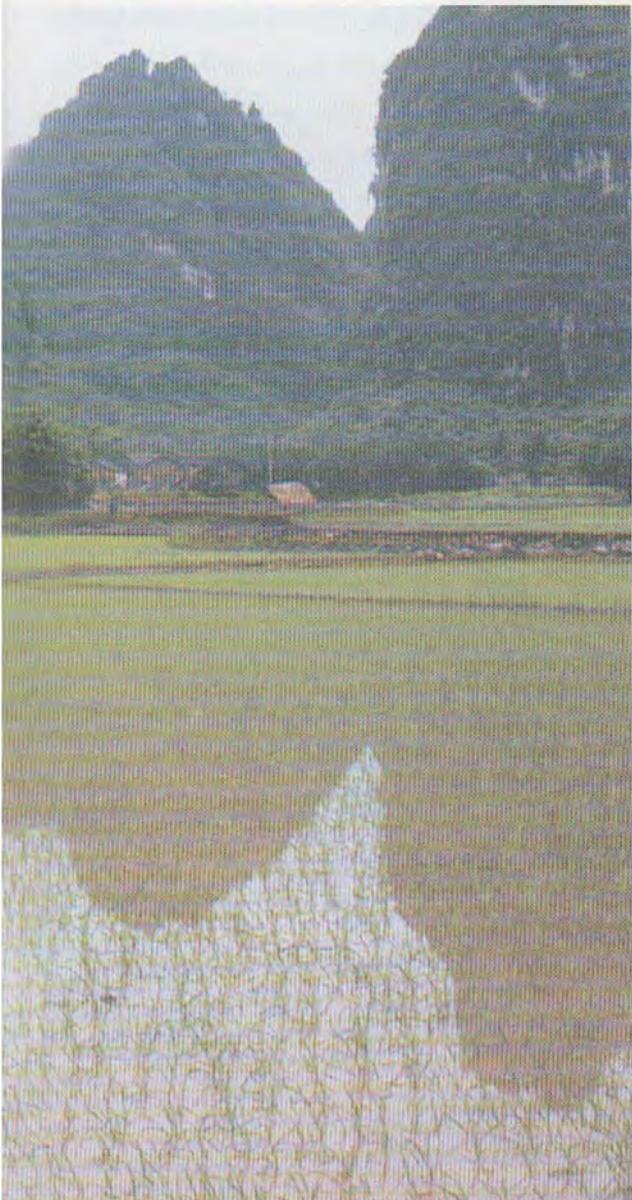
ويلاحظ أن الأرز مدر للبول لذا فانه يتوجب تجنب هريسة الأرز (العصيدة) في حالات قصور (كي) الكلية أو قصور يانغ الكلية.

طريقة التحضير:

هي نوع من الأرز الرفيع (الشريد) والذي يمكن تحضيره بسهولة بوضع كوب من الأرز مع 6 أكواب من الماء في وعاء سميك القاعدة وغطاء محكم.

ضع الوعاء فوق نار هادئة جداً لمدة 6 ساعات. قلب المحتويات من وقت لآخر حتى لا يلتصق بالأرز. خفض مستوى النار حتى الحد الأدنى وابقيها حتى صباح اليوم التالي، فانه يصبح مثاليًا وجاهزًا ل الطعام الفطور في الصباح ولا تنس أن تقلب العصيدة في الصباح.

تقديم هذه العصيدة (هريسة الأرز) في الصباح مع تشكيلة من أصناف أخرى مثل البيض المسلوق أو مع الكعك الخ. كما يمكن اضافة تشكيلة متنوعة إلى مكونات وجبة هريسة الأرز هذه.



إلى المزيج كعلاج لاعراض قصور الكبد.

❖ هريسة فاصوليا ادوكي: وتسمى هذه الفاصوليا أحياناً بفاصوليا التنين الاحمر وهي غذاء منشط للكلى وتساعد على معالجة احتباس السوائل والاختلال في التبول.

❖ هريسة الكراث/البصل: وتستعمل كعلاج لجهاز الهضم وملائمة في حالة الاسهال.

❖ هريسة بذور المشمش: وتستعمل كعلاج مفعّع للبلغم في المشاكل الرئوية بما فيها أمراض السعال والربو.

❖ هريسة بالزنجبيل: باضافة الزنجبيل الجاف إلى المزيج لمكافحة «البرد» ومشاكل الضعف (القصور) في وظائف الجسم المؤدية إلى إسهال أو تلبك في الهضم.

وتغذى القلب.

❖ هريسة الكستنا: تساعد على تنشيط الكلى وتنقية أسفل الظهر.

❖ هريسة الفجل: يضاف إليها الزنجبيل الجاف لمواجهة (أنواع البرد) المسببة لتلبك الهضم والاسهال.

❖ هريسة الكبد: تضاف قطع الكبد المفروم

كما يساعد على الهضم «وينظف الكلية».

وكان عالم الاعشاب في القرن السادس عشر (لي شي زهن) قد اقترح تشكيلة من العصائد في كتابه عن الاعشاب المسمى (بن كاو كانغ مو) والمدون في العام (1552 م - 1578 م) وكان من بين اقتراحاته:

❖ هريسة القمح: افترض أنها تبرد وتهديء



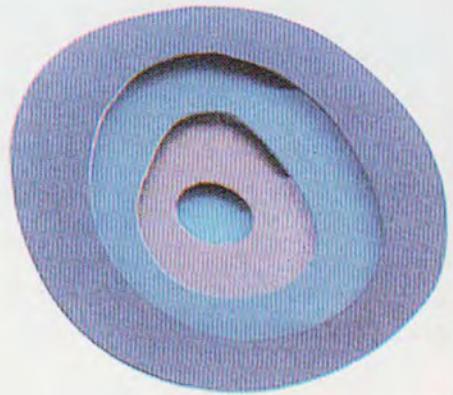
العلاج بضغط الأصابع

إن العلاج بواسطة ضغط الأصابع هو علاج ذاتي قائم على معالجة صينية شعبية والهدف منها هو الوقاية من الأمراض أو حسبما عرفها الامبراطور الأصفر «لم يعالج الحكماء المرضى فقط ولكنهم علموا الأصحاء أيضاً»

العلاج بالتنقيط يستعمل فيها الكبس أيضاً بواسطة القبضة المغلقة باحكام ويستعمل

يحدث مع تدليك (كيغونغ) (ص 104-105) يجب أن يكون المعالج خيراً في (كي) المقوية للمهارات.

والفعالية الأساسية أو العلاج بالتنقيط يطبق بطرق نقاط الوخذ وعادة يتم ذلك بالاصبع الأوسط منفردأ أو بالابهام مع الاصبعين الأولين (السبابة والأوسط) متلاصقين يتم ذلك كل ثانتين أو ثلاث ثوان ويدوم ذلك عدة دقائق. ويحتاج المعالجون فيه إلى تركيز شديد لطاقاتهم الحيوية على ذراعهم وأصابعهم التي تقوم بالمعالجة أما (القرص) فإنه فن لا يطبق إلا على الأصابع وأصابع القدمين والاظافر أو حيث تبدأ الخطوط الطولية بينما (التربت) يستعمل لتحسين الطاقة ودفق الدم ويطبق باليد المسطحة لمدة خمس إلى عشر مرات فوق الخطوط الطولية المختلفة. أما العلاج بالطرق فيتشابه مع سابقة ولكنه يستعمل فقط أربعة اصبع والابهام.



كل أنواع التدليك:

إن فن التحكم بنقاط مختلفة من علاج الوخذ بالابر لتحسين دفق الطاقة وسلامة الجسم هو الأساس لعدة تقنيات علاجية صينية ويبانية والتي أصبحت شائعة في الغرب خلال العقد الماضي.

إن العلاج بضغط الأصابع أساس الشياتسو الياباني وكلمة (شياتسو) تعني ضغط الأصابع أيضاً. ثم تطورت إلى معالجة خلال القرن الماضي فقد تطورت التقنية الأساسية المتعددة والمطبقة بطرق عديدة ومختلفة. إن (ووشو) أو «العلاج بالنقط» يطبق القرص والضغط والتربت والطرق الخفيفة وكما

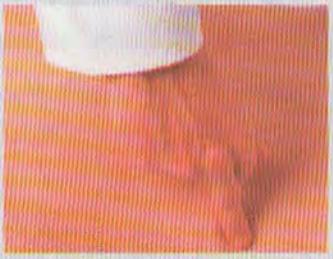
العلاج بواسطة ضغط الأصابع هو علاج مثالي للمشاكل الصحية المزمنة.



القرص هو طريقة مطبقة على أصابع اليدين أو القدمين والأظافر فقط أي من حيث الخطوط الطويلة.



التربت هو طريقة تستعمل لتعزيز الطاقة ودفق الدم ويستعمل الكف المسطح للتربت 5/10 مرات فوق الخطوط الطويلة المختلفة.



(التنقيط) أو الكبس برأس الأصبع الأوسط فقط أو بمساعدة الإبهام والأصبعين المجاورين مرة كل 3/2 ثوان ولعدة مرات

وليس بالإمكان اداء هذه المعالجة من دون استعمال التركيز العقلي الكامل.

كيف تعمل؟

وحيث أن الصينيين قبلوا بتأثيرات العلاج بوخز الإبر والضغط بالأصابع جيلاً بعد جيل فإن الأطباء الغربيون يبحثون باستمرار عن تفسير علمي لها، وأكثر النظريات هي التي تركز على إنتاج الاندورفين وتعد هذه الاندورفينات الأجسام التي تقتل الألم وهي مكونة من جزيئات بروتينية أو بيتيدية تصنف من مادة تسمى بيتا ليبوتروبين وتوجد في الغدة النخامية ويعتقد بأن هذه الاندورفينات تحكم بنشاط الغدد الصماء حيث تخزن هناك وتوثر على منطقة الاحساس بالألم وبطريقة مشابهة لطريقة الادوية المخدرة مثل المورفين.

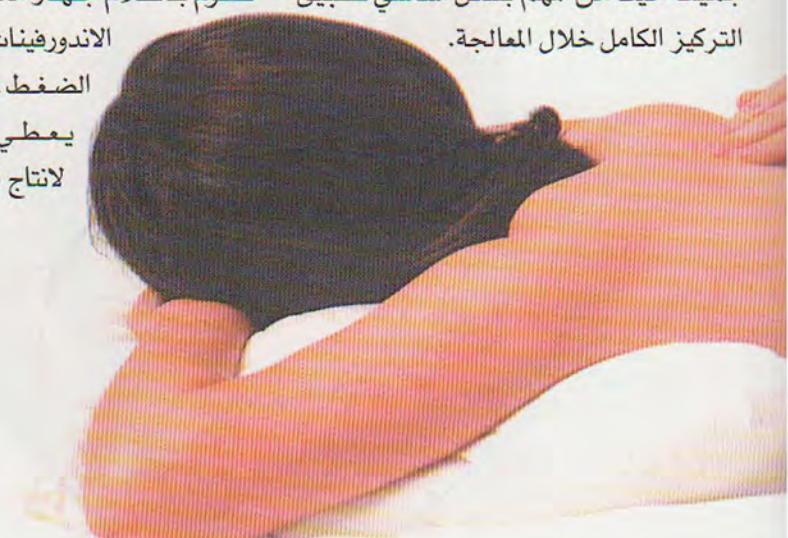
يسقط الجهاز العصبي على الاندورفينات الحرارة، والأعصاب حساسة طبعاً لل الألم وللحفيز من الخارج وعندما تطلق التحفيزات تقوم باعلام جهاز الاندوكرین ليحرر الاندورفينات المناسبة ويعتقد ان الضغط على نقاط الوخز يعطي تأثيرات مشابهة لانتاج الاندورفينات.

المفصل الثاني للابهام أكثر من استعمال رأس الأصبع أيضاً.

استعمال الكبس (التنقيط):

يعرف في الغرب بـاستعمال الكبس في العلاج يكون بواسطة الضغط برأس إصبع الإبهام. إن عمل القبضة المحكمة الاقفال للعلاج بالتنقيط باستعمال المفصل الثاني للابهام، يصبح مريحاً أكثر، والبعض يفضل استعمال رؤوس الأصابع للسبابة والأوسط، ولكن يجب الحرص على قص الأظافر دائمًا والبدء بالضغط بلين إلى أن تتلقى التأثير المعاكس لفعل الكبس.

