

العلاج بالضغط على الطريقة الصينية طرق بسيطة لعلاج الكثير من الأمراض

دكتور

بدروشان

لوس انجلوس - كاليفورنيا

تقديم

الدكتور جيمس ي. ب. شن

نائب رئيس الجمعية الأميركية للطب الصيني

رئيس معهد أبحاث العلاج بالأصابع

ترجمة

خالد جمال السيد

الطبعة الأولى

2019م

الناشر

مؤسسة عالم الرياضة للنشر

ودار الوفاء لدنيا الطباعة

موييل: 00201001293233

تليفون 002035404480 الإسكندرية



حقوق الطبع محفوظة

العلاج بالضغط على الطريقة
الصينية طرق بسيطة لعلاج الكثير
من الأمراض

الدكتور

بدروشان خالد جمال السيد

الطبعة الأولى 2019 - الإسكندرية

مؤسسة عالم الرياضة

104 ص : 16 x 24 سم

رقم الإيداع : 2018/21652

ISBN: 978-977-735-910-8



www.facebook.com/dwdpress



www.instagram.com/darelwafaa



www.twitter.com/darelwafaa



www.daralwafaa.net

بسم الله الرحمن الرحيم

لماذا هذا الكتاب وليس غيره ؟ إننا نتلمس الجواب في الأسباب الآتية :

أولا - إنه إذا كان في إمكان الإنسان الاستغناء عن تناول الأدوية ، أو على الأقل اختصار الكمية التي يتناولها فمعنى ذلك أنه يوفر على جسمه أمراضا قد تصيبه مستقبلا نتيجة الإكثار من تناول العقاقير التي هي في النهاية مركبات كيميائية تفيد من جهة وتحمل الضرر من جهة أخرى .

ثانيا - لقد ثبت علميا أن علاج الوخز بالإبر مثلا له مفعول ملموس . وأهمية هذا العلاج الذي يعتمد الصينيون أنه يوفر على الجسم مواد ومستحضرات هو في غنى عنها والعلاج الصيني الآخر بسيط جدا وثبت علميا أيضا وبشهادة أساتذة طب في أمريكا نفسها ونقصد بالعلاج الآخر (علاج الضغط بالأصابع) وهو ما نقدمه في هذا الكتاب .

ثالثا - إن معالجة الألم والمرض عن طريق الضغط بالأصابع عملية سهلة جدا بل إنها في بعض أوجهها نوع من أنواع الرياضة . وبالإضافة إلى ذلك لا ضرورة لتحمل الألم من أي نوع كان في انتظار استدعاء طبيب أو التوجه إلى عيادته أو إلى المستشفى . من السهل جدا اعتماد علاج الضغط بالأصابع ، وبعد ذلك لا مانع من اللجوء إلى الطبيب أو إلى المستشفى . ويكفي إلقاء نظرة سريعة على الكتاب لمعرفة أسلوب الضغط المطلوب اعتماده لمعالجة ألم طارئ أو مرض لا يحتمل الانتظار .

رابعا - إن هذا الكتاب لم يترك مرضا يمكن أن يصيب الإنسان من الأب إلى الأم إلى الطفل . إلا وتناوله وحدد له نوع العلاج - طبعا ،

باستثناء الأمراض المستعصية التي لا يفيد في اكتشافها إلا التحاليل
ومشاورات الأطباء وسماعاتهم ومشارطهم .

خامسا - إن هذا الكتاب الذي وضعه بدروشان وقدم له الدكتور
جيمس . ي . ب شن نائب رئيس الجمعية الأمريكية للطب الصين ورئيس
معهد أبحاث العلاج بالأصابع . أصبح موجودا بعد صدوره في أمريكا
قبل بضعة أشهر في منزل كل أمريكي يلجأ إليه الرجل والمرأة للاستفادة من
وصفاته التي تأكدت جديتها وعمليتها .

ويبقى أن هذا الكتاب يحمل في دفتيه المبادئ الأساسية للعلاج عن
طريق الضغط بالأصابع ويحدد الآلام التي يمكن معالجتها بواسطة هذا الفن
الطبي الصيني وأهمها :

- أوجاع البطن
- أوجاع الكاحل
- الربو
- البول خلال النوم
- اضطرابات الأطفال
- الرشح
- الإمساك
- الولادة الصعبة
- الدوار
- النعاس
- الخمول

- آلام المرفق
- الإغماء
- الصداع
- شدة الحرارة
- ارتفاع ضغط الدم
- المتاعب النفسية
- العجز الجنسي
- الأرق
- آلام الركبة
- آلام أسفل الظهر
- توتر الأعصاب
- خفقان القلب
- اللهاث
- تضخم البطن عند الأطفال
- آلام الكتف
- التهاب الجيوب الأنفية
- التهاب الحنجرة
- تشنج الرقبة
- ضربة الشمس
- كثرة إفراز العرق
- الغياب عن الوعي

- آلام الأسنان . . وغيرها .

كما أنه يشرح الطريقة التي يمكن اعتمادها لمنع الأمراض وللحفاظ على عينين سليمتين .

وبشهادة الذين قرأوه في أمريكا وأوروبا : إن هذا الكتاب مهم
ويكفي أن الذي يقرأه جيدا ويتقن طريقة العلاج بضغط الأصابع يوفر على
نفسه وعلى غيره آلاما لا تطاق ولا تنتظر
وصول الدكتور أو التوجه إل عيادته أو . . . المستشفى .

مقدمة

الوخز بالإبر فن صيني قديم لمعالجة الإنسان عن طريق إدخال إبر بالغة الدقة في نقاط من جسده محددة بعناية فائقة .

وكم يبدو مدهشاً أن نعرف تأثير الإبرة الدقيقة التي ، إذا وخزت الجلد في مؤخرة الركبة ، استطاعت خلال دقائق معدودة أن تشفى الإنسان المصاب بالآلام مزمنة في أسفل ظهره .

وإذا وخزت برقة نقطة من قبضة اليد قرب قاعدة الإبهام ، استطاعت أن تزيل آلام الأسنان ، وحتى إن تخدر المريض وتسمح بإجراء جراحة لاستئصال اللوزتين وإذا ركزت في الجلد على بعد حوالي ثلاثة إنشات (سبعة سنتيمترات ونصف) من الركبة خارج نطاق عظمة التيبيا (الساق الأكبر) ، استطاعت أن تزيل آلام المعدة ، وتشفى المريض من التهاب المعدة ، وتقاوم الإرهاق العام وتحافظ ، في الوقت نفسه ، على صحة الإنسان بصورة عامة . هذه الفكرة تبدو غريبة ومدهشة . لكن الذين استطاعوا أن يختبروا هذا الفن إما كأطباء ، أو كمرضى ، أو كشهود ، يميلون إلى تأكيد صدق هذا التأثير الذي تتمتع به الإبرة الحادة .

هنالك نقاط يتراوح عددها بين 500 ، 800 في جسد الإنسان ، يمكن استعمال الإبر فيها لمعالجة الإنسان من أمراض مختلفة ، وفقاً للرسوم الصينية واليابانية . وفي الكتاب النموذجي المستعمل في الصين حالياً ، والذي وضعه الدكتور شوليان بعنوان " العلاج الحديث بالإبر " ، نجد لائحة تتضمن 669 نقطة صالحة لهذا العلاج في جسد الإنسان . لكن هنالك نقاطاً جديدة تم اكتشافها في الصين خلال الأعوام الماضية .

إن مما لا شك فيه أن ثمة علاقة واتصالان أكيدين بين النقطة الواحدة أو النقاط من الجسد البشري ، والمرضى أو الأمراض التي يتعرض لها هذا الجسد ، والمطلوب إثارة هذه النقاط .

وهناك وسائل مختلفة لتحقيق الإثارة المطلوبة ، منها الإبر ، والتيار الكهربائي ، والحقن . . . والضغط بالأصابع .

خلال رحلتي الأخيرة إلى الصين ، شهدت معالجات تتم عن طريق الضغط بالأصابع لحالات آلام الأسنان أو اقتلاعها .

والطريقة سهلة وبسيطة ، ولا تسبب أية أوجاع للمريض . ومساعدني في الطب الصيني السيد بدروشان قد أفاد من خبرته وخبرة غيره ، ليشرح ببساطة جوهر فن العلاج بالأصابع . ويبدو عمله هذا بمثابة الدليل الأول الذي يبسط هذا الفن ، لذلك لا بد من اعتباره دليلاً جيداً للمبتدئين الذين لم يكونوا بعد أية معرفة سابقة بالعلاج عن طريق الضغط بالأصابع .

الدكتور جيمس ي . ب . شن .

نائب رئيس الجمعية الأميركية للطب الصيني

رئيس معهد أبحاث العلاج بالأصابع .

تمهيد

العلاج بالإبر هو ، تحديداً ، الفن الصيني القائم على وخز نقاط محددة من الجسد البشري ، لشفائه من أمراض واضطرابات معينة . وأداة هذا الفن الإبر الرقيقة الحادة .

والضغط بالأصابع هو ، تحديداً ، فن مشابه لعلاج الإبر ، وهو نوع من العلاج القائم على الضغط أو التدليك بواسطة الأصابع ، وفي النقاط نفسها المعتمدة في وخز الإبر .

هذان العلاجان نجد أصولهما في التاريخ القديم . فقبل حوالي خمسة آلاف سنة لاحظ الصينيون أن إزالة الآلام التي يصابون بها ممكنة عن طريق تدليك أجسادهم ببعض الحجارة . واكتشفوا أيضاً أن عدداً من الجنود الذين يصابون بجراح خطيرة في الحروب إثر تعرضهم لسهام الأعداء . كانوا يشفون رغم خطورة

حالاتهم . ومع الزمن ، تراكمت الملاحظات والأفكار فأدت إلى قاعدة تقول أن إثارة نقاط مختلفة من الجسد ، بواسطة الضغط أو الوخز بالإبر ، قد تقيد الناس المصابين بأمراض عدة ووعكات عامة . ويمكن اعتبار هذه قاعدة البداية للصينيين : الوخز بالإبر ، والضغط بالأصابع .

وهذا الكتاب ، القائم على خبرة مؤلفه وخبرة آخرين من محترفي هذا الفن الصيني ، قد انتقى النقاط الأكثر فاعلية في الجسد البشري لمعالجة بعض الإصابات والأمراض الشائعة لدى معظم الناس ، وذلك عن طريق إثارتها بالأصابع .

والفن الذي يحاول الكتاب بسطة سهل جداً ، ومفيد في معظم الحالات ، ولا يؤدي في جميع الأحوال . ويمكن تطبيقه حتى ولو كان

الشخص الذي يتعاطاه لا يتمتع بأية معرفة سابقة حول أصوله . ولا يخاف المريض منه إذ لا يتطلب إبراً حادة . ومن الوجهة العملية يمكن اعتبار هذا العلاج ترتيباً أولياً ، أو مساعدة أولية لا تفني عن العلاج الطبيعي العادي إذا اقتضت الحاجة .

ولا حاجة بهذا العلاج إلى أي جهاز أو مخدر .

ولابد من التركيز على أن العلاج بالأصابع ليس دواء ، شافياً .

وليس في نية المؤلف أن يدعي تقديم بديل للعلاج بالإبر أو أي علاج طبي آخر . وكل ما يقدمه العلاج بالأصابع لا يتعدى كونه مساعدة إضافية .

والقارئ مدعو ، بإلحاح ، إلى اعتماد الإبر أو استشارة الطبيب ، إذا كانت حالته تتطلب ذلك ، ولا يكتفي بالعلاج الأولي الذي نعرضه في هذا الكتاب .

بدرو شان

لوس أنجلوس - كاليفورنيا

المبادئ الأساسية للعلاج بالأصابع

الوضع

أيا كان وضع المريض - ممددا ، أم جالسا ، عليه أن يكون في حالة استرخاء تام ، وراحة ، وأحاسيس طبيعية . وعلى الشخص الذي يقوم بتطبيق العلاج أن يكون متمكنا من تحريك أصبعه بحرية ، وبالقوة المطلوبة .
الضغط بالأصبع
درجة الضغط تختلف حسب حالة المريض وبنيته الجسدية . يعتمد الضغط الخفيف في الحالات الآتية :

1. المريض الذي يتعرض لهذا العلاج للمرة الأولى .
2. المريض المصاب بالآلام حادة .
3. المريض المصاب بالتورم .
4. المريض الذي تكون عضلاته ضعيفة أو مرتخية .
5. المريض الذي يعاني من مصاعب أخرى كارتفاع ضغط الدم وفقر الدم ، ومتاعب في القلب .

يعتمد الضغط بشدة في الحالات الآتية :

- 1) المريض المصاب بمرض مزمن .
- 2) المريض الذي لا يشكو من مصاعب جانبية .
- 3) المريض الذي لا يشكو من الإرهاق الشديد .

طريقة العمل

اضغط على النقطة المحددة فوق سطح الجلد . وذلك بشكل دائري

صغير، بسرعة دورتين إلى ثلاث في الثانية . إذا كان هنالك نقطتان فالأفضل العمل عليهما معا . لتحقيق ذلك يبدأ الشخص الذي يطبق العلاج بنقطة واحدة إلى أن يلاحظ أنه صار يملك المهارة الكافية لتحريك اليدين معا وبالشكل المطلوب والسرعة المناسبة .

مدة العلاج

يمكن أن يستمر العلاج من دقيقة واحدة إلى خمس دقائق لكل نقطة . ويمكن أن يمارس مرة في اليوم ، أو كلما شعر المريض بعوارض الإصابة ، وحتى في كل لحظة يرغب خلالها في العلاج .

على سبيل الاحتياط

يرجى أخذ ما يلي في الاعتبار:

1. يجب أن تظل الغرفة التي يتم فيها العلاج دافئة ، وتكون تهويتها كافية ليظل جوها نظيا . وهذا ما يساعد المريض على الراحة ويحميه من التوتر أو الشعور بالبرد .
2. على الشخص الذي يعالج المريض أن يعتني بنظافة يديه ، والدفء فيهما ، وعلى قص أظافره ليجنب المريض خطر الخدوش والتوتر.
3. يجب ألا تكون معدة المريض متخمة بالطعام .
4. يمنع تطبيق العلاج على امرأة حامل أو على شخص يجتاز مرحلة حادة من مرض القلب .
5. يجب تجنب العلاج على جلدة تشكو من رضه ، أو جرح ، أو التهاب
6. يجب التوقف عن العلاج في حال استمرار عوارض المرض أو تأزمها .

نظام الأكل

يعتبر نظام الأكل شرطاً أساسياً لنجاح الطب الصيني ، وذلك لأن بعض أصناف الطعام يؤدي إلى نتائج وخيمة ومؤذية لدى المريض . لذلك يكون من الحكمة تجنب الأصناف الآتية من الطعام:

- 1- المأكولات والمشروبات المثلجة .
 - 2- المأكولات الحامضة كالمخللات ، والحمضيات ، والأناناس .
 - 3- الكحول .
 - 4- المأكولات الحارة كالبهار ، والصلصة (المرق)
 - 5- الأصداف البحرية ، والسرطان البحري (الكركند أو جراد البحر) .
- والقريدس .

ملاحظات

البساطة هي شعار هذا الكتاب .

مع كل مرض سنراه ، ندرج تحديدا لمكان العلاج حيث تتم عملية الضغط ،
ووصفا لهذا المكان . ويرافق ذلك :

1. رسم بياني يحدد موقع النقطة نسبة إلى العضو أو الأعضاء المحيطة بها.

2. صورة فوتوغرافية تجسد العلاج .

تابع الإرشادات والرسوم لتحديد النقطة الصحيحة .

اضغط بحزم وبعمق . وإذا كنت تقوم بما يجب ، فإن المريض سيشعر ببعض
الألم ، والانتفاخ والثقل .

في بعض الحالات يستلزم العلاج التعامل مع عدد من النقاط . هنا ، يستحسن
الانتقال من نقطة إلى أخرى تباعا .

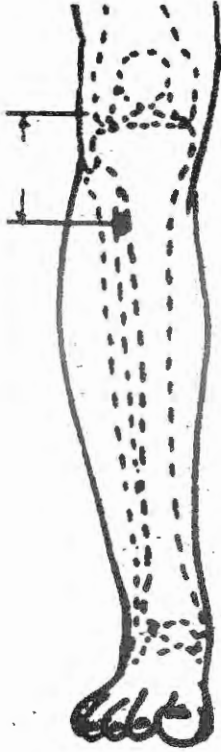
آلام البطن 1

التحديد: على بعد 3 إنشات (7.5 سنتيمترات) تقريبا .

تحت الركبة ، وعلى بعد إنش واحد (2.5 سنتيمتر) عن عظمة الشيبيا (الساق الأكبر) .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهام للضغط نزولا ، ثم التدليك صعودا .

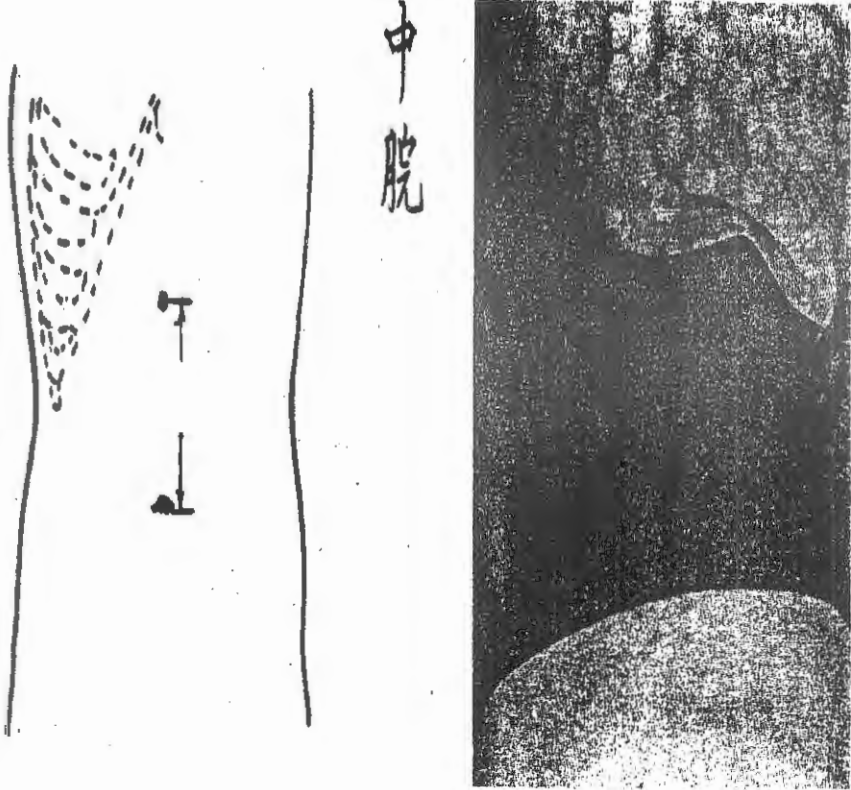


آلام البطن 2

التحديد: فوق سرة البطن بأربعة إنشات (10 سنتيمترات) ، وسط مساحة البطن تماما.

