

العلاج بالتدليك

العلاج في أطراف أصابعك

طبعة منقحة ومحدثة



مليدرد كارتر
تامي ويبر

٩٦٦ ١ ٤٦٦١٠٠٠	تليفون	المركز العربي (المنطقة العربية العامة)
٩٦٦ ١ ٤٦٦٦٦٦	فاكس	ص.ب. ٣١٩٦
		الرياض ١١٤٦٦
٩٦٦ ١ ٤٦٦١٠٠٠	تليفون	المعارض الرياض (المنطقة العربية السعودية)
٩٦٦ ١ ٤٦٦٣١٤٠	تليفون	شارع العليا
٩٦٦ ١ ٤٦٦٥٨١٢	تليفون	شارع الأحياء
٩٦٦ ١ ٤٦٦٨١١١	تليفون	شارع الأمير عبدالله
		شارع عقبة بن نافع
٩٦٦ ٦ ٤٨١٠٠٢٦	تليفون	العصيم (المنطقة العربية السعودية)
٩٦٦ ٣ ٨٩٤٢٧١١	تليفون	شارع عاتق بن عيسى
٩٦٦ ٣ ٨٩٨٦١٤١	تليفون	القطر المنصة العربية البحرية
		شارع الكورنيش
		جميع قرى
٩٦٦ ٣ ٨٩٠١٤١	تليفون	الرياض (المنطقة العربية العامة)
		الشارع الأول
٩٦٦ ٣ ٥٣١١٤٠١	تليفون	الأحياء (المنطقة العربية السعودية)
		شارع طريق الظهر
٩٦٦ ٢ ٤٨٢٧٦٦	تليفون	جدة (المنطقة العربية العامة)
٩٦٦ ٢ ٤٨٢٧٢٧	تليفون	شارع مساري
٩٦٦ ٢ ٤٨٢٧١٦٧	تليفون	شارع فلسطين
٩٦٦ ٢ ٤٨٢٧٠٥٥	تليفون	شارع الدخلة
		شارع الأمير سلطان
٩٦٦ ٢ ٤٨٠٦١١٦	تليفون	مكة المكرمة (المنطقة العربية السعودية)
		أسواق الحجاز
		الرياض (المنطقة العربية العامة)
٩٦٦ ٢ ٤٨٠٦١١٦	تليفون	شارع طريق مكة - تقاطع زمام
٩٦٦ ٢ ٤٨٠٦١١٦	تليفون	أبو ظبي (المنطقة العربية العامة)
٩٦٦ ٢ ٤٨٠٦١١٦	تليفون	مركز المدينة
٩٦٦ ٢ ٤٨٠٦١١٦	تليفون	الكويت (المنطقة العربية العامة)
٩٦٦ ٢ ٤٨٠٦١١٦	تليفون	البحرين - شارع تونس

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

لتزويد عن المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublishations@jarirbookstore.com

إعادة طبع

الطبعة الثالثة ٢٠٠٥

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جدير

BODY REFLEXOLOGY

Original English language edition published by Learning Network Direct, Inc.
Copyright © 1994. All Rights Reserved.

Arabic language edition published by JARIR BOOKSTORE, Copyright © 2003
All Rights Reserved.

BODY

Reflexology

REVISED & UPDATED EDITION

HEALING AT YOUR FINGERTIPS

**MILDRED CARTER
& TAMMY WEBER**

مؤلفات أخرى لـ " ميلدرد كارتر "

العلاج بتدليك القدم

العلاج بتدليك اليد : دليلك إلى الصحة الكاملة



صورة ١ : رد الفعل المتعكس طريقة بسيطة ومنعشة للحفاط على توازن الصحة ، إنه لا يتطلب أى أدوات باهظة الثمن .

قائمة المحتويات

١	المقدمة
٥	١. كيفية استخدام رد الفعل المنعكس لمساعدة الجسم على شفاء نفسه
٧	كيف يعمل علم رد الفعل المنعكس
٨	علاج أقل وخزات الألم
٨	الدليل العلمي على فاعلية رد الفعل المنعكس
٩	العلم يشرح سبب نجاح علم رد الفعل المنعكس
١٠	لقد ساعدنا الكثيرون
١٥	٢. طرق الضغط على نقاط رد الفعل المنعكس في جميع أجزاء الجسم
٢٣	نقاط رد الفعل المنعكس في الجسم
٢٤	الاستخدام الأمثل لرد الفعل المنعكس للحصول على أفضل النتائج
٣٩	٣. تمرينات معينة لإثارة ردود الأفعال المنعكسة في الرأس
٣٩	طرق تدليك نقاط رد الفعل المنعكس في الرأس
٤٥	ضبط الجمجمة
٤٦	أهمية النخاع المستطيل
٤٧	ردود أفعال منعكسة خاصة مدفئة للجسم

٥١	٤. كيف تستخدم علم رد الفعل المنعكس في الأذن
٥١	الأذن ونقاطها الإبرية
٥٦	إثارة ردود الأفعال المنعكسة في الأذن
٥٧	كيف تحل مشكلة طنين الأذن
٥٨	كيف توقف صوت الرنين في الأذن
٥٩	نقاط رد الفعل المنعكس التي تساعد على السمع
٦٠	علم رد الفعل المنعكس يحسن حاسة السمع
٦١	أحم أذنك
٦١	علم رد الفعل المنعكس يقضي على ضغط الأماكن المرتفعة
٦٣	٥. الضغط على أماكن رد الفعل المنعكس في اللسان
٦٣	أهمية ردود الأفعال المنعكسة للسان
٦٦	فحص ردود الأفعال المنعكسة المتقابلة
٦٦	فائدة شد اللسان
٦٧	تنظيف اللسان
٦٩	٦. مساعدة الأسنان باستخدام علم رد الفعل المنعكس
٦٩	معجون أسنان فعال
٧٠	كيف أجعل أسناني أكثر نقافة
٧١	التخلص من آلام الأسنان
٧٥	٧. استخدام علم رد الفعل المنعكس على العينين لبصر أقوى
٧٥	تنشيط الكليتين لتقوية العينين
٧٦	تدليك نقاط رد الفعل المنعكس للعين لبصر أفضل
٧٨	غسيل طبيعي للعين
٧٨	مساعدة العين عن طريق تغطيتها براحة اليد
٧٩	كيف تعالج إجهاد العين
٧٩	تمارين العين

٨٣	٨. كيف يحفز علم رد الفعل المنعكس الغدد الصماء
٨٣	أهمية الغدد الصماء
٨٤	الغدة النخامية
٨٥	الغدة الصنوبرية
٨٥	الغدة الدرقية
٨٩	الغدة الجاردرقية
٨٩	الغدة السعترية
٩٢	اختبار طاقة الحياة الإيجابية
٩٤	البنكرياس
٩٧	الغدة الكظرية
٩٨	الغدد التناسلية
١٠٣	٩. كيف يقوى علم رد الفعل المنعكس القلب المريض والدورة الدموية ؟
١٠٤	نقاط ردود الأفعال المنعكسة لمساعدة القلب والدورة الدموية
١٠٥	علاج العضلات العميقة يساعد القلب
	كيف يقوم كلاً من علم رد الفعل المنعكس والنظام الغذائي بمساعدة
١٠٧	القلب وتجنب السكتات الدماغية
١١٠	دورة دموية سليمة تقلل من مخاطر الأزمة القلبية والسكتة الدماغية
١١٢	المحفز الطبيعي
١١٣	علم رد الفعل المنعكس في حالات الطوارئ
١١٨	اختبار يعلم رد الفعل المنعكس لاكتشاف أية مشاكل في القلب
١٢٣	كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس على التخلص من الدوالي
١٢٩	١٠. كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس المعدة والهضم
١٢٩	ردود الأفعال المنعكسة للمعدة
١٣٠	علاج قرح المعدة باستخدام علم رد الفعل المنعكس
١٣٣	كيف يعالج علم رد الفعل المنعكس الانتفاخات والإمساك والإسهال والغثيان وعسر الهضم

١٤١	١١. الغذاء والفيتامينات وعلم رد الفعل المنعكس
١٤٢	خميرة البيرة : طعام عجيب
١٤٢	أهمية العسل الأسود
١٤٣	سويداء القمح ، طعام عجيب
١٤٤	عجائب الزبادى
١٤٤	أهمية الزيوت الدهنية السائلة من أجل طاقة ممتدة ومحيط خضر أصغر
١٤٥	اللين البودرة ، هو أيضاً طعام عجيب
١٤٦	طعام عجيب يدعى الليسيثين
١٤٧	أهمية فيتامين أ
١٤٩	فيتامين ج ، الفيتامين المعجزة
١٥١	الثوم ، طعام عجيب
١٥٢	قائمة الأعشاب الطبيعية
١٥٣	مخاطر البروتينات الزائدة
١٥٥	الذبدبات الكهربية التى تحصل عليها من الغذاء الحى تؤثر على صحتك
١٥٧	١٢. لماذا يكون شرب الماء والتنفس بعمق ضروريان لعلم رد الفعل المنعكس ؟
١٥٧	عجائب الماء النقى
١٥٩	كيف تنقى الماء لتشرب بأمان
١٥٩	العلاقة القوية بين التنفس بعمق وعلم رد الفعل المنعكس
١٦٠	تمارين للتنفس العميق
١٦٣	١٣. كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس القولون ؟
١٦٣	الأمراض القاتلة قد تبدأ من القولون
١٦٤	مشاكل القولون
١٦٤	استخدام علم رد الفعل المنعكس مع القولون
١٧١	طرق أخرى لعلاج القولون
١٧٢	ورق الكرنب المفوف يساعد على الشفاء

١٧٤	الحقن الشرجية لمشاكل القولون
١٧٧	١٤. كيف يقوى رد الفعل المنعكس الكبد ؟
١٧٧	نقاط ردود الأفعال المنعكسة باليد والقدم
١٧٨	كيف يقاوم الكبد
١٧٩	تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة يساعد أيضاً الحويصلة الصفراء
١٨٠	نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في الرأس الخاصة بالكبد
١٨١	١٥. كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس كلا من البنكرياس والطحال ؟
١٨١	مساعدة البنكرياس
١٨٣	مساعدة الطحال
١٨٥	١٦. علم رد الفعل المنعكس يعالج الكلى المريضة والمثانة
١٨٥	شفاء الكلى
١٩٠	مساعدة المثانة
١٩٣	البروتين وعلاقته بحصوات الكلية
١٩٥	١٧. علم رد الفعل المنعكس والغدد التناسلية
١٩٦	الجنس مهم للصحة الجيدة
	نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الجسم التي تحفز الغدد التناسلية في
١٩٧	الرجل والمرأة
١٩٨	ضغط متبادل على الذراعين والساقين
٢٠٠	الظهر
٢٠٠	استخدام Reflex Tongue probe
٢٠١	التغلب على العجز الجنسي
٢٠٢	علم رد الفعل المنعكس لبناء أعضاء جنسية سليمة في الرجل
٢٠٥	كيف تجري اختبار الخصية
٢٠٦	كيف تساعد مشاكل البروستاتا
٢٠٨	كيف تتحكم في الطاقة الجنسية
٢٠٩	تمرين للتحكم في المثانة



- ٢٠٩ استخدام Reflex Tongue probe للتخلص من التقلصات
- ٢١٠ استخدام رد الفعل المنعكس لولادة غير مؤلمة
- ٢١٣ مقوى عظيم
- ٢١٥ ١٨. كيف يساعد رد الفعل المنعكس أعراض ما قبل الطمث ومن اليأس ؟
- ٢١٥ رد الفعل المنعكس وأعراض ما قبل الطمث
- ٢١٧ كيف يتغلب رد الفعل المنعكس على اضطرابات المزاج والاكتئاب
- ٢١٨ ذلك جهازك البول
- ٢١٩ كيف تهدئين وتخففين آلام الحيض
- ٢٢٢ كيف يساعد رد الفعل المنعكس آلام الثدي
- ٢٢٥ سن اليأس : بداية جديدة
- ٢٢٧ استخدام رد الفعل المنعكس قبل وبعد الجراحة
- ٢٢٩ ١٩. كيف تعتنين بالثدي ليكون سليماً جميلاً ؟
- ٢٢٩ تدليك الثدي
- ٢٣٠ تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة
- ٢٣٠ التدليك العكسي
- ٢٣٣ ٢٠. كيف يمدك رد الفعل المنعكس بشعر جميل وصحي ؟
- ٢٣٣ إمداد جذور الشعر بالطاقة بإثارة رد الفعل المنعكس
- ٢٣٤ تنشيط نقاط ردود الأفعال المنعكسة للشعر
- ٢٣٦ تنشيط بصيلات الشعر
- ٢٣٦ جدد الدم لشعر نابض بالحياة والنشاط
- ٢٣٩ ٢١. علاج السعال ونوبات البرد برد الفعل المنعكس
- ٢٤١ تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد
- ٢٤٢ استكشاف اللسان
- ٢٤٢ مساعدة أعراض أخرى

- ٢٤٥ ٢٢. كيف يعالج رد الفعل المنعكس الصداع ؟
- ٢٤٥ اضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة باليد
- ٢٤٧ تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في القدم
- ٢٤٨ التعامل مع الصداع المتكرر
- ٢٥٢ طرق أخرى لعلاج الصداع
- ٢٥٣ كيف تعالج الصداع النصفى
- ٢٥٤ نوبات الإغماء والدوار
- ٢٥٧ ٢٣. كيف تستخدم رد الفعل المنعكس لتخفيف آلام الظهر
- ٢٥٧ ألم الظهر السفلى هو أكبر شكاوى طبية في الولايات المتحدة
- ٢٦٠ كيف تعمل على النقاط المؤلمة الحساسة
- ٢٦٢ لماذا تفشل بعض الطرق العلاجية الأخرى أحياناً
- ٢٦٢ معظم طرق العلاج التقليدية بلا فائدة
- ٢٦٣ آلام الظهر السفلية تسببها عضلات الفخذ الخلفية الشددة
- ٢٦٩ ٢٤. كيف تتغلب على التهاب المفاصل باستخدام رد الفعل المنعكس ؟
- ٢٧٠ قد يعالجك الأطفال
- ٢٧٠ فيتامين ج والبيكتريا والتهاب المفاصل
- ٢٧١ لا تقبل أبداً بالهزيمة
- ٢٧١ علاج العضلات العتيقة من أجل التهاب المفاصل
- ٢٧٢ العضلات وليس الأعصاب هي التي تسبب الشلل
- ٢٧٣ كيف يساعد تدليك العضلات العتيقة التهاب المفاصل
- ٢٧٤ أهمية جهاز الغدد الصماء
- ٢٧٤ كيف تنشط الكورتيزون الطبيعي
- ٢٧٧ نقاط ردود أفعال خاصة بالورك والعصب الوركي
- ٢٧٨ نقاط رد الفعل المنعكس للركبتين
- ٢٨١ كيف تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الركبة ؟

٢٥. كيف يساعد رد الفعل المنعكس ألم ضيق النفق الرسغى ؟ ٢٨٣
- كيف تستخدم نقاط رد الفعل المنعكس لتخفيف الألم ٢٨٤
- نقاط رد الفعل المنعكس للركبتين ٢٧٨
- أهمية الراحة لتفادي متلازمة النفق الرسغى ٢٨٦
- فيتامين ب٦ يعالج متلازمة النفق الرسغى ٢٨٨
٢٦. كيف تعالج البواسير برد الفعل المنعكس ؟ ٢٩١
- اضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى القدمين ٢٩١
- اضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليدين ٢٩٢
- ردود الأفعال المنعكسة فى لبد العقب ٢٩٢
٢٧. كيف يعالج رد الفعل المنعكس أزمات الربو ؟ ٢٩٥
- تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى الجسم لأزمات الربو ٢٩٦
- ردود الأفعال المنعكسة للغدة الكظرية ٢٩٩
- مساعدة إضافية لمن يعانون الربو ٣٠٠
- رد الفعل المنعكس يساعد فى علاج انتفاخ الرئة ٣٠١
- الموسيقى تساعد على التنفس ٣٠١
٢٨. معالجة تليف البنكرياس الحويصلى وتصلب الأعصاب المتعدد ٣٠٥
- كيف يسيطر رد الفعل المنعكس على مرض تليف البنكرياس الحويصلى ٣٠٦
- علاج تصلب الأعصاب المتعدد ٣٠٧
٢٩. استخدام رد الفعل المنعكس للقضاء على الضغط والتوتر ٣١٣
- كيف تتحكم الغدد الصماء فى التوتر ٣١٤
- الطريقة الطبيعية فى تهدئة التوتر ٣١٥
- لماذا يساعد التنفس العميق على تهدئة التوتر ٣١٦
- استخدم خيالك لتتخلص من القلق ٣١٧
- إرخاء الأعصاب والرقية والعمود الفقرى للتغلب على التوتر ٣١٧
- رد الفعل المنعكس مهدىء طبيعى ٣١٩
- التحكم فى التوتر والغضب بالضحك ٣٢٤

- ٣٢٤ استخدام رد الفعل المنعكس للنوم الهادئ
- ٣٢٩ ٣٠. رد الفعل المنعكس يعطي بدائل للمدمنين
- ٣٢٩ مساعدة مدمنى الكحوليات
- ٣٣١ ردود الأفعال المنعكسة في الأذن تساعد على علاج أعراض الإقلاع عن الإدمان
- ٣٣٢ ردود الأفعال المنعكسة والمخدرات
- ٣٣٣ منع نقص الأكسجين الشديد لدى المدخنين
- ٣٣٣ كيف تختبر وظيفة رثتيك
- ٣٣٤ رد الفعل المنعكس يساعد مدمنى شم المواد العشوية
- ٣٣٥ رد الفعل المنعكس والتعرض للكيماويات الخطيرة
- ٣٣٦ علاج الإدمان باستخدام رد الفعل المنعكس على الأذن
- ٣٣٩ ٣١. كيف يساعد رد الفعل المنعكس على فقد الوزن بطريقة طبيعية ؟
- ٣٤٠ كيف يتحكم رد الفعل المنعكس في الشهية
- ٣٤٠ كيف يعمل رد الفعل لمنع الإفراط في تناول الطعام ؟
- ٣٤١ كيف تخفض من شهيتك
- ٣٤٣ رد الفعل المنعكس والتمارين والنظام الغذائي تساعد على التخسيس
- كيف يساعد رد الفعل المنعكس وطريقة غذاء سريّة على حرق الدهون
- ٣٤٤ وطردّها من الجسم ؟
- ٣٤٥ أهمية ردود الأفعال المنعكسة أثناء فترات الحميات الغذائية
- ٣٤٩ ٣٢. تجديد الشباب باستخدام رد الفعل المنعكس
- ٣٤٩ بناء خلايا سليمة جديدة
- ٣٥٠ قوى جهازك الهضمي
- ٣٥٠ ابق شاباً للأبد
- ٣٥٤ التنفس هو الطريق إلى الشباب
- ٣٥٥ اشرب الماء لتبقى شاباً وتتمتع بصحة جيدة
- ٣٥٥ رد الفعل المنعكس لأداء رياضي أفضل

٣٥٦	صمم على أن تظل شايأ متمتعاً بالصحة
٣٥٧	كيف يبيحك الضحك والابتسام شايأ
٣٥٩	عينة من الخطابات من القراء المتخطين للثمانين
٣٦٣	٣٣. كيف يساعد رد الفعل المنعكس الرياضيين ؟
٣٦٣	ما الذى يجب على كل رياضى معرفته ؟
٣٦٥	جسمك و " فريق " الأنظمة المتصلة ببعضها التابع له
٣٦٥	زد من طاقتك للأداء الأمثل
٣٦٦	تنفس الألوان لتحصل على الطاقة
٣٦٨	مساعدة الكدمات والجروح
٣٧١	٣٤. رد الفعل المنعكس والطرق إلى الشعور بالجمال
٣٧١	الطريق إلى جمال البشرة
٣٧٢	شد وجهك بنفسك فى منزلك
٣٧٨	لمسة من أجل الجمال
٣٧٩	للتخلص من حب الشباب
٣٨١	كيف تعالج الصدفية والإكزيما
٣٨٥	٣٥. كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس الأطفال ؟
٣٨٦	رد الفعل المنعكس يهدىء الأطفال
٣٨٧	كيف تعالج مشاكل الهضم
٣٩٣	٣٦. كيف تستخدم أجهزة رد الفعل المنعكس الخاصة لتخفيف الألم ؟
٣٩٤	Reflex Foot Massager
٣٩٥	Reflex Roller Massager
٣٩٦	Reflex Hand Probe
٣٩٧	Magic Reflex Massager
٤٠٠	Tongue Cleaner
٤٠١	Palm Massager
٤٠١	Reflex Comb

قائمة المحتويات

٤٠٣	Reflex Clamps
٤٠٥	Tongue Depressor or Probe
٤٠٥	الفرشاة السلكية تحفز ردود الأفعال المنعكسة
٤٠٦	معجزة النسخة المصغرة من منصة القفز
٤٠٦	روافع القراش
٤٠٧	٣٧. رد الفعل المنعكس وحيواناتك الأليفة
٤٠٧	الحيوان الأليفة هو خير علاج للإنسان الوحيد
٤٠٨	كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس حيواناتك
٤١٥	الخاتمة : عالج نفسك وجيرانك
٤١٧	الفهرس

المقدمة

كيف لنا أن نشعر بالصحة والنشاط فوراً

علم رد الفعل المنعكس هو طريقة بسيطة ومثيرة وعملية تزيد من توهج الصحة وسلامتها ، إنه لا يحتاج إلى تكاليف باهظة ، أو معدات خاصة ، أو أدوية . فمن خلال رد الفعل المنعكس ستتمكن فعلياً من الحد من أسباب وأعراض المرض والألم في كل جزء من أجزاء جسمك . علم رد الفعل المنعكس هو علم بسيط وآمن للجميع . فيمكنك استخدامه في أي مكان ، وفي أي وقت . وسوف تجعلك قوى الشفاء الهائلة لرد الفعل المنعكس في أحسن صحة ، وستجدد لك نشاطك ، وحيويتك ، وجمالك ، وستحد من المرض والألم في حياتك . سوف تسرى في جسمك نفس قوى الطاقة التي تسرى في النجوم ، والقمر ، والشمس في مداراتها : وسوف يتحكم هذا العلم في جسمك حتى يجعله يعمل بنظام مثل النظام الكهربائي يفتتح للإفتح والإغلاق . إن لكل عضو ، وغدة ، وعصب مسارات خاصة وهذه المسارات لها نهايات أو ما يمكن أن نسميها نقاط ضغط موجودة في كفيك وذراعيك ومناطق أخرى من جسمك . ومن خلال التدليك أو التحفيز لن توقف تلك النقاط الألم فقط بل سترسل قوى الشفاء لكل أجزاء جسمك ، وذلك عن طريق فتح كل المسارات الكهربائية المغلقة التي أعاققت قوة الحياة لأن خطوط الحياة هذه عندما تُغلق أو تسد ، فإن الأعضاء والتعدد غير السليمة تجعلك مريضاً . إن علم رد الفعل المنعكس يصل إلى أسباب المشاكل ومن هنا يعيد تدفق الطاقة داخل مختلف أجهزة الجسم ووظائفها ، وسوف أريك كيف تدلك أماكن

رد الفعل المنعكس في أجزاء معينة من جسدك لكي يتدفق تيار الشفاء في جسدك ولكي تتخلص بشكل طبيعي وسريع من كل الآلام الحادة والمزمنة . لقد اكتشفت من خلال رد الفعل المنعكس وجود طاقات كامنة بداخلنا تستطيع أن تساعدنا على الشفاء ، ويمكن أن نصل إليها عندما نبعث - باستخدام أيدينا - أشعة معالجة إلى حقل الطاقة الموجود لدينا أو لدى الأشخاص الآخرين . إن معظمنا لم يستطيع أن يطور هذه القدرة إلى سعتها الكاملة - لكنني سوف أريك في هذا الكتاب كيف تستخدم هذه القدرة من خلال علم رد الفعل المنعكس لتساعد نفسك والآخرين على الشفاء وتصل إلى النتائج الفورية .

سوف تتعلم طرقاً وتقنيات تمكنك من التخلص من الصداع ، وآلم الأسنان ، وآلام الظهر في دقائق معدودة ، بالإضافة إلى طرق التخلص من الإمساك ، وآلام الحلق ، وضيق التنفس ، وآلام القلب ، ومشاكل المعدة ، وآلام الأذن ، والاستسقاء ، والدوالي ، وآلام الولادة ، واليرقان ، وداء الريو ، وآلام العظام ... إلخ . لقد أضفت إلى هذه النسخة التي تمت مراجعتها من الكتاب فصلاً عن أعراض مرحلة ما قبل الطمث وسن الهأس ، وكذلك التكيس الليفى ، وتصلب الأنسجة ، وفقدان الوزن بطريقة طبيعية ، والحد من الضغط العصبى والجسدى ، وأهمية التنفس العميق ، والتغلب على الإدمان ، واستخدام رد الفعل المنعكس مع الأطفال ومن أجلهم ، وكذلك لأجل حيواناتك الأليفة .

إن علم رد الفعل المنعكس يمكن جسدك من تحديد مشاكله الصحية قبل أن تصبح خطيرة ، لذا فإنك سوف تزداد شباباً وتكتشف كيف تبقى أصغر من عمرك الحقيقى . سوف تتعلم كيف تستخدم رد الفعل المنعكس لتحصل على دفعة من الطاقة السريعة عندما تكون فى مكتبك ، أو عندما تتسوق أو تقود سيارتك ، أو عندما يكون التعامل مع أطفالك الأشقياء يزيد من توترك .

إن اتسليك باستخدام رد الفعل المنعكس يهدى الأعصاب والعضلات المشدودة ، وفى خلال دقائق يختفى تعبك وتنتشر نبضات من النشاط خلال جسدك كله . فرد الفعل المنعكس يعيد تدفق الدماء خلال جسدك دون جهد ، أو ضغط أو أى مجهود زائد من القلب . وبذلك فإن هذا العلم يساعد على تغذية الجسم وإزهاره .

لقد قضيت أعواماً كثيرة أجوب العالم ، كى أدرس كل الطرق العلاجية الطبيعية التى أتيت لى ، وذلك لكى أشرحها لكم ثم أتابع دراستها بعد ذلك . ولقد تعلمت أموراً رائعة عن طرق علاج الجسم ، وكيفية جعله سليماً وجميلاً ، وإعادة الاهتمام بالحياة . ولكن فى جميع دراساتي للعلاج الطبيعى ، لم أجد طريقة تعادل رد الفعل المنعكس فى شفاء معظم الأمراض . ومع ذلك فإن علم رد الفعل المنعكس غير معروف للعديد من الناس . ولهذا فقد كتبت النسخة الأصلية من كتاب " العلاج بالتدليك " . ثم طورتها وأضفت إليها فى سنة ١٩٩٠ .

يوجد كتب أخرى عن التدليك برء الفعل المنعكس ولكنها معقدة وصعبة الفهم . فى حين أن فى هذا الكتاب ستجد طرق علم رد الفعل المنعكس موضحة بطريقة كاملة وسهلة بالصور والمخططات . فلقد استخدمت فى هذه النسخة المزيد من المخططات المفصلة التى ستجعل هذه الطرق سهلة الاستخدام . وفى محاولة لجعل علم رد الفعل المنعكس أسهل ما يكون بالنسبة لك ، ذكرت فقط ردود الأفعال المنعكسة التى ستكون أكثر نفعاً .

لا يجب أن يعتمد أحد على علم رد الفعل المنعكس فقط كعامل شافى . فهناك أوقات يكون لزاماً علينا فيها اللجوء إلى الطبيب المعالج . ومع ذلك ، فإن علم رد الفعل المنعكس هو بديل فعال لطرق علاج الأمراض وتخفيف الألم . إن الإنسان ما هو إلا كائن له تركيب معين ، وكيمياء ، وروح ، لذا فمع التدليك برء الفعل المنعكس ستتعلم كيف توازن بين هذه العوامل الثلاثة لعلاج شخصاً ما علاجاً كاملاً وليس علاج جزء واحد فقط من جسمه . لكن فى حالة إذا ما انتشرت حالة عدم التوازن فى كل أجزاء الجسم ، فلا يمكن أن يكون هناك شفاء كامل من الألم والمرض .

علم رد الفعل المنعكس هو سحر حقيقى ، ولكنك لن تحتاج إلى ساحر كى يحققه لك أو لآى شخص آخر . لأن الطاقة فى متناول يديك . فاستخدمها اليوم وكل يوم لتقلل الألم والمرض من حياتك ، وحياة من تحب تقديم المساعدة لهم .

كيفية استخدام رد الفعل المنعكس لمساعدة الجسم على شفاء نفسه

لقد رأى أكثر من مليوني أمريكي فاعلية علم رد الفعل المنعكس في التليفزيون ، وقرأوا عن طرق العلاج الطبيعية من خلال الصحافة المحلية والعالمية . إن هناك أسماء مختلفة تطلق على هذا العلم لكن كل هذه المسميات تستخدم طرق الضغط على أماكن معينة في الجسم .

لقد قمت بما لا يدع مجالاً للشك بإثبات مدى فاعلية قوة الشفاء بطريقة رد الفعل المنعكس ، وذلك من خلال كتابي : " العلاج بتدليك اليد : دليلك إلى الصحة الكاملة " و " العلاج بتدليك القدم " .

والآن سنأخذك في خطوة أبعد مع عجائب تدليك الجسم والتي ستدخل طوقاً عظيمة للشفاء إلى حياتك وحياة كل من تحب .

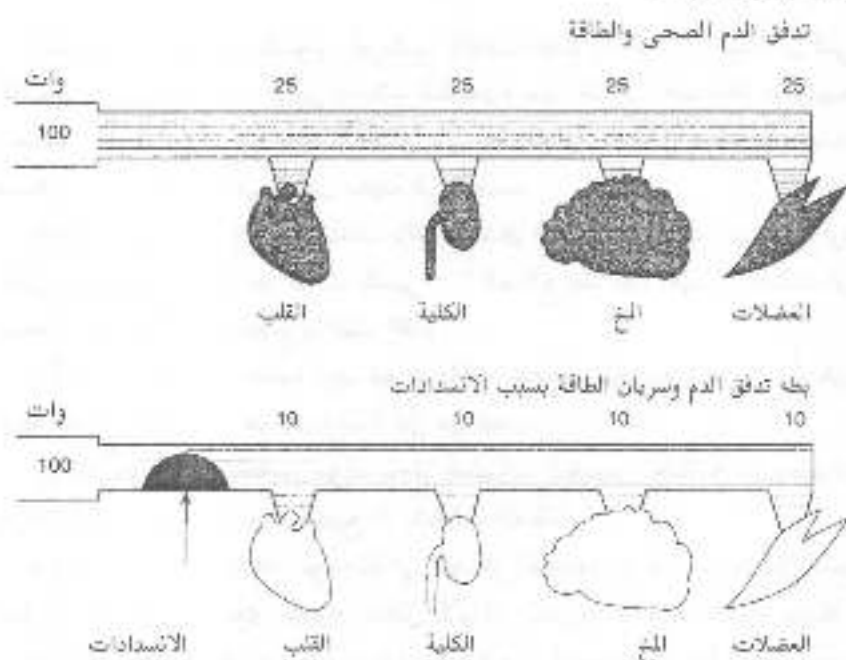
إن علم رد الفعل المنعكس سوف يحفز عمليات الجسم المختلفة ولن يتحرك جزءاً بدون عناية وذلك عندما تتبع الإرشادات العطاء .

فسوف تحرر قوة الشفاء الموجودة في الجهاز الليمفاوي وذلك عن طريق فتح مسارات السائل الليمفاوي ليسرى داخل الأماكن المدمرة ، وسوف تقوم بزيادة سرعة قوى الشفاء وذلك عن طريق تنشيط الجهاز العصبي بعدما تحفز ردود الأفعال المنعكسة بالطريقة التي سأوضحها لك ، وستكون النتيجة توزيع الطاقة بشكل متوازن على مختلف أجهزة الجسم .

ادرس المخطط رقم ١ . لاحظ كيفية تباطؤ الطاقة وسريان الدم عندما يحدث انسداد في المسار . لذا سنبدأ بتسيير الطاقة في أجسامنا وذلك بإزالة هذا الانسداد تاركين طاقة الحياة تسري بحرية في كل أجزاء أجسامنا .

إن أية بقعة ضعيفة متألئة في أى جزء من أجزاء أجسامنا تعني وجود نقطة احتقان وانسداد في مسار الطاقة . وهذا يعني وجود مشاكل في مكان آخر قد يكون بعيداً عن هذه البقعة الضعيفة أو الحساسة .

والآن يمكن أن ترى كيف أن علم رد الفعل المنعكس يحقق طرقات عظيمة للشفاء . إن معجزة الشفاء السحري هذه قد تم إهمالها لستويات عديدة وذلك لبساطتها الشديدة .



اقتناع طبيب

إن تفسير السيدة "كارتر" لسبب نجاح علم رد الفعل المنعكس الخاص بها يتضارب ويتناقض بشدة مع ما كنت أؤمن به أنا أو أى طبيب آخر درس الجهاز العصبي . لذا فقد كان رد فعلى الأول حيال كتابها هو الرفض . ولكنى بعدها تذكرت هذه المقولة : " إن الطريقة التى يعمل بها الشيء ليست بالضرورة بأهمية ما يحققه من نتائج " . إذن ليس من الأهمية أن نعرف " كيف " تعمل هذه الطريقة ، ولكن المهم هو الوقوف على النتائج .

لذا فقد تركت السيدة "كارتر" تجرب علم رد الفعل المنعكس على أشخاص عديدة : ووجدت - للمفاجأة - أن كل شيء فى كتابها كان صحيحاً . والآن لا أشك فى كفاءة هذه الطريقة .

- د. فان . س

كيف يعمل علم رد الفعل المنعكس

إن الضغط بالإصبع على نقطة نهاية عصب فى الجسم قد يؤدي إلى شعور غريب بالوخز فى منطقة أخرى مختلفة من الجسم ، وسوف تعلم أن نقطة رد الفعل المنعكس هي المسؤولة عن هذا الجزء البعيد . تابع الضغط لتوان ولو كان هذا الجزء حساساً أو متألماً اضغطة مرات عديدة . والآن سيكون لديك الدليل على أن الضغط على مكان رد الفعل المنعكس سوف يصل بك إلى مصدر المشكلة الحقيقى .

فى بعض الأحيان ستشعر بالوخز فى المكان الذى تتوقعه . ولكن هذا لا يحدث دائماً ، ولكن حين حدوثه سوف تدرك أنك اكتشفت تهازاً من الصحة بمدك بالحياة . تيار الحياة هذا هو ما يجعل التدليك فى منطقة رد الفعل المنعكس ذا قيمة . فتلك التيارات تغطي كل أجزاء الجسم وتجعل كل جزء تحت السيطرة . ففى تمتع التآكل وتؤجل متاعبك إلى أوقات بعيدة .

لا تكن متعجلاً ، واعلم أنه قد مر وقت طويل لكى تتدهور حالتك بهذا الشكل ، لذا يجب أن تعطى الطبيعة بعض الوقت لتصلح ذلك ، على الرغم من أن التحسن سيكون سريعاً جداً وقد يبدو كالمعجزة .
 فى بعض الحالات سيكون من الضرورى استخدام إثارة طويلة وذلك لتخفيف الألم ، وقد تستغرق هذه العملية من عشرين دقيقة إلى ساعة كاملة . ولكن لا تستسلم إذا لم يتوقف الألم فى الحال ، فسوف تنجح تلك العملية بعد مدة أطول .

علاج أقل وخزات الألم

فى أى وقت تشعر بالألم فى جسمك - حتى أقل وخزات الألم - بغض النظر عن موقعها ، اضغط وذلك هذه المنطقة حالاً ! فالألم هو طريقة الجسم فى بحث إشارة بأن هناك مشكلة ما ، إن الجسم يبحث هذه الإشارة عن طريق رد الفعل المنعكس . ويكون سبب الألم أنه فى مكان ما يوجد انسداد أو عائق يؤدي إلى ضعف فى منطقة معينة من الجسم . قد يكون مكان الألم الحقيقي بعيداً عن الإشارة ، ولكن اضغط على هذه النقطة الآن . فبذلك تمنع أى مرض قد يصيبك دون توقعه فيما بعد . عليك أن تستمع إلى جسمك : فقد تمسك إشارة تحذير قبل أن يصيبك المرض ، لذا انتبه إليه كما تنتبه للإشارة الحمراء فى تقاطع أحد الشوارع . توقف واضغط على منطقة رد الفعل المنعكس ، وسوف تتابع حياتك بعد ذلك دون أمراض .

الدليل العلمى على فاعلية رد الفعل المنعكس

منذ استخدام طريقة الوخز بالإبر لعلاج الأمراض فى العالم الغربى ، والأطباء يبحثون عن دليل علمى يثبت أن إشارة تقطع معينة قسى الجسم توقف الألم وتساعد على الشفاء . (تعنى كلمة " الدليل العلمى " - هذا الدليل الذى توصلنا إليه بعد التجارب فى المعامل الموثوق بها) .

لقد توصلت الأبحاث الحديثة فى فرنسا ، وإسرائيل ، وبريطانيا ، واسكتلندا ، وكندا ، والولايات المتحدة ، والدول الغربية الأخرى إلى العديد من

الاكتشافات التي أنقذت الضوء على الطريقة التي يعمل بها علم رد الفعل المنعكس : والعلاج بالوخز بالإبر .

فيخبرنا دكتور " روجر داليت " الطبيب بمستشفى " بيجو " في " باريس " في كتابه : " كيفية تخفيف الألم بالضغط البسيط بالإصبع " - بأن إثارة أماكن معينة عن طريق الوخز بالإبر (وهي نفس أماكن رد الفعل المنعكس التي تحدثنا عنها) تتسبب في زيادة سريان الدم مما يؤدي إلى تحسين وظائف التنفس ، خاصة لدى المرضى المصابين بمرض الربو : كما أن اثرضى أصحاب ضربات القلب غير المنتظمة يُظهرون تحسناً ملحوظاً بعد الوخز بالإبر .

ولقد تابع دكتور " داليت " أيضاً شرح بعض التسجيلات لحركة المعدة والأمعاء ، التي تدعى الحركة التمعجية للأمعاء (موجات متعاقبة من التقلص اللاإرادي تحدث في جدران الأمعاء فتدفع محتوياتها إلى الأمام) والتي قد تكون زائدة عن المعدل الطبيعي ومؤلة - لكن استخدام الوخز بالإبر في مقدمة البطن قد سبب انخفاضاً ملحوظاً في النشاط الزائد وعمل على تهدئة الجهاز الهضمي . في هذا الكتاب سوف أريك كيف تحقق نفس النتائج باستخدام الضغط على نقاط معينة بدلاً من استخدام الوخز بالإبر .

العلم يشرح سبب نجاح علم رد الفعل المنعكس

إن نقاط رد الفعل المنعكس هي روابط تكمن فيها الطاقة : وتقوم تلك الروابط بترحيل وبت الطاقة إلى خطوط الزوال في الجسم (وهي خطوط وهمية تشير إلى أماكن سريان الطاقة بالجسم) ، وبذلك تصل الطاقة إلى الجهاز العصبي والأعضاء .

كان دكتور " بيكر " وزملاؤه يجرون التجارب والاختبارات باستخدام الأقطاب الكهربائية ، وقد خرجوا بدليل علمي وهو أن تياراً كهربياً يسرى خلال خطوط الزوال في الجسم مما أثبت وجود خصائص كهربية معينة في نقاط رد الفعل المنعكس ، وفي خطوط الزوال في الجسم التي تختلف عن أنسجة الجسم المحيطة .

وبعد شهر من الاختبارات التي أجريت في جامعة " أبردين " وجامعة " كاليفورنيا " تم اكتشاف رسائل كيميائية متسلسلة في المخ ، تتشايك مع

المورفين كيميائياً ، وتدعى " إندورفين " وهي لها نفس تأثير المورفين فى تخفيف الألم . يبدو أن الإندورفين يعمل عن طريق منع انتقال نبضات الألم من خلية عصبية لأخرى . وقد تم اكتشاف عدد من هذه المواد المتشابهة كيميائياً ، والتي تحدث على الاسترخاء والشعور بالنشوة ، مما يؤيد شعوراً بالتفاؤل وأحياناً السعادة ، وذلك وفقاً لتركيبها الكيميائى والجزء الذى تؤثر به فى المخ .

وقد اكتشف البروفيسور الكندى " بومبرناز " أن الوخز بالإبر حرر مادة " الإندورفين " هذه . وقد حقق علم رد الفعل المنعكس نفس هذه النتيجة باستخدام الضغط بدلاً من الوخز بالإبر .

لقد ساعدنا الكثيرين

لقد ثبت نجاح رد الفعل المنعكس ، حيث يعمل بطريقة طبيعية على فتح قنوات الصحة لكل جزء من أجزاء الجسم ، فهو لن يفشل إذا تم استخدامه بطريقة صحيحة . إن علم رد الفعل المنعكس لا يساعد فقط الطبيعة على فتح هذه القنوات عندما تسد ، ولكنه يبعث بقوة حياة مغناطيسية خلال جميع القنوات الموجودة بالجسم وتأخذ قوة الحياة هذه شكل موجات شفاء مفاجئة .

وفى محاولة لفهم رد الفعل المنعكس ، سوف أطلب منك أن تستعيد وقت فى حياتك شعرت فيه بإشارة كهربية تسرى فى أعصابك . قد يكون ذلك نتيجة لشعورك بخوف مفاجئ ، أو أن طبيب الأسنان قد أخبرك بأنك تحتاج لخلع ضرس ، أو عندما تشد بعض شعيرات رأسك ... مهما كان الحدث ، فقد انتقلت الإشارات فى أعصابك بطريقة واضحة ثم انتقل الشعور خلال جسمك كله ، بداية من رأسك وحتى إصبع قدمك .

وهذا مثال جيد للطريقة التى تنتقل بها الطاقة الكهربائية خلال الدوائر العصبية عند تطبيق علم رد الفعل المنعكس . وعلى الرغم من القدرة العالية لقوة الشفاء ، فإن الإنسان لا " يشعر " بوجود هذه القدرة التى تصفه براحة كاملة وسريعة .

لقد استقبلت مئات الرسائل من أشخاص من جميع أنحاء العالم يخبروننى بإحساسهم بالشفاء من شتى أنواع الأمراض بعدما استخدموا علم رد الفعل

المنعكس . وهذا استعراض لبعض الرسائل الواردة ممن استطاع علم رد الفعل المنعكس مساعدتهم .

تحسن ألم مصاحب لمفصل وركى صناعي

عزيزتى السيدة " كارتير " :

أنا لا أؤمن بجسدى استخدام أى أقراص دواء . فلقد أوجدنى الوخز بالإبر من اعتمادى على الأدوية (التى وصفها لى الطبيب) . حتى أنتى نادراً ما استخدم الأسبرين الآن . وعندما قرأت عن علم رد الفعل المنعكس ، وافقتك الرأى بنسبة ١٠٠٪ : لدرجة أننى طبقتة على نفسى . وكانت زوجتى لا تعتقد فى ذلك العلم ، كما أنها كانت تعاني من كثير من المشاكل الصحية . وفى اليوم الذى سمحت لى بتطبيقه على قدميها : شعرت براحة فورية ، خاصة فى المنطقة التى بها مفصل وركى صناعي . كما أنها قد عانت أيضاً من تورم فى منطقة أخرى ، ولكن بعد استخدامها رد الفعل المنعكس ، اختفى التورم حتى أنها استطاعت أن ترى شكل كاحلها بعد جلسة علاجية واحدة . حتى الآن لا تستطيع زوجتى أن تصدق أن ذلك قد حدث ، ولكنها لا تستطيع أيضاً إنكار أن هذا قد حدث فعلاً . أنا أعمل مدرساً ، وأشعر أن هذا العلم قد جاء لى بمثابة مفاجأة فأنا أحب أن أبقى مشغولاً ، وأحب أن أساعد الآخرين ، وهو يتيح لى كلا الأمرين .
- السيد . س . ف . ر .

٨٦ عاماً من السعادة والصحة

عزيزتى السيدة " كارتير " :

أشكرك على هذا الكتاب . فلقد كنت أعمل فى المسرح فى فترة شبابي ، وكان لى شعر ذهبي جميل . ولدة ثلاثين سنة دأبت على تلوين شعري بمواد صناعية ، وبعد استخدام علم رد الفعل المنعكس على يدي ، وقدمي ، وجسمي ، وأصابعي .. تحول لون شعري من الرمادي إلى لون أكثر جاذبية . ولم أكن أستطيع أن أسير جيداً . فلقد كانت حالتى سيئة للغاية حتى أننى اشتريت دراجة بخارية لتساعدنى . لكن بعدما استخدمت علم رد الفعل المنعكس

أستطيع الآن أن أسير لمدة ١٥ دقيقة دون أى ألم ... من يحتاج الآن هذه الدراجة البخارية ؟

وعندما بلغت ٧٦ عاماً كنت ضعيفة للغاية . ولكننى الآن أشعر أن عمري ستون عاماً فقط . فعندما أشاهد التلفزيون أسمر أصابعى بقوة على رأسى ، وقدمى ، وىدى ، وجسمى ... فأشعر بوخز فى كل أنحاء جسمى ولكننى - وعلى الرغم من أننى الآن أبلغ من العمر ٨٦ عاماً - أشعر بأننى فى أتم صحة وسعادة .
- السيدة ج - ب .

مساعدة علم رد الفعل المنعكس لبحار يجوب العالم

عزيزتى السيدة " كارتر " :

أدعو الله أن يعطيك قدرة أكبر كي تساعدى الناس من خلال كتابك الرائع هذا ، ليس فقط فى أمريكا ولكن فى العالم كله . أنا بحار ، أعمل فى السفن العالمية التى تجوب العالم ، وبالتصادفة وجدت كتابك " العلاج بتدليك اليد " فى مكان ما فى " كوريا " .

لقد أوضح كتابك يصدق سر الحياة المذهل الذى يحفز الشفاء خلال دائرة الأعصاب الغامضة الموجودة فى الجسم . عندما كنت فى إحدى السفن فى " مالطا " منذ وقت قريب ، عانيت آلاماً مروعة فى كاحلى الأيمن والأيسر . وكنت خائفاً ولم أستطع أن أعمل على السفينة ، ولكن بفضل كتابك - الذى أحضرته معى - مارسر رد الفعل المنعكس خطوة بخطوة حتى اختفى الألم تدريجياً وكنت قادراً على المشى بطريقة طبيعية مرة أخرى ، والآن أشعر بتحسّن . إننى أؤمن فعلاً بمدى فاعلية رد الفعل المنعكس .

إننى مدين لك بالفضل يا سيدة " كارتر " ، لاكتشاف هذه الطريقة من العلاج الطبيعى . و " ربما " تكون الطريقة الوحيدة التى أرد بها الدين هو أن أخبر وأثبت للآخرين بما فيهم كل أقاربي وأصدقائي ما الذى فعله كتابك لى . مرة أخرى تحياتى الصادقة لك .

- أ. م. م -

علم رد الفعل المنعكس ساعد سيدة عمرها ٨٣ عاماً

عزيزتى السيدة "كارتر" :

أريد أن أخبرك عن النتائج الجيدة التى وجدتتها بعد تدليك جسمى بذلك الطريقة . إن عمرى ٨٣ عاماً ، ويفضلك يا عزيزتى تحولت إلى شابة . قبل أن تنشرى كتابك عن رد الفعل المنعكس فى الجسم ، كنت أجد صعوبة فى الحركة . فلم يكن لدى القوى الكافية للضغط على قدمى ويدي ، وعلى الرغم من أن ذلك ساعدنى إلى حد ما . إلا أننى قررت أن أجرب طريقتك الكاملة فى استخدام رد الفعل المنعكس على جسمى . وبعد التجربة شعرت بالنتائج . فقد كنت استخدم كل أصابعى معاً واضغط بقوة على المنطقة المحتاجة للعلاج ، وهى غالباً جميع أنحاء جسمى . واستطعت فعلاً أن أشعر بالشفاء وهو ينتشر بداخلى . واعتقد أننى قد أعثر على زوج شاب !

شكراً لك لمساعدتك الأشخاص الذين يحتاجون بشدة إلى هذه الطريقة الطبيعية فى الشفاء . تابعى عملك ، وكان الله فى عونك .

- السيدة ن . م .

رسالة من رجل دين

عزيزتى السيدة "كارتر" :

أريد أن أخبرك عما فعلته بعلم رد الفعل المنعكس . فبعد انتهائى من عملى فى إحدى دور العبادة ، أخبرت زملائى أننى سأوضح لكل من يهتم باستعادة صحته والمحافظة عليها كيفية عمل ذلك باستخدام الطرق الطبيعية . فجعلت كلاً منهم يحفز رد فعل منعكس معين بتدليك أيديهم ، ثم جعلتهم يخلعون أحذيتهم وأوضح لهم ردود أفعال منعكسة معينة فى أقدامهم ، وقد أحبوا ذلك . كان ذلك منذ شهر مضى وأنمنى لو تستطيعين أن تشهدى ما حدث لهؤلاء الناس الآن . فقد أصبح الكثير منهم أكثر صحة وأصبحت أرواحهم أكثر تألقاً . فكل يوم يأتينى شخص ما ليخبرنى عن النتائج الرائعة التى حدثت له منذ أن علمتهم معجزة تحقيق رد الفعل المنعكس .



إن علم رد الفعل المتعكس هو معجزة حقيقية وهي لدينا طوال الوقت .
ندعو لك كل يوم : ونشكر الله ثم نشكر على معجزة علم رد الفعل المتعكس
هذه .

رجل الدين د . و .

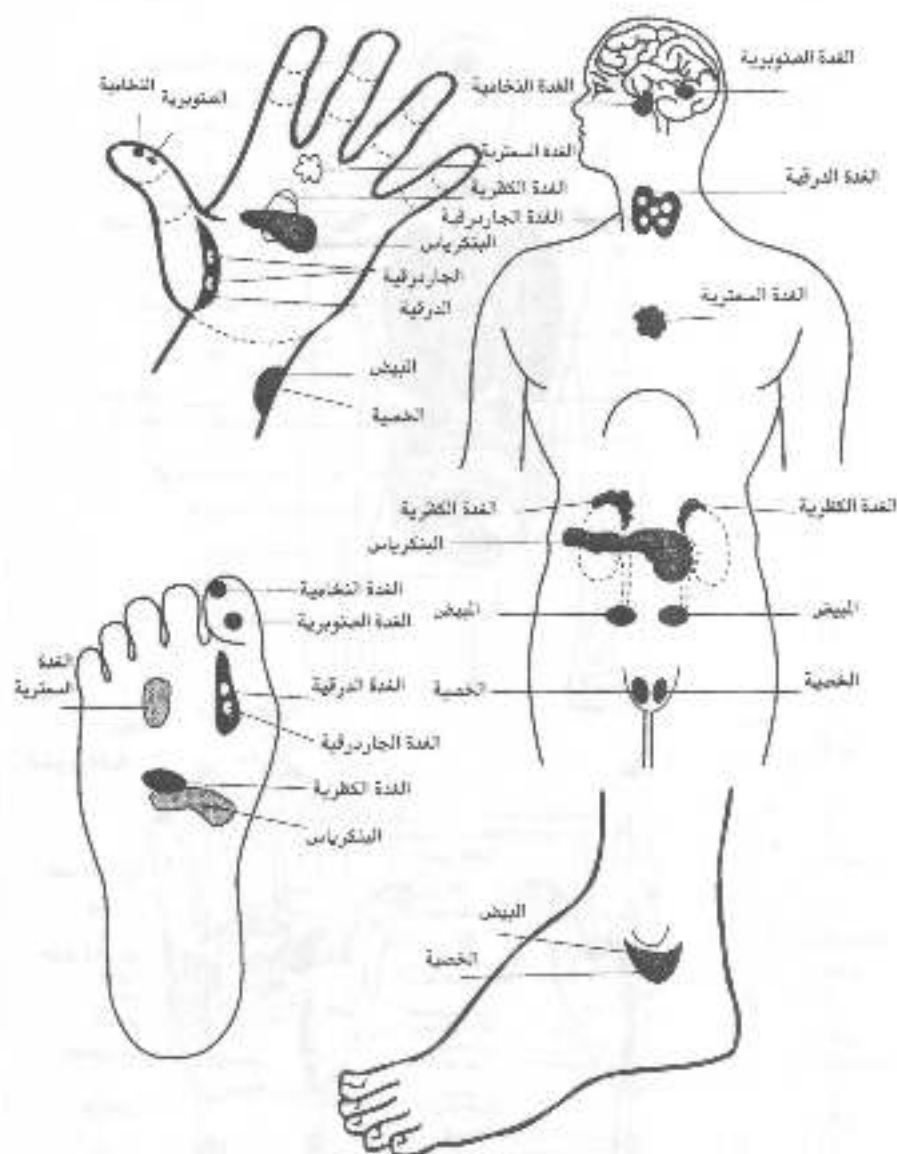
طرق الضغط على نقاط رد الفعل المنعكس في جميع أجزاء الجسم

عندما نأتى لشرح كيفية استخدام نقاط رد الفعل المنعكس الموجودة في كل أجزاء الجسم ، فمن الأفضل أن نبدأ بالنقاط الموجودة في اليدين والقدمين .
ضع إبهامك على مركز راحة اليد أو على مركز ياطن قدمك ، وبحركة دائرية ، اضغط وحرك إبهامك بطريقة دائرية كما لو كنت تحاول كسر قطعة سكر . كرر ذلك حوالي خمس مرات . ثم انتقل إلى بقعة أخرى . يمكنك أن تعرف أى رد فعل منعكس تتعامل معه بدراسة المخططات ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ .
قأنت لا تدلك بشرتك بل تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة تحت بشرتك .
استخدم هذه الطريقة لتدليك منطقة رد الفعل المنعكس ، ما عدا في حالة أن يُطلب منك مواصلة ضغط مستمر وثابت .

هناك طريقة أخرى أكثر تقدماً لتدليك اليدين والقدمين ، وهى أن تبدأ بتدليك الإبهام أو إصبع القدم الأكبر أولاً ، ثم تدلك جميع أصابع اليد والقدم ، باحثاً عن ردود الأفعال المنعكسة الرقيقة . لا تستخدم أصابعك فقط هنا ، بل استخدم أداة مثل القلم الرصاص أو جهاز Reflex Probe لليد (مشروح في الفصل الذى يتحدث عن الأجهزة المستخدمة في رد الفعل المنعكس) ، أدر هذه الأداة بين أصابع القدمين وبين أصابع اليدين على كل جانب وستذهل بالبقع النادرة التى ستكتشفها في تلك المناطق .

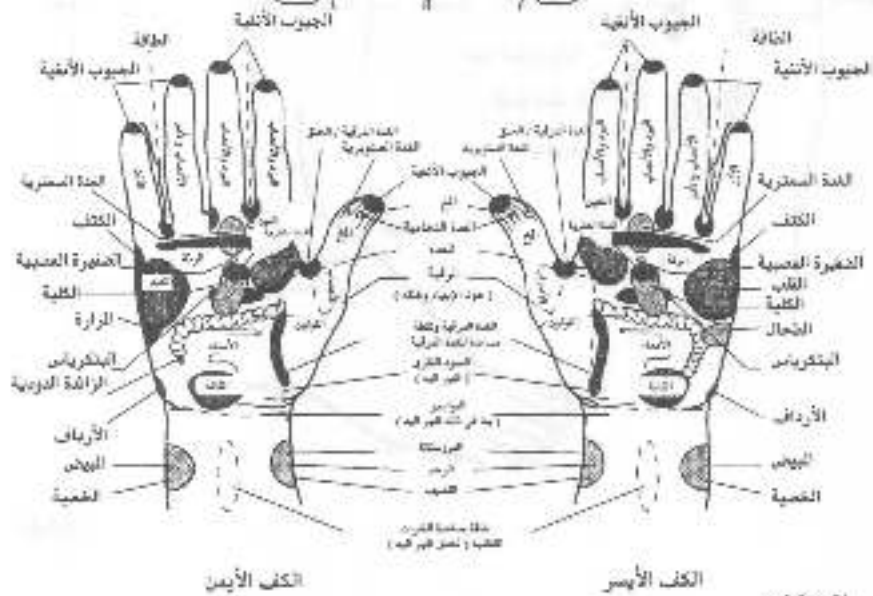
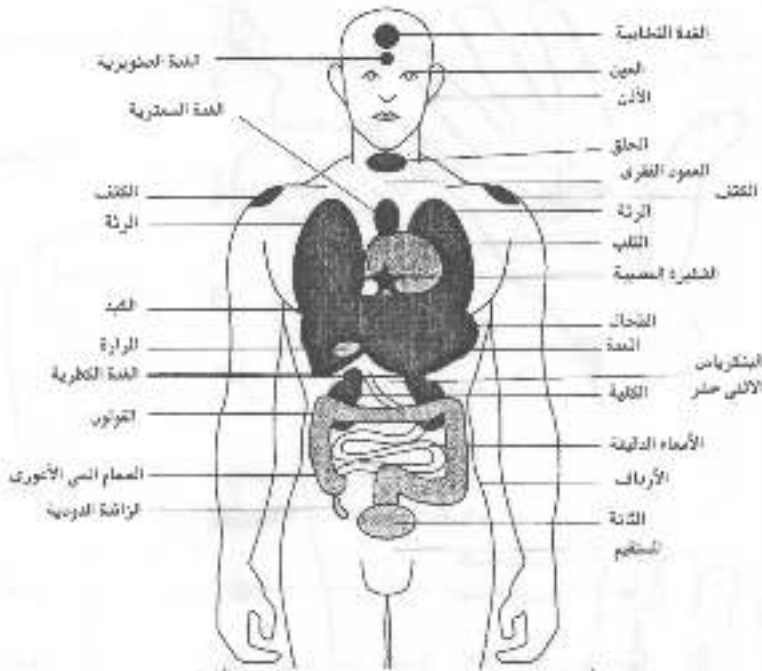
في المخططات (٦ - أ) ، (٦ - ب) ، (٦ - هـ) ستجد أن هناك أيضاً ردود أفعال هامة في الجزء العلوى من القدم وظاهر اليد . تأكد من تدليك

نقاط رد الفعل المتعكس هذه وذلك لإثارة مساحات واسعة من جسمك . ابق ذلك الضغط مستمراً ، وشديداً حتى تنتهي من العد إلى رقم سبعة بسيط ، ثم ارفع يدك وعد حتى رقم ٣ ، كرر هذا أكثر من ثلاث مرات مركزاً على الشقوق الموجودة في قدمك لمدة ١٥ دقيقة لتخفف الألم من جسمك كله . شاهد المخطط (٦ - ج) .



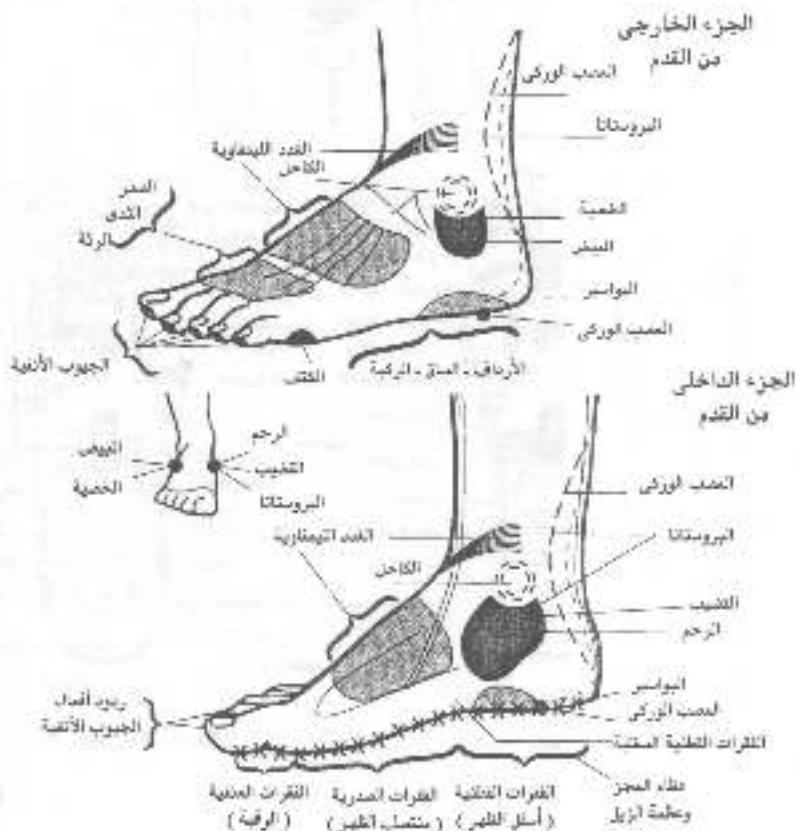
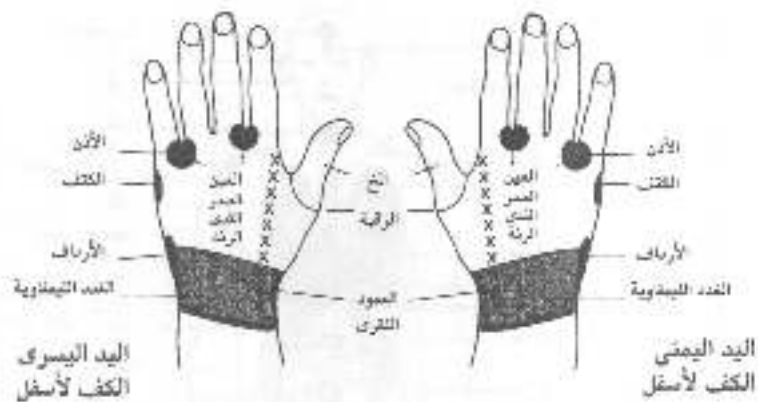
الجانب الأيمن

الجانب الأيسر



طرق الضغط على نقاط رد الفعل المنعكس في جميع أجزاء الجسم

ظهر اليدين



المخطط ٤

الطاقة الكهربائية الموجودة في يديك

راحة اليد اليمنى موجبة لذلك فهي تحفز الطاقة المقوية .
 راحة اليد اليسرى سالبة ولها تأثير مهدئ ، ومسكن ومطهر .
 استخدام كلتا يديك سوف يعطيك التأثير المزدوج لهاتين الطائفتين .
 إن خلفيات اليدين لها طاقة كهربائية عكس تلك الموجودة في راحة اليدين .
 فخلفية اليد اليمنى سالبة وخلفية اليد اليسرى موجبة .
 خلفية الرأس موجبة ولكن مقدمة الرأس سالبة . فإذا وضعت راحة اليد اليمنى على الجزء السفلي من مؤخرة رأسك ، ووضعت راحة يدك اليسرى على مقدمة رأسك ، سوف تقوى الطاقات الطبيعية في رأسك ، وسوف تشعر بالقوة تسرى بداخلك ، وأنت في أتم حال . ولكن إذا عكسنا الخطوات السابقة ، سيؤدي ذلك إلى تقليل كفاءة عمل المخ مما سيؤدي إلى حدوث حالة من الارتباك .

لذلك حاول أن تستخدم يدك اليسرى عندما تضغط على نقاط ردود الأفعال المتعكسة لتوقف الألم . وإذا كنت تستخدم أداة رد فعل متعكس للألم ، فامسكها في يدك اليسرى أيضاً . أما إذا كنت تريد إرسال طاقة اللثام للمناطق البطيئة والراكدة في الجسم ، فيمكنك الحصول على نتائج أفضل باستخدام التأثير المقوى لليد اليمنى .

علم رد الفعل المنعكس هو الطريقة الطبيعية للالتئام ، وبصرف النظر عن كيفة ومكان استخدامه ، فإنه يكون أكثر فاعلية إذا كنت على دراية كافية بالطاقة الكهربائية الموجبة والسالبة في يديك .

إطالة عمر زوج

عزيزتي السيدة " كارتير " :

أكد لي الأطباء أن زوجي سيعيش أقل من أسبوع . لكنني بعدما تحدثت معك ، بدأت في تطبيق علم رد الفعل المنعكس على جسمه كله . ولقد استخدمت كتبك التي تحدثت عن رد الفعل المنعكس للأيدي والأقدام ، وقد ساعدت هذه الكتب في إبقائه حياً . ثم تقدمت في هذا المجال واستخدمت علم رد الفعل المنعكس

للجسم ، وكانت النتيجة أن زوجي عاش لمدة أربعة أعوام أخرى . إن الأطباء يعتقدون أنني مجنونة وذلك لاستخدامي علم رد الفعل المنعكس هذا ، لكنني قد مدت لزوجي ما لم يستطيعوا تقديمه له ، وأنا الآن بازلت على قيد الحياة وفي أتم صحة ، والفضل يعود لعلم رد الفعل المنعكس .

م . ل .

نقاط رد الفعل المنعكس في الجسم

بدراسة المخططات التالية ، سوف تجد أن نقاط رد الفعل المنعكس الموجودة في الجسم - بخلاف النقاط الموجودة في اليدين والقدمين - لا تتبع دائماً خط زوال محدد ، حيث توجد عدة نقاط رد فعل منعكس في الجسم توفر حياة جديدة لأكثر من منطقة لم تكن تعمل بكفاءة .

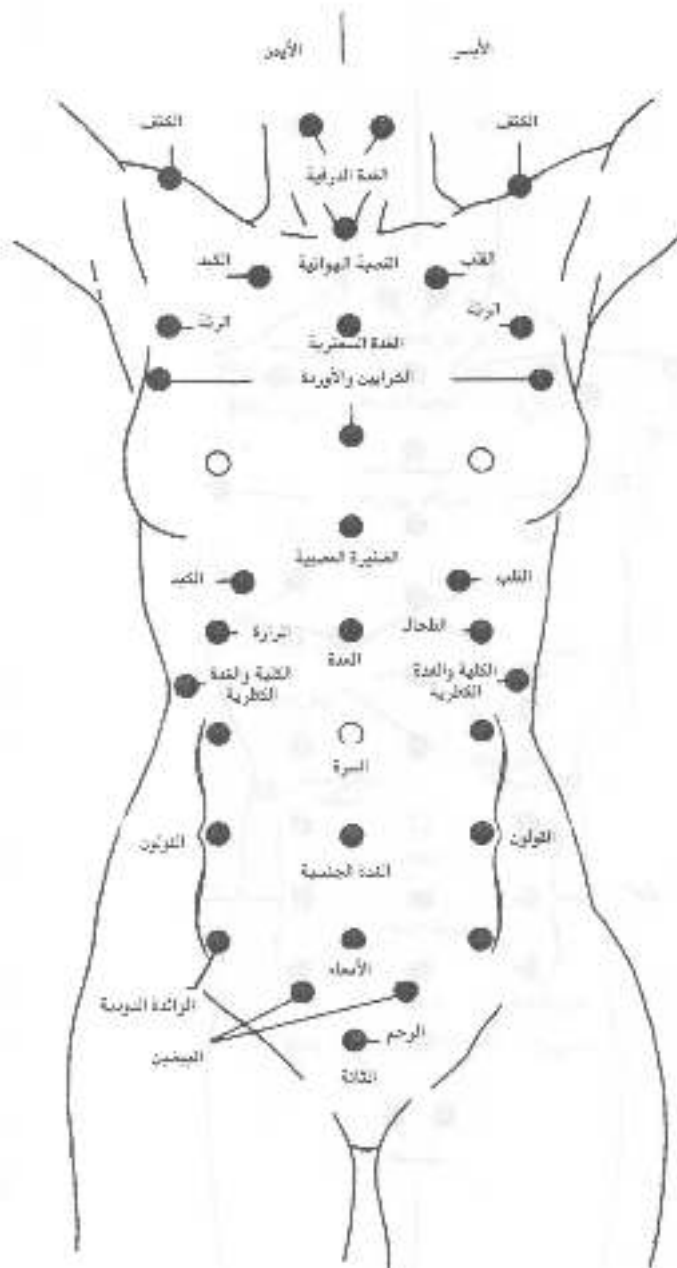
وبذلك يكون لازماً علينا أن نستخدم تقنية جديدة عند استخدام رد الفعل المنعكس في الجسم ، وذلك لأن نقاط رد الفعل المنعكس سوف تكون في أماكن صلبة وصعبة التدليك ، ومن الصعب أن نجد اتجاهات سهلة ومباشرة لتلك الأماكن .

بدراسة المخططات سوف تدرك ماذا أعني . ففي المخطط رقم ١٢ سوف تلاحظ عدد نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في هذا الجزء الصغير من الرأس . كيف يمكنك الآن إيجاد نقطة معينة ؟ لذا فنحن نقدم لك عدداً من الطرق التي ستساعدك وسوف تجد صوراً لكثير منه . ولكن أحياناً يكون من الضروري الاستعانة بشخص آخر .

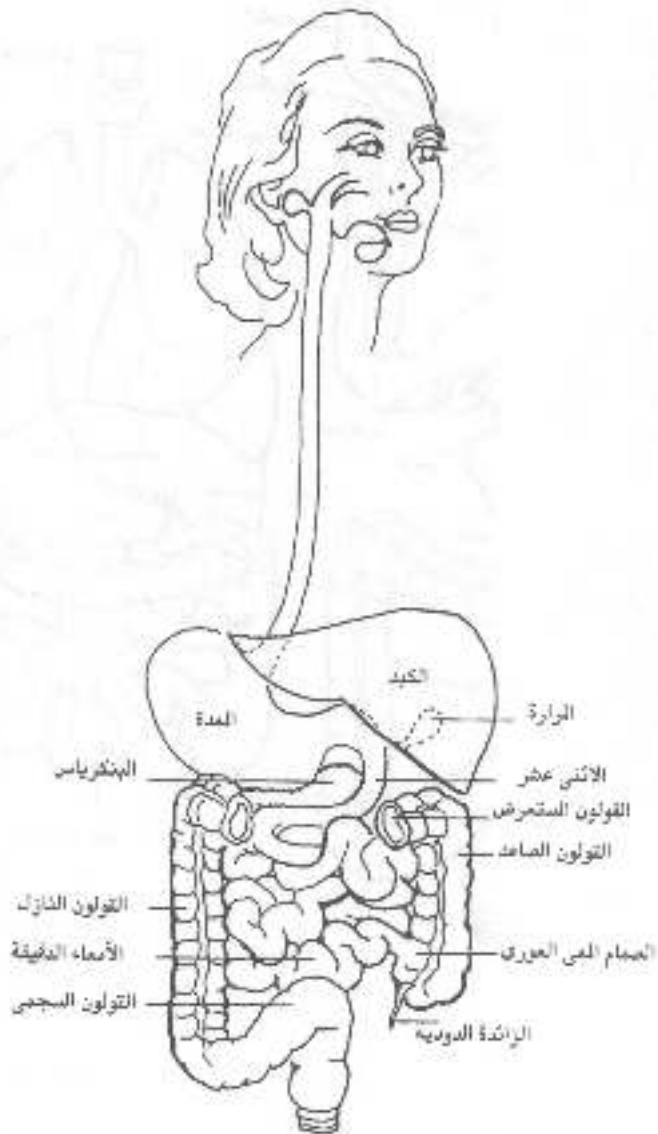
بالنظر للمخطط رقم ٧ ، ٨ سوف ترى نقاط رد الفعل المنعكس مبعثرة في مختلف أجزاء الجسم . والآن أرجع إلى المخططات رقم ٩ ، ١٠ ، ١١ . إن معظم الناس لن يجدوا أنفسهم ملعين بالغدد والأعضاء الموجودة في الجسم ، لكنني أود لو أنك تدرس مواضع هذه الغدد والأعضاء لكي تتمكن من ربطها بنقاط رد الفعل المنعكس عندما تعطيك تعليقات بتدليكها وذلك لعلاج مرض معين .

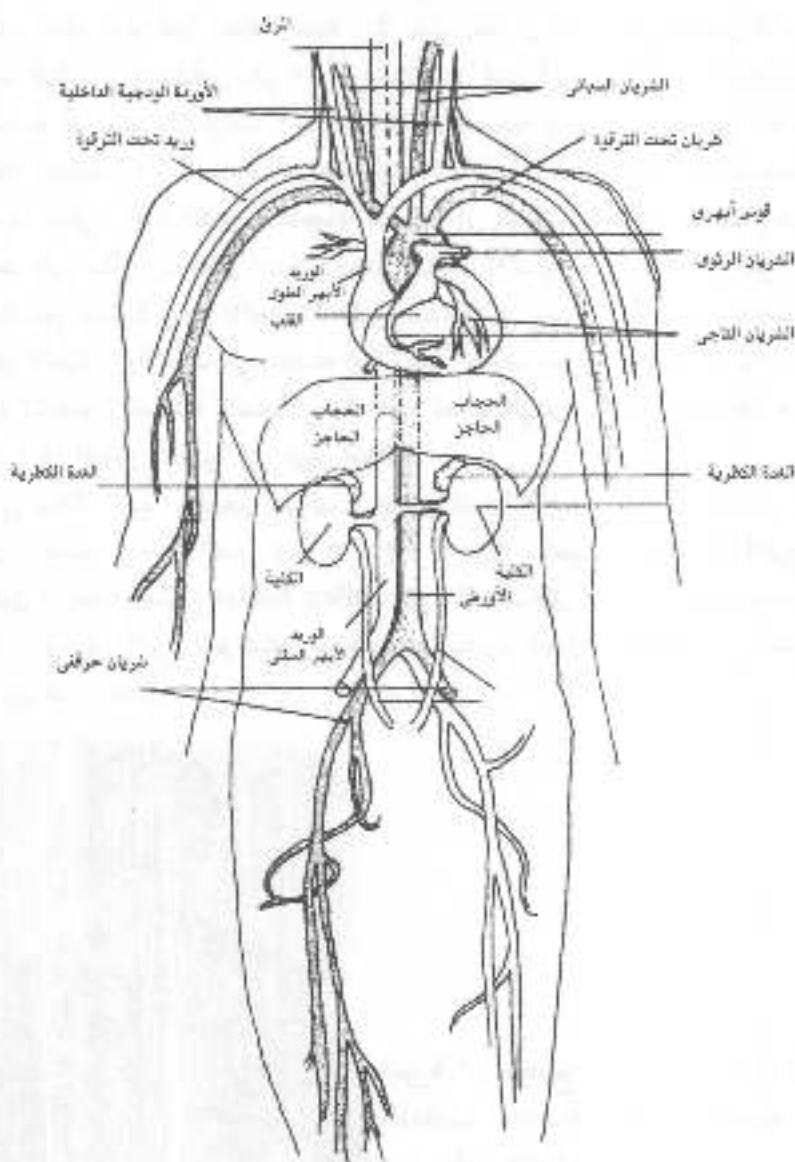
الاستخدام الأمثل لرد الفعل المنعكس للحصول على أفضل النتائج

انظر إلى المخططات رقم ٣ ، ٥ ولاحظ كيف تقع أماكن رد الفعل المنعكس تقريباً فوق الغدد والأعضاء التي تغفلها . وللضغط على نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة هذه ، استخدم الإصبع الأوسط والذي يملك أقوى مصدر سريان للطاقة ، أو استخدم طريقة الأربعة أصابع والتي يبدو وكأنها تحتوى على قوة شعاع ليزر . توجد عدة طرق يمكنك بها تدليك (أو تحفيز) هذه النقاط الحساسة . جميع نقاط رد الفعل المنعكس الموضحة التي لم يطلق عليها اسم في المخططات ، عبارة عن محفزات للطاقة مهمة للعديد من أجزاء الجسم . وسوف تجد أيضاً العديد من نقاط رد الفعل المنعكس غير موضحة ولكن لا تجعل ذلك يقلقك ، فإذا كانت ترسل إشارة ألم ، فهذا يعنى أن هناك جزء من جسمك يعاني من مشكلة ويحتاج للمساعدة . لذلك اعمل على مساعدته . من الأفضل البدء بتدليك نقاط رد الفعل المنعكس في مختلف أجزاء الجسم .



صورة في المرأة





استخدم الإصبع الأوسط للضغط برفق على كل نقطة رد فعل منعكس ، فلو كانت مؤلمة ، ستعرف أن هناك احتقان في مكان ما . دعنا نقول مثلاً إنك وجدت نقطة مؤلمة فوق منطقة المعدة ، لا يعني هذا أن المعدة هي مصدر الألم . فعندما تنظر إلى المخططين رقم ٧ ، ٨ يمكنك أن ترى أن ريدود الأفعال المنعكسة الحساسة قد ترسل إشارات الألم من مناطق عصبية ونسيجية أخرى داخل المنطقة المصابة . فلو كانت تؤلم عند الضغط عليها ، تستنتج أن هناك خطأ مسدوداً ببطيء القوة الكهربائية للحياة الموجهة إلى المنطقة المصابة . استمر في الضغط على مكان رد الفعل المنعكس حتى يزول الألم وذلك لمدة يضع ثوان . عندما تقوم بتدليك ريدود الأفعال المنعكسة هذه التي ترسل لك إشارات إنذار لمناطق الاحتقان والإصابة في أعضاء أو أنسجة أو غدد معينة . فأنت لا تجري مجرد تشخيص للمنطقة المصابة ولكنك تقوم بعلاج المرض واستعادة الصحة عن طريق إزالة العائق الموجود في طريق الطاقة .

في منطقة الصدر والبطن سوف تستخدم ضغط الإصبع لتدليك مناطق رد الفعل المنعكس ، انظر الصور ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ . وعلى أية حال فالكثيرون يفضلون استخدام جهاز Reflex Roller في هذه المناطق خاصة . انظر صورة ٧ ، ٨ . وسوف أشرح لكم كيفية استخدام أدوات رد الفعل المنعكس في فصل آخر من هذا الكتاب .

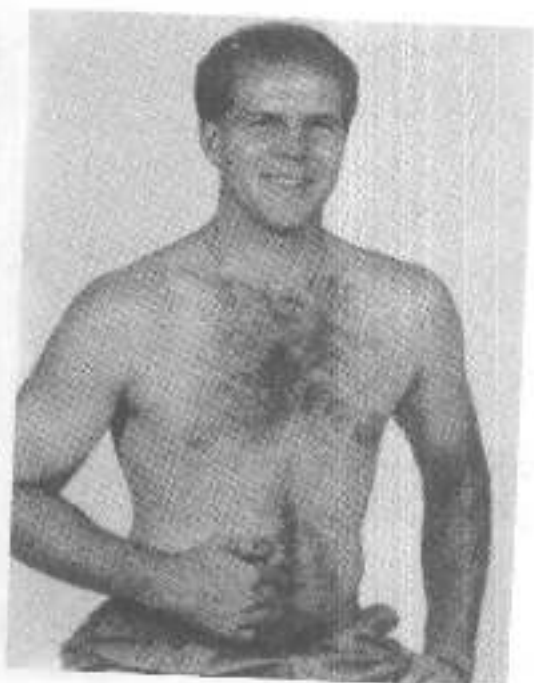


صورة ٢ : موضع لضغط ريدود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد السعترية ، والأوردة ، والشرايين .

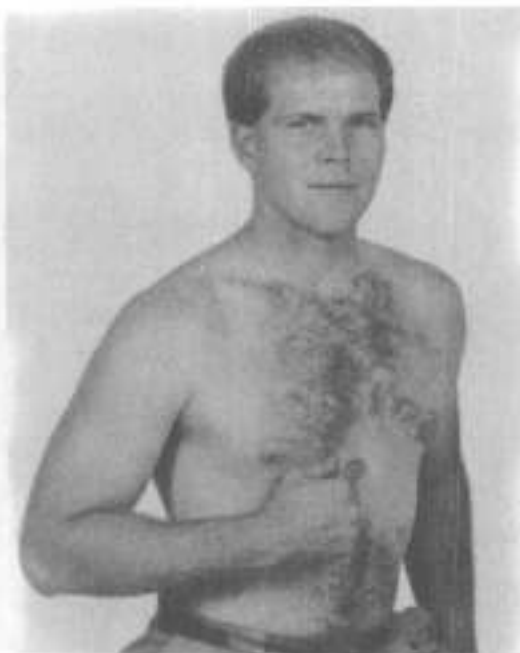
صورة ٣ : ضغط خفيف على
معدة طفل لعلاج اضطرابات
المعدة ، إلخ .



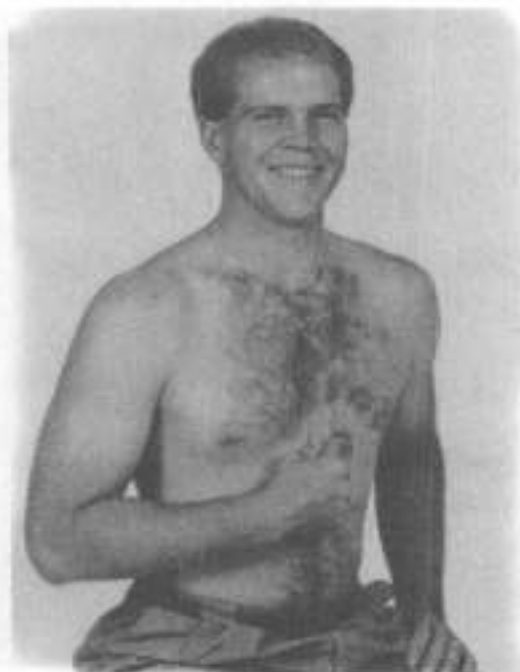
صورة ٤ : الضغط بالإصبع
داخل السرة لإرسال الطاقة
للجسم كله .



صورة ٥ : الضغط بالإصبع
على ردود الأفعال المنعكسة
الخاصة بالمعدة لتخفيف
آلام القرح ومشاكل المعدة
الأخرى .



صورة ٦ : ضغط إحدى
نقاط رد الفعل المنعكس
لمساعدة القلب .



كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس سيدة تعيش بمفردها

عزيزتي السيدة " كارتر " :

أود أن أشكرك على علم رد الفعل المنعكس . أنا في الثالثة والسبعين من العمر ، وأعيش بمفردي في الريف . لقد كنت دائماً أتمتع بصحة جيدة ولذلك لم تكن هناك مشكلة في أن أعيش بعيدة عن الناس . لكنني أحسست بعد ذلك بأنني لست على ما يرام ، ولم يعد جسدي كسابق عهده ، وبدأت أشعر بحالتي تسوء يوماً بعد يوم . ومن ثم قررت أن أتصل بك . ولقد استخدمت علم رد الفعل المنعكس لسنوات لكي أظل بصحة جيدة ، وبالفعل ساعدني هذا العلم على ذلك . والآن أريد أن أعرف ماذا كان بي .

بعد كلامك عن علم رد الفعل المنعكس في الجسم وشرحك لكيفية استخدامه مع تدليك القدم واليد ، قمت بتطبيق ما قرأته في كتابك وبذلك تم شفاي تماماً ، وأنا أشعر الآن بمنتهى الصحة . لقد دفعني أصدقاؤى لتذهب للتبويب ، ولقد ذهبت إليه خاصة بعدما تصحيتني أنت بذلك ، وقد قال إنني في أتم صحة وأبدو أصغر من عمري الحقيقي . وقال لي مهما كان ما تفعلينه للحصول على هذه النتيجة ، فاستمري في فعله .

إنني شاكراً حقاً لك ، شكراً لك مرة أخرى يا سيدتي .

- ج ٢ -

استخدام اختبار نبضة رد الفعل المنعكس على منطقة البطن

باستخدام الإصبع الأوسط أو باستخدام جميع الأصابع - مضمومة لبعضها - ليد واحدة أو لليدين معاً اضغط على البطن بحزم ولكن برفق . للحصول على أفضل نتائج هذا الاختبار ، يجب أن تستلقي على ظهرك ، فلو كان لديك طبقات من الدهون في منطقة البطن ، يفضل أن تستخدم أصابعك للضغط بعمق خلال هذه الطبقات . والآن ابحث عن نبضة . هل أحسست بهذه الذبذبة ؟ إذا كانت الإجابة نعم ، فهذا يدل على وجود مشكلة في هذه المنطقة وتكون بحاجة للمساعدة . ولكن كيف تساعدنا ؟ استمر في الضغط على نقطة رد الفعل المنعكس هذه حتى تنتهي من العد



لرقم ٧ . ثم استخدم حركة دورانية خفيفة ، محافظاً على أصابعك في منطقة الذبذبة والنبضة .

والآن سنتجه إلى نقطة رد الفعل المنعكس الأخرى الموجودة في منطقة البطن . انظر إلى المخططين رقم ٧ ، ٨ ، وباستخدام نفس الطريقة أى باستخدام الأصابع ، تحسس كل نقطة رد فعل منعكس للبحث عن هذه النبضة . إذا لم تستطع العثور عليها ، يجب أن تكون سعيداً لأن هذه المنطقة خالية من المشاكل . لكن إذا أحسست بتلك النبضة فذلك يدل على وجود قصور وظيفي في هذه المنطقة أو في منطقة رد الفعل المنعكس .

تذكر أنه لتهدئة جميع ردود الأفعال المنعكسة المؤلمة ، يجب أن تضغط برفق على هذه النقاط حتى تنتهي من العد لرقم ٧ . إذا كان يجب عليك الضغط بشدة للإحساس بهذه النبضة ، فيجب استثارة هذه النقطة باستخدام ضغط أكبر . قد تجد العديد من نقاط رد الفعل المنعكس مؤلمة قليلاً عند الضغط عليها . لكن بضغط وتديلِكَ هذه المناطق المؤلمة ، سوف تندثر لأن الألم هدأ بهذه السرعة . في العادة يحدث ذلك وأنت تدلك نقاط رد الفعل المنعكس . تأكد من أنك ستندثر عندما تجد الألم يختفي تحت أصابعك . باختفاء الألم يعني حدوث معجزة شفاء . فعندما تشعر باختفاء النبضة والألم تحت أصابعك ، فهذا يعني أن المشكلة في العضو المقابل قد انتهت أيضاً . فقد قمت بتحرير قوى الشفاء بداخلك بطريقة طبيعية ونشطت بها وظائف الغدد .

اختبار علم رد الفعل المنعكس الصباحي

قبل أن تنهض من الفراش في الصباح ، قم بإجراء اختبار رد الفعل المنعكس . وهو عبارة عن ضغط نقاط رد الفعل المنعكس في منطقة البطن والصدر . إن هذا ليس مجرد اختبار لاكتشاف أى علامة خطر ولكنه سيحفز أعضاءك وغددك ، وسيساعد في منع أى احتقان يمكن أن يتجمع على طول خطوط الطاقة ليصل إلى أجزاء الجسم المختلفة .

عندما يتوقف الألم عند نقطة ضغط الإصبع ستعلم أن التوتر انتهى ، وستشعر أن الألم القادم من جزء آخر من الجسم انتهى أيضاً . وعندما

تنهض من فراشك ، سوف تشعر بطاقة وصحة لم تلمسها منذ وقت طويل .
أريدك أن تقوم بهذه التمارين كل صباح ، لا لتكون بصحة جيدة فقط ولكن
لكي تحافظ على شعورك بأنك مليء بالطاقة ومفعم بالصحة لبقية عمرك
الطويل .

إذا كنت تستطيع تحسس النبضة أو الألم في نقطة رد فعل منعكس
معينة ، استخدم حركة دورانية بواسطة الإصبع لمدة ثواني ليتبدد الألم من
نقطة رد الفعل المنعكس المؤلمة .

الآن ، دعنا نتخيل أنك راقد على ظهرك وبطنك عارية . ضع إصبعك
الأوسط في سرة بطنك وابحث عن أي نبضة . انظر صورة ٣ . بعد الاحتفاظ
بهذا الوضع ، وباستخدام نفس طريقة العد السابقة ، ذلك حول السرة
بواسطة الأصابع ماعدا الإبهام . والآن باستخدام راحة يدك ، ابدأ بتدليك
البطن عند منطقة السرة في حركة دائرية في اتجاه عقارب الساعة واتجه
تخارج في دائرة أكبر وأكبر حتى تدرك كل البطن . افعل ذلك ثلاث
مرات ، ثم كرر العملية ولكن هذه المرة عكس اتجاه عقارب الساعة ،
وسوف ترى كيف أن طاقة يدك ستثير منطقة البطن . تذكر أنه عندما يسير
الألم من منطقة السرة لجزء آخر من الجسم ، لن يكون التدليك حينها
مجرد اختيار ولكنه سيصبح أيضاً علاجاً للمناطق المصابة من الجسم .

تقنية مكعب الثلج

عند العمل على نقطة رد فعل منعكس تبدو غير قابلة للشفاء التام ،
يمكنك استخدام طريقة مكعب الثلج . استخدم نفس الحركة الدائرية على
نقطة رد الفعل المنعكس الحساسة ولكن هذه المرة باستخدام إحدى زوايا
مكعب الثلج . اضغط به على نقطة رد الفعل المنعكس المؤلمة لمدة ثلاث ثوان
تقريباً ، ثم ضع يدك على هذه النقطة لمدة ثانية ، كرر العملية باستخدام
مكعب الثلج مرة أخرى .



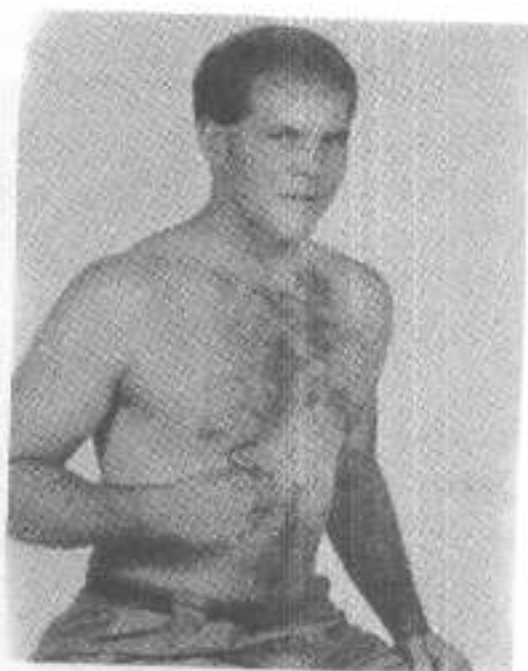
نقاط رد الفعل المنعكس في منطقة الصدر

والآن سننتقل إلى نقاط رتود الأفعال المنعكسة في منطقة الصدر . انظر الصور رقم ٢ ، ٦ ، ٧ . استخدم نفس طريقة التدليك التي استخدمتها في منطقة البطن ، إلا أنك ستجد أن نقاط رد الفعل المنعكس موجودة فوق عظام أو عضلات ، وبذلك لن تضغط بأصابعك بنفس العمق كما فعلت في منطقة البطن . اضغط ضغطاً ثابتاً لكي تجد النقاط الحساسة ، ثم ذلك تدليكاً دائرياً عندما تجد نقطة مؤلمة ، وفي حالات عديدة ، يعطى النقر بالأصابع مرات عديدة نتائج أفضل . على الرغم من أن العديد من النقاط الموضحة في الأشكال هي نقاط رد فعل منعكس خاصة بغدد أو أعضاء معينة ، إلا أنه يجب أن تحاول أن تتحسس رد فعل منعكس آخر وأنت تغطي منطقة البطن والصدر بأطراف أصابعك . وهناك كثير من الناس يفضلون استخدام جهاز Reflex Roller لمساعدتهم في تحديد موقع نقاط رد الفعل المنعكس الحساسة التي يمكن أن يغفلوها إذا استخدموا أصابعهم فقط . انظر الصور ٨ ، ٧ .

