

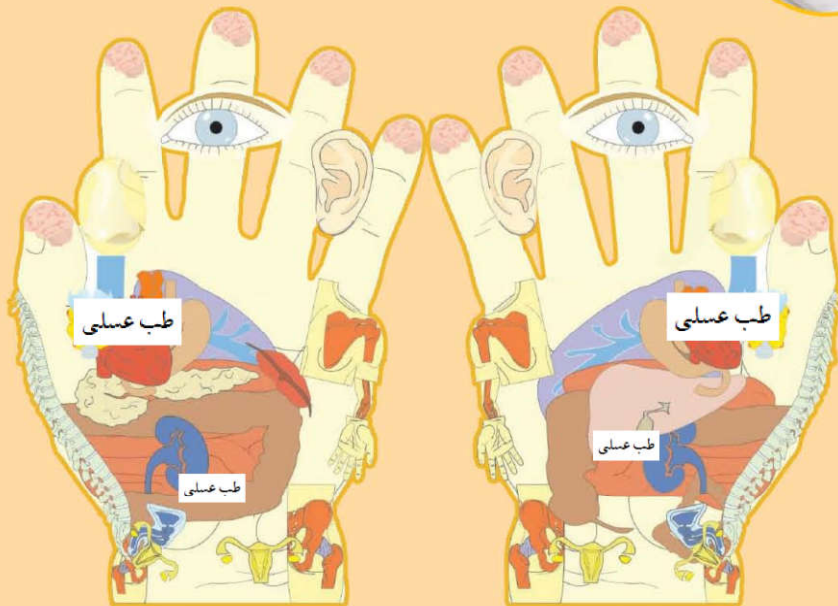
# معجزه ماساژ

از نوع بازتابی (رفلکسولوژی)

جلد دوم

رفلکسولوژی دست و پا

احمد میرهاشمی



در این کتاب صفر تا صد ماساژ بازتابی را  
بازبان ساده و با فیلم‌های آموزشی یاد خواهید گرفت.

براساس آخرین متد آموزش دانشگاه آکسفورد

## چرا معجزه ماساژ

عنوان «معجزه ماساژ» از روایت نقل شده از امام رضا (علیه‌السلام) گرفته شده که فرموده‌اند: «اگر [گفته شود] مرده در اثر ماساژ، زنده شده است من آن را انکار نمی‌کنم».<sup>۱</sup> وقتی امام معصوم چنین خبری به ما می‌دهند پس می‌توان انتظار داشت که مقوله ماساژ، ابعاد شگفت‌انگیزی داشته باشد. هرچند عقل بشر نتواند تمام ابعاد آن را کشف کند، چرا که دانش درست، منحصر به اهل بیت (علیهم‌السلام) است، چنان‌که امام باقر (علیه‌السلام) می‌فرماید: «اگر به شرق و غرب بروید، هرگز دانش درستی را نخواهید یافت، مگر همان چیزی که از ما خاندان اهل بیت (علیهم‌السلام) صادر شود»<sup>۲</sup> لذا منتظر آمدن صاحب اصلی علم یعنی صاحب الزمان (عج) هستیم تا از دستان مبارک ایشان سیراب شویم و از پرسه زدن در علوم تجربی و دانش ناقص بشری خلاصی یابیم.

۱. «لَوْ غُيِّرَ الْمَيِّتُ فَعَاشَ لَمَا أَنْكَرْتُ ذَلِكَ» دانشنامه احادیث پزشکی: ج ۱، ص ۹۹

۲. امام باقر (علیه‌السلام) فرموده‌اند: «شَرْقًا وَ غَرْبًا فَلَا تَجِدَانِ عِلْمًا صَحِيحًا إِلَّا شَيْئًا خَرَجَ مِنْ عِنْدِنَا أَهْلَ الْبَيْتِ»؛ الکافی، ج ۱، ص ۳۹۹

با این وجود، دانش تجربی بشر تاکنون توانسته است در بدن انسان حداقل ۲۱ میکروسیستم را شناسایی کند و برای آن نقشه‌های بازتابی مدون کند. لذا در دوره سه جلدی این کتاب سعی کرده‌ام به ۱۴ میکروسیستم در ماساژ رفلکسولوژی بپردازم تا بخش کوچکی از ابعاد مختلف روایت امام رضا (علیه‌السلام) را در این مجموعه ارائه کرده باشم.

امید است با به کارگیری آن‌ها به عمق کلام ناب امام (علیه‌السلام) پی ببریم و به دیگران هم آموزش بدهیم. چرا که در فرمایشی از امام رضا (علیه‌السلام) آمده است: «رحمت خدا بر بنده‌ای که امر ما را زنده کند ... دانش‌های ما را فرا گیرد و به مردم بیاموزد. اگر مردم، زیبایی‌های سخنان ما را می‌دانستند، از ما پیروی می‌کردند»<sup>۱</sup>

---

۱. امام رضا (علیه‌السلام) فرموده‌اند: «رَحِمَ ا... عَبْدًا اَحْيَا اَمْرَنَا ... يَتَعَلَّمُ عُلُومَنَا وَ يُعَلِّمُهَا النَّاسَ، فَاِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مَحَابِبِنَا كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا»؛ معانی الأخبار، ص ۱۸۰، ح ۱