الوضع: على المريض أن يتمدد أو أن يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهام أو راحة اليد للتدليك نحو العمق .



آلام الكاحل 1

التحديد: فوق ظهر اليد ، بين العظمتين المشطيتين الأولى والثانية .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمال الإبهام للضغط على العظمة المشطية الثانية .



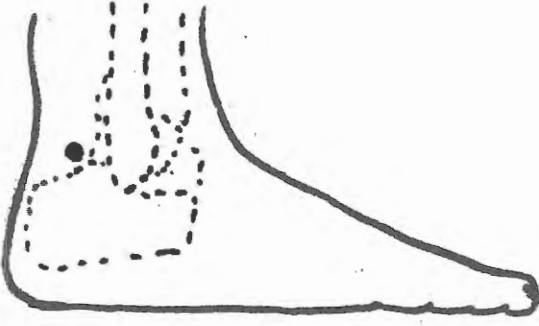
合谷

آلام الكاحل 2

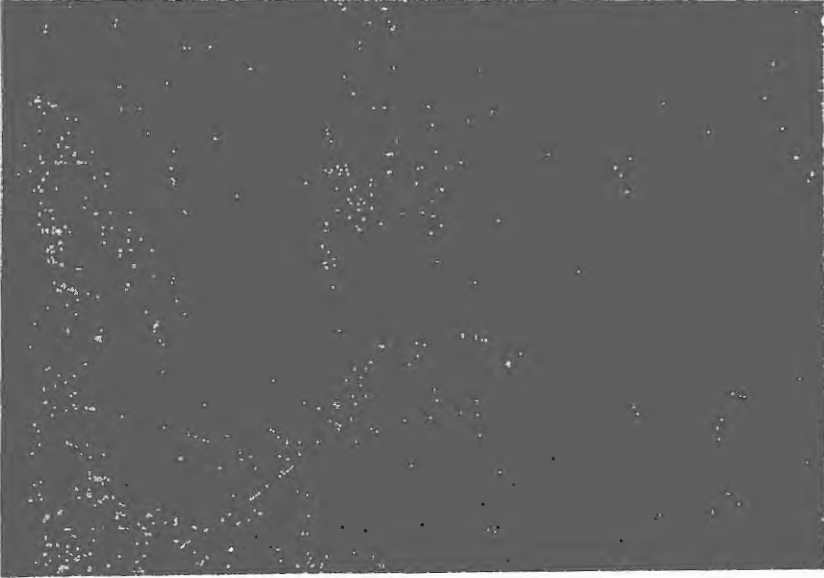
التحديد: في التجويف وراء الكاحل من الجهة الجانبية .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمال الإبهام للضغط بشدة .



曰
比
命



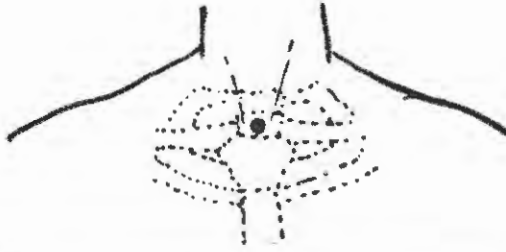
الربو 1

التحديد: في التجوف فوق عظمة الصدر .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل السبابة للضغط على نحو العمق ، للتدليك نزولا .

天
灸



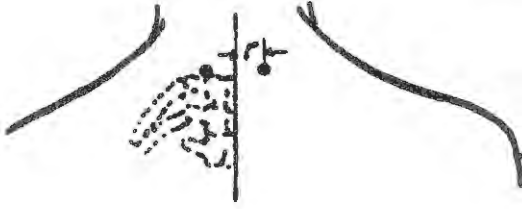
الريو 2

التحديد: على بعد حوالي الإنش الواحد (2.5 سنتيمتر) إلى جانب الطرف الأدنى من القرص العنقي السابع .

الوضع: على المريض أن يجلس أو يميل برأسه إلى الأمام .

الطريقة: استعمل الإبهام للتدليك بقوة باتجاه القرص .

喘
息

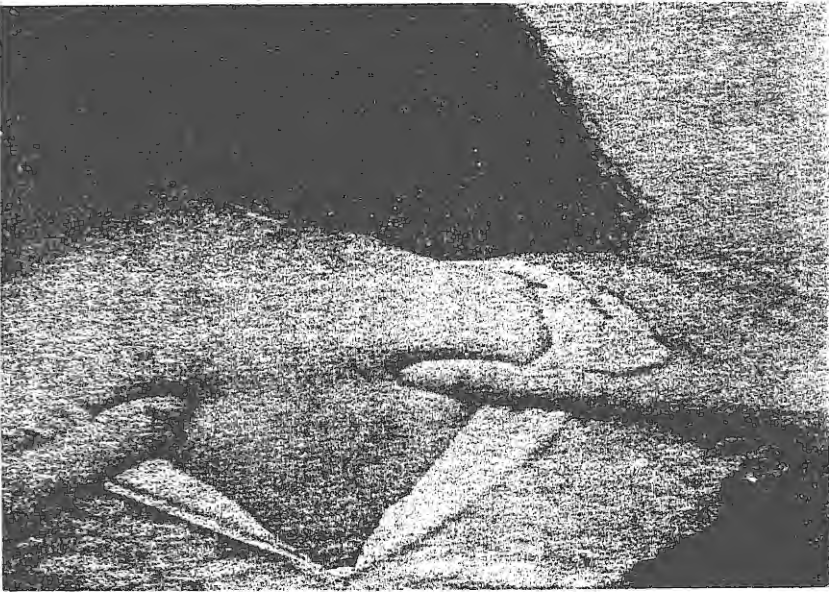
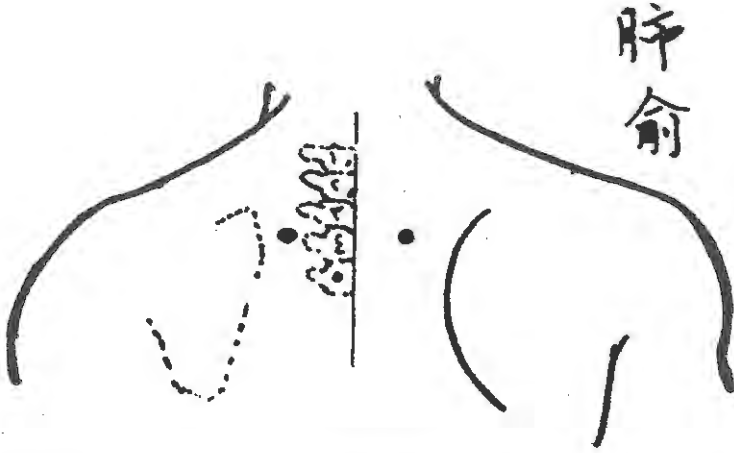


الريو 3

التحديد: على بعد حوالي 1.5 انش (3.75 سنتيمترات) بجانب الطرف الأدنى من القرص الصدري الثالث .

الوضع: على المريض أن يجلس أو يتمدد على بطنه .

الطريقة: استعمل الإبهام للتدليك بقوة باتجاه القرص .

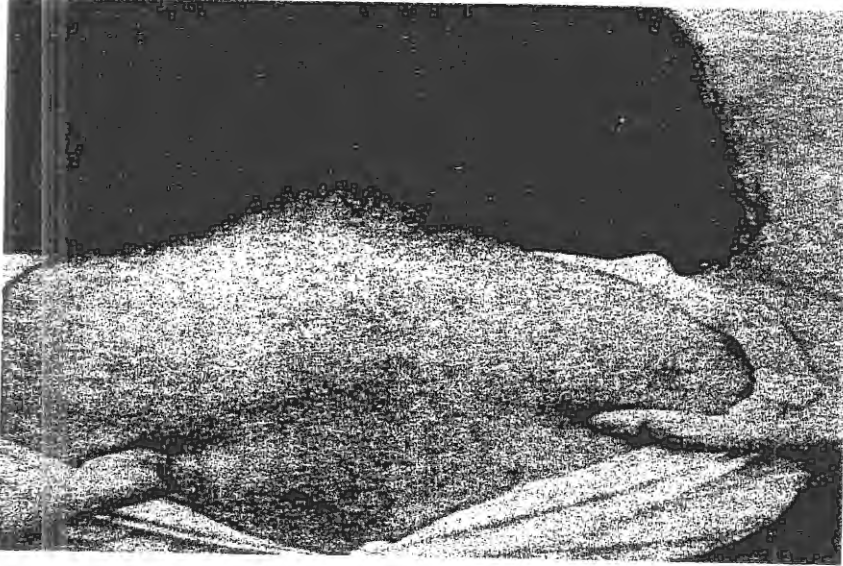
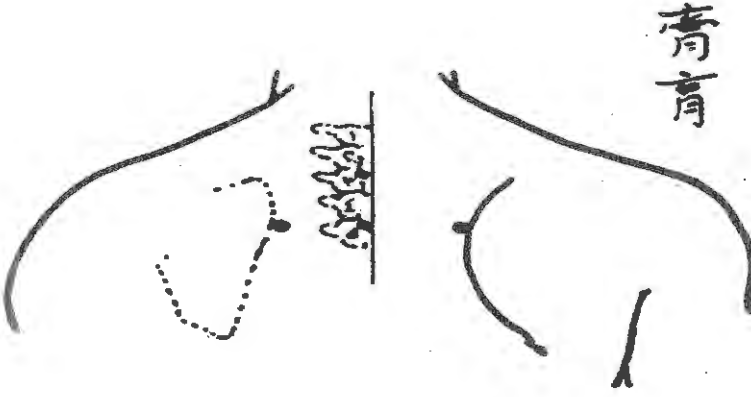


الربو 4

التحديد: على بعد حوالي 3 إنشات (7.5 سنتيمترات) بجانب الطرف الأدنى من القرص الصدري الرابع .

الوضع: على المريض أن يجلس أو يتمدد على بطنه .

الطريقة: استعمل الإبهام للتدليك بقوة .



البول خلال الليل

التحديد: وسط مفصلي الخنصر من جهة راحة اليد .

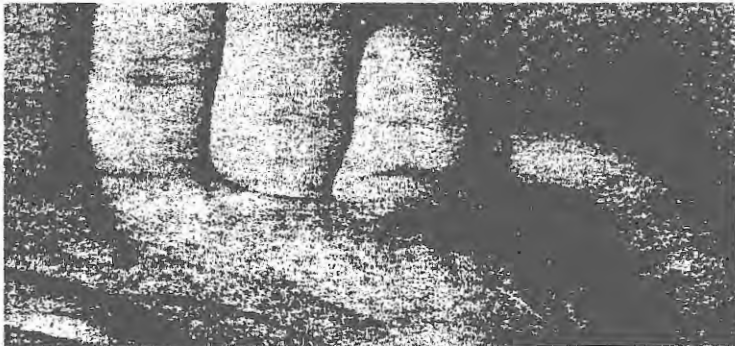
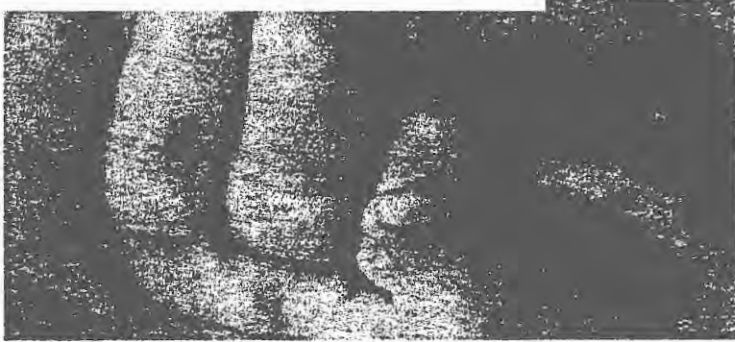
الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل أظفر الإبهام للضغط بشدة . حاول أولاً على النقطة الأولى .

إذا لم تحصل على نتيجة فاضغط على الأولى والثانية .



夜尿



اضطرابات الأطفال

التحديد: وسط شحمة الأذن .

الوضع: يستطيع المريض أن يتخذ أي وضع يريحه .

الطريقة: خذ شحمة الأذن بين الإبهام والسبابة ، واضغط على نقطة الوسط بواسطة السبابة .



耳
垂

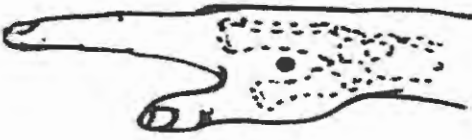


الرشح 1

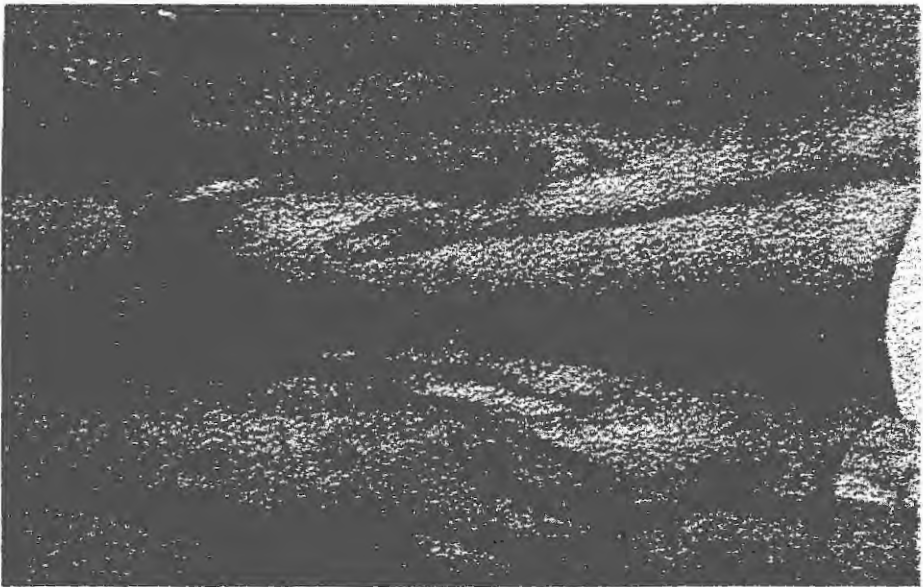
التحديد: فوق ظهر اليد بين العظمتين المشطيتين الأولى والثانية .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهام للضغط على العظمة المشطية الثانية .



合谷



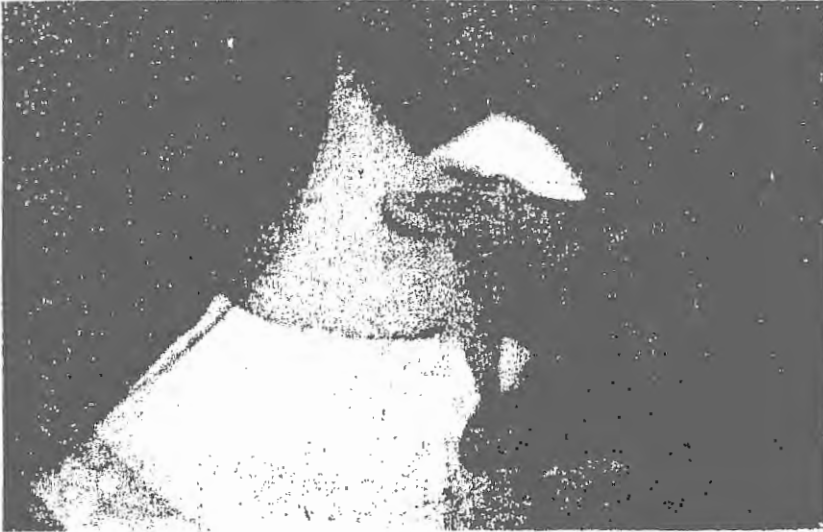
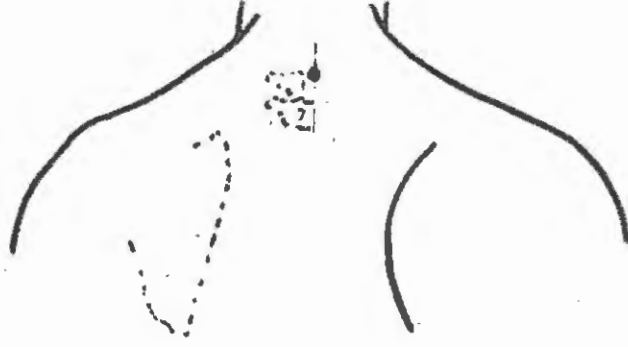
الرشح 2

التحديد: بين الفقرة العنقية السابعة والفقرة الصدرية الأولى .

الوضع: على المريض أن يجلس أو يتمدد على جانبه ، ويحني رأسه قليلا .

الطريقة: استعمل طرف السبابة للضغط والتدليك .

大椎

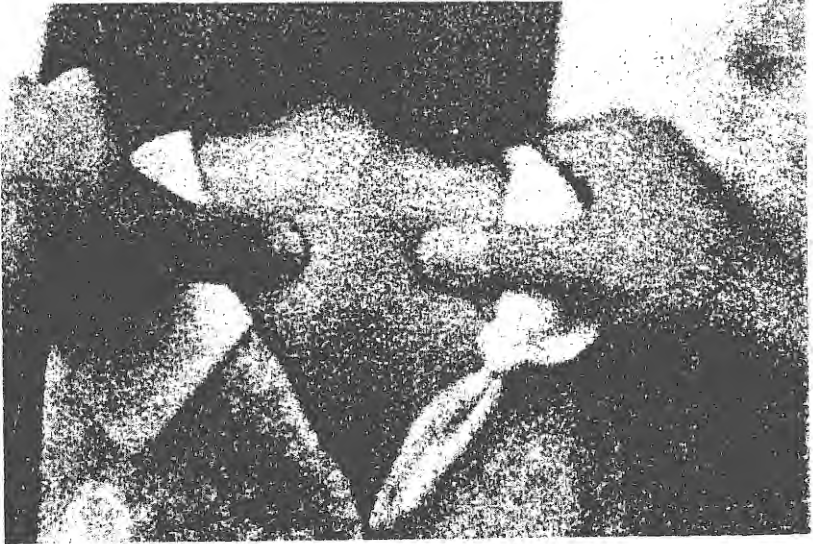
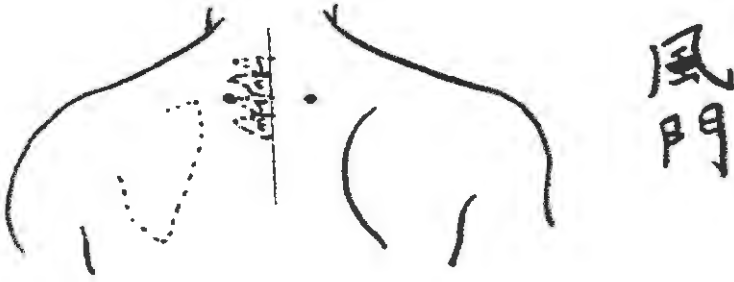


الشرح 3

التحديد: على بعد حوالي 1.5 إنش (3.75 سنتيمترات) إلى جانب الطرف الأدنى من الفقرة الصدرية الثانية .

