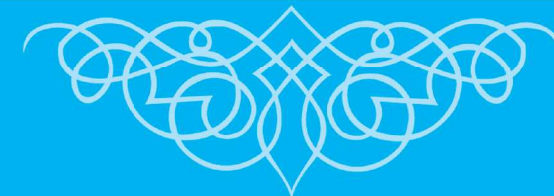


فهرست

مقدمه ۹	درمان آکنه ۳۵
معرفی طب فشاری ۱۰	شادابی پوست ۳۷
معرفی بازتاب درمانی ۱۲	رفع خستگی چشم ۳۹
	درمان گوش درد، مشکلات شنوایی ۴۱
	درمان دندان درد ۴۳
طب فشاری	
درمان میگرن ۱۵	درد گردن، گرفتن عضلات گردن ۴۵
درمان سردردهای تنشی ۱۷	درمان درد شانه ۴۷
درمان سردرد ۱۹	سندرم تونل مچ دست ۴۹
درمان مشکلات سینوس ها ۲۱	درد تاندون ها ۵۱
درمان سرماخوردگی، احتقان ۲۳	تپش قلب ۵۳
درمان تب یونجه، آلرژی ها ۲۵	درد پشت کتف ها ۵۵
درمان سرفه، گلودرد ۲۷	درمان کمر درد ۵۷
درمان مشکلات تنفسی ۲۹	سیاتیک ۵۹
تقویت حافظه ۳۱	درد مفصل لگن، عدم تحرک ۶۱
آرامش فکر، تمرکز ۳۳	آرتروز، روماتیسم ۶۳

فواید ماساژ و روغن مالی در طب اسلامی

بادها را از بدن می‌زداید	دردهای دائمی را می‌زداید
شیطان را تا چهل روز دور می‌کند	خشم و غضب را فرو می‌نشاند
رنگ صورت را صفا می‌دهد	درد اسافل را از بین می‌برد
رنگ پوست را روشن می‌کند	ایجاد محبت می‌کند
موجب جلوگیری از بواسیر می‌شود	فصد را آسان می‌کند
عصب را تقویت می‌کند	درد بواسیر را می‌زداید
حرز، ذکر و امان است	پوست را نرم می‌کند
حافظه را تقویت می‌کند	از جوش نوره جلوگیری می‌نماید
آب را زیاد می‌کند	آلودگی را از بین می‌برد
مجاری آب در بدن را باز می‌کند	ایجاد توانگری می‌نماید
بدحالی را رفع می‌کند	موجب از بین رفتن خشکی لب می‌شود
برای زکام نافع است	ترک دست و پا را از بین می‌برد



۶۵	دردهای واریسی	۱۰۵	کاهش اضطراب
۶۷	زانو درد	۱۰۷	رفع ترس، عدم امنیت
۶۹	گرفتگی ساق پا	۱۰۹	درمان افسردگی
۷۱	بیخ خوردگی قوزک پا	۱۱۱	تقویت اعتماد به نفس
۷۳	رفع سوءهاضمه	۱۱۳	رفع غم، اندوه
۷۵	رفع حالت تهوع		
۷۷	درمان یبوست		
۷۹	علائم قبل از عادت ماهانه	۱۱۷	مغز
۸۱	گرفتگی (کرامپ) عادت ماهانه	۱۱۹	چشم‌ها
۸۳	احتباس آب	۱۲۱	گوش‌ها
۸۵	درمان گر گرفتگی	۱۲۳	سینوس‌ها
۸۷	درمان ناباروری، ناتوانی جنسی	۱۲۵	واکنش‌های غیرارادی
۸۹	درمان میل جنسی کم	۱۲۷	گیجگاه‌ها
۹۱	تهوع ناشی از مسافرت با هواپیما یا ماشین	۱۲۹	دندان‌ها
۹۳	درمان سرگیجه، دوران سر	۱۳۱	استخوان پس‌گوشی
۹۵	درمان استرس یا کاهش فشارروانی	۱۳۳	هیپوتالاموس
۹۷	درمان خستگی	۱۳۵	غده هیپوفیز
۹۹	درمان بی‌خوابی	۱۳۷	تیروئید
۱۰۱	رفع زودرنجی، عصبانیت	۱۳۹	گردن
۱۰۳	التیام شکست عاطفی	۱۴۱	ستون فقرات

بازتاب درمانی

۱۴۳	مری	۱۸۳	تخمندان‌ها، بیضه‌ها
۱۴۵	نایژه‌ها	۱۸۵	گردن رحم
۱۴۷	دستگاه لنفاوی	۱۸۷	رحم
۱۴۹	کتف‌ها	۱۸۹	پروستات
۱۵۱	بازوها	۱۹۱	آپاندیس
۱۵۳	سینه‌ها	۱۹۳	ناحیه لگن
۱۵۵	ریه‌ها	۱۹۵	پایین کمر
۱۵۷	قلب	۱۹۷	لگن خاصره
۱۵۹	دیافراگم	۱۹۹	زانوها
۱۶۱	معده	۲۰۱	کولون صعودی
۱۶۳	پانکراس (لوزالمعده)	۲۰۳	کولون نزولی
۱۶۵	شبه‌خورشیدی	۲۰۵	کولون افقی
۱۶۷	طحال	۲۰۷	روده کوچک
۱۶۹	کبد	۲۰۹	مقعد
۱۷۱	غدد فوق کلیوی	۲۱۱	میزنای
۱۷۳	کیسه صفرا	۲۱۳	مثانه
۱۷۵	اثنی عشر	۲۱۵	عصب سیاتیک
۱۷۷	کلیه‌ها		
۱۷۹	کشاله ران		
۱۸۱	لوله‌های رحم		

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مقدمه

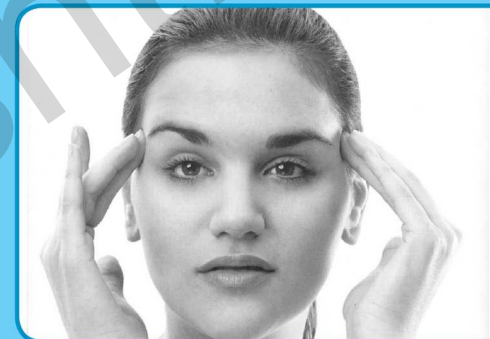
از هزاران سال پیش مردم مناطق مختلف دنیا مردم برای برطرف کردن دردهای جسمی و روانی از دست‌های خود استفاده کرده‌اند.

چینی‌ها با گسترش و توسعه طب سوزنی و پیدا کردن نقشه نقاط در بدن و ماساژ عمیق آن‌ها باعث بهبود چرخش انرژی و سطح سلامتی در نصف‌النهارهای نامرئی شدند.

در بدن انسان یک سیستم کانال‌های نامرئی وجود دارد که «نصف‌النهار» نامیده می‌شود. در طول این نصف‌النهارات صدها نقطه مانند ایستگاه‌های بین راهی راه‌آهن وجود دارد. این نقاط با توجه به نام نصف‌النهار، محل نقطه و کاربرد درمانی آن نامگذاری شده‌اند.