## فهرست مطالب

### جلد اول

فصل اول: کلیات ماساژ رفلکسولوژی

فصل دوم: رفلکسولوژی پا و دست

فصل سوم: نتایج تحقیقات اثربخشی ماساژ رفلکسولوژی

### جلد دوم

فصل چهارم: بررسی نقاط بازتابی دستگاه‌های مختلف بدن روی دست و پا ... ۱۱

۱-۴- دستگاه اسکلتی عضلانی (فیلم آموزش آناتومی شماره: A1) ..... ۱۳

۱-۴-۱- سر و گردن ..... ۱۳

۱-۴-۲- ستون فقرات ..... ۱۶

۱-۴-۳- شانه ..... ۱۹

۱-۴-۴- آرنج / بازو ..... ۲۱

۱-۴-۵- هیپ (مفصل ران)/ ران / زانو ..... ۲۲

۲-۴- دستگاه عصبی (فیلم آموزش آناتومی شماره: A2) ..... ۲۵

۲-۴-۱- مغز ..... ۲۶

۲-۴-۲- اعصاب مغزی (یا جمجمه‌ای) ..... ۲۹

۲-۴-۳- نخاع و اعصاب نخاعی ..... ۳۳

۲-۴-۴- نقطه بازتابی پس‌سری ..... ۳۵

۲-۴-۵- شبکه خورشیدی ..... ۳۵

۲-۴-۶- عصب سیاتیک ..... ۳۸

۳-۴- دستگاه غدد درون ریز (فیلم آموزش آناتومی شماره: A3) ..... ۴۲

۳-۴-۱- هیپوتالاموس ..... ۴۳

۴۴	غده هیپوفیز..... ۲-۳-۴
۴۵	غده پینه‌آل (صنوبری)..... ۳-۳-۴
۴۶	غده تیروئید..... ۴-۳-۴
۴۹	غدد پاراتیروئید..... ۵-۳-۴
۵۰	غده تیموس..... ۶-۳-۴
۵۲	پانکراس..... ۷-۳-۴
۵۴	غدد فوق کلیوی..... ۸-۳-۴
۵۷	تخمندان‌ها و بیضه‌ها..... ۹-۳-۴
۶۰	دستگاه تنفسی (فیلم آموزش آناتومی شماره: A4)..... ۴-۴
۶۲	سینوس‌ها..... ۱-۴-۴
۶۳	بینی..... ۲-۴-۴
۶۴	حلق (گلو)..... ۳-۴-۴
۶۵	حنجره (جعبه صدا)..... ۴-۴-۴
۶۷	نای و نایژه‌ها..... ۵-۴-۴
۶۹	ریه..... ۶-۴-۴
۷۲	دیافراگم..... ۷-۴-۴
۷۷	دستگاه قلبی عروقی (فیلم آموزش آناتومی شماره: A5)..... ۵-۴
۷۹	قلب..... ۱-۵-۴
۸۰	گردش خون کرونری..... ۲-۵-۴
۸۴	دستگاه لنفاوی و ایمنی (فیلم آموزش آناتومی شماره: A6)..... ۶-۴
۸۸	گره‌های لنفاوی (غدد لنفاوی)..... ۱-۶-۴
۹۰	غده تیموس..... ۲-۶-۴
۹۰	طحال..... ۳-۶-۴
۹۱	لوزه..... ۴-۶-۴
۹۲	دریچه ایلتوکال (گره‌های لنفاوی پی‌یرز پیچ)..... ۵-۶-۴
۹۴	آپاندیس..... ۶-۶-۴
۹۶	دستگاه گوارش (فیلم آموزش آناتومی شماره: A7)..... ۷-۴
۹۸	دهان..... ۱-۷-۴
۱۰۰	مری..... ۲-۷-۴
۱۰۰	معدده..... ۳-۷-۴
۱۰۳	پانکراس (به عنوان غده برون ریز)..... ۴-۷-۴
۱۰۳	کبد..... ۵-۷-۴
۱۰۷	کیسه صفرا..... ۶-۷-۴
۱۰۸	روده کوچک..... ۷-۷-۴
۱۱۰	روده بزرگ..... ۸-۷-۴

- ۸-۴- دستگاه ادراری (فیلم آموزش آناتومی شماره: A8)..... ۱۱۶
- ۱-۸-۴- کلیه ..... ۱۱۷
- ۲-۸-۴- مثانه ..... ۱۲۰
- ۳-۸-۴- مجرای ادرار ..... ۱۲۱
- ۹-۴- دستگاه تولید مثل (فیلم آموزش آناتومی شماره: A9)..... ۱۲۳
- ۱-۹-۴- بیضه‌ها ..... ۱۲۴
- ۲-۹-۴- مجرای دفران / طناب اسپرماتیک ..... ۱۲۵
- ۳-۹-۴- غده پروستات ..... ۱۲۷
- ۴-۹-۴- آلت تناسلی مردان ..... ۱۲۸
- ۵-۹-۴- دستگاه تولید مثل زنان ..... ۱۲۹
- ۶-۹-۴- تخمدان‌ها ..... ۱۲۹
- ۷-۹-۴- لوله‌های فالوپ ..... ۱۳۲
- ۸-۹-۴- رحم ..... ۱۳۳
- ۹-۹-۴- واژن ..... ۱۳۴
- ۱۰-۹-۴- غدد پستانی (سینه‌ها) ..... ۱۳۵
- ۱-۴- دستگاه پوششی و حواس خاص (فیلم آموزش آناتومی شماره: A10) ..... ۱۳۷
- ۱-۱-۴- حس لامسه: پوست ..... ۱۳۷
- ۲-۱-۴- حواس بینایی ..... ۱۳۹
- ۳-۱-۴- حواس شنوایی ..... ۱۳۹
- ۴-۱-۴- حس بویایی و چشایی ..... ۱۴۴
- ۱۱-۴- ابزار آلات لازم برای رفلکسولوژی دست و پا ..... ۱۴۶

### جلد سوم

فصل پنجم: رفلکسولوژی گوش

فصل ششم: رفلکسولوژی صورت

فصل هفتم: سایر روش‌های رفلکسولوژی

فصل هشتم: درمان بیماری‌ها و اختلالات با استفاده از رفلکسولوژی





## بررسی نقاط بازتابی دستگاه‌های مختلف بدن روی دست و پا

### مقدمه

هدف اساسی در درمان رفلکسولوژی بازگرداندن بدن به حالت تعادل (هموستاز) است. در این فصل نگاهی مختصر به دستگاه‌های بدن خواهیم داشت تا درک بهتری داشته باشیم که چگونه رفلکسولوژی می‌تواند کمک کند تا بدن به اصل خودش یعنی تعادل برگردد.