الوضع: على المريض أن يجلس أو يتمدد على جانبه .

الطريقة: استعمل الإبهام للتدليك .



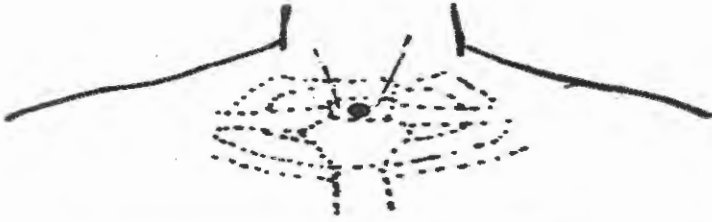
الرشح مع السعال

التحديد: في التجوف فوق عظمة الصدر.

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل السبابة للضغط باتجاه العمق ، ثم التدليك نزولا .

天
突



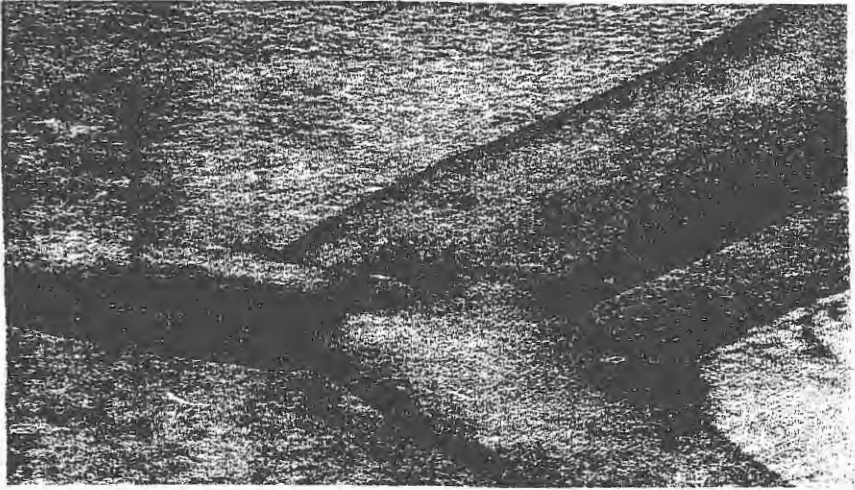
الرشح مع ارتفاع الحرارة

التحديد: على طرف التجويف الذي يحدث في المرفق عند ثنيه على زاوية 90 درجة .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهام للضغط بقوة .

池



الإمساك 1

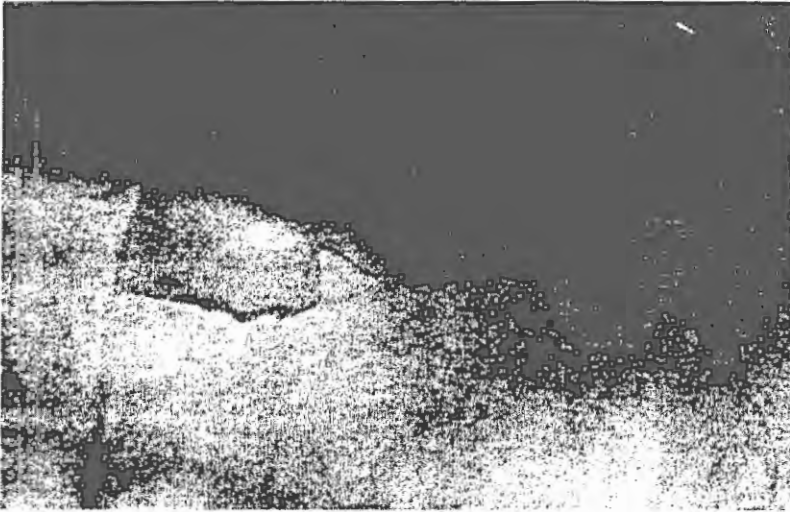
التحديد: تحت سرة البطن بحوالي 4 إنشات (10 سنتيمترات) ، وسط مساحة البطن تماما .

الوضع: على المريض أن يتمدد .

الطريقة: استعمل الإبهام أو راحة اليد للضغط بشدة .



中
極



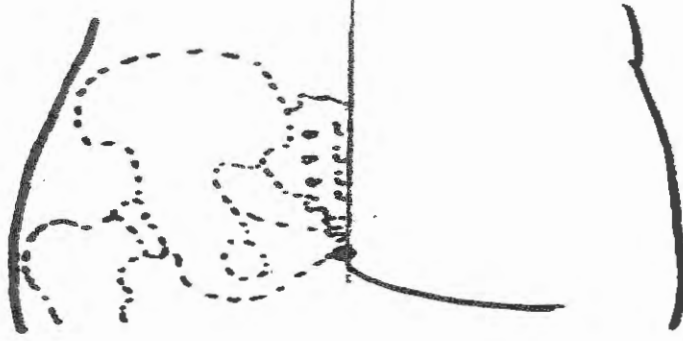
الإمساك 2

التحديد: بين طرف عظمة الذنب والمؤخرة .

الوضع: على المريض أن يتمدد على بطنه .

الطريقة: استعمل السبابة للضغط نزولا ، ثم التدليك صعودا .

長
強



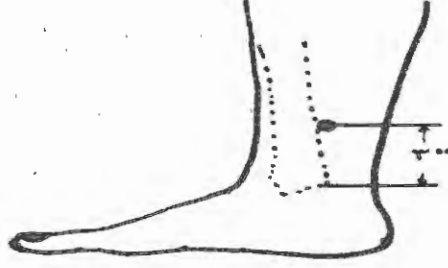
المخاض العسير (الولادة الصعبة) 1

التحديد: حوالي 3 إنشات (7.5 سنتيمترات) فوق الكاحل ووراء عظمة
الشييا .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمال الإبهام للضغط بقوة .

三
阴
交



المخاض العسير (الولادة الصعبة) 2

التحديد: وراء الزاوية الجانبية من اظفر الإصبع الصغيرى في الرجل ، على

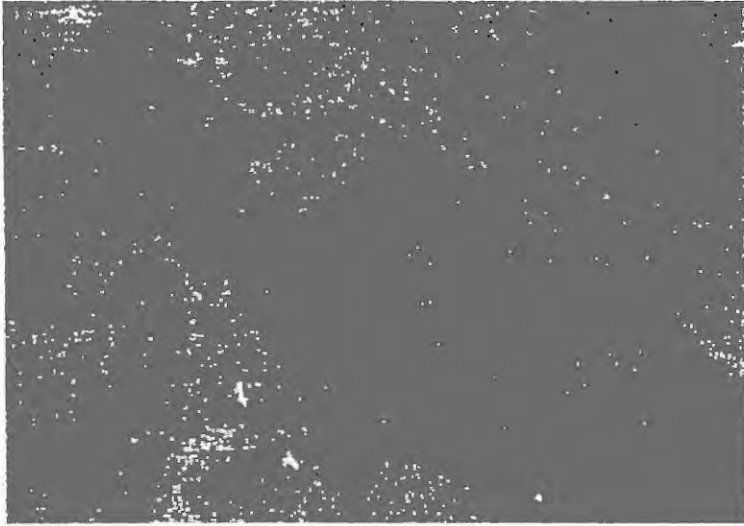
بعد (0.25 سنتيمتر) عن هذه الزاوية .

الوضع: على المريض أن يتمدد .

الطريقة: استعمل أظفر الإبهام للضغط .



至
陰



الدوار 1

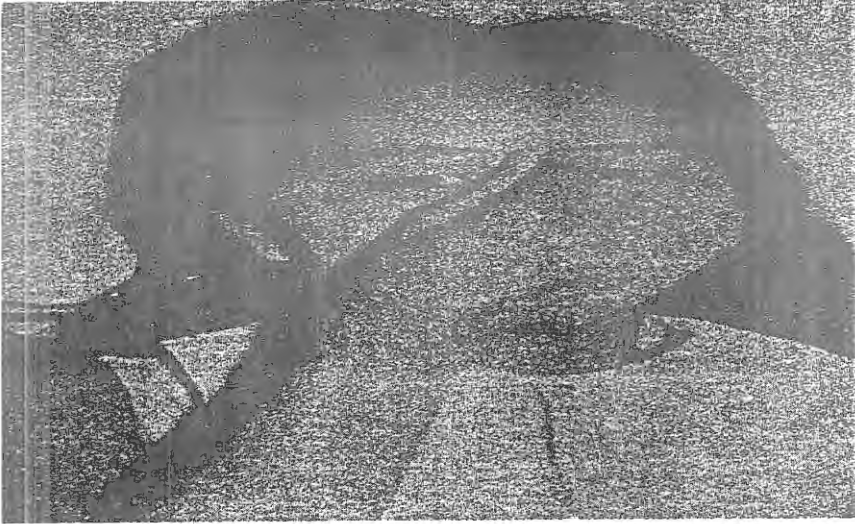
التحديد: بين الحاجبين تماما .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهام والسبابة لتقرص بشدة .



印堂



الدوار2

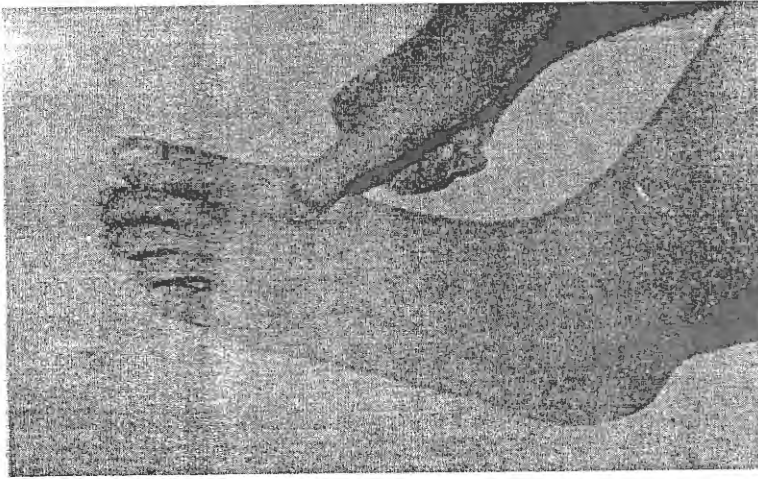
التحديد: فوق التجويف الواقع بين العظمتين الوظيفيتين الأولى والثانية .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمال أظفر الإبهام للضغط بقوة .



太冲



النعاس والخمول

التحديد: طرف اللسان .

الوضع: يستطيع المريض أن يتخذ أي وضع يجده مريحا .

الطريقة: استعمل أسنانك الأمامية لتعض طرف لسانك ، وتبلع ريقك في

الوقت نفسه ، (هذا العلاج لا يتطلب مساعدة أحد ، طيعا) .

舌
尖

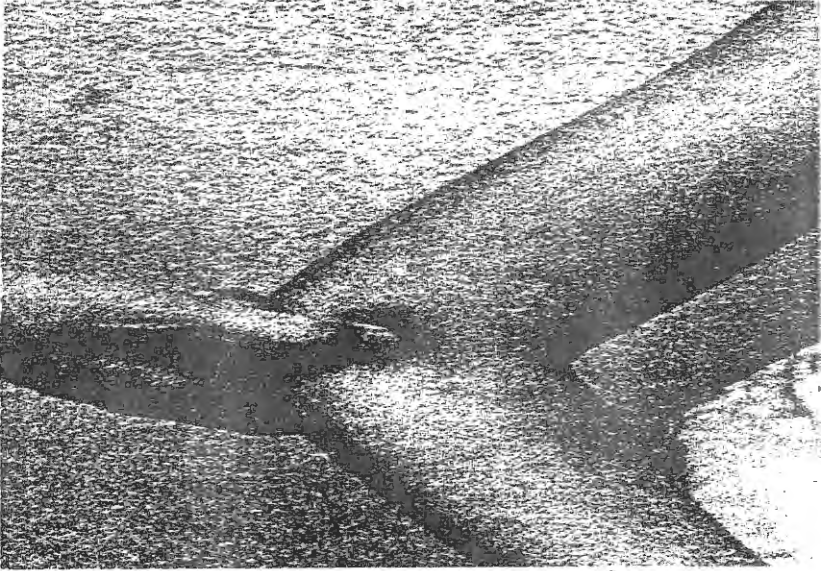
آلام المرفق

التحديد: على طرف التجويف الذي يحدث في المرفق لدى ثنيه على زاوية 90 درجة .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهام للضغط بقوة .

池



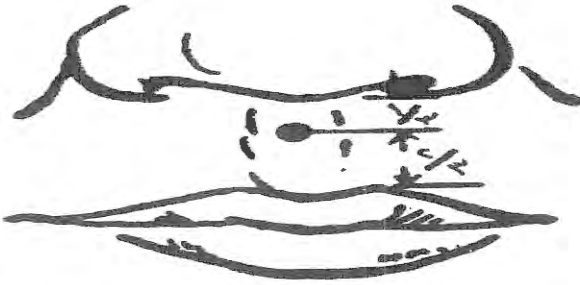
الإغماء 1

التحديد: فوق وسط الشفة العليا بقليل .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل أظفر الإبهام أو السبابة للضغط بشدة .

人
中



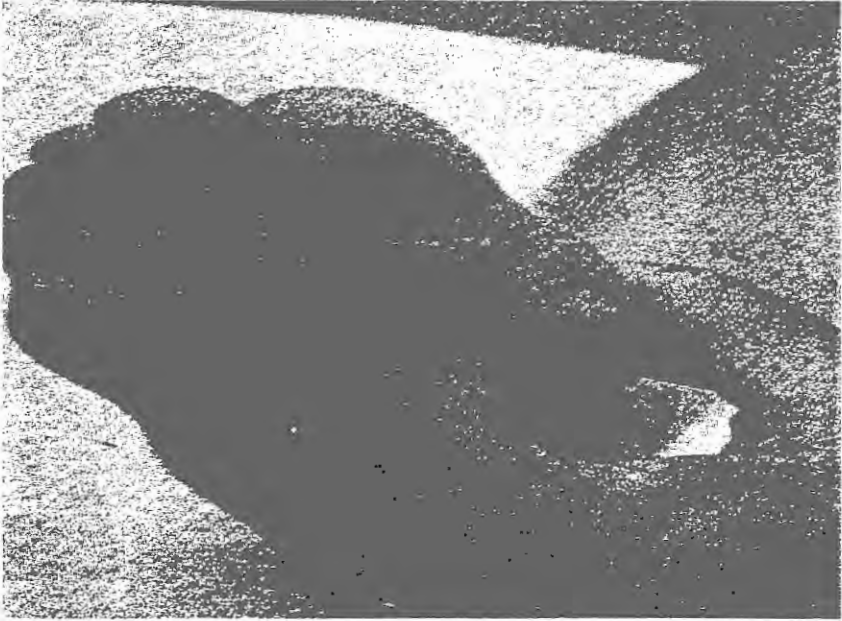
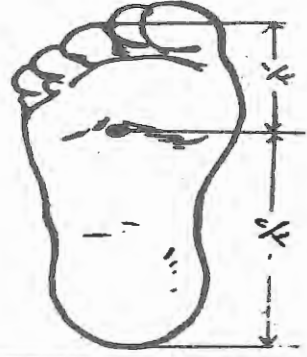
الإغماء 2

التحديد: على حد الثلث الأول عن اخص القدم ، بين العظمتين الوظيفيتين الثانية والثالثة .

الوضع: على المريض أن يتمدد .

الطريقة: استعمل أظفر الإبهام للضغط بقوة .

湧泉



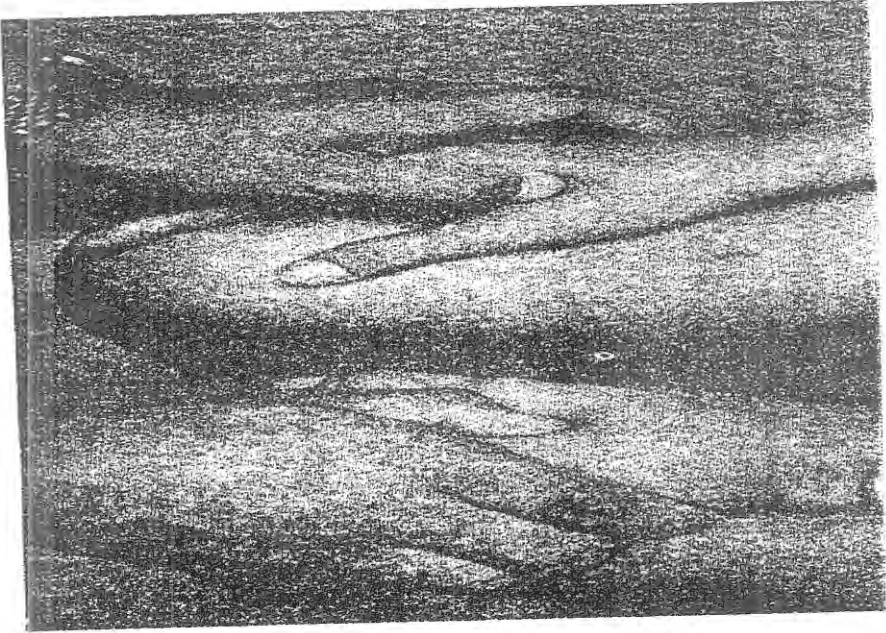
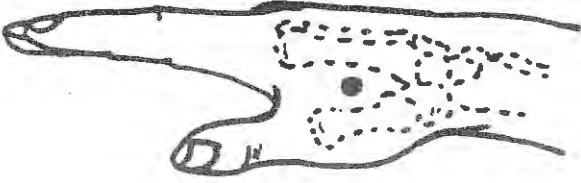
الصداع (كل أنواع آلام الرأس) 1

التحديد: فوق ظهر اليد ، العظمتين المشطيتين الأولى والثانية .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهام للضغط على العظمة المشطية الثانية .