«جریان انرژی حیاتی» که در طب سنتی ایرانی به عنوان «نا» یا «رمق» شناخته می‌شود به صورت آرام و هماهنگ درون این نصف‌النهارات در حرکت است. طبق نظریه پزشکی چین، بیماری‌ها بر اثر نامتعادل بودن «جریان انرژی حیاتی» در بدن ایجاد می‌شود.

فشاردرمانی در بدن



چینی‌ها با دریافت، پیشبرد و تعیین نقاط فشار، «طب فشاری» را بنا نهادند. آن‌ها دریافتند که وقتی این نقاط با فشارهای مداوم فعال شوند، موجب گسترش انرژی التیام‌بخش در نصف النهارهای نامرئی بدن می‌شوند. فشار درمانی، «جریان انرژی حیاتی» را در نصف‌النهارات بدن، متعادل می‌نماید.

مصریان و یونانیان باستان نقاطی را در پاها یا دست‌ها ترسیم نموده‌اند و هر کدام از آن‌ها را به به ارگان یا بافتی تطبیق داده‌اند و نوعی ماساژ را پایه‌گذاری کرده‌اند که «بازتاب‌شناسی» نامیده می‌شود. امروزه به هریک از این دو روش طبیعی درمان، علاقه بسیاری نشان داده شده است. این کتاب نام‌ها، فنون و اصول هریک از این روش‌ها را بیان می‌کند. «فشار درمانی» و «بازتاب‌شناسی» می‌تواند برای درمان شما یا دیگران و به عنوان طب مکمل به کار آید، اما جایگزین مراقبت‌های پزشکی حرفه‌ای نیست.

معرفی طب فشاری

فشار درمانی گاهی طب سوزنی بدون سوزن نامیده می‌شود. این طب به عنوان یکی از قدیمی‌ترین اعمال شفابخش، هزاران سال است که در آسیا برای تسکین تعداد زیادی از بیماری‌های عمومی به کار رفته است. اگرچه در غرب تا اواسط قرن بیستم فشار درمانی ناشناخته بود، اما اکنون به عنوان کمک به خود درمانی و درمان اولیه که توانایی

التیام‌بخشی طبیعی بدن را دارد، محبوبیت یافته است. این نوع آرام و مؤثر ماساژ درمانی همان قوانین طب سوزنی را دنبال نموده، اما با تهاجم کمتری همراه است. در این روش به جای وارد کردن سوزن در برخی نقاط بدن با سرانگشتان خود بر آن نقاط فشار آورده می‌شود تا جریان انرژی حیاتی به ناحیه آسیب دیده وارد گردد.

ماساژ درمانی با طب فشاری معمولاً آسان، بی‌خطر و بدون درد است. شما می‌توانید به منظور درمان انواع مشکلات روانی یا جسمی از این روش استفاده نمایید. به طور کلی در طب‌های کل‌نگر بیشتر بیماری‌های جسمی به مسائل روانی مربوط می‌شوند؛ بنابراین جای تعجب نیست که ماساژ یک نقطه بتواند اختلالات متنوعی را درمان نماید.

اصول این روش این است که بایستی با استفاده از سرانگشتان یا شست‌ها یا هردوی آن‌ها به یک نقطه مخصوص فشاری آرام و ثابت وارد کنید؛ به یک نقطه ضربه نزنید یا آن را بالا و پایین نکنید. نقطه مورد نظر را آنقدر سفت فشار ندهید که باعث درد شود. در صورت لزوم با سرانگشت خود آن را بچرخانید.

فشار دادن یک نقطه می‌تواند ناراحتی آن محل یا محل دیگری از بدن که با آن نقطه فاصله دارد را برطرف کند. دلیلش این است که فعال کردن یک نقطه، در جریان یک نصف‌النهار اثر کرده و درمان را در طول راه برقرار می‌نماید. گاهی اوقات، برای نتایج بهتر باید چندین نقطه را با هم تحریک نمود.