### مروری بر دستگاه‌های مختلف بدن انسان

بدن انسان متشکل از دستگاه‌های ظریف و متعادلی است که برای عملکرد صحیح خود به یکدیگر وابسته هستند. این دستگاه‌ها عبارتند از:

- ۱- دستگاه اسکلتی عضلانی
- ۲- دستگاه عصبی
- ۳- دستگاه غدد درون‌ریز
- ۴- دستگاه تنفسی
- ۵- دستگاه قلبی عروقی
- ۶- دستگاه لنفاوی و ایمنی



۷- دستگاه گوارشی

۸- دستگاه ادراری

۹- دستگاه تولید مثل

۱۰- دستگاه پوششی و حواس خاص

هنگامی که یک دستگاه نادرست کار می‌کند، باعث ایجاد عدم تعادل در تمام دستگاه‌های بدن می‌شود که در اثر آن یک اختلال یا بیماری فیزیولوژیکی ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، استرس تنها بر دستگاه عصبی تأثیر نمی‌گذارد، بلکه می‌تواند باعث سندرم روده تحریک پذیر (دستگاه گوارشی) و مشکلات تنفسی (دستگاه تنفسی) شود و می‌تواند به قلب (دستگاه قلبی عروقی) فشار وارد کند. استرس همچنین ایمنی فرد را کاهش می‌دهد (دستگاه لنفاوی و ایمنی) و حتی می‌تواند بر باروری یا میل جنسی (دستگاه تولید مثل) تأثیر بگذارد. از این مثال می‌توان متوجه شد که حفظ تعادل ظریف بین تمام دستگاه‌های بدن، چقدر در سلامت بهینه بدن مهم است.

**توجه:** در هدیه آموزشی رایگان همراه این کتاب، آناتومی هر ۱۰ دستگاه به طور مختصر در انیمیشن‌های زیبا و جذاب، معرفی شده است. شماره فیلم‌های آموزشی آناتومی از A1 تا A10 می‌باشد که در ابتدای هر قسمت به شماره آن اشاره شده است. توصیه می‌کنم ابتدای هر دستگاه، انیمیشن‌های سری A را مشاهده کنید، بعد سراغ متن کتاب بروید. همچنین فیلم‌های آموزشی بررسی محل نقاط بازتابی اصلی هر دستگاه نیز با شماره‌های B1 تا B10 در بخش جمع‌بندی اشاره شده است. این بار برعکس توصیه قبلی پیشنهاد می‌دهم، ابتدا محل نقاط بازتابی را از متن کتاب مطالعه کنید بعد سراغ فیلم‌های سری B بروید. برای مشاهده این فیلم‌ها می‌توانید به سایت [www.TebAsali.ir](http://www.TebAsali.ir) مراجعه کنید و هدیه آموزشی رایگان خود را دریافت کنید.

#### ۴-۱- دستگاه اسکلتی عضلانی (فیلم آموزش آناتومی شماره: A1)

موارد احتیاط و ممنوعیتی که باید از آن‌ها آگاه بود:

- پوکی استخوان
- آرتروز
- عمل جراحی تازه انجام شده
- شکستگی تازه
- عصب تحت فشار
- فتق یا التهاب دیسک
- شرایط اسپاستیک
- تورم یا التهاب موضعی
- روماتیسم حاد

#### نقاط بازتابی دستگاه اسکلتی عضلانی

اگرچه دستگاه‌های عضلانی و اسکلتی دستگاه‌های تشریحی جداگانه‌های هستند، اما در این جا با هم مورد بحث قرار می‌گیرند زیرا نقاط بازتابی آن‌ها در دست و پا مشترک هستند.

#### ۴-۱-۱- سر و گردن

سر یا جمجمه دارای ۲۲ استخوان است که می‌توان آن‌ها را به ۸ استخوان جمجمه و ۱۴ استخوان صورت تقسیم کرد. این استخوان‌ها با هم از مغز و اندام‌های حسی (اعضای بینایی، چشایی، بویایی، شنوایی و تعادل) محافظت و حمایت می‌کنند و چارچوب صورت را تشکیل می‌دهند. آن‌ها همچنین از ورودی‌های دستگاه گوارش و تنفس محافظت می‌کنند.

#### نقاط بازتابی سر و گردن کجاست؟

انگشت شست دست/ پا نقاط بازتابی برای سر هستند:

- نوک انگشتان نقاط بازتابی مغز هستند.
  - پشت انگشت شست (روی دست/ پا) نقاط بازتابی برای ناحیه پس‌سری<sup>۱</sup> و همچنین برخی از غدد درون‌ریز هستند.
  - بخش فوقانی شست (بند بالایی) نقاط بازتابی صورت شامل دهان، بینی و دندان‌ها هستند.
  - کناره‌های شست نقطه بازتابی دو طرف سر هستند.
  - ناحیه گردنی انگشت شست نقاط بازتابی اندام‌های اطراف گردن از جمله گلو، لوزه‌ها، تیروئید و پاراتیروئید هستند.
- همان‌طور که مشاهده می‌کنید، برای پیدا کردن اندام‌ها کافیست محل کلی آن اندام را بشناسید. لذا اطراف آن ناحیه بازتابی، می‌توان مابقی اندام‌های مجاور را پیدا کرد.