合
谷



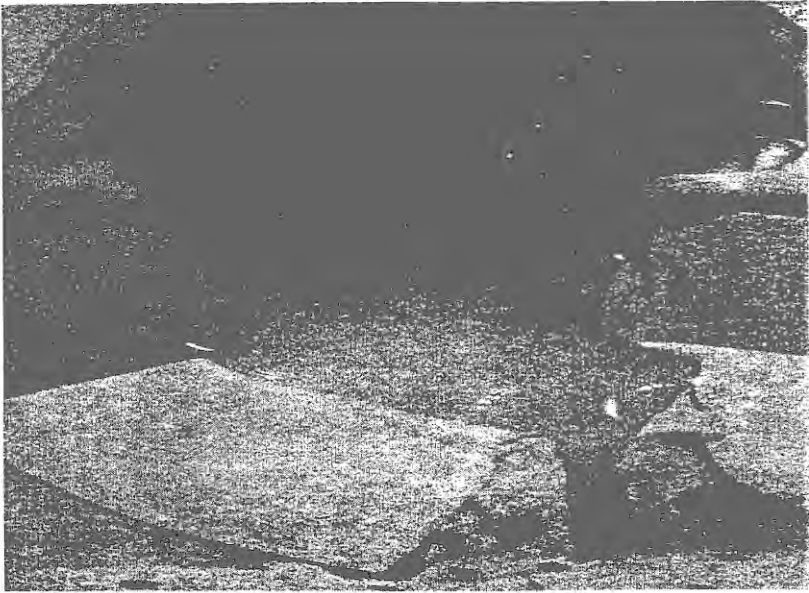
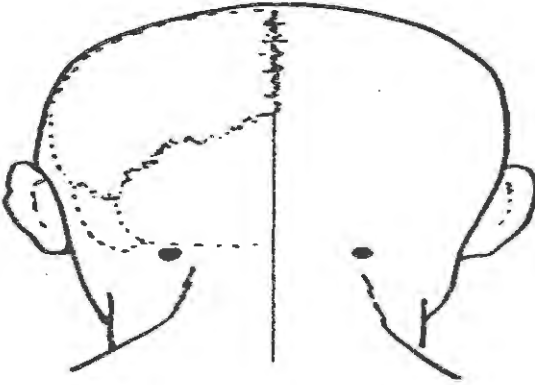
الصداع 2

التحديد: تحت العظمة القذالية (عظمة مؤخرة الرأس) ، على بعد 1.5 إنش
من الخط الممتد على وسط الرأس .

الوضع: على المريض أن يجلس ويحني رأسه إلى الأمام .

الطريقة: استعمل الإبهام للتدليك بقوة .

風
池



شدة الحرارة 1

التحديد: فوق وسط الشفة العليا بقليل .

الوضع: على المريض أو يتمدد أو يجلس

الطريقة: استعمل أظفر الإبهام أو أظفر السبابة للضغط بقوة .

人
中



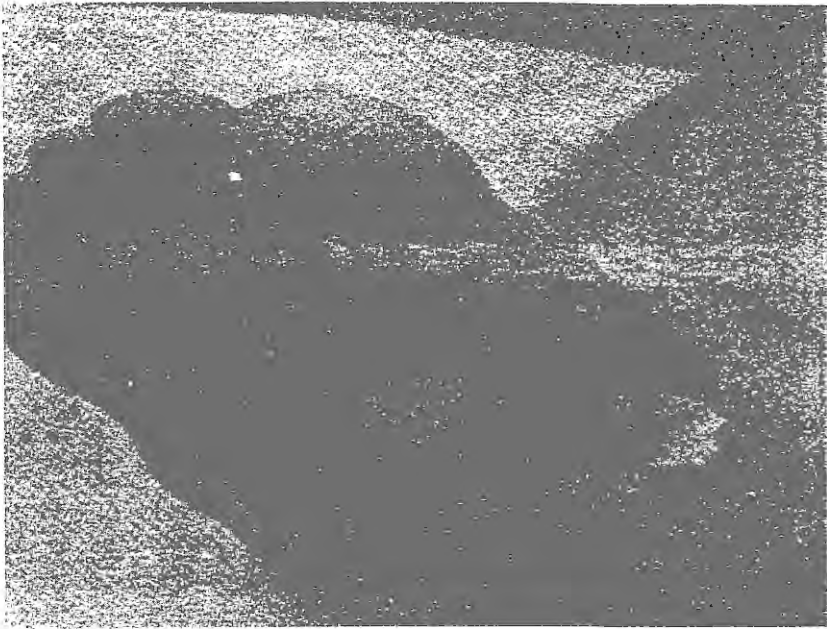
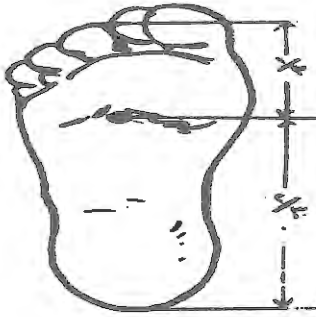
شدة الحرارة 2

التحديد: على حد الثلث الأول من اخمص القدم ، بين العظمتين الوظيفيتين الثانية والثالثة .

الوضع: على المريض أن يتمدد .

الطريقة: استعمل أظفر الإبهام للضغط بقوة .

湧泉



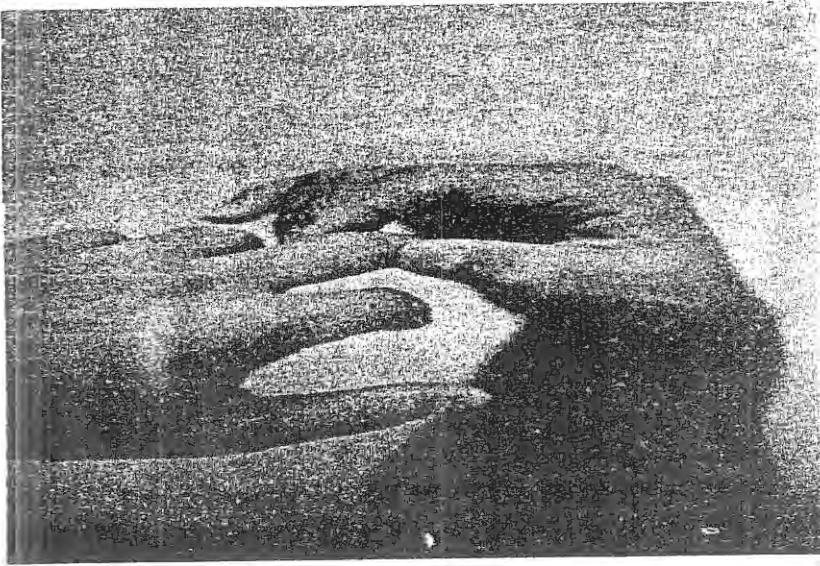
الفواق أو الحازوقة (الزغطة) 1

التحديد: على المساحة الجانبية من عقدة الإصبع المتوسطة .

الوضع: يستطيع المريض أن يتخذ أي وضع يجده مريحاً .

الطريقة: استعمل أظفر الإبهام للضغط بقوة .

頭
頂
突



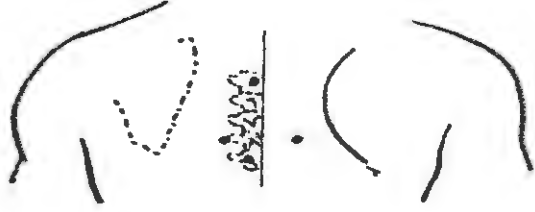
الفواق أو الحازوقة (الزغطة) 2

التحديد: على بعد 1.5 إنش (3.75 سنتيمترات) بجانب الفقرة
الصدرية السابعة .

الوضع: على المريض أن يجلس أو أن يتمدد على جانبه .

الطريقة: استعمل الإبهام للضغط نزولا بقوة .

膈
俞



ارتفاع ضغط الدم 1

التحديد: على بعد 1.5 إنش (3.75 سنتيمترات) عن موقع تفاحة آدم .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهام والسبابة للضغط على النقطتين المتوازيتين في وقت واحد . لا تبالغ في قوة الضغط .



人迎

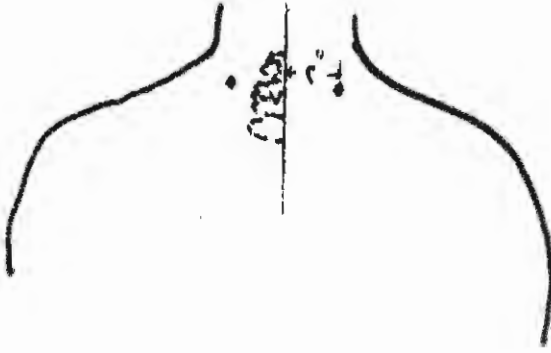


ارتفاع ضغط الدم 2

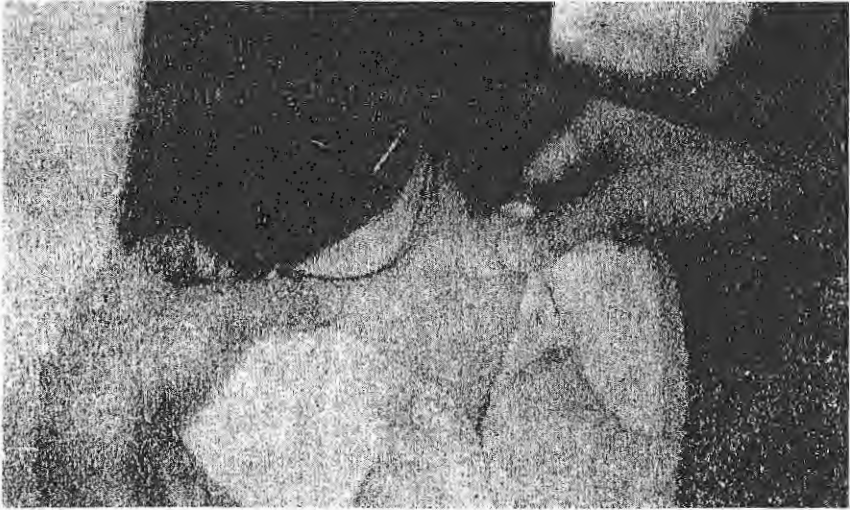
التحديد: على بعد إنشين (5 سنتيمترات) تقريبا من الطرف الأدنى من
الفقرة العنقية السادسة .

الوضع: على المريض أن يجلس أو يتمدد على جانبه .

الطريقة: استعمل الإبهام لتدليك النقطتين المتوازيتين في وقت واحد .



血壓點

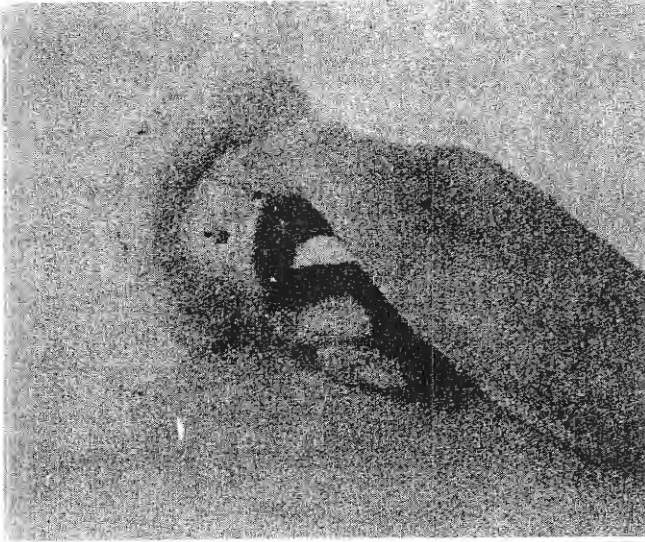


ارتفاع ضغط الدم 3

التحديد: تجوف عمودي منحرف في الجهة الخلفية من الأذن .

الوضع: يستطيع المريض أن يتخذ أي وضع يجده مريحاً .

الطريقة: استعمل اظفر أي إصبع للضغط نزولاً بقوة .



降压溝

المتاعب النفسية (الهستيريا)

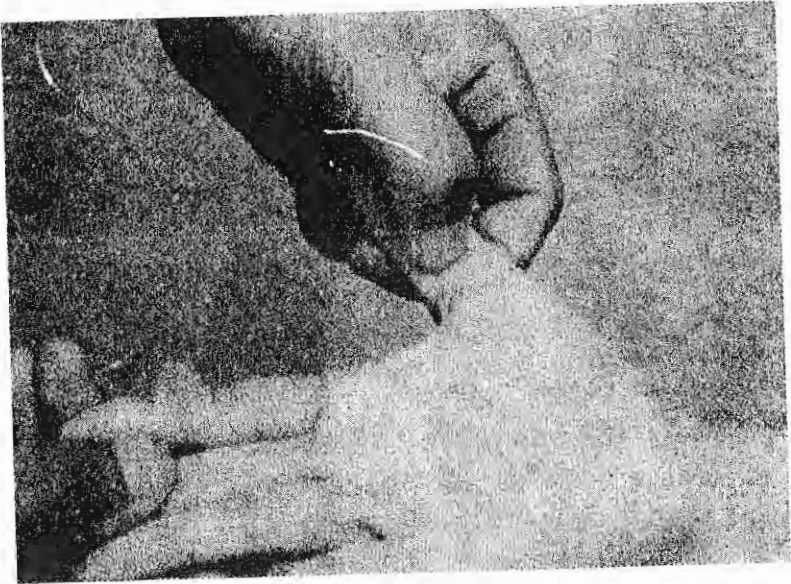
التحديد: وسط العقدة عند أسفل الإبهام .

الوضع: يستطيع المريض اتخاذ أي وضع يجده مريحا .

الطريقة: استعمل اظفر الإبهام للضغط بقوة .



瘕
病
穴



العجز الجنسي - سرعة القذف

التحديد: طرف العضو لدى الرجل .

الوضع: يستطيع المريض اتخاذ أي وضع يجده مريحاً .

الطريقة: استعمل الإبهام والسبابة لقرص طرف العضو بشدة ، وذلك خلال

فترة انتصابه وقبيل بلوغه مرحلة القذف .

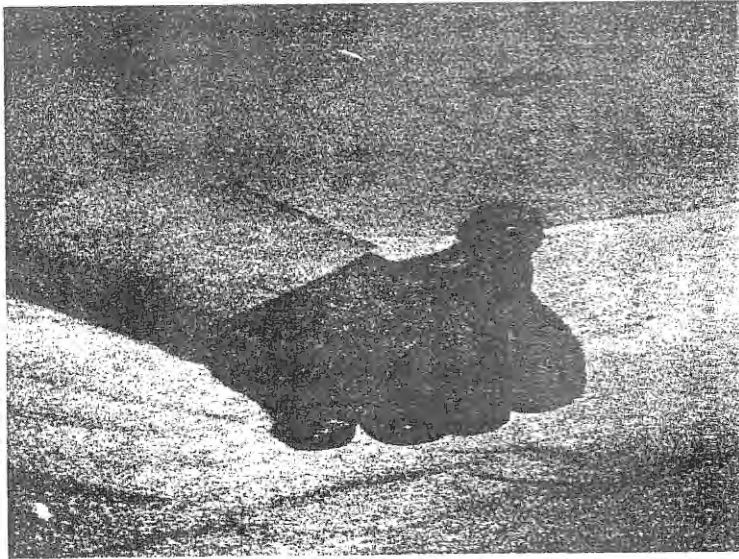
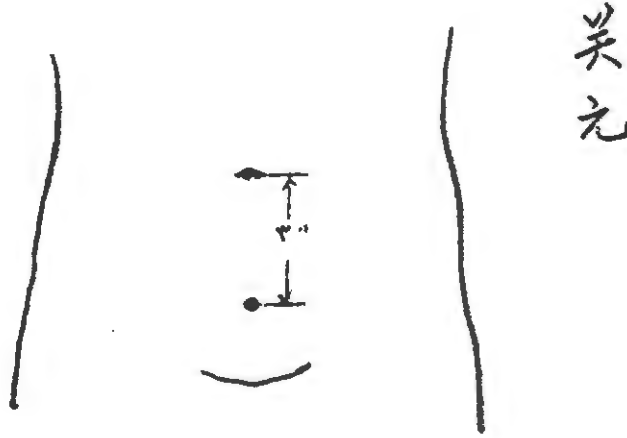
龟头

العجز الجنسي - عدم الانتصاب 1

التحديد: على بعد 3 إنشات (7.5 سنتيمترات) تحت سرة البطن ، على
الخط الممتد وسط مساحة البطن .

الوضع: على المريض أن يتمدد على ظهره .

الطريقة: استعمل الإبهام أو راحة اليد للتدليك بقوة .

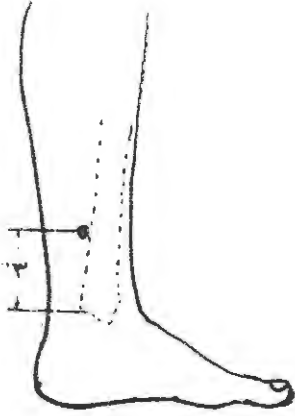


العجز الجنسي - عدم الانتصاب 2

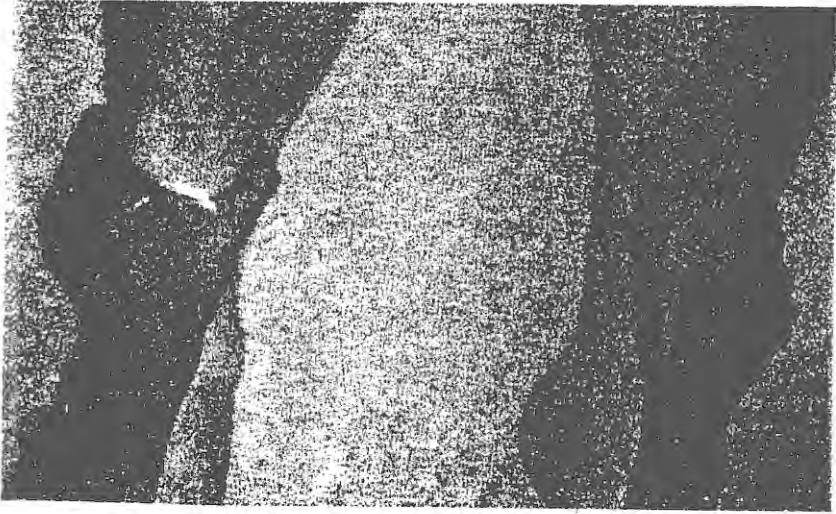
التحديد: على بعد حوالي 3 إنشات (7.5 سنتيمترات) فوق الكاحل ، وراء عظمة الشيبيا .

الوضع: على المريض أن يتمدد .

الطريقة: استعمل الإبهام للضغط بقوة .



