

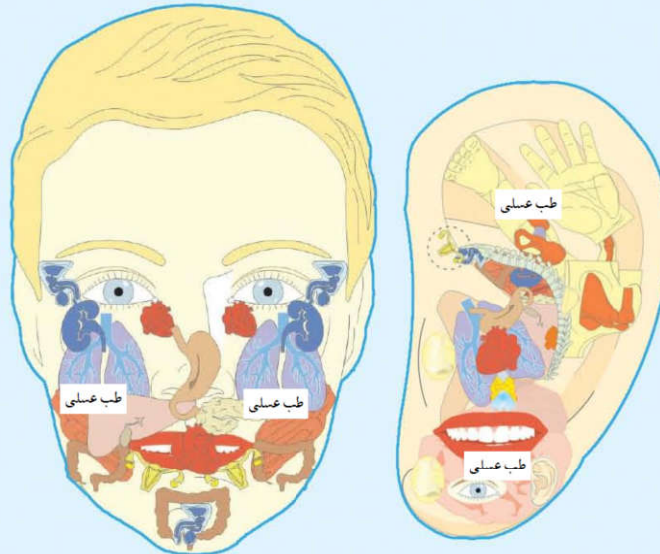
# معجزه ماساژ

از نوع بازتابی (رفلکسولوژی)

جلد سوم

رفلکسولوژی گوش و صورت

احمد میرهاشمی



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

بر اساس آخرین متد آموزش دانشگاه آکسفورد

## نقشه رسیدن به قله

هرگاه کتاب خوبی می‌خواندم یا در دوره‌ی آموزشی خوبی شرکت می‌کردم همیشه بعد از اتمام آن‌ها یک چیزی در ذهنم شکل می‌گرفت: «ای کاش...»

ای کاش فرصتی فراهم می‌شد تا به نویسنده (یا استاد آن دوره آموزشی) دسترسی پیدا می‌کردم و می‌توانستم ابهامات و سوالاتم را بپرسم. لذا همیشه این مسئله در ذهنم بود که اگر مثلاً کتابی نوشتم حتماً همراهش کارگاه‌های پرسش و پاسخ راه اندازی کنم تا اگر کسی سوالی داشت به نویسنده کتاب دسترسی داشته باشد و خواننده یا دانشجو پس از آموزش رها نشود.

مسیر آموزش و یادگیری، مسیر چند ایستگاهه نیست بلکه دائماً باید به سمت قله آموزش در حرکت بود و دائماً به آموخته‌های قبلی، تجربه و دانش جدید افزود. در همین راستا تا الان که برای بار نهم، کتابی را که در دست دارید ویرایش می‌کنم، در کانال آموزشگاه طب عسلی، ۸ جلسه کارگاه پرسش و پاسخ برگزار کرده‌ام (که به صورت رایگان است). دوستانی که بار اول است با این مسئله آشنا شده‌اند می‌توانند به آیدی موجود در سایت طب عسلی<sup>۱</sup> پیام دهند تا لینک کارگاه آموزش فاز اول را دریافت کنند.

---

<sup>۱</sup> [www.TebAsali.ir](http://www.TebAsali.ir)

در این کارگاه‌ها سعی کرده‌ام جلسات پرسش و پاسخ، به صورت متنی باشد تا افراد جدید، راحت‌تر بتوانند از روند سوالات و پاسخ‌های داده شده بهره‌مند شوند. شاید سوالات شما هم در کارگاه، پاسخ داده شده باشد و اگر هم سوال جدیدی داشتید می‌توانید در زمان برگزاری کارگاه مجازی، سوالات خود را مطرح و همان لحظه جواب خود را دریافت کنید. (البته به قید حیات)

در حقیقت، کارگاه فاز اول، اولین ایستگاه در مسیر رسیدن به قله آموزش حرفه‌ای رفلکسولوژی به شمار می‌آید تا از جویندگان این دانش پذیرایی کند. بعد از کمی تغذیه و استراحت در این ایستگاه باید به سمت قله حرکت کرد. ایستگاه بعدی، کارگاه فاز دوم است که مشابه فاز اول برگزار خواهد شد. با این تفاوت که مخاطب این کارگاه، کسی است که از ایستگاه اول عبور کرده و کلیات و اصول آموزش رفلکسولوژی را در کتاب و کارگاه فاز اول به شکل کامل گذرانده باشد.

لذا پذیرایی در ایستگاه دوم، شکل دیگری خواهد داشت و قاعدتاً سطح آن بالاتر خواهد بود. در این مرحله، نحوه انجام ماساژ عملی رفلکسولوژی با استفاده از ویدیوهای آموزشی متنوع و جذاب ارائه خواهد شد، لذا تمام تکنیک‌های عملی ماساژ برای رفلکسولوژی دست، پا، گوش و صورت همراه با بررسی دقیق‌تر و تحلیلی‌تر نقاط بازتابی آن‌ها به تصویر کشیده می‌شود. یعنی هر آن‌چه را که می‌توانستم با قلم به شما انتقال بدهم چنین کرده‌ام، ولی از آن‌جا که خیلی از نکات دیگر را ناچار بودم با تصویر آموزش بدهم برای این مرحله گذاشته‌ام. شاید بپرسید مگر چه فرقی دارد؟

در جواب می‌گویم: اگر فیلم‌های آموزش آناتومی بدن را دیده باشید، به یاد دارید که توضیحات من روی اسلایدهای معرفی اندام‌های بدن با

توضیحات روی انیمیشن‌ها تفاوت داشت (البته به نظر برخی از همراهان کانال که در مراجعات حضوری می‌دیدم، خیلی هم تفاوت داشت)، این مقدار تفاوت، در فاز دوم رخ خواهد داد یعنی یک دوره آموزشی کامل و مفصل اما این بار همراه با توضیحات تصویری خواهد بود. این توضیحات، هم برای ارائه نکات تکمیلی در آموزش است و هم برای نحوه انجام عملی ماساژهای رفلکسولوژی خواهد بود.

همزمان با دوره تصویری آموزش رفلکسولوژی، کارگاه تحلیلی فاز دوم، مشابه آن‌چه در فاز اول دیده‌اید برای مخاطبانی که تا ایستگاه دوم بالا آمده باشند برگزار خواهد شد. در این کارگاه، قرار است چه کار کنیم؟ مثال آویشن در جلد اول که یادتان هست: تا قبل از فاز دوم، مدل یادگیری حالت اول مثال آویشن را کامل آموزش دادیم. اما در فاز دوم، وارد روش یادگیری حالت دوم و سوم مثال خواهیم شد. لذا در کارگاه تحلیلی فاز دوم، از همگی اعضای کارگاه می‌خواهم روی یک مورد خاص مثلاً سینوزیت کار کنند و بعد از مدت زمان مشخصی نتایج به دست آمده را اعلام نمایند. نتایج چه خوب باشد و چه بد، می‌تواند برای ما بار آموزشی داشته باشد اما نه آموزش خطی صرف، بلکه آموزش ناشی از تجربه عملی خودتان یا دیگران خواهد بود. بعد از این مقطع به طور کامل یاد خواهید گرفت که اقدام روی چه نقاطی در درمان بیماری موثر است و طی چند جلسه و با استفاده از چه تکنیک‌هایی از رفلکسولوژی بر این کار موفق می‌شوید. این مسیری است که ما برای رسیدن به قله یادگیری در پیش خواهیم گرفت.

من همیشه اعتقاد راسخی به این جمله داشته و دارم که ...

آدم‌ها به آن چیزی می‌رسند که به آن فکر می‌کنند!

اگر می‌خواهید در این مسیر حرفه‌ای شوید و به آن فکر می‌کنید، با ما برای این صعود آماده شوید و گرنه اصلاً توصیه نمی‌کنم همراه این تیم اقدام کنید چون وسط راه نفس کم می‌آورید و خسته می‌شوید و جز صرف وقت و هزینه، فایده‌ای برای شما نخواهد داشت.

و اما نکته آخر،

نگاه‌تان را در آموزشی که در این کتاب و دوره آموزشی می‌بینید عوض کنید. قرار نیست مثل برخی دوره‌ها صرفاً یک‌سری دیتای علمی جذاب به معلومات شما افزوده شود. هدف این است که پس از پایان دوره بتوانید عملاً مهارت کسب شده را در کارتان به کار ببندید یا اگر هم خواستید از این طریق وارد عرصه کسب و کار جدید شوید. نگاه من به عنوان طراح این مسیر که قرار است پاکوب شود این نیست که آموزش تئوریک ارائه دهم، بلکه در این مسیر قرار است مهارت ماساژ حرفه‌ای رفلکسولوژی را تمرین دهم. لذا با هم صعود می‌کنیم و با هم رشد می‌کنیم و از مسیر لذت خواهیم برد.