شکل ۴-۱- نقاط بازتابی سر و گردن

**نکته:** چهار انگشت دیگر پا و انگشتان دست نیز حاوی نقاط بازتابی سر و گردن، به ویژه سینوس‌ها، چشم‌ها و گوش‌ها هستند.

<sup>۱</sup> occipital region

### نکته کاربردی:

به زاویه انگشت شست پا نگاه کنید. کشش مزمن گردن، اغلب در انگشت شست به صورت زاویه‌دار یا بد شکل منعکس می‌شود.

### چرا و چه زمانی باید روی نقطه بازتابی سر و گردن کار کرد؟

در صورت وجود هرگونه مشکلی در ناحیه سر، به عنوان مثال، مشکلات چشم یا گوش، سردرد، تنش گردن و شانه، روی نقاط بازتابی سر و گردن کار کنید. علاوه بر این، برای هرگونه مشکل بازو یا دست هم می‌توان روی نقاط بازتابی گردن کار کرد، چون اعصابی که از ناحیه گردن خارج می‌شوند، بازو و دست‌ها را تغذیه می‌کند.



### نکته بازتابی:



شکل ۴-۲- ناحیه بازتابی کمکی برای سر و گردن

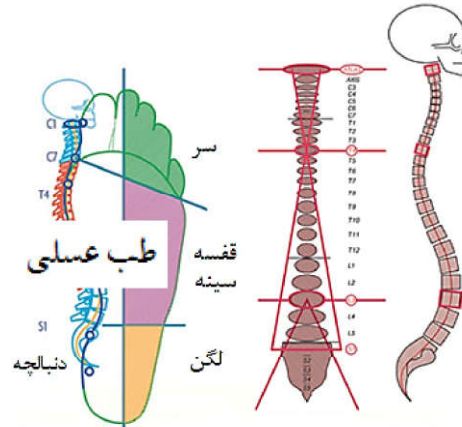
یک ناحیه بازتابی اضافی برای سر و گردن در روی هر دو پا، بین ناحیه یک و دو وجود دارد که از خط شانه تا خط دیافراگم امتداد می‌یابد. شبیه یک شیار است و در نقشه‌های پا به عنوان "لنفاتیک قفسه سینه (فوقانی)" نشان داده می‌شود.

#### ۴-۱-۲- ستون فقرات

ستون فقرات یا ستون مهره‌ها یک ساختار قوی و انعطاف‌پذیر است که قادر است در اکثر جهات بچرخد یا خم شود. سر را پشتیبانی می‌کند، نخاع را محصور می‌کند و از آن محافظت می‌کند و همچنین محل اتصال دنده‌ها و عضلات پشت است. ستون فقرات از ۳۳ مهره و چهار استخوان منحنی شکل تشکیل شده است.

#### نقاط بازتابی ستون فقرات کجاست؟

اگر دو پای خود را طوری کنار هم قرار دهید که انگشتان بزرگ و قوس‌های هر دو پا با هم تماس داشته باشند، شکل بدن را در پاها می‌توانید ببینید. همان‌طور که ستون فقرات خط میانی بدن شما است، خط میانی پای شما نیز هنگامی که آن‌ها در کنار هم قرار می‌گیرند، ستون فقرات است.



شکل ۴-۳- ستون فقرات و ناحیه بازتابی آن در پا



نقاط بازتابی ستون فقرات در لبه داخلی هر پا قرار دارد و در امتداد قوس پا از پایه ناخن شست پا تا پاشنه امتداد دارد. روی دست، در امتداد لبه دست از شست تا مچ کشیده می‌شود. دست/پای راست نمایانگر نیمه راست ستون فقرات و دست/پای چپ نمایانگر نیمه چپ است.

شکل ۴-۴- ناحیه بازتابی مهره‌های گردن

در شکل زیر ناحیه بازتابی ستون فقرات در دست و پا نشان داده شده است.



شکل ۴-۵- ناحیه بازتابی ستون فقرات

#### چرا و چه زمانی باید روی ناحیه بازتابی ستون فقرات کار کرد؟

یادتان باشد، انجام ماساژ رفلکسولوژی روی ستون فقرات باید بخش جدایی‌ناپذیر از هر درمان ستون فقرات باشد. ستون فقرات محل قرارگیری نخاع است که بخشی از دستگاه عصبی مرکزی است و از آن ۳۱ جفت عصب خارج می‌شود. این اعصاب بر هر اندام، دستگاه و در نهایت هر سلول بدن تأثیر می‌گذارد. اگر در ساختار ستون فقرات مشکلی وجود داشته باشد، این اعصاب می‌توانند تحریک شده و بر سایر قسمت‌های بدن تأثیر

منفی بگذارند. به عنوان مثال، تنش در ستون فقرات می‌تواند منجر به مشکلات زانو شود.

کار بر روی ناحیه بازتابی ستون فقرات، مراجعه‌کننده را آرام می‌کند و تنش را در راستای ستون فقرات آزاد می‌کند. بنابراین، برای هرگونه اختلال در دستگاه عصبی یا اسکلتی - عضلانی مفید است.



#### نکته بازتابی:

هر چه بیشتر با مردم کار کنید، بیشتر متوجه می‌شوید که چگونه نگرش‌ها و باورهای آن‌ها روی فیزیکی و بدن‌شان تاثیر می‌گذارد. وقتی روی افرادی که مشکل کمر دارند کار می‌کنید، به نکات زیر توجه کنید:

- گردن باید انعطاف‌پذیر باشد و بتواند به راحتی حرکت کند. افرادی که از کشش مزمن گردن و عدم انعطاف‌پذیری در گردن خود رنج می‌برند، ممکن است نسبت به اکثر افراد شخصیت انعطاف‌ناپذیرتری داشته باشند و نتوانند دیدگاه‌های دیگر را تحمل کنند.