三
阴
交



العجز الجنسي - عدم الانتصاب 3

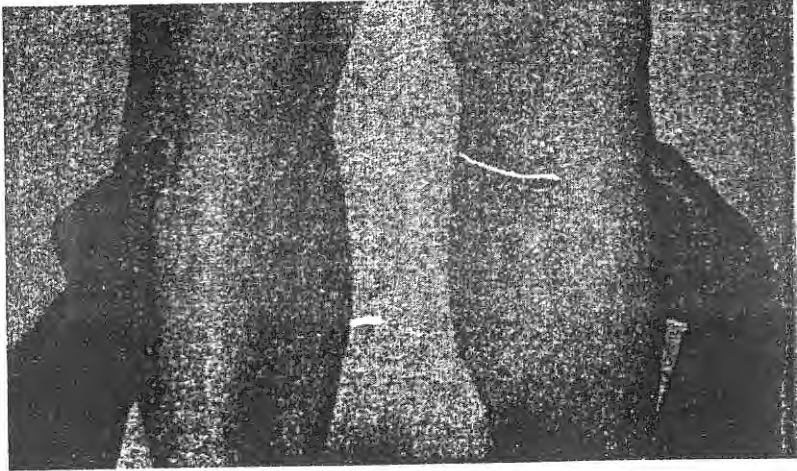
التحديد: على بعد حوالي 3 إنشات تحت الركبة ، بجانب عظمة الشبيا على بعد إنش واحد منها .

الوضع: على المريض أن يتمدد .

الطريقة: استعمل الإبهام للضغط نزولا ، ثم التدليك صعودا .



足三里



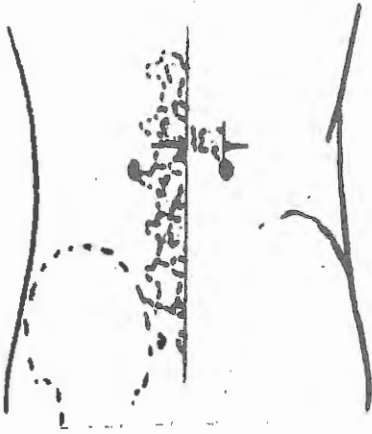
العجز الجنسي - عدم الانتصاب 4

التحديد: على بعد حوالي 1.5 إنش (3.75 سنتيمترات) تقريبا من الطرف

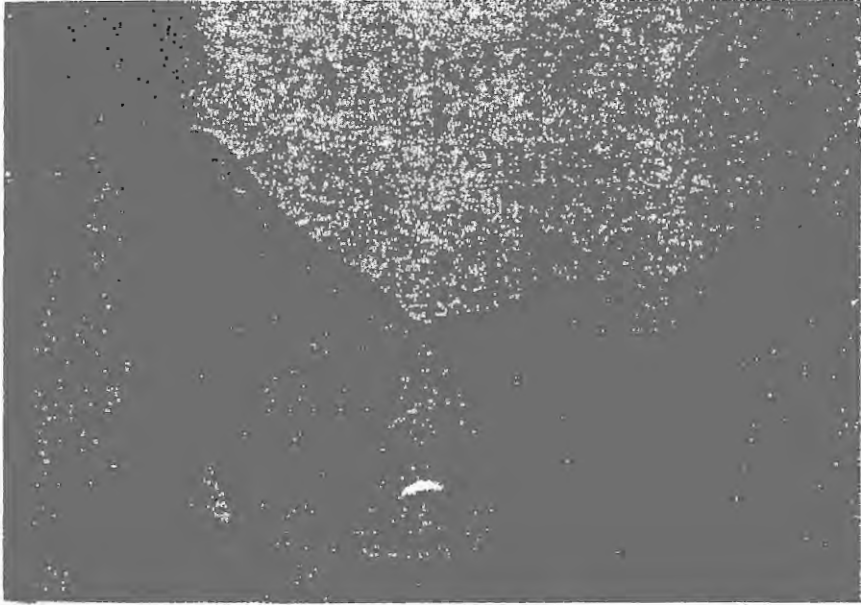
الأدنى من الحلقة القطنية (أسفل الظهر) الثانية .

الوضع: على المريض أن يتمدد على بطنه .

الطريقة: استعمل الإبهام للضغط بقوة نحو النخاع الشوكي .



المنطقة
العمود الفقري



الأرق 1

التحديد: على بعد إنش واحد (2.5 سنتيمتر) تقريبا من قاعدة الأذن .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل السبابة للضغط بقوة (وإذا لم يفد هذا العلاج . انتقل إلى

العلاج الثاني) .



安眠



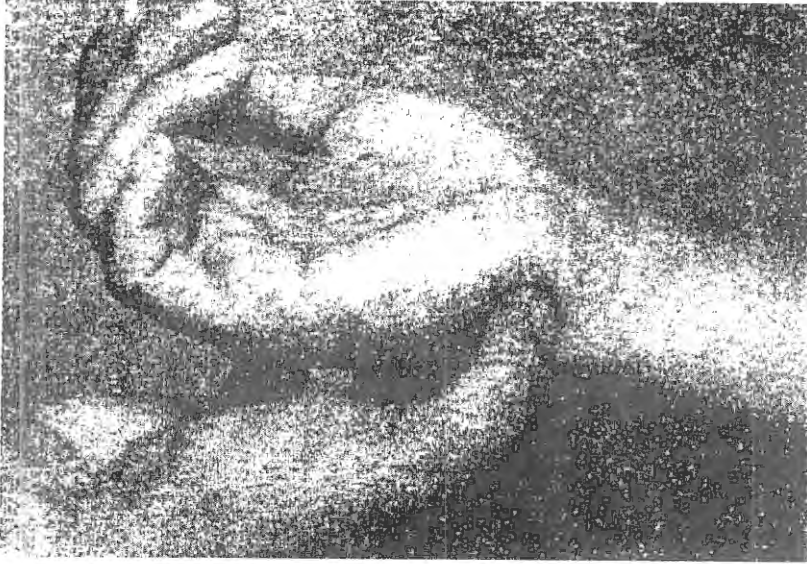
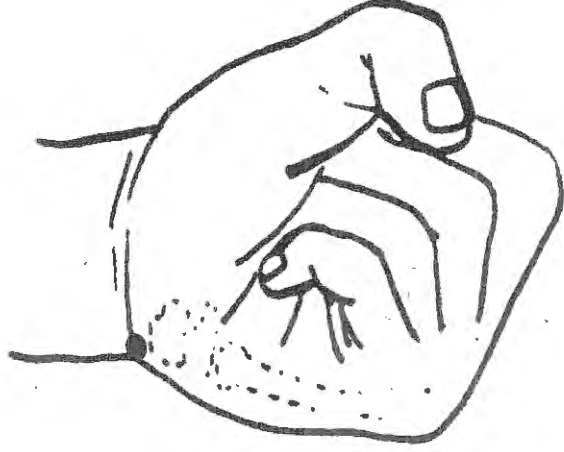
الأرق 2

التحديد: على أعمق تجويف في جانب المعصم . وسط الوتر .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل اظفر الإبهام للضغط بقوة .

神
門



الأرق 3

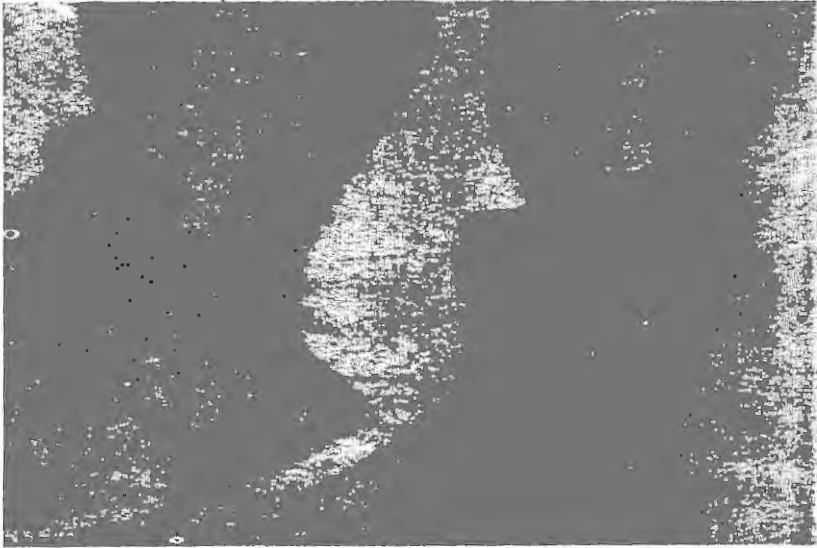
التحديد: فوق الكاحل المتوسط بثلاثة إنشات (7.5 سنتيمترات) تقريبا .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمال اظفر الإبهام للضغط بقوة .



三
阴
交



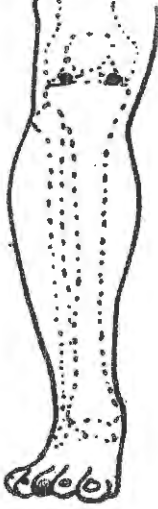
آلام الركبة 1

التحديد: في التجويفين الواقعين تماما تحت الركبة .

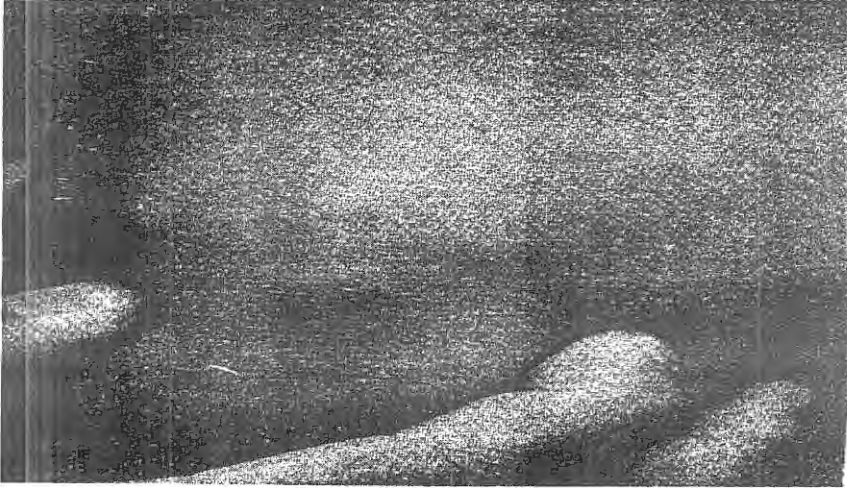
الوضع: على المريض أن يجلس ويثني ركبته .

الطريقة: استعمل الإبهام والسبابة للضغط بقوة على التجويفين معا في وقت

واحد .



膝
眼



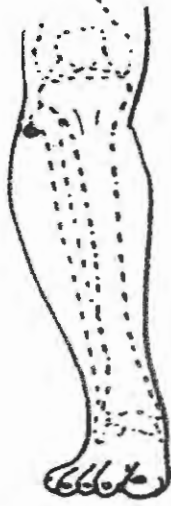
آلام الركبة 2

التحديد: تحت الركبة بحوالي إنشين (5 سنتيمترات) ، بمواجهة القصبة
الصفرى .

الوضع: على المريض أن يجلس ويثني ركبته .

الطريقة: استعمال الإبهام للضغط بقوة .

阳
陵
泉



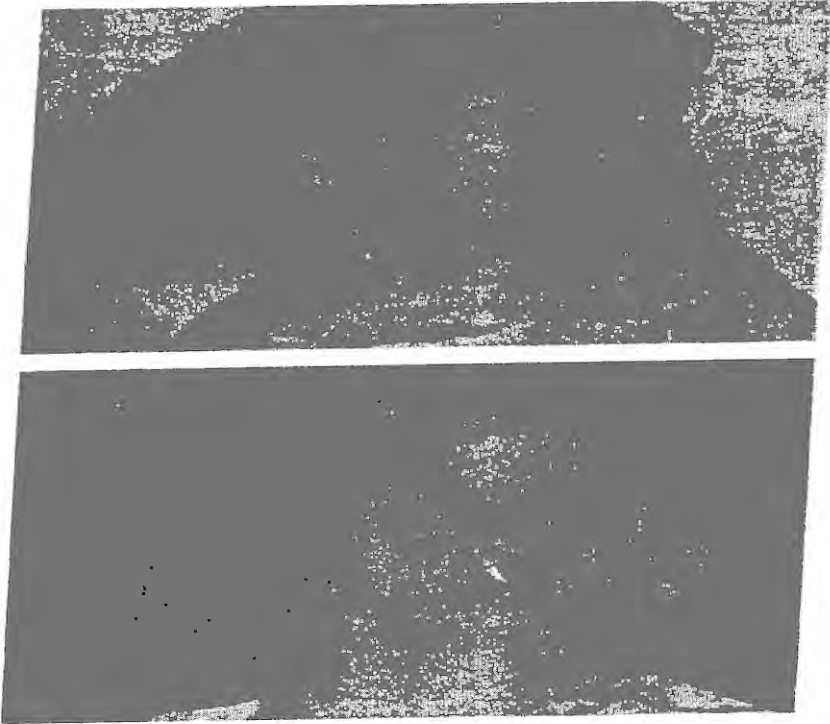
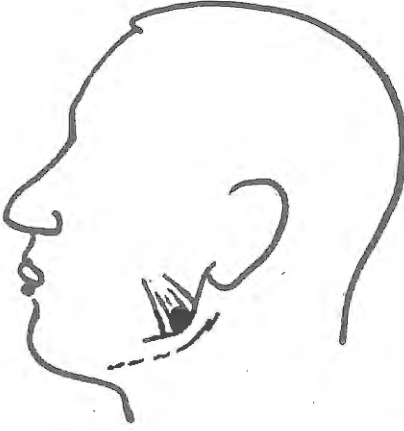
تشنج عضلات الحنك

التحديد: فوق العضلة الماضغة .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهامين لتدليك النقطتين المتوازيتين معا في وقت واحد .

頰
車

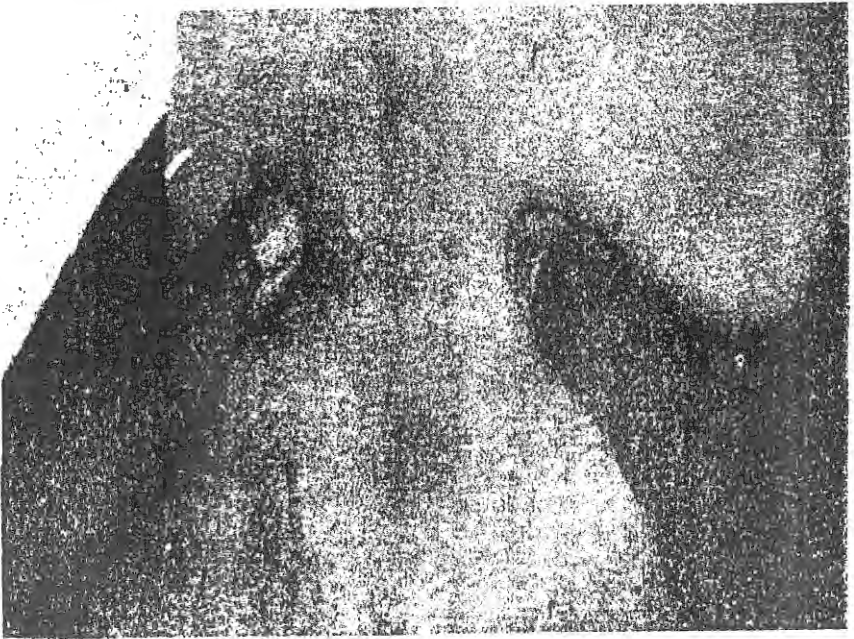
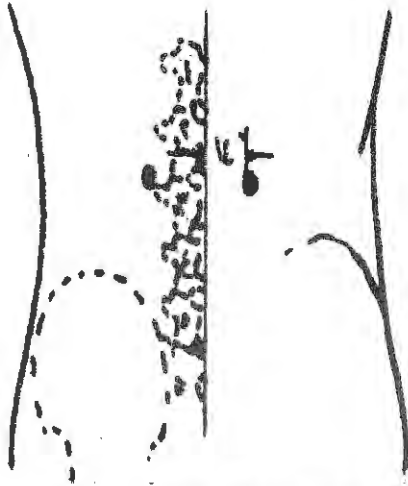


آلام أسفل الظهر

التحديد: على بعد حوالي 1.5 إنش (3.75 سنتيمترات) من الطرف الأدنى من حلقة أسفل الظهر الثانية .

الوضع: على المريض أن يتمدد على بطنه .

الطريقة: استعمل الإبهام للضغط بقوة باتجاه النخاع الشوكي .

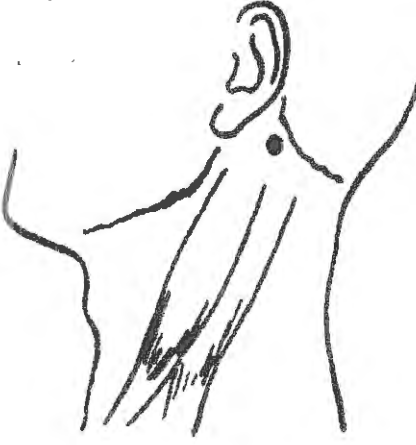


دوار السفر 1

التحديد: وراء قاعدة الأذن ، على بعد حوالي الإنش الواحد منها .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل السبابة للضغط بقوة .



安眠



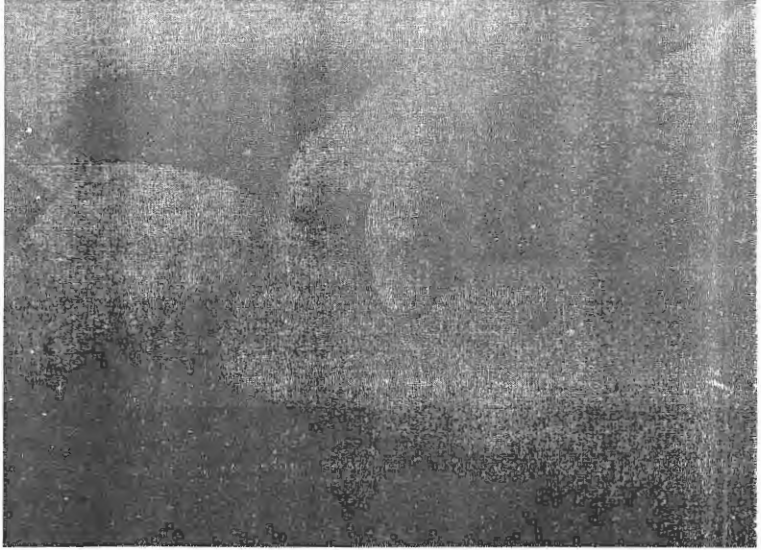
دوار السفر 2

التحديد: فوق المعصم من جهة راحة اليد بحوالي إنشين (5 سنتيمترات) بين
الوترين .

