

الدكتور روجيه دالي

عالج آلامك بنفسك

- الطب الصيني -



بضغطة

بسيطة

من

الإصبع

دار المعرفة

ترجمة : هيثم سرية

الدكتور روجيه دالي

عالم آلامك بنفسك
- الطب الصيني -

ترجمة : هيثم سرية

دار المعرفة



الطبعة الأولى
١٤١٠ هـ - ١٩٩٠ م

جميع الحقوق محفوظة للناس

دار المعرفة

نشر توزيع طباعة سرجة

دمشق - خلف البريد - شارع الجمهورية

سج تجاري ٥٤٠٩٢ - صندوق بريد ٣٠٢٦٨

هاتف ٢١٠٢٦٩ - تيكس ٤١٢٥٣٥ طه

مطبعة الصبح

دمشق - هاتف ٢٢١٥١٠

عدد النسخ (٢٠٠٠)

مقدمة

من المؤكد، أن معظم البشر ، قد سمع عن معالجة الوخز بالإبر . وكذلك ، فقد بدت هذه الطريقة لغالبية الناس ، وكأنها تقنية علاجية سرية للغاية ، وهي القادمة من الشرق الأقصى البعيد ، الممزوج بالغموض والتعقيد . ومع ذلك ففي الصين ، هناك آلاف من الرجال والنساء يُسمّون « بالأطباء » ، ذوي الأقدام الحافية « يعالجون ، وَيُطَيَّبون، وينشرون الراحة بين مرضى عائلاتهم ، وجيرانهم ، وأصدقائهم في العمل...ولأنفسهم ؛ وذلك بتحريض بسيط ، لبعض المناطق المختارة جيداً ، وبعناية، في كافة أنحاء الجسم .

- فلماذا ، لا تكونوا ، أنتم ، بأنفسكم أيضاً من مُحَفِّفي الآلام ، سواء بالنسبة لأطفالكم ، أو لأصدقائكم.. وبالطريقة ذاتها ؟ .

- وهنا يجب الإشارة الى أن هذه الطريقة ، ليست كاملة ؛ فالشفاء الكامل من إختصاص الأطباء ، الذين أمضوا سنوات من عمرهم ، منهمكين في تلقّي العلوم . وطريقتنا تعتمد على تخفيف الآلام آنياً ، وهي بعض الآلام المُسبِّبة للضيق والإنزعاج . ونحن هنا ، نستميحكم ، بالتفضل معنا لمراجعتها .

لمحة تاريخية صغيرة

- نستطيع القول هنا ، أن الطب الصيني التقليدي الذي يعتمد على الإبر ، أو اللمس مع استعمال لبعض المواد الخاصة ، يعود تاريخياً ، الى ظلمات التاريخ .
- ونحن نجد ، في الوقت الحاضر ، أثناء عمليات التنقيب الأثري ، وخاصة في المدافن التي تعود تاريخياً الى ما قبل التدوين ، والتاريخ ، عدداً كبيراً من الأبر التي استخدمت ، وبدون أدنى شك ، في عمليات علاجية منتظمة ، وهذه الأبر عبارة عن شظايا ، وسنارات صغيرة من الحجر ؛ ولكننا نجد أيضاً ، في مقابر النبلاء والملوك على سبيل المثال ، وبالقرب من توابيت الأمراء أو الأميرات ، أبر من الذهب أو من الفضة تتراوح في درجة أكسدها ، حسب مرور القرون ، والسنين عليها .

- وبالطبع ، فإن هناك نقصاً ، فيما يخص معالجة الوخز بالأبر ، بماضيها السحيق ، ولهذا نجد في الوقت الراهن ، أن الفرضيات تتمحور كلها بزيارة من خارج الأرض حيث حطت في الصين ، وفرضت هذا النوع من التطبيب المتميز .
- ولكن دون الذهاب بعيداً مع هذه الفرضيات ، فإننا نتقبل بسهولة أكثر، أن نشوء هذا النوع من الطب نشأ عند الصينيين ، بالملاحظة المتأنية والمتكررة . حيث أنتجت هذا النوع من الهندسة الهامة ، والتي تشكل بالنسبة لنا ، حقلاً جديداً كل الجدة في ميدان الطب .

- ومن ناحية أخرى ، نجد في فجر التاريخ الصيني ، جهوداً مضنية في سبيل تصنيف المعالجة بالوخز بالأبر، فمنذ // ٢٢٠ ق.م // وُجِدَتْ لوائح هامة دعيت :

" ني - كينغ " أو " Nei - jiNg " . حيث حُرِّرت بناءً على طلب من الامبراطور « هوانغ - تي »
- ويكتب معلناً عن هدفه ، في أحد إصداراته ، فيقول = « إنني شديد

المادي ، وعالم الطاقة ، ما هما إلا متابعة ، واستمرارية . وإنه لمن الأسباب الباعثة على الدهشة ، وجود النظام ثنائي العنصر ، كما عرف في العالم الغربي على يد إينشتاين والباحثون ، الذين نهجوا منهجه .

- وهذا النظام «ثنائي العنصر» يدعى في التقاليد الصينية الـ " YIN " «ين» والـ « YANG » «اليانغ». وهما قوتان ، متكاملتان ومتتابعتان ، الواحدة ضمن الأخرى بدون إنقطاع ، كما الليل يتبع النهار ، والجليد .. يتبع الماء ، فهما وجهان مختلفان لعملة واحدة.

- وهذا النظام الثنائي ، يسند ، بشكل كامل المادة ، وهذه المادة تتكون من عدة عناصر مختلفة. وهذه العناصر بالنسبة للصينيين ، تعدادها خمسة . ولا ننسى أن الأعداد بالنسبة للشعب الصيني ، تتمتع بأهمية بالغة ، لأن همزة الوصل ما بين الصين ، وأوروبية ، كانوا العرب، ذوي الفضل الأكبر ، بنقل وإضافة هذا التراث الغني ؛ وأن العدد خمسة ، يتمتع بقيمة خاصة جداً .

- إذن ، هناك ، خمسة نقاط رئيسية «فهناك الرقم أربعة ، والخامس هو المركز» وهناك ٥ كواكب ، ٥ منقذين «مخلصين» ، ٥ روائح ، وأيضاً.. هناك ٥ عناصر : الأرض ، والنار ، والماء ، والهواء ، والخشب ، و التي تتطابق مع أعضائنا بشكل رئيسي. وكل هذا ، يتمازج مع عدد كبير من المتوافقات . ولنقل أن فلاسفة الصين ، قد اكتشفوا ومنذ زمن بعيد، جملة الشاعر التالية : «روائح العطور ، والألوان ، والأصوات التي تتجاوب مع بعضها بعضاً» .

- ولكن إذا كانت المعالجة بالوخز ، هي فلسفة ، فهي بنفس الوقت تقنية ، وإنه لمن الممتع مشاهدة الأطباء الصينيين أثناء قيامهم بعملياتهم ، التقليدية، فهم يتصرفون بطريقة مختلفة تماماً عن الأطباء الغربيين . وبالطبع ، فإن الطبيب الصيني ينشئ تشخيصه، ولكن لإنجازه ، فإن معه عناصر تنقصنا نحن ، في ممارستنا للطب الغربي ، فهو يدرس بعناية فائقة سيمياء هيئة وجه المريض ، ولون

الأسف لشعبي المصاب بالأمراض ، والذي توقف عن دفع الضرائب لي ، أو العمل عندي عمل سخرة، وإن رغبتني تتجسد في عدم إعطائهم الأدوية التي تسممهم، وعدم استعمال الأبر الحجرية القديمة ، وإن رغبتني في إستعمال الأبر المعدنية الغامضة ، التي بواسطتها يمكن قيادة الطاقة » .

- فالمعالجة بالابر تتجسد كلها في هذه الجملة ، وخلال قرون وقرون ، وبنتيجة الملاحظات الصبورة والمتأنية والمتكررة، أمكن تحديد الطريقة في كل مجالاتها .

- ونحو العام « ١٤٠٠ بعد الميلاد » ، ظهر التمثال الذي ندعوه «الرجل البرونزي» وهو عبارة .. عن تمثال ، مثقّب ، بحفر ، تتطابق مع مواضع نقاط المعالجة بالأبر ، والمعدة لتعليم الطلاب المستجدين في هذا المجال .

- وهذا التطور ، لم يعاني أية كسوفات ، إلا في وقتنا الراهن ، أي نحو القرن التاسع عشر، عندما دخل الغزاة الأوروبيين ، ولم يعد يؤخذ بتعليمات الطب التقليدي ، حيث ترك مكانه للطب الأوروبي . وكان ذلك خاصة في الأوقات السابقة للحكومات الحديثة في الصين ، حيث منعت ممارسة الطب التقليدي ، ولهذا هرب الى المناطق النائية في الصين ، حيث وجد ملاذاً له هناك .

- وكان لابد ، من إنتظار مجيء الحكومة الثورية الحديثة التي ، أعادت الاعتبار للطب التقليدي، وبدى في تعليمه على نطاق واسع في المستشفيات الكبيرة، وتطبيقه لدى جميع طبقات الشعب ، وخاصة الوسط العمالي ، حيث دُعي الممارس للطب التقليدي: «الطبيب ذو الأرجل الحافية » .

- وبدأت نظريات الطب التقليدي ، وخاصة القاعدية منها، في الانتشار سريعاً ، ونظراً لكثرتها، فإننا لن نتعرض إلا للموجز منها .

- ويجب أولاً الاعتراف ، بأن المعالجة الصينية ، ماهي في أساسها إلا فلسفة، أو تحديداً : ماهي إلا الممتزجة بالفلسفة العامة في الصين . وإننا نعلم أن العالم

والنوع ، لسيلان الطاقة . وهكذا ، فبعد التشرب بالمعلومات التي استخلصها من الفحص الشرقي للمريض، يلجأ المعالج ، حسب القواعد المعقدة التي تحمل أسماء شاعرية ..كقاعدة : الأم - الطفل، أو القاعدة ذات العناصر الخمسة ، يَعمَد الى زرع أبر صغيرة في نقاط مختارة بعناية دقيقة ، لكي ، يُعيد إنشاء سير الطاقة الطبيعية ، وبالنتيجة ، لتعود الصحة الى المريض . وعندما أُدخلت هذه النظريات الى العالم الغربي ، فإننا نتصور تماماً مدى الصدمة التي أحدثتها ، وهذا ما يشرح لنا كيفية إدخال علوم الطب الصيني الى الغرب ، على فترات متباعدة ، ومختلفة ، وكان في كل مرة يقع في دوائر النقاشات والدراسات حتى عصرنا الراهن . وفي نحو القرن السادس عشر ، عاد من الصين عدد من رجال الكهنوت الذين عرضوا القواعد الأولى للطب الشرقي فيما يخص الأبر .

ولم يثيروا حينها إلا السخرية ، حين مرورهم . ثم ، خلال القرن التاسع عشر أراد بعض الكتاب كالأب الموسيقي "بيرليوز" توضيح قيمة هذه التقنية . وهنا أيضاً ، جابهوا الكثير من الحوادث والعقبات ، مما حدا بهم الى تركها . ووجب إنتظار كتاب آخرين في نهاية القرن التاسع عشر ، وهم ليسوا من الأطباء، كالشهير "سولية دو - مورانت" ، الذي كان قنصلاً عاماً لفرنسا في الصين والذي درس الطب الصيني ، حيث ترجم بعض الكتب لاماكان نشر هذا النوع من الطب في بلده فرنسا. ولكن هذه الممارسة ، أثارت أيضاً نوعاً من النفور ، وحتى العدائية، لعدد كبير من المعالجين ، وحتى الباحثين . وهذا النفور ، والعدائية ، قد سبباً تأخر انتشار الطب الصيني في الغرب .

- ولكن ، وبجانب أولئك المشكّكين ، يوجد أناس قاموا بالمحاولة ، والتجريب ، والذين استنبطوا نتائج بعثت فيهم الرضا ، والفرح لسرعة نتائجها ، ونوعيتها ، وأمانها . ويمكننا القول ، أن حقل المناقشات لم يتوقف . بل بقي مفتوحاً على مصراعيه في العالم الغربي. ولكن هذه النقاشات لم يعد لها من هدف،

العينين ، ولون الجلد وشاماته ، وهو يتفحص بعناية،فيها كل الأناة ، كل ميلتر من لسان المريض ويكتشف التوافقات ، مع الأعضاء الموجودة في الأعماق . وهو يجس الجسد،ولكن ليس على طريقة الطبيب الغربي ، الباحث عن حجم الكبد ، أو الكظر الخ . ولكن بطريقة سطحية جداً ، وبجسات طفيفة ، لكل منطقة الجذع ، التي تعطيه معلومات عن عمل الأعضاء العميقة للفرد عموماً .

- وفي الغرب لا تستعمل إلا نبضة واحدة ، بينما في الصين فهناك عند مستوى الشرايين المحيطية أو عند مستوى الشريان الرئيسي ، يوجد ١٢ نبضة ، وهذه النبضات الإثني عشر تتطابق مع الأعضاء ، التي يمكن جسها بالأصبع ، حيث يمكن بهذه الطريقة أخذ كمية كبيرة من المعلومات .

- ثم يبدأ الطبيب الصيني بالمعالجة ، ولكن لكي يفهم تماماً تطبيق قواعد العلاج ، فإنه حسب المفهوم الصيني : هناك سيلان مستمر للطاقة الحياتية على الجسم . سيلان لا ينقطع على مجموع سطح الجسم،وعلى النقاط المفضلة المتطابقة مع الأعضاء الداخلية العميقة.وهكذا ، فهناك خط ندعوه في الغرب الهاجرة ، ويتطابق مع القلب ؛ وآخر مع الرئة ، وآخر مع الكبد ، وآخر مع الطحال ، وآخر مع الكلى ؛ وثم مع الأحشاء الجوفاء ..كالمعي الدقيق ، والطرق الصفراوية ، والمثانة ، والمعدة . وهناك خطوط أخرى تتطابق مع وظائفها . وأخيراً ، هناك خطوط وصلية أو مساندة،ندعوها شرايين ثانوية،أو الشرايين العجيبة ، وهي التي تربط كل هذا الذي سبق.

- وإذا ما توقفت الطاقة عن الانسكاب ، وبمعنى أوضح . إذا كانت هناك نوعية من العقد تتشكل في مكان ما ، على طريق هذه الخطوط الهاجرة ، فإن المرض يبدأ في الظهور ، وكذلك إذا ماحدث على الصعيد الكيفي ، أي أن طاقة فاسدة توضع في مكان الطاقة الحياتية الطبيعية ، فهنا أيضاً ، يظهر نوع آخر من المرض . والحالة هذه،فعلى هذه الطرق هناك نقاط يبلغ عددها 361 نقطة في مجموعها،إضافة لبعض النقاط المشتتة خارج المسارات - والتي تسمح بتغيير الكم

الجلد بالأعضاء الداخلية العميقة . وأجروا طرقاً تجريبية جديدة . وقاموا كذلك بتجارب على وسائط جديدة ، فعلى سبيل المثال ، تمت التجارب على استعمال التيار الكهربائي عبر الإبر المخوزة . ولكن الأطباء الصينيين عمدوا الى تبسيط استعمال الوخز بالإبر عبر تجارب متكررة ، وخلال المعالجات الطبية أو الجراحية ، استطاعوا تصغير عدد النقاط بشكل ملحوظ ، لمعالجة داء معين أو غيره . ففي بعض الأحيان توصلوا الى الإرتكاز على نقطة واحدة فقط ، لتأدية مهمتها في تغطية كامل منطقة معينة من الجسم . ومهما يكن نوع المرض الذي أصاب هذه المنطقة . وكانت آخر أعمالهم خاصة ، هي التي فتحت الآفاق الواسعة . لأنها أعطت نتائج علاجية أكيدة ، وبوسائط صغيرة وقليلة جداً . وفي جميع الأحوال ، فقد أمكن التوصل الى العلاج الذاتي المخفّف للألم ، وذلك بضغط على عدد صغير من النقاط المعينة المختارة بعناية .

- إنها تحريضات النقاط ، التي سوف نتفحصها في هذا الكتاب ، وإن هذه النقاط ، هي بحد ذاتها التي سنصفها الآن .

باعتبار أن معالجة الوخز بالابر التقليدية ، كما لُقبَت، تجاوزت ذاتها ، وخاصة في بلد المنشأ ، الصين . ومرد ذلك لسببين: "الأول" لأن الصين الجديدة، كما رأينا ، تحت التحريض الثوري، ويدافع الإرادة من قادتها الأساسيين الذين أرادوا ربط المعطيات العلمية التي أنتجها الغرب مع كنوز التراث الصيني . وقد حققته الصين على مستويين : الأول ، بمشاركة المعالجين لهذه الطرق ، وكان هذا العمل بالنسبة للأطباء الغربيين ، مفاجأة كبيرة .. وهذه المشاركة تمت أولاً في الأوساط المختصة بالعناية العادية، كالمستوصفات ، والمستشفيات . ولقد شاهدنا في الغرب عدة بعثات مؤلفة من أطباء صينيين ، يقومون بإجراء العمليات الجراحية بدون تخدير. ومعنى ذلك ، غياب كامل للألم ، استخلص بكل بساطة من تطبيق أبر صغيرة الحجم ، في نقطة معينة ومختارة بدقة فائقة . وهكذا، أمكن تصوير مقابلات أجريت مع مرضى .. أثناء اجراء العملية الجراحية لهم ، كأناس استُوصِلت لهم إحدى الرئتين أو المعدة، وأمكن مشاهدة الولادات القيصرية ، وهكذا كان جميع أولئك المرضى الذين خضعوا لعمليات جراحية ، في حالة استيقاظ ، ووعي تام . لأنهم لم يُخدروا كيميائياً ...

وكانَّ شيئاً ، لم يطرأ ، في ذهن أحد من قبل ، وقبل أن يقدم لنا البرهان عليه . وهكذا بدأ انتشار هذا النوع من الطب في الأوساط الشعبية ، عند أولئك الذين يُدعون بالأطباء ذوي الأرجل الحافية. وكانوا عمالاً في المصانع ، ومزارعين في الحقول والذين تعلموا استخدام الإبر ، لتخفيف الآلام عند الآخرين ، وخاصة أصدقائهم في العمل ، وجيرانهم ، وعائلاتهم . وهذا لم يمنع الأطباء ذوي الأقدام الحافية ، من أن يقوموا بأبحاث بأنفسهم ، وهكذا كان أحدهم ، ويدعى « تشاو - بو - يو » الذي أصبح بطلاً صينياً ، لأنه استطاع أن ينجح ، في وضع تقنية علاجية خاصة بالصم البكم ، بحيث استطاع المرضى منهم أن يسمعوا ، وهكذا فتح هذا البطل الصيني أفقاً جديداً أمام العالم الغربي ، لم يفلح به أحد سابقاً .

- من ثم ، تابع الأطباء الصينيون إتمام عملهم، الوخز بالابر، واكتشفوا نقاطاً جديدة، فوضعوا طرقاً ومسالك جديدة أضيفت لسابقتها ، وخاصة في ربط نقاط

تقنية الاستعمال

- إن نقاط الوخز ، معروفة جيداً في الصين ، ومنذ الماضي السحيق ، وغالبيتها ، على علاقة بأعضائنا . ولقد عولجت طبياً « طب الوخز بالأبر » بوسائط الأبر التي تتراوح في طولها أو قصرها .

- ولكنه توجد نقاط ، تتوافق مع مناطق من الجسم ومع مناطق محددة من الجسم . وعند الوخز ، فإننا نقوم بعلاج للمنطقة التي حددناها .

كيفية إجرائها عملياً ؟

١ - يجب أولاً ، وضع ، وتحديد النقطة ، أو النقاط ، بعناية ؛ وهذه العملية لا تستغرق إلا القليل من الوقت . بتحديد لنصف - ميليمتر مربع ، تقريباً .
- والرسومات ، والشروحات ، الواردة معنا . ستسمح لكم ، كما نأمل مخلصين في ذلك ، بتحديد لها بسهولة .

- وعند الانتهاء من تحديد المنطقة ، فإنكم لا تخاطرون ، إذا أخطأتم ، لأنه لن يكون مؤلماً ولا يقدم حساسية كبيرة في هذه المنطقة .

٢ - ويجب بعد ذلك تحريضها . وبالطبع ، فالوخز المزروع هنا هو الأبر . ولكننا يمكننا هنا جمع أو ترصيص النقطة .



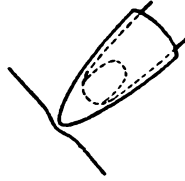
كيفية استعمال النقاط ؟

يكون من المناسب تماماً، الضغط بقوة على النقطة بعد تحديدها جيداً، بواسطة الابهام أو أية أصبع أخرى . وإنه لمن الجيد ممارسة الحركة الدائرية في إتجاه عقارب الساعة، ويجب أن يتبع ذلك ، استخلاص للنتائج ، وهذا يتطلب بعضاً من الوقت ، قد يطول أو يتصر . وبشكل عام يكفي بضعة دقائق .

- وكذلك ، فإن مدة النتيجة متغيرة ، حيث يمكن أن تكون بمدة قصيرة جداً، أو قد تطول لعدة ساعات أو أيام ، ولكن النقطة لا تستنفذ أبداً فعلها ، حيث يمكن أن يكون التحريض في كل اللحظات ، وبناتج متشابهة .
- وبالطبع ، فإن النتائج غالباً ، ماتكون أقل وضوحاً آنياً ، في الاصابات غير المؤلمة ، ولكن في جميع الحالات ، فإن المبدأ ، يبقى ذاته ، وإذا كانت النتيجة لم تتحقق ، فيجب إعادة عملية التحريض .



- يمكنك أن تضع نهاية إصبعك «الابهام أو السبابة أو الإصبع الوسطى الكبيرة» على النقطة المختارة . وتقوم بعملية ضغط ، قوية بما فيه الكفاية ، وبإعطاء رجرجات صغيرة لإصبعك ، «أو القيام بتطبيق لتدليك بسيط» .. لتحقيق تدوير «دائرة» في اتجاه عقارب الساعة .
- وللقيام بدور أكثر دقة في هذه العملية ، يمكنك استعمال جسم معدني : كرأس قلم الحبر الناشف ، أو الحبر السائل الخ

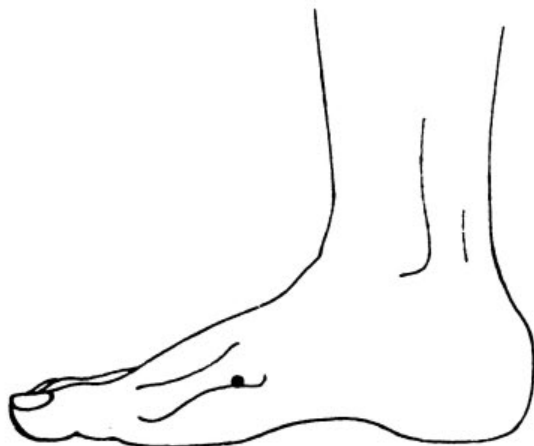


- ولقد تم صناعة قمع الخياطة الصغير ، والذي ندخله في الإصبع . فهذا القمع ، يمتلك نهاية مفتوحة ، والتي تغطي بالضبط النقطة ، دون تجاوزها .
- وهذه الأداة الإضافية ، يمكنها تسهيل عملك . ويمكنك أيضاً تسخين النقطة بعدة طرق ، وتوجد هنا عدة أجهزة صغيرة ، وعملية . ولكن أكثرها بساطة يبقى «التدليك» وإذا أردتم الآن ، فيمكنكم عمل «أسلحتكم الأولى» .
- ولنمر الآن على بعض مسببات ضيقنا ، والنقاط الصغيرة ، الباعثة على الراحة لنا .

الأمراض

اللهم عافينا منها

- بالنسبة لإنتفاخ المعدة ، وبالونات الجذع عامة ، هناك نقطتان حصراً :



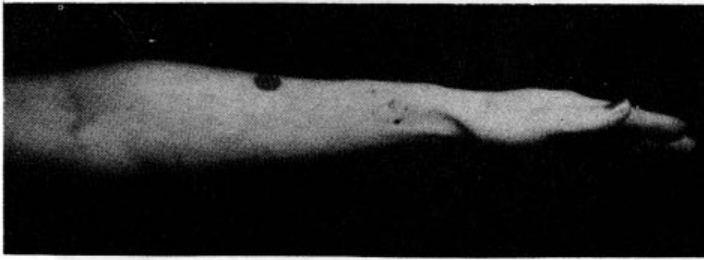
فالأولى : على القدم ، والثانية على مقدمة الذراع . ولننظر أولاً الى النقطة الأولى .
- فعلى الجبهة الداخلية للقدم . نستطيع أن نتحسس ثلم القاعدة للإصبع
الكبرى : ونضع الاصبع الصغيرة على هذا الثلم . بينما الأصابع الأربعة الأخرى
لليد ، فنضعها الواحدة بجانب الأخرى . كما في الشكل :

إذا كان لديك انتفاخ في المعدة

- إن التعرف الطبي ، لاكثر صعوبة مما يفهمه معظم الناس . فلقد اعتقدنا، ولوقت طويل، أن إنتفاخ المعدة مرتبط بإنتفاخ متزايد لكيس هوائي في المعدة . وفي الحقيقة ، فقد لاحظنا في عصرنا الحديث بأن الهواء المبتلع لا يتجاوز مدخل المعدة ، ولكنه يتوقف عند قاعدة المري التي تتلقاه ، ثم تطرحه خارجاً . وهو في حقيقته تشنج ، ولهذا فإننا نفهم إذاً ، أن الوسائط العصبية ، تكون جوهرية في إفرازاتها .
- ولكن إنتفاخ المعدة ،يمكن أن يكون العلامة على اضطراب هضمي خطير: كقرحة المعدة،أو حصى في الحويصلة الصفراوية الخ
- ويدوره ، فإن إنتفاخ المعدة يمكن أن يطلق آلاماً .. الخ ، وخاصة تلك الآلام الشبيهة والقريبة من الذبحة الصدرية .
- ولكل هذه الأسباب ، يجب عدم إهمال الأعراض المصاحبة للآلام أو "لانتفاخ المعدة " وإنه لمن الحيلة الخضوع للتحاليل عند الطبيب ، الذي بإمكانه تحديد الأسباب والنتائج .
- وبانتظار ذلك ، فإن المريض بحاجة الى القليل من الراحة .