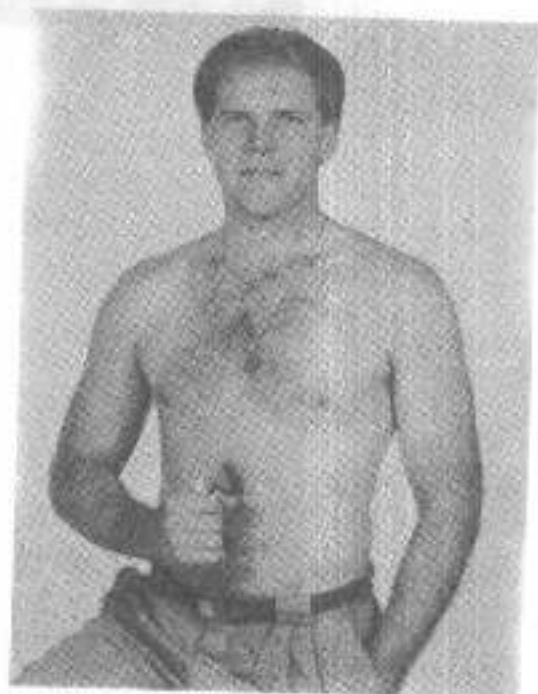
زيادة في الطاقة الكهربائية

الآن - وقبل أن تنهض من فراشك - اصقل أطرافك لتمنح نفسك زيادة في الطاقة الكهربائية التي ستضيء داخلك شعاعاً كهربياً سيظل يتوهج طوال يومك . انظر الصورة رقم ٩ . في كتابي : " العلاج بتدليك اليد : دليلك إلى الصحة الكاملة " ، أخبرتكم عن كيفية صقل الأطراف لحث نسو الشعر الجديد . ومنذ ذلك الحين وأنا أملك العديد من التقارير عن كيفية تحفيز الأطراف لتجديد الطاقة الكهربائية والحيوية في كل الجسم . سوف تجد الشرح الكامل عن كيفية احتكاك الأطراف في الفصل المخصص للشعر .

صورة ٧ : طريقة استخدام
جهاز Reflex Roller
لتدليك ردود الأفعال
المنعكسة الواقعة بمنطقة
الصدر .



صورة ٨ : استخدام جهاز
Reflex Roller لتحقيق
ردود الأفعال المنعكسة
بمنطقة البطن .



صورة ٩ : مربية لحك
الأطفال نثي تسرى الطاقة في
الجسم كله ولكي تحدث نمو
الشعر .

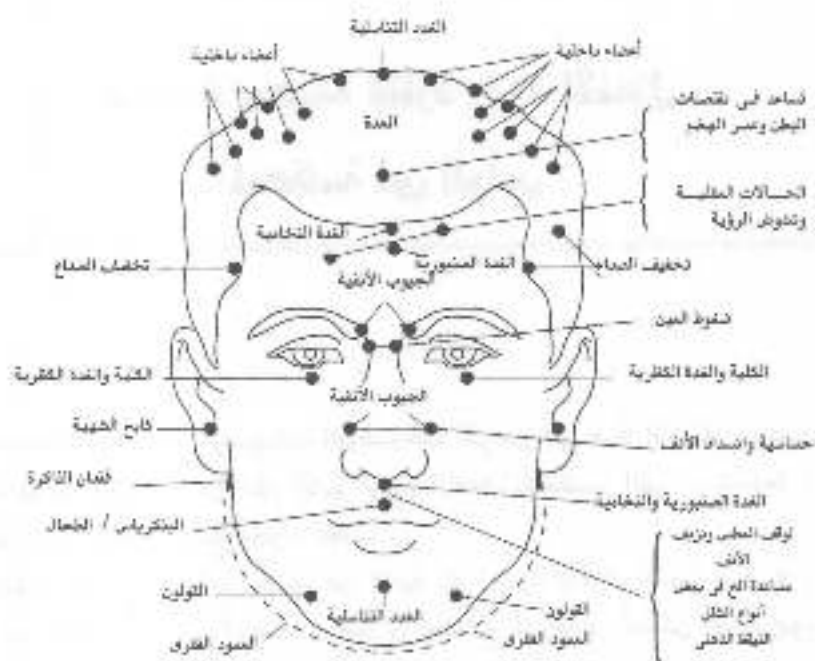


تمارين معينة لإثارة ردود الأفعال المنعكسة في الرأس

ستجد العديد من الرسومات التوضيحية للرأس في هذا الفصل ، وعند دراستك لها ستندهش من الكم الكبير لردود الأفعال المنعكسة التي ستجدها ، وكيف إنها متصلة بجميع أجزاء الجسم .
عندما أعطيك تعليمات محددة عن كيفية إثارة ردود الأفعال المنعكسة هذه ، فإنه من الأفضل أن تعي أهميتها . إنك لن تستطيع أن تعرف أماكن نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه بمجرد النظر ، ولكن بقليل من الممارسة سوف تعرف مواقعها القريبية وذلك بالإحساس . وهذا سيتضح من خلال معظم حالات هذا الكتاب ، لذا ادرس الأشكال والصور كلما تقدمنا .

طرق تدليك نقاط رد الفعل المنعكس في الرأس

ادرس المخططات ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ولاحظ عدد ردود الأفعال المنعكسة الهامة الموجودة بتلك المخططات . لا تحاول أن تتذكر أين تقع ، فسوف أوضحها عند الحاجة إليها بعد ذلك . أريدك فقط أن تتألف مع أهمية هذه الطرق المختلفة حيث إنها تساعد على تحقيق ردود الأفعال المختلفة بالرأس .



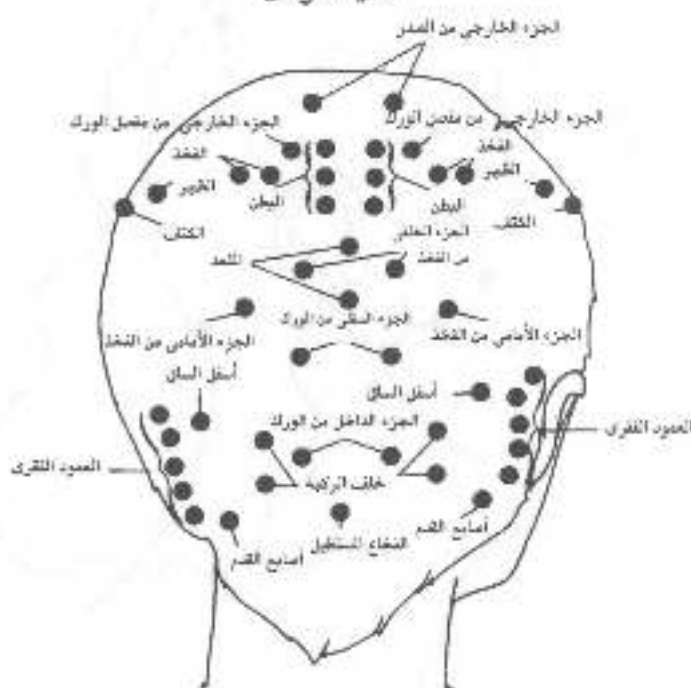
مخطط ١٢

استخدم أصابعك لإيجاد مناطق معينة في رأسك . لاحظ في المخطط ١٢ أنه في منتصف قمة الرأس نجد ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالأعضاء التناسلية . وهبوطاً باتجاه الجبهة توجد ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالعدة . أما تحت الأنف فنجد رد الفعل المنعكس للغدة الصنوبرية والنخاسية : ثم الطحال . ثم ردود الأفعال المنعكسة للبنكرياس . تحتها في خط مستقيم على الذقن نجد ردود الأفعال المنعكسة للغدة التناسلية ، والتي تبدو وكأنها تقع فوق خط الزوال الذي يجرى خلال الجسم .

وطريقة تدليك أو إثارة ردود الأفعال المنعكسة هذه تكون باستخدام الإصبع الأوسط الذي يسمى إصبع النار ، لأنه يبعث بطاقة أكثر قوة من الأصابع الأخرى . اضغط به على منتصف الجبهة تحت خط الشعر . وبالضغط بحركة

دائرية حاول إيجاد النطقة الحساسة . لا تذك البشرة بل ذلك منطقة العظام تحت البشرة بركة . ثم حرك الإصبع هابطاً وأنت مازلت في منتصف الجبهة ، وابتحث عن نقطة حساسة أخرى ، والتي ستكون رد الفعل المنعكس للغدة الصنوبرية (وهي معروفة عادة باسم العين الثالثة) . في منتصف الطريق بين هذه النقطة وبين جاني الأنف ستجد رد فعل منعكس حساس آخر يحتاج إلى تدليك . رد الفعل المنعكس هذا خاص بالجيوب الأنفية .

خلفية الرأس

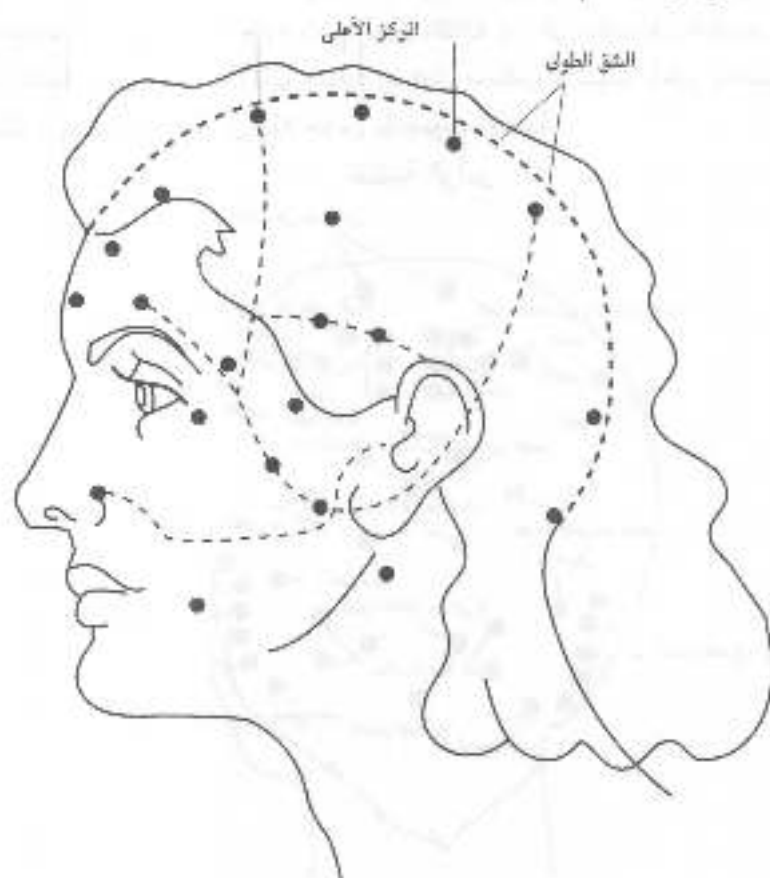


المخطط ١٣

تدليك نقاط ردود أفعال منعكسة معينة

هذه هي إحدى طرق تدليك أو إشارة نقاط ردود أفعال منعكسة معينة في الرأس . وأنت لا تحتاج أن تدلك جميع هذه النقاط إلا إذا طلب منك ذلك

لفرض معين سيتم توضيحه لاحقاً . كما سيتم شرح طرق أخرى سهلة لإثارة كل ردود الأفعال المنعكسة في الرأس والوجه لكن لاحظ الآن أن تدليك ردود الأفعال المنعكسة في الرأس مهم جداً .



مخطط ١٤

انظر المخطط ١٣ ، والذي يوضح مؤخرة الرأس . لاحظ كل ردود الأفعال المنعكسة الموجودة به ، ثم اذهب إلى المخطط ١٤ لترى مواقع ردود الأفعال المنعكسة على جانبي الرأس . قد تحتاج إلى العودة إلى هذه المخططات من آن لآخر وذلك عندما تتبع التعليمات المطلوبة لعلاج بعض الأماكن المريضة أو غير العاملة في الجسم . وسوف نستخدم ثلاث طرق مختلفة لتنفيذ الإثارة المطلوبة .

طرق الإثارة

١. اقبض على حافة كاملة من الشعر وشدها ، فهذا لا يحفز ردود الأفعال المنعكسة في الشعر فقط ، بل ردود الأفعال المنعكسة في الجسم كله . انظر إلى صورة ١٠ .
٢. أغلق قبضتيك على نحو رخو للغاية ثم ابدأ إدارتهما من منطقة الرسغين بحركة طليقة. يرفق استخدم قبضتيك غير المغلقتين بإحكام في النقر على رأسك . انظر صورة ١١ . انقر في كل مكان بسرعة . ولا تفعل ذلك أكثر من ٣٠ ثانية . فهذا كافياً لكى تدب الحياة في كل عضو وغدة في جسبك .
٣. إذا كان لديك فرشاة شعر ، استخدمها لتنقر بها على رأسك في كل مكان . شاهد صورة ١٢ . فبعد هذا محفز رائع لردود الأفعال المنعكسة كما أنه يحفز بصيالات الشعر أيضاً مما يؤدي إلى نمو شعر جديد وغزير في رأسك .



- صورة ١٠ : جذب الشعر يحفز الجسم كله ، فهو يساعد على التخلص من صعوبة الهضم ، وآثار الإقلاع عن تناول الكحوليات ، إلخ .



صورة ١١ : انقر برؤسك على رأسك لكي تضمن ان المثانة تقوم بوظيفتها على اكمل وجه .
ولكي يمدب غيبك النشاط ، بالإضافة إلى العديد من الفوائد الأخرى .



صورة ١٢ : انقر على رأسك وجسنت بفريشة شعر لإثارة كل ردود الأفعال المنعكسة في
الجسم .

ضبط الجمجمة

من المعروف أن سريان السائل المخي الشوكي (السائل الموجود بالمخ والنخاع الشوكي) يتأثر حتى بالحركات الميكروسكوبية الصغيرة لعظام الجمجمة أثناء التنفس . فلو أن عظام الجمجمة هذه أصبحت ملتصقة معاً ، فإن هذا السائل لن يفيض بشكل جيد خلال العمود الفقري ، فتتكون النتيجة هي ضعف العضلات لأن الطاقة المرتبطة بالسائل المخي الشوكي لن تسري بحريتها لتصل لهذه العضلات .

وضبط عظام الجمجمة يكون مهمة الطبيب الذي يكون على دراية بهذا العمل . ولكن إذا وجدت أن عضلات البطن ضعيفة ، فهذا سببه أن العظام الجداري للجمجمة قد انضغط مع بعضه بقوة عند قمة الرأس ، ولتقوية عضلات البطن ، يجب أن تدلك الجبهة حتى تفصل هذه العظام الموجودة عند خط الالتحام عن بعضها البعض . انظر صورة ١٣ .



صورة ١٣ : إحدى طرق تدليك ردود الأفعال المنعكسة الواقعة على الرأس والجبهة .

الحشرت رأسي ذات مرة بين ياب السهارة وسقفها ، وشعرت بصداع غريب
لعدة أيام . فاحسست وكأن عظام جمجمتي قد ضُغِطت معاً . ولم يكن أي
طبيب في المنطقة على دراية بضغط الجمجمة ، لذا بدأت اضغط واجذب عظام
الجمجمة بنفسى ، وبعد عدة أيام شعرت بتحسن . وتوقف الإحساس المؤلم
الذى عانيته فى رأسي . كان هذا منذ عدة سنوات ومازلت أشعر بتحسن حتى
الآن .

أهمية النخاع المستطيل

النخاع المستطيل هو نقطة رد فعل منعكس سوف نستخدمها خلال هذا
الكتاب . إنها إحدى النقاط السحرية التى ستولد الطاقة داخلك ، كما أنها
ستمكنك من فتح القنوات الكهربائية لتسرى الطاقة القوية خلال كل أجزاء
جسمك . وسوف تحرك أيضاً من الضغط العصبي اليومي . فأنت تصدر الفعل
أو القرار ، وفى خلال ثوانى تجد التليية . إن نقطة رد الفعل المنعكس السحرية
هذه يمكن استخدامها فى أى وقت ، وفى أى مكان دون أن يعرف أحد ما
الذى تفعله .

لاحظ فى المخطط ١٣ النقطة الموجودة فى الفراغ فى قاع الجمجمة فى مؤخرة
الرأس . هذا هو النخاع المستطيل ، إنه نقطة رد فعل منعكس مولدة للنشاط .
فالنخاع المستطيل هو جزء يمتد من النخاع الشوكى بعد دخوله المباشر إلى
الجمجمة . وهو عنصر تحكم ضخم يحتوى على مراكز القلب والأوعية الدموية
والتنفس . كما يتحكم فى ضغط الدم واتساع وانقباض الأوعية الدموية . ويتحكم
أيضاً فى اتزان وضع الجسم ، وردود الأفعال المتعلقة بـ " البلع " ،
و " القيء " ، وأفعال أخرى كثيرة . وعلى الرغم من أن النخاع الشوكى يقع
داخل الجمجمة ، إلا أنك ستلاحظ وجود استجابات فى أى مكان طبقت عليه
رد الفعل المنعكس . حيث إن شبكة الجسم كلها تبعث نبضات إلى النخاع
الشوكى ، ثم ترحل هذه الرسائل إلى مراكز الطاقة فى الجسم والمخ ، حيث يتم
إرسالها لكل الغدد الصماء . انظر فصل ٨ لتتعرف على أهمية كل غدة من هذه
الغدد ، وكيف أن كل غدة تنتج هرمونات هامة ، وكيف أن جميع هذه الغدد
يعد مضرراً للصحة ، والجمال ، والشباب ، والحيوية .

سوف يعطيك رد الفعل المنعكس الخاص بالنخاع المستطيل الطاقة في اللحظة التي تحتاجها فيها . إنه نقطة رد فعل منعكس هامة ، وسوف يشار إليها كثيراً في هذا الكتاب ، لذا فإنه من المهم أن تتعلم أفضل طرق تدليكها .

طرق تدليك نقاط رد الفعل المنعكس

لكي تقوم بتشغيل هذه الأفعال الديناميكية ، ابحث عن فراغ صغير يقع بين موقع اتصال عضلتين عند قاعدة الجمجمة . شاهد النخاع المستطيل في المخطط ١٣ . استخدم الإصبع الأوسط في إحدى اليدين أو كليهما . والآن ، ضع الإصبع أو الإصبعين - كما تشاء - في منطقة الفراغ واضغطها . هل ذلك مؤلم ؟ اشعر به ! اضغط ! ذلك ! هذه هي نقطة رد الفعل السحرية الرائعة التي ستعطيك طاقة لا حدود لها يحتاجها كل شخص في هذه الأيام المليئة بالضغط .

ردود أفعال منعكسة خاصة مدفئة للجسم

إذا درست المخطط ١٤ ، سوف تجد نقاط معينة موزعة في أماكن مختلفة على جانبي الرأس . وهي معروفة باسم المستقبلات العصبية على الأوعية الدموية . دعنا نسط الأمور ونطلق عليها اسم ردود الأفعال المنعكسة الباعثة على الدفء . إن كل نقطة من نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه تقع في موقع معين نسبياً . لكن تذكر أن كل الرؤوس ليست لها نفس الشكل ، لذا يجب عليك أن تعلم الموقع بشكل تقريبي . ويكون ذلك عن طريق البحث عن النقاط الحساسة أو المؤلمة بالتمرين ، وسوف تتعلم كيف تجدها بنفسك بالنسبة لك وللآخرين بواسطة البحث والإحساس بالأصابع . انظر الصور ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ للعواض المختلفة المستخدمة لتدليك ردود الأفعال المنعكسة في الرأس . إن ردود الأفعال المنعكسة الباعثة على الدفء هذه تُبقى الخطوط مفتوحة أمام سخانات معينة موجودة في أجزاء مختلفة من الجسم .

دعنا نشبه مدفئات الجسم هذه بالسخانات الكهربائية الصغيرة التي تتحكم في درجة حرارة الجسم كله . إذا لم تستطع أن تضبط حرارة جسمك لكي

تناسب مع أى تغيير فى حرارة الجو ، فاعلم أن بعض سخانات جسمك لا تعمل بكفاءة وأنها تحتاج إلى إعادة تشغيل .

إن مراكز تدفئة الجسم هذه تتجمع وتتحكم معاً فى طاقة الأعضاء الهضمية ، والجنسية ، والتنفسية ، وأعضاء أخرى . كما أنها تعمل فى تعاون مع الرئتين ، والأمعاء الدقيقة ، والكليتين ، والقلب ، والأعضاء الحسية .

يبدأ خط زوال هذه السخانات فى الجسم من جذور شفر الإصبع الأصغر صاعداً إلى الجزء الخلفى من الجسم . فإذا نظرت مرة أخرى إلى المخطط ١٤ ، سوف تدرك بطريقة أفضل كيف أن تمرين تدليك الرأس سوف يساعدك لإثارة معظم - إن لم يكن كل - ردود الأفعال المنعكسة الباعثة على الدفء .



صورة ١٤ : ضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة على جانبيه التجميعية لتتخلص من الصداع والشكاوى الأخرى .



صورة ١٥ : موقع للضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قمة الرأس التي من شأنها أن تشحن الطاقة في الجسم كله . كما أنها تقيد أيضاً في الحالات النفسية .



صورة ١٦ : موقع للتدليك أو إثارة ردود الأفعال المنعكسة في مؤخرة الرأس التي تشحن الطاقة في مساحات عديدة في الجسم .



صورة ١٧ : توضح موقع لتحفيز الغدة الدرقية ، والغدد التناسلية ، وانزلة ، والقلب .

عندما نحفز نقاط ربود الأفعال المنعكسة في أماكن أخرى من الجسم ، فإننا أوتوماتيكياً نضغط ونشدلك الكثير من مراكز التدفئة في الجسم دون أن نعلم مواقعها المحددة . وتذكر دائماً أنك إذا وجدت رد فعل منعكس واضح وبارز بغض النظر عن جزء الجسم الذي يتلقى منه إشارات المرض ، فإنك يجب أن تضغطه حتى يختفي الألم .

كيف تستخدم علم رد الفعل المنعكس في الأذن

كما ترى في المخطط ١٦ ، يوجد العديد من ردود الأفعال المنعكسة في الأذن ، والتي ستحتقن تدفق قوة الحياة في كل أجزاء جسمك عندما تقوم بالضغط عليها وجذبها وتديلِكها . وتملك الأذن - شأنها شأن القدم واليد - ردود أفعال منعكسة خاصة بكل الجسم . وبسبب العلاقة القائمة بين نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الأذن وبقية أجزاء الجسم ، فإن تديلِك هذه النقاط في الأذن سيساعد على علاج أعراض الأعضاء التي لا تعمل بكفاءة .

الأذن و نقاطها الإبرية

الأذن عضو حساس ومعقد يحتوى على مئات من النقاط الإبرية ، ونظراً لإمكانية الوصول إليها بسهولة ، فهي مثالية لكي يتم خزنها بالإبر وذلك كي تتم الإشارة المطلوبة وتدب الحياة في باقى الجسم .
والآن فإنتا قد تعلمنا كيفية استخدام الأصابع لإشارة ردود الأفعال المنعكسة الحساسة هذه . إن الناس عادة ما تلوى ، وتجذب ، وتقرص الأذن بدون وعى ، خاصة شحمة الأذن ، وهم يفعلون ذلك عندما يقعون في الحيرة . وبذلك - وبطريقة غريزية - فقد أعاد الناس اكتشاف طريقة العلاج الرائعة هذه .
وبسبب وجود مئات ردود الأفعال المنعكسة في الأذن ، فإنه من المستحيل الإشارة إليها جميعاً ، لكن دعنا نجرى بعض التمرينات لإشارة أكبر قدر ممكن منها .

لاحظ الصورة رقم ١٨ . ضع أصابعك خلف أذنك . اثن أطراف أذنك للأمام في مقابل الجزء الجانبي من رأسك ، وبينما تمسك بأطراف أذنك بالإصبع الثالث ، والرابع ، والخامس ، انقر بالسبابة على الأذن حتى تسمع صوت يشبه صوت الطبلة ، كرر ذلك حوالي خمس مرات وذلك لتحفيز الحويصلة الصفراوية .



صورة ١٨ : ثني الأذن للأمام
لتنقر عليها .

والآن . ضع يدك بعد أن تجعلها تتخذ شكل الكوب على إحدى أذنك وانقر باليد الأخرى محدثاً صوت قوقعة البحر . فهذا من شأنه أن يحفز الكليتين والأعضاء الثلاثية المدفئة للجسم .

تشخيص الأمراض بفحص الأذن

تؤكد الأبحاث الطبية إمكانية استخدام الأذن في تشخيص الآلام والأمراض الموجودة في باقي أجزاء الجسم ، ويتم ذلك عن طريق ملاحظة تغيرات درجة حرارة الجسم والأماكن الحساسة للأذن . يكون التشخيص بواسطة الأذن - كما

يقال - دقيق جداً ، - حتى أن أى خبير يمكن أن يحقق درجة دقة قد تصل إلى ٩٠٪ فى تشخيص العديد من الحالات .
عندما تثار أجزاء معينة من الجسم تحدث العديد من التغيرات فى بعض أجزاء الأذن . فالأذن قد تكون مؤلمة عند لمسها فى أماكن محددة حيث تكون هذه الأماكن متجاوبة مع ألم جزء معين فى الجسم .
لقد تم الضغط على رد الفعل المنعكس فى الأذن فى إحدى الندوات ، وقد كانت النتائج إيجابية عندما تم تطبيقه على مجموعة من الأشخاص ، فقد تم شفاؤهم بطريقة شبه فورية من أمراض عديدة .
وقد يتم شفاء أجزاء لا تعمل بكفاءة فى مواضع أخرى من الجسم بعدما تضغط على بعض نقاط رد الفعل المنعكس فى الأذن . شاهد المخطط ١٥ . ونظراً لأن مساحة الأذن صغيرة بشكل لا يتلائم مع كمية مناطق ردود الأفعال المنعكسة التى تحويها ، لذا يجب عليك هنا أن تستخدم تقنيات الضغط والإحساس ، كما يمكنك أن تضغط بأظافر أصابعك أو تستخدم مشابك رد الفعل المنعكس .
شاهد صور ١٩ : ٢٠ : ٢١ .



صورة ١٩ : وضع مشبك رد الفعل المنعكس على الأذن اليمنى لتخدير مناطق فى الجزء الأيمن فى الجسم .



صورة ٣٠: تدليك أماكن ردود
الأفعال المنعكسة الموجودة في
الأذن من أجل الحصول على
الصحة والجمال .



صورة ٣١ : يمكن أن يتعلم
الأطفال طريقة تدليك أماكن ردود
الأفعال المنعكسة في الأذن وأجزاء
أخرى من الجسم لإقامة الصحة
بطريقة كبيرة .

والآن اتبع شعارنا : " لو أن هناك مشكلة ، دلکها " ، حتى لو لم تكن تعرف أى جزء من الجسم هو الذى يستجيب للمنطقة التى ستدلکها . فلو شعرت أن منطقة معينة من الأذن تؤلك عند لمسها ، فهذا يعنى أن هناك مشكلة فى الصحة فى مكان آخر فى الجسم ، وأن هذا المكان يرسل نداء للمساعدة ، فى مكان ما فى جسمك يوجد مسار لا يتلقى إمداد كامل من الطاقة . وبالضغط على رد الفعل المقابل فى الأذن ، فإنك تتصل بدائرة كهربية معينة ستفتح المسار للطاقة الكاملة . تذكر إن أن تراجع ردود الأفعال المنعكسة فى الأذن ، وردود الأفعال المنعكسة الموجودة فى الأماكن الأخرى التى ذكرناها سابقاً والتى تتصل بالمشكلة الصحية التى تريد أن تتغلب عليها .

إثارة ردود الأفعال المنعكسة فى الأذن

إن نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى الأذن تتشابه إلى حد ما مع شكل الجنين البشرى . فتمثل شحمة الأذن الرأس - وصعوداً فى الأذن تلاحظ وجود ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالجسم ، وتمثل قمة صوان الأذن ردود الأفعال المنعكسة للقدم .

اقصر قمة الأذن مستخدماً الإبهام والسبابة . قم بذلك فى كلا الأذنين فى نفس الوقت . اقصر كل هذه المنطقة باستخدام تكنيك القرص بحركة دائرية . شاهد صورة ٢٠ . سوف تجد العديد من ردود الأفعال المنعكسة كلما تقدمت أكثر خلال الأذن . اجذب الأذن لأعلى بشدة . تبقياً كلاً منها بالقرب من الرأس . انزل بأصابعك للجزء الضيق من الأذن ، بينما مازلت تستخدم الضغط بحركة دائرية : اجذب الأذن بعيداً عن الرأس . كرر هذه الحركة عدة مرات . لاحظ كيف تشعر بوخز وحرقة فى أذنيك .

دعنا نهبط إلى أسفل ، أى ناحية الجزء السفلى من صوان الأذن . استخدم طريقة الضغط بحركة دائرية فى جذب وقرص شحمة الأذن لمدة ثوان . شاهد صورة ٢١ . ثم استخدم أصابعك فى المنطقة العلوية من الأذن ، فابدأ بقرص حواف الأذن فى حركة دائرية عند المنطقة المحيطة بصوان الأذن . والآن ضع الأصابع الصغيرة بعد أن تجعلها تتخذ شكل الخطاف فى فتحات الأذن

واجذبها في كل الاتجاهات . ثم انه هذه العملية يقرص وتدليك جزء الأذن الصغير (زئعة الأذن) الواقع في مواجهة فتحة الأذن .
والآن اضغط ردود الفعل المنعكسة الواقعة خلف صوان الأذن . أولاً اضغط الجزء العظمي : ثم الجزء الفارغ أو المجوف . تعد هذه الأماكن أيضاً نقاط رد فعل منعكس سحرية يمكن أن تشفى مشاكل الجيوب الأنفية والصداع .

كيف تحل مشكلة طنين الأذن

طنين الأذن مشكلة مؤرقة وهي عبارة عن وجود ضوضاء غريبة في الأذن والرأس . في بعض الحالات ، كان من المستحيل شفاء هذه الأعراض ، ولكنني أؤمن أن أي مرض يمكن أن يعالج بالطبيعة . تأكد أولاً من عدم وجود كتل شمعية في أذنيك . شاهد المخطط ١٥ . ذلك كل ردود الأفعال المنعكسة في أذنيك ، معطياً اهتماماً خاصاً لردود الأفعال المنعكسة المسماة بـردود الأفعال المنعكسة الباعثة على الدفء ، وكذلك ردود الأفعال المنعكسة الواقعة تحت صوان الأذن . هناك ثلاثة ردود أفعال منعكسة باعثة على الدفء توجد في كل أذن على حدة ، بالإضافة إلى ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في التجويف الواقع تحت صوان الأذن . تعامل معها في كلتا الأذنين بالقرص : والحركة الدائرية : والضغط لكل رد فعل منعكس حتى تنتهي من العد إلى رقم ٧ بطريقة بطيئة . شاهد صورة ٢٠ و ٢١ .

أذن غطاسة " سكوبا " ساعدها علم رد الفعل المنعكس

بينما كنت منتظرة القارب في " هاواي " ، بدأت أتكلم مع فتاة صغيرة جالسة أمامي في أحد المقاهي .

أخبرتني أنها تعلمت الغطس في أعماق البحر ، وعلى الرقم من أنها بدت صغيرة على ممارسة مثل هذه الرياضة ، إلا أنها أخبرتني بأن أذنها أصبحت " مكدوشة " ، وهذا هو المصطلح الذي يستخدمه الغطاسون عندما تؤذي الأذن نتيجة الغطس في أعماق كبيرة ، أو الصعود إلى السطح بسرعة كبيرة .



فكانت تشعر بحكة داخل رأسها ، مما كان يقودها للجنون أحياناً ، وقد أخبرتنى بأنه لم يكن هناك أى علاج لمثل هذه الأمراض . وأنا دائماً مهتمة بمعرفة ما الذى يستطيع علم رد الفعل المنعكس أن يفعله فى هذه الحالات غير المألوفة . لذا سألتها أن تعطيتنى يدها لمدة دقيقة . ولأن الأذن اليمنى هى التى أصيبت ، أخذت يدها اليمنى ووجدت أن الإصبع الأوسط والإصبع الأصغر هما الموجهان عند اللمس . فقامت بتدليكهما لمدة ثوان : لن تتصور النظرة الغريبة التى وجدتتها فى عينيها . قالت : " لقد توقفت الحكة فى أذنى ! لا أستطيع أن أصدق . إن رأسى صافٍ وطبيعى تماماً . ما الذى فعلتيه ؟ "

فأوضحت لها أين وكيف تدلك ردود الأفعال المنعكسة فى الأذن ، وظللت منها أن تعلمها لأصدقائها من الغطاسين للمنع مثل هذه المشاكل فى المستقبل . وأخبرتني بأن تفعل مثل ذلك فى أصابع قدميها لكى تتقضى ما قد يمكن أن يكون أكثر خطورة عند الغطس فى أعماق كبيرة .

كيف توقف صوت الرنين فى الأذن

لقد استطاع العديد من الناس أن يوقفوا صوت الرنين فى أذانهم وذلك بالعمل على نقطتين من نقاط ردود الفعل المنعكس الواقعة قرب الأذن . أولاً : افتح فمك بزاوية متسعة ، وبإصبع السبابة : ابحث عن منطقة منخفضة فى الجزء الأمامى من الأذن ، والتى تحوى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الباعثة على الدفء . اغلق فمك واضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه بحركة دائرية لمدة دقيقة . إن ردود الأفعال المنعكسة الهامة الباقية تقع خلف الأذن : فى بقعة منبعدة ورقيقة . انظر المخطط ١٥ .

إذا كانت هذه المواقع مؤلمة عند اللمس ، فيمكنك أن تتركها وتتجه إلى ردود الأفعال المنعكسة الموجودة فى اليدين أو القدمين . إن موقع الأذن يوجد تحت آخر إصبعين فى اليد أو آخر إصبعين من أصابع القدم . ارجع إلى المخططين ١٢

نقاط رد الفعل المنعكس التي تساعد على السمع

قد لا يبدو ممكناً أن يستعيد شخص ما سمعه بعد فقدته لسنوات عديدة بضغط بعض ردود الأفعال المنعكسة . لكن بالنسبة لهؤلاء الأشخاص ، يعد رد الفعل المنعكس معجزة رائعة .

فالأطباء المعتادون على ممارسة علم رد الفعل المنعكس استخدموا هذه الوسيلة لسنوات لمساعدة الصم . كما استخدموها أيضاً أطباء تقويم العظام والمعالجين الهموديين وكذلك المعالجين بالطرق الطبيعية ، وحصلوا جميعاً على نتائج مذهلة .

علاج الصمم

في كتاب سابق أخبرتكم عن أشخاص عديدين - بعضهم كان أصماً - استعادوا سمعهم . وأنتم أيضاً يمكنك استخدام طريقة بسيطة من علم رد الفعل المنعكس لإعادة السمع للصم .

إن إحدى الطرق السهلة المستخدمة لإعادة السمع تكون بالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في مقدمة الإصبع الرابع ، أي تضغط على المنطقة المحيطة بقمة الإصبع ، وجوانبيه ، وتحت الإصبع في موقع اتصاله براحة اليد وذلك لمدة دقائق . كرر هذا عدة مرات في اليوم عندما تجد الوقت . سيخفف هذا التمرين أيضاً من آلام الأذن .

طريقة المحاة الصلبة

إن طريقة المحاة الصلبة قد تم استخدامها بنجاح . فيمكنك أن تستخدم أداة معينة . مثل محاة صلبة ، أو أي أداة تخدمك بطريقة أفضل . ضع هذه الأداة في الفراغ الموجود خلف آخر فرس ، أي خلف فرس العقل ، ستضغط بذلك على نقطة رد فعل منعكس تذهب إلى الأذن ، ويتم تحفيزها بالضغط المستمر .

عض على هذه المحاة لمدة دقائق . كرر هذا العلاج عدة مرات في اليوم . إن The Reflex comb مفيد أيضاً في تحفيز الأذن ، اضغط بأسنانه فوق أطراف كل الأصابع وواصل الضغط لمدة دقائق . انظر صورة ٢٢



صورة ٢٢ : طريقة من
طرق الإمساك بـ Reflex Comb
للتخفيف الآلام قى أماكن عديدة
من الجسم .

علم رد الفعل المنعكس يحسن حاسة السمع

أخبرتني تلميذة لي عن رجل يكاد يكون أصماً جاء إليها لكي تساعدته . لم يكن يستطيع أن يسمع جيداً حتى مع استخدام أجهزة السمع ، ودون أجهزة السمع ، لم يكن يسمع أى شيء بالثقة . لكن بعد ثلاث أو أربع جلسات علاجية بعلم رد الفعل المنعكس ، تحسن سمعه بطريقة رائعة . وفي يوم من الأيام قال لها إنه يستطيع أن يسمع صوت سريان الماء في جدول يقع بالقرب من منزله ، وهو لم يسمع هذا الصوت أبداً من قبل . لقد أخذ سمعه في التحسن يوماً بعد يوم وتخلص من كل أجهزة السمع التي كان يستخدمها .

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد خضت تجربة العلاج باستخدام علم رد الفعل المنعكس الذى ساعدنى كثيراً ، فلم أكن أستطيع أن أسمع جيداً لمدة ٤٠ سنة ، لأن أذنى اليسرى كانت قد

أصبحت أثناء الحرب ، ولكن باستخدام مشابه رد الفعل المنعكس على إصبعي الأيسر مرتين يومياً استعدت سمعي مرة أخرى . والآن أستطيع حتى أن أسمع بوضوح ساعة معصمي وهي تعمل .

- رجل الدين س. ه .

أعد تنشيط حاسة السمع لديك عن طريق تحقيق رد الفعل المنعكس الخاص بقوقعة أذنك ، حيث إن التجويف الموجود في الأذن الداخلية يأخذ شكل قوقعة حلزونية . يجب أن تنشط ألياف العصب الحسي حتى تتمكن من نقل الصوت إلى عقلك ، وعندما تنشط خلايا مستقبلات الإحساس ، سيصبح سمعك أكثر حدة . تعامل مع نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بأذنيك والموجودة في يدك وقدميك .

احم أذنك

إن الوقاية من التعرض لمشكلة سمعية تكون أكثر سهولة من شفاء نفس المشكلة .

لذا يجب وقاية الأذن باستخدام السدادات الخاصة (وخاصة للعاملين في وظائف بها ضوضاء عالية) وذلك لتجنب تحطم وتلف الأعصاب الناتج عن التعرض المستمر للضوضاء العالية . فعليك أن تتأكد من أنك تثير مسارك السمعي عندما تضغط على نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالأذن والأماكن المحيطة بها .

علم رد الفعل المنعكس يقضي على ضغط الأماكن المرتفعة

عندما كانت ابنتي وأسرتها عائدون لمنزلهم من رحلة في الجبال . حيث كان الارتفاع هناك تسعة آلاف قدم فوق مستوى البحر ، لاحظوا وجود ضغط في آذانهم . لم تستطع ابنتي أن تسمع الراديو جيداً ، وسألت أسرتها عما إذا كانوا يعانون من نفس المشكلة . كان أبناؤها بخير ، ولكن زوجها قال إن أذنيه

مسدودتان . فحاولا أن يتثابرا وأن يعضعا اللسان كي " يفتحا آذانهما " ، حيث كان ذلك ينجح معهم في الماضي .

بدأت ابنتى بتلقائية في تحفيز رد الفعل التنعكس الموجود على طرف بنصرها ، ضاغطة الأجزاء العلوية والجانبية من بنصريها وختصريها . وفي خلال دقيقتين ، انفتحت أذناها وتحرر الضغط . ثم طلبت من زوجها أن يفعل مثلاً . فبدأ بالضغط على نهاية إصبعه اليمنى ، وأخذ يتثائب ويطلق أصوات مفرقة ، فبدأ يشعر بانسحاب الضغط من أذنيه وشعر بتحسن فوري .

وعلى ذلك قائلاً إنه دائماً ما تذهله السرعة التي يعمل بها علم رد الفعل التنعكس ، فقد لاحظ أن الراديو أصبح صوته عالياً ؛ لقد عاد سمعهم لطبيعته ، واستمتعوا ببقية إجازتهم الخائية من أى ألم .

الضغط على أماكن رد الفعل المنعكس في اللسان

لا يحظى كل من الفم واللسان بمكانة عالية في معظم المناقشات التي تدور حول قوى الشفاء في الجسم ، على الرغم من أن جميع الأطعمة التي نأكلها وجميع المشروبات التي نشربها تمر خلال الفم وعلى اللسان ، فتتأثر العديد من الخلايا المعقدة والحساسة بجميع العوامل التي تنتج عن تناول مشروبات ساخنة أو باردة . وكذلك تمر جميع المشروبات الكحولية والساكولات الجيدة والرديئة عبر هذه القناة أولاً قبل أن تغذي أجسامنا . ولذلك فكر في أهمية هذا العضو عندما تدرس وتتعلم استخدام رد الفعل المنعكس للسان والفم .

أهمية ردود الأفعال المنعكسة للسان

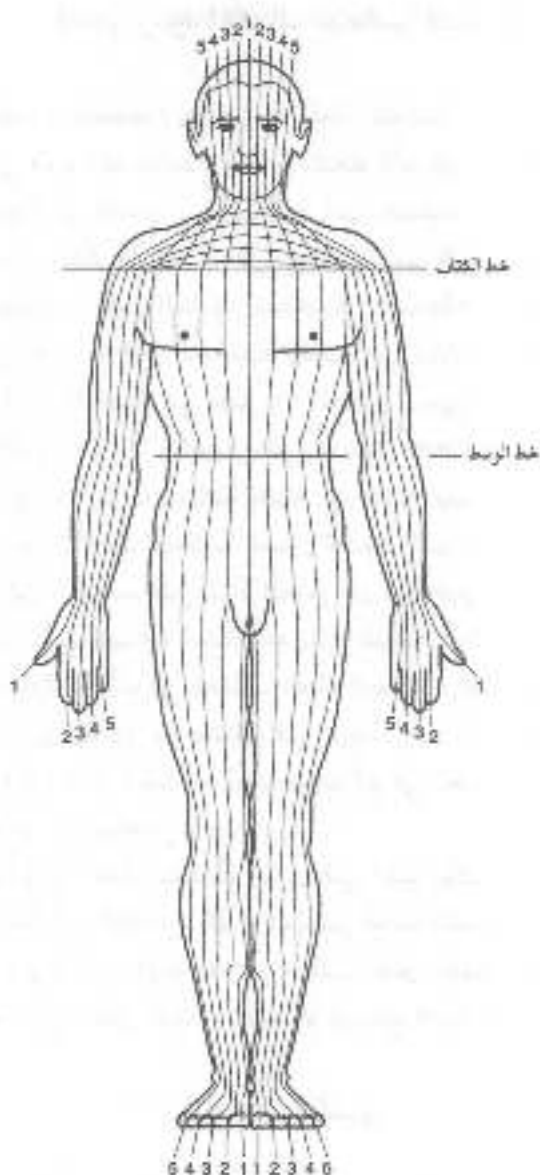
لا يدرك معظم الناس وجود ردود أفعال منعكسة هامة جداً في منطقة الفم واللسان ، ففي الحقيقة يمتلك اللسان العديد من نقاط رد الفعل المنعكس التي تغطي جميع أجزاء الجسم تقريباً . لذا يجب على كل فرد أن يمتلك خافض اللسان (Tongue Depressor) ويستخدمه كل يوم ليبقى لسانه في أحسن حال . خذ خافض اللسان هذا أو استخدم يد ملعقة واضغط بها على اللسان . انظر الصورة رقم ٢٣ . انقل الأداة المستخدمة من جانب لآخر واضغط . هل تشعر بالنقاط الحساسة أو المؤلمة عند لمسها في المناطق المختلفة من اللسان ؟

بواسطة الضغط على نقاط رد الفعل المنعكس يمكنك التغلب على مختلف أنواع الألم . يوجد عشر مناطق رد فعل منعكس في اللسان ، وهي تشبه شكل المناطق الموجودة في الجسم . لاحظ هذه المناطق في مخطط رقم ١٦ .



صورة رقم ٢٣ : توضيح جهاز
Reflex Tongue Probe الذي يستخدم
على مؤخرة اللسان .

تتبع ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في مركز اللسان والتي تمثل منطقة مركز الجسم ، وبذلك عندما تضغط لتحفز ردود الأفعال المنعكسة في منتصف اللسان فإنك ترسل قوى الحياة الضرورية وتدققها إلى جميع الغدد والأعضاء والخلايا الموجودة في مركز الجسم . وعندما تضغط على نقاط رد الفعل المنعكس الموجودة في الجانب الأيمن من اللسان فإنك تحث جميع الغدد والأعضاء الموجودة في الجانب الأيمن من الجسم . وعندما تضغط تلك الموجودة في الجانب الأيسر من اللسان فإنك تحث جميع غدد وأعضاء الجانب الأيسر من الجسم . عندما تجد نقطة حساسة جداً أو مؤلمة عند لمسها في منطقة معينة من اللسان ، ابحث في مخطط منطقة العلاج لتعرف أين يقع الخلل في الجسم ثم اضغط واستمر في الضغط على هذه النقطة الحساسة حتى تنتهي من العد إلى رقم سبعة .



مخطط ١٦ : منطقة العلاج : كل خط مرقم يمثل مركز منطقة معاكسة له في الجسم . كما أن قنوات الطاقة تمشي في خطوط طويلة خلال الجسم .

فحص ردود الأفعال المنعكسة المتقابلة

والآن ، تفحص المخطط لإيجاد ردود أفعال منعكسة أخرى في مناطق أخرى من الجسم على طول ذلك الخط ، وعندما تضغط الأماكن المقابلة لردود الأفعال المنعكسة الموجودة في اللسان ، سوف تجد أنها حساسة أيضاً ، ذلك كل نقطة تجدها حساسة . وتذكر أن أي ألم في أي جزء من الجسم يكون عبارة عن جرس يرن لينذرك . يكون التندليك باستخدام The Roller Reflex Massager مفيداً جداً في تحديد المناطق الحساسة المنتشرة في أماكن مختلفة من الجسم . وسوف نشرح ذلك بالتفصيل في فصل ٣٦ الخاص بأجهزة رد الفعل المنعكس .

يدعى الكثيرون إنهم لا يغادرون منازلهم بدون Tongue depressor ، فهم يحملونه دائماً في حقيبة بلاستيكية نظيفة ويأخذونه أينما ذهبوا .

وتستخدم ردود الأفعال المنعكسة للسان لوقف الألم المصاحب للطبث عند السيدات ، ولكن لا يجب على المرأة الحامل أن تستخدم ردود الأفعال المنعكسة الخاصة باللسان لأنها تهدى أعضاء الجهاز التناسلي وقد تسبب إجهاضاً . ولأنها تهدى وتوقف الألم في مختلف أنحاء الجسم ، فقد تكون ذات أهمية كبيرة للرجال الذين يعانون من مشاكل في البروستاتا . أنا لا أملك الدليل الذي يثبت ذلك ، ولكن تذكر دائماً أنه أينما يوجد ألم في الجسم ، قد يستطيع علم رد الفعل المنعكس أن يساعد ولن يضر .

وهناك أيضاً ردود أفعال منعكسة أخرى في الفم يمكن أن تساعد مختلف أجزاء الجسم المتألمة ، فنقاط رد الفعل المنعكس تحت اللسان وفي سقف الحلق تخفف العديد من الآلام . فبالضغط على سقف الحلق يزيلهم نظيف ، ستتمكن من وقف السعال في دقائق قليلة ، وذلك لو لم يفلح الدواء معك .

فائدة شد اللسان

إن إمساك اللسان بقطعة قماش نظيفة أو أي شيء آخر وشده للخارج على قدر الإمكان (ارفع اللسان لأعلى برفق حتى لا تخرج الأستان الجزء الأسفل منه) له فوائد متعددة . فيمكن لهذه الطريقة شفاء مشاكل الصوت والفواق . لذا

فإن بعض عيادات الإسعافات الأولية وطرق المحافظة على الحياة تدرس شد اللسان لمساعدة الشخص الخنق .

تنظيف اللسان

هل تدرك أهمية تنظيف اللسان ؟ لقد قام الآسيويون بالاعتماد على طرق لتنظيف اللسان طوال قرون عديدة . كما كان تنظيف اللسان روتين يومي عند الرومان القدماء : ومازال الشرقيون يعتمدون على طرق لتنظيف اللسان وذلك للحصول على نفس منعش ، وحماية الأسنان ، وقتل البكتيريا والجراثيم الضارة .

إن " سيلفيا " هي امرأة صينية اعتبرها أمي الثانية : وقد علمتني أهمية تنظيف اللسان منذ سنوات عديدة مضت ، فقد كانت تصر على كحت لسانها مرة كل صباح ومرة كل مساء قبل النوم . فقد كان ذلك بالنسبة لها أهم من تنظيف أسنانها . أنا لا أتذكر ما الذي كنا نستخدمه لكحت وتنظيف اللسان لكن طائلاً أشعر أنني هذه الطريقة بالسعادة . وقد استعرت معي حتى الآن ، وكنت دائماً أمشط لساني عندما كنت أنظف أسناني . وربما يكون ذلك هو سبب عدم وجود أي مشاكل في أسناني .

إن سطح اللسان يعد بيئة غنية لنمو البكتيريا ، فهذا الغلاف المحفل بالجراثيم هو المصدر الأساسي لرائحة النفس الكريهة . فلقد تم إثبات أن عدد البكتيريا العقدية المسببة للصفائح الجرثومية يزيد بمعدل عشر مرات بعد أسبوع واحد من عدم تنظيف اللسان .

هذا وتشجع جمعية طب الأسنان الأمريكية حالياً عملية تنظيف اللسان . كما أنها وافقت على منظف للسان يباع حالياً في الولايات المتحدة يسمى " ليهلا " . انظر الصورة رقم ٢٤ .



صورة ٢٤ : كيفية تنظيف
اللسان باستخدام كاحل
خاص .

مساعدة الأسنان باستخدام علم رد الفعل المنعكس

اعلم أنه لا يوجد أى ألم أصعب من ألم الأسنان . وأنا أعد نفسي محظوظة لأنني عانيت من مشاكل قليلة في أسناني ، على الرغم من أن السبب وراء هذه المشاكل يرجع إلى أطباء الأسنان وليس لي . ففي إحدى المرات كنت قد تعرضت لبرد قارس ، وأصبت بشلل في أعصاب وجهي : وكان ذلك مؤلماً . واعتقدت أن سبب الآلام هو إحدى أسناني ، ولكنني لم أستطع أن أذهب إلى طبيب أسنان لعدة أيام . علمت أن علم رد الفعل المنعكس يمكن أن يوقف الألم ، فاستخدمت مشابهة على أصابعي وكنت أضعها وأزيلها حتى يحين موعدى مع طبيب أسناني : وكنت قد شعرت بالراحة بعد استخدامي المشابهة ولا أعلم لماذا احتفظت بموعدى مع الطبيب . عندما جلست على الكرسي ، لم يجد الطبيب أى عيب في أسناني ، وقد كان مهتماً براحتي ، لذا قرر خلع إحدى أسناني وذلك على الرغم من أن الأشعة قد أثبتت عدم وجود أى علة في هذه السنة وكذلك كل أسناني . لا أعلم لماذا ، ولكنني تركته يخلعها . اعتقد أننا عندما نكون أمام طبيب تكون منومين مغناطيسياً بطريقة ما ، وكانت هذه السنة هي الوحيدة التي فقدتها في حياتي .

معجون أسنان فعال

لقد ذهبت إلى أحد أطباء الأسنان منذ سنوات عديدة بعدما أصبت بعدوى في فمي ، فأخبرنى بأن لدى أسنان وثلة يتمتعان بصحة هائلة : وسألني عن نوع معجون الأسنان الذي استخدمه . أخبرته بأنني استخدم الملح والصودا طوال

حياتي .. فقال إن هذا هو السبب في أنني أملك أسناناً ولثة قوية وصحية ، معللاً أن الجلسرين المستخدم في معجون الأسنان هو الذى يضعف اللثة . لكننى عندما أخبرت أطباء أسنان آخرين بما استخدمه فى تنظيف أسنانى ، سخروا منى وقالوا إن هذا ليس سبباً فى قوة أسنانى ولثتى .

والآن أثبت لنا دكتور " يول كاي " الباحث الإكلينيكي فى المعهد العالى لأبحاث الأسنان ، أن مرض اللثة يمكن أن يزول عن طريق غسل أسناننا بالملح . وقال أيضاً إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم ولا تستطيع أن تستخدم ملح الطعام فى غسل أسنانك ، فيمكنك استبداله بالملح الإنجليزي .

كيف أجعل أسنانى أكثر نظافة

إننى استخدم ملاحه بها فتحات كبيرة ، حيث أضع بها كميات متساوية من الملح والصودا ، وحيث أن أو ثلاثة من أى بقوليات وذلك لمنع هذا الخليط من أن يتخذ شكل تجمعات صلبة . ثم انشر كمية صغيرة على فرشاة الأسنان اللينة . لن تجد ما يضاهي مثل هذا الشعور بالانتعاش فى فمك كما أن أسنانك ستصبح أكثر بياضاً ، فالملح ينظف ويقوى اللثة ، والصودا تلمع الأسنان " دون أذى " . بعد استخدام الفرشاة ، اغسل أسنانك بماء الأكسجين لتبييض أسنانك وتنظيف لثتك . فإن ماء الأكسجين يقتل الجراثيم ، مما يساعد فمك على أن يبقى صحيحاً . لقد كان أبائى يتمتعون بأسنان رائعة حتى تركوا المنزل وبدأوا فى استخدام معجون الأسنان واستهلاك المواد السكرية مثل الحلوى والشروبات الغازية . ربما لو كانوا استعملوا فى استخدام الملح والصودا ، لأصبحت المنتجات السكرية أقل أذى لأسنانهم .

يؤكد دكتور " كاي " أن هذا الخليط مفيد جداً لأى شخص يوشك على الإصابة بالتهاب اللثة . حيث إن حوالى ٩٥٪ من الناس يعانون من بعض صور أمراض اللثة . بداية من أسطحها وحتى أكثرها تقدماً .

فإذا كنت لا تريد أى مشاكل فى أسنانك ، جرب هذه الطريقة التى شرحتها وسوف تصنع لك المعجزات .

التخلص من آلام الأسنان

لكي تعالج آلام الأسنان ، ثبت مشابك قرب نهاية أصابعك ، وتتحصن خطوط الزوال واضغط أصابع يدك الموجودة في نفس جانب أسنانك المصابة . انظر المخطط ١٦ . اتبع المسار الذي يمر بداية من منطقة الأسنان التي تؤلمك وحتى الأصابع التي توجد في نفس المسار ، واضغط على هذه الأصابع . سيخدر هذا المنطقة المؤلمة . وسوف تتخلص من الألم . فإذا لم يكن لديك مشابك أو أريطة مطاطية ، فاضغط على أصابعك مستخدماً أسنانك حتى يختفي الألم . عليك أن تكرر ذلك كل ١٥ أو ٢٠ دقيقة لتبقى هذه المنطقة مخدرة وخالية من الألم حتى تستطيع أن ترى طبيب أسنانك .

توقف ألم الأسنان بعد استعمال المشط ومشبك الإصبع

في إحدى الحفلات ، أخبرتني المضيقة بأنها تعاني من ألم أسنان لا يمكن تحمله . ونظراً لأنها كانت مريضتي ، فقد كانت تأمل في أن أساعدها . ذهبنا إلى غرفة الثياب وظليت منها أن تخضر مشطاً ، ونظراً لأن الأسنان التي كانت تؤلمها كانت على الجانب الأيسر ، بدأت اضغط أصابعها الموجودة في اليد اليسرى . فوجدت نقاطاً حساسة تتألم عند لمسها بإصبعي الإبهام والسبابة . لذلك بدأت عملي بضغط خفيف على هذه المناطق الحساسة ، وبدأت أزيد الضغط على المشط بينما كنا نتحدث في موضوعات تخص الحفل لمدة عشر دقائق . سألتها كيف حال أسنانها الآن ، كانت مذهشة ، فقد اختفى الألم ونحن نتحدث . واستمتعت ببقية الأمسية بدون ألم . أخبرتها بأنه من الحكمة أن تستخدم مشابك لأصابعها من آن لآخر (وأيضاً مشط حتى ترى طبيب أسنانها) فقالت إنها لن تستغنى عنهما بعد الآن .

تقادي موقف محرج

كان زوجي في أحد الاجتماعات عندما أصيب الرجل الجالس بجواره بصداع شديد إثر ألم في أسنانه ، فقرر مغادرة الاجتماع وكان الرجل محرجاً

لأنه كان أحد المتحدثين الهامين في هذه الأمسية . لذا طلب زوجي منه أن يضغط بقوة على مفاصل الإصبع الأوسط . حيث أن الأسنان التي سببت له الألم كانت في خط الزوال الثالث من جسده .

كان الرجل يعلم أن زوجي على دراية بطرق العلاج باستخدام علم رد الفعل المنعكس ، لذا اتبع نصيحته دون نقاش . وقد أصيب بالدهشة والامتنان لأن آلام أسنانه قد توقفت تماماً مع حلول وقت إلقاء كلمته . وعندما شكر زوجي لإنقاذه من هذا الموقف المحرج ، اعترف له بأنه مشدهش لشفاؤه من الألم بهذه السرعة ، حتى أنه كاد ينسى الكلمات التي كان يجب أن يلقيها .

النقر على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للثة

والآن دعنا نذكر فقط نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة قُرب جذور الأسنان . اضغط بكل أصابعك على خدك باحثاً عن جذور أسنانك العلوية . بادئاً من أمام أذنك ، ومحرّكاً أصابعك ببطء إلى مركز وجهك حتى تصل إلى تحت أنفك . ابق ضاغطاً على هذه النقاط لمدة ثلاث ثوان لكل نقطة . قد تجد نقاطاً حساسة تتألم عند ضغطها وكلما تحركت أصابعك فوقها . عندما تجدها ، ابق ضاغطاً عليها لوقت أطول قليلاً ، أو عد إليها بعد ذلك .

والآن اذهب إلى جذور أسنانك السفلية ، ضع كل أصابعك على خط عظام الفك بادئاً من عند الأذن . عند ضغطك ، سوف تشعر بجذور أسنانك السفلية . افعل بأصابعك نفس ما فعلته مع جذور أسنانك العلوية ، اضغط وذلك حتى تجد نفسك عند جذور أسنانك الأمامية الموجودة عند الذقن . انظر إلى صورة ٢٥ . إنك بذلك تحفز الأمعاء الدقيقة والغليظة وكذلك خط زوال النخاع . وبينما ما زالت أصابعك في هذا الوضع ضع إبهاميك تحت ذقنك وذلك هذه المنطقة . فهذا يساعد على تقليل حجم الترهلات بمنطقة الذقن . انظر صورة ٢٦ .



صورة ٢٥ : وضع يوضح
ضغط جذور الأسنان السفلية .



صورة ٢٦ : الضغط على العقد
الليمفاوية تحت الذقن باستخدام
الإبهامين لجعل هذه المنطقة ناعمة
وأكثر قابلية لسريان الطاقة
والهرمونات وذلك للحصول على
بشرة أفضل وتجديدات أقل .

اختبار علم رد الفعل المنعكس

جاءت لي صديقتي في يوم من الأيام وكانت تشكو من ألم فظيع في أسنانها . كنا في الجبال ولم يكن هناك أحد يساعدنا سوى . رجعتني أن أخذها إلى طبيب أسنان . فتركزت كل شيء وقدت سيارتي حوالى ٢٠ ميلاً لبلدة صغيرة حيث وجدنا عيادة طبيب الأسنان معلقة . حاولنا الاتصال بطبيب الأسنان ورجوناه كي يأتى ويساعد صديقتي . لكنه رفض أن يساعدنا لأنها كانت حامل وكانت أسنانها متقرحة . وأخيراً خلع لها السنّة بعد إزالة الأعصاب الموجودة بها . ونحن في منتصف الطريق إلى المنزل ، بدأت صديقتي في البكاء واشتكى من أنها مازالت تعاني من ألم في أسنانها . أخذتها وعدت بها مرة أخرى إلى طبيب الأسنان ، الذى رفض أن يفعل أى شيء للأسنان الأخرى ، والتى كان بها خراج . وقال إن ذلك سيكون خطيراً جداً فى حالتها .

فى طريقنا إلى المنزل ، أخبرتها بأننى سأجرب معها علم رد الفعل المنعكس . وكانت مستعدة لتجرب أى شيء . بمجرد وصولنا إلى المنزل ، أجلسها على المقعد وأعطيتى قدميها الحافيتين . بدأت فى الضغط على الإصبع الكبير ، وبمجرد عثورى على نقطة رد فعل منعكس حساسة ومثالة فى قمة إصبعها ، استخدمت طريقة الضغط والتدليك ، وفى عدة ثوان ، قالت : " أشعر بأننى أحسن " . وفى خلال نصف ساعة ، اختفى الألم تماماً ، وذهبت إلى منزلها بعد أن أكدت لى أنها ستجعل زوجها يأخذها إلى طبيب الأسنان بمجرد وصوله إلى المنزل ، لكننى انتقلت من منزلى بعدها ، لذا لم أرها لمدة شهور عديدة . وعندما سألت عن حالة أسنانها بعد ذلك ، قالت لى أنها لم تذهب إلى طبيب الأسنان لأن أسنانها لم تعد تزعجها .

لا تنس أن تأكل أطعمة مليئة بالكالسيوم لتغذى أسنانك . فبعض أطباء الأسنان يعتمدون فى علاج مرضاهم على الكالسيوم الذى يشفى المرضى من كل أنواع أمراض الأسنان . فالأسنان فى الحقيقة تعالج نفسها عندما تقدم لها الطبيعة المواد اللازمة .

لذا فإن بالقليل من الإلمام بخواص الأسنان واحتياجاتها وكذلك طلب العون من الطبيعة ، يمكنك أن تحافظ على أسنان سليمة طوال حياتك .

استخدام علم رد الفعل المنعكس على العينين لبصر أقوى

إن العينين هبة غالية من الله عز وجل ، لا يدرك أهميتهما إلا من حرموا هذه النعمة أو فقدوها .

ولقد ساعد علم رد الفعل المنعكس الكثيرين ممن يمرون بمراحل مختلفة من العمى أو فقد الإبصار . فهذا العلم لا ينتج عن تطبيقه أى ضرر بل يكون له دائماً بعض الفوائد حتى ولو فشل فى منح الشخص قوة إبصار ممتازة . فتدليك ردود الأفعال المنعكسة يسبب دائماً حالة من الاسترخاء ، بغض النظر عن سبب استخدامه ، ويعد هذا جيداً فى حد ذاته .

وإننى أتمنى أن أمنح بهذا الكتاب الفرصة لكل من يعاني من مشاكل فى عينيه وكذلك كل من سيقوم بعمل تمارين رد الفعل المنعكس - لكي يتأكدوا من أن هذا العلم يستطيع المساعدة بحق . تستطيع أنت أيضاً الحصول على عينين سليميتين باستخدام تدليك نقاط رد الفعل المنعكس بالطريقة الموضحة .

تنشيط الكليتين لتقوية العينين

إن الكليتين هما أكثر الأعضاء تأثيراً على الوظائف الطبيعية للعينين . ولتنشيط الكليتين - ذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة فى مركز القدمين والكفين انظر المخططين ٣ ، ٤ ، ٥ . ثم انظر المخططين ٧ ، ٨ لمعرفة نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلى واعمل عليها لتنشيط العينين .

والآن اتجه إلى نقاط رنود الأفعال المنعكسة للعينين . في كتبي السابقة عن تدليك القدم واليدين علمتك أن تدلك نقاط رنود الأفعال المنعكسة تحت الأصابع القالية للإصبع الأكبر في كل قدم . استخدم نفس طريقة التدليك هذه على إصبعيك السبابة والوسطى ، فإذا كانت هذه النقاط حساسة عند اللمس ، فذلك يدل على أنها تحتاج للتدليك لإزالة أى إنسدادات تؤثر على وظيفة العين الطبيعية .

تدليك نقاط رد الفعل المنعكس للعين لبصر أفضل

والآن سنتجه إلى طرق تدليك نقاط رد الفعل المنعكس القريبة من العينين وذلك لتصحيح مشاكل عديدة تسببهما . لقد اكتشفت " تيريز فريمر " الطريقة القالية واستخدمتها بنجاح . فعندما تكون العضلات حول العينين مشدودة ، تضغط هذه العضلات على مقلة العين وتفسد شكلها ، وتوقف الدورة الدموية بها مسببة طول أو قصر النظر . أما إذا كان الشد بعضلات جفون العين ، فسوف تشعر بحكة في مقلة العين وقد تتطور هذه الحكة لتصبح أماكن معتمة في عدسة العين . أما إذا كانت عضلات العين الخلفية مشدودة ، فسوف تُغلق قنوات التصريف بشدة ولن تُفرغ بكفاءة . وذلك قد يؤدي إلى تكوين سوائل وبالقائ الإصابية بالياه الزرقاء .

ولكى ترخى عضلات العين : ذلك بإصبعك الأوسط نقاط رد الفعل المنعكس تحت كلتا العينين . انظر الصورة ٢٧ : اضغط وتحسس أى عضلات مشدودة ، وعندما تجد عضلة مشدودة ، قد تجد أيضاً نقطة صلبة أو تشعر بالعضلات تحدث صوتاً تحت أصابعك . عندما تثير رد الفعل المنعكس الخاص بالعينين فأنت تعطيهما طاقة متجددة في الحال . لكن لا تفعل ذلك كثيراً في البداية . وذلك لأنك عندما تثير العينين بشدة تصاب بصداع شديد : لذا فأنا أقترح أن تقوم بذلك مرة واحدة في اليوم الأول ، ثم تزيد بعد ذلك المعدل قدر استطاعتك ، ولكن بدون المبالغة في الإثارة ، وينطبق هذا أيضاً على تدليك نقاط رنود الأفعال المنعكسة الأخرى للعين ، وكذلك تمارين العين التي سأعلمها لك لاحقاً .

اتجه بعد ذلك إلى العظام فوق العينين وكرر نفس العملية ، ويمكنك استخدام الإبهام في هذا الوضع حيث يسهل استخدامه هنا : ذلك عبر العضلات وليس بداخلها .

ذلك - باستخدام إصبعك الأوسط أو الإبهام - العضلات الموجودة أعلى الأنف والهادئة من عمق تجويف العين . من المحتمل أن تجد ذلك مؤلماً جداً عند اللمس . لكن تذكر شعارنا : " ما يؤلم + ولكنه " . كرر ذلك مع كلتا عينيك ثم اذهب عبر العضلات في الجبهة فوق الحاجب مباشرة . فإذا كنت تشعر بجزء صلب أو رباط ضيق فستعرف أنك وجدت عضلة مشدودة يمكن أن تعوق التدفق الطبيعي للطاقة الكهربائية .



صورة ٢٧ : كيف تضغط نقاط
ردود الأفعال المنعكسة إلى الكلى
والغدد الكظرية لقوة إحصار
أفضل .

قد تجد هذه الأماكن حساسة قليلاً وذلك لإنسداد مسار دورة خط الحياة الهامة بواسطة هذه المناطق الصلبة الحساسة .
يمكن أن يساعد تدليك هذه النقاط حول العينين في علاج جحوظ العينين وكذلك العيون الحساسة للضوء ، والعيون المائلة نتيجة شد العضلات .

هذا ويساعد التدليك والنقر فوق الرأس أيضاً على بث الحياة في العينين من جديد . انظر الفصل الثالث الخاص بالرأس .

غسيل طبيعي للعين

إليك الآن طريقة أخرى تساعد بها عينيك كي تعود إلى طبيعتها ، ويكون ذلك باستخدام العسل . ضع نقطة واحدة أو قليلاً من العسل في عينيك وخلال وقت قصير جداً ستلاحظ تحسن . في البداية ستشعر وكأن عينيك تشتعل ، ولكن لن يدوم ذلك إلا لثوان معدودة ، لأن الدموع ستزيل الألم في الحال . لقد كنت أعاني من حالة سيئة من العشى الليلي ، ثم رأيت أن كثيراً من الناس يضعون العسل في أعينهم ، لذلك قررت أن أحاول فعل ذلك ، وبعد وقت قصير جداً من استخدام العسل اضطررتي انظروفي لأن أقود سيارتي إلى المنزل ليلاً . ولقد قدت مسافة أميال قبل أن أدرك أنني أستطيع أن أرى جيداً مثلما أرى في ضوء النهار . حدث لي ذلك منذ عدة سنوات ، وحتى الآن أنا أرى جيداً أثناء الليل ، على الرغم من أنني قد قمت باستخدام العسل لمدة عشرة أيام فقط وبعد ذلك انشغلت ونسيت أن استخدمه ثانية .

مساعدة العين عن طريق تغطيتها براحة اليد

إليك طريقة أخرى لحل مشاكل العينين وهي تغطيتها براحة اليدين . لقد قام رجل بالحفاظ على قوة بصره عن طريق تغطية عينيه بكفيه عدة مرات في اليوم . ولعمل ذلك ضع كفك على عينيك واضعاً الأصابع فوق بعضها . والآن ، اضغط أصابعك بحيث لا يعبر الضوء من خلالها مع ترك عينيّك مفتوحة ، واحتفظ بهما في هذا الوضع لمدة دقائق ، لكن تأكد من أنك تنظر إلى ظلام دامس . هذا التمرين يرخي الجهاز العصبي بأكمله . كرر ذلك عدة مرات في اليوم كما تشاء .

كيف تعالج إجهاد العين

إن تدفق الدورة الدموية إلى الجبهة والصدغين بشكل جيد يساعد العيون المجهدة ، لذا استخدم مفاصل أو أطراف أصابعك الوسطى وبحركة دائرية خفيفة اضغط على الصدغين ، وعلى جانبي الجبهة ، وعلى الحافة الخارجية لكل حاجب .

كما أن الأطعمة المليئة بفيتامين أ ، ج تقوى النظر ، ولقد اكتشفت شيئاً رائعاً ألا وهو مزج هذه الأطعمة معاً . حيث إنه من الصعب أن تستمر في تناول كميات كبيرة من السلطة لكي تصل إلى التغذية المطلوبة لبصر قوى .

ضبط القدم يقوى العينين

كان أخى يعانى من مشكلة فى قدمه اليسرى ، حيث كانت منعطفة للداخل وكان دائماً يتعثّر عندما تصطدم قدماه . وكان ابنى يعانى نفس المشكلة أيضاً ، ولقد لاحظت أن عينه اليسرى منعطفة للداخل . فقامت بإجراء بعض التعديلات على خذائه لكي أسيطر وضع قدمه ، وعندما عادت قدمه إلى طبيعتها ، عادت عينه إلى طبيعتها أيضاً .

تمارين العين

والآن إليك بعض تمارين العين المفيدة فى تقويتها . منذ سنوات مضت عندما كان والدائ يقومان بالتنقيب فى جبال " سيرا " ، قابلنا طبيباً علمنا هذه التمارين ، وأنا أشعر أنه بسبب هذه التمارين لم نُضطر إلى ارتداء نظارات لسنوات عديدة ، وإذا كنا واصلنا على ممارسة هذه التمارين ما كنا اضطررنا لارتداؤها أبداً . ولقد جعلت ابنتى تقوم بهذه التمارين بعد أن عانت من إجهاد شديد فى العينين جعلها تطرف على نحو متكرر . ولقد عادت عيناها إلى طبيعتها بعد أيام معدودة .

اجلس حيث تستطيع أن تضع علامة على الحائط ، وتكون هذه العلامة أمامك مباشرة فى مستوى عينيك . إن نقطة صغيرة جداً هى كل ما تحتاجه ،



وقد تكون دورة المياه هي أنسب مكان للقيام بذلك حيث إن هذا التمرين يستغرق دقائق معدودة فقط . كما أنها أيضاً المكان الذى لن يقطعك فيه أحد . ربما تريد أن تضع علامة فى كل دورة مياه إذا كان لديك أسرة كبيرة وتريد أن تعلمهم جميعاً كيفية استخدام هذا التمرين القوى للعين والذى قد يوفر عليك فواتير الأطباء .

أنت الآن جانس والنقطة أمامك مباشرة . ببطه شديد حرك عينيك إلى أقصى ناحية اليسار بدون أن تحرك رأسك ، وببطه شديد ارجع بعينيك إلى هذه النقطة . كرر هذه العملية ناحية اليمين وإلى الأعلى ، وتأكد من أن رأسك فى وضع مستقيم وأنت فى كل مرة تعود إلى نفس النقطة المحددة قبل أن تقوم بالحركة التالية . زد من عدد المرات التى تمارس فيها هذا التمرين حتى تصل إلى عشر مرات فى اليوم .

بعد أن تعتاد العينان على هذا التمرين ، ابدأ فى جعلها تدور . اتجه بعينيك ناحية اليسار وبعد ذلك اجعلها تدور لأعلى ببطه . بعد ذلك اجعلها تدور ناحية اليمين ثم لأسفل حتى تصل فى النهاية إلى الجهة اليسرى . افعل ذلك مرة واحدة فى اليوم الأول محافظاً على رأسك فى وضع مستقيم وببطه شديد وبالتدريج كرر ذلك التمرين حتى تصل إلى عشر مرات فى اليوم .

كم عدد المرات التى تنظر فيها إلى مسافات بعيدة ؟ تمرن على النظر إلى مسافات بعيدة أو طويلة ثم انظر إلى شيء قريب جداً . فهذه العضلات بحاجة إلى تمرين أيضاً .

إذا أردت أن يتحسن بصرك ، فاستخدم إحدى أو كل هذه الطرق التى علمتكم إياها .

علم أطفالك أيضاً هذه الطرق القوية للعين ، قريباً تكون النتيجة هى ثمثتهم بقوة إبصار ممتازة لبقية حياتهم .

استخدام المشابك على الحاجبين

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد قيمت بتجربة مشابك رد الفعل المنعكس والتي كان لها أطيب الأثر على أجزاء عديدة من جسمي ، وكان للتدليك أصابع اليد والقدم نفس هذه

النتيجة أيضاً . فبوضع هذه الشابك على الشفاء يمكنك أن تزيد من تدفق الدورة الدموية إلى العضلات المترهلة الضعيفة حول الفم . وبوضعها على الحاجبين لن تزيد من تدفق الدورة الدموية إلى العضلات الضعيفة المتجمدة حول العينين فقط ، بل وستنقى العينين أيضاً ، وعندما أعطيت هذه الشابك لطبيب ليشاهدها : وضعها على الفور فوق حاجبه بدلاً من إصبعه وذلك قبل أن أشرح له حتى طريقة استخدامها .

لقد كان هذا الطبيب متحمساً للغاية لفكرة تحقيق قوى الشفاء في مختلف أجزاء الجسم ، وقال إنه باستخدام طريقة الضغط هذه على أى جزء من الجسم ، سترتفع نسبة الشفاء لدى المريض بسبب زيادة تدفق الدم في مجراه الدموي .

- س.س -

الفصل الثامن

كيف يحفز علم رد الفعل المنعكس الغدد الصماء

الغدد الصماء غدد بلا قناة أو مجرى ، فهي تفرز هرمونات في مجرى الدم مباشرة . إذا نظرت إلى المخطط ٢ ، فسوف ترى أهم الغدد الصماء الموجودة في الجسم . وبالنسبة لمن يدرسون التعاليم الهندوسية ، فإنهم يسمون الغدد الصماء باسم مراكز الطاقة ، ومواقعها كالتالي :

تقع الغدد النخامية في مركز الرأس ، بالقرب من الغدة الصنوبرية . وتقع كل من الغدة الدرقية والغدة الجاردرقية (وهي أربع غدد صغيرة مجاورة للغدة الدرقية) قرب الحنجرة عند قاعدة العنق . وتقع الغدة السعترية في منطقة الصدر . أما البنكرياس فيقع في منطقة أكثر انخفاضاً تحت المعدة أي فوق الغدة الكظرية والتي تقع فوق الكلية وهي تمثل قبعتين صغيرتين على سطح الكلية . عندما نتجه إلى أسفل نجد الغدد التناسلية (الخصيتين للرجل ، والمبيضين للمرأة .

أهمية الغدد الصماء

إن كل هذه الغدد تكمل وتتفاعل مع بعضها البعض . ويكون لتطورها الطبيعي ووظائفها أهمية كبيرة لأي شخص يريد أن يتمتع بصحة جيدة . فالهرمونات التي تفرزها هذه الغدد هي المسؤولة عن القارق بين رجل ضئيل جداً ورجل ضخم جداً ، وشخص عبقري وآخر ذكاء محدود ، شخص سعيد وآخر تعيس . وهي أيضاً المتحكم في طاقاتنا . ونشاطاتنا . والأشعة الصادرة منا ، واستقرارنا النفسي : وكذلك الطريقة التي نقوم بها بمختلف العمليات



الحياتية . فهي تؤثر على كل ما نفعله وكل ما نحن عليه . وهي أيضاً المسئولة عن تحديد أشكال أجسامنا ومهام عقولنا .

الغدة النخامية

إن الشخص المسترخي السعيد دائماً والذي لا يشعر بأي إحباطات ، هو شخص يمتلك غدة نخامية طبيعية وصحية . فإذا لم تكن كهذا الشخص ، فيجب عليك إذاً أن تفحص ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية ، والواقعة في مركز المنطقة المثلثة للإصبع الأكبر في القدم ومركز المنطقة المثلثة للإبهام . انظر المخطط ٢ . وسوف تجد نقطة رد فعل منعكس أخرى للغدة النخامية واقعة في الجبهة . انظر المخطط ١٢ . إن هذه الغدة تمنع تجمع الدهون إذا ما كنت تحاول أن تقلل من وزنك . وهناك سبب آخر يجعلك تبدي اهتماماً خاصاً بالغدة النخامية .

ففي إحدى الدراسات التي أجريت حديثاً ، اكتشف العلماء أن السبب وراء عدم طاعة الأطفال ، وتدميرهم ، وتقلبهم المزاجية ، بالإضافة إلى مختلف أشكال الإهمال التي تصدر عنهم - يرجع إلى وجود علة ما في الغدة النخامية . فالغدة النخامية تشبه آلة الكمان حيث إنها تبقى الجسم في حالة توافق . فلو أنها خرجت عن المقطوعة الموسيقية لفقد الجسم كله توافقه . فأى شخص لا يشعر بأنه في أفضل حالاته إلا إذا كانت كل غده تعمل في تناغم وتوافق . والغدة النخامية هي المسئولة أيضاً عن النمو السليم للغدد والأعضاء .

وهي أحد سبل التحكم في النمو . لذا فإن كنت مهتماً بمعدل نمو طفلك ، فعليك أن تتأكد من تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية لديه ، وسيؤدي هذا إلى نموه بشكل طبيعي في حالة إذا ما كان طفلك يتنمو بسرعة شديدة أو ببطء شديد . فإذا كانت هذه المنطقة حساسة أو تؤلم عند لمسها ، فيجب أن تدلكها باستمرار ، وعلم الأطفال أيضاً أن يدلوكوا هذه المناطق بأنفسهم وذلك لضمان ثبات معدل نموهم ومساعدة مناطق أخرى لديهم لا تؤدي عملها بكفاءة .

الغدة الصنوبرية

تتحكم الغدة الصنوبرية في نمو الغدد الأخرى وتضع لها معدل نمو طبيعي . فأى خلل فى وظيفة الغدة الصنوبرية يؤثر على الغدد التناسلية مما يتسبب فى التضعيف المبكر للجسم كله . كما تحافظ هذه الغدة على النشاط الطبيعي للغدد الصماء وتجعلها تعمل بتوافق وكفاءة .

الغدة الدرقية

إن مدى كفاءة الغدة الدرقية وعدم كفاءتها يجعل الإنسان إما خاملاً أو نشيطاً ، إما مدغماً بالحيوية والسعادة أو مكتئباً ، إما سريعاً أو بطيئاً . كما يعتمد تطور ونشاط الغدد التناسلية أيضاً على غدة درقية طبيعية وصحية . تقع أهم نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الدرقية فى اليدين والقدمين ، ستجد ردود الأفعال هذه فى المنطقة اللينة الواسعة التى تقع بالقرب من إصبعي القدم الكبيرين . وذلك فى كلتا القدمين . إن نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى القدم اليسرى تحفز الغدة الدرقية الواقعة على اليسار . أما نقاط ردود أفعال القدم اليمنى فإنها تحفز الغدة الدرقية الواقعة فى الجزء الأيمن . كما ينطبق هذا أيضاً على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليد الواقعة قرب الإبهام . انظر المخطط ٢ .

استخدم الإبهام أو الأصابع أو أداة لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة واضغط تحت المنطقة المثلثة (لبد القدم أو اليد) . انظر صورة ٢٨ ، ٢٩ . غالباً ما ستجد مناطق حساسة كثيرة فى هذه المنطقة ، لذا يجب عليك أن تدلك كل مناطق الأكم . ولكن ليس كلها فى وقت واحد . ابعث هذه القوى المعالجة إلى الغدة الدرقية التى لا تعمل بكفاءة حتى تعود مرة أخرى إلى طريقة عملها الصحيحة .



صورة ٢٨ - موضع لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في القدم لتحليل اتعده الدرقية.



صورة ٢٩ - استخدام Reflex Hand Probe لتدليك نقاط ردود أفعال منعكسة هامة ، منها نقاط ردود الأفعال المنعكسة لتغدة الدرقية .

والآن سننظر إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الدرقية المنتشرة في أجزاء أخرى من الجسم . عندما ننظر إلى المخططين ٢ : ١٠ ستجد أن الغدة الدرقية واقعة على جانبي الحلق ، وفي المخططين ٧ : ٨ ستري أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الدرقية تقع في الرقبة . شاهد صورة ٣٠ لتري أماكن تدليك هذه الغدة الهامة . ضع أصابعك على أحد جانبي الحلق وضع إبهامك على الجانب الآخر . شاهد صورة ٣١ ، والآن ، بإذن من قلبك ، قم بحركة دائرية بسيطة بأصابعك . ولا تضغط بقوة فنحن لا نريد أن نجرح أو نخدش الغدة الدرقية . قم بهذه الحركة الدائرية هابطاً إلى الترقوة ، ثم بنفس الحركة الدائرية في الضغط اصعد إلى عظام الفك . والآن بدل مكان يديك حتى يكون الإبهام في عكس مكانه الأول من الحلق . واستمر في الضغط بنفس الطريقة هابطاً إلى الترقوة وصاعداً إلى الفك . أنصحك بأن تقوم بذلك ببطء ، وأن تكرر هذا مرة أو مرتين في اليوم الأول . زد من الوقت الذي تقضيه في التدليك كلما أحسست بضرورة ذلك .

صورة ٣٠ : استخدام
Reflux Roller Massager
للتدليك .
الغدة الدرقية .





صورة ٣١ : أحد مواضع تدليك
نقاط ردود الأفعال المنعكسة لدى
الرقبة والحلق لتحفيز الغدة
الدرقية والغدة الأخرى المنتجة
للهرمونات .

انظر صورة ٢٦ لتري كيف أن أصابع الإبهام معلقة تحت عظام الفك والذقن
كالخطاف . ويكون الضغط في هذا التمرين خفيفاً ، حيث تضغط مرتان أو ثلاث
فقط على كل جانب . بعد تحفيز ردود الأفعال المنعكسة هذه بالتدليك ، سيكون
لديك بشرة جميلة متماسكة وناعمة ، والتي سأخبركم عنها بالتفصيل في فصل
٣٤ الخاص بالجمال . ويقال أيضاً إن هذه التمارين تمنع تحول الشعر للون
الرمادي .

دعنا ننظر إلى المزيد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدة الدرقية .
إذا حاولت أن تجد مركز قمة رأسك ، ستجد نقطة رد فعل منعكس حساسة
للغدة الدرقية . انظر صورة ١٧ ، وسيحفز هذا المركز أيضاً الغدة الجاردرقية .
لكن يجب أن تكون هذه النقطة في خط مستقيم من أمام الأذن : تحسسها .
ولاحظ أن كل رأس لا تشبه الأخرى . والآن ضع الإصبع الأوسط من كلا اليدين
على نقطة رد الفعل المنعكس هذه وابتعها لعدة ثوان ، ثم ارفعهما . كرر هذا
ثلاث مرات ليس أكثر في البداية . بإمكانك استخدام الإصبع الأوسط ليد واحدة
إذا وجدت أن هذا يأتيك بنتائج أفضل .

الغدة الجاردرقية

الغدة الجاردرقية عبارة عن أربع غدد صغيرة مدفونة في سطح الغدة الدرقية ، وتحمل هذه الغدد مسئوليات عديدة حتى تجعل جسمك يعمل بكفاءة ، ويتج عن العمل الطبيعي لهذه الغدد نوع من الاتزان والهدوء . وهي تحافظ على الاتزان الأيضي عن طريق التحكم في توزيع وكفاءة الكالسيوم والفسفور داخل الأنظمة . حيث يرتبط الفسفور بالجهاز العصبي ، بينما يرتبط الكالسيوم بالهيكل العظمي . أرجو أن تتعرف على العوامل الحركية والعوامل الحسية ، التي تكون الغدة الجاردرقية مسئولة عن تحقيق التوازن بينها .

وتوجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة لهذه الغدة في نفس مناطق نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدة الدرقية ، أي في القدم واليد ، ولكن عليك أن تضغط بعمق أكثر لتصل إلى أماكن الغدة الجاردرقية . بعدما تعرفت على أهمية الغدة : فإنك ستدرك أهمية بقائها في حالة جيدة طوال الوقت . لذا استخدم تدليك بسيط باليد (انظر صورة ٢٩) لكى تصل إلى العمق المطلوب لتحفزها بقوة كهربية متجددة . وعندما تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه في اليد والقدم قد تجد حساسية جداً ومؤلمة عند الضغط عليها ؛ لذا يجب أن تبدى اهتماماً خاصاً بها حتى يختفي الألم عند التدليك .

يجد بعض الناس أن مناطق نقاط رد الفعل المنعكس للغدة الدرقية تكون مؤلمة . لذا يجب عليهم تدليكها عند كل مرة يتلقون فيها العلاج .

الغدة السعترية

هي غدة وردية رمادية اللون ، ومكونة من فصين : وتقع أعلى الصدر خلف عظام الثدي . انظر المخططين ٧ ، ٨ .

ولقد كان هناك مفهوم خاطئ عن الدور الذي تلعبه الغدة السعترية ومدى تأثيرها على صحتنا بشكل عام ، فكان من المعتقد أن هذه الغدة تقل في الحجم عند سن البلوغ وتصبح بلا منفعة ، وهذا ما أثبت دكتور " جون ديموند " عدم صحته ، ففي كتابه " جسمك لا يكذب " قال لنا : " الغدة السعترية هي غدة

صماء ، فهي عبارة عن عضو يفرز هرموناً في تيار الدم ، يصل هذا الهرمون إلى أجزاء أخرى من الجسم حيث يحدث تأثيره " .

وبضيف دكتور " ديموند " : " لقد اجتمعت الأدلة على مدى أكثر من عشرين عاماً على الدور الهام الذي تلعبه الغدة السعترية في علم المناعة ، ففي الإنسان أو الحيوان الذي دمرت فيه هذه الغدة أو أزيلت ، تجد قصوراً في فاعلية آليات المناعة التي تقيها من العدوى ومن نمو السرطان " .

إن الناس يضحون أكثر عرضة لكل أنواع الأمراض كلما تقدم بهم العمر ، وذلك لأنهم يتركون هذه الغدة تضعف ، على الرغم من أنها قد تكون أهم الغدد الموجودة في أجسامنا ، فهي المكان الذي تقع داخله طاقة الجسم ، وعندما تضعف هذه الغدة تصبح أنت أكثر ضعفاً .

إنها أيضاً مسئولة عن قوة انقباض العضلات ويمكن اختيارها باستخدام التمارين الحركية التطبيقية (والتي تستخدم للتغلب على التوتر أو معرفة أسبابه) .

تكون الغدة السعترية مسئولة أيضاً عن سريان السائل الليمفاوي خلال الجسم ، حيث يأخذ هذا السائل المواد الغريبة وبقايا الخلايا والسموم ويحملها إلى الدم ليتم التخلص منها .

الغدة السعترية هي بيت الطاقة

إن الغدة السعترية تنظم عملية سريان الطاقة في الجسم مع تصحيح فوري لأي حالة عدم توازن قد تحدث ، وذلك لإعادة الاتزان والتوافق في طاقة الجسم .

ويؤكد لنا دكتور " ديموند " قائلاً : " الغدة السعترية هي التي تربط بين العقل والجسم ، وذلك لكونها العضو الأول الذي يتأثر بالحالة العقلية والتوتر " .

إننا نعلم أن هناك العديد من الأمور في حياتنا يمكن أن تقلل من طاقاتها مسببة ضعف في أجسامنا ، مثل تناول الأطعمة الرديئة أو غير المناسبة ، وكذلك السكريات والأطعمة المضاف إليها مواد كيميائية ، كما أن الجلوس على مقعد لين خاصة في السيارة يجعلنا أقل نشاطاً ويتسبب في إضعاف عقولنا

وعضلاتنا . بل إن مجرد الجلوس بالقرب من أشخاص معينة قد يؤدي إلى سحب كل طاقاتنا . كما أن الأفكار السيئة ، والوضوء ، والموسيقى غير المتناغمة وبعض الألوان تقلل من طاقتنا ، حيث يكون لها نفس تأثير الضغط المستمر .

