

ماساژ درمانی

# معجزه انرژی انگشتان

در شفا بخشی دردها

پرفروش‌ترین کتاب در زمینه ماساژ درمانی در آمریکا  
چاپ بیست و دوم

میلدرد کارتر

ترجمه

طلا میرهادیزاده

الهام جلاتی

MTUMS.IR



MTUMS.IR

MTUMS.IR

با انتخاب این کتاب، گنجینه‌ای از دانش‌ها و تجربه‌های نبوغ‌آسای فرهنگ کهن چین را با ساده‌ترین کلمات و عبارات، در اختیار خواهید گرفت. چنانکه از پُرباری مطالب آن احساس وجد خواهید کرد و بزودی با کاربرد روش‌ها و راهکارهای درمانی آن، دنیای جدیدی به روی شما گشوده خواهد شد و امید تازه‌ای در قلمرو سلامت جسم و شادابی جان، در قلب شما خواهد روید.

باورکردنی نیست، اما حقیقت دارد که این کتاب، بسیار بیش از آنچه در آغاز به نظر می‌رسد، حاوی اطلاعات گسترده در زمینه حفظ و تحکیم سلامت جسمانی و روانی است و مترجم به سهم خود امیدوار است، در هر فرصت از آن بهره ببرید و آن را به عنوان یک کتاب بالینی، همراه داشته باشید.

۰۲۱۸۸۹۶۹۰۷۱ - ۸۸۹۶۹۰۵۲

سفارش کتاب

تهران - خیابان انقلاب - خیابان قدس - نبش کوچه فردانش - پلاک ۲۱ - طبقه زیرهمکف

## سفارش

۰۲۱۸۸۹۶۹۰۷۱

۸۸۹۶۹۰۵۲

### طب در عهد باستان

یافتن ریشه‌های طب، طبابت به لحاظ تاریخی اگر امری محال نباشد. بسیار دشوار است. لیکن کهن‌ترین اسناد و مدارک تاریخی گواه آن است که در درجه اول چین در ۵۰۰۰ سال پیش و مصر در ۳۰۰۰ سال پیش این فن را شناخته و بکار بسته‌اند.

اطباء چینی وقتی بر بالین بیمار حاضر می‌شدند نخست براساس اصول چهارگانه سستی خود بیمار را معاینه می‌کردند. اصول چهارگانه در طب سنتی عبارتند از عناصری که به اعتقاد چینی‌ها پایه‌های حیات هر انسانی را تشکیل می‌دهد؛ عناصر مورد نظر عبارتند از: فلز، چوب، آب و آتش. پزشک‌های چینی براین اساس و نیز بر حسب معاینات خود، پیش از هر چیز به این می‌اندیشیدند که این چهار با توجه به اختلالاتی که در جسم‌اش بوجود آمده آیا خود، یعنی جسم او توانایی مبارزه با بیماری و رفع آن را دارد یا خیر؟ اگر پاسخ مثبت بود بیمار را به حال خود رها می‌کرد و درمان را منوط بر استراحت می‌دانست. در غیر این صورت برای معالجه از گیاهان و بعضی مواد طبیعی استفاده می‌کرد. موادی مانند: شیر، عرقیات حاصل از گیاهان دارویی... اساساً مهم‌ترین دغدغه خاطر یک طبیب چینی، حفظ تعادل عناصر حیاتی موجود در بدن بیمار بود. چینی‌ها ظاهراً نخستین افرادی بودند که متشاه درد و درمان را در بدن خود بیمار می‌جستند. آنان بدن را به سه ناحیه اصلی سر، تنه و پا تقسیم می‌کردند و معتقد بودند این سه ناحیه و اندام‌های نهفته در آنها با یکدیگر ارتباط دارند. بدینسان کشف این نواحی متصل و مربوط به یکدیگر برای آنان بسیار مهم بود. به عنوان مثال چنانچه بیماری از تپش ناگهانی قلب رنج می‌برد، طبیب چینی دو انگشت سبابه و شست خود را بر چشم‌های بیمار می‌گذاشت و فشار نسبتاً زیادی به چشم‌ها وارد می‌آورد، و پس از چند لحظه بیمار احساس و درد ناشی از تپش ناگهانی قلب خود را از دست می‌داد.

اما در مصر باستان طب و روش های طبی، به گونه ای دیگر بود؛ از نظر مصری ها؛ طب از جمله مشاغل بود که خدایان به شخص بخصوصی ارزانی می داشتند. و در بعضی اسناد بدست آمده حتی معتقد بودند طبیب خدایی است بر زمین نزول کرده و بسیار معزز و محترم. درباره طب مصری تنها می توان گفت به عنصر یا عناصر خاصی توجه نداشتند و بیماری را نوعی انتقام الهی می انگاشتند. آنان به یقین نخستین بیمارانی بودند که در عالم طبابت، بی محابا پدیده ای به نام جراحی را باب کردند، چنانکه بدن بیمار را می شکافتند تا علت بیماری را کشف و سپس ریشه کن کنند. اما وجه مشترک میان طب چینی و مصری آن بود که آنان نیز به کارکرد جسم برای رسیدن به سلامتی اعتقاد داشتند. با ظهور هیپوکراتس یا بقراط وضعیت طب کاملاً دگرگون شد و در واقع اندیشه ها، اعمال و اعتقادات این مرد، مبنای طب امروز جهان واقع شد. بقراط نیز به وجود چهار عنصر حیاتی در بدن آدمی اعتقاد راسخ داشت یعنی سودا، صفرا، بلغم و خون؛ بقراط سبب اصلی همه بیماری ها را در این چهار عنصر جستجو می کرد. و بر این باور بود که حفظ تعادل میان این عناصر پایه و مایه اصلی سلامتی است.

