

درمان بدون دارو

طب فشاری «آکوپرسور»

ماژ سستی چینی

«خود درمانی و پیشگیری از بیماری‌ها»

تألیف دکتر امیر هوشنگ سپهری

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور :
: سپهری، امیر هوشنگ، ۱۳۱۵ -
: درمان بدون دارو (خوددرمانی): طب فشاری
(آکوپرسور) ماساژ سنتی چینی پیشگیری از
بیماریها / تألیف امیر هوشنگ سپهری.
: تهران: دستان، ۱۳۹۲.
: ۱۶۰ص: مصور
: ۶-۰۲۰-۲۹۷-۶۰۰-۹۷۸
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع
رده بندی کنگره
شماره ثبت ملی
: ۳۲۸۱۳۷۹
: ۶۱۵/۸۹۲
: ۱۳۹۲ ۲۴۴ س/ ۱۸۴ RM



انتشارات

میدان انقلاب، خ اردیبهشت، خ وحید نظری، پلاک ۱۱۱. تلفن: ۶۹۵۴۸۰۰

نام کتاب: درمان بدون دارو
تألیف: امیر هوشنگ سپهری
چاپ اول: ۱۳۹۳ - شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه - چاپ یکم

صفحه آرا: خدیجه شاهسون

ISBN: 978 - 600 - 297 - 020 - 6

شابک: ۶-۰۲۰-۲۹۷-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۶۶۴۶۱۰۲۱

تلفن پخش: ۸۸۳۱۹۳۴۲ سفیر اردهال

فهرست مطالب

۵	دینی حائز کان
۹	مقدمه
۱۳	طب فشاری «آمبرگر»
۱۶	انواع ماساژ و فشار طب فشاری
۱۷	درمان بدون دارو - تندرستی اختلالات و بیماری‌ها
۱۷	زکام - گریپ
۲۲	زکام یونجه - رینیت آلرژیک
۲۵	ورم لوزه
۲۸	خون‌ریزی بینی
۳۰	سرفه
۳۳	آسم
۳۶	بی‌اشتهایی - کم‌اشتهایی
۳۹	دردهای معده - گاستریت
۴۲	تهوع و استفراغ
۴۶	اختلالات گوارشی
۵۰	کمردرد - پشت درد
۵۳	درد ناحیه گردن و شانه‌ها
۵۶	درد ناحیه پاها
۵۸	سیاتیک
۶۲	افسردگی «دپرسیون»

۶۷	کم خوابی و بی خوابی
۷۱	ریزش مو
۷۴	اعتیاد به سیگار
۷۸	ناتوانی و کم توانی جنسی - انزال زودرس
۸۱	جائی - اضافه وزن
۸۵	رمان اختلالات یائسگی
۸۹	قولنج کاسی «کلیک نفریتیک» - قولنج کبدی «کلیک هپاتیک»
۹۳	بیماری های پوست
۹۶	ورم فرسوده کونژکتیویت
۹۸	اختلالات بیضی
۱۰۲	خواب رفتن و بیدار شدن و بازو
۱۰۴	کمی فشارخون «هیپوتانسیون»
۱۰۹	زیادی فشارخون «هیپرتانسیون»
۱۱۳	واریس
۱۱۵	اختلالات گردش خون
۱۱۷	داشتن قلب سالم
۱۲۱	دندان درد
۱۲۵	سردرد - میگرن
۱۲۹	دردهای عصب سه قلو «نورآلژی عصب تری ژیمو»
۱۳۵	ماساژ سنتی چینی
۱۴۱	اولین ناحیه ماساژ بدن - ماساژ کف پا تا زانو
۱۴۳	دومین ناحیه ماساژ بدن - ماساژ ران تا کمر
۱۴۷	سومین ناحیه ماساژ بدن - ماساژ کمر و شکم
۱۴۸	چهارمین ناحیه ماساژ بدن - ماساژ دست و ساعد تا آرنج
۱۵۱	پنجمین ناحیه ماساژ بدن - ماساژ شانه و گردن
۱۵۳	ششمین ناحیه ماساژ بدن - ماساژ سر و صورت