كيف تعيد النشاط إلى الغدة السعترية

دعني الآن أشرح لك كيفية استخدام علم رد الفعل المنعكس لكي تجدد الطاقة الكامنة داخل الغدة السعترية ، والتي تكون مسئولة عن تقوية أو إضعاف عضلات الجسم . انظر المخططات ٢ ، ٧ ، ٨ ولاحظ مكان الغدة السعترية في الصدر . إذا ما نقرت عدة مرات باستخدام أطراف أصابعك فوق الصدر في المكان الذي توجد به الغدة السعترية - فسوف تحفزها بحيث تجعلها تبعث بالطاقة سريعاً إلى جميع عضلات الجسم .

كما أن إحدى الطرق الغامضة التي تجعل بها الغدة السعترية تعود إلى نشاطها الطبيعي بشكل سريع تكون عن طريق الضغط فوق إحدى النقاط الخاصة بهذه الغدة والتي توجد بسقف حلقك - في مواجهة الأسنان مباشرة . اضغط على هذه النقطة مستخدماً طرف لسانك .

كيف تختبر الغدة السعترية باستخدام التمارين الحركية

دعنا نختبر مدى قدرة الغدة السعترية على إضعاف وتقوية العضلات باستخدام أسهل وأقصر طرق التمارين الحركية . سوف تحتاج إلى صديق يساعدك . اجعل صديقك يقف أمامك وذراعه الأيسر ممدود للأمام وذراعه الأيمن مستقر بجانبه ، ثم قف أمامه وضع يدك اليسرى على كتفه لتثبيته ، وأخبره أنك ستنزل ذراعه الممدود وأن عليه أن يقاومك ، ثم ضع يدك اليمنى فوق معصمه واضغط فوق ذراعه بقوة كافية لكي تختبر مدى قوة عضلاته . إن هذا التمرين ليس مباراة لإظهار القوة . فلو كانت الذراع ضعيفة ، اجعله ينقر نقاط ردود الأفعال المنعكسة على صدره أو الموجودة أمام الأستان في مركز سقف حلق الفم باستخدام طرف لسانه ، وعليه أن يعيد الاختبار . يجب أن تصبح العضلات قوية الآن .

أما إذا كانت عضلاته قوية فاطلب منه أن يضع قليلاً من السكر في فمه ويفكر في موقف غير سعيد أو يستمع إلى ضوضاء وموسيقى صاخبة . إذا ما أجريت هذا التمرين بطريقة صحيحة فسوف تصبح عضلاته ضعيفة ولن يمكنه مقاومة أقل الضغوط . فكر في كل العضلات الموجودة في جسمك والتي تفقد طاقتها وتصبح ضعيفة من أقل مواقف التوتر . هل ما زلت تتساءل الآن لماذا يمرض كثير من الناس دون أى سبب ؟

اختبار لطاقة الحياة الإيجابية

والآن دعنا نعود إلى الأشياء الإيجابية التي تحفز الغدة السعترية وتجعلها ترفع من طاقتك ولا تقلها .

هناك الكثير من الطرق الإيجابية التي تستطيع بها تحفيز هذه الغدة والتي تتعدى بمراحل عدد الطرق السلبية . لذا دعنا نتعلم القليل منها . لكن قبل ذلك سننتقل إلى الطبيعة .

يقول لنا دكتور " ديموند " : " إن الوضع الطبيعي للسان هو أن يكون طرفه مواجهاً لنقطة رد الفعل المنعكس الموجودة في سقف الحلق طوال الوقت ، في هذا الوضع يكون الجسم كله نشيطاً ، ويكون ذلك من خلال العلاقة التي تربط بين نقطة رد الفعل المنعكس وبين نظام طاقة الجسم " . وفي كل مرة تضحك فيها تحفز بذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة السعترية . إذا فالضحك هو مولد الطاقة ، لذا فكر دائماً في الأشياء الإيجابية ، واجعل ذهنك صافياً : وابدى الإعجاب بالأشياء الجميلة . اجلس باستقامة واستمع إلى الموسيقى الجيدة ، وتناول الطعام الطبيعي فقط وكن شاكراً ومرحاً ، ودع معاني " الحب ، والإيمان ، والأمل ، والسعادة " تمثل مفاهيم أعمق داخلك . فستكون هذه الكلمات بمثابة مولد الطاقة لك وسترفع أيضاً من محتوياتك .

كيف تدلك نقاط ردود أفعال منعكسة أخرى للغدة السعترية

انظر إلى نقطة رد فعل منعكس أخرى موجودة في قاع القدم . انظر المخطط ٢ وستجد رد فعل آخر في اليد : انظر صورة ٣٢ ، ٣٣ . ستجد توضيحاً لطريقة

استخدام The Reflex Massager و The Reflex Roller وذلك لإثارة كل ردود الأفعال المنعكسة لعظم الجسم والموجودة في اليد .



صورة ٣٢ : توضح طريقة سهلة

لاستخدام The Reflex Roller لتدليك ردود الأفعال المنعكسة في اليد . وسيحفز الضحك أيضاً جهازك الليمفاوي وسيحسن من صحتك .



صورة ٣٣ : يعلم يعطى تعليمات

لمجموعة من التلاميذ عن أهمية استخدام جهاز The Magic Reflex Massager قبل بدء العزف على إحدى الآلات الموسيقية ، فهو يهدئ الأصابع ويحفز العقل .



كما أنك سوف تجد أيضاً موقعاً لرد الفعل المنعكس للغدة السعترية في الرأس . شاهد المخطط ١٦ في صفحة ٦٥ . فأى مكان يقع على خط المنتصف سيساعد على تحقيق هذه الغدة .

أتمنى أن تكون الآن أكثر وعياً بأهمية هذه الغدة . إن المتفائلون يعيشون حياة أطول ويتمتعون بصحة جيدة ، لأنهم يحفزون هذه الغدة بالموسيقى والضحك والفكاهة . لذا ابتسم وضحك دائماً ، فهذا سيجدد من حيوية الغدة السعترية ، ومن طاقة الحياة لديك بدلاً من أن تستنزفها مختلف السلبات .

البنكرياس

هو أكبر الغدد الموجودة في القسم الأوسط من الجسم . وهو للدقة عبارة عن غدتين : جزء كبير يفرز العصير الهاضم ، وخلايا أخرى تفرز الأنسولين الذى يحافظ على مستوى السكر فى الدم .

فى المخططات ٢ ، ٧ ، ٩ لاحظ موضع البنكرياس بالنسبة للأعضاء الأخرى الموجودة فى البطن . ولاحظ فى شكل ٧ كيف أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة للبنكرياس تقع فى نفس مكان نقاط ردود الأفعال المنعكسة للطحال كما هو واضح فى المخطط ٨ . عندما تدلك أماكن ردود الفعل المنعكسة هذه : سوف تبعث بالطاقة الكهربائية إلى هاتين الغدتين فى نفس الوقت .

سوف تثير أيضاً هاتين الغدتين وغدد أخرى عندما تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للبنكرياس الموجودة فى القدمين واليدين . ابدأ بالقدم اليسرى : مستخدماً إبهامك أو الأداة التى تريدها لإثارة ردود الأفعال المنعكسة . ابدأ من المنطقة الواقعة تحت لبه الإصبع الأكبر ، حيث توجد ردود الأفعال المنعكسة لتفردة الدرقية . انظر المخطط ٢ وصورة ٣٤ . بطريقة دائرية قم بتدليك هذه المنطقة عند القدم باحثاً عن نقاط حساسة أو مؤلمة بغض النظر عن موقعها (إلا إذا كانت منطقة خدش أو تورم) دلّكها أو اضغطها بالطرق المعروفة .

والآن اذهب إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليدين : اضغط باستخدام إبهامك أو جهاز للتدليك ، اضغط فى مركز اليد فى اتجاه المنطقة الجلدية بين الإبهام والسبابة باحثاً عن نقطة حساسة أو مؤلمة . انظر المخطط ٢ ، وصورة ٣٥ ، ٤٣ فى صفحة ١٣٣ . كرر هذا فى كلتا اليدين مرتين أو ثلاث مرات ، ثم

افرض وذلك هذه المتطقة الجلدية التي تقع بين الإبهام والسبابة في كلتا اليدين . انظر المخططين (٦ - أ) و (٦ - د) وصور ٣٦ ، ٣٧ . إن هذا يبدو " كنقطة ساخنة " لنقاط زيود الأفعال المنعكسة الخاصة بأجزاء كثيرة من الجسم لذا لا تهملها . فالضغط هنا يساعد على سريان قوى كهربائية منشطة . بغض النظر عن أي جزء من الجسم تنوى أن تفتح قنواته وتنشطه .

صورة ٣٤ : توضح كيفية استخدام Reflex Probe لتعمل على زيود الأفعال المنعكسة للمعدة ، (لاحظ الإبهام فهو يقع على رد الفعل المنعكس الخاص بالغدة الكظرية) .



صورة ٣٥ : تدليك نقاط زيود الأفعال المنعكسة في اليد لإثارة أجزاء كثيرة من الجسم .



صورة ٣٦ : استخدام Reflex
Hand Probe لإثارة أجزاء الجسم،
إنه راسع لتخفيف الألم ، والأرق ،
والقلق .



صورة ٣٧ : توضيح مشابه رد
الفعل المتعكس المستخدمة على
المنطقة الجلدية بين الأصابع والتي
تفيد أجزاء كثيرة من الجسم .



والآن تحول إلى المخطط ٧ ، باستخدام أصابع إحدى أو كلتا يديك اضغط على المنطقة الواقعة تحت الضلوع ، فقد يعطيك هذا التمرين أفضل النتائج . عد ببطء حتى رقم ٣ ثم ارفع يديك . كرر هذا ثلاث مرات . ولأن البنكرياس ينتشر على مساحة واسعة ، فيمكنك أن تحرك أصابعك قليلاً ناحية مركز الجسم ثم تكرر هذه العملية في هذه المنطقة التي تحركت فيها .

انظر المخطط ١٢ لمواقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة فوق الرأس وفوق الشفتين . هناك أيضاً نقاط ردود أفعال منعكسة بالأذن قد تكون غير واضحة ولكن عند تدليك الأذن سوف تثير ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالبنكرياس .

الغدد الكظرية

تتحكم غددك في كل دقيقة من حياتك بدايةً من المهد وحتى النهاية . والغدد الكظرية هي التي تحافظ على طاقتك الداخلية المؤيدة للأفعال . وتتكون الغدد الكظرية من جسيمن صغيرين مثلثي الشكل ، وهما يقعان فوق الجهة الأمامية من الكليتين . تنتج القشرة - الجزء الخارجي من الغدة الكظرية - ثلاث أنواع من الهرمونات التي تتحكم في وظائف كثيرة في الجسم شاملة عملية توازن الماء والأملاح ، وكذلك توازن الكربوهيدرات ، والبروتين ، والدهون . بينما ينتج الجزء الداخلي من الغدة الكظرية الأدرينالين الذي يجهز الجسم لمواجهة المخاطر .

ولتحفيز هذه الغدد وتقويتها ، توجه إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في اليدين والقدمين . بالنظر إلى المخطط ١١ يمكن أن تلاحظ أن الغدد الكظرية توجد أعلى الكلية . لذا فإن نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بها ستكون فوق نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالكلية ، وذلك في مركز اليد ومركز القدم . انظر المخططين ٣ : ٥ ، فلو كانت هذه المناطق حساسة ومؤلمة عند ضغطها ، فاعلم أنها لا تتلقى إمدادات كافية من الطاقة . أي أن هناك قصوراً في مكان ما في خطوط مسارات الطاقة . لذا يجب عليك تحفيز بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة لتصحيح هذا النقص في الطاقة . اضغط بذلك هذه النقاط بإبهامك أو بجهاز تدليك ردود الأفعال المنعكسة عدة مرات . ولكن انتبه إلى أن هذه النقاط تكون قريبة جداً من الكلية حتى أنك ستدرك كلاً من نقاط ردود

الأفعال المنعكسة للكلية والغدد الكظرية معاً ، ولأننا لا نريد زيادة تحفيز ردود الأفعال المنعكسة للكلية ، فإننا ندلك هذه المناطق لمدة خمس ثوان فقط قاصدين الغدد الكظرية .

انظر المخطط ١٢ الذى يوضح مواقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة بالغدد الكظرية فى الرأس وكذلك المخططين ٧ - ٨ اللذين يوضحان جسم الإنسان ، وستلاحظ أيضاً نقاط ردود الأفعال الخاصة بالكلية ؛ وبما أنك قد تعلمت أن تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه يساعد الغدد الكظرية ، لذا اضغط وامسك برفق نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموضحة فى المخططين ٧ ، ٨ .

الغدد التناسلية

إن الغدد التناسلية - فى الرجل هى الخصيتين وفى المرأة هى المبيضين - تقع فى الجزء السفلى من الجسم . وتفرز الغدة التناسلية الهرمونات اللازمة لتحفيزها ليبدأ البلوغ .

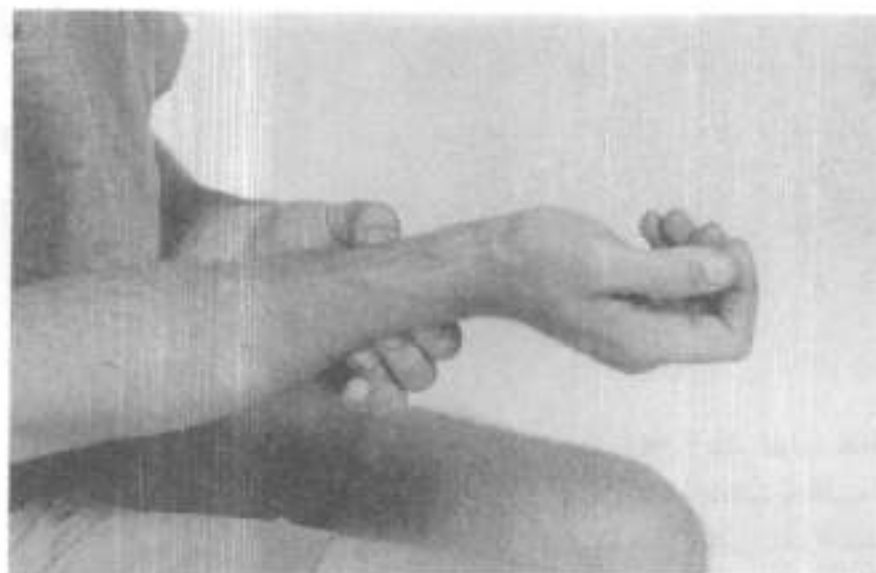
تعد الغدد الصماء بالغة الأهمية لوظائف الجسم ، ويقوم علم رد الفعل المنعكس بتسوية أى مشاكل قد تظهر فى هذه الغدد . لذا فإن النظام الغددى فى أجسامنا يكون بمثابة المحول تقوى الحياة التى تساعد وظائف الجسم المختلفة . ويتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بتلك الغدد ، تساعد على تحفيز الجسم كله . انظر صورة ٣٨ .



صورة ٣٨ : موقع لتدليك نقاط
ردود الأفعال المنعكسة للغدد
التناسلية التي تعطي دفقا للعظام
وتجعل العيون أكثر نعنا ويريقا .

انظر المخطط ٢ لتتعرف علي أماكن الغدد التناسلية في الجسم . في المخطط
٤ ستجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد التناسلية واقعة بجانب الكاحل
خارج القدم (خصية الرجل ومبيض المرأة) . وداخل القدم (بالقرب من
الكاحل) تجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالمبيض في المرأة وقضيب
الرجل : وهي أيضاً مناطق ردود أفعال منعكسة تساعد في حل مشاكل
البروستاتا . ولكن تحفز ردود الأفعال المنعكسة للغدد التناسلية ، اقراص وذلك
ظهر القدم ووتر العرقوب .

وفي اليد . ابحث عن نقاط ردود الأفعال المنعكسة والتي تشمل المعصم . ثم
ابحث عن نقطة حساسة ومؤلمة في كل مناطق المعصم . وعندما تجد إحداها ،
دلكها . انظر المخطط ٢ وصورة ٣٩ .



صورة ٣٩ : موضع يساعد على إيقاف الدوار ، كما أن به نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالأعضاء التناسلية وبعض أجزاء الجسم الأخرى

هناك المزيد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي من شأنها أن تساعد القعد التناسلية والتي سأشرحها بالتفصيل في الفصل الخاص بالجنس والمشاكل المرتبطة به .

شفاء تام بعد استخدام تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة

بينما كنت ألقى إحدى المحاضرات في " ألاسكا " عن علم رد الفعل المنعكس ، قابلت امرأة مريضة جداً . وقد علمت أن بها ما يسوء بعدما لاحظت شحوب وجهها ، لقد كانت سكرتيرة ، وأخبرتني بأنها تعرضت لمبيد حشري سام بينما كانت في عملها ، ولم يستطع الأطباء تقديم أى مساعدة لها ، وقد عانت معظم الأوقات دون أن تعلم كيف تتلقى المساعدة . فأخبرتها بأنني

أستطيع مساعدتها ، وذلك لأن السم قد يكون غالباً في جهازها الليمفاوى :
 وكانت مستعدة لعمل أى شىء كى تعود لحالتها الطبيعية .
 دلكت جسمها كله لمدة ساعتين ، جاذبة وضاغطة بأطراف أصابعى ،
 واضطرت أن أظل فترة إقامتى لعدة أيام . ولكن الأمر كان يستحق ، لأنها قد
 تعافت تماماً قبل مغادرتى . والآن هى تستخدم علم رد الفعل المنعكس لتساعد
 جسمها على التخلص من السموم المتجمعة .

كيف يقوى علم رد الفعل المنعكس القلب المريض والدورة الدموية ؟

يجب على كل شخص أن يكون أكثر دراية بالقلب وطرق تدليك نقاط ردود أفعاله المنعكسة وذلك كي يحافظ على قلبه في أحسن حال . إن عمليات الحياة ما هي إلا تغييرات متكررة تحدث نتيجة للتوترات والضغوط . ويكون على هذه العمليات تحرير الجسم من هذا الضغط . فالدم يتحرك من الرئتين حيث يتم أكسده متجهاً إلى الأمعاء الدقيقة حيث يبدأ فقد هذا الأكسجين ، مما يجعل هذين العضوين (الرئة والأمعاء الدقيقة) قطبين مختلفين . ينبض القلب عندما يسرى فيه الدم المؤكسد وغير المؤكسد وتكون النتيجة خلق التوتر وفقدانه . ولقد اعتقد الأطباء قديماً أن : " خط زوال القلب يتحكم في الأوردة الواصلة بين الرئتين والأمعاء الدقيقة وأن الرئة تتحكم في القلب " .

إن القلب يتحكم في العقل ، فلو كان القلب ضعيفاً لأصبح كالحاكم بلا سلطة أو قوة وبذلك ستحدث ثورة أو تمرد . فعندما لا تؤدي أجزاء كثيرة من الجسم وظائفها بكفاءة ولا نستطيع في نفس الوقت أن نضع أيدينا على سبب المشكلة بالتحديد ، فهذا يعني أن قوة الحياة الكهربائية لا تسري بحرية خلال خطوط زوال الجسم . انظر المخطط ١٦ .

تدليك لمساعدة القلب

عزيزتى السيدة * كارتير * :

أبلغ من العمر ٧٧ عاماً ، وهذا الصباح كنت متأكداً من أن قلبي فى طريقه
للتوقف عن الخفطان . فدلكت نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقلب
لمدة نصف ساعة . وشكراً لله ، فأنا أشعر الآن بتحسن .
وأتمنى أن تدلبنى على طبيب يمارس علم رد الفعل المنعكس فى المنطقة
التي أسكن بها . أشكرك . وليباركك الله .

- السيدة ك . ب .

نقاط ردود الأفعال المنعكسة لمساعدة القلب والدورة الدموية

بغض النظر عن نوعية مشاكل قلبك ، يستطيع علم رد الفعل المنعكس تقديم
المساعدة لك . وتذكر أن القلب الذى لا يؤدي عمله بكفاءة يتسبب فى خلق
مشكلة فى مكان آخر من الجسم .

إننا جميعاً ندرك أن القلب هو محطة ضخ الدم التى تبقى الجسم يؤدي
وظائفه . فمثلته مثل مضخة البئر : فلو أبطأ القلب تباطؤ دورها دورة سريان
خطوط الحياة ، والسائل سواء كان ماء فى بئر أو دماء فى دورتك الدموية لن
يسرى إلى كل الأماكن المحتاجة إليه . لذا فإن الأماكن التى ستحرم من وصول
الدم إليها ستصبح ضعيفة ويحل بها التلف .

إن القلب عضلة قوية ، فيضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة فى
القدمين واليدين ومناطق عديدة أخرى فى الجسم . تبقى هذه العضلة فى قفة
كفاءتها . لكن إذا ما كان هناك تقصير فى أداء وظيفتها يمكن أن تساعدك كى
تعمل بطريقة طبيعية وذلك عن طريق تدليك وضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة
لها .

انظر إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة بالقرب من العمود الفقري فى
المخطط (١٧ - ب) فى فصل ٢٧ . لمساعدة قلب متوجع ، يمكنك تدليك نقاط
ردود الأفعال المنعكسة هذه ، ولكنك ستحتاج إلى شخص آخر لمساعدتك ، فقط

اجعل شريكك يعثر على النقاط الحساسة أو المؤلمة عند اللمس ، واضغطها وذلكها حتى يختفى الألم . إذا كان عمودك الفقري غير منضبط ، فعليك باللجوء إلى أحد المقيمين اليدين ليضبط موضعه ولكن تأكد من أن تلجأ إلى معالج جيد .

علاج العضلات العميقة يساعد القلب

إن علاج العضلات العميقة يساعد . كما قالت السيدة " فريمر " - القلب . فقد قالت أن تدليك العضلات العميقة قد ساعد في حل مختلف مشكلات القلب . لذا فبالإضافة إلى استخدام نظام تغذية معين ، وتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، يجب عليك أن تساعد القلب بإرخاء العضلات ، وذلك عن طريق وصولك إلى أماكن أعمق من نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة به ، وكذلك تدليك العضلات العميقة التي قد تكون السبب وراء الخلل في الدورة الدموية المتجهة للقلب .

أولاً : ذلك عضلات الذراع الأيسر حيث يوجد أهم مصادر الدم المتجهة للقلب . ابدأ في تدليك هذه العضلات بداية من معصم اليد اليسرى . أنت لا تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في هذه المرة ولكنك تدلك العضلات العميقة . وتذكر أنه كلما أصبحت عضلاتك منقبضة بشدة ، فسوف تبدأ في خنقك ، وعصر أورديتك وغنى مجرى الدم . إذن يجب عليك أن ترخيها .

التدليك عبر العضلات

اضغط بأصابعك يachtsاً عن العضلات الصلبة المنقبضة الموجودة بعظام الذراع . واستخدم أطراف أصابعك أو إبهامك . من المهم أن تدلك عبر العضلات . أى من جانب إلى جانب وليس كما يحدث عند تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة . ذلك كل الذراع صاعداً إلى أعلى . اضغط بأصابعك على كل جوانب ذراعك مدلكاً وضاعطاً ، وإذا قابلتك أية عضلات تبدو كالرباط المشدود الصلب ، فاقض وقتاً أطول معها ولكن لا تبالح في الضغط عليها في البداية .

بعد أن تنتهي من ذراعك ، ذلك عضلات الرقبة . انظر صورة ٤٠ . فإذا وجدتتها صلبة ، فاستمر في تدليكها عاملاً على إرخائها ؛ فهذا يمنع حدوث السكتات الدماغية لأنك تساعد على تدفق الدم المتجدد إلى المخ .

بعد أن ترخي هذه العضلات ، اذهب إلى عضلات الصدر خاصة الموجودة على الجزء الأيسر ؛ ذلك عبر كل العضلات في هذه المنطقة بداية من الذراع وتحت الذراع والكتفين هابطاً إلى عضلات الصدر . واضغط على أى عضلات تجدها صلبة تحت أصابعك . فإذا كانت إحدى هذه العضلات مشدودة جداً وصعبة الإرخاء ، استخدم قطعة قماش مبللة بالخل لتساعد على إرخائها وزيادة سرعان الدم بها .

ولو كان من الصعب عليك أن تقوم بهذا التدليك العميق ؛ فابحث عن شخص آخر يساعدك وذلك لكي تحصل على نتائج أفضل . فقط تذكر أن العضلات الجامدة قد تصيبك بأزمة قلبية ؛ لذا تأكد من أن تبقى عضلاتك مسترخية ومرنة حينما تستعمل طرق تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة والحيويات الغذائية المقصود بها مساعدة قلبك .

والآن دعني أشرح لك بعض الأمور الخاصة بالنظم الغذائية التي من شأنها مساعدة قلبك .



صورة ٤٠ : موضع تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الرقبة والأكفاف .

كيف يقوم كلا من علم رد الفعل المنعكس و النظام الغذائى بمساعدة القلب وتجنب السكتات الدماغية

أهمية فيتامين هـ

يشرح لنا الطبيب " ويلفردى . شوت " فى كتابه " مساعدة فيتامين هـ
لأمراض القلب " ، أن الجلطة التى تتكون فى الشرايين التاجية المغذية للقلب
هى السبب الرئيسى للموت بالأزمة القلبية ، والتى تعتبر أحد أهم أسباب الوفاة
حالياً . قد تدهش حين تعلم أن جلطة الشرايين التاجية كانت غير معروفة حتى
سنة ١٩١٠م . فقد كان من النادر ظهورها فى ذلك الوقت .
كتب الدكتور الراحل " يول دودلى وايت " : " عندما تخرجت من كلية
الطب عام ١٩١١ لم أكن قد سمعت أبداً عن جلطة الشرايين التاجية والتى
أصبحت الآن واحدة من التهديدات الرئيسية للحياة فى الولايات المتحدة
وكندا " . نرى ما تفسير أن مرضاً لم يكن موجوداً قبل عام ١٩١٠ أصبح الآن
أكبر تهديد لحياة الإنسان من أى طاعون سبق أن تحدث عنه التاريخ ؟

أسباب تاريخية للأزمات القلبية الناتجة عن الجلطات

عندما استحدثت طرق أكثر فاعلية لطحن قمح الدقيق عن طريق فصل وإبعاد
بذور القمح القابلة للفساد : فقد الرجل الغربى أهم وأفضل مصادر فيتامين هـ .
وقد بدأت طريقة طحن القمح هذه مع مطلع القرن العشرين وانتشرت بطريقة
واسعة سنة ١٩١٠ . لذا فمن أجل قلبك . تناول الأطعمة الغنية بفيتامين هـ كل
يوم ، واضغط مواقع رد الفعل المنعكس الخاصة بالقلب كما فى صورة ٦ .
كما يخبرنا دكتور " شوت " بأن : " فيتامين هـ هو مضاد رافع يمنع التجلط
فى تيار الدم " . فهو لا يذيب الجلطة فقط ، ولكن وجوده فى تيار دم الإنسان
السليم يمنع تكون الجلطة من البداية .

كيف يمنع فيتامين ب٦ الأزمة القلبية والسكتة الدماغية

بالرجوع إلى الأبحاث التي أجرتها جامعتي "هارفارد" و "ماساشوسيتس" نجد أن فيتامين ب٦ هو الذي يمنع الأزمات القلبية والسكتات الدماغية . وقد توصل الكثير من الأطباء إلى أن الكوليسترول ليس هو السبب وراء الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية . حيث يعتقد الخبراء أن الحامض الأميني المدعو "هوموسيستين" هو المسئول عن تلك الأمراض ، وأن فيتامين ب٦ هو الذي يخلص الجسم من المواد الضارة . ولقد توصل اثنان من العلماء في مؤسسة "ماساشوسيتس" للتكنولوجيا وهما دكتور "إدوارد جريبيرج" ودكتور "ستيفن رايموند" بعد عامين من الأبحاث إلى أن الهوموسيستين الناتج عن الوجبات الغنية بالبروتينات هو السبب الرئيسي وراء تصلب الشرايين والذي يؤدي إلى الأزمات القلبية والسكتات .

القدرة العالية للفيتامينات

إن الدكتور "جريبيرج" والدكتور "رايموند" علان في علم وظائف الأعصاب وباحثان متخصصان في دراسة الجهاز العصبي . يشرح هذان العالمان أنه لكي تحصل على كمية كافية من فيتامين ب٦ ، عليك أن تأخذ إما فيتامين ب٦ مباشرة ، أو أن تتناول الفواكه والخضروات والحبوب والبنادق ؛ ولكن في الوقت نفسه ، يجب عليك أن تتوقف عن تناول اللحوم والبيض ومنتجات الألبان ، لأنه في الوقت الذي تهضم فيه هذه الأطعمة المليئة بالبروتينات ، يتحرر الحمض الأميني (هوموسيستين) إلى الدم . ويقول دكتور "رايموند" أن هذا الحامض قد يضيق ويصلب الشرايين بطريقة ما ، كما يحفز نمو الخلايا المبطنة للجدار الداخلي للشرايين .

يمنع فيتامين ب٦ تجمع "هوموسيستين" في الدم ؛ وبذلك فإنه بطريقة رائعة يقلل من مخاطر تصلب الشرايين ، التي تعد السبب الرئيسي وراء الإصابة بالأزمة القلبية والسكتة الدماغية . وقد أثبتت الدراسات أن مرضى القلب يعانون من نقص في فيتامين ب٦ ، وأن حمض "هوموسيستين" يجرى في دمائهم .

ويعتقد هؤلاء الأطباء أن الجرعة التي أقرتها منظمة الغذاء والدواء وهي ٢ مليجرام من فيتامين ب٦ تعد جرعة ضئيلة جداً . ففى حين أن نفس هؤلاء الأطباء يرفعون فى طعامهم نسبة هذه الجرعة لتصل إلى ٢٥ - ٥٠ مليجرام من فيتامين ب٦ فى اليوم . فإذا كان هؤلاء الأطباء الذين قاموا بدراسات طبية عن أهمية فيتامين ب٦ يستخدمونه فى غذائهم ، فعلىنا إذاً أن نفعل مثلهم .

الفيتامين الذى يمنع الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية

هناك اعتقاد متزايد بين الأطباء أن فيتامين ج يمكن أن يمنع حدوث الأزمة القلبية والسكتة الدماغية . فقد أوضحت الدراسات - التى أجرتها كلية الطب فى " كارولينا الجنوبية " واثنتان من كليات الطب بولاية " لويزيانا " - أن فيتامين ج يقلل من التصاق الصفائح الدموية ، وبالتالي يقلل الجلطات التى تحدث نتيجة هذا الالتصاق .

كما أوضحت الأبحاث أن تجمعات الصفائح الدموية تؤدى إلى الإصابة بالأزمة القلبية والسكتة الدماغية . وفى إحدى دراسات جامعة " كارولينا الجنوبية " ، أعطى دكتور " كاي سارجى " وزملاؤه الباحثون ثمانية من المتطوعين الذين يتمتعون بصحة جيدة جرامين من فيتامين ج لمدة سبعة أيام . وتم أخذ عينة من الدم قبل وبعد تناولهم للفيتامين وذلك بعد حقن الدم بعوامل مسببة للتجلط ، ثم تم قياس درجة تجلط الدم ، فاكتشفوا أنه فى معظم الحالات كان تجميع الصفائح الدموية أقل بكثير من نسبة ٥٠٪ .

فيتامينات أخرى تحقق المعجزات

أثبتت الدراسات فى روسيا أن فيتامين ب١٥ يحسن من خفقان القلب لدى المرضى الصابين بأمراض القلب . فيقول لنا دكتور " ريتشارد ياسوتر " إن : " فيتامين ب١٥ يسرع من عملية التئام نسيج الجروح - ويقلل كذلك من الأعراض الجانبية لأدوية القلب " .

أوضحت معظم الدراسات الحديثة أهمية وفاعلية فيتامين ب١٥ بالنسبة للكبد حيث يساهم فى عملية نقل الدهون .

فهو يجعل الكوليسترول والدهون الأخرى وبعض الهرمونات تعود إلى نسبها الطبيعية مرة أخرى ، وسيكون لفيتامين ب١٥ تأثير نظامي غير عادي حيث إنه لو وجد نسب هذه المواد منخفضة جداً : فإنه يرفعها ، أما إذا كانت مرتفعة جداً فإنه يقوم بتخفيضها ، كما أنه يُعد أيضاً مضاداً للشيخوخة : فهو يبقى الخلايا بحالة جيدة عن طريق إمدادها بكميات مناسبة من الأكسجين . والجرعة المناسبة منه هي ١٥٠ مليجرام في اليوم .

أتمنى أن يشجعك ما قلته لك ويجعلك تتعاطى هذه الفيتامينات لكي تحمي قلبك . ولكن لا تكتفي فقط بما ذكرته لك ، حيث يوجد أنواع أخرى من المواد المفيدة مثل فيتامين ب المركب والبيوتاسيوم ، الهامين لقلب يتشبع بصحة جيدة .

دورة دموية سليمة تقلل من مخاطر الأزمة القلبية والسكتة الدماغية

الوقاية هي خير وسيلة لتقليل نسبة السكتات الدماغية المدمرة والخيفة . ويمكن الوقاية من الإصابة بالأزمة القلبية والسكتة الدماغية بإبقاء ضغط الدم منخفضاً . عليك أن تقلل من تناول الغذاء الغني بالدهون والكوليسترول ومن تناول الطعام الغني بالصوديوم .

كما ستقلل الدورة الدموية السليمة أيضاً من مشاكل القلب الضارة وستساعد على سريان قوى الحياة في جسمك بشكل طبيعي وأكثر انطلافاً ، ومن أجل توازن طبيعى وصحة متكاملة ، عليك أن تمارس عملية تدليك كامل لنقاط ردود الأفعال المنعكسة وتركز على الجهاز الدورى لتجديد الصحة . كتب لنا أحد الرجال لكي يرزف لنا هذه الأخبار الرائعة :

**زوج يوقف نوبات تعميم مؤقتة أصابت بصر زوجته
باستخدام علم رد الفعل المنعكس**

عزيزتي السيدة " كارتر " :

عانت زوجتي من نوبات تعميم مؤقتة على بصرها خلال الثلاثين سنة الماضية ، حتى أنها وقعت خلال إحدى هذه النوبات ، وانكسر ساقها . ولم

أفهم لماذا لم يتعرف كل الأطباء والمتخصصين الذين لجأنا إليهم على مكان المشكلة وكيفية حلها ، فقد وصفوا لها فقط بعض الحبوب التي لم تفدها . لكنني عندما بدأت معها العلاج بطريقة رد الفعل المنعكس منذ عام مضى لم تعد تعاني من هذه النوبات . وشعرت - بمساعدتك - أنني قد قمت بعمل رائع . فقد ذهبت زوجتي مؤخراً إلى أوروبا في رحلة لمدة شهر . ولم تشتك من أي شيء هناك . فشعرت بأنني حققت معجزة بمساعدة علم رد الفعل المنعكس . وأنا فخور بما أنجزته ، وسعيد لأن زوجتي أصبحت على ما يرام . لم أصدق أنني خلصتها من المرض في حين فشل كل هؤلاء الأطباء المتخصصين .

- السيد ج . و . فلوريدا

زوجة تحكى كيف أن علم رد الفعل المنعكس أنقذ زوجها من سكتة دماغية

عزيزتي السيدة " كارتر " :

منذ عشر سنوات عانى زوجي من سكتة دماغية . وأنا أؤمن أنني لو عرفت وقتها ما أعرفه الآن لكنت ساعدته على التخلص مما عاناه . لكنه تعافى بطريقة رائعة بفضل الأطباء وبفضل الحب والرعاية . كان زوجي قد أجرى جراحة في الشريان السباتي . وكانت جراحة ناجحة ، ولكن لمدة ستة أشهر لم يستطع أن يتكلم ، ولعدة أسابيع عانى من شلل في جانبه الأيمن ، ولكنه ظل يكافح ويكافح محاولاً التغلب على مرضه . لقد حالفتي الحظ في هذا الوقت ، فلقد كان لي صديقة تعالج أمراض الكلام ، فأعارتني بعضاً من كتبها . فأخذت أدرب زوجي حتى أصبح قادراً على الكلام مرة أخرى . نعم إنه لا يستطيع أن يقول كل ما يفكر فيه ، ولا يستطيع أن يتذكر أسماء الأشخاص ، ولكننا لم نحزن على ما فقدناه ، بل شكرنا الله على كل ما يزال يمتلكه .

وفي الليلة السابقة للعيد ، أخذ زوجي حمامه وجاء إلى غرفة المعيشة حيث كنت أقوم بحياكة بعض الملابس ، وكانت يدها تهتزان ، فنظرت إليه

ورأيت أنه يحاول أن يتكلم . حرك شفتيه ولم يصدر أي صوت . سألته إن كان يحب أن يجلس على المقعد ثم بدأت فـي تدليك قدمه . لقد أزعجتني حالته لأنها ذكرتني بما كان عليه عندما أصابته السكتة الدماغية منذ عشر سنوات . دلكت النقاط الخاصة بمنطقة الحجاب الحاجز ، وغدده الكظرية ، ومخه ، والصفيرة العصبية . ثم دلكت القدم كلها وتكفني ركزت جداً على المناطق الثلاث السابقة . وفي حوالي ١٥ دقيقة كان قادراً على التحدث ولم تكن هناك أية علامة تدل على حدوث خلل أو تلف . والآن أنا أدلك قدمه كل يوم تقريباً ، بينما يقوم هو بتدليك يديه عدة مرات في اليوم ، وهو يستمتع كثيراً بهذا . إن زوجي عمره الآن ٧٦ عاماً وعلى الرغم من ذلك فهو يعنى بخمس عزرات تدرك اللين عناية يومية . كما أن لديه متجراً صغيراً حيث يبيع الجرار والموتورات المبردة للهواء . ولدينا حديقة نزرع بها معظم ما نأكل . أنا عمرى الآن ٧٥ عاماً ، وأعمل طوال اليوم مساعدة لطبيب أسنان وأحب ذلك العمل وأتوقع أن أصبح متخصصة في علم رد فعل منعكس ناجحة بعد ذلك .

المخلص لك

- ل - ن -

المحفز الطبيعي

تذكر أن المشي هو أفضل محفز للجسم ، فهو يزيد من تدفق الأكسجين للورثتين ، اللتين تيعتان بدورهما بالدم لكل أجزاء الجسم ، بداية من مخك إلى أصابع قدميك ، كما أنهما تجعلان قلبك يعمل . واعلم أنه عندما يتحتم على قلبك أن يعمل ، فإنه سيزداد قوة يوماً بعد يوم . لكنك ستمارس هذا التمرين تحت رعاية طبيبك إن كنت تعاني من مشاكل القلب ، وحيث إن الأطباء يطلبون دائماً من المرضى أن يخرجوا ويمشوا ويهرولوا ، فعليك أن تمشي بخفة ونشاط محركاً يديك في تناغم ، اليد اليسرى مع القدم اليمنى . ثم اليد اليمنى مع القدم اليسرى . فكل فيتامينات هذا الكون لن تعطيك قلباً قوياً إذا لم تمارس التمرينات .

علم رد الفعل المنعكس فى حالات الطوارئ

أتمنى أن يتعلم كل شخص بعض الطرق البسيطة التى يستطيع أن يتعامل بها مع الأزمات القلبية ، وتكون تلك الطرق باستخدام التدليك بـرد الفعل المنعكس ، فهو سهل جداً ، حتى أن أى شخص ، بداية من الشخص العجوز إلى الطفل الصغير ، يمكنه استخدام هذه التقنية بأمان عندما تكون هناك حالة طوارئ، ولا توجد أى وسيلة أخرى لمساعدة الصاب . فمعرفة كيفية تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة بطريقة صحيحة ، تستطيع أن تنفذ حتى حياتك أنت . ولقد تمكنت من منع عدداً من الأزمات القلبية ، وكذلك فعل العديد من تلاميذى . وبذلك تم إنقاذ المرضى من الموت أو من حدوث تلف كبير لقلوبهم فى الوقت الذى ينتظرون فيه رعاية أطبائهم . وأنا أؤمن بأنه يمكن إنقاذ العديد من الأرواح ورفع معدلات الشفاء ، لو أن كل شخص تعلم بعض التقنيات البسيطة عن تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة وخاصة الرياضيين الذين يحيون الخروج إلى الهواء الطلق .

إننا نيكى كل عام على معدل الوفيات المرتفع نتيجة الأزمات القلبية وخصوصاً خلال مواسم الصيد ، حيث تجد الناس سعداء ومحمسين للمغامرة التى سيخوضونها بعيداً عن حياة التوتر والضغط فى المدن . (فى حين تكون أجسام هؤلاء الأشخاص غير سليمة .) لكنهم فى مثل هذه الرحلات يجهدون أجسامهم التى لا تكون معتادة على مثل هذا المجهود البالغ ، ثم تحدث الكارثة وتستسلم قلوبهم ، ولا يرى كثير منهم عائلاتهم مرة أخرى . لا تجعل ذلك يحدث لك .

راجع نقاط ردود الأفعال المنعكسة لقلبك لتتأكد من أنه فى حالة جيدة . واستخدم التدليك بعلم رد الفعل المنعكس لتقوى قلبك قبل أن تضعه فى ضغط شديد غير معتاد . وسوف أخبرك كيف تفعل ذلك لاحقاً فى هذا الفصل ، ولكن الآن أريدك أن تتعلم كيفية استخدام هذه الصُرق على نفسك وعلى الآخرين أيضاً ، وذلك إذا ما واجهت حالة طارئة من الأزمات القلبية . لكن تذكر أن الطرق الآتية لا تحل محل الرعاية الطبية إلا أنها تستخدم فى حالات الطوارئ فقط حيثما لا يكون هناك مساعدة متاحة .

إذا كان لديك أعراض وجود خلل في القلب

دعنا نتخيل أنك تقف فوق قمة جبل عال وشعرت فجأة بضيق تنفس وألم في صدرك أو أي أعراض أخرى لمرض في القلب . ولكن لأنك تعلم كيف تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للقلب ، فلن تصاب بالذعر . فقط اجلس ولو كنت ضعيفاً لدرجة عدم قدرتك على تدليك نقاط ردود الأفعال في ذراعك الأيسر ، اضغط بشدة على الإصبع الأصغر في يدك اليسرى . انظر صورة ٤١ . امسكه بقوة . سوف يريحك هذا قليلاً وسيجعلك قادراً على أن تضغط راحة يدك اليسرى حتى تشعر على نقطة ضعيفة . لا تجعل الألم يوقفك ، واستخدم أي الطرق التي تجددها أسهل لك . انظر صورة ٢٩ . استرخ ! لأن الشد العصبي يعثّل ضغطاً على القلب . قد تضطر لأن تضغط بقوة على نقاط ردود الأفعال المنعكسة باليد ، وقد تضطر حتى إلى استخدام عصا . على أية حال اضغط بشدة على نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه ولدكها بقوة . ذلك النقاط المؤلمة أولاً ، ثم ذلك النقاط المحيطة بها بعد ذلك . ثم عد إليها مرة أخرى حتى يختفي الألم عندما تدلكها . إذا أحسست بالألم في كتفك الأيسر ، الصق إبهامك عند نقطة الألم ولدكها لمدة ثوانٍ وابق ضاغطاً عليها بثبات . ثم عد لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في يدك اليمنى عندما تشعر بتحسن . اخلع حذاءك الأيسر وذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في إصبعك الأصغر والمنطقة المتلثة تحته . وتذكر أن القلب عضو كبير يأخذ مساحة كبيرة من صدرك ، ولأنك لا تعرف أي جزء من القلب هو المصاب ، فإنه من الأفضل أن تدلك كل المنطقة بعد أن تدلك كل المناطق الحساسة والمؤلمة عند التمس .



صورة ٤١ : قرص الإصبع الصغير
في اليد اليسرى لمساعدة قلب
مصاب (فرض الإصبع الأصغر في
القدم اليسرى سيكون له نفس
الفائدة) .

مساعدة الآخرين

إذا لم يتمكن أي شخص يمر بأزمة معينة من أن يتعامل مع نقاط ردود
الأفعال المنعكسة ، فأننا أقترح عليك أن تخلع حذاءه الأيسر وتلك الإصبع
الصغير والمنطقة المثلثة تحته ، انظر المخطط ه . قد يكون هذا مؤلماً ، لكن عليك
تدليك المنطقة كلها ، وبمجرد شعورك بثبات واستقرار حالة هذا الشخص ؛
اذهب إلى مركز المنطقة اللينة في إصبع القدم الكبير واضغطها بشدة ، فلو كانت
مؤلمة : استخدم ضغطاً أقل . قد يكون هذا مؤلماً جداً لبعض الأشخاص ، فهذا
هو رد الفعل المنعكس للعدسة النخامية ، والذي سيساعد على سريان طاقة الحياة
خلال كل الغدة الصماء . يمكنك أيضاً أن تستخدم كل هذه الطرق على نفسك لو
كان ذلك ضرورياً .

لو أن شخصاً آخر ظهرت عليه علامات الأزمة القلبية ، فيمكنك أن تستخدم
نفس هذه الطرق التي أخبرتك عنها . ولكي تُخسِّن من ضربات القلب البطيئة
استخدم الجزء المنبسط من قبضتك واضرب بها على الجزء الرابط بين الرأس

والرقبة . انظر المخطط (٦ - ب) . فهذا من شأنه أن يحفز العصب الذي يسرع ضربات القلب .

ولأننا نتحدث عن طرق العلاج في حالات الطوارئ في الوقت الذي لا تكون هناك مساعدة متاحة : دعني إذا أعلمك طريقة دكتور " لافيتون " لعلاج أزمة قلبية حادة .

علم رد الفعل المنعكس ينقذ حياة

يقول دكتور " لافيتون " إن أحد مرضاه كان قد أصيب بأزمة قلبية وهو في غرفة الانتظار . حدث ذلك بسرعة لدرجة أنه في الوقت الذي وصل فيه الطبيب إلى المريض لم يكن لديه نبض أو ضغط دم ، وكان جسمه كله قد بدأ في الارتعاش وكان الموت هو الخطوة التالية .

إلا أن الطبيب أمسك بيد الرجل اليسرى وبدأ تدليك وضغط راحته . انظر صورة ٢٩ . في البداية ، لم يكن هناك رد فعل . ثم بدأ المريض يتنفس الهواء . ثم بدأ نبضه في الظهور ، ثم توقف : بدأ ثانية ، وأخيراً انتظم نبضه . وبعد ذلك جاءت سيارة الإسعاف وتعافى الرجل بطريقة جيدة . يحكى لنا طبيب آخر عن امرأة أصيبت بذبحة قلبية شديدة ، وكانت تعاني من آلام مبرحة تأتينا مرة علي الأقل في الشهر . كانت هذه الآلام تأتيها فجأة ، حتى أنها كانت دائماً تخاف من النبوة القادمة . وكانت تتعاطى أدوية مثل " نيتروجلسرين " ، ومع ذلك لم توقف تلك الأدوية الهجمات ولم تقلل من أنها . عندما فحصها الطبيب ، قضى عشر دقائق يدلك ردود الأفعال المنعكسة التي شرحتها لكم . كان هذا منذ عام ونصف . ولم يحدث لها أى نوبات أخرى منذ ذلك الحين .

علم رد الفعل المنعكس ينقذ الإجازة

كنت في إجازة مع إحدى صديقتي . وكنا قد استأجرنا غرفة تقع في الطابق الثاني بأحد الفنادق . وبينما كنا نغري محتويات السيارة أمسكت صديقتي بحقيبة وصعدت السلالم . وعندما صعدت إليها لاحظت أنها تجلس

على الحقيقة . كانت تيكى بطريقة غريبة ، وكانت شاحبة وتتصبب عرقاً . قالت إنها تشعر بالدوار ، ولا تستطيع أن ترى جيداً . أمسكت بيدها اليسرى وضغطت على إصبعها الصغير حيث توجد بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقلب . وضغطت أيضاً على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في رأسها . بعد عدة دقائق شعرت بتحسن وسارت إلى الغرفة . ولأننا كنا في مدينة غريبة ، رفضت الذهاب لطبيب . لكننى طلبت منها ألا تغادر الفراش . وفي اليوم التالي ضغطت على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بقلبها وغددها الصماء . ولقد فقدنا يوماً واحداً من إجازتنا ، وعندما عادت إلى المنزل أكد لها طبيبها أنها بخير . لقد كانت صديقتى معلمة ، ولم تكن معتادة على التمارين البدنية الكثيرة . لذا فإن الإجهاد الزائد على القلب كان خطيراً عليها . هل عرفت الآن أن الإلمام بعلم رد الفعل المنعكس يمكن أن يتخذ حياة .

اعتقد أنك تتفق معى على أن علم رد الفعل المنعكس هو علم يجب أن يتعلمه كل إنسان . أرجو ألا تضطر إلى استخدام هذه المعلومات المطلوبة في حالة الطوارئ أبداً . ولكن إذا احتجتها لمرة واحدة في حياتك . فستكون سعيداً لأنك عرفت ما الذى عليك فعله .

شفاء آلام القلب والصداغ

عزيزتى السيدة " كارتو " :

كنت أنا ومجموعة من الأشخاص تتراوح أعمارهم ما بين ٤٠ إلى ٦٠ عاماً تنسلق تلاً شديد الميل . وكنا نسلك طريقاً متعرجاً في طريقنا إلى أعلى ، حينما وجد شخصان (رجل وامرأة) صعوبة فى التنفس وشعرا بآلام فى صدرهما . ذلكت نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليد اليسرى للمرأة وعلمتها كيف تفعل ذلك . ثم ذلكت ردود الأفعال المنعكسة لقلب الرجل . فشعر كل منهما بالراحة بطريقة سريعة ولم يعرفا كيف يشكرانى . فى ثلاث مناسبات أخرى ، ساعدت على شفاء الصداغ بنفس السرعة . أشكرك جداً .

السيدة . د . و . ممرضة

اختبار بعلم رد الفعل المنعكس لاكتشاف أية مشاكل في القلب

والآن دعني أخبرك عن بعض الطرق البسيطة التي تستطيع أن تستخدمها للتأكد من أن قلبك في أحسن حال . يجب أن تقوم بهذا الاختبار قبل ممارسة أمور تتطلب مجهوداً كبيراً بعدة أسابيع . ومن هذه الأمور الرياضة والتسلق وجرف الثلوج في الشتاء .. إلخ .

لقد أخبرتك سابقاً في هذا الفصل عن عدة طرق تفحص بها ردود الأفعال المنعكسة للقلب وها هي طريقة أخرى شرحها دكتور " لافيتون " .

اضغط بشدة على قمة الإبهام . إذا لم تكن تمتلك قوة كافية في يديك ، استخدم Hand Massager ، المشرح في فصل ٣٦ . شاهد صورة ٢٩ (من الحكمة أن تمتلك هذه الأشياء : A Magic Reflex Massager و A Hand Massager و A Reflex comb و A Tongue Probe) .

قد يحذرك قيامك بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة من أزمة قلبية قد تكون في الضيق إليك . فوفقاً لدكتور " لافيتون " ، عندما تضغط بشدة على الجزء العلوي الممتلئ من الإبهام ويؤلمك ، فإنه يخبرك أن الأوعية الدموية المتجهة إلى قلبك منقبضة ، قاطعة بذلك إمداد الدم وخافضة للأكسجين . ولو كان الجزء السفلي من الجزء الممتلئ من إبهامك هو الذي يؤلمك ، فإن الشرايين في قلبك تكون مسدودة من أعلى .

ولو كان إصبعك يؤلمك بدرجة قليلة ، فإن هناك احتمال حدوث أزمة قلبية ولكن على المدى البعيد . ولكنك إذا قلت : " آه إن هذا يؤلمني فعلاً " واضطرت أن تتوقف عن الضغط ، فإن فرصة إصابتك بأزمة قلبية تكون كبيرة . لذا فإنه من الأفضل أن تشعر مقدماً بخطورة الأزمة القلبية ، حتى تستطيع أن تفعل شيئاً ما لتقوى القلب بسرعة . ويجب عليك أيضاً أن تراجع طبيبك أو المعالج للأمراض بتقويم العمود الفقري يدوياً . وقد يكون هذا الألم بسبب مشاكل في مناطق أخرى . ولكن على أية حال فمع التدليك يكون لديك تحذير سابق لأي أزمة قد تكون معرضاً لها .

ملحوظة هامة : لو أن الإبهام في اليد اليمنى يؤلمك عند قمته في المنطقة المعتلثة ، فقد لا تكون معرضاً لأزمة قلبية ، وإنما يحذرك هذا من مرض آخر .

يقول دكتور " لافيتون " : " إننى أحب اختبارات الأزمات القلبية هذه . فهي لا تكلفنى شيئاً . فأنت لا تحتاج إلى معدات ، كما يمكنك أيضاً ممارستها بنفسك فى ١٥ ثانية فقط " .

فى بعض الحالات ، قد يشخص الأطباء حالة شخص ما على أنها حالة ذبحة صدرية ، ومع ذلك لا يجد المريض أن راحته يده تزله . وذلك لأن الكثير من حالات الذبحة الصدرية قد لا تكون بسبب مرض فى القلب بل قد تكون بسبب ضلع فى غير مكانه . هذا الضلع الذى لا يقع فى مكانه الصحيح يمكن أن يسبب شد عضلى ويمكن أن يسبب أيضاً ألماً فى القلب أو أزمة قلبية . إذا تنامي داخلك الشك فى أن هذا صحيح فى حالتك أو فى حالة أحد أصدقائك ، تابع مع أحد المختصين بتقويم العمود الفقرى . (يتفق متخصص القلب البارز دكتور " ويلفريد شوت " مع دكتور " لافيتون " فى هذا الرأي) .

الطبيب فقد الأمل

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد تم حقن أختى البالغة من العمر ٧٣ عاماً بـلقاح مضاد للأنفلونزا ، وبعد عدة أيام أخذتها أسرتى إلى إحدى المستشفيات إثر إصابتها بآلام فى قلبها ، وقد رأى الطبيب أنها حالة قصور فى القلب ، وعندما قال إنها لن تعيش أكثر من عدة ساعات ، اتصلت بى أخت أخرى لى لكى تخبرنى بذلك ، يقع منزل فى مدينة صغيرة أخرى تبعد ٣٠ ميلاً عن المستشفى . أخذت سيارة أجرة وهرعت إلى المستشفى ، فوجدت نبضها ضعيف للغاية . حيث كان قلبها هو الآخر ضعيف . أخذت أمارس معها العلاج باستخدام رد الفعل المنعكس الخاص بالقلب ، وفى أقل من ١٥ دقيقة ، عاد قلبها إلى طبيعته . فبدأت تنقب لأشخاص الموجودين حولها فى الغرفة ، كما استطاعت أن تتحدث معى . حدث هذا يوم السبت ليلاً ، وفى يوم الثلاثاء فى تمام الساعة ٨,٣٠ صباحاً أعطانا الطبيب تصريحاً بخروجها ، وهو لم يكتشف حتى الآن سبب تحسن حالتها . هل كان على أن أخبره ؟

علم رد الفعل المنعكس يساعد على تهدئة القلب

عزيزتى السيدة "كارتر" :

أنا امرأة ، عمرى ٦٢ عاماً ، عملت فى الحقل الطبى عدة سنوات ، ولأننى مريضة بالسرطان فقد أجريت لى عمليتان وأخذت بعدهما علاجاً كيميائياً ، وكان ذلك فى العام الماضى . هذا بالإضافة إلى أننى أعانى من ضغط دم عال . كنت أمر بضغوط كبيرة . وكنت أعمل بكد بالغ فى الحديقة والفناء لساعات طويلة . وقد أصبت مؤخراً بحالة خفقان القلب ، واستمرت هذه الحالة طوال يوم ونصف . لكننى لم استدع الطبيب ، وبدلاً من ذلك وضعت قدمى فى الماء ، ودلكت مناطق رد الفعل المنعكس تحت أصابع قدمى ، ثم وقفت ومشيت . وقد أصابتنى الدهشة والسعادة عندما وجدت نبضى منتظم مرة أخرى . يا لها من راحة - فقد تلاشى القلق الذى كنت أعانيه طوال يوم ونصف ، ولم يتحول إلى زعر . فلا تعتقدى أن حالتي هذه كانت نفسية . فقد كان قلبي يخفق بقوة فى أوقات أخرى على مدار السنين نتيجة للجهد الزائد عليه ، حيث كنت أجهد نفسى فى العمل لفترات طويلة فى تلك الأوقات .
شكراً لك . الخلسة .

- ي . ج .

علم رد الفعل المنعكس يخفض ضغط الدم

عزيزتى السيدة "كارتر" :

فلبارك الله من أجل الطريقة الجيدة غير المكلفة التى علمتنيها إياها لنبقى أصحاء . إننى أبلغ من العمر ٧٤ عاماً ، وأخذ حبوباً لخفض ضغط الدم ، وتبلغ نسبة الكوليسترول لدى ٢٤٦ . ضغط دمى تحت السيطرة ، لكننى لا أستطيع تخفيض نسبة الكوليسترول . إننى أمشى ثلاثة أميال يومياً مع ثلاثة من أصدقائى ، يأخذ ذلك منا ساعة . كما أمارس رد الفعل المنعكس على جسمى لأبقى فى صحة جيدة .
شكراً لك ، مع حبى ودعواتى .

- ه . ب .

علم رد الفعل المنعكس أنقذ حياة إنسان

عزيزتي السيدة " كارتير " :

لقد مرت بتجربة عصبية خلال الأسبوع الماضي ، حيث اقترح أحد النصوص منزلي وهرب بمقتنيات لا يمكن تعويضها ، وعلى الرغم من كل ما مرت به في حياتي ، إلا أن هذه التجربة أثرت فيّ بشدة . فأنا في العادة قادرة على التقلب على الأزمات والخروج منها صافية تماماً . بالإضافة إلى أنني كثيراً ما ساعدت الآخرين لاستعادة الهدوء والسكينة . ولكن لسبب ما شعرت في الأسبوع الماضي بأنني في أمس الحاجة إلى المساعدة ، وعلى الرغم من صلواتي ، إلا أنني أحسست بغصة في نفسي وشعرت بأن ذلك يصيبني بالمرض . استيقظت هذه الليلة من نومي في الثالثة والنصف صباحاً . وأخذت كتاب علم رد الفعل المنعكس ، وبدأت في تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقلب ، ذلكت المنطقة المعتدلة لإصبع قدمي الأصغر في اتجاه مركز القدم . لم يحدث شيء ، فالتجّهت إلى أعلى إصبع القدم الأصغر ثم إلى الإصبع الرابع ، فشعرت بوجود نقطة مؤلمة فبدأت في ضغطها . فجأة بدأ ألم حاد يصعد مسرعاً من قدمي اليسرى ثم خلال الجزء الأيسر من جسمي متجهاً إلى قلبي . عضخت شفتي وتابعت العمل . شعرت وكأن حيات عقد تنساب من بين أصابعي كلما ضغطت . كانت يدي تؤلمني ، ولكن صوت في داخلي كان يقول لي تابعي ولا تضجري مما تفعلني . لذا تابعت عملي حتى توقفت الألم . ضغطت على كل مناطق ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقلب . ذلكت قدمي ثم ذهبت للنوم . أشكرك لقد أنقذتني حياتي .

أ . ب . نيويورك



الاستغناء عن نقل الدم بعد استخدام علم رد الفعل المنعكس

عزيزتي السيدة "كارتر" :

كان لدى صديقة تعاني من أنيميا خبيثة ، وقد أكد اختيار نخاع العظام لديها ضرورة نقل دم لها بطريقة منتظمة . لقد كانت في حالة سيئة . ولكن الطحال كان أكثر نقاط ردود الأفعال المنعكسة فاعلية في مساعدة هذه المرأة . لقد استخدمت طرقاً تدفئة قدميها (بمجفف شعر) ، ثم غطيتهما ، حيث كانتا باردتين جداً . وقد كانت طريقتك في حك الكفين معاً ثم تطبيقيهما مفيدة جداً في حالتها . فقد تحسنت حالة دماؤها ونخاعها . والآن لم تعد صديقتي في حاجة إلى عمليات نقل الدم . وقد ذهبت إلى أطباء آخرين في "كارولينا الشمالية" حيث أظهرت تحسناً كبيراً وكان عدد كرات الدم الحمراء والبيضاء في دماؤها قد ارتفع من ٨.٦ إلى ٩.٦ . ونحن الآن سعداء بهذا التحسن ، كما أنها اكتسبت زيادة في وزنها . علم رد الفعل المنعكس هذا رائع ١١

- السيدة . س . س .

علم رد الفعل المنعكس يجعلني في أحسن صحة

عزيزتي السيدة "كارتر" :

في طفولتي المبكرة عانيت من السعال الديكي وحصية الأيام الثلاثة . ولكن ببقية حياتي كانت خاتمة من الأمراض المعدية ، على الرغم من أنني كنت أزور العديد من المرضى . وكانت عائلتي كذلك أيضاً . إلا أنني اعتقد أن عائلتنا تتمتع بعدة سعة قوية وسليمة . في حين أن كل قريب لي ، عانى من مرض في القلب أو أزمة قلبية . ولهذا فإنني في بعض الأحيان أشعر بالخوف أو بالألم في أماكن ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقلب ، وذلك عندما أكون في الفراش أو جالساً على المقعد . ولهذا فأنا أضغط هذه

الأماكن وأدلتها عندما يحدث ذلك . وتم يستطع طبيب التامين فى الشركة أن يجد أى خطأ أو مشكلة لدى .

- ف . م .

كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس على التخلص من الدوالى

تظهر الدوالى عندما يحدث تداخل فى الجهاز الدورى . فغالباً ما يتسبب القصور فى وظائف الدم فى الشعور بالوخز أو الإحساس بالتعب فى الساقين والذي يكون مصحوباً بخطوط زرقاء .

جاءة لابنتى سألتها إن كنت أعلم أى طريقة تخفى هذه الخطوط الزرقاء من ساقىها ، فقد عانت من هذه المشكلة لمدة أربعة أشهر . تعمل هذه السيدة التى تدعى " رونا " فى مكتب حيث تبقى جالسة فى مكانها لعدد من الساعات كل يوم . ول سوء الحظ ، فإن عدم حركتها هذه تزيد حالة دورتها الدموية سوءاً . فهى فتاة طويلة ، تجلس واضعة إحدى ساقىها على الأخرى معظم الوقت ، مما ضاعف مشكلتها .

اقتُرحت عليها فى البداية أن تعمل على ردود الأفعال المنعكسة فى قدميها ويديها ، وأعطيتها بعض التمرينات التى من شأنها أن تنشط الدورة الدموية . شرحت لها المزايا الرائعة للضغط على اليدين ، فهذه التمرينات سهلة جداً ، ويمكن للإنسان أن يمارسها وهو على مكتبه ، فى أى وقت ، وفى أى مكان . وتكون إحدى طرق هذه التمرينات الأساسية باستخدام الإبهام على راحة اليد ، حيث تلف أصابعك خلف يدك . استخدم إبهامك للضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى راحة اليد . سيبدو هذا وكأنك تحاول أن تجعل إصبع الإبهام وأصابعك الأخرى تتلامس عبر اليد . حرك إبهامك ببطء ، مع ضغطات صغيرة دائرية . حرك إبهامك وأصابعك الأخرى ، مبدئياً اهتماماً خاصاً لكل المنطقة الجلدية بين الأصابع . تابع العمل خلال يدك كلها ، حتى تصل إلى المعصم .

والآن اضغط صاعداً من المعصم إلى الساعد ، فهذه المنطقة مرتبطة بساقيك . وسيفيد هذا الضغط عملية تدفق الدم إلى ساقيك وقدميك . كرر هذا فى اليد الأخرى ، وفى معصمك ، ويدك . انظر صورة ٤٢ فى صفحة ١٢٥ ، (استخدم

هذه الطريقة في الحالات المتقدمة ، أى عندما يقوم كاحلك أو يحدث شد عضلى فى ساقك) .

حسن من عملية تدفق دمائك

اقترح عليك أن تستخدم Foot Roller لتنشيط جهازك الدورى وتحريك دمائك. فهذا من شأنه أن يحفز العديد من نقاط ربود الأفعال المنعكسة فى قاع قدميك . وفى الوقت نفسه ، سيجعلك تحرك ساقيك ويسبجج الدم على التحرك خلال الجسم كله . انظر صورة ٤٦ : ٤٧ فى فصل ١٣ .

من المهم أن تكون نشيطاً ، فالنشى والسباحة تمرينات رائعة تساعد على سريان الدم فى الأوردة بشكل جيد . وإن كان الجو سيئاً ، فيمكنك أن تأخذ تعشية بسيطة حول المنزل أو مكان عملك . فالنشى فى الطرقات لمدة عشر دقائق ، أربع أو خمس مرات فى اليوم ، سيساعد على تحريك دمائك وإبقاء ساقيك فى صحة جيدة . حاول أن تمشى بأقدام عارية كلما استطعت ، فهذا يمرن عضلات قدميك ويحسن من عملية سريان الدم ، فأنت عندما تتحرك تبدأ ساقك فى الانقباض دافعة الدم لأعلى ، ولكن إذا وقفت مكانك لعدة ساعات ، فسوف تفسد عمل هذه المضخة الهامة .



المناطق التي يتم تحويل الدم منها هي : اليد / القدم ، الساعد / بطن الساق ، الجزء العلوي من الذراع / الفخذ ، المعصم / الكاحل ، الركبة / المرفق .

صورة ٤٢ : بالضغط على المناطق السابق ذكرها يتجدد الدم إلى مناطق الطاقة المفاخرة مما يساعد على شفاء الأماكن المتورمة أو الحساسة .

مثال : بالضغط على المناطق المحولة للدم -- (في اليد) تلتئم جروح القدم بسرعة وتختفي منها كذلك أية التهابات .

تذكر أن الدوائى تزداد سوءاً إذا لم تستخدم إجراءات وقائية معينة ، لذا قف وتحرك فى كل مكان ، قف على أصابع قدميك ، ثم على عقبيك ، ثم على جوانب قدميك . حرك قدميك بشكل دائرى فى اتجاه معين ثم فى الاتجاه الآخر . ساعد على ضخ الدم فى قدميك بأن تشير بأصابع قدميك ناحية وجهك ثم أبعداها عنك . كرر ذلك ٦٠ مرة ، بحيث تقوم بعمل هذا التمرين مرة كل ساعة . إن هذه التمرينات بسيطة جدا ولن تشغلك أكثر من بضع دقائق ، ومع

ذلك قيسى سوف تساعد على سريان دمائك بشكل أفضل كما ستجعل قوى الشفاء تنساب في ساقيك .

ارفع قدميك

عادة ما يشعر الإنسان المصاب بالدوالي بإرهاق وثقل . لكن عندما ترفع قدميك ٦ بوصات فوق مستوى قلبك ، فإنك بذلك تقلل من الضغط الموجود في الأوردة وتعكس اتجاه الجاذبية . لذا حاول أن ترفع قدميك كلما سبحت لك الفرصة . ضع قدميك فوق لوحة مائلة لتحريك الدماء المتجمعة في الأوردة لتعود إلى قلبك .

لماذا يجب أن يكون طعامك غنياً بالألياف ؟

من المهم أن تتناول طعاماً غنياً بالألياف ، فهو مفيد جداً لجسمك . فيدون الحصول على كميات كافية من الطعام الخشن ، سيصاب نظام جسمك بالإمساك . وعندما يحدث ذلك ، يلح نظام جسمك بشدة على أمعائك لكي تفرغ محتوياتها ، ولكن بدلاً من طرد البراز الصلب ، فإنه يمثل ضغطاً زائداً على الأوردة ، ويجعل من الصعب عليها إعادة الدم إلى القلب .

والوزن المفرط أيضاً يمكن أن يسبب مشاكل إضافية للدوالي ، وهذا لأن الضغط الزائد على القدم يجعل العضلات غير قادرة على ضخ الدم لأعلى .

تذكر أن تتناول الخضروات والفاكهة ، وخاصة تلك الغنية بالعديد من المعادن والتي ستجنيبك الإصابة بالإمساك وستساعد على سريان الدم في جسمك . وتسمى هذه الأطعمة بالمحاصيل الجذرية وهي مثل : البصل والقمم والجزر والفجل .

أوضحت الدراسات أن ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين هـ و ٥٠ مليجرام من الزنك يومياً تساعد على فتح الأوردة الجانبية للمقدم . تذكر أيضاً ما قاله دكتور " شوت " عن فيتامين هـ . انظر صفحة ١٠٧ . يمكن أن يضاف فيتامين هـ بطريقة مباشرة على البشرة ، وهذا من شأنه أن يساعد قدماك لو كنت تشعر بأنها جافة أو لو كانت تؤلك .

قالت " روندا " إنها بعدما رفعت قدميها ، وبعدها استخدمت تمارين تحريك القدمين والكاحل بشكل دائرى وتناولت أطعمة مفيدة ، وأكثر من فيتامين هـ ، لاحظت تحسن حالتها بشكل ممتاز . فقد شعرت بأن أداة Reflex Foot Roller قد ساعدت حركة دوران الدم لديها وجعلت الأوردة أقل انتفاخاً . لذا تبدو قدميها الآن في أحسن حال .

يمكنك أيضاً أن تحصل على نتائج هائلة باستخدام طرق العلاج هذه ، وذلك لكى تجعل صمامات أورديتك التالفة تبعث بالدم إلى قلبك مرة أخرى . وقريباً سوف تشعر بالحيوية والنشاط وتترك كم أن الحياة جميلة .

كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس المعدة والهضم

إن الأسباب التي تكون مسئولة عن اضطراب المعدة وسوء الهضم متعددة . انظر المخطط ٩ . ستجد أن عوامل كثيرة من شأنها أن تسبب لك عدم الراحة . فبعد أن يذهب الطعام إلى المعدة ، يترك كل من الكبد والحويصلة الصفراء بصائهما عليه . ثم يأتي دور البنكرياس والذي يكون عند مرور الطعام من الأمعاء الدقيقة إلى الأمعاء الغليظة قبل أن يطرد كفضلات .

ردود الأفعال المنعكسة للمعدة

انظر المخططين ٧ ، ٨ . لاحظ موقع تقاطع رد الفعل المنعكس الخاصة بالمعدة والكبد والحويصلة الصفراوية (المارّة) . وباستخدام الإصبع الأوسط اضغط على نقاط رد الفعل المنعكس للمعدة ، هل هذا مؤلم ؟ حرك إصبعك لأسفل ولأعلى قليلاً حتى تجد المنطقة المؤلمة . انظر صورة ٥ . في العادة تكون نقاط ردود الأفعال المنعكسة للمعدة حساسة للضغط الخفيف . حرك إصبعك ناحية اليمين واضغط على نقاط رد الفعل المنعكس للكبد والحويصلة الصفراوية ، ثم اتجه لأسفل تجاه منطقة رد الفعل المنعكس للأمعاء الدقيقة ، ثم حرك إصبعك الأوسط لأعلى ناحية منطقة رد الفعل المنعكس للقولون ، واضغط هنا على خط الخصر وعلى النقاط العديدة الموجودة على جانبي البطن ، كما هو موضح في المخططات . بعد أن حددت نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، يمكنك استخدام ثلاثة أصابع في الضغط . استخدم أصابع اليدين في وقت واحد أو استخدم The Reflex Roller ، انظر صورة ٨ .



لقد أخبرتك في الفصل السابق عن طرق تنشيط نقاط رد الفعل المنعكس تلك، ولكنني سوف أعيده عليك ذلك في هذا الفصل . اضغط لمدة ثلاث ثوان على كل نقطة رد فعل منعكس ثم ارفع الضغط عن هذه النقطة وأنت تعد إلى ثلاثة . كرر هذه العملية على كل نقطة رد فعل منعكس ثلاث مرات . إذا كنت تعاني من مشاكل في الهضم ، يجب عليك أن تستخدم نفس الطريقة على نقطة رد الفعل المنعكس الموجودة بسرة البطن . انظر الصورة رقم ٤ .

هناك نقاط ردود أفعال منعكسة أخرى أقل أهمية للمعدة وأجزاء أخرى من الجسم . ولكن لكي أجعل هذه الطريقة بسيطة وسهلة الممارسة : سوف أعطيك النقاط الأهم لتعمل عليها . تذكر أن المعدة قد تتسبب في آلام الرأس أيضاً ، قبل أن اكتشف أمر رد الفعل المنعكس انتابت زوجي حالة سيئة من سوء الهضم ، فقام بأخذ كل مضادات الحموضة التي كانت متوفرة في المنزل ، ولكن دون جدوى وفي النهاية اقترحت عليه أن يشرب القليل من الخل الذائب في الماء . وعندما قام بذلك أحس براحة فورية .

علاج قُرَح المعدة باستخدام علم رد الفعل المنعكس

لقد عالج علم رد الفعل المنعكس الكثير من حالات قُرَح المعدة ، والسبب وراء ذلك هو تحريره القوي للضغط الذي يحد السبب الرئيسي لقرحة المعدة . إن نقاط ردود الأفعال المنعكسة في القدم هي الأكثر قدرة على بعث الاسترخاء . فقط استخدم طريقة تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة كما علمتك في جزء سابق من هذا الكتاب . بعد ذلك اتجه إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة على اليدين . ابحث عن النقاط الحساسة على سطح اليدين والتقدمين ، وعندما تجدها دلكها لمدة ثوان

سيكون من الأسهل عليك أن تستخدم الأجهزة الخاصة والمشروحة في هذا الكتاب عندما تقوم بتدليك مناطق ردود الأفعال المنعكسة مثل : Foot Roller ، The Magic Massager ، The Hand Probe ، وكذلك فإن The Reflex Roller لا غني عنه في عملية التدليك والبحث عن نقاط ردود الأفعال المنعكسة في جميع أجزاء الجسم . وكذلك فإنه من المفيد أيضاً استخدام The Tongue Probe لمشاكل المعدة . انظر الصورة ٢٣ .

يجب علي أي شخص يعاني من قرح المعدة أو أي مشكلة بها أن يستشير معالجاً طبيعياً أو مقوماً يدوياً أو أي طبيب آخر .

لكن تذكر أولاً أن عليك أن تتخلص من أي توتر . من المعروف أن الكلاب مثلاً عندما تصاب بقرحة ، فإنها تستلقي وتسترخي فحسب وهكذا تتلاشى القرحة . هل يمكنك فعل ذلك ؟ بمساعدة علم رد الفعل المنعكس تستطيع أن تفعل ذلك .

إن حبك للآخرين سيهدىء من أعصابك ، فالغضب والخوف ما هما إلا سم يسرى في ثيار دك . وينجّه نحو كل خلية في جسمك ، لذا حاول جاهداً أن تسترخي ، وتذكر نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالغدد الصماء ، وخاصة الغدة النخامية .

كما أوصى بشدة بأن تتناولوا المادة الشمعية التي ينتجها النحل والتي تساعد على علاج القرحة ، فإن لها قدرة خارقة على الشفاء .

قرح المعدة اختفت

عزيزتي السيدة " كارتر " :

منذ عدة سنوات كنت أعاني من قرح المعدة . لكن بعد استخدام علم رد الفعل المنعكس أحسست بأنني أفضل بكثير ، فلقد اختفت كل القرحة . والآن شهيتي جيدة جداً للطعام ، كما أنني وفرت القليل من الجنيهات التي أنا بحاجة إليها . ولقد أصبحت أيضاً ريثي أنقى بكثير بعدما استخدمت علم رد الفعل المنعكس .

- س . س .

كيف يعالج علم رد الفعل المنعكس الانتفاخات والإمساك والإسهال والغثيان وعسر الهضم

كيف تتخلص من الغازات الزائدة

يصاب كثير من الناس بحالات تراكم الغازات التي عادة ما تسبب الانتفاخ وحالة من عدم الراحة . سوف نتدهش لكيفية حل علم رد الفعل المنعكس لهذه المشاكل ولكن يجب أن نتذكر أهمية اتباعك نظاماً غذائياً معيناً أيضاً .

اضغط على نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالجهاز الهضمي والتي تشمل (الكبد ، والمعدة ، والأمعاء الدقيقة ، والحوصلة الصفراء ، والمرارة ، والبنكرياس) حيث يتجزء الطعام إلى جزيئات دقيقة داخل جهازك الهضمي . اضغط أيضاً على نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالقولون والاثني عشر للتخلص من أية تراكبات زائدة للغازات في المعدة والأمعاء . الضغط بأصابعك في المناطق المؤلمة في المعدة يحرك فقايع الغازات ، وبالتالي لن تعاني الألم ثانية .

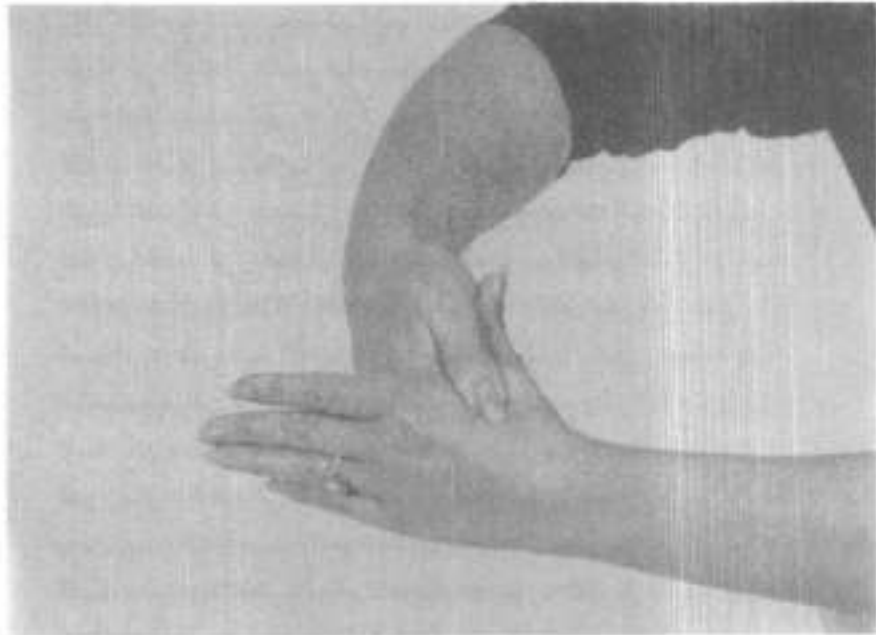
تمارين خاصة لتخلصك من الإمساك والانتفاخات

التمارين هي أفضل طريقة لتخلصك من الفضلات ، فهي تساعد على طردها خارج الجسم . فالتشاط والحركة يدفعان الدم والأكسجين إلى الأمعاء مما يجعلها تعمل بطريقة صحيحة . من المفيد أن تثني جسمك حتى تلامس منطقة الصدر عندك مع ركبتيك مما يساعد على تحرير البراز . إن هذا التمرين ينشط الجهاز الهضمي ويريح الظهر ، ارقد على ظهرك وارفع ركبتيك لأعلى حتى يصلا إلى منطقة الصدر ، اجعل ذراعيك ممدودتان وموازيتان لجسمك ، حتى لا تفقد الاتزان . والآن هن ركبتيك المثنيتان من ناحية لأخرى .

قد تجد أنه من الأفضل بالنسبة لك أن تثني ركبة واحدة كل مرة . تنفس بعمق ، وكرر هذا التمرين ٤ أو ٥ مرات ، لكل ساق ، وعندما تستخدم المرحاض ، اجلس وظهرك مستقيم لتتأكد أن قولونك ليس مضغوطاً .

كيف يعالج علم رد الفعل المنعكس مشاكل المعدة

ضع كف يدك اليسرى أمامك وباستخدام إبهام اليد اليمنى ، اضغط على المنطقة الإسفنجية اللينة الواقعة قرب المنطقة المثلثة للإبهام ، أو قرب المنطقة الجلدية الموجودة بين الأصابع . اضغط على هذه المنطقة باستخدام حركة دائرية واستمر في الضغط لمدة دقائق . إذا شعرت بالدوار ، لا تتابع الضغط على اليد . حاول أن تفعل المثل في يدك اليمنى . تقع المعدة غالباً في الجزء الأيسر ، ولكنها تتأثر بنفس ردود الأفعال المتعكسة الموجودة في كلتا اليدين . انظر صورة ٤٣ .



صورة ٤٣ : نقطة ضغط من شأنها أن تساعد على تخفيف الألم في عدة أجزاء من الجسم مثل آلام البطن ، والصداع ، وانعصر .

إذا كانت الغدة الدرقية لديك لا تعمل بكفاءة ، فاعلم أن نظام جسمك كله قد يصبح بطيئاً وكسولاً . فقد يؤدي التقصير في وظيفة الغدة الدرقية إلى انقباض



الأمعاء ، فتبطيء من عملها ، وبذلك تبطيء من عملية إخراج الفضلات من الجسم . طبق علم رد الفعل المنعكس على النقاط الخاصة بالغدة الدرقية لتجعلها تؤدي وظيفتها بشكل أفضل .

قد يصبح الإمساك مشكلة لدى الأشخاص الذين لا يبذلون أى مجهود بدني كافٍ .

" نولا " سيدة في أواخر السبعينات ، وقد كانت طريحة الفراش بعد تعرضها لحادث ما . لم تستطع هذه السيدة من التخلص من الفضلات بسرعة ، حيث كانت تؤلمها عملية مغادرة الفراش والرجوع إليه ، فكانت تؤثر البقاء به ، مما سبب لها إمساك أدى إلى جعل البراز يبقى فترة طويلة في القولون . فأصبح جافاً وصلباً وصعب الإخراج . ومما زاد الأمر سوءاً إصابتها بالبواسير .

كان من الضروري بالنسبة لـ " نولا " أيضاً أن تنشط من عملية سريان الدورة الدموية في جسمها ، وذلك لأن عجزها وأعضاءها أصبحت كسولة . كما أنها كانت في حاجة إلى استعادة صحتها وحيويتها ، لذلك أعطيتها The Magic Massager لتستخدمه لمدة دقيقتين على يد واحدة . ثم تستخدمه على اليد الأخرى لمدة دقيقتين أيضاً . كان يجب عليها استخدامه مرتين في اليوم الأول ، مرة في الصباح والمرة الأخرى في المساء . إن هذا المدك الصغير يُعد فعالاً في طرد ردود الأفعال المنعكسة ، فهو يحفز عدة عدد في نفس الوقت . ولقد أخبرتني عندما قمت بزيارتها بعد يومين بأنها أحست بالحياة والحيوية يقران جسمها كله .

فقد ساعدها العلاج باستخدام علم رد الفعل المنعكس و The Magic Reflex Massager على الشفاء .

إننا جميعاً نعلم أهمية المجهود العضلي للجهاز الهضمي ، لذلك أعطينا " نولا " بعض دروس علم رد الفعل المنعكس الخاصة بهذا الجهاز . ولقد تعلمت كيف تضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة في يديها باستخدام The Magic Reflex Massager ، وكيف تنشط فوق نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في مركز يدها بأسنان المشط .

ولقد غيرنا أيضاً من نوعية الطعام التي كانت تتناولها ، فأصبحت تتناول الفواكه والخضروات المطهية بالبخار والحبوب والكرنب بدلاً من الأطعمة المصنعة . ولقد أحسنت فعلاً باختفاء الإمساك في الحال . فقد هيا لها علم رد الفعل المنعكس وتناول الأطعمة المفيدة شفاءً كاملاً من الإمساك .

كيف يعالج علم رد الفعل المنعكس الإسهال

أنت تعلم أن مشاكل الإخراج تبيّك في المنزل بالقرب من دورة المياه بدلاً من أن تذهب إلى العمل ، أو تقضي إحدى الإجازات خارج المنزل أو تمارس الرياضة .

تقوم الأمعاء الغليظة (القولون) بانتصاص السوائل من الفضلات الصلبة وتحولها بدورها إلى الأمعاء الدقيقة . ويصاب الإنسان بالإسهال عندما يحدث اضطراب في عملية الامتصاص هذه مما يجعل الأمعاء تفرز السوائل بدلاً من أن تمتصها . ويحدث الإسهال أيضاً عندما تمر الفضلات في الأمعاء بسرعة كبيرة مما لا يعطي الأمعاء الوقت الكافي لكي تمتص السوائل . لذا يجب عليك تحقيق رد الفعل المنعكس الخاص بالقلب لتستحضر ضربات قلب منتظمة ولتضبط ضغط دمك المنخفض ، حقن أيضاً رد الفعل المنعكس الخاص بالكلية لكي تساعد على خروج الفضلات والسوائل من جسمك بطريقة متوازنة .

هناك أسباب عديدة من شأنها أن تقلل من حركة الأمعاء بصورة حادة . لن نتطرق إلى كل هذه الأسباب هنا ، لكن إن كنت تعاني من هذه المشكلة ، فأنت تعلم كم أن آلامها مبرحة ومزعجة . إذا كنت على وشك أن تقضي إجازة خاصة في بلد غير متقدم ويعاني من نقص النظافة ، فاشرب مياه وعصائر معبأة . وتذكر أن تستخدم المياه المعبأة في غسل أسنانك ، ولا تضع الثلج في المشروبات . وتأكد من أن السمك الذي ستتناوله كان محفوظاً بالتبريد ، وكذلك المايونيز أو اللحوم ، وتجنب تناول الفواكه إلا إذا كنت ستقشرها بنفسك .

ولكي توقف الإسهال يجب أن تقوى جهازك الهضمي . لذلك ارقد على ظهرك ، وضع إصبعك الأوسط فوق سرتك ببوصتين ، واضغط وحرّك إصبعك في حركة دائرية صغيرة بدون أن ترفعه عن جلدك لمدة دقيقتين تقريباً . والآن حرّك

إصبعك لأسفل قليلاً في اتجاه عقارب الساعة واضغط بحركة دائرية على المنطقة المحيطة بسرتك . والآن استرخ .

حفز رد الفعل المنعكس للغدة الدرقية لكي تنظم وظائف الجسم لكليتك ، ومعدتك ، وأمعائك ، وكبدك ، وقولونك . يجب أن تحفز هذه الأعضاء عن طريق الاستخدام الجيد لعلم رد الفعل المنعكس ، وذلك لكي تعالج الإسهال وتتمتع بالصحة .

إن الإسهال لا ينظف الأحشاء الداخلية كما يعتقد بعض الأشخاص ، وإنما على العكس ، فهو يسبب نقص تغذية لأن المواد المغذية تخرج من الجسم في غاية السرعة قبل أن يمتصها . فإذا استمر الإسهال لمدة طويلة يمكن أن يؤدي إلى سوء تغذية وفقدان الجسم للماء والأملاح .

كما يؤثر نقص التغذية على جهازك المناعي ويمكن أن يسبب لك شيخوخة مبكرة . ولكي تتجنب ذلك : استخدم علم رد الفعل المنعكس لتعود إلى حالتك الطبيعية ، كما يجب عليك أيضاً أن تغير نظامك الغذائي .

من المفيد أن تغير نظامك الغذائي

إن البكتين يعمل كمادة رابطة ، فهو يساعد الأمعاء لتعود إلى طبيعتها . وتوجد هذه المادة في الموز والتفاح . لذا أضفهم إلى قائمة طعامك .

أوقف الإسهال ب صنع وجبة مكونة من سوزتين مهروستين ، وكوب من الزبادى ، وملعقة ردة ، فالألياف تجعل وظيفة الأمعاء عادية وضيعة ، بينما يقاوم البكتين الموجود فى الموز الإسهال ، ويعوض جسمك عن الفاقد من البوتاسيوم والمغنسيوم والغذيات الأخرى . كما تساعد الردة على إعطاء قوام للبراز السائل . فهذه الوصفة من شأنها أن تجعل البراز متعاسكا فى غضون يومين أو ثلاثة من تناولها .

علاج الغثيان

ذهب بعض أصدقاء زوج ابنتى فى رحلة كى يصطادوا الأسماك من المحيط الهادى ، وعندما غادروا " سان دييجو " فى " كاليفورنيا " فى صباح أحد

الأيام ، كانوا يشعرون بالإثارة ويفكرون فى الأسماك الكبيرة التى سيصطادونها . لكن فى غضون ساعتين اختفت المتعة ، فقد جعلت الأمواج المتلاطمة وساندوتشات البيض المقلى معظمهم فى حالة إعياء شديدة . فى اليوم التالى ، سألوا عما إذا كان هنالك نقطة رد فعل منعكس معينة تساعد على التخلص من الشعور بالغثيان . فكانت أول نقطة رد فعل منعكس خطرت ببال هذه الواقعة فى الرسغ بين وترى اليد ، قد تجدها بعد ثلاثة أصابع من الرسغ . اضغط بشدة لعدة دقائق حتى تؤلك . وقد يمضى وقت طويل يصل إلى خمس وعشرين دقيقة أو أكثر قبل أن يعالج الضغط على هذه النقطة الغثيان . ثم نصحتهم بعد ذلك بأنه فى حالة تكرار هذا ، يمكنهم أن يستلقوا على ظهورهم ويتحرروا من أى ملابس ضيقة أو غير مريحة . كما أن التنفس البطيء والعقيق سيساعد على تهدئة المعدة . واقترحت أيضاً طريقة لعلاج اضطرابات المعدة وهى الضغط عليها بأصابع اليد اليسرى . انظر الصورة ٣ . انظر أيضاً رد الفعل المنعكس الخاص بالمعدة فى صورة ٤٣ .

كما أخبرتى هؤلاء الأشخاص بأنهم سيجربون كل طرق رد الفعل المنعكس للعناية بالجسم هناك . لأن الدواء لن يفيد . لقد كانوا سعداء بالمعلومات المفيدة عن علم رد الفعل المنعكس . لكنهم أكدوا لى أنهم فى المرة القادمة لن يصطادوا من فوق ظهر مركب ولكن من الشاطئ .