به نظر بقراط بالا رفتن سودا موجب اختلال های ذهنی و نوعی دیوانگی می شد. بالا رفتن صفرا، دستگاه گوارش را تحت تأثیر قرار می داد و موجب به هم خوردن کارکرد طبیعی آن می شد؛ بلغم جذب و دفع را مختل می کرد و خون عنصری بود که تمامی اقدام ها را و نیز کارکرد آنها را کنترل می کرد و مهم ترین اسباب حیات و ممات به شمار می آمد.

طب بقراط پس از فتوحات اسلامی از طریق ترجمه، بخصوص ترجمه اطباء یهودی ساکن در شبه جزیره عربستان به مسلمانان انتقال پیدا کرد، بخصوص بزرگ طبیبان عرب یعنی حنین بن اسحق و فرزندش اسحق بن حنین نقش بسیار مهمی در این انتقال بازی کردند. در دنیای اسلام تنها ابوعلی سینا بود که این شیوه طبابت را درک کرد، بکار بست و بر آن افزود، چنانکه بیش از یک هزاره از تاریخ بشر را به نام خود ثبت کرد.

با شناخت مراکز حساس واکنشی پا، به بدن خود خدمت کنید.  
شناخت مراکز حساس دست، کلیدی برای دست یابی به سلامتی کامل بدن است.



تصویر ۱: ماساژدرمانی، روشی ساده و نیروبخش برای حفظ سلامتی است که منجر به هماهنگی بیشتر بدن با طبیعت می‌شود. این روش به وسایل و تجهیزات گرانقیمتی نیاز ندارد.

## فهرست مندرجات

۷	طب در عهد باستان
۲۱	پیشگفتار مترجم
۲۳	پیشگفتار
۲۷	مقدمه نویسنده
۲۹	۱. چگونه ماساژ درمانی به شفای بدن کمک می‌کند.
۳۱	• کارکردهای ماساژ درمانی
۳۲	• درمان در هنگام احساس حداقل درد
۳۲	• گواده و شاهد علمی در مورد کارکردهای ماساژ درمانی
۳۳	• تعریف ماساژ درمانی و مکانیسم آن
۳۴	• افراد بسیاری از این علم سود برده‌اند.
۳۷	۲. روش‌هایی برای فشردن مراکز حساس موجود در سراسر بدن
۴۳	• مراکز بازتابی بدن
۴۴	• چگونه از ماساژ مراکز بازتابی بدن استفاده کنید که مؤثرترین نتایج حاصل شود.
۵۹	۳. چگونه از تمرینات ویژه برای تحریک مراکز حساس واکنشی روی سر استفاده کنیم.
۵۹	• روش‌های مربوط به ماساژ مراکز حساس روی سر
۶۵	• جمجمه
۶۶	• فصل النخاع
۶۸	• روش ماساژ درمانی
۶۹	• مراکز ویژه گرم‌کننده بدن

۴. چگونه از ماساژ درمانی روی گوش‌ها استفاده کنیم.
- ۷۱ • گوش و مراکز درمانی اطراف آن
  - ۷۳ • تشخیص بیماری با معاینه گوش
  - ۷۶ • نحوه تحریک کردن مراکز حساس واکنشی روی گوش
  - ۷۷ • چگونه وزوز گوش را درمان کنیم.
  - ۷۷ • استفاده از مراکز حساس واکنشی برای درمان گوش‌ها
  - ۷۸ • چگونه می‌توان صدای زنگ زدن در گوش‌ها را متوقف کنیم.
  - ۷۸ • درمان ناشنوایی
  - ۷۹ • مراکز بازتابی که باعث بهبود شنوایی می‌شود.
  - ۸۰ • ماساژ درمانی برای بهتر شنیدن
  - ۸۱ • حفظ و نگهداری گوش‌ها
  - ۸۱ • ماساژ درمانی و کاهش فشار هوا در گوش‌ها

۵. چگونه از فشار دادن کانون‌های حساس واکنشی روی زبان استفاده کنیم.
- ۸۳ • اهمیت کانون‌های حساس روی زبان
  - ۸۳ • بررسی کانون‌های واکنشی
  - ۸۴ • اهمیت کشیدن زبان
  - ۸۶ • مسواک زدن روی زبان
  - ۸۷

۶. ماساژ درمانی به بهبود دندان‌ها کمک کنیم.
- ۸۹ • تمیز دندان با کیفیت مطلوب
  - ۸۹ • چگونه پاک‌کننده دندان بسازیم.
  - ۹۰ • تسکین درد دندان
  - ۹۰ • تسکین درد با کمک سانه و گیره انگشتی
  - ۹۱ • اجتناب از یک وضعیت ناخوش آیند
  - ۹۱ • ماساژ لثه‌ها
  - ۹۱