فصل اول



طب فشاری

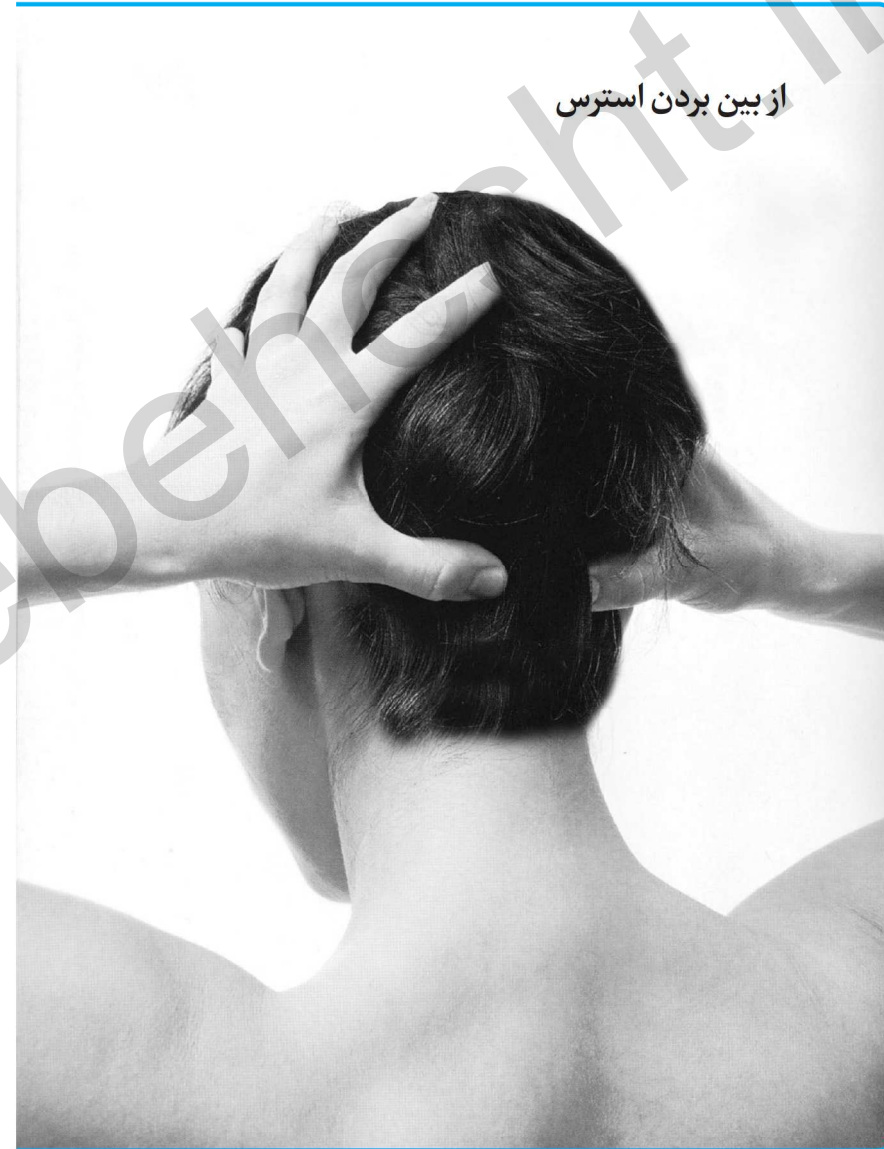


معرفی بازتاب درمانی

ایرانیان، مصریان و یونانیان باستان از هنر بازتاب درمانی که غالباً همراه با رایحه درمانی بود، به منظور بهبود انواع بیماری استفاده می‌کردند. بازتاب درمانی نوعی ماساژ است که شامل تحریک نقاط ویژه‌ای در پاها و گاهی اوقات در دست‌ها یا دیگر جاهای بدن است. شما هم می‌توانید بازتاب درمانی را روی خود یا دیگران انجام دهید. تجربه آن معمولاً هم جالب و هم از نظر جسمی و روانی مؤثر است. شما می‌توانید از انگشت شست و دیگر انگشتان و پاشنه کف دست خود برای ماساژ و مالش پاها استفاده کنید. یک ماده نرم کننده مانند روغن ماساژ یا لوسیون به خصوص اسانس‌های خوشبو می‌تواند در روند بهبودی موثرتر باشد. برخی از بیماری‌ها مانند آنفولانزا بیش از یک قسمت از بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند که در این مورد باید همه نقاط بازتاب‌شناسی مربوطه را تحریک نمایید. نتایج می‌توانند سریع آشکار شده و غالباً چند روش درمان پانزده دقیقه‌ای، بهبودی قابل ملاحظه‌ای به بار می‌آورد. بعضی ناراحتی‌ها ممکن است به توجه منظم و مداوم نیاز داشته باشد، اما یادتان باشد که بازتاب‌شناسی جایگزین مراقبت پزشکی حرفه‌ای نیست.



از بین بردن استرس



درمان میگرن

نام

نقاط دروازه آگاهی

موقعیت

این نقاط در پشت گردن و در دو طرف نخاع، در قاعده جمجمه قرار دارند.

روش درمان

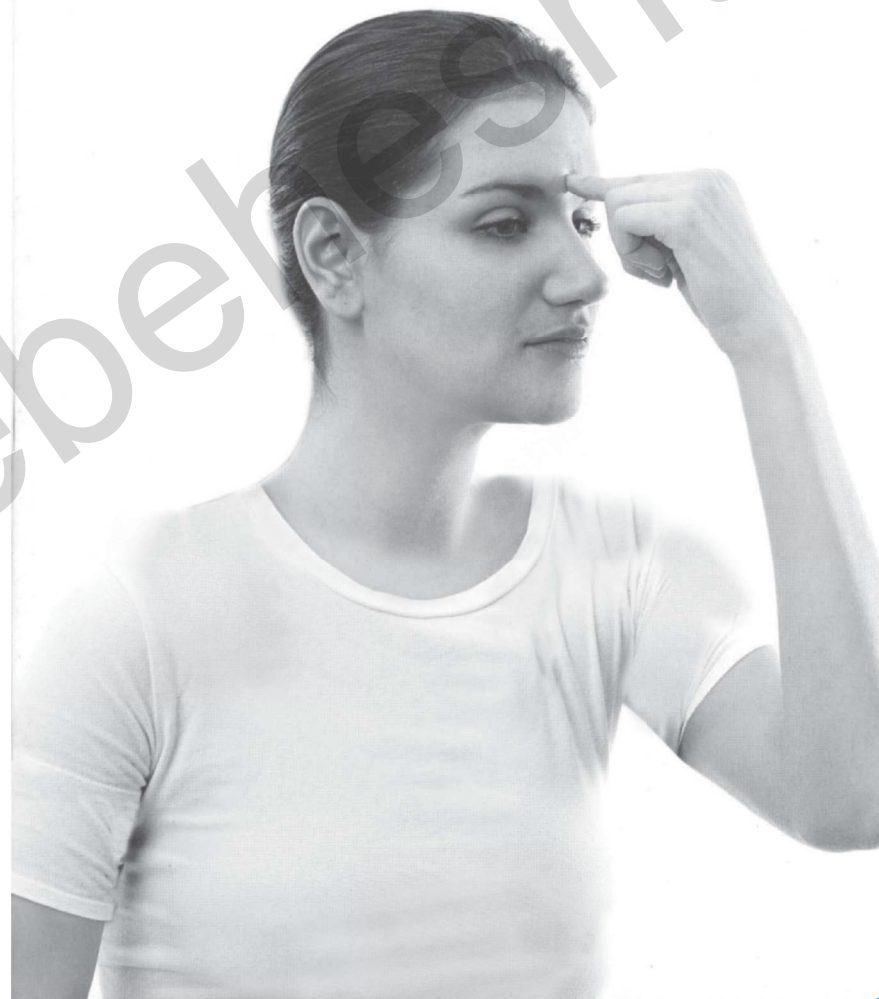
انگشت شست و انگشت نشانه یا دو انگشت وسط دست خود را، هر کدام که آسان تر است را بر روی این نقاط قرار داده و به مدت ۱۰ دقیقه فشار دهید.

فواید

فعال کردن این نقاط، موجب تسکین میگرن و سردردهای ناشی از آن می شود. فشار دادن این نقاط مشکلات سینوس ها، درد و سفتی گردن، استرس و خستگی چشم را برطرف می کند. افرادی که مدت زیادی با کامپیوتر کار می کنند، می توانند در طول روز گهگاهی از این ماساژ استفاده کنند.



خستگی چشم و سرگیجه را برطرف کنید



درمان سردردهای تنشی

نام

نقطه چشم سوم

موقعیت

این نقطه بین ابروها، جایی که بینی به پیشانی می‌رسد قرار دارد که گاهی اوقات به آن «چشم سوم» می‌گویند.

روش درمان

انگشت نشانه خود را روی این نقطه قرار داده و حداقل یک دقیقه به آن فشار بیاورید.

فواید

فعال نمودن نقطه چشم سوم، سردردهای تنشی و سردردهای ایجاد شده از مشکلات سینوس‌ها، احتقان، سرماخوردگی سر و سردرد را تسکین می‌دهد. فشار دادن این نقطه می‌تواند خستگی چشم و سرگیجه را بهبود بخشد.

افرادی که مدت زیادی را با کامپیوتر می‌گذرانند یا کارهای دقیق انجام می‌دهند، می‌توانند در طول روز گاهگاهی از فشار دادن این نقطه بهره ببرند.