شفاء عسر الهضم باستخدام علم رد الفعل المنعكس

عزيزتى السيدة " كارتو " :

ذات ليلة من السنة الماضية - بعد قراءتى لكتابك " العلاج بالتدليك " - فاجأتنى حالة عسر هضم شديدة للغاية ، حيث شعرت بمغص شديد وتشنجات وراء منطقة السرة . ولكننى تذكرت حكمك التى تقول : " إذا ما شعرت بالألم ، اضغط عليه " ، فضغطت بإبهامى بشدة داخل منطقة السرة لمدة دقيقة أو دقيقتين ... وقد شعرت بالراحة فوراً وخصوصاً عندما انطلقت الغازات المحبوسة داخلى خارج جسمى ! أنا عادة ما أصاب بمثل هذه التشنجات عندما أتعرض لمواقف عصيبة ، كأن أجرى مثلاً صفقة مع

شخص بارد الأعصاب ، أو عندما أشاهد نشرة الأخبار بالتلفزيون والتي
 " تقلب معدتي " ولكنني تعلمت الآن كيف أوقفها عند حدها !
 لقد أفسدتني كتبك بشدة . فقد استخدمتها بدلاً من الأطباء
 والجراحين .. حتى أصبحت بالنسبة لي أفضل من التفاح !!
 مع خالص شكرى

- ل - م - د -

رد الفعل المنعكس يوقف الفواق

عندما كنت في " هاواي " ، دخلت أحد المتاجر لكي أبتاع شيئاً ما ،
 وكانت البائعة على وشك أن تغلق متجرها عندما دخل عليها زوجان في
 حالة احتياج . طابت السيدة من البائعة أي محلول قلبي أو أي شيء
 مماثل يساعدها على التخلص من الفواق البشع التي كانت تعاني منه .
 فقلت لزوجها اضغط " هنا " مشيرة إلى معدتي . بدأ مندهشاً ثم سار
 نحوى وضغط فوق معدتي ، أصبت بالدهشة ! وقلت : " لا ، لا ، اضغط
 فوق معدتها هي - بهذه الطريقة - " وبما إنني كنت واقفة ورائها ، مدت
 ذراعي حولها وضغطت على معدتها بكل أصابعي في المنطقة الواقعة بين
 عظام الصدر والسررة ، وأخذت اضغط لمدة ثلاث ثوان . نظرت إلى السيدة في
 دهشة وسعادة وقالت : " لقد اختفى الفواق ! " وسألني زوجها :
 " هل أنت طبيبة ؟ "
 لم تصدق البائعة ما رأيته .
 إن علم رد الفعل المنعكس هو مجرد هبة من هبات الطبيعة ، فهو
 أبسط طرق العلاج الطبيعي .

إدمان علم رد الفعل المنعكس

عزيزتي السيدة " كارتر " :
 عندما كنت أبلغ من العمر أربعة وعشرين عاماً ، تسبب لي أحد
 أصدقائي وكان يعمل مدلكاً في اختفاء خمسة نقاط صلبة من أمعائى . ومنذ

ذلك الحين (عمري الآن ٨٥ عاماً) وأنا استخدم تمرينات معينة في منطقة المعدة والأمعاء ، وذلك لكي أتخلص من الإمساك أو أية آلام أخرى قد تنتج عن الجروح . أنا أحد مدمني علم رد الفعل المتعكس ، فأنا أطبقه دائماً على وأيضاً على زوجتي . شكراً لك لأنك شاركتينا تلك المعلومات التي تعرفينها عن هذا العلم . فكل توجيهاتك كانت في غاية السهولة . وأنا أحاول جاهداً أن أحفظ عن قهر قلب كل هذه التوجيهات لكي أستطيع أن أطبقها على زوجتي وعلى أى شخص آخر قد يكون في حاجة إلى العلاج الطبيعي .

- هـ . ي . ب -

الغذاء والفيتامينات وعلم رد الفعل المنعكس

عندما اكتشفت أمر علم رد الفعل المنعكس ، نصحنى أصدقائى بألا أصف للناس أى نوع آخر من العلاج ، لأن هذا من شأنه أن يشقت الناس ، ويجعلهم يعتقدون أن شفاعهم لم يكن بسبب علم رد الفعل المنعكس . وكنت قبل دراستى لعلم رد الفعل المنعكس قد درست علم التغذية لعدة سنوات وذلك لأن زوجى كان مصاباً بإزمة قلبية . وكنت دائماً أحث الآخرين على تجربة ما درسته فى علم التغذية غير مبالية بما نصحنى به أحد أساتذتى فى تلك المسألة . ولكننى لم أنصح أبداً أن يكون علم رد الفعل المنعكس هو الطريقة الوحيدة فى العلاج .

قال دكتور " جايلورد هاوسر " عائم التغذية الشهير أنه فى أحد الأيام عندما كان طفلاً صغيراً كان يحتضر فى مستشفى فى " شيكاغو " . وكانت قد أجريت له العديد من العمليات . وتم حرقه مراراً ، وذلك لعلاج مرضه الفخذى المتدرون ، ولكن دون جدوى . وأخيراً نصح الأطباء عائلته بأن تأخذه إلى المنزل حيث إنه لم يعد هناك أى شىء يفعله الأطباء له . وفعلاً ذهب إلى منزله الذى يقع فى جبال " سويسرا " ليموت بهدوء . وهناك ، جاء رجل عجوز لزيارته ، وقد أخبره بأن الغذاء الطبيعى سيساعد على بناء جسمه من جديد . ولم يكن هذا الرجل يعرف أى شىء عن الفيتامينات أو البروتينات أو المعادن أو أنواع الغذاء الأخرى . وعلى الرغم من ذلك فقد استجاب واتبع نصيحة الرجل التى كان مفادها تناول كمية كبيرة من الأطعمة الطازجة الجيدة (خضروات وفاكهة طازجة) . ولقد أنقذ ذلك حياته ، وأنا اعتقد أن دكتور " هاوسر " ، وهو الآن فى التسعين من عمره ، مازال يتمتع بصحة جيدة فى جبال " سويسرا " .

خميرة البيرة : طعام عجيب

إن دكتور " هاوسر " يتصح باستخدام خميرة البيرة ، التي تحتوى على ١٧ فيتامين مختلف ، منها كل عائلة فيتامين ب ، و ١٦ حامض أميني ، و ١٤ نوع من المعادن ، شاملة المعادن النادرة والضرورية في نفس الوقت . وهي تحتوى أيضاً على ٣٦٪ من البروتينات (قد يحتوى اللحم البقري على حوالي ٢٣٪ من البروتينات) ويحتوى اللحم البقري على ٢٢٪ من الدهون . أما خميرة البيرة فتحتوى على ١٪ من الدهون . ونحن نتحدث هنا عن ملعقة واحدة منها - أي ٨ جرامات - والتي تحتوى على ٢٢ سعر حرارى .

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك أن تشتريها وتضيفها إلى الغذاء الصحى الذى تتناوله . ولكن لا تخلط بين الخميرة التى نتحدث عنها وبين الخميرة الطازجة التى تستخدم فى الخبز . لا تأكل هذا النوع من الخميرة الطازجة المستخدمة فى الخبز .

أهمية العسل الأسود

شذائى التالى المفضل - والذى أوصى به دكتور " هاوسر " بشدة - هو المادة غير الكبريتية المسماة بالعسل الأسود والذى يمتاز بقدرائه الهائلة على الشفاء . ليس فقط عندما تتناوله ولكن عندما تضعه أيضاً على الجروح والخدوش . إن هذه المادة غنية بالحديد وفيتامينات ب . لا تستخدم النوع الذى يباع فى أى مكان بل احصل عليه من متاجر الغذاء الصحى . فالأنواع التى تباع فى الأماكن الأخرى تكون مصنوعة من السكر . ولا أنصحك بتناوله على الإطلاق ، إلا إذا كنت ترغب فى تسعيم جسدك وتدمير أسنانك .

لا يستطيع الكثير من الناس تحمل مذاق هذه المادة ، وقد كنت أنا أحد هؤلاء الناس . فلقد حاولت كثيراً أن أجعلها مقبولة المذاق لأننى أدركت أهميتها . وأخيراً جعلت مذاقها مقبولاً بإضافة كمية صغيرة من اللبن أو الماء الدافئ إليها . تكون هذه المادة جيدة جداً للأطفال والكبار عندما يتناولونها عند وقت النوم بدلاً من مشروب الشيكولاتة الساخنة . ويمكنك الاستفادة من بعض

الكالسيوم بإضافة اللبن البودرة إليها . فكلنا في حاجة إلى كمية كبيرة من الكالسيوم .

استخدم هذه المادة أيضاً كسائل للحقنة الشرجية من أجل التخلص من متاعب القولون وكذلك لغسيل أى منطقة تجد بها متاعب في جسدك . فلدى هذه المادة قدرة هائلة على الشفاء عندما نستخدمها داخلياً أو خارجياً . ويمكن أيضاً أن توضع في القم فهي تساعد على تخفيف ألم الأسنان وآلام الفم . عندما أشعر بالإجهاد والتعب ، يمنحني كوب واحد من هذه المادة مع اللبن انتعاشاً سريعاً في الوقت الذي لا يكون لدى وقت لممارسة رد الفعل المنعكس الخاص بالنشاط والبهظة . ولكي تبقى بصحة جيدة ، يحتاج جسدك إلى كل نوع من أنواع المساعدة التي يمكن أن نمد بها وخصوصاً في هذه الأيام حيث ينتشر التلوث والسموم في الهواء وكذلك الإضافات الصناعية المشكوك في أمرها والتي يضعونها بدلاً من المواد الطبيعية .

سويداء القمح ، طعام عجيب

إن سويداء القمح تساوي وزنها ذهباً . فهي أحد المصادر البارزة لفيتامين ب ١ ، ب ٢ ، ب ٦ ، وكذلك الثيامين . فنصف كوب واحد منها يعد أجسامنا بكل هذه الفيتامينات الهامة . إنها غنية بالبروتينات وتمدنا أيضاً بحوالى ثلاث أضعاف كمية الحديد التي تكون في المصادر الأخرى .

إن سويداء القمح الطازجة لذيدة ، فيمكنك إضافتها إلى الحبوب الأخرى . ويمكن أيضاً أن تضاف إلى المخبوزات مثل البسكويت والخبز والكيك وغيرها . وهي تعطي نكهة جوز الهند إذا ما أضفتها إلى الفاكهة والخضروات .

كما أنها مصدر جيد لفيتامين هـ الذي يساعد على شفاء الكثير من أمراض القلب . لذا لا تنسى أن تضيف سويداء القمح للوجبات التي تعدها لعائلتك . قمع تدليك ردود الأفعال المنعكسة : استخدم هذه المواد الغذائية التي تعتبر هدية أخرى من هدايا الطبيعة بتبكيك شاياً وتجعلك تعيش حياة طويلة وسعيدة . تناول بذور القمح كلما كان ذلك متاحاً ، وابتعها مخزنة في الثلاجة لتحافظ عليها طازجة .

عجائب الزبادى

كان الزبادى أحد أسباب العمر الطويل الذى تمتع به " البلغاريون " ، وكذلك السكان الأصليين للبلاد الأخرى الذين حافظوا على حيويتهم ونشاطهم وشبابهم حتى عمر متقدم جداً .

فهو سهل الامتصاص ، ويحتوى على كميات كبيرة من البروتينات العالية الجودة ، كما أنه يمد الجسم بكمية من الكالسيوم وفيتامين ب_٢ . ويكون تناوله مقيول أيضاً بين الوجبات حيث يساعد على الشعور باليقظة والنشاط . وهو طعام رائع لتتناوله قبل أن تخلد إلى الفراش . فكوب واحد منه مضاف إليه بودرة الحليب المقشود سيهد جسمك بـ ٧٪ من السرعات الحرارية ، و ١٧٪ من البروتينات ، و ٥٠٪ من الكالسيوم ، و ٣٠٪ من فيتامين ب_٢ ، ويجب أن تتوافر هذه النسب فى غذائك اليومى .

ولقد أثبتت الاختبارات الإكلينيكية أن الأطفال الذين يتناولون الزبادى ينمون بمعدل أكبر من الأطفال الذين لا يتناولونه . لكن إذا ما كان أطفالك ينمون بسرعة كبيرة ، فلا يجب أن تدعهم يتناولون الزبادى ويجب أن تنتبه إلى حالة الغدة النخامية لديهم . انظر فصل ٨ الخاص بالغدد الصماء .

أهمية الزيوت الذهبية السائلة من أجل طاقة ممتدة ومحيط خصر أصغر

يبدو أن للدهون تأثيرات سيئة هذه الأيام ، ولكننا جميعاً نكون فى حاجة إلى بعض الدهون . فالدهون هى مصدر من مصادر الطاقة الممتدة ، كما أنها تبقى الحرارة تحت الجلد ، وتكون المناطق المثلثة التى تغطي إطار الجسم فتعطي استدارة لمحيطة الخارجى .

يخبرنا دكتور " جايلورد هاوسر " بأن الأطعمة التى تحتوى على بعض الدهون لها قدرة أكبر على البقاء والاستمرار داخل الجسم لأنها تهضم وتُمتص بيسوعية . وتكون هذه الملحوظة مفيدة لمن يريد أن يقلل من وزنه . فالعدة تشعر بالامتلاء لفترة طويلة من الوقت عندما تتناول المواد الدهنية .

وأنا أفضل تناول دهون الخضروات السائلة والزيتون عن تناول الدهون الصلبة . لكن يجب شراء هذه المواد من متاجر الطعام الصحي لضمان بقائها طازجة . كما يجب أن تحتفظ بها دائماً في الثلاجة بعد فتحها . ويجب أن تأخذ من هذه المواد ما لا يقل عن ملعقة في اليوم ، حتى في حالة الحميات الغذائية ، كما يجب أن تأخذ فيتامين هـ دائماً عندما تستعمل الزيوت الدهنية .

اللبن البودرة ، هو أيضاً طعام عجيب

اللبن البودرة المشود متزوج الدسم الخالي من الدهن الحيواني له خصائص كثيرة تجعله عجيب هو الآخر . فهو يمدك ببروتين عالي الجودة . وهو غني بالكالسيوم وفيتامين ب٢ ، ومن السهل أيضاً أن تحمله في أي مكان . لكن يجب تخزينه في إناء محكم الغلق ووضعه في مكان مظلم لكي تمنعه من أن يصبح متكتلاً ، وأيضاً لتمنع فقدان فيتامين ب٢ منه . يمكنك أن تخلط لبن البودرة مع اللبن الحليب لزيادة قيمته ، أو أن تضيفه إلى مخبوزاتك لكي تستفيد كل عائلتك من الكالسيوم الموجود به وذلك كما ينصح دكتور " هاوسر " .

تذكر أن اللبن المبرد الذي تشتريه من المحلات قد يكون عبارة عن مادة مخاطية . فكما هو الحال في معظم طعامنا ، فإن الإضافات وعوامل التجانس التي يمنع معظم الأطباء استخدامها - تغير من حالة اللبن الطبيعية . ولقد أخبرتني السيدة " جين " بأنها عانت من القولون ، وكان طبيبها مستاء عندما وجده ممتلئاً بالمخاط . وقال لها : " لا مزيد من منتجات الألبان " . وعندما اتجهت إلى تناول الخضروات الطازجة وعصير الفاكهة شعرت وكأنها شخص آخر .

لم يكن زوجي يستطيع أن يشرب نصف كوب من اللبن دون أن يصاب بصداق رهيب . وعندما عثرت على بعض اللبن الخام غير المعالج في إحدى متاجر الطعام الصحي وجعلته يشرب كوباً منه ، لم يصب بأي تعب . فنحن فعلاً لا نستطيع أن نتفوق على الطبيعة .



طعام عجيب يدعى الليسيثين

إننا لا نستطيع أن نعيش بدون الليسيثين . حيث إن هذه المادة الغذائية تتحد مع البروتين والكالسيوم لتكوين التركيبات الهامة التي لا تستطيع الحياة بدونها . إن إحدى هذه التركيبات تسهم في تكوين الأغشية التي تحيط بأى خلية حية . فلو أن هذا الغشاء غير موجود أو به ضعف أو خطأ فى تركيبه ، فسوف تسرب الخلية محتوياتها إلى الخارج ثم تموت . وإذا ماتت الخلية ، مات الجسم كله .

تُكون مادة الليسيثين أيضاً ما يسمى بالنخاعين وهي مادة بروتينية دهنية تحيط بالأعصاب الرئيسية فى الجسم : شاملة العمود الفقرى . ولو حدث أى ضرر لهذا الغلاف ، تكون النتيجة هى الإصابة بالضعف العقلى أو الأعراض العصبية المختلفة ، أو تصلب المتعدد للأعصاب . وكذلك فإن تصلب الشرايين يسببه أيضاً النقص فى مادة الليسيثين هذه .

كما أن هذه المادة تنظم عملية تجلط الدم . بحيث لا يصبح سريعاً جداً أو بطيئاً جداً . وهى أيضاً تمنع جلطة الشرايين التاجية والسكتات الدماغية حيث إنها تحول دون تجلط الدم كما أنها فعالة أيضاً فى الوقاية من القرحة والربو وحالات الحساسية ، وتسوس الأسنان ، وجب الشباب ، ومشاكل البشرة الأخرى . والليسيثين هو إحدى المواد الرئيسية لبناء الأسنان .

خطورة الليسيثين

يؤكد الدكتور " تابل " على أن هذه المادة قد تكون خطيرة إذا أخذت بدون فيتامين هـ المضاد للسموم ، فهى قد تفسد داخل أجسامنا على الرغم من أهميتها الكبيرة . كما يقول دكتور " تابل " : " إن الليسيثين الفاسد يسبب أضراراً فى وظائف ومكونات الخلايا " ، لذا فإنه من الضروري أن تأخذ فيتامين هـ وكذلك فيتامين ب_٢ (الموجود فى الثوم) عندما تأخذ مادة الليسيثين ، مما يثبت حاجة أجسامنا إلى تلك الفيتامينات أو المعادن بكميات متوازنة .

عندما تناول مجموعة من الأشخاص من مختلف الأعمار - يعانون من فقدان الذاكرة - ٣٠ جراماً من مادة الليسيثين ، تحسنت ذاكرة ٢٥ ٪ منهم . وقد

تأكدت بنفسى من صحة هذه التجربة - فقد جربت بها بنفسى - وقد أعطتني هذه المادة قوة تركيز هائلة . كما يجب أن يحصل الجسم أيضاً على كمية مناسبة من الكالسيوم (الذى يساعد على بناء العظام) فهو ضرورى لضبط نسبة الفسفور التى قد تزيد نتيجة تناول الليسيثين .

أهمية فيتامين أ

يعد فيتامين أ واحداً من الفيتامينات التى نحصل عليها بسهولة من غذائنا . فهو لا يفقد قيمته أثناء الطهى أو تخزين الطعام ، كما أنه موجود فى معظم الأطعمة . ومع ذلك فقد اكتشف علماء التغذية أن معظم الأشخاص يعانون من نقص هذا الفيتامين .

وهناك أعراض كثيرة تظهر عندما يكون الجسم فى حاجة إلى هذا الفيتامين ، مثل العشى الليلي وبعض أمراض البشرة .

لكن كل أعراض نقص فيتامين أ تختفى بسرعة وذلك بمجرد إضافة كميات كافية منه إلى الطعام . ولكن هناك حالات كثيرة تمنع الجسم من امتصاص هذا الفيتامين ، وفى هذه الحالة ستضطر إلى أن تأخذ المزيد منه . واليك إحدى الطرق التى تجعلك تتأكد من أنك تحصل على فيتامين أ : د فى طعامك . وهى أن تتناول زيت كبد الحوت يومياً . وإن كان من الأفضل أن تتناول زيت كبد سمك الهلبوت وهو أضخم الأسماك المفلطحة ، يحتوى زيت على كميات كبيرة من فيتامين أ تصل إلى أضعاف ما يحتويه زيت كبد الحوت بمائة مرة .

لقد كنت أعطى أبنائى منعقة من زيت كبد الحوت فور استيقاظهم فى صباح كل يوم ، وذلك منذ أن كانوا أطفالاً وحتى تزوجوا . ولم أعرف وقتها أننى كنت أفعل الصواب بأن أعطيه لهم على معدة فارغة .

فيتامين أ والبشرة الجافة

يؤكد لنا " ديل أنيكساندر " مؤلف كتاب " التهاب المفاصل والفطرية السليمة " أن البشرة الجافة هى علامة وجود علة ما فى الجسم ، فهى توضح



أنه بحاجة إلى المساعدة . ويقول : " إن البشرة ما هي إلا جهاز لقياس صحتك ، فهي مرآة تعكس حالة جسمك كله " .

فإذا كانت بشرتك جافة ، فهذا يعنى أن جسمك كله يعاني الجفاف . فالمشكلة ليست مشكلة بشرة ، بل تكون كل أجزاء جسمك في حاجة إلى ما يمنع جفافها . فعندما تعاني من مشكلة في صحتك ، تظهر هذه المشكلة أول ما تظهر على بشرتك .

وهذا هو السبب في أن الكثيرين ممن استخدموا تدليك ردود الأفعال المنعكسة اختفت لديهم كل أعراض البشرة الجافة ، وذلك بعد ضغط وتدليك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة . فقد استخدموا طرق علم رد الفعل المنعكس لتنشيط الأعضاء والغدد التي كانت ترسل إشارات استغاثة لمساعدة البشرة الجافة . فالبشرة الجافة تعنى أن كل أجزاء جسمك تعاني الجفاف ، وأنت بدأت تعاني من شيخوخة مبكرة . وسوف أخبرك المزيد عن البشرة الجافة وأهمية علاجها في الفصل ٣٤ الخاص بالجمال والبشرة .

والآن ، نذكر أهمية زيت كبد الحوت ، الذى يمنع جفاف جسمك الداخلى . ويخبرنا السيد " أليكساندر " أن أفضل طريقة لتناوله ، تكون مع كمية صغيرة من اللبن أو عصير البرتقال . لكن يجب عليك أن تتناول هذا الخليط قبل أن تأكل ساعة أو بعد الأكل بأربع ساعات أو أكثر . كما أن زيت كبد الحوت يمدك أيضاً بفيتامين د .

إليك طريقة تحضير زيت كبد الحوت : ضع ملعقة منه في زجاجة صغيرة . ثم أضف إليه حوالى ٥٠ جراماً من اللبن . رج الخليط جيداً حتى تتكون الرغاوى واشربه على معدة فارغة . انتظر ساعة قبل أن تأكل . هذا الخليط يمنح الأمعاء الفرصة لكي تمتص وتستفيد من زيت كبد الحوت . لو لم تستطع أن تشرب الحليب ، فيمكنك استخدام عصير البرتقال بدلاً منه . ولكن اللبن هو الأفضل وذلك حسب ما قاله السيد " أليكساندر " .

على الرغم من المذاق السيئ لزيت كبد الحوت ، فإن أولادى لا يمانعون فى تناوله ، ربما لأنهم تعودوا عليه منذ صغرهم . لكن بإمكانك الآن أن تشتريه فى نكهات مختلفة ، مما يجعل تناوله أسهل بكثير . تأكد أنه طازج عندما تشتريه واتركه فى الثلاجة بعد فتحه .

رفضوا التأمين بسبب الصحة الجيدة

بعد أن تزوج ابنتي ، قرر أن يؤمن على حياته ، وبعد أن ملأ الأوراق المطلوبة وبعد أن تم فحصه ، انتظر الوثيقة النهائية ولكنه لم يستلمها أبداً . واكتشف أنهم كانوا يسألون العديد من أصدقائه عنه وعن صحته ، ولقد سأل ابنتي رجل التأمين لماذا كان يحقق في حياته الخاصة ، فأجابته رجل التأمين قائلاً : " لقد اعتقدت أنك تحاول أن تخفي نوعاً من المرض لأن طوال سنتين عملت في التأمين لم أعرف أحداً يدعي أن صحته جيدة كما فعلت أنت . فأنت لم تعلن من أي أمراض عدا أمراض الطفولة العادية ، ولم تذهب إلى أي طبيب في حياتك ! وهذا لم يبدو منطقياً بالنسبة لي ، ولم استطع تصديقه ، لذا فقد حاولت أن أثبت صحة ما قلته " . اعتقد الآن أن زيت كبد الحوت والغذاء الطبيعي هو سبب تمتع عائلتي بصحة جيدة . فمنذ اكتشاف علم رد الفعل المنعكس ، ونحن نتمتع بصحة جيدة ولا نشككي من أية أمراض .

فيتامين ج ، الفيتامين المعجزة

إنه أحد الفيتامينات المعجزة : ويكثر استخدامه في هذه الأيام . ولن يكلفك الكثير كما أنه متاح في متاجر الغذاء الصحي . والصيديات ، وحتى متاجر البقالة . إن فيتامين ج مشهور بقدرته العالية على الشفاء من كل الأمراض تقريباً ؛ منها أمراض القلب ، والسكتات الدماغية ، والتهاب المفاصل . لقد عرفت أهمية فيتامين ج ، عندما كان يوصف لمنع وعلاج نزلات البرد ، فبدأت في استخدامه على الفور للوقاية من نزلات البرد قبل أن تبدأ .

فيتامين ج يشفي الالتهاب الرئوي المزمن

في أحد الأيام أخبرتني السيدة " ج " - وهي صديقة كنت أزورها - عن مشاكل البرد التي تصيب أفراد عائلتها . فقالت إنهم يقضون عدة أسابيع من كل شتاء في المستشفى بسبب إصابتهم بمختلف أمراض الأنفلونزا والرئة . وأخبرتني عن " جين " وهو طفل في التاسعة ، وأنه قد عانى من

التهاب رئوي طوال حياته . فأخبرت هذه السيدة عن فيتامين ج وصفاته العلاجية ، خاصة وأنه مفيد جداً في حالات البرد . فقالت أنها ستجربه : وبعد شهرين عديدة ذهبت لزيارتها وقد أخبرتنى عما حدث مع فيتامين ج الذي كانت قد اشترته . فقالت إنها وضعت الزجاجة على المنضدة ، ولم يستعملها أحد .

وفي أحد الأيام : لاحظت السيدة " ج " أن زجاجة الفيتامين على المنضدة كانت فارغة ، فسألت " جين " عنها . فقال لها إنه منذ أن أخبرته بأنها جيدة وأنها ستجعله أفضل ، فإنه اعتقد أنه لو شرب الزجاجة كلها مرة واحدة فإنها ستجعله يتحسن في نفس اللحظة .

وفي الشتاء التالي عانت هذه العائلة من أسوأ نوبات الأنفلونزا والبرد . وأخبرتني السيدة " ج " بأنهم قضوا جميعاً أسبوعاً كاملاً في المستشفى بعد إصابتهم بمختلف أمراض البرد والرشح - عدا " جين " - الذي لم يصب ببرد ، كما أنه لم يعطى مرة واحدة طوال هذا الشتاء .

في المرة التالية التي رأيت فيها " جين " كان في العشرينات من عمره ، وكان رجلاً قوياً كبيراً ، ولم يعان أبداً من الالتهاب الرئوي منذ أن أخذ الزجاجة الكاملة من فيتامين ج .

أنا لا أنصح أي أحد أن يأخذ جرعة زائدة من الفيتامينات ، ولكن الدراسات الإكلينيكية أثبتت أن الجرعات الكبيرة من الفيتامينات هي الحل لكل المشاكل والأفكار التي عجز الطب عن علاجها .

إن فيتامين أ ، ج يقللان من الضرر الذي يسببه التدخين للجسم . فإذا لم تستطع أن تقلع عن التدخين ، فيجب أن تتناول كميات كبيرة من فيتامين أ ، ج :

ولقد لاحظ عالم التغذية الشهير " بافو إيرولا " أن فيتامين ج يدخل في كل وظائف الجسم ، فهو يساعد جسمك على حماية نفسه من كل الضغوط والظروف التي تهدد صحته .

كما يوضح دكتور " هيجوشي " الباحث الياباني ، أن دراساته قد أثبتت وجود علاقة واضحة بين كمية فيتامين ج في الغذاء وبين إنتاج الهرمونات في الغدد التناسلية . فقال إن الأشخاص الأكبر سناً بالأخص يحتاجون إلى كميات

كبيرة من فيتامين ج وذلك لزيادة نسبة إنتاج الهرمونات في الغدد التناسلية لديهم .

أما أنا فعندما أتناول جرعتي من الفيتامينات أو المعادن ، أقوم بسحق الأقراص لأسهل عملية الامتصاص والتمثيل . واليك الطريقة : ضع القرص بين قطعتين من الورق الشمعي واسحقه بمطرقة حتى يتحول إلى بودرة ثم انشره على الطعام أو ضعه في اللبن أو أى مشروب ، واقترح أن تجربيه بنفسك لتعرف أفضل طريقة تناسبك لتناوله . وبعض الفيتامينات يكون متاح في شكل بودرة أو سائل ، وبعضها يضاف إليه مكسبات طعم ليتم مضغه .

الثوم : طعام عجيب

يجب ألا أغفل أهمية الثوم ، الذى يعرف بالذيات العجزة ، فقد اكتشفت مختلف الحضارات والأجناس أهميته الكبيرة هذه منذ آلاف السنين . كما أن المصريين القدماء اعتبروا الثوم طعاماً ذا صفات خارقة . وهو كذلك فعلاً ، فهو غنى بالكثير من كيميائيات الغذاء بالإضافة إلى أنه يحتوى على فيتامين أ ، ب ، ج ، وفيتامين د (الذى يستمد من أشعة الشمس ويكون ضرورياً جداً للعظام ولبقاء الإنسان) . كما أن الثوم غنى أيضاً بالكبريت واليود . وهذا كله يساعد على تنشيط الكبد والكلىة ، والقضاء على الديدان لدى الأطفال والحيوانات الأليفة ، كما أنه يخفف آلام أمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل وأمراض أخرى .

يحتوى الثوم أيضاً على مادة " البيوفلافونيد " ، التى تحتاجها عندما تأخذ الليسيثين . وهناك مزيج من الثوم والليسيثين متاح الآن في كبسولات . ولقد عرفت قوة الشفاء الرائعة للثوم فى حياتى الخاصة ، فعندما كنت طفلة ، كنت دائماً مريضة . وعندما انتقلنا إلى " كاليفورنيا " ، كنت ألعب مع بعض الأطفال الذين كانوا يتناولون الخبز والزبد والثوم . ولم أكن قد سمعت عن الثوم من قبل ، ولكن عندما أعطونى قطعة من خبز الثوم ، أحببته ! وتناولت كميات كبيرة منه ! ودأبت على تناوله على الرغم من أن عائلتى كانت تنصّر من رائحة فمى ، ولا أدرى منذ متى وأنا أتابع تناول الثوم ولكننى لم أعان من أى أمراض بعدها . كما أن لى معدة قوية الآن .

لقد عانت أسمى من ارتفاع ضغط الدم ، عندها طلب منها الأطباء أن تتناول الثوم ، وهذا ما فعلته . فكانت تتناول فصوص الثوم وكأنها أقراص لعدة سنوات . لذا فإنها لم تعاني من ارتفاع ضغط الدم ثانية . وعاشت حتى بلغت التسعين .

وعندما سافرت إلى " ألاسكا " ، ذهبت إلى طبيبة رائعة لكي أجري بعض الفحوصات . وعندما عدت مرة أخرى لأخذ نتائج هذه الفحوصات ، كنت منهشة لأن ضغط دمي كان مرتفعاً قليلاً ، لكن الطبيبة قالت لي إنه لا يوجد لدى ما يدعو للقلق . فأخبرتها بأنه من عادتي - عندما اعتقد أن ضغط دمي مرتفع - أن أتناول الثوم ، فبدى عليها الدهشة وتطرت إلى لدقيقة ، فقلت في نفسي : " لقد أخطأت القول هذه المرة " . ولكن الطبيبة أشارت بإصبعها إلى وقالت : " فقط تناوليهِ باستمرار " . لقد عرفت أهمية العلاج الطبيعي ولم تكن خائفة من قول ذلك . وأنا يمكنني الآن أن أكتب لك كتاباً كاملاً عن أهمية الثوم لصحتك .

كما أن الثوم مفيد أيضاً لحيواناتك الأليفة . ولا يجب أن تغفل أهمية البصل أيضاً ، فهو منقى رائع للدم ومفيد لصحتك . أضف إلى طعامك كميات من الثوم والبصل كل يوم . ويفضل أن يكونا في حالتهما الطبيعية .

فائدة الأعشاب الطبيعية

لن أتحدث عن الأعشاب الطبيعية في هذا الكتاب . فهناك العديد من الكتب - المتوفرة في الأسواق - والتي كتبها متخصصون تتحدث عن علم الأعشاب باستفاضة . ولكنني أعتقد أن عليك أن تعرف القليل عن أهميتها لصحتك حيث إن " لكل مرض عشب يعالجه " . إننى أؤمن بأن هذا حقيقى . فقد عالجت الأعشاب زوجى الراحل من مشاكل قلبية . وكان طبيب أعشاب هندي يعمل في " كاليفورنيا " هو الذى أعطانا هذه الوصفة التى ساهمت فى علاجه .

فعندما تقوم بتحضير أعشاب الشاي لا تغليها . بل يمكنك إضافة القليل من العسل والليمون إليها إذا رغبت فى ذلك . إن أعشاب الشاي المفضلة لدى هي

القويسا وحصى البان (وهو نبات جبلى عطري) ، إن أعشاب الشاي تقوى أجزاء كثيرة من الجسم كما أن لها مذاق لذيذ ، وتترك المعدة نظيفة ومنعشة . كما يمكنك إضافة القليل من الفلفل الأسود إليها إذا أردت . وهي مريحة للأعصاب أيضاً ، لذا فهي مشروب جيد قبل الذهاب إلى النوم . وأنا أنصحك بأن تسأل اليافع في متجر الأغذية الصحية عن الأعشاب بصفة عامة واستخداماتها .

مخاطر البروتينات الزائدة

إن تناول البروتينات بكثرة أمر يُنصح به ، ولكننى دائماً ما أعترض على الإكثار من تناولها .

تذكر الصحة والعمر الطويل والشباب الذى يتمتع به مجموعة من الأشخاص الذين يعيشون في جبال " الهيمالايا " في أحد الأودية الواقعة عند سطح جيل " إفرست " . ففي الأسابيع القليلة الماضية - توجه العديد من البيولوجيين ، وأطباء التغذية إلى هذا الوادى ، ودرسوا هؤلاء الأشخاص وعادات تغذيتهم . قرأوا أن غذاءهم مكون من الفاكهة والخضروات الطبيعية ، مع استهلاك قليل للبروتين . لذا كانوا يتمتعون بحياة مفعمة بالنشاط ، وكانت أعمارهم تتعدى المئة . ونحن هنا نتساءل في دهشة ، ثرى ما الذى حدث لنا ؟

تؤكد كل من مؤسسة " ماكس بلاك " في ألمانيا والمؤسسة الروسية لأبحاث التغذية أن البروتينات الزائدة في الغذاء تكون خطيرة جداً ، ويمكن أن تسبب خللاً في الصحة وتسبب العديد من الأمراض الخطيرة الأخرى .

ولقد سمعنا ذات مرة عن امرأة ماتت لأنها داومت على تناول طعام يحتوى على كمية عالية من البروتين لكي تقلل من وزنها . كما يمكننى أن أخبرك عن تجربة شخصية لي مع طعام غنى بالبروتين السائل - وهنا يجب أن تعلم أننى لا أنصحك بأى شيء لم أكن قد جربته بنفسى أولاً - هذا البروتين البودرة بدي لي جيداً في البداية ، لأنه مصنوع من الحبوب الطبيعية ، مثل جوز الهند . ولكن قبل أن أنصح به ، كان على أن أجربه بنفسى . وبعدما جربته كاد أن يقتلنى ! ففي ثلاثة أيام ، شعرت بسوء حالتي الصحية ، وبألم فظيع فى عضلات ظهري . وقبل أن أدرك ما الذى حدث ، انتقل الألم إلى رثتى ، وكنت

أتنفس بصعوبة . استمر الألم ، ولكنني تمكنت من التحكم فيه بطريقة ما عن طريق مشابك ومبسط رد الفعل المتعكس (The Reflex Clamps) و The Reflex comb) وتدريب نقاط ردود الأفعال المتعكسة للغدد الصماء . ولولا ذهابي إلى أحد المعالجين اليدويين والذي كان أيضاً معالِجاً طبيعياً ، لكنت قد أصبحت في عداد الأموات . الآن أستطيع أن أفهم لماذا يموت العديد من الناس عندما يتعمدون على هذا الطعام الغني بالبروتين ، وما يزيد الأمر سوءاً أنهم يتجهون إلى الأطباء الذين لا يعرفون الكثير عن علم التغذية ، فتكون النتيجة أن الأطباء لا يجدون ما يفعلونه لهذه الحالات . لكن ما ساعدني على الشفاء هو أنني داومت على شرب عصير الليمون .

إن الاعتقاد السائد بأن البروتينات الحيوانية كاملة وأن البروتين النباتي غير كامل أو غير مفيد اعتقاد خاطئ . فالإكثار من البروتين قد يؤدي إلى حدوث نقص في الناجنسيوم ، وفي فيتامين ب₆ . وب₃ . كذلك فإن الإكثار من البروتين الحيواني قد يتسبب في الإصابة بالأمراض مثل إتهاب المفاصل ، وهشاشة العظام ، وأمراض القلب . ويمكن أن يسبب أيضاً مشاكل ذهنية . خاصة الفصام . كما أن الإكثار من البروتين الحيواني يسبب الشيخوخة المبكرة التي تنتج عن حالة عدم الاتزان الكيميائي ، وزيادة الحموضة في الخلايا ، وتعفن الأمعاء ، والإمساك ، وفشل وظائف الأعضاء الحيوية في الجسم .

ويخبرنا دكتور " ناثان بريتكين " سبب ضرر الطعام الغني بالبروتين . فعندما يزيد البروتين الداخل لجسمك عن ١٦٪ من إجمالي السعرات الحرارية التي تأخذها يومياً والتي تكون تقريباً ٣,٢٠٠ سعر حراري ، فإنه يؤدي إلى انخفاض نسبة المعادن في الجسم (نتيجة لفقد المعادن بكمية أكبر من تناولها) . ويضيف دكتور " بريتكين " أن جميع الأمريكيين تقريباً يعانون من نقص نسبة المعادن في أجسامهم . وهذا يعني أن جسمك يفقد مخزونه الهام من المعادن مثل : الكالسيوم ، والحديد ، والزنك ، والفسفور ، والناجنسيوم . وعلى الرغم من أن بعض الأشخاص يتناولون أدوية تصدهم بالمعادن ، إلا أن هذا لا يعوض النقص في المعادن الضرورية للحياة .

إن الكميات الكبيرة من البروتين والتي تكون مضافة إلى السكر والعسل ، يمكن أن تزيد مستوى الأنسولين بطريقة خطيرة . ويمكن أن تزيد أيضاً من مستوى الحامض البولي ، مما يزيد من خطورة الإصابة بمرض النقرس .

وعندما تم تجربة ذلك على الحيوانات ، وجدنا أنه كلما قلت نسبة البروتينات في غذائها ، زادت لديها نسبة المناعة لبعض أمراض سرطانات الدم والصدر . وعندما قل البروتين في طعام القوارض من ٢٦% إلى ٤% ، طال عمر الفئران وتمتع بصحة أفضل .

الذبذبات الكهربائية التي تحصل عليها من الغذاء الحي تؤثر على صحتك

إن أي طعام مطبوخ هو طعام بلا قيمة ، فكيف يكون لك خلايا حية وسليمة إذا ما تناولت طعاماً ميتاً ؟ إن الطريقة المثلى وأثبتت صحتها والتي تثبتك شأياً لفترة أطول هي أن تتناول طعاماً حياً مثل الخضروات ، والفاكهة الطازجة ، والحبوب ، والبنسق ، والبذور ذات البزاعم مثل الفول الذابت .

فهذا الطعام الحي يتمتع بخاصية اهتزازية تولد الحياة ! خذ على سبيل المثال ، الكالسيوم الموجود في الطباشير حيث إن له قدرة اهتزازية بسيطة قد تكون نافعة لنا وإليك مثال آخر وهو الكالسيوم الموجود في الكرنب أو أوراق اللفت . فهذا الكالسيوم يجعل حياتنا مليئة بالنشاط ، لأنه يمدنا بالصحة والحيوية وهذا ينطبق أيضاً على كل الأطعمة الحية التي تنمو في التربة . لكن عندما يتم المبالغة في طهي هذه الأطعمة أو تركها على رفوف المحلات ، فإنها تفقد بعضاً من طاقة الحياة الكهربائية هذه .

إن ذبذبة الحياة الكهربائية هذه يخلقها النشاط الشمسي ، والهواء ، والماء . فهي تحصل على طاقتها من كائن حي وتعطيها لكائن حي آخر لكي تبقى على قيد الحياة .

لماذا يكون شرب الماء والتنفس بعمق ضروريان

لعلم رد الفعل المنعكس ؟

كلنا نعلم أننا نحتاج إلى الماء والهواء لكي نعيش . فنحن لا نستطيع الحياة أكثر من أيام قليلة بدون ماء ، وليس أكثر من دقائق معدودة بدون هواء . كما تحتاج خلايا أجسامنا الحية أيضاً كلاً من الماء والأكسجين لكي تؤدي وظائفها .

عجائب الماء النقي

تتكون أجسامنا من ٧٠ ٪ من الماء . فالماء هو أكثر مادة تدخل في تكوين أجسامنا . فكل جزء من أجزاء الجسم يحتاج إلى الماء ويعتمد عليه . كما أن نظامنا الداخلي يحتاج إلى الماء لكي يعمل جيداً . ولكي يخفف من الاحتكاك بين المفاصل ، وينظم حرارة الجسم ويساعد على الهضم . فتحقق الكلى إلى الماء لتتخلص من الفضلات ، كما أن الدم يحتاج إلى الماء لكي يستطيع أن يحمل المواد الغذائية والأكسجين لخلايا الجسم ، وبذلك نستطيع الحفاظ على شعر جميل وبشرة رطبة ناعمة . والعضلات يلزمها السوائل وإلا ستصبح ضعيفة وتذبل وتذوي . ولا يمكن أن ننسى أهمية الماء للتخلص من الدهون الزائدة .

لماذا تحتاج إلى تناول الماء عند استخدام علم رد الفعل المنعكس

عندما ينقص الماء من جسمك ، يسحب الدم الماء من الخلايا والأنسجة . وبذلك يحدث الجفاف الذي يؤثر على تأدية الجسم لمهامه . لذا فمن الأفضل أن تشرب الكثير من الماء عن أن تشرب كمية غير كافية منه ، وعلى كل حال فكليتيك ستتخلص من الماء الزائد .

إن علم رد الفعل المنعكس يوازن ويجدد حيوية النظام بأكمله ، وذلك عن طريق تنظيف الجسم من السموم والشوائب من خلال إزالة الفضلات السائلة .

فعندما تصاب بذلة برد مثلاً ، فيجب عليك أن تشرب كمية كبيرة من السوائل وذلك لكي تخرج الجراثيم من جسمك . فيجب أن يملك الجسم الماء الكافي لكي يحافظ على بنائه ولكي يعمل بكفاءة كل يوم . ويمكن أن يعوق نقص الماء في خلايا الجسم استجابته لتأثير علم رد الفعل المنعكس ، لذلك ستحتاج لشرب الكثير من الماء النقي .

عالم رد فعل منعكس يؤكد أن " الماء هو الموصل "

في اجتماع في " كنساس " ، أتاحت لي فرصة مقابلة أحد زملائي من علماء رد الفعل المنعكس وهو " زاكري برينكرهوف " الذي مارس هذا العلم بنجاح على مدى ٦٠ عاماً مع عائلته . ولقد أخبرنا هذا الزميل عن إحدى مريضاته التي لم يستجيب جسمها في البداية لعلم رد الفعل المنعكس ، أو أي طريقة طبيعية أخرى للعلاج ، مما جعله في غاية اليأس والحيرة ، حتى حضر ذات يوم محاضرة دراسية في جامعة " كوتورادو " وهناك تعلم أهمية استخدام الماء في علاج الجسم . فقال لنا : " إن الماء هو ناقل أو موصل الإشارة الكهربائية التي تحدثها تطبيقات علم رد الفعل المنعكس . فعدم وجود السائل في الخلايا المكونة للعصب تعوق حركة الإشارة العصبية . وبذلك لا تحدث الاستجابة " . اتصل " برينكرهوف " بمريضته هذه بعد ذلك ليخبرها بالإنباء السارة . ولقد أكد لها أن هناك تقرير طبي يفيد بأنها مصابة بجفاف حاد . ولقد أخبرنا بأنها بدأت تشرب مياه أكثر ، فعاد جسمها إلى حالته الطبيعية من حيث نسبة

السوائل . واستجابت للعلاج ببرد الفعل المنعكس بطريقة ملحوظة ، وبالتالي تحسنت حالتها .

كيف تنقى الماء لتشرب بأمان

يجب أن تتأكد من سلامة الماء الذى تشربه . فإذا لم تكن واثقاً من نظافة الماء فى المكان الذى تتواجد فيه . فعقم الماء واقتل أى بكتيريا معدية قد توجد فيه عن طريق غليه لمدة خمس دقائق . وبعد أن يبرد الماء . ضعه فى وعاء ورجه بقوة . فذلك سوف يحسن من مذاقه وسيزوده بالأكسجين .

ولإضافة طاقة إلى مياه شربك . خذ الوعاء وحركه فى حركة حلزونية . وبذلك سيتحرك الماء فى حركة دائرية . وهذا من شأنه أن يولد داخل الماء طاقة كهربية طبيعية . عندما تشرب ماء نقياً ونظيفاً تنتج أجسامنا طاقة وقوة جديدة . لأن الماء يدعم كل الكائنات الحية .

العلاقة القوية بين التنفس بعمق وعلم رد الفعل المنعكس

إن علم رد الفعل المنعكس والتنفس بعمق سيحققان العجايب لصحتك . لذا استخدم هذا الثنائي لتحسن من مناعتك ولنضبط ضغط دمك . فجهازك الدورى (القلب والأوعية الدموية) وجهازك التنفسى يحتاجان إلى الأكسجين . هل حاولت أن تشعل تاراً بدون هوا ؟ لن يحدث ذلك أبداً . نفس الشيء بالنسبة لجسمك . فهو يحتاج إلى الأكسجين الذى يستخلصه من الهواء الذى تتنفسه ليحافظ على طاقته وصحته . لذا سوف تكتشف أنه باستخدام علم رد الفعل المنعكس والتنفس بعمق ، ستتحسن دورتك الدموية وقدراتك العقلية .

سيساعد هذا الثنائي أيضاً على إمدادك بالنشاط واليقظة . وكلما تعلمت أكثر عن علم رد الفعل المنعكس والتنفس الصحيح . كلما استطعت التركيز على مختلف أجزاء الجسم واكتشاف المزيد والمزيد عن جسمك .

تنفس لتبقى بصحة جيدة

إن كل جزء من أجزاء جسمك يتكون من عدة تريليونات من الخلايا الدقيقة . وخلال عملية التنفس يصل الأكسجين إلى هذه الخلايا بواسطة تيار الدم . ولا يمكن لخلايا دمك الحمراء أيضاً أن تبقى نفسها بدون أكسجين . ويمكننا أن نقارن الخلية الواحدة بالبالون . فعندما تملؤه بالهواء سيصبح جامداً ، وسيترفع إلى السماء . ولكن إذا ما كان به فتحة لتسريب الهواء ، سيفقد قوته ويهوى إلى الأرض . نفس الشيء يحدث مع خلية الجسم الدقيقة . فإذا لم تملأها بالأكسجين الكافي ستصبح مستنزفة ، ومتعبة . وخالية من الحياة . ونتيجة لذلك سيفقد الجسم بأكمله شبابه وحيويته .

الأكسجين أهم من الطعام

نعم إن الأكسجين أهم من الطعام . فيدون أكسجين كافٍ . لن يتحول الطعام إلى مواد مغذية تكفي حاجات الجسم . إن الإنسان يستطيع أن يعيش بدون طعام لفترة من الزمن ، ولكن بدون هواء تتوقف الحياة في دقائق معدودة . إن الدم يغذي الخلايا ، والأعضاء ، والغدد ، والأعصاب ، والأنسجة ، والشعر ، والأسنان ، واللبشرة ، والأظافر . فإذا كان دمك نظيفاً ومحملاً بالأكسجين ، سيكون لك جسم مقاوم تتعدى وائرض . كما أن للتنفس الصحيح تأثيره على جميع أنشطة الجسم . ويمكن مقارنة التنفس العميق بعملية تنظيف المنزل في فصل الربيع . فغرفة سينة التهوية تشعرك بالضييق ويكون لها رائحة سينة . ونفس الشيء بالنسبة لجسم في حاجة للأكسجين .

تمارين للتنفس العميق

من المهم أن تتعرف على الطريقة الصحيحة للتنفس العميق ، فهذا من شأنه أن يفيد صحتك . فبالتدريب والممارسة سيصبح نفسك عميقاً حتى بدون أن تعتمد أخذ أنفاس عميقة . وبالنسبة لعظم الأشخاص ستكون عملية إرسال أكسجين نقي لكل جزء من الجسم بمثابة التجربة الجديدة .

من المهم أن يأخذ جسمك وضعا صحيحا عندما تقوم بتمارين التنفس العميق . فإذا كنت تجلس على الأرض ، فتتنفس وأنت جالس القرفصاء ، وبذلك يكون العمود الفقري مستقيما . ويمكنك استخدام كرسي مستقيم الظهر بدلا من ذلك . وإذا كان الشخص مستلقيا فوق الفراش ، فيجب أن يجعل ظهره مستقيما قدر الإمكان ، فهذا مهم جداً .

عندما يكون الظهر مستقيما والعم مغلقي ، ابدأ ببطء بسحب شهيق تشعر به على طول حلقك ، انس أنك تمتلك فتحات أنفية ، فالنفس يجب أن يصل إلى حلقك . ستشعر به في الجزء العلوي من الحلق ، وسيكون له صوت هسهسة بسيط .

وبدلاً من أن يذهب الهواء إلى أعلى الرئتين كما يحدث في التنفس العادي ، سيذهب إلى قاع الرئة ، وستشعر أن القفص الصدري يتسع من الأسفل . وعندما تكون متأكداً من أن رئتيك ممتوءتان بالهواء ، اجعل الهواء يخرج ببطء وقمك مغلقي . سيضغط الهواء على قمة الحلق العلوي . وستسمع صوت الهسهسة البسيطة مرة أخرى وغالباً لن يسعد أي شخص غيرك .

اجلس باسترخاء ، تنفس ببطء ودع الهواء يخرج عن الجزء العلوي من الصدر ، ثم من الجزء السفلي ، حتى تصبح الرئتان خاليتين تماماً . سيبدو ذلك غريباً وصعباً في البداية ، ولكن بالتدريج سيصبح هذا التمرين سهلاً . والآن حاول ذلك مرة أخرى ، واضعاً يديك على الضنوع في كل جانب ، واسعر بها حينما تتنفس بعمق من أسفل إلى أعلى . عندما تخرج الهواء ببطء ، تحسس الجزء العلوي من الضنوع . وستجدده يهبط لأسفل دافعاً المعدة بخفة ، أما في التنفس العادي ، فالصدر لا يرتفع .

يجب عليك ألا تأخذ أكثر من نفسين في كل مرة في اليوم الأول . كما يمكنك القيام بهذا التمرين مرة في الصباح . ومرة بعد الظهر ، ومرة في المساء . ويمكنك أن تزيد المعدل بالتدريج وتقوم في اليوم التالي بأخذ ثلاثة أنفاس .

لإنجاز هذا ، ستحتاج إلى العارسة والوقت ، ولكنه يستحق العناء إذا ما كنت تريد أن تكون شاباً وبصحة جيدة طوال حياتك .

كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس القولون ؟

أتساءل كم منكم يدرك مدى أهمية القولون (الأمعاء الغليظة) ؟ بينما كنت أזור مكتب أحد الأطباء المعالجين بالطبعية ، رأيت بعض صور أمراض ومشاكل القولون ، وكانت بشعة . حتى أنني لم أكن أدرك كيف يمكن أن يكون القولون مريضاً بهذه الطريقة في حين أن الجسم يمارس وظائفه ، وإن كان يمارسها بطريقة غير طبيعية أو مريحة بالطبع .

الأمراض القاتلة قد تبدأ من القولون

القولون ما هو إلا نظام صرف جيد ، لكن قد يؤدي إهماله وسوء استخدامه إلى الإصابة بالمشاكل ، كما يمكن أن يسبب لك التعاسة والعاناة أكثر من أى عضو آخر ، سواء عقلياً أو معنوياً .

يحتل القولون مساحة كبيرة من جسمك ، ويقوم بالتخلص من المواد الضارة الباقية من الطعام والشراب والتي تصل معدتك عن طريق انهم .

ما الذى يحدث عندما لا تفرغ صندوق مهملاتك هذا لعدة أيام ؟ وماذا يحدث عندما تفرغ جزءاً من مهملاتك وتترك الباقي ؟ وما الذى يحدث للمهملات التى لم تفرغ منذ عدة شهور - بدون مبالغة - بل عدة سنين ، حيث إنك تستمر فى الإضافة لهذه المهملات ؟ يمكنك أن تشتري صندوق مهملات جديد كل فترة ، ولكن هل تريد أن تشتري قوتوناً جديداً ؟ بعض الأشخاص يودون لو أمكنهم ذلك ! إذا رأيت صور بعض القولونات المريضة كما فعلت أنا ،

فإنك لن تترك يوماً يمر قبل أن تبدأ في فعل شيء، ما كي تساعد قولونك على استعادة صحته الطبيعية .

مشاكل القولون

أنظر صورة القولون في المخطط ١٠ . ولاحظ كيف أن حجمه كبير . ولاحظ المساحة التي يحتلها من الجسم . هل تتصور أن يكون كل هذا العضو مغطى بالنتفخات وملتهب ومصاب بخراج . وغير قادر على التخلص من المواد الضارة المتزايدة ؟ لا عجب إذن أن نسبة الإصابة بسرطان القولون مرتفعة هذه الأيام . عندما يكون قولونك مليئاً بالفلوث ، يسحب تيار دمك بعضاً من هذه السموم ويغذى بها جسمك مرة أخرى .

تذكر أن كل خلية من خلايا جسمك يصلها الدم . فالدم يغذى الخلايا . ويجدد الأماكن التالفة ، ويتخلص من المواد الضارة . فإذا كان هناك أي عدوى في جسمك ، كعدوى الأسنان ، فإن الطبيب سيخشى أن تتسمم باقي أجزاء جسمك ، فتلك العدوى قد تسبب لك بطريقة ما التهاباً في المفاصل أو أي أمراض أخرى . كم متكم سيدع دمه يغذى جسمه من المواد الضارة الموجودة في القولون ؟ ابدأ فوراً عملية علاج قولونك باستخدام علم رد الفعل المنعكس . وسأخبرك أيضاً عن طرق أخرى لشفاء القولون المريض حيث إنه قابل للشفاء . بعد تدقيق النظر في صور القولون المريض ، سألت طبيباً : " كيف يمكن لأي شخص أن يعيش بهذا القولون ؟ " . فقال : " للجسم نظام رائع يفوق فهمنا وهو قادر على أداء أعمال رائعة لإصلاح نفسه " .

استخدام علم رد الفعل المنعكس مع القولون

دعنا أولاً نجرب إحدى التجارب البسيطة لنرى إن كانت ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقولون مؤلمة وحساسة أم لا . وبما أننا نقوم بمجرد اختبار ، دعنا نجرب ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقولون والموجودة في اليد . انظر المخطط ٣ .

اضغط بإبهام يدك اليمنى أو بجهاز تدليك على الجزء المتلى من منتصف يدك اليسرى . انظر صورة ٣٢ . ٣٥ . بادئاً من تحت المنطقة المثلثة في

الإصبع الأصغر ، ابحث عن النقاط الحساسة وأنت تضغط بإبهامك أو بجهاز تدليك عبر مركز راحة اليد ، حتى تصل إلى المنطقة الواقعة بين الإبهام والسبابة . فإذا وجدت منطقة مؤلمة في طريقك عبر راحة اليد ، دلّكها لمدة دقيقة أو ابق ضاغطاً عليها حتى تعد إلى سبعة .

ثم ابدأ تدليك يدك اليمنى ، مستخدماً إبهام يدك اليسرى : اضغط وذلك عبر مركز راحة اليد باحثاً عن النقاط المؤلمة والحساسة : والتي تشير إلى خلل في منطقة أخرى من الجسم . لكن هذا لا يعنى بالضرورة أن ردود الأفعال المنعكسة للقولون هي التي تعضيك إشارات التحذير ، حيث إن راحة يدك مزودة بكثير من نقاط ردود الأفعال المنعكسة . انظر صورة ٤٤ .

اذهب إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة بالمنطقة اللينة من راحة اليد والواقعة تحت الإبهام . فهذه المنطقة تحوى نقاط ردود أفعال منعكسة لأجزاء كثيرة من الجسم ، لذا فإن كان بها مناطق مؤلمة فتأكد من تدليكها وإن كان من الأفضل استخدام جهاز رد الفعل المنعكس هنا ، وخاصة The Magic Reflex

أو The Reflex Hand Probe أو Massager

اذهب إلى المنطقة الجلدية بين الإبهام والسبابة . وباستخدام إبهام وسبابة يدك اليمنى أو جهاز تدليك ، اضغط وذلك هذه المنطقة الجلدية : انظر صورة ٣٦ ، ٣٨ ، ٤٣ . هذه مناطق أخرى بها نقاط ردود أفعال منعكسة خاصة بأجزاء أخرى من الجسم . إن وجدت أى مناطق مؤلمة وحساسة ، فتأكد من تدليكها جميعاً . حيث يجب أن تبقى أجسامنا في حالة توازن تام وصحة .



صورة ٤٤ : استخدام Hand probe للعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في أجزاء كثيرة من الجسم . شاملة القنوت والأعضاء الدقيقة .

بدل يديك ، وذلك المنطقة الجلدية بين الأصابع في اليد اليمنى . لا تعمل على جزء من الجسم دون أن تعمل على الجزء الآخر . فهذا قد يؤدي إلى توليد حالة من عدم الاتزان في الجهاز العصبي الكهربى .

سوف ندلك منطقة أخرى تحتوى على العديد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بأجزاء كثيرة من الجسم . يادئين من المنطقة الجندبية الراكطة بين الأصابع (التى كنت تدلكها) ، اضغط بالإبهام على الجزء المحسى الواقع بين عظام الإبهام والسبابة . انظر المخطط (٦ - أ) : (٦ - د) . فى هذه المنطقة ، ابحث عن نقاط ردود أفعال منعكسة تؤلك عند ضغطها سواء كانت هذه النقاط فى المركز أو فى عظام الإبهام والسبابة . فى فصول أخرى ، سوف تعود إلى منطقة رد الفعل المنعكس هذه لكى تعالج علل أخرى .

نقاط ردود أفعال منعكسة أخرى للقولون

والآن سنذهب إلى السجاية لنبحث عن رد فعل منعكس آخر للقولون . اضغط هذا الإصبع بابتداءً من الظفر ، باحثاً عن منطقة مؤلمة عند ضغطها . ثم اضغط بعد ذلك ضاعداً حتى تدلك كل منطقة الذراع كما في صورة ٤٥ . هناك أيضاً نقطة رد فعل منعكس للقولون تقع تحت الشفة السفلية .

لا أريد أن أعطيك العديد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة لتدليكها ، لأن هذا من شأنه أن يصيبك بالحيرة عندما تجد أن هناك الكثير لتتذكره . ولأن وظيفة القولون تعتبر بالغة الأهمية لصحة وسلامة الجسم كله ، فأنا أريدك أن تبتذل أقصى ما يوسعك لتجعله في حالة ممتازة ثم تبقيه على هذه الحالة .



صورة ٤٥ : موضع لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد ، باستخدام The Reflex Roller Massager . يحفز الضحك أيضاً تدفق الدم ويقتل التوتر .

تدليك القدمين

والآن ، سوف نتوجه إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة للقولون الموجودة بالقدم . لو كان من الصعب أن ترفع قدمك عالياً بطريقة كافية لتعمل عليها ، اقترح استخدام The Reflex Foot Massager . انظر صورة ٤٦ : ٤٧ . إنه

رائع لتدليك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قاع القدم ، خاصة نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقلوب . فأنا شخصياً استخدم هذا الجهاز في معظم الأوقات التي أشاهد فيها التلفزيون في المساء . فهو يبقى جسمي في حالة رائعة ، كما إنه يجعل الجهاز العصبي مسترخياً . ولكن لا تستخدمه لفترة طويلة في البداية .



صورة ٤٩ : موضع لاستخدام The Reflex Foot Massager لكي تسرى قوى الشفاء في معظم أجزاء الجسم .

أما إذا كنت تستطيع رفع قدمك بسهولة للعمل عليها ، فاستخدم إبهامك أو جهاز رد فعل منعكس : وابدأ في الضغط على مركز أو خط الخصر في قدمك . انظر المخطط ٥ والصور ٤٨ ، ٤٩ . باستخدام حركة ضاغطة ودائرية اتجه عبر قدمك ناحية نقاط ردود الأفعال المنعكسة للعمود الفقري ، واستمر في التدليك العميق لهذه النقاط حتى تجد نقطة مؤلمة وحساسة عند ضغطها .



صورة ٤٧ : توضح أحد
أنواع الريحة التي قد نتخذها
أثناء استخدام The Reflex Foot
Massager ، مما يساعد على
تجديد نشاط الجسم بطريقة
عينية .



صورة ٤٨ : توضح طريقة
استخدام The Reflex Roller
Massager لتدليك القدم وذلك
لمساعدة الظهر والرحم .



صورة ٤٩ - موضع لتدليك نقاط
زدود الأفعال المنعكسة الواقعة
بالمنطقة المثلية عند كعب القدم
لتخفيف آلام الجزء السفلي من
الجسم .

عندما تجد مناطق مؤلمة أو حساسة ، استمر في الضغط عليها أو تدليكها .
فإذا كنت تعاني من مشاكل في القولون ، فسوف تجد بعضاً من هذه النقاط
مؤلمة جداً عند اللمس ، اضغط عليها برفق في البداية ، وعندما يبدأ الألم في
الزوال ، يمكنك أن تزيد الضغط .

ذلك كلتا قدميك بهذه الطريقة ، ذلك الجزء الخارجي من القدم هابطاً في
اتجاه الكعب . قلر يكون بإمكانك أن تكتشف - عند تدليكك لإحدى النقاط -
إن كانت إشارة الألم صادرة عن القولون أم لا . لكن لا تجعل ذلك يسبب لك
القلق . فقط ضع في ذهنك أن أي منطقة بها احتقان ستصاب بالمرض ، لذا
فعليك أن تدلك هذه المنطقة .

طرق أخرى لعلاج القولون

حيث إن القولون هو أحد أهم أعضاء جسمك ، فسأخبرك ببعض الطرق الأخرى التي تستطيع استخدامها مع العلاج برد الفعل المنعكس لتبقيه بصحة جيدة .

إن أكثر أمراض القولون شيوعاً هي الزائدة الدودية ، فهي تصيب واحداً من كل ثلاثة أفراد ممن تزيد أعمارهم عن ٦٠ عاماً . وقبل عام ١٩٠٠ ، كان هذا المرض غير معروف تقريباً ، حيث كانت الأغذية وقتها هي الحبوب والفواكه والخضروات وكلها أطعمة غنية بالألياف . والألياف عبارة عن أجزاء تبقى غير مهضومة من الطعام حتى تصل إلى الأمعاء ، فتزيد من حجم البراز ، وتساعد الأمعاء على أن تعمل بطريقة سليمة . وهذه الأيام نسمع كثيراً عن النخالة وأهميتها ، وأهم مصادر ألياف النخالة هي قشور القمح والحبوب الأخرى . كما يحتوى الدقيق الأبيض ، واللحوم ، ومنتجات الألبان ، والسكر على نسبة قليلة من الألياف . لذا فهذه الأطعمة التي تفتقر للألياف تنتج برازاً قليلاً وصلباً . وعندما يصل هذا البراز إلى القولون ، يكون على القولون أن يعصر الطعام بطريقة صعبة على غير العادة وذلك ليدفعه إلى الأمام . فيضعف هذا النوع من العمل الشاق عضلات القولون ، وتكون النتيجة تكوّن كيس أو جيب صغير على الحائط الخارجى للقولون والذي يسمى بالزائدة الدودية . ففى حين أنه عندما أضيفت ألياف النخالة إلى طعام من يعانون من أمراض القولون ، تم شفاء ٩٠٪ منهم من الأمراض . كما اختفت لديهم الأعراض المصاحبة لهذه الأمراض مثل البراز المصحوب بالدم والإمساك والدوار .

هل نعى لماذا أعطيك هذه النصيحة لكي تطبقها بجانب تطبيقك التدليك برد الفعل المنعكس ؟ ذلك لأن الأشياء المستعدة من الطبيعة تعمل معاً وتخلق توازناً رائعاً . والألياف نوع من أنواع الأطعمة الطبيعية التي تساعد على الشفاء . ويمكن أن تشبهها بالفرشاة التي تنظف المعدة أو الأمعاء ، حيث إنها تمر خلال قناة الأمعاء ، انظر المخطط ٩ .

ورق الكرنب الملفوف يساعد على الشفاء

إن ورق الكرنب الملفوف طعام صحي : كما أنه مصدر من مصادر الفيتامينات ، وهو نعمة من نعم الله التي وهبها للإنسان منذ قرون عديدة . فهو ينظم عمليات الهضم ، ويتغلب على نقص الفيتامينات والمعادن ، ويساعد الجسم على البقاء والاستمرار . كما إنه يعد الجسم بكل فوائد الخضروات الورقية والخضراء طوال أيام السنة ، بجانب ما يمتلكه من مزايا لا تتوافر في الخضروات الأخرى .

إن ورق الكرنب الملفوف يمدنا بالكالسيوم ، والحديد ، وعوامل أخرى بانية للعظام والدم ، بالإضافة إلى ما يحتويه من الفيتامينات والمعادن الأخرى الهامة . وهو مُنتج متخمر مصنوع من الكرنب . ولأشخاص معينة في العالم : يعنى الكرنب امتحان الصحة والإحساس بالعافية ، وهو رخيص ومتبول الطعام . كما أنه خضار سهل الهضم ، ويتم تناوله كفانج للشهية مع الأطعمة الأخرى ، وبعد تجربته منذ العهد من القرون - عليك أن تتأكد أنه طعام يزيل العز .

وقد تتعجب لماذا أكتب عن ورق الكرنب في هذا الفصل عن القولون . إنه طعام رائع يساعد على شفاء أمراض القولون . ولا أعلم أى طعام طبيعي آخر يمكن أن يحل محله . فُلقد أثبت العلم أن بعض الأمراض تسببها الكمية الكبيرة من البكتيريا الضارة التي تعيش في الأمعاء الغليظة . فهذه الميكروبات انعوية تنتج السموم التي تنتشر خلال الجسم . ويكون الضعاف الرديء الذي نتناوله هو المسئول عن تكون مثل هذه الميكروبات .

يقول " إيلي ميهشتيكوف " أحد العاملين بمؤسسة " باستور " : " عندما يصاب الأشخاص بمرض تصلب الشرايين دون أن تظهر لديهم أعراض هذا المرض المعروفة : يكون السبب وراء ذلك هو الميكروبات التي تحتشد في أمعائنا وتسممنا " .

ولقد ادعى أيضاً أن : " وجود كمية كبيرة من بكتيريا حامض اللبنيك داخل الجسم من شأنه أن يمنع تكون البكتيريا مسببة للعفن " .

كيف يساعد ورق الكرنب الملفوف

هذا هو دور ورق الكرنب الملفوف في مساعدة القولون على الشفاء : فهو طعام طبيعي يحتوى على حامض اللينيك الذى يتغلب على الجراثيم الضارة فى الأمعاء الغليظة . كما أنه يستخدم بدلاً من الأدوية الخطيرة ، ويساعد على شفاء الإمساك المسبب لمشاكل القولون . إن ورق الكرنب الملفوف منظم رائع لحركة الأمعاء ، كما أنه ملين طبيعي أيضاً .

مساعدة صديقة

قالت لى إحدى صديقاتى إنها اعتزلت الرقص الرباعى بسبب مشاكل القولون فقلت لها : " لماذا لا تتناولين ورق الكرنب الملفوف ؟ " فذهشت لافتراحى ، وقالت إنها ستجربه . وهى لم تحاول تجربة رد الفعل المنعكس لأنها لم تفهم كيف يعمل . ولم أرها لعدة شهور بعد ذلك . لكن عندما عدت إلى قاعة الرقص بعد ذلك فى أحد الأيام ، جاءت إلى وشكرتنى لأتفى ساعدت على شفائها . وكنت قد نسيت ما الذى قد حدث فى المرة الماضية ، لذا لم أعرف ما الذى كانت تتحدث عنه ، اعتقدت أنها تتكلم عن رد الفعل المنعكس ، ولكنها بدأت تشرح لى عن تناولها ورق الكرنب الملفوف ، كانت تأكله كل يوم ، فتحسن قولونها واستطاعت أن تعود إلى عملها مرة أخرى .

ورق الكرنب الملفوف يساعد أعضاء كثيرة

إننى أنصح دائماً بإضافة ورق الكرنب الملفوف إلى الطعام ليس فقط بسبب احتوائه على العديد من الفيتامينات ولكن لأنه أيضاً غنى بالمعادن . فهو يحتوى على كميات كبيرة من الكالسيوم . والكبريت . والكلور . واليود فى صورها الطبيعية .

وبسبب محتواه من المعادن : يكون ورق الكرنب الملفوف مفيداً جداً للأسنان واللثة والشعر والعظام . وهو يعمل كمنظف للدم ويريح من الإمساك . كما أنه

يساعد وظائف الكلي ، والثالثة ، ويعد عاملاً مساعداً تافعاً في حالات الإصابة بأمراض وظائف القلب .

حاول أن تجعل طعامك يشتمل على ورق الكرنب الملفوف كل يوم ، فهو جيد مع اللحم والثوم . كما أنه لذيذ عندما تخلطه بالتفاح وتبصل وتحشو به الدجاج أو البط . وهو جيد أيضاً عندما يوضع في السلطة . سواء كان ساخناً أو بارداً . مع إضافة الزيت وبودرة الثوم إليه . فلو كان مذاقه مرّاً بالنسبة لك ، أضف له بعض العسل . تناول صوص التفاح مع ورق الكرنب الملفوف : فضعه لذيذ . أو اشرب عصير الكرنب فهذا يقلل من الوزن . وأنا اقترح أن تتناول ورق الكرنب الملفوف أو تشرب عصيره يومياً لتقي جسمك من مختلف الأمراض المهددة للصحة .

الحقن الشرجية لمشاكل القولون

ينصح بعض الأطباء بالحقنة الشرجية ، والبعض الآخر لا ينصح بها . وسوف أخبرك كيف تأخذ الحقنة الشرجية لتساعد القولون المريض ، وسوف نستخدم هنا أحد أنواع طعامنا العجيب ، وهو العسل الأسود . نعم ! فقد شفت الحقن الشرجية المحتوية على هذه المادة الساحرة خراج القولون . إننى لا أدعى هذا فقد جرّبت هذا على قولونى . وكان هذا فى الماضى قبل أن أعرف الكثير عن الشفاء بالطرق الطبيعية . فلقد كنت أعلم أننى أعانى خراجاً فى قولونى . وكان مؤلماً جداً فى بعض الأحيان ، وفى بعض الأحيان الأخرى كان يتشقق ويفرغ محتواه . وأنا لا أذهب إلى الأطباء إلا فى حالة إنجابى لطفل . فكلما ذهبت إلى أحدهم وجدت أنه يريد أن يجرى لى عملية ما ، لذا توقفت عن الذهاب إليهم . ثم تابعت دراسة العلاج بالطرق الطبيعية . وقرأت كتاباً عن هذه المادة ، وكان ينصح باستخدام ملعقتين من العسل الأسود وإضافتهما على $\frac{1}{2}$ كوب ماء للحقنة الشرجية . لذا بدأت فى أخذ الحقن الشرجية وشعرت بتحسّن فوري . فقد بدأ الخراج يفرغ محتواه ، وبدا وكأنه دمل به دم أو صديد . أخذت أحقن نفسى بالحقن الشرجية نعدة أيام أخرى ، ولم أعان أية مشاكل فى القولون بعد ذلك .

كيف تعالج أمعاءك المسدودة

تحدثى لذا السيدة (أ) عن تجربة ما حدثت لها فى أحد الأيام وكان ذلك منذ عدة سنوات . فقد عانت هذه السيدة من إمساك شديد . أخبرها الطبيب بأنها تعاني انسداداً فى أمعائها وأن عليها أن تجرى عملية . استدعت هذه السيدة أختها ، التى كانت تعمل معرضة . وقالت لها عن رأى الطبيب . وعندما وصلت أختها فى اليوم التالى ، اشترت كمية من العسل الأسود (يجب أن تشتريه من متاجر الطعام الصحى فقط) . وجعلت حفنة شرجية مركزة منه . وأعطتها لأختها ، بعد حنف السيدة عدة مرات ، ثم شفاؤها من هذا الانسداد ، ولم تعد فى حاجة إلى هذه العملية الخطيرة . تقول السيدة (أ) أن أختها والعسل الأسود أنقذا حياتها .

فى أحد الأيام ، كنت أزور أحد المعالجين الهذبيين كان مهتماً بالحديث عن الصحة . فكنا ندخل إلى مكتبه ونحدث بالساعات . ولقد تعلمت العديد من الأمور من هذا الرجل الرائع ، الذى كان مهتماً بكل أنواع العلاج الطبيعى . فلقد قال لى أنه عمل ذات مرة فى إحدى العيادات المتخصصة فى أمراض القولون . وكانت لديهم هناك تركيبة خاصة يستخدمونها مع كل المرضى لعلاج مشاكل القولون بدون إجراء أى عمليات . وأنا الآن أصف لكم هذه التركيبة كما وصفتها للآخرين ونجحت معهم .

ضع فى ذهنك أنه لو لم تتحسن حالتك بعد عدة أيام من تطبيق إحدى الطرق التى وصفتها لك ، فعليك أن تذهب للطبيب - وإن كان من الأفضل أن تستشير معالج بالطبيعة ، لو أمكنك هذا .

تركيبة خاصة للقولون المريض

٢ أوقية كلوروفيل ، سائل أو بودرة .

ملعقة جلسرين

- ملعقة من نبات الجولد سيل Gold Seal (حاول أن تجد الصبغة
السائلة منه) .
٤ أوقيات من نبات برغوث الخضر Witch hazel (شجيرة بأزهار
صفراء) .
٨ أوقيات من البيرة المخمرة (اتركها ١٢ ساعة أولاً)

اخلط كل هذه المكونات واستخدمها كحقنة شرجية . ابق هذه الحقنة
لمدة ساعة . احقن نفسك بها مرة أو أكثر فى اليوم لمدة يومين . فلو
كانت مشكلتك خفيفة ، فداوم على هذا العلاج خمسة أو ستة أيام .
ثم خذها بعد ذلك كل يومين . وتناول الزبادى وورق الكرنب المفوف
والأسيدوفيلاس يوميا .

ماذا تأكل لتبقى قولونك فى صحة جيدة

لقد أثبتت الاختبارات الإكلينيكية أن الأشخاص الذين يتناولون الخضروات
التي تنتمى لعائلة الكرنب بكثرة لا يعانون من أمراض القولون . أكثر من هؤلاء
الذين لا يتناولونه . فأنت تستطيع أن تبقى قولونك بصحة جيدة أيضاً عن طريق
تناول القرنبيط ، والكرنب المسلوق بجانب تناولك لورق الكرنب المفوف . فإذا
كنت على وشك الإصابة بمشاكل القولون ، فابدأ فى ضم هذه الخضروات المفيدة
إلى قائمة طعامك .

كيف يقوى رد الفعل المنعكس الكبد ؟

يُعد الكبد أكبر غدة موجودة في الجسم ، فهو يزن حوالى ثلاثة أرطال لدى الشخص البالغ . كما يمر خلاله ربع دماء جسم الشخص البالغ من حين لآخر . إن الكبد يقوم بأداء وظائف عديدة ، فهو (فلتر) رائع كما أنه يطهر ويمنع العفونة بطريقة طبيعية . إنه يصنع الصفراء ، التي تستخدمها الأمعاء لهضم الدهون ومنع الإمساك ، ويساعد الكبد أيضاً على توفير بعض المواد اللازمة لصناعة الدم ، كما أنه يقوم بتخزين الجلوكوز .

نقاط ردود الأفعال المنعكسة باليد والقدم

نظراً لحجم الكبد الكبير ، سيكون عليك تدليك منطقة أكبر من المعتاد . تقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد في اليد اليمنى والقدم اليمنى . ضع إبهام يديك اليسرى على المنطقة الممتلئة في اليد أو القدم اليمنى ، تلك الواقعة تحت إصبع اليد أو القدم الأصغر . انظر المخطط ٣ ، ٥ . ثم اضغط وذلك في حركة دائرية باحثاً عن نقاط مؤلمة . وعندما تجدها ، دلكها حتى تنتهي من العد إلى رقم ١٠ ، في كثير من الأحيان . ستحتاج إلى جهاز رد فعل منعكس مثل The Magic Massager أو The Hand Massager . يكون الكبد أحياناً عنيداً في استجابته إلى طرق العلاج . لذا كن مثابراً ولا تتوقف عن التدليك وذلك لكي تفتح القنوات التي ستسمح بعبور قوى الحياة الكهربائية بكامل قواها إلى الكبد المريض .

كيف يقاوم الكيد

على الرغم من مقاومة الكيد لكل الجهود التي نبذلها لكي يستعيد كفاءته الكاملة في العمل ، فإنه كذلك يعد إحدى الغدد التي تستطيع استبدال أجزاء من نفسها . لذا نذكر أنه من الضروري لصحة جسمك أن تقوم بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالكبد .

إن كان لديك كبد كسول جداً ومريض ، ذلك المناطق الخاصة به يفرق في البداية . لكن ضع في حساباتك أن استجابات الكبد يعد تدليك المناطق الخاصة به ستكون مختلفة . فهو عضو حساس جداً ، لذا توقف عن تدليك مناطق ردود الأفعال المنعكسة لعدة أيام إذا ما كانت هذه الاستجابات حادة للغاية . واعط جسمك الفرصة لطرد السموم الزائدة وضبط نفسه على زيادة سريان الدم إليه نتيجة سريان الطاقة الكهربائية خلاله .

هناك نقطة رد فعل منعكس مهمة للكبد تقع في المنطقة المثلثة من إبهام اليد ، وأخرى تقع في نفس المنطقة في القدم اليمنى . هذه هي نفس المنطقة التي عملت عليها عندما كنت تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للقلب في اليد والقدم اليسرى . ذلك هذه المنطقة المثلثة بالكامل ، فإذا وجدت أي نقاط مؤلمة ، فتذكر شعارنا " لو كانت تؤلمك ، دلکها " .

اذهب إلى المنطقة الجلدية الواقعة بين الإبهام والسبابة . اقرص واضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة في هذه المنطقة . فإذا وجدت مناطق مؤلمة ، دلکها . وتذكر أنه بتدليك هذه المناطق فأنت تفتح القنوات الكهربائية في أجزاء أخرى من الجسم . انظر صورة ٣٦ و ٣٧ .

وبينما لا تزال في هذه المنطقة ، اضغط بالإبهام عظام الإبهام والسبابة . انظر المخطط (٦ - د) . اضغط واعتصر هذه المنطقة كلها ، ولو كان من الأسهل استخدام السبابة بدلاً من الإبهام ، استخدمه . ذلك خلال العظام في كلا الجانبين وأنت تبحث عن نقطة مؤلمة .

تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد يساعد أيضاً الحويصلة الصفراوية

تقع الحويصلة الصفراوية على الجانب السفلي من الفص الأيمن للكبد ، وهي كمثرية الشكل ، عبارة عن زعاء عضلي يحتوى على الصفراء . كما أنها تحتوى على الكتل الصلبة المؤلمة المدعوة بحصوات الحويصلة الصفراوية . لقد تلقيت رسائل من العديد من الأشخاص مفادها أن تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد والقدم يساعد على حل مشكلة هذه الحصوات بعد عدة مرات من العلاج . ولا نعرف بعد إن كان هذا العلاج قد ساعد على إرخاء الحويصلة الصفراوية حتى أنها أزيلت هذه الحصوات أم أن هذه الحصوات قد ذابت من تلقاء نفسها . فإذا وجدت أيأ من نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه مؤلمة ، دلّكها حتى يخففى الألم . ولا تحاول أن تتخلص من الألم كله فى أول جلسة . فقط اعط الطبيعة الفرصة لكي تريحك من هذا الاحتقان . وتذكر : إن الجسم يكون فى حاجة إلى وقت طويل لكي يشفى نفسه . لذا اعطه الوقت الكافى لكي يقوم بمعجزة الشفاء هذه . إن قنوات قوى الحياة الكهربائية تُفتح عندما تضغط وتلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد والحويصلة الصفراوية .

مناطق ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالحويصلة الصفراوية

لاحظ المخطط ٧ : ٨ وستجد أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد تقع تحت الضلوع . فى الجانب الأيمن من الجسم . وتقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للحويصلة الصفراوية تحت هذه النقاط . فاضغط بإصبعك الأوسط هذه المنطقة ، كما أنك تستطيع استخدام إصبعيك الأوسطين معاً بمجرد تحديد نقاط الضغط . تذكر أن الكبد يغطي مساحة واسعة من جسمك . لذا ستجد أكثر من نقطة مؤلمة . فابق ضاغطة على أى نقطة مؤلمة تجدها . وابدأ من يمين السرة ضاغطة برفق على كل الجانب الأيمن . اضغط على كل نقطة رد فعل منعكس مؤلمة حتى تنتهى من العد إلى رقم ٧ .

الآن استخدم الطريقة المشروحة سابقاً فى هذا الكتاب . ضع سطح كفك على الجانب الأيمن كله ، ثم حرك اليد فى حركة دائرية فى اتجاه عقارب الساعة

ثلاث مرات ، ضاغطاً بكل أصابعك الخمسة معاً ، شع إحدى أو كلتا يديك تحت القفص الصدري وحركيهما مستخدماً حركة اهتزازية ، ثم تابع هذه الاهتزازات حتى تغطي كل منطقة الكبد ، ثم اضرب براحة يدك اليمنى أو اليتدين معاً على منطقة الكبد ، وسوف يمتحك المضرب بفرشاة سلكية هنا شعوراً بالطاقة المتجددة والصحة ، فالعذر الموجود في الفرشاة يشيف إلى هذه الطاقة الكهربائية .

نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في الرأس الخاصة بالكبد

إذا أردت تحفيز الكبد بصورة أكبر ، فانظر المخطط ١٢ لستوى نقاط ردود الأفعال المنعكسة للأعضاء الداخلية والتي تشعل الكبد ، وثقع على قمة الرأس ، استخدم الضغط على جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه وابقى ضاغطاً عليها حتى تنتهى من العدد إلى رقم ٣ ، كما أنك تستطيع تحفيز هذه المناطق أيضاً بطريقة التقر بالأصابع أو بفرشاة سلكية كما هو موضح في صورة ١١ : ١٢ .

والآن ستجد أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الأذن ، فلأذن تحتوى على نقاط ردود أفعال منعكسة خاصة بالجسم كله ، ولأنه من الصعب توضيح كل نقطة رد فعل منعكس في هذه المنطقة الصغيرة ، فعليك إذا تدليك أذنيك كلها ، باحثاً عن نقطة مؤبة ، ومهما يكن العضو الذى يرتبط بهذه النقطة ، فهو يرسل إليك صرخة استغاثة ، لذا اعطه دقائق من التدليك بغرس وجذب الأذن كلها .

انظر المخطط ١٥ وصورة ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ .

كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس كلاً من البنكرياس والطحال ؟

مساعدة البنكرياس

البنكرياس هو أحد أهم وأكبر الأعضاء المسئولة عن التوازن الأيضي . وهو المسئول أيضاً عن إنتاج الأنسولين ، الذي يقتل من نسبة السكر في الدم (أما الأدرينالين - الذي تفرزه الغدة الكظرية - فهو الذي يدفع السكر في تيار الدم) .

أريد أن أنبهك إلى شيء ما ، إذا كنت مصاباً بعرض السكر ، يمكنك أن تزيد من نسبة الأنسولين الطبيعي في جسمك عن طريق تدليك نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالبنكرياس . وقد سألتني العديد من مرضاي عما إذا كان تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة يساعد على توفير كمية الأنسولين التي يحتاجونها . وقد أخبرني رجل بأنه قلل كمية الأنسولين التي يأخذها بنسبة ٥٠ ٪ بعد جلستي علاج .

يقع البنكرياس تحت العدة . انظر المخططات ٧ ، ٩ ، ١٠ . وبدراسة المخطط رقم ٧ . ستجد نقطة رد فعل منعكس على الجانب الأيسر من الجسم . عندما تدلك نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالبنكرياس ، عليك باستخدام طريقة دفع النقطة بواسطة الإصبع الأوسط أو كل الأصابع ، بداية من الجهة اليسرى تحت الضلوع ، اضغط واستمر في الضغط لمدة ثلاث ثوان . ثم تحرك بمقدار بوصة ناحية مركز الجسم واضغط ثانية . اتبع هذه الطريقة عبر الجسم

حتى تصل إلى فوق السرة بقليل ، فإذا وجدت نقاط مؤلمة ، فاضغط واستمر في الضغط عليها عدة مرات .

في المخطط ١٢ لاحظ وجود نقاط ردود أفعال منعكسة بالقرب من حافة قمة الرأس الخارجية . اضغط هذه النقاط لتعرف إن كانت حساسة للضغط أم لا . عندما تقوم بالضغط فوق رأسك باستخدام قبضتيك أو فرشاة سلكية (كما هو موضح في الفصل الخاص بردود الأفعال المنعكسة بالرأس) فإنك على الأرجح ستحفز نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة بالقرب من حافة الرأس ؛ لكن اختبرها على كل حال .

نقطة رد فعل منعكس في الوجه

انظر المخطط ١٣ ، لاحظ نقطة رد الفعل المنعكس الواقعة فوق الشفة مباشرة . اختبرها لمعرفة إن كانت مؤلمة عند اللمس أم لا . انظر الصورة ٥٠ .



صورة ٥٠ : موقع لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالبلحاح والقدود الصعاء لكي تصبح مفعماً بالصحة وأكثر جمالاً ، اضغط واستمر في الضغط لوقف نزيف الأنف والعطس .

ردود أفعال منعكسة في اليدين والقدمين

إن نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة باليدين والقدمين تبلغ درجة كبيرة من الأهمية ، فقد استطعنا التغلب على العديد من الأمراض بطريقة واحدة ألا وهي تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في أجزاء الجسم هذه ، فتوقفت آلام الجسم المختلفة خلال شوان من ضغط نقاط رد فعل منعكس معينة في هذه الأماكن .

انظر المخطط ٢ لتري كيف أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالبنكرياس تقع غير القدمين . استخدم الإبهام أو The Reflex Roller - إن كان هذا الجهاز أسهل بالنسبة لك - للتدليك عبر قدمك اليسرى ثم عبر قدمك اليمنى . انظر صورة ٤٦ ، ٤٧ . بينما تقوم بالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالبنكرياس ، ستغطي أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالعديد من الغدد الأخرى . فإذا وجدت المنطقة الخاصة بالبنكرياس مؤلمة عند اللمس ، عليك بتدليكها .

وتكون هذه الطريقة فعالة أيضاً مع نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليدين . استعمل نفس الطريقة لتحقيق نقاط ردود الأفعال المنعكسة للبنكرياس ، أى عن طريق التدليك عبر اليد اليسرى واليمنى كما فعلت مع القدمين . كما ترى في المخطط ٣ ، فإن نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد تكون مزدحمة وتقع فوق بعضها البعض . وبينما تقوم بتدليك هذه المنطقة ، فأنت ترسل بذلك شحنة من قوة الشفاء الكهربائية إلى العديد من الأعضاء والغدد في الجسم التي تكون بعيدة عن منطقة التدليك ، وهذا هو السبب في أن The Magic Massager له هذه النتائج المبهرة عند استخدامه بشكل جيد .

مساعدة الطحال

والآن دعنا ننظر إلى الطحال . لاحظ في المخطط ١٠ أن الطحال يقع فوق جزء من البنكرياس . وتقع نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بهذه الغدة الصغيرة أسفل المنطقة اللينة الخاصة بإصبع القدم الصغير ، أى بجانب رد الفعل

المنعكس للقلب وذلك في القدم اليسرى . وفي اليد اليسرى تكون أسفل اليد الإصبع الصغير . انظر الخطط ٣ ، ٥ .

استخدم نفس الطريقة التي استخدمتها مع الينكرياس لتحفيز نقطة رد الفعل المنعكس الصغيرة هذه . إذا وجدت أي ألم في نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالطحال ، ربما تكون مصاباً بالأنيميا ، وهذا يلفت نظرك إلى ضرورة تحليل دمك . فالإنسان يصاب بالأنيميا نتيجة نقص الحديد في الدم . وقد تسبب مشاكل حادة إذا أهملت لمدة طويلة . وقد تحتاج أيضاً إلى تناول حمض القويك لكي تتغلب عليها . وعندما تقوم بتدليك نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالطحال ، فانت تفتح بذلك قنوات القوة الكهربائية التي تمد الطحال بصحة طبيعية .

علم رد الفعل المنعكس يعالج الكلى المريضة والمثانة

شفاء الكلى

الكلى هي أحد الأعضاء الهامة في الجسم . فعندما تفشل الكلى في وظيفتها ، يتوقف الجسم عن العمل . ومن ذلك نستطيع أن نلمس مدى أهمية المحافظة عليها في كامل صحتها في جميع الأوقات ، وخصوصاً في هذه الأيام حيث الهواء الملووث ، والطعام الملووث ، والماء الملووث مما يحمل الكلى عبئاً ثقيلاً في محاولة تنقية الجسم من كل هذه الملوثات والسموم .

لقد توفي عدد من أصدقائي بعد دخولهم المستشفى بعدة أيام إثر إصابتهم بمشاكل الكلى . وهذا لأن الأطباء أخذوا في وصف كميات كبيرة من المضادات الحيوية والأدوية الأخرى لمحاربة العدوى التي أصابت مرضاهم ، فكانت النتيجة هي حدوث قصور في وظائف الكلى لأنها لم تستطع تولى أمر الملوثات في الجسم في المقام الأول، وعندما أصبحت محملة بكميات كبيرة من السموم ، حدث الانهيار .

اختبار نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلى

لاحظ في المخطط ه أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلى تقع فوق خط المركز القريب من منتصف القدم بقليل . اضغط هذه النقطة ، فإن كانت مؤلمة عند اللمس ، فسوف تعرف أنه لا يوجد سريان كافٍ لطاقة الحياة في الكلى .