اما نقشه ادامه مسیر تا رسیدن به قله (یعنی ایستگاه سوم) را بعد از ایستگاه دوم توضیح خواهم داد.

## 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

### جلد سوم

فصل پنجم: رفلکسولوژی گوش.....	۱۱
۱-۵- نقشه بازتابی گوش.....	۱۳
۲-۵- رفلکسولوژی گوش چگونه کار می‌کند؟.....	۱۵
۳-۵- تکنیک‌ها و روش‌های انجام رفلکسولوژی گوش.....	۱۷
۴-۵- بررسی دقیق‌تر نقاط بازتابی گوش.....	۲۴
۵-۵- تکنیک ایجاد آرامش در گوش‌ها.....	۳۶
فصل ششم: رفلکسولوژی صورت.....	۴۱
۱-۶- میکروسیستم صورت.....	۴۱
۲-۶- رفلکسولوژی صورت.....	۴۲
۳-۶- پیشینه رفلکسولوژی صورت.....	۴۳
۴-۶- نقشه بازتابی سرخ‌پوستان.....	۴۵
۵-۶- مزیت رفلکسولوژی صورت.....	۴۶

- ۴۶-۶- روش مدرن رفلکسولوژی صورت.....
- ۴۷-۶- تکنیک انجام ماساژ رفلکسولوژی صورت.....
- ۵۵-۶- نحوه انجام ماساژ رفلکسولوژی مدرن صورت.....
- ۵۶-۶- احساسات بعد از رفلکسولوژی صورت.....
- ۶۶-۶- ابزارهای لازم برای رفلکسولوژی صورت.....
- ۶۷-۶-۱۰- ابزارهای لازم برای رفلکسولوژی صورت.....
- ۶۷-۶-۱۱- از رفلکسولوژی صورت برای چه بیماری‌هایی می‌توان استفاده کرد؟.....
- ۶۸-۶-۱۲- روش سریع و کوتاه (۳ مرحله‌ای) در رفلکسولوژی صورت.....

#### فصل هفتم: سایر روش‌های رفلکسولوژی ..... ۶۹

- ۷۰-۷-۱- رفلکسولوژی جمجمه.....
- ۷۳-۷-۲- رفلکسولوژی پس‌سر و پیشانی.....
- ۷۵-۷-۳- رفلکسولوژی گردن.....
- ۸۰-۷-۴- رفلکسولوژی نقاط لنفاوی مهره‌های گردن.....
- ۸۲-۷-۵- رفلکسولوژی پل بینی.....
- ۸۴-۷-۶- رفلکسولوژی لب.....
- ۸۵-۷-۷- رفلکسولوژی دندان.....
- ۸۷-۷-۸- رفلکسولوژی کمر.....
- ۸۹-۷-۹- رفلکسولوژی ساعد و ساق پا.....
- ۹۱-۷-۱۰- رفلکسولوژی ناخن‌های دست.....

#### فصل هشتم: درمان بیماری‌ها و اختلالات با استفاده از رفلکسولوژی..... ۹۵

- ۹۷-۸-۱- بیماری‌ها و اختلالات دستگاه اسکلتی عضلانی.....
- ۱۰۵-۸-۲- بیماری‌ها و اختلالات دستگاه عصبی.....
- ۱۱۱-۸-۳- بیماری‌ها و اختلالات دستگاه غدد درون‌ریز.....
- ۱۱۴-۸-۴- بیماری‌ها و اختلالات دستگاه تنفسی.....
- ۱۱۸-۸-۵- بیماری‌ها و اختلالات دستگاه قلبی عروقی.....
- ۱۲۳-۸-۶- بیماری‌ها و اختلالات دستگاه لنفاوی و ایمنی.....
- ۱۲۵-۸-۷- بیماری‌ها و اختلالات دستگاه گوارش.....
- ۱۳۲-۸-۸- بیماری‌ها و اختلالات دستگاه ادراری (کلیوی).....
- ۱۳۴-۸-۹- بیماری‌ها و اختلالات دستگاه تناسلی.....
- ۱۳۹-۸-۱۰- بیماری‌ها و اختلالات دستگاه پوششی و حواس خاص.....



## رفلکسولوژی گوش

رفلکسولوژی پا کاملاً شناخته شده است و رفلکسولوژی دست در حال افزایش است. اما شاید تا به حال چیز زیادی در مورد رفلکسولوژی گوش نشنیده باشید. درست مانند پا و دست، گوش نیز یک میکروسیستم از کل بدن است. گوش‌ها حساس و پر از پایانه‌های عصبی هستند (بیش از ۵۰۰ پایانه عصبی!) که آن را به ناحیه‌ای موثر برای درمان با رفلکسولوژی تبدیل می‌کند. انرژی از طریق مریدین در بدن ما جریان دارد. استرس و سایر مسائل می‌تواند باعث رکود انرژی چی شود و باعث انسداد/عدم تعادل در بدن و در نهایت منجر به بیماری و درد شود. با فشار روی نقاط مختلف گوش می‌توان به بازگرداندن تعادل و جریان انرژی در بدن کمک کرد. فشاری محکم و در عین حال ملایم با استفاده از انگشتان و شست‌ها اعمال می‌شود تا تمام نواحی گوش را با حرکات دایره‌ای کوچک تحریک کرد.

به دلیل نزدیکی به مغز و سیستم عصبی مرکزی، رفلکسولوژی گوش می‌تواند نتایج سریع‌تری داشته باشد. به همین دلیل رفلکسولوژی گوش تبدیل به یک درمان قدرتمند خواهد شد و هنگامی که با سایر روش‌های درمانی مانند رفلکسولوژی پا ترکیب شود، درمان را برای به دست آوردن نتایج سریع‌تر تقویت می‌کند و عمیقاً بهبود دهنده خواهد بود.



رفلکسولوژی گوش تمام مزایایی را دارد که رفلکسولوژی دست/ پا ارائه می‌کند. اگر بخواهید مسائل خاصی مانند مدیریت درد، تنش عضلانی یا بی‌خوابی را هدف قرار دهید، یک مکمل عالی محسوب می‌شود. رفلکسولوژی گوش ممکن است برای تسکین علائم شرایطی مانند سردرد، میگرن، مشکلات سینوسی، وزوز گوش، گردن، کمر، تنش شانه، آلرژی، التهاب، تسکین درد، استرس، اضطراب، بی‌خوابی و موارد دیگر نیز مفید می‌باشد.

پل نوژیور، عصب شناس فرانسوی در سال ۱۹۵۷ یک نقشه بازتابی کامل روی گوش، مشابه نقشه‌های پا و دست ارائه داد [۱]. بیش از ۴۰۰ نقطه رفلکسولوژی در گوش وجود دارد و بسیاری از آن‌ها بین رفلکسولوژیست‌ها و متخصصان طب سوزنی مشترک است. در شکل زیر شماتیکی از محل قرارگیری اندام‌های مختلف روی گوش نشان داده شده است.



شکل ۵-۱- شماتیکی از نقشه بازتابی گوش

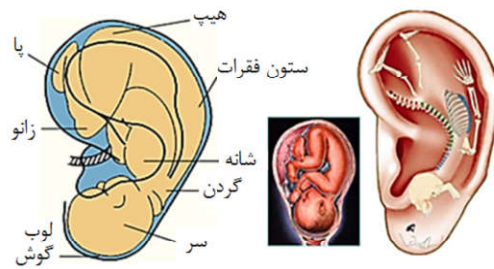
مانند رفلکسولوژی دست/ پا، می‌توان روی نواحی گوش خارجی به صورت بازتابی کار کرد، نگه داشت و فشار داد تا به بدن کمک شود تا خود را ترمیم و اصلاح کند. علاوه بر این، یکی از ویژگی‌هایی که بسیاری از افراد را شگفت زده می‌کند، حتی کسانی که به طور منظم رفلکسولوژی دست/ پا را دریافت می‌کنند، این است که نتایج رفلکسولوژی گوش چقدر می‌تواند آرامش‌بخش باشد. من توصیه می‌کنم، حتماً بعد از اتمام این فصل، جلوی آینه رفلکسولوژی گوش را بر روی خودتان انجام دهید. شما هم مثل من از آرامش ایجاد شده شگفت‌زده خواهید شد. آن‌چه که در رفلکسولوژی گوش انجام می‌شود، تا حد زیادی مشابه کار طب سوزنی روی گوش (اوریکولوتراپی<sup>۱</sup>) است، با این تفاوت که در گذر زمان متوجه شدند، لزوماً نیاز به استفاده از سوزن‌های طب سوزنی نیست، بلکه با فشار هم می‌توان به نتایج درمانی موثری دست یافت. بدین طریق رفلکسولوژی گوش ایجاد شد.