حافظ على الكبس لمدة دقيقة أو دققتين بينما تركز على الطاقة الشفائية بقدر الامكان بيديك للمساعدة على تقوية القصور في مستوى (كي) ولا بد من القيام بحركة دائرة تطبق على النقطة وتساعد على إزالة ركود (كي) وتحسن طاقة الدفق، وكما يفعل المعالجون الصينيون جميعاً حيث من المهم بشكل أساسى تطبيق التركيز الكامل خلال المعالجة.

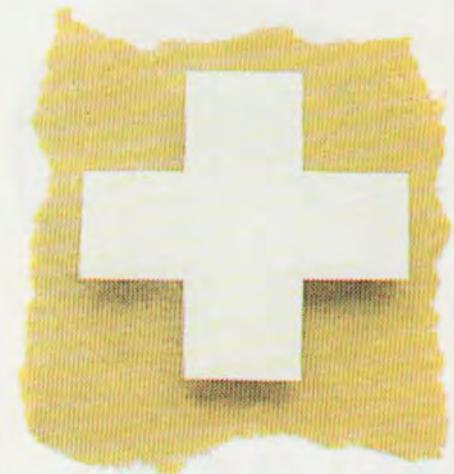


العلاج بضغط الأصابع بمثابة إسعافات أولية

باستعمال ضغط الأصابع على النقاط التي يسهل الوصول إليها تمنحك المعالجة المنزلية المثالية
الحد الذاتي للأضطرابات وتمنحك الإسعافات الأولية المنزلية أيضاً

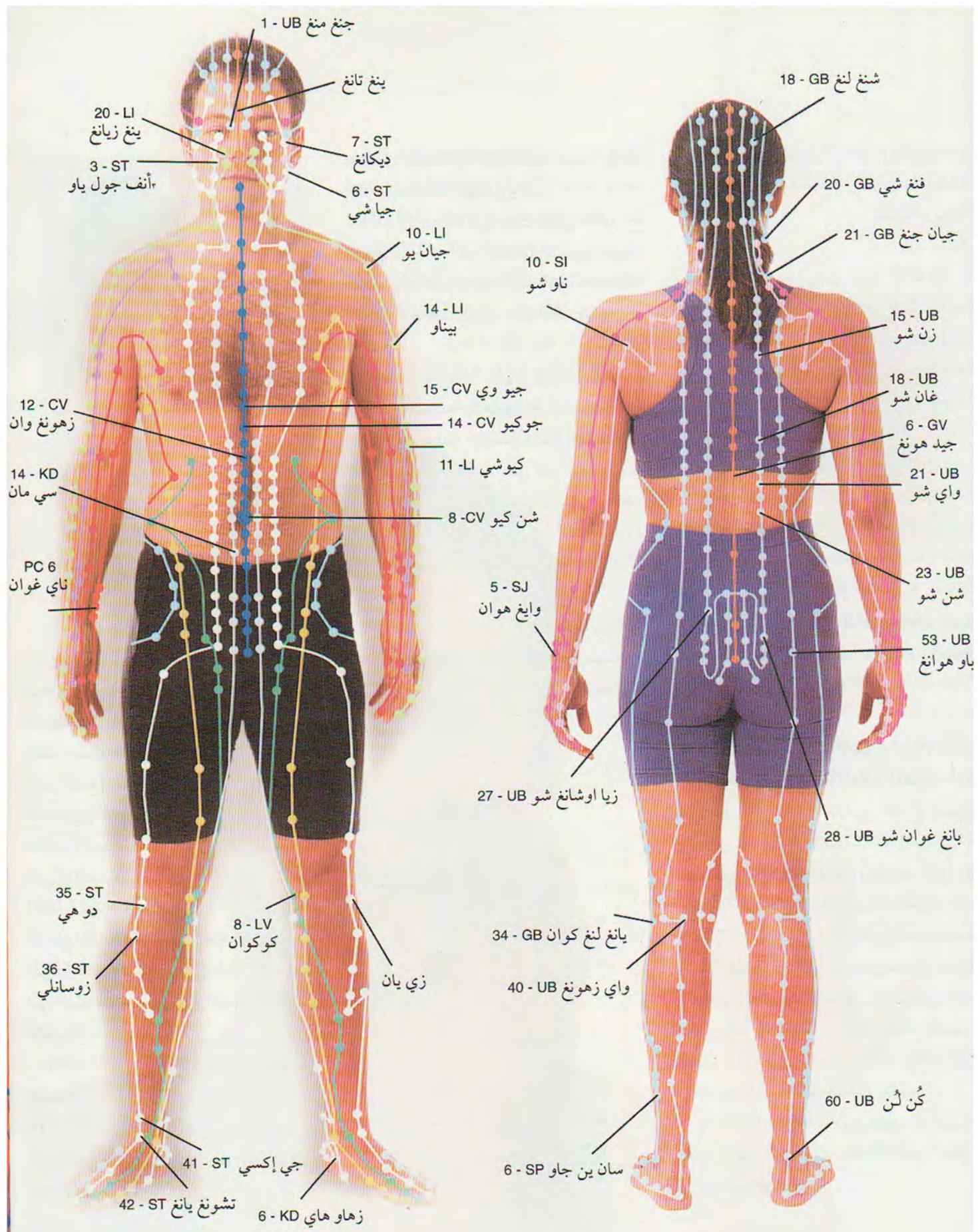
شعاع الخط الطولي

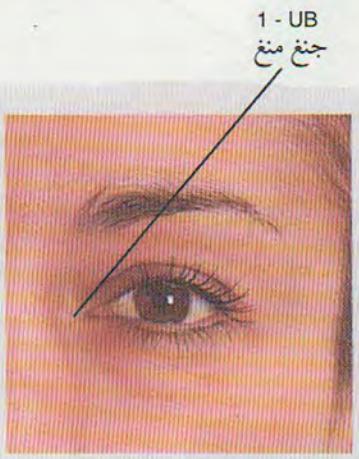
KD	الكلية	LU	الرئة
PC	غشاء القلب	LI	المصران الغليظ
SJ	سان جياو	ST	المعدة
GB	المريارة	SP	الطحال
LV	الكبد	HT	القلب
GV	الأوعية المسبطة	SI	المصرن الرفيع
CV	الأوعية الوعائية	UB	المثانة



تعرف النقاط الواضحة فوق الخطوط الطولية وقنوات الطاقة (كما في الرسوم الواردة في هذا الفصل) بنقاط الوخز. ومن الممكن الإحساس بهذه النقاط في أحياناً كثيرة: كعقيادات صغيرة جداً تحت الجلد وعند الضغط عليها تطلق لديك الإحساس أو الشعور بالراحة.

حدد موقعها عن طريق اللمس (إذا استطعت) أو استعمل المقياس التقليدي القائم على مساحة إبهام المريض إد (كن) (انظر صفحة 103) وتذكر أن واحد ونصف (كن) تعادل مساحة إصبعين وخلاف ذلك (361) نقطة الرئيسية (انظر الصفحات 97/96 حيث العشرات من نقاط الوخز الاستثنائية والاقترحات المقدمة في الصفحات التالية عن نقاط الوخز لبعض العلل المحددة هي سهلة التحديد بشكل معقول).





(1 UB) (جung منغ) في الزاوية الداخلية للعين طبقاً ضغطاً خفيفاً لأن تلك منطقة حساسة

الم الاسنان:

يزيل العلاج بضغط الاصابع ألم الاسنان المؤقت إلى حين حدوث العلاج المطلوب (14) على الحرف الخارجي للذراع العلوي واسفل عضلة الكتف المثلثة (الدالية) الوسطى بين الكوع والكتف ويساعد كثيراً في مجموعة من الام الاسنان بينما الضغط على (20 LA) (بنغ زيانغ) في الفراغ حيث فتحة الانف تلتقي مع الوجنة وهي تمييز غالباً بتجدد تأثيرات المشاكل في اسنان الفك العلوي اما في مشاكل اسنان الفك السفلي جرب (6 ST) (جيا تشى) مسافة (كن واحد فوق زاوية الفك باتجاه الانف.

(ديكانغ) (7 ST) حيث يلتقي الفكين في فجوة تحس بها هناك عندما تفتح الفكين عن بعضهما وتقلفهمما.

تستعمل النقطة في ازالة الألم عموماً وبشكل أكثر دقه في ألم المعصم واليد.

(1 LV) - (دادان) حيث يلتقي الظفر مع اللحم عند الحرف الداخلي لإصبع الرجل الكبير وهناك نقطة ذاتية التوجة ملائمة لتطبيق الضغط الثابت هنا لمدة دقيقتين أو ثلاثة

(20 GB) - الشقيقة (بنغ شي) عند قاعدة الجمجمة في فجوة بين عصايتين من العضلات. وهذه النقطة دائمة الحساسية عند الضغط وتساعد على فك أي نوع من الضغط الدماغي أو العنق ويستعمل أيضاً في حالة الارق والدوار وأنواع البرد والرشحات وألم الرقبة واضطرابات الاعصاب.

العيون المتبعة (36 ST) (زو سانلي) في الفراغخارجي لعظمة الساق ومستقرة على بعد (2 كن) تحت الرضفة (صابونة الركبة).



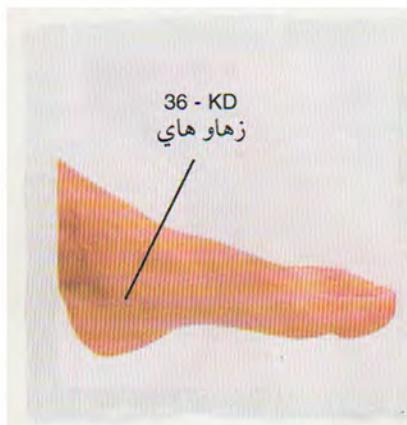
الصداع:

تؤثر عدة نقاط، والنقطة المقترحة شعبياً (بن تانغ) (أحد أهم النقاطخارقة للعادة) والموجودة بين الحاجبين في منتصف الجبهة وهي نقطة جيدة وتساعد على جلاء الفكر وتتشيط التركيز والضغط على نقطة (بن تانغ) مثالي لرفع مستوى الطاقة للعاملين بالامور الادارية خلال فترة ما بعد الظهر ولدينا نقاط أخرى قيمة للمساعدة على التغلب على الصداع.