۷. ماساژ درمانی و بهبود دید چشم‌ها
- ۹۵ • تحریک کلیه‌ها برای تقویت چشم‌ها
  - ۹۵ • ماساژ مراکز حساس چشم برای دید بهتر
  - ۹۶ • محلول کاملاً طبیعی شستوی چشم
  - ۹۸

- لمس چشم با کف دست
- چگونه خستگی چشم را بر طرف کنیم.
- ورزش های چشم
- ۸. چگونه کانون های بازتابی غدد مترشحه داخلی را تحریک کنیم.
- اهمیت غدد مترشحه داخلی (درون ریز)
- غده هیپوفیز
- غده صنوبری
- غده تیروئید
- غده پاراتیروئید
- غده تیموس
- غده تیموس، سرچشمه نیرو و انرژی است
- چگونه غده تیموس را فعال کنیم.
- یک روش ساده
- آزمایش برای کسب انرژی مثبت
- لوزالمعده
- غدد فوق کلیوی
- غدد جنسی
- بهبود کامل از طریق ماساژ درمانی
- ۹. چگونه ماساژ درمانی، قلب بیمار و جریان خون را تقویت می کند.
- ماساژ قلب
- ماساژ درمانی به قلب و گردش خون کمک می کند.
- ماساژ درمانی عمیق عضله قلب
- ماساژ ماهیچه ها به طور عرضی
- چگونه ماساژ درمانی و رژیم غذایی به سلامت قلب کمک می کند و باعث جلوگیری از حملات قلبی می شود.
- تاریخچه بروز سکنه های قلبی
- چگونه ویتامین ب ۶ از سکنه های قلبی جلوگیری می کند.
- نیروی ویتامین
- با مصرف یک ویتامین از بروز حملات قلبی و مغزی جلوگیری کنید.
- اعجاز یک ویتامین دیگر

- ۱۲۷ • سیستم گردش خون سالم، خطر حمله قلبی را کاهش می دهد.
  - ۱۲۸ • شوهری که نتوانست با ماساژ درمانی غش کردن همسر خود را درمان کند.
  - ۱۲۸ • زنی که با این روش توانست از سکته شوهرش جلوگیری کند.
  - ۱۲۹ • محرک طبیعی
  - ۱۳۰ • استفاده از ماساژ درمانی در موارد اضطراری (اورژانس)
  - ۱۳۰ • روش مقابله با علائم ناراحتی قلبی
  - ۱۳۳ • نجات یک بیمار با استفاده از روش ماساژ
  - ۱۳۴ • تسکین دردهای قلبی و سردرد
  - ۱۳۴ • آزمایش مراکز واکنشی برای درمان مشکلات قلبی
  - ۱۳۶ • روش ماساژ درمانی باعث آرامش قلب می شود
  - ۱۳۶ • روش ماساژ درمانی باعث کاهش فشار خون می شود
  - ۱۳۷ • روش ماساژ درمانی باعث نجات شد
  - ۱۳۷ • کاربرد ماساژ درمانی در کم خونی
  - ۱۳۷ • چگونه با استفاده از ماساژ درمانی، نیاز به تزریق خون برطرف شد.
  - ۱۳۸ • چگونه با ماساژ درمانی از واریس یا (گشاد شدن وریدها) جلوگیری کنیم.
  - ۱۳۹ • افزایش جریان خون
  - ۱۴۰ • چرا افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی اهمیت دارد؟
- ۱۴۳ • ۱. چگونه با ماساژ درمانی به سیستم گوارشی کمک کنیم؟
- ۱۴۳ • کانون های بازتابی مربوط به معده
  - ۱۴۴ • چگونه زخم معده را درمان کنیم.
  - ۱۴۶ • چگونه با ماساژ درمانی، نفخ شکم، یبوست، اسهال و حالت تهوع و سوء هاضمه را درمان کنیم.
- ۱۵۳ • ۱۱. رژیم، ویتامین ها و ماساژ درمانی
- ۱۵۴ • مخمر آبجو، غذای شگفت انگیز
  - ۱۵۴ • ارزش شیر، چغندر یا ملاس سیاه
  - ۱۵۵ • جوانه گندم، یک غذای فوق العاده
  - اعجاز ماست
  - ۱۵۵ • اهمیت روغن مایع در ذخیره انرژی و داشتن دور کمر باریک تر
  - ۱۵۶ • بودر شیر، یک غذای فوق العاده کامل است.
  - ۱۵۶ • کیستین، یک غذای معجزه آسا
  - ۱۵۶

- اهمیت ویتامین آ
- ویتامین ث، ویتامینی با نیروی شفا بخش
- سیر، یک سبزی بی نظیر
- ارزش گیاهان دارویی
- مصرف پروتئین بیش از اندازه، خطرناک است!
- مصرف غذاهای تازه، ضامن سلامتی است.