برای انجام ماساژ رفلکسولوژی، بهتر است که ابتدا روی پا و دست انجام شود. پس از آن روی نقاط بازتابی گوش کار رفلکسولوژی انجام شود. هر چند دست و پا برای نتیجه گرفتن کافی است، ولی این روش نیز برای افزایش کارآمدی و گرفتن نتیجه بهتر وجود دارد، چرا استفاده نکنیم!

### ۵-۱- نقشه بازتابی گوش

رفلکسولوژی گوش هم دارای نقاط بازتابی مثل دست/ پا است. اما منطق آن همانند ۱۰ ناحیه درمانی طولی نیست. نقشه بازتابی گوش، مشابه موقعیت یک جنین معکوس است که می‌توان آن را در گوش در نظر گرفت.

<sup>۱</sup> auriculotherapy



شکل ۵-۲- تناظر جنین برعکس و انطباق نقاط بازتابی در گوش

مانند سایر رفلکسولوژی‌ها، نقاط بازتابی گوش شامل نقاطی برای هر قسمت بدن، اندام و غدد است. علاوه بر این، گوش حاوی نقاطی برای تعادل عاطفی مانند نقاطی برای ضد افسردگی، تعادل غم و اندوه است. اما برخلاف دیگر روش‌های رفلکسولوژی که در آن نقشه‌های راست متناظر با اندام‌های راست بدن و نقشه چپ آن متناظر با اندام‌های چپ بدن است، آن‌چه در گوش مشاهده می‌شود، نقشه‌ای از کل بدن است.

در نقشه‌های بازتابی گوش نیز اختلافاتی بین مدل اروپایی و آسیایی آن وجود دارد اما بسیاری از نقاط توسط سازمان بهداشت جهانی استاندارد شده است. در نقشه رفلکسولوژی گوش بیش از ۷۰ نقطه بازتابی خاص در گوش خارجی، مربوط به اندام‌های داخلی و سیستم اسکلتی عضلانی مشخص شده است که در شکل بعد نشان داده شده است.

معمول می‌توان ۵ دقیقه یا بیشتر، نقاط بازتابی را نگه دارید. در برخی از مراجعان با مشکلات جدی یا در افرادی که احساس درد دارند، می‌توان نقاط بازتابی مربوطه را تا ۳۰ دقیقه هم نگه داشت. حتی می‌توانید همین کار را روی خودتان هم انجام دهید. در چنین مواقعی که مدت طولانی‌تری کار می‌کنید، آرنج‌های خود را روی میز یا بالشتکی قرار دهید تا بازوها و شانه‌ها خسته نشوند.

### ۵-۳-۱- انواع تکنیک‌های نگه‌داشتن

نگه‌داشتن یک تکنیک عالی در هنگام رفلکسولوژی گوش است. می‌توانید حداقل به شش روش این کار را انجام دهید: نوک انگشت اشاره، نوک شست، پد<sup>۱</sup> به پد، نوک به پد، نوک به نوک و نوک به بند.

هنگام کار بر روی گوش، از تکنیک‌هایی شروع کنید که به آرامی نواحی وسیعی را پوشش می‌دهند و سپس نواحی و نقاط خاص، کوچک‌تر و نقطه بازتابی مورد نظر را هدف قرار دهید. این که چه مدت نگه دارید بستگی به این دارد که درد یا ناراحتی چقدر طول می‌کشد تا از بین برود. گاهی اوقات درد یا ناراحتی در کمتر از یک دقیقه از بین می‌رود. در مواقع دیگر، ممکن است مجبور شوید این نقطه را بیشتر نگه دارید. ببینید در این شرایط کدام روش بهتر جواب می‌دهد. در تصاویر زیر تکنیک‌های مختلف نگه‌داشتن توسط انگشتان مختلف نشان داده شده است.

<sup>۱</sup> منظور از پد در این جا یعنی بخش نرمی بند اول انگشت (منطبق بر اثر انگشت)

### ۵-۳-۲- تکنیک کشیدن انگشت روی نقطه بازتابی

هنگامی که روی گوش کار می‌کنید، حرکات کشیدن می‌تواند بسیار خوشایند باشد. کشیدن با نوک انگشت یا قسمت پد انگشت در امتداد یک ناحیه بازتابی بسیار آهسته و در عین حال با دامنه بسیار کم، به شما این امکان را می‌دهد که بی‌نظمی‌های جزئی بافت را زیر و روی پوست احساس کنید. چنین بی‌نظمی‌هایی می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات سلامتی احتمالی فعلی یا گذشته، در نقطه بازتابی مربوطه باشد. کشیدن بسیار آهسته اما محکم می‌تواند به شما کمک کند مواد شیمیایی اطراف انتهای عصب را در نقاط بازتابی که روی آن‌ها کار می‌کنید تجزیه کنید (همانند آن‌چه که در مورد دست و پا از آن با عنوان کریستال یاد می‌شد). توجه داشته باشید که جهت کشیدن تنها به یک سمت باشد و از انجام حرکات رفت و برگشتی خودداری کنید.

۱- کشیدن با نوک انگشت



۲- کشیدن با نوک انگشت شست



نوک انگشت اشاره را در عمق دره پایینی، نزدیک کانال گوش قرار دهید و به سمت سر فشار وارد کنید. انگشت را چند میلی‌متر به عقب برگردانید. نوک انگشت را بلند و به محل شروع برگردید و تکرار کنید.

نوک انگشت شست را در برابر ریشه برآمدگی بیرونی گوش قرار دهید، به سمت سر فشار وارد کنید و در یک جهت حرکت کشیدن را انجام دهید. این حرکت را تکرار کنید.

## ۱- نرمی (لوب/لوبول) گوش



لوب گوش با این که خیلی کوچک به نظر می‌آید، اما دارای نقاط بازتابی متعددی است. این محل برای تمام استخوان‌های سر، چندین بخش خاص مغز، چشم‌ها، گوش میانی و داخلی، دندان‌ها و لثه‌ها و لوزه‌ها نقطه بازتابی دارد.

برآمدگی بالای لوب گوش شامل نقاط بازتابی بیشتری برای قسمت‌های سر و مغز است. کشیدن بسیار آهسته روی برآمدگی و نرمی گوش و نگه‌داشتن نقاط بازتابی مغز نه تنها به سردرد کمک می‌کند، بلکه به طور



چشمگیری باعث آرامش و کاهش استرس برای کل بدن شما می‌شود و معمولاً هم در کمتر از ۲ دقیقه اثر آن احساس خواهد شد. بهتر است این کار را طوری انجام دهید که آرنج‌هایتان روی میز قرار گرفته باشد تا شانه‌هایتان خسته نشود.



از نوک انگشت اشاره در مقابل پد انگشت شست استفاده کنید و لوب گوش را بگیرید و بکشید.



در حالی که پد شست را در پشت لوب گوش و نوک انگشت اشاره را در جلو قرار می‌دهید، لوب گوش را در بالای محل اتصال آن به صورت، فشار دهید. به آرامی انگشت اشاره را به سمت پایین بکشید.

به همین ترتیب مطابق عکس‌های بعدی به سمت وسط لوب رفته و همین کار را آنجا تکرار کنید.



در حالی که پد شست را در پشت و نوک انگشت اشاره را در جلو قرار دادید، برجستگی لوب را محکم فشار داده و نگه دارید.

## ۲- آنتی هلیکس



برآمدگی میانی گوش که به آن آنتی هلیکس گفته می‌شود، دارای نقاط بازتابی برای مهره‌های گردن، ستون فقرات میانی، سینه‌ها، دنده‌ها و عضلات شکم است.