إنك تعاني ... من آلام في الإست

- إن التفكير في الآلام الشرجية ... يكاد يكون ذات التفكير في الباسور وبالتأكيد، فإن هذا المرض ، غير باعث على الراحة ، والإصابة، غالباً.. ماتكون عند هذا المستوى ولكن يمكن للمرء أن يتألم من إسته ، كإحساس بالحرقه ، أو الإصابة بالأكزيما، أو من جراء خراج على سبيل المثال .
- وإن عدد البشر الذين يعانون من هذه الآلام ، كثيرون جداً ، مما يسبب لهؤلاء المصابين المزاج العكر ، وسوء الطبع ، والنرفزة ، بسبب الألم.. أكثر منه ، جراء الاضطرابات الوظيفية الفيزيولوجية ، التي تستجربها .
- والعودة الى السبب الأكثر تكراراً وهو : البواسير .
- والبواسير عبارة عن إحتقان في الأوعية الدموية الشرجية ، وغالباً ، ما يكون السبب الأساسي لها هو الإمساك .
- فالغائط ، الجاف جداً ، أو الدهني كثيراً، يؤدي الى تمزيق هذه الأوعية الدموية ويخلق تمّدداً، أو تخثرات عقدية صغيرة في الداخل .
- ويتمدد الأوعية ، وبعد ذلك تضيقها، وتقلص الإست ، يؤدي الى صعوبات في الغائط ، وهكذا تُخلَق دورة مغلقة من الآلام ، يضاف اليها إطلاق.. التشنج غير الإرادي لعضلات الإست .
- ولهذا ، فمن الأهمية بمكان قطع-وبالسرعة الممكنة- هذه الدورة اللعينة ، ونقطة الضغط أو الوخز ، فعالة جداً هنا .
- هذه النقطة تتوضع على ريلة الساق ، في الخلف ، وبشكل تقريبي عند



- ونجد النقطة الثانية على الجبهة الخارجية لمقدمة الذراع . كما يلي : تكون الذراع في وضعية نصف إنثناء ، والنقطة تكون موجودة على الجبهة الخارجية في منتصف المسافة مابين الكوع ، وقبضة اليد المحددة بواسطة ثنيات الطي لهذين المنطقتين . كما في الصورة :

لقد فقدت صوتك

- يحصل للمرء ، أن يصاب برشح بسيط ، دون أهمية تذكر . وهكذا تبدأ تدريجياً بالإحساس بتكسر في صوتك ، وبتغيير في نغمته ؛ وبكل بساطة تفقده أي يختفي الصوت .

أو يحدث أحياناً ، وخلال إحدى السهرات ، أن يتحدث فيها المرء ، بجهد صوتي ، أو خلال إحدى المحاضرات التي يلقيها ، والآن أصبحت بدون صوت .

- والذي يكون ، غير مناسب في الحياة العادية اليومية ، يصبح ويسرعه كارثة كبرى ، لدى المهتمين للصوت ، كالمغنيين ، أو رجال السياسة ، أو الأساتذة .

- فما هو مرد هذه الغيبوبة الصوتية ؟

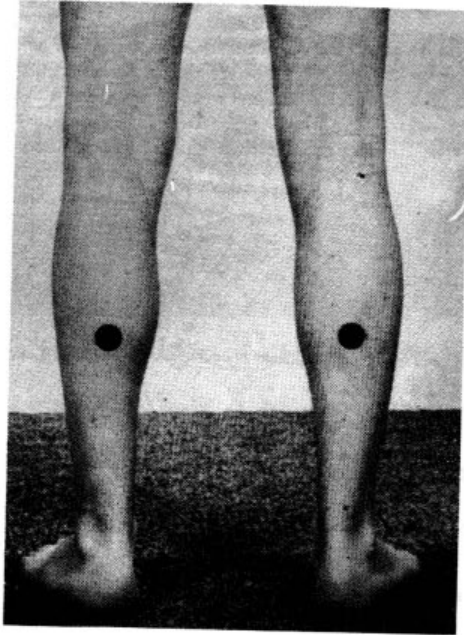
- من المعلوم أن المجرى التنفسي ، هو العضو ، الذي يعطينا الصوت ، وهو حامل لنظام الدسام «لسان المزمار» . ولنقله بالكلمات الاختصاصية : هي الحبال الصوتية . وتركيز أجزائها يؤدي الى اهتزاز العمود الهوائي الذي يخرقها بتنغيمها ، بشكل ثابت ، لتحقيق الأصوات الخارجة من الفم .

- وحادثتين ، إثنيتين ، يمكن أن تحدثا ، عند مستوى هذه الحبال : فإما أن تكون عديمة الحركة ، حيث أن الأعصاب لا يعود بوسعها قيادتها ، وهو شلل الحنجرة الخطير، لأن الإصابة عند القاعدة لاعودة عنها ، أو أن - ولحسن الحظ ، وهي الإصابة الأكثر حدوثاً - هي الالتهابات التي تؤدي الى تضخم الحبال الصوتية. وهكذا لا يعود بإمكانها ، أن تقوم بوظيفتها كالسابق . وهكذا فإن الوخز، أو

الضغط، سيكون هدفه إزالة إحتقان الدم ، والسماح لسعيد الحظ بالغناء من جديد أو بمتابعة إلقاء محاضراتهم .

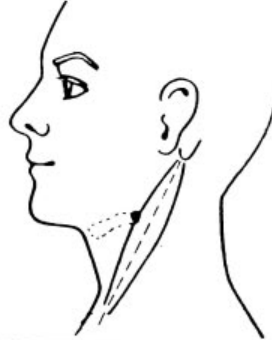
منتصف المسافة للساق ، وفي الوسط تحديداً ، عند إنتفاخ العضلتين اللتين ندعوها "التوائم".

- وهذه النقطة ، لها فعاليات أخرى ، ولكنها فعالة جداً ضد الألم الشرجي. ولهذا يطلب إليكم تدليكها ، وبشكل عميق ، بواسطة الاصبعين مثلاً.

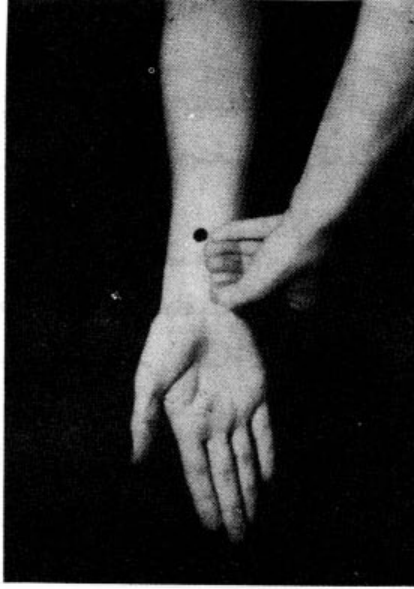


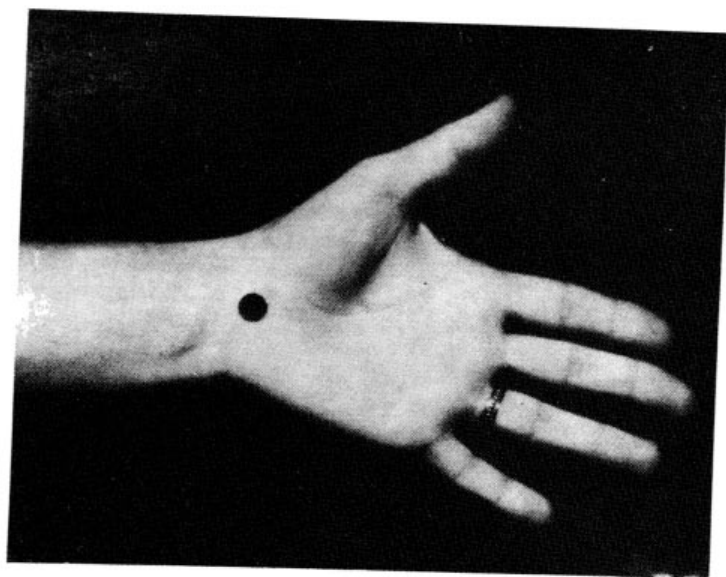
- النقطة الثانية، تتوضع من جهة، ومن الجهة الأخرى، للحنجرة ، عند طرف العظمة الصغيرة التي تسند عضونا ، والتي نستطيع تدليكها بواسطة الإبهام والسبابة لذات اليد .

- إننا نرى بوضوح النقطة "الحنجرية" المتوضعة عند طرف العظمة الصغيرة الساندة للحنجرة ، على الطرف ، وقبل العضلة الغليظة للعنق .



- هناك نقطتان هامتان : الأولى ، تتوضع فوق قبضة اليد ؛ فوق الشنيتات السفلية للقبضة ، على الخط المتوسط للقبضة .

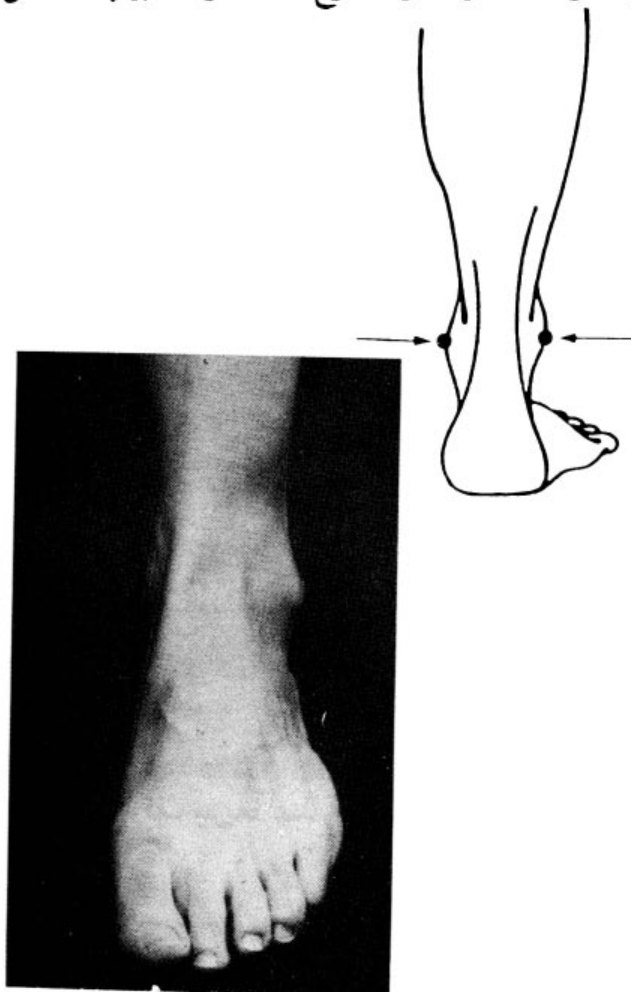




الإصابة بإحترق أوضربة شمس

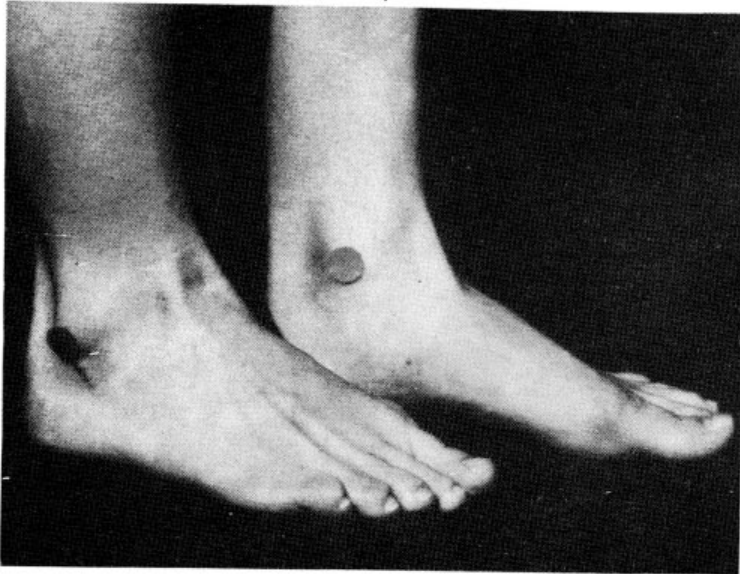
- إنه ذات الشيء ، بإعتبار أن ضربة الشمس ماهي إلا إحترق من الدرجة الأولى ونحن نعلم ، في الواقع ، بأن الإحترقات مصنفة حسب الدرجات : فالدرجة الأولى تتمثل بإحمرار الجلد الخارجي .
- والدرجة الثانية : تتمثل في التجعد ، وهو ما ندعوه طبيياً : انكماش الجلد .
- والدرجة الثالثة : موت الجلد وتقشفه ، فالتئام الجلد الأسود ، غير المؤلم ، ولكنه قد فحَمَ الطبقات العميقة .
- ويمكننا أيضاً التمييز بين الدرجة الرابعة ، والخامسة ، حسب العضلة ، أو العظام المصابة .
- والذي يهمنا هنا فقط ، حروق الدرجة الأولى ، كضربة الشمس . أي إحمرار الجلد المؤلم .
- هناك نقطة ، يمكن أن تساهم في التخفيف من ألم الإحترق ، مهما كان منشؤه . وهذه النقطة تتوضع على السطح الداخلي للقبضة ، عند ثنية الطي لهذه ، وبالضبط في وسطها .
- قم بتدليكها ، بقوة ، فتشعر بضمور وخزات الإحترق ، بشكل ملحوظ ، وفعال .

- إن الألم، وجزء من الإنتفاخ ، سيخف، ويسمحان لك بالسير مجدداً .
ولكن انتبه ؛ قم بعملية تدليك ، ضاغطاً الإصبع جيداً بشكل عامودي على
الجلد ، بطريقة لا تتغير، لأن ذلك قد يجر الى كارثة ، في حالة وجود كسر- وحتى
لو كان كسراً جزئياً - وهكذا عليك أن تسارع لاستشارة الطبيب المختص .

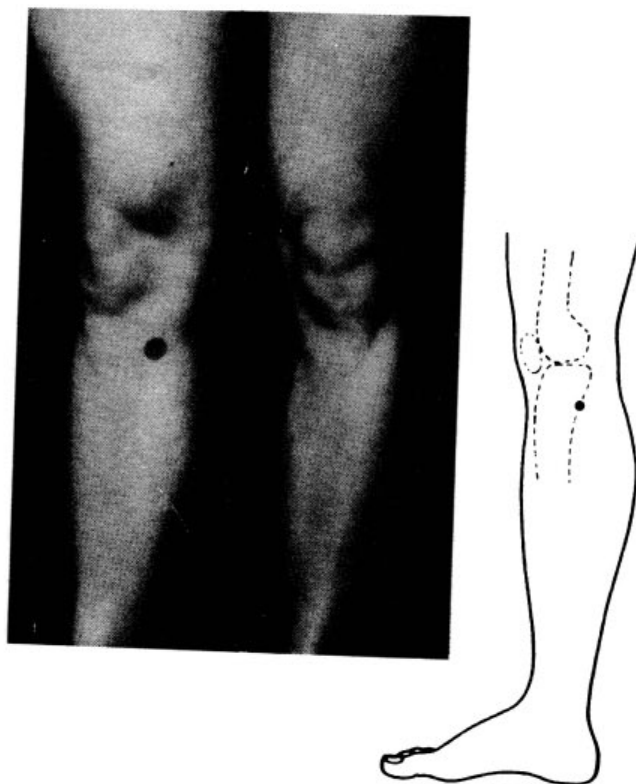


التواء الكعب كعب القدم

- عقب حركة خاطئة، على سبيل المثال : أثناء النزول على الدرج ، أو النزول من الرصيف الى الشارع ، يحدث أن يلتوي كاحل القدم .
ولكن ، إنتبه ، وانتبه جيداً ، فقد يكون هناك كسر ، والوحيد الذي يستطيع أن يؤكد ذلك أو ينفيه هو الطبيب المختص .
- ويانتظار ذلك ، يحدث إنتفاخ ، وألم ! ... وبذلك فما عليك إلا القيام بعملية تدليك قوية جداً ، على النقطة المتوضعة عند رأس العظمة «عظمة الكعب» في وجهها الداخلي أو الخارجي ، وذلك حسب موضع الإنتفاخ ، وبالطبع من الجهتين ، إذا ما كانت الجهتان تسببان الألم .



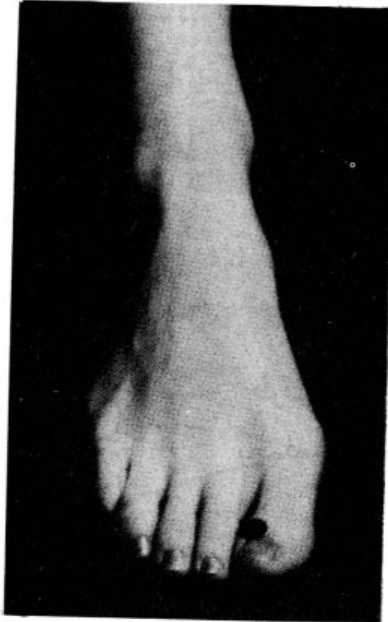
- تتوضع هذه النقطة تحت الركبة، وعلى طول الطرف الخلفي لعظمة الساق الكبرى . وعندما نلاحق هذا الطرف ، بالإصبع من الأسفل إلى الأعلى ، فإننا نجد زاوية..حيث نجد أن حدود العظمة ، تنحرف فجأة الى الخلف . والنقطة توجد في هذه الزاوية .



فِي حالة وجود مفص

- إن هذا التعبير المستعمل ، والمتردد كثيراً ، يغطي في الواقع عدة حقائق مختلفة ، وبشكل مبدئي ذي مناشئ مختلفة :
- ١ - الأمعاء ، فالمعي الغليظ ، أو الكولون : هي من أكثر الأعضاء إصابة ، ومرتبطة بالإصابة بالإمساك ، أو لفحة برد، أو ... الخ .
- ولكن أيضاً ، الكبد ، بمعنى .. ناتج عن اضطرابات في الأوعية الصفراوية ، وغالباً ماتكون حصاة .
- أو أيضاً ، من الكلية ، وذلك عقب إصابة الأوعية البولية ؛ وهنا غالباً ، ما يكون السبب أيضاً حصاة .
- وفي جميع الحالات ، وخاصة الأخيرات منها ، يمكن أن يكون الألم كثيفاً ، ويؤدي الى الغثيان أو الإغماء ، وعندما يدوم ذلك ، يقاسي المريض من الأمرين .
- وهكذا ، فإن المصاب بحاجة لشيء من الراحة ، وتخفيف للألم . ولكن ، كما رأينا، فإن الأسباب والنتائج هنا تتداخل مع بعضها . ويُفَاقَمُ المفص من الحالة الداخلية العميقة للأعضاء التي تسانده. وهكذا لا بد من كسر للدورة المرضية المسببة للألم . وبعد التجارب ، بطريقة الوخز ، تبين لنا مما لا يدع مجالاً للشك ، بأن التقلصات المعوية ، تتوقف سريعاً عند تحريضها .

هذه النقطة تتوضع في طرف الابهام الكبير، من الجهة التي ينظر فيها الباهم الى بقية الأصابع ، ودائماً في الزاوية المشككة من إستطالة القاعدة الازفريه ، ومن جهتها الخارجيه .



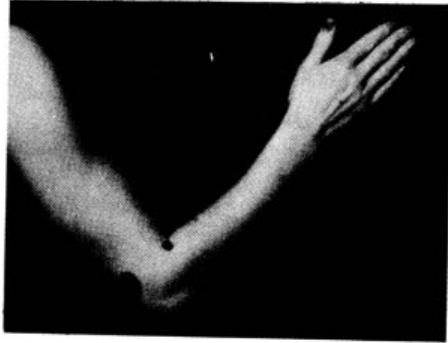
لديك إمساك

- ألم نسائي ... ومرض العصر الحديث ، وحضارته . ولكنه أيضاً مرض أزلي ، لأنه ومنذ عصور فجر التاريخ ، وخاصة في مصر القديمة ، توصلوا لعلاجها بالمسهلات الخفيفة .

- ولكنه ، من المؤكد ، أن النقص في التمارين الجسمية ، مضافاً إليها الأخطاء الغذائية ، التي تميز مجتمعاتنا المعاصرة . فمثلاً «عدم تناول السوائل بما فيه الكفاية ، وخاصة خارج أوقات الوجبات ، أو عدم تناول كمية كافية من الغذاء كالحضراوات ، والنخالة الخ» يفاقم من هذه المشكلة الأزلية .

- والحلّ الذي يستسهله غالبية الناس العصريين .. تناول الحبوب المليئة ، أو السوائل الكيميائية . وهذا الحل ماهر إلا إستبدال الألم . بألم آخر . والنتيجة أن هذا المعى الدقيق ، يتهيج ، ويلتهب . فالامساك ، يزيح مكاناً للإسهالات الخاطئة التي تفرغ المريض .. من مياحه الطبيعية ، ومن أملاحه المعدنية . وهكذا يُخلق مرض المليينات ، التي يمكن أن تؤدي إلى عدد كبير من الإصابات المزمنة ، وحتى الإصابة في الأمعاء ... إصابات خطيرة ، كالسبات المرضي . وهكذا فكل طريقة طبيعية ، يمكن أن تسمح بإعادة إنشاء الوضع الطبيعي بدون أن تؤدي الى عملية صدم للجهاز العضوي ، لهي الأفضل . والوخز ، هنا يلعب دوره الطبيعي والهام ، مع نقطة ، سهلة التحريض بالاصبع .

- وعندما يلتهب كل هذا ، فإننا نجد أنفسنا تجاه ما اصطلاح على تسميته بالتهاب « مرفق لاعب التنس » .
- وهذه الآلام المصاحبة ، تؤدي الى إحراج المريض المعاصر ، بينما تصبح هذه الإصابة كارثة شخصية وقومية بالنسبة لبطل هذا النوع من الرياضة .
- وهكذا يصبح من المفيد جداً، معرفة النقطة المؤدية الى الراحة من الألم ويشكل آني وحتى خلال اللعب .



- هذه النقطة سهلة الملاحظة :

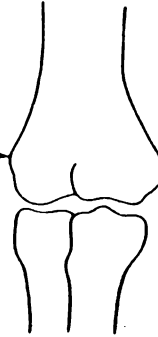
فهي تتوضع عند طرف ثنية المرفق . إذا ما كان المرفق في وضعية الزاوية القائمة .



لديك ألم في المرفق

- إن المرفق عبارة عن مفصل ، سطحي ، وينفس الوقت «عديم الحذاقة» ، ومن مميزاته ، حركته في جميع الاتجاهات .
- ومن ثم ، فهو "مفصل" مهمل ، ويتعرض لسوء المعالجة ، وخاصة في بعض أنواع الرياضيات ، كالتنس "كرة المضرب" أو "الغولف" .
- فما الذي يحدث في هذه الحالة ؟
- إن ما يحدث عادة ، عقب ضربة «خاطئة» ، أو ناقصة ، على سبيل المثال ، أثناء ممارسة هذه الأنواع من الرياضة "كالتنس" .
- فمقدمة الذراع ، تذهب بعيداً جداً، فتُحاصر بالألم . ويمكن للآلام أن تظهر في أية منطقة أخرى في الذراع . وإليك الرسم الموضح .

طرف هذه العظمة الصغيرة يرتبط بنفسه ،
بجملة من العضلات المعقدة والأوتار .



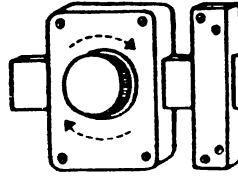
تلقيت ضربة

لابد أن القارئ العزيز سيفاجأ لهذا العنوان ، وإن الضربة ، يمكن شفاء آثارها بالوخز الإصبعي . فعندما نتلقى ضربة ما، أو بمعنى علمي أدق، صدمة ، فسرعان ، ما يتم معالجتها بتطبيق المعالجة الموضعية على المنطقة المصابة، تحت أشكال المراهم، أو بإبتلاع أقراص مهدئة من نوع الأسبيرين أو مشتقاته المختلفة .

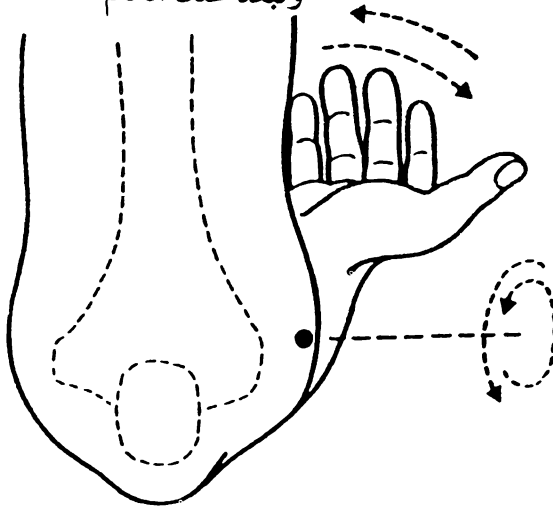
- وبالنسبة لهذا الموضوع المحدد . نستطيع ملاحظة الفرق الشاسع بين التفكير الطبي الصيني ، والتفكير الطبي الغربي . ففي الغرب ، تعالج الصدمة وكأنها السبب البديهي للجرح أو الورم الدموي ، كالكسر، مثلاً . أما بالنسبة للصينيين ، فعلى العكس تماماً ، فإن هذه الصدمة تخلخل طاقة الدفاع المغطية لجسمنا ، وكأنها جلد ثان أو بشرة ثانية . وهكذا نستطيع تحديد النقطة المتوضعة على أحد هذه المناطق ، لجلب الراحة . ولنذكر أيضاً ، أنه بالمفهوم الصيني ، تعني كلمة ضربة ، الصدمة الأخلاقية والصدمة الفيزيائية . بينما الصدمة، فتعني النبأ غير السار أو الحزن .