الوضع: يستطيع المريض أن يتخذ الوضع الذي يجده مريحاً .
الطريقة: استعمل طرف أي أصبع للضغط نزولاً والتدليك .



内关

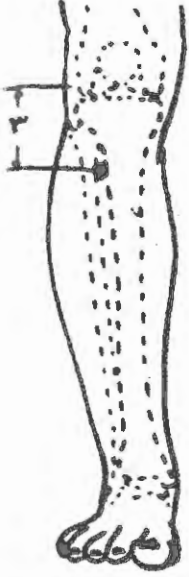


دوار السفر 3

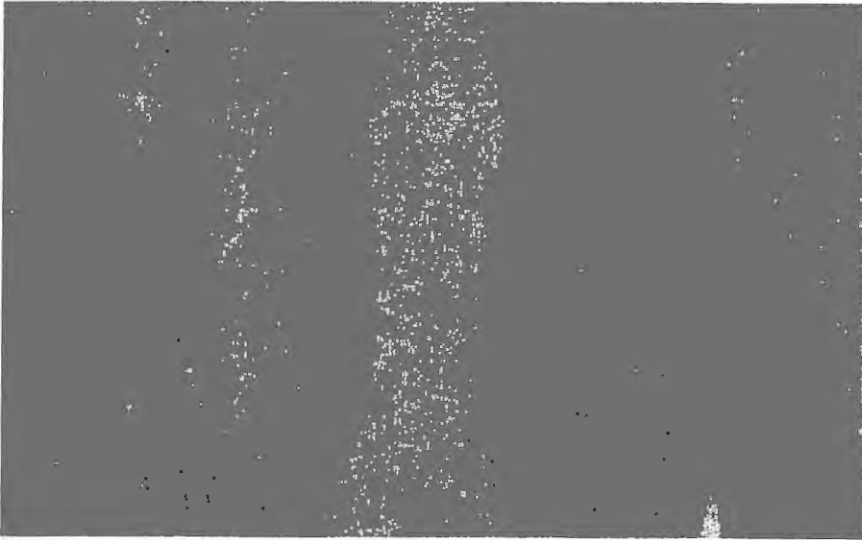
التحديد: تحت الركبة بحوالي 3 إنشات (7.5 سنتيمترات) على بعد إنش واحد من عظمة الشيبيا .

الوضع: على المريض أن يتمدد .

الطريقة: استعمل الإبهام للضغط نزولا ، ثم التدليك صعودا .



足三里



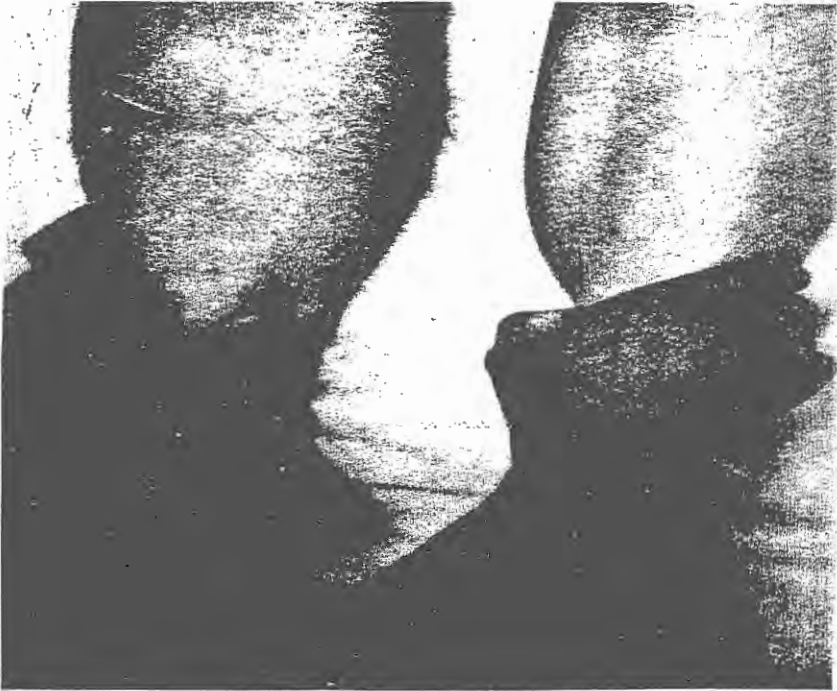
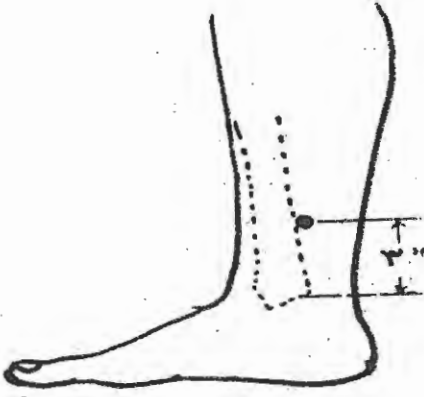
دوار السفر 4

التحديد: فوق الكاحل المتوسط بثلاثة إنشات . وراء الشيبيا .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمال الإبهام للضغط بقوة .

三
阴
交



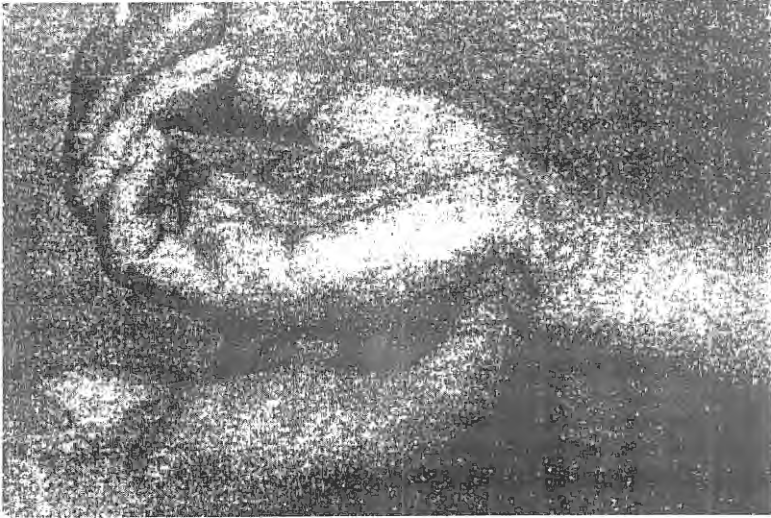
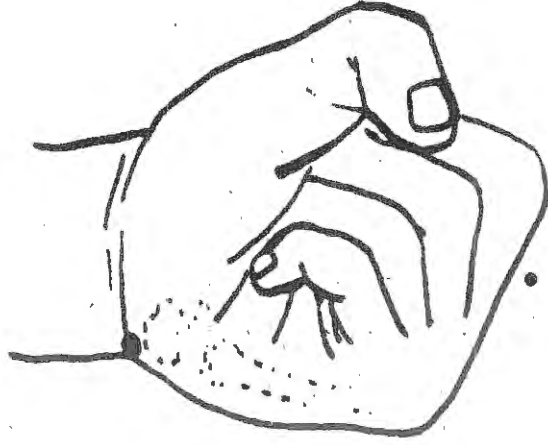
توتر الأعصاب

التحديد: على أعمق تجويف في جانب المعصم ، وسط الوتر .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل اظفر الإبهام للضغط بقوة .

神門



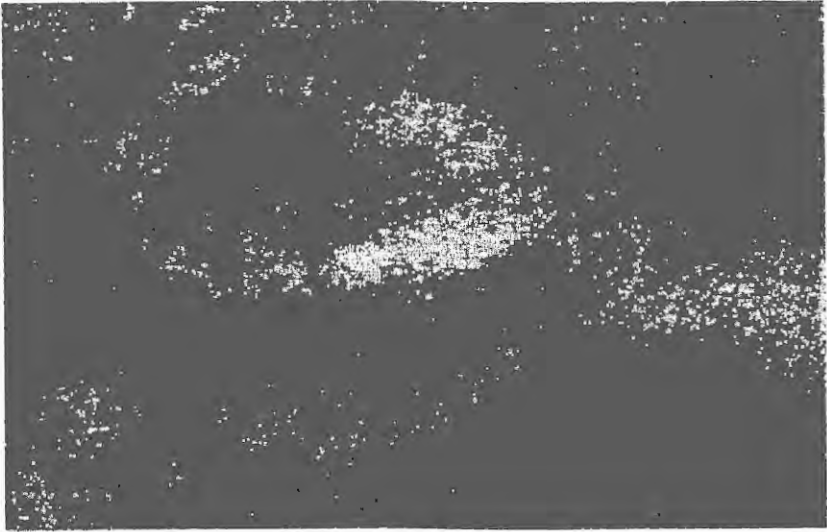
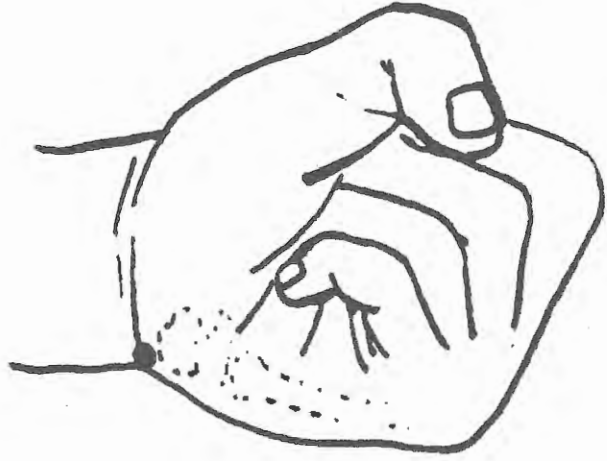
الوجيب (سرعة خفقان القلب)

التحديد: على أعماق تجويف في جانب المعصم ، وسط الوتر .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل اظفر الإبهام للضغط بقوة .

神門

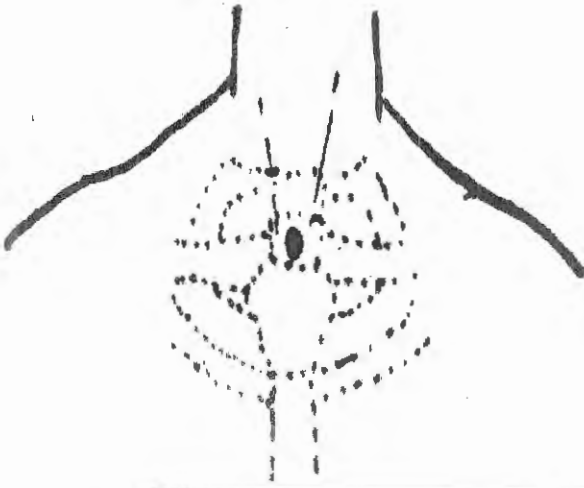


التهات 1

التحديد: في التجويف الواقع عند أعلى الصدر .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل اظفر السبابة للضغط إلى العمق ، ثم التدليك نزولا .



天
灸
大

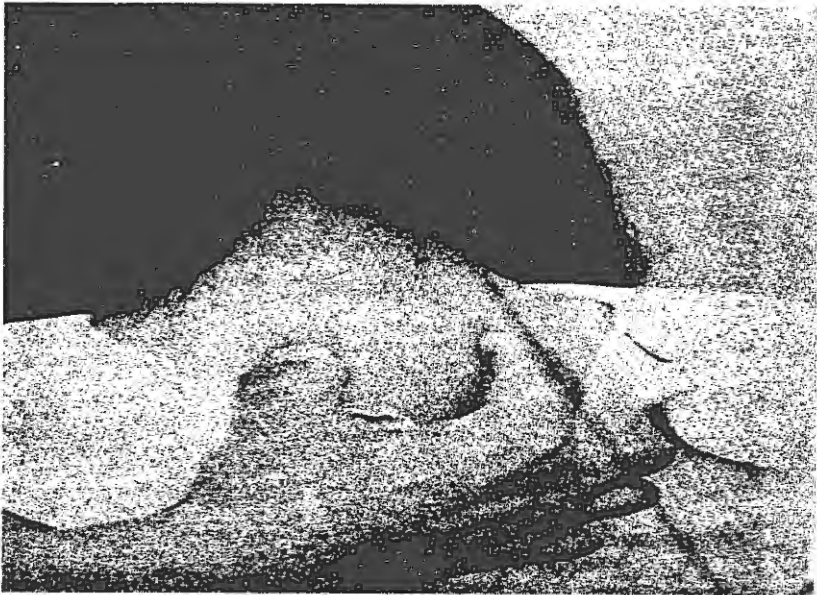
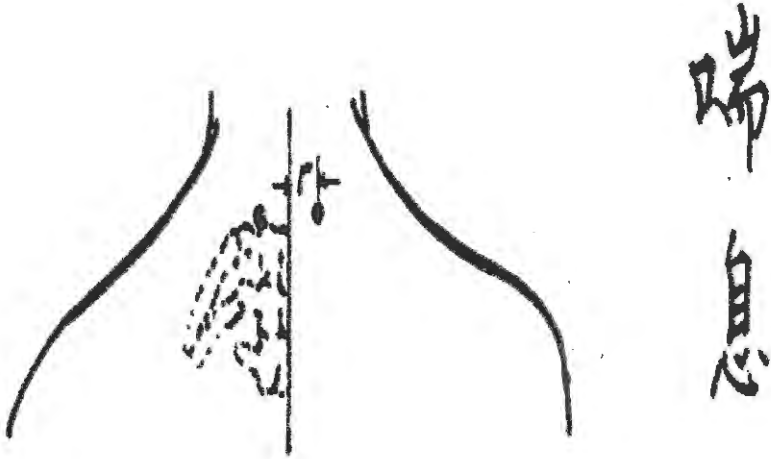


الليهاث 2

الليهاث: على بعد إنش واحد من الطرف الأدنى للليهاث العنقية السابعة .

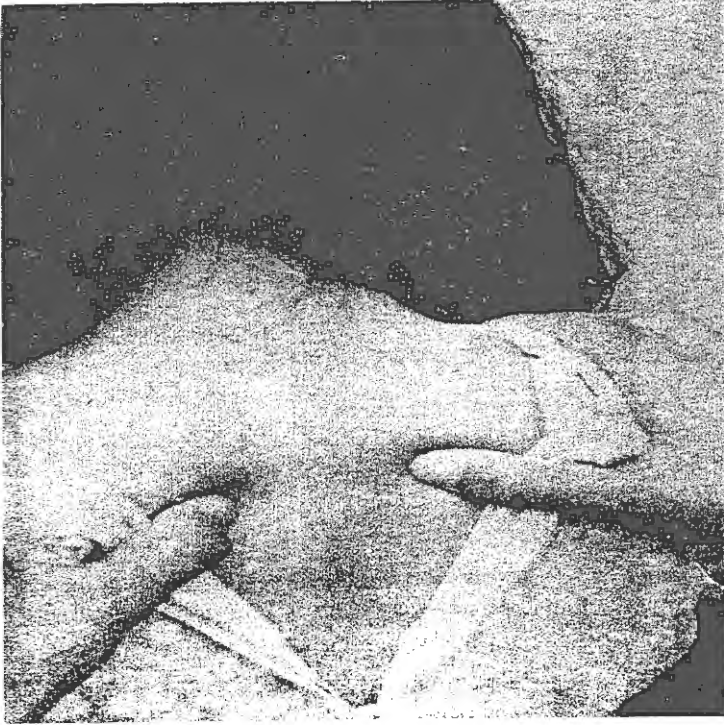
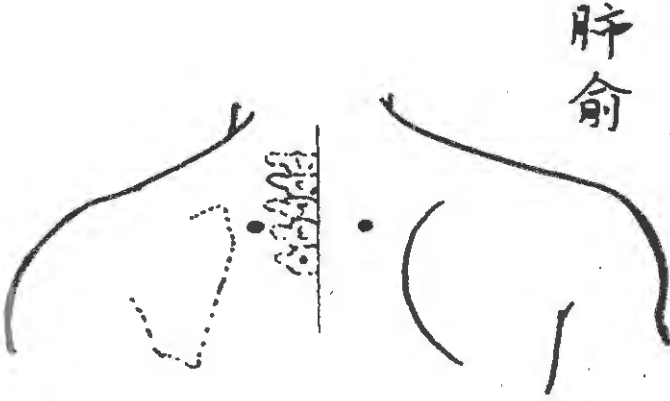
الليهاث: على المريض أن يجلس ويحني رأسه إلى الأمام .

الليهاث: استعمل الإبهام للتدليك بقوة باتجاه الليهاث .



التهات 3

- التحديد: على بعد 1.5 إنش من الطرف الأدنى من الحلقة الصدرية الثالثة .
الوضع: على المريض أن يجلس أو يتمدد على بطنه .
الطريقة: استعمال الإبهام للتدليك بقوة باتجاه الحلقة .



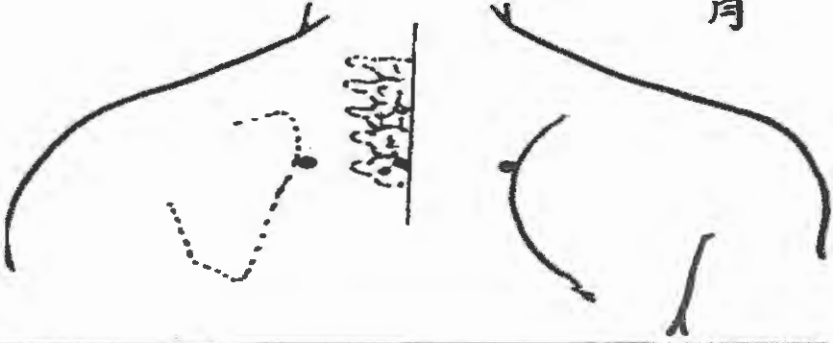
الليثا 4

التحديد: على بعد 3 إنشات (7.5 سنتيمترات) تقريبا من الطرف الأدنى من
الحلقة الصدرية .

الوضع: على المريض أن يجلس أو يتمدد على بطنه .

الطريقة: استعمال الإبهام للتدليك بقوة .