ناحیه بازتابی قسمت پایین این برآمدگی می‌تواند تسکین چشمگیر درد و افزایش دامنه حرکتی گردن را به همراه داشته باشد. هر چه بیشتر ناحیه بازتابی گردن را نگه دارید، اثرات بیشتری را خواهید دید. گردن یک از مظلوم‌ترین اندام‌های بدن است، زحمت نگه داشتن سر را در طول ۲۴ ساعت می‌کشد، ولی ما معمولاً هیچ کاری برای تقویت آن نمی‌کنیم. عاقلانه (و منصفانه!) است که



هفته‌ای چند مرتبه روی این نقطه کار کنیم.

عضلات گردن شما به سر، قفسه سینه و شانه‌ها وصل می‌شود. پس هر چه گردن آزادتر شود، سر، مغز، سینوس‌ها، شانه‌ها، ماهیچه‌های سینه و ریه‌ها نیز آزادتر خواهد شد. هنگامی که نقاط بازتابی روی گوش را نگره می‌دارید، فشار را به قدری وارد کنید که نه گوش اذیت شود نه انگشتان شما.



پد انگشت اشاره را در مقابل پد شست قرار دهید و گوش را در بین آن فشار دهید.



پد شست را پشت تمام طول برجستگی میانی و پد انگشت اشاره را در سمت جلو قرار دهید. به آرامی با انگشت اشاره حرکت کنید و انگشت شست را ثابت نگه دارید.



پد شست را پشت قسمت پهن‌تر برجستگی میانی و نوک انگشت اشاره را در جلو قرار دهید، فشار دهید و نگره دارید. به همین ترتیب مطابق تصویر به سمت بالاتر هم می‌توان جابجا شد.



### ۳- برآمدگی طرفین ناحیه مثلثی



برآمدگی بالایی ناحیه مثلثی نقاط بازتابی مفصل ران (هیپ)، لگن، زانو، ساق پا، مچ پا، پاشنه، انگشتان پا است. برآمدگی پایینی ناحیه مثلثی نیز نقاط بازتابی استخوان‌های کمر (کمر، ساکروم، دنبالچه)، باسن و سیاتیک را در خود جای داده است. کار بر روی نقاط بازتابی پاشنه و ناحیه مچ تا انگشتان پا در ناحیه گوش می‌تواند به خارپاشنه، ناراحتی‌های پا و انگشتان آسیب دیده کمک کند.

کار بر روی ناحیه بازتابی ستون فقرات نیز به طور قابل توجهی برای تسکین درد و ناراحتی‌های مربوط به کمر، لگن و سیاتیک مفید است. به تجربه ثابت شده است که نگه داشتن این نقاط برای مدت زمان ۱۰ تا ۲۰ دقیقه یا بیشتر، در خیلی از موارد نتایج چشمگیری را به همراه داشته است. برای این که در این مدت به بازوها و شانه‌های خود فشار نیاورید، مطمئن شوید که آرنج‌هایتان به راحتی روی میز یا بالش قرار گرفته باشند.

#### نکته کاربردی:

حتماً برای موارد درد در ناحیه ستون فقرات در افراد مختلف، از این نقاط بازتابی استفاده کنید. شخصاً یک‌بار این تجربه را دارم. درد داشت، ولی خیلی موثر بود.



۲۷- ناحیه بازتابی مهره‌های  
کمری



۲۶- نقطه مهره‌های قفسه  
سینه



۲۵- نقطه بازتابی شانه



۳۰- نقطه بازتابی زانو



۲۹- ناحیه صدری



۲۸- نقطه استخوان خاجی



۳۳- نقطه بازتابی معدده



۳۲- نقطه بازتابی کبد



۳۱- نقطه بازتابی ریه

## رفلکسولوژی صورت

### ۶-۱- میکروسیستم صورت

همان‌طور که قبلاً گفته شد، روی گوش، پا، دست، صورت، بینی، شکم، پشت کمر، عنبیه، زبان، ساعد، دندان‌ها، جمجمه، گردن، گیجگاه، لب‌ها و هر استخوان بلند و کوتاه بدن به نوعی می‌توان کل بدن را مشاهده کرد. به این قابلیت میکروسیستم<sup>۱</sup> گفته می‌شود.

هر میکروسیستم، نقاط بازتابی را نشان می‌دهد که با بخش‌هایی از بدن مرتبط است. این نقاط بازتابی هم برای تشخیص و هم درمان قابل استفاده هستند و ممکن است با فشار انگشت، سوزن طب سوزنی، گرما، تحریک الکتریکی، تحریک لیزری، آهن‌ربا یا هر روشی که توسط طب سوزنی ماکرو استفاده می‌شود تحریک شوند.

نقشه بازتابی میکروسیستم بدن، آرایش آناتومیکی کل بدن را در آن اندام تکرار می‌کند و به نوعی نقشه یک انسان کوچک را در آن نمایش می‌دهد. میکروسیستم‌ها اثرات دو طرفه دارند، یعنی اگر هرگونه اختلال در اندام

---

<sup>۱</sup> Microsystem

اصلی ایجاد شود، به نوعی نقطه بازتابی مربوطه تحت تاثیر قرار خواهد گرفت و برعکس. یعنی با کار روی نقطه بازتابی، اندام اصلی تحت تاثیر قرار خواهد گرفت.

همه میکروسیستم‌ها با سیستم کلان تعامل دارند. درمان توسط یک سیستم باعث ایجاد تغییراتی در الگوهای انرژی بدن می‌شود که توسط سیستم‌های دیگر تشخیص داده می‌شود. رفلکسولوژی صورت یکی از این میکروسیستم‌ها است.

### ۶-۲- رفلکسولوژی صورت

رفلکسولوژی صورت ترکیبی از تکنیک‌های مختلفی است که بر روی سیستم عصبی اثر می‌گذارد و به تنظیم عملکرد کامل بدن کمک می‌کند. درمان شامل یک فرآیند ارزیابی و اجرای ماساژ رفلکسولوژی است که به طور خاص برای نیازهای بیمار طراحی می‌شود.

درمان بازتابی صورت ترکیبی از کار روی نواحی پایه، نقاط طب سوزنی و نقاط عصبی است. با این کار حس آرامش عمیقی ایجاد می‌شود.



رفلکسولوژی صورت موجب تحریک جریان خون می‌شود. این در حالی است که نقاط طب سوزنی روی صورت که به خطوط مریدین مربوط می‌شود نیز تحریک می‌شود. که در مجموع، نقاط طب سوزنی و نواحی رفلکسولوژی باعث تحریک سیستم عصبی مرکزی خواهد شد.

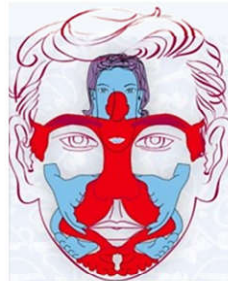
## ۳-۶- پیشینه رفلکسولوژی صورت

رفلکسولوژی صورت در اصل براساس شیوه باستانی چینی، ویتنامی و سرخ پوستان بومی آمریکای جنوبی بنا نهاده شده است. که در مقایسه با سایر رفلکسولوژی‌ها، رفلکسولوژی صورت یک تکنیک نسبتاً جدید محسوب می‌شود. این روش حدود ۴۰ سال پیش در ویتنام توسط پروفیسور بوی کوک چاو<sup>۱</sup> توسعه و مدون شد. اگرچه ریشه‌های آن بسیار قدیمی‌تر است.



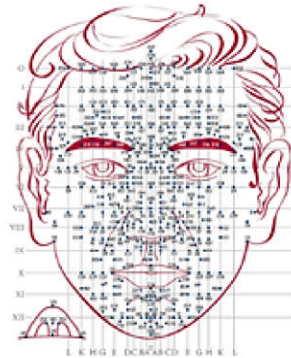
شکل ۱-۶- پرفیسور بوی کوک چاو

پروفیسور چاو، یک استاد ویتنامی در طب سوزنی، به دنبال کار دکتر نوژییر<sup>۲</sup> و استفاده از طب چینی، بسیاری از معتادان به تریاک را در ویتنام معالجه کرد. در سال ۱۹۸۰ در حین استفاده از طب سوزنی گوش روش جذابی را کشف کرد که آن را دیان چام<sup>۳</sup> نامید.

شکل ۲-۶- نقشه بازتابی ویتنامی،  
انطباق آدمک روی صورت<sup>۱</sup> Bui Quốc Châu<sup>۲</sup> Nogier<sup>۳</sup> Dien Cham

او اوایل از سوزن‌های طب سوزنی استفاده می‌کرد، از سال ۱۹۸۲ متوجه شد که نیازی به این سوزن‌ها نیست. به همین دلیل او این کار را به دیان چان<sup>۱</sup> تغییر نام داد [۲].