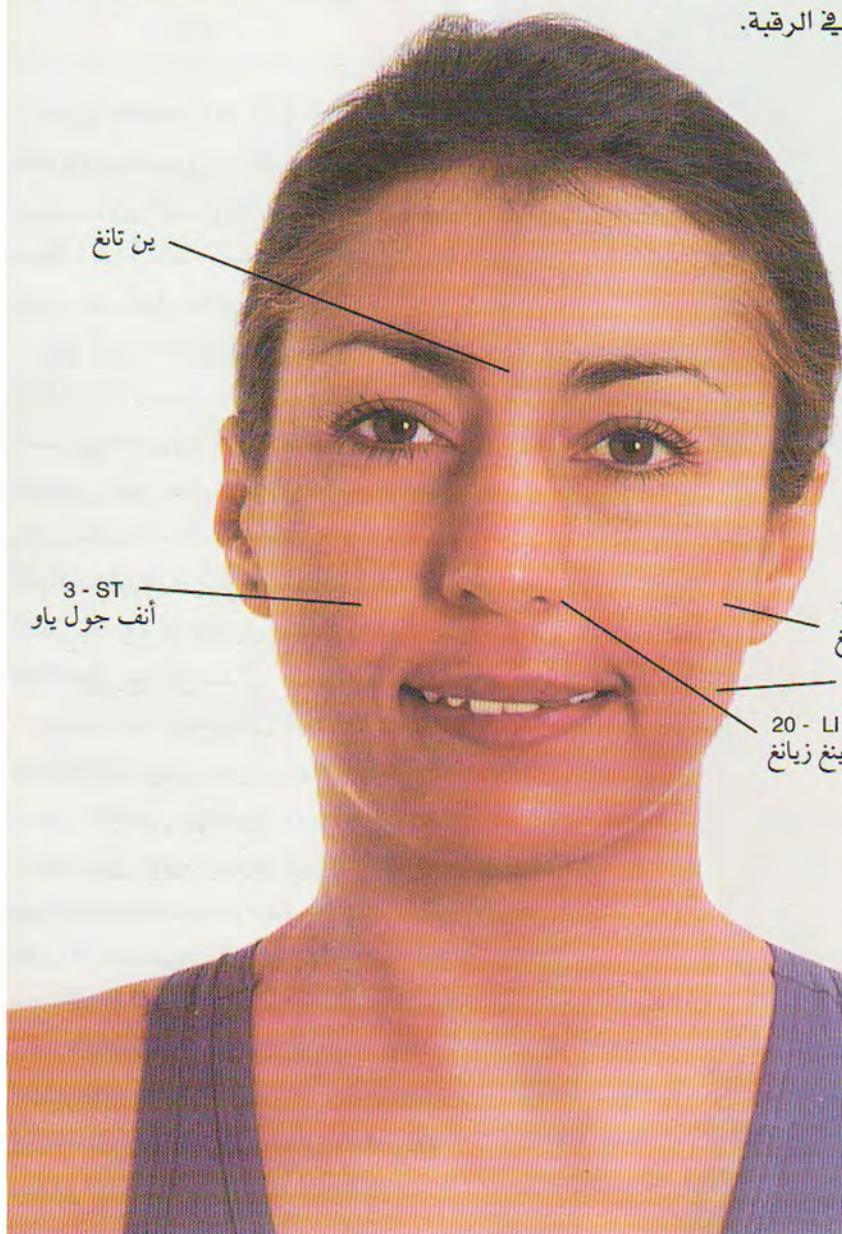
(21 GB) - (جيان جنخ) على نفس خط الفقرة الدماغية السابعة فوق العضلة المربعة عند قاعدة العنق خلف أعلى نقطة من الكتف بقليل وفي الصين يفضلون التقطيط.

(21 GB) - بحركة دائيرية من الضغط البسيط

(LA-4) - (هيفو) يوجد على الشبكة بين الابهام والسبابة في أعلى منطقة بين المفاصل وكما في حالة الصداع كذلك



النقطة تحتاج إلى ضغط باتجاه الأنف بلمسة حانية (3 ST) فعالة على أنواع البرد الشائعة والاحتقان الأنفي (LI 20) (لاوغونغ) في وسط الكف بين الاصبع الأوسط والشاهد بالقرب من عظمة الرسخ. اضغط بشكل ثابت لمدة دقيقتين أو ثلاثة ثم كرر ذلك على اليد الأخرى. مشاكل الحنجرة (14 LI) (بيناو) (أنظر ألم الاسنان) تساعد على ارتخاء الشد (التوتر) في الرقبة.



(شونغ يانغ) (ST 42) فوق أعلى نقطة من القدم على نفس الخط من اصبع الرجل الثاني والثالث.

ألم الأذن:

(KD 6) (زها وهاي) وهذه النقطة تقع تحت عظمة الكاحل الداخلية مباشرة حيث توجد فجوة صغيرة حساسة عند الضغط عليها وهي نقطة مهمة لطاقة الكلية وتساعد الأعضاء التناسلية وتخفف من آلام الأذن.

احتقان الأنف والزكام:

(ST 3) (نوز جول ياو) وتقع مباشرة أسفل العين عند قاعدة عظمة الوجنة، ويمكن اكتفاء إثراها باتباع خط فوق انحاء الخد وخط آخر قادم نزواًً من العين وهذه النقطة هي دائمًا طرية عند الضغط عليها حيث تضغط عليها باتجاه الأعلى صوب عظمة الوجنة وهذه النقطة مفيدة في حالة التهاب الجيوب الأنفية وألم الأسنان أيضًا.

نزيف الأنف:

(LI 20) (ينغ زيانغ) موقعها في الفجوة حيث تلتقي اربطة الأنف مع الوجنة وهذه



ثابت وحركة دائيرية حتى يحدث استرخاء
عضلي عام من ألم الصداع وألم الظهر.
(جيان يو) حول الفجوة (15 LI)
أو العين على الجانب
الخارجي للكتف يشعر بها
المريض عند رفع الذراع
بعيداً عن الجسم هذه
النقطة أيضاً يساعد
الضغط فيها على
التخلص من الألم.



(شُنْ شُو) (23 UB) (هان) يمكنها أن تكون فاعلة في عرق النساء.

أَلْمَ المفاصل (الروماتيزم) (15 UB) (زن شو) موقعه عند مستوى الفقرة الصدرية الخامسة وتبعد بمقدار واحد ونصف (كن) عنها على المستوى الافقى.

إضغط حول النقطة بشكل



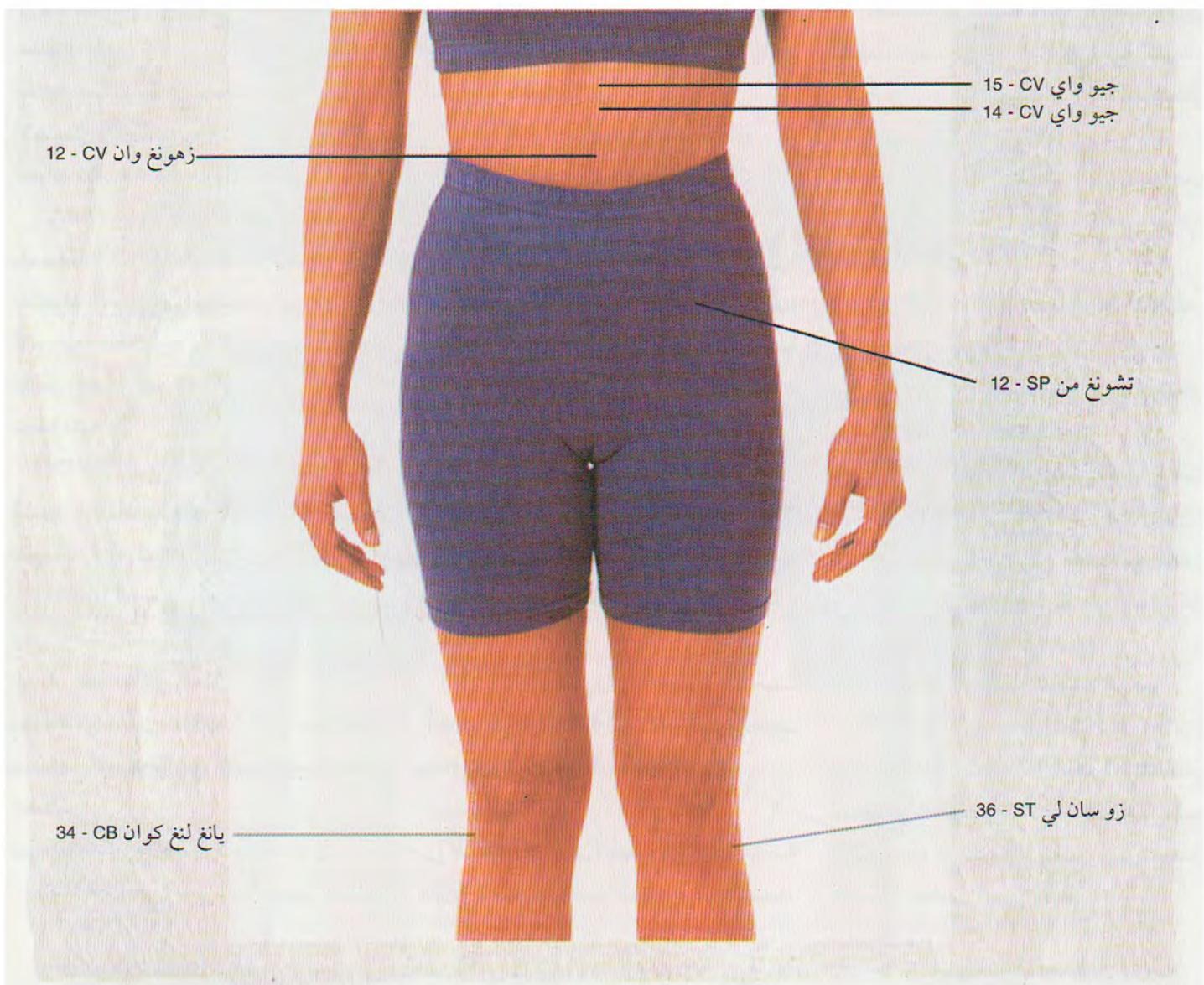
تثليج الاكتاف (SI 10) (ناو شو) على
الحرف الخارجي للكف تحت المفصل
مباسرة بين الذراع والكتف وهذه النقطة
مؤلمة غالباً عند الضغط (الكبس) عليها
وتؤثر على كامل الكتف ومنطقة الرقبة.

ألم أسفل الظهر والورك (عرق النساء)
GV6 (جيزي هونغ) خلف الفقرة
الصدرية الحادية عشرة مباشرة. ويسهل
الوصول اليها عندما يكون المريض مستلقياً
على بطنه أو حانياً خصره ولهذا يصعب
المعالجة الذاتية. مارس ضغطاً لطيفاً مع
التحريك بحركة دائيرية خفيفة. وهي كذلك
فعالة على عرق النساء.

توجد عدة نقاط على قنطرة المثانة يمكن استعمالها بطريقة مشابهة في علاج ألم أسفل الظهر. وتشتمل على: (UB 23) (شين شو) على مستوى الفراغ الموجود بين الفقرة الثانية والثالثة من الفقرات القطنية.

(57 UB) (شنج شان) توجد في الفجوة حيث مركز عضلة بطة الساق.

(58) UB (فای یانگ) علی حرف عضله بطة الساق من اسفل النقطة السابقة مباشرة وبعيدة عنها من ناحية الخارج.



العضلي الظاهري.

$(12 = SP)$ = (تشونغ من) في الاخدود الواصل بين أعلى الفخذ وعظمة الورك على مسافة تبعد ثلاثة (كن) ونصف عن عظمة العانة إضغط بشكل لطيف لمدة دقيقتين أو ثلاثة.

الركبة مباشرة.

والضغط يجب أن يتم تجاه الحرف الداخلي لعظمة الشظية حيث جرت العادة ان تخفف هذه النقطة من آلام العضلات حيث تمنحها استرخاء كما تخفف الام كل منطقة البطن وهذا يشمل الامساك والشد

الامساك:

$(34 G) = (يانغ - لينغ - كوان) = اسفل بداية عظمة الشظية (وهي العظمة النحيلة الموجودة على جانب الساق) ويمكن الاحساس بمكان النقطة كفجوة صغيرة جداً في المكان الذي تلتقي فيه العضلات تحت$

الاسهال:

(25 ST) = (تیان شو) تبعد هذه النقطة بمقدار اثنين ونصف (كن) عن السرة اضغط هناك حيث يمنحك ذلك راحة من الاسهال والامساك أيضاً وذلك يؤدي إلى احداث تطبيع لدفق الطاقة البطنية (6 CV) = (كي باي) تبعد مسافة واحد ونصف (كن) تحت السرة فوق خط منتصف البطن فهي منطقة تريح أيضاً من آلام الدورة الشهرية والتعب الشامل للجسم مارس الضغط بحركة دائيرية.

الفشان:

(36 ST) (زو سان لي) (انظر العيون المتبعة ص 126) يتم الضغط فوق النقطة (36 ST) بشكل لطيف وبحركة دائيرية وتستعمل هذه النقطة لتخفييف آلام البطن أيضاً.

(12 CV) (زهونغ وان) فوق خط المنتصف البطني على ارتفاع (4 كن) فوق السرة اضغط بشكل ثابت وحركة دائيرية فوق النقطة.