تپش قلب

نام

نقاط دریچه میانی

موقعیت

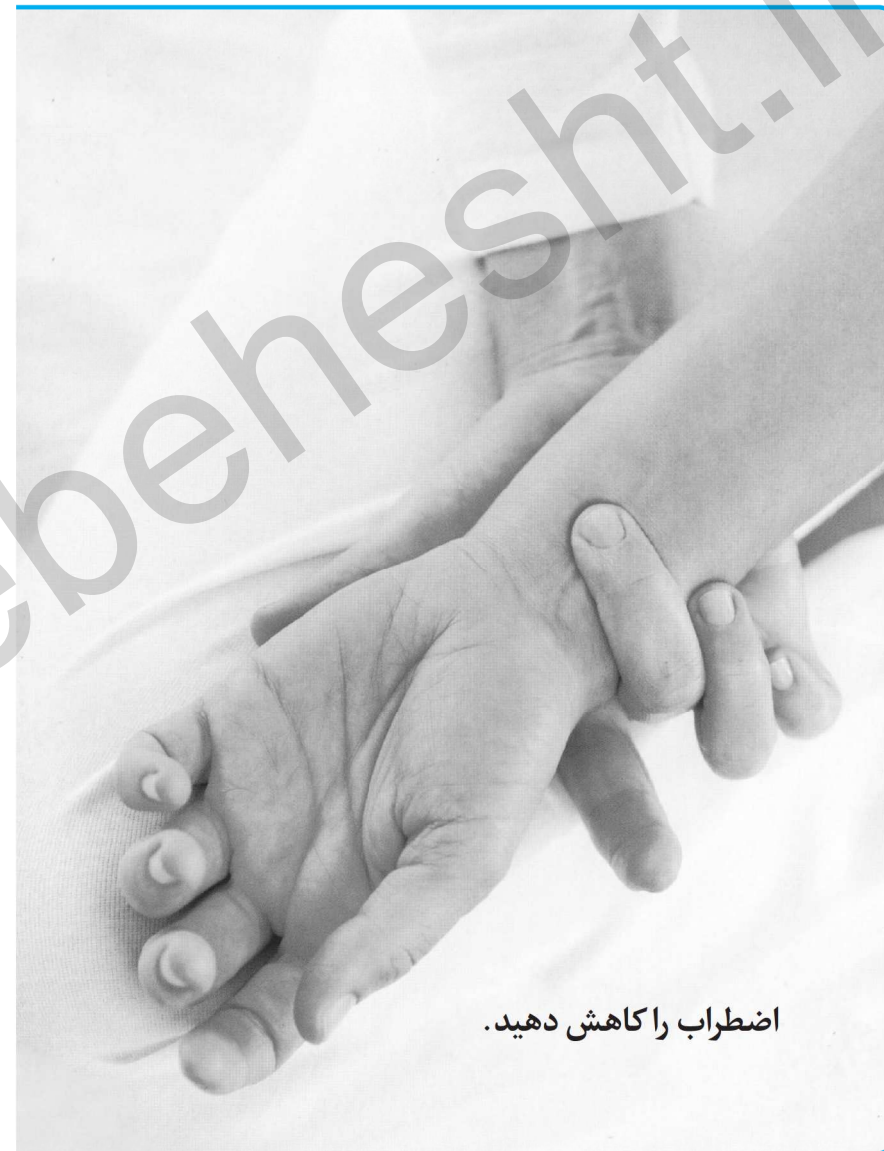
این نقاط در وسط مچ دست از آنجایی که استخوان مچ به کف دست متصل می‌شود- به مقدار عرض دو یا سه انگشت به طرف بالا (به طرف آرنج) - قرار دارند.

روش درمان

شست یا انگشت وسطای دست راست را روی این نقطه در دست چپ قرار داده و مدت حداقل یک دقیقه فشار دهید، همین کار را با شست یا انگشت وسطای دست چپ روی این نقطه در دست راست تکرار کنید.

فواید

فشار دادن این نقاط به آرام نمودن تپش قلب و تنظیم ضربان آن کمک می‌کند، به خصوص وقتی که بی‌نظمی آن مربوط به استرس باشد. با این روش می‌توانیم اضطراب، نگرانی و استرس را کاهش دهیم. این محل اگر همراه با نقاط «برآمدگی بزرگ» و «دروازه بیرونی» انجام گیرد درد تاندون‌ها، درد و گرفتگی عضلات مچ‌ها را هم تسکین می‌دهد. این نقطه برای درمان سوء هاضمه نیز مفید است.



اضطراب را کاهش دهید.



درد پشت کتفها

نام

نقاط اجتماع آسمانی

موقعیت

این نقاط در تورفتگی وسط استخوان دو کتف قرار دارد.

روش درمان

برای این روش شخص دیگری باید با انگشتان خود این نقاط را بر روی بدن شما فشار دهد.

فواید

فشار دادن به این نقاط درد و گرفتگی عضلات پایین کتفها و قسمت بالای کمر را تسکین می‌دهد. همچنین به تسکین درد گردن و خستگی مفراط کمک کرده و نرمی و دامنه حرکت عضلات این نواحی را افزایش داده و طرز ایستادن را بهبود می‌بخشد.

از نظر روانشناسی، تحریک کردن این نقاط به برطرف نمودن خستگی مفراط (بی‌رمقی) کمک کرده و این احساس که همه بار دنیا بردوش من است را هم برطرف می‌نماید.



گرفتگی عضلات را برطرف نموده و حالت قرار گرفتن بدن را بهبود ببخشید.



درمان کمردرد

نام

نقاط دریای انرژی

موقعیت

این نقطه در وسط شکم و در حدود عرض دو انگشت پایین تراز ناف قرار دارد.