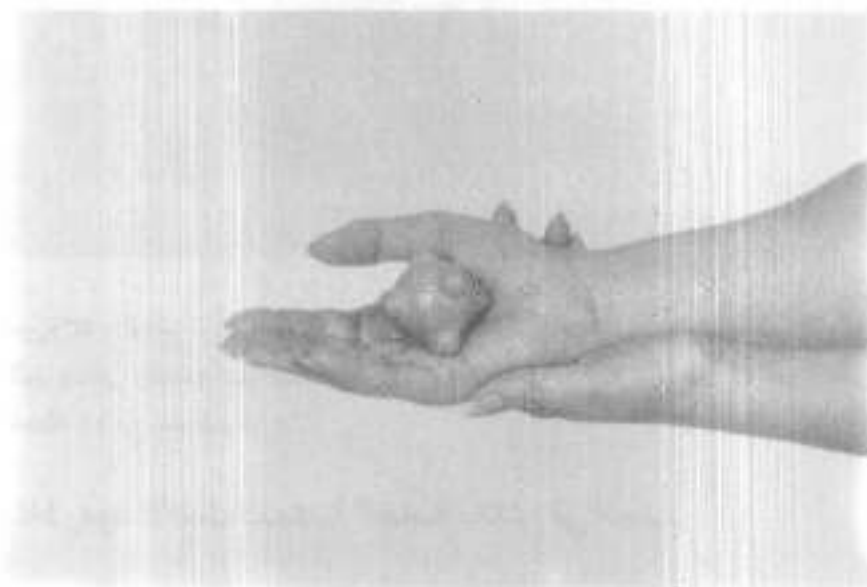
ذلك هذه المنطقة عدة مرات ، ربما تجد هذه النقطة مؤنة للغاية . فإذا كان لديك باطن قدم سميك أو أجزاء متصلية من قدميك ، فربما تكون في حاجة إلى أحد أجهزة رد الفعل المنعكس مثل The hand Reflex Massager أو The Roller Massager . حيث يعمل كل منهما بشكل جيد في هذه المنطقة . انظر صورة ٥١ . عندما تقوم بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلبي ، كن حريصاً ولا تزيد فترة التدليك عن ثلاثين ثانية في البداية . وتذكر أنه عندما تقوم بتدليك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، فإنك تطلق سراح الكثير من السموم وتدفعها إلى داخل النظام ، مما يجعل الكلبي تعمل أكثر لكي تتخلص من هذه السموم . لذلك لا تحملها فوق طاقتها في البداية .



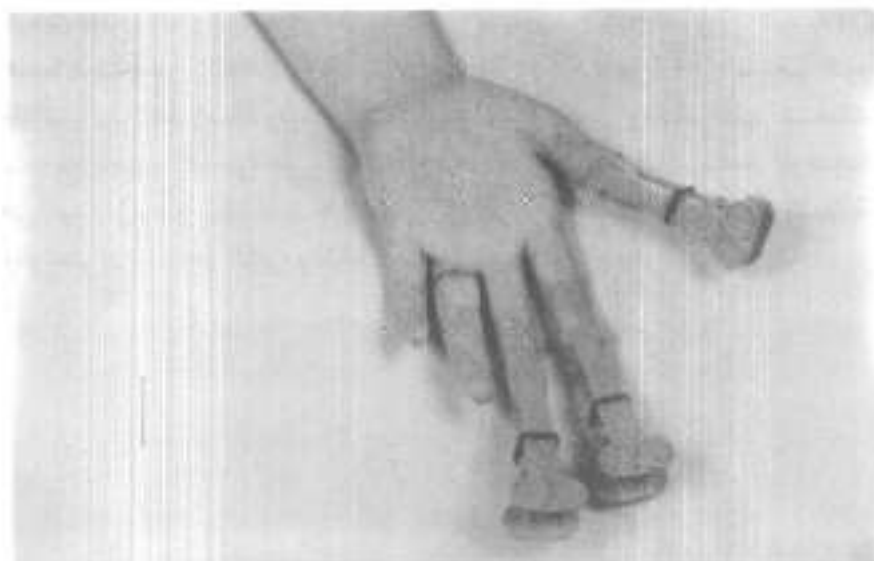
صورة ٥١ : لوضح كيفية استخدام أصابع الإبهام لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالكلبي والغدة السعترية في القدم

والآن انظر إلى اليدين . ولاحظ في المخطط ٣ أماكن نقاط ردود الأفعال المنعكسة في مركز اليد . اضغط وذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلبي في

البهدين بنفس الطريقة التي استخدمتها مع القدمين . انظر الصورة ٣٢ : ٣٥ .
 عندما تستخدم The Magic Reflex Massager (صورة ٥٢) سوف تقوم
 تلقائياً بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلبي وذلك عند ضغطك
 بأصابع الجهاز الصغيرة على كل نقطة من نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة
 في اليد . وبوضع المشابك (clamps) فوق الإبهام والإصبعين الأولين (السبابة
 والوسطى) ستساعد الكلى والمثانة . انظر الصورة ٥٣ .



صورة ٥٢ : The Magic Reflex Massager الذي يستحث معظم غدد وأعضاء الجسم .



صورة ٥٣ : توضح طريقة وضع مشابه رد الفعل المنعكس (Reflex Clamps) على الإصبع الأول والثاني والثالث من اليد اليسرى لتحديد المنطقة ١ ، ٢ ، ٣ من الجسم . انظر المخطط ١٦ في صفحة (٦٥) .

نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالكلبي في الجسم

تذكر أن القصور في وظيفة الكلبي يؤثر على المثانة والغدد الجنسية ؛ لذلك فإنك عندما تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالكلبي ، فأنت تنشيط ذلك الغدد الجنسية والمثانة . انظر المخطط ٧ ، ٨ . وسوف تجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكلبي تقع على جوانب الجسم . بواسطة الأصابع ، اضغط على هذه المنطقة التي تقع في المساحة الرخوة بين القفص الصدري وعظمة الورك . وسيذهب هذا الوضع بإبهاميك ناحية المنطقة اللينة من الظهر . والآن اترك إبهاميك قليلاً ناحية العمود الفقري ، ياحثاً عن نقاط مؤلمة ، وستجدها في مكان الكلبي تقريباً ؛ استمر في الضغط حتى تنتهي من العد إلى رقم ثلاثة . ثم توقف عن الضغط حتى تنتهي من العد إلى رقم ثلاثة أيضاً ، ثم كرر هذه العملية ثلاثة مرات . لا تضغط بقوة ، بل برفق ؛ ولكن بحيث تجعل جسمك

يشعر بالضغط : ثم ذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالكلى الموجودة في الرأس (الخطط ١٢) . وتذكر أن مشاكل الكلى قد تؤدي إلى إضعاف عينيك .

عندما تدلك جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الجسم كله : فإنك تدلك بذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكيتين ، والمثانة : والغدد الجنسية . انظر صورة ٢٠ ، ٤٦ ، ٥١ ، ٥٤ . فهذه الصور توضح طرق تحفيز طاقة الشفاء خلال الجسم كله .



صورة ٥٤ : الضرب بعقب القدم على الأرض يحفز سريان الطاقة خلال الجسم .

إن أي خلل بالكلى قد يؤدي إلى أمراض خطيرة ، لذا فإن لم تنته مشاكل الكلى لديك بعد عدة أيام من تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بها ، فإنه من الأفضل أن تذهب إلى معالج طبيعي : وسوف ينصحك بدوره إن كانت حالتك تتطلب زيارة طبيب متخصص أم لا .

مساعدة المثانة

إن الوظيفة الرئيسية للمثانة هي تخزين البول ليتم التخلص منه بطريقة دورية . وهي تغير من موقعها وشكلها وفقاً لدرجة امتلائها ، فهي تتكون من غطاء عضلى أملس يشبه ذلك الموجود بالأعضاء ولكن بسمك أكبر . فالكلية تفرغ محتوياتها فى الحالب الذى يفرغ محتوياته بعد ذلك فى المثانة ، ثم تفرغ المثانة محتوياتها خارج الجسم .

فى الجزء الداخلى من القدم بجانب المنطقة المتلثة فى العقب توجد منطقة اسفنجية ليئة . انظر مخطط ٥ . وستجد أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى هذه المنطقة مؤلمة جداً وذلك إن كنت تعاني من أى مشكلة فى المثانة . لذا ذلك المناطق المؤلمة بالإبهام وبحركة دائرية ، وفى كلتا قدميك . إن نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالمثانة تكون قريبة جداً من تلك الخاصة بالاستقيم والبروستاتا والجزء السفلى من العمود الفقرى . حتى أنك لن تستطيع تحديد المنطقة التابعة لكل نقطة رد فعل منعكس تدليكها محاولاً إزالة الألم . لذا تذكر : إذا ما شعرت بالألم فى هذا المكان : ذلك ، لأن جزءاً ما فى تلك المنطقة لا يصله قوة كهربية كافية ليتمكن من شفاء نفسه . ويمكنك أيضاً تدليك عقب القدم لتساعد المثانة . فقط امسك عقب القدم بيدك واضغطه بأصابعك كما فى صورة ٤٩ . ذلك دائماً نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى كلتا قدميك .

تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليد والقدم

دعنا نتوجه إلى ردود الأفعال المنعكسة فى اليد والخاصة بالمثانة . والنسبة توجد فى المنطقة الجلدية بين الإبهام والسبابة . وستجد الكثير من ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالجسم فى هذه المنطقة ، ومنها تلك الخاصة بالمثانة ، فإذا وجدت منطقة مؤلمة فى راحة يدك أو فى ظهرها ، دللكها .

لقد تم شفاء العديد من مشاكل المثانة باستخدام طرق تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليد والقدم . فهذه النقاط فعالة جداً فى مساعدة الجسم على شفاء نفسه . انظر المخطط ٣ - ٥ .

بينما تقوم بتدليك نقاط ردود الأفعال المتعكسة للمثانة في القدم ، ذلك كذلك مركز قاع القدم حيث تقع نقاط ردود الأفعال المتعكسة للكلى ، واستخدم نفس هذه الطريقة وأنت تدلك نقاط ردود الأفعال المتعكسة الخاصة بالمثانة والتي توجد في اليد . ذلك بداية من المنطقة الثلثة في راحة اليد والواقعة أمام الإبهام ، ثم تابع التدليك حتى تصل إلى نقاط ردود الأفعال المتعكسة للرحم ونقاط ردود الأفعال المتعكسة للكلى في مركز اليد . قم دائماً بهذا التدليك في كلتا يديك وقدميك إلا إذا تعارض هذا التمرين مع آراء متخصص ما . والآن دعنا ندلك ونضغط نقاط ردود الأفعال المتعكسة الواقعة في مؤخرة الساق ، كما فعلنا مع نقاط ردود الأفعال المتعكسة للبواسير والبروستاتا . لا عجب أن نقاط ردود الأفعال المتعكسة هذه تؤلم بشدة عندما تدلكها وذلك لأنها مرتبطة بأجزاء كثيرة من أطرافنا السفلية .

ستدلك أيضاً ردود الأفعال المتعكسة الموجودة في المعصمين ، ولكن بدلاً من قرص الأوتار سوف تضغط وتدلك كل مناطق المعصم ، باحثاً عن أى نقاط مؤلمة . وسيتم عمل هذا على المعصم كله ، في الأمام والخلف . انظر صورة ٣٩ .

استخدام ردود الأفعال المتعكسة الواقعة في الرأس والجسم

عندما تتبع وتطبق ما توضحه لك الرسومات عن طرق تحفيز نقاط ردود الأفعال المتعكسة في الرأس . فإنك ستنشيط بطريقة طبيعية كل نقاط ردود الأفعال المتعكسة إلى هذه الغدد والأعضاء . انظر المخطط ١٢ وصورة ١١ - ١٢ ،



صورة ٥٥ : وضع يسلطع
فيه شخص آخر تدليك رنود
الأفعال المنعكسة في الرأس .

انظر المخططات ٦ - ٧ - ٨ . لنرى أين تقع المثانة . إنها تقع فوق عظام العانة ، فهي عبارة عن منطقة ناعمة إسفنجية ، اضغط برفق مستخدماً جميع أصابعك ، فأنت بذلك تضغط على المثانة . لا تستخدم التدليك هنا ، ولكن اضغط ضغطاً ثابتاً على هذه المنطقة حتى تنتهي من العد البطيء إلى ثلاثة . توقف عن الضغط لمدة ثلاث ثوان ثم اضغط مستخدماً نفس الطريقة والمدة السابقة . كرر هذه العملية ثلاث مرات . ثم ضع راحة يدك اليمنى فوق منطقة المثانة ، وضع راحة يدك اليسرى فوق قمة يدك اليمنى وابق على هذا الوضع لعدة دقائق . سيكون من الأفضل أن تفعل ذلك على البشرة وليس على الملابس . وسوف يكون من الأفضل لو وجدت شخصاً آخر يقوم بهذا التمرين عنك ، فهذا من شأنه أن يبعث بقوة شفاء أقوى تسرى من طاقة جسمه وتصل إلى جسمك ، وينطبق هذا على معظم طرق التدليك يرد الفعل المنعكس (أى يكون من الأفضل لو استعنت بشخص آخر ليقوم بالتمرين عنك) .

البروتين وعلاقته بحصوات الكلية

إن الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالبروتين يؤدي إلى تكون حصوات الكلى ، هذا المرض الذي يصيب حوالي مليون أمريكي ، وهذا حسب أقوال أحد الباحثين الطبيين البارزين .

فقد أعطت دكتور " هيلين لينكسويلر " ، عالمة التغذية في جامعة " ويسكونسين " في " ماديسون " ، تسع تركيبات مختلفة شاملة على البروتين النقي والمواد الغنية بالكالسيوم لـ ١٥ رجل وامرأة من المتطوعين ، فوجدت أن أجسام هؤلاء ممن تلقوا جرعات كبيرة من البروتين قد فقدت الكالسيوم الموجود بها حتى عندما تلقوا المواد الغنية بالكالسيوم . وقد تجمع الكالسيوم المفقود من أجسامهم فوق الكلية ، مهدداً بتكوين الحصوات .

قالت دكتور " لينكسويلر " إن البيانات التي حصلت عليها أوضحت أن النسب العالية من البروتين قد تسبب في تدمير العظام . وقالت إننا إذا فقدنا كمية عالية من الكالسيوم - كما حدث للمتطوعين الذين فقدوا حوالي ٦٠ مليجرام - في اليوم على مدى عشر سنوات - فإننا سنفقد حوالي ١٠ إلى ٢٥ ٪ من الكالسيوم الموجود بأجسامنا ، والذي يأتي ٩٩ ٪ منه من عظام أجسامنا .

وأضافت أن هؤلاء الذين تلقوا نسب قليلة من بروتين الطعام لم يفقدوا الكالسيوم من أجسامهم . أما الذين تناولوا ٢٥ جراماً من البروتين في اليوم - متوسط ما يأخذه الفرد الأمريكي البالغ من البروتين - فقد فقدوا كميات قليلة فقط من الكالسيوم .

وقد نصحت دكتور " لينكسويلر " المرضى المصابين بحصوات الكلى معالجة أنفسهم بتقليل كمية البروتين التي يتناولونها بدلاً من تقليل الكالسيوم .

علم رد الفعل المنعكس والغدد التناسلية

إن الغدد التناسلية أو غدد التكاثر ، هي أكثر الغدد التي تستطيع أن تجدد صحتها . فلا يمكن أن يتخيل أحد حجم المعاناة التي قد يسببها أى خلل فى وظيفة هذه الأعضاء التناسلية حتى يجرب هذا بنفسه .

لقد اعتاد الأطباء أن يجرؤوا العديد من العمليات غير الضرورية لإزالة هذه الأعضاء فى المرأة . أما فى الرجال فكان الأطباء يزيلون البروستاتا ، بينما كانت الوسائل الطبيعية تساعد فى علاج هذه الأعضاء لكى تعود إلى صحتها .

لقد شفى الكثير من الرجال والنساء من مثل هذه الأمراض باستخدام قوة الشفاء السحرية لعلم رد الفعل المنعكس . فقد تم التغلب على مشاكل العقم والعجز الجنسي ومشاكل البروستاتا بطريقة الضغط وتدليك بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة . وقد استقبلت العديد من الخطابات التى توضح كيف ساعد علم رد الفعل المنعكس المرضى على التغلب على العجز الجنسي .

كيف يتغلب رد الفعل المنعكس على العجز الجنسي لدى الرجال ؟

عزیزتی السیده " كارتر " :

لقد مارست علم رد الفعل المنعكس على زوجين عجوزين لفترة زمنية بعدما أخبرانى بأنهما يريدان التحدث معى فى أمر شخصى . فقد كانا محرجين من أن يخبرائى بأن الزوج كان مصاباً بعجز جنسى كامل . وكانا يريدان أن يعرفا لو أن علم رد الفعل المنعكس يمكنه مساعدتهما أم لا . فأكدت لهما ذلك . ثم عملنا على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لتنشيط الغدد التناسلية للزوج .

ولقد أصبت بالدهشة عندما أخبراني في الزيارة التالية بأن العلاج قد نجح ،
وأنيهما يشعران بالسعادة وكأنهما زوجان جديان . لقد كانت الدموع تترقرق في
عينتي الزوجة وهي تشكرني ، حيث قالت إنهما كانا سعيدين حتى إصابة زوجها
بهذا العجز . والآن فإن سعادتهما ستكتمل مرة أخرى .

- طالب

رد الفعل المنعكس عائج إمراة بعد ٤٠ عام

عزيزتي السيدة "كارتر" :

كنت متزوجاً لمدة أربعين عاماً ، في البداية كان لي زوجة رائعة . كنت أحبها
من كل قلبي . ولكنها لم تكن مهتمة بمسألة الجنس طيلة هذه السنوات . لدرجة
أنني اعتقدت أنها كرهتني ! لذا لم أهتم بأن ألبسها أو أقيتها بعد ذلك . ولكن بعد
التحدث معك عبر الهاتف عن علم رد الفعل المنعكس وقراءة خطابائك الرائعة ،
قررنا تجربة شريقتك في العلاج ، وقد نجحت . وشعرنا للمرة الأولى في زواجنا
بأننا عروسان جديان . إننا نشكرك جداً ، ونرجو أن تساعد الكثير من أمثالنا
من يعيشون في ظلام عدم المعرفة بهذا العلم .

- م . ب . ك . ب .

الجنس مهم للصحة الجيدة

كلنا يعلم أن الحياة الجنسية الطبيعية مهمة للصحة الجيدة . فلو أن
أعضائنا التناسلية مريضة أو لا تعمل بكفاءة . أو لو كنا نمر بمشاكل عاطفية
ونفسية : فلن نستطيع أن نستمتع بتجربة جنسية طبيعية ومُرضية .
فالجنس هو أحد أقوى الدوافع الغريزية في عالم الحيوان ، وفي الإنسان
يكون له وظيفة أهم من مجرد خلق روح جديدة . فعندما تبدأ الإشارة الجنسية
في النقص ، يكون ذلك دليل على بطله إحدى أو جميع الغدد الصماء التي تكون
مسئولة مسئولية مباشرة عن صحة الجسم . لكن يستطيع علم رد الفعل المنعكس
أن يحتفز الغدد الصماء ، وأن يزيد من دافعك الجنسي وإنتاج هرموناتك ، كما

إنه يؤخر الشيخوخة . ولقد أخبرتني امرأة عمرها ٨٦ عاماً بأنها تعتقد أن رد الفعل المنعكس هو شيء مثير للرجبة الجنسية .

نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الجسم التي تحفز الغدد التناسلية في الرجل والمرأة

انظر المخطط ١٢ وابحث عن نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالأعضاء التناسلية في الرأس . وبالغدد الصماء الأخرى (النخامية ، الصنوبرية ، الدرقية ، الجاردرقية ، السعترية ، البنكرياس ، الكظرية) . وسوف تحفز وتنشط نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه الأعضاء والغدد المذكورة ، وذلك عندما تضغط أو تدلك أو تنقر فوقها . فبمساعدة النقر بالقبضة أو بفرشاة سلكية وكذلك التدليك بالأصابع على تجديد سريان الدم . انظر صورة ١١ ، ١٢ - ١٧ .

سوف نشرح أولاً طرق تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية ، والدرقية ، والكظرية ، وذلك لأن لها تأثيراً كبيراً على الغدد التناسلية في الرجل والمرأة . ولقد ثبت علمياً أن أحد أسباب مشاكل الأعضاء التناسلية هو عدم توازن الهرمونات . ولكن بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لهذه الغدد الصماء الثلاثة ، فإنك ستحفزها على إنتاج الهرمونات المطلوبة لتصحيح الغدد التناسلية . انظر المخطط ٢ الذي يعرض صورة قدم ويد . ادرس التوجيهات في فصل الغدد الصماء الموضحة لطرق تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في القدم واليد والتي من شأنها أن تفتح قنوات الطاقة وتجدد تدفق الهرمونات داخل مناطق الغدد مما يجعلها في أتم صحة وتناسق وتوازن مع النظام كله .

لاحظ في المخطط ٧ و ٨ نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة قرب الأعضاء الداخلية والغدد . واضغط بالإصبع الأوسط ، أو بكل الأصابع مجتمعة معاً ، على كل هذه النقاط المقابلة للغدد التناسلية وكذلك النقاط المقابلة لكل الغدد الصماء . اضغط كلاً منها حتى تنتهي من العد إلى ثلاثة ببطة ، ثم توقف عن الضغط . أعد ذلك حتى تكون قد ضغطت على كل نقطة خمس مرات . لو أن لديك الكثير من الدهون ، فإن عليك أن تضغط بعين حتى تصل إلى نقاط ردود

الأفعال المنعكسة : أفعِلْ ذلك برفق حتى لا تخدش اللحم ، واضغط أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالضعف العصبية . انظر صورة ٥ . اضغط أعلى نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالضعف العصبية ببوصة واحدة .

النخاع المستطيل

والآن دعنا نتوجه إلى نقطة رد الفعل المنعكس المولدة للنشاط ، إنها تلك الخاصة بالنخاع المستطيل ، والذي يسمى بمحطة الطاقة لقوة الحياة . ففي المخطط ١٣ سوف ترى المنطقة التي توجد بها نقطة رد الفعل المنعكس المهمة هذه . فأنت عندما تضغط على هذه النقطة . تحفز جسمك على مواصلة العمل ؛ وذلك لأن الإشارات القادمة من كل شبكة الأعصاب تصب فيه . فتكون النتيجة هي استعادة الحيوية والنشاط والتخفيف من حدة التوتر . والآن تستطيع أن تفهم لماذا يسمى النخاع المستطيل بمحطة الطاقة الضخمة . وكيف إنه يساعد على تنشيط الغدد التناسلية .

اضغط بالإصبع الأوسط في كلتا يديك نقطة رد الفعل المنعكس هذه حتى تنتهي من العد إلى رقم ٣ ، ثم كرر ذلك خمس مرات حتى تتأكد من أن كل الغدد الأخرى تتلقى سريان متساو من قوة الحياة .

ضغط متبادل على الذراعين والساقين

هناك نقاط ردود أفعال منعكسة عديدة من شأنها أن تنشط الغدد التناسلية ، وتوجد هذه النقاط في الذراعين والساقين . ولكن بدلاً من تشغيلك بحدود أفعال كثيرة ، أنصح باستخدام The Reflex Roller الموضح في صورة ٤٥ . فسوف يساعدك هذا الجهاز على إيجاد أي نقاط رد فعل منعكس مخبئة تدل على وجود انسداد قد لا تكون على علم به . لكن لا تستخدم هذه الطريقة على الساق إذا كنت تعاني من الدوالي .

حرك The Reflex Roller على الجزء الداخلي من الساق ، بادئاً من الكاحل ومتجهاً نحو ريلة الساق ومنها إلى الركبة . قد تحتاج لأن تحرك الجهاز على هذه المنطقة عدة مرات ، حركه بعد ذلك باتجاه العظمة الأمامية

في الركبة ثم حركه إلى الأسفل هابطاً مرة أخرى ، وسوف يهبطك عدد النقاط المؤلة التي ستجدها . ليس من العجيب إذا أنك كنت تعاني من كل هذه المشاكل في صحتك ! لكن نذكر أنه بتحريك لهذا الانسداد ، لن تحسن فقط من حالة الغدد التناسلية بل ستحسن أيضاً من حالة كل جزء من أجزاء جسمك تقريباً . والآن حرك الجهاز صاعداً وهابطاً على الجزء الخارجي من الساق . وإذا كنت تفضل أن تدلك كل نقطة رد فعل منعكس تجدها في طريقك وأنت تستخدم The Reflex Roller . فيمكنك أن تستخدم أصابعك لتدليكها . وأنا أفضل استخدام هذا الجهاز لأنه يصنع العجائب في الوصول إلى الكثير من القنوات المسدودة التي لن تستطيع معالجتها بأي طريقة أخرى . كما أنه يحفز أيضاً عملية سريان السائل الليمفاوي . استخدم The Reflex Roller في البحث عن أي نقاط حساسة أو مؤلة في ربة الساق . ولا تنس أن تدلك النقاط الحساسة التي تقع حول الركبة وتأكد من أن تفعل ذلك في كلا الساقين .

تحرك نحو الجزء العلوي من الساق ، أي منطقة الفخذين . فهذا هو المكان الذي ستبكي فيه بحرارة ، لأنك ستجد العديد من النقاط المؤلة جداً وستندهش من عددها الكبير ومن عدم شعورك بها من قبل . بادئاً من الركبة في الجزء الداخلي من الساق ، حرك الجهاز صاعداً حتى تصل إلى منطقة انفراج الساقين . واستمر في تدليك الساق كلها ، وعندما تصل إلى الجزء الخارجي من الساق ، ذلك حتى الورك . قد تجد بعض النقاط المؤلة هناك أيضاً .

تذكر أنه ليس عليك أن تضغط بقوة لكي تصل إلى أفضل النتائج . ففي معظم الحالات ، لا يحتاج الأمر إلى الضغط بشدة لتحرير الانسداد وفتح القنوات .

والآن دعنا نتوجه معاً إلى الذراعين ونكرر معهما نفس العلاج باستخدام The Reflex Roller مع الساقين . وإنني أفضل استخدام هذا الجهاز على أجزاء أخرى أيضاً من الجسم . وذلك لأنه يبحث عن نقاط ردود الأفعال المنعكسة المختلفة التي أغفلها عندما استخدم أصابعي فقط . كما أنه يستغرق وقتاً أقصر في التدليك .

الظهر

إن الظهر أيضاً ينشط الغدد التناسلية ، ولكن يستحيل عليك تدليك كل منطقة الظهر بنفسك . لذا نأمل أن تجد شخصاً ما ليدير لك The Reflex Roller على جانبي عمودك الفقري . لا تستخدم الجهاز بشكل مباشر على عمودك الفقري . تستطيع أن تصل بنفسك وأنت ممسكاً بهذا الجهاز إلى المنطقة السفلية من كل جانب من جوانب العمود الفقري . وإن لم تجد أحد لمساعدك ، فحاول أن تبتك أقصى ما في وسعك لكي تؤدي التمرين بشكل جيد . انظر المخطط (٦ - ب) . ذلك أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموضحة على الأرداف .

واليك الآن طريقة أخرى ستساعدك على تنشيط الغدد التناسلية ، ففي هذه الطريقة يكون عليك أن تدلك عضلات الظهر السفلية ، استخدم أصابعك في التدليك عبر العضلات بداية من العمود الفقري وحتى الوركين ، على أن يكون التدليك في حركة دائرية .

استخدام Reflex Tongue Probe

إليك طريقة أخرى ممتازة تساعدك على تنشيط الغدد التناسلية . استخدم The Reflex Tongue Probe . فأنت تستطيع أن تستخدم هذا الجهاز السحري الصغير لتصل إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد التناسلية الموجودة على اللسان . انظر صورة ٢٣ . إن لدينا العديد من القصص عن النتائج الرائعة التي لمسها العديد من الناس بعد استخدام هذا الجهاز . انظر المخطط ١٦ (صفحة ٦٥) عن العلاج برد الفعل المنعكس ولاحظ كيف أن الخطوط المركزية تجري خلال اللسان في خط مستقيم متجهة لأسفل ناحية الغدد التناسلية (الرحم و القنبيط) . والآن أنت تدرك السبب الذي يجعل نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اللسان قادرة على إرسال قوى الحياة إلى الغدد التناسلية .

التغلب على العجز الجنسي

من يشعر أنه بحاجة إلى مساعدة إضافية للتغلب على العجز الجنسي ، عليه أن يضبط وعاء الخصية (الصفن) ، ومحتوياته (الخصيتين) : في قبضة يده ، واضغط ثم توقف عن الضغط . كرر هذه العملية حوالي ٢٠ مرة (أو أكثر) في اليوم ، دعنا ننظر إلى ما يسمى بالنقطة الساخنة الواقعة بين الصفن وبين فتحة الشرج : ونقطة تحفيز أخرى تقع بين عضمة الذيل (العصعص) وفتحة الشرج : اضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه ثم توقف عن الضغط . واضغط حول فتحة الشرج ، مدلكاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة المحفزة للجنس والمغيدة للرجال والنساء على حد سواء .

مثال من " الفلبين "

عندما كنت في " الفلبين " ، قابلت سيدة كانت تذهب لنفس المعالج الذي كنت أتردد عليه ، أخبرتني هذه السيدة بأن زوجها كان عاجزاً جنسياً ، وكانت محرجة أن تسأل إن كانت هناك وسيلة للمساعدة . ولأتنى كنت وهذا المعالج صديقين حميمين حيث كان يعلمني طرقه في العلاج الطبيعي ، لم أشعر بالخجل من مناقشة هذا الأمر معه . وبالشرح عليها كمريضة ، أراني كيف أبعث بالدماء إلى المكان الذي ينشط الأعضاء التناسلية . كان ذلك مؤلماً إلى حد ما بالنسبة لها . ولكنه ظل يشرح لي ما الذي يجب عمله ، طالباً منها أن تستمع وتتعلم طرق التدليك .

طلب الطبيب من المريضة أن تستلقي ، ثم وضع أصابعه بقرب منطقة المستقيم ، ياحثاً عن النقاط المؤلمة ، ثم أراني كيف أن الوريد يعبر فوق البتاء العظمى ، وكم كان ضعيفاً وحساساً . استمر الطبيب في الضغط على هذا الوريد وسحب الدم تجاه البظر (يقابله القضيب عند الرجل) . وقال إن الدم يبطل في هذه المنطقة المحوية وأن كل ما نحتاجه هذه المنطقة هو أن يتم تدليكها عدة مرات لكي يتجدد سريان الدماء داخلها مرة أخرى والذي من شأنه أن ينهي كل أعراض العجز الجنسي . دفع الطبيب الدم أيضاً تجاه الجزء الداخلي من الساق ليجعله يتجه إلى العقب .

من السهل فهم وممارسة هذا التمرين لأن الكثيرين يمارسون بعض التمرينات . كما أنه من السهل أيضاً أن نفهم أن الدورة الدموية تبطل من مسارها بفعل السفين . لذا فإن كنت تعاني من مشاكل جنسية ، ستكون هذه إحدى المناطق الرئيسية التي تعمل عليها .

صوتك يؤثر على رجولتك

سوف أعطيك سرأ بمليون دولار ، والذي اكتشفته في منطقة الهيمالايا : في أحد الاجتماعات ، تعلمت أنه عندما تبدأ نغمة صوت الرجل في أن تصبح عالية ، فإن ذلك علامة على أن رجولته في حالة يرثى لها . حيث تتحكم الدوامة أو الدردور والتي توجد في قاعدة الرقبة وتتحكم في الأحبال الصوتية والتي تكون متصلة بطريقة مباشرة بالدوامة السفلية التي تقع في مراكز الجنس . وما يؤثر على أحدهما يؤثر على الأخرى . أي عندما يكون صوت الرجل عالياً ، فإن قوته الرجولية تكون ضعيفة .

يمكن أن تزيد من سرعة حركة هذه الدوامة عن طريق خفض صوتك . استمع إلى الصوت العميق الذي يتمتع به رجل ناضج وقوى . واجعل نفسك تتحدث بصوت ذكوري عميق قدر استطاعتك . قد يجد بعضكم هذا صعب التنفيذ . ولكنه سيحقق أفضل النتائج . فصوتك الخفيض سوف يسرع من حركة الدوامة أو الدردور في مراكز الجنس ، والتي ستنشئ بدورها طاقتك الذكورية .

علم رد الفعل المنعكس لبناء أعضاء جنسية سليمة في الرجل

إن أهم الغدد التي ستساعد على تنشيط الغدد الجنسية هي الغدد الصماء . لذا تأكد من تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لهذه الغدد أولاً ، كما هو موضح في فصل الغدد الصماء . لو أن إحدى نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه تؤذي عند تدليكها ، فإن هذا يعني وجود مشاكل في الغدد الجنسية . ولو أنك عانيت من قبل من أي خلل في وظائف الغدد الجنسية ، ستعرف أن آلامها تمتد من منطقة الخصر وحتى الأسفل .

دعنا ننظر إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقضيب والخصيتين . هناك العديد من نقاط ردود الأفعال الخاصة بتلك المناطق ولكنني استطعت

الحصول على نتائج رائعة بعد تجربتي للقليل والبسيط منها فقط ، لذا قلن اشتكت بالكثير منها .

اضغط على نقاط ردود الأفعال المتعكسة الجنسية الواقعة تحت منطقة السرة بمسافة مساوية لعرض كفك مستخدماً الإبهام أو الأصابع ، ثم ذلك هذه المنطقة بطريقة قوية إلى حد ما ، انظر المخطط ٧ .

في الجزء الداخلي من الساق ، وعلى بعد مسافة تعادل عرض كفك فوق الكاحل (انظر المخطط ٦ - ج) ، (٦ - و) تقع نقطة رد فعل منعكس للغدد التناسلية ، وسوف تجد هذه المنطقة مؤلمة جداً لو كنت تعاني من أى خلل في الأعضاء الجنسية . ذلك نقاط ردود الأفعال المتعكسة هذه بالإبهام ، برفق في البداية ، ونيس لأكثر من ثلاثين ثانية ، قد تجد المنطقة كلها متألمة ، لذا خذ وقتك وذلك كل المنطقة الواقعة بجانب هذه المنطقة المؤلمة ، انظر صورة ٥٦ ، والمخطط (٦ - ج) ، (٦ - و) .

فوق منطقة الركبة بحوالي ثلاث بوصات ، أى في المنطقة الناعمة التي تقع في الجزء الخارجي من الركبة ، ستجد نقطة رد فعل منعكس أخرى مؤلمة . وسوف تظهر نفسها بسرعة إذا كانت غدودك التناسلية لا تعمل بكفاءة . انظر المخطط (٦ - ج) . استخدم معها نفس طريقة التدليك التي استخدمتها مع أسفل ساقك من قبل .



صورة ٥٦: موقع تضغط نقاط ردود الأفعال المتعكسة للتغلب على العجز الجنسي .

دعنا ننتقل إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الظهر . قد تحتاج إلى شخص آخر ليساعدك في تنفيذ هذا التمرين . لكن إذا جربته بنفسك ، فعليك أن تضع يديك على وركك بحيث تكون أصابعك باتجاه بطنك . ثم تحرك يديك باتجاه الظهر . وقيل أن تصل إلى منطقة العمود الفقري ، اضغط وابتعد عن نقاط ردود الأفعال المنعكسة المؤلمة . ستجدها قرب الفقرات القطنية (أسفل الظهر) . انظر المخطط (٦ - ب) . لاحظ أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في الأرداف . اضغطها بإصبع واحد وابق ضاغطة لفترة لكي تحصل على تحفيز سريع . يساعد الضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في الظهر هذه من إيجادون مشكلة في عملية الانتصاب .

والآن ، انظر إلى منطقة أسفل كاحليك . ولاحظ في المخطط ٤ أين تقع ردود الأفعال المنعكسة التي من شأنها أن تنشط الخصيتين والتضيق .

نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة على العقبين

مكان رد الفعل المنعكس التالي يوجد في العقبين ، وأنا أعني العقب كله . لن تتخيل الألم الذي قد تعانيه من الضغط على ردود الأفعال المنعكسة الموجودة حول العقبين . وذلك إن كنت تعاني من أي خلل في الغدد التناسلية أو القولون أو أي جزء من أجزاء الأطراف السفلية . قد تحتاج هنا إلى جهاز رد فعل منعكس ، مثل The Hand Probe أو The Comb وذلك لكي تحصل على نتائج جيدة في هذه المنطقة . قد تحتاج أيضاً إلى تكرار عملية التدليك عدة مرات لكي تغلب على كل الألم . من المهم أن تداوم على تدليك النقاط المؤلمة أو الحساسة حتى يختفي الألم . ولكن ليس في يوم واحد .

ابدأ بالأصابع وهي معقوفة كالخطاف في التدليك تحت المنطقة الممتلئة في العقب قرب مركز القدم ، اضغط بحركة دائرية . انظر صورة ٤٩ . بعد عدة ثوانٍ ، حرك الأصابع ببطء حول المنطقة الممتلئة للعقب . إنني أتحدث هنا عن المنطقة الممتلئة في العقب ، لا عن الجزء العظمي الذي توجد به نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالبواسير . بالنظر إلى المخطط ٥ سوف ترى نقاط ردود الأفعال المنعكسة إلى الأمعاء الدقيقة والموجودة أيضاً بالقرب من هذه المنطقة . لذا

فإن كنت تريد أن تجدد شباب غدك التناسلية ، فعليك أن تعالج كل المشاكل الأخرى المتعلقة بالجزء السفلى من الجسم .

كيف تجرى اختبار الخصية

وصلتني خطابات عديدة من رجال يسألونني عن كيفية فحص أنفسهم لتجنب الإصابة بسرطان الخصية . وأنا أقول إنه من السهل جداً أن يقوم الرجال بمثل هذا الاختيار البسيط للخصية ، فهو لن يستغرق أكثر من دقيقة أو دقيقتين ، ويتم إجراؤه مرة كل شهر . يمكنك أن تفحص نفسك وأنت تأخذ حماماً . حيث تكون بشرة الصفن (كيس الخصية) مسترخية : ويكون من السهل الإحساس بالخصيتين .

افحص إحدى الخصيتين بطريقة رقيقة ، حتى لا تؤذي نفسك . وباستخدام كلتا يديك ، ضع سبابتك وإصبعك الأوسط تحت إحدى الخصيتين . والآن ضع إبهامك فوقها ، ادبرها برفقة ، سوف تشعر بأنها صلبة وبيضاوية إلى حد ما ، لكن يجب أن تكون ناعمة وخالية من التجمعات أو التكتلات . سوف تشعر بالبرخ في الجزء الخلفي من كل خصية ، إنها قناة تخزين الحيوانات المنوية . وسوف تشعر بأنك تلمس منطقة إسفنجية يعرض الشيء . ابحث عن أية تجمعات صلبة أو مناطق متورمة فوق الخصية .

استخدم علم رد الفعل المنعكس للحفاظ على صحة الأعضاء التناسلية ، مركزاً على نقاط الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد التناسلية وكل الغدد الصماء الأخرى . إن الجهاز التناسلي عند الرجل حساس للغاية ، لذا فعندما تدلك هذه المنطقة فابدأ ببطء واستخدم لمسات رقيقة .

تفادي إجراء عملية لوضيع

أخبرتني إحدى تلميذاتي في رد الفعل المنعكس عن تجربتها مع حفيدها . عندما ولد الطفل كان هناك خطأ ما في كيس الصفن الخاص به . وقال الأطباء أنه بحاجة إلى عملية ، ولكن كان عليهم الانتظار لأسابيع قبل إجرائها لأنه كان صغيراً جداً ولا يستطيع تحملها .

لم يؤمن أبناء السيدة (م) بعلم رد الفعل المنعكس ، بل كانوا يسخرون من ممارستها له . وفي إحدى الليالي طلبوا منها أن تبقى بجانب الطفل ، حيث كان عليهم القيام برحلة عمل .

بعد ذهابهم بكى الطفل كثيراً ، لذا أخذت السيدة (م) قدمه الصغيرة في يدها وطبقت ردود أفعال منعكسة بسيطة عليها .

وعندما كانت تلمس منطقة معينة ، كان يحرك قدمه الصغيرة . لذا فقد كانت تلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدمه هذه - كل ساعة أو أكثر - بحرص ورقة لمدة ثوان . وكررت هذا التمرين عدة مرات بينما كان الطفل معها . وفي اليوم التالي بينما كان يتناول الرضيع وجبته ، بدا وكأنه بخير ولم يعد يبكي .

وبعد ذلك اصطحب الوالدان طفليهما إلى المنزل بدون أن يتحدثا عن حالته مع الجدة . وفي وقت متأخر من اليوم اتصلت الابنة بأُمها . وقالت لها : " أُمي أخبريني بأنك لم تقومي بذلك " .

قالت الأم : " ولكنني قمت بذلك " .

عرفت كل منهما ما الذي كانتا تتحدثان عنه .

قالت الابنة : " يجب أن أخبرك بأن ابني بخير ، فقد اختفت المشكلة تماماً " . وكان ذلك حقيقياً . فقد تعافى الطفل ولم يجر العملية الورتقية .

كيف تساعد مشاكل البروستاتا

لقد ساعدت على شفاء جميع مرضى البروستاتا الذين جاءوني تقريباً . فلو أن تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة إلى القضيب لم يحرّك من مشاكل البروستاتا بعد عدة أيام ، فعليك أن تجرب طريقة السيدة " تيريز فريمر " . فقط لاحظ إن كانت هناك منطقة صلبة حول قاعدة القضيب أم لا . فإذا وجدتتها ، جرب تدليك هذه المنطقة بأصابعك حتى تصبح مرنة ثم تختفي . لكن عليك أن تستشير طبيبك لتعلم منه إن كانت هناك مشكلة أكثر خطورة أم لا قبل أن تبدأ في التدليك العميق للقضيب .

شفاء إحدى مشاكل البروستاتا

عزيزتى السيدة "كارتر" :

أنا أعمل كممثل لبرود الأفعال المنعكسة ، ولدى الآن العديد من المرضى
الراضين عن عملي . ولقد كان أحد مرضى على وشك إجراء عملية فى البروستاتا ،
ولكننى نصحتة ألا يجريها إلا بعد انتهاء أربع جلسات تدليك على قدمه على
الأقل . وقد اتبع نصيحتى . واتصل بى بعد المرة الرابعة وأخبرنى بأن تورم غدد
البروستاتا قد اختفى وعادت الغدة إلى حجمها الطبيعى ، وأن العملية لم تعد لها
ضرورة . ثم كتب لى هذا المريض بعدها خطاباً كى يشكرنى على علاجى له . وقد
كان هناك مرضى كثيرون يعانون من حصوات المثانة ، ومشاكل الظهر ، ومشاكل
الجيوب الأنفية ، والبواسير ، وأمراض أخرى كثيرة ، وقد ساعد علم رد الفعل
المنعكس على شفاء هذه الأمراض جميعاً . وأنا عندما أساعد الناس على استعادة
صحتهم : أشعر بسعادة بالغة .
أشكرك جداً .

- السيد ك. و. ب .

عزيزتى السيدة "كارتر" :

أنا رجل فى الرابعة والستين من عمري . وقد طبقت ما قرأته فى كتابك
" العلاج بتدليك اليد " ، وحصلت على نتائج جيدة . فقد شفيت من مختلف
الأمراض والآلام بعد عدة شهور . وكنت قد عانيت من مشاكل فى غدة البروستاتا ،
وقال لى طبيبى إن على إجراء عملية ، ولكننى تتيحت تعليماتك وكانت النتيجة
أن عادت البروستاتا لى إلى حالتها الطبيعية مرة أخرى . أنا فعلاً أؤمن بعلم رد
الفعل المنعكس وأستخدم هذا الكتاب فى كل الأوقات . شكراً .

السيد ر. أ. ر.

رد الفعل المنعكس للبروستاتا يساعد رجل على النوم

عزيزتى السيدة "كارتر" :

إننى أبلغ من العمر ٧٥ عاماً ، وقد كنت أعانى منذ عدة سنوات من مشكلة متزايدة وهى كثرة التبول أثناء الليل ، فكان على أن استيقظ خمس مرات كل ليلة لكى أذهب إلى دورة المياه وذلك بسبب مشاكل البروستاتا ، لكن بعد تجربة علم رد الفعل المنعكس وتدايكي للنقاط الخاصة بالبروستاتا ، نمت من ١٠,٣٠ صباحاً حتى ٧,٣٠ صباحاً . إنها أول ليلة أنام فيها بهذه الطريقة منذ سنين . كما إننى نمت نوماً متواصلاً ومريحاً للغاية من منتصف الليل وحتى الساعة ٨,١٥ صباحاً فى الليلة التالية ، وأنا لم استغرق فى النوم هكذا منذ شبابه . أنا فى غاية الامتنان .

- ل. ج.

كيف تتحكم فى الطاقة الجنسية

إننى أوجه هذا التمرين المحدد لهؤلاء الذين يريدون إخضاع طاقتهم الجنسية حيث إنه يتحكم فى الطاقة الجنسية . استرخ تماماً لعدة دقائق ، ثم اجلس باستقامة ، مبقياً الرقبة والرأس مسترخيين تماماً . وابدأ فى التنفس بعمق ، تنفس خمس أو ست مرات . ثم أغلق عينيك ، وحاول أن ترى القوة الكبيرة الكامنة بداخلك ، حاول ألا تفكر فى الجنس فى هذا الوقت . ثم تنفس بعمق مرة أخرى ، وكل مرة تستنشق فيها الهواء ، تخيل أنك تسحب الطاقة الجنسية من مركزها (قاعدة العمود الفقرى) إلى أعلى . وفى كل مرة تزفر فيها ، قم بتوجيه هذه الطاقة إلى الضفيرة العصبية أو إلى المخ إن كنت تفضل هذا ، وذلك ليتم تخزينها هناك . استمر فى عمل هذه التمرينات لعدة دقائق دون أن تتوقف عن التنفس بعمق . فإذا لم تكن معتاداً على أداء تمارين النفس العميق هذه ، توقف إذا بدأت تشعر بالدوار . تابع ممارسة هذا التمرين بعد ثلاث أو أربع ساعات إن كان ذلك ضرورياً . لكن يجب أن تكون لك رغبة قوية فى أن تصعد قواك الجنسية لأعلى قبل أن تتوجه هذه القوى فعلاً إلى ضفيرتك العصبية أو إلى رأسك .

تمرين للتحكم في المثانة

ها هو تمرين جيد للسيدات اللاتي يعانين من ضعف التحكم في المثانة . فسوف يقوى هذا التمرين العضلات الخاصة بالأطراف السفلية وعضلات البطن الضعيفة .

عندما تجلسين على المرحاض لتتبول ، عليك بالقبض على العضلة لكي تمنعي سريان البول - ابقى على هذا الوضع - ثم استرخي . كرري هذا التمرين أكبر عدد ممكن من المرات ، على الأقل عشر مرات . عندما تقبضين العضلات معاً لتوقفي سريان البول ، اقبضي أيضاً عضلات البطن - فهذا من شأنه أن يقوى ويشد عضلات الجسم الهامة والمتعلقة بالغدد التناسلية وبحياة جنسية أفضل .

لزيادة التحكم في المثانة ، اتحنى إلى الأمام قليلاً بعد الانتهاء من التبول وحاولي أن تتبولى مرة أخرى للتأكدى من أنك سحبتى كل السوائل من المثانة . أحياناً يكون من المفيد الوقوف بعد انتهاء عملية التبول ، ثم الجلوس والمحاولة مرة أخرى . بتأكدك من التفرغ الكامل للمثانة ، فإنه لن يجب عليك أن تذهبي إلى دورة المياه عدة مرات .

مشكلة السيدة " ك "

نخبرنا السيدة " ك " عن المشكلة التي عانت منها ، حيث كانت غير قادرة على امساك البول . لقد كانت أمّاً صغيرة ، وازدادت حالتها سوءاً حتى أنها لم تستطع مغادرة المنزل . فتصحها الطبيب المعالج بأن تقوى عضلاتها بعد التمارين المذكورة سابقاً . وبعد أن أنها تتمارين ، لم تعد تعاني من أية مشاكل . وهي الآن بصحة جيدة .

استخدام Reflex Tongue Probe للتخلص من التقلصات

أريد أن أخبرك بأهمية Reflex Tongue Probe في مساعدة مشاكل الغدد التناسلية . خاصة مشاكل آلام الطمث . يمكنك أن ترى في المخطط ١٦ في

صفحة ٦٥ أن الخط رقم ١ يجرى في مركز الجسم متجهاً إلى الرحم . فعندما تضغطين على اللسان باستخدام هذا الجهاز : فإنك تحفزين كل المناطق المحيطة بالمنطقة (١) . انظري صورة ٢٣ . قد تجددين بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة هنا : خاصة قرب موعد الطمث . إن بعض النساء يحملن Reflex Tongue Probe في حقائبهن طوال الوقت لكي يساعدن على إزالة ألم الطمث المفاجيء أو أى أعراض أخرى . لا تنس أيضاً أهمية The Reflex Comb ارجع إلى فصل أجهزة رد الفعل المنعكس .

لقد استخدم الأطباء هذه الأداة منذ سنوات عديدة لتخفيف كل أنواع الألم : شاملاً الصداع ، وآلم الأذن ، وآلم الظهر وحتى لمساعدة النساء على الولادة بطريقة غير مؤلمة .

استخدام رد الفعل المنعكس لولادة غير مؤلمة

لن يكتمل هذا الفصل حتى أخبرك عن طريقة سهلة وطبيعية لولادة غير مؤلمة . فرد الفعل المنعكس هو نعمة للأمهات اللاتي على وشك الولادة واللاتي اخترن أن يلدن فى المنزل ؛ إن النساء تحب طريقة الولادة الطبيعية غير المؤلمة هذه والتي لا تستدعي أخذ أية أدوية أو مواد مخدرة قد تهدد حياتهن أو حياة الطفل الذى لم يولد بعد .

لا تستخدمى هذه الطريقة قبل أن يحين موعد ميلاد الطفل . فقد تسبب لك ولادة مبكرة وتقلل من فرص الطفل فى الحياة .

فانظرى الطريقة الطبيعية فعلاً لولادة طفل ليس أن تستلقي بل أن تقفى على قدميك وتجلسى القرفصاء . فقد كانت هذه هى الطريقة الطبيعية الفطرية التى استخدمتها الأمهات فى الولادة منذ مئات السنين . وبعض النساء مازلن يستخدمن غريزتهن ويلدن بهذه الطريقة ، وذلك عندما يكنّ غير مقيدات بطاولة الولادة فى المستشفى .

بمساعدة معشطين ، تضغط المرأة اليادنة فى الولادة بأسنان المعشطين على نقاط ردود الأفعال المنعكسة على يديها لتساعد على استرخاء العضلات ، مما يسمح للطفل بأن يولد فى وقت قليل وبدون آلام موجعة . وهذا من شأنه أيضاً

أن يجعل الولادة سهلة لكل من الأم والجنين كما أنه يقلل من نسبة حدوث أية مضاعفات .

بمجرد أن يبدأ المخاض ، ينبغي على الأم أن تمشط كلتا يديها وأن تضع شيئاً صلباً تحت قدميها وتضغط عليه . يمكن للأم أن تستخدم أمشاط المنزل العادية . ولكن تلك الأمشاط تكون سهلة الكسر تحت الضغط كما إنها تجرح الأصابع . لهذا السبب ، استخدمى The Reflex Comb ، المصمم خصيصاً لتدليك نقاط ربود الأفعال المنعكسة فى اليد .

عندما توجه الأم أسنان المشطين إلى أسفل ، فإنها تضغط بقوة على الجزء العلوى من المشطين باستخدام أصبعيها حتى تغرز الأسنان بقوة فى راحة يدها . يجب أن تضغط الأم بأكبر قوة ممكنة (يمكن تحملها) وتستمر فى الضغط وذلك لكى تلك بطريقة مريحة . إذا تعبت اليدين : اريحيهما لدقائق معدودة ، ثم واصلى الضغط . يجب أن يظل المشط مقابل راحة اليد أو فوق أى مكان آخر فى اليد تجده الأم مريحاً لها . وفى نفس الوقت اضغطي أخصص القدم بقوة مقابل لوحة قدم ، والتي يجب أن يكون سطحها خشناً وليس ناعماً .

قد تجد الأم بعض الراحة فى قلب المشط جاعلة أسنانه فى مواجهة الأصابع ونهايتى الإبهامين . انظر صورة ٢٢ .

المرأة فى المخاض تستخدم طرق رد الفعل المنعكس بطريقة غريزية

اعتادت النساء على أن يستخدمن طريقة الضغط على الأيدي هذه دائماً فى عملية الولادة . فالأم تطبق وتقبض بشكل غريزى على يد أى شخص قريب منها . فهذه هى طريقة الطبيعة التى تخفف من آلام الأم أثناء المخاض . وعلى الرغم من ذلك ، فإن هذه الطريقة لا تكون كافية لأن الضغط لا يستمر لفترة طويلة ، ولا يكون حاداً أو قوياً بما يكفى . لذا فإن علم رد الفعل المنعكس يزيد من كفاءة هذه الطريقة - الموجودة فعلاً - بالإضافة إليها وتحسينها .

رد الفعل المنعكس يخفف آلام المخاض

يخفف رد الفعل المنعكس من آلام المخاض المزعجة والتي تكون في المرحلة الأولى من الولادة . ولا يكون ذلك بإعاقه الألم لكن بتوسيع الأعضاء وتمديدتها . وبذلك تصبح عملية الولادة سهلة ، فتلد الأم بسرعة وبدون ألم في المرحلة الثانية . يقول لنا دكتور " وايت " إنه عندما تستخدم الأم هذه الطريقة التي تساعد على ولادة سريعة وغير موجعة ، لا يكون هناك أى خطر على الإطلاق يهدد صحة الأم أو الجنين . فباستخدام علم رد الفعل المنعكس ، لن تعودى بحاجة إلى الأدوية الضارة التي تساعد على تخفيف آلام الولادة .

كيف أنقذ رد الفعل المنعكس طفلاً لم يولد بعد

حاولت ابنتى لعدة سنوات أن تنجب طفلاً لكن دون نجاح . وعندما أصبحت حاملاً لم يعلم طبيبها بذلك وأجرى لها عملية لرحمها ، فكانت النتيجة أنها فقدت هذا الطفل في الشهر الرابع من الحمل ، وأخبرها الطبيب بأنها لن تحمل مرة أخرى ، وإذا حدث هذا سيكون بالطفل عيوب خلقية كثيرة . ولقد أفزعها ذلك هي وزوجها .

لكننى أخبرتها بأنه لم يقل الحقيقة ، لذا فقد ذهبت إلى طبيب آخر عندما أصبحت حاملاً مرة أخرى . وعندما كانت في شهرها الرابع : توقفت طفلها عن الحركة ! فتذكرت ابنتى على الفور القصة التي أخبرها بها طبيبها الأول ، واعتقدت أنها ستفقد هذا الجنين أيضاً . وكانت إحدى صديقاتى مدركة ماهرة ، لذا فقد نصحتها بأن تذهب إليها . فضغطت هذه السيدة ودلكت كل نقطة رد فعل منعكس تعرفها ، لكن دون جدوى . ثم أخبرتها بأن هناك فرصة أخيرة ، وضغطت على نقاط ردود أفعال منعكسة معينة في قمة رأس الابنة . فركل الطفل ركلة قوية ثم بدأ في الحركة . فصرخت الأم في غبطة . وسوف تجد صورة هذه الطفلة الرضيعة المتمتعة بصحة جيدة في بعض صور هذا الكتاب .

انظر المخطط ١٢ لثرى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة في مقدمة الرأس والخاصة بالغد التتاسلية والغدد الكظرية . قد تكون نقاط ردود أفعال الغدد

الكظرية هي التي بثت الحياة وجددت طاقة هذا الطفل الذي لم يولد بعد . كما ساعدت أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة المدفنة للجسم والواقعة في قمة الرأس على توهج وميض قوة الحياة الخافت الذي كان بداخل هذا الطفل .

مقوى عظيم

لا أستطيع أن أنهي هذا الفصل دون أن أذكر المساعدة الرائعة التي قدمها المقوى " ليديا بينكهام " للنساء . فهو عبارة عن خليط من الأعشاب الطبيعية . وقد أعطيته ليناثي بمجرد بلوغهن مرحلة الأنوثة . ومازلت أملك عليه من " ليديا بينكهام " على الرف فأنا لا أستطيع أن أعيش بدونه . وعادة ما أقوم بحجز عليه منه . لأنه أصبح صعب الحصول عليه . وبعض أصحاب متاجر الدواء لا يزعمون أنفسهم بطلبه ليكون متوفراً لديهم . فعندما أشعر بأى إجهاد في منطقة البطن السفلية ، أبدأ في أخذ هذا المقوى فوراً ، فتختفي لدى كل أعراض الإجهاد في نفس اليوم . فهو يساعد الأعضاء التناسلية - التي تميل إلى الانقباض عند التعرض لأي التوتر - على الاسترخاء . فهو يحقق من الداخل ما يحققه علم رد الفعل المنعكس من الخارج . وتساعد كلا الطريقتين على بث الفناسق والاسترخاء مرة أخرى في الجهاز التناسلي .

جاءت لي ذات مرة شابة صغيرة تطلب منى علاجها . فلقد حاولت جاهدة أن تحمل ولكنها لم تستطع ذلك . لكن بعدما خاضت هذه الشابة عدة جلسات علاجية وبعدما أخبرتها عن " ليديا بينكهام " ، أخبرتنى بعد فترة قصيرة بأنها حامل . ثم أنجبت بعد ذلك طفلة جميلة .

" ليديا بينكهام " هو أفضل مقوى تستعملينه خلال مرحلة انقطاع الطمث . ويمكن أن يكون مفيداً للرجال أيضاً . فهو يبسط غددهم التناسلية عندما يصلون إلى مرحلة الفتور الجنسي . إنني لم أعرف أبداً الوقت الذي مررت فيه بمرحلة سن اليأس . فقد انقطع الطمث عندي فجأة بعد أن كان منتظماً دون أى آثار جانبية . إذا لم تستطع أن تحصل على " ليديا بينكهام " فاشتر أعشاباً مخلوطة بدلاً منه من أحد متاجر الطعام الصحي .

كيف يساعد رد الفعل المنعكس أعراض ما قبل

الطمث وسن اليأس ؟

إن قوى الشفاء الطبيعية تساعدك على الاسترخاء والشعور بالراحة . كما أنها تعيد النشاط إلى نظامك وتبد عمليات جسمك بطاقة متجددة . كما يُمكن النساء من تجنب الإصابة بالآلام ما قبل الطمث ومتاعب سن اليأس وذلك من خلال طرق علاج رد الفعل المنعكس : والتي من شأنها أن تقوى نظام الجسم وتجلب الصحة له .

رد الفعل المنعكس وأعراض ما قبل الطمث

قبل أن تبدأ فترة الطمث : يمكنك استخدام العديد من الطرق التي تساعد على كبح الألم والإزعاج الذي ينتج عن حالة عدم التوازن الهرموني . لكن سيكون عليك أولاً أن تطبقي طرق العلاج برد الفعل المنعكس على جسمك كله وذلك لكي تنشط قوى الشفاء في جسمك وتعيدى إليه توازنه . كررى هذا العلاج الكامل مرتين على الأقل أسبوعياً ، وذلك قبل أسبوعين على الأقل من بداية الطمث ، أى عندما تبدأ التغييرات الهرمونية في أخذ مجراها داخل جسمك ، حيث تؤدي هذه التغييرات إلى ارتفاع الأملاح والسوائل في جسمك . قد تشعرين بالانتفاخ والبهانة . لكن علم رد الفعل المنعكس يحفز الدورة الدموية ويجعلها تتخلص من السوائل المتجمعة بها ، كما أنه يخفف من الشعور بالثقل والانتفاخ . ومن المفيد أيضاً أن تتوقفى عن تناول الطعام المحشوى على أملاح

مثل رقاقات البطاطس والبندق والبسكويت الرقيق الهش في هذه الفترة . ولقد اكتشفت أنه بإضافة ذرة ملح لما أتناوله أو أشربه ، مثل عصير الليمون : يصبح للطعام أو الشراب مذاق أفضل دون أن يتسبب في زيادة السوائل بالجسم .

والآن أريدك أن تبقى في وضع مسترخ بحيث تستطيعين العمل على إحدى قدميك بسهولة . ابعثي بقوة الشفاء من قدمك لتسير خلال الطريق الداخلي وتصل إلى منطقة الحوض ، وذلك بأن تمسكي بقدمك اليمنى وتضعي إصبعيك أو إبهامك على الجزء اللحمي من الجانب الخارجي للقدم بين عظام الكاحل والعقب . وبالضغط بحركة دائرية ، دلكي هذه المنطقة بالكامل ، أي حول الكاحل في الجانب الخارجي من القدم . فهذه المنطقة تمثل نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالمبيض . دلكي خلف الكاحل وتحتة ، باحثة عن مناطق حساسة ومؤلمة . وسيكون من المناسب أن تستخدمى الإبهام لرد الفعل المنعكس هذا . والآن انتقلي إلى القدم اليسرى ، مستخدمة نفس الخطوات على الكاحل في الجانب الخارجي من القدم . فإذا كنت تعانين من مشاكل في المبيض ، فسوف تجددين هذه المنطقة مؤلمة جداً ، ويمكنك استخدام ضغط خفيف في هذه المنطقة .

والآن هيا بنا ننتقل إلى الجزء الداخلي من القدم . اضغطي نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالرحم بإبهامك أو بأى إصبع آخر . اضغطي على المنطقة الماعمة التي تقع تحت عظام الكاحل . دلكي حول الكاحل في الجزء الداخلي من القدم . قد تجددين هذه النقاط الواقعة تحت عظام الكاحل وخلف الكاحل في اتجاه العقب مؤلمة جداً . دلكي بركة عندما تكون نقاط ردود الفعل حساسة للغاية . لا تطيلي فترة التدليك في المرات القليلة الأولى ، حيث تكون فترة التدليك القصيرة أفضل بكثير من الإطالة التي لا داعي لها . والآن اتركي القدم اليمنى حتى تستريح نقاط ردود الأفعال المنعكسة بها واتجهي إلى القدم اليسرى لتدلكي نفس نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد السابقة في الجانب الداخلي والخارجي من القدم . والآن استخدمى إبهامك وأحد أصابعك واضغطي على المنطقة المنخفضة الواقعة خلف الكاحل في كل قدم . ثم إلى الخلف حتى منطقة العقب ، اضغطي على جوانب وتر العرقوب ، واصعدي ضاغطة باتجاه الركبة ووطن الساق . استخدمى طريقة الضغط والقرص هنا .

والآن عليك أن تدلكى باقى القدم باستخدام ضغط رقيق وعميق . مدلكة قدمك إلى أعلى . ابدئى عملية التدليك من أصابع قدمك إلى أن تصلى إلى العقب . واضغضى بقوة كافية لتصلى إلى نقاط ردود الأفعال الداخلية الواقعة تحت البشرة . ودلكى جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة تدليكاً كاملاً . وذلك لكى يسترد جسمك حالة توازنه .

قد تجددين نقطة مؤلمة فى أثناء تدليكك لنقاط ردود الأفعال المنعكسة . فلو حدث ذلك . دلكى هذه النقطة لفترة وجيزة . ثم اذهبى إلى نقطة أخرى . ويمكنك العودة إلى النقطة المؤلمة لاحقاً . بعد أن تنتهى من تدليك مناطق أخرى . عودى إلى النقطة المؤلمة جداً واعملى عليها ثانية . ولا تبالغى فى تدليك مناطق ردود الأفعال المنعكسة حتى لا تؤذى المناطق الحساسة . وفى النهاية ستختفى لديك أية آلام . على الرغم من أن ذلك قد يستغرق جلسات عديدة . فكلما سكن الألم . كلما كان الدم يسرى بحرية مرة أخرى . مزيل كل التجمعات والسووم . وقريباً ستشعرين بالنشاط وسيختفى الألم من حياتك .

كيف يتغلب رد الفعل المنعكس على اضطرابات المزاج والاكتئاب

تذكر أهمية غددك الصماء وأنت تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة . فانت تريد أن تثبتي هذا النظام الغددى كله فى صحة جيدة . لأنه هو النسق لكل وظائف الجسم . فهى تقوى غددك الصماء وتنظم إيقاع الجسم . كما أنها تساعد على اتزان الوظائف الكيميائية والعاطفية التى يكون لها تأثير مباشر على حالتك المزاجية . ادرس المخطط ٢ . انتبه بشكل خاص لكل هذه الغدد .

كلنا نعلم أنه ينبغى لجسم المرأة أن يبقى فى تناسق وانسجام كامل . وذلك لكى تتفادى التعرض لأية اضطرابات . والغدة الدرقية هى نقطة رد الفعل المنعكس التى سنستخدمها للحصول على حالة مزاجية جيدة . فعندما لا تعمل الغدة الدرقية بكفاءة . تشعر أجسامنا بحالة من الضيق أو الاكتئاب . وقد أثبتت التجارب أنه كلما ساءت حالة الغدة الدرقية . كلما تدهورت حالة المخ بنفس المقدار . مما يؤدى إلى الإصابة بالاكتئاب وظهور العواطف السلبية الأخرى . وسوف تجد نقطة رد الفعل المنعكس للغدة الدرقية فى يديك وقدميك ورقبتك . انظر صورة ٢٨ : ٢٩ . ٣٠ . ٣١ .

بالإضافة إلى تحفيز الغدد الصماء ، اضغط برفق على ردود الأفعال المنعكسة للكبد ، والرئتين ، والصفيرة العصبية ، والخصية . وكلما شعرت بأنك متوتر ، ذلك ردود الأفعال المنعكسة المهمة هذه لكي تتغلب على الاكتئاب . (تذكر : إن الكبد هو منطقة رد فعل منعكس حساسة ، لذا فعليك ألا تبالي في تدليك المنطقة الخاصة به . اعمل على منطقة رد الفعل المنعكس للكبد لمدة سبع ثوان . فالكبد الكسول أو البليد يؤثر على آلام الحيض ، ويسبب ضغطاً وضيقاً في نظامك كله . ولكن عندما يعمل الكبد بكفاءة فإنه يكون نعم العون لك . فهو ينقى الدم ويوزع الفيتامينات والمعادن المهمة خلال جسمك . (انظر فصل ١٤ لتجد المزيد من المعلومات عن الكبد) .

إن جسمك كله يستفيد من تطبيق علم رد الفعل المنعكس ، فمع استخدامه شعرت نساء كثيرات أنهن قد أصبحن أكثر استرخاء قبل وأثناء فترة الحيض . استخدم طرق إضافية لبناء الصحة مثل تمارين الجسم لزيادة الرشاقة والليونة . يمكنك أيضاً أن تمارس تعريض المشي ، وأن تتنفس بعمق ، وذلك لكي تنشط دورتك الدموية . فهذا سيخفف من حدة الاكتئاب لديك ، وسيجعلك تشعر أيضاً بتحسّن كبير في صحتك وحالتك المزاجية . واعلم أنك عندما تريح انقباضات جسمك ، فإنك تخفف التصلب الذهني لديك أيضاً . وستكون النتيجة هي تحسّن حالتك الخارجية وسلوكك ، وسيسترد جسمك صحته مرة أخرى .

ذلك جهازك البولي

يجب أن يحافظ كل منا على كليتيه ومثانته وحالبه بصحة جيدة . لذا يجب عليك أن تشرب ٨ أكواب من المياه الطبيعية النقية كل يوم . إن الكليتين تتحكمان وتوازنان المواد الكيميائية والماء في دمك . فهما يعملان بجد لكي ينقيا الجسم من الفضلات ويحافظا على توازن السوائل فيه . اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكليتين والمثانة . ذلك بين هاتين المنطقتين ، وأنت تضغط صاعداً وهابطاً . فإنك بذلك أيضاً تقوم بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة إلى الحالب .

تستطيع أن تبقى كليتيك في صحة جيدة عن طريق تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدميك وبديك . فهذه النقاط تقع في المنطقة السفلية من الخط

الطولي الذي تقع عليه نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالغدة الكظرية ، أى فى مركز كل قدم وبهد تقريباً . انظر المخطط ٣ ، ٥ .

يمكنك أيضاً أن تدلك المنطقة الواقعة فوق الكليتين بوضع كلتا يديك على وركبك ، بحيث تكون أصابعك فى اتجاه مؤخرة جسدك ، ويكون إبهاماك متجهين إلى الأمام . الآن ضع أصابع كلتا يديك فوق خط خصرِكَ على الظهر ، واعمل على منطقة الكليتين بحركة دائرية ضاغطة ، ذلك هابطاً حتى تصل إلى نهاية عظمة الذيل . ثم كرر ذلك مرتين . ستختفى كل الآلام فوراً ، وذلك لأنك منحت الطبيعة الفرصة لكى تعمل بحرية . فعندما تتحرك السوائل من الأعضاء المحتقنة ، يختفى الألم .

كيف تهدئين وتخففين آلام الحيض

إن إحدى الطرق التي تساعد على تخفيف آلام الحيض وتوترات المبايض هى أن تحركى حوضك إما بالاستلقاء على ظهرك أو بالجلوس مع ثنى ركبتيك ، ووضع قدميك على الأرض . حركى ركبتيك ناحية اليسار ثم ناحية اليمين حوالى ٨ بوصات فى كل اتجاه .

ولقد تعلمت طريقة أخرى منذ عدة سنوات وذلك عندما داهم الحيض ابنتى الصغيرة فى المدرسة . فقد شعرت بالغثيان وانتابتها آلام سيئة ، ولهذا توجهت إلى مكتب ممرضة المدرسة لكى تستلقى . ولقد كانت هذه الممرضة رائعة ، فبدلاً من أن تعطى ابنتى بعض الحبوب لتخفيف هذا الألم ، شرحت لها قليلاً عن علم التشريح . فأخبرتها بأن المعدة تقع فى الجزء الأيسر من الجسم ، وإننا عندما نستلقى على الجانب الأيسر ، فإننا نخفف من الضغط الواقع على الرحم فتتوقف آلام الحيض . ولقد كانت هذه النصيحة فعالة جداً ، فلقد اختفى الألم وشعرت ابنتى بالراحة فوراً . لذا تستخدم ابنتى الآن هذه الطريقة مع ابنتها المراهقة .

ولقد استقيمت خطاباً من السيدة " ر " شرحت فيه كيف أن رد الفعل المنعكس ساعدها بطريقة رائعة .

عزيزتى السيدة " كارتر " :

كنت دائماً أعانى من آلام الحيض ، فلقد كنت أعمل أنا وزوجى فى مجال بناء المنازل ، لذا فقد أدى العمل الشاق والأحمال الثقيلة إلى زيادة الأمر سوءاً مما اضطررتى لأن أبقي فى المنزل لمدة يومين كل شهر . وكنت بالكاد استطيع السير بطريقة مستقيمة ، لكننى منذ أن اكتشفت طرق العلاج ببرد الفعل المنعكس ، تحسنت حالتى تماماً حتى أننى فى بعض الأحيان لم أكن ألاحظ هذه الآلام . وكذلك فإن شعرى كان خفيفاً ولم يشعد أكتافى أبداً مهما فعلت . لكن بالعمل على تقاطع ردود الأفعال المنعكسة فى فروة رأسى وبتدليك أظافر أصابعى ، أصبح شعرى كثيفاً ووصل الآن إلى بعد منطقة خصرى ! كما أننى أحب طريقة شد الوجه التى وصفتيها لنا لإزالة التجاعيد : فإن لها مفعول السحر ! ولم أكن أصدق أن كل مشاكلى من الممكن أن تنتهى بهذه الطريقة .

— السيدة د. ر. ، كننا

مسكن طبيعى

إذا كانت اضطرابات الجسم المختلفة أو آلام الحيض تثيقك مستيقظة ، فجرّبى طريقة النوم العلاجية التى سأشرحها لك . فهى فعالة جداً كما أنها ستساعدك على الاسترخاء .

استلقى على ظهرك فى مكان هادئ ، وأرخى عضلات جسمك ، وخذى أربعة أو خمسة أنفاس عميقة حتى تشعرى بالدفء والسيولة . والآن حاول أن تنسى كل الضغوط ، فتخيلي أنك تنظرين بعقلك إلى كل جزء من أجزاء جسمك وحاول أن ترخييه واحداً تلو الآخر .

خذى نفساً عميقاً ، وشدى عضلات أصابع القدم والكاحل والقدمين ، وابقى على هذا الوضع لسبع ثوان . والآن ، أخرجى النفس العميق الذى أخذته واسترخى . مرة أخرى .. تنفسى ببطء . هذه المرة شدى عضلات أصابع القدم والكاحلين والقدمين وربلة الساقين والرضفيتين . ابقى على هذا الوضع لسبع ثوان ، أخرجى أنفاسك واسترخى .. ببطء كررى هذا التمرين على كل العضلات والأنسجة والأعضاء الواقعة من قمة إصبع القدم حتى قمة الرأس . أخيراً ، شدى كل مناطق جسمك ، حتى ذقنك وكل أجزاء جسمك الأخرى مثل

حلقك ولسانك وفمك . اغلقى عينيك بشدة وجعدي أنفك . والآن يجب أن تجعلى كل جسمك مشدوداً ومتصلباً ، ثم اخرجى أنفاسك واسترخى . والآن وأنت مسترخية تماماً ، ضعى يدك اليسرى تحت سرتك واضغطى قهراً من شأنه أن يخلق تأثيراً مسكناً ومهدئاً ومطهراً . فلو أن هذه المنطقة مؤلمة عند الضغط ، فذلكى ببطء ورقة فى حركة دائرية لسيب ثوان ، ثم خذى نفساً ببطئاً وعميقاً . كررى هذا عدة مرات . لقد أصبح جسمك الآن مسترخياً تماماً من الداخل ، وكذلك من الخارج . كما اختفت أيضاً آلام الطمث ، ويمكنك أن تنامى توماً عميقاً وهانئاً دون آلام . يمكن للرجال أيضاً القيام بهذا التمرين : فهو يهدى اضطرابات الجسم المختلفة .

كيف توقف الألم

قد يدهمك صداع حاد فجأة وأنت مشغول فى العمل أو آلام الطمث بالنسبة للنساء ، فلو حدث هذا فقد لا يكون هناك متسع من الوقت لتطبق علم رد الفعل المنعكس بشكل كامل على جسمك . ومع ذلك فيمكنك العمل على يديك لتخفيف الألم ، وذلك بالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للجهاز الدورى والتناسلى ، ثم الضغط لعدة دقائق على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الصماء ، فهى كما هو معروف تقوم بتنظيم كل وظائف جسمك .

لقد حيثك الطبيعة بنقطة رد فعل منعكس رائعة فى يدك من شأنها أن تريحك من آلام كثيرة قد تصيب جسمك ، وتكون هذه النقطة على قدر كبير من الأهمية وخاصة عندما يعانى الإنسان من الغص . لتجد هذه النقطة ، اقبض يديك . وستلاحظ هضبة صغيرة فى مكان التقاء الإبهام والسبابة . تقع نقطة رد الفعل المنعكس هذه تحت قمة هذه الهضبة . اعمل على هذه المنطقة لتحرير الكورتيزونات الطبيعية ، مما سيساعد على اختفاء التقلصات لديك . انظر صورة ٣٦ ، ٤٣ .

اعمل على هذه النقطة ، وكل نقاط ردود الأفعال المنعكسة الأخرى الواقعة حول إبهامك لكى يخففى الصداع أو أى ألم آخر .

كيف يساعد رد الفعل المنعكس آلام الثدي

قد تنتج آلام الثدي عن حالة عدم إئتران هرمونات الاستروجين والبروجسترون ، ذلكى جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة فى القدمين واليدين أو مناطق معينة من رأسك . وسوف يحسن هذا التدليك دورتك الدموية ويقلل من حدة الألم والتورم . كونى مثابرة وذلكى بشكل جيد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للثدى . والتي ستجديتها على قمة كل قدم ويدا . شاهدى المخطط ٤ .

سوف تحتاجين أيضاً لأن تدلكى نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الصماء والريثة والجهاز الليمفاوى . ولتحقيق الغدد الليمفاوية ، اضغطى عبر قمة كل قدم . أو اضغطى رسغيك واحداً تلو الآخر مستخدمة أصابعك ، أو إبهامك أو عقب يدك . انظرى صورة ٦٧ . أديرى كاحليك فى أى اتجاه تريدينه ، ثوقفى ، أديرىهما فى الاتجاه الآخر ... اجعلى الدم يتدفق فى الغدد الليمفاوية . ولكى تفعلى ذلك ستحتاجين إلى الاستلقاء على ظهرك ، ورفع ساقيك إلى أعلى . عليك بتوجيه أصابع قدمك لأعلى ثم لأسفل لمدة دقيقة أو دقيقتان . وجهيها أيضاً من جانب إلى آخر . أزيلى التكتلات الموجودة فى غدك الليمفاوية عن طريق تدليك رسغك ، فسيساعدك هذا التمرين على التخلص من الكتل الدموية الصلبة أو الدم الملوئ بغددك الليمفاوية .

ولقد تم شفاء العديد من الأمراض البدنية الناتجة عن التغيرات الهرمونية باستخدام طريقة الضغط على اللسان . وقد تشعرين وأنت تضغطين على لسانك بوخز غريب فى منطقة مختلفة تماماً من جسمك . فهذا يعد دليلاً على أن قوة الشفاء قد بدأت تسرى داخل جسمك . انظرى الفصل الخامس الخاص باللسان .

كمادات زيت الخروع لآلام الثدي

تستطيعين التخلص فوراً من التهابات الثدي أو أى ميكروبات قد تصيبه إذا ما عملت بنصيحة " جايلورد هاوسر " . لقد استخدمت طريقته الخاصة هذه للتخلص من الألم والالتهابات لسنين عديدة . كما يمكن استخدام هذه الطريقة

أيضاً في أى مكان بالجسم للقضاء على الالتهابات . إن زيت الخروع البارد المضغوط يحتوى على مادة تحفز وظائف إحدى الخلايا الليمفاوية من النوع ت والتي ستزيد من سرعة التئام الجروح وتسكين الألم . وإننى احتفظ دائماً بزيت الخروع ونسيج صوفى ناعم سبق استعماله فى الشلاجة بعد أن أكون قد وضعتها فى حقيبة مغلقة بسوستة قوية .

سوف تحتاجين إلى زيت الخروع البارد المضغوط ونسيج صوفى ناعم وقطعة من البلاستيك وكمامات ساخنة . اثنى النسيج عدة مرات وضعى الكثير من زيت الخروع عليه بحيث تشيعين قطعة القماش بأكملها ، ولكن لا تيالغى فى إضافة الزيت حتى لا يسيل على الثدي . ضعى القماش على الثدي . وضعى قطعة البلاستيك عليه . والآن ضعى الكمامات الساخنة على قبة ذلك . اضبطى حرارة الكمامات بحيث تصبح ساخنة . لو لم تستطعى تحمل هذه الحرارة العالية ، خفضى من حرارة الكمامات لتصل إلى مستوى حرارى متوسط . ثم اتركها لمدة ساعة على الأقل . استخدمى كمامات زيت الخروع هذه مرة فى اليوم من ثلاثة إلى سبعة أيام عند الحاجة إليها ، فسوف تسحب كل الاحتقان . ويمكنك استخدامها أيضاً بطريقة متكررة ، فليس لها أى تأثيرات ضارة . وسوف تجدين أنه بعد أسبوع قد اختفت كل الالتهابات .

إن كمامات زيت الخروع رائعة فى إزالة كل أنواع الاحتقانات ، كما أنها تساعد على اختفاء الكثير من الأمراض . فلقد استخدمت كلا من زيت الخروع ورد الفعل المنعكس لسنوات عديدة . ولقد أثبتا دائماً كونهما نعمة حقيقية . فقد تلقيت ذات مرة مكالمة من شاب قال لى إن زوجته مريضة جداً . قال : " يبدو أنها مصابة بكل الأمراض ! " لم يكن قد مر إلا عام واحد فقط على زواجهما عندما شعر " دان " بقلق شديد على زوجته . فقد كانت مريضة للغاية لدرجة أنها لازمت الفراش طوال شهر كامل . ولم يجد الأطباء بها ما يسوء عندما أجروا لها العديد من اختبارات الدم . لكنهم اقترحوا المزيد من الاختبارات .

اضطر " دان " لأن يأخذ إجازات كثيرة من عمله لكى يعتنى بزوجته . وكان اليأس قد بلغ منه مبلغه فى ذلك الوقت ، ولم يرغب أن يقوم الأطباء بالزيد من الاختبارات . فأخبرته بأن بإمكانه مساعدتها بطريقة طبيعية برد الفعل المنعكس وكمامات زيت الخروع ، فلقد كان مصمماً على مساعدة زوجته لتستعيد

صحتها . وقد وافقت هي الأخرى على مساعدة نفسها بأي طريقة ممكنة . لذا بدأنا العمل .

قامت أولاً بتدليك جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدمها ، بإعثة بالطاقة لكل أعضائها وغدها . عملت ببطء مدة ثلاثين دقيقة على كل قدم ، حتى لا أغفل أي غدة من غدها النصفاء . وكنت أعطى للغدد الليمفاوية غذية زائدة .

واستخدمت معها بعد ذلك طريقة كمادات زيت الخروع التي شرحتها لكم منذ قليل . فوضعت الكمادات على معدتها وصدرها ، وتركنا الكمادات لساعتين . ثم استلقت الزوجة على وجهها ووضعنا الكمادات على ظهرها مدة ساعتين . ثم اشتكت من ألم في ساقيها ، لذا وضعنا الكمادات على ساقيها لمدة ساعتين . ثم أخبرتني بأنها تشعر باحتقان شديد في صدرها . فبدأنا بوضع كمادات زيت الخروع على صدرها لمدة ساعتين . بعد هذا شعرت بتحسّن . واحتست فنجانا من حساء الثوم .

بعد أربع ساعات لاحقة كررنا العمل نفسه ، واضعين هذه المرة الكمادات على كل منطقة لمدة ساعة واحدة .

في اليومين التاليين كان " دان " يغير كمادات زيت الخروع كل ساعة ، وفي نفس الوقت ، كان يعمل على بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة في يديها لمدة عشر دقائق . سلكاً بعناية نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد الليمفاوية . وقد ذلك منطقة ظهر معصبيها عدة مرات ليبعد على زوال الاحتقان الذي قد يكون موجوداً في الجسم بشكل طبيعي . وكان يقوم أيضاً بتدليك كامل لنقاط ردود الأفعال المنعكسة في القدم مرة واحدة في اليوم .

لم يذهب المجهود الذي بذله " دان " لمساعدة زوجته هباء . فقد جنى ثمار حبه وإخلاصه لها . فبعد يومين فقط ، تحسنت شهية زوجته ، وسرعان ما استطاعت الجلوس ثم المشي . وبعدما تحسنت حالتها ، عملت على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في يديها . واستثمرت في استخدام كمادات زيت الخروع مرتين في اليوم (للصدر والظهر) ، وفي خلال أسبوعين كانت بخير وقوية بما يكفي لتذهب لعملها .

بقيت على اتصال بـ " دان " الذي أخبرني بعد فترة قصيرة بأن زوجته كانت تشعر بشعور رائع . فقد أصبحت قوية وبصحة جيدة مرة أخرى ، ولم

تعد تشتكي من آبة آلام أو أى احتقان من أى نوع . كما أنها انضمت لإحدى الفرق الرياضية وكانت تلعب التنس . وبعدما أثبتت الفحوصات الجديدة أنها تتمتع بصحة جيدة ، بدأت فى تناول الأغذية الصحية ، كما داومت على ممارسة طرق رد الفعل المنعكس العلاجية كل أسبوع وربما تستطيع أن تجنب طفلاً .

بردى ثدييك

سوف نخفف آلام الثدي المتورم الساخن لديك عندما تستخدمين تدليكاً رقيقاً وبارداً . فقط ضعى يديك تحت ماء بارد جارى ، أو ضعيهما فى حوض ماء بارد ، ثم هزى يديك برفق بحيث تتخلصان من الجزء الأكبر من الماء ثم ضعيهما فوق ثدييك بعد أن تجعليهما على شكل الفتجان . بينما اليدان فى هذا الوضع . ولكى لكى تسرى السوائل بحرية خلال المجرى الليمفاوى . سيشعر ك هذا بالانتعاش ويساعدك على الشفاء . كررى هذه العملية عدة مرات .

سن اليأس ، بداية جديدة

عندما يتعرض جسم المرأة للتغيرات الهرمونية الخاصة بمرحلة سن اليأس أو انقطاع الطمث ، تظهر أعراض هذه التغيرات فى صورة اضطراب مزاجى واحمرار الوجه وسخونة وأرق . لكنك لن تضطرى لأن تعاني من مثل هذه الأعراض إذا أخذت سائل " ليديا بيتكهام " . فهو يخفف من نوبات السخونة والإحمرار والقلق التى تكون مصاحبة لمرحلة انقطاع الطمث . واستشرى طبيبك إذا ما كنت تستخدمين أى علاج منزلى . وعلى الرغم من ذلك استمرت تلك الأعراض دون توقف .

لكى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد الصماء لكى تنظمى وتوازلى نسبة السكر فى الدم ، ولكى أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة للمخ والعمود الفقرى ، والتى ستجدينها فى يديك أو قدميك . انظرى المخطط ٣ : ه . ولكى منطقة مشط القدم العظمية التى تقع على الحافة الداخلية للقدم أو تلك الواقعة تحت إصبع السبابة فى اليد . وعندما يرتخى عمودك الفقرى :

ستشعرين بالراحة ، حيث يعمل كل من الملح والعمود الفقري على تغذية أعصاب الجسم كله . وتتشعب الأعصاب (على مراحل) بداية من العمود الفقري وتخترق كل أجزاء الجسم . ليس هناك وقت محدد لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالعمود الفقري أو أى منطقة عظمية أخرى بخلاف نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد والأعضاء التى لا يجب أن تزيد فترة تدليكها عن بضع ثوان فى المرات القليلة الأولى .

أريدك أن تستغل الحياة وأن تستمتع بها وألا تهدر دقيقة واحدة من يومك ! استخدم رد الفعل المنعكس لتحفيز قوة الحياة الكهربائية الكاملة داخلك ! (قارن استخدام علاج رد الفعل المنعكس على جسمك بتوصيل مصباح كهربى بالدائرة الكهربائية . فإنه لن يضىء إذا لم يمر التيار الكهربى خلاله) . تنطبق نفس القاعدة على جسمك أيضاً .

فرد الفعل المنعكس يوصل الكهرباء بطريقة طبيعية إلى جسمك ، كما أنه يدفع طاقاتك الطبيعية خلال جسمك كله . وعندما يستخدم بطريقة صحيحة ، فإنه سيساعدك فى التغلب على الإجهاد . تذكر أننا تعلمنا فى الفصل الثانى أن اليد اليمنى تملك طاقة كهربية إيجابية وهى الأفضل لتحفيز الطاقة . استخدم يدك اليمنى لضرب على قمة رأسك . انظر صورة ١١ . اضرب على صدرك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة السعترية وذلك لتولد القوة والنشاط . انظر صورة ٢ . هذا وتولد عملية احتكاك أطراف اليدين ببعضها البعض الطاقة أيضاً . انظر صورة ٩ .

عندما تحتسب السوائل السامة داخل غددك الليفافية ، سيشعر جسمك بالارهاق . لكن بالعمل الجاد على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الليفافية ، سيتخلص جسمك من السموم الموجودة به . انظر صورة ٦٦ فى صفحة ٣٢٣ . هذا وستتمكن أيضاً من فتح مسارات جديدة للطاقة عندما تطرد الخلايا القديمة من نظامك . (تذكر أن تشرب ٨ أكواب من الماء يومياً لتساعد على طرد الفضلات) .

عندما تتسع مسارات الطاقة ، لن تعاني من الإجهاد بعد ذلك . كما أنك ستتمتع بحياة مفعمة بالنشاط والطموح المتجدد لحياة سعيدة .

يخبرنا دكتور " ليفين " ، متخصص علم التغذية ، أن النساء اللاتى يعانين من بطة الدورة الدموية والإجهاد ، قد يكن مصابات بنقص الحديد . لذا يجب

عليهن تعويض هذا النقص بأخذ جرعات من حامض الفوليك و فيتامين ب ١٢ . أما النساء اللاتي يعانين من آلام الحيض والشدي ، فإنه يقترح عليهن مضغ أقراص الدولوميت والكالسيوم والمغنسيوم . حيث يساعد الماغنسيوم أجسامنا على امتصاص الكالسيوم بطريقة أفضل . وقد أثبتت الدراسات أن النساء اللاتي يتناولن الكالسيوم يتعرضن لآلام أقل من هؤلاء اللاتي لا يتناولنه أثناء فترة الحيض وما يصاحبها من تقلصات .

استخدام رد الفعل المنعكس قبل وبعد الجراحة

يساعد العلاج برد الفعل المنعكس على تحفيز تدفق الدم قبل وبعد العمليات مما يساعد على شفاء المرضى وتهدئة أجسامهم بطريقة طبيعية . إن عمليات إزالة الرحم والمبايض تترك أحياناً الجسم في محنة شديدة . فإذا أزيلت المبايض ، يقل إمداد الجسم من الأستروجين . ويكون على الغدة الكظرية أن تعوض هذا النقص ، لذا يجب أن تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الكظرية والدرقية والنخامية وذلك لتحفيز الهرمونات التي يحتاجها جسمك . وينصح بإجراء تدليك كامل لنقاط ردود الأفعال المنعكسة في جسمك قبل وبعد العمليات لتحفيز سريان الدم مما يساعد على الشفاء بطريقة طبيعية .

علاج الشعور بالإحمرار والسخونة

عندما يكون معدلك الأيضي عالياً ، قد ينتابك شعور بالدفء ، حتى أنك قد تتصيب عرقاً . وفي أحيان أخرى تكون نتيجة الارتفاع في المعدل الأيضي هي الإصابة بالاضطراب العاطفي وضعف العضلات . عندما يحدث لك هذا ، ذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة إلى الغدة الدرقية ، مما سيؤدي إلى تقليل الإحمرار حيث يساعد التدليك على اتزان الهرمونات المولدة للطاقة . وتكون الغدة الدرقية هي المسؤولة عن إنتاج هذه الهرمونات الذي يؤدي توازنها إلى تنظيم معدلك الأيضي . ولكي تحصل على أفضل النتائج اعمل على كل الغدد الصماء . انظر الفصل الثامن .