- افرادی که از مشکلات شانه رنج می‌برند، اغلب احساس می‌کنند که «وزن دنیا روی دوش آن‌ها حمل می‌شود». ممکن است به خاطر مسئولیت‌هایشان احساس سنگینی در شانه داشته باشند.
- کمر نشان‌دهنده امنیت است و کمردرد مزمن در افرادی که دائماً نگران امنیت خود به خصوص امنیت مالی هستند، شایع است.

#### ۴-۱-۳- شانه

شانه از دو استخوان ترقوه و کتف تشکیل شده است. مفصل شانه یک مفصل گوی و کاسه‌ای است که توسط ماهیچه‌ها حمایت می‌شود.

#### ناحیه بازتابی شانه کجاست؟

ناحیه بازتابی شانه در هر دو دست/پا، بین خط شانه و خط دیافراگم در ناحیه پنج قرار دارد. خود خط شانه نیز یک ناحیه بازتابی برای شانه است.



شکل ۴-۶- ناحیه بازتابی شانه

#### چرا و چه زمانی باید روی ناحیه بازتابی شانه کار کرد؟

در صورت وجود هرگونه مشکل در شانه مانند سفتی یا کشش، همچنین در صورت وجود هرگونه مشکل گردن یا سردرد می‌بایست روی این ناحیه



کار کرد. زیرا این مشکلات اغلب ناشی از خشک شدن شانه‌ها است. کار کردن روی ناحیه بازتابی شانه به اختلالات تنفسی نیز کمک می‌کند و اغلب به کاهش تنش ناشی از استرس و اضطراب کمک می‌کند. توجه داشته باشید که اختلالات شانه‌ها اغلب می‌تواند با مشکلات ستون فقرات یا استرس مرتبط باشند، بنابراین در صورت وجود مشکلات شانه، روی نقاط بازتابی ستون فقرات، شبکه خورشیدی و مغز حتماً کار کنید.

#### نکته بازتابی:

در رفلکسولوژی آیورودا، اهمیت زیادی به تحرک مفاصل داده می‌شود زیرا اعتقاد بر این است که انرژی حیاتی در مفاصل گیر کرده و در آن جا راکد می‌شود.

#### نکته کاربردی:

درست است که ماساژ رفلکسولوژی جریان خون را در اندام مورد نظر بیشتر می‌کند. که این امر می‌تواند باعث رفع اختلال و بهبود بیماری شود. اما ما هر روش و تکنیکی که بتوان مواد غذایی بیشتری به آن ناحیه برسانیم و تخلیه سموم و پاکسازی بیشتری از آن انجام دهیم را باید بکار بگیریم. این رمز موفقیت در یک درمان رفلکسولوژی است.

لذا اکیداً توصیه می‌کنم، در کنار رفلکسولوژی اعمال یدای عام مثل استفاده از روغن‌های درمانی، ماساژ و بادکش گرم روی اندام مورد نظر انجام شود. حتی می‌توان برای دفع سموم و رفع احتقان عروق لنفاوی، از نوره زرنیخ دار (در صورتی غلبه خشکی مزاج همراه با حنا)

توصیه کنید. علاوه بر این حتماً پرهیزات مرتبط با رفع غلبه مزاج، حذف مواد کارخانه‌ای از سبد غذایی و بسیاری از موارد دیگر را در دستور کار خود قرار دهید. یک رفلکسولوژیست زمانی می‌تواند حرفه‌ای شود، که مسلط به مسائل مزاج‌شناسی و گاهاً شناخت غذاهای دارویی باشد.

#### ۴-۱-۴- آرنج / بازو

بازو از یک استخوان بلند به نام هومروس<sup>۱</sup> و ساعد از دو استخوان کوچک‌تر زند زیرین و زند زبرین تشکیل شده است. مفصل آرنج، بازو را به ساعد متصل می‌کند و یک مفصل لولایی است.

#### نقطه بازتابی آرنج/بازو کجاست؟

نقطه بازتابی بازو در لبه جانبی هر دست/ پا در ناحیه پنج قرار دارد. نقطه بازتابی بازو از نقطه بازتابی شانه شروع می‌شود و از ناحیه پنج تا تقریباً بریدگی پنجم متاتارس پایین می‌رود. نقطه بازتابی آرنج را می‌توان در بریدگی پنجم متاتارس مشاهده کرد.



شکل ۴-۷- ناحیه بازتابی آرنج/ بازو

<sup>۱</sup> humerus

### چرا و چه زمانی باید روی نقطه بازتابی شبکه خورشیدی کار کرد؟

شبکه خورشیدی همانند مغز و ستون فقرات باید در هر درمان رفلکسولوژی به کار گرفته شود. معمولاً اولین نقطه برای شروع کار است زیرا تأثیر آرام‌بخش و متعادل‌کننده‌ای روی دستگاه عصبی دارد. سپس می‌توان در طول درمان مجدداً روی این نقطه کار کرد، به خصوص اگر مراجعه‌کننده از هرگونه اختلال در دستگاه عصبی یا گوارشی رنج می‌برد و اغلب به عنوان بخشی از تکنیک‌های آرام‌سازی که در پایان درمان استفاده می‌شود، به کار گرفته می‌شود. علاوه بر این، اگر مراجعه‌کننده شما در طول درمان واکنش‌های منفی مانند گریه داشته باشد، می‌توان روی شبکه خورشیدی فشار وارد کرد یا به آرامی نگه داشت.

### ۴-۲-۶- عصب سیاتیک



عصب سیاتیک

شکل ۴-۱۷- مسیر عصب سیاتیک

در رفلکسولوژی، این عصب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا این همان عصبی است که تمام حس‌های لمس و درد را از پاها هدایت می‌کند.