膏
膏

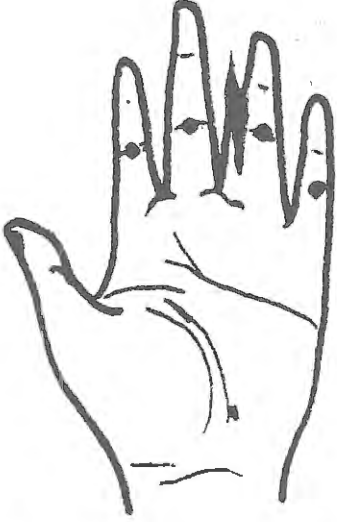


تضخم البطن عند الأطفال

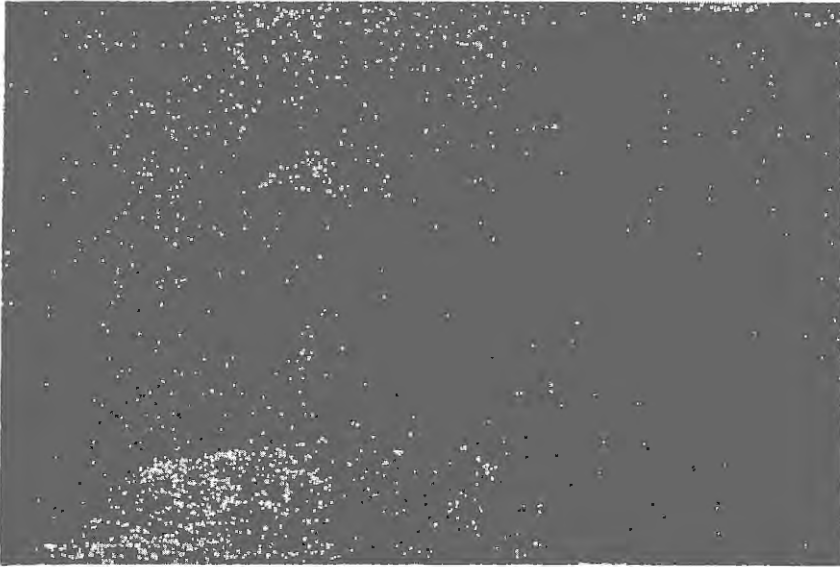
التحديد: على راحة اليد ، عند عقد الأصابع الأربع غير الإبهام .

الوضع: يستطيع المريض أن يتخذ أي وضع يجده مريحاً .

الطريقة: استعمل أظفر أي أصبع للضغط نزولاً .



④
縫



آلام الكتف 1

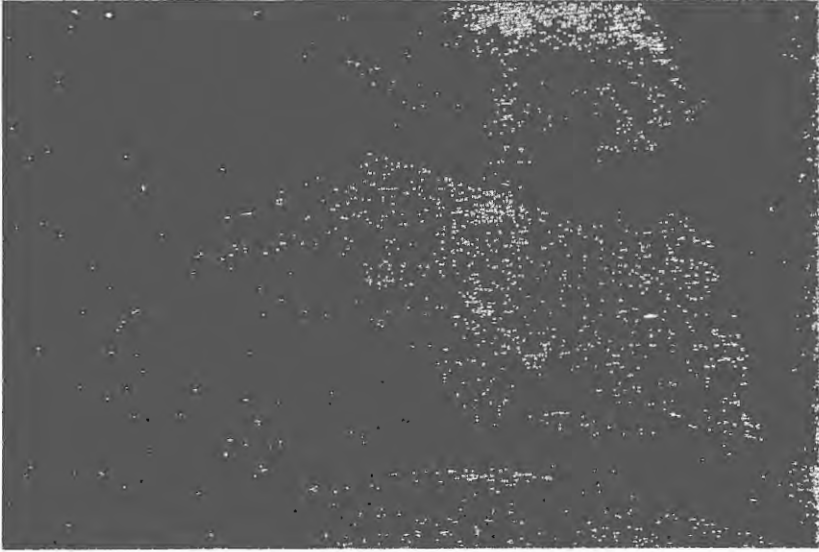
التحديد: على الجهة الجانبية المنحدرة من الكتف .

الوضع: على المريض أن يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهام للضغط بقوة .



肩
髁



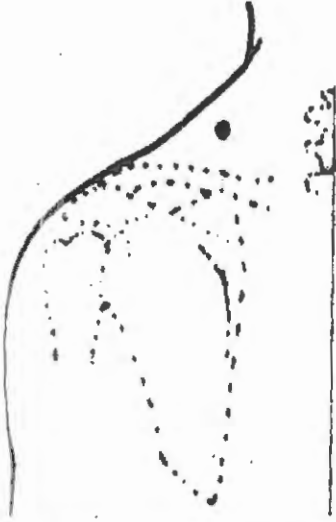
آلام الكتف 2

التحديد: على قمة الكتف ، النقطة الواقعة بمحاذاة حلمة الثدي .

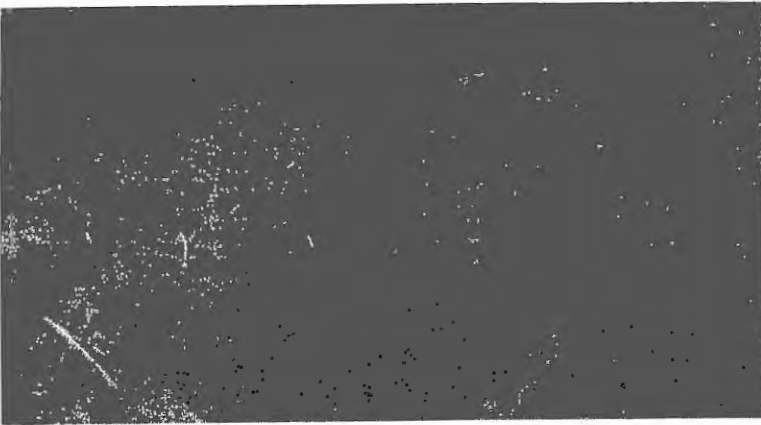
الوضع: على المريض أن يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهام على النقطتين المتوازيتين وأصابع أخرى لقرص

الكتف وإرخائه . كرر هذه الحركة طيلة دقيقة تقريبا .



肩井



التهاب الجيوب الأنفية 1

التحديد: بين الحاجبين تماما .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهام والسبابة للقرص بقوة .



印
堂



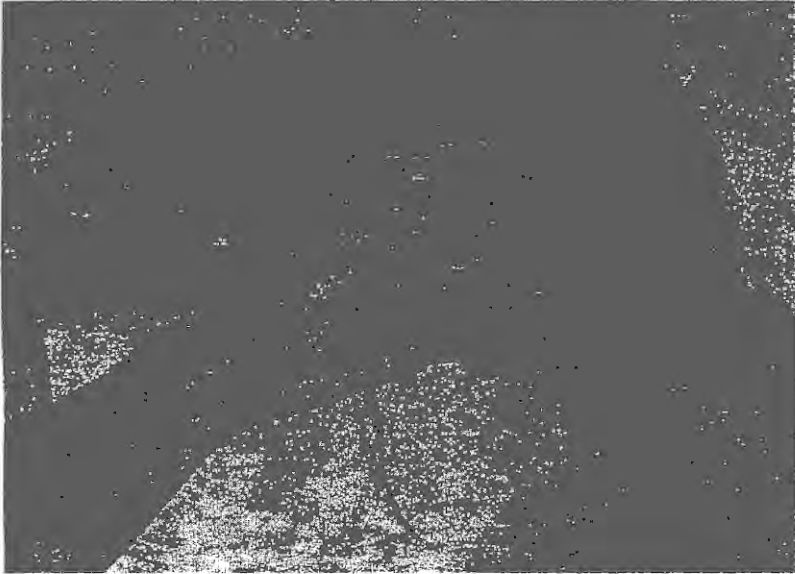
التهاب الجيوب الأنفية 2

التحديد: على جانبي الأنف .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل السبابة للتدليك .

迎香



التهاب الحنجرة 1

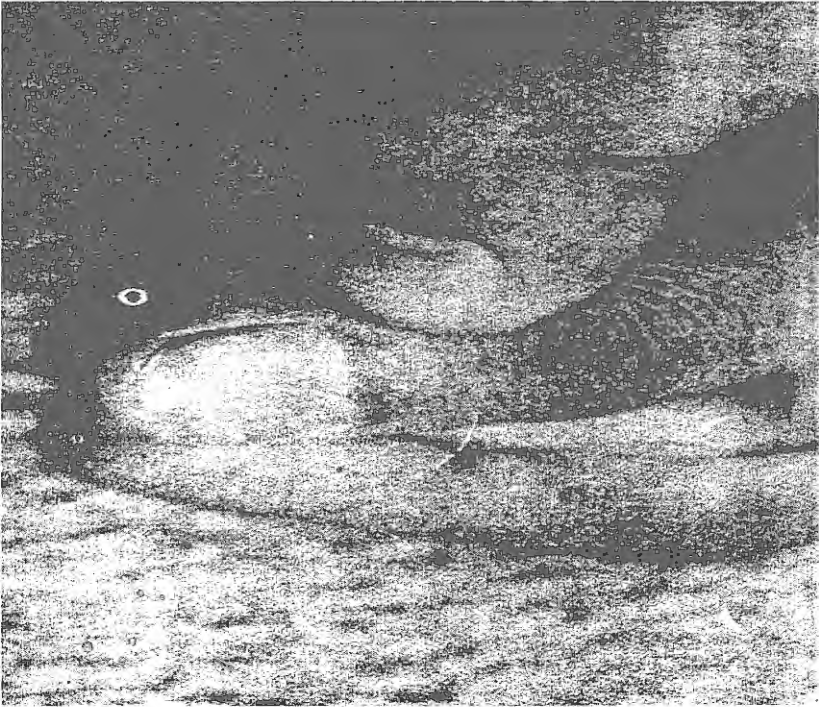
التحديد: على بعد 1 - إنش (أي ربع سنتيمتر) من زاوية اظفر الإبهام .

الوضع: يستطيع المريض اتخاذ أي وضع يجده مريحاً .

الطريقة: استعمل اظفر الإبهام للضغط بقوة .



少商



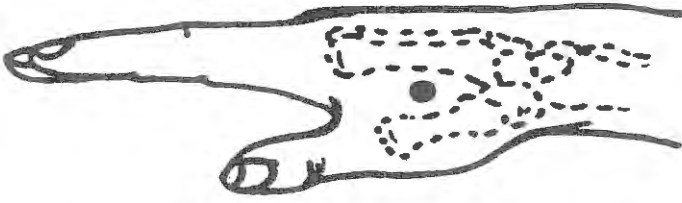
التهاب الحنجرة 2

التحديد: فوق ظهر اليد ، العظمتين المشطيتين الأولى والثانية .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

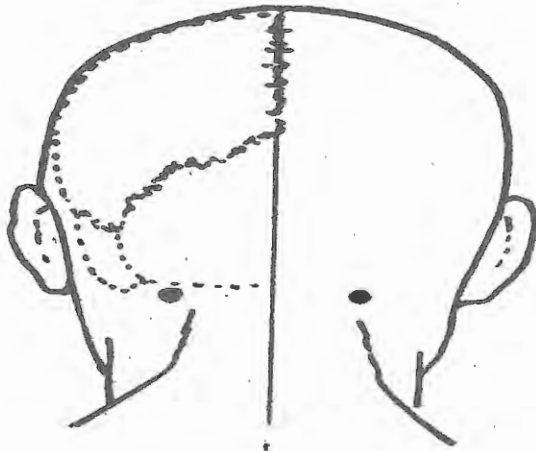
الطريقة: استعمل الإبهام للضغط على العظمة المشطية الثانية .

合谷



تشنج الرقبة 1

التحديد: تحت العظمة القذالية (عظمة مؤخرة الرأس) ، على بعد 1.5 إنش
، من الخط الممتد على وسط الرأس .
الوضع: على المريض أن يجلس ويحني رأسه إلى الأمام .
الطريقة: استعمل الإبهام للتدليك بقوة .



風
池



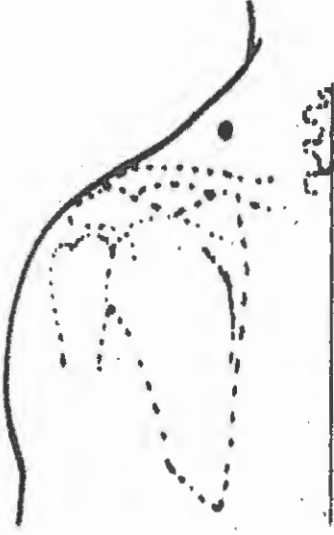
تشنج الرقبة 2

التحديد: على قمة الكتف ، النقطة الواقعة بمحاذاة حلقة الشدي .

الوضع: على المريض أن يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهام على النقطتين المتوازيتين ، أصابع أخرى لقرص

الكتف وإرخائه كرر هذه الحركة طيلة دقيقة تقريبا .



肩井

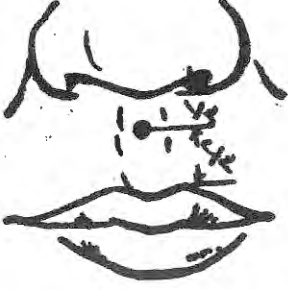


ضربة الشمس 1

التحديد: فوق وسط الشفة العليا بقليل .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل اظفر الإبهام أو السبابة للضغط بقوة .



人中



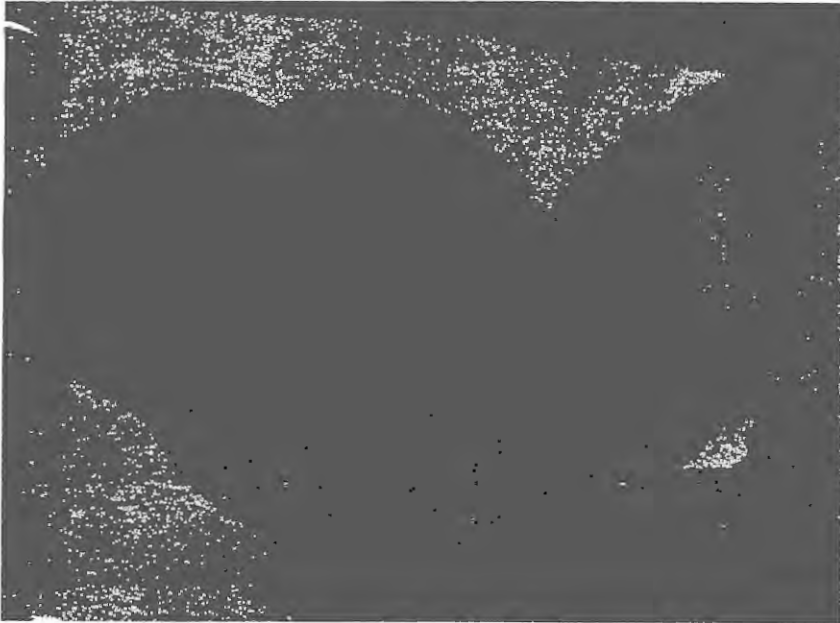
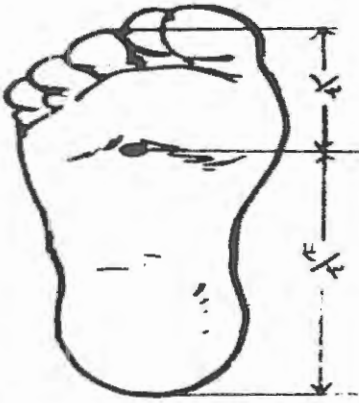
ضربة الشمس 2

التحديد: على حد الثلث الأول من اخص القدم ، بين العظمتين الوظيفيتين الثانية والثالثة .

الوضع: على المريض أن يتمدد .

الطريقة: استعمال اظفر الإبهام للضغط بقوة .

湧泉

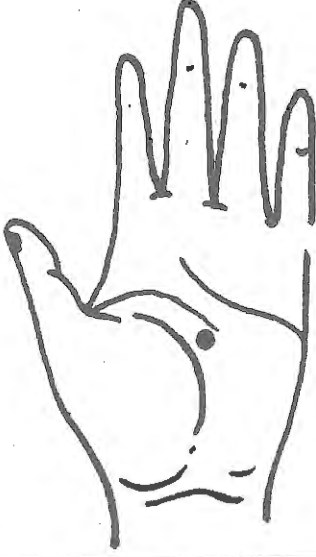


كثرة إفراز العرق

التحديد: في وسط راحة اليد .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل أظفر الإبهام للضغط بقوة .



多汗



الغياب عن الوعي 1

التحديد: فوق وسط الشفة العليا بقليل .

الوضع: على المريض أن ينام أو يتمدد .

الطريقة: استعمل أظفر الإبهام أو السبابة للضغط بقوة .



人中

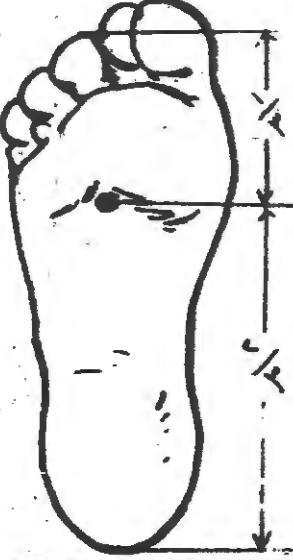


الغياب عن الوعي 2

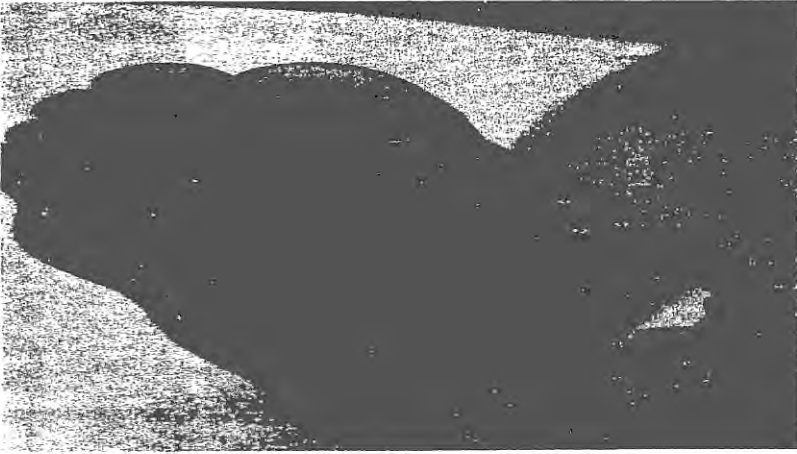
التحديد: على حد الثلث الأول من أخمص القدم . بين العظمتين الوظيفيتين الثانية والثالثة .

الوضع: على المريض أن يتمدد .

الطريقة: استعمال اظفر الإبهام للضغط بقوة .