سخنی با خوانندگان

با شروع حکومت مائوتسه تانگ در چین، درهای طب سنتی چینی به دستور حکومت وقت به تدریج آزاد گشته شد. از اروپا و امریکا تعدادی از اطباء و علاقه‌مندان راهی چین شدند و با تحصیل در آکادمی‌های متعدد از کلیات و جزئیات این پدیده جدید دست‌های پر به کشورهای خود بازگشتند. ضمناً خود کشور چین هم دلالت دانشگاهی را با کشورهای غربی در معرفی طب سنتی شروع کرد. این دانش‌آموختگان طب سوزنی در کشورهای خود نتایج بسیار ارزنده و موثری در درمان و بهبود اختلالات و بیماری‌های مختلف را مشاهده کردند. سرمایه‌گذاری‌های بزرگی در جست‌وجوی علت و اثر گذار پدیده‌های طب سنتی چین در کشورهای اروپایی و امریکایی شروع به کار نمود. کلینیک‌های متعدد در دانشکده‌های پزشکی و مراکز بهداشتی و درمانی همراه با کنفرانس‌ها و تبادل دانشمندان بین چین و سایر کشورها بالاخره نتایج باور نکردنی اثر طب سوزنی در درجه

اول و طب فشاری و ماساژ درمانی اختصاصی چینی را در بیماری‌های مختلف به اثبات رسانید.

چند دهه آزمایش‌های مستقیم و غیرمستقیم و مقایسه‌ای و غیرمقایسه‌ای، در نهایت دانشمندان امریکایی را نسبت به اثبات وضعیه‌ای نائل نمود که ساختمان پوست بدن یک سیستم عصبی اطلاعاتی مخصوص به خود دارد که قبل از به وجود آمدن سیستم عصبی مرکزی بدن ایجاد می‌شود، به همین جهت است که مقاومت و هدایت الکتریکی پوست در محل‌های نقاط طب سوزنی و مسیرهای انرژی حیاتی در آل سیم پوست، قدرت نفوذپذیری جریان الکتریکی آن در حد ماکزیم است. هرچه از آن نواحی دورتر شویم این قابلیت هدایت به تدریج کم می‌شود.

به همین علت است که بعد از سال مطالعات علمی و عملی اصالت نقاط طب سوزنی روی پوست بدن انسان و مسیرهای انرژی حیاتی که این نقاط روی آن‌ها قرار دارند ثابت رسید.

وظایف این سیستم عصبی و اطلاعاتی نسبت به سیستم عصبی مرکزی کاملاً متفاوت و در مراحل اولیه تشکیل بدن انسان که هنوز سیستم اعصاب مرکزی به وجود نیامده است و جنین در ابتدای مرحله‌ای شبیه به آبزیان مثل ماهی که دارای آبشش است، می‌گذرد. در این مرحله است که این سیستم اختصاصی پوست به وجود می‌آید. این نوع اعصاب است که دفاع از پوست و رشد آن را به عهده دارد و در بهبود زخم‌های پوست نقش مهمی بازی می‌کند.

در مورد چگونگی تأثیر نوروفیزیولوژیک طب سوزنی در

اختلالات و بیماری‌ها، خیلی مختصر درباره تأثیر ضد درد طب سوزنی برای اطلاع خوانندگان عزیز چند جمله‌ای بیان می‌شود و در صورت تمایل به دانستن کامل جزئیات به کتاب اطلس آموزشی طب سوزنی، (انتشارات دستان، ۱۳۹۱) مراجعه شود.