۱۲. چرا نوشیدن آب و تنفس عمیق در فرایند ماساژ درمانی مؤثر است.
- اعجاز آب خالص
  - چگونه آب را برای نوشیدن تصفیه کنیم.
  - ماساژ درمانی همراه با تنفس عمیق
  - تمرینات تنفس عمیق

۱۳. چگونه ماساژ درمانی به روده بزرگ کمک می کند.
- بیماری های خطرناک می تواند از روده بزرگ شروع شود.
  - مشکلات روده بزرگ
  - استفاده از ماساژ درمانی برای روده بزرگ
  - سایر درمان ها برای روده بزرگ
  - کلم بیج آلمانی شفا بخش اعضاء بدن!
  - استفاده از تنقیه برای مشکلات روده بزرگ

۱۴. چگونه ماساژ مراکز باز تابی، کبد را تقویت می کند.
- مراکز واکنشی دست و پا
  - چگونه کبد در مقابل درمان مقاومت می کند.
  - ماساژ درمانی کبد، به کیسه صفرا کمک می کند.
  - ماساژ مراکز واکنشی سر برای کمک به تقویت کبد

۱۵. چگونه ماساژ درمانی می تواند به پانکراس و طحال کمک می کند.
- کمک به پانکراس
  - کمک به طحال

۱۸۷. ۱۶. مراکز حساس واکنشی مربوط به کلیه‌ها و مثانه
۱۸۷. • کمک به کلیه‌ها
۱۹۰. • کمک به مثانه
۱۹۳. • ارتباط پروتئین با سنگ‌های کلیه
۱۹۵. ۱۷. مراکز حساس واکنشی غدد جنسی
۱۹۶. • روابط زناشویی برای سلامت انسان مهم است
۱۹۶. • مراکز حساس واکنشی و تحریک غدد جنسی
۱۹۷. • فشار متناوب روی بازوها و ساق پاها
۱۹۸. • مراکز حساس واکنشی زبان
۱۹۹. • درمان ناتوانی جنسی
۲۰۰. • کاربرد ماساژ درمانی در تأمین سلامت اعضاء تناسلی مرد
۲۰۳. • چگونه بیضه‌ها را امتحان کنیم
۲۰۴. • چگونه بر مشکل پروستات غلبه کنیم
۲۰۵. • چگونه هیجانات جنسی را مهار کنیم
۲۰۶. • تمرینی برای کنترل مثانه
۲۰۷. • استفاده از میله محرک زبان برای تسکین گرفتگی عضله
۲۰۷. • چگونه از روش ماساژ درمانی برای زایمان بدون درد استفاده کنیم
۲۰۹. • یک تدریج مقوی و نیروبخش بی نظیر
۲۱۱. ۱۸. چگونه با ماساژ درمانی می‌توان عوارض ناشی از قاعدگی و یائسگی را درمان کرد
۲۱۱. • ماساژ درمانی و مشکلات پیش از قاعدگی
۲۱۲. • چگونه بر نوسان‌ها و تغییرات خلقی و افسردگی غلبه کنیم
۲۱۳. • مراکز حساس مجاری ادراری
۲۱۴. • چگونه گرفتگی عضلات را تسکین دهیم
۲۱۷. • چگونه پستان‌های دردناک را با ماساژ، درمان کنیم
۲۱۹. • پائسگی، آغاز مرحله جدیدی در زندگی زن
۲۲۱. • ماساژ درمانی و جراحی
۲۲۳. ۱۹. چگونه پستان‌ها را زیبا و سالم نگه داریم
۲۲۳. • ماساژ پستان‌ها

- ۲۲۴ • ماساژ مراکز بازتابی
- ۲۲۷ ۲۰. چگونه با ماساژ درمانی موهای زیبا و شاداب داشته باشیم.
  - ۲۲۷ • ریشه‌های موی خود را تقویت کنید!
  - ۲۲۹ • تحریک پیازهای مو
  - ۲۲۹ • غنی‌سازی خون برای داشتن موهای درخشان
- ۲۳۱ ۲۱. درمان سرفه و سرماخوردگی با ماساژ درمانی
  - ۲۳۲ • استفاده از مراکز حساس واکنشی دست
  - ۲۳۳ • درمان سرماخوردگی
- ۲۳۵ ۲۲. چگونه با استفاده از ماساژ درمانی، سردرد را درمان کنیم.
  - ۲۳۵ • استفاده از مراکز بازتابی دست
  - ۲۳۷ • استفاده از مراکز بازتابی پا
  - ۲۳۷ • چگونه از ماساژ درمانی برای درمان سردردهای مزمن استفاده کنیم.
  - ۲۳۹ • روش‌های دیگر برای تسکین سردرد
  - ۲۴۱ • چگونه بیماری میگرن را درمان کنیم.
  - ۲۴۲ • حملات نوآم با غش و سرگیجه
- ۲۴۵ ۲۳. چگونه از ماساژ مراکز بازتابی برای درمان دردهای پشت استفاده کنیم.
  - ۲۴۷ • چگونه مراکز حساس را ماساژ دهیم.
  - ۲۴۸ • چرا گاهی اوقات درمان‌های دیگری اثر است.
  - ۲۴۹ • سفتی عضلات پشت پا می‌تواند باعث درد ستون فقرات شود.
- ۲۵۳ ۲۴. چگونه با ماساژ درمانی، ورم مفاصل را درمان کنیم.
  - ۲۵۴ • ویتامین ث، باکتری‌ها و التهاب مفاصل
  - ۲۵۴ • چگونه ورم مفاصل را درمان کنیم.
  - ۲۵۵ • ماهیچه‌ها باعث فلج می‌شوند نه اعصاب.
  - ۲۵۶ • چگونه ماساژ عمیق عضلانی به درمان ورم مفاصل کمک می‌کند.
  - ۲۵۶ • اهمیت سیستم غدد مترشحه داخلی (درون ریز)
  - ۲۵۷ • چگونه کورتیزون طبیعی را در بدن تحریک کنید.