مع أداء تمارين رد الفعل المنعكس ، وتناول الطعام الصحي ، وممارسة التمارين اليومية ، سوف يكون لك جسم سليم يعمل بكفاءة وتناسق . كما أنك ستلهم براحة الفكر وستقبل (المرأة) تغيرات سن اليأس بصدر رحب بل ستعتبره بداية حياة جديدة - مليئة بالنشاط والإثارة والبهجة !

تنفس ببطء

استخدم تمارين التنفس العميقة لكي تتخلص من الاحمرار وتهديء من أعصابك عند مواجهتك لأي موقف مزعج . وسوف يساعدك هذا التمرين أيضاً على أن تهديء من نقطة جهازك العصبي سواء كنت في مكتبك أو على الشاطئ أو في سيارتك .

خفض معدل تنفسك إلى النصف بأخذ أنفاس عميقة بطيئة . احص عدد الأنفاس التي تأخذها في الدقيقة . فإذا كان معدل الأنفاس التي تستنشعها يتراوح ما بين ١٢ إلى ١٦ نفس في الدقيقة ، فأبطئه من هذا المعدل وخذ من ٦ إلى ٨ أنفاس فقط في الدقيقة . وبمجرد شعورك بالسخونة ، ابق مستعداً : تنفس ببطء وعميق ، من بطنك وابق مسترخياً . فإن تمارين التنفس البطيء هذه مع تدليك رقيق لنقاط ردود الأفعال المنعكسة على يديك وقدمك تعد رائعة خصوصاً إذا كنت تجد صعوبة في أوقات النوم . فهما يعملان كمهدى طبيعى رائع .

كيف تعتنين بالثدى ليكون سليماً جميلاً ؟

إن الثديين يمثلان أنوثة المرأة ، ويساعدان على تأكيد ثققتها بنفسها لذا فهي تهتم بهما منذ طفولتها كما أنها ترقب نمو هذه الأعضاء في فخر كما يرقب الولد نمو أعضائه التناسلية .
لكن لا تحصل كل امرأة في النهاية بالضرورة على الثدي الجميل المثالي المستدير الذي ترغب فيه ، إلا أنه باستخدام التدليك السحري لرد الفعل المتعكس ، يمكنك أن تحصلي على ثدي مستدير جميل .

تدليك الثدي

ضعي يديك على ثدييك ، بحيث تكون اليد اليسرى على الثدي الأيسر ، واليد اليمنى على الثدي الأيمن . اجعلي يديك تأخذان شكل الأكواب ، وأشيري بأصابعك تجاه عظام الثدي بحيث يكون إبهاميك إلى أعلى وتكون الحلمتين بارزتين بين الإبهام والسبابة . دلكي برفق وبحركة دائرية رافعة الثديين لأعلى بينما تكون أصابعك متجهة ناحية الحلق .
ضعي أصابعك إلى الخلف بطريقة كافية حتى شعري يجذب العضلات تحت الذراعين . وارفعي ثدييك للأمام في كل مرة تدليكهما فيها . لا تفعل ذلك كثيراً في البداية ، وإلا سيتألم الثديان .
لقد علمنا دكتور " بوبوف " أن نستخدم طريقة العناية بالثدي هذه في مركز تجديد الشباب الخاص به ، وكان يطلب منا صب ملح البحر على الثديين ونحن نذكرهما .

ولقد استخدمت امرأة شابة طريقة الحقن بالسيليكون لتكبير ثدييها ، ولكنها اشتكت من أن ذلك يؤلم ثدييها ويجعلها تشعر بالضيق . لكن د. " بوبوف " أكد أنها لن تحتاج إلى السيليكون الإضافي إذا اتبعت تمرين رد الفعل المنعكس للثدي الذي ذكرناه سابقاً .

تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة

عندما تدلكين ردود الأفعال المنعكسة في رقبتك لتحصلي على بشرة جميلة ، فإنك تحقري بذلك أيضاً الهرمونات التي تساعد على تكبير الثدي . انظري صورة ٣٦ .

ونظراً لأن الثدي يكون مرتبطاً بالغدد الجنسية ، فإنك ستقومين بتحفيزه بشكل أفضل عندما تدلكين نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد التناسلية : كما شرحنا لك في فصول أخرى .

إن تدليك الثديين بالأصابع وبراحة اليد يساعد على زيادة حجمهما كما أنه يعطيها مظهراً جميلاً .

التدليك العكسي

العكسي التدليك بوضع أصابع يدك اليسرى على عظام الثدي ثم حركيها تجاه أسفل الثدي الأيمن . غامتي بأصابعك حول ثديك رافعة إياه إلى أعلى . وكرري ذلك مرات عديدة ، واستخدمي نفس التدليك على الثدي الأيسر ، فلقد تعلمت هذه الطريقة في " الفلبين " من طبيب أوردة .

ضعي أصابع اليد اليمنى على عظام الثدي بين الثديين كما في المرة السابقة ، ولكن في هذه المرة اتبعي الوريد الموجود تحت الثدي ، ضاغطة على العظام الصلبة . وبذلكي بالأصابع حول الحدود الخارجية للثدي صاعدة إلى الجزء العلوي من الذراع . عندما تكرر هذا التمرين مرة أخرى ، اتبعي نفس هذه التعليمات ولكن دلكي إلى أعلى ناحية العضلات الخارجية للذراع . في البداية ، قد تجددين نقاط شديدة الإيلام أثناء عملية التدليك ، ولكن الطبيب الذي تعلمت منه هذا التمرين يدعي أنك ستطهرين كل الدم القديم الراكد عندما

تؤدين هذا التعرّين ، وأنا أؤكد لك هنا . فقريباً جداً لن تجدي أى نقاط مؤلمة داخل أو حول ثدييك . لكن إذا ما شعرت بأنه مازال هناك نقاط مؤلمة فى ثدييك ، فعليك استشارة طبيب .

من الجدير بالذكر أن الاختبارات التى أجرتها إحدى الجامعات على ٤٧ امرأة أظهرت أن ٦٥٪ من النساء كانت قادرات على إذابة أورام الثدي الحميدة ، كما أنهن تفادين عملية أخذ عينة من الثدي وذلك عندما غيرن نظامهن الغذائى . ويؤكد دكتور " جون ميتتون " على ضرورة الكف عن تناول القهوة : والشاى ، والشيكولاتة : والكولا . حيث تحتوى هذه المواد على منبهات تعرف باسم " زئثينات الميثيل " . وأضاف أن مثل هذه المنبهات تعمل على نمو التجمعات الكهسية .

والآن : إليك طريقة أخرى لتدليك الثدي :

ضعي أصابع اليد اليسرى على حلقة الثدي الأيسر : وببطء دلكى فى اتجاه الجزء الخارجى من الجسم فى حركة دائرية . تابعي فى تكبير الدائرة حتى تغطى الثدي كله . يمكنك ممارسة هذا التمرين براحة اليد أيضاً . ثم دلكى الثدي الآخر بنفس الطريقة .

كيف يمدك رد الفعل المنعكس بشعر

جميل وصحي ؟

إن صحة شعرك تعكس صحة جسمك . فهو إطار وجهك الذي يؤثر على الصورة التي يراها الآخرون ، جاعلاً إيها إما جميلة أو عادية . وأنا مثلاً عندما كنت أمارس فن الرسم ، كنت آخذ اللوحات التي انتهيت من رسمها لتجبر الإطارات وأوقف إطار على الصورة . وسوف تدهش عندما ترى ما قد يفعله الإطار في الصورة ، فهو يظهر جمالها ، بينما يدمر الإطار غير المناسب جمال نفس الصورة .

إمداد جذور الشعر بالطاقة بإثارة رد الفعل المنعكس

لكي تجعل الطاقة تسري في جذور الشعر ، امسك حفنة من الشعر واجذبها . هذا يؤلم ! انظر صورة ١٠ . افعل ذلك في شعر الرأس كله . عندما تجذبه وتشده برفقة : سوف تشعر بأن رأسك يعود للحياة . سيستمر هذا الشعور لعدة دقائق . انظر المخطط ١٢ . ١٣ ، ١٤ لتدرك عدد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للأعضاء والغدد التي تنشطها وأنت تمارس هذا التمرين . ويقال إن هذا التمرين يساعد أيضاً على تخفيف الآثار المختلفة الناتجة عن الإقلاع عن تناول الكحوليات ، وسوء الهضم ، والشكاوى الأخرى .

لزيادة تحفيز نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة في الرأس ، اغلق يديك على هيئة قبضة غير محكمة ، واضرب بهما برفق على الرأس كله . انظر صورة

١١. لن ينشط هذا التمرين الشعر فقط ولكنه سينشط الخ ، والمثانة ، والكبد ، وأعضاء أخرى كثيرة في الجسم .

تنشيط نقاط ردود الأفعال المنعكسة للشعر

والآن سنتقل إلى طريقة احتكاك الأظافر التي تحفز نمو الشعر بطريقة رائعة . انظر صورة ٩ . ضع أظافر يديك مقابل أظافر يديك الأخرى واجعلها تحتك معاً ، زد من سرعة الاحتكاك ، حتى تجعلها تصدر صوتاً . يعد أداء هذا التمرين مدة دقائق معدودة ، توقف وأرخ يديك . واستشعر عملية بناء الطاقة الكهربائية في اليدين . وعندما تسترخي ، ستشعر بهذه القوة الهائلة تستثير جسمك كله .

جاءني السيد " د " بعد أن استخدم طريقة احتكاك الأظافر تعدد أسابيع لكي يعيد نمو شعره . وقد أخبرني بأنه كان يجد صعوبة في الاستيقاظ صباحاً ، فيبدو أن طاقته كانت تخدم أثناء الليل ، وبام هذا الحال لسنوات عديدة . لكن منذ أصبح أصلاً إلى حد ما . قرر أن يجرب طريقة احتكاك الأظافر معاً . ووجد أن أفضل وقت يمارسه فيه هذا التمرين هو وقت الصباح قبل مغادرة فراشه . فكان يحك أظافره معاً لمدة خمس دقائق كل صباح ، ثم يشب من فراشه وهو ملئ بالحيوية والنشاط . وفي أحد الأيام ، أبلغه أنه أن عملية احتكاك أظافره لا تنشط شعره فقط بل تنشط جسمه كله . وقال إنه لم يعد يعاني من صعوبة الاستيقاظ . ثم أراني وهو مبتهج كيف أن الشعر بدأ ينمو من جديد في رأسه ، وكان فخوراً بذلك . ثم أخبرني عن حماته المجوز ذات الشعر الأبيض اتى جربت نفس هذا العلاج . وقال إنها استعادت الكثير من طاقتها القديمة ، وأن شعر مؤخرة رأسها الأبيض قد تحول مرة أخرى إلى أسود .

ولكي تحافظ على شعرك جميلاً ، يجب أن تتيقنه نظيفاً وذلك بغسله بمنظف الشعر . استخدم لذلك خلاصات الصبار وشجرة العناب ، فهما يبقيان الشعر جميلاً وصحياً . ثم اشطف شعرك بالخل ، فهو مفيد . اغسل المشط والغرشة دائماً أثناء غسيلك لشعرك . وتأكد دائماً من استخدام مشط واسع

الأسنان حتى لا يشد الشعر ويقطعه . كذلك استخدم الفرشاة السلكية ، التي لا تحفز الشعر فقط . بل تتخلله دون إفساد طريقة تصفيفه .
لقد تلقيت العديد من الخطابات الرائعة لقراء أخيرى فى فيها عما حققوه بعدما استخدموا طريقة احتكاك الأظافر . وإليك أحد هذه الخطابات .

عزيزتى السيدة " كارتير " :

منذ عام ، أخيرنى صديق قديم ثمالة بأنه دأب على استخدام طريقة احتكاك الأظافر ضواك سنوات عديدة مما جعل شعره غزيراً ، فى حين كان أخوته يعانون من الصلع الشديد .

فأثار هذا الموضوع اهتمامى واهتمام صديق آخرى : فبدأنا نبحث فى المزيد عن هذا الموضوع مما قادنا إلى كتك الرائعة والجزء الخاص بصل الأظافر .

وفى ضوء ما سبق فكرنا فى أنه قد يكون هناك فى مكان ما فى مجتمعنا جهاز ميكانيكى من شأنه أن يقوم بتقليد عملية صل الأظافر أثناء الجلوس على مقعد لمشاهدة التلفاز . وبعد العديد والعديد من المحاولات حققنا أخيراً ما نفكر فيه .
والخطوة النائية كانت إجراء برنامج للتجربة .

وافقت مجموعة مكونة من ٣٠ مشارك يعانون من سقوط الشعر أو الصلع ، تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و ٥٨ عاماً على تجربة طريقة علاجية يومية ميكانيكية مشابهة لطريقة احتكاك الأظافر . وقد نظمت هذه التجربة سيدة فى موقع مختار ، وبعد ثلاثة أشهر أذهلتنا التقارير :

لاحظ كل مشارك توقف سقوط الشعر لديه .

لاحظ الكثيرون بداية نمو شعر جديد .

لاحظ الكثيرون أن مناطق الشعر الرمادية أصبحت باكنة إلى حد ما .

ولقد حصلنا على براءة الاختراع لهذا المشروع ، ونحن الآن نعمل على توسيع برامج التجارب . ونحن نعتقد أنك ستهتمين بمثل هذه المعلومات .

شكراً لك وثابعى أعمالك الجيدة .

تنشيط بصيلات الشعر

دعنا نحاول تنشيط بصيلات الشعر . إن هذا التمرين يخص من فقدوا شعرهم ومن لاحظوا أن شعرهم قد أصبح خفيفاً في مناطق معينة .
ضع إبهاميك أمام النصف العلوي من الأذن فوق الجزء العظمي من الرأس . نحن نعرف أن الشعر يحتاج إلى عملية تحفيز ليصبح أكثر صحة . ولكنه قبل التحفيز يحتاج أساساً إلى الدماء . لذا ادفع بالدم إلى جذور شعرك مستخدماً أطراف أصابعك . اضغط بقوة كافية حتى تشعر باندفاع الدم إلى فروة الرأس . ثم كرر هذا عدة مرات . ضاعطاً باتجاه الأمام ثم باتجاه وسط الرأس ثم حول المنطقة الخلفية ، لكن اضغط برفق في البداية وإلا أصابك الصداع .

جدد الدم لشعر نابض بالحياة والنشاط

ذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالنخاع المستطيل الواقعة في مؤخرة الرقبة (أنظر المخطط ١٣) . فعملية تدليك تلك النقاط تساعد على تنشيط وظائف الجسم المختلفة مثل التنفس والدورة الدموية . قد تتعجب عندما تعلم أن التنفس له علاقة بالشعر الصحي . فالتنفس يمدنا بالأكسجين الذي يعيد شحن أجسامنا . ونحن عندما نتنفس بعمق ، نمد الدم بالأكسجين والطاقة الضروريين للمحافظة على صحة وشعر نابضين بالحياة والنشاط . لذا تذكر أن تتنفس بعمق عندما تحفز نقاط ردود الأفعال المنعكسة للنخاع المستطيل .
إن التمتع بدورة دموية جيدة ودم صحي مهم جداً لصحة الشعر . لكن لا يجب أن نغفل أهمية الماء ، فالدم يحتاج إلى كمية كافية من الماء لكي يساعد على التدفق بحرية ، كما أن الماء يساعد على ترطيب البشرة والحصول على شعر صحي .

هناك نوعان من الطعام يساعدان على نمو الشعر بشكل صحي . أحدهما هو العسل الأسود ، لأنه يغذى الدم ، فهو يحتوي على كمية كبيرة من الحديد . (أضف ملعقتين أو ثلاثة منه لكوپ صغير من اللبن) . والنوع الآخر هو البرسيم الحجازي ، الذي يعد الدم بالكيمائيات المطلوبة لعمل القرتين . وهي مادة مهمة لعمل المادة الأساسية للشعر والأظافر . قد تحتاج إلى تناول هذا النوع من

الغذاء على هيئة أقراص . انظر صفحة ٣٥١ . وسوف تجد المزيد من المعلومات عن البرسيم الحجازي .

إن أحد أسباب سقوط الشعر هو نقص الهرمونات وقلة نشاط الغدة النخامية أو الغدة الدرقية . لذا يجب عليك تحفيز نقاط ردود الأفعال المنعكسة لهذه الغدة . انظر المخطط ٢ ، ١٢ . فمن المعروف أن الغدة النخامية تفرز على الأقل تسعة هرمونات ، لكل منها وظيفة مختلفة . من هذه الوظائف على سبيل المثال التحكم في وظائف الكلى ، التي تشمل تنظيم اتزان الماء في الجسم ، وضبط لون الجلد ، والعظام ، ونمو الشعر والجسم . لذا تأكد من تحفيز هذا المعالج الداخلي لكي تتوازن الهرمونات داخل جسمك .

تتحكم الغدة الدرقية في نمو الجسم وتحفز نشاط خلاياه وأنسجته . ويبقى القلب دورتك الدموية في أفضل حالاتها . لذا لا تغفل تحفيز نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه لتتمتع بصحة أفضل وشعر أجمل .

والآن أنت تعلم كل ما يلزمك معرفته للحصول على شعر جميل . فعن طريقة تناول الغذاء الغني بالفيتامينات والمعادن (وخاصة الزنك) ، والإكثار من تناول الفاكهة والخضروات ، يمكن أن يكون لك أجمل وأصح شعر في المدينة .

علاج السعال ونوبات البرد برد الفعل المنعكس

عادة ما تكون الأعراض السابقة لنزلات البرد والأنفلونزا هي آلام الحلق ، لذا دعنا نعالج مثل هذه الآلام قبل أن تتحول لشيء آخر .
عندما أشعر بأى ألم فى منطقة الحلق ، فإن أول ما أقوم به هو اتخاذ وضع الأسد فى رياضة اليوجا . فهذا الوضع يساعد على وقف آلام الحنجرة قبل أن تبدأ . انظر صورة ٥٧ . انزل على ركبتيك ، اجلس للخلف فوق عقبيك ، ضع يديك على ركبتيك ، باعد بين أصابعك قدر استطاعتك ، تنفس بعمق ، كلما أخرجت نفساً ، اخرج لسانك للخارج ، باسطاً إياه ، حتى تصل إلى ذقنك بطرفه وحتى تكاد تنقبأ ، صلب أصابعك واجحف عينيّك وأنت مشدود تماماً . ابق على هذا الوضع المشدود لمدة ثوان ، ثم استرخ . كرر هذا الوضع أربع أو خمس مرات ، وستندهش لأنك ستشعر براحة سريعة من ألم الحلق ، كما يساعد وضع الأسد أيضاً على تدفق المزيد من الدم إلى المناطق المصابة ، ويقوى العضلات والأربطة الموجودة فى الحلق .

وضع اليوجا يساعد طفلة

من المدهش حقاً السرعة التى توقّف بها هذه الطريقة آلام الحلق لكل الأعمار . فلقد جعلت حفيدتى ذات الأعوام الثلاثة تنفّذ هذا الوضع فى أحد الأيام عندما اشتكت من ألم فى حلقها . مارسنا هذا التمرين وكأنه لعبة ، فجلسنا جميعاً على الأرض وقبنا بأدائه معها . وعندما قامت الطفلة ، قالت :
" لم أعد أشعر بأى ألم فى رقبتي يا أمى " .

لقد اختفت آلام الحلق لدى الطفلة . فأصيبت ابتلى بالدهشة على الرغم من أنها تعلمت طريقة استخدام هذا الوضع منذ أن كانت طفلة صغيرة . قالت : " لقد ذهبت للأطباء واستخدمنا الأدوية ، وتسببنا طرق الطبيعة البسيطة في العلاج " .



صورة ٥٧ : وضع الجلوس على الركبة
لعلاج آلام الحلق

العلاج في أماكن غريبة

لقد علمت هذا الوضع للكثير من أصدقائي ، حتى أنني علمته لبعضهم في أماكن غريبة - مثل غرف الراحة في استجعات الصحبة الكبيرة . كانت امرأة في سن الشباب على وشك أن تقطع إجازتها القصيرة وتعود لمنزلها بعد إصابتها بالتهاب الحلق . قالت لي : " لقد خضطنا لهذه الإجازة منذ شهر ، كما بحثنا عن الشخص المناسب للبقاء مع الأولاد ، وحجزنا هذه الرحلة وكل ما يتعلق بها منذ عام مضى ، والآن انظري ماذا حدث ! لقد كنا في حاجة لأن نبتعد بأنفسنا لفترة ، كان أماننا أسبوعان كاملاً . لكننا هذا منذ يومين فقط ، ونفكر

في العودة . " سألتها إن كانت مستعدة لأن تجرب تمريناً غريباً لكنه سيساعدها على شفاء آلام الحلق بسرعة . فوافقت .

جعلتها تضع معطفها على الأرض لتضع ركبتيها فوقه ، وأريتها كيف تتخذ وضع الأسد . كررت هذا التمرين عدة مرات ، وعندما قامت ، نظرت إلى في دهشة ، فقد شعرت بحلقها ، وكانت قادرة على البلع ، وأكدت أن حلقها بخير . أريتها أماكن نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدميها ويديها ، وأخبرتها بأن تدلك أي منطقة تجددها مؤلمة . ونصحتها بأن تتخذ وضع الأسد عند الحاجة إليه ، وأن تشرب خل التفاح . وإن لم تجده ، فإن أي نوع من الخل سيخلي بالغرض ، حيث يمكن أن تخففه بالماء وتغمر به كثيراً على أن تبتلع بعضاً منه في كل مرة تتغمر فيها .

لم أعرف إن كنت قد رأيت من قبل شخصاً بهذا الإبهاج . فقد احتضنتني وبكت في سعادة ، وقالت إنها ستتصل بالمنزل وتخبر جليسة الأطفال عما يجب أن تفعله إذا ما أصيب أي من أطفالها بالتهاب في حلقه . رأيناها هي وزوجها بعد ذلك ، وكانا يبدوان وكأنهما زوجان جديدان سعيدان .

تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد

إن نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالحلق موجودة في الجزء السفلي من الإبهام ، حيث تنتشر هذه النقاط على اليد حتى في المناطق الجلدية الموجودة بين الأصابع . انظر صورة ٣٦ . كما توجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للحلق في نفس هذه الأماكن في القدم . ابحث عن أي نقاط مؤلمة في مكان التقاء إصبع القدم الأكبر بالقدم . فلقد استطعت شفاء العديد من حالات التهابات الحلق عن طريق تدليك هذه المنطقة بالخصوص . وأنا أجد هذا التمرين مفيداً جداً خاصة للأطفال غير القادرين على اتخاذ أوضاع جسمية معينة وكذلك الأشخاص الذين لا يستطيعون النزول على ركبتيهم لاتخاذ وضع الأسد . انظر صورة ٥٧ .

هناك العديد من الفوائد العلاجية في خل التفاح ، وخصوصاً لأنه يساعد على القضاء على الميكروبات . ويخبرنا دكتور " جارفيز " في كتابه " الطب الشعبي " عن فوائد خل التفاح ، وأحد هذه الفوائد هو قدرته على شفاء يكتيريا الحلق .

علاج غير معتاد

جاءت حفيدتي ذات الأعوام الثمان لزعرتنا في إحدى العطلات الصيفية . ولقد أخبرتني أمها بأن الطفلة عانت من التهاب حلقى عقدي ولكنها شُفيت منه بعدما أخذت العلاج الذي وصفه لها الطبيب . لكن بعد يومين لاحظت أنها كانت تجد صعوبة عند البلع . فنظرت في حلقها ووجدت نقاط بيضاء . فعلمت أن الالتهاب قد عاد مرة أخرى . فأعطيتهما ملعقتين من خل التفاح المذاب في الماء . وجعلتها تتغرغر به كل نصف ساعة على أن تبتلع القليل منه في كل مرة تتغرغر به فيها . وفي وقت قصير ، كان حلقها خالياً من كل الالتهابات ولم تعاني من الجراثيم العقدية بعد ذلك .

استكشاف اللسان

إن استخدام The Tongue Probe يكون مفيداً أيضاً في علاج آلام الحلق . فقط اضغط مؤخرة اللسان باستخدام The Reflex Tongue Massager . باحثاً عن أي نقاط حساسة . قد تجد بعض هذه النقاط مؤلماً للغاية ، وهنا تذكر شعارنا " لو أن هذا يؤلمك ، فذلك " . ونظراً لأن اللسان ما هو إلا منطقة ردود أفعال منعكسة حساسة ، فإن تدليكها يظهر أماكن الخلل في الجسم ، فتأكد من فحص أي نقطة مؤلمة تظهر لك على اللسان . شاهد صورة ٢٣ .

مساعدة أعراض أخرى

الآن وبعدما تعلمنا طرق القضاء على أول أعراض البرد ، دعنا نتوجه للأعراض الأخرى : مثل العطس والسعال . عندما يصاب الإنسان ببرد شديد ، فإنه ليس من الحكمة أن ننصحه بتطبيق علاج كامل برد الفعل المنعكس . فالإصابة بنزلة البرد تعني أن الشوائب أخذت تتجمع وأن الجسم يحاول تنظيف نفسه عن طريق طرد هذه المواد السامة الضارة . وعندما تدلك بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة : فإننا نساعد الجسم على التخلص من السموم : لكننا نرهق بعض الأعضاء والغدد : ونكلفها بأعباء

زائدة في مساعدة الجسم على التخلص من هذه الشوائب . لذا ، فإن نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي سنعمل عليها عند الإصابة بالبرد هي تلك الخاصة بالغدة النخامية ، الواقعة في مركز الإبهام ومركز إصبع القدم الأكبر ، وكذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالخلق . كما يمكننا أيضاً ضغط وتديك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للرئتين لكي ندفع المزيد من الأكسجين إليهما .

وسوف نرى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالرئة عندما تدرس المخطط ٧ و ٨ . اضغط هذه المنطقة كلها إذا ما وجدت مناطق مؤلمة على أو قرب نقاط ردود الأفعال المنعكسة السابقة . وابتحث أيضاً عن أي نقاط مؤلمة في الأذن والتقاط المدفئة للجسم في الرأس . انظر المخطط ١٤ ، ١٥ .

وإذا أردت أن تجهض البرد قبل أن يبدأ ، فخذ حقنة شرجية من القهوة . ولقد جربت هذه الطريقة عدة مرات . وكانت فعالة في الوقاية من البرد . ضع ثلاث ملاعق من القهوة سريعة الذوبان على ربع جالون من الماء الدافئ ، أو قم بتجهيز وعاء من القهوة العادية واحفظه عندك لتستعمله . فإن هذه الطريقة من شأنها أن تحفز الكبد . لكن لا تستخدم الحقنة الشرجية الحياة بالقهوة ليلاً ، لأنها قد تهيئك مستيقظاً . لذا سيكون من الأفضل أن تستخدم حقنة العسل بدلاً منها أثناء فترة المساء .

بعد الخل والعسل دواء جيد تستطيع أخذه عن طريق الفم ، ولا تنس قوة البصل وخصائص الثوم الشفائية . كما أننا ندرك جميعاً ضرورة أخذ كمية كبيرة من فيتامين ج لإيقاف نزلات البرد أو للمساعدة على التغلب عليه بسرعة . اشرب الكثير من الليمون ، وليس البرتقال أو الجريب فروت . وذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية لتخفف من وطأة الحمى .

كيف تقضى على سعال شديد فوراً

بينما كنت في أحد الفنادق الكبيرة في " هاواي " ، لاحظت أن إحدى الخاديات كانت تسعل بشدة . وكانت بالكاد تتوقف عن السعال عندما تأخذ أنفاسها . وعندما دخلنا إلى غرفة الاستقبال ، ذهبت إليها وقلت : " أمسكي إصبعك هكذا " . وأربتها كيف تضغط المفاصل الواقعة قرب نهاية الإصبع الأوسط بأصابع يدها الأخرى . بدت متحيرة ومتشككة ، حتى جاءت خادمة أكبر

وقالت لها : " افعلی ما تقوله لك ، فبی خبیرة فی هذه الأمور " . لذا فعلت الفتاة ما طلبته منها ، فتوقف السعال لديها فوراً .

وعندما رأتني بعد عدة ساعات ، رحبت بی ، وهی شاعرة بالامتنان . وشكرتني كثيراً . ولاحظت أنها لم تعد تعاني من السعال الذي كان يضيقها فی وقت مبكر من هذا اليوم . وفي الة القصيرة التي مكثتها هناك لم أسمعها تسعل مرة أخرى .

أتمنى أن تنقل فكرة العلاج برد الفعل المنعكس لأى شخص قد يقابل مشكلة صحية ويعد صعوبة فی التغلب علیها . وبعد ذلك أطلب ممن أخبرتهم أن ينقلوا ما تعلموه للآخرین . فبهذه الطريقة : سوف تضیء شمعة ینیر ضوءها عالم يعاني من آلام المرض وصعوباته .

علم رد الفعل المنعكس يساعد التهاب الشعب الهوائية

عزيزتى السيدة " كارتر " :

كل ما ذكرته فی كتابك عن فاعلية العلاج بعلم رد الفعل المنعكس كان صحيحاً ، وأنا أعرف ذلك . فأنا أستخدم الكثير من هذه الطرق لمساعدة الأصدقاء والأحباء ونفسي أيضاً . وسأخبرك الآن عن تجربة مرت بها .

عندما استيقظت فی صباح أحد الأيام ، وجدت أننى أسعل بشدة ، وكنت أتئىء وشعرت بثوعل شديد ، لذا ذهبت إلى الطبيب ، وبعدما نظر إلى حلقى ، وأجرى أشعة على صدري ، قال إننى أعانى من التهاب الشعب الهوائية . فأخبرت والد زوجى عن مشكلتى هذه ، فطبّق معى طريقة العلاج برد الفعل المنعكس كما شرحت فی كتابك . وعندما عدت إلى الطبيب بعد عدة أيام أكد لى أننى تعافيت . والآن ، عندما أمرض ، أذهب إلى والد زوجى الذى يساعدنى على أن أتعافى . وأنا أنصح الجميع الناس كبيرهم وصغيرهم أن يحتفظوا بكتاب رد الفعل المنعكس فی مكتبات منازلهم .

شكراً لك .

السيدة . م . ن .

الفصل الخامس والعشرون

كيف يعالج رد الفعل المنعكس الصداع ؟

يصاب الإنسان بالصداع نتيجة لأسباب عديدة : فالبعض يصاب به نتيجة لمشاكل صحية معينة مثل : الأنفلونزا ، ومشاكل الهضم ، والاكتئاب ، والإجهاد البصرى ، ومشاكل الجيوب الأنفية ، وحصى القش والحساسية ، والقوتر . باستخدام رد الفعل المنعكس ، ذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة المرتبطة بأجزاء الجسم المسببة للألم . فقد لجأ ملايين الأشخاص للأدوية آلمين فى أن تخفف عنهم آلامهم ولو بشكل مؤقت . بيد أنه باستطاعتك الآن أن تلجأ إلى الطبيعة وعلم رد الفعل المنعكس لكى تتعلم طرق إيقاف الصداع السريعة . ويمكنك أن تطبق هذه الطرق بنفسك فى أى مكان يصيبك فيه الصداع سواء كان هذا فى المنزل ، أو المكتب ، أو إحدى الحفلات ، أو أثناء معسكر ما ... إلخ . ولأن رد الفعل المنعكس يشفى الجسم كله عن طريق فتح الخطوط الكهربائية المغلقة ، فإنه يمنع تكرار الإصابة بالصداع .

انظر الخطط ١٢ ، ١٣ ، ١٤ . لا عجب أن الرأس تصاب بالألم فى مناطق عديدة : لذا لاحظ كمية نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة فى الرأس والوجه ، وعندما تدرك أن كل نقطة من هذه النقاط تكون مرتبطة بقناة كهربية تؤدي إلى جزء ما من جسمك ، يمكنك بسهولة أن تفهم لماذا يؤلمك رأسك .

اضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة باليد

دعنا نبدأ بنقاط ردود الأفعال المنعكسة فى اليدين . وإليك الآن أبسط وأسهل طرق التدليك لنقاط ردود الأفعال المنعكسة لكى تطبقها فى حالات الطوارئ .

تمثل نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الإبهام منطقة الرأس ، لذا ذلك أولاً هذه النقاط مستخدماً إبهام يدك الأخرى . وابدأ في الضغط على مركز المنطقة المثلثة في الإبهام ، ثم اعتصر جوانب الإبهام بضغط كل جانب من جوانب الظفر . واضغط المنطقة الواقعة أسفل ظفر الإبهام مباشرة بقوة ، باحثاً عن نقاط مؤلمة . ذلك الإبهام كله . وابتحث عن أى نقاط مؤلمة . وتذكر : لا تدلك البشرة ، بل ذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة تحت البشرة . فإذا لم تجد أى نقطة مؤلمة في إبهامك : فانتقل إلى اليد الأخرى وذلك الإبهام الآخر تدليكاً معائلاً . وعندما تجد نقطة مؤلمة ، دلّكها لعدة دقائق حتى يختفي الألم من رأسك . إن هذه الطريقة ناجحة في القضاء على الصداع بنسبة ٩٠٪ . انظر صورة ٥٨ .



صورة ٥٨ : عازف الأرج
يدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة
في الإبهام لإرخاء الأعصاب
وقياف الصداع .

إذا استمر الصداع : ضع إبهامك على المنطقة الجذبية الموجودة بين إبهام وسبابة يدك الأخرى . واضغط وذلك هذه المنطقة كلها حتى تصل إلى نقطة التقاء العظام . ابحت عن نقاط مؤلمة . انظر المخطط (١٢ - أ) ، (١٢ - د) وصورة ٣٦ . فعملية تدليك نقطة رد الفعل المنعكس هذه تنشط أجزاء كثيرة من الجسم .

لذا فإن وجدت أى منطقة مؤلمة هنا ، تأكد من تدليكها . وإذا لم تستطع إيجاد أى نقاط مؤلمة فى هذه اليد ، قم بتبديل يديك وافعل ما فعلته فى اليد الأخرى . ونظراً لأن هذه المنطقة تعد إحدى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الحاسمة فى الجسم كله ، فإنه من الأفضل أن تبقى هذه المنطقة خالية من أى ألم فى كل الأوقات .

إذا استمر الصواع : اضغط وذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى مركز اليدين وسوف يكون The Magic Massager مفيداً فى هذه الحالة ، لكن يجب أن تستخدمه يومياً ليساعدك على بقاء نقاط ردود الأفعال المنعكسة مُحفَزة كما يساعد على بقاء خطوط الحياة الكهربائية مفتوحة لكل جزء من أجزاء الجسم .

تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى القدم

إن تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى القدم سيساعدك على التخلص من الكثير من الآلام ، ليس آلام الصواع فقط بل آلام ومضاعب أى مشكلة أخرى فى الصحة . لذا لك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى القدم باحثاً عن أى نقاط حساسة . قد تجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة فى القدم أكثر حساسية من أى نقاط أخرى فى الجسم ، بيد أنها هى الأقوى فى قدرتها على شفاء كل جزء من أجزاء الجسم ، فتدليكها يساعد على فتح الخطوط الكهربائية المغلقة . ولهذا فأننا أنصح بشدة أن تستخدم The Reflex Foot Massager . لأنه سهل الاستخدام ، فتستطيع أن تستخدمه وأنت تشاهد التلفاز ، أو وأنت تجرى مكالمة هاتفية ، أو أثناء جلوسك فى أى مكان . انظر صورة ٤٦ ، ٤٧ . فهذا الجهاز يساعد على تحفيز قوة الشفاء فى كل جزء من أجزاء جسمك ، فهو يلمس المناطق التى لا تعمل بكفاءة والتى تسبب الصواع المؤلم . إذا لم تستطع التغلب على الصواع ، فدعنا نذهب إلى نقطة رد فعل منعكس أخرى . لقد تنقيت خطاباً من إحدى تلميذاتي والتى استطاعت أن تخفف آلام الصواع لدى صديقة لها . وها هو الخطاب :

مزيتي السيدة " كارتر " :

ذهبت إحدى صديقاتي الحميمات إلى طبيب أمراض عصبية وأطباء آخرين كثيرين ، كما إنها أجرت العديد من الفحوصات لكي تجد طريقة تشفى بها هذا الصداق الشديد . لكن دون جدوى . حتى استطعت أن أقنعها بأن تدعى أدلك الجزء الداخلى من إصبع قدمها الثانى فى مكان التقائه مع القدم من ناحية إصبع قدمها الأكبر . وعندما دلتك تقاط ردود الأفعال المنعكسة فى قدمها عدة مرات قليلة ، توقفت الصداق . وهى الآن تذبح أخبار شفاؤها المذهل من الصداق فى كل مكان .

باركك الله وشكراً لك .

- ن . ج .

التعامل مع الصداق المتكرر

تدليك الرأس

انظر المخطط ١٣ : وانظر إلى النقطة التى نطلق عليها اسم الانخاع المستطيل التى تقع فى قاعدة الجمجمة . إن أهمية هذه النقطة تكمن فى ارتباطها بالعديد من مشاكل الصحة وخاصة تلك التى يسببها التوتر ، ولهذا نطلق عليها اسم نقطة التوتر . فالضغط على هذه النقطة يساعد على تسكين آلام العديد من مشاكل الصحة بجانب الصداق . ونظراً لأن موقعها يجعل عملية العثور عليها وعملية التحكم فى الضغط الذى تحتاجه لها - صعبة للغاية ، فسيكون من الأفضل أن تستخدم The Hand Reflex Massager . لا تضغط بقوة على نقطة رد الفعل المنعكس هذه ، فقط اضغط بدرجة كافية حتى تشعر بالضغط فى رأسك .

انظر صورة ١٣ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ٥٥ لترى كيف أن الأصابع يمكن أن تضغط على العديد من مناطق الرأس فى وقت واحد . اضغط ضغطاً خفيفاً وفعالاً فى نفس الوقت وأنت تحرك أصابعك فى حركة شبه دائرية على مختلف نقاط ردود الأفعال المنعكسة . وتذكر أنك تدلك تقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة تحت البشرة ، وليس البشرة نفسها . فإذا وجدت أى نقاط مؤلمة عند التمس : دنكها لعدة دقائق . ذلك أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة حول الأذن

باحثاً عن نقاط مؤلمة . فهناك نقاط ردود أفعال منعكسة على الأذن من شأنها أن تخفف أنواع معينة من آلام الصداع . وسوف تحتاج أولاً أن تنظر إلى المخطط ١٥ ، لكي تلاحظ نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالرقبة ، والجبهة ، ومؤخرة الرأس . فنقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بتلك المناطق الأساسية تقع على غضروف الأذن البادئ من المنطقة الخلفية للأذن والمنتهي عند قاع الأذن . ضع إبهامك خلف أذنك واضغط مستخدماً سبابتك أو إصبعك الأوسط على هذه النقاط (يستطيع إصبع واحد أن يصل إلى جميع النقاط إذا حركته حركة ضاغطة دائرية خفيفة) . ثم اضغط وذلك شحمة الأذن برفق إذا كان الصداع خفيفاً وبقوة إذا كان الصداع شديداً . تابع التدليك هايباً من جوانب الرقبة إلى الأكتاف إلى أن تصل إلى الجزء العلوي من الأكتاف . انظر صورة ٤٠ . ثم ذلك كل عضلات مؤخرة الرقبة لتخفيف التوتر الذي قد يبطئ سريان الدم إلى المخ ، والعينين ، وأعضاء أخرى في الرأس . انظر صورة ١٤ .

استخدام عقبي اليدين للمزيد من الضغط

إذا لم تكن في أصابعك قوة كافية تمكنك من الضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الرأس ، فاستخدم عقبي يديك . توجّ الحذر وأنت تقوم بهذا التعرّين ، فلا تضغط بقوة كبيرة ، لأن الشخص عادة ما يملك قوة أكبر من تلك التي يدركها عندما يستخدم هذا النوع من الضغط . وبإمكانك أيضاً استخدام عقب يد واحدة ، أو يمكنك أن تشايك اليدين معاً خلف الرأس . وتستطيع أن تصل إلى نقاط ردود أفعال منعكسة كثيرة عندما تستخدم طريقة الضغط بعقب اليد هذه . انظر صورة ٥٩ .



صورة ٥٩ : للمزيد من الضغط ،
استخدم عقب اليدين لتحفز نقاط
ردود الأفعال المنعكسة قى مؤخرة
الرأس .

اثن الرأس للأمام لراحة سريعة

الآن سوف أخبرك عن طريقة أخرى من شأنها أن تخفف الضغط من منطقة الرأس بسرعة . اثن رأسك للأمام ، مدلكاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة بها . برفق ، اضغط فوق منطقة رأسك كلها مستخدماً أصابعك أو مفاصل أصابعك محركاً لها بطريقة بطيئة . ابدأ من أعلى ثم اتجه إلى أسفل ، فإذا وجدت نقاط ردود أفعال منعكسة مؤلمة ، فاعمل علي ضغطها وتدليكها لمدة تتراوح ما بين ١٥ إلى ٣٠ ثانية ، ثم واصل عملية التدليك الكامل للرأس . ذلك جيئةً وذهاباً بحيث تغطي منطقة الرأس بأكملها ، وتستطيع أن تضيف ضغطاً زائداً في كل مرة . لكن لا تبالغ في الضغط وإلا قد تصاب ببعض الخدوش أو الجروح . ابعاد يديك عن جسمك وقم بتحريكهما قليلاً ، وسوف تمتص هذه الحركة التوتر من الرأس . كررها مرتين .

علاج الصداغ الذى يسببه إجهاد العين

لو أن إجهاد العين يسبب لك الصداغ ، ذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالعين ، والتي ستجدها فى كل قدم عند قاعدة الإصبع الثانى والثالث أو فى كل يد عند قاعدة السبابة والوسطى . انظر المخطط ٣ ، ٥ . وبإمكانك أيضاً أن تجد نقطة رد فعل منعكس أخرى فوق وعلى جانبي قصبه الأنف . واستخدم إصبعيك الأوسطين وذلك بهما نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى المنطقة الواقعة أعلى العينين وأسفل الحد السفلى من الحاجبين . إن نقطة رد الفعل المنعكس الأكثر شهرة فى الرأس توجد على الجزء الخارجى من العينين ، أى على الصدغين . ذلك هاتين النقطتين معاً مستخدماً إصبعيك الأوسطين ، فإذا كانت أظافرك طويلة أو إن كانت أصابعك ضعيفة ، فيمكنك استخدام مفاصل الأصابع ، شاهد صورة ٦٠ .



صورة ٦٠: استخدام مفاصل الأصابع لتخفيف من حدة الصداغ . التدليك بمفاصل الأصابع يكون جيداً لمن يملكون أصابع ضعيفة أو أظافر طويلة .

طرق أخرى لعلاج الصداع

قد تكون في حاجة إلى إعادة النظر فيما تتناوله من أطعمة ، وذلك إذا أردت أن تتخلص من الصداع . يجب أن تُكثر من تناول الخضروات والفاكهة وتحاول أن تتفادى السكر والشيكلاته ، وعلى بعض الأشخاص تفادى تناول القهوة ومنتجات الألبان . وكذلك لا تبالغ في تناول الطعام . فهذا هو أكبر خطأ يرتكبه الأمريكيون ضد صحتهم . فنحن نأكل كثيراً . وأنا أتذكر أنني سمعت ذات مرة أن الطعام الذي اعتاد جدي وجدتي على تناوله كان قليلاً لدرجة أنه ما كان ليبقى طائراً على قيد الحياة . وعلى الرغم من ذلك فقد كنا يتمنعان بصحة جيدة حتى توفيا عن عمر يناهز ٩٩ و ١٠٣ عام .

لقد نصح " إدجار كايس " العديد من معارفه بالجلوس وضهورهم مستقيمة ومد ذقونهم للأمام حتى تلمس صدورهم ، ثم ثني الرأس للخلف بقدر المستطاع ، وذلك لكي يسرى الدم في الخطوط المتجهة من وإلى الرأس . وأنا أعرف امرأة اعتادت على ممارسة هذا التمرين مائة مرة في اليوم ، وكانت النتيجة أنها لم تعد في حاجة إلى نظارتها . لكن لا تكرر هذا التمرين أكثر من خمس مرات في البداية ، وإلا سيصيبك الصداع نتيجة شد وإرهاق العضلات . يعد المشي لمسافات طويلة خاصة في الهواء الطلق أفضل الطرق التي من شأنها أن تخلصك من الصداع . تأكد أولاً من ارتدائك حذاء جيد . ويبدو أن السبب وراء قضاء مثل هذه التمارين على الصداع هو أننا يادأنها نمد العنقين بالمزيد من الأكسجين ، الذي يزيد من سريان الدم ويخفف من حدة التوتر . لذا تعتبر التمارين الرياضية ، والشي ، والتنفس العميق ، ورد الفعل المتعكس وسائل جيدة لتفادى الإصابة بنوبات الصداع .

فلقد كتبت لي إحدى السيدات لكي تخبرني عن طريقة أخرى فعالة في القضاء على الصداع بجانب طرق رد الفعل المتعكس وهي وضع القدم أو اليد في ماء ساخن لمدة ١٥ دقيقة ، وأكدت لي أن هذه الطريقة كانت تؤتي ثمارها دائماً معها ، وبالفعل ينجح هذا مع بعض الأشخاص ، وذلك لأنه عندما تصبح اليد والقدم ساخنتان : ترتفع درجة حرارة الجسم في هذا الجزء الذي تعرض للماء الساخن مما يجعل الدم يجري هابطاً إلى هذا الجزء من الجسم ، مبتعداً عن الرأس مما يخفف من حدة التوتر المتراكم به .

لقد أرشدتكم إلى العديد من الطرق التي من شأنها أن تخلصك من الصداغ إلى الأبد . وأنت لا تحتاج لأن تستخدم كل هذه الطرق ، فقط اختر الطريقة التي ستساعدك أكثر ثم انعم بحياة خالية من الآلام بعد ذلك .

كيف تعالج الصداغ النصفى

إذا ما شعرت بأنك تعاني من صداغ نصفى . فحاول أن تعلم سبب إصابتك به فى المقام الأول . فقد عانى الكثير من الأشخاص لسنوات طويلة من الصداغ الشديد واكتشفوا أن سببه هو حساسيتهم تجاه شيء معين موجود فى المنزل . كما يصاب البعض الآخر بالصداغ النصفى لأن الرقبة أو العمود الفقرى لديهم فى غير مكانيهما الصحيح . كما أن بعض نوبات الصداغ تسببها الإضافات الموجودة فى الطعام أو تلوث الهواء .

إننى أعرف الكثير من الأشخاص الذين عالجوا نوبات الصداغ النصفى باستخدام طريقة بسيطة من طرق رد الفعل المنعكس . بعد أن تضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة على جسمك ومنها نقاط ردود الأفعال المنعكسة على اليد والقدم . ابحث فى الرقبة والرأس عن نقاط مؤلمة ، فهذه النقاط قد تجعلك تدرك السبب وراء إصابتك بالآلم . واعمل بالضغط والتدليك على جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي قد يكون لها علاقة بالصداغ فى هذه المنطقة . وعليك أن تبقى الغدة السعترية لديك نشيطة عن طريق الإكثار من النقر عليها وحاول أن تبسم كثيراً . انظر صورة ٢ .

ولقد كانت ابنتى دائمة الشكوى من نوبات صداغ تضيقها ، واستمر هذا الحال لسنين طويلة ، فكانت عضلات مؤخرة رقبتهما تحول دون وصول الدم إلى رأسها لأنها كانت مشدودة للغاية . لكنها عندما انتقلت من الوادى إلى منطقة أخرى جبلية ، توقف صداغها تماماً . وعندما كانت تذهب إلى المدينة فى الوادى ، كانت دائماً ما تعود بصداغ فظيع . ولقد ساعدها تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة كثيراً ، ولكننا لم نعرف سبب إصابتها بما اعتقدنا أنه صداغ نصفى حتى اكتشفنا أن المتهم هو مزيج من الدخان والصابون .

لذا يجب أن تعرف السبب وراء إصابتك بالصداغ أولاً ، ثم تستطيع أن تتخلص منه بعد ذلك باختيار نقاط ردود الأفعال المنعكسة وتدليك المؤلم منها .

فإذا كان سبب صداعك هو حساسية ما أو إضافات الطعام ، فيجب أن تبتعد عما يسبب لك الألم فوراً .

ذلك - على وجه الخصوص - منطقة النخاع المستطيل الواقعة في مؤخرة الرأس . انظر المخطط ١٣ . وذلك أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة في منتصف الطريق بين النخاع المستطيل والأذن . انظر المخطط ١٤ . ذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة المؤلمة ، وكذلك المنطقة الجلدية بين الإبهام والسبابة (انظر صورة ٣٦ : ٤٣) ، والمنطقة الواقعة بين إصبع القدم الأكبر والذي يليه . انظر المخططات (٦ - أ) ، (٦ - ب) ، (٦ - هـ) . وذلك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة إلى المعدة في اليد والقدم والجسم . انظر المخططات ٣ ، ٥ ، ٨ ، ٧ .

كما أن عشب الإقحوان يمكن أن يعالج نوبات الصداع النصفي لدى الكثيرين ، والكمية التي ينصح بها منه هي قرص واحد ثلاث مرات يوميا .

نوبات الإغماء والدوار

للتغلب على الدوار ، يجب أن تنزل برأسك إلى مستوى أقل من مستوى قلبك . فعندما كنت تشعر بنوبات الدوار ، كنت أظاھر بأنتي أضبط حذائي وما كان لأحد أن يلاحظ أنتي كنت أوقف نوبة دوار . بعد أن يصل الدم إلى رأسك ، أضغط بقوة بين أنفك وشفتك . انظر صورة ٥٠ . واضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الكظرية في مركز كل يد وكل قدم . انظر المخطط ٢ . واضغط أظافرك تجاه المنطقة المعتمة من إبهاميك . وذلك لكي تحفز ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدة النخامية والصنوبرية .

وعندما تجد الوقت الكافي : افحص كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة لتكتشف سبب نوبات الدوار ، وذلكها جميعاً .

ولكي تتخلص من التشنجات : أمسك بإبهامك واجذبه للخلف في اتجاه المعصم . انظر صورة ٦١ .

تلميذ يساعد معلمه في المدرسة

عزيزتي السيدة " كارتير " :

أريد أن أخبرك بما فعله ابني " دافيد " البالغ من العمر أحد عشر عاماً لمدرسه في المدرسة .

لقد أعطى معلم " دافيد " التلاميذ واجباً معيناً وطلب منهم أدائه بهدوء لأنه كان يعاني من صداع قطني . قسار " دافيد " ناحية مكتب معلمه السيد " ج " ، وبدأ يضغط برفق على نقاط ريوود أفعال منعكسة معينة في رأسه .

لم تكن تعلم أنه يستطيع تطبيق العلاج بعلم رد الفعل المنعكس . لكنه كان يراقبك في سعادة حينما أتيت إلى منزلنا وعالجتي صداع والده ، وكان هذا منذ شهر مضى .

جاءنا السيد " ج " مساء هذا اليوم لكي يعرف ما الذي فعله " دافيد " له وكيف تعلمه .

وجاءت كلماته كالتالي : " كنت أعاني من ألم قطني ، وكنت أتحمله بالكاد ؛ فأخذت الأسبرين لكن دون فائدة ، وفجأة شعرت بلمسة ناعمة على رأسي . اعتقدت في البداية أنه ملاك يلمسني . وربما اعتقدت أنني رحلت عن الحياة " . أخذ يضحك ثم قال : " وفجأة اختفى الألم من رأسي ففتحت عيني لأجد " دافيد " أمامي يضغط على رأسي بأصابعه ضغطاً غريباً . لم يختف ألم الصداع فقط بل شعرت بأنني معافي جسدياً ، في حين أنه يعد مثل هذه النوبات كنت أشعر بالارهاق والمرض لعدة ساعات . قال لي " دافيد " إن هذا هو علم رد الفعل المنعكس . تكن كان لابد لي أن أعرف المزيد عنه ، فانا لم أشعر أبداً بمثل هذا الارتياح في حياتي " .

إنه يعتقد أن " دافيد " ما هو إلا معالج طبيعي . كيف يمكن أن نشكره على كل هذه الطرق البسيطة والطبيعية في العلاج التي علمتنا إياها .

- السيدة ج. س .

صورة ٦١ : وضع لجذب الإبهام
إلى الخلف للمساعدة في وقف
نوبات التشنج



الفصل الثالث والعشرون

كيف تستخدم رد الفعل المنعكس لتخفيف آلام الظهر ؟

إن الأطباء يدركون أهمية العمود الفقري لصحة الجسم كله ، فصحة الإنسان تعتمد بشكل كبير على حالة العمود الفقري . وبعد توتر العضلات التي تحيط بالعمود الفقري أحد أهم الأسباب وراء الإصابة بآلام الظهر . فعندما تعاني عضلات الظهر من التوتر الشديد ، تصبح مشدودة وتجذب بدورها فقرات معينة مما يجعل العمود الفقري يبتعد عن طريقه المستقيم . ونحن نعلم جيداً أن الجسم لن يؤدي وظائفه بشكل جيد إذا ما كان العمود الفقري في غير مكانه الصحيح .

ألم الظهر السفلى هو أكبر شكاوى طبية في الولايات المتحدة

ظل الكثيرون في بلادنا يعانون من هذا المرض المؤلم لسنين . فكانوا يذهبون إلى الأطباء والمعالجين بتقويم العمود الفقري يدوياً ، لكن دون جدوى . لكن في حالة إذا ما عثروا على أحد المعالجين يرد الفعل المنعكس والذي يعرف جيداً طرق العلاج بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، كانوا - قى أغلب الأحيان - يجدون صالتهم لديه ويشفون شفاء كاملاً .

علاج آلام الظهر في كل مكان في العالم

لقد تلقيت مئات الخطابات من كل أنحاء العالم يخبرني أصحابها عن مدى الارتياح الذي شعروا به بعد المعالجة من آلام الظهر المؤلمة . لقد استخدموا طريقة بسيطة ولكنها فعالة ، وهي تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للظهر والموجودة في اليدين أو القدمين . والآن سنتنقل إلى طريقة أخرى رائعة وهي تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في أجزاء أخرى من الجسم . والتي من شأنها أن توفر لك راحة فورية من آلام الظهر .

ذهاب آلام الظهر بلا عودة

عزيزتي السيدة " كارتير " :

لقد ظلمت أعاني من آلام عضلات الظهر المؤلمة لأسابيع عديدة . ولم أجد ما يوقف الألم بشكل نهائي . لكن في أحد الأيام ، قررت أن أجرب طريقة مختلفة لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، فلقد ساعدني هذا العلم دائماً على التخلص من أعراض مؤلمة أخرى . فارتيت يدي بالرسومات التوضيحية ولاحظت أنني لم أكن أدلك في المكان الصحيح . فلقد كانت العضلات في الجانب الأيمن من ظهري مثالة ، لذا شعرت بأماكن مؤلمة على المنطقة المثلثة الواقعة تحت إصبع يدي الأصغر في اليد اليمنى ، وتأكدت بدرجة كافية من أنني عثرت على المكان الصحيح حينما اكتشفت أماكن مؤلمة جداً . وبعد تدليكها لدقائق عديدة ، قلت آلام ظهري . وفي خلال ثلاثة أيام ، اختفت كل الآلام ولم تعد مرة أخرى . ولذلك فإنه من الأفضل استخدام الاختبارات الخاصة والرسومات التوضيحية معاً عندما لا تفيد التعليمات العادية . إنني أؤمن فعلاً بأن هناك نقاط ردود فعل منعكسة في مكان ما من شأنها أن تخفف الألم وتقضي على سببه وستجدها إذا بحثنا عنها فقط . فلقد استطعت أن أثبت صحة ذلك ، شكراً لك .

- السيدة ج . س .

الشفاء من آلام الظهر

عزيزتي السيدة " كارتر " :

إننى أبلغ من العمر ٢١ عام ، وأعمل فى وظيفة تتطلب منى الوقوف والانحناء طوال اليوم . ولقد ذهبت إلى العديد من المعالجين بتقويم العمود الفقرى يدوياً ، ولكننى لم أجد لديهم الكثير من الراحة . وفى يوم الاثنين الماضى ، كنت أجد صعوبة شديدة فى المشى والحركة والانحناء ، أو حتى تحريك رأسى وذلك لأن أسفل ظهرى كان يؤلمنى بشدة . ولقد نصحتنى أصدقائى بأن أجرب علم رد الفعل المنعكس ، وكنت مستعدة لتجربة أى شىء ، لذا فقد ذهبت لرؤية المعالجة برد الفعل المنعكس السيدة " ك " . وفى خلال ١٥ دقيقة من التدليك شعرت بأننى شخص آخر . وبعد ظهر هذا اليوم كنت أنسوق وأقوم بالأعمال المنزلية ، وأهم من ذلك أننى كنت قادرة فى اليوم الثانى على الذهاب إلى العمل ، دون ألم ! لقد كنت سعيدة جداً بالنتائج ، وأنا الآن أؤمن برد الفعل المنعكس .

- س . ن .

علم رد الفعل المنعكس يأتى بالشفاء الفورى

عزيزتي السيدة " كارتر " :

منذ ثلاثة أسابيع ، كانت إحدى تلميذاتى - وهى شابة فى أواخر العشرينات - تعاني من ألم شديد فى ظهرها المجروح . وكانت تخشى أخذ الأدوية التى كتبها لها الأطباء لأنها كانت تسبب لها أعراضاً جانبية سيئة ، ولم تستطع أن تحضر إلى المدرسة . ولم أكن أستطيع أن ألتصق بها فى المدرسة . لذا طلبت منها أن تخلع حذاءها ، وأريتها كيف تملك منطقة رد الفعل المنعكس للعمود الفقرى . فاختفت الآلام فوراً . وأصبحت تأتى إلى المدرسة كل يوم منذ ذلك الوقت ، وكانت فى صحة جيدة . إننى أعتقد أن أفضل استثمار قمت به هو الوقت الذى قضيته فى دراسة علم رد الفعل المنعكس . فانا أشعر بالسعادة عندما أرى تعبير الارتياح والسعادة على وجوه من استعادوا صحتهم .

- السيدة . ب .

كيف تعمل على النقاط المؤلمة الحساسة

دعني أشرح لك الآن كيف تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليدين والقدمين لكي تخفف العديد من آلام الظهر .

سوف تلاحظ في المخطط ه أن العمود الفقري كله يقع في مركز الجسم تماماً . والآن انظر إلى قدميك ولاحظ أن الجزء الداخلي من القدم والذي يقع عند إصبع القدم الأكبر يمثل نسخة متطابقة من العمود الفقري . اتبع هذه المنطقة بأصبعك أو بجهاز تدليك ، متحركاً ناحية عقب القدم . فإذا كنت تعاني من أي ضعف في العمود الفقري ، فستجد نقاطاً مؤلمة جداً في هذه المنطقة . فإذا وجدت الألم بالقرب من إصبع القدم الأكبر ، فاعلم أن هناك ضعفاً في العمود الفقري بين منطقة الكتاف . وكلما تقدمت باتجاه العقب ، فإنك تتقدم في العمود الفقري باتجاه عظمة الذيل . وعندما تعمل على هذه المناطق المؤلمة ، فإنك تنشط قوة الحياة المتجددة في جزء العمود الفقري الذي لا يتلقى إمداداً كاملاً من الطاقة لسبب ما . فحينما تعمل على هذه النقاط الحساسة في قدمك ، سيكون الأمر بمثابة تشغيل دائرة كهربية بعد أن كانت مفصولة من المصدر الكهربائي .

وفي اليدين سنجد نقاط ردود أفعال منعكسة للعمود الفقري تشبه تلك الموجودة بالقدمين ، مع اختلاف بسيط وهو أن الدائرة الكهربائية الخاصة بردود الأفعال المنعكسة انتقلت إلى السجادة والعظام التي تذهب من قاعدتها إلى المعصم . انظر صورة ٦٢ . اعمل أيضاً على العظام الواقعة في نقطة التقاء الإبهام بالمعصم ، فهذا يساعد منطقة الظهر السفلية .



صورة ٦٢ : وضع لتدليك نقاط
ردود الأفعال المنعكسة في اليدين
للتغلب على آلام الظهر .

علاج في عدة دقائق

عزيزتي السيدة " كارتر " :

عندما أحضرني أخي لك ، كان ظهري يؤلمني بشدة ، وكنت أمشي بصعوبة . وكنت قد قمت بتقويم الجزء السفلي من ظهري منذ أسبوع . ولكن حالته ازدادت سوءاً وظل يؤلمني . وأخيراً نصحتني عائلتي بالذهاب إليك ، وفي عدة دقائق فقط اختفى الألم بعد أن ضغطت بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة في ظهري ثم في الجزء الخلفي من ساقي . والآن عندما أعاني من ألم ظهري ، أجعل زوجتي تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه مثلما أريته . لا أستطيع أن أشكرك بما يكفي .

- سن - م -

لماذا تفشل بعض الطرق العلاجية الأخرى أحياناً

عندما تكون العضلات غير مسترخية وغير مرنة ، فإنها تجذب العظام من مكانها مرة أخرى (أى بعد تعديل وضع العمود الفقري) ، إذا ما ظلت هذه العضلات مشدودة . فى بعض الحالات فقد يفيدك الذهاب لأحد المعالجين بتقويم العمود الفقري يدوياً ، ولكن إذا لم يستجب الظهر لهذا التعديل ، فيجب أن تتحول إلى تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لترخي هذه العضلات المشدودة .

كما أن جميع العضلات تكون فى حاجة إلى دم متجدد ملىء بالأكسجين ، فهى لا تستطيع أن تستجيب إلى إشارات الأعصاب دونه . كما أن العضلات المشدودة تحتاج إلى الأكسجين بشدة . لذا : دعنا نتعلم كيفية إرخاء هذه العضلات . فأنت عندما تدلك هذه العضلات لترخيها لكي يسرى الدم المتجدد الملىء بالأكسجين فيها ، فإنك تعيد فتح القنوات التى تسمح بتدفق طاقة الحياة إلى النظام الكهربى ، فتسرى قوة الحياة مرة أخرى خلال جميع الدوائر الكهربائية وتمتدنا بقوة شفاء طبيعية . فعندما تضغط نقاط ردود أفعال منعكسة معينة ، فإنك بذلك تفتح القنوات التى تتدفق خلالها قوى الشفاء لكي تذهب إلى المناطق التى لا تعمل بكفاءة فى الجسم .

معظم طرق العلاج التقليدية بلا فائدة

عندما تدرك مدى أهمية بقاء العضلات مرنة وقوية ، سوف تفهم الضرر الذى تسببه الطرق التقليدية فى العلاج . فدعامة الظهر تسبب تيبس العضلات لأنها تقلل الحركة الطبيعية . كما أن طريقة الجذب أو السحب لا تعطي المريض راحة كاملة لأنها لا تشفى العضلات المشدودة . وعندما تظل العضلات مشدودة لفترة معينة ، يتوقف سريان الدم فيها ، ودون إمداد كافٍ من الدماء فإنها تتلف . لذا يكون العلاج بالأدوية غير مجدى فى حالة إذا ما كانت عضلات الفخذ الخلفية مشدودة ، ثم هناك الجراحة ! فحتى بعد التكلفة العالية والمعاينة ، ليس هناك ما يضمن أن الألم لن يعود مرة أخرى ، أو أنك لن تعاني من الشلل بعد إجراء عملية جراحية .

لماذا لا تحاول أن ترخي عضلاتك المشدودة بنفسك قبل أن تلجأ إلى إحدى الطرق العلاجية التقليدية ؟ امنح رد الفعل المنعكس الفرصة . فعندما تدلك هذه العضلات ، حفزها بعمق مستخدماً أصابعك ، وذلك خلال أو عبر العضلات من اتجاه إلى آخر وليس في نفس اتجاه العضلات . أرخها حتى تسرى قوة الحياة خلالها بطريقة طبيعية .

شفاء زوج الابنة من آلام الظهر

كنت أزور ابنتي وعائلتي منذ فترة قصيرة ، وكان زوج ابنتي يعاني من جرح في الظهر لشهور عديدة . وعندما كنت أزورهم ، كنت أعالجه برد الفعل المنعكس ، وكنت أخلصه من آله في الوقت الذي أكون فيه هناك . لكنهما لم يوافقا على هذا العلاج بعد مغابرتي ، لذا فإن مشكلته القديمة كانت تعود مرة أخرى . وفي المرة الأخيرة التي زرتهم فيها ، جعلته يستلقي على الأرض لكي أثير عضلات الفخذ الخلفية (التي تقع في الجزء الخلفي من الفخذين) وكانت هذه العضلات مشدودة للغاية ، وكانت تؤلمه عند تدليكها . وبعد أن أرخيت هذه العضلات ، اختفى الألم من ظهره ، ونام كالطفل طوال الليل .

آلام الظهر السفلية تسببها عضلات الفخذ الخلفية المشدودة

عندما تصبح عضلات الفخذ الخلفية مشدودة ، فإنها تجذب الحوض ، وأنت تستطيع أن ترى كيف أن هذا بدوره يجذب كل عضلات وأوتار الظهر السفلى ، مما يلقى ضغطاً على العمود الفقري ، ويخرجه من طريقه المستقيم ، ويتسبب في انزلاق أو فتق أو فصل الأقراص الفقرية .

دعنا نتعلم كيف ندلك عضلات الفخذ الخلفية هذه لكي نرخيها ونجعل الدم المؤكسد يسرى خلالها مرة أخرى . اجلس على حافة المقعد ، ويستحسن أن تجلس على مقعد صلب ذي ظهر مستقيم . ارفع إحدى ساقيك وضع أصابعك على عضلات الفخذ الواقعة في مؤخرة الساق . اضغط واجذب عبر العضلات

مستخدماً أصابع يد واحدة ، ثم ابدأ فى استخدام اليد الأخرى . استخدم أصابع اليد الأخرى واعمل بها على العضلات فى الاتجاه المعاكس . هل تشعر بأى عضلات صلبة ؟ اضغط أعمق وأعمق باحثاً عن عضلات صلبة ومشدودة . وابدأ من الأرداف ثم اضغط واجذب حتى تصل إلى المنطقة التى تنتهى فيها العضلات عند مفصل الركبة . وعندما تجد عضلات صلبة ومشدودة ذلكها واضغطها واجذبها . وتذكر أنك تضغط بالأصابع خلال العضلات ومن اتجاه إلى آخر وليس فى نفس اتجاه خطوط العضلات .

عندما تنتهى من هذه الساق ، كرر نفس عملية التدليك هذه على الساق الأخرى . وتذكر أنك إذا وجدت أى عضلات صلبة ومشدودة فى هذه المنطقة ، يجب أن تعمل عليها حتى تصبح مرنة ورخوة . وقد تكون سبب المشكلة هى العضلات المشدودة التى تقع على عمق كبير ، أو العضلات المواجهة للعظام . لذا لا تخش أن تدلك بعمق ، ذلك كل منطقة مشدودة تجدها ، فأنت قد تجد هذه المناطق مؤلمة فى بعض الحالات فى البداية .

فإذا وجدت شخصاً آخر ليدلك عضلات باطن الركبة لك ، فاستلق على طاولة صلبة أو على الأرض ، وبعد أن تعود العضلات لحالتها الطبيعية ، سوف تجد أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة للظهر سوف تستجيب بسرعة أكبر ، وسوف تجد نتائج أفضل من تلك التى حصلت عليها سابقاً .

القدم يمكن أن تسبب مشاكل الظهر

إن حوالى ٢٠٪ من آلام الظهر تسببها القدم المسطحة . لكن يمكن تصحيح ذلك بارتداء أحذية معينة مع تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة . اختبر قدميك بارتداء أحذية مختلفة . فقد تكون الأحذية هى السبب وراء آلام الظهر .

المشي مفيد للظهر

إن المشي هو أفضل تمرين لمشاكل الظهر ، فهو طريقة طبيعية تساعد على تقوية كل العضلات فى جسمك وخاصة عضلات الظهر . فالمشي يبعث بالزبد من الدم والأكسجين لكل خلية ونسيج فى جسمك ، شاملاً كل خلايا وأنسجة

المخ والعين وكل الأعضاء الداخلية . قد تمشى بخطوات سريعة ، ولكن ليس هناك داع لأن تجرى . فقد أثبتت الدراسات ضرر العدو على ٤٠٪ ممن يعدون . ولقد أثبتت الدراسات أن منصة القفز أو الترامبولين (التي يلعب عليها الأطفال) مفيدة جداً . فهي لا تؤذى البناء العظمي في الجسم . كما أنها ستمدك بفوائد أخرى كثيرة . وقد أثبت فيتامين ج أيضاً أنه يساعد على شفاء العديد من آلام الظهر .

تمارين القدم لظهر مستقيم

يمكنك أن تعالج الكثير من الأمراض من خلال قدميك . فعندما كنت في السابعة من عمري ، جاء بعض الأطباء إلى المدرسة لاختبار سحتنا . وأعطوني تمارين لأمارسها بقدمي . وفي غضون شهر عادوا ورسموا خطوطاً على ظهري ، واندھشوا كيف أن ظهري قد استعاد وضعه المستقيم .

ها هي التمارين التي أعطوها لي : مد قدميك على نحو مستقيم بحيث تكون مواجهة للجسم ، وباعد بينهما مسافة عشر بوصات . ثم حرك أصابع قدميك للخلف باتجاه الجسم بقدر المستطاع ، ثم قرب القدمين باتجاه بعضهما البعض ، حتى تتلامس الأصابع الكبرى . ثم اضغط قدميك للأسفل واثني أصابع قدميك وأنت تحطو ٢٠ خطوة ، أي تمشي وأصابع قدميك مرتدة إلى الداخل . أرخ قدمك واجعلها مستقيمة مرة أخرى . كرر هذه العملية ثم أرخ قدميك بأن تهر كل قدم مرتين أو ثلاث مرات .

عندما تكون قدماك عاريتين : تجوّل داخل الغرفة بسرعة . خذ أربع خطوات ماشياً على أصابع القدم وأربع خطوات ماشياً على عقب القدم . امش ٢٠ خطوة لتقوى قدميك . فأنا أمشي أحياناً على الجزء الخارجي من قدمي . ثم على الجزء الداخلي . ومازلت أقوم بهذه التمارين لأبقى ظهري مستقيماً وقوياً .

صعود السلالم

لن أطيل الحديث عن هذا التمرين الرائع . فصعود السلالم يحرق السعرات الحرارية كما أنه يعد أحد الأعمال الرائعة التي يقوم بها الجسم كله . فهو يركز على الركبة مما يحفز الجهاز الليمفاوي ويجعله يدعم ويقوى جهاز المناعة . كما أن قلبك وورثتك سيحققان نفس الاستفادة التي يحصلان عليها من العدو أو السباحة أو ركوب الدراجة عندما تمارس هذا التمرين . كما أن هذا التمرين يقتل أيضاً من الضغط حيث أنه يحوله إلى قوة إيجابية . ابتسم ابتسامة كبيرة وأنت تمارس هذا التمرين لتحفز الغدة السعترية .

كيف يساعد رد الفعل المنعكس على اختفاء ألم الظهر

عزيزتي السيدة " كارتير " :

لقد تعلمت أن رد الفعل المنعكس هو مجموعة تمارين بسيطة وآمنة وفعالة لأي شخص في أي مكان وفي أي وقت . ففوة الشفاء الفعالة لرد الفعل المنعكس تجعلك معافاً . وتعيد النشاط والحيوية والجمال إلى حياتك . هذا بالإضافة إلى أنها تبيئك خالياً من الأمراض والألم لبقية حياتك . وذلك إذا ما استخدمتها بطريقة مناسبة . فالتدليك برد الفعل المنعكس هو علاج يقضى على أعراض المرض والألم من الجسم كله !

لقد كنت أشاهد مباراة بيسبول في التليفزيون في صباح أحد الأيام حينما شعرت بألم حاد في أسفل ظهري . فأخذت قدمي اليسرى ودلكت نقاط ريبود الأفعال المنعكسة لأسفل الظهر . وفي ثوان معدودة اختفى ألم ظهري فجأة . ثم دلكت قدمي اليمنى أيضاً . وأنا الآن أدرك مدى فاعلية رد الفعل المنعكس .

- السيد . ب . س . ، هاواي .

أشعر بشعور رائع ، والفضل يعود إلى ردود الأفعال المنعكسة

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد عانيت من مشاكل الظهر لمدة ثلاثين عاماً . ثم ذهبت فى العام الماضى إلى معالج بتقويم العمود الفقرى يدوياً . وبعد ثلاثين جلسة علاجية لم تتحسن حالتى ، ولكنها ازدادت سوء . وكنت أعانى ألماً مستمراً وكانت النيام غير محتملة . ثم أكن أستطيع أن أنحنى لأغسل أسنانى دون أن أميل على شيء لاسئند عليه . كما أن السعال كان مؤلماً . وفى شهر مارس اشتريت كتابك " العلاج بالتدليك " وقرأت عن طرق علاج آلام الظهر السقلى وبدأت تطبيق ما قرأته فوراً . وفى هذه الليلة نمت دون ألم . فلقد شعرت بارتياح فورى ، لكن مر ستة أسابيع قبل أن يخففى الألم بشكل كامل . وعلى الرغم من أن ظهري مازال متصلباً إلى حد ما ، إلا أنني أشعر بشعور رائع والفضل يعود لرد الفعل المنعكس !

- ج . ٩ -

التخلص من ألم الظهر والعصب الوركى

عزيزتى السيدة " كارتر " :

أريد أن أشكرك أولاً على علم رد الفعل المنعكس . فلقد قرأت جميع كتبك ، قد ساعدتنى على التخلص من ألم ظهري ، ومشكلة العصب الوركى التى كنت أعانى منها . وأنا أشعر الآن بأننى فى أتم صحة كما أنني أواظب على تطبيق علم رد الفعل المنعكس لكى أبقي كذلك .

وفى أحد الأيام عندما كنت فى العمل ، شعر أحد زملايى العمال بوعكة صحية . وأخبرنى بأن ظهره تحرك من مكانه مرة أخرى ، وأنه يشعر بالألم حتى أسفل ساقه . لكنه قال إنه سيذهب لزيارة أحد المعالجين بتقويم العمود الفقرى يدوياً بعد العمل . فقممت بالضبط برفق على نقطة رد الفعل المنعكس الواقعة أسفل الورك مباشرة (فى المنطقة التى يوجد بها جيب سرواله الخلفى) . فبعد براحة فورية .

أثناء استراحة الغداء ، طبقت عليه إحدى طرق رد الفعل المنعكس العلاجية
الأخرى ، فشعر بأنه في أحسن حال حتى أنه أخبرني بأنه لن يذهب إلى المعالج
بعد العجل !

— السيد . د . ت .

الفصل الرابع والعشرون

كيف تتغلب على التهاب المفاصل باستخدام رد

الفعل المنعكس ؟

بعد التهاب المفاصل أحد الأمراض المؤلمة التي تُعجز الإنسان ، ويعانى منه الكثير فى جميع الأعمار ، حتى فى عصر التطور المعجز الذى نعيشه . فقد يذهب العلماء إلى القمر ، وقد يأخذون صوراً للكواكب البعيدة ، لكنهم مازالوا لا يملكون علاجاً لآلام التهاب المفاصل المسببة للشلل .

لذا دعنا نتجه إلى بساطة الطبيعة ونستمد منها العون ، دعنا نستخدم سحر رد الفعل المنعكس . فلقد استطعت أن أساعد على شفاء الأشخاص الذين ابتلوا بهذا المرض بنجاح ، حتى أننى أتمنى لو يعلم كل شخص مريض بالتهاب المفاصل عن هذا العلم . إننى أحقق المزيد من التقدم فى نشر هذه الأخبار ، حيث إننى أتلقى خطابات كثيرة كل يوم من الأشخاص الممتنين لى من كل بلد فى العالم تقريباً ، والذين استخدموا كتبى الأخرى فى رد الفعل المنعكس . فهم يشكرونى لأننى أرشدتهم إلى طريق الشفاء غير المتوقع .

كيف ساعد السيد " أ " نفسه وعائلته

السيدة " كارتر " :

فليباركك الله من أجل هذا الأمل الجديد الذى أعطاه كتابك الرائع لى ولعائتى .
فلقد أخبرنا الأطباء أنه ليس بوسعهم عمل شيء سوى إعطائنا الأدوية ، التى

كانت إما بلا مفعول أو ذات مفعول طفيف . ولقد كنت أستطيع أن تحمّل الألم ، ولكن كان من الصعب على رؤيته يهاجم أبنائى واحداً تلو الآخر . وفى أحد الأيام ، أعارنى صديق لى كتابك " العلاج بتدليك القدم " فبدأت فى تدليك قدمى وسرعان ما شعرت بتغيير يطرأ على جسمى . فكان ذلك مثل إعادة شحن بطارية فارغة .

وبسرعة ذهبت للعمل على أقدم أبنائى . وعلى الرغم من أن ذلك كان مؤلماً بالنسبة لىهم ، إلا أنهم أدركوا أن معجزة الطبيعة قد بدأت تجنى ثمارها . وأنا الآن أتعافى بسرعة . فكل يوم أصبح أفضل من السابق له ، كما أننى أتمتع بنشاط وحيوية لم أشعر بها منذ ستين . كما عاد أولادى لطبيعتهم وتمكنوا من اللعب مرة أخرى مع الأطفال الآخرين . نحن نشكر علم رد الفعل المتعكس على صحتنا التى استعدها .

السيد . أ .

قد يعالجك الأطفال

يبدو أن الأطفال يتوجهون بطريقة غريزية إلى رد الفعل المتعكس بمجرد أن تعرفهم به . فإن أعرف أطفالاً يحيون العمل على أقدم آبائهم وأقدام بعضهم البعض ، باحثين عن النقاط المؤلمة ، ورابطين بين كل غدة فى الجسم وكل رد فعل متعكس . كما أنه يتم تداول كتبى عن علم رد الفعل فى العديد من معسكرات الشباب . هذا بالإضافة إلى أن علم رد الفعل المتعكس يُدرس ويمارس من خلال العديد من مجموعات اكتشاف الأولاد والمنظمات الوصية للفتيات والعديد من مجموعات الشباب الأخرى .

فيتامين ج والبكتريا والتهاب المفاصل

يلعب نقص الفيتامينات دوراً هاماً فى الإصابة بالتهاب المفاصل . فقد وجد العلماء أنه بحرمان الحيوانات من فيتامين ج على مدى أسابيع ثم تعريضهم للبكتريا ، تكون النتيجة إصابتهم بالتهاب المفاصل . حيث يحمل تيار الدم البكتيريا خلال الجسم ويؤثرها فى المفاصل الصغيرة أولاً . وعندما يحاول

الجسم أن يوقف العدوى ، تكون النتيجة ترسب الكالسيوم فى كل مكان حول البكتيريا . وهكذا يصاب الإنسان بتصلب المفاصل ، والألم ، والتورم . لكن عندما تم حقن اليكتيريا فى الحيوانات مع أغذية متوازنة غنية بفيتامين ج ، لم تدخل البكتيريا إلى تيار الدم بل كونت خراجاً عند مكان العدوى . والبكتيريا والخراج ينزكا الجسم مع الفضلات .

لا تقبل أبداً بالهزيمة

لا أريدك أن تقبل بالهزيمة أمام أى مرض قد يبدو أنه لا أمل فى الشفاء منه . ولا تيأس إذا أصابك مشكلة خطيرة مثل مشكلة التهاب المفاصل . فهناك أمل دائماً ! فقط تعلم كيف تتغلب على التخريب الذى يسببه التهاب المفاصل المؤلم سواء كنت أنت الذى تعاني منه أو شخص تحبه أو أحد أصدقائك . دعنا نتجه إلى سحر الضغط على نقاط ردود أفعال منعكسة معينة لتخفيف تدفق قوة الشفاء الكهربائية لكل مناطق أنسجة المفاصل التى تلفت بفعل النقص الغذائى ومشاكل أخرى عبر السنين .

علاج العضلات العميقة من أجل التهاب المفاصل

لقد ظلت امرأة فى كندا تدعى " تيريز فريمر " تعالج مرض التهاب المفاصل طوال سنوات عديدة بطريقة معينة أطلقت عليها طريقة علاج العضلات . وقد اكتشفت هذه الطريقة بعد أن ساعدت نفسها على الشفاء من الشلل الذى أصابها فى الجزء السفلى من جسمها . تقول لنا هذه السيدة إنه يوجد ما يسمى عضلات أو أعصاب ممتدة أو مشلولة . فإرهاق العمل يجعل العضلات مشدودة جداً ومتوترة ويتوقف إمداد الدم إليها ، وتصبح العضلات بذلك معزولة عن بقية الدورة الدموية .

إن هذه النظرية لا تختلف كثيراً عن رد الفعل المنعكس فيما عدا أنها تؤكد على أهمية الوصول إلى أعماق العضلات ، مثل تلك التى تقع على العظام مباشرة . ففي بعض الأحيان تكون هذه العضلات كالصخور الصلبة التى لا يمكن أن تعود للحياة مرة أخرى . وعلى الرغم من ذلك يكون كل ما تحتاجه هو أن

يصل إليها الدم مرة أخرى . وعندما يحدث ذلك سوف تعود إلى طبيعتها مرة أخرى ، وسوف تصبح خالية من هذا المرض المؤلم الذى يسبب الشلل .

العضلات وليس الأعصاب هى التى تسبب الشلل

يجب أن تكون العضلات لينة ومرنة . فعندما اختبرت عضلات الأشخاص المشلولين ، كانت عضلات معينة لديهم جامدة وجافة وصلبة ، كما أن ألياف العضلات لديهم كانت ملتصقة معاً ولا يمكن تفريقها ، كما تؤكد السيدة " تيريز فريمر " أن العضلات لا الأعصاب هى التى تسبب الشلل . فالشلل يحدث عندما يبتعد ثيار الدم عن العضلات ، وعندما يتوقف الإمداد بالدم الشرياني المؤكسد المتجدد ، تتلف العضلات وتصبح جامدة . كما أنها تحرم أيضاً من سريان السائل الليمفاوى ، وهو سائل لزج يمنع التصاق العضلات ببعضها البعض . فيدور السائل الليمفاوى يحدث الاحتكاك ، وتلتصق العضلات المختلفة التى يجب أن تكون مرنة وقادرة على الحركة بحرية .

يمكنك استخدام طريقة علاج العضلات العميقة هذه عندما تصاب بمرض يبدو أن لا علاج له . استخدمه مع تدليك نقاط ردود الأفعال المتعكسة للحصول على نتائج سريعة وفعالة ، خاصة فى حالات تلف العضلات . وأنا أؤكد لك أنه ليس هناك عضلة أو عصب ميت ، فالعضلات والأعصاب تختنق فقط عند نقص سريان الدم إليها ، ولكنها تعود للحياة والصحة مرة أخرى عند إعادة سريان الدم والسائل الليمفاوى إليها . ولكن التمارين والعلاج الجسدى فقط لا يمكنهما علاج حالة شلل أو أعصاب متصلبة . لذا يجب عليك تدليكها ، والتدليك يجب أن يتم بطريقة معينة .

لنفترض مثلاً أن بعض العضلات حرمت من الإمداد بالطاقة الكهربائية المهمة لفترة طويلة . وأن إمداد الدم قلَّ إلى مناطق معينة فى الجسم ، وأصبحت العضلات أقل مرونة وأكثر إبلاماً ، بحيث لم تعد تستطيع أن تحرك المفاصل . هنا يحدث الألم والالتهاب ، لأن العضلات تضغط على أنسجة المفاصل . لكن عندما تحرر العضلات فإن المفاصل سوف تُشفى وسوف يخف الألم والتصلب . وفى حالات مثل هذه ، فإنه غالباً ما يكون قد فات وقت

استخدام رد الفعل المنعكس ، لذا فإننا نتوجه إلى طريقة العلاج بتدليك العضلات العميقة .

كيف يساعد تدليك العضلات العميقة التهاب المفاصل

سوف نذكر قديماً عن الطريقة التي علمت استخدامها عند تدليك نقاط وردود الأفعال المنعكسة . فلنكن نعيد تدفق الدم مرة أخرى للعضلات التالفة ، سنبينغ علينا أن نصل إلى عمق معين وندلكها حتى نبث فيها الحياة مرة أخرى . تأكد من أنه لا توجد غضلة أو عصب ميت ما دمت أنت حي . لكن ، بعد حرمان عضلاتك لسنين طويلة من إمداد الدم والسائل الليمفاوي الواهب للحياة ، فإنها تصبح صلبة ومثليفة . ولكي تستعيد حالة الرونة الطبيعية لهذه العضلات ، يجب عليك أن تدلكها ، في بعض الحالات ، قد لا يكون ذلك سهلاً وقد يأخذ الكثير من الوقت لكي تشفى شفاء كاملاً ، ولكن النتيجة تستحق جهبك . وفي الكثير من الأحيان ، ستشعر بالنتائج فوراً .

الآن ، ابدأ في تدليك العضلات بالضغط بأصابعك في أي مكان تزعجك فيه مفاصلك . اضغط بأصابعك على المنطقة المصابة أو بالقرب منها سواء كانت في يدك أو ساقك أو أي جزء من جسمك . هل وجدت العضلات لينة ومرنة أم وجدتتها صلبة في مواجهة العظام ؟ لتدليك هذه المناطق بطريقة صحيحة ، اغرس أصابعك في اللحم حتى تصل إلى العضلات المقابلة للعظام ، فلو شعرت أن هذه المنطقة صلبة ومشدودة ، فابدأ في التدليك عبر العضلات ومن جانب إلى آخر وليس في نفس اتجاه العضلات ، وكأنك تعزف على أوتار الجيتار ، فقط استخدم حركات تدليك عميقة . قد يكون هذا مؤلماً ، ولكنها الطريقة الوحيدة لكي يتدفق الدم مرة أخرى إلى العضلات التالفة .

وهنا نخبرنا " تيريز فيرمز " بأنه ينبغي أن نعمل على الطبقة الثانية والثالثة للعضلات . وليس فقط تلك الطبقة الواقعة تحت البشرة مباشرة والتي تعاملها بالتدليك المعتاد غير العميق . تذكر : إننا لا نضغط هنا فقط على نقاط وردود الأفعال المنعكسة كما كنا نفعل سابقاً .

أهمية جهاز الغدد الصماء

تستطيع الغدد الصماء أن تعالج السبب الأساسي وراء التهاب المفاصل . فلو أن إحدى هذه الغدد أو أكثر لا تعمل بأقصى قدرتها ، فتأكد من أن مشكلة ما ستظهر في مكان آخر في جسمك . وانظر مرة أخرى إلى المخطط ٢ ، ثم توجه إلى المخطط ١٢ ولاحظ أين تقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الصماء في الرأس : وسوف تجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية والصنوبرية في مركز الجبهة وتحت الأنف . أما نقاط ردود أفعال الغدة التناصلية فتقع في قمة الرأس وعلى مركز الذقن . وتقع نقاط ردود أفعال الغدة الكظرية والبنكرياس قرب قمة الرأس . انظر أيضاً إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة (لمراكز التدفئة الثلاثة) الموجودة في المخطط ١٤ .

اضغط باستخدام كل الأصابع كما هو موضح في صور ١٣ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، قم بالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة بضغط ثابت ، حتى تعد إلى رقم سبعة ببطء . ثم باستخدام الإصبع الأوسط من كل يد ، اضغط وذلك كل نقطة رد فعل منعكس تؤلك عند لمسها . حاول أن تتابع ردود الأفعال الموضحة بالأشكال بقدر الإمكان .

والآن ، دعنا ننظر إلى المخطط ٧ ، ٨ والمذنبين يوضحان نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الصماء في الجسم . اضغط هذه النقاط بأصابعك أو باستخدام A Hand Reflex Massager ، أو حفز العديد منها باستخدام The Reflex Roller

كيف تنشط الكورتيزون الطبيعي

الكورتيزون هو دواء يستخدم لإيقاف الألم . وعندما تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، فإننا نحفز هذه الغدد لتفرز كورتيزون طبيعي في تيار الدم . فكلنا ندرك الآثار الجانبية المدمرة للكورتيزون الصناعي الذي يتم حقنه داخل الجسم ، في حين أن الكورتيزون الطبيعي الذي تصنعه غددنا يخفف الألم بسرعة دون أن يترك أي آثار جانبية مدمرة .

راجع المخطط ٦ ، ولاحظ وجود نقطة تقع بين الفقرتين القطنيتين الأولى والثانية ناحية الجزء السفلي من الظهر ، ثم اضغط على هذه النقطة برفق في البداية على أن تزيد الضغط تدريجياً لمدة ثوانٍ تقريباً . فهذا من شأنه أن يجعل الغدة تفرز الكورتيزون الطبيعي .

نحن نستطيع معظمكم أن يحدد بدقة مكان الفقرتين القطنيتين الثانية والثالثة ، ولكن إذا بدأت بوضع أصابعك على عظمة الذيل والضغط برفق على كل فقرة ، سوف تشعر بنقطة مؤلمة جداً على بعد ثلاثة أصابع فوق نهاية العمود الفقري . اضغط وابق ضاغظاً ، وكرر ذلك ثلاث مرات ، وسيختفي ألمك تماماً كأنه السحر ، وتستطيع أن تفعل هذا في أي مرض يكون الكورتيزون مفيداً له . إن هذا التمرين مفيد جداً خاصة للتهاب مفاصل مختلف أنحاء الجسم ، وكذلك للربو وعرق النساء .

علاج عرق النساء

عزيزتي السيدة " كاتر " :

إن رد الفعل التمعكس طريقة علاجية رائعة وطبيعية طالما تمهنت وجودها . وإنني اعتمد على هذه الطريقة في العلاج منذ حوالي خمس سنوات ، كما أنني ظلمت أنصح أصدقائي وجيرانني بها منذ أكثر من عامين . وما جعلني مؤمنة بهذا العلم حقاً هو الآتي : لقد كنت أعاني من عرق النساء في أكتافى . وكان عندي مسافرين في ركبتي لأكثر من عشرين عاماً . وكانت ركبتي تؤلمني جداً . وقد كنت أعاني الكثير من الألم والتورم . لكن بعد جلستين من العلاج أصبحت أكتافى بخير وبعد ثلاث جلسات علاجية ، تحسنت ركبتي تماماً . والآن لا أعاني من مشكلة عرق النساء على الإطلاق .

- السيدة . ن . ب .