پس از زدن سوزن در محل‌های مخصوص و نقاط روی جریانات انرژی و ماساژ محل درد، مقداری آندورفین (از ترکیبات مورفین) ترشح و در دسترس می‌شود که نسبت به آندورفینی که از تحریک نخاع ترشح شده اهمیت بیشتر دارد و به آندورفین‌های ترشح شده توسط هیپوتالاموس و مغز میانی می‌تواند به اضافه می‌شود و مجموعه این آندورفین‌ها به اضافه منوآمین‌های «سروتونین - نورآدرنالین» و چندین عامل به اثبات رسیده دیگر تسکین‌دهنده، اثرات تسکین‌دهندگی طب سوزنی و طب فشاری و ماساژ را به هم می‌افزایند.

مقدمه

کتاب درمان بدون دارو (طب فشاری) در اواخر دهه شست شمسی از کتاب معروف درمان با آکوپرچر (Acupressure) اثر دکتر آدلف مایر (Professor Dr. Adolf-Mayer) است. کرسی رشته سایکوسوماتیک دانشکده پزشکی دانشگاه هامبورگ توسط اینجانب ترجمه گردید که از محتوای بسیار باارزش علمی برخوردار است. این استاد معروف آلمانی در مورد یکی از پدیده‌های درمانی طب سنتی چین کتابی به رشته تحریر درآورده است که در هر موردی بعد از شرح مختصری از اختلالات و بیماری‌ها، درمان و پیشگیری آن را با زبان ساده در اشکالی شماتیک و شرح کامل محل‌های جغرافیایی نقاط اختصاصی روی بدن و طرز به کارگیری انواع ماساژ و فشار و تعداد دفعات آن با امتیازات درمانی و پیشگیری این کتاب است.

با توصیه‌ای که از طرف دوستم عباس تارانتاش مدیر انتشارات دستان در مورد تجدید چاپ و تکمیل محتوای این کتاب به عمل آمد، در مدتی چندماهه توانستم علاوه بر مطالب قبلی که چاپ شده، با

ضمیمه کردن ترجمه مطالبی از کتاب جدید هنر خوددرمانی طب سنتی چین، تألیف Dr. Med Wolfgang Exel طب سنتی چینی شناس آلمانی که با همکاری دانشمند چینی Chao Ning Mang نوشته شده است کتاب درمان بدون دارو را از نظر محتوا کامل تر و پیشگیری و درمان تعداد بیشتری از اختلالات و بیماری‌های مختلف را معرفی نمایم.

امروزه در مدارس ابتدایی یک میلیارد و سیصد میلیون چینی رشته‌های روس آموزش سمعی و بصری برای دانش‌آموختگان معرفی می‌شود. فلسفه طب سنتی کشورشان و تدریس نقاطی از جغرافیای بدن است که برای خوددرمانی و پیشگیری شخصی اغلب بیماری‌ها از طب فشاری (Acupressure) استفاده می‌شود.

روزانه میلیون‌ها بیمار تنها به بیماری‌های مختلف و بخصوص نوع مزمن آن‌ها با طب سنتی چین، بخصوص طب سوزنی در کلینیک‌های مجهز و بیمارستان‌هاست درمان قرار می‌گیرند، و علاوه بر چین در اغلب کشورهای شرقی نظیر آسیا مانند ژاپن، کره، فیلیپین، ویتنام، سریلانکا و در شش دهه اخیر در کشورهای اروپایی و آمریکا و اغلب کشورهای در حال توسعه سهم قابل توجهی از درمان به‌عهده طب سنتی چین گذاشته شده است.

مترجم که خود نیز از دست‌اندرکاران و تحصیل‌کردگان یک رشته‌های طب مدرن است. با مطالعاتی که در ایام تحصیل در دوران اشتغال به طبابت در فلسفه و تأثیرات طب سنتی چین بعمل آورده به این باور رسیده که شناخت و اقدام به روش‌های طب سنتی چین و تأثیرات مختلف درمانی آن، که از اوایل قرن بیستم، قدم در بهداشت و درمان دنیای متمدن گذاشته است نقش بسیار ارزنده

و مهمی را در بهبود و تسکین بعضی از اختلالات و بیماری‌های مختلف در پرونده خود دارد.