- ۲۵۸
- ۲۶۰ • مراکز بازتابی مخصوص برای کف و سیاتیک
- ۲۶۲ • ماساژ درمانی برای درمان دردهای زانو
- چگونه مراکز حساس مربوط به زانوها را ماساژ دهید.
- ۲۶۳
- ۲۶۴ ۲۵. چگونه با ماساژ درمانی، درد استخوان مع را بهبود بخشیم.
- ۲۶۶ • چگونه از مراکز حساس واکنشی برای تسکین درد استفاده کنیم.
- ۲۶۷ • چگونه از بروز CTS جلوگیری کنیم
- درمان با ویتامین (ب ۶)
- ۲۷۱
- ۲۷۱ ۲۶. چگونه می توان به کمک ماساژ درمانی بواسیر را درمان کرد.
- ۲۷۲ • از مراکز حساس واکنشی ناحیه پا استفاده کنید.
- ۲۷۲ • از مراکز واکنشی دست استفاده کنید.
- مراکز حساس واکنشی پاشنه پا
- ۲۷۵
- ۲۷۵ ۲۷. چگونه اسم را درمان کنید.
- چگونه با ماساژ درمانی، اسم را درمان کنیم.
- ۲۷۹ • مراکز حساس واکنشی مربوط به غده آدرنال (فوق کلیه)
- ۲۷۹ • سایر روش های مؤثر در بهبود بیماری اسم
- ۲۸۰ • کاربرد ماساژ درمانی در درمان بیماری امفیزم
- ۲۸۱ • نواختن موسیقی باعث تقویت ریه ها می شود.
- ۲۸۵
- ۲۸۶ ۲۸. چگونه فیبروز کیستیک وام اس را با ماساژ درمانی بهبود بخشیم.
- ۲۸۶ • چگونه ماساژ درمانی به کنترل بیماری فیبروز کیستیک کمک می کند.
- ۲۸۶ • کمک به بیماری ام اس
- ۲۹۱
- ۲۹۲ ۲۹. با استفاده از ماساژ درمانی، اضطراب و نگرانی خود را رفع کنید.
- ۲۹۳ • چگونه غدد درون ریز، اضطراب را کنترل می کند.
- روش طبیعی برای رفع تنش
- ۲۹۴ • چرا تنفس عمیق در کنترل اضطراب و تنش مؤثر است.
- ۲۹۴ • از تصویرسازی برای رهایی از تنش استفاده کنید.
- اعصاب گردن و ستون فقرات خود را آرام کنید تا تنش رفع شود.
- ۲۹۵

- ماساژ درمانی، یک مسکن و آرام بخش طبیعی است.
- کنترل تنش و عضلینیت با استفاده از خنک‌دین.
- چگونه از ماساژ درمانی، برای خواب راحت استفاده کنیم.
- ۳۰. چگونه با ماساژ درمانی بر اعتیاد غلبه کنیم.
- کمک به الکلی‌ها
- استفاده از مراکز بازتابی گوش برای درمان و ترک اعتیاد
- ماساژ درمانی و داروها
- کمبود اکسیژن در سیگاری‌ها
- چگونه عملکرد ریه خود را آزمایش کنید.
- اثر ماساژ درمانی در افرادی که با مواد شیمیایی خطرناک سروکار دارند.
- درمان اعتیاد: کاربرد ماساژ درمانی در درمان اعتیاد
- ۳۱. چگونه با ماساژ درمانی از وزن خود بکاهید.
- ماساژ درمانی، اشتها را کنترل می‌کند.
- چگونه ماساژ درمانی به پر خورها کمک می‌کند.
- چگونه اشتها را سرکوب کنیم.
- ماساژ درمانی، ورزش و رژیم غذایی به کاهش وزن کمک می‌کنند.
- چگونه ماساژ درمانی همراه با روش تغذیه، باعث سوزاندن چربی‌های اضافی می‌شود.
- چرا همراهی رژیم غذایی و ماساژ درمانی مهم است.
- ۳۲. با ماساژ درمانی جوان شوید.
- بازسازی سلول‌های جدید سالم
- تقویت دستگاه گوارش
- جوانی پایدار
- با ماساژ درمانی و تنفس عمیق جوان بمانید.
- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- ماساژ درمانی و ورزش
- با استفاده از ماساژ دهندة جادویی، جوان و سالم بمانید.
- با خنده و تبسم، شاداب و جوان بمانید.
- از میان نامه‌ها

۳۳. چگونه ماساژ درمانی می تواند به ورزشکاران کمک می کند.