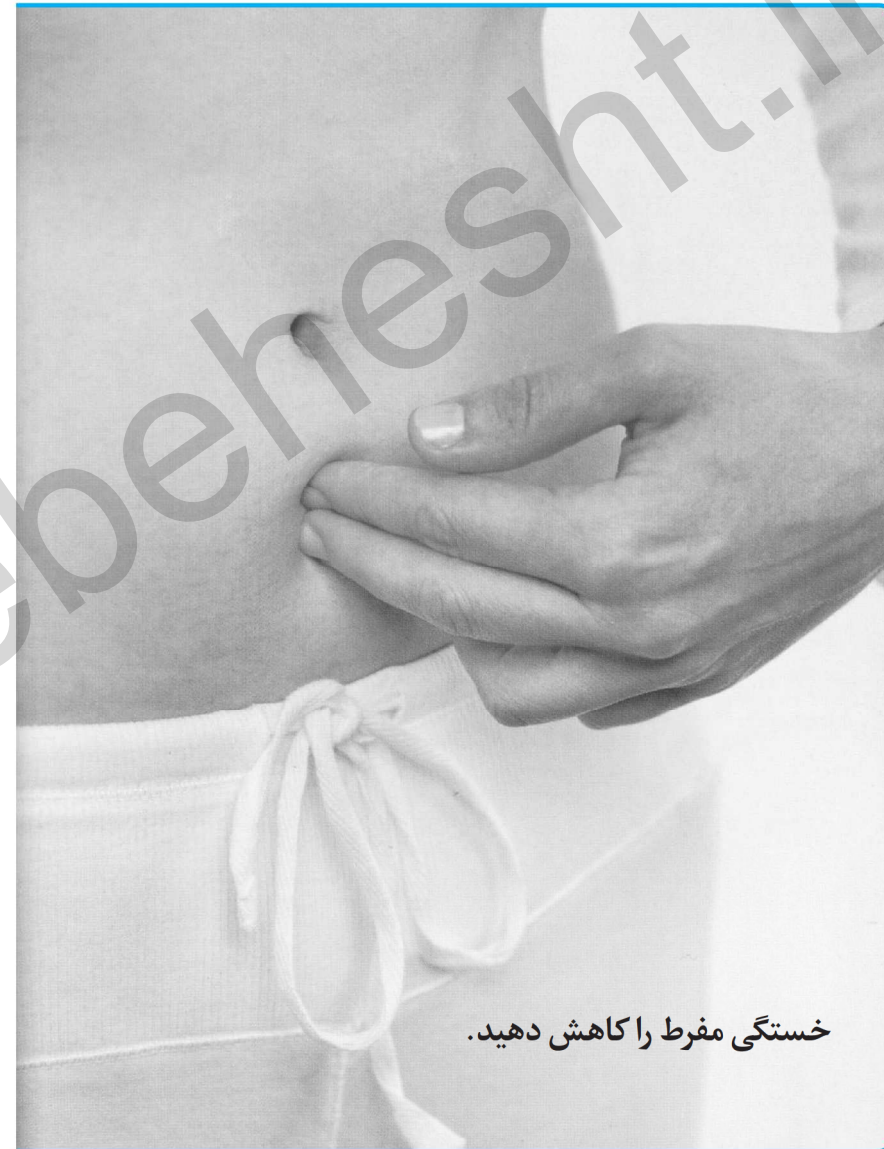
روش درمان

انگشتان نشانه و وسطای خود را روی این نقطه قرار داده و به مدت حداقل یک دقیقه اول به آرامی و بعد با شدت بیشتر فشار دهید.

فواید

فشار دادن «دریای انرژی» کمردرد و خستگی مفرط عمومی، اعم از جسمی و روانی را تسکین می‌دهد. برای ایجاد آرامش جسمی و عاطفی یا برطرف نمودن درد عضلات شکمی این نقاط را فشار دهید، زیرا با فعال نمودن این نقطه، جریان انرژی در قسمت پائین بدن افزایش می‌یابد.

با تحریک این نقاط می‌توان قدرت و علاقه جنسی را نیز افزایش داد.



خستگی مفرط را کاهش دهید.

انعطاف پذیری و نرمی عضلات را افزایش دهید.



سیاتیک

نام

نقاط مرکز فرماندهی

موقعیت

این نقاط در پشت زانو و در وسط چاله پشت زانو قرار دارد.

روش درمان

انگشتان شست، نشانه و وسطای خود را روی این نقطه در زانوی چپ قرار داده و حداقل یک دقیقه محکم فشار دهید. این کار را در مورد زانوی راست نیز تکرار نمایید.

فواید

فشار دادن این نقاط، سیاتیک و درد کمر را تسکین می‌دهد. همچنین گرفتگی عضلات را کاهش و انعطاف پذیری را افزایش داده و می‌تواند دامنه حرکت را زیاد نموده و حالت حرکت و ایستادن را بهبود بخشد. آرتروز لگن، زانوها و کمر هم با فعال نمودن «مرکز فرماندهی» آرامش می‌یابد.



درد مفصل لگن، عدم تحرک

نام

نقاط دایره پرش

موقعیت

این نقاط در وسط هریک از دو طرف گفَل قرار دارد.

روش درمان

انگشتان نشانه و وسطای خود را روی یکی از این نقاط قرار داده و حداقل به مدت یک دقیقه فشار دهید، سپس آن را رها نموده و دوباره یک دقیقه فشار دهید. این عمل را روی طرف دیگر کفَل هم انجام دهید.

فواید

فشار دادن این نقاط درد مفصل ران، لگن و گرفتگی مفاصل را کاهش داده؛ در نتیجه انعطاف پذیری و دامنه حرکت آنها را افزایش می دهد. تحریک این نقاط، می تواند درد سیاتیک و کمردرد را کاهش دهد. وقتی با فعال کردن «دایره پرش» درد مفاصل، روماتیسم استخوان لگن و کمردرد تسکین یافت طرز ایستادن و حالت بدن و تعادل انسان بهبود می یابد.

تعادل را بهبود ببخشید.



درد را کاهش دهید.



پیچ خوردگی قوزک پا

نام

نقاط تپه‌های بیابان

موقعیت

این نقاط در قسمت بیرونی قوزک پا در گودی جلو استخوان قوزک قرار دارند.

روش درمان

با شصت یا انگشت نشانه نقطه فشار قوزک مبتلارا به مدت پنج دقیقه فشار دهید. همچنان که درد اجازه می‌دهد فشار را مرتب کم و زیاد کنید.

فواید

درد و ورم ناشی از پیچ خوردگی قوزک پا را می‌توان با فشار دادن فوری این نقطه کاهش داد.

این نقطه همچنین می‌تواند به رفع گرفتگی قوزک پا و کف و روی پا ناشی از سیاتیک کمک کند.



رفع سوءهاضمه

نام

نقاط دروازه درونی

موقعیت

این نقاط در مرکز طرف کف دست تقریباً به اندازه عرض دو یا سه انگشت بالاتراز مچ قرار دارند.