شفاء مريض آخر من التهاب المفاصل

عزيزتي السيدة " كارثر " :

أريد أن أخبرك عن النتائج الرائعة التي حصلت عليها من رد الفعل المنعكس. لقد عانيت من التهاب المفاصل منذ كنت في السابعة عشرة من عمري والآن أنا عمري ٤٦ عاماً . وهذه هي المرة الأولى التي لا أشعر فيها بالألم . هنا بالإضافة إلى أن زوجي كاد يفقد كل شعره وبعد أن قام بعمل تدليك لنقاط ردود الأفعال المنعكسة في يده كما أوضحت ، توقف شعره عن السقوط ، بل بدأ في النمو . أريد أن أشكرك جداً ، وليباركك الله .

- ي. أ.

رد الفعل المنعكس يساعد امرأة على المشي

عزيزتي السيدة " كارثر " :

جاءت سيدة تدعى " جلاديز " إلى مكنتي ، وكانت تمشي بصعوبة حتى أنني ساعدتها على الدخول والجلوس على المقعد . ثم عملت على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدميها . فكانت تقفز من المقعد عندما لست برفق نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدميها اليسرى عند النقاط الخاصة بالرقبة والحلق والغدة الدرقية . كما أنها كانت تعاني أيضاً من ألم في أسفل ظهرها وتم شفاؤه تماماً بالعلاج بردود الأفعال المنعكسة . وبعد ثلاثين دقيقة فقط خرجت السيدة من مكنتي دون ألم ، ثم تابعت حالتها عدة مرات بعد ذلك . وما زالت لا تعاني من أية آلام حتى الآن . قبل أن تأتي " جلاديز " إلى مكنتي ، كانت تذهب إلى طبيبين مما اضطرها لأن تغيب عن العمل مدة ثلاثة أسابيع . وقد شخص الأطباء حالتها على أنها التهاب مفاصل روماتيزمية وأعطوها أقراصاً لم تكن تساعدها .

أما الآن فقد عادت إلى العمل وهي في أتم صحة وسعادة . ثم أكن قد قابلت هذه السيدة من قبل . لكنني دعوتها إلى عيد زواجي الخمسين في أبريل الماضي . وقد جاءت هي وكل عائلتها ، وكان احتفالاً رائعاً .

- ج. أ.

نقاط ريدود أفعال خاصة بالورك والعصب الوركى

لكى تتخلص من مختلف أنواع آلام الساق والورك ، اضغط نقاط ريدود الأفعال المنعكسة الواقعة حول التجويف الوركى . ولمعالجة ألم التهاب المفاصل ، ابحث عن نقطة رد فعل منعكس مؤلمة فى الحافة الخارجية للأرداف .

نظراً لاختلاف أشكال وأحجام أجسامنا ، ستضطر لأن تبحث عن النقاط المؤلمة . قد تجد الكثير من النقاط المؤلمة فى هذه المنطقة . فاضغط عليها وابق ضاغطاً كما أشرنا من قبل عندما كنا ندلك نقاط ريدود الأفعال المنعكسة الأخرى . وسيكون من المفيد أن تستخدم The Reflex Roller هنا ، فهى تساعد على تحديد أماكن النقاط الحساسة والمؤلمة .

وللعالجة ألم العصب الوركى - الذى يكون مؤلماً جداً - انظر أولاً إلى المنطقة المتقلبة من عقب قدمك . قد تستخدم The Reflex Hand Probe أو أى جهاز غير حاد آخر . ولن تجد صعوبة فى تحديد المناطق المؤلمة فى المنطقة المتقلبة من العقب . وسوف تشعر بألم شديد جداً ، ولكن بابقاء الضغط عليه أو تدليكك . سوف تتغلب على كل آلام العصب الوركى .

والآن توجه إلى نقاط رد فعل منعكس أخرى من شأنها أن تساعد على شفاء آلام العصب الوركى ، الذى يقع بالقرب من المفصل الوركى . حرك القدم ولاحظ المكان الذى يتحرك فيه التجويف الوركى ، اضغط حول هذه المنطقة حتى تجد نقطة مؤلمة جداً ، فاضغط بإبهامك وابق ضاغطاً . وسوف تشعر وكأنك تضع قضيباً مشتعلاً على هذه المنطقة ، ولكن هذا سيربح ألم العصب الوركى .

التدليك يأتى بالراحة

عزيمونى السيدة " كارتر " :

عند أن أصيب زوجى بالتهاب السحايا البكتيرية ، أخذت حالته تزداد سوءاً يوماً بعد يوم . وقد تلقينا من الذهاب إلى الأطباء . لكن منذ أسبوعين بدأت استخدم علم رد الفعل المنعكس ، ومنذ أربعة أيام أصبح زوجى قادراً على الوصول إلى مؤخرة عنقه بذراعه . وهو لم يكن يستطيع أن يفعل ذلك لعامين سابقين . كما

أصبح لون بشرته أفضل ، وتحسنت حالة الاكتئاب التي كان يعاني منها ، فيبدو أن جسمه كله أصبح في حالة جيدة الآن .

لقد كنت أخاف على سلامته العقلية والذهنية حتى استخدمت رد الفعل المنعكس . والشكر لله ومن بعده لنظام الطعام الجيد والفيتامينات ورد الفعل المنعكس . فلقد أصبحنا الآن في صحة أفضل لم نلعم بها منذ سنين . فليباركك الله .

- س.ي.د .

عزيزتي السيدة " كاتر " :

لقد ظلت أعانى من نقص السكر فى الدم لسنتين عديدة . ولم أعرف أبداً من قبل كيف يكون الشعور بالصحة الجيدة . لكننى عثرت على كتابك فى علم رد الفعل المنعكس ، وبعبارة استخدمت إحدى الطرق المشروحة به ، تحسنت حالتي كثيراً . ولقد تعرضت فى الفترة الأخيرة لبعض آلام المفاصل ، لكننى أدركت بعد دراستى لكتابك وجود علاقة متداخلة بين هذين المرضين . فقد جلب لى التدليك واستخدام المشبك راحة لا حدود لها . لكننى مازلت أبحث عن دواء لجميع الأمراض يكون من شأنه أن يمحى الحبيوية والنشاط ، وأتمنى أن أجد ما أبحث عنه بمساعدة أدوات التدليك السحرية .

- ج.أ.ر .

نقاط رد الفعل المنعكس للركبتين

لقد جاءنى العديد من الأشخاص يشتكون من آلام فى الركبة ، فيبدو أن الركبة تصبح مؤلمة دون سبب معين ، فى حين أنه لا يوجد ما يساعد على تخفيف هذا الألم . ولكن هؤلاء الأشخاص لم يكتشفوا حتى الآن القوة السحرية لرد الفعل المنعكس فى علاج مشاكل الركبة .

حل مشكلة راقص

كنت فى حفل راقص منذ فترة قصيرة حينما ألححت على صديقتى أن أرقص مع زوجها . وأخيراً أخبرتنى بأنها تعانى من مشاكل فى ركبتها وأنها تزداد طوال

الوقت . وكانت تخشى أنهما قد يضطرا أن يعتزلا الرقص الرباعي ، والذي كان يعد التمرين الأساسي الذي يمارسونه . وضعت يدي على ركبتها وضغطت بالإبهام والإصبع الأوسط حوالى بوصتين فوق الرضفة (العظم المتحرك في رأس الركبة) لعدة ثوان . نهشتُ لاختفاء الألم : ورقصت بقية الأمسية . ولقد تكلمت معها بعد ذلك بعدة أيام وعندما سألتها عن حالة ركبتها ، قالت إنها نسيت تماماً أنها كانت تعاني من مشكلة في ركبتها . قيل أن أتعلم طرق العلاج برد الفعل المنعكس ، كنت استخدم كمادات الحبل الساخنة لأوقف آلام الركبة . وأنت تستطيع الجمع بين هذه الطريقة وطريقة رد الفعل المنعكس عند الحاجة . لكنني حتى الآن ، لم أعرف أى شخص احتاج إلى أى علاج آخر لآلام الركبة بعد تطبيق صحيح لرد الفعل المنعكس بالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فوق وتحت الركبة . انظر المخطط (٦ - ج) ، وصورة ٦٣ و ٦٤ .



صورة ٦٣ : وضع للضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة تحت الركبة لتخليق آلام الركبة .



صورة ٦٤ : وضع لفظ الأصابع
على نقاط ردود الأفعال المنعكسة
لإيقاف ألم الركبة .

وظيفة ركبتيك

هل فكرت من قبل في الوظيفة التي تؤديها الركبة ؟ إنها حقاً معجزة معقدة أبدع الله في تصويرها كما أبدع في تصوير جسم الإنسان كله . ولا عجب أن هذه الأجزاء المستخدمة بكثرة قد تعاني التلف ، خاصة لدى الرياضيين . لكن يجب أن يتعلم هؤلاء الرياضيون جميعاً طريقة إرسال إمداد كهربائي متجدد لهذه المناطق الضعيفة . فعندما يعرف الشخص نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي ينبغي أن يضغط عليها لفتح إمداد أكبر من الطاقة وتجديد قوة الحياة للركبة المثالة ، يستطيع بذلك أن يجعلها تعود إلى طبيعتها .

شفاء سريع لمشكلة الركبة

لقد أخبرني زوج ابنتي عن مدى معاناته من ألم ركبتيه عندما زارته في العام الماضي . ونظراً لأن عمله كان مكتئباً ، أي لم تكن مشكلته هي الحركة الزائدة (بل قلة الحركة) . ذهبت إلى حيث كان يجلس ودلكت ركبتيه ، ضغطت بإبهامي وبأحد أصابعي فوق رضقته لمدة سبع ثوان . ثم ضغطت على نقاط ردود الأفعال المتعكسة الواقعة تحت الرضفة لنفس الوقت . واستخدمت هذه الطريقة على كلتا الركبتين ، ولم يصدق أن الألم توقف . أريته كيف يفعل ذلك لو أن هذه الآلام عادت مرة أخرى . كان هذا منذ عام مضى . ولم يخطر إلى استخدام رد الفعل المتعكس مرة أخرى لأن ركبتيه لم تؤلمه منذ العلاج الأول .

كيف تدلك نقاط ردود الأفعال المتعكسة في الركبة ؟

لتعالج نفسك من آلام الركبة ، استخدم الإصبعين الإبهام والوسطى من يدك اليمنى ، واضغط بهما فوق عظام الركبة على كلا جانبي ركبتك اليمنى عند نهاية العظام . اشعر بالمنطقة اللينة ، ستكون مؤلمة جداً عند لمسها . والآن اضغط وابق ضاغطاً إلى أقصى درجة لمدة سبع ثوان . والآن اذهب إلى نقاط ردود الأفعال المتعكسة الواقعة تحت الركبة ، واضغط بنفس الطريقة التي ضغطت بها فوق الركبة . ثم ابحث عن المنطقة اللينة أو المنطقة المنبججة الواقعة تحت عظام الركبة مستخدماً إبهامك وإصبعك الأوسط . سيكون هذا مؤلماً إلى حد ما ؛ فاضغط وابق ضاغطاً لمدة سبع ثوان . اتبع نفس الخطوات على الركبة اليسرى . وسترى أن هذا ما يجب فعله للتخلص من آلام الركبة .

توقف آلام الصداع وآلام المفاصل

عزيزتى السيدة " كارتر " :

إننى أطبق طرق رد الفعل المنعكس على نفسى منذ أكثر من عام ، وقد حصلت على نتائج رائعة ، ولقد شخص الأطباء حالتى بأنها التهاب مفاصل العمود الفقرى . لكن بعد استخدام رد الفعل المنعكس ، توقفت عن تناول كل الأدوية التى لم أجد فى حاجة إليها وكان ذلك منذ عام . هذا بالإضافة إلى أننى تخلصت من آلام الصداع وآلام أخرى . أشكرك جداً .

- د. ب .

هل ترغب فى المزيد من الضغط

إذا كنت تملك قوة صغيرة فى أصابعك ، فيمكنك مضاعفة الضغط بوضع إصبعك الأوسط على قمة السبابة ، وسوف تُدهش للقوة الزائدة التى ستمنحها لك هذه الطريقة .

كيف يساعد رد الفعل المنعكس ألم ضيق النفق الرسغي ؟

قد تتحول أعراض النفق الرسغي إلى اضطرابات مؤلمة جداً ، وتنتج هذه الأعراض من حركة اليد المتكررة والمتوترة . وتحدث متلازمة النفق الرسغي عادة عندما تتضخم وتتورم الأوتار الموجودة في المعصم وتضغط على العصب المتوسط الذي يجرى خلال النفق الرسغي في المعصم ومقدمة الأصابع . وعندما يصبح الوتر متضخماً من كثرة الاستخدام ، فإن الأعصاب التي تتحكم في الإبهام والأصابع الأخرى تُضغط معاً وتصبح ضعيفة . وكلما أصبحت الأعصاب ضعيفة : فإنها تتوقف عن العمل ، مما يسبب شعوراً بالحرقة والتنعيل والوخز .

أول ما يجب عليك القيام به هو تحرير التوتر في يديك ومعصمك عن طريق إرخاء يديك . ابحث عن الضفيرة العصبية في نقطة المركز في كل يد . انظر المخطط ٣ . وباليدي الأخرى : لف أصابعك على ظهر اليد بينما يكون إبهامك على نقطة المركز في راحة اليد (فهنا توجد نقطة الضفيرة العصبية ، التي تعتبر نقطة رد فعل منعكس هامة لتهدئة شبكة الأعصاب) . وعندما تضغط : فإن الضغط على هذه النقطة ، سيساعد على استرخاء الجسم كله وسيساعد على تخفيف متلازمة النفق الرسغي .

عندما نضغط هذه النقطة ، تنفس الهواء ببطء حتى تشعر به داخل رتتيك . ثم احبسه حتى تعد إلى سبعة . الآن خفف الضغط ببطء وفي الوقت نفسه حرر الهواء ببطء من رتتيك . كرر هذه العملية ثلاث مرات في كل يد .

فإذا كانت يديك منتفخة أو تؤذي ، فقد يكون تصالحك أن تعمل على " منطقة التحويل " وهي الصغيرة العصبية في قدمك . انظر صورة ٤٢ والخطط ٥ .

كيف تستخدم نقاط رد الفعل المنعكس لتخفيف الألم

ذلك حول المعصم بين اليد والساعد لكي تفتح القنوات التي ستسمح بسريان الدم خلال الأوتار بطريقة أفضل . وستجد نقطة للضغط عليها وهي تقع على منتصف خط انثناء المعصم في الجانب الأمامي والخلفي للذراع ، لذا يمكنك الضغط عليها من الأمام ومن الخلف في نفس الوقت .

وسوف يؤدي هذا إلى سريان الدم خلال الأوتار مما سيساعد على تخفيف الانتفاخ كما أنه سيساعد السوائل الزائدة على أن تسري خلال أربطة المعصم لتخفيف الألم . الآن تحرك أعلي الذراع لنقطة رد فعل منعكس أخرى . ستجدها أعلي المعصم بثلاث بوصات . يمكن أن تجد نقطة رد الفعل المنعكس هذه بوضع ثلاثة أصابع بالقرب من المنطقة التي ينثنى فيها المعصم . حيث تقع هذه النقطة على جانب مرفق الأصابع . هنا يمكن أن تضغط على الجزء الأسامي والخلفي لليد في نفس الوقت . ابق الضغط لسبع ثوان ، ثم حرره لسبع ثوان أيضاً . كرر ذلك عشر مرات . وعدة مرات في اليوم . اعمل على المعصم الأيمن والأيسر لسريان تام للدم . انظر صورة ٣٩ .

لقد اكتشفت خلال عملاحي لتلازمة النفق الرسغي أنه كلما عملت على منطقة أعلي الذراع وحول الظهر ، شاملاً منطقة حول الأكتاف والرقبة ، كلما زادت نسبة الشفاء الكامل . ويمكن أن تجد نقاط رد فعل منعكس من شأنها أن تخفف التوتر في المعصم في قبة الأكتاف . ارفع ذراعك لأعلى وتحسن الحافة الخارجية للكتف ، وسوف تجد هناك منطقة تبدو فارغة ، متكونة في الحافة الخارجية للكتف . اضغط في هذه المنطقة المجوفة ، بحركة ضاغطة مستديرة لسبع ثوان . كذلك اضغط لأعلى حتى تصل إلى الرقبة .

عندما يكون التوتر كامناً في الكتف ، يكون من المفيد أن تضغط هابطاً حتى تصل إلى النقطتين الثالثة والرابعة فوق العمود الفقري . انظر الخطط (١٧ - ب)

والى أعلى فوق حافة الإكتاف . اضغط واعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة برفق أولاً ، ثم بمزيد من الضغط .

يمكنك أيضاً أن تخفف الألم بالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجودة فى المنطقة الجذلية الواقعة بين الإبهام والسبابة . استخدم القرص أو حركة ضاغطة عاصرة للعمل على هذه النقطة لدقيقة أو اثنتين ، كرر هذه العملية عند الحاجة . انظر صورة ٤٣ .

تكون هذه النقطة رائعة أيضاً فى مساعدة من يعانون من التهاب المفاصل الروماتيزمى .

إنقاذ السيدة " أ " من جراحة متلازمة النفق الرسغى

كانت السيدة " أ " تعاني من ألم شديد فى معصمها ويديها ، وكانت تستيقظ فى الليل بسبب شعورها بالتنميل والوخز فيها ، كما لو كانا قد دخلا فى سبات عميق ، لكنها لم تكن تستطيع أن توقظهما . وكان يجب وضع حد لهذا الألم ، لذا فقد اتصلت بطبيبها الذى أخبرها بأنها تعاني من متلازمة النفق الرسغى ، وأن عليها إجراء جراحة فى كلتا يديها .

ثم تعد السيدة " أ " تستطيع أن تعمل مع هذا الألم ، لذا قررت إجراء العملية . وفى اليوم السابق للعملية ، جاءت ابنتها لزيارتها ، وسألتها إن كانت تستطيع أن تخفف ألم هذه الليلة باستخدام رد الفعل المنعكس . علمت السيدة " أ " أنه لا ضرر من ذلك ، بل أنها قد قرأت عن مدى فائدة رد الفعل المنعكس قبل إجراء العمليات حيث أنه يهفئ النبوة الدموية تجرى بشكل منتظم مما يسرع الشفاء .

أخذت ابنة السيدة " أ " تعمل على يدي أمها صاعدة إلى ذراعيها ثم كتفها ثم المنطقة المحيطة بظهرها ، وكان يوجد على ظهرها ورم وكأنه عضلة متورمة ، كان يقع أعلى منطقة العظم الكتفى مباشرة . فقامت الابنة بتدليك المنطقة المتورمة والمنطقة المحيطة بالعظم الكتفى فى كل ناحية ، ثم قبلت أمها وتمنت لها يوماً هنيئاً .

فى الصباح استيقظت السيدة " أ " دون أن تشعر بأى تنميل أو وخز ، فقد توقف الألم والنصلب . وعندما استيقظت البنت أخبرتها الأم بأن الألم قد اختفى .

وبعد أن بحثنا الموضوع ، قررنا إنهاء العملية . والآن تعلم السيدة " أ " ما الذى تفعله إذا ما عاد الألم مرة أخرى . فهي الآن تستخدم علم رد الفعل المنعكس وبعض التمارين الوقائية الأخرى . ولم تضطر هذه السيدة لأن تجزى هذه العملية ، كما أنها دمثلة للغاية للمعجزات لما حققه علم رد الفعل المنعكس .

وهناك صديقة لى تقوم بعمل العرائس ، بدأت تعاني من متلازمة النفق الرسغى . ولأن طريقة عمل هذه السيدة دقيقة جداً ، حيث تقضى ساعات فى إنتاج إبداعاتها . فقد أعطيها كرة حتى تستخدمها فى تقوية وتمارين أصابعها . كما أنني عملت على نقاط ردود الأفعال المنعكسة على يدها وذراعها وكتفها وحتى منطقة عظم كتفها . والتي وجدناها مؤلمة للغاية (إنها إحدى نقاط رد الفعل المنعكس الأساسية للتحكم فى آلام ضيق النفق الرسغى . اعمل على كل المنطقة المحيطة بالكتف ، باحثاً عن نقطة مؤلمة . ثم ركز على نقطة رد الفعل المنعكس هذه لعدة دقائق لإعادة تنشيط سريان قوة الشفاء فى يديك .)

وبعدما استخدمت صديقتى علم رد الفعل المنعكس ووضعت جبيرة معصم أثناء الليل ، تابعت صنع العرائس الجميلة . وهى تمارس الآن مهنتها بلهفة وسعادة ، وهى سعيدة لأنها تعمل بسهولة أكثر .

كما يخبرنا الدكتور " جون توتين " وهو أحد الجراحين فى " ستيكا " فى " ألاسكا " بأن الصيادين يأتون إليه عادة فى منتصف موسم صيد السلمون وهم يشكون من ألم مزمن وتنعيل فى أيديهم . فينصحهم بأخذ حقن الكورتيزون فى معاصمهم والتي يكون من شأنها أن تمنحهم راحة سريعة ، ولكنه يحذرهم من أن كثرة الحقن بهذه المادة يسبب مشاكل إضافية .

يبد أنه باستخدام رد الفعل المنعكس ، يمكن تحرير كورتيزون طبيعى داخل تيار الدم ، مما يساعد على تخفيف الألم وتفادى معاناة تأثيرات الأدوية الخطيرة . انظر الخطط ٦ .

أهمية الراحة لتفادى متلازمة النفق الرسغى

يجب أن يدرك مديرو العمل أن موظفيهم سيعملون بكفاءة أكبر عندما يكونون فى حالة استرخاء وخلو من الآلام . فأفضل علاج لمتلازمة النفق الرسغى هو

الرعاية الوقائية . فإذا كنت في العمل : حاول تجنب مشاكل المعصم عن طريق تحريك جسمك أو بسطه مرة كل ساعة : حتى لو لدقيقة أو اثنتين . فإذا كنت جالساً (فلا تضع ساقاً فوق الأخرى) وحاول أن تبقى ظهرك مستقيماً (لا تحنى ظهرك) ، حتى لا تعطل سريان الدم . وإذا كنت واقفاً ، فخذ راحة واجلس . اربط المعصم بالعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لتتخلص من التوتر ، وجرب واحداً أو اثنتين من التمارين التالية .

رفع اليد

إذا كنت تشعر بحرقة تمتد من معصمك إلى أصابعك ، أو إذا لم تستطع النوم ليلاً لأن يديك أصابها التنميل أو لم تعد تشعر بها ، ارفع يديك لتخفيف الألم . (فهذا يعني أن هناك انتفاخاً في الخلايا الواقعة داخل جدران النفق والتي تضغط على العصب المتوسط في المعصم .) لذا فإن شعرت بتورم في الفسيخ الرخو ، فهذا التمرين البسيط سيكون نعم العون لك .

تقوية الأصابع وتمارينها

ابسط جميع أصابعك وباعد بينها ، ثم اثن أصابعك واحداً تلو الآخر على أن تبدأ بالخنصر وذلك لتأخذ يدك شكل القبضة ، ثم أعد فتح يدك وكرر هذا سبع مرات . ثم هز كل يد بشدة لكي تجعل الدورة الدموية تسري خلالها . تستطيع أداء هذا التمرين أيضاً وأنت قابض على كرة صغيرة .

تخلص من تورم وتهيج الأوتار

ضع اليد اليمنى تحت أصابع اليد اليسرى ، وبرفق اثن كل أصابع اليد اليسرى للخلف باتجاه قمة المعصم الأيسر ، اربح أصابعك ، ثم كرر هذا التمرين سبع مرات . ثم انتقل إلى اليد الأخرى . في معظم الأوقات تكون اليدين والأصابع في وضع أمامي ، لذا فإن هذا التمرين سوف يمنحهما الراحة ، وسيفتح القنوات لتجري الدورة الدموية بشكل أفضل .

مد أو بسط الساعد

اجلس على مقعد واجعل ظهرك مستقيماً . ضع يديك بجانب ساقيك . على أن تكون راحتي يديك مسبوطنان على ذراعي الكرسي ، ويكون إبهامك متجهاً إلى الخارج ، والأصابع مشيرة إلى الخلف (باتجاه ظهر المقعد) . ثم اثن جذعك للخلف بيظه لكي ينسبط ساعداك (إن هذا سوف يؤثك ، لذا لا تبالغ في جذب الأوتار) ابق راحتي اليد مسبوطين على المقعد . ابق على هذا الوضع لمدة سبع ثوان ، توقف .. كرره مرتين .

تقليل التوتر

تخلص من آلام اليد والمعصم بالوقوف ووضع يديك المفتوحتين على الطاولة ، بحيث تكون راحتي اليد لأسفل والأصابع مشيرة بعيداً عنك . ابق يديك مفتوحتين . ثم اثن جسمك العلوي للأمام ، وبرقق اضغط يديك ضد الطاولة ، باسطة الأصابع والمعصم . ابق هكذا لسبع ثوان ... كرر هذا التمرين .

استخدم الجبيرة

ضع ساعدك في الجبيرة لتزيد من إمداد المعصم بالدماء . وإذا رفعت يدك دون ثني المعصم ، فإن الدم سيسري بطريقة أكبر .

فيتامين ب٦ يعالج متلازمة النفق الرسغي

تؤكد الدراسات أن تناول من ٥٠ إلى ٢٠٠ مليجرام من فيتامين ب٦ يومياً لمدة ثلاثة أو أربعة شهور يعالج متلازمة النفق الرسغي . ويضيف دكتور " جون إليس " من " مونت بليزنت " في " تكساس " أن هذا الفيتامين يقلل من انتفاخ الأوتار التي تضغط على العصب المتوسط ، كما إنه يعمل على تحفيز الكورتيزون الطبيعي في الجسم . ويدعي هذا الطبيب أنه طوال سنوات ممارسته

للطب والتي تبلغ ٢٨ عاماً - كان لديه خمسة مرضى فقط احتاجوا للجراحة بعد أخذ فيتامين ب٦ يومياً .

فيمكنك إدراج بعض الأطعمة الطبيعية لقائمة طعامك اليومية على أن تكون هذه الأنواع غنية بفيتامين ب٦ : مثل الخميرة بيرة ، وحبوب النخالة ، والأرز الأسمر ، وكل الأطعمة المصنوعة من القمح ، وحناء ملكات النحل ، والبرسيم الحجازى . وبذور القمح ، وبذرة عباد الشمس ، والتونة ، والفول والشوفان ، والدجاج ، والموز ، والعسل الأسود .

نحن لا ننصح هنا بأن يحل رد الفعل المنعكس محل طبيبك العادى . فالعديد من الأطباء يستخدمون طرق طبيعية في ممارسة العلاج . فإذا ما كانت حالتك متدهورة وتبدو فى بعض الأحيان وكأن لا أمل فى الشفاء منها ، فدع حبك للحياة يبتئ الأمل داخلك مرة أخرى . وهنا هى بعض الحالات التى ساعدها علم رد الفعل المنعكس عندما فشلت كل الطرق الأخرى .

ذهب السيد " ر " إلى العديد من المتخصصين حيث كان يعاني من التهاب وآلام مزمنة فى معصمه . فأخبره الأطباء بأن الجراحة هى التى ستساعده ، ومع ذلك لم يزغن لهذا الأمر لأنه كان يريد الاشتراك فى دورة جولف هذا الربيع . لكنه علم أنه بحاجة إلى المساعدة . لأن وظيفته كانت ترهق هيكله العظمى مما سبب ضعفاً فى قبضته وتنميلاً فى أصابعه .

فقالت له زوجته : " دعنا نجرب طريقة طبيعية لتحرير التوتر وجلب الشفاء الطبيعى " . وضغطت بأصابعها فوق يديه ومعصمه وساعده وكتفيه ورقبتة وظهوره . واستخدمت أيضاً جلسات رد الفعل المنعكس للقدم . كما استخدمت طريقة رفع الأطراف ، والتلج ، وأعطته فيتامين ب المركب ، وفيتامين ج . وجعلت طعامه صحياً .. وفى هذا الربيع نافس فى دورة الجولف وأدرك معنى السعادة باستعادته الصحة الطبيعية .

رد الفعل المنعكس لحياة أفضل

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد كنت أعانى من مشكلة صعبة فى العصب الوركى فى قدمى اليمنى ، وقد قمت بزيارة المعالج بتقويم العمود الفقرى يدوياً ١٤ مرة ولم أحقق أى تحسن ،

فنصحني طبيب العائلة بالبقاء في المستشفى للراحة والتقويم لكن دون فائدة .
وبعدها ذهبت إلى جراح أعصاب ، أجرى لي أحد عشر اختباراً . لكن مكان الخلل
لم يظهر . فذهبت بعد ذلك إلى متخصصي العظام ، الذين أجروا لي عدداً كبيراً من
الآشعات والفحوصات . وبعد قضاء ثلاثة شهور في المستشفيات - تم السماح لي
بالخروج دون أن تتحسن حالتي بل ازدادت سوءاً .

زارني أحد أصدقائي وأخبرني عن شخص يمارس رد الفعل المنعكس . فحددت
موعداً معه وأصبت بالدهشة عندما شعرت بالراحة بعد الجلسة الثالثة !
كان هذا بمثابة المعجزة ! وقد أثارت هذه الطريقة اهتمامي . ومن حينها
تابعت العلاج على أساس منتظم . فقد عرفت أن الله قد منّ عليّ بهذه الطريقة .
والآن أريد أن يعرف العالم كله بهذه الطريقة البسيطة التي تساعد على إبطال
الآلام وعلى التمتع بصحة جيدة ، كما أنها تجعل الحياة أفضل !

- أ . م . ل -

كيف تعالج اليواسير برد الفعل المنعكس ؟

تكون آلام اليواسير في بعض الأحيان مؤلمة جداً ، ومحرجة أيضاً ، ومع ذلك ، فبتدليك بسيط لبعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، استطعت أن أساعد على شفاء مئات الأشخاص تماماً من هذا المرض المؤلم . وأنت يمكنك أن تعالج نفسك بمجرد الضغط على بعض النقاط المؤلمة . وأنا أضمن أن آلام اليواسير ستختفي فوراً . وإذا ما وازيت على التدليك لبضعة أيام ستختفي الآلام تماماً . اليواسير هي أوردة دموية متضخمة داخل المستقيم أو حوله . ولكي تجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة لهذه المناطق المؤلمة والمزعجة ، انظر إلى القدمين .

اضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة في القدمين

باستخدام إصبعك وإبهامك ، اضغط الجزء العظمي للعقب ، والذي يقع فوق المنطقة المثلثة . ستجد جيداً يمتد في هذه المنطقة . فاضغط كل المنطقة حول هذا الحيد ، يachtsاً عن نقاط مؤلمة . انظر المخطط ٤ ، ٥ . قد تحتاج إلى استخدام جهاز رد فعل منعكس ليساعدك على الضغط بقوة كافية لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة بشكل جيد واعتقد أن جهاز The Hand Reflex Massager سيقي بالغرض هنا . قد لا تجد كل هذه المنطقة مؤلمة ، بل بعض النقاط فقط . فالأوردة المتضخمة في المستقيم والتي تسبب آلام اليواسير عادة ما تكون في مكان أو اثنين . لذا ستفطر لأن تبحث عن النقاط المؤلمة ثم تضغطها وتدلكها لعدة دقائق . في بعض الأحيان تكون هذه الأماكن مؤلمة للغاية لذا اضغطها بأكثر قوة تستطيع تحملها . والآن اعمل بإصبعك بيضاء صاعداً تحت

عظمة الركبة الداخلية ، اضغط بقوة . باحثاً عن نقاط مؤلمة . ثم اضغط وذلك المنطقة الخلفية للساق على جانبي وتر العرقوب بأصابعك وببهاضك . وسوف تجد العديد من نقاط رد الفعل المنعكس في هذه المنطقة . فلا تخش من تدليكها مهما كان الألم شديداً . قم بهذا التدليك الكامل على القدمين والساقين . وابحث أيضاً عن نقاط مؤلمة خلف ظفر الإصبع الأكبر من كل قدم .

اضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليدين

سوف نتوجه الآن إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد لتخفيف آلام اليواسير . اضغط على الجزء العظمي من معصمك بإبهام اليد الأخرى . ابدأ بجانب راحة اليد واضغط كل المناطق الواقعة على أو أسفل هذه المناطق العظمية ؛ اقلب يدك واضغط بإبهامك أو بأصابعك الأخرى على قمة معصمك ، بينما لا تزال تبحث عن النقاط المؤلمة المتعلقة باليوباسير . انظر المخطط (٦ - أ) ، وصورة ٣٩ . افعل هذا على معصميك كلاهما . فلقد شهدت بنفسى كيف أن هذه الطريقة تشفى تماماً بعض حالات اليوباسير الصعبة والتي استمرت طويلاً . هناك أيضاً نقاط ردود أفعال منعكسة عند نهاية عظمة الذيل . اختبرها ، وذلكها إن كانت مؤلمة .

ردود الأفعال المنعكسة في لبد العقب

منطقة أخرى مهمة لردود الأفعال المنعكسة للمستقيم توجد تحت لبد العقب . فإذا كنت تعاني ألماً في أى جزء من أجزاء المستقيم أو في المنطقة السفلية من القولون ، فإِنَّكَ ستجد هذه المنطقة مؤلمة جداً ، حتى أنك ستتحمل عملية تدليكها بصعوبة . ولكن يجب أن تدلكها لكي تخفف من حدة الألم وتساعد سريان القوة الكهربائية للمنطقة ذات المشكلة مما يساعد على علاج الأنسجة الالتهبية والمتألمة . وتذكر أنك عندما تحفز سطح الجسم في منطقة معينة ، فسوف يحدث رد فعل في مكان آخر . لكنه من الصعب أن تصل إلى هذه المنطقة بأصابعك خاصة إذا كان جلد قدمك غليظاً . لذا فقد تحتاج إلى استعمال

أحد الأجهزة التي ستساعدك في الوصول إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة هذه .

في البداية جرب أصابعك كما هو موضح في صورة ٤٩ . خذ بيد عقبك في يدك وحاول أن تضغط بأطراف أصابع يدك تحت هذه المنطقة . فإذا لم يأت هذا بنتيجة ، فجرب The Hand Reflex Massager أو The Reflex Comb . اقبض على المشط (The Comb) بكلتا يديك ، وأدره من اتجاه لآخر ، معطياً اهتماماً خاصاً للمنطقة الواقعة داخل القدم ، صاعداً باتجاه الكاحل ، والذي قد تجده مؤلماً للغاية . وهناك طريقة أخرى لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي يصعب الوصول إليها وتكون باستخدام الدعامة الموجودة في كرسي أو طاولة . فلقد اكتشفت نقاط ردود الأفعال المنعكسة الهامة هذه على حافة طاولة القهوة الخاصة بي . استخدم ما تراه مناسباً وطبيعياً حتى تتغلب على الألم تماماً . وعندما يتوقف الألم في مناطق ردود الأفعال المنعكسة هذه ، ستجد أن الألم في المنطقة السفلية للمستقيم قد توقف هو الآخر .

تحسن رافع

عزيزتي السيدة " كاتر " :

لقد تعلمت من تجربتي الأولى مدى فاعلية رد الفعل المنعكس في علاج البواسير ! وكنت قد تعرضت لمؤلف أخرق تسبب في سقوطي مما جعل أحد أوردتي تبرز قليلاً للخارج . لكن بعد العلاج الأول يرد الفعل المنعكس اختفى الألم تماماً وتحسن التورم . وبعد عدة جلسات علاجية ، تحسنت حالتي الصحية تماماً . - ف.س -

أهمية تحديد نقاط ردود الأفعال المنعكسة بدقة

عزيزتي السيدة " كاتر " :

لقد تعلمت أهم معلومة متعلقة بنقاط ردود الأفعال المنعكسة للبواسير ! فلم تساعد نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة في الجزء الداخلي من القدم في إيقاف نزيف المستقيم الذي كنت أعانيه ، ولكن مجرد نقطة واحدة في كل قدم والتي تقع



على قمة عظيمة العقب في الجزء الخارجى من القدم ، تحكمت فى النزيف بعد ثلاث جلسات علاجية .

شكراً لك يا " ميلدرد كارتر " لمشاركتك إياها فى علمك وخبرتك !

للت .

قصة السيدة " ج "

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد عانيت من مشاكل القولون لعدة سنين ، كما أخبرتك من قبل على الهاتف . وكنت فى زيارة لأحد الأصدقاء استمرت عدة أسابيع ، لذلك لم استطع أن أتبع نظامى الغذائى . وبدأت أعانى من آلام فظيعة فى كل الجزء السفلى من جسدى . ولم أرد أن أزجج أحد بآلامى ، ولكننى لم أكن صريحة جيدة لأصدقائى . وفى الليل ، كان الألم فظيماً ، فظلمت راقدة فى الفراش وعانيت بشدة ، فحتى الأسبرين لم يرحنى . وكان هذا عندما قررت أن أحدثك عبر الهاتف ، فأخبرتني عن طريقة تدليك العقب . الآن أريد أن أخبرك عما فعلته نصيحتك الغالية لى . فهذا المساء بينما كان الجميع يشاهدون التلفزيون ، بدأت فى التدليك تحت لبد عقبى . لم أتألم فى حياتى بهذه الطريقة البشعة . وصدقينى حينما أخبرك بأنه لولا قوة إرادتى لما استطعت أن أواصل عملية التدليك ، لكننى صبرت وتحملت لأننى علمت أن هناك راحة كامنة وراء كل هذا الألم ! ولم يكن لدى سوى أصابعى فقط لأدلك بها ، ولكنى جلست هناك طوال الليل أقوم بتدليك تحت لبد العقب . وكانت هناك قدم أكثر إيلاًماً من الأخرى . لذا فقد ركزت أكثر على هذه القدم الأكثر إيلاًماً ، وبحلول وقت النوم ، كان الكثير من الألم قد تم حله . هل تصديقينى حينما أقول لك إننى نمت طوال الليل دون ألم ! ومازلت لا أعانى من أية مشاكل فى هذه المنطقة ولا أستطيع أن أجد أى مناطق مؤلمة عند تدليك تقاض ردود الأفعال المنعكسة فى لبد عقب القدم . لا أستطيع أن أعبر لك عن مدى امتنانى وتقديرى لك ولعلم رد الفعل المنعكس .

- د.ج -

كيف يعالج رد الفعل المنعكس أزمت الربو ؟

الربو مرض بغيش ، فهو يسبب الكثير من المعاناة للمصابين به . فعندما لا تستطيع أن تتنفس ، يقع جسمك كله في مشكلة . فالتنفس هو الحياة . ولذلك يموت العديد ممن يعانون من أزمت الربو بسبب نقص الهواء فى الرئتين ، أو بسبب الآثار الجانبية لأدوية الربو .

شفاء مريضة من الربو

لقد عانت فتاة كانت تعمل لدى من أزمت الربو التى كانت تزيد أكثر وأكثر بمرور الوقت . ولقد أعطاها الأطباء أدوية كانت مضرّة جداً بجسمها . وقد أخبرها دكتور " ج " بأن هذه الأدوية ستقتلها بمرور الوقت . لكن بعد بقائها لعدة مرات فى المستشفى ، وافقت على تجربة رد الفعل المنعكس . فأرسلتها إلى أحد تلاميذى المتخصصين فى العلاج بـرد الفعل المنعكس والذى أصبح ماهراً جداً . وبعد عدة جلسات ، بدأت فى التحسن . ولقد تعافت هذه الفتاة تماماً الآن . ولقد نصحتها بأخذ فيتامينات التى تساعد الجسم على بناء نفسه بعد السنوات التى عانى فيها من أزمت الربو والأدوية السامة التى كانت تأخذها .

تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الجسم لأزمات الربو

والآن دعنا نتجه إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الجسم والتي ستساعدك على إيقاظ أزمات الربو . هناك أربعة مواقع مختلفة من شأنها أن تنشيط خطوطك الكهربائية ، وتبعث بطاقة الشفاء إلى المناطق المحتقنة والمسببة للأزمة . انظر صورة ٦٥ . ولاحظ كيف نضغط بالإصبع على الجزء السفلي من الرقبة . انظر المخطط (١٧ - أ) ، (١٧ - ج) ولاحظ كيف أن عظام الترقوة تأخذ شكل " ٧ " . ضع الإصبع الأوسط أو السبابة داخل شكل " ٧ " هذا واجذب لأسفل وأنت تضغط في نفس الوقت إلى الداخل بقوة . ولكن لا تضغط بقوة كبيرة حتى لا تصيب نفسك بالكدمات . إن هذا الطريقة مفيدة للغاية لشفاء حالات أزمات الربو بسرعة .



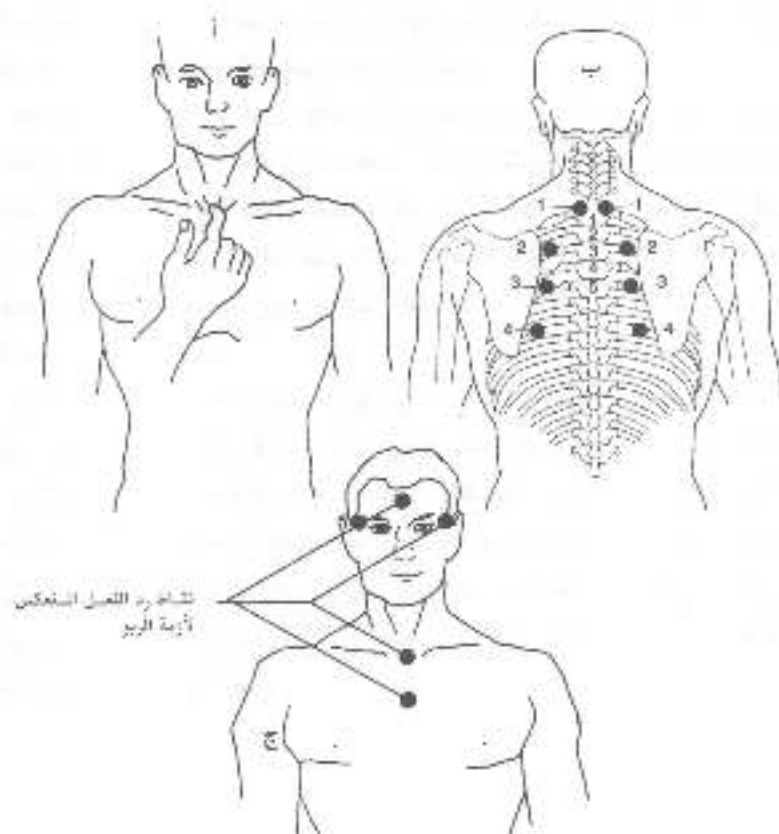
صورة ٦٥ : وضع تدليك نقاط
ردود الأفعال المنعكسة الخاصة
بالقصة الهوائية .

نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة على العمود الفقري تأتي بشفاء فوري من أزمة الربو ، وسيكون من المفيد أن تجعل شخصاً آخر يقوم بذلك نيابة عنك .

ادرس المخطط (١٧ - ب) . وتو لم تجد من يساعدك ، فاستخدم حافة الباب لتضغط بها على ظهرك بقوة ، وسوف تكون هذه النقاط مؤلمة للغاية ، ولكن هذا الألم سيتوقف كالسحر بمجرد الضغط .

إذا وجدت من يساعدك ، فاجلس أو استلق على بطنك فوق فراش أو أريكة أو حتى على الأرض ، واجعل الشخص الآخر يضغط هذه النقاط بإبهامه أو بإصبعه ، ويكون باستطاعته استخدام أكثر من إصبع لو كنت بحاجة إلى قوة زائدة ، والتي يجب أن تركز على نقطة واحدة كل مرة . عندما يضغط لك شخص آخر على نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، اجعله يضغط على النقاط المتقابلة في نفس الوقت .

عندما تجد النقاط الصحيحة ، والتي ستجدها مؤلمة ، اضغط عليها بقوة حتى تنتهي من العد إلى رقم ٧ . فلقد رأيت هذا يوقف أزمات ربو شديدة فوراً .
والآن اضغط بقوة معتدلة باتجاه العمود الفقري . وتذكر أن نقاط رد الفعل المنعكس هذه لا تقع على العمود الفقري ، بل على جوانبه ، لاحظ كيف أن رقم ٢ ينتشر بعيداً عن العمود الفقري ورقم ٣ ينتشر أبعد باتجاه العظم الكتفي . إذا كان لديك قضييب ردود الأفعال المنعكسة (A Reflex Bar) تستطيع أن تستخدمه بنجاح على نفسك .



مخطط ١٧

شفاء أزمة ربو بطريقة فورية

عزيزتي السيدة "كارتر" :
لقد كنت أعاني الربو منذ عدة سنوات . وأخذت أجرى اختبارات الحساسية ،
ولكن الأطباء لم يجدوا أنني مصابة بالحساسية تجاه شيء معين ، ما عدا دخان

السجائر ، لذا فقد عملت على تجنيبه . لكن لا شيء بدا أنه سيساعدني . لذا طلب مني زوجي أن أذهب إلى معالج بردود الأفعال المتعكسة . وبعد عدة شهور من المعاناة والذهاب إلى المستشفيات للاستلقاء والخضوع لتثقب النفس الصناعي ، قررت أن أعمل بنصيحته . فذهبت إلى متخصصة في ردود الأفعال المتعكسة ، وكانت إحدى تلميذاتك .

وجدت هذه المعالجة بعض النقاط في جسمي الذي ساعدتني على تخفيف السعال ونوبات اللهاث . فبمجرد أن لمست بعض نقاط ردود الأفعال المتعكسة في ظهري والتي تقع تحت أكتافي مباشرة وتحت رقبتني ببوصتين ، توقفت نوبات الربو في النور .

فقد أسرعت المعالجة أن الغدد الكظرية مصابة ، ولذلك قامت بالعمل على نشاط ردود الأفعال المتعكسة لتقعد الكظرية فتوقفت نوبات الربو .

وأنا أنعرض لنوبات قليلة جداً حالياً . فإذا شعرت بإحداها قادمة ، أسرع إلى مدلكة نقاط ردود الأفعال المتعكسة لتوقفها لي تماماً .

- ج ٢٠ -

ردود الأفعال المتعكسة للغدة الكظرية

يقع اللوم على الغدة الكظرية عندما يعاني شخص ما من الربو ، لذا فهي تحتاج إلى عناية خاصة في هذه الحالة .

لاحظ في المخطط ٢ نقاط ردود الأفعال المتعكسة للغدة الكظرية والتي تقع في مركز اليد والقدم . ولكيما لعدة دقائق ، ثم تحرك إلى قمة القدم وظهر اليد . واضغط وابحث عن نقطة مؤلمة أعلى الإصبع الأصغر في اليد وأعلى إصبع القدم الأصغر ناحية الكاحل .

امسك إصبع قدمك الأكبر بإبهامك وسبابتك واضغط عليه . ابحث عن نقطة متألمة هنا . وواصل التدليك لعدة دقائق . قم بهذا لإبهامك أيضاً .

أزمات الربو في الأطفال

جاءت لي ذات مرة طفلة مصابة بالربو ، وقالت إنها عانت منه منذ أن كانت صغيرة جداً . ولم يعرف أو يتمكن أحد من شفاؤها منه . فبدأت العمل على قديمها ثم على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي لها علاقة بالربو . وعملت أيضاً على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الصماء ، والتي يجب تدليكها في حالة حدوث أى مرض من أى نوع في الجسم . انظر المخطط ٢ .

تذكر : إن كانت إحدى الغدد الصماء لا تعمل بكفاءة ، فإن هذا سيؤدي إلى خروج كل الغدد الصماء عن توازنها وسيخرج الجسم كله عن اتساقه وتوازنه . لذا فقد قمت بتدليك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه لكي أوقف الربو ، ولكي أبنى حماية أو مناعة ضد أى هجمات أخرى أيضاً . ثم علمتها كيف تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه عندما تشعر بهجوم إحدى هذه الغدد ، وأخبرتها بأن تتناول العسل وأن تتنضع أقراصه . وفي وقت قصير شُفيت تماماً من الربو . لقد أصبحت الآن امرأة سعيدة تتمتع بصحة جيدة ، كما أصبحت أمّاً لعدد من الأطفال . وقالت إنها تحافظ على صحة أبنائها بتطبيق رد الفعل المنعكس عليهم .

مساعدة إضافية لمن يعانون الربو

عندما يعاني إنسان من الربو ، لا يصل الدم إلى الجزء العلوى من رئته . لذا يجب على المعالج أن يقلب وضع المريض حتى يصل الدم للجزء العلوى من الرئة . فهذا من شأنه أن يريح المريض . كما تساعد أوضاع عديدة على جلب الراحة لمريض الربو . وأهم هذه الأوضاع هو وضع اليوجا في الوقوف على الرأس . لكن هذا قد يكون صعباً بالنسبة للكثيرين . لذا فإنا أنصح بجهاز موجود الآن بالأسواق سيمكن أى شخص من الوقوف على رأسه بطريقة مريحة ولفترة طويلة من الزمن . ويسمى هذا الجهاز " بيودى ليف " Body Life . كذلك تساعد الألواح المنحدرية على عكس الجاذبية بالنسبة للجسم كله وتزيد من سريان الدم إلى كل أجزاء الجسم بداية من الرأس وحتى القدم . وهناك طريقة

أخرى للوصول بالدم إلى الجزء العلوى من الرئة للشفاء السريع وهى أن تستلقى فوق الفراش على معدتك وتنزل برأسك على يديك أو ذراعيك على الأرض .

رد الفعل المنعكس يساعد فى علاج انتفاخ الرئة

استخدم نفس نقاط ردود الأفعال المنعكسة التى استخدمتها مع أزمات الربو لكى تعالج انتفاخ الرئة ، مركزاً جهدك على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للعدد الصماء .

إننى أعرف طبيباً استطاع أن يعالج الكثير من مرضى انتفاخ الرئة ، وكان بعضهم طريق الفراش وفى السبعين من عمره . لقد جعلهم يركبون الدراجات . فقد وضع أولاً الدرجات الثابتة بجانب فراشهم وجعلهم يبدأون التبديل لعدة مرات ببطء فى البداية . وكلما زادت قوتهم ، سمح لهم بمزيد من الوقت فوق هذه الدراجات ، حتى استطاعوا أن يركبوا دراجات حقيقية خارج منازلهم . وقال إن بعضاً من هؤلاء المرضى استطاعوا العودة إلى أعمالهم . فركوب الدراجات يؤدي إلى التنفس بطريقة مختلفة ، تكون مفيدة جداً للمكان الذى يتبع فيه انتفاخ الرئة .

كذلك لا تغفل فوائد منحة القفز ، وهى عبارة عن منضدة صغيرة مثل التى يقفز عليها المخرجون فى السيرك ، ويمكنك وضعها فى أى غرفة . فهذه الأداة الصغيرة تمكننا من استخدام ثلاث قوى طبيعية مختلفة ألا وهى الجاذبية والعجلة ونقص السرعة . قياساً لغال هذه القوى ، ستساعد أجسامنا على التغلب على أمراض كثيرة منها انتفاخ الرئة ، بل إنها قد تساعد المدخن على الإقلاع عن التدخين .

الموسيقى تساعد على التنفس

أود لو أجعلك تهتم بالموسيقى ! هل تعتقد أنه لا مكان هنا للحديث عن الموسيقى ؟ إننى اعتقد أنه من المناسب التحدث عنها هنا . هناك آلة صغيرة يمكنك أن تملكها فى راحة يدك تصدر موسيقى جميلة ، ويمكن أن يعرف عليها أى شخص . ستساعدك هذه الآلة على بناء قوة تنفسية فى الوقت الذى

تستمع فيه يعزف أغانيك المفضلة . هذه الآلة هي الهارمونيكا . هل أنت مذهش ؟ فقط حاول أن تنفخ في إحداها لعدة دقائق لترى كم الهواء الذى يتطلبه النفخ في هذه الآلة . فإذا واطبت على عزف بعض الموسيقى أو حتى إصدار بعض الأصوات المبهجة لعدة دقائق في اليوم : فسوف تجد أن رئيتك أصبحت أكثر قوة ، وأنت تستطيع أن تعزف بصوت أعلى ولمدة أطول . ابدأ بالعزف على هارمونيكا صغيرة : ثم اعزف بعد ذلك على الآلة المزدوجة . لأنها تحتاج إلى قوة نفخ أكبر . لا تنشاع آلة هارمونيكا رخيصة . فعموماً لا تكون هذه الآلات عالية الثمن ، لذا ابدأ بأفضلها . وأنا شخصياً أفضل نوعاً معيناً وهو " مارين باند " الذى يكون له مقاتيح عديدة . وسيكون من الأفضل أن تبدأ بمفتاح " ج " إلا إذا كنت معتاداً على العزف . كما يوجد العديد من الكتب التى ستعلمك كيف تعزف العديد من الأغاني على آلة الهارمونيكا .

إن جميع هذه الأجهزة تكون مفيدة لأي شخص يعاني من ضعف قى رئته وهذا إن استُخدمت مع تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة التى شرحتها سابقاً . فإذا أردت استعادة قوة تنفسك حتى تستطيع أن تأخذ نفساً عميقاً وتشعر بالأكسجين وهو يسرى خلال جسمك كله . خذ المفتاح الذى أعطيتك لك وافتح الباب وستجد أمامك حياة جديدة .

الآلية تنفذ الأم من أزمة ربو

لقد أخبرتنى صديقة لى بأنها قامت هى وابتقتها برحلة بالطائرة عبر البلاد . وبينما كانتا في الطائرة : بدأت أزمة الربو تهاجمها (هذه الأزمة قد تكون ناتجة عن انتفاخ الرئة) . وقالت إن صدرها انطبق وأصبحت تحاول التنفس بصعوبة ، وأصبح قلبها جافين وأصابها الغزع .

أمسكت ابنة " إيمى " بيد أمها وبدأت بالضغط بإبهامها على راحة اليد ، ثم فعلت نفس الشيء في اليد الأخرى ، حركت يدي أمها للأمام وللخلف حوائى ثلاث مرات . التقطت " إيمى " أنفاسها وعادت للتنفس بطريقة طبيعية مرة أخرى . قالت هذه السيدة وهى تخبرنا عن أول تجربة لها مع رد الفعل المنعكس : " إنه لشيء مفرح ألا تصبح قادراً على التنفس ، خاصة وأنت مخلق

على ارتفاع مئات الأمتار في السماء دون أدوية أو أطباء . ولكن ابنتي أنقذتني من هذا الرعب . وسوف أظل أحبها دائماً كما أنني معتنة جداً لتصرفها السريع واستخدامها لطريقة العلاج برد الفعل المتعكس . "

إنقاذ فتاة في العاشرة من عمرها من أزمة ربو

عزيزتي السيدة " كارتر " :

يجب أن يعرف كل شخص شيئاً ما عن رد الفعل المتعكس ، فالإنسان لا يعرف متى سيقابل شخصاً يحتاج إلى مساعدة عاجلة . ولقد قابلت ذات مرة في المدينة أم مع ابنتها البالغة من العمر عشر سنوات وكانت الابنة تعاني في ذلك الوقت من أزمة ربو شديدة . وكان على الأم أن تقطع مسافة ١٥ ميلاً بالسيارة لكي تصل إلى المستشفى . فأخبرتها بأن الفتاة في حاجة إلى مساعدة عاجلة لأنها كانت أن تتوقف عن التنفس . وأريت الأم كيف تضع إصبعها الأوسط على رقبة البنت وتضغط للداخل وتجذب لأسفل . وفي حوالي أربع ثوان تحسن تنفسها تماماً . ولقد أخبرتني البنت الصغيرة بعد ذلك بأنها لم تظن بأنها ستبقى على قيد الحياة حتى تصل إلى المستشفى . إنتى أملك نسخة من كتابك في سيارتى وقد أريت الأم وابنتها شكل " ٧ " حتى تعلموا ماذا يمكنهما فعله إذا ما عانت الطفلة من أي نوبة أخرى .

- د. ج.

معالجة تليف البنكرياس الحويصلى وتصلب الأعصاب المتعدد

لقد أظهرت المقالات الخاصة بالطعام والصحة أسباب وطرق علاج أحد الأمراض اليفغيفية المدمرة للخلايا وهو تليف البنكرياس الحويصلى . ولقد كانت النظرية السائدة لأكثر من أربعين عاماً عن سبب هذا المرض هى هذه الجملة البسيطة " مرض وراثى من مجموعة أمراض متدل " . وقد خصصت الولايات المتحدة أكثر من ٢٨ مليون دولار لمتابعة هذا المرض الوراثى الخبيث والقضاء عليه .

ووفقاً لما جاء فى كتاب " ميرك " فإنه لا يوجد علاج لهذا المرض ولكن يوصى الأطباء عند الإصابة به بأخذ أقراص مكونة من إنزيم البنكرياس مع كل وجبة بالإضافة إلى فيتامينى أ ، هـ .

طبيب البيطرى يكتشف أهدية السيلينيوم

طُلب من الطبيب البيطرى الدكتور " ج. د. والش " تشريح قرد مات فى حديقة الحيوان لأسباب غامضة . وقد أظهر التشريح أن سبب الوفاة كان نتيجة الإصابة بتليف البنكرياس الحويصلى ، واكتشف الدكتور " والش " أيضاً أن الحيوان كان يعانى من نقص فى التغذية - أى نقص فى معدن السيلينيوم .

ويقول الدكتور " والش " : " اعتقد أن بإمكاننا تجنب الإصابة بمرض تليف البنكرياس الحويصلى إذا تم التعرف عليه مبكراً . وفى هذه الحالة يمكن

علاجه ، ويكون هذا غالباً عن طريق تناول طعام متوازن فيه كميات مناسبة من
الميلنيوم .

وقد تم اكتشاف بعض خيوط علاج هذا المرض في عام ١٩٥١ . " نحن الأطباء
البيطريون ندرك جيداً أهمية التغذية المناسبة ، وأهمية توافر العناصر المعدنية
في غذاء الحيوانات " .

ماذا لو أن الإنسان كان محفوظاً بطريقة كافية ليجد من ينظم له نظامه الغذائي
كما يفعل هو للحيوانات ؟

كيف يسيطر رد الفعل المنعكس على مرض تليف البنكرياس الحويصلي ؟

والآن دعنا نتوجه إلى رد الفعل المنعكس لمساعدنا في معالجة مرض تليف
البنكرياس الحويصلي . ونظراً لأن الأدوية المقترحة لعلاج هذا المرض هي بدائل
لإنزيمات البنكرياس ، فسوف نركز على البنكرياس نفسه . عد إلى مخطط ٢ ،
وتعرف على مكان البنكرياس في الجسم . ثم انظر المخطط ١٢ وابحث عن نقاط
ردود الأفعال المنعكسة للبنكرياس في الرأس . يجب تحقيق جميع هذه النقاط
باستخدام الضغط بالأصابع . اضغط على هذه النقاط برفق لثلاث ثوان ، ثم
توقف عن الضغط . كرر ذلك ثلاث مرات على كل نقطة رد فعل منعكس .

ابحث عن أي نقاط مؤلمة في المنطقة كلها بمساعدة الرسم التخطيطي الخاص
بالغدد الصماء . وحقق كل نقطة رد فعل منعكس خاصة بهذه الغدد ، واضغط
كذلك جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة المنتشرة في الجسم . ابحث عن أي
نقاط مؤلمة ولذلكها . يجب أن تسمح لقوة الحياة الكهربائية أن تسري بحرية في
كل عضو وغدة في الجسم ، ويكون ذلك عن طريق فتح الخطوط الكهربائية
المغلقة . والآن دعنا نثبت صحة قول دكتور " والش " من حيث إمكانية تجنب
مرض تليف البنكرياس الحويصلي أو القضاء عليه . فالتغذية المناسبة ، ويقوة
رد الفعل المنعكس : يؤكد لك أنا أيضاً أن هذا المرض يمكن تجنبه وعلاجه .

علاج تصلب الأعصاب المتعدد

إن إمكانية الوقاية من مرض تليف البنكرياس الحويصلى وعلاجه تعنى إمكانية الوقاية من تصلب الأعصاب المتعدد وعلاجه أيضاً . فقد تم شفاء العديد من حالات الأعصاب المتصلبة برد الفعل المنعكس . فلقد رأيت امرأة مصابة بتصلب الأعصاب المتعدد تمشى بطريقة طبيعية فى خلال ساعتين من تطبيق علم رد الفعل المنعكس على يديها وقدميها . والآن ونحن نتعلم المزيد عن رد الفعل المنعكس على الجسم ، دعنا نسعى وراء المزيد من الصحة بضغط هذه النقاط السحرية لفتح المجال أمام سريان طاقة هائلة خلال الخطوط الكهربائية لكل أجزاء الجسم . ونظراً لأننا لا نعلم أيًا من الأعضاء أو الغدد هو الذى لا يؤدي عمله بكفاءة ، لذا سنقوم بتحفيزها جميعاً مركزين على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للنخ والعمود الفقرى . أعطى اهتماماً خاصاً لنقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد الصماء ، مع الاهتمام بالتغذية ، وسوف يضاعف رد الفعل المنعكس من فرصك فى الشفاء الكامل لو استُخدم مع التغذية الصحيحة .

لقد أوضحت الأبحاث أن تصلب الأعصاب يصيب من يملكون جهاز مناعة ضعيف . فحين يتعرض مثل هؤلاء الأشخاص للفيروسات ، لا يستطيع جهاز المناعة لديهم حماية أجسامهم من المواد الغريبة ومن العوامل المعدية . لذا يجب علينا أن نبقى جهاز مناعتنا قوياً بالعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لإعادة النشاط إلى الغدد الليمفاوية . ذلك حول المعصم ، وقمة القدم من الكاحل إلى الكاحل . كرر هذه العملية عدة مرات . فأنت عندما تحفز الغدد الليمفاوية ، ستسرى المزيد من السوائل فى جسمك مما يساعد على محاربة أى عدوى أو أى مواد غريبة به . ذلك أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالظفيرة العصبية والنخ والعمود الفقرى . انظر المخطط ٣ : ٥ . اشغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه لتساعد العضلات على الارتخاء لكي تقلل من تقلصاتنا .

إن الأدلة توضح أن سبب هذا المرض السبب لتشلل هو سوء التغذية ، فالإنسان يصاب به نتيجة لطريقة الحياة المتحضرة التى نحياها . وقد تم إجراء معظم الأبحاث عن العلاقة بين الغذاء والإصابة بالتصلبات فى ألمانيا .

وقد اكتشفت الأبحاث أيضاً أن البكتيريا - على سبيل المثال قبائل الإسكيمو وبعض القبائل فى أفريقيا وأمريكا الوسطى - لا يصابون بأية تصلبات ، ومع

ذلك فيمجرد أن بدأ أهالي الإسكيمو في تناول طعام الرجل الأبيض عديم القيمة والأطعمة المصنعة ، أصابهم هذا المرض بنفس نسب الإنسان المتحضر الذي يعيش في المدينة . وهناك اعتقاد قوى بأن تصلب الأعصاب المتعدد هو مرض مدمر للخلايا يسببه الطعام غير الطبيعي وغير المتوازن .

إن كتاب الدكتور الراحل " بافو . و . إيرولا " الذي يحمل عنوان " أسرار الصحة من أوروبا " دار نشر باركر ، يخبرنا عن دكتور " جورج كلوسن " العالم البيوكيميائي الدانمركي ، وعن أبحاثه المتعلقة بنقص الأحماض الدهنية غير المشبعة وفيتامين F في غذاء ضحايا مرض تصلب الأعصاب ، كما يخبرنا أيضاً عن النتائج المذهلة التي وصل إليها أطباء أوروبيون آخرون في علاج تصلب الأعصاب بالتغذية السليمة . وقد أخبرنا الطبيب الأستراليان دكتور " إيكل " ودكتور " لوثر " عن نجاحهما الكامل أو شبه الكامل في علاج هذا المرض عن طريق وصف أنواع معينة من الطعام للمرضى . وعندما لا يؤثر تغيير النظام الغذائي في الحالات المتقدمة من المرض ، يكون استخدام رد الفعل المنعكس مع هذه الأطعمة مقبلاً جداً في تحسن مثل هذه الحالات .

ويتكون العديد من النظم الغذائية التي ينصح بها من طعام طبيعي مثل الخضروات والفاكهة والخميرة وبذور القمح وبراعم الحبوب . ويكون من المفيد أيضاً إدراج حبوب اللبسيثين إلى قائمة طعامك (انظر مخاطر اللبسيثين في صفحة ١٤٦) فالغلاف النخاعي - وهو طبقة واقية تحيط بالأعصاب - يحتاج إلى مادة اللبسيثين أيضاً . كما تساعد هذه المادة أيضاً الجهاز الهضمي على امتصاص الفيتامينات المهمة (فيتامين أ ، د ، هـ ، ك) التي توجد في الدهون الموجودة بالدم وهي ضرورية جداً للخلايا . لذا فالطعام السليم ، مع استخدام رد الفعل المنعكس بطريقة سليمة ، يمكنهما فعلاً إنقاذ الحياة .

ولقد كتبت لي إحدى زميلاتي الممارسات لعلم رد الفعل المنعكس لتخبرني عن النتائج الرائعة التي حصلت عليها بعد استخدامها رد الفعل المنعكس .

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لقد شعرت صديقتي المصاية بمرض تصلب الأعصاب المتعدد بالسعادة عندما سمحت لي بأن أعالج مرضها برد الفعل المنعكس . فقد أصاب هذا المرض ساقها اليمنى بالتشنج مما اضطرها إلى استخدام عصا لتتكيء عليها ، لكنها في أثناء أول

جلسة علاجية ، استطاعت أن تحرك أصابع قدميها ، وهذا شيء لم تكن قادرة على فعله لفترة طويلة . ولقد كنت سعيدة جداً حينما رأيت ما تجع رد الفعل المنعكس في تحقيقه في مثل هذا الوقت انقصر .

م.أ.

طاقة رد الفعل المنعكس تمر بجانب الألياف العصبية المحطمة

لقد وضع الطبيب " ب. ف. هارت " وهو متخصص في الوخز الإبري نظرية تقول إن الوخز الإبري قد يخلق مسارات بديلة في الجهاز العصبي المركزي الذي تنتقل منه الإشارة إلى مختلف أجزاء الجسم ، وتتم هذه المسارات في الواقع بجانب الألياف العصبية التي دمرت وأتلفت أجزاء من الغلاف النخاعي . وعند استخدام علم رد الفعل المنعكس ، يحدث المثل حيث تسرى قوة الحياة الكوربية من نقطة رد الفعل المنعكس عبر خطوط الطاقة الافتراضية في الجسم في اتجاهاتها المحددة مارة بأي ألياف عصبية محطمة . وعندما يصل الجسم إمدادات أفضل من الدماء ، فإن هذا يحسن من وظائف الأعصاب السليمة ، بينما تساعد قوى العلاج على تجديد خلايا الأعصاب .

ويضيف الدكتور " كاسلو " : المعالج بالوخز بالإبر أن الجمع بين الأضعمة الطبيعية غير المصنعة والعلاج بالوخز بالإبر من شأنه أن يقلل من فرص الإصابة بالشلل . فقد استغنى مريض لديه كان يعاني من تصلب الأعصاب عن العصا التي كان ينكئ عليها بعد عشر جلسات من العلاج ! وهناك طالب آخر كتب لي كي أخبرني عن النتائج الجيدة التي تسببها بعد استخدامه لعلم رد الفعل المنعكس . وها هو ما كتبه :

رجل استطاع أن يشعر بالوخز في قدميه وأصابع قدميه

عزيزتي السيدة " كارتر " :

كان هناك رجل يزور عائلته فجاء إلى طالباً مساعدتي . حيث كان يعاني من انسداد في أعصاب ساقه حتى أنه فقد الشعور بماقه وقدمه . لكن بعد جلستين علاجيتين برد الفعل المنعكس بدأ يشعر بوخز في قدميه وأصابع قدميه . فلقد

تحسنت حالته بشكل مذهش . وأنا أعرف أن استمرار العلاج بهذه الطريقة سيساعده أكثر .

- م.ن.و.

تحفيز الطاقة الكهربائية إلى المخ

يستطيع الشخص المصاب بتصلب الأعصاب المتعدد استخدام رد الفعل المنعكس بنفسه . فبتحفيز نهايات الأعصاب بحركات ضاغطة ، يمكن استعادة التحكم الإرادى فى الأجزاء المصابة من الجسم . ويكون من السهل أيضاً العمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة بالأنن باستخدام حركة الضغط والقرص . لذا عمل على الأنن كلها لتحفيز كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة مما يساعد على عملية الشفاء . اضغط أيضاً على كل أصابع القدمين واليدين خاصة نهايات الإبهام وإصبع القدم الأكبر ، فهذا سيبعث بقوة حياة كهربية للمخ . افرك يديك معاً ، ثم ضع راحة يدك اليمنى فوق رأسك لفترة لتولد القوة والطاقة الموجبة . كما أن النقر فوق قمة الرأس بالأصابع الثلاثة الوسطى فى يدك اليمنى سيحفز نقاط ردود الأفعال المنعكسة التى ستجلب لك الشفاء . اضغط أو انقر نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة أعلى النقاط المخية وعبر الشق الضولى الذى يمتد من الجبهة إلى الرقبة . انظر المخطط ١٤ . هنا ينقسم المخ إلى فصين : أيسر وأيمن . يمكنك أيضاً النقر فوق قمة الرأس على أن تبدأ من إحدى أذنيك إلى الأذن الأخرى . فهذا هو المكان الذى تقع فيه القشرة الدماغية فى المخ وهى التى تتحكم فى العضلات الإرادية . لذا يكون هذا التحفيز فعالاً جداً . وتكون الخطوة التالية بأن تضع كلتا يديك على قمة رأسك وبضغط تبادلى بسيط بأصابعك : انقر بهما فوق رأسك (كما لو كنت تكتب على آلة كاتية) ، واعمل بيديك معاً فوق النقاط المخية وعبر الشق الطولى ، ثم من أذن إلى الأخرى . متبعاً نفس المسار الذى اتبعناه سابقاً (لا تنس أن تفتح المسارات الكهربائية للمخ بالعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة على أصابع القدمين واليدين) .

لأن كل خلية عصبية فى المخ تصنع روابط بينها وبين الخلية الأخرى . وحيث إن كل خلية تتلقى معلومات من الأخرى . يكون القرار عائداً لهذه

الخلية ، فهي التي تقرر إن كانت ستوصل الرسالة أم لا . ويعتمد هذا القرار على حجم الشحنة الكهربائية التي تحملها هذه الخلية المخية على سطحها ، فلو كان لديها شحنة كهربائية كافية ، سينتقل الاتصال عبر الفجوة بشكل كهربائي (أو عن طريق الجزيئات - أو النواقل العصبية) : وبهذه الطريقة ستنتقل الرسالة .

كرس جزءاً من وقتك لممارسة رد الفعل المنعكس على ألا تغفل أهمية اتباع نظام غذائي جديد ، وتأكد من أنك بذلك ستضاعف من فرصة الاستمتاع بصحة جيدة .

استخدام رد الفعل المنعكس للقضاء على الضغط والتوتر

غالباً من يسبب التوتر والغضب اضطراباً شديداً في الجسم ، مما يجعلنا نصاب بالشيخوخة مبكراً ، كما نصاب بالأمراض الجسدية ، وسرعة التقلبات العاطفية . لكن رد الفعل المنعكس سيجعلك تشعر بالراحة والهدوء ، عن طريق مساعدة الجسم على العودة لحالته الطبيعية ، وتحسين سريان الدم فيه وجعله يعمل بكامل طاقته .

بعد استخدامك لرد الفعل المنعكس ستلاحظ اختفاء كل الضغوط والتوترات من جسمك ، مما سيجعل عقلك أكثر استرخاءً . وسلاحظ المحيطون بك كيف أن حالتك قد تحسنت ، وستلاحظ أنت أنه أصبح من السهل عليك إنجاز مسئولياتك ومهامك . وحيث إن اختفاء التوتر سيجعل حالتك المزاجية هادئة ومستقرة ، فإنك سرعان ما ستصبح شخصية أكثر إيجابية وأكثر مشاركة ومحبة لكل من حولها .

من حين لآخر نجد أنفسنا أمام بعض التحديات العاطفية والجسدية . وعندما يحدث هذا ، يتوالد بداخلنا شعور بالغضب والإحباط وخيبة الأمل ، ونجد أنفسنا غير قادرين على التحكم في المواقف الصعبة التي تمر بنا . ومع ذلك ، فإن رد الفعل المنعكس يُمكننا من أن نحول مشاعر الإحباط هذه إلى قوة إيجابية ، فيجب أن نتعلم كيف نبني طاقاتنا وكيف نتخلص من مشاعر التوتر . لذا سوف أوضح لك بشكل مختصر بعض الطرق الإيجابية التي ستساعدك على

تحقيق هذا . ولكن بجانب أن تتعلم أولاً كيف تسترخي وذلك لتبقى في صحة جيدة ، شاباً وسعيداً .

في أي مكان تتواجد به ، انقر على صدرك وابتسم ابتسامة كبيرة لتحفز الغدة السعترية والجهاز الليمفاوي ، انظر صورة ٢ . تمرين ثنى المعصم والضرب به فوق الصدر يساعد على ضخ السائل الليمفاوي ، وحينما ترسم ابتسامة على وجهك وأنت تنقر فوق صدرك ، ستبعت بالطاقة المتجددة إلى غدتك السعترية ، حيث تقوم هي وغدتك الليمفاوية بتحويل البروتينات الموجودة في دمك إلى جلوكوز مما يؤيد بداخلك طاقة فورية .

عندما كنت أعيش في " هاواي " ، شعرت ذات يوم بحاجتي إلى تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة السعترية . وكنت أسير في أحد شوارع مدينة " كونا " الصغيرة عندما لاحظت أن الجميع كانوا ودودين جداً . فكان الناس اسارين بجواري يستديرون وابتسامة جميلة على وجوههم . فقلت في نفسي كم هو لطيفاً أن أرى جميع الناس سعداء وبلا هموم بهذه الطريقة . ثم تذكرت .. أنني التي كنت أدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لغدتى السعترية .. وأننى كنت ابتسم ابتسامة عريضة .

كيف تتحكم الغدد الصماء في التوتر

عندما تكون واقعاً تحت وطأة الضغط ، فإن ذلك يسبب الإجهاد لجسمك كله . لذا يرى بعض الأطباء أن التوتر ما هو إلا قاتل محترف . فهو يستنزف طاقتك . ويمتص الغذاء من جسمك ويحدث خللاً في توازن الهرمونات لديك . ولكي تعيد بناء الهرمونات وترفعها إلى معدلها الطبيعي ، ستكون بحاجة إلى تحفيز الغدد الصماء .

اعرف مواقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة لهذه الغدد ، حيث تكون هذه النقاط على قدر كبير من الأهمية لصحة وسلامة كل شخص . اعمل عليها في كلا القدمين واليدين لكي تزود هذه الغدد الصماء المهمة بالطاقة . انظر المخطط ٢ . هناك علاقة تبادلية وثيقة بين هذه الغدد ، فهي تكمل بعضها البعض من أجل إمداد الجسم بصحة متوازنة .

كما تؤثر هذه الغدد على المشاعر السارة مثل السعادة والفرح والإثارة والعاطفة . وتؤثر أيضاً على المشاعر المتعلقة بالصدمات مثل الأسى والخوف والغضب والاكتئاب والحزن . وهذا يعني أن وجودنا الشخصي وتفكيرنا العقلي يعتمد على سلامة هذه الغدد الصماء .

اعمل على إصبع القدم الأكبر والإبهام لتبعث بالطاقة للمخ والغدة النخامية . فمع الإنسان يولد تيارات كهربائية مستمرة تكون على قدر كبير من الأهمية للصحة الذهنية . وعلى الرغم من أن هذه التيارات ليست بقوة تلك التي تنبض خلال القلب . إلا أنها ضرورية لتنظيم سلامة الإنسان العاطفية .

وأعط اهتماماً خاصاً لنقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدد السعترية وذلك لكي نتحكم في درجة حرارة جسمك ولكي نُهدئ من شعورك بالضييق . ثم اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للينكرياس الذي يفرز الأنسولين اللازم للعضلات حتى تتمكن من تحويل الجلوكوز إلى طاقة .

والآن دعنا نتحول إلى الغدد الكظرية ، التي تنتج الأدرينالين الذي يوفر طاقة إضافية في أوقات الحاجة الملحة . توجه إلى نقطة رد الفعل المنعكس الواقعة داخل يدك . وسوف تجد هذه النقطة في مركز راحة كل يد . وإلى أعلى باتجاه الأصابع . عندما تعمل على هذه النقطة : فإنك ستعمل أيضاً على نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالصفيرة العصبية ، والتي سيؤدي تدليكها إلى استرخاء جهازك العصبي وجسمك كله . فأنت عندما تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه ، فإنك بذلك توقف عناصر مهمة جداً لصحتك الجسدية والنفسية . وعندما تندفع قوة الحياة من الغدد الصماء : ستؤدي مهامك اليومية بشكل أكثر كفاءة ، وستمتلك طريقة تفكير أكثر إيجابية .

الطريقة الطبيعية في تهدئة التوتر

هل سبق ولاحظت كيف أن بعض الأشخاص " يعترضون أيديهم انتشابكة معاً " عندما يمتلكهم الغضب ؟ إن هذه طريقة طبيعية لتهدئة التوتر . فأصابع إحدى اليدين تضغط وتحفر نقاط مهددة بطريقة طبيعية في اليد الأخرى . فعندما تتلوى إحدى اليدين داخل الأخرى ، تضغط مفاصل الأصابع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للصفيرة العصبية ونقاط أخرى من شأنها أن تهدئ الجسم كله .

واليك الآن تمرين آخر سيساعدك على تهدئة أعصابك . شبك يديك معاً ، بحيث تكون أصابعك متداخلة ، واضغط على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة بين الأصابع سبع مرات . وسوف يرخي هذا التمرين جسمك . فإذا كنت متوتراً للغاية ، فيمكنك أن تأخذ هذا التمرين إلى خطوة أبعد بإبقاء الأصابع متداخلة كما هي ثم تحررها ، ثم حرك كل إصبع لأعلى فوق المفاصل الوسطى ، اعتصرها وحررها ٧ مرات . والآن اجعل أطراف أصابع إحدى يديك مواجهة لأطراف أصابع اليد الأخرى ثم اضغطها معاً ثم حررها بشكل متصل . اغمض عينيك وتنفس بعمق . وكلما استنشقت الهواء ، اضغط يديك معاً ، ضاعطاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة . وحين تنزفر هذه الأنفاس . أرخ هذا الضغط ثم أرخ جسمك كله . كرر هذا التمرين عند الحاجة .

لماذا يساعد التنفس العميق على تهدئة التوتر

إن التنفس العميق الهادئ هو أحد أهم مهارات السيطرة على التوتر والحفاظ على الصحة الذهنية . هل تعلم أن مخك يستخدم حوالي ثلث ما تتنفسه من الأكسجين ؟ إن كمية الهواء التي نتنفسها تتناسب مع حجم النشاط البدني والذهني الذي نبذله ، فهذا الهواء يساعدنا على العمل واللعب والتفكير بطريقة أكثر كفاءة .

وعندما يشعر أحدنا بالتوتر ، تصبح أنفاسه قصيرة وغير عميقة . لكن طريقة التنفس هذه من شأنها أن تبقى جسدك وعقلك في حالة جمود وفوران . لذا يجب عليك إذا ما شعرت بالتوتر أن تأخذ أنفاساً عميقة وبطيئة لكي تضبط من سرعة أنفاسك وتهدئ أعصابك . ثم فكر فقط في الأمور السعيدة . وبذلك سرعان ما ستجد ذهنك مسترخياً ، وستندش من سهولة السيطرة على التوتر إذا ما استطعت فعلاً أن تركز بذهنك على عملية التنفس . فعندما تهدئ أنفاسك وأفكارك ، سيهدأ جسمك بدوره وسريعاً ستشعر بأنك غير متوتر . حيث ستزول أي ضغوط بدخلك .

استخدم خيالك لتتخلص من القلق

يُعد رد الفعل المنعكس طريقة طبيعية رائعة تساعد على الاسترخاء في العالم كله ! فبينما أنت تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في جسمك ، إبقى هادئاً ومسترخياً عن طريق التفكير في الأمور السعيدة الحالية . تخيل نفسك في مكان آخر ، أى مكان تحب أن تكون فيه . تخيل مثلاً أنك تسمع صوت أمواج البحر ، وتصور أنك ترى القمر عائماً وسط المياه ، وانتظر قدوم كل موجة ناحية الرمال . واستمع إلى طيور النورس . وأصوات تغير اليواختر التي تدوى في الأفق . قد تفضل أن ترى نفسك بجانب بحيرة تقع وسط جبال عملاقة . استمع إلى التسيم الهادئ وهو يتخلل أوراق أشجار الصنوبر العالية وأنصت إلى الطيور وهي تغنى أغانيها المرحية . تنفس بطريقة منتظمة ، واعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة على قدميك : ويديك ، وراسك ، وأذنيك بنعومة وبرفق ، اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة السحرية هذه وسرعان ما سيختفى أى توتر يحوم داخلك . إن حالتك النفسية تؤثر بشكل كبير على صحتك ، لذا حافظ على جسمك هادئاً ، وحفز ذهنك بقوة الشفاء الطبيعية . وحاول أن تدلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لشخص يهتمك أمره ، أو أعطه الكرة اندلكة السحرية (A Magic Massage ball) . انظر صورة ٥٢ . علم كل من تحب طريقة الضغط هذه ، وستلاحظ كيف قل التوتر لديهم بسرعة وكيف تحسنت حالتهم المزاجية ، وهذا سيخلق بداخلك أيضاً شعوراً بالراحة وتقدير الذات .

إرخاء الأعصاب والرقبة والعمود الفقري للتغلب على التوتر

اتجه إلى نقطة رد الفعل المنعكس الواقعة في مؤخرة رأسك والمسماة بالنخاع المستطيل . هذه هي النقطة التي يلتقي فيها العمود الفقري بالجزء السفلى من المخ . كما يضم النخاع المستطيل أهم مراكز الأعصاب التي تتحكم في عملية التنفس وسريان الدم ووظائف أخرى هامة . فعندما تحفز نقطة رد الفعل المنعكس هذه ، ستبعث بالطاقة إلى جسمك كله مما سيساعده على الاحتفاظ بحالات من الهدوء في أوقات التوتر .

ضع الإصبع الأوسط من يديك اليمنى في الفراغ الموجود في مؤخرة رأسك تحت الجمجمة . انظر المخطط ١٣ . واحتفظ بهذا الوضع حتى تنتهي من العد إلى رقم ثلاثة ببطء . ثم أزع إصبعك . كرر هذا التمرين عدة مرات . إذا حركت رأسك للأمام وللخلف ستصبح قادراً على الشعور بحركة أعلى العمود الفقري . عندما تتعرض للضغوط أو للتوتر . فإنك تقبض وتشد عضلاتك مما يجعل ظهرك متصلباً وموجعاً . فعندما يحدث لك هذا ؛ اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للعمود الفقري . وكذلك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالعضلات والأربطة المتصلة بالعمود الفقري . ثم ابدأ العمل على نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالرقبة . والتي ستجدها حول إصبع القدم الأكبر . يمكنك أن تلمس إصبع قدمك الأكبر (أو إبهامك) بالطريقة التي تلمس أو تدير بها رأسك . ثم تحركه من جانب إلى آخر . الآن اعمل على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة للعمود الفقري . واصل العمل كذلك على القوس الطويل للقدم (أو على مشط اليد) . ضاغطاً بحركة دائرية لتخفيف التصلب .

اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة كتفليك ولنطقة الورك . وتقع هذه النقاط في الجانب الخارجي من قدميك (أو يديك) . انظر المخطط ٤ . ولاحظ أين تقع نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالعصب الوركي . فهي تقع في قاع القدم . ولاحظ أنها توجد عبر الساق إلى أعلى . اعمل على نقطة رد الفعل المنعكس الواقعة في قاع القدم . ثم اعمل صاعداً وهابطاً على أوتار السيقان الخلفية . إن العصب الوركي يتكون من مجموعة جذور عصبية تبدأ مسارها من الفقرة القطنية التي ترسل إشارات إلى أسفل الساق مما يسمح بالسيطرة على العضلات . وإلى أعلى الساق مما يحفز الإحساس . وجميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه تكون في حاجة إلى من يهتم بها لكي تتمكن بدورها من علاج الظاهر المتصلب والموجع تماماً . لا تنس أن تعمل على كلا قدميك (أو يديك) . تستطيع أن ترضي أيضاً أي تصلب أو تؤثر في الرقبة عن طريق هز كتفليك . ارفع كتفليك ناحية أذنك ثم عد يهما إلى أسفل . كرر هذا أربع أو خمس مرات . وفي المرة التالية ، ارفع كتفليك إلى أعلى ناحية أذنك ثم ارجعهما إلى الخلف وكأنك تحاول أن تعصر يرتقانة بين عظامك الكتفية . استرخ ثم كرر هذا التمرين أربع أو خمس مرات .

والآن حرك يديك بقوة من عند منطقة الرسغ للخلف وللأمام ، وكأنك تحاول نقض الماء منهما ، وسيساعدك هذا على زيادة سريان الدم وتخفيف التوتر . هن يدك لمدة ١٥ ثانية تقريباً .

رد الفعل المنعكس مهدىء طبيعي

إن رد الفعل المنعكس مهدىء طبيعي . لذا يجب عليك أن تأخذ الوقت الكافي لعلاج نفسك بشكل كامل برود الأفعال المنعكسة ، وذلك لكي تتحرك الطبيعة وترخي جسمك كله . فإذا لم تكن معتاداً على العمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قديمك وبيدك ، اقترح أن تدرس الترسومات ، وعندما تبدأ التدليك ، تأكد من أنك مرتاح ومسترخي ، واختر وقتاً لا يقطعك فيه أحد . استخدم ضغطاً يكون باعثاً على الراحة بالنسبة لك ويسكن آلامك في الوقت نفسه ، وبذلك فإنك سوف تستمتع بطريقة طبيعية للاسترخاء .

رد الفعل المنعكس أكثر فاعلية من المهدئات

لقد أصيب الرجل الذي كانت ابنتى تعمل معه بحموضة المعدة وآلامها نتيجة تعرضه لضغوط كبيرة في العمل . كانت آلامه تزيد سوءاً كل يوم حتى وافق على الذهاب للطبيب . فشخص الطبيب حالته قائلاً : " أنت واقع تحت ضغط كبير ، وستصاب قريباً بقرحة في المعدة إذا لم تسترخ تماماً وتنس مشاكلك " . ثم وصف له بعض المهدئات ، التي جعلته متعباً وزادت من تأثيره . بعد ساعة من أخذه للمهدئات ، شعر بالنعاس . وفي العمل شعر بمزيد من التوتر لأنه استنزف الطاقة التي ستمكنه من إنهاء أعماله بكفاءة .

في إحدى الأمسيات بعد العشاء ، عملت زوجة " جون " على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة به لتساعده على الاسترخاء . فكانت النتيجة أنه نام جيداً في هذه الليلة وأنجز المزيد من الأعمال في الأيام التالية ، وبعد أسبوع واحد ، شعر بتحسن كبير حتى أنه توقف عن تناول المهدئات ولم يعد يعاني من آلام القلب أو المعدة التي كان يسببها له التوتر . وقد أخبر ابنتى بأنه الآن يهدىء

أعصابه باستخدام طريقة طبيعية لا تشمل أية أدوية وهى طريقة رد الفعل المنعكس .

تحفيز عملية الهضم

إن بعض مشاكل المعدة - ومنها القرح - تسببها الأحماض التي تبقى في المعدة ، والتي تبدأ في إيلام جدران المعدة عندما تكون متوتراً أو واقفاً تحت الضغوط . وهذا ما يسمى أحياناً بـ " المعدة الهاتجة " .

لكن هناك نقطة رد فعل منعكس خاصة تستطيع أن تعمل عليها لتخفيف الأثم بسرعة ، وذلك إن كنت فى العمل أو فى مكان ما لا تستطيع فيه أن تتعامل مع نقاط ردود الأفعال المنعكسة بطريقة كاملة . تقع نقطة رد الفعل المنعكس هذه فى المنطقة الجلدية بين الإبهام والسيابة فى كل يد . حدد موقع المنطقة الإسفنجية اللينة الواقعة على بعد بوصة من المنطقة المثثة ، واضغطها بحركة ضاغطة قارصة لتحفيز العمل الأمثل للجهاز الهضمى . انظر صورة ٤٣ .

ذلك كذلك المنطقة المثثة تحت الإبهام . انظر صورة ٤٤ .

ذلك أذنك من وقت لآخر ، فالتدليك يبعث إليهما بكمية كبيرة من الدماء التي ستساعد على تنشيطهما . انظر صورة ٢٠ ، ٢١ . وتأكد أنه سريعاً ما سيصبح جسمك وأعصابك فى حالة استرخاء .

كما أن تمرين الأصابع البسيط الذى سأشرحه لك الآن مفيد جداً فى التخلص من أى توتر . ابدأ أولاً بقبضة مغلقة بإحكام ، ثم افتح كل أصابعك واحداً تلو الآخر ، بادئاً بالخنصر حتى تفتح كل أصابعك . كرر هذا أربع مرات ، افرك اليدين معاً . ثم حركها فى كل اتجاه لتحرير التوتر .

وهناك طريقة طبيعية أخرى لتحرير التوتر ، وهى ببساطة أن تتناوب وتمد جسمك ، وبهذا ستشعر بأن التوتر يختفى تماماً .

خفف من سرعة ضربات قلبك

إذا وجدت نفسك فى موقف عصيب ، وبدأ قلبك ينبض بسرعة وبقوة ، فإنك تحتاج إلى أن تجد وسيلة فورية لتسحب بها من هذا الموقف ثم عليك أن تبدأ .

لا تدع الغضب والتوتر يسيطران على الموقف ، فمجرد تدليك بسيط لنقاط ردود الأفعال المتعكسة سوف يهدئك . اعمل على نقاط ردود الأفعال المتعكسة لقلبك ، والتي ستجدها على يدك اليسرى وقدمك اليسرى . ذلك عبر راحة اليد ثم ذلك هابطاً حول الإصبع الأصغر لليد ، وسوف يساعدك هذا على استعادة هدوئك حيث ستبعث بقوة الشفاء إلى قلبك . انظر المخطط ٣ . ٥ .