- آنچه هر ورزشکار باید بداند
- همه اندامها با یکدیگر ارتباط دارند.
- با افزایش انرژی به اوج کارایی برسید.
- با تنفس عمیق و تنگ رنگ دلخواه، انرژی را افزایش دهید.
- کمک به التیام زخمها، خون مردگی، کبودی و جراحات

۳۴. روش فوق العاده بی نظیر و جادویی زیبا شدن با ماساژ درمانی

- ماساژ درمانی و زیبایی پوست
- با ماساژ درمانی چروکهای صورت خود را محو کنید.
- ماساژهای زیبایی
- کمک به از بین بردن جوشها
- چگونه بیماریهای داء الصدف و اکزما را کنترل کنیم.

۳۵. چگونه ماساژ درمانی به کودکان کمک می کند.

- ماساژ درمانی باعث آرامش نوزادان می شود.
- چگونه مشکلات گوارشی را بر طرف کنیم.

۳۶. وسایل و ابزارهای ماساژ درمانی

نتیجه

تاریخچه ماساژ درمانی

نگاهی گذرا به تاریخچه ماساژ درمانی (ویژه پا)

۰۲۱۸۸۹۶۹۰۷۱ - ۸۸۹۶۹۰۵۲

## پیشگفتار مترجم

"این کتاب می‌تواند به عنوان یک کتاب  
بالینی همه جا در دسترس شما باشد"

از نظر تاریخی، مناسبات فرهنگی میان چین و جهان غرب، بسیار دیر صورت  
گرفت. از دیدگاه غربی‌ها، قدمت فقط منحصر به یونان و روم و فرهنگ‌های دیگر  
از جمله فرهنگ و تمدن چین و ژاپن و حتی هند تا مدت‌ها فاقد ارزش علمی  
تلفی می‌شد و در نتیجه، ابعاد و زوایای آن ناشناخته مانده بود.

چینی‌ها نیز به نوبه خود، شناخت محدودی از غرب و دستاوردهای علمی آن  
داشتند و ساده‌انگارانه، کشورهای غربی را "سرزمین شیاطین اجنبی" می‌نامیدند.  
بدین‌گونه غربی‌ها تا قرن هفدهم، اطلاعات درستی از طب چینی و  
ارزش‌های شگفت‌انگیز آن در درمان بیماری‌ها نداشتند؛ اما در پی رفت و  
آمدهای مردم غرب به سرزمین چین، به زودی به اشتباه تاریخی خود پی بردند و  
به همین دلیل، با مشاهده روش‌های درمانی آنها (طب سوزنی) به شدت دچار  
حیرت شدند و به تدریج با آگاهی از نتایج خارق‌العاده آن، برای آگاهی کامل از  
این دانش ویژه، شروع به آموختن دقیق آن کردند و بدین ترتیب، نخستین کتاب  
درباره طب سوزنی و روش‌های دیگر مانند فشاردرمانی و ماساژ نقاط حساس  
بدن در سال ۱۹۷۱ توسط "ر. پ. هارویو" تحت عنوان: اسرار طب چینی، شامل  
شناسایی کامل نبض و روش‌های درمانی دیگر در غرب منتشر شد.  
در نیمه اول قرن نوزدهم، طب چینی، به ویژه روش‌های بهره‌گیری از سوزن و

فشار مراکز حساس بدن، چنان شور و شوقی در محافل پزشکی غرب و حتی توده‌های مردم برانگیخت که "ولپو" جراح مشهور غربی درباره کارآمدی روش‌های سحرآمیز چینی‌ها نوشت: "این روزها مردم غرب، از همه سو برای درمان دردهای خود به مطب "ژول کلوک" که با رمز و راز طب چینی آشناست، می‌شتابند و از نتایج آن بسیار رضایت دارند."

ژول، به سرعت از این راه صاحب ثروتی هنگفت شد. به طوری که کتس‌ها، دوشس‌ها و شاهزادگان به سوی او می‌شتافتند.

کمی بعد، دانشمندانی مانند لاننگ، تروسو و برتونو کارآیی طب چینی را مورد بررسی قرار دادند و به نتایج خارق‌العاده‌ای دست یافتند.

در این هنگام دکتر "سولیه" که برای آشنایی عمیق با طب چینی به آن کشور سفر کرده بود، پس از بیست سال به فرانسه بازگشت و با شرکت در یکی از سمینارهای علمی فرانسه، دست به کار نمایشی حیرت‌انگیز زد. او در بیمارستان سنت آنتوان، در برابر چشم صدها پژوهشگر، پزشک و جراح فرانسوی، بیماری را که از چندین سال پیش به فلج دچار بود و درمان‌های پزشکی مرسوم در غرب در مورد او کارگر نیفتاده بود، با فرو کردن چند سوزن به نقاط بدن او معالجه نمود و حیرت و شگفتی آنها را برانگیخت. در سال ۱۹۵۰ کمیسیون فیزیولوژی فرانسه، سولیه را به عنوان تنها نامزد فرانسوی جایزه نوبل برگزید.

پس از درگذشت سولیه (در سال ۱۹۵۵)، دکتر روزه دولافوی در سال ۱۹۴۳ جامعه طب سوزنی فرانسه را بنیان نهاد و پس از دو سال به همت او و دیگر همکارانش، جامعه بین‌المللی طب سوزنی فرانسه را تشکیل داد.

کتابی که در دست مطالعه دارید، از منظر دیگری به طب چینی پرداخته است و مؤلفان آن کوشیده‌اند با زبانی ساده، بر پایه آخرین دستاوردهای تحقیقاتی در این زمینه، ابعاد دیگری از طب باستانی چین موسوم به "بازتاب درمانی" را معرفی کنند.