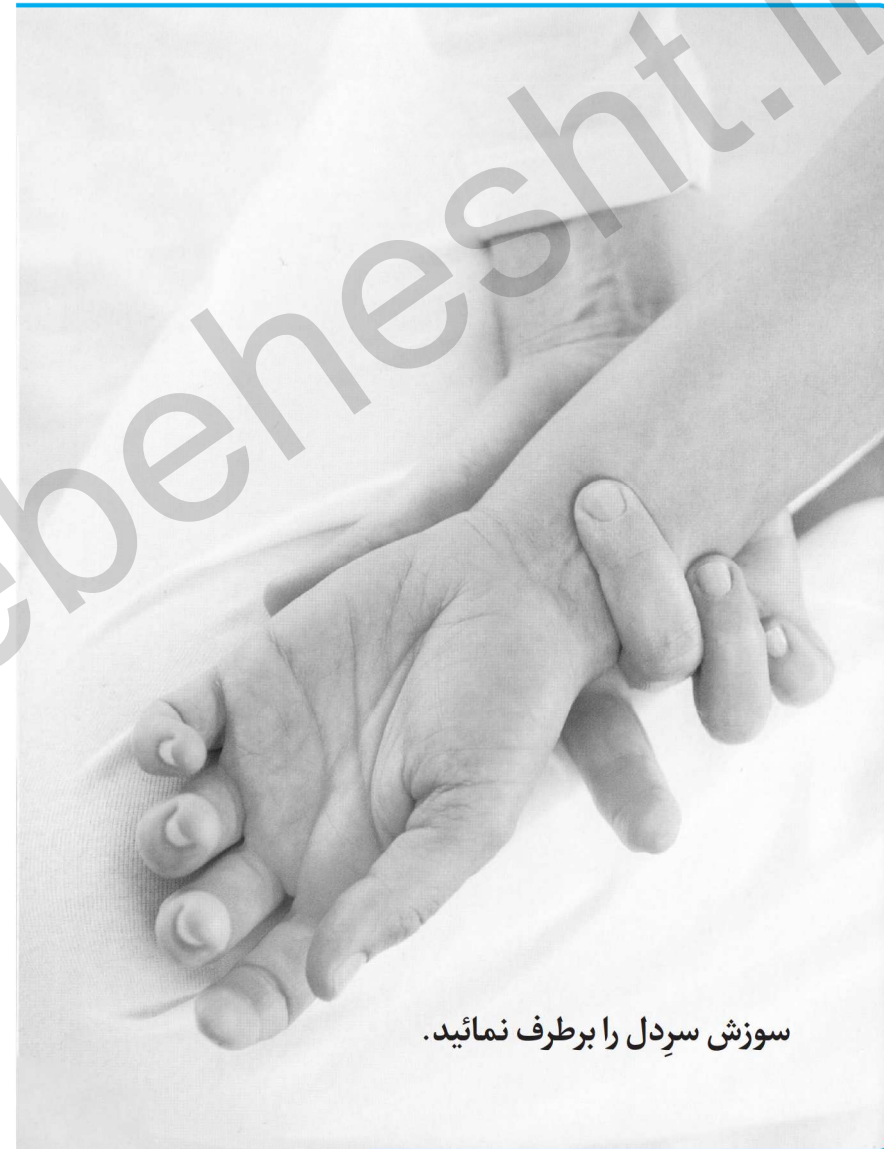
روش درمان

انگشت شست و انگشت نشانه خود را روی این نقاط قرار داده و حداقل یک دقیقه فشار دهید. در صورت لزوم، برای تسکین سوءهاضمه این نقطه را مدت بیشتری فشار دهید.

فواید

فشار دادن نقاط «دروازه درونی» می تواند تعدادی از مشکلات جزئی گوارشی از جمله سوءهاضمه، سوزش سردل، اسید زیاد معده و حالت تهوع را برطرف نماید.

با فعال نمودن این نقاط می توان اضطراب و نگرانی که گاهی موجب سوءهاضمه و التهاب معده می شوند را برطرف کرد. تحریک این نقطه همچنین در درمان «تپش قلب» مفید است. لطفاً به صفحه مربوطه مراجعه نمایید.



سوزش سردل را برطرف نمائید.



رفع حالت تهوع

نام

نقاط اندوه بطنی

موقعیت

این نقاط در دو طرف شکم درست در پائین قفسه سینه و تقریباً مقابل سرپستانها قرار دارند.

روش درمان

انگشتان خود را روی این نقاط قرار داده و به مدت یک دقیقه محکم فشار دهید.

فواید

فشار دادن این نقاط به فرونشاندن حالت تهوع، سوءهاضمه و گرفتگی معده کمک می‌کند.

فعال نمودن «اندوه بطنی» می‌تواند کمی اشتها و میل شدید به بعضی غذاها را برطرف نماید.



اشتها و میل شدید را کنترل کنید.



تهوع ناشی از مسافرت با هواپیما یا ماشین

نام

واسطه میانجی

موقعیت

این نقاط در وسط قسمت داخلی مچ و تقریباً به اندازه عرض سه یا چهار انگشت فاصله با چین خوردگی بین مفصل مچ و کف دست قرار دارد.

روش درمان

شست دست راست خود را روی این نقطه در دست چپ قرار داده و تقریباً یک دقیقه فشار دهید؛ سپس همین کار را روی دست راست انجام دهید. تا زمانی که حالت تهوع در شما وجود دارد این کار را ادامه دهید. می‌توانید از دست‌بند های دریایی^۱ که به این نقاط فشار می‌آورند استفاده کنید، در این حالت دست‌ها آزاد است و موجب ناراحتی شما هم نخواهد شد.

فواید

تحریک نمودن این نقاط تهوع ناشی از مسافرت، سرگیجه و دوران سر را تسکین می‌دهد. حالت تهوع، سوءهاضمه و اضطراب را هم می‌توان با فشار دادن فوری این نقاط برطرف نمود.

این نقطه همچنین در درمان «سرگیجه و دوران سر» مفید است.

۱. Sea band ، مچ بندی کشی است که دکمه‌ای پلاستیکی روی آن قرار دارد.



حالت تهوع را برطرف کنید.



درمان سرگیجه، دوران سر

نام

نقاط میانجی - واسطه

موقعیت

این نقاط در مرکز طرف داخلی مچ و تقریباً به اندازه عرض سه یا چهار انگشت با چین خوردگی مفصل مچ و کف دست قرار دارد.

روش درمان

شست دست راست خود را روی این نقطه در دست چپ قرار داده و تقریباً یک دقیقه فشار دهید؛ سپس با شست دست چپ خود این کار را روی دست راست تکرار نمایید. تا زمانی که سرگیجه وجود دارد به کار خود ادامه دهید. همچنین می‌توان «مچ بندهای دریایی»، مچ بندهای کشتی با برجستگی‌های پلاستیک که به این نقاط فشار وارد می‌آورند را به مچ بسته تا هم فشار برای این نقاط دائمی بوده و هم دست‌ها آزاد باشند.

فواید

تحریک نمودن این نقاط تهوع ناشی از مسافرت، سرگیجه و دوران سر را تسکین می‌دهد. حالت تهوع، سوءهاضمه و اضطراب را هم می‌توان با فشار دادن فوری این نقاط برطرف نمود. این نقطه برای درمان حالت تهوع ناشی از مسافرت هم مفید است.



خوش فکر شوید.



التیام شکست عاطفی

نام

فرق خلفی - قسمت عقب سر

موقعیت

این نقطه در بالاترین نقطه سر به اندازه عرض یک کف دست عقب‌تر از فرق سر قرار دارد.

روش درمان

سر انگشتان خود را در فرق سر قرار داده، کف انگشت کوچکتان در وسط فرق سر (بالای گوش‌ها) بوده و بقیه انگشت‌ها در خطی به سوی عقب سر رفته به طوری که انگشت نشانه روی این نقطه قرار گیرد. این کار شما را قادر می‌سازد تا هم‌زمان نقطه برخورد یکصد را برای نتایج بهتر فعال نمایید. (به قسمت «گرگرفتگی» مراجعه کنید) حداقل یک دقیقه به این نقطه فشاری آرام بدهید.

فواید

فشار دادن این نقاط به تسکین آسیب‌های عاطفی، افسردگی، غم، اضطراب و هراس کمک می‌نماید.



افسردگی و هراس را درمان نمایید.



فصل دوم



بازتاب درمانی



علاج دردهایتان در کف پای شماست



دقت هوش و عقل را افزایش می دهد.