هر پا حاوی ۷۵۰۰۰ پایانه عصبی آزاد است که هر کاری را که ما به عنوان رفلکسولوژی انجام می‌دهیم ثبت می‌کند<sup>۱</sup>. شما باورتان می‌شد این تعداد اطلاعات

<sup>۱</sup>مرجع ۱، صفحه ۴۴۹

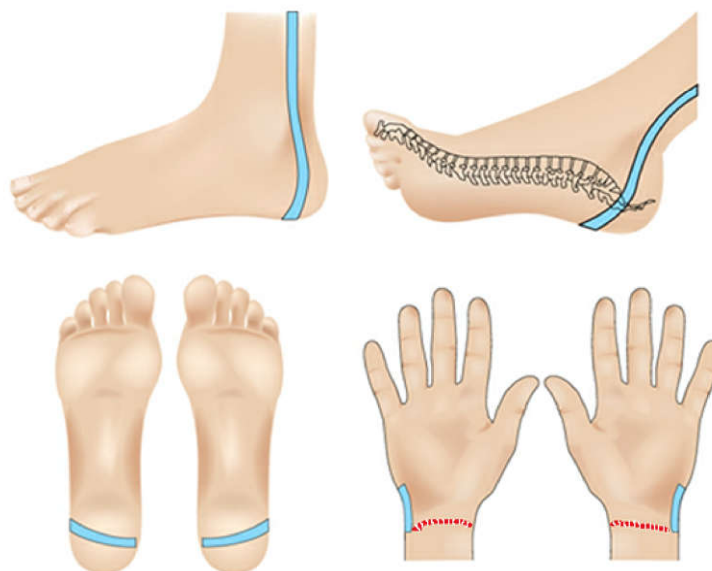
از طریق عصب سیاتیک به دستگاه عصبی مرکزی منتقل شود. بنابراین، منطقی است که فرض کنیم عملکرد صحیح عصب سیاتیک برای تأثیر خوب ماساژ رفلکسولوژی ضروری است.

عصب سیاتیک از شبکه ساکرال طناب نخاعی سرچشمه می‌گیرد و بزرگترین عصب بدن است و به نوعی مسئول عصبدهی بیشتر اندام‌های تحتانی است. بنابراین یک ناحیه بازتابی بسیار مهم است که در طول درمان رفلکسولوژی باید روی آن کار کرد، زیرا مشکلات این عصب می‌تواند از ناحیه باسن تا کف پا را تحت تأثیر قرار دهد.

#### ناحیه بازتابی عصب سیاتیک کجاست؟

روی پا، ناحیه بازتابی عصب سیاتیک از پشت مائلول داخلی (استخوان مچ پا) شروع می‌شود و از کنار پا می‌گذرد، سپس مستقیماً از پاشنه پا عبور کرده و از سمت دیگر پا بالا می‌رود، جایی که به پشت قوزک داخلی ختم می‌شود که در مجموع شبیه رکاب خواهد شد.

ناحیه بازتابی عصب سیاتیک در دست معمولاً از نقطه بازتابی لگن در قسمت داخلی مچ دست شروع می‌شود (ناحیه بیرونی مچ). با این حال، در مرجع [۴] ناحیه بازتابی سیاتیک از امتداد ستون فقرات شروع می‌شود و به سمت ناحیه لگن در طرف دیگر مچ کشیده می‌شود که یک ناحیه "رکابی شکل" را همانند پا روی دست ایجاد می‌شود (ناحیه خط چین را خودم اضافه کردم، معلوم بود؟!)



شکل ۴-۱۸- مسیر عصب سیاتیک

**نکته کاربردی:**

درد عصب سیاتیک علل زیادی دارد، به ویژه تنش در ناحیه کمر، ساکرال و مشکلات لگن. بنابراین، اگر مراجعه‌کننده از درد سیاتیک رنج می‌برد، در ذهن داشته باشید که همیشه باید نقاط بازتابی کمر و ساکرال و همچنین نواحی بازتابی هیپ را تحریک کنید.

**چرا و چه زمانی باید روی ناحیه بازتابی عصب سیاتیک کار کرد؟**  
اگر مراجعه‌کننده شما از التهاب عصب سیاتیک یا هر مشکلی در اندام تحتانی و پا رنج می‌برد، حتماً روی ناحیه بازتابی عصب سیاتیک کار کنید.



### جمع بندی: دستگاه عصبی

رفلکسولوژی روی دستگاه عصبی اثر بسیار سریع و واضحی دارد. فرد را آرام می‌کند و عملکرد دستگاه عصبی محیطی را بهبود می‌بخشد و به ما کمک می‌کند تا با استرس مقابله کنیم. همچنین به بسیاری از شرایط مرتبط با استرس، مانند سندرم روده تحریک‌پذیر و آگزمای کمک می‌کند. به طور معمول نقاط بازتابی دستگاه عصبی، نقاط بازتابی مرتبط مهمی برای بسیاری از دستگاه‌های دیگر هستند.

### نقاط بازتابی اصلی (فیلم بررسی نقاط بازتابی شماره: B2)

نقاط بازتابی اصلی مغز، اعصاب مغزی، نخاع، شبکه خورشیدی و عصب سیاتیک هستند.

### نقاط بازتابی مرتبط

- نقاط بازتابی دستگاه اسکلتی عضلانی برای اطمینان از عدم گیر افتادن (اسپاسم) یا برخورد اعصاب
- نقاط بازتابی دستگاه قلبی عروقی برای رساندن اکسیژن و مواد مغذی به اعصاب و دفع مواد زائد آنها
- غدد فوق کلیوی در صورت استرس

خون، کاهش سطح پتاسیم خون، تنظیم متابولیسم، کمک به بدن در مقاومت در برابر عوامل استرس‌زای طولانی مدت، کنترل اثرات التهاب، کاهش پاسخ‌های ایمنی و سهم ناچیزی هم در میل جنسی و تحریکات جنسی دارد. علاوه بر این پاسخ‌های لازم در مواجهه با شرایط جنگ یا گریز مثل افزایش فشار خون، گشاد کردن راه‌های هوایی منتهی به ریه‌ها، کاهش سرعت هضم، افزایش سطح گلوکز خون و تحریک متابولیسم سلولی را فراهم می‌کند.