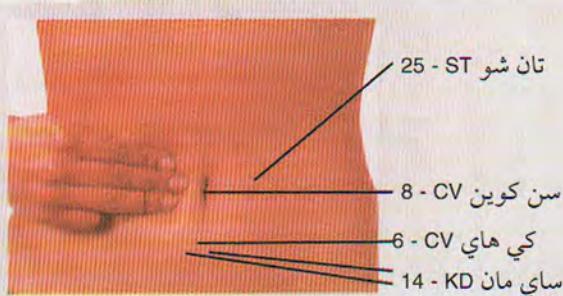
التهاب المثانة:

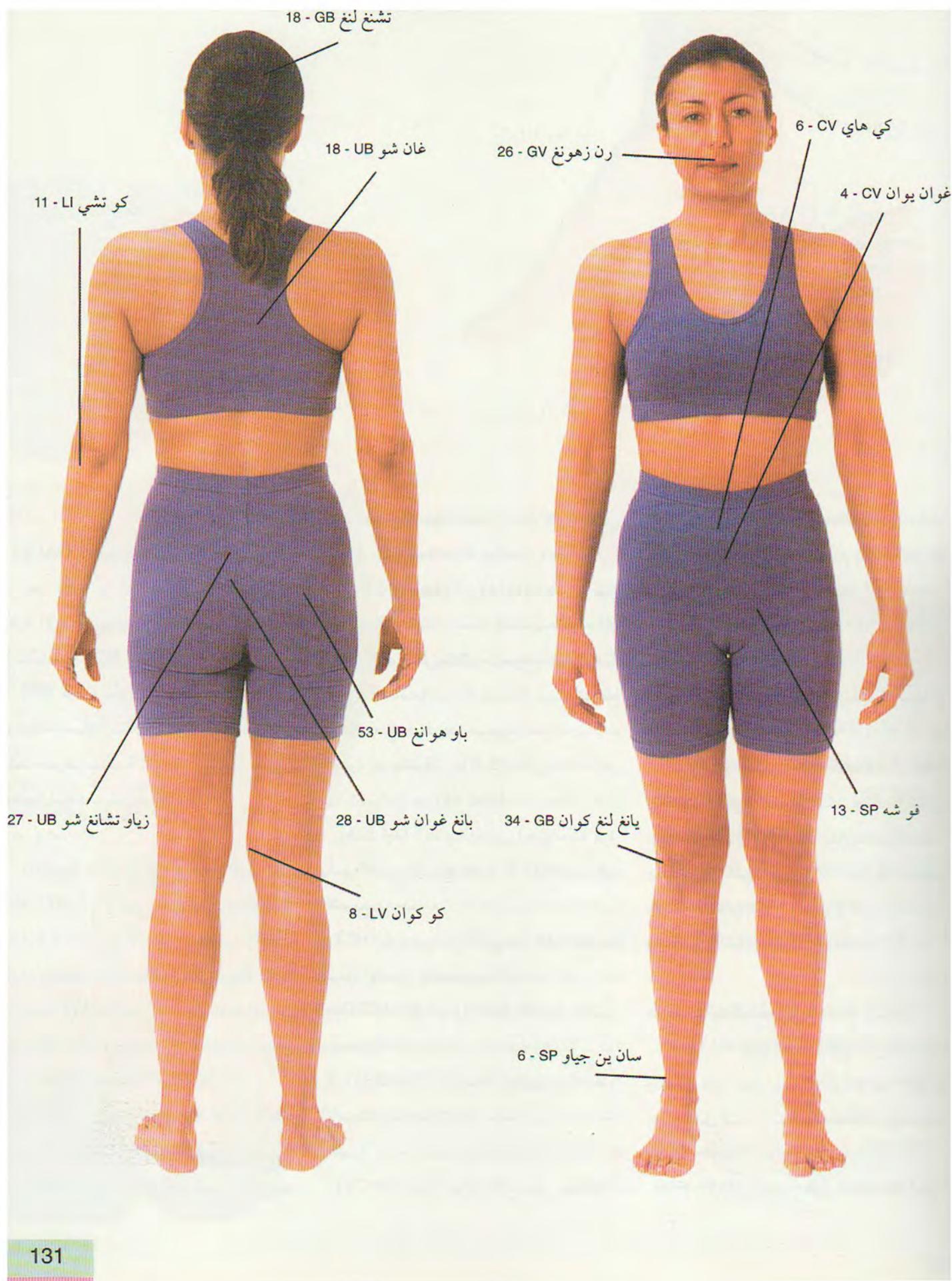
(8 LV) (كو كوان) نقطة من خلف الركبة فوق الثانية مباشرة الناتجة عن انحناء

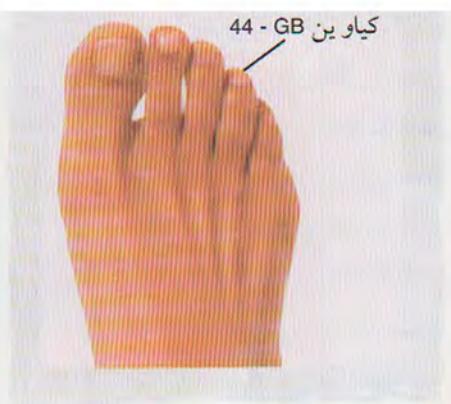
(8 CV) (شن كويه) موقع النقطة وسط السرة. اضغط بشكل ثابت وبحركة دائيرية طفيفة لمدة دققتين أو ثلاثة. (14 KD) (سايمان) تبعد مسافة اثنين (كن) أسفل السرة بميل قليل تجاه اليمين أو اليسار على جنبي خط الكليتين الطوليين بحيث تبعدان مسافة (كن) واحد عن بعضهما اضغط بكمال القبضة حتى تغطي النقطتين.

سوء الهضم (حرقة في قم المعدة):

(15 CV) = (جيواي) وتبعد مسافة







(كن) أسفل السرة وهي نقطة تمنج الدفء
لآلام البطن وسوء الهضم والمشاكل في
المسالك البولية.
(8 PC) (لاو غونغ) (انظر النزيف الانفي
صفحة 127).

(6 CV) (كي باي) (انظر الاسهال
صفحة 130).

(11 LA) (كوتشي) تقع امام مفصل الكوع
واسفل الثنيتين التي تتشكل عندما تثنى
عظمتي الذراع ويعتقد بان هذه النقطة
ووجدت لتحفيز جهاز المناعة في الجسم
ولمعالجة آلام الكوع والملخ (اللي المفاجئ)
والحمى والمشاكل الجلدية وكذلك الوهن.

صدمة:

هناك نقاط تستعمل للصدمات وتشمل:
(7 LU) (لي كيو) وتقع على بعد كن
ونصف فوق ثانية المعصم من ناحية الإبهام
من داخل الذراع ذلكها بلاطفة وبطريقة
دائثية.

(6 PC) (ناي غوان) فوق المنطقة الداخلية

حيث تصبح المنطقة مكتنزة من كثرة المشي
اضغط باكثر بما لديك من قوة.
(18 GB) (يونغ لنغ) موقعها على جانبي
الجمجمة وأفضل وسيلة لتعقبها باتجاه اثر
الخط الذي يمر بشكل منحرف صعوداً من
الاذن باتجاه مؤخرة الجمجمة حيث يتقطع
هناك مع خط يمر صعوداً من عضلات
الرقبة ثم يلتقيان في نقطة يمكن الاحساس
بها كمساحة حساسة تماماً.

(44 GB) (قدم كيا وين) متواجدة فوق
رأس الاصبع الرابع للقدم أو هوالاقرب إلى
الاصبع.

(7 HT) (شن من) تقع فوق ثانية المعصم
أسفل الاصبع الصغير مباشرة.
(8 PC) (لاو غونغ) (انظر النزيف الانفي
صفحة 119).

(43 GB) (يانغ لنغ كوان) (انظر
الامساك صفحة 121).

التعب:

(4 CV) (غوان يوان) تقع على بعد ثلاثة

اعراض ما قبل الدورة الشهرية:

(8 LU) (جنه كوي) في الفجوة الموجودة
على بعد (كن) واحد فوق عظمة الرسغ من
ناحية الإبهام. يجب أن يتم الضغط باتجاه
الزند بلمسة رقيقة.

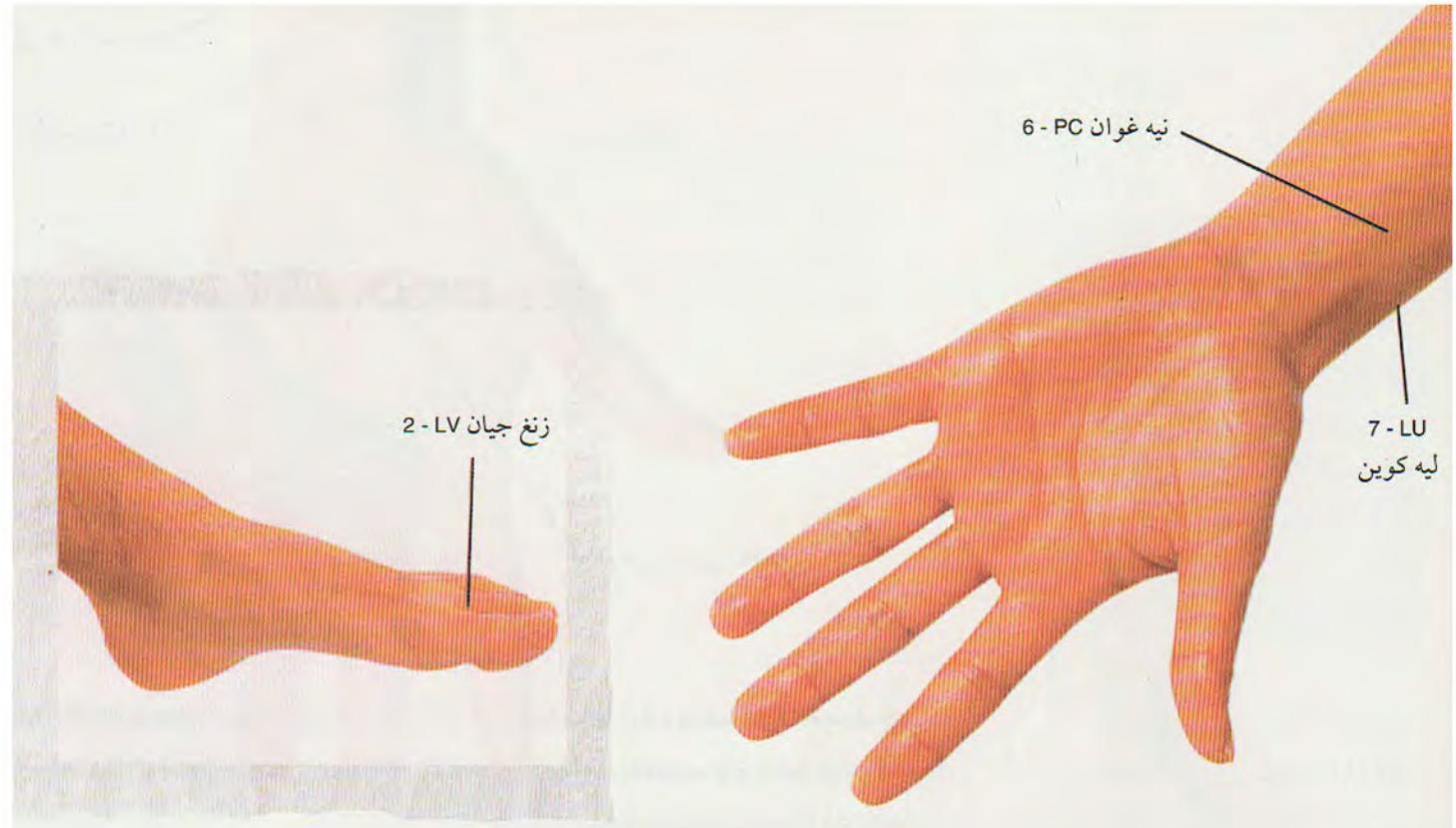
(6 SP) (سان بين جياو) وتبعد هذه
النقطة مسافة ثلاثة (كن) فوق الكاحل
خلف حرف عظمة الساق. إضغط صوب
العظمة لمدة دقيقتين أو ثلاثة.