مغز

موقعیت

در هر کف پا بخش وسطای نرمه پا یا پایین انگشت شست به مغز تعلق دارد.

ناراحتی هایی را که با ماساژ این نقطه می توان برطرف نمود:

خستگی فکری، حافظه، توانایی جذب اطلاعات جدید، تمرکز حواس، پاک‌ی ذهن، دقت

روش درمان

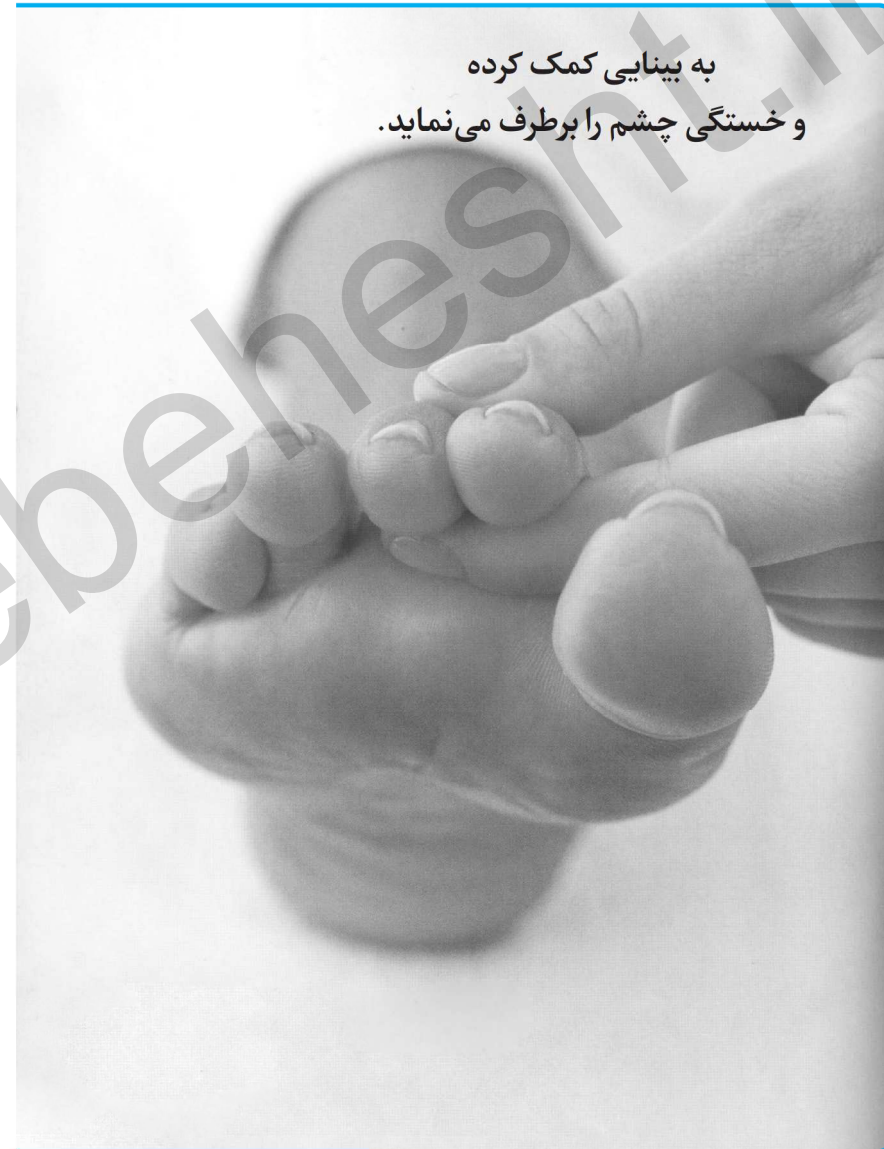
با نوازش آرام انگشتان شست پا، چه هم زمان و چه یکی یکی کار را آغاز کنید. هر انگشت را به آرامی به طرف جلو خم نموده و کمی بکشید. بعد از آن انگشتان را با انگشت شست و نشانه خود ماساژ داده و کم و کم فشار را افزایش دهید. با نگه داشتن انگشتان پا در بین انگشت شست و نشانه خود و فشار دادن آرام به مدت حدود سی ثانیه کار را به پایان ببرید.

اسانس های مفید

برای افزایش نتیجه، از روغن ماساژ یا لوسیون حاوی اسانس پودنه، لیمویا رزمازی برای پاک‌ی ذهن و تحریک فعالیت فکری استفاده کنید.



به بینایی کمک کرده
و خستگی چشم را برطرف می نماید.



چشم‌ها

موقعیت

قسمت پایینی کف انگشت دوم و سوم از مسیر بند تا جایی که انگشتان به نرمه پا متصل می‌شوند، به چشم‌ها تعلق دارند.