نامی که او انتخاب کرد نشان‌دهنده نوع کاری بود که انجام می‌شد. دیان به معنای "صورت و سطح"، چام به معنای "نیش زدن با سوزن" است، در حالی که چان به معنای "درمان صورت و تشخیص" است.



شکل ۶-۳- نقاط بازتابی  
طب سوزنی در صورت

پروفسور چاو از ابتدا روی فرضیه تشابه متمرکز بود (به شکل قبل نگاه کنید). با نگاه کردن به انحنای بینی، ستون فقرات را "می‌دید" و آن را روی بینی بازتاب می‌داد. بیمار در هنگام اعمال فشار روی ناحیه بازتابی، تسکین فوری درد را تجربه می‌کرد. این کار با موفقیت بسیار بارها تکرار شد. پروفسور چاو بازتاب ۲۲ ارگان بدن را بر روی صورت و ۵۶۴ نقطه ثابت را مطابق شکل مقابل ارائه داد. نقشه‌های ارائه شده توسط پرفسور چاو، به نقشه‌های بازتابی ویتنامی معروف است.

این روش درمانی در سال ۱۹۸۵ به ایالات متحده آمریکا، در سال ۱۹۹۲ به فرانسه و در سال ۲۰۰۱ به اسپانیا رسید. در سال ۱۹۸۸ پروفسور چاو مجموعه‌ای از سمینارها را در لاهوانای کوبا برگزار کرد که نتیجه آن این

<sup>۱</sup> Dien Chan

بود که کل شبکه بهداشت عمومی کوبا رسماً دیان چان را به عنوان یک روش درمانی پذیرفته است و پزشکان از آن استفاده می‌کنند. امروزه به دیان چان به احترام بنیانگذار آن، مولتی رفلکسولوژی<sup>۱</sup> BQC گفته می‌شود.

### ۶-۴- نقشه بازتابی سرخ پوستان



شکل ۶-۴- لون سورنسون

یکی از مراحل مهم رفلکسولوژی صورت شامل استفاده از تکنیکی است که توسط سرخ پوستان بومی در آمریکای جنوبی انجام می‌شد. این روش توسط خانم لون سورنسون<sup>۲</sup> توسعه پیدا کرده است [۳].



شکل ۶-۵- نقشه منطقه درمانی سرخ پوستان

این نقشه بازتابی نه تنها برای کار ماساژ روی نواحی بازتابی مختلف صورت استفاده می‌شود، بلکه به عنوان یک ابزار مهم تشخیصی نیز می‌توان از آن بهره برد. در روش مدرن رفلکسولوژی صورت از این نقشه در مرحله دوم استفاده می‌شود. نواحی بازتابی مختلف صورت در این تصویر نشان داده شده است.

<sup>۱</sup> برگرفته از ابتدای حروف استاد چاو

<sup>۲</sup> Lone Sorensen

البته با استفاده از این نقشه علاوه بر این که نواحی بازتابی اندام‌های بدن مشخص می‌شود، از آن نقشه می‌توان برای تجزیه و تحلیل وضعیت سلامتی بیمار و تشخیص استفاده کرد. در شکل زیر نقشه آن نشان داده شده است.



شکل ۶-۷- نقشه بازتابی سرخ‌پوستان

۳- نقشه‌های بازتابی ویتنامی: این نقشه‌ها، خود به ۵ زیرمجموعه تقسیم می‌شود که همه این نقشه‌ها توسط پرفسور چاو ارائه شده است:

#### ۳-۱- نقشه بازتابی ویتنامی مربوط به اندام‌های داخلی

برای درک و یادگیری بهتر این نقشه بازتابی، می‌توان چند نقطه را به عنوان نقطه مرجع در نظر گرفت تا براساس آن انطباق سایر اندام‌ها را در این نقشه به خاطر سپرد. در این نقشه دهان منطبق با ناف، استخوان‌های گونه برای حاشیه‌های دنده‌ای قفسه سینه و اطراف لب نشان‌دهنده روده است. این انطباق در شکل زیر نشان داده شده است.



### ۶-۷- تکنیک انجام ماساژ رفلکسولوژی صورت

در تحقیقاتی که در رابطه با رفلکسولوژی صورت انجام دادم، کامل‌ترین روش انجام ماساژ رفلکسولوژی صورت، روشی است که خانم سورنسون ارائه کرده است. این روش در کلاس‌های رفلکسولوژی ایشان به دو شکل کامل (یعنی ۷ مرحله‌ای) و روش کوتاه و سریع (۳ مرحله‌ای) آموزش داده می‌شد. من سعی کردم هر دو روش را در این جا توضیح دهم. پس اگر فرصت و زمان بیشتری برای انجام رفلکسولوژی صورت داشتید، روش ۷ مرحله‌ای را انجام دهید. اگر فرصت‌تان محدود بود، روش ۳ مرحله‌ای را پیاده کنید. قاعدتاً روش کامل‌تر همان روش ۷ مرحله‌ای است. توصیه می‌کنم حتماً بعد از پایان این فصل در دو زمان مختلف هر دو روش را روی خودتان انجام دهید تا تفاوت را احساس کنید.

#### نکته بازتابی:

اثرات رفلکسولوژی صورت اصلاً قابل مقایسه با روش‌های قبلی نیست. به جرات می‌توانم بگویم، احساس آرامش و حس خوبی که بعد از این ماساژ دریافت می‌کنید به مراتب از روش‌های قبلی بیشتر خواهد. اما ...

اما اولین باری که این روش ماساژ را روی خودم پیاده کردم، یادم می‌یاد خیلی درد داشت! ولی حس سبکی و نشاط بعدش پایدارتر و عمیق‌تر بود. لذا برای بار اول این آمادگی این را داشته باشید که ممکن است همراه با درد یا برخی عوارض دیگر باشد. شدت این حالات بستگی به میزان عدم تعادل بدن دارد. بنابراین جلسه اول رفلکسولوژی صورت را خیلی سنگین پیاده نکنید تا بدن به مرور زمان به تعادل اصلی خودش برگردد.

**نکته کاربردی:**

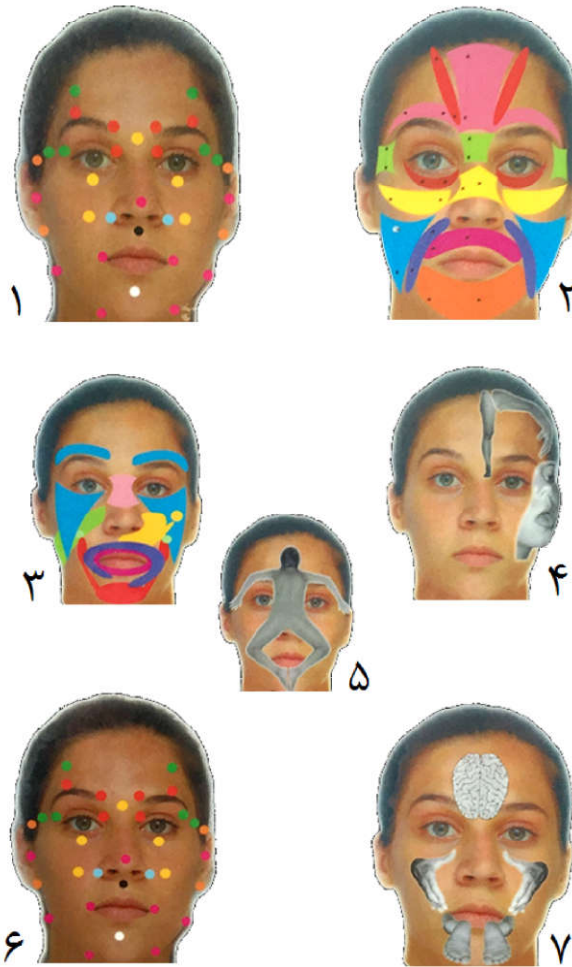
بعد از یادگیری کامل رفلکسولوژی صورت، این نوید را به شما می‌دهم که می‌توانید وارد حرفه‌ی ماسوری شوید، آن هم با تخصص ماساژ صورت. این روش در سالن‌های ماساژ به عنوان یکی از شاخه‌های تخصصی ماساژ ارائه می‌شود، که بابت آن هزینه بالایی نیز دریافت می‌شود. ما در این کتاب ماساژ صورت را آموزش نمی‌دهیم، بلکه رفلکسولوژی مدرن صورت، آنقدر جامع و کامل است که در دل خود ماساژ تخصصی صورت را در برمی‌گیرد.