توتر / ضغط:

وتعطيها نقاط يسهل الوصول اليها مثل
نقطة (HT 7) (شن مان) وهي مثالية في
العلاج الذاتي خلال فترة خطرة واثناء
القيام بالعمل. بالاضطجاع على أريكة بينما
تقوم صديقة أو شريك لك بعمل التدليك بعد
يوم حافل بالعمل ومن بين النقاط المهمة
لعلاج التوتر والضغط لدينا مثلاً:

(1 KD) (يونغ كوان) في الانخفاض
الموجود أسفل القدم فوق حبة باطن القدم
وهي نقطة عميقه وهو امر ليس بالغريب





(40 UB) (وايز هونغ) توجد في نقطة خلف الركبة بين الاوتار (انظر الصورة من الخلف صفحة 125) وتساعد هذه النقطة أيضاً على شفاء ألم الظهر والفخذ إضفط بثبات مع التحرير الدائري في نفس الوقت.

الكاحل:

(60 UB) (كن لون) في نقطة توجد بين الكاحل ووتر اشيل في الناحية الخارجية للكاحل. اضغط باتجاه العظم. (جي إكسي) في نقطة متوسطة فوق قمة القدم بين الاوتار وعلى الخط المتصل بعظمة الكاحل.

الألم:

(126 LI 4) (هه غو) (انظر الصداع صفحة 126). (132 PC 6) (ناي غوان) (انظر الصدمة صفحة 132). (6 SP 6) (سان ين جياو) (انظر ترسيبات قديمة في الصفحة المقابلة).

ثنية الرسغ بين عظمتي الذراع في مؤخرة الرسغ.

الرسغ (المفص):

(4 SI 15) (يانغ غو) حيث تلتقي اليد بالكف عند منطقة عظم الزند من الكف في انخماض فوق منطقة عظم الزند. عند نهاية عظمة الزند.

(4 LI 126) (هيغوا) (انظر الصداع صفحة 126) يمكنه المساعدة على تخفيف ألم اليدين وفي كل حالة اضغط بشكل ثابت تجاه العظمة.

الركبة:

(35 ST 35) (دوبى) في منطقة تتركز في منخفض أسفل صابونة الركبة عند انحنائها اضغط بثبات تجاه الصابونة.

(زيان) نقطة من النقاط الاستثنائية توجد في منخفض أسفل الركبة عندما تحني وهي نقطة تفيد في الضغط لازالة ألم الركبة

التواء المفصل / آلام محددة:

الرقبة:

(10 UB 10) (تيان زهو) تحت قاعدة الجمجمة على مسافة كن واحد من منتصف الرقبة.

(20 GB 20) (فنغ شي) (انظر الشقيقة صفحة 126) يفيد في هذا التمرين أيضاً.

الكتف:

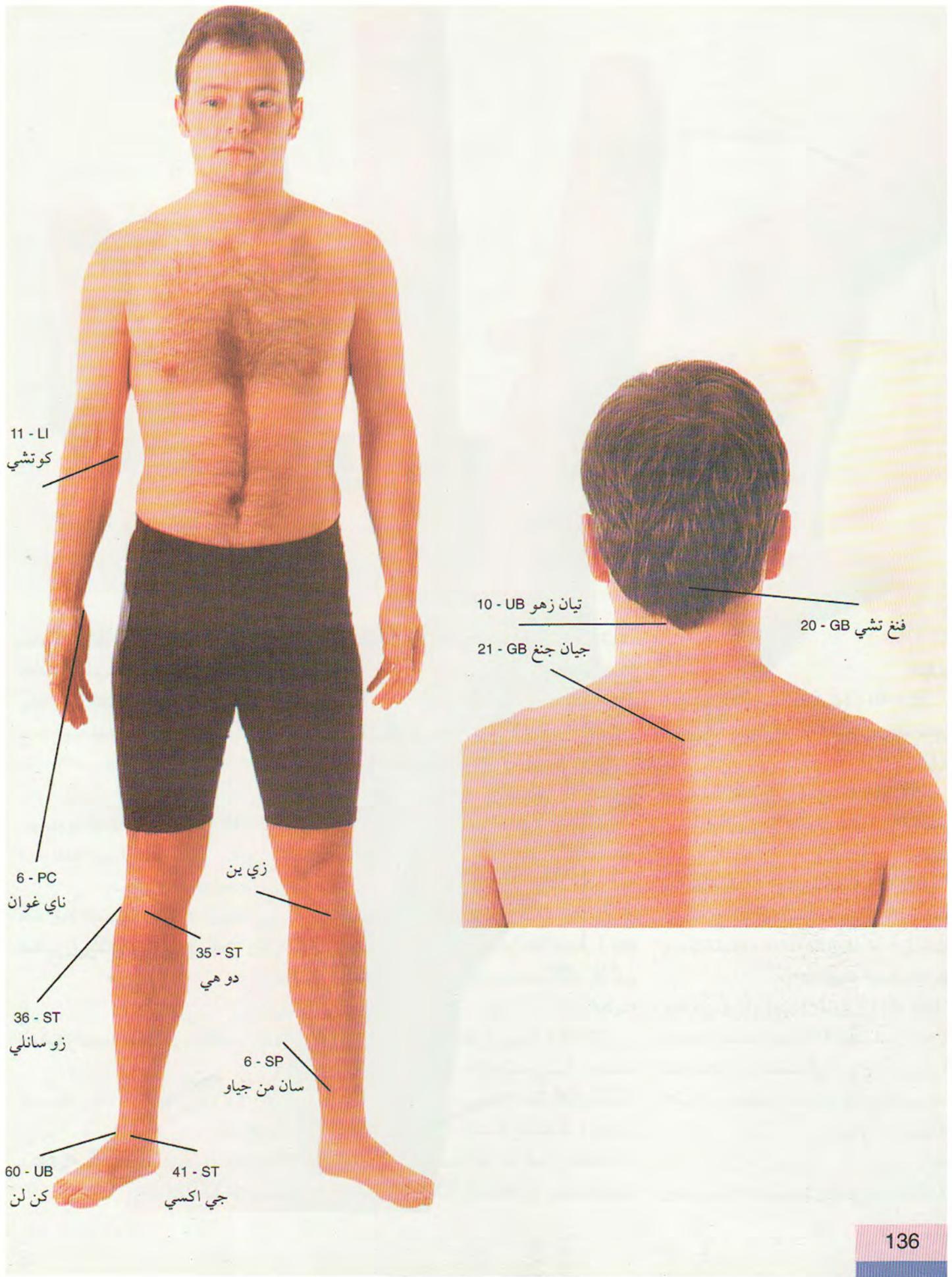
(21 GB 21) (جيانغ جنغ) (انظر الصداع صفحة 126) ويفيد أيضاً في علاج التهاب المفاصل - اضطرابات الكتف. نقطة تعالج بحركة دائيرية خفيفة.

(15 LI 15) (جييان نو) (انظر علاج الروماتيزم صفحة 15) وهذه النقطة تستعمل في الصين لعلاج التهاب مفصل الكتف كما تستعمل لعلاج الأجهاد العضلية والتواء المفصل.

الكوع:

(5 SJ 5) (وابغ هوان) على بعد (2 كن) فوق





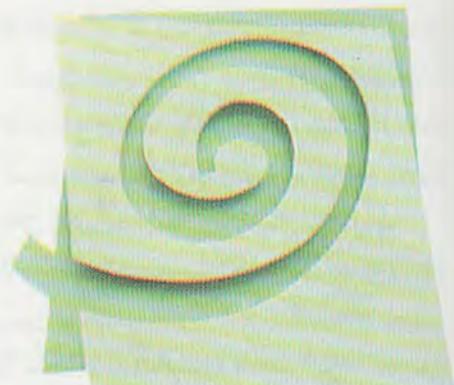


إن رياضة غيونغ تعد من أقدم الأشكال العلاجية في الصين ويعود تاريخها إلى عصر الإمبراطور الأصفر والفلسفة الطاوية ويعتقد أن هذه الرياضة «تحد من الأمراض وتمد في العمر». وتستخدم هذه الرياضة تمارين مقوية للجسم وتركز على (كي)

والحيوية ولكنها وفي نفس الوقت فناً علاجياً مهماً. وتحتوي المستشفيات في الصين تقليدياً على قسم (كي غونغ)، يقوم من خلاله الأساتذة المتخصصون في الصين بتعليم المرضى على مكافحة الأمراض المزمنة، مثل أمراض السرطان ويسخرون (كي) لديهم لاستخدامه في تقوية المعالجة بالتدليك بالنسبة للأمراض المستعصية. وتتجدر الإشارة إلى قدرة المعالجين بـ (كي غونغ) على التركيز على أيديهم بكل ما

تعلم مهارة الطاقة

تقسر (كي) عموماً بـ «التنفس» أو الطاقة الحيوية بينما (غونغ) أو (غونغ فو) تعني الوقت المبذول لتحقيق المهارة ونوعية الممارسة واتقان هذا الفن. إذن (كي غونغ) يمكن تفسيرها «كرياتية تنفسية» أو «كمهارة للطاقة». ولكن (كي غونغ) أكثر من مجرد كونها ترجمة شرقية لليوغا. يمكنها أن تكون شكلاً مفيداً من أشكال التمارين المساعدة ذاتياً على تحسين الصحة



(كي) هي نفس الحياة أو الطاقة الحيوية.



يملكون من طاقة والتي يستخدمونها في تحفيز الاطراف المشلولة للاشخاص المعدين أو الاطفال المصابين بخلل دماغي. يمكن استعمال (كي غونغ) أيضاً في المعالجة الذاتية البسيطة لتحسين الصحة العامة واللياقة البدنية ولكن ذلك يتطلب تدريباً وتقويمأ أو كما يقول الصينيون «إن أهم ما يمكن أداءه بواسطة تمرين (كي غونغ) هو المواظبة على التمارين».

تقسم تمارين (كي غونغ) عموماً إلى ثلاثة أقسام رئيسية:

❖ (كي غونغ) الساكنة: وهي نوع من التأمل الفكري أو «التدريب التنفسي»

❖ (كي غونغ) النشطة - الساكنة: وهي النوع الأكثر شيوعاً في الغرب وتشمل وقوفات وحركات متنوعة أو «تدريب الجسد».

هذه الاشكال المختلفة يمكن التفكير بها في

نطق مصطلح (ين ويانغ) (ين) يمكن اعتباره ساكناً أو هادئاً (الحالة التأملية) (يانغ) يمكن اعتباره فعالاً أو ناشطاً

(التنفس) ويمكن وضعهما في بوتقة واحدة لجعلهما (كي غونغ) أو (النشيط -

الساكن) الحركات والوقفات بحيث تكون كل الأفعال تحت السيطرة الوعي والإنجاز.

ويعتبر توقيت تمرين (كي غونغ) أمراً مهماً ويحتاج بشكل مثالي إلى شحن ساعة (كي)

الداخلية (انظر صفحة 31/28) تمارين التنفس بحيث تتقاطع مع الوقت الذي

كي غونغ الساكن:

إن ممارسة (كي غونغ) تبدأ بوقفة تهيئة بسيطة صممته لكي تهدئ «القلب» (جلوس الروح أو شين في النظرية الصينية) بحيث تتمكن من تحقيق عقلية مساملة. «والوقوف» البسيط هو بعيد عن البساطة بحيث انه يتعهد ما مجموعه ثمانى عشرة حركة واعية.

1- يجب ان تبقى القدمين ثابتتين فوق الارض والفسحة بينهما كعرض الاكتاف وزن الجسم متوزع عليهم بالتساوي.
2- يجب ان تبقى الركبتين في استرخاء ومنحنستان بشكل بسيط جداً وذلك لتتمكن (كي) والدم من التدفق بسهولة وحرية.
3- ويبيقى مفصلي الوركين مسترخيان.
4- يجب ان يبقى الانفراج بين الساقين مشدوداً قليلاً لتجنب تسرب (كي) من خلال «الباب المنخفض» وهذا يتم من خلال رفع صابونتي الركبتين لإضفاء إشارات على

- الاطراف السفلية ورفع العجز قليلاً.
- 5- ويشتد المخرج أيضاً ويرتفع بنفس الاسلوب.
- 6- إرفع البطن قليلاً فوق عظم العانة للمساعدة على كبح (كي) الأولية وتحسين دفق (كي) من خلال الجسم.
- 7- يبقى الخصر في استرخاء لجعل (كي) يفرق في الظهر (دان تيin) والمساحة حوالي 5 سم أسفل السرة و 7.5 أسفل السطح داخل مناطق كبيرة من الجسم حيث تختزن (كي) وباراحة الخصر عن طريق رفع الاكتاف ثم خفضها مباشرة عند الزفير.
- 8- يجب أن يسحب القفص الصدري إلى الداخل لتوسيع الفجوة الصدرية.
- 9- وبعد ذلك يشد الظهر لتصبح الفقرات قائمة ثم تسقط الاكتاف تلقائياً هذه الحركات تهدئ «القلب» و«الرئتين» وتساعد قتوات (رن) و(دو) على التواصل.
- 10- يجعل مفاصل الاكتاف تسقط تتم مساعدة الرقبة على الاسترخاء.
- 11- يحتاج الكوعان إلى الانحناء قليلاً ثم السقوط التلقائي.
- 12- يحتاج الكوعان بعد ذلك إلى التحرك قليلاً بعيداً عن الجسم بحيث يصبح الإبطان منفرجان.
- 13- يجب ان يسترخي الرسفان حتى يتمكن (كي) من التدفق إلى الاصابع وهذا يتم من خلال جعل راحة اليدين فارغة والاصابع



الوقوف في حالة الـ (كي غونغ)
بحتاج إلى 18 حركة مستقلة عن بعضها

منحنية قليلاً.