- وهنا أيضاً يكون تحريض النقطة.. فعلاً، إذا ما تصاحب مع حركات فعالة .
ولسنا بحاجة إلى أدوات معقدة ، لتنفيذ هذه الحركات ، بل يمكننا بقطع موجودة
في المنزل، القيام بهذه الحركات ، لأجل المرفق. فمثلاً، القفل يكفي للقيام بالحركة
الفعالة .

كثّف من هذه الحركات الصغيرة، ومذكراً
بنفس الوقت وبقوة، النقطة .

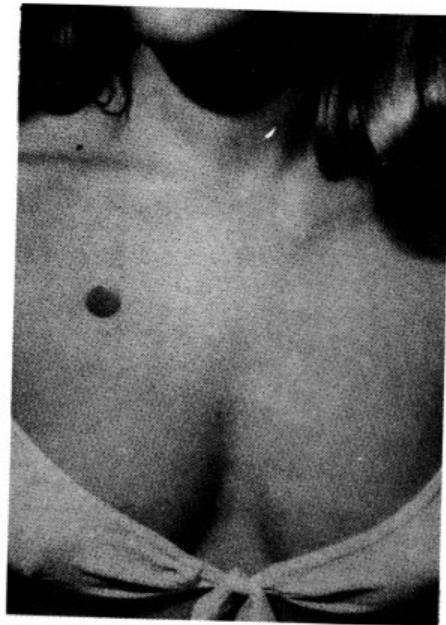


- إنك بدون شك ستحصل على نتائج مريحة
وتبعد عنك الآلام .

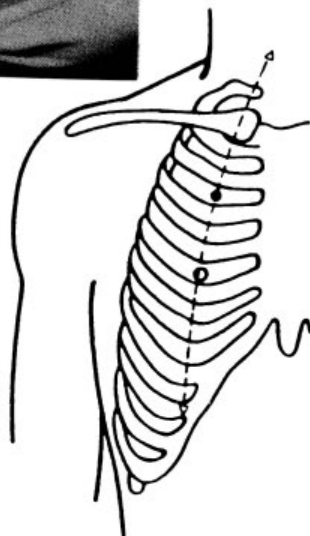


لديك ... معص في الساقين

- يحدث احياناً ان يستيقظ المرء ليلاً ، على سبيل المثال ، بسبب هذا الألم الناشئ عن تفتل العضلات التي نعرفها جميعاً .
- ومنشأ هذا المعص ، ذوسببين : فالأول ، مرتبط بالأوعية الدموية ، وهي الأوعية.والثاني يرتبط بالوظيفة الخاطئة لعضلاتنا ، وهي العضلات .
- ومن بين المعص الوعائي ، يجب علينا الإشارة الى تلك الأسباب التي تعقب الاصابة بالدوالي ، أو التهاب الوريد ، وجميع الحوادث الشريانية للأعضاء السفلى ، التي يمكن أن تصيبنا ، وخاصة عنصر الإناث .
- والمعص العضلي ، يمكن أن يأتي عقب القيام ، بزيادة في المجهود الفيزيائي للجسم ، فمثلاً رياضة الجري ، أو رياضة ركوب الدراجات الهوائية .
- ومهما يكن السبب ، فهناك نقطة هامة ، تعيد الراحة للمصاب بعد هذه المنفصات .

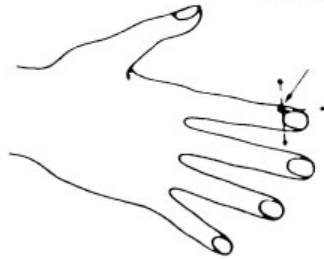
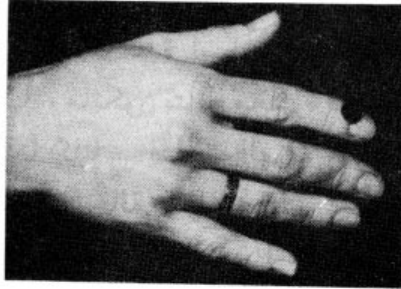


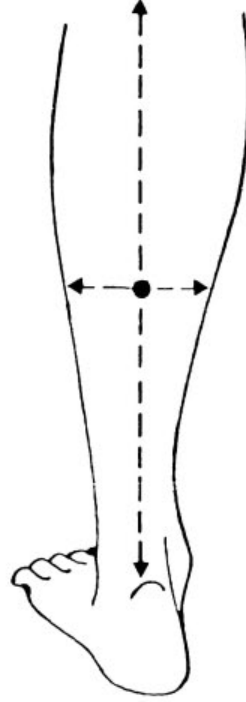
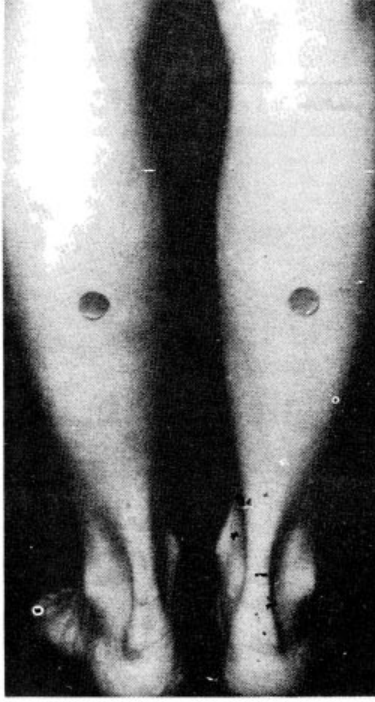
- في جميع الحالات ، تكون النقطة ذاتها
لا تتغير، وهي تتوضع على الصدر،
و فقط فوق الحلمة ، بأربعة فجوات للإصبع ،
وبالضبط في الفجوة الثانية ، لما بين الأضلاع
من الأعلى .



لديك ... ألم في الأسنان

- إن الألم لن يختفي كلياً ، ولكنه سيُضرب في العمق . هذا الألم، ألم الأسنان الذي عرفه العالم منذ القديم .. لايزال حتى وقتنا الحاضر يؤرق الكثيرين .
- النقطة ، تتوضع على جانب السبابة ، النازلة الى الإبهام . ولإيجادها، فالعملية سهلة للغاية : يمكنك أن تسحب خطأً ، على طول قاعدة الإظفر، وتسحب خطأً ثانياً على طول حدود الأظفر الناظر للإبهام . هذين الخطين يجتمعان، مشكلين زاوية قائمة ، أما رأس هذه الزاوية ، فيكون النقطة الجاهزة لذلك . ويكون الإبهام المراد تدليكه ، من جهة الضرس الباعث على الألم .
- وبالطبع فهذه النقطة غير شافية ، من ألم الأضراس أو الأسنان، ولكنها تسمح لك ، بانتظار طبيبك السني ، دون معاناة . وحتى أنه بإمكانك عند الدخول الى كرسي الطبيب ، أن تُعالج دون مخدر كيميائي . وفي جميع الحالات ، فإنه لشيء ، جدير بالمحاولة .





والتي ندهوهما "التوائم" والتي تتقلصان عندما نهم في الوقوف على طرف القدم ، وتتقلصان جيداً لوحدتهما ، عندما نصاب بالمعص .
- انتبه ، إنها نقطة عميقة، ونستخلص منها نتائج جيدة عندما ندلكها بقوة كبيرة .

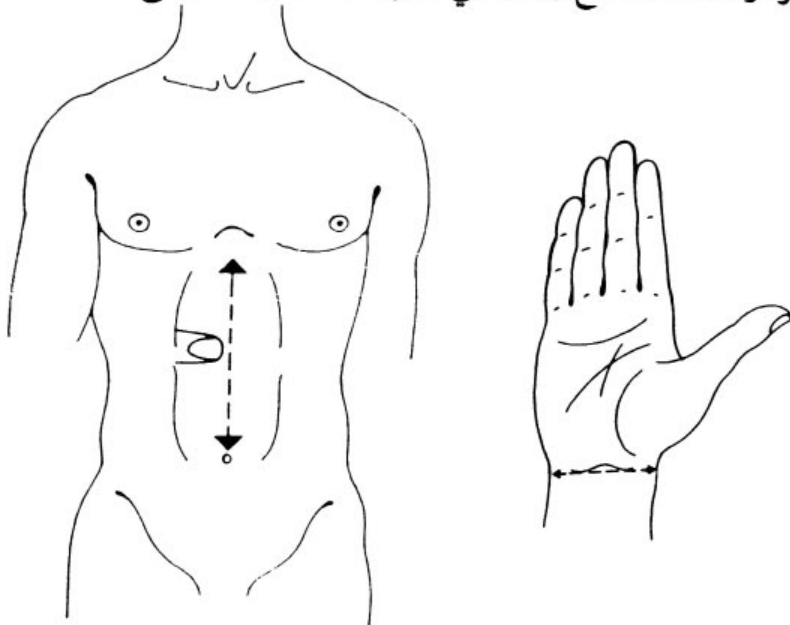
هذه النقطة ، تتوضع في ريلة الساق ، في الوسط ، وعلى مسافة متساوية في الإتجاه الأفقي لطرفي الساق ؛ وفي الجهة العامودية ، عند منتصف المسافة ما بين ثنية الركبة في الأعلى وجانب العقب في الأسفل .
- وتقع بالضبط في الحفرة التي تفصل هذين الكتلتين الضخمتين من اللحم والمتشابھتين .

الأقراص الكيميائية ، كالمهدنات . ولكن المهدنات المبتلعة بانتظام ، تستهلك نفسها بسرعة ، وهكذا نلجأ الى رفع المقادير ، والكميات ، فنضيف أخرى ، بينما رد الفعل يتآكل ، وينحل التفكير ، ويتمزق المريض ، شيئاً فشيئاً ، عن عالم ، يعتبره متأجباً.

- ونفهم من هكذا إصابات . معقدة للغاية . وضعية الفرد كاملة . فليس هناك ، من نقطة سحرية ، ولكنها سلسلة من المناطق المهيمنة والمؤدية الى التخفيف من هذه الوضعية المأساوية .

كيفية الإستعمال ؟

- إستلقي جسدياً ، في وضعية إستراحة . وذلك أولاً ثنيات قبضة اليد ، وهي الثنيات السفلى للقبضة ، تلك التي تتوضع في أقرب نقطة لراحة اليد ، لليد المتقابلة ، وفي اتجاه واحد ، ثم في الإتجاه الآخر ، ومن ثم ذلك فجوة المعدة . ما بين السرة وقاعدة الأضلاع ، وباقياً في نفس الخط المتوسط للجذع .



المصاب ... بالاكئاب

الكآبة ... كلمة يزداد ترادها في أيامنا هذه ! وهي تعني ما تحمله من مفهوم ومعنى . ويحدث ذلك بغتة في خلال أيام ، أو أسابيع ، يفقد فيها المرء كل منفعة من وجوده : فالعمل ، والضجر ، والعائلة ، والتعب ، والتشتت ، تبدو له بدون نفع . ثم يلي ذلك سلسلة من الآلام الجسدية : كالشعور بالغثيان ، أو الإحساس بوجود فقاعة في الحلق ، أو قشعريرة ، متناوبة ، متصاحبة بنضح عرقي ... الخ وباعتبار أن الفرد المصاب ، هو الإنسان الواعي ، فإن حالته غير القادرة تخذله ، فيتمرد ، ويبكي ، ويشور ، ضد محيطه ، وهذه المراحل المتناوبة من التحريض والخذلان ، واليأس . تميز حالة الكآبة ، أو الإحباط .

- وشيئاً ، فشيئاً ، يشعر بتعب شديد ، لأقل مجهود يُبذل ، سواء أكان هذا المجهود جسدي أم ذهني . والفكرة الوحيدة للإنطلاق ، لعمل ، لخروج .. تؤرقه ، وتنهكه ، فتذهب الذاكرة ، والحياة العائلية ، والاجتماعية ، والمهنية ، الى موقع التزييف ، والفساد .

- وبدون شك ، فهناك عدة أسباب فيزيائية ، ونفسية ، كأساس لهذا الإحباط .. ولكنها غالباً ، ماتكون نتائج مختبرة من الوجود الحالي . فالصدمات ، عبارة عن نتائج تصيبنا كلنا .. فتلوث الهواء والغذاء ، المفروض إجبارياً على جسدنا لاستعماله ، هو في حالة صراع مستمر ضد الغزاة السامّين أو الغزاة الميكروبيين . فوسائط النقل التي تأخذ حيزاً كبيراً من وقتنا ، تنهكنا ، والتعب الأعظمي في العمل الدائم يطحننا ، والمتقطع برنين الهاتف ، والزيارات غير المتوقعة .. الخ ، وهذا ماندعوه "بالعمل الهش" . أو «عمل البقايا» : ما يتبقى من عمل الآخرين .

- وبالتأكيد ، فإن المحاولة ذات مسؤولية كبيرة ، في حال الإلتجاء الى

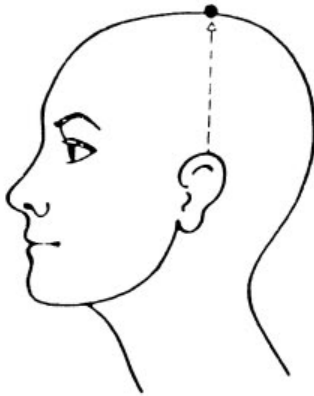
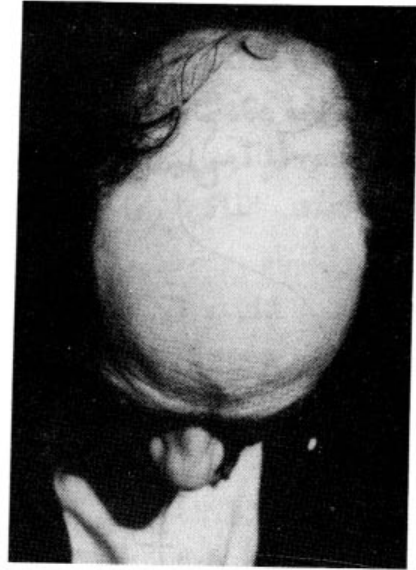
عندك ... إسهال

- وهي أعراض غير مرغوب فيها ، حيث يمكن للإسهال ، أن يشير إلى إصابات خطيرة جداً . خطيرة بنتائجها ، لضياع كمية مهمة من سوائل الجسم ، والعناصر المعدنية ، والإسهال يمكن أن يضع الجهاز العضوي في حالة سيئة بشكل عام .
- وخطيرة جداً بمنشئها ، إذا مابدى أنها سوء بالهضم ، أو إنها إصابة عرضية . وتذهب باتجاه آخر ، إذا ماكان السبب عبارة عن سوء بالامتصاص «من قبل الأمعاء ...» أو أن هناك عنصراً خاصاً ، سميّاً ، كآحيات الديدان ، أو المرض الذي عاد الى الظهور حديثاً ، والذي اعتقدنا أنه أصبح في طيات التاريخ : إنه الكوليرا .
- وإنني لا أعتقد شخصياً، بأنكم ستعالجون مرض الكوليرا ، بأنفسكم، ومع ذلك فالنقطة التي سنشير إليها ، تحقق نتائج جيدة في هذا الاتجاه .
- وهذه النقطة تثبت القدرة العظيمة للوخز الصيني .
- فقد تم القيام بعدد من الاحصاءات ، والتي وردتنا من الصين ، وكلها تثبت بأن هذه النقطة الوحيدة المستعملة عدة مرات باليوم . قد سمحت بالشفاء من هذا المرض ، وبدون أية مشاركة أخرى، مع الوخز الأصيلي .
- وهكذا يمكنكم إستعمال هذه النقطة ، سواء بالنسبة .. لأطفالكم، أو للأشخاص الكبار ، دون أي إعتبار للسن .

وأخيراً ، لإنهاء المعالجة ، حدّد النقطة المتوضعة على قمة الجمجمة . في الأعلى تماماً، وذلكها بفاعلية وقوة . جاعلاً من الحركات الصغيرة ، على شكل دوائر حول هذه النقطة .

- ويمكن تحديد النقطة على الشكل التالي : فهي تتوضع على الخط ، الذي يربط ما بين أعلى صيوان الأذنين .

- وعليك أن تقوم بهذه الحركات ، على فترات متقطعة . وعليك بالتجديد . بعد استراحة وجيزة ، فستشعر بشعور من التهدة الذي سرعان ما يغمرك ويسمح لك بمقاومة أفضل لحالة الاكتئاب .



عندك ألم ... في أحد الأصابع عدة أصابع .

- هناك أشياء كثيرة ، يمكن ان تصيب الأصابع .
- فالأصابع معرضة للصدمات وللحوادث الناتجة ، عن وضعية غير مختارة ، فتؤدي الى إلتواء السلاميات ؛ ويمكن أيضاً ، أن تصاب ، بالإنتانات ، والالتهابات .
- إن العالم أجمع يعرف التشوهات الألمية التي تصيب الإبهام ، وخاصة في لحظة نهاية دورة الحيض عند النساء . ومن ثم ، فهناك مانسميه تشوهات «ضربة الريح » ، للمرضى المصابين بالتهاب المفاصل ؛ وهاكم المثال التالي :

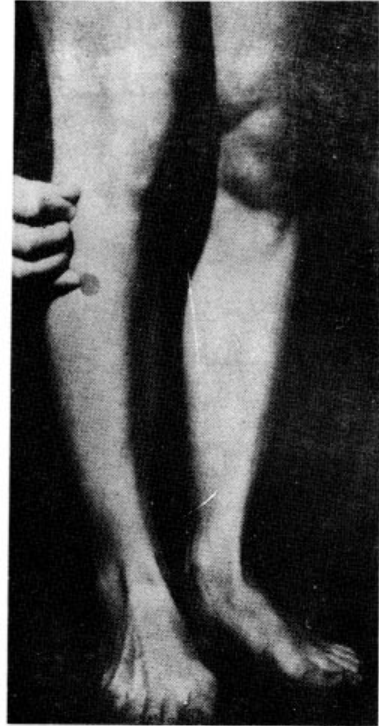
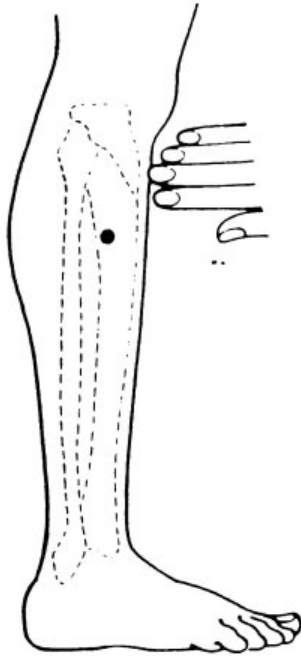


- وهناك عدة نقاط ، تريح من الألم ، ونقصدهنا ألم الأصابع :

هذه النقطة ، يجب تحديدها بعناية فائقة من الأعلى الى الأسفل ومن الأمام إلى الخلف .

- فمن الأعلى الى الأسفل ، تتوضع على مسافة خمسة أصابع يد ، ومن أسفل نقطة الركبة .

- من الأمام الى الخلف ، تتوضع عند منتصف الطريق ما بين ذروة العظمتين ، التيبيا في الأمام،والبيرونيه في الخلف .

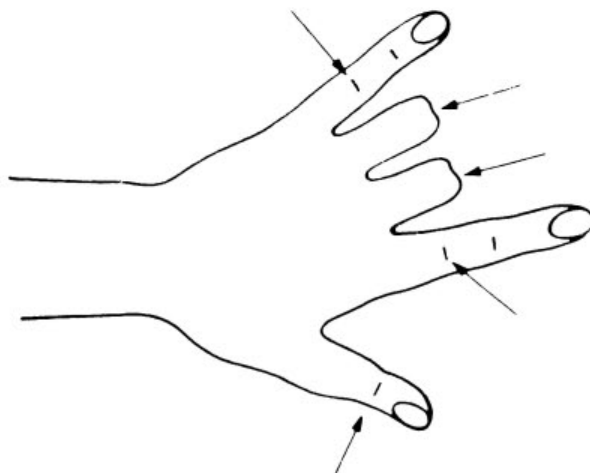


إنك تعاني ... من آلام في الظهر

- في حضارتنا ، حيث تحتل الكتابة ، حيزاً كبيراً ، وذو أهمية بالغة ، تشعب الكتابة سواء بخط اليد ، أو بواسطة الآلة الكاتبة ؛ وهكذا يكون الظهر ، النقطة المختارة للآلام . وهذه الآلام الحادة ، تنشأ عقب رفع جسم ثقیل فجأة ، ولكن هذه الآلام المترددة زمنياً ، تؤدي الى وجع وخآز ، يوماً بعد يوم . وتسم حياة ضارب الآلة الكاتبة ، وعازف البيانو ، والميكانيكي ، وطبيب الأسنان. وهذه الآلام تتعرض وتنبعث بسبب المسلكية الجامدة والمستمرة ، كعمل طبيب الأسنان ، أو ضاربة الآلة الكاتبة. والمتمثلة في وضعية نصف إنحناء ، والمسببة لتقلص العضلات ، والفقرات الظهرية .

- وكذلك ، نجد من واجبنا ذكر الأعمال المنزلية أيضاً ، التي تقوم بها سيدة المنزل كل يوم ، وبذات الفعل : كترتيب الأسرة ، وغسيل الأطباق ، والتكنيس ... الخ .

- وحتى على صعيد الحياة النفسية ، فلاشيء أدعى من التسبب في آلام الظهر ، من تقبل شعور الخشية والخوف . ولهذا ، فلا يجب علينا إدارة ظهرنا لبوادر الغضب ، أو الخطر ؟ فعضلات الظهر تتقلص ، متأهبة لحالة الدفاع، وكل هذا يؤدي الى الألم . ولهذا فمن الأهمية بمكان التعرف على النقطة المسببة للإسترخاء بعد جهد ، وتمنع بالتالي استمراره ، ودوام الألم .



هذه النقاط ، لها خاصية مشتركة ، بكونها تتوضع .. على ظهر الأصابع ، وعند مستوى الثنية. المتكونة بواسطة .. المفاصل الأولى مع السلامية الثانية، بحيث تصبح الأصبع مثنية أو ممتددة .

- ونحن نحرض هذه النقطة على الإصبع المريضة.

- وإذا أصيبت جميع الأصابع ؟

- هنا، وحسب الطريقة التقليدية الصينية التي تقول : أولاً.. البنصر ، ثم

الإبهام ، ثم الإصبع الوسطى والسبابة ، وأخيراً.. الخنصر .

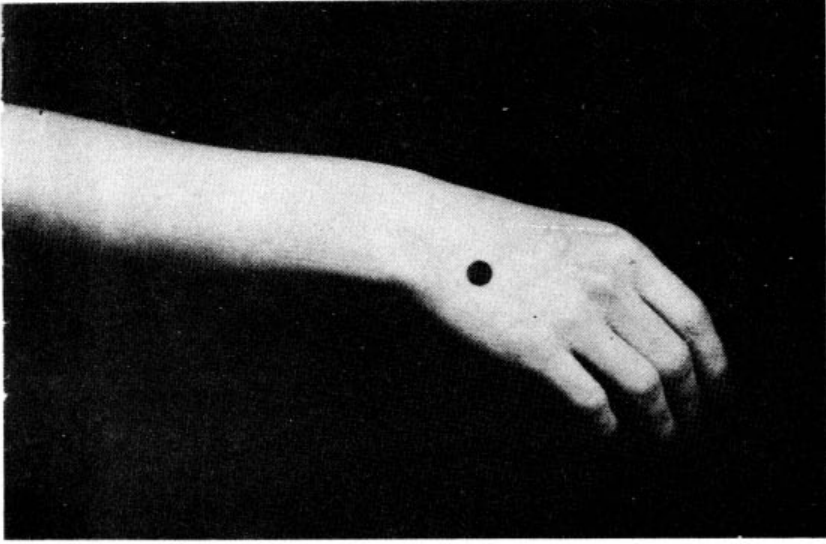
عندك إنتفاخ

- وبمعنى علمي دقيق: «وَدَمَة». وفي معظم جميع الحالات ، تكون الأعضاء السفلى موضع الوَدَمَة. حيث يمكن لعدد كبير من الأسباب أن يتدخل . فبعض هذه الأسباب عام ؛ ونحن نعلم أن وذمات الأعضاء السفلى ، مردها لانتهزام عضوين هامّين : القلب والكلّى . وتبدو الحالة هنا ، معقدة ، سواء بأسبابها ، أو بنتائجها ، وهي من إختصاص الطبيب المختص .

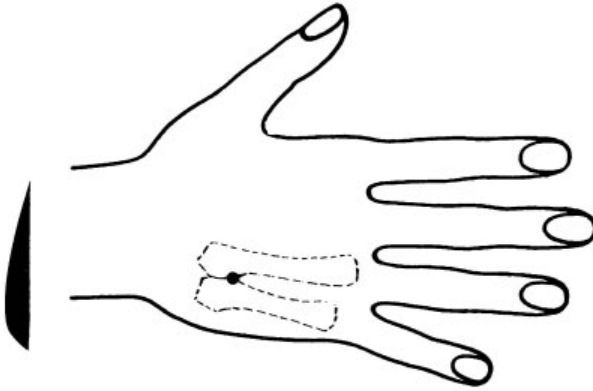
- ولكن ، بجانب هذه الأمراض . هناك أسباب موضعية : وهي الوذمات المتسببة عن عدم كفاية الأوردة ، لدى الأشخاص ، وخصوصاً النساء المصابين بالدوالي اللاتي حصل معهن سابقاً ، مرة ، أو أكثر ، إلتهاب في الأوردة .
- وهي أيضاً وذمات لمفاوية ، مرتبطة بتكوين المريض . ويبدو أن أولئك النساء، ومنذ.. بلوغهن ، تشكّلت أرجلهن على شكل "عمود البرقيات" ولم تنضبط مع التقدم في السن .