هر چند آموزش این‌جا به پایان نمی‌رسد. طبق توضیحاتی که در ابتدای فصل اول ارائه شد، در فاز دوم آموزش، قرار است آموزش عملی ماساژ رفلکسولوژی صورت با ارائه فیلم‌های تخصصی آموزشی ادامه یابد. برای اطلاع از زمان برگزاری آن به سایت طب عسلی<sup>۱</sup> مراجعه کنید.

حتماً توصیه می‌کنم بعد از این‌که این روش را روی خودتان پیاده کردید و با ابعاد مختلف آن آشنا شدید، اطرافیان خود را بی‌نصیب نگذارید و روی آن‌ها این روش را آنقدر تکرار کنید تا ملکه ذهن‌تان شود. دقیقاً هدف ما در روش یادگیری تجربی رساندن شما به مرحله تسلط است. با این کتاب شما صرفاً یک سری دیتای علمی شاید جذاب را مطالعه کرده باشید، ولی هدف این است که شما به یک کاربر واقعی ماساژ رفلکسولوژی در شهر یا حداقل خانواده خود تبدیل شوید.

<sup>۱</sup> www.TebAsali.ir

در تصویر زیر به طور خلاصه مراحل ۷ گانه نشان داده شده است.



شکل ۶-۲۴ - شماتیکی از مراحل ۷ گانه ماساژ رفلکسولوژی مدرن صورت



## سایر روش‌های رفلکسولوژی

در فصل‌های قبل با رفلکسولوژی پا، دست، گوش و صورت آشنا شدید. اما آیا فکر می‌کنید دنیای شگفت‌انگیز رفلکسولوژی تنها به همین چهار اندام ختم می‌شود؟

رفلکسولوژی دامنه بسیار وسیع‌تری را در برمی‌گیرد، بسیار فراتر از این چهار اندام است. حداقل ۲۱ میکروسیستم تاکنون کشف شده و انطباق آن‌ها به صورت مدون در قالب نقشه‌های بازتابی ارائه شده است [۴]. رفلکسولوژی در این میکروسیستم‌ها همانند آن‌چه که برای پا، دست، گوش و صورت مطرح شد قابل پیاده‌سازی است. در این‌جا کلیاتی از چند میکروسیستم باقی مانده به همراه نقشه‌های انطباقی آن‌ها ارائه می‌شود تا بتوانید از سایر روش‌های رفلکسولوژی نیز با منطق و اصولی که در چهار رفلکسولوژی قبلی یاد گرفتید، بهره ببرید.

## ۷-۱- رفلکسولوژی مجمه

رفلکسولوژی مجمه در سال ۱۹۷۸ در زمینه طب سوزنی توسط پزشک اتریشی هانس زایتلر<sup>۱</sup> معرفی شد. اساس این روش بر مبنای به کارگیری سوزن های طب سوزنی بوده اما نتایج تجربی حاکی از آن است که با ماساژ رفلکسولوژی نیز می توان به روشی موثر و غیرتهاجمی برای رفع انواع اختلالات اقدام نمود [۴].

در این روش اساساً چهار حوزه قابل درمان است که عبارتند از:

- نوار برای احساس بدن: برای گزگز، احساس درد شدید
- نوار برای فعالیت عضلانی: برای هماهنگی و بهبود الگوهای حرکتی
- نوار برای بیماری پارکینسون: برای حرکت و ادم اندامها
- نوار برای تامین خون: گردش خون و فعالیت لنفاوی

رایج ترین نشانه برای موثر بودن رفلکسولوژی مجمه، درمان سگته مغزی است، به ویژه زمانی که توانایی حرکت فرد تحت تأثیر قرار گرفته باشد. از نظر دستورالعمل های طب مدرن، برای چنین مواردی امکان پیشرفت و بهبودی متصور نیست. در حالی که با ماساژ ملایم کل ناحیه بازتابی مجمه برای مواردی که حتی دو سال از این رویداد گذشته باشد هم می توان پیشرفت های واضحی را در افراد مشاهده کرد.

### سایر کاربردهای رفلکسولوژی مجمه

- ۱- مشکلات گردش خون: با این کار افرادی که از سردی دست یا پا رنج می برند تسکین می یابد. فقط کمی ماساژ در ناحیه

<sup>1</sup> Hans Zeitler

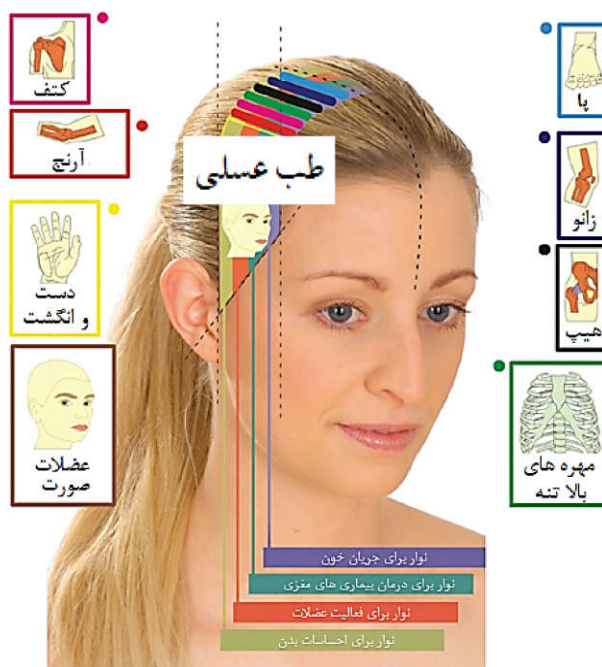
خون‌رسانی پوست سر به مدت یک یا دو دقیقه باعث تسهیل گرما در اندام‌های آسیب دیده می‌شود.

۲- **تسکین درد:** برای درد دست‌ها در اثر بیماری‌های روماتیسمی مزمن، لازم است نوارهای مرتبط با احساس بدن را ماساژ داد تا اثرات تسکین دهنده آن فعال شود. تجربه نشان داده است که ماساژ ناحیه مرتبط با بیماری پارکینسون با یک چوب کریستالی ساخته شده از کریستال سنگی مفید است، اگرچه بهترین اثرات عموماً با طب سوزنی حاصل می‌شود.

۳- **بهبود هماهنگی عضلات:** با ماساژ منظم سر می‌توان هماهنگی و مهارت نوازندگان موسیقی و حتی آواز خواندن را بهبود بخشید.

در طب سوزنی لازم است سوزن‌ها به طور دقیق در یک یا چند نوار روی مجسمه اعمال شود. در حالی که در رفلکسولوژی مجسمه چنین دقتی ضروری نیست. حتی برای پوشش بهتر، می‌توان هر چهار ناحیه را ماساژ داد. البته شدت ماساژ متناسب با درد یا ناراحتی فرد می‌تواند متفاوت باشد.

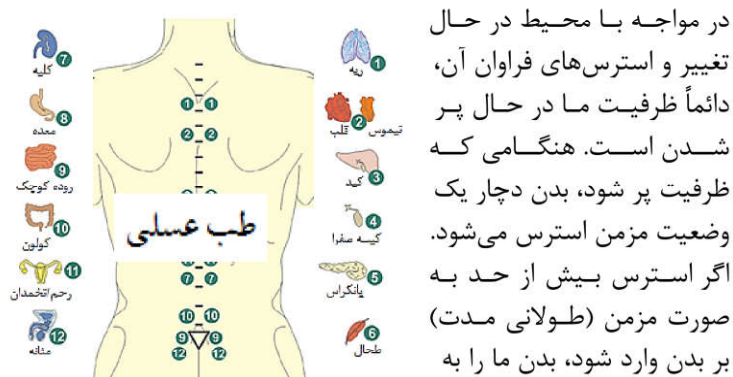
همان‌طور که در شکل (۷-۱) مشاهده می‌شود، اندام‌های مختلف روی این نوارها منطبق می‌شوند. که هر بخش از نوار، اثرات خاص گفته شده را روی اندام بازتابی دارد. از طریق رفلکسولوژی مجسمه می‌توان بر روی تمام فعالیت‌های حرکتی ممکن در بدن تاثیر گذاشت. حدود ۴۰٪ مجسمه مربوط به عملکردهای عضلانی است. حتی حالات مختلف چهره، شکل دادن به صدا و عضلاتی که در هنگام خوردن غذا درگیر هستند، می‌شود. حدود ۲۰٪ از فضای مجسمه به حس لامسه، گرفتن اشیا و عملکردهای حرکتی ظریف انگشتان دست مرتبط است. ۴۰٪ باقی مانده نیز به مابقی عملکرد دستگاه اسکلتی - عضلانی مرتبط می‌شود.