امیدوارم مطالعه این کتاب که در نوع خود دایرةالمعارف کاملی در زمینه ماساژ درمانی، بازتاب‌شناسی و سایر درمان‌های موسوم به فشار درمانی است، شمارا در دستیابی به سلامت کامل، آرامش خاطر و اعتماد به نفس بیشتر، یاری کند.

## بیشگفتار

چگونه می‌توانید بی‌درنگ در سراسر بدن خود احساس سلامتی و آرامش کنید.

ماساژ درمانی، یک روش جالب، پویا و در عین حال ساده است که می‌تواند به سلامت پایدار و قروغ شما بیانجامد. این روش، به تهیه ابزارهای مخصوص، دارو و هزینه نیازی ندارد.

با استفاده از این گونه درمان قادر خواهید بود علت بروز بیماری و درد را در هر قسمت از بدن خود برطرف کنید. انجام این حرکات، برای افرادی که از آن استفاده می‌کنند در هر مکان و زمانی میسر است.

نیروهای قوی و شفادهنده حاصل از ماساژ درمانی، باعث تجدید انرژی، زنده دلی و زیبایی می‌شود و بیماری و درد را از زندگی شما دور می‌کند.

بدن شما از آن دسته از نیروهای انرژی برخوردار است که ماه، ستارگان و خورشید در مکان‌های خود استفاده می‌کنند. این نیروها از طریق یک سیستم الکتریکی با کلیدهای فراوان راه انداز و از کار انداز، کنترل می‌شود.

مدارهای اصلی در درون هر عضو، غده و عصب در جریان است؛ منتهی الیه و باکانون‌های فشار این مدارها در دست‌ها، پاها و قسمت‌های دیگر بدن قرار دارد. با ماساژ دادن و به کار انداختن این کانون‌های فشار، نه تنها درد متوقف می‌شود، بلکه نیروی شفا بخشی از طریق خطوط الکتریکی که قبلاً بسته بودند، به کلیه قسمت‌های بدن ارسال می‌شود. وقتی این مجاری حیاتی بسته باشند، غدد و

اندام‌هایی که بدکار می‌کنند شما را به بیماری می‌کشانند. من به شما نشان می‌دهم که چگونه کانون‌های حساس واکنشی قسمت‌های اصلی بدن خود را ماساژ بدهید و به تسکین طبیعی و سریع برسید و از دردهای مزمن و بحرانی رها شوید. در درون انسان نیرویی وجود دارد که می‌تواند التیام‌بخش باشد؛ بنابراین، می‌توان از طریق ماساژ درمانی، موجی از الکتروسیته و پرتو التیام‌بخش را به کانون‌های انرژی شخص دیگر بفرستیم. در هر حال، بیشتر انسان‌ها این نیرو را به میزان کامل رشد نداده‌اند.

در این کتاب، نشان خواهم داد که چگونه می‌توان با ماساژ درمانی، از نیروی خود برای شفای خود و دیگران استفاده کرد و به نتایج فوری رسید. در این کتاب، با روش‌هایی آشنا می‌شوید که به شما امکان می‌دهد سردردها، دندان‌دردها و دردهای پشت و ستون فقرات را ظرف چند دقیقه متوقف کنید و از یبوست، گلودرد، تنگی نفس، دردهای قلبی، سوءهاضمه، گوش درد، سیاتیک، بواسیر، دردهای زایمان، سرماخوردگی، آنفولانزا، آسم، ورم مفاصل و غیره رها شوید و همچنین، مشکلات نهفته بدن را پیش از آنکه به مرحله حاد برسند، کشف کنید. بدین گونه، انرژی بیشتری به دست می‌آورید و به راز جوانی دست می‌یابید. می‌آموزید که چگونه برای افزایش سریع انرژی در هر کجا که هستید در اداره و دفتر کار خود، در حال خرید در فروشگاه، در حین رانندگی و هنگامی که خسته شده‌اید، تجدید نیرو و انرژی کنید. تکنیک‌های ماساژ درمانی، به تنش‌های عصبی و عضلات گره خورده شما آرامش می‌بخشد و فقط در چند دقیقه، خستگی و کوفتگی را از بدنتان دور می‌کند و جریان حیاتی جدیدی را به سراسر بدن شما می‌فرستد. به نظر می‌رسد جریان عظیم و گسترده‌ای از خون را در سرتاسر بدن، بدون هیچ گونه فشار یا تقلای زیاد به راه می‌اندازد. بنابراین، ماساژ درمانی به تغذیه کلی بدن شما کمک می‌کند.

من طی سال‌ها به سرتاسر دنیا سفر کرده‌ام و هر روشی را که مربوط به شفابخشی یا استفاده از درمان‌های طبیعی بوده است مطالعه کرده‌ام و در نظر دارم چکیده آنها را در اختیار شما قرار دهم. من نکته‌های بسیار ارزنده، حیرت‌آور و جالبی را در مورد شفای تن آموخته‌ام. اما در تمامی مطالعات مربوط به شفای

طبیعی، حتی به موردی برنخورده‌ام که در مقایسه با ماساژ درمانی بتواند تا به این حد، دردها را تسکین دهد. هنوز ماساژ درمانی برای بسیاری از مردم ناشناخته است. بدین دلیل است که من آن را برای سال‌های ۱۹۹۰ به صورت جدید و امروزی در آورده‌ام.