- وبدرجة أقل ، هناك أعداد هائلة من البشر ، عندهم وذمات ، أو إنتفاخ خلف الكعب ؛ ويلاحظ خاصة في نهاية اليوم، عند النساء اللاتي مشين لمسافة طويلة. أو اللاتي وقفن لمدة زمنية طويلة ، كالبائعات ، أو موظفات المجمعات الاستهلاكية الخ .

- وبالإضافة الى النصائح الطبية المعروفة ، كالإستراحة ، أو النوم ، أو الإستلقاء ، والأرجل في وضع عالٍ ، فهناك نقطة وخز إصبعي ، تؤدي الى نتائج جيدة .

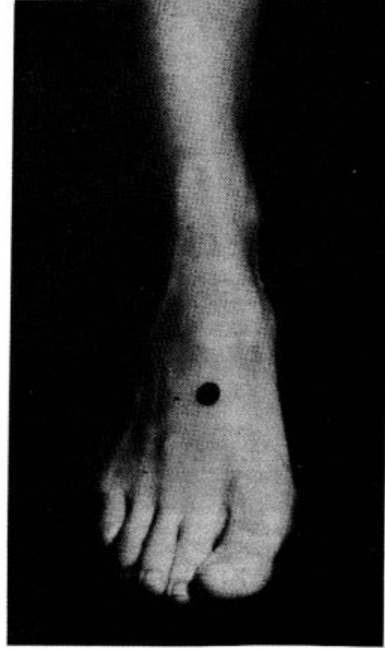


- تتوضع هذه النقطة على ظهر اليد، ضمن إستطالة الفراغ الفاصل ما بين الأصبع الصغرى عن البنصر . وفي أعلى هذا الفراغ . وفي الزاوية التي تشكلها العظمتان ، عندما يلتقيان ، نجد النقطة ، التي سنقوم بتدليكها .

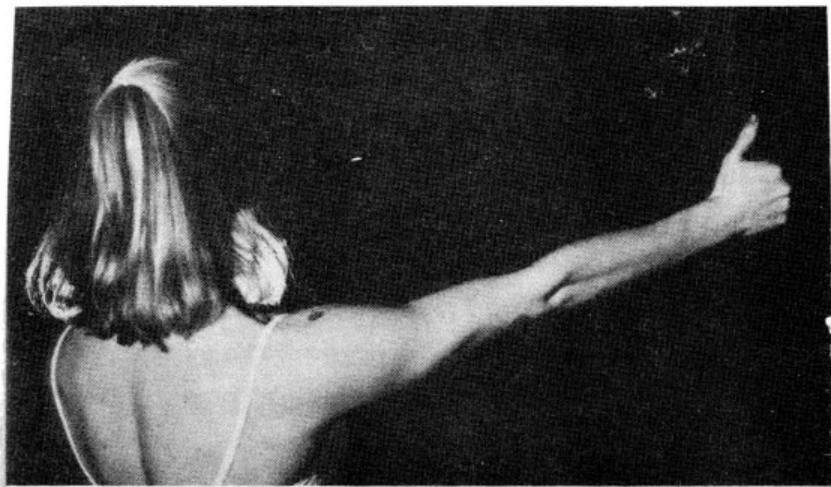


إذا كنت تعاني من ألم في الكتف

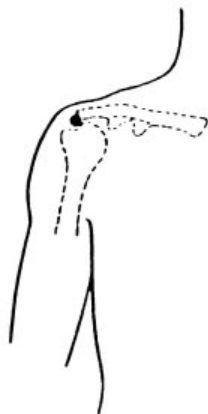
- يمكن للكتف ان يصبح مصدراً للآلام ، في عدة حالات ، ومناسبات . ويمكن أن يكون السبب ضربة مباشرة ، تؤدي .. إلى : وهن عرضي ، أو عجز دائم .
- ولكن أيضاً ، وهي الحالة الأكثر تردداً ، وتتجلى بظهور الألم ، تلقائياً ، حيث يتراوح في حدته ، ويتصاحب مع تحديد للحركات .
- والأسوأ ، يكون في الكتف «المتجمد» ، حيث تصبح أية حركة مستحيلة التنفيذ ، ويبقى العضو ملتصقاً بالجسم ، ولايستطيع الانفكاك عنه .
- ودرجة أقل ، يمكن رفع الكتف كثيراً أو قليلاً ، ولكن حركة الذراع تكون محدودة من الأمام ، ومن الخلف ، أو على الجانب ؛ بحيث تصبح الحركة صعبة ، وخاصة حركات الحياة اليومية : كتقريب لحاملة الثدي ، أو إقتلاع الجاكيت أو القميص
- وهذه الحالة ، يمكن أن تدوم ، لبضعة أيام .. إلى عدة أشهر أو حتى سنوات .
- والشيء الغريب ، الذي يكون بحد ذاته الأساس لهذه الآلام ، ليس مفصلة الكتف - والتي نادراً ماتكون هي السبب - بل على العكس ، إنها مجموعة العضلات والأوتار



- هذه النقطة تتوضع على القدمين . وهي موجودة ضمن إمتداد الفراغ الفاصل بين الإصبع الكبرى ، وجارتها ، فنصعد على طول الإستطالة مع الإصبع ، وعند مستوى الإلتحام ، أو لبقاء العظمتين ، نجد النقطة التي نبحث عنها .



- وتتغير النقطة من مريض إلى آخر ، ويكون من المستحسن تدليكها ، على طلب المتألم .
- هذه النقطة تتوضع على مقدمة الكتف. واليكم وسيلة تحديدها :
إرفع « قدر الإمكان » الذراع بمستوى أفقي ، على أن يكون الإبهام غير مشني . ويرتسم في مقدمة الكتف ، فجوة : إنها النقطة التي تبحث عنها .



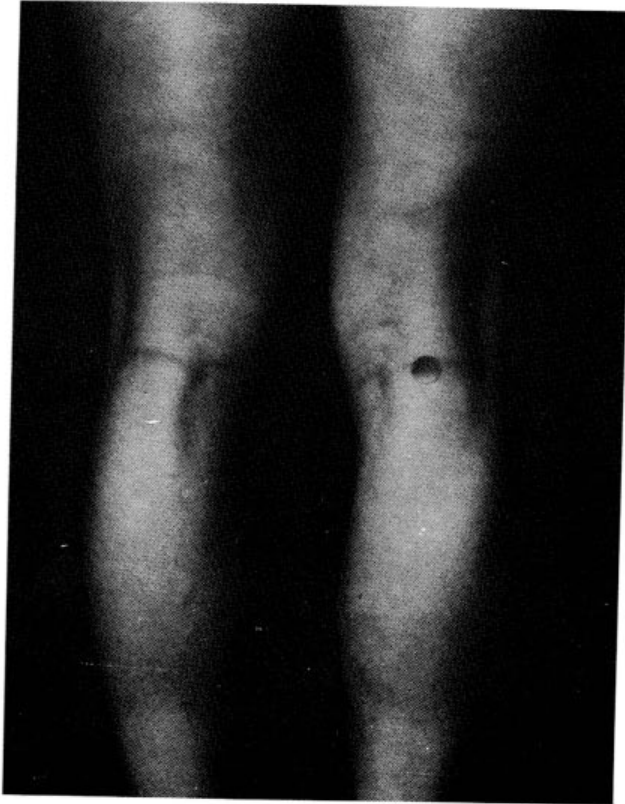
والأعصاب ، المحيطة بالالتقاءات ذاتها ، تكون المصابة ، أو الملتهبة أو المتوقفة عن العمل .



- والفكرة من هذا الرسم ، في الأعلى ، تنوع عدد الخسائر التي من الممكن أن تعانيها هذه الهندسة المعقدة للغاية .

- ونشرح : بأن المعالجة ، بالنسبة للطب ، تكون شائكة ، حيث تلعب المهدئات الموضعية أو العامة دورها الكبير . فمثلاً، يلجأ الى حقن الكتف بالكورتيزون ، ومن ثم أيضاً تكون جميع السبل "كينى - زيتيرابي" الموجب والسالب في مياه الاستحمام أو لا . ولكن هاهنا أيضاً ، نقطة صغيرة ، يمكن أن تعطي راحة ثمينة ، في تهدئة الألم أو توقيف تطوره .

- لمعالجة الطفح ، هناك نقطتان ، بشكل رئيسي ، الأولى : تتوضع خلف الركبة بالضبط، وعند منتصف الثنية الخارجية المتصلة .
والثانية : تتوضع من جهة ، ومن جهة أخرى ، في العمود الفقري عند أعلى الفقرة الثالثة الظهرية . ولإيجادها ، نعلم إلى إجلال المريض ، ونجعله يخفض رأسه إلى الأمام ؛ وعند قاعدة الرقبة ، نجد نتوءاً ضخماً عظيماً ، إنه شوكة الفقرة الأخيرة للدماغ .



عندك طفح أو تبثر

- هناك عدة أنواع من الطفح الجلدي ، فهناك ذاك الذي يصاحب الأمراض الإنتانية ، وخاصة في مرحلة الطفولة ، كإحمرار الجلد . ويمكن أن تؤدي أنواع أخرى الى سخونة الجسم ولكنها لاتولد الحكاك .

- وبالعكس ، فالطفح الواخز ، يرتبط بنوعين من الأسباب ، فبعضهم تركيبى ، ويُشاهد منذ الولادة ، ويتصاحب غالباً ، لمدى الحياة . وهذا يتطلب عناية فائقة وصعبة ، ومتواصلة، في كل فروع الطب . ولكن غالباً ، ولحسن الحظ ، يكون الطفح مرتبطاً بحادث عابر ، كالحساسية . والحاسية عبارة عن : كيان غامض ، حيث يكون ملامسة مادة غير مؤذية لمعظم الناس ، مولداً على سطح الجلد تبثراً ، أو طفحاً ، لايزال موضع تساؤل العلماء .

- ومن هذه التبثرات ، هناك عدة أنواع ، والمعروفة جيداً ، كالاكزيما ، وطبقاتها القشرية ، أو النضج . ومن جهة أخرى ، هناك نوع من الطفح الجلدي يسمى "الطفح الأنفجري" بمساحاته الحمراء ، المخملية والذي يختفي عند الضغط ويؤدي الى حكاك رهيب .

- وبالتأكيد فإن المعالجة بالنسبة للحساسية ، عموماً ، معقدة للغاية ، ولكن عندما نكون أمام حالة من الطفح الجلدي ذي بلون «الفريز»، فمن المهم جداً ، البحث عن الراحة من هذه الآفة .

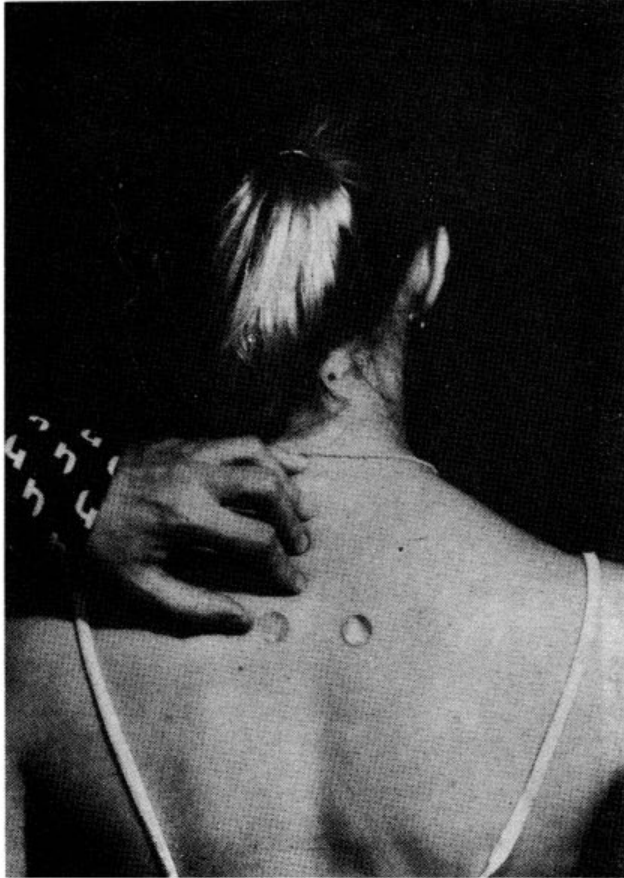
إذا كنت تعاني من ألم في المحيا

- إن آلام الوجه ، والأسنان ، هي من بين الآلام الصعبة الإحتمال بالنسبة للكائن البشري، وهي من مميزات الألم العصبي الوجهي ، والتي تتراوح في خصائصها ، ومميزاتها .

- وآلام الوجه،العصبية . عبارة عن آلام خاصة جداً ، فهي تصيب عادة الأشخاص المتقدمين في السن ، وبدون سبب ، و تلقائياً ؛ وذلك عقب ألم يلم به من فراغ صغير من الألم الذي يصيب الوجنة ، أو الأنف ، أو اللثة ؛ وغالباً ، ماتكون دائماً ذاتها ، ولنفس المريض ؛ هذا الفراغ يدعى منطقة ضبط الزناد . والألم بحد ذاته ، تقليدي تماماً ، فيصف المريض ذلك : بأنه كوميض ، أو كإفراغ لشحنة كهربائية . وبالتالي فإنه لا يدوم إلا بضع ثوان ، ولكن يالها من ثوان ! ... وطالما أن الألم ، يمكنه أن يعود ثانية، أو أن يرجع خلال ساعات كاملة ، فإنه يجعل من الحياة تعاسة للمريض ، ومحنة شديدة لا تحتمل .

- وهناك أشكال مخففة ، ومختلفة من الألم ، وهي أقل عنفاً . فالوجه مثلاً يصبح أحمر ، ويتعرق الفرد ، بقطرات كبيرة ؛ وكل هذا مؤلم للغاية ؛ وإنه لمن الممتع معرفة النقاط التي يمكنها أن تخفف عن المريض هذه الآلام .

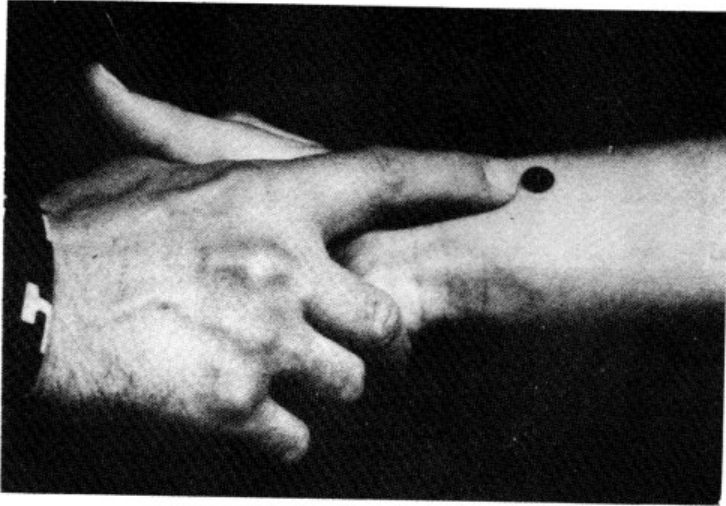
- نقوم بعدّ ثلاث نتوءات عظمية في الأسفل ؛ ونحن الآن، عند مستوى
الفقرة الظهرية الثالثة ، فالنقطة من جهة، ومن جهة أخرى، تتوضع عند هذه الشوكة
العظمية ، وعند فراغين للإصبع للخط المتوسط الظهرى .
- إذاً يجب القيام بالضغط ، أو التدليك، بقوة كبيرة لهذه النقاط، لاستخلاص
النتائج المرجوة .



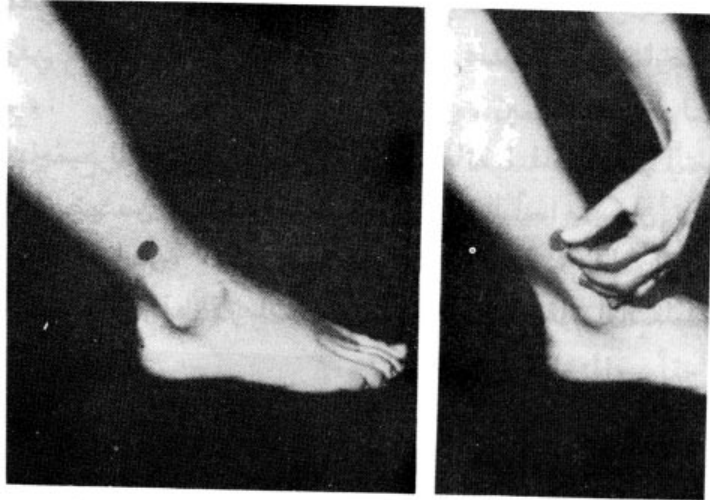


- تتوضع النقطة الثانية على الوجه ، على الوجنة أو «التفاحة»، وفي أعلى جناح الأنف ، ضمن تغضن صغير عظمي ، ويوجد متوضعاً تحت الخد «التفاحة» .

-من بين هذه النقاط ، هناك نقطتان أساسيتان : فالأولى ، مشابهة لنقطة الشقيقة التي تصيب الجبهة وتتوضع على الوجه الداخلي ..لمقدمة الذراع ؛ ونجدها كالشقيقة،راكبة في الجهة المعاكسة للألم . فالابهام المشكل كالملقط ، والسبابة تشير الى النقطة .



- الى يديك المتعاكستين مع الساقين : فاليد اليمنى على الساق اليسرى ، واليد اليسرى على الساق اليمنى ؛ وفي خلال دقائق ، ستسمعي سيدتي ، البقبة أو نقنقة الحويصلة الصفراوية التي تفرغ ذاتها ، كما أشرنا . وهناك فحوص شعاعية عن يمين و يسار ، وضمن هذه الظروف ، وخلال إستعمال هذه النقطة .
- ولنشر ، بأن هذه النقطة ، هي نقطة كبيرة للمعالجة لكل الإصابات الكبدية الصفراوية . ولكن كل هذا ، يجر علينا طريقاً طويلة وبعيدة . ولنكتفي نحن هنا وفي هذا المقام ، بالراحة التي تجلبها النقطة عند تدليكها .



- هناك نقطة ، تؤدي عملها في الشعور بالراحة من هكذا وضع . وهي تتوضع في أسفل الساق ، وعلى وجهها الخارجي ضمن حفرة صغيرة ذات حساسية ، وعلى مقدمة هذه العظمة الطويلة ، والرقبة ؛ وهي قسبة الساق الصغرى .
- كيف نحدد موضع هذه النقطة ؟ إليكم الجواب : يمكنكي سيدتي وضع يدك ، بالأصابع الخمسة المضمومة .
- بتطبيق طرف الأصبع الصغرى على الجزء الأكثر تثليماً من العظمة «عظمة الكعب» . وتطبق الأصابع الواحدة بعد الأخرى ، على مقدمة قسبة الساق الصغرى ، على أن يكون الإبهام هو الذي يشير الى النقطة . دلّكي سيدتي هذه النقطة للساقين معاً .

تنتابك أزمة كبدية

- هل هناك أزمة كبدية ؟

- أنها حقيقة ، وهي موجودة في الداخل ، ولكن الأبحاث الحديثة أشارت إلى أن هذه الأزمة هي من نوع إنسداد الخوصلة ، وهي كالحساسية الهضمية . وتتميز بأن المرء عندما يستفيق صباحاً ، يشعر بمرارة في الفم ، ورأس ثقيل ، ويميل الى الإقياء ؛ وهكذا فمعنى الأزمة الكبدية ، لا يبتعد عن هذه الأعراض .

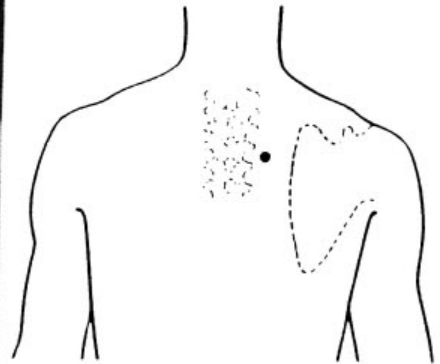
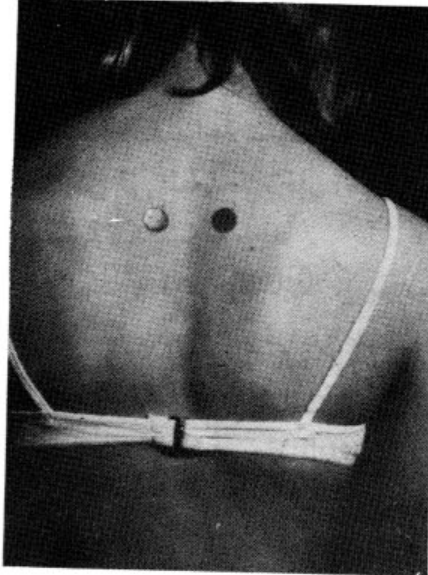
- هذه النقطة ، الثنائية الجانب ، تتوضع في ظهر الإنسان . وتوجد ، مع عدد من متجانساتها . فمن جهة أولى ، وجهة أخرى للشوكة العظمية الظهرية . بعد فراغين من الإصبع ، وهي تتوضع بالضبط عند مستوى الفقرة الثالثة الظهرية .

- كيفية تحديد هذه الفقرة ؟

إنها بسيطة جداً ، فما على المريض إلا الجلوس ، ونجعله يخفض رأسه : فيظهر ثلم عند قاعدة العنق ، وهذا الثلم هو ثلم الفقرة الأخيرة الدفاعية . ونبدأ بالعد ، باتجاه الأسفل ، ثلاثة نتوءات متتالية : واحد ... إثنان ... ثلاثة . ونصبح عند مستوى الشوكة العظمية الظهرية الثالثة . فالنقطة ، كما قلنا سابقاً تتوضع بعد فراغين من فراغات الأصابع ، على اليمين ، وعلى اليسار .

- ويجب عند ذلك تدليك هذه النقطة بحيوية ، ولمدة طويلة . ولهذا ، فيجب على المريض ، أن يجد واحداً من عائلته لمساعدته ، بحيث يستمر التدليك ، حتى يتوقف العسر التنفسي ، وشيئاً فشيئاً يختفي .

- يجب الإشارة بأن علينا الإضافة - لهاتين النقطتين - النقاط الأخرى التي سنشرحها لاحقاً ، والمتعلقة بالسعال .



فيما لو كنت تعاني من إخراجات تنفسية

- هذا التعبير التقني ، ندعوه «عسر بالتنفس» ، وهي أعراض قد تدل على معاني خطيرة للغاية .

- وقد يكون السبب : القلب ، أو الرئة ، أو الجهاز العصبي . وهكذا ، فعندما نكون في حضور «عسر تنفس» ، وحيث يكون السبب مجهولاً لدينا ، فالضرورة تقضي بالإلتجاء الى الطبيب المختص ، بالقلبية ، أو المجاري التنفسية .
- وفي الاتجاه المضاد ، يمكن أن يكون عسر تنفسي عارضي ، أي قد يكون «الربو» .

- وإن جميع الناس تعرف تطورات ، وأزماته ، فأولاً: عسر التنفس الليلي الذي ينتزع المريض من فراشه ويحرمه النوم . وغالباً.. ما يكون توقيته حوالي الساعة ٢ أو ٣ صباحاً ، حيث يجبره على فتح النوافذ ، والجلوس ؛ ومن ثم ، شيئاً فشيئاً ، تتكاثر هذه الأزمات ، وتضيق من مواصفاتها التقليدية ، بحيث تتحول الى إخراج تنفسي مستمر .

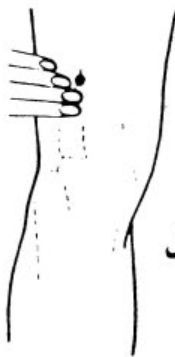
- وفي جميع الحالات ، فإن الإخراج التنفسي ، يتمثل لدى المصابين بالربو، بمعاناة زمنية تتراوح من ساعات متواصلة إلى أيام كاملة من العذاب ، ومن عاهة لا تتوقف عن التعاظم .

- وهناك الكثير من الأدوية ، المؤدية الى الشعور بالإرتياح من أعراض الربو فقطرات ، أو تحاميل ، أو كبسولات ، أو الكورتيوزون الخطر ، أو حتى الأدوية المشتقة من الرشاشات «الرش» ، تحت أشكال الرذيذة ، التي يعرفها جميع المرضى .
- فجميع هذه الأدوية ، لها محاذيرها . فأولاً ، يجب أن تكون في متناول اليد؛ ومن ثم فجميعها ، وبدون أي استثناء، لها نتائج ثانوية ، يخشى من تأثيراتها .
- ولهذا ، فمن المفيد ، التعرف على نقطة صغيرة ، تستطيع بتدليكة بسيطة لها أن تشعر بالراحة ، وتخفف كثيراً من وطأة العذابات ، والإخراجات التنفسية .



- إنه من المدهش ، التأكد ، بأن هذه النقطة تتوافق في العمق مع النقطة العليا ، للغدة المفصالية الفارزة لزالل المفاصل - هذا الجيب الصغير الذي يغطي داخل جميع المفاصل ، والذي ينتفخ بالسائل الملتهب أو الدموي، وهو المشهور "بالانسكاب الغدي المفصلي" .

- فكيف نجده ؟ وهذا سهل .