شکل ۷-۱- نقشه بازتابی مجسمه

به شماتیک محل نسبی قرارگیری این اندام‌ها در تصویر زیر دقت کنید. در قسمت بالایی اندام‌های تحتانی (نیم تنه پایینی)، سپس فوقانی (نیم تنه بالایی)، دست‌ها و در نهایت عضلات مربوط به صورت و تنظیم صدا نشان داده شده است. توجه داشته باشید که نیمکره چپ روی سمت راست بدن و نیمکره راست روی سمت چپ بدن اثر می‌گذارد.

## ۷-۸- رفلکسولوژی کمر



شکل ۷-۱۷- نقشه رفلکسولوژی کمر



شکل ۷-۱۸- نقاط شو طب سوزنی



برای درمان چندان متقاعدکننده نیست، اما ماساژ همین ناحیه بر اختلالات مرتبط با سیستم عصبی خودمختار مانند حالت تهوع، سکسکه، سرگیجه، حساسیت به نور و صدا تأثیرات مثبتی خواهد داشت.

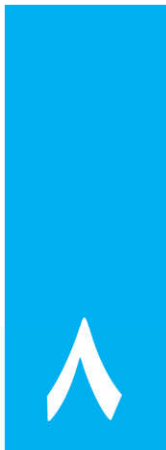
### ۷-۱۰- رفلکسولوژی ناخن‌های دست

این سیستم رفلکسولوژی، که منشأ آن در طب سنتی چینی و آیورودا است، کاملاً غیرعادی به نظر می‌رسد زیرا اطلاعات بیشتر در زیر ناخن پنهان می‌شود و با بررسی گذرا به راحتی قابل مشاهده نیست. گری لیسکوم<sup>۱</sup>، متخصص طب سوزنی آمریکایی در کتاب "پالمستری<sup>۲</sup> پزشکی چینی: سلامتی شما در دست شما"، اشاره می‌کند که مطالعات نشان می‌دهد که گردش خون میکرونی در ناخن وجود دارد که به تغییرات در کل ارگان‌های بدن بسیار حساس است. در دهه ۱۹۸۰ لیسکوم و زونگ<sup>۳</sup> دانش خود را در مورد تشخیص پزشکی چینی از طریق دست به روشی کاملاً واضح به صورت سیستماتیک ارائه کردند. سمت راست بدن روی ناخن‌های دست راست و سمت چپ بدن روی ناخن‌های دست چپ قرار دارد. در این روش از بالا به پایین، سر با مغز در ارتباط است به طوری که نیمکره چپ مغز در انگشت شست چپ و نیمکره راست در انگشت شست راست قرار می‌گیرد. پاها در ناخن انگشتان کوچک قرار دارند، به طوری که پای چپ در ناخن انگشت کوچک چپ و پای راست روی ناخن انگشت کوچک راست در نظر گرفته می‌شود (این انطباق را با انطباقی که در سوجوک انجام می‌شود اشتباه نکنید). دیگر مناطق بدن، مطابق شکل زیر در ناخن‌های دیگر قرار می‌گیرند.

<sup>۱</sup> Gari lisekam

<sup>۲</sup> کف دست شناسی

<sup>۳</sup> Zong



## درمان بیماری‌ها و اختلالات با استفاده از رفلکسولوژی

رفلکسولوژی یک درمان جامع است که به جای یک بیماری، یک فرد را درمان می‌کند و هر درمانی باید شامل تمام نقاط بازتابی اصلی و مرتبط با آن بیماری باشد. همچنین بازنگری نقاط بازتابی باشد که به نظر می‌رسد از تعادل خارج شده‌اند یا دچار احتقان شده‌اند.

با این حال، گاهی اوقات درک اولیه از برخی بیماری‌ها و اختلالات کمک می‌کند تا بتوانید علاوه بر درمان کامل، زمان بیشتری را صرف تمرکز بر نقاط بازتابی کنید که تأثیرات درمان شما را عمیق تر می‌کند. در این فصل نقاط بازتابی مستقیم و مرتبط با ۱۳۱ بیماری و اختلال، صرفاً با نگاه پیشنهادی معرفی خواهد شد. لطفاً توجه داشته باشید که این‌ها فقط پیشنهاد است و ممکن است رویکردهای مختلفی برای درمان وجود داشته باشد [۵]. همچنین توجه داشته باشید از این فصل به هیچ وجه نباید برای تشخیص بیماری استفاده شود.

## ۲- آرتريت / آرتريت روماتوئيد

بیماری خود ایمنی که در آن بدن به غضروف و پوشش مفصل خود حمله می‌کند. غشای سینوویال ملتهب و ضخیم می‌شود و بافت گرانولاسیون غیرطبیعی تولید می‌کند که غضروف مفصل را فرسایش می‌دهد و در نتیجه انتهای استخوان را در معرض دید قرار می‌دهد. سپس انتهای استخوان‌های در معرض دید توسط بافت فیبری به هم می‌پیوندند که استخوانی شده و مفصل را غیرقابل حرکت می‌کند. علائم و نشانه‌ها شامل التهاب، درد و از دست دادن عملکرد است. در طب مدرن تصور می‌شود که ارثی است و می‌تواند هر گروه سنی را تحت تاثیر قرار دهد. اغلب در مفاصل کوچکتر دست و پا رخ می‌دهد و همیشه دو طرفه است. **نواحی بازتابی آن** مشابه آرتروز (مورد ۱) است.

## ۳- بورسیت

التهاب بورس<sup>۱</sup> می‌تواند در اثر استفاده بیش از حد، تحریک، آسیب، نقرس، آرتريت یا عفونت ایجاد شود. علائم و نشانه‌ها شامل التهاب، درد و محدودیت حرکت است. **ناحیه بازتابی مستقیم**، ناحیه بازتابی آسیب دیده است. **ناحیه بازتابی مرتبط**، غدد فوق کلیوی، اندام‌های دفعی و لنفاوی و تکنیک‌های آرام‌سازی برای بهبود گردش خون است.

## ۴- گرفتگی عضلانی

انقباض ناگهانی و دردناک یک عضله یا گروهی از عضلات که می‌تواند ناشی از سطوح پایین الکترولیت‌های خون، خستگی عضلانی، وضعیت

<sup>۱</sup> بورس (bursae)، کیسه‌های کوچک و حاوی مایع می‌باشند که اطراف استخوان‌ها قرار داشته و مانند بالشک عمل کرده و لغزش سطوح بر روی یکدیگر را تسهیل می‌نمایند.

کبد و ناحیه بازتابی مرتبط همه اندام‌های دفاعی و همه غدد درون‌ریز است.

### ۲- بیماری سلیاک

عدم تحمل گلوتن مصرف گلوتن به پوشش روده کوچک آسیب می‌رساند و متعاقباً منجر به سوء جذب می‌شود. ناحیه بازتابی مستقیم روده کوچک و ناحیه بازتابی مرتبط روده بزرگ، غدد فوق کلیوی، کبد، دریچه ایلئوکل و غدد لنفاوی است.

### ۳- کولیت

شامل التهاب روده بزرگ است. با درد شکمی، اسهال و گاهی وجود خون یا مخاط در مدفوع مشخص می‌شود. کولیت اولسراتیو شرایطی است که در آن رکتوم و بخشی از کولون ملتهب و زخم می‌شوند. در طب غربی تصور می‌شود که ژنتیکی باشد یا با دستگاه ایمنی بیش فعال مرتبط باشد. ناحیه بازتابی مستقیم روده بزرگ و ناحیه بازتابی مرتبط غدد فوق کلیوی، همه اندام‌های دفاعی (به خصوص کبد) و غدد لنفاوی است.