14- وبعد ذلك دع الرأس في حالة تعليق (استرخاء) وأفضل طريقة لاتمام ذلك بتخيل الرأس معلقة بخيط فتكون مستقيمة وفي مركز الجسم.

15- زم الذقن قليلاً إلى الداخل.

16- اغمض العينين بنعومة (دع الجفون تسترخي فوق العيون بعفوية).

17- تحتاج الاسنان والشفاه إلى الاقفال بلطافة.

18- حرك اللسان بحيث يلامس سقف الحلق وتسمى هذه الحركة في الصين «إنشاء جسر» وتشكل تواصلاً بين قنوات (رن) و(دو).

وبعد التوصل إلى ذلك بعيداً عن الوقفة البسيطة تنفس بهدوء وصفي الذهن مع التركيز على منطقة (دان تين). يقف الممارسون المهرة لـ (كي غونغ) غالباً هذه الوقفة لعدة ساعات مرتكزين من خلالها على (كي) لديهم.

معلومات تدريبية
تجرب الوقوف البسيط
 لمدة خمس دقائق كبداية،
 ثم إجلس بسرعة
 إذا أحسست
 بالاغماء أو الدوار.

ان المشي الصحي يعتبر
من ميزات تمرين الكي
غونغ الفعال



من كل خطوة.

أنظر من اليسار إلى اليمين بينما تسير كما
يتحدث المثل الصيني عن الزهور:

«عندما تزهر الشجيرات
فإنك تمشي براحة
بينما البسمة تعلو وجهك
ونور في القلب»

والتنفس يجب أن يتم من خلال الأنف
بالشهيق خطوتين وبالزفير خطوة واحدة.

2 - (كي غونغ) نشيط - هادئ:
هناك الكثير من تعاقب الحركات في (كي
غونغ) صممت لتنمية وتنشيط أجزاء
مختلفة من الجسم أو لمكافحة الضعف
الموروث.

ويمكن للترتيبات أن تكون أقل تعقيداً من
الدورات المطولة لـ(تي -تشي) والتركيز
الواضح على الصحة. أما الـ (باد وان جن)
أو التمارين الحريرية الثمانية تتكون من
سلسلة من حركات بسيطة عددها ثلاثة أو
أربع في كل مرحلة وهي تؤدي إلى إراحة
المضلات وتشد الأطراف والصدر وتحسن

١ - (كي غونغ) النشيطة:

يعتبر تحسن السيطرة على التنفس أمراً
فتياً مهماً من أجل بناء (كي) وذلك لأن
الطاقة الحيوية تترافق مع «الرئتين». وبأخذ
النفس أكثر (الشهيق) وإخراجه أقل
(الزفير) يؤدي حسب رأي الممارسين لـ (كي
غونغ) إلى تقوية الطاقات الداخلية لديهم.
وعلى عكس تمارين اليوجا التنفسية الهادئة
فإن السيطرة التنفسية لـ (كي غونغ)
نشيطة وتطبق الحركة.

إن التمرين الأسطوري يسمى «المشي الصحي»
ويبدأ من الوقوف بطريقة كي غونغ
الساكة والمشي إلى الامام والكعب يلامس
الارض والاصابع باتجاه الأعلى وبينما
الرأس والخصر يرتاح وتتأرجح الذراعان
بطريقة لطيفة ومن جانب آخر بحيث تأتي
ذراع لترتاح فوق (دان تين) عند الانتهاء



5- يجب إعادة الدورة عشر مرات على الأقل
والعودة إلى وضعية الوقوف مرة أخرى.

4 - رفع يد واحدة:

هذا التمرين من تمارين الحرير الثمانية
للتقوية الجهاز الهضمي وتتشيط طاقة الكبد
والمرارة والطحال والمعدة.

1- أبداً من الوقوف البسيط.

2- تستنشق الهواء مع رفع اليد اليمنى إلى فوق
وراحة اليد باتجاه الأعلى والاصابع تشير إلى
الجهة اليسرى وبينما تضفط نزوأً بيديك
اليسرى وراحة اليد باتجاه الاسفل والاصابع
ملتصقة ببعضها البعض مشيرة باتجاه
أمامي.

3- اخرج الهواء (زفير) ثم عد إلى وضعية
الوقوف البسيط.

4- كرر الوضعية رقم (2) واستنشق الهواء
(شهيق) إرفع يدك اليسرى والاصابع تشير
إلى الجهة اليمنى.

5- اخرج الهواء (زفير) وعد إلى وضعية
الوقوف البسيط. يجب أن يتكرر هذا
التمرين عشر مرات على الأقل.

3 - رسم القوس:

انها دورة للحركة التقليدية من سلسلة
التمارين الحريرية الشمان وتسمى رسم
القوس. والحركة يجب ان تتم ببطء وتأن
بينما يتم التركيز في نفس الوقت على التمدد
والتنفس ويتركز هذا التمرين على منطقة
الصدر لمساعدة الدم على الجريان وللتقوية
عضلات الذراع والكتف.

1- أبداً بوقفة بسيطة حسبما وصف سابقاً.

2- استنشق الهواء أخطو جانباً واطو الركبتين
كأنك تمتني حساناً وفي نفس اللحظة لف
يديك عبر صدرك بحيث تكون يدك اليمنى

إلى الخارج واليد اليسرى إلى الداخل.

3- قم بحركة التمدد عن طريق الإبهام
والسبابة واقutan أما الاصابع الأخرى فتكون
مقلفة على راحة اليد تراجع بيديك اليسرى
بينما تكون اليمنى ثابتة بإحكام إرفعها ثم
شدتها باتجاه الخلف وكأنك ترسم بها قوساً.

4- اطلق الزفير ثم عد إلى الوضعية رقم (2)
خذ شهيقاً وكرر الوضعية رقم (3) ولكن في
الاتجاه المعاكس بتمدید اليدين.

الدورة الدموية وتقوى الجهاز الهضمي
والجهاز العصبي والعمود الفقري والظهر
وتنتهي بترتيبات تقوى طاقة الجسم بالكامل
وتساعد على التركيز.

وهناك دورات أكثر طولاً: (دايان كي
غونغ) أو (كي غونغ) الوزة البرية وتتكون
من (128) حركة تقلد مشية الوزة البرية.

أما الحركات الأربع والستين الأخرى للدورة
 فهي مصممة لمساعدة (كي) ما قبل الولادة
 وقد أنشأت هذه الدورة مع نشأة الفلسفية
 الطاوية ومثل كل علاج طاوي اعتقادوا بأنه
 يؤخر سن الوفاة ويطيل العمر.

وكل الترتيبات لـ (كي غونغ) تهتم
 بإجراءات «فتح» - «تفعل وتحرك (كي) - ثم
 «غلق» الدورة من أجل إرجاع (كي) القوية
 إلى منطقة التخزين وإذا لم يكتمل التمرين
 فان (كي) تضيع وتتبدد كل الجهود المبذولة
 واصبح متوفراً في الأسواق مجموعة من
 الكتب وأشرطة الفيديو التي تشرح
 بالتفصيل هذه الترتيبات بالإضافة إلى
 صفوف متخصصة بأـ (كي غونغ).

التوارث الداخلي من (تاي - تشي)

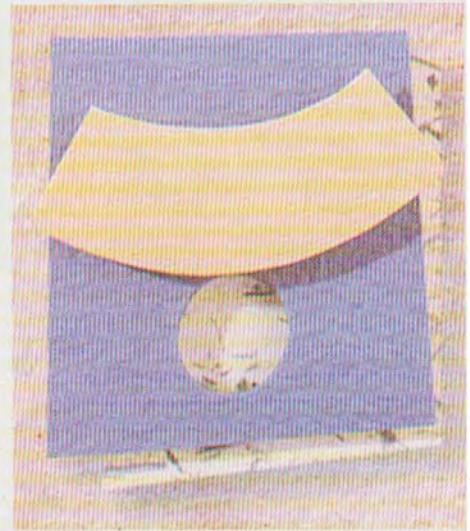
وتسمى (تاي تشي) أحياناً (تاي تشي شوان) وهي واحدة من مجموعة كبيرة من طرق الـ (كي غونغ) تهدف إلى خلق تناجم داخلي وتعتبر غالباً فناً قتالياً كنوع من الملاكمة التي تستعمل كل الأيدي والرجلين لمحاجمة (كي) الخصم

انتقلت الديانة البوذية من الهند إلى الصين خلال القرن الخامس الميلادي بواسطة (تا - مو) (بودي دارما) الذي استعمل الشكل السائد للتمرين الجسدي - ترجمة قديمة عن تاي تشي - لتشجيع التربية العقلية والجسدية بين أتباعه.

التأمل والفكر الهدى:

كان أساسياتي بالنسبة لهم ولكن نساك شاولين اكتسبوا شهرة واسعة في مهاراتهم القتالية باستعمالهم (الكونغ فو) ومع ذلك فانهم كانوا يستعملون القتال ليس كنشاط عدواني ولكن كاسلوب يحسن من لياقتهم البدنية وبالتالي التطور الروحي.

وعبر القرون التالية استعمل النساء البوذيون الطاويون مثل (تشانغ سان - فنخ) في القرن الثالث عشر (تاي تشي) كtributary رياضية مرتبطة بشكل وثيق مع الروحانية.



التمارين الوضعية:

وكما هو الحال مع (كي غونغ) فان (تاي تشي) تهدف إلى تطوير وضعية جيدة وسيطرة على التنفس والهدوء الفكري وكل الانجازات التي هي من أسس التأمل كما هي من أسس فنون القتال أيضاً.

والاصرار في (تاي تشي) على الوضعية أكثر من السيطرة على التنفس. وبعد كل ذلك وخلال أي شكل من أشكال القتال باستعمال اليدى المجردة لكلا الخصمين ستتطور الوضعية المتوازنة والصحيحة فنون الدفاع والهجوم.

وكما هو الحال مع المظاهر الأخرى للطب الصيني فان (تاي تشي) كانت مرتبطة أصلاً مع الاعتقاد الطاوي بالرغم من أنها أصبحت بعد ذلك على علاقة أكثر قرابة بمعابد شاولين البوذية.