شما در این کتاب، به زبان ساده، اصول ماساژ درمانی را به طور کامل و همراه با تصاویر، نمودارها و توضیحات لازم می‌آموزید.

در چاپ جدید این کتاب، کوشش شده تا تکنیک‌های ماساژ درمانی، آسان‌تر از پیش، برای استفاده در اختیار شما قرار بگیرد. تا حد امکان کوشیده‌ایم استفاده از ماساژ درمانی را در نهایت سادگی برای شما بازگو کنیم. من فقط بخش‌های کلیدی ماساژ درمانی را که بیشترین نتیجه را برای شما دارند، یادآور می‌شوم. هیچ کس نباید ماساژ درمانی را به عنوان یک نوشداروی مطلق بدانند. گاهی وقت‌ها احتمالاً "باید به پزشک مراجعه کرد. در هر حال، ماساژ درمانی یک روش مؤثر برای درمان بسیاری از بیماری‌ها و تسکین دردهاست.

انسان، آمیزه‌ای است از بعد جسمی، شیمیایی و روحی و با این گونه روش‌ها می‌آموزیم که چگونه این سه بعد را به حالت تعادل برسانیم. به طوری که یک انسان را به جای درمان ناقص (یک بعدی) به طور کامل درمان کنیم. ماساژ درمانی در واقع، یک کار جادویی است؛ هر چند شما نیازی به جادوگر یا فرد دیگری ندارید تا اینکه آن را برای شما به کار بیندازد. نیروی شفابخش دقیقاً در دستان خود شماست. بنابراین از امروز می‌توانید از آن استفاده کنید تا درد و بیماری را از زندگی خود و آن گروه از افرادی که دوستشان دارید و اشخاصی که نیاز به کمک شما دارند، دور کنید.

## مقدمه نویسنده

از زمان انتشار این کتاب، صدها نامه از گروه‌های مختلف مردم در سراسر دنیا دریافت کرده‌ام که نیروی شگفت‌انگیز و شفا بخش ماساژ درمانی را کشف کرده‌اند. آنها با استفاده از اصول و تکنیک‌های ساده و مخصوص این کتاب، برای هر یک از دردهای خود، درمان مشخصی یافته‌اند و زندگی آنها به طرز هیجان‌انگیز تغییر یافته است. آنها انرژی و استقامت بیشتری به دست آورده‌اند و کمتر دچار افسردگی می‌شوند و اعتماد به نفس بیشتری دارند. بدن انسان، قابلیت عجیب و حیرت‌انگیزی برای شفا بخشیدن به خودش دارد. کلیدهایی که برای تجدید و تقویت سلامتی وجود دارند، گردش خون قوی، فعالیت روزانه کامل، آرامش و رژیم مناسب است.

من همچنین، نوارهای صوتی خاصی برای افراد نابینا تهیه کرده‌ام که تکنیک‌های موجود در این کتاب را به تفصیل و با جزئیات لازم تشریح می‌کنند. امیدوارم این نوارها برای افراد نابینا نیز مانند بینایان قابل استفاده باشد. هدف از این نوارها این نیست که بینایی خود را بازیابند، بلکه در واقع کمک کردن به شخص نابینا است تا بتواند از ماساژ درمانی، برای ایجاد آرامش و دور شدن از درد و دیگر مشکلات استفاده کند.

من از روی علاقه، عمق احساس و سپاسم را نثار کسانی می‌کنم که در نامه‌های خود، چگونگی و میزان تأثیر معجزه‌آسای ماساژ درمانی را تشریح کرده‌اند. شما احتمالاً در این کتاب، داستان شخصی خود را پیدا می‌کنید. بسیار خوشحال خواهم شد که همیشه بتوانم خبرهای جالبی از شما دریافت کنم.

سفرارش: ۸۸۹۶۹۰۵۲ - ۲۱۸۸۹۶۹۰۷۱

شما در این کتاب با استفاده از تصاویر و نمودارهای گوناگون، با مهم‌ترین اصول و روش‌های ماساژدرمانی آشنا می‌شوید. بدن انسان از قابلیت‌های عجیب و حیرت‌انگیزی برخوردار است.

ماساژ درمانی در واقع از مکانیزم‌های شفابخش طب سوزنی سود می‌جوید با این تفاوت که در این روش، به جای سوزن از فشار آوردن به نقاط حساس و کانون‌های بازتابی بدن استفاده می‌شود. پژوهش‌های گسترده نشان داده است که روش ماساژدرمانی، نقش مؤثری در تأمین سلامت و شادابی اعضای بدن دارد و در صورت بکارگیری صحیح و مناسب از آن، نتایج خارق‌العاده‌ای به همراه می‌آورد. با شناخت دقیق نقاط و کانون‌های بازتابی ویژه، می‌توانید به طرز معجزه‌آسایی چربی‌های زائد بدن خود را از بین ببرید و بدنی سالم، جوان و شاداب داشته باشید.

ماساژدرمانی در عین حال، یک آرام‌بخش طبیعی است.