يمكنك تحديد العظمة الصغيرة المتوضعة على مقدمة الركبة : الداغصة « وهي رضفة العظم المدور المتحرك في رأس الركبة » وهي التي لها شكل مستطيل ويمكنك الاستمرار بخط وهمي، متوضع على الطرف الخارجى للخذ : وبعد ثلاثة فجوات إصبع ، وفوق زاوية العظم ، نكون قد وصلنا الى نقطتنا المرادة .

إنك تعاني ... من آلام في الركبة

- يمكن ان يحدث الكثير من الصدمات في الركبة. فالصدمة ، أو حادث ، أو إصابة إثنائية ... الخ. هذا المفصل التعس ، يأتي في مقدمة الرباطات المعرضة للأذى ؛ خلال حوادث السيارات أو ممارسة رياضة التزلج على الثلج ، أو الرياضيات الأخرى ، كالكرة الطائرة ، القدم .. الخ. وبالتالي ، فإنه يصاب جراء الحوادث ، بالإنتانات - عند الأطفال خاصة ، والإلتهابات عن طريق داء المفاصل المشعرة ... الخ.

- وهكذا ، فالراحة ، تصبح مطلباً ملحاً .

- ولكن في الطبيعة ، فإن الخير دائماً في جانب الشر : فمفصلية الركبة، هي أيضاً مفصلية «مكشوفة» جداً .

- وهكذا ، فإنه بإمكاننا ، وبسهولة ، تحديد العناصر المؤلمة بسهولة وغير العادية. وهذا ، نافع ، للوخز بالإصبع ، كاملاً؛ فالنقطة المؤلمة ، وحتى غيرالمشار إليها في الفهرس ، يمكن معالجتها دائماً ؛ وهذه المعالجة ، تكون أيضاً نافعة . ولكن وفي جميع الحالات ، هناك نقطة أساسية لأجل الركبة .

لقد التقطت ... الكريب «الرشح»

- إنكم تعرفون هذه الأعراض جيداً . فبعد ضربة برد ، يبدأ الرشح : فتدمع العينين ، ويجف الحلق ، من الحرارة، وينز الأنف ، ويشعر المرء بارتفاع حروري .
- وهناك الكثير ممن يسارعون لتناول جرعة من الكحول ... ولكن أبداً ، لم تكن الكحول قاتلة لميكروب .
- وفي الحقيقة ، نقول ، أن لدينا "كريب"، وهذا خطأ شائع . فالكريب الحقيقي هو مرض خطير . لأنه يتطور بواسطة الوباء ، وإقتفاء أثره ، يمكن ، وبالرغم من التطور العلاجي . أن يحمل الموت .
- والذي يحدث ، عامة ، عندما يصاب أحدها "بالكريب" تكون الأغشية المخاطية ، للجاري التنفسية ، قد أصيبت بواسطة أحد .. الميكروبات العديدة ، التي تدخل إلى الجسم ، بفضل البرودة .
- وهناك نقاط كثيرة ، ولكننا سنهتم بإثنتين فقط ، وهما الأساسيتان ، واللتين تتعلقان "بضربة البرد " .

إنك تعاني ... من ألم في الحنجرة

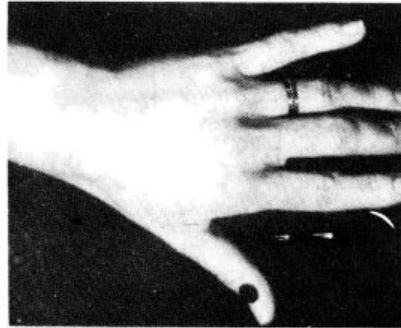
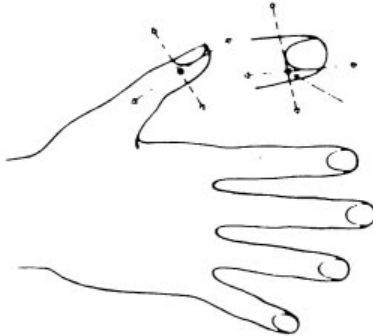
- انتبه ، يمكن ان تكون الذبحة اللوزية ، خطيرة للغاية ، وهذا يمكن أن يكون باب الدخول لعدد كبير من الأمراض : فالتهاب السحايا ، والروماتيزم ، وأمراض الكلوية ، يمكنها أن تعرض المرء ، في وجوده الكامل للخطر ؛ ولهذا فعليك أن تسارع لاستشارة طبيبك .

- وخلال هذا الوقت ، فأنت بحاجة الى شيء من الراحة ، وإليك النقطة المؤهلة لذلك :

- هذه النقطة ، تتوضع على طرف الإبهام الناظر للسبابة ، وعليك أن تختط خطأً تمتد من قاعدة الإظفر ، وعليك بالقيام بعمل خط ثان ، على طول طرف الإظفر الناظر للسبابة .

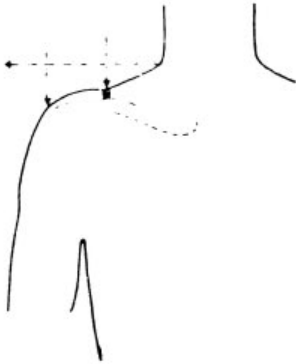
- وهذين الخطين ، يلتقيان ، مشكلين زاوية قائمة ، والنقطة تكون في قمة هذه الزاوية .

- إذا كنت تعاني من ألم في الحنجرة ، من جانب واحد ، فعليك بتدليك هذا الطرف فقط . وإذا كنت تعاني من ألم في كامل الحنجرة ، فعليك بتدليكها بحيوية ونشاط ، وبشكل متناوب للطرفين معاً .

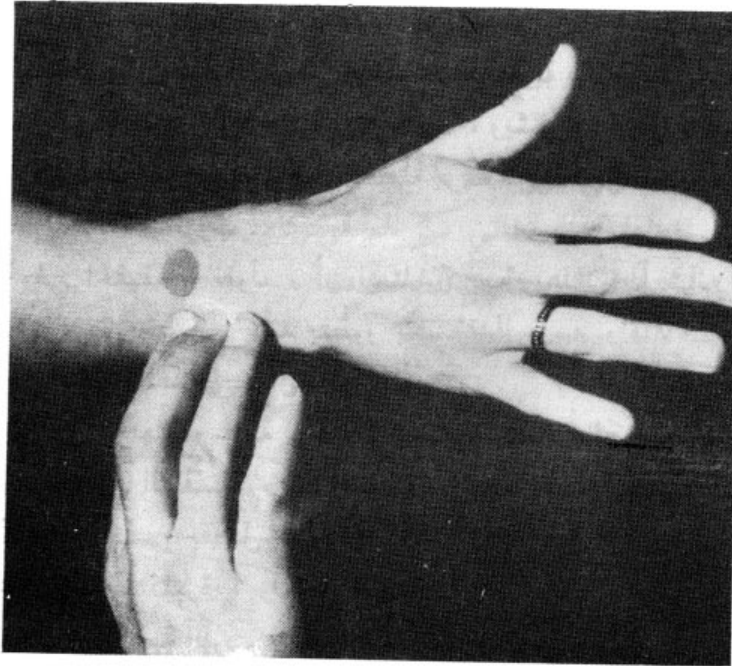
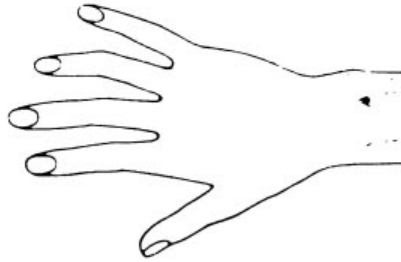


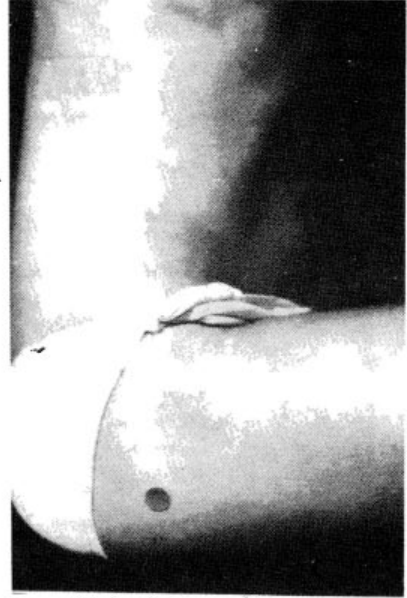
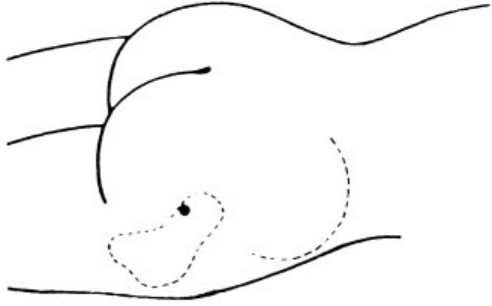


- النقطة الثانية ، تتوضع على منحدر نفس الكتف . وعند منتصف المسافة ما بين قاعدة العنق ، وطرف الكتف بحد ذاته .



- النقطة الأولى، توضع على ظهر قبضة اليد ، وعلى مسافة ثلاثة فراغات من الإصبع ، وفوق ثنية طي القبضة ، في زاوية العظمتين .





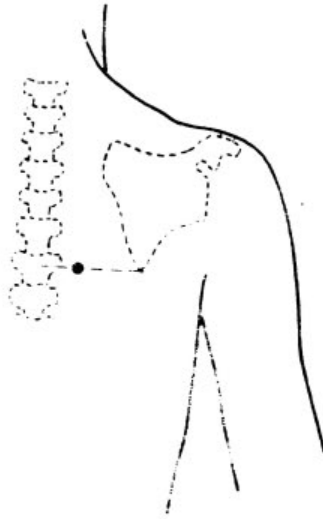
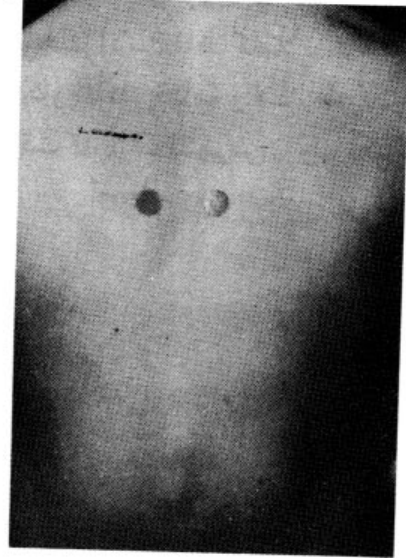
- يتمدد المريض على الجانب غير المصاب، أي الجانب السليم ، ثم يضع الساق المريضة في وضعية نصف إنثناء على الساق الأخرى ، في وضعية إسترخاء وتترك ، حيث كانت هذه الوضعية مصدر الهام لكثير من الرسامين والفنانين .
- وفي هذه الوضعية ، فإن جميع العظام تبرز ، وكأنها خريطة جغرافية ، ناتئة وخاصة جميع عظام المنطقة التي تهمننا : فأخدود الحوض ، يظهر ، وكذلك القمة الحرقفية .

وبعد ذلك نضع يدنا على طول هذا العرف الحرقفي، بالطريقة التالية :
- نفتح يدنا بشكل عريض ، على أن يكون الإبهام بوضعية ٩٠° مع الأصابع الأخرى ، ونسند أولاً اليد الحاملة لبقية الأصابع في مواجهة العرف الحرقفي ، خافضين الإبهام ، وهانحن على النقطة التي نبحث عنها . وهي توجد على البروز العظمي الذي نسميه علمياً «المدور» وهو العضو الذي يجمع الحرقفة الى الفخذ» ، وهذه النقطة ، لها تأثير على جميع الآلام ، آلام العضو السفلي .
- إنها ليست المرة الأولى ، ولن تكون الأخيرة ، حيث تظهر ، نقطة واحدة، لاغير ، يمكن لها أن تمتلك خاصيات أخرى. «انظر - الوركى» .

إذا كنت مصاباً ... بالألام في الورك

- يجب الإشارة ، عاجلاً، إلى شيء هام . فالألم الذي يصيب منطقة الورك ، غالباً ، ما يكون ، من غير مصدر إنتاني ، ويمكن أن يكون بسبب مرض في البطن ، أو الحوض ، أو بدايات لمرض وركي ... الخ .
- وفي هذه الحالة ، فإن النقطة المشار إليها في الأسفل ، ليس لها كثير من الحظ، في التفاعل .
- وبالتأكيد ، فإنه يبدو أنه تمفصل عميق ، وعام وقليل الإصابة ، بالصدمات ، ولكنه مكان بين أمكنة أخرى ، لهذا التحطيم البطيء والمرعب ، والذي نسميه : «إلتهاب الورك» ، والذي ينتهي نهاية قاسية بعد مدة طويلة من السير والحركات المؤلمة ، بإنسداد الالتحام ذاته .
- وبالتأكيد ، فإن هناك طرقاً لمعالجة إلتهاب المفاصل ، وغالباً ، ماتتدخل الجراحة ، في إخطار التحطم أو شفاء الورك المريض ، ولكن هناك نقطة فعالة يمكن أن تساهم في تخفيف الألم وتسهل كل المعالجات المساهمة من أجل الشفاء ؛ ولكن يجب إيجادها بدقة كبيرة .
- لنمدد أولاً المريض ، أو ، لنمدد أنفسنا . إذا ماكنّا نحن المرضى ، لأن الوضعية الصحيحة ، تعتمد على دقة تحديد النقطة .

- هذه النقاط ، تتوضع عبر فراغين من الاصبع للشوكة الظهرية ، ومن جهة ، ومن الجهة الأخرى ، من الفقرة الظهرية السابعة .
- ولكن كيف نجدها ؟
- بالنسبة للمرأة الجالس . ذو الجذع العاري ، نجد النقاط على خط أفقي مارة عبر ذرى عظم الكتف ، كما نشاهد في الرسم :



إذا ألمت بك ... الحازوقة

- من هو الشخص الذي، لم يشعر، بالضيق غير المرغوب فيه، والفظ، والمخرج ؟
- ولكننا نعلم ، بدرجة أقل ، أنه يمكن أن يكون مرضاً خطيراً ، وذو عاهة حقيقية يمكن أن تدوم أياماً ، وتمنع المصاب التمتع ، من تناول طعامه ، ومن تناول الشراب ، ومن النوم ، بحيث يصل الى حافة الإنهيار العصبي .
- وأما ، إذا كانت الحازوقة الأكثر معرفة ، والأكثر تردداً ، تأتي عندما نبتلع بشكل جانبي، أو عندما نضحك أثناء تناول الطعام ، وليس لها أسباباً عصبية، ولكنها قد تخفي أحياناً أمراضاً ، عصبية ، بشكل خاص .
- ولكن لنترك هنا هذه الأشكال القاسية ، ولنتناول فقط الحازوقة العادية وغير المرغوب فيها ، حيث نصبح أثناءها، تواقين للخلاص منها .
- ولكي ننال الراحة التي ننشدها ، فإننا نحتاج الى مساعدة ، باعتبار أن النقاط ، تتوضع في الظهر ، وهذا ، ما يُشرح ، بشكل عميق ، باعتبار أن الحازوقة مردداً الى سلسلة من التقلصات العضلية في الحجاب الحاجز ، الفاصل ما بين القفص الصدري والبطن، ويتعلق ، بالأضلاع من الأمام والى الخلف ، وفي نفس المكان ، الذي سنجد فيه نقاطنا .

- هناك نقطتان ، للتدليك ببطء :
- فالنقطة الأولى ، تتوضع عند نهاية الطرف ، للإصبع الثاني للقدم ، والذي هو خارج الإبهام الكبير
- وهناك أيضاً نقطة ، متوضعة في الزاوية الخارجية للإظفر .



إذا كنت تعاني ... من الأرق

- نتقلب في فراشنا ، ونتقلب في فراشنا ... هذا الفراش الذي طالما
تقنا إليه خلال نهار من العمل الشاق . ولاشيء يمكن عمله ، فالأعصاب هي
الرابحة ، والنعاس هو المهزوم . أو يحدث أن نعود منهكين ، فننام وكأننا كتلة ،
لاحول لها ولا قوة ، وفي الثانية صباحاً ، يحدث الإستيقاظ كاملاً ؛ فالنعاس قد
هرب ، وتبدأ سينما الفكر ، ببث صور الأفكار الأكثر قتامة والأكثر تحريضاً حتى
لحظة .. إعلان المنبه - وبشكل قاسٍ - أن الوقت قد أزف للنهوض .. ولم نكد ننتهي
من قتامة الصور وكل هذا جدي للغاية ، بإعتبار أنه مع مرور الزمن ، يريح التعب
ويصاب المرء بالإنهيار .

- وإذا فما العمل ؟ تناول أقراص منومة ؟

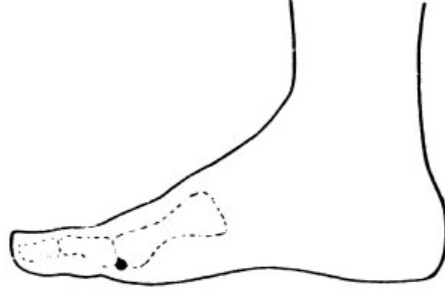
المبيعات بالأطنان ، يومياً ، وفي كافة أنحاء كرتنا الأرضية ، ولكنه الحل
الأسوأ . وإننا نعلم ومنذ وقت قصير نسبياً ، بأن النعاس ، مَيَكَنَة دقيقة ، تتألف
من «إثنين من المتنوعات» يتناوبان ، ويتتابعان خلال الليل : فالنوم البطيء ،
والنوم الحيواني الذي يريح الجسم ، والنوم التناقضي .. حين يدخل الدماغ في
الرقص ، وهي لحظة الأحلام ، التي تلعب دوراً جوهرياً في الصحة العقلية ،
واللحظة التي يحل فيها الفكر المشاكل المعتبرة بأنها غير قابلة للحل خلال النهار .
والحالة هذه ، فليس هناك أقراصاً منومة ، لاتخلخل هذا التوازن الدقيق ،
مضيفين الهجومات العلاجية للخلل الأساسي .

- والحتمي ، في الموضوع ، بأن الأرقين ، يصبحان مزمنين ، ويزيدان من
كمية المنومات ،مضيفين بذلك كمية من المخدرات الى الكميات الأخرى ... الخ ،
ويتخرب الجسم شيئاً فشيئاً .

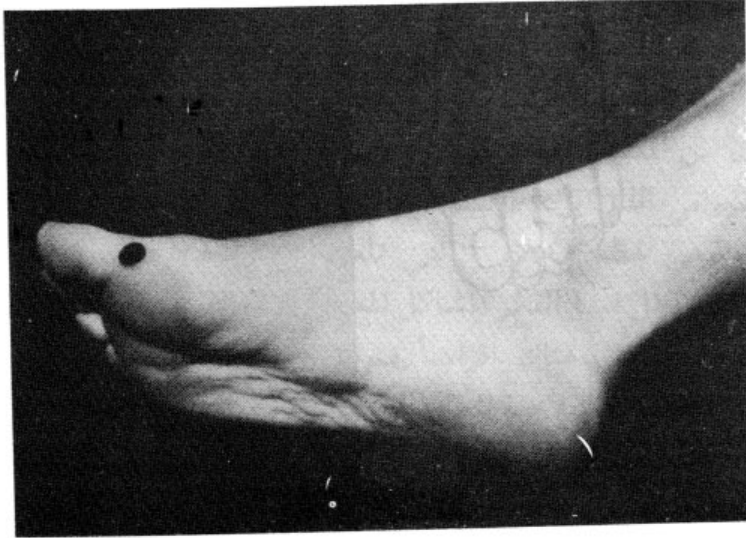
- وجميع الطرق والوسائل التي تصل إلى نتيجة النوم الطبيعي ، والبعيد
عن المؤثرات الكيميائية ، لهي الأفضل والأحسن .

الوخز بالإصبع والتسمم

- منذ زمن بعيد إصطدم الصينيون بمشكلة المخدرات ، عندما كان الغرب لم يشك بعد بالخطر ، ولاحتى بوجوده . ولهذا فلا يجب أن يكون هذا الوضع باعثاً على الدهشة. إذ عرف الصينيون ومنذ وقت مبكر ، تحديد نقطة فعالة في علاج التسممات الرهيبة ، بالنسبة للأفيون ومشتقاته ، وهذه النقطة صالحة وتؤدي الى نتائج مناسبة جداً.
- ولكن.و زيادة على ذلك، فقد لاحظنا أيضاً ، بأنها قد تكون مثمرة في عبودية السموم ، وهذا ينسجم مع الإدمان على الكحول ، والتبغ .
- وببساطة ، يجب أن نضيف ، بعض النقاط الأخرى التي تعدل من تأثيرها.
- ونشير الى المنفعة في الخلاص من السمية ، بحد ذاتها بالنسبة للمرء ، سواء كاملة ، أو بجزء منها. وهلم بنا لنتفحص هذه النقاط :



- النقطة الثانية ، تتوضع على الطرف الداخلي للقدم، وعند قاعدة الباهم الكبير ، خلف الأخدود العظمي المنتفخ عند قاعدة الإبهام الكبير .

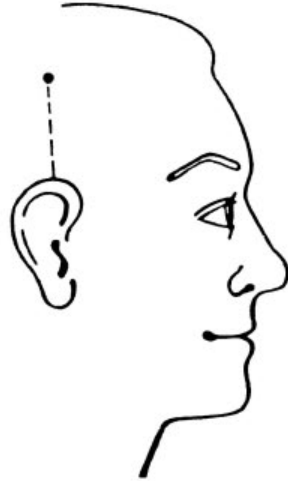


فيما يخص المدمنين على الكحول

- يجب تحديد هذه النقطة .
- فعندما تكون هناك حالة من السكر الشديد «حالة الإنسان المخور» فالنقطة موضوع العلاج ، توجد عند الأنف ، والتي تحمل الإسم «بي - تشون »، وهي مزيلة لحالة السكر ، سريعاً .
- ولكن انتبه ! عندما نقوم بتحريضها ، فيمكن أن تولد الإقياء . ولهذا فعلى الشخص المساعد الذي يقوم بمساعدة المرء المخور ، أن يقف جانبياً، وليس في مواجهة فم المرء المخور .



- إن النقطة الفاعلة الأساسية ، لجميع السموم ، الممثلة بالمخدرات ،
تتوضع على الجمجمة، على الوجه الجانبي لها، وبالضبط بشكل عامودي
على النقطة الأعلى لصيوان الأذن ، وبإرتفاع ثلاثة فراغات من الأصابع في الأعلى.
- وهذه النقطة كافية بالنسبة للمخدرات القاسية أو الخفيفة : كالأفيون ،
وأقراص L. S . D ، والحشيش ، والأدوية ... الخ .



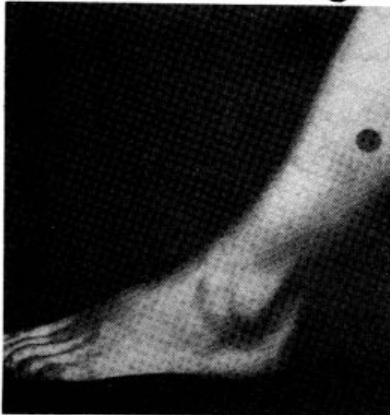
إنك تعاني من آلام الساقين

- يحدث لنا ، نحن سكان المدن الكبرى ، أن نغتني فرصة العطلة الاسبوعية ، أو عطلة ما ، بمناسبة ما ، أن نسارع للهروب من جو المدينة الملوثة الى مناطق البراري أو الجبال . وهناك أناس ، يفضلون الصيد ؛ وينتضي نهار من المتعة ، وعند العودة يحدث كثيراً ، أن نشعرتعب ثقيل ، في أرجلنا ؛ أو بالعكس ، لانشعر البتة ، بشيء ، وكأنه خدر ثقيل . وللتخلص من هذه الظاهرة المزعجة ، ونفرض غبار التعب،إليك النقاط التالية .

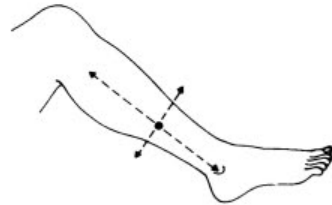
- بسرعة ، هناك نقطة ، لنفرض التعب وإزالته : على الوجه الخارجي للساق ، وعند منتصف الأعالي، ما بين الكعب والركبة ، وبالضبط خلف العظمة الطويلة الدقيقة والمدعوة (قصبة الساق الصغرى) .

- ولقد عرفها الصينيون تحت إسم "نقطة الحمل" ، هؤلاء الرجال الصغيري الحجم الذين يجرون ورائهم عربات لنقل البشر ، وعلى مدار النهار .

- وخلال الحرب ، كان الجنود اليابانيون ، يتنقلون مشياً على الأقدام ، ويقطعون مسافات طويلة ، ومنهم من كان على الدراجات الهوائية ، في الغابات ، وتحسباً للوقوع في التعب، كانوا يلجأون الى حرق هذه النقطة بالسيجارة المشتعلة كل ٢٠ كم ، وكانوا يعودون للإنطلاق بجرأة ، وفرح كبيرين .



- المهم ، القيام بتدليك هذه النقطة لمدة طويلة ، ولسوف ترون أن تعب الأرجل سيتحلل ويختفي .