شکل ۴-۲۸- نقطه بازتابی غدد فوق کلیوی

#### نقطه بازتابی غدد فوق کلیوی کجاست؟



اگرچه از نظر آناتومیکی غدد فوق کلیوی بالای کلیه‌ها قرار دارند، اما در برخی از مراجع در نقشه‌های پا، آن‌ها را بلافاصله بالای کلیه‌ها در نظر گرفته‌اند. ولی در برخی دیگر از مراجع (مثل نقشه ارائه شده در این کتاب) کمی با فاصله آن را مشاهده می‌کنید. موقعیت

نسبی این نقطه نسبت به کلیه را می‌توانید در نقشه بازتابی کل کف پا مشاهده کنید.

### چرا و چه زمانی باید روی نقطه بازتابی غدد فوق‌کلیوی کار کرد؟

نقطه بازتابی غدد فوق‌کلیوی باید برای هرگونه اختلال متابولیک، تنظیم تعادل مایعات و فشار خون، ناباروری و در تمام شرایط مرتبط با استرس کار شود. همچنین روی غدد فوق‌کلیوی برای هرگونه درد یا پاسخ التهابی، از جمله آلرژی کار کنید.

#### نکته مطالعاتی:

در این قسمت، یک نکته ناب‌نگارشی و دست‌ور زبانی می‌خواهم بگویم، که نه فقط در رفلکسولوژی بلکه خیلی جاهای دیگر هم کاربرد دارد. پس خوب دل بده!

برای هرگونه التهاب در بدن همیشه یادتان باشد که روی غدد فوق‌کلیوی کار کنید. که انواع آن می‌تواند از تورم مفاصل تا آلرژی متغیر باشد. توجه داشته باشید که پسوند itis در زبان انگلیسی نشان‌دهنده التهاب است. بنابراین، برای هر عنوان بیماری که به حروف itis (در ترجمه فارسی "یت") ختم می‌شود، روی غدد فوق‌کلیوی کار کنید.

به عنوان مثال، آرتريت، دیورتیکولیت، اورتریت، سینوزیت و تاندونیت که همگی این‌ها نشان‌دهنده التهاب در آن اندام است. (تاندونیت یعنی التهاب در تاندون)



#### ۴-۳-۹- تخمدان‌ها و بیضه‌ها

در دستگاه تولید مثل به آن پرداخته خواهد شد.

##### نکته مطالعاتی:

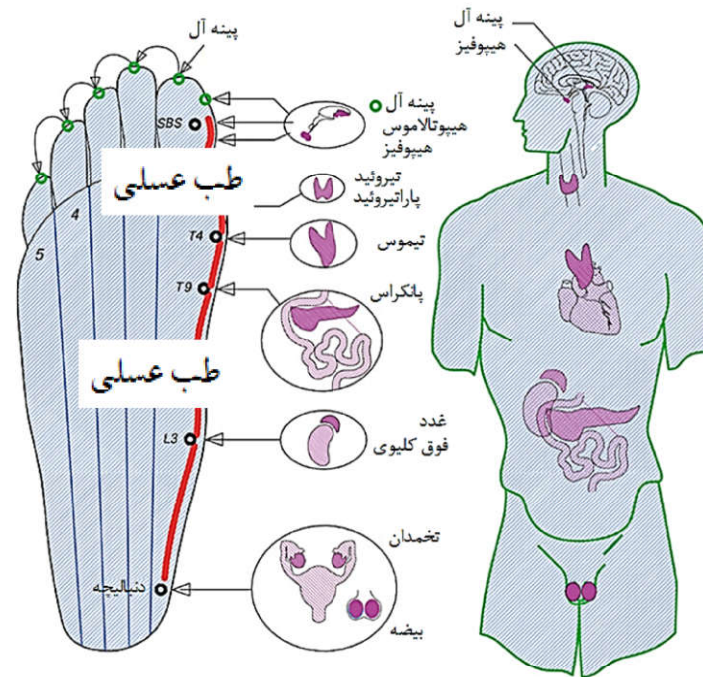
من همیشه با حفظ کردن مشکل داشتم. نه این که حافظه‌ی خوبی نداشته باشم، بلکه همیشه به جای حفظ کردن، دنبال منطق می‌گشتم تا هیچ وقت فراموش نکنم. مثلاً من یادم می‌آید وقتی دوره عنبیه شناسی را در اصفهان می‌گذراندم، تنها کسی که کل چارت عنبیه را در کلاس حفظ بود، من بودم. نیم ساعت وقت گذاشتم، یک منطق خیلی قشنگ برای چارت عنبیه در آوردم، که فکر کنم تا دنیای آخری هم یادم بماند. در فیلم‌های آموزشی هدیه همراه این کتاب خیلی سعی کردم، این منطق را برای نقشه‌های رفلکسولوژی انتقال بدهم. این جا هم برای به خاطر سپاری نقاط بازتابی غدد درون ریز، یک نکته قشنگ می‌خواهم بگویم. پس خوب دقت کن ...

به تناظر اندامی شکل بعد دقت کنید که در آن محل غدد متناظر با ستون فقرات نشان داده شده است. از آن جایی که محل بازتابی ستون فقرات مشخص است و یادگیری آن خیلی سخت نیست، کافیست محل غده مورد نظر را به ستون فقرات وصل کنید.