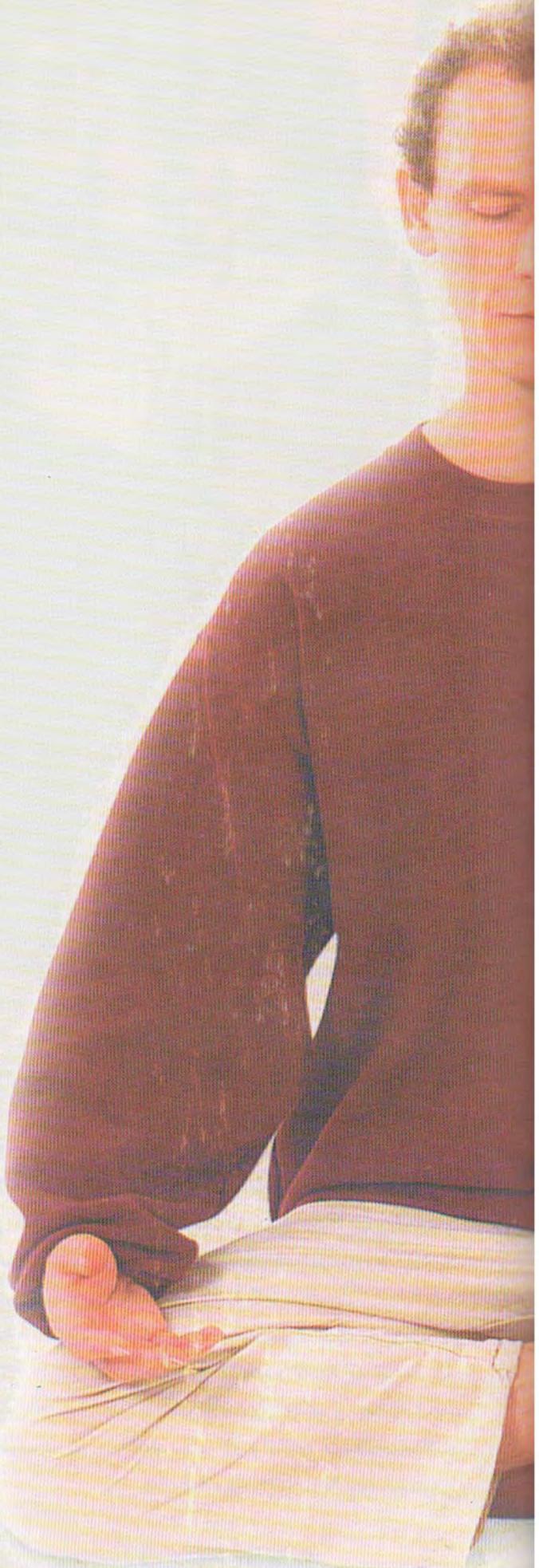
ان التأمل والسكينة
يعتبران عاملان أساسيان لرياضة تاي تشي

الجوهر العظيم

ان الكلمة (كي) في الثقافة الصينية المتوارثة تعني (الهواء والحركة والقوة) وهي تترجم عادة بعبارة (الطاقة الحيوية) أو (الطاقة الذاتية) بمفهوم «الاصالة والأبدية والطاقة الجوهرية».

وتعتبر رياضة (تاي تشي) التعبير المنظم والمتوازن لـ (كي) وتوصف عادة (بالجوهر العظيم) ويعتقد المفسرون لـ (تاي تشي) أن بإمكانهم تحويل (كي) إلى (قدرة داخلية) = جنح أو جوهر حيوي = وهكذا حينما يمارسون تاي تشي (تاي - كي) كفن منضبط فأن (كي) تستعمل لتسلیط الضوء على (جنح من منطلق ندي).

أما القوة الجسدية (لي) فهي أيضاً مهمة وهي القوة الصادرة عن حركات الجسم. (ولي) تتطلب حركات جسدية مباشرة (مثلاً يحدث عند أداء لكمه) بينما (جنح) تعني حركة غير مباشرة لتوجيه لكمه من دون الحاجة إلى سحب القبضة إلى الخلف من أجل التهيؤ للضربة.





ان مشهد مجموعات من المتدربين على رياضة (تاي تشى) يعتبر من المشاهد المألوفة في الصين حتى يومنا هذا.

(تاي تشى تشاون) وتدعى غالباً رياضة (تاي تشى) أو (الباليه الصينية). وبالرغم من كون (تشاون أو كوان) تعنى في الحقيقة قبضة أو ملاكمه فإن تاي تشى في المعابد الاصلية (حفظت عبر الاجيال في عائلة يانغ) فانها خلدت وانتشرت واصبحت أكثر انتشاراً في الغرب أيضاً. وتركز (تاي تشى) النموذج (اليانغي) على (كي) وتطوير القوة الداخلية بينما (تاي تشى تشاون) فهي مختصة على الأغلب بالتوازن والتقنية الشكلية للقتال.

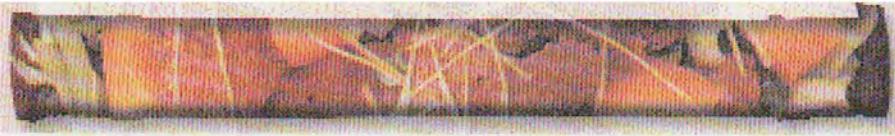
تشى) إلى الاعداء ولهذا فانه قام بتعديل الحركات المشهورة لتصبح ترتيبات أكثر بساطة وجمالاً وخالية من روحيتهم الداخلية.

أما (تاي تشى) الحقيقية فقد علمها لأولاده وهذا تطور مع جهاز (يانغ) الأسرى عن (تاي تشى) في حين أن التمرين الرشيق الذي مارسته العائلة الحاكمة أصبح نوعاً من التسلية التقليدية تتعلمهها طبقة الصين الارستقراطية وبعد الثورة في الفترة ما بين (1910/1900) أصبح هذا الشكل من التسلية لرياضة (تاي تشى) منتشرأً في الغرب باسم

والتأمل. والأنواع المختلفة من التمارين تطورت بناءً على هذه التجمعات الدينية المختلفة.

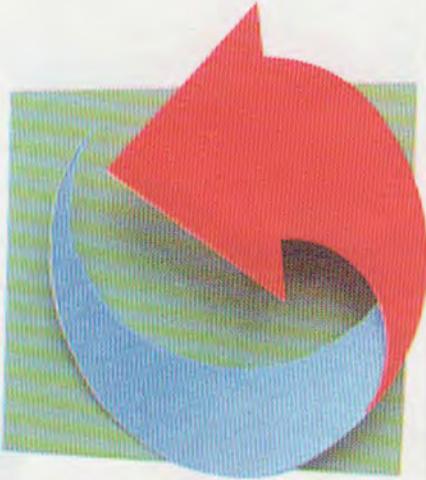
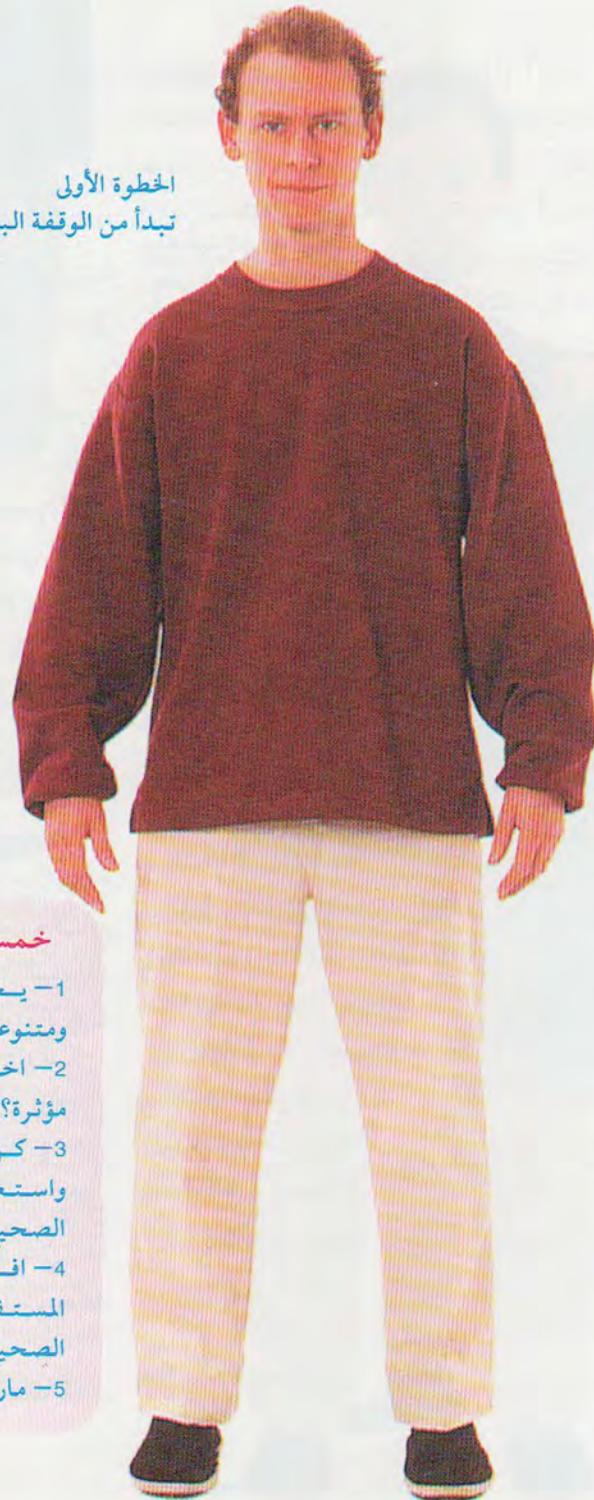
سير (تاي تشى) تحت الأرض:

في العام 1644 تقلب المنشوريون على الصين وأسسوا سلالة تشنج في الصين. وعرف أباطرة المنشوريا الجدد عن تقاليد هذا المعبد وأرادوا أن يتعلموا مهارات (تاي تشى) فعينوا المدرب (يانغ لو - تشنغ) (1799/1872) لتعليمهم ولكن هذا المدرب رفض أن يعلم المهنات المعززة (كي) القوية عبر تمارين (تاي



وكما هو الحال مع (كي غونغ) فان تاي تشي سوف تبدأ بالتأمل والهدوء الفكري وتركز على التنااغم الشامل لطبيعة الجسد وتسلیط الضوء على دان تيین وهي مركز الطاقة حيث تخزن (كي) على بعد حوالي 7,5 سم تحت السرة

الخطوة الأولى
تبدأ من الوقفة البسيطة وصفاء الذهن.



سلسلة مطولة :

وكما هو الحال مع (كي غونغ) كذلك مع (تاي تشي) التي تشمل على عدة أشكال واجراءات لحركات (تاي تشي) وتحتاج إلى عقلية نبيهة لأدائها وهو بتسلیط الفكر على (كي) والإجراءات المتعاقبة التي قد تكون طويلاً مع أكثر من مائة مجموعة من الحركات.

وأفضل طريقة لتعلمها هي بطريقة بطيئة وفي صرف خاص واستاذ جيد.

وعندما تتمكن من تعلم الخطوات فان كل الدورة تصبح قابلة للاتمام بسرعة وفي حين أن حركات كي غونغ البسيطة يمكن تعلمها بسرعة من خلال كتاب مفصل فان اجراءات (تاي تشي) تعتبر معقدة والتفاصيل الطويلة اللفظية تصبح مضللة. وكل حركة من الاجراءات تتكون من سلسلة من حركات صغيرة تكون في الغالب صغيرة جداً ومحددة.

وعند تعلم الاجراءات المتعاقبة فان كل

خمس فضائل لرياضة تاي تشي

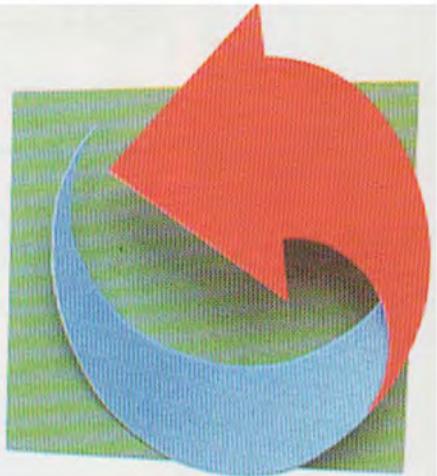
- 1- يجب ان يكون علمك شاملاً ومتنوعاً فلا يجعل أفقك محدوداً.
- 2- اختبر واسأل نفسك: لماذا تاي تشي مؤثرة؟.
- 3- كن متانياً وحريصاً في تفكيرك واستعمل عقلك لتكتشف الفهم الصحيح.
- 4- افحص بشكل دقيق المفاهيم المستقلة ثم قرر بناء على المسار الصحيح.
- 5- مارس رياضتك باخلاص.

جاعلاً اليدين كما كانتا أي على مستوى الاكتاف وقبل أن ترتاح بالوقوف مرة أخرى كما في وضعية البداية.

كرر هذا التمرين عدة مرات.