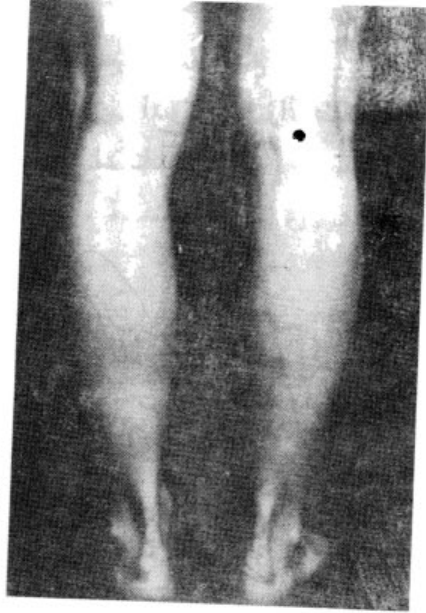


فيما يتعلق بالتبغ

- دائماً ، هي النقطة الأساسية ، المضادة لحالات التسمم .
- وإنه لمن المناسب إضافة نقطتين أخريين ، تتوضعان في الأذن .
- فالنقطة الأولى ، تتوضع بالضبط على الجسر الصغير اللحمي الذي يشكل ، بطريقة ما ، جذر الأذن ، والذي ندعوه ، جذر حتار الأذن .
- والنقطة الثانية ، تتوضع تحديداً في الخلف ، وبالقرب من وسط هذه الحفرة التي تشكل الصيوان ، والتي تشبه الأولى ، والمحارة البحرية ، والمسماة صدفة بحرية
- هذه النقاط تحتل بقعة صغيرة ، وبالوخز الاعتيادي يصعب إيجادهم بسهولة .
- ولكن بالنسبة ، للعلاج الذاتي ، فليس هناك من مشكلة ، فيكفي تدليكهم عدة مرات باليوم ، وهذا يساعد العبد الخاضع لتأثير التبغ السام .



- للشعور بالراحة من الآلام القطنية ، هناك نقطة كبيرة جداً . جاهزة للمعالجة بشكل تناظري ؛ وهي سهلة المشاهدة، فهي تتوضع في وسط ثنية الركبة من الخلف .



إذا كنت تعاني ... من الآلام القطنية الظهرية

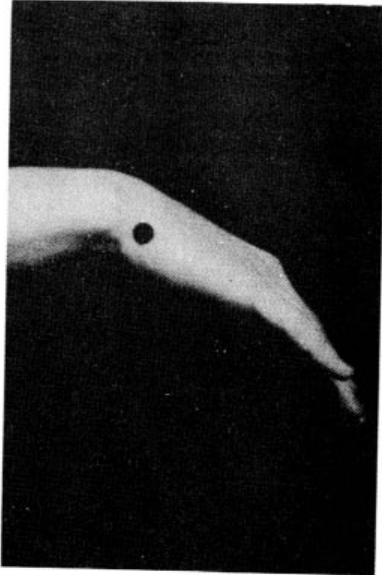
- ينتج الألم القطني ، أو ألم الفقرات القطنية، عن مجهود مزعج ، خرج الى حيز الوجود . وبشكل عام ، يكون بسبب الوضعية السيئة .. وبالشعور بشيء يقطع ...

وهانحن أصبحنا مثنيين الى قطعتين ؛ وغالباً ، مانكون غير قادرين على الحركة ، لأن أية حركة .. ستطلق الآلام من أعشاشها ، ويشكك البعض بأنه ديسك ، لأنه يتوضع بين الفقرات . ومهما يكن ، فإن العصب يصبح محصوراً ، أو محسوراً ، وهذا مايسبب الألم، ويؤدي الى تقلص العضلات .

- والألم القطني الذي لايعالج ، يستمر لعدة أيام ، أولعدة أسابيع ، ويتحسن شيئاً فشيئاً . وبالتالي ، يحدث ربط ما بين الفقرات ، بواسطة الألياف ، والغضاريف التي تستقيم ، ولأجل الحركات ، تصبح أقل فأقل عنفاً وقوة ، وينتج الألم القطني .

- وسرعان ، ماينشأ ألم مستمر ، يحدث عقب تعب ، وخاصة في الصباح ، لحظة الاستيقاظ، ويصبح المريض مصاباً بالآلام القطنية ، وألم لا يبارحه .

- هناك طريقة جيدة للملاحظة : تظهر في داخل اليد ، علامات من الخدر في نقطة ما من راحة اليد أو على ظاهرها .
- وفي جميع هذه الظروف ، فهناك نقطتان بشكل خاص فعالتين لهذه الإصابة :
- فالنقطة الأولى ، تتوضع على طرف اليد ، التي تمتد على طول الإصبع الصغير . قليلاً في مقدمة ثنيتي القبضة ، وعلى الثنية الثانية للجلد ، التي تتشكل عندما ندير اليد في اتجاه ذات الإصبع الصغيرة .
- وكما تظهره الصورة المرفقة ، فالنقطة ، توجد على الصورة المواجهة .



**إنك تعاني ... من آلام في القبضة
أو من اليد، بحد ذاتها.**

- إنه من المستحيل تقريباً ، فصل الآلام التي تصيب قبضة اليد ، عن اليد .
وفي الحقيقة ، فهناك مجمل العظام ، والأوتار ، والعضلات ، التي تحقق إتحاداً
داخلياً فيما بينها، كما يظهر الرسم في الأسفل .



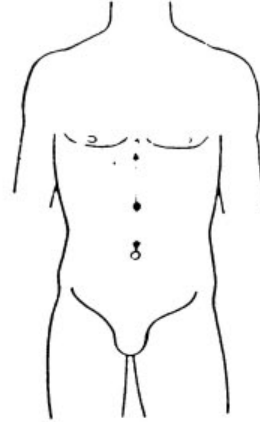
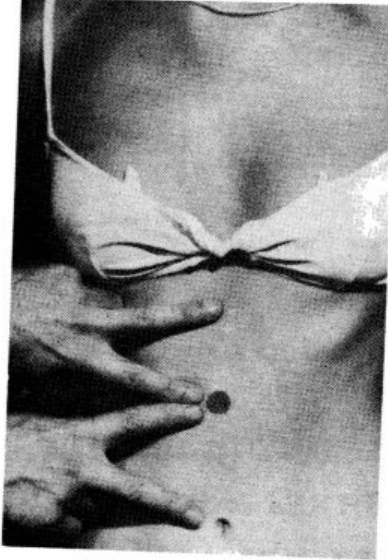
- وأحياناً ، يظهر في ظاهر اليد، أو على مقدمة القبضة ، إنتفاخ مؤلم ، وهو
"دمل" في الغدة المفصالية ، وهذا يعني ، بأن الكيس الصغير الذي يفصل مختلف
العظام ، والأوتار ، والغدة المفصالية ، يقوم بعمل ثلم ، أوفتق ، تحت الجلد . وهو
نتيجة حركة عنيفة إعتيادية لدى لاعبي التنس ، أو خلال جهد مفرط ، ويمكن
أن يكون أيضاً.. النتيجة، لذات الحركة المكررة التي نصادفها في أعمال الخياطة ،
والأعمال اليدوية الأخرى .. الخ .

- وفي بعض الأحيان ، فإن نوعية الخاتم الذي يغلق القبضة من الأمام -
فالأربطة الخاتمية تلتهب ، وتضغط على الأعصاب المارة في الأسفل .

إذا كنت تعاني من ... دوار البحر

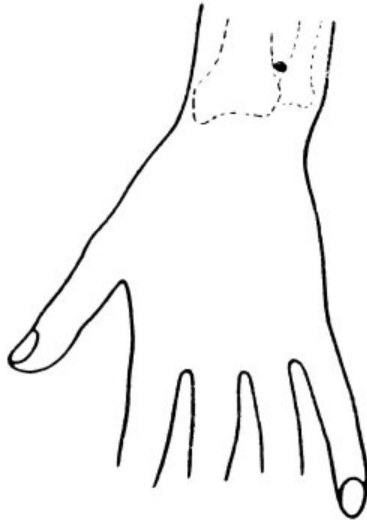
- بطريقة عامة وشاملة ، فإن دوار السفر ، سواء أكان بواسطة القطارات ، أو السيارة ، أو الطائرة، أو السفينة فيؤدي عند بعض الناس الى تقيؤ ، وبرود ، وغثيان، وإقياء ، ويصل أحياناً الى حالة الاغماء . ويمنع المرء في جميع الحالات من التمتع بالسفر المناسب . وأما الإقياءات الكثيرة لدى الأطفال الصغار ، فيمكن أن تصل الى حالة عرضية خطيرة "الإجفاف من أملاح الجسم" .

- إنها في منتصف المسافة ما بين الفجوتين التشريحتين. توجد النقطة المرادة، لذا يجب تدليكها بقوة ولمدة طويلة .



- هذه النقطة تتوضع على مقدمة الجذع وعلى الخط المنصف ، وعند منتصف المسافة ما بين السرة ورأس العظمة الصغيرة التي تغلق الصدر من الأمام : "عظم قص الصدر" .

- والنقطة الثانية الهامة ، تتوضع على ظاهر القبضة، بعد ثلاث أصابع فوق
الثنية ، وبالضبط عند ملتقى العظمتين ، اللتين تشكلان مقدمة الذراع . هذه
النقطة ، سهلة الوجود..والإحساس بها .
- ونستطيع معالجتهما "النقطتان "، سواء بالتدريج ، أو سواء بالتحريض ،
ولمدة طويلة، طالما لزم الأمر لذلك .



- وبجانب هذه النقطة الجوهرية ، تستطيع أن تضيف نقاطاً إضافية ، ولكن في جميع الحالات فإنها ذات فعالية قوية . فإذا كان أحد تجاويف الأنف مسدوداً أكثر من الآخر ، فهناك نقطة متوضعة في أسفل جناح الأنف وفي زاويته ، والشفة التي ستدلكها أيضاً ؛ في اليمين بالنسبة للتجويف الأنفي اليميني ، وفي الجانب الأيسر بالنسبة للتجويف الأيسر الأنفي .



- إن النقاط ، في جميع الإصابات ، ذاتها ، وهناك نوعان : نقطة رئيسية أولاً متوضعة على الجبهة ، وبالضبط على الخط المتوسط ، وقليلًا إلى الورا من منبت الشعر . وإذا لم يكن هناك شعر ، فإنه لأكثر سهولة ، عند محاولة إيجادها . فكيف نحددها بالضبط ؟ بالإصبع ؛ أقم خطاً من عرف الأنف نحو الأعلى ، ومحاذئاً في بقائك في الوسط ، فإنك ستمر فوق حدة صغيرة ، وبالضبط خلف الشعر الأولي ، فإنك ستجد فجوة صغيرة... إنها هي إضغط عليها ودلكها بنشاط .

إنك تعاني من إنسداد في الأنف

- هاهنا ، إصابة ، خاصة في فصل الشتاء ، والأنف مسدود ، وهو الإشارة لعدة فيروسات تصيبنا في هذا الفصل من السنة ؛ كالرشح والكريب ... الخ .
- ولكن هناك سلسلة من الإصابات المزمنة ، للأنف ، أو للملحقاته ، والتي تؤدي الى الأعراض غير المرغوب فيها ، كالتهاب الجيوب أولاً ، ومن ثم الزكام التشنجي، حيث أن الشكل الربيعي له ، هو رشح الكلاً ، وعطاسة ، وسيلان الأنف المستمر مع تحريض العين الثانية .

- هذه النقطة . سهلة الوجود عند البحث عنها : فهي تتوضع بالضبط خلف صيوان الأذن، وعند نتوء العظمة المتوضعة عند هذا المستوى وهي عظمة النتوء الحلمي ، بالضبط ،
- ولتحديد ها بسهولة ، يجب سحب صيوان الأذن ، نحو الأمام، فهي تتوضع بالضبط عند نتوء العظمة .

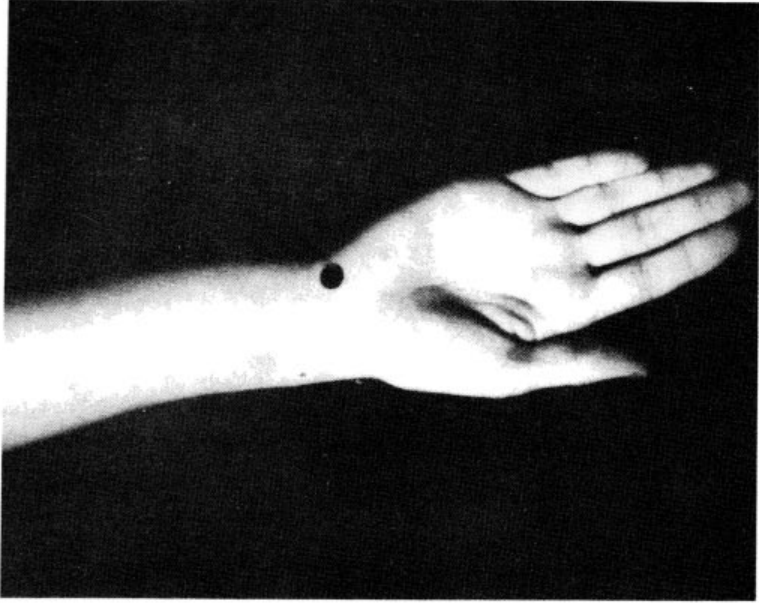


إذا كنت تعاني من آلام في الأذن

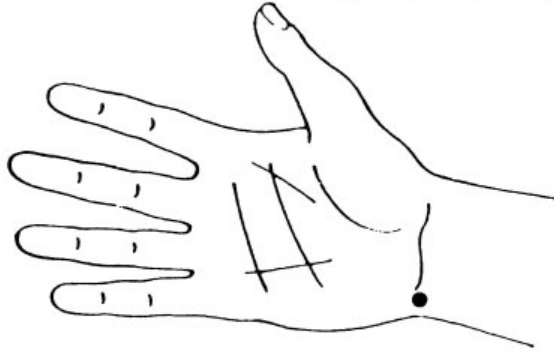
- هناك فعلياً ، وعلى سطح الرأس ، ونحو أعماق الجمجمة ، إذنان ، تتتابعان الواحدة على الأخرى : فهناك الأذن الخارجية بمعنى الصيوان ، والدهليز السمعي المؤدي الى طبلة الأذن ، ثم الأذن الوسطى .. وهي عبارة عن غرفة واسعة للرنين مع عظيمات صغيرة ، دورها هو نقل الأصوات ، وأخيراً الأذن الداخلية التي تسجل الأصوات ، وتستعمل لأشياء أخرى أيضاً ، كحفظها على التوازن ؛ ولكن هذه الأخيرة ، لا تؤدي الى ألم ، فإضطراباتها ، تترجم ، بمضايقات أخرى : كالدوخة والطنين ... الخ .

- والأذنان الأخريان ، على العكس من ذلك ، مؤلمتين ، فالأذن الخارجية ، حيث من الممكن أن نجد دمامل صغيرة ، وخاصة الأذن الوسطى ، التي هي مقر مانسميه «التهاب الأذن» بمعنى ، إصابة هذه الأذن بذاتها ، والتهاب الأذن يؤدي الى الألم .

وهو نبع أيضاً لمشاكل أخرى : فإذا كان هناك انتكاس ، فهذا يمكن أن يصيب الأذن الأخرى : وهو «النتوء الحلمي» . ولمدة طويلة ، فإن هذه الإنتكاسات تؤدي الى إنخفاض سمعي يمكن أن يصيب المريض على مدى حياته كلها . ومن الذي لم يرى هؤلاء الأطفال المساكين ، في مدننا الكبرى ، والذين يشفون من التهاب الأذن ليعودوا للإصابة به ثانية ؟. ومن خبرتي العملية ، فإن لدي بعض المرضى الصغار الذين عانوا خلال سنة واحدة . أكثر من ثلاثين بزل ، أي فتح لغشاء طبلة الأذن . - وهناك نقطة للوخز ، تؤدي الى الشعور بالراحة ، من آلام الأذن ، ويمكنها أن تفعل أكثر من ذلك . فعندما نحرضها ، نرى عند الرضع ، أن القبح يغادر الأذن وينساب ضمن الحنجرة الخلفية . مما يجعل أي تدخل جراحي غير ذي نفع .



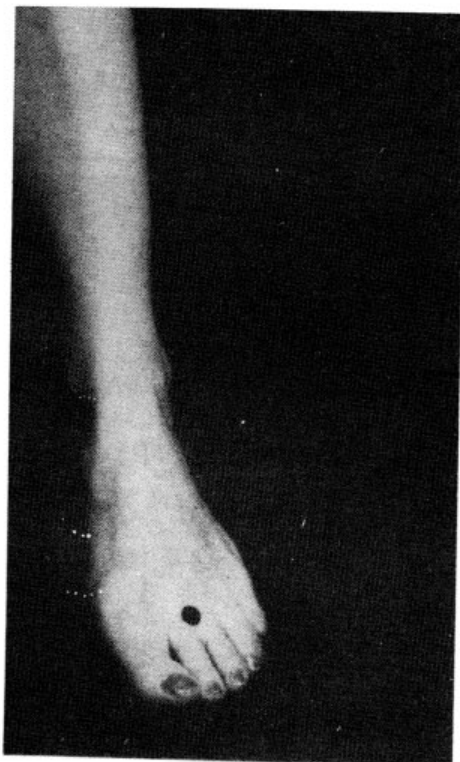
- هذه النقطة ، تتوضع في مقدمة القبضة وعلى الثنية السفلى لها ، ومن جهة الإصبع الصغيرة .
- وعند القيام بمد الإصبع الصغيرة نحو الأعلى ، فإننا نجد ، نقطة مؤلمة على الأخدود الداخلي للقبضة وبالضبط فوق الثنية .



إذا كنت تعاني ... من اختلاجات

- هل بإمكاننا ان ندرك التركيب المدهش للآلة الكهربائية التي يشكلها القلب ومراكزه الخاصة مع شبكاته ، في التوزيع، التي تحركه العضلة القلبية ؟
- وهذه المراكز تحتوي على طاقة كهربائية ، تتكيف في كل لحظة مع حاجات الجسم، حسب الطريقة التي نرتاح بها ، أو نسير بها ، أو نجري بسرعة ... الخ .
وهذه الآلة المعقدة كثيراً تستطيع من وقت لآخر أن تقوم بخطوة خاطئة ، سواء بتسارع أحد المراكز أو بتباطئه، خارج الغرض المرجو منه - والذي نسميه في اللغة البربرية العلمية : «خفقان القلب-أو تسارعه» «أو تباطؤ خفقان القلب» - أو أنه يطلق ضرباته خارج نطاق الإيقاع المنتظم، وهو ما نسميه "طلبعة الإنقباض".
- وإنه لمن المؤكد ، أن معالجات وإصلاح هذه التشوهات ، قد ركزت انتباه العلم عليها ، وخاصة في مجال تخطيط القلب وخاصة من سلفه التقليدي "تخطيط القلب الكهربائي"، ولكن بشكل عام ، فإن الضيق الملاحظ عند المريض بواسطة الأعراض وهي طريقة الجس ، بمعنى الانفصال ، المتبع بوقت ميت . وفي بعض الأحيان يبعث على القلق ، وحيث أن الاختلاج يمكن أن يعود ثانية ، ويدوم لعدة ساعات ، بحيث يصبح تشوهاً حقيقياً . وهكذا نستطيع تصور الخطر والإحراج الذي يسببه للمريض. ولهذا فمن المستحسن السعي ، لبعث الراحة عند المريض وبأقصى سرعة ممكنة . وهناك نقطة ، تتحرك وتتفاعل ، على هذا المستوى من الاختلاطات والاختلاجات القلبية .

- هذه النقطة تتوضع على ظهر القدم وبالضبط عند القاعدة الثانية لابهام القدم ويكفي تحريضها ، بفركها بقوة، لجلب الراحة والاسترخاء للأقدام المعذبة .

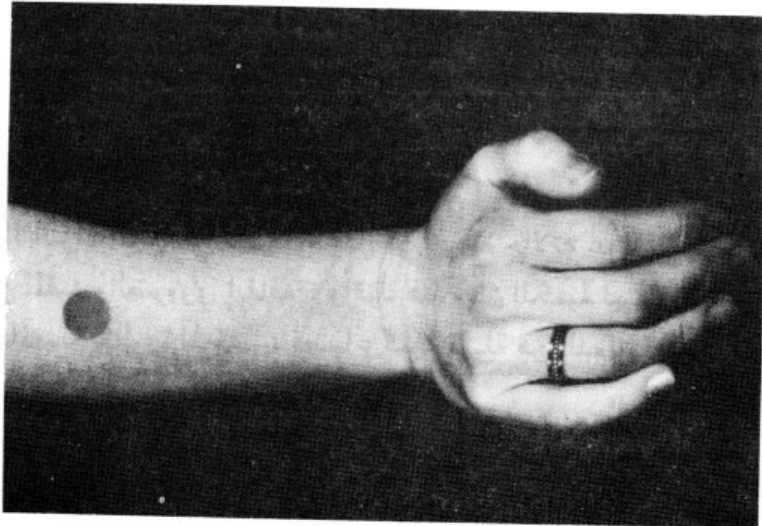
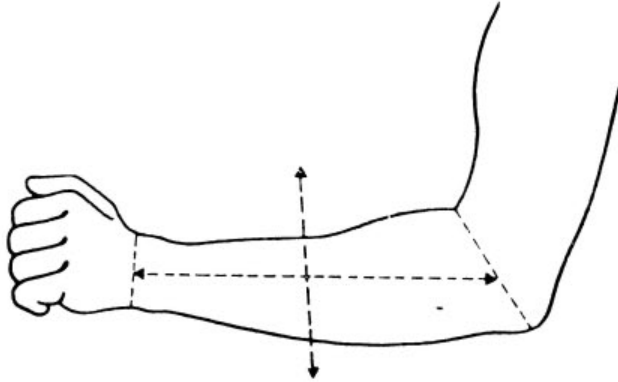


إذا كنت تعاني ... من آلام في الأقدام وأصابع القدم

- أقدامنا ؛ هذه الأقدام المسكينة ، تعاني خلال طول السنة ، من حمل ثقل الجسم ؛ وبالرغم من ذلك ، فنادرأ ، مانكرمها . وكم تتعذب طول السنة ، عندما نخنقها في الأحذية الضيقة ، وخاصة بفضل مصانعنا العزيزة ، التي تأتيننا ، بين الفترة والأخرى بموديلات شاذة ، ووقتية ، غير دائمة . ونجد الكعوب العالية النسائية ، المؤدية آجلاً أم عاجلاً الى التشوهات ... والنتيجة ، نراها بعد عشرة سنوات ، على احتذاء الكعوب العالية ، وهي تشوهات القدم . فالأصبع الصغيرة ، والإبهام الكبير سرعان ، مايعطي بقية الأصابع . وقبة أخمص القدم ، تنهار ، أو تتقعر، وتظهر حبات ويبوسة جلدية تتولد عن الإحتكاك وبخاصة بين أصابع القدمين . وأبصال جلدية في نقاط الاحتكاك غير الطبيعية . فالسير يصبح عسيراً . ومولداً للآلام .

- ولكن الصينين ، ومنذ زمن طويل ، تعرضوا لهذه المشكلة ، ووجدوا الحل الأفضل من حلول الجراحة .

- إن النقطة ، تتوضع في منتصف مقدمة الذراع ، وعلى ظهرها ، وبالضبط في منتصف المسافة مابين الطرفين ، أي مابين الكوع وثنية القبضة . ذلك هذه النقطة بقوة . ومن الطريف في الأمر ، أن الجراحين الصينيين ، يستطيعون ، إقتلاع أجزاء من الرئة . بفضل هذه النقطة الوحيدة ، دون أي تخدير للمريض .



إذا كنت تعاني ... من آلام في الصدر

- بالتأكيد ، فقد تلقيت ضربة ، ولكن إذا كان الألم قد جاء لوحده ، فعليك بالشك في هذه الحالة ، وقد يكون القلب ، أو الرئتان ، هما السبب. ويجانب القلب ، فإن جميع الناس ، يخشون من الإنسداد الخطير ، ولكن الذبحة الصدرية يمكن أيضاً أن تحدث آلاماً في الصدر ، تشبه الى حد بعيد آلام الانسداد، أو قد تكون صمامة الرئة التي تصيب القلب. ويجانب المجاري التنفسية يمكن أن يكون داء الجنب "الجناب" على سبيل المثال . فقط، طبيبك ، هو المهيأ الوحيد لتحديد ماهية هذه الآلام ، وحيث يمكن أن تكون أسباباً تافهة . ويمكن أيضاً أن يكون منشأ هذه الآلام "عصبي"، متوضع بين عظام القفص الصدري، وذو منشأ فقري «من الفقرات» أو غير ذلك . ولا يجب أثناء ذلك نسيان أن الصدر هو منطقة الطفح الجلدي ، الأكثر إصابة لهذا المرض المعدي ، والذي يدعى بداء المنطقة : وهو مرض جلدي يسبب بثوراً في الجلد على شكل منطقة .

ويانتظار الذهاب الى الطبيب ، فإنك بحاجة لشيء من الراحة .



- ومرة أخرى ، إنها نقطة في القدم ، تتوضع على الإبهام الكبير، في الزاوية المشكّلة بواسطة التقاء .. خطين متعامدين ، مارين عند قاعدة الإظفر ، وفي طرفه الداخلي .



إذا كنتِ سيدتي..تعاني من وفرة العادة الشهرية
والذي هو نزيف وراثي ..

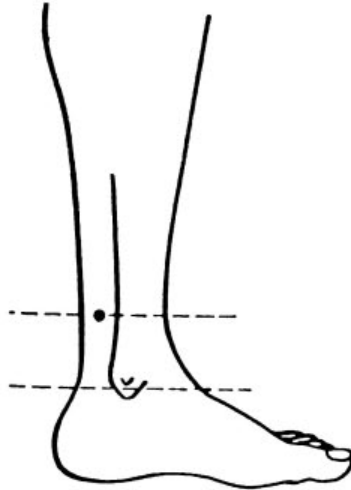
- قد يكون نزيفاً يحدث ما بين العادات الشهرية : وهو فرط الطمث ، ويبدو أنه حادث يستعرض كل أمراض المرأة ، ومنذ الدورات المطوّلة للفتاة اليافعة حتى الورم اللبيفي للمرأة في محيط الاياس أو القعود «وهو سن إنقطاع الطمث عند المرأة».والطبيب المختص هو الوحيد القادر على تحديد الأسباب المؤدية لهذا الفرط الطمئي.وفي بعض الأحيان ، بمجرد فحص واحد ، يستطيع الطبيب تشخيص الأعراض المرضية .