湧泉



آلام الأسنان (فوق وتحت)

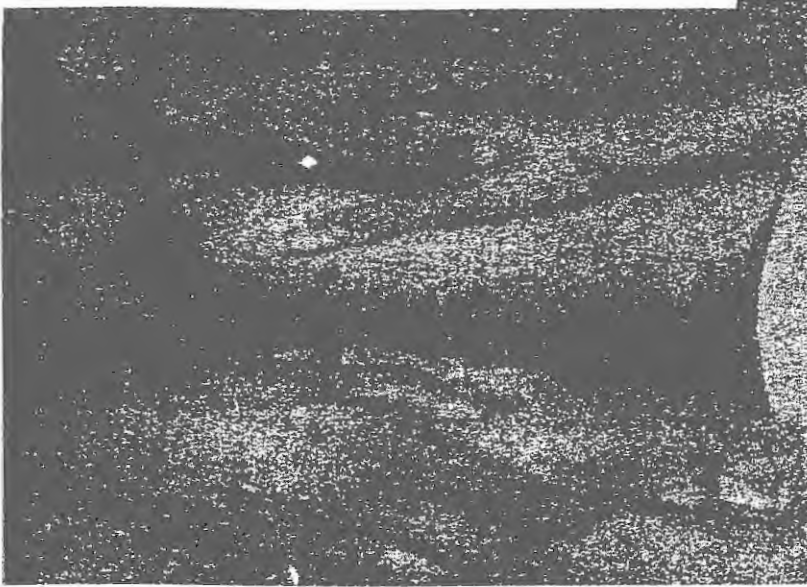
التحديد: فوق ظهر اليد بين العظمتين المشطيتين الأولى والثانية .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمال الإبهام للضغط على العظمة المشطية الثانية .



合谷



آلام الأسنان (فوق)

التحديد: على التجويف الواقع على بعد حوالي إنش واحد من مقدم الأذن .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهام للضغط بقوة .



下关



آلام الأسنان (تحت)

التحديد: فوق العضل الماضغ .

الوضع: على المريض أن يتمدد أو يجلس .

الطريقة: استعمل الإبهام للضغط بقوة .



頰
車



العطش

التحديد: طرف اللسان .

الوضع: يستطيع المريض . أن يتخذ أي وضع يجده مريحاً .

الطريقة: استعمل أسنانك الأمامية لتعض طرف لسانك وابتلع ريقك في الوقت

نفسه .

舌
尖

آلام المعصم

التحديد: على رأس عظم الزند المقابل للإبهام من ناحية جانبية .

الوضع: يستطيع المريض أن يتخذ أي وضع يجده مريحاً .

الطريقة: استعمل اظفر أي أصبع للضغط نزولاً بقوة .



养老



الضغط بالأصابع لصحة جيدة ومنع الأمراض

كما يمكن استعمال الضغط بالأصابع للسيطرة على بعض الآلام والأمراض ومساعدة وسائل العلاج الأخرى ، كذلك يمكن اعتماد هذا الفن للوقاية من آلام وأمراض كثيرة وللحفاظ على صحة جيدة ومعافاة .
والأساليب العشرة الآتية يمكن استعمال كل أسلوب منها على حدة أو استعمالها جميعا وننصح بممارسة هذه الأساليب في الصباح فور النهوض من النوم أو في الليل مباشرة قبل النوم .

1. القرع على الأسنان

أغلق شفطيك دون أن تشد واضرب أسنانك العليا والسفلى بشكل منتظم ، لثلاثين أو أربعين مرة .

2. تنظيف الفم

أغلق شفطيك دون أن تشد ، واستعمل لسانك لتمسح المسافة بين الأسنان والشفطين . ابدأ بالجهة اليسرى ثم انتقل إلى اليمنى . ثلاثين مرة .

3. فرك اليدين

ضع راحة كل يد بمواجهة الراحة الأخرى وافركهما بقوة مبتدئا ببطء ثم مسرعا تدريجيا . ثلاثين إلى أربعين مرة حتى تشعر بالحرارة .

4. لمس الوجه

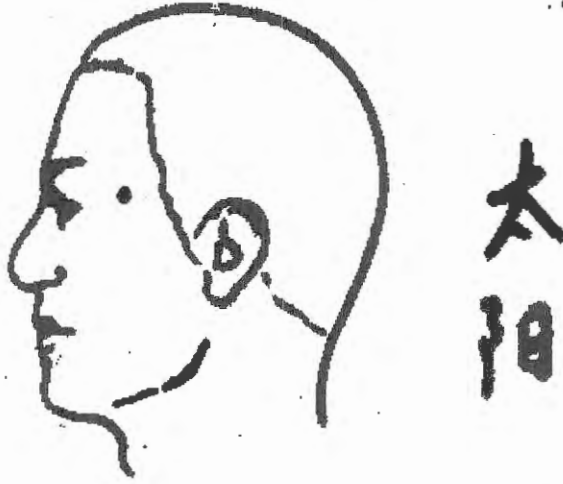
استعمل الراحتين بعد الفرك لتلمس بهما وجهك في الجهة اليسرى . انتقل إلى الجبين ثم إلى الجهة اليمنى . سبع أو ثماني مرات ثم من اليمين إلى اليسار سبع أو ثماني مرات أيضا .

5. تدليك العينين

استعمل مفاصل أصابعك الوسطى الثلاث (ما عدا الإبهام والخنصر)
لتدليك المحجرين . ابدأ من الوسط إلى الجوانب ثم قم بحركة معاكسة .
كرر من سبع إلى ثماني مرات .

6. تدليك التجويف الواقع على بعد إنش واحد من العين

استعمل طرف إصبعيك الوسطيين للضغط والتدليك على النقطتين
المتوازيتين والواقعتين على جهتي الرأس اليمنى واليسرى ، وذلك بشكل
دائري يسير باتجاه عقارب الساعة ، ثم عكس هذا الاتجاه . من سبع إلى
ثماني مرات .



7. مسح الجبين

استعمل طرف أصبعيك الوسطيين لتمسح من الوسط إلى الجهة
الجانبية ، مبتدئاً من وسط الحاجبين ، ومنتقلاً باتجاه الشعر الجانبي بتمهل .
من سبع إلى ثماني مرات .

8. دفع الرأس

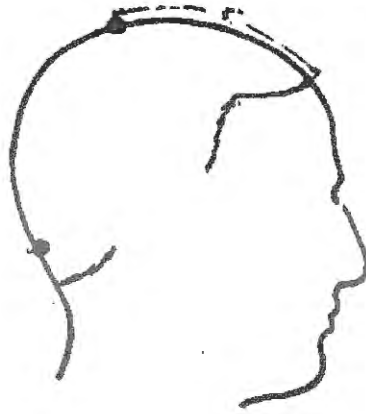
استعمل وسط العظمة المشطية الأولى لجهة راحة اليد لتمسك جانبي الرأس وادفع برأسك ذهابا وإيابا من ثلاثين إلى أربعين مرة .



魚際

9. الضغط على الرأس

ضع طرف أصبعيك الوسطيين على النقطة الأولى (بعيدة 5 إنشات عن الجبين) والنقطة الثانية (بعيدة إنشا واحدا عن الرقبة) للتدليك . ذلك كل نقطة لدقيقة واحدة .



風府

百會

10. ذبذبة الأذنين

ضع الأصابع الأربع لكل يد في المنطقة الواقعة خلف الرأس ،
والراحتين على الأذنين تماما . ثم حرك الراحتين بسرعة وبانتظام ضد أذنك .
ثلاثين إلى أربعين مرة .

11. صفع الصدر

مد أصابع يديك ، واصفع صدرك بأطرافها من سبع إلى ثماني مرات.

12. القرع بالأصابع

اتخذ وضع التمرين العاشر (ذبذبة الأذنين) نفسه . واستعمل السبابة
والأصبع الوسطي للضرب على منطقة الرأس الخلفية حتى يتميز صوت هذا
القرع بوضوح . حوالي 20 مرة .

13. فرك الخاصرتين

استعمل النقطة المذكورة في التمرين الثامن (دفع الرأس) من
العظمة المشطية ، وحركها على الخاصرة بسرعة . من ثلاثين إلى أربعين مرة.

14. تدليك البطن

ضع يدك اليسرى على سرة بطنك ، واليمنى فوق اليسرى . ادفع بقوة
باتجاه عقارب الساعة . من ثلاثين إلى أربعين مرة .

15. فرك الظهر

اجعل من يديك قبضتين . استعمل عقد الأصابع الأربع في كل يد
للضغط على الظهر ثم حرك اليدين صعودا ونزولا . يجب أن تتم الحركة
بسرعة ، من 30 إلى 40 مرة .

16. ضرب النخاع الشوكي والعجز

اجعل من يديك قبضتين . استعمل عقد الأصابع (كما في التمرين
السابق 15) لتضرب حدود العمود الفقري . ارفع قبضتيك قدر المستطاع ،

وانزل إلى العجز أيضا . صعودا ونزولا 3 إلى 4 مرات .

17. فرك الفخذين

اجلس على مكان منبسط واشبك ساقيك . استعمل راحتك لتفرك كل فخذ من فخذيك 30 إلى 40 مرة .

18. بطة الساق

اجلس كما في الرقم 17 واشبك ساقيك . استعمل أصابعك لتمر على بطة الساق من فوق باتجاه الكامل ابدأ باليسرى ثم اليمنى .

19. أخمص القدم

ترددت معنا عبارة « حد الثلث الأول من أخمص القدم » وهي نقطة مهمة جدا . ركز حافة الراحة على هذه النقطة وافرك بقوة وبسرعة من 30 إلى 40 مرة ، حتى تشعر بالدفء والحرارة . ابدأ بالقدم اليسرى ثم اليمنى .

20. التنفس

قف مبعدا قدمك عن الأخرى بمسافة تبلغ التي بين كتفيك . ارفع يديك ، وراحتاك تواجهان السقف أو السماء ، من مستوى البطن إلى ما فوق مستوى الصدر ارفع رأسك ، مد ظهرك في وقت واحد وفي الوقت نفسه خذ نفسا عميقا . ثم أعد يديك إلى مستوى البطن ... واحن رأسك مع زفير يفرغ صدرك من الهواء . مع الزفير أطلق الأصوات الأربعة الآتية : (ها ، آ ، هسي ، شى) كرر مرتين .

الضغط بالأصابع للحفاظ على عينيّن سليمتين

التمارين الآتية تتطلب القيام بها مرتين في اليوم (مرة في الصباح ،
وأخرى في المساء) يكفي أن تتكرر كل حركة عشرين مرة .
يمكن كذلك اللجوء إلى التمارين كلما شعر الإنسان بأنه أرهاق
عينيّه كثيرا (كالقراءة الطويلة . مثلا)

1. تدليك أعلى المحجرين

استعمل المساحة الأمامية للإبهامين . ضعهما على أعلى محجر دكل
عين تحت الحاجب ، بحيث تكون بقية اليد قوسا ممتدا على الجبين .
استعمل الإبهامين للتدليك بلطف على النقاط المتعبة . لا تشد كثيرا .

2. التدليك الضاغط على جذر الأنف

استعمل الإبهام والسبابة من كل يد للضغط على جانبي جذر الأنف .
ذلك أولا نزولا ثم اضغط صعودا . كرر الحركة .



3. تدليك الخدين

استعمل المساحة الأمامية لسبابتيك للضغط تقريبا على وسط الخدين اليسرى واليمنى .

واستعمل الإبهامين لإسناد العضل عند امتداده . بقية كل يد على شكل قبضة .

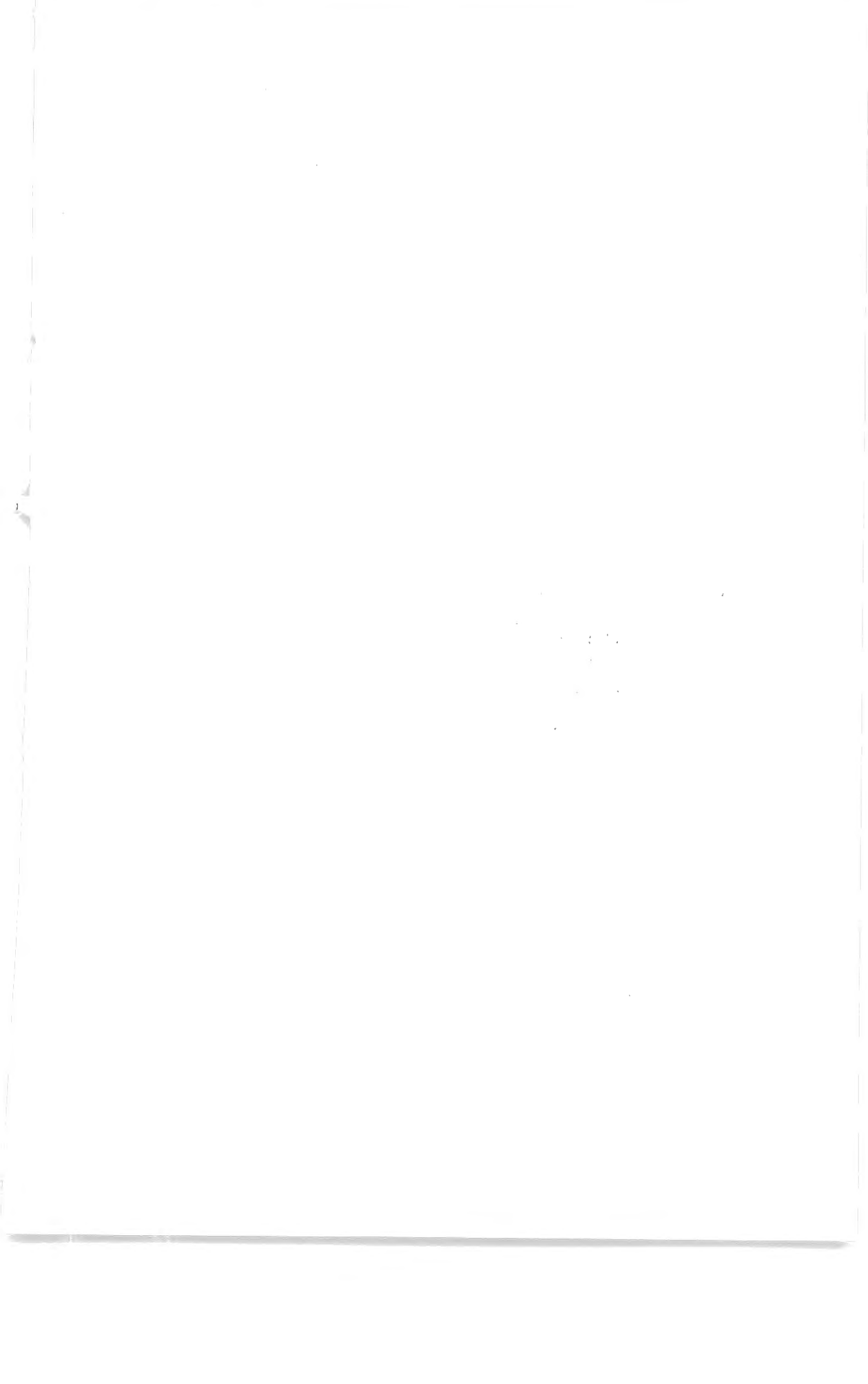
4. التدليك الضاغط حول المحجرين

السبابتان اليسرى واليمنى محنيتان مثل قوسين . استعمل المساحة المتوسطة من العقدة الثانية في كل سبابة للضغط بحزم على أعلى المحجر . في هذه الأثناء يضغط كل إبهام على الصدغ .

بقية الأصابع على شكل قبضة . الحركة التي تقوم بها السبابتان دائرية تبدأ من فوق إلى تحت .

ملحوظة هامة

اليروضة = ٢,٥٠ سنتمتر تقريبا





المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
3	كلمة للناشر
7	مقدمة
9	تمهيد
11	المبادئ الأساسية للعلاج بالأصابع
14	ملاحظات
15	آلام البطن 1
16	آلام البطن 2
17	آلام الكاحل 1
18	آلام الكاحل 2
19	الريو 1
20	الريو 2
21	الريو 3
22	الريو 4
23	البول خلال النوم
24	اضطرابات الأطفال
25	الرشح 1
26	الرشح 2

27	الرشح 3
28	الرشح مع السعال
29	الرشح مع ارتفاع الحرارة
30	الإمساك 1
31	الإمساك 2
32	المخاض العسير (الولادة الصعبة) 1
33	المخاض العسير (الولادة الصعبة) 2
34	الدوار 1
35	الدوار 2
36	النعاس والخمول
37	آلام المرفق (الكوع)
38	الإغماء 1
39	الإغماء 2
40	الصداع (كل أنواع آلام الرأس) 1
41	الصداع 2
42	شدة الحرارة (التشويبة) 1
43	شدة الحرارة (التشويبة) 2
44	الفواق أو الحازوقة (الزغطة) 1 .
45	الفواق أو الحازوقة (الزغطة) 2

- 46 ارتفاع ضغط الدم 1
- 47 ارتفاع ضغط الدم 2
- 48 ارتفاع ضغط الدم 3
- 49 المتاعب النفسية (الهستيريا)
- 50 العجز الجنسي - سرعة القذف
- 51 العجز الجنسي - عدم الانتصاب 1
- 52 العجز الجنسي - عدم الانتصاب 2
- 53 العجز الجنسي - عدم الانتصاب 3
- 54 العجز الجنسي - عدم الانتصاب 4
- 55 الأرق 1
- 56 الأرق 2
- 57 الأرق 3
- 58 آلام الركبة 1
- 59 آلام الركبة 2
- 60 تشنج عضلات الحنك
- 61 آلام أسفل الظهر
- 62 دوار السفر (بالسيارة والطائرة والبحر) 1
- 63 دوار السفر (بالسيارة والطائرة والبحر) 2
- 64 دوار السفر (بالسيارة والطائرة والبحر) 3

65	دوار السفر (بالسيارة والطائرة والبحر) 4
66	توتر الأعصاب
67	الوجيب (سرعة خفقان القلب)
68	اللهاث 1
69	اللهاث 2
70	اللهاث 3
71	اللهاث 4
72	تضخم البطن عند الأطفال
76	آلام الكتف 1
74	آلام الكتف 2
75	التهاب الجيوب الأنفية 1
76	التهاب الجيوب الأنفية 2
77	التهاب الحجرة 1
78	التهاب الحجرة 2
79	تشنج الرقبة 1
80	تشنج الرقبة 2
81	ضربة الشمس 1
82	ضربة الشمس 2
83	كثرة إفراز العرق

84	الغياب عن الوعي 1
85	الغياب عن الوعي 2
86	آلام الأسنان (فوق وتحت)
87	آلام الأسنان (فوق)
88	آلام الأسنان (تحت)
89	العطش
90	آلام المعصم
91	الضغط بالأصابع لصحة جيدة ولتنبع الأمراض
96	الضغط بالأصابع للحفاظ على عينيّن سليمتين



مع تحيات
 مؤسسة عالم الرياضة
 موباييل: 00201001293233
 تليفون 002035404480 الإسكندرية