ناراحتی‌هایی را که با ماساژ این نقطه می‌توان برطرف نمود

خستگی چشم، سرخ شدگی چشم، خارش، خشکی، وضوح بینایی

روش درمان

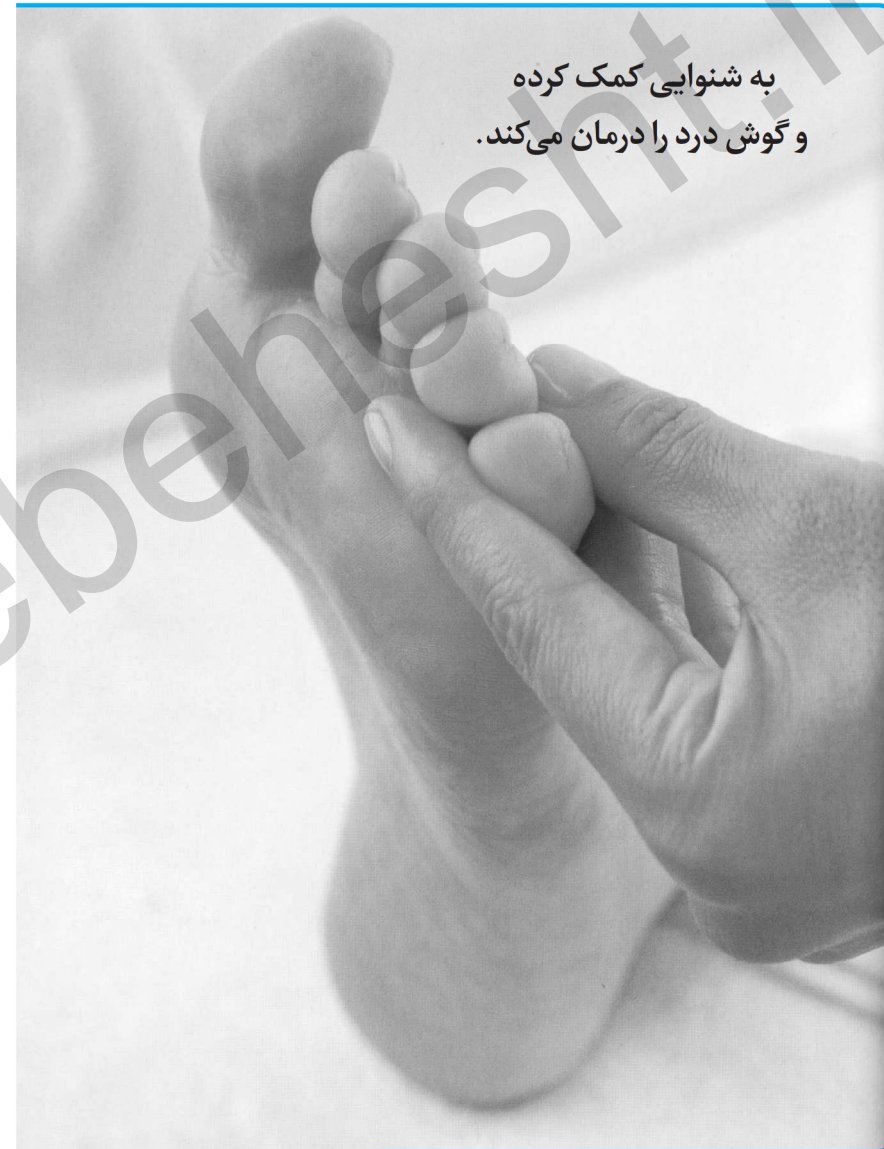
با نوازش‌های آرام انگشتان دوم و سوم هر پا کار را آغاز نموده، هر انگشت پا را به آرامی تکان داده و آن را بکشید. انگشتان پا را با انگشت شست و نشانه خود ماساژ داده و کم کم مقدار فشار را افزایش دهید. همچنین آن قسمت از کف پا که به انگشتان متصل می‌شود را ماساژ دهید. با گرفتن انگشتان پا در بین انگشتان شست و نشانه خود و فشار دادن محکم به مدت ۳۰ ثانیه کار را به تمام کنید. این کارها را روی پای دیگر هم انجام دهید.

▲ اسانس‌های مفید

برای افزایش نتیجه از روغن ماساژ یا نوشیدن حاوی اسانس ترنج، بابونه یا چوب صندل برای تسکین استرس استفاده نمایید.



به شنوایی کمک کرده
و گوش درد را درمان می‌کند.



گوش‌ها

موقعیت

زیر انگشت چهارم و انگشت کوچک پا از بند تا جایی که به پا متصل می‌شوند به گوش‌ها تعلق دارند.

ناراحتی‌هایی را که با ماساژ این نقطه می‌توان برطرف نمود

گوش درد، مشکلات شنوایی، وزوز گوش

روش درمان

با نوازش آرام انگشت چهارم و انگشت کوچک یکی از پاها کار را آغاز کنید. این انگشتان را به آرامی تکان داده و کمی آنها را بکشید. آنها را با انگشت شست و نشانه خود ماساژ داده و به تدریج مقدار فشار را افزایش دهید. این انگشتان را بین انگشت شست و نشانه خود قرار داده و حدود سی ثانیه محکم فشار دهید تا کار به پایان برسد. این کارها را روی پای دیگر نیز انجام دهید.

اسانس‌های مفید

برای افزایش نتیجه از روغن ماساژ یا لوسیون حاوی اسانس اسطوخودوس یا زوفا استفاده نمایید که اثر آرام بخشی دارند.



استرس را کاهش می دهد.

غدد فوق کلیوی

موقعیت

در کف پا، وسط انحنای جایی که انحنای پاشنه متصل می شود به غدد فوق کلیوی بستگی دارد.

ناراحتی هایی را که با ماساژ این نقطه می توان برطرف نمود

عملکرد غدد فوق کلیوی، استرس، اضطراب، خشم، نشاط

روش درمان

کار را با ماساژ دادن وسط انحنای پاشنه کف دست خود آغاز نمایید. سپس مشت خود را بسته با پشت بند انگشتان از انحنای طرف پاشنه پا کشیده و به تدریج مقدار فشار را افزایش دهید. پشت بند انگشتان را روی این نقطه فشار داده و از یک حرکت دورانی استفاده کنید. با محکم نگه داشتن شست خود بر این نقطه به مدت سی ثانیه کار را به پایان ببرید. این کارها را روی پای دیگر هم انجام دهید.

اسانس های مفید

از روغن ماساژ یا لوسیون حاوی اسانس اسطوخودوس، اسانس پرتقال شیرین یا اسانس گل محمدی برای کاهش استرس استفاده نمایید.



کشاله ران

موقعیت

روی پا جایی که انحناى روى پا و مفصل مچ پا به هم متصل مى شوند به کشاله ران بستگی دارد.

ناراحتی‌هایی را که با ماساژ این نقطه می‌توان برطرف نمود

مشکلات جنسی، میل جنسی، تولید مثل، ناتوانی جنسی

روش درمان

با خم و راست کردن چندین بار مفصل مچ پا، کار را آغاز نمائید. این کار را نخست به آهستگی انجام داده؛ سپس پا را از این مفصل چندین مرتبه بچرخانید؛ سپس روى پا را با سرانگشتان از قوزک یک طرف استخوان مفصل تا قوزک دیگر از روى پا نوازش کنید. با شست و انگشتان این ناحیه را ماساژ داده از یک قوزک به طرف قوزک دیگر حرکات رفت و برگشت انجام دهید. فشار ثابت و یکنواخت باشد. این عمل را روى پای دیگر تکرار نمائید.

اسانس‌های مفید

از روغن ماساژ یا لوسیون حاوی اسانس درخت ایلنگ یا چولی (نعناع هندی) یا یاسمن برای افزایش توانایی جنسی استفاده نمائید.

مشکلات جنسی را درمان می‌کند.



خواص بعضی از روغن های گیاهی جهت ماساژ

روغن بابونه: تقویت و شفاف کننده پوست و مو و حل کننده اخلاط.
روغن مورد: ضد عفونی کننده، ضد زونا، تقویت مو، رفع ریزش مو، افزایش دهنده جریان خون پوست.
روغن بنفشه: رفع خارش پوست، رفع چین و چروک، ضد آفتاب، درمان سینوزیت.
روغن کرچک: نرم کننده پوست، ضد آفتاب و محافظ پوست، ضد درد مفاصل.
روغن رازیانه: ضد التهاب، روشن کننده، جلوگیری از رویش موهای زاید صورت، از بین برنده لک.
روغن زیتون: ضد چین و چروک، ضد درد مفاصل، ضد آفتاب، رفع سوختگی، تقویت مو.
روغن نارگیل: تقویت موهای آسیب دیده و خشک شده، مناسب پوست های خشک و حساس، رفع ترکهای پوستی و لب.
روغن رزماری: تقویت مو و ابرو.
روغن اسفند: ضد درد مفاصل و آرتروز.
روغن اسطوخودوس: ضد سینوزیت ضد درد مفاصل، روشن کننده پوست.

www.yasebehesht.ir