وهذا النزف التناسلي للمرأة ، يمثل في جميع حالاته عملية إغتصاب للدم ، ولهذا فمن المفيد والضروري إيقافه ، وأقول هنا ، أن الكمية ليست لوحدها أو يحد ذاتها هي الممثلة لخطورة الموقف : فضياع كمية قليلة من الدم ، قطرة ، فقطرة.لهي أسوأ من فيض دموي ، ولمدة قصيرة .

حيث تنشأ الحاجة ، والضرورة،لوقف هذا النزف وبأسرع مايمكن ، بغية تجنب الاضطرابات الناشئة عن النزيف ، وبعد ذلك ، فالموقف يستدعي الذهاب لاستشارة الطبيب ، ضمن شروط من الراحة التامة .



- وهنا أيضاً ، تبدو نقطة القدم ، المتوضعة في داخل الساق. وعلى طول الطرف الخلفي لعظمة الساق "التيبيا"، وبعد خمسة أصابع كمسافة ، فوق ثلم الكعب . وبالضبط ضمن حفرة صغيرة للعظمة ، التي نستشعرها عند هذا المستوى من الساق .

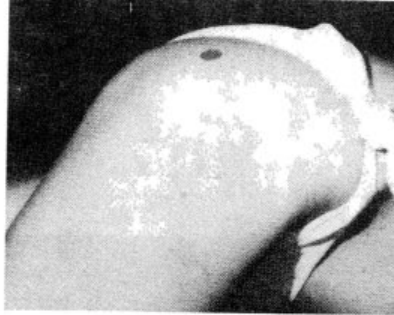


إذا كنت تعاني سيدتي من الطمث المؤلم

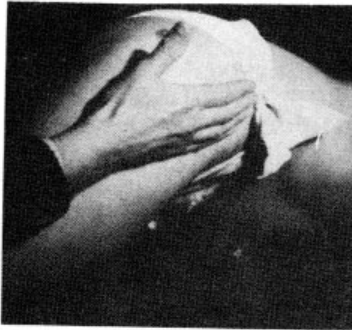
- يبدو الموقف هنا على انه «تسمم» ، يصاحب المرأة بطول حياتها التناسلية ، وأي امرأة، يمكنها ، أن تدّعي ، بأنها لم يصبها الألم ، في هذه اللحظة الحرجة ؟-

فمن المورثة «الجينة» الصغيرة ، حيث يتصاحب عادة ثقل الحيض ، مع مغص شديد يؤدي بالمرأة الى فقدان رشدها . وبكلمة واحدة ، إن هذه الوضعية ، عاهة حقيقية مؤقتة ، مع جميع نتائجها الاجتماعية ، والعائلية ، والمهنية .
وكما أن جميع أمراض النساء يمكن استعراضها منذ بداية الاضطرابات الجسمية ، الأكثر خطورة «كالتليف» .. الخ، حتى إختلال التوازن الهرموني ، بحيث أن العلم لم يستطع حتى الآن ، كشف كل جوانب هذه المشكلات المعقدة .
- ولكن ، لهذه الإعتبارات العليا ، وفي جميع هذه الحالات ، فإن المرأة بحاجة الى استنشاق الراحة ، وبالسعادة القصوى . والنقطة المستعملة عبارة عن نقطة كبيرة، لتوازن كافة أمراض النساء في هذه الحياة .

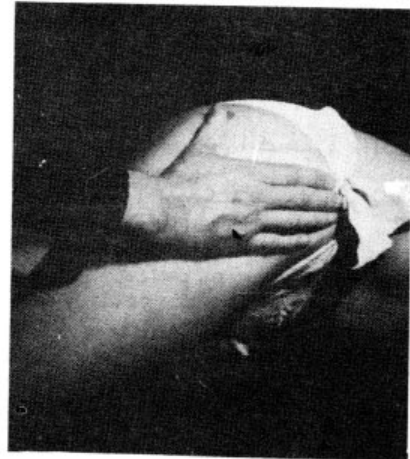
- تتوضع هذه النقطة على الوجه الخارجي للإلية وخلف الإنتفاخ ، الذي تشكله العظمة الكبيرة للفخذ . عظم الفخذ ، والمسمى عظم الحرقفة ، كما نراه في الصورة .



- الطريقة المثلى ، لايجاد النقطة : يستلقي المريض على الجانب السليم من الساق ، والمريض «النصفي» ينثني ، ويتعلق بأصابعه الأربع الأخيرة في أعلى العرف الحرقفي .



- الإبهام ، يتوضع في زاوية قائمة بالنسبة الى بقية الأصابع ، وينخفض على وجه موقع النقطة بالضبط .

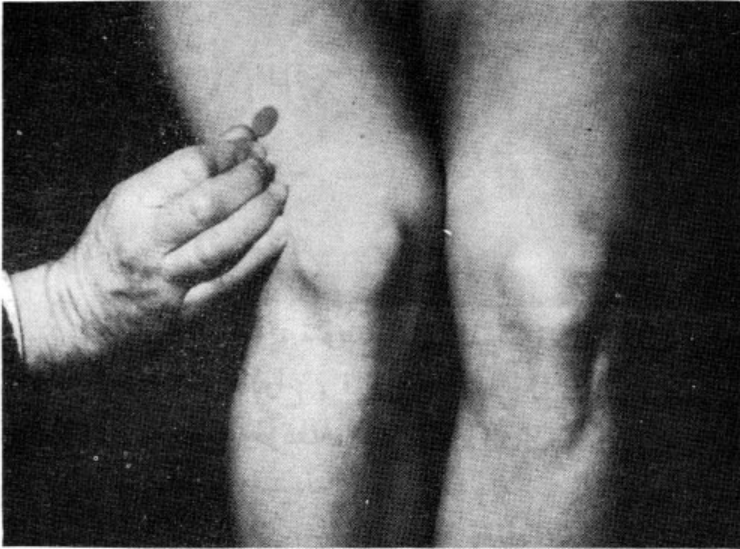


أنك تعاني سيدتي من عرق النسا

- ويبدو هنا ، أن هذا المرض هو واحد من الإصابات الأكثر إبلاماً ، التي من الممكن أن يعانيتها المرء . ويكفي اسمه أن يحدد مساره ، لأنه يتعلق بالعصب ، ويولد من عدة جذور عند مستوى العمود الفقري القطني ، ثم تجتمع هذه الجذور في ساق واحدة نازلة نحو الآلية ، خلف الفخذ ، والساق ، وتنتهي عند مستوى الإبهام ، الأولى ، أو الأخيرة ، حسب الجذر . وإننا نعلم أن عرق النسا ، مرتبط بضغط واحد .. أو عدد من هذه الجذور . بواسطة فتق بالعضروف الموجود ما بين الفقرات ، وذلك حسب المفهوم القديم . سواء بواسطة .. تغيير فقرة لأخرة ، ضاغطة بكل الوسائل على أساس العصب . وإذا ، فمن المؤكد ، بأن الألم ينعكس حتى طرف القدم ، وقليلاً كالتدليك متبعاً خطأ ، تلغرافياً . وليس الألم فقط ، بإعتبار أن العصب المقروص كثيراً يظهر علامات من الشلل في الساق ، وهذا الشلل المعلن بواسطة النمل : «التنمل» . وهو الإشارة الحقيقية لجرس الإنذار ، ذي التعقيدات الخطيرة .

- وبالطبع ، فإن عرق النسا الحاد ، الذي أتينا على وصفه ، والذي يأتي كالألم القطني ، ولنفس الأسباب ، بعد جهد مضن ، في وضعية سيئة ، يمكنه أن يُشفى تماماً خلال بعض الوقت ، قديطول ، أو يقصر ، ولكنه يمكنه أيضاً أن يعيد المرض أو يعمل من المريض ، معوقاً ، محتجباً .

- وتستعمل وسائل كثيرة ، للنضال ضد هذا المرض «عرق النسا» ، كالمهدئات الكبيرة ، والنفوذية . وفي بعض الأحيان ، التدخلات الجراحية ، وفي كثير من الأحيان تحريك المفاصل التي لا تسمح بعدم التضيق على الجذر العصبي . ولكن وبانتظار ذلك ، فإن تدليك نقاط الوخز الإصبعي ، يمكنها أن تجر إلى تحسين جيد . فأولاً: تكون النقاط المؤلمة التي نجدها على خط العصب . ومن ثم . نقطة ، خاصة ، نافعة ، لكل الآلام المتعلقة بالأعضاء السفلى .



- هذه النقاط ، يصل عددها الى اثنتين : فالأولى ، تتوضع على الفخذ ، وفي مقدمته ، ولإيجادها بسهولة ، يجب وضع اليد فوق الركبة ، والإصبع الصغيرة تتوضع على الزاوية العليا والخارجية لعظم مدور الركبة بينما الإبهام يشير الى النقطة المشودة .

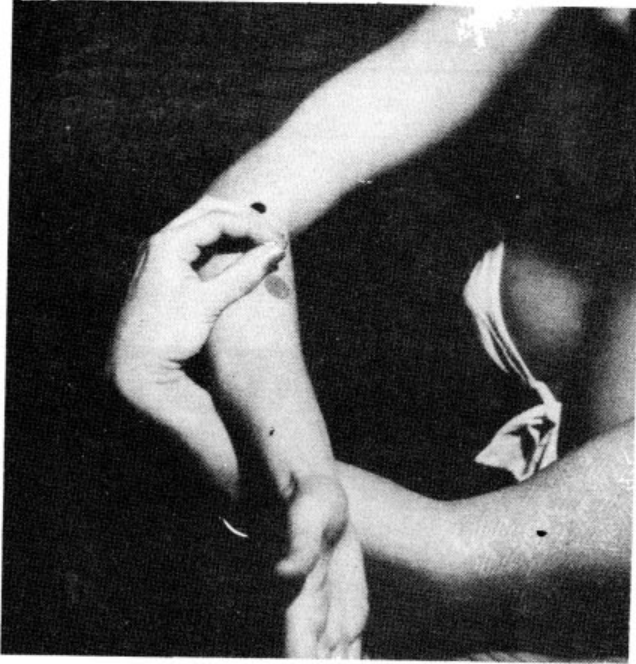
إذا كنت تعاني سيدتي ... من آلام في الثدي

- جمال المرأة في ثدييها ، هكذا قالوا ، ولكن الصحيح أيضاً ، أن ثدي المرأة عبارة عن عضو هش ، معرض لكل أنواع الصدمات السيئة ولكل الأمراض اللعينة . فأي امرأة .. لاتعيش ، في هاجس السرطان الرهيب . وعندما تقف أمام المرأة تلمس ثدييها ، وتتحسسهما ، في كل يوم ، لتتأكد من عدم وجود حبوب ، أو كرات تشير الريبة أو الرعب . وليس معنى شعور المرأة بالألم في ثدييها .. مدعاة للخوف ، والخشية ؛ فالثديين ، يعانيان من دورة الحيض الشهرية فينتفخان ، ويصفران ، حسب نوعية المرأة الفيزيولوجية ، وكذلك حسب حركة الدم ودورانه . وكل هذا يسبب الآلام ، كما تسببه الالتهابات والتهاب الضرع ، والأكياس الصغيرة ، التي تتلاقى كثيراً في محيط دورة الحيض ، وكذلك صعود الحليب «حليب المرضع» غالباً ما تكون مؤلمة .

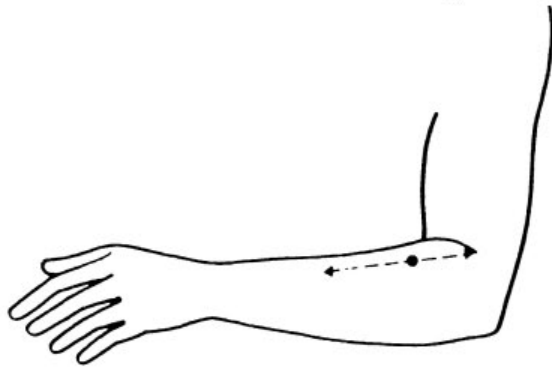
- وبالتأكيد ، فعندما يكون هناك شيئاً غير عادي في الثدي ، فيجب الإسراع لاستشارة الطبيب الاختصاصي ، أو المختص بالأمراض النسائية ، ولكنه من غير الممنوع إعطاء الراحة للمرأة المتألمة ، عن طريق النقاط الموجودة في الجسم والمتوضعة على مسافات صغيرة من بعضها البعض .

الوخز و الجنس

- منذ وقت ليس ببعيد ، بدأت الأبحاث في العالم الغربي ، تهتم بالجنس . ولكن الحقيقة أن فرويد ، كان المنبع ، والمنظر، للحياة النفسية ، وإضطراباتها .
- وبالنسبة للصينيين، تعد الطاقة الجنسية ، واحدة من مكونات الطاقة الإنسانية مع الغذاء ، والهواء المتنفس ، وتشكل واحداً من «معامل» إنتاج القوة الحياتية .
- وهكذا ، فإن البقاء والحفاظ على المظهر المتماسك والقوي لهذه الطاقة، لم يكن بالنسبة للصينيين، إلا من مميزات تفضية الوقت بتناسق ، ولكنه أيضاً ضرورة هامة ، بل ضرورة إمبراطورية .

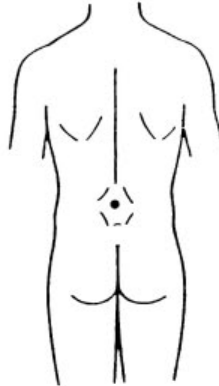
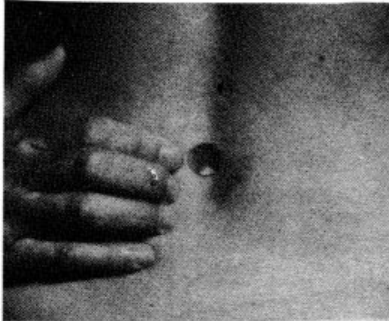


- النقطة الثانية : تتوضع على الذراع، فعندما نقوم بثني ذراع المرأة لمنتصف مقدمة الذراع على الذراع ؛ فالثني الداخلي للإثناءة يرتسم بسهولة ؛ وبعد ثلاثة فجوات من الأصابع وفوقها ، نجد النقطة الثانية الجاهزة للتحريض والتدليك .





- النقطة الأولى : تتوضع على البطن ،
وبالضبط على الخط المنصف ، وفي منتصف المسافة مابين السرة ، والعانة.

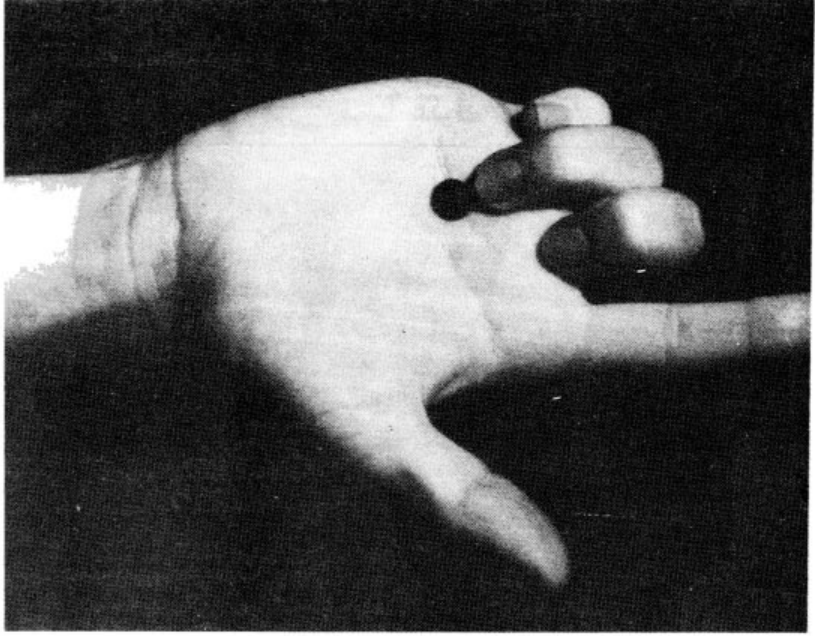


- النقطة الثانية : تتواجد في الخلف ،
وعلى العمود الفقري ، وعلى بعد أربع أصابع فوق إنتفاخ العظمة «عظمة العجز» .

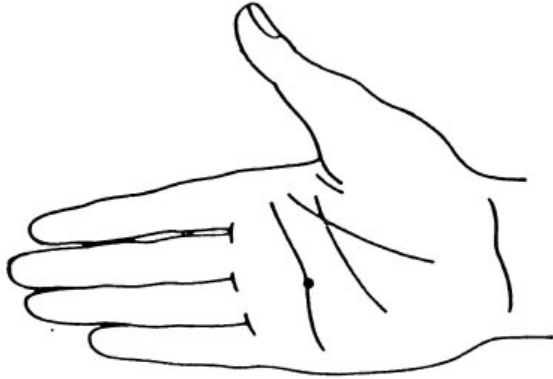
معالجة عدم القدرة الجنسية المذكورة .

- تتجلى هنا القدرة الإبداعية الصينية . بالرغم من وجود عدد كبير من العوامل ، تتدخل في عدم القدرة الجنسية عند الرجل . ويمكن أن تكون الأساس لعدم القدرة هذه ، تشوهات في الجهاز التناسلي ، أو إصابات إنتانية خطيرة . ولكن في أغلب الحالات ، في عصرنا الحاضر ، ماهي الا حالة من الإنهاك ، الفيزيائي ، والنفسي ، مرتبطة بالتلوث المتصاعد ؛ كغياب الشمس ، أو بالأحرى ، نفوذ الأشعة مافوق البنفسجية ، بواسطة الهواء الملوث . وهناك أيضاً الحياة العصرية التي تتطلب من الرجال ، شروط عمل، تستنفذ منهم كل طاقاتهم ، ولاترك لهم الوقت حتى بالتفكير ... بأشياء أخرى . ويمكن رؤية مقدار السعادة التي ترسم على محيا.. القاصرين جنسياً «غير القادرين جنسياً» عندما تعود إليهم هذه الغريزة في العطل ، عندما تكون الظروف مهيأة لذلك .

- ولتجنب "الإخفاقات " المؤقتة ، فهناك نقطتان للإستعمال .



- وذات الشيء ، بما يتعلق باليد ، فالنقطة ، يُسهّل التعرف عليها، فهي موجودة في راحة اليد التي يشير إليها البنصر المشني على خط رأس راحة اليد .

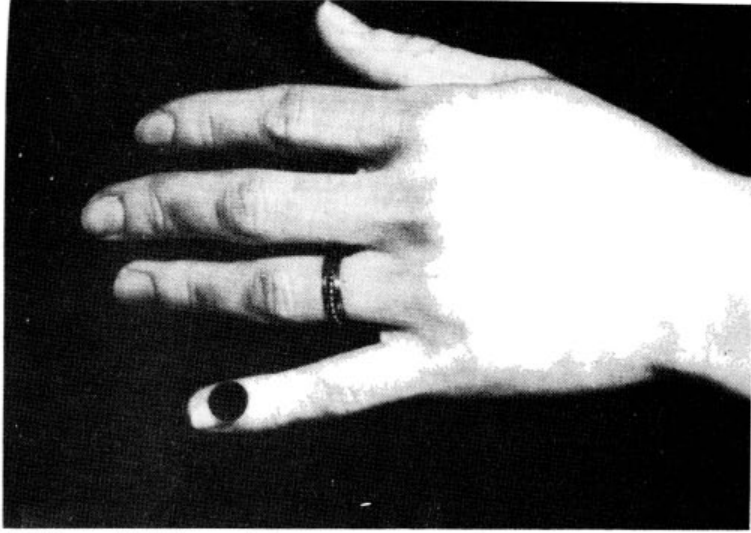


معالجة البرودة النسائية ، والعقم .

- وهي مشكلة ، تنتج عن عدم الإستطاعة الذكرية ، وتتجاوز البرودة النسائية، في الفكر الصيني ، كونها مشكلة، ولو كانت بحد ذاتها خطيرة ، فهي مشكلة لعدم الإستطاعة بالإحساس باللذة الجنسية .
- وبالنسبة للصينيين ، فإن البرودة ، مرادفة للعقم ، في عملية إنتاج البويضات. ومهما يكن الرأي ، الذي نعتنقه حول هذا المفهوم ، فإن النقاط التالية ، ذات فعالية في تنشيط غريزة المرأة .
- ولإيجاد النقطة الأولى المتوضعة على الجهة الداخلية للساق ، فيجب تحديد العظمة الغليظة .
- فالتيبيا القريبة من الركبة ، ونزولاً على طول الجهة الخلفية ، فإننا نصادف زاوية ، وبعد ثلاثة أصابع في الأسفل بالنسبة لها .



- النقاط المشار إليها في الحالتين، ذات الشيء . وهناك نقطتان أساسيتان :
فالأولى ، على الساق. والثانية، في تجويف اليد .



- ويجب تدليك هاتين النقطتين بحيوية ونشاط ، وإذا كانت الحالة تتعلق بك فيتم الأمر ، بواسطة الإصبع الوسطى المشنبة .



- إن النقطة، أو بالضبط ، النقطتان المهمتان لضياح أو فقدان الوعي ، يتوضعان على الأصابع الصغيرة، من الجهة التي تنظر الى البنصر ، ولا يجادها ، فإننا نختط خطاً على طول قاعدة الإظفر ، ونختط خطاً ثانياً على طول طرف الإظفر الناظر الى البنصر . هذين الخطين يتقاطعان مشكلين زاوية قائمة ، حيث يكون الرأس هو النقطة المرادة .

- عندما نقوم بالتدليك بقوة ، فإننا نلاحظ أن المرء ، يطفو بسرعة ، من إضطراباته ، ويتجنب بذلك فقدان الوعي الكامل .

إذا عانيت من شعور حرج ، باعث على الألم . .
وتكاد تسقط مغمياً عليك ، فعليك بالآتي:

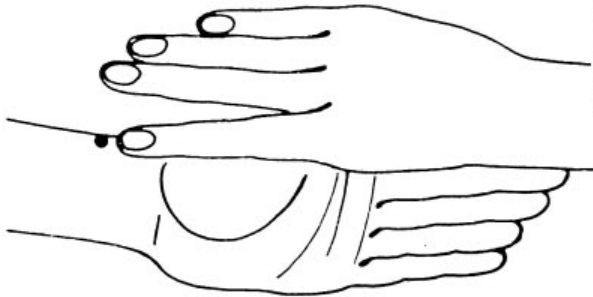
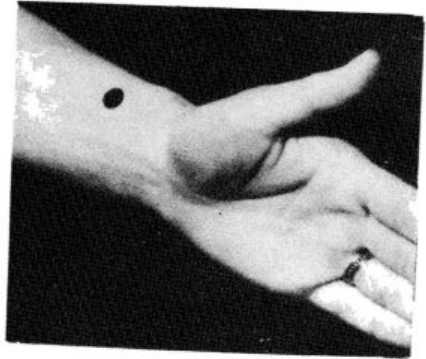
... عندما نجلس بجانب شخص نشعر بأننا لسنا على مايرام ، فبال تأكيد ، هناك أسباب كثيرة لفقدان الوعي ، أو الإغماء ؛ فبعض هذه الحالات خطير ، وقد يكون منشؤها الطبي . . الإصابات القلبية . ولكن في معظم الحالات ، فإننا نكون في مواجهة وضع أقل مأساوية . ويمكن أن نكون في حالة سيئة عقب ألم جسماني مكثف ، وذو ظهور فجائي . كالألم الكلوي ، أو ، وباللهول ، الإصابة بنسيج القلب العضلي . ويمكن أن نكون في حالة سيئة ، عقب صدمة أخلاقية ، أو عقب ذلك المرض كثير الإنتشار في المدن الكبرى ، والذي لا يزال مجهولاً : ألا وهو الكزاز الذي يصيب الكثير من الناس ، في محيط فصلي الخريف والربيع ، بسبب نقص في كالسيوم الدم .

- وهناك إضطرابات ، في الاتصالات العصبية ، ويمكن ترجمته ، بفقدان الوعي الناشئ في نهاية الفترة الصباحية ، أو في بداية فترة ما بعد الظهر .
- ومهما يكن ، فإذا كنا في مواجهة هكذا وضع ، فيجب الإسراع كثيراً :

إذا كنت تعاني من ألم على الجبين
أو على الوجنة ، أو الوجنتين معاً

- إن النقطة الهامة ، تتوضع على مقدمة القبضة ، حيث نستطيع قياس النبض ، ولكن أعلى قليلاً ، باتجاه الكوع . فكيف نجد هذه النقطة بدقة ؟ وهذا يتطلب القليل من الانتباه .

- لنفترض أنك تبحث عن النقطة على قبضة يدك اليمنى ، فإنك تضع يدك اليمنى بشكل منبسط، والراحة الى الأعلى والإبهام بشكل منفرج ، وستقوم بتعليق الإبهام اليميني مع اليد اليسرى ، الموضوعة بشكل كماشة ، فالإبهام اليسرى تتوضع تحت الإبهام اليميني، والأصابع الثلاثة الأخيرة لليد اليسرى يلتفون حول الكتلة السمينة اللحمية التي تمتد مع الإبهام نحو الأسفل ، والسبابة الممدودة تشير الى النقطة تحديداً .