##### نکته بازتابی:

در تصویر زیر یک نکته ریز در مورد محل انطباق پینه‌آل ترسیم شده، به نظرتان چه چیزی است؟

به عنوان مثال تیروئید جلوی مهره های گردن، پانکراس جلوی مهره های صدری، غدد فوق کلیوی هم جلوی مهره های کمری قرار دارد. با این نگاه، محل هر غده در راستای ستون مهره های آن خواهد بود. فقط باید کمی دقت کنید که هر کدام در چه ناحیه ای قرار می گیرند. این طوری به خاطر سپاری محل بازتابی غدد راحت تر نشد!



شکل ۴-۲۹- تناظر محل بازتابی غدد با موقعیت ستون فقرات

### جمع‌بندی: دستگاه غدد درون‌ریز

دستگاه غدد درون‌ریز با دستگاه عصبی کار می‌کند تا تمام عملکردهای بدن ما از جمله متابولیسم، رشد و تولید مثل را کنترل کند. با این حال، به راحتی از طریق عادات و شیوه زندگی نامناسب، به ویژه تغذیه نامناسب، استرس و کمبود خواب، تعادل ایجاد نمی‌شود. بنابراین همه این زمینه‌ها باید هنگام کار با مراجعه‌کننده با عدم تعادل هورمونی ارزیابی شوند.

#### نقاط بازتابی اصلی (فیلم بررسی نقاط بازتابی شماره: B3)

نقاط بازتابی اصلی هیپوتالاموس، هیپوفیز، پینه‌آل، تیروئید، پاراتیروئید، تیموس، پانکراس، غدد فوق کلیوی و غدد جنسی (تخمندان/بیضه) هستند.

#### نقاط بازتابی مرتبط

- نقاط بازتابی قلبی عروقی، زیرا همه هورمون‌ها توسط خون منتقل می‌شوند.
- دستگاه عصبی، زیرا کار کرد آن بسیار شبیه با دستگاه غدد درون‌ریز است.

- دستگاه قلبی عروقی برای بهبود گردش خون
- شبکه خورشیدی برای آرامش مراجعه‌کننده
- تمام ارگان‌های دفعی (ریه‌ها، کبد، کلیه‌ها، روده بزرگ و لنفاوی) در صورت وجود مشکل در پوست.

#### ۴-۱۱- ابزار آلات لازم برای رفلکسولوژی دست و پا

برای انجام رفلکسولوژی بر روی دست/پا علاوه بر استفاده از انگشتان دست‌ها می‌توان از ابزارهای تخصصی استفاده کرد. در تصویر زیر نمونه‌هایی از آن نشان داده شده است.



شکل ۴-۶۷- ابزارهای مختلف برای ماساژ و تحریک دست و پا

با دیدن ابزارهای مختلف برای ماساژ بازتابی، شم مهندسی من گُل کرد و سوالی برای من پیش آمد که چرا ویژگی‌های ابزارهای مختلف با هم جمع نشود. برخی از این ابزارها برای رفلکسولوژی دست، برخی برای پا و برخی هم به صورت غلتک (آن هم از جنس پلاستیک که طبع سردی دارد) هستند. شخصاً ابزاری طراحی کردم و تا مرحله سخت پیش بردم که در شکل زیر نمونه ساخته شده را مشاهده می‌کنید. در این ابزار می‌توان از

نوک با قطر کوچک آن برای اعمال فشار برای نقاط بازتابی دست، از نوک با قطر بزرگتر برای اعمال فشار برای نقاط بازتابی پا و از شیارهای وسط آن به عنوان غلتک دست (با چوب مرغوب نه پلاستیک) استفاده کرد. یعنی سه ابزار را در یک ابزار رفلکسولوژی جمع کردم. با استفاده از این ابزار مفاصل انگشتان دست شما، حین ماساژ رفلکسولوژی تحت فشار نخواهد بود و حتماً توصیه می‌کنم، اگر قرار است مرتب از این روش استفاده کنید، حداقل برای استفاده از تکنیک اعمال فشار، از چنین ابزارهایی استفاده کنید تا در بلند مدت، مفاصل شما آسیب نبیند. (حتی به نظرم اگر آن هم در دسترس نبود می‌توانید از درب قندون (یا هر چیز مشابه دیگر با نوک نرم و گرد) استفاده کنید). با این وجود در صورت نیاز در استفاده از این ابزار، به جای این که از چندین ابزار استفاده کنید، می‌توانید نمونه طراحی شده را از سایت یا کانال طب عسلی تهیه کنید.



شکل ۴-۶۸- ابزار طراحی و ساخته شده توسط مولف

# The Miracle of Reflexology Massage

By: Ahmad MirHashemi

Volume 2: Hand and foot Reflexology



■ تا حالا برای تان سؤال پیش آمده که:

۱. غذا بعد از معده وارد روده کوچک می‌شود، سپس روده بزرگ و در نهایت دفع می‌شود. پس چه زمانی از کبد عبور می‌کند؟
۲. هوا که از جنس گاز است، چگونه وارد خون که از جنس مایع است می‌شود؟
۳. کلیه از کجا می‌فهمد که فقط باید مواد زائد را دفع کند و پروتئین دفع نکند؟

وقتی وارد طب شدم مشابه این سؤالات همیشه ذهنم را درگیر کرده بود. همین مسئله باعث شد تصمیم بگیرم که هر وقت کتاب یا دوره‌ی آموزشی آماده کردم، به هر بهانه‌ای شده، مخاطب را با آناتومی و فیزیولوژی بدن آشنا کنم. لذا به بهانه معرفی نقاط بازتابی، آناتومی دستگاه‌های مختلف را در هدیه آموزشی رایگان همراه این کتاب با انیمیشن‌های جذاب آموزش داده‌ام.

اگر آن‌ها را نبینید نصف عمرتان بر فناست!

برای دریافت هدیه آموزشی به سایت [www.TebAsali.ir](http://www.TebAsali.ir) مراجعه کنید.

Based on the latest teaching method of  
**Oxford University**