### ۴- یبوست

وضعیتی که در آن حرکات روده کم یا ناراحت‌کننده است و یا مدفوع سفت و خشک است. ممکن است به دلیل مصرف دارو، کمبود ورزش، کم آبی، رژیم غذایی کم فیبر، افزایش سن، افسردگی یا انسداد روده بزرگ باشد. ناحیه بازتابی مستقیم روده بزرگ و ناحیه بازتابی مرتبط همه اندام‌های دفاعی شبکه خورشیدی، دیافراگم، قفسه سینه/ریه‌ها و تکنیک‌های آرام‌سازی برای بهبود گردش خون است.

### ۵- اسهال

شامل دفع مکرر مدفوع غیر طبیعی نرم یا مایع است. می‌تواند با گرفتگی شکم، مقادیر زیاد گاز و حالت تهوع همراه باشد. علل عبارتند از عفونت،

التهاب، استرس یا سندرم روده تحریک‌پذیر. اگر اسهال حاد و به دلیل عفونت باشد، بیمار تا زمان بهبودی نباید تحت درمان رفلکسولوژی قرار گیرد. اگر اسهال به دلیل استرس یا سندرم روده تحریک‌پذیر باشد، روی ناحیه بازتابی روده بزرگ، معده، تمام اندام‌های دفع، شبکه خورشیدی و دیافراگم کار کنید.

#### ۶- دیورتیکولوز و دیورتیکولیت

دیورتیکول‌ها کیسه‌های کوچکی هستند که از طریق نواحی ضعیف لایه عضلانی دستگاه گوارش، (معمولاً روده بزرگ) بیرون زده‌اند. به ایجاد دیورتیکول، دیورتیکولوز گفته می‌شود و به التهاب یا عفونت آن دیورتیکولیت می‌گویند. علائم و نشانه‌های آن عبارتند از درد زیر شکم، حساسیت و تب که می‌تواند همراه با اسهال یا یبوست باشد. علت آن اغلب به رژیم غذایی کم فیبر یا مصرف ناکافی مایعات مرتبط است. ناحیه بازتابی مستقیم روده بزرگ و ناحیه بازتابی مرتبط غدد فوق کلیوی، همه اندام‌های گوارشی، همه اندام‌های دفعی (به خصوص کبد)، شبکه خورشیدی، تیموس و غدد لنفاوی است.

#### نکته کاربردی:

از طریق عنبیه‌شناسی دیورتیکولوز به راحتی قابل تشخیص است. بارها در افراد دارای این اختلال (تایید شده با گزارش کولونوسکوپی) این علامت را تشخیص داده‌ام که وجه اشتراک همه آن‌ها اصرار بر تاخیر در دفع مدفوع بود. لذا برای پیش‌گیری از این مسئله، به هیچ وجه اجابت مزاج را به تاخیر نیندازید.

### ۵- مشکلات قاعدگی - آمنوره

شامل عدم قاعدگی می شود که ممکن است ناشی از چاقی، کاهش وزن شدید، یا سطوح غیر طبیعی استروژن باشد. ناحیه بازتابی مستقیم رحم و تخمدان و ناحیه بازتابی مرتبط کل ناحیه لگن، همه غدد درون ریز، شبکه خورشیدی، تکنیک‌های آرام سازی برای بهبود گردش خون و دستگاه عصبی پاراسمپاتیک است.

### ۶- مشکلات قاعدگی - دیسمنوره

درد شدید همراه با قاعدگی که علائم و نشانه‌های آن شامل سردرد، حالت تهوع، اسهال یا یبوست و تکرر است. اغلب به دلیل اختلال دیگری مانند بیماری التهابی لگن، اندومتریوز یا فیبروم ایجاد می‌شود. ناحیه بازتابی مستقیم رحم و تخمدان و ناحیه بازتابی مرتبط کل ناحیه لگن و همه غدد درون ریز، شبکه خورشیدی، تکنیک‌های آرام سازی برای بهبود گردش خون و دستگاه عصبی پاراسمپاتیک است.

### ۷- مشکلات قاعدگی - منوراژی

خونریزی شدید غیر طبیعی در دوران قاعدگی که اغلب به دلیل اختلال دیگری مانند بیماری التهابی لگن، اندومتریوز یا فیبروم ایجاد می‌شود. ناحیه بازتابی مستقیم تخمدان و رحم و ناحیه بازتابی مرتبط کل ناحیه لگن، همه غدد درون ریز، شبکه خورشیدی، تکنیک‌های آرام سازی برای بهبود گردش خون و دستگاه عصبی است.

تذکر: در طول قاعدگی فقط از فشار کم روی ناحیه بازتابی تخمدان و رحم استفاده کنید.

داروها باشد. ماساژ بازتابی را می‌توان انجام داد و باید روی غدد درون‌ریز، غدد لنفاوی، اندام‌های دفعی و شبکه خورشیدی تأکید کرد.

### ۱۰- زونا<sup>۱</sup>

ظهور مجدد ویروس آبله مرغان که معمولاً زمانی رخ می‌دهد که دستگاه ایمنی بدن ضعیف شده باشد. به صورت فوران دردناک تاول‌ها محدود به ناحیه‌ای است که توسط اعصاب عفونی درگیر می‌شود. علائم و نشانه‌های آن شامل احساس ناخوشی، تب، درد، گزگز و خارش است. ناحیه بازتابی مستقیم ناحیه آسیب دیده و ناحیه بازتابی مرتبط مغز، اعصاب جمجمه‌ای، ستون فقرات، عصب سیاتیک، شبکه خورشیدی، دیافراگم، کبد، تیموس، طحال و غدد لنفاوی است.

### ۱۱- وزوز گوش

احساس شنیدن صداهایی در گوش که هیچ ارتباطی با محیط بیرونی ندارد. در افراد مسن شایع است. همچنین می‌تواند نشانه سایر اختلالات گوش باشد. ناحیه بازتابی مستقیم گوش و ناحیه بازتابی مرتبط مغز، اعصاب جمجمه‌ای، ستون فقرات و گردن است.

### ۱۲- سرگیجه

احساس دائمی چرخش محیط پیرامونی به دور سر. معمولاً با حالت تهوع یا از دست دادن تعادل همراه است. ممکن است علامت بیماری دیگری باشد یا در اثر اختلال گوش داخلی یا عصب دهلیزی ایجاد شود. ناحیه بازتابی‌های مستقیم گوش و شیپور استاش و ناحیه بازتابی مرتبط مغز، اعصاب جمجمه‌ای، ستون فقرات و گردن است.

<sup>۱</sup> herpes zoster

# The Miracle of Reflexology Massage

By: Ahmad MirHashemi

Volume 3: Ear and Facial Reflexology



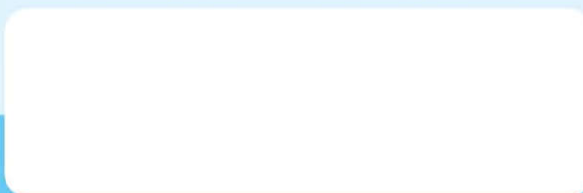
■ از دوران مدرسه تا دانشگاه، آموزشی که به ما دادند در یک چیز خلاصه می‌شد:  
**حفظ کردن!**

زمانی که وارد طب شدم، همان سنت غیر حسنه آموزش بر پایه حفظ کردن، پا برجا بود!

پروفسور گراهام گیبز از اساتید دانشگاه آکسفورد انگستان روشی را در کتاب Learning by Doing ارائه می‌کنند که در آن یادگیری را یک فرآیند تدریجی و تکاملی معرفی می‌کنند. یعنی شما بعد از خواندن یک کتاب (هر چند عالی) یا یک دوره آموزشی (هر چند خفن) با بهترین اساتید، لزوماً یادگیری کاملی نخواهید داشت.

سعی کردم در این کتاب، همین روش را که اتفاقاً در دانشگاه صنعتی شریف روی ما پیاده می‌شد را طی دو فاز پیاده کنم. براساس روش پرفسور گیبز، آموزش اولیه در فاز اول (یعنی همین کتاب) ارائه می‌شود. سپس قرار است آن چه را آموختید، در فاز دوم به صورت عملی انجام دهید. در بستری که ایجاد خواهد شد، نتایج کار عملی گزارش خواهد شد. لذا شما از عمل انجام شده، بازخورد می‌گیرید و یک پله یادگیری قبلی خود را بهبود می‌بخشید و مجدداً آن را اجرایی می‌کنید. به همین منوال این حلقه را تکرار می‌کنید تا به اوج قله یادگیری برسید.

با ما طب را مهندسی شده یاد بگیرید!



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