إذا كنت تعاني ... من آلام في الرأس

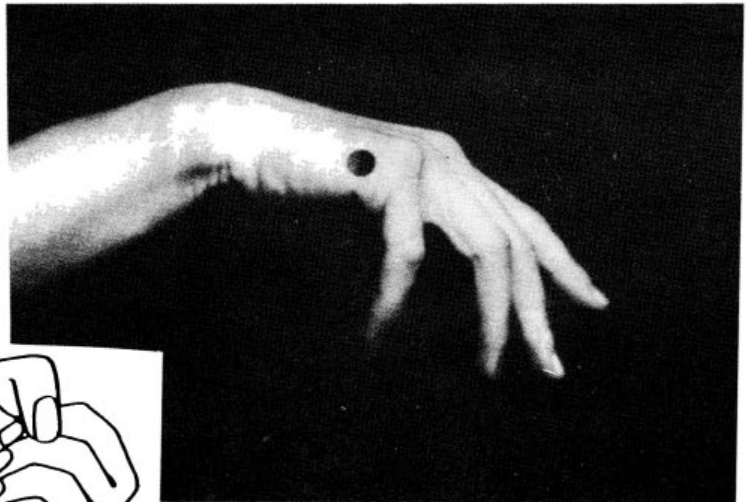
- إذا كان هنالك من مرض عالمي ، فإنه بالتأكيد وجع الرأس . وإن جميع الأمراض والأوجاع ، يمكن أن تكون مسؤولة ؛ من الكريب أو سوء الهضم البسيط حتى الأمراض الكبيرة .. كخراجات الدماغ ، مروراً ، بالقلق النفسي ، والجسدي ... الخ. بمعنى أن ألم الرأس يُكشف بالمعالجة ، والتي غالباً ، ماتكون معقدة ، وتتطلب العناية الطويلة ، والانتباه الشديد . ولكن هنا أيضاً ، يمكننا أن نشعر بالراحة ، بتدليكنا لبعض النقاط المختارة بعناية. وبجميع الأحوال ، فإن إختيار النقاط ، وبالتالي النجاح المعتمد على توضع نقاط معالجة الشقيقة وحسب موقعهم فإن النقاط تتغير ، وبالتالي فسندرسهم عبر ثلاثة أبواب متتالية .

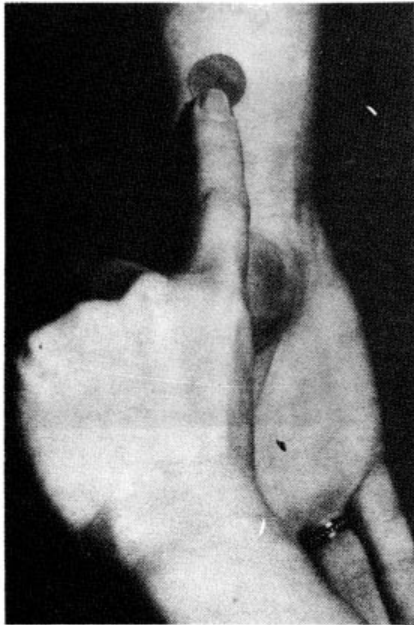
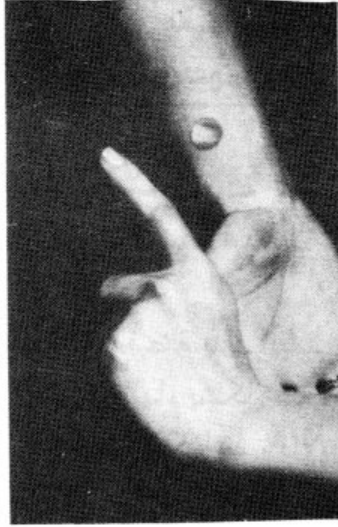
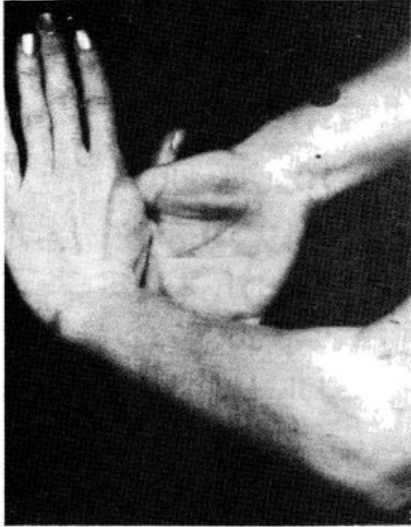
- ١- وجع الرأس ، والجبين ، وللوجنة أو الوجنتين معاً .
- ٢- وجع الرأس ، والرقبة ، والنقرة .
- ٣- وجع الرأس ، وأعلى الجمجمة ، ووجع الرأس إجمالياً .

إذا كنت تعاني من ألم في الرأس ، والرقبة ، والنقرة

- النقطة الاساسية ، تتوضع هنا على اليد، ولكن في الطرف الخارجي ، من ذلك الممتد الى الإصبع الصغرى ، ونحو الأعلى . وعندما تقوم بثني اليد الى منتصفها ، وترى ارتسام الثنية الكبيرة المعروفة تحت اسم "خط الرأس"، فإن إصبعك تكون إمتداد له، بعد نهايته على طرف اليد . وإنك تستشعر العظمة الخامسة المشطية . وتشعر بإحساس مؤلم ، عندما تقوم بعملية الضغط عند هذا المستوى . وعند هذه النقطة نبدأ بالتدليك .

- انتبه ، وهنا تبدو أيضاً النقطة في عملية متعاكسة، وإنك تعالج اليد اليمنى ، عندما تشعر.. بألم في قسم الرقبة اليسرى، والعكس بالعكس، في القبضة اليسرى ، عندما تشعر بألم في قسم الرقبة اليساري .





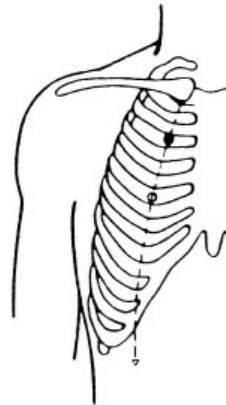
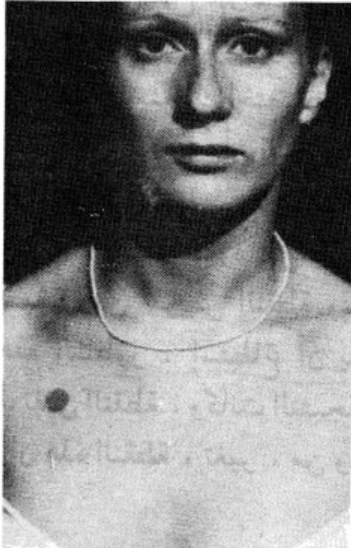
- انتبه ، إنه هام جداً .
 فعندما ينتابنا الألم على طول الجبين ،
 فإننا نلجأ الى تحريض نقطة القبضتين .
 وإذا .. انتابنا الإلالم في وجنة واحدة ،
 فإن نقطة التدليك ، تكون في الجهة المعاكسة
 " فألم الرأس في اليمين : تكون النقطة في
 القبضة اليسرى ."
 وألم الرأس في المنطقة اليسرى :
 تكون نقطة التدليك في القبضة اليمنى .

إذا كنت تعاني من الخوف ، والوجل

- إن الألم الذي يعانيه الطالب ، تجاه ورقته البيضاء أثناء الفحص ، والمغني الذي يظهر على المسرح لأول مرة ، والواعظ ، أو ذلك .. الذي يلقي محاضرة ، وهو خلف طاولته ... فالحنجرة التي تتربط ، والوجنات التي تضرب ، والفم الذي يجف ، ولا يعود قادراً على إرسال الصوت ... فجميع الناس ، وبدرجات متفاوتة ، قد عرفت هذه الوجل .

- وجميع الناس ، عانت منه . ولكن بالنسبة للبعض ، فإنه بالفعل مرض يحجب جميع أفعال الحياة . فكم من مناقشات إختصرت ، وكم من مواقف ضاعت ، بسبب الخوف والوجل !وكم يكون علاج هذه المشكلة ثميناً وذو تقدير عظيم . خاصة ان هناك نقطة حقيقية تحت اليد ، لمقاومة هذه النتائج الصعبة .

- وهي تتوضع على الجانب الأيمن للصدر ، وفي واجهته الأمامية ، وبعد أربع أصابع كمسافة ، فوق الحلمة اليمنى ، وهي تقع في الفراغ الثاني ما بين الأضلاع على الخط الحلمي . ونقوم بتحريضها بقوة ، فنشعر بالercq البارد يتصبب . - هذه النقطة ، والتي هي أيضاً نقطة الصدمات الأخلاقية والجسمانية ، يمكن أن تحرض حتى عبر الملابس .



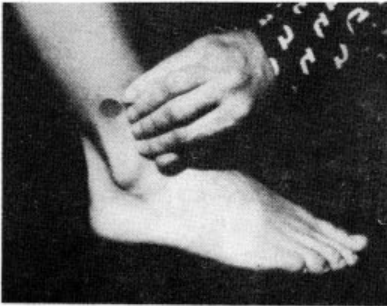
إذا شعرت بالألم في الرأس وعلى الجمجمة .
عندما تشعر بالألم شامل في الرأس وتعاني من
هذا الألم في كامل الرأس .

- فكيف نجدهم بالضبط ؟

إن الأصابع الخمسة المضمومة، بتطبيق طرف الاصبع على الجزء الأخدودي لعظمة الكعب ، فالأصابع الخمسة تأتي لتطبق الواحدة بعد الأخرى على مقدمة الشظية ، والابهام يشير الى هذه النقطة .

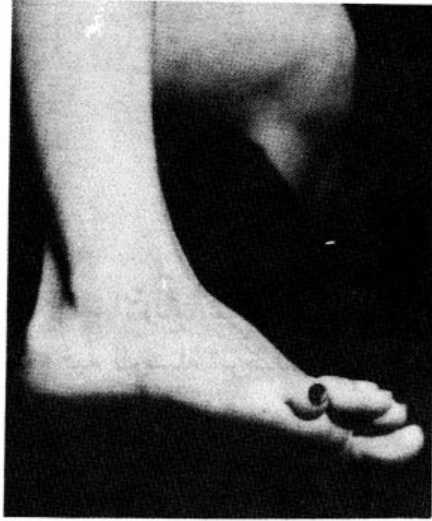
- ذلك هنا ، أيضاً ، هذه النقطة في الساقين ، بيديك المتعاكستين : فاليد اليمنى على الساق اليسرى ، واليد اليسرى على الساق اليمنى .

- لمعالجة هذه الحالة المتنوعة ، من آلام الشقيقة فإنه يمكنك إستعمال ، وعلى التوالي ، جميع النقاط التي تم التنويه عنها سابقاً ، وفي مختلف حالات آلام الرأس زائد «نقطة الحويصلة» . وهذه النقطة تتوضع في أسفل الساق ، وعلى الوجه الخارجي ، في حفرة صغيرة حساسة ، وعلى مقدمة هذه العظمة الطويلة والدقيقة : قصبة الساق .



- وكلمة أخيرة ، فيما يتعلق بآلام الرأس ، في هذه الاصابات المتنوعة . فمن وجهة نظر الصينيين ، يقوم دور ، وعمل ، الوخز الإصبعي ، بعملية هامة جداً، بحيث أن المنظرين الصينيين المختصين ، يعتبرون أن أي إخفاق في عمليات التدليك ، يجر الى تشخيص خراجي في الدماغ . بمعنى أوضح . أن المعالجة بالوخز ، تجلب منفعة وفعالية إستثنائية ، وإخفاق الطبيب الصيني، إذا ما حصل، قد يجره الى الانتحار .

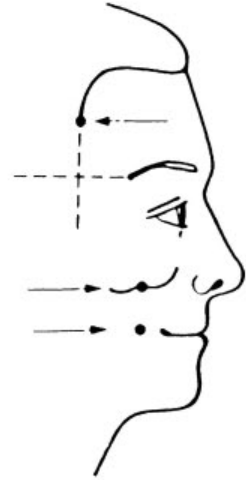
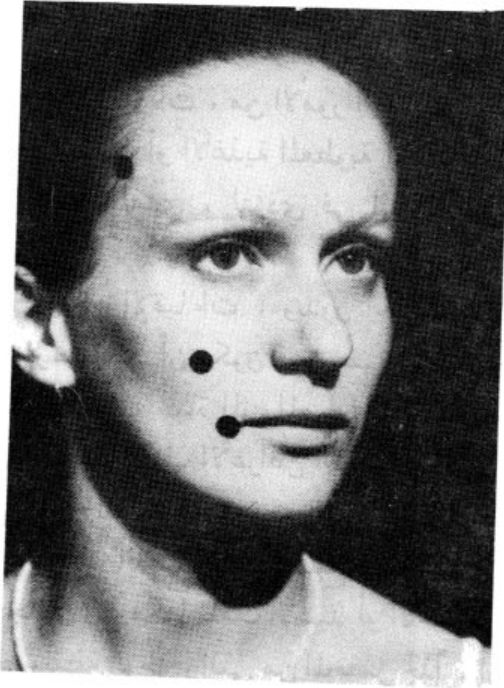
- نرى في هذه الصورة ، موقع النقطة وهي في بداية الإصبع الصغيرة ،
وفي تقاطع خطين مارين عبر القاعدة والطرف الخارجي للأظفر .



إذا كنت تعاني ... من الديدان المعوية

- ها هنا ، موضوع ، قد يبدو ، غير قابل للتصديق ! فكيف يتم الأمر ، بمجرد تحريض لنقاط صغيرة تتوضع على سطح الجلد . فهل من الممكن أن نأمل ، في إبعاد هؤلاء القاطنين غير المرغوب في إقامتهم من المعى الغليظ: ألا وهي الديدان ؟
- ومع ذلك ، فإن التقاليد الصينية ، تعلم ، والتجارب العملية تؤكد ، بأن طب الوخز ، لهو من أفضل العلاجات ضمن هذا المجال . وتجاه هكذا نتيجة ، فإننا مجبرين من جديد بطرح سؤال المعرفة ، حول كيفية و إمكانية حدوث هكذا شيء . باعتبار أننا نشك ، ومن المستحيل ، غرز الديدان الموجودة في البطن بواسطة الأبر لقتلها ! فكيف إذاً يتحرك إختصاص الوخز الصيني ضمن هذا المجال ؟
- يمكن أن نفكر ، بأن التحريض ، يُطلق ، تقلصات معوية ، تطرد الديدان . ولكن لا التجربة الطبية ، ولا تسجيلات الحركات « حركات المعى » لم تظهر شيئاً البتة . ولهذا ، فإننا ، نعود الى طريقة التفكير ، بأن الوسط المعوي بحد ذاته ، هو الذي يغير من تحريض النقطة ويمنع الحياة ، بطريقة ما ، عن هذه الطفيليات . وكاتب هذه السطور . إستطاع أن يلاحظ ، ولعدة مرات ، هذه الطريقة الناجحة ، باستعمال نفس النقطة ، وكانت النتيجة إختفاء المرض الجلدي الفطري « فطر الجلد » .
- إن هذه النقطة ، تغير ، من وسائل دماغ الجسم ضد هذه الفطريات .

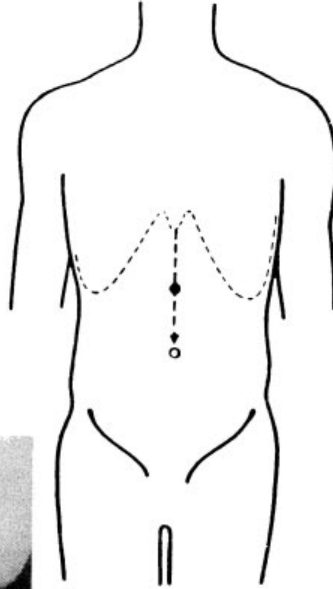
- إن نقاط الوجه ، عديدة وكثيرة ، ولقد اخترنا ستة نقاط فقط ، فالأولى :
تتوضع على الجبهة وعبر إصبعين الى الخارج ، وبعد أربع أصابع فوق ذنب الحاجب .
والثانية : تتوضع على الوجنة « تفاحة الوجه » وعلى طرفها من الجهة النازلة الى
الأنف . والثالثة : تتوضع بالضبط على زاوية إتصال الشفتين ، وعلى بعد إصبع
واحد الى الخارج من طرف الفم .



العناية بجمال الوجه

- لقد كانت تجاعيد الوجه ، ومنذ الأزل ، عرضة للبحث ، في طرائق تجنبها، ولقد ولّى ذلك العهد الذي كانت فيه الوسيلة الوحيدة ، لتجنب هذه التجاعيد ضرب أو جلد الوجه .
- وهكذا بقيت هذه المشكلة تؤرق الكثيرين ، في سبيل الاحتفاظ ، بوجنات مخملية ناعمة ، للوجه . ولقد صُنع الكثيرين ، عندما عرفوا بوجود طرق، بجانب الوسائل العديدة ، التي تبحث في العناية ببشرة الوجه ، وكانت هذه الطرق الجديدة ، العناية بعضلات الوجه .
- فقد كان الاهتمام سابقاً ، بعضلات الساقين،والجذع ، والأطراف ، ولم تتطرق تلك الوسائل الى عضلات الوجه . ومع ذلك ، فإن عضلات الوجه هي السند الحقيقي للتعابير ، كالضحك ، والابتسام، والبكاء. فعندما ترتخي هذه العضلات ، تُولد تغضنات ، وانحطاط ، وشيخوخة ، في ثلمات الوجه .
- ويُنصح بإتباع طرق جيدة ، كالوخز الإصبعي ، الذي وجد مكانه الممتاز ، ضمن طرائق العناية بالعضلات ، وببشرة الوجه . فتحريض منتظم لنقاط ، تتوضع على الوجه . . . تولد ، تماسكاً في الأنسجة الحية ، والحفاظ على مرونتها ، وتؤخر بالتالي هرم هذه الملامح العزيزة .

- هذه النقطة ، تتوضع على الخط المتوسط ما بين السرة ، ونقطة عظم القص الذي يغلق الصدر في مقدمته .

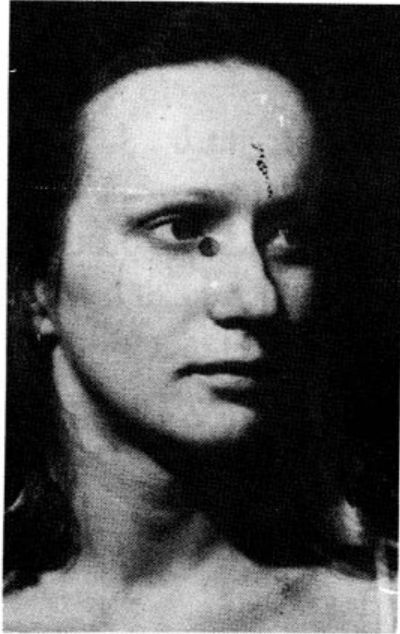
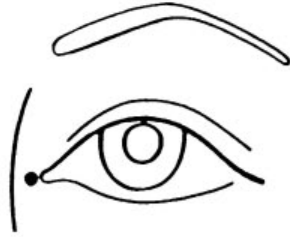


إذا كنت تعاني ... من الإقياء

- إن الإقياءات ، من الأمور الجيدة في بعض الأحيان ، عندما تسمح بإفراغ المنتجات السمية أو الأغذية المعطوبة أو التالفة ، والتي تشكل خطراً حقيقياً عند عبورها السد المعدي ، لتؤدي في النهاية الى تخريب الجهاز العضوي ، ومن الأعماق .

- ولكن الإقياءات ، ويدون الحديث عن وضعها الكريه ، والباعث على الإشمئزاز ، يمكن أن يكون في بعض الأحيان خطراً حقيقياً على الصحة ، بل ، حتى على الحياة ، حياة المرء المصاب ، بفقدان سوائل الجسم من أملاح معدنية . وأنه لمن الأفضل إيقاف الأعراض الخطيرة ، التي من المحتمل ، أن تُفاقم من المرض ، وعلى المدى البعيد، فإننا ندفع الديون من إفراط متزايد . وهكذا، فمن المستحسن التدخل لتجنب اللحظة التي تصبح فيها المعدة خالية خاوية ، و تتابع تقلصاتها وهي «جافة» . وهكذا تلعب الأسيد أو الأحماض المعدية دورها في نزيف المعدة . - ونقطة الوخز ، التي من المحتمل جداً ، أن تجر الى الشفاء هي التالية :

- هذه النقطة تتوضع بالضبط ، بالقرب من العين ، ولكن بالعين السليمة ، وهي نقطة لها فعل متعاكس مع العين . وتوجد بالضبط في الزاوية الداخلية لكل عين . ولهذا فيجب تدليكها بقوة ، فالنقطة اليسرى لمعالجة العين اليمنى ، والعكس بالعكس . وبالتأكيد فإذا كانت العينان ملتهبتان ، فإننا نستعمل النقطتان في العلاج .



إذا كنت تعاني ... من ألم في العينين

- هناك العديد من الأسباب ، لحدوث ألم في العينين : كالصدمة ، أو حبة رمل في العينين، أو إصابة إنتانية .. الخ ، ومن ثم فهناك أيضاً أمراض ، غاية في الخطورة : كالتهاب القزحية ، أو المياه الزرقاء ، ونحن هنا لن نذكر إلا الأمراض الأساسية ، التي تضع العين في خطر .. الرؤية . ولهذا يجب الإنتباه دائماً الى عين متألمة ، والإسراع بإستشارة الطبيب المختص . وهذا سيقوم بدوره في فحص كافة عناصر العين المريضة، وخاصة عميق العين حيث توجد الشبكية و العصبية التي تتلقى الصور المرئية لتنقلها بعد ذلك الى الدماغ ، ويأخذ بعد ذلك ضغط الدم في العين. وإن توتر الأوعية الدموية يعني المياه الزرقاء ، وهذا يشوه الرؤية في بضع ساعات . ولكن، وبإنتظار ذلك ، فإن المريض يعاني من الآلام ، ولأن العين الأخرى تُغلق أوتوماتيكياً برد الفعل المنعكس من العين المريضة ، ولهذا فهناك نقطة ، تبعث على الراحة ، بسرعة كبيرة :

الخلاصة

- هانحن الآن . مسلحين بمعارف ، لإسكات وجع أكثر من ٥٠ «خمسین» من انحرافات المزاج الصغيرة .
- وبإختصار ، فلقد قلنا ، وهانحن نكرر القول ، بأنه ليس بالإمكان القيام بعلاج كامل ، الذي هو من إختصاص الطبيب «الوخز بالإبر» .
- ولكن هاهي بعض من الأشياء ، التي تسمح لنا بإيقاف المعاناة والعذاب ، أو على أقل تقدير ، في أن نصبح أقل حرجاً أمام أنفسنا أو أمام الآخرين .
- وربما ، يمكنكم ، وبواسطة ملاحظاتكم الخاصة ، والتي يمكنكم مراسلتنا بها على عنواننا في باريس ، فإننا نتلقاها بصدر رحب ، إذا كان هدفها تحسين هذا الفرع من الطب ، الذي ظهر في أيامنا هذه ، والذي أصبح أكثر غنى بمعارفه مما كان عليه في الماضي ، وواعداً بمستقبل كله عطاء لخير البشرية جمعاء .
- وسنكون مسرورين جداً ، إذا ما استطعنا توليد الرغبة في ذواتكم، وحب الاطلاع ، لهذا الفرع الجديد في علوم الطب .

الغضرس

صفحة	مقدمة
٥	- خلاصة تاريخية
٧	- تقنية الاستعمال
١٥	الامراض
١٩	- انتفاخ المعدة
٢٠	- البواسير
٢٣	- فقدان الصوت
٢٥	- الحروق
٢٨	- آلام الكعب
٣٠	- المغص
٣٢	- إمساك المعدة
٣٤	- آلام الكوع
٣٦	- الصدمات
٣٩	- الانعقاد
٣١	- ألم الاسنان
٤٣	- الاكتئاب والقلق
٤٤	- الاسهالات
٤٧	- آلام الاصابع
٤٩	- آلام الظهر
٥١	- الودومات
٥٣	- آلام الكتف
٥٥	
٥٨	- الطفح أو البثور
٦١	- آلام الوجه
٦٤	- الاصابات الكبدية
٦٦	- الربو
٦٨	- آلام الركبة
٧٠	- آلام الحلق
٧١	- الرشوحات
٧٤	- آلام الورك
٧٦	- الحازوقة
٧٨	- الأرق
٨١	- التسممات
٨٣	- الأدمان على الكحول
٨٤	- تسممات التبغ
٨٥	- تعب الساقين
٨٦	- آلام الفقرات الظهرية
٨٨	- ألم اليدين
٨٨	- آلام القبضة « قبضة اليد »
٨٨	- حالات الاغماء
٩١	- دوار البحر
٩٢	- الانف المسدود

١١٨	- آلام الرأس	٩٤	- آلام الأذن
١١٩	- آلام الجبين	٩٦	- الرجفة
١٢١	- آلام الرقبة	٩٨	- آلام القدم
١٢٣	- الخوف أو الوجع	١٠٠	- الآلام الصدرية
١٢٤	- الديدان المعوية	١٠٢	- الطمث عند المرأة .
١٢٦	- العناية بالوجه	١٠٤	- الطمث المؤلم
١٢٨	- الاقياءات	١٠٦	- عرق النسا
١٣٠	- آلام العينين	١٠٨	- آلام الثديين
١٣٣	- الخلاصة		- الجنس «عدم القدرة ١١١
			الجنسية والبرودة الجنسية «

هذا الكتاب

تبدو طريقة الوخز بالإبر الصينية ، لغالبية الناس ، وكأنها تقنية علاجية سرّية للغاية

مع أن هناك الآلاف من الرجال والنساء الذين يُدعّون (بالإطباء ذوي الأقدام الحافية) .. يعالجون المرضى وينشرون بينهم الراحة ... وذلك بتحريض بسيط لبعض المناطق المختارة جيداً وبعناية في كافة أنحاء الجسم .

فلماذا لا تكون أنت بمن يُخفّف الألم لنفسه ، ولأطفاله ، ولأصدقائه ... وبذات الطريقة (بضغط بسيطة من الإصبع) ؟ .
ومع أن الشفاء الكامل هو هدف الأطباء ، إلا أن هذه الطريقة تُخفّف الآلام آنياً ، وخاصة تلك المُسبّبة للضيق والإنزعاج .



نشر توزيع طباعة ترجمة