آنچه مسلم است این کتاب و هزاران کتاب نوشته شده جدید و قدیم که در مورد طب سنتی و معرفی آن از ممالک کهن بخصوص چین را بازگو و به خوانندگان و علاقه‌مندان خود برای شناسایی ناشناخته‌های ادعا شده ارائه می‌کند، هرگز در مقابل خدمات ارزنده صمد مدرسه در تعالی بهداشت، پیشگیری و درمان اختلالات و بیماری‌ها، انجام داده و می‌دهد، قصد خودنمایی ندارد بلکه آن نیز در جای خود، نکات و مجموعه‌ای از تجربیات و مطالعات پنج هزار ساله ذخیره شده با اخلاص تمام به بشریت هدیه نموده و می‌نماید به‌طوری‌که در پایان سال اخیر اغلب پدیده‌های معرفی شده در تحقیقات و مطالعات دانشمندان طب مدرن با تأثیرات واضح روی اختلالات و بیماری‌های جسمی و روانی بشر امروزی به اثبات رسیده ولی در معدودی از موارد تهیم و توضیح معادلات این طب سنتی شاید به علت کوتاهی زمان تحقیق برای کنکاش علمی و کمبود امکانات کلینیکی و پاراکلینیکی موجود در مورد اثبات تأثیرات چرایی و چگونگی آن‌ها کم و بیش بلاجواب مانده است که به‌طور حتم با توسعه مطالعات و تجهیز تکنولوژی در آینده چنان‌که در، ناشناخته‌های باقی‌مانده نیز روشن خواهد شد.

بی‌مناسبت نیست یادی از قضاوت‌های عده معدودی که مدعیانه اغلب همکاران پزشک هستند بکنیم. وقتی از طب سنتی و تجربی ملتی بزرگ مثل چین و هند سخن به میان می‌آید، این افراد بسیار سطحی و ناآگاهانه برخورد کرده و نتایج ملموس هزاران ساله سرمایه‌های

تجربی و مطالعاتی را بدون مطالعه کافی و همیاری بسیار ارزنده‌ای که بخصوص در نیم‌قرن اخیر طب سنتی چین در اکثر کشورها برای بهداشت و سلامت انجام داده است، بی‌اهمیت می‌شمارند!

بسیار خوشحالم که علاوه بر مطالب کتاب درمان بدون دارو (Acupressure) که در تجدید چاپ به پُرمحتوا بودن آن اقدام شده مجموعه‌ی مَصور دیگری را نیز که یکی از شاهکارهای طب سنتی چین است به نام ماساژ چینی، ترجمه و در فصلی جداگانه برای استفاده بیشتر پیشگویی از بروز بیماری‌های مختلف تقدیم خوانندگان گرامی می‌نماید.

خواننده عزیز، بهتر نیست که برای آزمایش مطالب کتاب و اثبات تأثیرات بسیار ارزنده و اثبات ارائه شده آن را در صورت داشتن اختلال و بیماری که در فهرست کتاب نوشته شده است، برای یکبار هم که شده به مدت ۱۰ تا ۱۵ روز با طب فشاری انجام دهید و تأثیر تسریعات را در خود به‌طور آشکار ملاحظه کنید؟ و یا در مدتی مشابه، تمرینات انتخابی ماساژ مخصوص چینی را در مورد پیشگیری و درمان، شخصاً امتحان نمایید.

در این کتاب چون اغلب نقاط و محل‌های فشاری با نقاط طب سوزنی مطابقت دارد، لذا سعی شده است در تمامی این نقاط اسم چینی آن‌ها نیز نوشته شود.

دکتر امیر هوشنگ سپهری