- 3 - إحن الركبتين وخفض من ارتفاعك جاعلاً اليدين عند مستوى الخصر.
- 4 - عد إلى وضعية الوقوف مرة أخرى.

مستوى الاكتاف.



المخطوة 3 أخفض ذراعيك بينما تقوم بشني ركبتيك ثم عد إلى الوضع رقم 1.



المخطوة 2 ارفع ذراعيك على مستوى الاكتاف.

مجموعة من الحركات تمارس بطريقة فردية عدة مرات وعندما فقط تختزل بشكل

تدريجي إلى إجراءات غير متضمنة.

وإجراء يانغ الاصلي ناشئ عن المدرب (يانغ لوتشانغ) الذي وضع (108) حركات. وهناك تشكيلة اصفر قسمت في العام 1940 بواسطة (تشنخ مان تشينغ) والذي امتلك (37) حركة فقط. وهناك نماذج أخرى شائعة من (تاي تشي) علمت في الغرب وعرفت باسم (ووتشن وودانغ) و(صن).

الشكل الأول:

معظم إجراءات (تاي تشي) تبدأ كما في حالة (كي غونغ) في وضعية الوقوف:

1- ابدأ من وضعية الوقوف المرتاح مع إنفراج بين القدمين يساوي عرض الكتفين وأصابع تشير إلى الأمام يجب أن تواجه الشمالي تقليدياً عند بداية الإجراء. الرأس والرقبة يجب أن يبقيا مستقرين مع قمة الرأس مرفوعة قليلاً وكان شريطاً قوياً مربوطاً بقمة الرأس يشدتها إلى الأعلى. واليدين يجب أن يتعلقاً في الفراغ على الجانبين بينما يرتاح الصدر. والتنفس يتم بشكل طبيعي جداً والعيون تتظر بعيداً إلى الأمام بثبات ويسلط الدماغ الضوء على (دان تيin).

2 - ارفع اليدين والذراعين أمامك حتى



تشجع تاي تشي المرونة والقوه بالإضافة إلى المساعدة على تطوير كي وجنب وتعتبر أيضاً طريقة ممتازة لتطوير الوضعية

الكثير من التمارين
الخاصة بـ (تاي تشي)
تخيل (كي)
مثل كرة من الطاقة



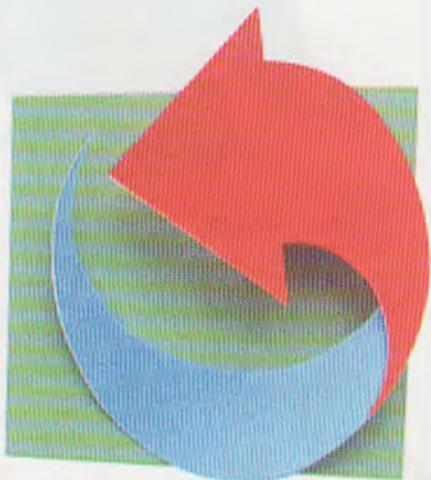
إلا أوصاف لرسوم تصور الأفعال المعنية بالأمر هذا الإجراء معروف باسم «القبض على ذنب العصفور» أو «القبض على ذنب الدوري» ويبدا من المرحلة الأولى بالوقوف في الوضعية الأصلية (انظر صفحة 139).

مد يدك بعيداً عن الجسم بحيث تتجه راحة اليد نحو الأعلى وحركها عالياً ضع كامل ثقلك فوق رجلك اليمني محركاً رجلك اليسرى لتضعها بالقرب من اليمني. اخفض راحة يدك اليسرى واحني كوعك الأيمن حتى تتقابل راحتى يديك في مواجهة بعضهما.

تشي) والمعنية بتخيل (كي) ككرة تمسكها بيديك. وفي لحظات قد تقفز في الهواء كجزء من الاجراء - ولكن يجدر بك التأكد من أنك ستلتقطها وستعيد طاقتك في نهاية التدريب النموذجي. ومع التجربة عن طاقة (كي) الكرة هذه التي يمكن الاحساس بها كوخر في اليدين.

هناك جزء مهم من (تاي تشي) التأملية التي تركز التنفس فوق المعدة الأكثر انخفاضاً باستعمالك لعضلات المعدة لمساعدتك على خروج ودخول دفق الهواء. يحافظ المعالجون الصينيون على نوع الحركة الذي يمكنه المساعدة على تحسين الدورة الدموية في

أعضاء
البطن
وخصوصاً الكبد
والكلى والطحال بالإضافة إلى
اداء القلب المنتظم وهذا عائد إلى حركة الحجاب الحاجز حيث تسحب المعدة الهواء إلى الداخل وتدفعه إلى الخارج وتحفّز
الأعصاب في أسفل العمود الفقري.
القبض على ذنب العصفور:
ما أسماء الحركات



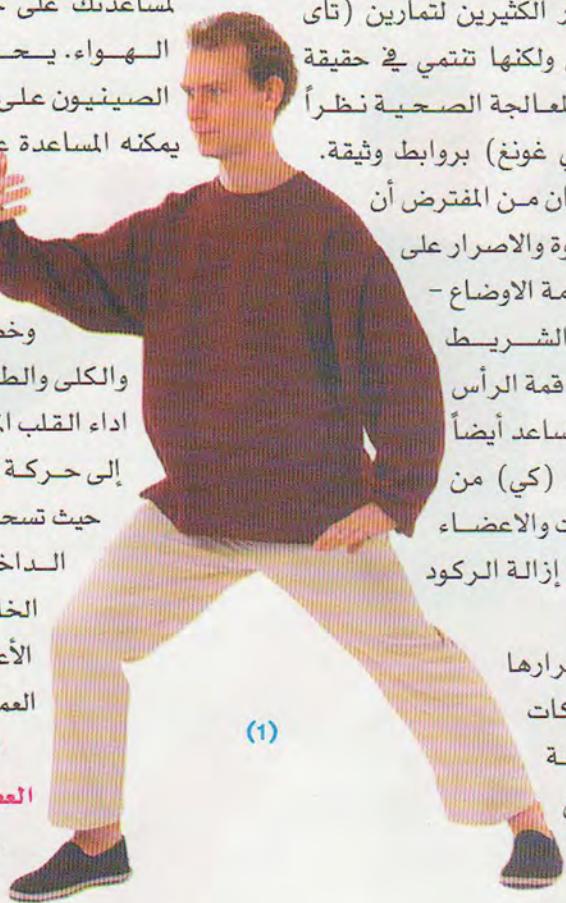
السيطرة على التنفس

بالرغم من اعتبار الكثيرين لتمارين (تاي تشي) كفن قتالي ولكنها تنتهي في حقيقة الأمر إلى طرق المعالجة الصحية نظراً لاتصالها مع (كي غونغ) بروابط وثيقة.

وكفن قتالي كان من المفترض أن تطور التوازن والقوه والاصرار على الوضعية واستقامة الاوضاع -

بمرافقة ذلك الشريط الوهمي الذي يشد قمة الرأس إلى الأعلى. وهي تساعد أيضاً على انسباب دفق (كي) من خلال القنوات والاعضاء المرافقه من أجل إزالة الركود والانسداد.

وكجزء من إصرارها التأملية فإن حركات اليد الدائرية المتميزه من ضمن الترتيبات (تاي



(1)



ملاحظة: يمكن تكرار مراحل التمرين عدة مرات
ويمكن تبديل اليمين باليسار أيضاً خلال مراحل التمرين



1- تقدم خطوة برجلك اليسرى واضعأً
كعبك على الأرض أولاً. وأبدأ في نفس الوقت
بمد عضدك اليسير واحفظ يدك اليمنى
إلى الأسفل حرك ثقل جسمك إلى الأمام
عندما تنتهي من حركات الذراع هذه.

2- حرك كلتا الراحتين بحركات دائرة
باتجاه دوران عقارب الساعة ثم ضع
ثقل وزنك فوق قدمك اليمنى مرة
أخرى اخفض الراحتين إلى أسفل
ثم ارفعهما مرة أخرى في حركة
نصف دائرة.

3- ابدأ بعد ذراعك إلى الأمام
وأنت تقوم بالحركة الدائرية ضع
راحة يدك اليمنى مقابل معصمك
اليسير ومد كلتا الراحتين إلى الأمام
وبينما تقوم بهذه الحركة ضع
كامل ثقلك فوق رجلك
اليسرى.

4- اقلب راحتى اليدين إلى
الأسفل وابعدهما عن
بعضهما وبينما تفعل ذلك
ضع ثقلك فوق قدمك
اليمنى ثم قرب يديك تجاه
معدتك.

5- مع تحريك ثقلك مرة
أخرى نحو قدمك
اليسرى ادفع كلتا
الراحتين في الاتجاه
العلوى.

فهرس



المحتويات

5	أولاً: التاريخ والنظرية
7	تاريخ الطب الصيني
10	الدين واليانغ
12	نظريّة العناصر الخمسة
14	اعضاء زانغ
18	الاعضاء فو
20	الانفعالات السبعة
22	المواد الاساسية
30	الخطوط الطولية
36	الاسباب الخارجية للمرض
39	الاسباب الداخلية للمرض
42	علم الامراض الصيني
44	الطريقة الصينية في تشخيص الامراض
50	علاج الاعراض المترادمة الخارجية
52	علاج الاعراض المترادمة الداخلية
54	البحث عن الاعراض المترادمة

فهرس



المحتويات

57	ثانياً: طرق العلاج	
59	طب الاعشاب الصيني	
60	ميراث الاعشاب التقليدية	
65	الاعشاب الصينية	
94	عناصر غير عادية	
96	أصل الوخز بالإبر	
98	العلاج بوخز الإبر حالياً	
100	وخز الاذن والابر المحرقة	
102	طرق علاج اخرى من التقاليد الصينية	

فهرس



ثالثاً: المساعدة الذاتية 107

109 اختيار الطعام طريقك الى الصحة



110 اطعمة يانغ كمحفزة



112 اطعمة الـ (ين) المهدئة



114 الاطباق الشهية



116 الوجبات الصحية



120 اطباق الارز العلاجية



122 العلاج بضغط الاصابع



124 العلاج بضغط الاصابع بثباتة اسعافات أولية



137 متنفس الحياة



142 التوازن الداخلي من (تاي تشي)



145 ممارسة تاي تشي



147 تاي تشي والصحة



كتاب الطب الصيني

أصحاب النسيان نشأة الطب الصيني مثلماً أصحاب الكثير من أنواع العلاج التقليدي. ويعود سر اكتشاف الاعشاب والطب والشفاء إلى ثلاثة أباطرة اسطوريين. امبراطور يعالج بطريقة وخز الأبر الفلسفية «مزارع ناسك» وامبراطور أصفر.

البدايات الأولى: عندما بدأت الحياة على الأرض وكان يعيش أول امبراطور عظيم هو (فو-زي) الذي أعطى الصينيين الحكمة الكونية ليحلوها ثم ليفسروا الظواهر الطبيعية كان أول من عالج بوخذ الأبر.

خلف (فو-زي) (شين-نونغ) «المزارع الناسك» وكان أول من علم الجنس البشري كيف يزرع الحبوب حيث كان يتذوق مئات الأنواع من الاعشاب ليتأكد من الخواص الشفائية لها.

وكان الحاكم الثالث (هو انغ-دي) أو الامبراطور الاصفر أو الحاكم المطلق لكل الكون. وهو الذي قدم الموسيقى والطب والرياضيات والكتابة والأسلحة.

وتشير المعتقدات الصينية إلى أن هذه الشخصيات الاسطورية عاشت بين العام 2500 و 4000 قبل الميلاد. وبالرغم من عدم معرفتنا الان بحقيقة وجود هذه الشخصيات فان الدراسات حولها قد حفظت وصنفت من قبل الاجيال اللاحقة لها. ان فلسفة (با-غوا) لـ (فو-زي) عن الفرامات الثلاثة لازالت تشكل الأساس لـ (آي تشنج) المستعملة في علم الغيبات (العرفة) لتوجيه عملية اتخاذ القرار.



للتطبیعة والتّنّشر والتّوزیع

بيروت - لبنان - بولفار الميدوني - سنتر سليم، الطابق الخامس

ص. ب: 113/5156 - تلفاكس: 00961/1/554629

E-mail: rachadpress@hotmail.com