واليك طريقة أخرى سريعة ستهدىء من نبضات قلبك المتسارعة . وكنت قد تعلمت هذه الطريقة من رجل في " أريزونا " . ضع يدك اليسرى ، بما فيها منطقة النخض في المعصم في مياه باردة (ضع كلتا يديك أو قدميك أيضاً في الماء إذا كنت تفضل ذلك) . كما تستطيع أن تنثر بعض الماء على وجهك وحول رقبتك . عندما يبرد دمك ، ستبطئ نبضات قلبك . فقد اكتشف الباحثون أنه عندما تسبح الدرافيل في مياه شديدة البرودة ، يبطئ معدل ضربات قلوبها وينطبق هذا على الإنسان أيضاً .

خمس عشرة طريقة للتغلب على الضغط والتوتر :

- ١ . ذلك يديك وقدميك . فرد الفعل المتعكس هو مفتاح الاسترخاء الكامل .
- ٢ . ارفع قدميك وحرر ذهنك من الأفكار السلبية .
- ٣ . ارتد حذاءً مريحاً وانهب في تمشية لطيفة .
- ٤ . اغمض عينيك ، وتخيل مواقف مريحة أو أحاسيس ممتعة أو مكاناً يبعث على الراحة والهدوء .
- ٥ . اقض وقتاً كافياً في ممارسة هواية محببة إلى نفسك .
- ٦ . شارك في نشاط رياضي تستمتع بممارسته .
- ٧ . تحدث إلى صديق يتمتع بروح الفكاهة . فالضحك يحد من القلق والتوتر .
- ٨ . خذ العديد من الأنفاس العميقة والبطيئة لكي تنظم مهام العقل والجسم والروح .
- ٩ . إن الماء يساعد على الاسترخاء . لذا اجلس بجانب تبع من الماء أو مارس رياضة السباحة .
- ١٠ . مارس بعض تمارين بسط الجسم البسيطة ، فهي تساعد على تخفيف توتر العضلات والمفاصل .

١١. قم بتدليك جسمك .
١٢. اخلد للراحة واعط الطبيعة الفرصة لكي تحافظ على جسمك وتجده .
١٣. عليك بالصلاة والابتهاال .
١٤. لا تتنازل عن مبادئ النزاهة والشرف والرحمة والعرفان بالجميل والتسامح والحب غير المشروط .
١٥. قم بتدليك نقاط الضغط بين الأصابع فهذا سيعمل على تهدتك . اطوى يديك معاً وشبكهما بقوة . كرر ذلك سبع مرات . هز يديك ، ثم تنفس بعمق واسلخ !

كيف تجدد نشاطك الجسدى لتخفيف التوتر

إن التوتر يستنزف طاقتك - وعندما لا يملك جسمك طاقة جسدية أو ذهنية تمكنه من الحركة ، تكون فى حاجة إلى تجديد نشاطك ببرد الفعل المنعكس . لذا اجعل أولاً الطاقة السريعة والمتجددة تسرى فى كل أجزاء جسمك بالعمل على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة . لا تغفل نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد ، فهو يحتاج للتنشيط لكي يتخلص من المواد الضارة التى تشعرك بالكسل والخمول .

افعل هذا أولاً وأنت جالس ثم امسك إحدى قدميك بكتلت يديك . ضع أصابعك على باطن قدمك وإبهامك على قمة قدمك . انظر صورة ٦٦ . اضغط لأسفل وللخارج براحة وإبهام كلا يديك . وفى الوقت نفسه اضغط قاع قدمك بيدك . واستخدم طريقة الضغط والقرص ، واعمل بسرعة لتحريك سريان الدم . ذلك قدميك بسرعة وبثقة ، ضاعط على العديد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى وقت واحد . اضغط على العظام التى يكسوها اللحم . وبحركات قوية وسريعة اضغط بيدك أسفل وأعلى قدميك وأصابع قدميك . ثم اضغط مؤخرة قدمك ثم اتجه لأعلى قليلاً فى الساق وذلك بحركة ضاغطة . كرر هذه العملية على قدمك الأخرى . ستشعر فى هذه اللحظة بتدفق الطاقة فى جسمك ، وسيختفى التوتر سريعاً .

رد الفعل المنعكس للكبار والصغار

أنا استمتع بتدريس أماكن نقاط ردود الأفعال المنعكسة سواء للكبار أو للأطفال الصغار . فعندما أُرور بيوت المسنين والفصول أجد أن الناس هناك يحبون تعلم طرق جديدة لمساعدة أنفسهم على الشعور بالتحسن . وأحد ردود الأفعال المنعكس التي يفضلونها بشكل خاص هي تلك الخاصة بالضميرة العصبية (شبكة من الأعصاب في التجويف البطني تبعث بنبضات عصبية إلى أعلى منتصف البطن) . فعندما نقوم بتحفيز نقطة رد الفعل المنعكس هذه ، يسترخي الجسم كله



صورة ٦٦ : ذلك تقاطع ردود الأفعال المنعكسة بقوة تجديد الطاقة . كما أن تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الهامة للجهاز الليمفاوي يساعد الجسم على مقاومة الأمراض .

ستجد أنه من السهل بل من الممتع أيضاً أن تجد نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالضميرة العصبية . اقبض إحدى يديك . والآن انظر في قبضتك وحدد النقطة التي يلتقي فيها الإصبع الأوسط مع البنصر في راحة اليد . بين طرف هذين الإصبعين سوف تجد نقطة رد الفعل المنعكس هذه : عدد إلى رقم (٣)



بيطه ، ثم خذ نفساً عميقاً ثم حرر الضغط برفق . كرر هذه العملية ست مرات ، وسيختفي التوتر وغضبك فوراً .

يستطيع الناس أن يتعلموا كيفية تهدئة أنفسهم عندما يغضبون من شخص ما مما يجعلهم يشعرون بمزيد من الأمان . ولقد قال لي طفل صغير في السادسة من عمره ذات مرة : " عندما أغضب من أخي ، أضغط نقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بالضعيرة العصبية ، فأشعر بتحسن " .

التحكم في التوتر والغضب بالضحك

سبق وأن تحدثنا عن أهمية الابتسام لكل شخص . والآن دعني أشرح لك ما تستقبله الصحة من الضحك . إن ضحكة من القلب من شأنها أن تهدئ مختلف اضطرابات العواطف . وتغضي على أي قلق وتوتر . فعندما يضحك الإنسان ، تزداد كمية المواد الكيميائية في المخ وبهذه الطريقة تختفي مشاعر القلق والاكتئاب . فالضحك مهدئ طبيعي ليس له أي أعراض جانبية ، كما أنه يعد قوة شفاء فعالة .

ولقد أجرت جامعة " كاليفورنيا " في " دافيس " مجموعة من الدراسات لتري إن كان للضحك دور في حماية الصحة أم لا . وقد أثبتت هذه الدراسات أن الضحك يقيد الرتتين والجهاز التنفسي وكل الأعضاء الداخلية الأخرى . فالضحك الرنان الناتج من القلب يساوي خمس دقائق من التجديف .

وسوف تدهش كيف أن الضحك من شأنه أن يعيد النشاط إليك . سواء جدياً أو ذهنياً . كما أنه يقضي كذلك على الغضب . هيا اضحك وأترك الهموم وراء ظهرك .

استخدم رد الفعل المنعكس للنوم الهادي

هل تغلق عينيك بشدة عندما تنام ؟ إذا كنت تفعل ذلك . فأنت تضغط على " نقاط نوم " طبيعية . توجد في الزاوية الداخلية من كل عين .

اضغط في هذه المنطقة نحو الداخل والخارج مستخدماً طرف إبهامك (تعمل مفاصل إصبعي السبابة بشكل جيد أيضاً لدى من يمتلكون أطرافاً طويلة) .

استخدم إبهامك وسبابتك للضغط على الأنف فيما بين عينيّك . اضغط وتوقف
عن الضغط لمدة خمس عشرة ثانية . كرر ذلك عدة مرات .

ردود الأفعال المنعكسة للأذن والرقبة واليدين للنوم السريع

لقد اكتشفت صديقة لى طريقة طبيعية وهائلة تؤدي إلى حالة من الهدوء والاسترخاء ، حتى أنها تنام قبل أن تنتهي من هذا التمرين .
تبدأ صديقتي هذه أولاً بتمرين التناوب الموجود في كتابي " العلاج بتدليك اليد " ، ثم تضع يديها على أذنيها وتلك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة هناك لمدة ثلاثين ثانية ، ثم تتجه إلى الرقبة وتلك أسفل الوتر . وبعد عملها على ناحية واحدة من الرقبة ، تضغط وتلك الذراع الأيسر حتى تصل إلى راحتي يديها . وتكون الخطوة الثانية هي تكرار ذلك على الجانب الأيمن .
وتكون آخر خطوة في هذا التمرين هي تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالتغلب على الأرق وقد شرحتها لك من قبل في صفحة ٣٢١ من هذا الكتاب . كما أنها تركز أيضاً على التنفس الطبيعي الهادئ . وتؤكد أنه لم يخيب ظنّها أبداً .

استخدم The Foot Massager للنوم الهادئ

أحب استخدام The Foot Massager الذي تضعه على الأرض وتحركه تحت قدميك . فهو يساعد علي تخفيف معظم نقاط ردود الأفعال المنعكسة للجسم كله .
وستصبح مسترخياً تماماً بعد استخدامه حتى أنك قد تنام جالساً على الكرسي .
لذا ستعمل كل غددك وأعضائك بصورة جيدة دون توتر أو ضغط عندما يكون جسمك هادئاً ومسترخياً .

اقض على سبب أرقك

تنفس ببطء واستخدم رد الفعل المنعكس لتهدئ وترخي جسمك كله . وذلك لكي تنعم بنوم هادئ وخال من التوتر . فإذا أزعجك أمر ما ومنعك من النوم

الذى تحتاجه بشدة ، فحاول أن تكتشف ما الذى يسبب لك الإزعاج فى البيئة المحيطة بك . فإذا لم تستطع النوم من الأضواء الساطعة حولك ، فارتد غمامة العين . وإن كانت الضوضاء تيقظك مستيقظاً ، فاستخدم سدادة الأذن . ولو كان الطقس بارداً جداً ، فارتدِ جوارب طويلة ، ولو كان حاراً جداً ، فضع قماشاً مبللاً بالماء تحت قدميك ويديك وأرد المروحة . قد لا تنام بسهولة إذا تناولت المشروبات المحتوية على الكافيين فى وقت متأخر من اليوم . لذا أنصحك بالآ تشرب أو تناول منشطات بعد الرابعة ظهراً . وإذا ما كان المرض هو ما يمنعك من النوم ، فإن رد الفعل المنعكس سيربحك ويشعرك بالهدوء بسرعة .

رد الفعل المنعكس يتغلب على الأرق

إذا كنت تشعر بالإرهاق وعلى الرغم من ذلك لا تستطيع النوم ، فجرب هذا التمرين : استلق على ظهرك ويداك متشابكتان فوق صدرك . اضغط وحرر أصابعك المتشابكة سبع مرات على أن تركز الضغط على جزء الأصابع القريب من راحة اليد . حرر أصابعك من بعضها على أن تبقبها متلامسة . حرر كل إصبع لأعلى فوق المفاصل بحركة ضغط وتحرير . اغلق عينيك وثنفس بعمق . اعتصر يديك معاً ، ضاعط نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة بين الأصابع وعندما تزفر ، أرخ هذا الضغط وأرخ جسمك كله . كرر هذا التمرين إن إحدى نقاط ردود الأفعال المنعكسة البسيطة التى من شأنها أن تخلصك من التوتر وتمنحك من النوم هى تلك الموجودة فى كل جانب من جبهتك ، فى الجانب الخارجى مباشرة من كل حاجب . استخدم طرفي سبابتيك أو مفاصل أصابعك وانقر بهما على هاتين النقطتين فى نفس الوقت لمدة ١٥ ثانية . حرر اضغط وكرر ذلك لمدة ثلاث أو أربع دقائق . انظر صورة ٦٠ .

طعام يساعدك على النوم

يتسبب الطعام فى خلق بعض التغيرات فى الجسم وكذلك فى المخ ، وبذلك يؤثر على نومك . فمنتجات الألبان مثل جبن الحلوم قد تساعدك على النوم . ومن المعروف أيضاً أن اللبن الدافئ مع قطعة من الخبز تجلب النعاس .

فالأحماض الأمينية في الطعام تدخل تيار الدم ، الذى يصل بدوره إلى المخ ويخبره بأنك مجهد أو متعب . واحدى الطرق الناجحة التى ستساعدك على النوم هي تناول كوب من الماء الساخن مذاق به ملعقتان من غسل النحل وملعقة من خل التفاح أو عصير الليمون الطازج . ارشف هذا الخليط ببطء . وبعد ذلك ، اغسل أسنانك جيداً بالفرشاة لتزيل كل آثار العسل والخل . والآن اذهب إلى الفراش واحلم أحلاماً سعيدة .

ركز بذهنك على أنفاسك

إذا شعرت بالتوتر ، فإنك تحتاج إلى التركيز بذهنك على طريقة نفسك . خذ بعض الأنفاس العميقة التى ستساعدك على الاسترخاء . وفكر فى الأمور السعيدة فقط . سريعاً ما ستصبح قادراً على إرخاء ذهنك . عندما تسترخي أنفاسك وأفكارك ، فإن جسمك كله سيفعل المثل ، وسيختفى التوتر بسرعة ، وستشعر بشعور طيب جداً . اضغط نقطة رد الفعل المنعكس للضغيرة العصبية فى مركز يدك لترخى أعصابك .

عندما تؤدي الاضطرابات الجسدية إلى فقدان النوم

عندما تنالم ، يصبح جسمك متوتراً . وهنا يصعب أن تنعم بنوم هادئ . وعندما تكون متوتراً فإن عضلاتك تتقبض وتوقف سريان الدم الطبيعى (لو كان هناك تورم ، فإن امدادات الدم ستتوقف عن السريان والتدفق إلى مختلف الأماكن) . ولأنه من المهم جداً أن يسرى الدم إلى المناطق المثانة فى جسمك لتخفيف آلامها ومعالجتها ، فإن العمل على تقاير ردود الأفعال المنعكسة المناسبة فى يدك لتخفيف الألم سيكون مفيداً جداً . انظر صورة ٤٣ .

باستخدام رد الفعل المنعكس ، يسترخى جسمك وتحسن الطريقة التى يسرى بها الدم ، كما سيزيد معدل شفائك وستستمتع بالنوم الذى تحتاج إليه بشدة وبدون أى ألم .

كيف تتخلص من مشاكل الإخراج

قد تؤدي مشاكل الإخراج إلى الأرق ، حيث تعمل أعضاء الإخراج سواء كان الجسم نائماً أو يقظاً . ويمكنك تقوية هذه الأعضاء بالعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للقولون والرئة والكليتين والمثانة لكي تتمكن من طرد الفضلات . حفز الغدد الليمفاوية والكظرية والقلب بالعمل على نقاط ردود أفعالها المنعكسة وذلك لكي يتوازن جسمك . وتتلقى المكافأة التي تستحقها وهي النوم الهادئ . ليلا .

كلمة رقيقة تحرك الجبال

عزيزتي السيدة " كارتير " :

لقد أبدع الله في تصوير الإنسان . فالبشر مخلوقات تمتلك القدرة على تجديد نفسها عن طريق التحفيز . إن معظم الأمراض الجسدية تبدأ في البداية كمرض نفسي تفجره الوحدة ، والتوتر والضغوط البيئية ، والظروف المحيطة ، والسلوك المكتسب الخ وفي أوقات كثيرة يكون إيمان الإنسان بأن هذا المرض يمكن الشفاء منه - أكثر قوة من أي أدوية . فالأدوية تبيد الأحاسيس ، أما كلمات الحب الرقيقة فهي تحرك الجبال وتجدد شعور الإنسان بأنه شخص ذو قيمة وأنه يستحق هذا الحب .

فلقد تعلمت أنه بإمكاننا تهدئة الأعصاب والتوتر . فالغدد الدهنية تصبح أكثر نشاطاً في أوقات التوتر ، لذا يصاب الإنسان دائماً في هذه الفترة بحب الشباب . لكن جلسة من رد الفعل المنعكس ستخفف التوتر وستبطله من نشاط الغدد كما أنني أدركت أنه بتحسين الطاقة من القدمين إلى اليدين ثم عظم الزند ثم العصب الكعبري في الذراعين صعوداً لتخفيف الضغط في منطقة الرقبة والكتفين إلى نقاط الضغط في الوجه والأذنين وفروة الرأس - يصبح أصدقاؤني أشخاصاً مختلفين تماماً .

المخلص ،

- ب. ب. -

رد الفعل المنعكس يعطى بدائل للمدمنين

يوفر رد الفعل المنعكس بديلاً إيجابياً للإدمان سواء كان هذا الإدمان إدمان الشراب أو الطعام أو التدخين أو المقامرة أو الجنس أو المخدرات وما إلى ذلك مما يساعد بطريقة كبيرة على حل المشاكل الصحية الخطيرة . فيقضى رد الفعل المنعكس على التوتر ويبدله باسترخاء عميق ، وشعور بالهدوء والسكينة . وعندما يسترخي جسمك ، يزيد رد الفعل المنعكس قدرته على شفاء نفسه . لذا فلو عانى شخص تعرفه من الإدمان ، فيمكنك مساعدته برد الفعل المنعكس .

مساعدة مدمنى الكحوليات

لقد وجد الأطباء أن إدمان الكحول ما هو إلا عيب في الغدد يمكن مقارنته بمرض السكر . ففي حالة مرض السكر ، يكون إنتاج الأنسولين غير كافٍ ، وينتج عن ذلك ارتفاع في سكر الدم . أما في حالة إدمان الكحوليات ، فإن إنتاج الأنسولين يكون مرتفعاً : مما يؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم . والغدتان الرئيسيتان المرتبطتان بهذه العملية هي الغدد الكظرية والغدة المنقمة لهما وهي الغدة النخامية . كما يوجد أيضاً غدة أخرى مهمة وهي اليبنكرياس ، التي تنتج الأنسولين .

لكن يجب أن نركز أولاً على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية : التي تتحكم في الغدد الأخرى . وسوف تجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية فقط في مركز المنطقة المثلثة في قاع إصبعي القدم الكبيرين ، وكذلك المنطقة المثلثة من الإبهامين . انظر المخطط ٢ .

والآن سننتقل إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الكظرية والبنكرياس ،
وحيث إنك مازلت تضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليدين والقدمين ،
فضع إبهامك على منطقة ردود الأفعال المنعكسة للكلى ، ثم اعمل به صاعداً
قليلاً باتجاه أصابع اليد أو القدم وستكون بذلك عند نقاط ردود الأفعال المنعكسة
للغدة الكظرية . اعمل على هذه المنطقة بحركة ضاغطة دائرية .

انظر إلى المخطط لترى موقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للبنكرياس . فهي
تقع بالقرب من نقاط ردود الأفعال المنعكسة للمعدة والكليتين . لذا يمكنك
الاستمرار في التدليك عبر اليد (أو القدم) . كما أن العمل على نقاط ردود
الأفعال المنعكسة للكبد يكون مهم جداً أيضاً ، ولكن تذكر أن هذه النقاط مؤلمة .
لذا اعمل على كل نقطة لمدة دقيقة ، ثم عد إليها مرة أخرى . ولا تنس أن
تعمل على الغدد الليمفاوية للتخلص من المواد الكيميائية الضارة والفضلات .
وسوف يأتي تحقيق ردود الأفعال المنعكسة لهذه الأعضاء والغدد المهمة بتقوى
الشفاء إليها مرة أخرى حتى يتمكن الجسم من العودة إلى وظيفته الطبيعية .
لقد كان السيد " هـ " يعاني من مشكلة إدمان الشراب طوال حياته . وقد
كتب لي هذا الخطاب كي يخبرني كيف ساعده رد الفعل المنعكس .

رد الفعل المنعكس ساعد في علاج مشكلة إدمان كحوليات عمرها ٤٨ عاماً

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لقد كنت أعاني من تليف في الكبد ، وكنت استخدم طريقتك العلاجية لمدة
أربعة شهور . وفي هذا الوقت ، لم أكن أتعاطى الكحوليات . فقد بدأت أتناول
هذه المشروبات وعمرى ٦٨ عاماً وأنا الآن في السادسة والستين من عمري . وهذه
هي المرة الأولى التي استطعت فيها الاستغناء عنه . ولأول مرة منذ سنين ،
استطيع أن أكل جيداً ، كما أنني أشعر بشعور رائع .

السيد ف. هـ .

ردود الأفعال المنعكسة في الأذن تساعد على علاج أعراض الإقلاع عن الإدمان

هناك طريقة واحدة يستطيع من خلالها من يريدون الإقلاع عن الإدمان مساعدة أنفسهم ، وهي العمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للأذن . إن هذا التمرين مفيد جداً لمن يسبب لهم الإقلاع عن الإدمان حالة من التوتر . انظر الخطط ١٥ . ابدأ من قمة الأذن ، حيث تقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للقدم وأصابع القدم ، واعمل على هذه المنطقة من الأذن لمدة دقيقة أو دقيقتين . ثم اعمل هابطاً . توقف عند مركز الأذن ، حيث توجد نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد والطحال . واعمل عليها لمدة دقيقتين ، ثم اعمل ناحية شحمة الأذن . واعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة أمام وخلف شحمة الأذن بحركة ضاغطة وقارصة لمدة خمس أو عشر دقائق لكل أذن . ثم توقف عن هذا الضغط . كرر هذا عند الحاجة . أو حتى يتعافى هذا الشخص ولا يحتاج إلى العلاج .

يمكنك أيضاً استخدام مشبك ردود الأفعال المنعكسة (Reflex Clamp) للضغط على شحمة الأذن ، (انظر صورة ١٩) وذلك لأن الضغط بالإبهام مع إصبع آخر في هذا الوضع لوقت طويل يكون مرهقاً جداً . ولقد أظهرت التقارير أن هذا التمرين له مفعول السحر في علاج مدمنين معينين . وقد استخدمت طرق رد الفعل المنعكس لعلاج الصداع ، والآثار السيئة للإدمان ، وكذلك لتهدئة الإحباط والتوتر ، والأعراض الناتجة عن الإقلاع عن المخدرات ، فقط اقبض على بعض خصلات الشعر واجذبها لأعلى وللخارج . ابق على هذا الوضع لمدة ١٥ ثانية ثم اتركها . ثم امسك بخصلات أخرى واجذبها ، تابع هذه العملية لتحفز نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الجسم كله ، شاملاً معدتك وأعضائك الداخلية . انظر صورة ١٠ .

كما أن الضرب على الرأس بفرشاة سلكية يكون مفيداً جداً عندما يتعافى الإنسان من الآثار التي خلفها الإدمان . انظر صورة ١٢ .

ردود الأفعال المنعكسة والمخدرات

إن معظم المخدرات التي تدخل إلى الجسم يتم أيضا في الكبد : وتقوم الكلية بإفرازها . لهذا يجب أن نخصص المزيد من الاهتمام لنقطة رد الفعل المنعكس الخاصة بهذه الأعضاء وكذلك نقاط رد الفعل المنعكس الخاصة بالغدد الصماء وذلك لكي نعيد توازن الجسم ونشجع إفرازات الكبد . انظر المخططات ٢ و ٣ و ٥ .

قد تجد الضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد والكلية مؤلماً ، حيث إن السموم التي تحررها أعضاء الجسم الأخرى تزيد من عملهما . قمع رد الفعل المنعكس والغذاء الجيد والتمارين سيصبح جسمك في أتم صحة ، ومع الإصرار والثقة بالنفس سينتعش عقلك ، وستقوى موافقتك القيادية من روحك . إن التحكم في العادات السيئة ضروري جداً لحياة طويلة وسعيدة وخالية من الألم . ومرة أخرى يجب أن أذكرك بعدد وظائف الجسم التي تعتمد على الماء والهواء . فالماء والهواء مهمان جداً خاصة في الوقت الذي يتعافى فيه الجسم من إدمان المخدرات . وتذكر أيضاً أن فيتامين ج والبيوتاسيوم مهمان جداً للتخلص من المواد السامة المستقرة في جسمك .

اختبار لكشف تعاطي المخدرات

عزيزتي السيدة "كارتر" :

لقد ذهبت إلى مقابلة عمل وجعلتني الشركة التي تقدمت لها أجري اختبار بول للتأكد من أنني لا أتعاطي المخدرات . وقد كان التحقيق في حياتي الشخصية أمراً مخرجاً جداً ، ونظراً لأنهم اكتشفوا كمية صغيرة من المخدرات في بولي ، لم أحصل على الوظيفة . فذهبت إلى المنزل ، ودرست كتابك ، ثم عالجت نفسي بردود الأفعال المنعكسة . فعملت على نقاط الغدد الليمفاوية ، خاصة تلك الواقعة في قمة قدمي عند المنطقة الفائرة .

وبعد أسبوع عدت وأجريت الاختبار مرة أخرى ، ووجدوا أنني خال من آثار أية مخدرات ، وأنا الآن على قائمة المترشحين للوظيفة . إنني لن أريد ولن أحتاج إلى المخدرات في حياتي مرة أخرى . فدانما ما أشعر بشعور رائع بالهدوء

والاسترخاء بعد تطبيق طرق ردود الأفعال المنعكسة على نفسه . أشكرك
للمساعدة . لأنني أصبحت إنساناً منتجاً وذو قيمة . كما أنني أعاني من مشاكل
صحية أقل من السابق .

-ن.م-

منع نقص الأكسجين الشديد لدى المدخنين

إن التدخين الشده يعانى من نقص فى الأكسجين . مما يجعل الدم يُضخ
بسرعة أكبر من المعتاد للحصول على الكمية المطلوبة من الأكسجين . وعندما لا
تصل الكمية الكافية من الأكسجين إلى الرئة . يعانى المخ . لذا تأكد من أن
الهواء الذى بالأكسجين يصل إلى أعماق رئتيك حتى لا يعانى جسمك من
النقص الشديد للأكسجين . استخدم طريقة التنفس العميق التى شرحتها لك من
قبل فى هذا الكتاب .

كيف تختبر وظيفة رئتيك

أحضر كيريتاً عادياً ، وأثقله وامسك به وأنت باسط ذراعك للأمام . خذ
نفساً عميقاً . وركز أمامك ثم حاول أن تطفئه بالنفخ ناحيته . فلو كان هذا
سهلاً بالنسبة لك ، فاعلم أن رئتيك تعمل بكفاءة . لكن إذا لم تستطع إطفاءه ،
فسوف تحتاج أن تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للجهاز الدورى ،
والجهاز التنفسى . وخاصة القلب والرئة . انظر الخطط ٣ و ٥ . تمرن على
التنفس العميق . ثم جرب هذا الاختبار مرة أخرى بعد أيام ، وعندها يجب أن
تصبح قادراً على إطفاء الكيريت .

استفادة المدخنين فى الحاضر والماضى من رد الفعل المنعكس

إن التدخين يغير من كيمياء الدم ، مما يسبب انقباضاً فى الأوعية الدموية
لأصابع القدم واليد ، مسبباً الضعف فى الدورة الدموية . لكن رد الفعل المنعكس
سيحسن سريان الدم خلال جسمك . هناك رجل مدخن أعرقه ، دائماً ما يعانى

من شد في عضلات أصابع قدمه وكذلك من برودة قدميه . لكن بعد جلستين علاجيتين برد الفعل المنعكس ، شعر بالدفع ولم يعد يعانى من أى ألم فى أصابع قدمه .

إن رد الفعل المنعكس سوف يفيدك بعد إقلاعك عن التدخين لأنه سيساعد على طرد المواد الضارة المسببة للسرطان من جسمك . ولن يساورك القلق بعد ذلك بخصوص أى مرض قد ينتج عن عادة تدخينك السابقة ، فتحفيز نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه سوف يعود عليك بالقوة والنشاط والحياة الجديدة للأعضاء والغدد ، وسوف تتمتع بجسم سليم وروح سعيدة .

رد الفعل المنعكس يساعد مدمنى شم المواد العضوية

يجد معظم مدمنى شم المواد العضوية صعوبة فى النوم وبشعرون بالتوتر الشديد ، كما أنهم يكونون عرضة للإصابة بالأنيميا ، والتهاب الكلى المزمن ، وقصور فى وظائف الكبد . ولهذا يكون العلاج الكامل لرد الفعل المنعكس هو المطلوب فى مثل هذه الحالة . ويجب أن يكون التركيز على جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالأعضاء الحيوية خاصة الكبد ، والغدد الصماء والمخ ، والعمود الفقرى . ولقد أصبحت مشكلة إدمان شم المواد العضوية مثل : الغراء - الذى يتم استنشاقه - والغازات والخطرات منتشرة جداً الآن . فحوالى فرد من بين كل عشرة أفراد لديهم تجربة مع المواد العضوية الخطيرة . ولقد علمت أن أساتذة لى قد استخدموا رد الفعل المنعكس لمعالجة مواقف عديدة فى المدارس الثانوية ومدارس الأطفال . فيذهب الآباء ويمارسو رد الفعل المنعكس المتطوعين مساعدة هؤلاء الطلاب - الذين يعانون دائماً من عدم احترام وتقدير الذات - كما أنهم يجدون صعوبة كبيرة فى شق طريقهم فى الحياة . يستمع المتطوعون لهؤلاء الطلبة ويعلمونهم كيف يتغلبون على صعوبات حياتهم بالتنفس العميق ورد الفعل المنعكس . وقد كانت نتائج هذه اللقاءات رائعة .

يمكنك أيضاً أن تساعد عن طريق تشجيع مدمنى شم المواد العضوية أو الكيميائية على شرب كميات كبيرة من الماء ، وتعليمهم طرق استخدام رد الفعل المنعكس لطرد المواد السامة من أجسامهم . علمهم أيضاً أهمية التنفس العميق . ارجع إلى فصل ١٢ .

رد الفعل المنعكس والتعرض للكيمياويات الخطيرة

بالإضافة إلى اهتمامنا الكبير بالشباب الذى يتعامل مع المواد العضوية ، فإننا نقلق أيضاً على الكثير ممن يعملون حول هذه المواد ، أو من يتعرضون للكيمياويات دون حماية أنفسهم من الدخان أو الأبخرة الخطيرة . كما أن الأشخاص الذين يعملون فى مجال الصناعة دون وجود تهوية كافية قد يعانون من مشاكل صحية ممثلة .

ولقد تلقيت خطاباً من زوجة أحد الجنود المشاركين فى حرب " فيتنام " والذي يتمنى أن يرى طاقماً كاملاً من المعالجين يعلم رد الفعل المنعكس فى كل مستشفى عسكرية . كان زوجها قد تعرض لأحد المبيدات الحشرية أثناء الحرب وقد سبب له ذلك تغيراً كيميائياً فى جسده . وها هو خطابها الذى يخبرنا بالطريقة التى يتعامل بها مع هذه المشكلة .

كيف ساعد رد الفعل المنعكس جندى " فيتنام "

عزيزتى السيدة " كارتر " :

لقد تعرض زوجى لأحد المبيدات الحشرية المسمى بـ " العامل البرتقالي " فى " فيتنام " . وقد قال الأطباء إن جسمه يمارس نوع من التغير الكيميائى حتى أن العامل البرتقالي هنا لا يمكن التعرف عليه فى صورته الأصلية فى الجسم . ومع ذلك ، فمن الممكن إدراك وجوده من خلال المصابين به والذين لا يزالون عرضة لتأثيراته بعد عشرين عاماً قادمة . وأحدى أعراضه هى الإصابة بالإكتئاب على فترات متلاحقة .

ولقد تعلمت أنا وزوجى طرق رد الفعل المنعكس أول مرة منذ ثلاث سنوات . فخلال هذا الوقت جمعت بعض المعلومات عنه من الكتب ومن ممارسين آخرين له . ولكن خلال العشرة أشهر الماضية ، كنت أدلك قدمى زوجى على أسس منظمه وعلى أساس الكثير من الفهم . فتحن نعلم دائماً متى تبدأ حالات الاكتئاب لديه . لذا أقوم بتدليك قدميه فوراً ويومياً لمدة ثلاثه أو أربعة أيام . فيختفى الشعور بالاكتئاب ، دون أن يبدأ فى انتهاج أى سلوك عدوانى تجاه المجتمع . فتأثير التدليك يكون سريعاً جداً . وعندما يأتى إلى ويشتكى من أن لديه

شعور سيء ويرتعى بقوة على الأريكة ، ابدأ فى تدليك قدميه . وعندما انتهى من التدليك العنيف ، يقول إنه يشعر بتحسن . وأنه يشعر أن ذهنه صافٍ . يقوم بعد ذلك وينتهي من أعماله اليومية (وهى إدارة مزرعة لتربية الماشية تعيش بها مما يمدحه بعض الحرية فى عمله أثناء حدوث هذه النوبات) .

لقد ساعدنا رد الفعل المنعكس على إيجاد حياة جديدة . لكن المعركة مازالت مستمرة ، ولا أعلم إن كان من الممكن أن يتخلص جسمه من كل هذه السموم . ولكن من الواضح أن تدليك قدميه مرتين فى الأسبوع (وأحياناً أكثر) يولد لديه المزيد من الصحة ويرفع من قدرته على تحمل الألم مما يجعلنى أمل فى أن أرى طاقماً كاملاً من ممارسى ردود الأفعال المنعكسة فى مؤسسات رعاية الجنود والمستشفيات العسكرية . وأتمنى لو تتعلم زوجات الجنود طرق رد الفعل المنعكس - ليس فقط من أجل أزواجهن ، بل من أجلهن أيضاً .

- س . ي .

علاج الإدمان باستخدام رد الفعل المنعكس على الأذن

هناك طريقة وحيدة يستطيع بها الناس مساعدة أنفسهم عندما يواجههم حالة إدمان غير مرغوب فيها . وهى أن يعملوا على نقاط ردود الأفعال المنعكسة على آذانهم . انظر المخطط ١٥ . فالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى الأذن سيمحى أعراض الميل إلى المخدر نتيجة اعتياده . ويكون الضغط مفيداً أيضاً أثناء فترات التوتر التى تنتج عن الإقلاع عن المخدرات .

ابداً من قمة أذنك اليسرى . واضغط باستخدام الإبهام والإصبع الأوسط فى حركة شاغطة دائرية ، اعمل خلال هذا الجزء من الأذن لمدة دقيقة أو اثنتين . انظر صورة ٢٠ .

ثم اعمل هايباً خلال الأذن وتوقف عند المنتصف (حيث تقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للكبد والطحال) . ثم اضغط باستخدام طرف إصبعك الأوسط نقطة رد الفعل المنعكس هذه فى حركة دائرية لمدة دقيقة . (ستجد هذه المنطقة مؤثرة جداً) . تابع العمل فى أسفل الأذن بالضغط والكبس لكل نقطة رد فعل منعكس حتى تعد ببطة إلى رقم سبعة . اعمل إلى أسفل على شحمة الأذن محفزاً

نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة في الجانب الأمامي والخلفي للأذن . انظر صورة ٢٦ . كرر نفس الشيء على الأذن اليمنى .

اعمل على كل أذن لمدة تتراوح بين خمسة إلى عشر دقائق وذلك لتقلل حاجة المريض إلى المادة المخدرة . إن نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه يمكن تدليكها بقدر المستطاع للإقلاع عن الإدمان وتحسين سلوك المدمن . فالعمل بالإبهام وأحد الأصابع الأخرى على هذه المنطقة لوقت معين سيجعلك تشعر بالتعب . فلو حدث هذا . يمكنك استخدام مشبك ردود الأفعال المنعكسة والضغط به على شحمة الأذن . انظر صورة ١٩ .

لقد أكد الكثيرون أن قوة الشفاء الناتجة عن العمل على الأذن تقضي على الرغبة الملحة في العودة إلى تعاطي بعض أنواع المخدرات . وقد أبلغنا بعض الأشخاص كيف استطاعوا أن يستعيدوا صحتهم بالكامل ويتخلصوا من الإدمان بعدما استخدموا رد الفعل المنعكس . فرد الفعل المنعكس هو طريقة طبيعية للتعامل مع المرض كما أنه بديل رائع لأي مخدر !

كيف يساعد رد الفعل المنعكس على فقد الوزن بطريقة طبيعية ؟

هل تصدق أنه عندما تضغط إحدى النقاط في جسمك ، تذوب الدهون غير المرغوب فيها بطريقة سحرية ؟ نعم ، فيمكنك الآن استخدام رد الفعل المنعكس للتخلص من الوزن الزائد الذي لا ترغب في وجوده بسهولة وبطريقة طبيعية ، فقط اعرف أماكن نقاط معينة للضغط عليها .

إن الأطباء المعالجين بالوخز بالإبر يستخدمون الإبر بنجاح لمساعدة العديد من الناس على تخصيص أنفسهم . ولكنك نسيت في حاجة إلى إبرة أو إلى طبيب حيث يمكنك أن تستخدم طريقة رد الفعل المنعكس لتصل إلى نفس النتيجة بطريقة آمنة في منزلك .

إن بعض نقاط الضغط هذه والتي سأعلمك طريقة تدليكها هي نقاط ردود أفعال منعكسة تؤثر مباشرة على خلايا الشعور بالجوع داخل المخ . لذا ، فالضغط على نقطة رد فعل منعكس إلى جزء معين من المخ يؤثر على الشهية ، ويخدع هذه الخلية لكي يخبر المخ معدتك بأنه يحس بالشبع (وهذا يعني أنه لن يبعث بإشارة جوع) ، لذا فإن استخدمت علاج ردود الأفعال المنعكسة قبل تناول الوجبات ، ستقلل من تأثير الجوع ومن كمية الطعام التي ستتناولها .

لا يجب أن يأكل الإنسان إلا إذا أحس بالجوع . فعندما لا تكون المعدة مهياة لاستقبال الطعام وتقوم أنت بدفع الطعام فيها بالقوة ، لا تهضم أحماض المعدة الطعام بطريقة صحيحة . وتكون النتيجة الشعور بمختلف آلام المعدة المزعجة .

يملك دكتور " باهر " عيادة في " ميونخ " لتخصيس من يعانون من السمنة . وقد أكد لي أنه قتل من أوزان أكثر من ألف شخص يعانون السمنة في سنة واحدة بضغط بعض النقاط الواقعة على الوجه والجسم . وأحد هؤلاء الذين استطاعوا فقد الكثير من الأربال بهذه الطريقة هو دكتور " باهر " نفسه حيث قال إنه فقد أكثر من ٣٠ رطلاً في شهرين فقط . ويدعى هذا الطبيب أنه قد اكتشف لتوه هذه الطريقة الرائعة في التخصيس ، وأن العديد من الأطباء في كل أنحاء أوروبا يستخدمونها بنجاح كبير . كما يؤكد الأطباء أن سر هذه الطريقة في التخصيس هو أنها غير ضارة وأن الخطوات التي تتخذ فيها تمنع الشهية غير الضرورية ولا تمنع الشعور بالجوع الحقيقي .

لقد استخدمنا رد الفعل المنعكس منذ سنين عديدة ونذكر نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي ستساعد ليس فقط على خفض الشهية ، ولكن أيضاً على تحفيز بعض الغدد والأعضاء وذلك لمساعدة الجسم على التخلص من الدهون غير الضرورية .

كيف يتحكم رد الفعل المنعكس في الشهية

لقد عرفت بعضاً ممن حاولوا بكافة الطرق أن يقللوا من أوزانهم دون جدوى . في حين أنه بمساعدة رد الفعل المنعكس ، يمكنك أن تجد لنفسك المقاسات الصغيرة التي كنت تحلم بارتدائها بينما يتدلكك إحساس بأنك أجمل وأنشط وأنت تملك مليون دولار !

كيف يعمل رد الفعل المنعكس لمنع الإفراط في تناول الطعام ؟

سنتعلم أولاً كيف يعمل رد الفعل المنعكس لمنع الإفراط في تناول الطعام . إن إحدى نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي ستعمل عليها هنا تقع فوق الشفة العليا وأخرى تقع في الأذن . ودعنا الآن نبدأ بنقطة رد الفعل المنعكس الواقعة فوق الشفتين . تقع هذه النقطة مباشرة فوق منتصف الشفة بين الأنف وحافة الشفة . انظر المخطط ١٢ الموضح للرأس ثم لاحظ كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الموجودة فوق الشفة وتحت الأنف . فهناك ثلاث من أهم الغدد الصماء يتم

تحفيزها عندما تضغط هذه المنطقة . فنحن نعلم أن الغدة النخامية والصنوبرية تقع في منتصف الرأس وكذلك فإن نقاط ردود الأفعال المنعكسة للطحال والكبد نقاط مهمة جداً ، (انظر المخطط ٢ الذى يمثل مخطط الغدد الصماء) ، اضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة فوق الشفة العليا لتفتح الخطوط الكهربية إلى المخ ، وكذلك تلك الخاصة بالبنكرياس والطحال لتقلل من نوبات الجوع لديك .

(إن الجمع بين نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه له فوائد عديدة . وسوف أذكر بعضاً منها هنا من أجلك . فالضغط على هذه النقاط يقوى يقظة الذهن ويكون نافعا في بعض حالات الشلل . بإمكانك أيضاً أن تضغط جانب إبهامك ضد أنفك وفوق مركز الشفة العليا في نفس الوقت لوقف نزيف الأنف والعطس) .

واحدى الطرق التى ستساعدك على إيجاد نقاط الضغط المطلوبة هى أن تضع إبهامك أو إصبع يدك الأوسط (الأسهل بالنسبة لك) تحت أنفك . ثم تضغط ضد فكك العلوى بحركة دائرية حتى تنتهى من العد إلى رقم ١٠ . كرر ذلك ثلاث أو أربع مرات لتساعد على خفض الشهية . انظر صورة ٥٠ ، ٦٧ . وتذكر أنه عندما تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، ستكون النتيجة أكثر فاعلية عندما تركز على المكان الصحيح .

كيف تخفض من شهيتك

والآن دعنا نذهب إلى الأذن لنساعد على خفض الشهية . منذ وقت قصير ، كان الجميع يذهبون إلى طبيب معالج بالوخز بالإبر لتكوين بعض الإبر فى آذانهم لوقف نوبات الجوع . وكل مرة يشعر فيها الإنسان بالجوع لا يكون عليه إلا أن يضط على هذه الإبر ، فتكون النتيجة هى عدم الشعور بالجوع مرة أخرى . وفى حالات كثيرة كان ذلك يتجح . ولكنك لا تحتاج إلى وجود مثل هذه الإبر فى أذنك لتحصل على نفس هذه النتائج .

يقول دكتور " روبرت إى وينر " ، وهو طبيب ومتخصص فى الوخز بالإبر إن نوبات الجوع تتوقف فى الحال إذا ما استخدمت طرق العمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة . فلذا قم بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لدقيقة أو أكثر . ستختفى شهيتك للطعام . وحسب مبادئ استخدام طرق الوخز بالإبر

القديمة ، فإن هذه الطريقة ستجعلك لا تشعر بالجوع من ساعة إلى خمس ساعات ويمكنك استخدامها عند الحاجة .

سيكون عليك أولاً أن تدخل طرفي سبابتيك يرفق في أنفك بينما تكون راحتي يديك في اتجاه مقدمة وجهك (باتجاه خديك) ، والآن ، باستخدام إبهامك ، اضغط على الجناح الصغير فوق شحمة الأذن (انظر المخطط ١٥) ولاحظ نقاط ردود الأفعال المنعكسة للجبهة ومؤخرة الرأس . فالنقطة التي تخفّض الشهية يمكن أن تجدها بينهما . (باستخدام نقطة رد الفعل المنعكس بين الإبهام والسبابة ، عمل بحركة ضاغطة دائرية لمدة دقيقة واحدة . ثم باستخدام الإصبع الثالث ، اضغط الفراغ في بداية القص الأمامي وفوقه ضغطاً بسيطاً ثم اضغط على هاتين النقطتين بحركة دائرية لمدة دقيقة لكل منها .

يمكنك استخدام طريقة رد الفعل المنعكس لمنع الجوع قبل موعد الوجبات . وسوف تجد نفسك تتناول كميات أقل من الطعام . يمكنك استخدامها أيضاً في نهاية الوجبة أو أثنائها إذا شعرت أنك بحاجة إليها . يمكنك استخدام إحدى هذه النقاط أو كلاهما معاً .

ويؤكد الدكتور " أنبرت فيلدز " . الباحث في علم الوخز بالإبر في جامعة " كاليفورنيا " أنه يجب تكرار الضغط على هذه النقاط ، حوالي أربع أو ست مرات قبل الوجبات . فهذا يساعد على التغلب على إغراء تناول أية أطعمة بين الوجبات ، كما أنه يساعد أيضاً على تناول طعام أقل أثناء الوجبات .

ويقال إن تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه يعمل على الجوع ، فهو يؤثر تأثيراً مباشراً على الأعصاب . حيث يوجد خمسة أعصاب في الجمجمة تبعث بفروع منها إلى الأذن . أحدها هو العصب السبيل (أو الرتوي العدي) وهو أكبر الأعصاب الخاصة بالجهاز الهضمي . وهو يؤثر على إفراز وحركة الجهاز الهضمي وبهذا ، فإن عملك على نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه سينظم إشارات الجوع المتجهة إلى المخ . وستعود شهيتك إلى طبيعتها ولن تشعر مرة أخرى بالجوع غير الضروري !

والآن بعد أن تعلمت كيف تخفض من شهيتك لكي تستطيع تناول كميات أقل من الطعام ، دعنا نتوجه إلى نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي ستساعد الجسم على التخلص من الدهون التي تجمعت عبر السنين . أي أننا سنتجه إلى

نقاط ردود الأفعال المنعكسة في أماكن أخرى من الجسم لتساعد على التخلص من الدهون الزائدة .

نظراً لأننا حققتنا نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الوجه الخاصة بالغدة الصنوبرية والنخامية والطحال والبنكرياس . دعنا نحفرها أكثر بضغط نقاط ردود أفعال منعكسة في أماكن أخرى من الجسم . انظر إلى المخطط الخاص بالعدد الصماء ، خاصة القدد الكظرية والدرقية ، في مقدمة الكتاب (المخطط ٢) ، والمخططات التي توضح الكبد والقولون والكليتين (المخطط ٣ ، ٥) . حفز وذلك نقاط ردود أفعال منعكسة خاصة لمساعدة الجسم على إذابة الدهون التي يصعب التخلص منها .

لا تنس الأهمية الكبيرة لنظامك الغذائي . وتأكد من حصولك على الكثير من فيتامين ج واليوتاسيوم يومياً . فإن أهمية فيتامين ج تكمن في أنه يبني جسمك بالكولاجين باستمرار . وهو البروتين الذي يكون النسيج الضام في العظام والأربطة والجلد وهو ضروري لطرد المواد السامة . إن فيتامين ج واليوتاسيوم عاملان منظميان يخلصانك من الدهون والتجلط الموجود في الشرايين .

مع استخدام رد الفعل المنعكس وفيتامين ج واليوتاسيوم يومياً ، سيتخلص جسمك من السموم كما سيتمكن من محاربة التهاب الخلايا . وفي النهاية ستجد أنه قد أصبح لك جسم جديد يتمتع بالجهاز والصحة الطبيعية ولا تكون في حاجة إلى استخدام " أقراص التخسيس " أو أي مواد أخرى ضارة .

رد الفعل المنعكس والتمارين والنظام الغذائي تساعد على التخسيس

عندما تأكل السكريات والنشويات ، يتحول بعض منها إلى خلايا دهنية صفراء . وسيستمر اكتساب الوزن كلما تراكمت هذه الخلايا . لذا تذكر أهمية برامج الطعام الصحي ، وتخفيف الطعام المتوازن من هرم الطعام . وعندما تشتري الطعام ، اقرأ كل الملصقات انكثوبة عليه . وابتنع عن الدهون القارة مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند . وعندما تعد الطعام استخدم طرق الطهي بالخيار والتحميص والنشواء بدلاً من القلي .

تعد التمارين إحدى طرق فقد الوزن . فالأعضاء الداخلية لن تعمل بكفاءة طالما أن العضلات ضعيفة وكسولة . لذا سيكون عليك أن تشد عضلات بطنك . فالدراسات توضح أن اتباع نظام غذائي فقط لا يكون فعالاً مقارنة بالجمع بينه وبين التمارين الرياضية . والسبب هو أنك عندما تخفض من السرعات الحرارية ، ينخفض معدل الأيض أيضاً . ولهذا فإن لم تمارس التمارين الكافية ، لن يحرق جسمك هذه السرعات بسرعة وسيقول معدل فقدان وزنك ثم يتوقف تماماً . فممارسة المشي أو بعض الأعمال البسيطة بعد أي وجبة ستحرق الدهون والسرعات الحرارية أكثر من ممارستها على معدة فارغة . ومع ذلك ، فإن عليك أن تستخدم تمارين خفيفة بعد الوجبة مباشرة حتى لا تزعج جهازك الهضمي .

ركز قوة ذهنك على برنامج التخسيس الخاص بك ، وستصبح أكثر صحة وستبدو وتشعر وكأنك أصغر سناً ! فبالجمع بين التمارين الرياضية وورد الفعل المنعكس ، سوف تفقد وزنك الزائد وستتخلص من السموم الموجودة في جسمك وستتحكم في شهيتك وستصبح الشخص المتمتع بالصحة الذي طالما تمنيت أن تكونه .

كيف يساعد رد الفعل المنعكس وطريقة غذاء سرية على حرق الدهون وطردها من الجسم ؟

ربما تكون قد سمعت عن الطعام الذي يحرق الدهون من جسمك . نعم . هذا صحيح ! فهناك أطعمة معينة مثل الفاكهة والخضروات الطازجة تساعد على حرق الدهون . وطالما أنك تتناول هذه الأطعمة في مواسمها شرط أن تكون طازجة ، فإنها ستؤدي المهمة . حيث تحتوي هذه الأطعمة النائية على مواد معينة تنتجها خلاياها الحية والتي تعمل كعامل محفز يأخذ دوره في عملية الأيض للتخلص من الدهون قبل أن تتمكن من مهاجمة خلاياك .

فالسر هو ... أنك يجب أن تأكل الطعام في صورته الطبيعية قبل وبعد تناول وجباتك . نعم هذا صحيح . فكل الطعام الطبيعي الطازج مثل الكرنب ، والجزر ، والخيار يجب تناوله قبل الوجبات ، ثم بعد الوجبة تناول التفاح ،

والموز ، واليقطين وأى طعام طبيعي آخر . بهذه الطريقة ستعمل كل الإنزيمات على كسر كل الدهون الموجودة في الوجبات . إن طريقة الغذاء السريعة هذه ، مع عمل كامل على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة سيؤديان إلى تفاعل أيضا يقوم بحرق وطرود كل السعرات الحرارية غير المرغوب فيها . فقط شاهد هذه الأبطال وهي تذوب ! وستلاحظ الفارق في أسبوع واحد .

أهمية ردود الأفعال المنعكسة أثناء فترات الحميات الغذائية

أثناء فقدانك للوزن يحاول جسمك تحرير الدهون : وفي طريقها إلى الخارج يتجه القليل منها إلى تيار الدم . فإذا حدث ذلك ، فإن زيادة الحامض البولي في الدم سوف تجعلك تشعر بعسر هضم . لذا يكون رد الفعل المنعكس مفيدا جدا في هذا الوقت ، ولهذا فإن عمل كامل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لكل أجزاء الجسم هو الطريقة المثلى لكي تبقى في حالة جسدية وذهنية سليمة ، وسرعان ما سيتمتع جسمك كله بحالة من التوازن ، وسوف تستمتع أنت بصحة جيدة وتتخلص من وزنك الزائد .

أهمية الماء والألياف أثناء فترة الحمية الغذائية

لقد أوضحت العديد من الدراسات أنه عندما شرب الناس المزيد من الماء أثناء فترات التخسيس ، قلت لديهم نسب التجمعات الدهنية . فعندما يشرب الناس كمية أقل من الماء تزيد تجمعات الدهون ، كما تؤكد الاختبارات أن الماء يساعد على التخلص من الأبطال الزائدة .

فوجود الماء في الجسم يساعد الكليتين على القيام بوظيفتهما بطريقة سليمة ، ومع ذلك فإذا لم تتلق الكليتان الكمية المطلوبة من الماء يكون على الكبد القيام بعملهما . لكننا لا نريد أن نرهق الكبد حتى لا يصل به الحال إلى عدم القدرة على القيام بوظيفته الأساسية وهي تحويل الدهون المختزنة إلى طاقة . لذا دعه يقوم بعمله . وأعلم جيدا أنه إذا لم يحصل الجسم على كمية كافية من الماء ، فلن تستطيع الكلية أو الكبد القيام بعملهما .

يجب على معظم الناس شرب من ٦ : ٨ أكواب ماء يومياً . ومع ذلك فإن الشخص ذا الوزن الزائد يكون معدل أبخه أعلى ، لذا فهو يحتاج إلى تناول ٨ أكواب إضافية من الماء لكل ٢٠ رطل زيادة في جسمه . اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة إلى الكلية والكبد ، واشرب الماء النقي كل يوم لتساعد جسمك على التخلص من الوزن الزائد .

قد يشارك الملح في عملية احتفاظ الجسم بالماء وقد يضيف إلى مشاكل التهاب الخلايا . لذا أضف ملعقة واحدة من خل التفاح إلى ٨ أكواب من الماء واشرب من هذا الماء مع كل وجبة . فإن الخل يحتوي على البوتاسيوم الذي سيساعدك على التخلص من الدهون . واستخدم شفاطاً لتشرب به . وذلك لأن الكثير من الخل على أسنانك سيعمل على تآكل طبقة المينا .

والآن دعنا ننظر إلى الدراسات التي أجريت حول الألياف . فقد أوضحت هذه الدراسات أن الذين يضيفون الكثير من الألياف لطعامهم ، يفقدون أوزانهم بسرعة مقارنة بمن لا يتناولون كميات كافية منها .

فالألياف تخفض الشهية بطريقة طبيعية لأنها تمتص وتحتفظ بكمية كبيرة من الماء ، ولهذا فهي لا تجعلنا نشعر بالجوع المستمر . تمتص الألياف أيضاً الكثير من الدهون من الطعام ومن الأمعاء . فإثناء استخدام رد الفعل المنعكس تذكر أن تبدى اهتماماً خاصاً لنقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بأعضاء الإخراج لاستمرار التخلص من الدهون والسوائل خارج الجسم .

وهكذا فإن الجمع بين رد الفعل المنعكس ، والماء ، والألياف سيساعدك على فقد الوزن بطريقة رائعة .

كيف تسبب الحمية الغذائية الإمساك

عندما تغير عادات طعامك ، لا تعرف أعضاءك الداخلية دائماً كيف تتفاعل مع هذا التغيير . لذا فإن التبعيت حمية غذائية معينة ، فتأكد من تناولك للألياف . لأنك إذا لم تصف الألياف بكميات كافية ، فإنك قد تصاب بالإمساك .

لقد استطاع شاب أن يفقد ٦٠ رطلاً من وزنه لكنه عندما أتى لزيارتي كان يعاني من الإمساك . فاستخدمت رد الفعل المنعكس لتنشيط جسمه . وعملت

أولاً على جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدمه ، مع إبداء المزيد من الاهتمام بتلك الخاصة بالقولون والأمعاء الدقيقة ، كان الرجل في حاجة إلى بعض العصارة الهضمية حتى يزول الانتفاخ والمواد الضارة المتجمعة داخله . وبالإضافة إلى العلاج برد الفعل المنعكس ، أمددته ببعض المعلومات الغذائية المفيدة ، مثل تناول العليقة وبذور القمح المنثورة على الزبادى أو المخلوطة مع كوب من العصير . وأعطيته أيضاً بعض أعشاب الشاي المليئة للأمعاء . لكن يبدو أنه عندما بدأ اتباع الحمية الغذائية وتناول كميات قليلة من الطعام ، توقفت أمعائه عن العمل مما سبب له مغص حاد وإمساك .

فى الأسبوع التالى اتصل بى ليخبرنى بأن الشاى والألياف المضافة وطرق رد الفعل المنعكس التى علمته إياها أنت ثمارها معه . فهو لم يعد يعاني من هذا المغص المزعج ولا الإمساك . كما أن وزنه أخذ في التناقص بنجاح كبير ، وكان سعيداً وهو يخبرنى بأنه فى أحسن حال !

كما أن الإخراج السليم يكون هاماً جداً لكى يتوازن جسمك أثناء فترة الحمية الغذائية . فعندما يقف حائل ما أمام هذه الطاقة ، لا يتأثر وزنك فقط بل وعواطفك أيضاً .

لا تنهن نفسك أبداً بتعليق صور المصارعين اليابانيين في كل أرجاء المطبخ ، وبدلاً من ذلك ركز كل عواطفك على الأفكار الإيجابية ، وكن شاكراً لما أنت عليه . ثم ضع ملاحظات إيجابية في أماكن سهلة الرؤية . قد تكتب في هذه الملاحظات " أنا اليوم أقل سعنة أشعر بأئني أحسن من ذى قبل ! " وتأكد من أن إرادتك ستكون أقوى وأكبر عندما تحصل على تشجيع إيجابى . فأنا واثقة من أنك شخص جميل ، لكن نذكر أن تقبل حقيقتك كما هى لكى تصبح أكثر سعادة وأكثر ثقة بنفسك .

قصة " شانون "

أتت لى " شانون " بقائمة من الأمراض ، فهى قد اعتقدت أنها تعاني من الاستسقاء وعمل أخرى عديدة ، وكانت خائفة مما قاله لها الأطباء . اتصلت بى قبل أسبوع من موعد طبيعتها ، فقد أرادت أن تعلم ما الذى سيفعله رد الفعل المنعكس بها . لقد كانت " شانون " فى الخامسة والأربعين من عمرها ، وكان

طولها خمسة أقدام وسبع بوصات ووزنها ٢٣٧ رطلاً . وقد كانت واقعة تحت وطأة ضغط العمل الشديد ، وشعرت أن هذا كان سبب زيادة وزنها .

بعد عدة جلسات من رد الفعل المنعكس مع " شانون " ، أدركنا أن كل ما تحتاجه هو تقليل وزنها . ولم يكن أى من تمارين ردود الأفعال المنعكسة مؤلماً بالنسبة لها باستثناء تمرين الكليتين . فقد احتاجت أن تتخلص من بعض السوائل الضارة من جسمها ، لذا علمتها كيف تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدميها . وكان من السهل عليها رفع قدمها وأحييت هذه الطريقة . وأريتها أيضاً نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي ستمكنها من التحكم في شهيتها والتي تقع على شفتيها وأذنيها . كما أعطيتها A Magic Reflex Massager وأخبرتها بأن تستخدمه لمدة دقيقة على كل يد . وذلك في أى وقت تستطيع فيه من أجل تناول وجبة خفيفة . وبدلاً من هذه الوجبة الخفيفة عليها أن تشرب ٦ أكواب من عصير التوت والتفاح لتفرغ مثانتها .

عادت " شانون " لرؤيتي مرتين . وكانت في أحسن حال . فقدت عشرة أرطال من وزنها في أسبوعين ، وحققت تقدم في التحكم في رغبتها الملحة في تناول الطعام حينما كانت تشعر بالتوتر في العمل . فباستخدام رد الفعل المنعكس شعرت " شانون " بأنها تفقد وزنها بشكل تدريجي ، ولكن بالنسبة لها كان هذا مناسباً . فقالت : " حتى لو وصلت إلى ما أريده بعد سنين ، فأنا سعيدة لأن رد الفعل المنعكس والمشى جعلاً حرق جسمي للدهون ممكناً ، ولا يخزنها أو يكتسبها مرة أخرى " . لم تعد " شانون " في حاجة إلى الذهاب للطبيب . فقد خططت لأن تحتفظ بقوامها لبقية عمرها . وهي الآن تشعر بالصحة وتبدو رائعة وتقول إنها تحيا حياة أفضل . وأنا فخورة بها . فقد استطاعت السيطرة على حياتها بل طورتها مما يؤهلها لأن تعيش حياة طويلة وهائلة .

تجديد الشباب باستخدام رد الفعل المنعكس

إن أفضل طريقة للوصول للصحة الجيدة والشباب هو أن تدرك كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة لكن غدة وعضو في جسمك ، مع تحفيز خاص لأي نقطة رد فعل منعكس تجدها مؤثرة . ولا تنس أبداً أهمية الغدد الصماء . فكل الغدد يجب أن تعمل بطريقة جيدة لتبقي جسمك نشطاً وذهنك بيقظاً . وتذكر أن الغدة الكظرية تتحكم في طاقتك وهي التي تدفعك للحركة . كما أن غدتك الدرقية تحتاج لأن تعمل بكفاءة وإلا فإن نظامك كله سيصاب بالكسل والبلادة . فهي تمنعك أيضاً من الشعور بالتعب وتساعد الأعضاء المقررة للهرمونات على أن تعمل بكفاءة ، فيتجدد بذلك شبابك وتعيش حياة مليئة بالنشاط . انظر الخطط ٢ .

بقاء خلايا سليمة جديدة

يمكنك أن تحمي نفسك من الهزم باستخدام قوة شفاء طبيعية تجدد خلاياك وتعيد بناءها ، فالتريليون خلية الموجودة في جسمك عبارة عن كيان حي . لذا سيتقدم بك العمر ببطء أو بسرعة حسب تجديد هذه الخلايا . فعندما تتراكم الفضلات والسموم في الخلايا : فإنها تتداخل مع نمو وتطور الخلايا وعملية حل الخلايا محل بعضها . يستحيل توفير التغذية الكافية والأكسجين للخلايا إذا ما كانت تحتوى على الفضلات والسموم . وعندما لا تتغذى الخلايا بشكل كافٍ فإنك تصاب بالشيخوخة المبكرة والأمراض .

استخدم رد الفعل المنعكس لكي تعيد بناء خلايا جديدة سليمة ويكون ذلك عن طريق تحفيز الأعضاء المخرجة للفضلات مثل الرئتين والكبد والكليتين والبشرة . انظر المخطط الخاص بمناطق العلاج (المخطط ١٦) واعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لكي تحفز هذه الأعضاء . فعندما تقوم بالضغط تستخدم الضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في المناطق المقابلة . ستطرد الكثير من الفضلات المتجمعة والسموم سريعاً من جسمك . وعندما تستعيد معدل الأيض الطبيعي ويزيد الأكسجين في الخلايا ، ستحل خلايا جديدة محل الخلايا القديمة . والخلايا المتجددة تؤدي إلى أنسجة متجددة وهذا يعني جسم جديد أصغر سنًا وأكثر صحة .

قوي جهازك الهضمي

إن معدل الأيض البطيء والإمساك يسببان الاحتفاظ بالفضلات وتجمعها في الخلايا مما يسبب مشاكل صحية خطيرة وشعوراً بالضعف . لذا يجب أن تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة للأمعاء والقولون والكليتين بضغط حازم في حركة دائرية حتى تستعيد سريان الدم الطبيعي وتقلل الانسداد الذي يحول دون بلوغ الصحة الجيدة والشباب . انظر المخطط ٣ . ٥ .

تنشط جهازك الهضمي بالتمارين . وأحد هذه التمارين الجيدة يكون بوضع The Magic Reflex Massager في راحة يدك اليسرى ، ضع يدك اليمنى فوقه واعتصر بهدك معاً قدر استطاعتك . هل تشعر بصدرك ينقبض ؟ كن واعياً لعضلات معدتك أيضاً واقبضها أثناء هذا التمرين . وسوف ينشط هذا التمرين جهازك الهضمي البطيء وسيقوى بطنك أيضاً . إن هذا التمرين يعمل بطريقة أفضل وأنت واقف .

ابق شاباً للأبد

سوف أريك الطريقة التي تجدد بها نشاط جسمك وحياتك . فكل تشتكي بعد الآن من التعب الذي يمنعك من فعل الأشياء التي أردت دائماً إنجازها . وسوف تشعر بأنك مشحون بالطاقة تماماً عندما تقوم بتنشيط سريع لنقاط ردود أفعالك

المنعكسة . وأحد التمارين الجيدة التى أنصحك بها هو أن تدلك نقاط ردد الأفعال المنعكسة فى القدم بشدة . انظر تمرين وصورة ٦٦ . فسوف ينشط هذا التمرين والتمرين التالى النبضات العصبية وسيجدد كل خلية وعضو بطاقة نابضة بالحياة والنشاط .

والآن بعد أن دلكت قدميك بقوة : أمسك قدمك اليسرى من تحت العقب بإحدى يديك وباستخدام اليد الأخرى اضرب أو اصفع قاع وقمة وجوانب قدمك . ثم اضغط واثني كل إصبع من أصابع قدمك من اتجاه إلى آخر . باستخدام إبهامك وسبابتك . ثم اضغط على قمة كل إصبع . من قدمك من عند الكاحل ، وحرك أصابع قدمك للأمام ثم للخلف ، ثم حرك قدمك لليسار ثم اليمين . ثم حركها بحركات دائرية واسعة لليسار ثم اليمين . قم بإنهاء هذا التمرين بضرب عقبك على الأرض لتنشط سريان الدم وتجدد الطاقة خلال جسمك كله . انظر صورة ٥٤ . وسوف تشعر بالوخز حيث إن تجدد سريان الدم سينعشك ويجدد وظائف خلاياك . وبسرعة ستلمس وترى مزايا قوة الشباب ونشاطه .

أوراق البرسيم الحجازى الجافة تصنع المعجزات

فى أفضل الأحوال فإننا يجب أن نعيش حتى يصل عمرنا إلى ١٢٠ عاماً . وفى " التبت " هناك أشخاص يعيشون حتى يبلغوا ١٢٥ عاماً . وهم يرجعون سبب طول أعمارهم هذه إلى سريان الدم المتجدد واستهلاكهم اليومي من الأعشاب . والعشب المفضل لسكان " التبت " هو البرسيم الحجازى . وهو النبات الوحيد المعروف الذى يحوى كل ما نحتاجه للنمو والصحة . فالبرسيم الحجازى علاج جيد لارتفاع ضغط الدم . يحتوى على كل العناصر المطلوبة لتقليل صلاية الشرايين . فهو غنى بالحديد الذى يساعد على التخلص من مشاكل الدم مثل الأنيميا . كما أنه يحتوى على البوتاسيوم المقيد لخلايا البشرة . بالإضافة إلى الكالسيوم المقيد للأسنان والعظام .

إن البرسيم الحجازى ذو فائدة عظيمة للكبد والأمعاء فهو يقلل السموم من الجسم كما أنه فعال لمن يعانون التهاب المفاصل ، وهو جيد أيضاً للعدة التخامية والغدد المفرزة للهرمونات . كما أنه يعمل بسرعة لزيادة قلبية الجسم .

ويفيد في علاج مشاكل البرد والمثانة والكليتين . يحتوى البرسيم الحجازي على كل الفيتامينات المعروفة وحتى غير المعروفة مثل فيتامين ك : ب ٨ ، وفيتامين لا الخاص بقرحة المعدة . كما أنه يحتوى أيضاً على الفسفور الذي أوضحت الدراسات أنه يزيد من نشاط المخ . يمد هذا العشب الجسم أيضاً بالكيميائيات الضرورية لإنتاج الكرتين ، وأحد الهرمونات الموجودة في الشعر . وقد أفادت التقارير من جنوب أفريقيا أن النعام الذي يتغذى على البرسيم الحجازي يكون صغاره أقوى ، ويصبح ريشه لامعاً وجديداً وجميلاً .

إنك سوف تجد كنزاً من المواد الغذائية في البرسيم الحجازي . وسبب غنى هذا النبات بتلك المواد هو أن جذوره تمتد بعمق وتنتشر فتمتص الكثير من المعادن القيمة والغذاء من التربة . ويمكنك شراء البرسيم الحجازي في شكل أقراص (بالنسبة للحامل والمرضع يجب أن تستشيرى الطبيب الخاص برعاية صحتك قبل استخدامه) والبرسيم الحجازي مع ربود الأفعال المنعكسة يحافظ على الجسم وفي نفس الوقت ينشط العقل . فالجمع بين الاثنين سيضيف المزيد من الصحة والشباب إلى حياتك .

لكن تذكر أن ما نقصده هنا ليس براعم البرسيم الحجازي ، وتذكر أيضاً أن أفضل الفيتامينات المجدة للشباب هي فيتامين ج : هـ . يمكن أن تعيش حتى تصل إلى مائة عام ، لكن كل ما عليك فعله هو استهلاك طعام مفيد وممارسة التمارين لتحافظ على القلب والأوعية الدموية . استخدم أيضاً رد الفعل المنعكس لعلاج الغدد المريضة والأعضاء والعضلات ، وبهذه الطريقة ستجد شبابك ونشاطك وصحتك .

رد الفعل المنعكس يحدد نشاط جسمك وعقلك

هناك نقطة معينة يمكنك الوصول إليها عندما تكون في حاجة إلى طاقة ذهنية أعلى . تقع هذه النقطة الخاصة تحت أنفك ، فوق شفتك العليا . انظر المخطط ١٢ وصورة ٦٧ . عندما تضغط نقطة رد الفعل المنعكس هذه ستبعث بقوة من طاقة الحياة للغدد النخامية والصنوبرية (الموجودة في السخ) وللطحال والبنكرياس (لتحافظ على المستوى الطبيعي للسكر والأنسولين في الدم) . اعمل على نقطة رد الفعل المنعكس الشاملة هذه بحركة ضاغطة دائرية دقيقة كأنك

لذلك المتطقة العظمية تحت الجلد ، (استخدام مفاصل الأصابع يكون مفيد أيضاً في الضغط على هذه النقطة) . اضغط وذلك حتى تنتهي من العد إلى رقم سبعة ، ثم حرر الضغط لمدة سبع ثواني . كرر هذا التمرين عدة مرات لتقوى وتستعيد طاقتك الذهنية .

في الوقت نفسه ، تنفس بعمق لأن الجمع بين وجود كمية كبيرة من الأكسجين في جسمك مع تحقيق هذه النقاط سيحدد يقطتك ونشاطك الذهني ، فتزداد بذلك ثقتك بنفسك وبسرعة ستبدو وتشعر بأنك أصغر سناً . فالليقطة الجسدية والذهنية تكون ضرورية لكي تصل إلى أهدافك ولكي تحصل على الحياة الجيدة التي تستحقها .

وهناك طريقة أخرى لليقطة الذهنية السريعة وهي أن تستلقي على فراشك وتعلق رأسك على حافة السرير لمدة خمس دقائق ، خذ بعض الأنفاس العميقة . وسوف يأتي هذا التمرين بدفعة من الدماء المتجددة إلى مخك . كرره أربع مرات في اليوم عندما تواجه أحد التحديات الذهنية والفكرية .



صورة ٦٧ : لنقطة رد الفعل
المنعكس هذه ستتنشط قدراتك
الذهنية . وستساعدك على تحسين
بعضك وذاكرتك . وهي ذات قيمة
أيضاً لبعض أنواع التل .

التنفس هو الطريق إلى الشباب

إن رد الفعل المنعكس والتنفس الطبيعي العميق من شأنهما أن يصنعا المعجزات ، فهما يحافظان على شبابك وصحتك . فاستخدما معا لكي ترتفع قوة مناعتك ، وبتزئ ضغط دمك ، ويبقى جهازك الدورى والتنفسى فى أحسن حال .

إذا لم تحصل على كمية كافية من الأكسجين ، ستصبح خلاياك مستنزفة ومرهقة وذابلة ، وستكون النتيجة فقدان شبابك ونشاطك . فأنت تحتاج إلى أن تأخذ سبعين نفساً عيقاً على الأقل كل يوم . حاول ذلك واعلم أن ما ستجنيه يستحق ما تستهلكه من وقت وذلك إذا كنت تريد أن تصبح شاباً وتتمتع بصحة جيدة لبقية حياتك .

دعنى أخبرك عن تمرين للتنفس العميق والذي يكون مفيداً جداً عندما تكون مرهقاً . وهو غريب إلى حد ما . ومع ذلك فإنه سوف يشحن جسمك بالطاقة وينشط ذهنك . وأنا عادة ما استخدم هذه الطريقة السرية لتنشيط وتجديد قدراتى الذهنية .

تنفس بعمق من أنفك واضغط شفتيك بالقرب من أسنانك تاركاً فراغ بسيط مفتوح بين شفتيك . ازفر أنفاسك بقوة خلال هذا الفراغ الصغير . مخرجاً دفعات قصيرة متتالية من الهواء (ستسمع صوت هذه الدفعات وهى تصدر من خلال شفتيك .) استرخ وتنفس بطريقة طبيعية لمدة ثلاثين ثانية ثم كرر هذا التمرين . لكن لا تتابع فى أداء هذا التمرين فى البداية ، وإذا شعرت مثلاً بالدوار أو بالإغماء ، فاجلس ولا تتابع . عد إلى تنفسك العميق المسترخى .

وستجد أن التنفس العميق مع العمل على نقاط ريود الأفعال المنعكسة مريحاً ومريحاً ومعتماً . فسيجعلك هذا التمرين تشعر براحة كبيرة دون توتر أو ألم . حاول أن تبدل جهداً ذهنياً لكى تحافظ على صحتك ومظهرك ولكى تسيطر على أى خلل يحدث فى جسمك ، وذلك باستخدام رد الفعل المنعكس .

اشرب الماء لتبقى شاباً وتتمتع بصحة جيدة

هل تعلم أن شرب كوب واحد من المياه النقية ينشط جسمك كله ؟ فالماء هو أحد عمال الطبيعة ، فهو يبني الشباب ويبقيك بعيداً عن الهرم . وكما أنه يساعد كل وظائف جسمك ، ويحسن من وظائف الهضم ، ويساعد الكليتين على طرد الفضلات والمواد السامة من الجسم ، ويمنع الإمساك ، ويعيد بناء نظامك المناعي ، فإنه يقوم أيضاً بترطيب جلدك وشعرك ويبقيك في مظهر شاب وصحي . اشرب من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يومياً . وأكثر من ذلك إن كنت تعاني من السمنة .

وستندهش من سرعة عودة طاقتك ومن تحسن أدائك عندما يتلقى جسمك كميات كافية من الماء النعش النظيف .

رد الفعل المنعكس لأداء رياضي أفضل

عند استخدام رد الفعل المنعكس مع التمارين الرياضية البانية لقوة التحمل والتحمل ، فإنه يحسن وظائف القلب والرئتين والأوعية الدموية . حافظ على أوعيتك الدموية خالية من أي انسدادات عن طريق تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة وسوف تشعر بقوة متجددة . فالدم المتجدد يغذي بلايين من خلايا الجسم ويعطي جسمك كنه دفعة متجددة من النشاط والطاقة . اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الموجهة إلى رئتيك وشبكة الأوعية الدموية لتبقى جهازك الدوري في قمة أدائه . بالإضافة إلى عملك اليومي على نقاط ردود الأفعال المنعكسة ، تذكر أن تبقى مفاصلك مرنة وعضلاتك كذلك من خلال الانحناء والمشي والحركة .

إن الرياضيين والراقصين ومن يعملون في مجال اللياقة البدنية سيستفيدون جميعاً من رد الفعل المنعكس .

رد الفعل المنعكس يفيد لاعبي كمال الأجسام والعدائين

عزيمتى السيدة " كارتر " :

أنا استمتع بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة للعصب الوركي . وفى الماضى عندما كنت أؤمن ساقى من أجل كمال الأجسام ، كانتا تؤلمانى جداً فى اليوم التالى . ولكن منذ بنأت تدليك ساقى وكاحلى وعقبى ، لم أعد أعانى من الألم مرة أخرى . حتى أن ركبتى أصبحت لا تؤلمانى عندما أقوم بثنييهما بشدة . السيدة " كارتر " ، أريد أن أكتب كتاباً لأشرح ما الذى فعلته رد الفعل المنعكس لى ، أشكركم لكثابة مثل هذه الكتب الرائعة .

- ت . س -

قد تجد ممارسى رد الفعل المنعكس دائماً فى المارثون والأحداث الرياضية الأخرى لكنى يقدموا العون لمن يحتاجه . وقد كان هناك رجل يجهل بأمر رد الفعل المنعكس وكان يجرى فى المارثون ، وفجأة بدأ ظهره يؤله . قال لى بعد ذلك إن " شخصاً ما " سأله إن كان باستطاعته تقديم المساعدة . فوافق وقيل أن يعلم ما الذى يحدث ، كان يتلقى علاجاً بردود الأفعال المنعكسة فى يديه ، فقال إن مدلك ردود الأفعال المنعكسة عمل على ظهر يديه بداية من الساية وحتى معصمه لعدة دقائق . ثم أراد كيف يعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة هذه بنفسه إذا احتاج إلى ذلك وهو يجرى . تابع العداء الجرى مرة أخرى وشعر بتحسن شديد ولم يفكر فى ظهره حتى انتهى السياق . وقال لى : " لن أنسى أبداً الفارق الذى أحدثه هذا المتطوع انمارس لتعلاج بردود الأفعال المنعكسة فى ذلك اليوم " .

صمم على أن تظل شاباً متمتعاً بالصحة

اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالغدة الليفغوية والشحاح لتبقى جهازك المناعى نشيطاً وقوياً . انظر المخططات ٣ - ٤ - ٥ - ١٢ . فكلما زادت قوة جهازك المناعى كلما قلت فرصة بقاء الجراثيم العدية فى جسمك .

فبالخلايا التي تهاجم وتطرد الأجسام الغريبة هي نفس الخلايا التي تحمي ضد الشيخوخة . فجسمك يحتاج إلى الخلايا الليمفاوية النشيطة لتبقى شاباً متمتعاً بصحة جيدة .

لا تتنازل أبداً عن اليقظة شاباً يتمتع بصحة جيدة بدون أية آلام باستخدام The Magic Massager على الأصابع الصغيرة . وسوف يحفز هذا الجهاز نقاط ردود الأفعال المنعكسة في يديك ويبعث بقوة حياة كهربية إلى معظم الأعضاء والغدد في جسمك . يمكنك أن تأخذ معك في أى مكان تذهب إليه ، أبقه معك في العمل أو احتفظ به في جيبك دائماً واستخدمه عندما تقف فى طابور البثراء مثلاً . فى المنزل يمكنك وضعه تحت قدميك ، وتحركه تحتها . وتأكد أنك سرعان ما ستشعر بالحيوية والنشاط والصحة . انظر صورة ٥٢ .

كيف يبتسم الضحك والابتسام شاباً

إن الضحك ينشط جسمك كله حيث إنه يسرع معدل ضربات قلبك وتنفسك . فالضحكة الذابعة من القلب سوف تحرر الأدرينالين لكى تحصل على طاقة سريعة ، كما أنها ستحفز وتهدئ الشخص الذى يشعر بالكتئاب ، وتأتى بالهواء المتجدد إلى الرئتين مما يزيد أيضاً من مستوى الطاقة . فالضحك معالج جيد لجسمك كله ، فهو يعمل على تجديد كل خلية وغضو . انظر صورة ٦٨ .



صورة ٦٨ : ابن شهاب بالضحك
وجدد طافتك بالضغط على
الأصابع الصغرى .

بالإضافة إلى تمارين شد الوجه التي يجب عليك أن تجريها بنفسك
(فصل ٣٤) فإن الانشام أيضاً يبقى الوجه متألقاً وتقرأ .

إن وجهك يحتوي على العديد من العضلات التي تساعد على التعبير عن
المواقف . فعندما تكون سعيداً ومبتسماً فإن عضلات الوجه والرقبة تكون
مرفوعة لأعلى . وعندما تضحك بشدة فستشعر بعمل العضلات وهي تنقبض
وتنشط . ابتسم لمدة دقيقة ولاحظ كيف أن العضلات من قروة رأسك تجذب
عضلات جبهتك . فالعضلات في خديك تجذب شفقتك إلى أعلى ، والعضلات
المتصلة بصدرك تقبض الرقبة . وعندما تضحك بقوة تتعرج عضلات الفك لديك
عندما تفتح فمك ، وستشعر بشفتك العليا تتحرك لأعلى . وحتى العضلات
الموجودة حول العين فإنها تعمل عندما تضحك .

اعلم جيداً أن التعبيرات الغاضبة أو الحزينة ستجذب العضلات إلى أسفل ،
تاركة خطوط عبوس وتقليب . وعندما يتقدم العمر بالإنسان فإن التعبيرات

المعتادة ستبقى على وجهه موضحة أى العضلات كانت الأكثر استخداماً ، لذا
خذ قرارك بأن تضحك وتبتسم . فالضحك مثل رد الفعل المنعكس ، يمتحك
نشاطاً متجدداً ، ويمكنك أداءهما فى أى وقت وفى أى مكان ، فهما لا يكلفانك
شيئاً .

عينة من الخطابات من القراء المتخطين للثمانين

أريد أن أشارككم بعض الخطابات التى تلقيتها من القراء الذين تخطوا
الثمانين من عمرهم .

رد الفعل المنعكس ساعد على اختفاء الألم والاستغراق فى النوم

عزيزتى السيدة "كارتر" :

بينما كان يتم توسيع ورصف شارعى ، قفزت فوق إحدى الحفر فى الطلام
وعندها جذبت عضلة أو وترأ فى الجانب الداخلى من عظمة الفخذ . لعبت إحدى
الألعاب الورفية فى هذه الليلة وكنت أتألم كلما كنت أقف وأتحرك . وفى اليوم
التالى استمر الألم ، ويحتول الساعة السادسة مساءً لم أكن أستطيع المشى دون أن
أتكىء على الأثاث . لقد كنت متألماً وذهبت إلى الفراش المبكّن بالدثار الكهربى
ولكنه لم يساعد على شفاى . وأخيراً اهتديت إلى رد الفعل المنعكس . فقررت
ببساطة أن أبحث عن نقطة مؤلمة فى قدمى اليمنى ووجدت واحدة فى الحال .
عملت عليها عدة دقائق ، ثم ذهبت للفراش ونمت طوال الليل (إنتى استيقظ
عادة مرة أو اثنتين فى الليلة) . فى الصباح اختفى الألم . أنا أبشع من العمر ٨٤
عاماً .

- ب . ب -

أنقذت حماتي من دخول دار المسنين

عزيزتي " ميلدرد كارتر " :

مع الخطاب صورة لحماتي التي أتت للعيش معنا منذ أكثر من خمس سنوات . لقد كانت تعاني من قصور كامل في وظائف القلب ، وثلاث سكتات دماغية ، وارتفاع في ضغط الدم ، والسكر ، وسرطان الثدي . ولقد نصحنا طبيبها بأن نضعها في بيت للمسنين لأن حياتها كانت قد قاربت على الانتهاء ، ولكننا أبقيناها واستخدمنا العلاج برود الأفعال المنعكسة معنا . حيث إنني شريك كتابك منذ سنوات عديدة ، والآن لم تعان حماتي من نزلات البرد لمدة ٥ سنوات ، فهي تأكل وتنام وتتمتع بالحياة ولا ترى يوماً سيئاً . وأنا أخذها مرتين في السنة للطبيب الذي يقول لي : " لا أعلم ما الذي فعلته بها ، ولكن تابعي ما تقبلينه " . فالطبيب لا يجد أي مشاكل في القلب ، كما أن الرئتين في حالة جيدة والسرطان لم يتفش ولم يعد يسبب لها أي مشاكل .

هذه قصة حقيقية وستبلغ حماتي الثالثة والثمانين من عمرها في ديسمبر الحالي .

— طالبة

كيف ساعد رد الفعل المنعكس شخصاً في الخامسة والتسعين من عمره على التغلب على إعاقات أصيب بها أثناء الحرب العالمية الأولى

عزيزتي السيدة " كارتر " :

إن عمري ٩٥ عاماً ، أنا تقريباً طريح الفراش نتيجة لعدة إعاقات أصبت بها أثناء الحرب العالمية الأولى . وخلال المسنين الماضيتين سلطت وجرح رأسي ، فأجريت لي جراحة في المخ ، ثم أصبت بأزمة قلبية وسكتة دماغية ثم سكتة دماغية أخرى . وتناولت بعد ذلك طعاماً ساماً وأجريت لي عملية غسيل معدة ، لقد عانيت وصارعت كل هذا بمفردي ، واضطرت لأن استخدم عصا للمشي . ولكنني أشعر أنه بمساعدة رد الفعل المنعكس والتغذية الجيدة ، سأستطيع أن أوصل لعدة

٦٠ سنة أخرى . وأنا أؤمن بأن أي شخص آخر يمكنه أن يجد النجاح بـرد الفعل المنعكس .

فقد ساعدني تدليك نقاط ريوذ الأفعال المنعكسة على التخلص من الكثير من مشاكل البدنية . فقد استخدمته لآلام القدم : وآلام القلب : ومشاعر القلق ، ولضبط سريان الدورة الدموية ، والقضاء على التشنج في ساقى وذراعى : وتنشيط جهازى المناعى كله .

مع خالص حبى لك . لقد وهبك الله موهبة شفاء الآخرين .

— السيد س . هـ .

كيف يساعد رد الفعل المنعكس الرياضيين ؟

يُعد رد الفعل المنعكس " نقطة دفع " طبيعية للكثير من الطاقة الجسدية والصحة والنشاط والشباب ، كما أنه هو السبيل الوحيد للرياضي المميز . نعم .. فرد الفعل المنعكس في راحة قدمك سيساعدك على الحفاظ على لياقتك الطبيعية ، حيث إن قمة الأداء هو ما يسعى كل رياضي لتحقيقه . لكن لكي تحقق أقصى أهدافك يجب أن تكون صحتك سليمة تماماً ؛ جسدياً وذهنياً وعاطفياً . إن رد الفعل المنعكس طريقة عملية لها تأثير خاص على وظيفة كل الأعضاء والغدد ، فهو يبعث بضاقة الشفاء إلى الجسم ، والتي تسرى خلال طرق معينة تسعى " قنات قوة الحياة " أو " قنات الطاقة الرئيسية " . انظر المخطط ١٦ .

ما الذي يجب على كل رياضي معرفته ؟

الرياضيون المتحمسون ، بداية من أضعف الرياضيين وحتى أقواهم .. يعتمدون على قدراتهم الجسدية ومهاراتهم الذهنية الحادة لكي يلعبوا بشكل جيد ويفوزوا . فإذا كنت تتزلج على منحدرات أو تستعد لضرب الكرة ... أو تضرب كرة الجولف لتسقط في الحفرة ، فيجب أن تكون في حالة جسدية ممتازة لكي تستطيع أداء أبسط هذه الحركات . لذا يكون رد الفعل المنعكس مفيداً لأي رياضي كما أنه يناسب جميع الأعمار . إن عملاً كاملاً على نقاط ردود الأعمال المنعكسة سوف يشبط جسمك ويعطيك القوة الإضافية والنشاط الذي

نحتاجه لنصل إلى الفوز ، كما أنه سيزيد أيضاً من يقلتك الذهنية ، وهذا من شأنه أن يحملك من الحوادث ويثبت بداخلك المزيد من الثقة .
اجعل رد الفعل المنعكس جزءاً من جدولك الأسبوعي ، لذا ادرس هذا الكتاب وانتبه إلى التعليمات المختلفة . لكن لا تبالغ في أدائها في المرات الأولى .
إذا كنت تلعب البيسبول ، أو الألعاب الجماعية ، أو لعبة الراكيت ، أو الألعاب التي تعارس في المضمار ، أو التزلج ، أو السباحة .. فانت بالتأكيد تعتمد بشكل كلي على حاستي السمع والبصر لتواجه أفضل ما لدى خصمك ، لذلك اجعل على نقاط ربود الأفعال المنعكسة للعين والأذن لكي تضمن الحصول على رؤية وسع جيدين ، انظر المخطط ٣ و ٥ .

خمسة عشر طريقة يستفيد بها الرياضي من رد الفعل المنعكس

- ١ . يمنحه دورة دموية سليمة .
- ٢ . يزيد من نشاطه وقوته .
- ٣ . يوازن الطاقات الضرورية لديه .
- ٤ . يزيد من الجلد والتحمل .
- ٥ . يجدد من قوة التركيز .
- ٦ . يساعد الجسم على التخلص من السموم والشوائب .
- ٧ . يساعد الجسم أن يشقى بسرعة .
- ٨ . يفتح وينظف الممرات العصبية .
- ٩ . يجدد الصحة الجسدية .
- ١٠ . يساعد الجسم على استعادة قوة الشباب .
- ١١ . ينشط الجهاز العصبي .
- ١٢ . يقلل من التوتر والضغط .
- ١٣ . يحسن الطاقة الذهنية .
- ١٤ . يساعد على الاسترخاء .
- ١٥ . كما يجعلك تشعر بالسعادة ولا يكلفك شيئاً .

جسمك و " فريق " الأنظمة المتصلة ببعضها البعض له

أولاً ، دعنا نركز اهتمامنا على جميع الغدد الصماء المهمة . فكل هذه الغدد تتصل وتعتمد على بعضها البعض . لذا تكون وظائفها الطبيعية ذات أهمية كبيرة لكل رياضي متحمس . فكل الرياضيين يحتاجون لأن يبقوا هذه الغدد سليمة لأنها تؤثر ليس على الصحة فقط بل على نمو الجسم ، وعلى عمليات العضلات والأعصاب وضررات القلب ، كما أنها تتحكم أيضاً في سكر الدم وتزيد من عنصر الإقدام لدى الرياضي بزيادة إفراز الأدرينالين الذي يزيد من الطاقة والاندفاع . وهذه بعض الأسباب المهمة التي يجب لأجلها أن تجعل نظامك يعمل بتناسق . انظر المخطط ٢ .

إننا جميعاً نعرف أن كل الأنظمة تتصل ببعضها البعض . فالحلية لا تعمل بمفردها ، وكذلك فإن أجهزة الجسم لا تعمل بطريقة منفصلة . لذا سوف ينشط رد الفعل المنعكس طاقة الشفاء لكل جزء من الجسم ، ويوازن النظام كله ، وعلى الرغم من أن هناك آلافاً من الأجزاء فإن لكل جزء وظيفة مختلفة ، إلا أنها جميعاً تعمل معاً مكونة جسماً واحداً كاملاً (بهال من فريق رائع !) ولهذا فإن عملاً كاملاً على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة يكون ذا أهمية كبيرة . لذا يجب عليك أن تثبت جسمك في صحة جيدة وفي اتزان ليكون دائماً مستعداً لمقابلة أى تحدى . انظر المخطط ٣ ، ٥ .

زد من طاقتك للأداء الأمثل

إن أهم ما يتمتع به الرياضي الجيد هو قوة التحمل والجلد . فمن المهم أن تستطيع مواكبة الآخرين ولا تتخلف عنهم . وسوف يخفز رد الفعل المنعكس قوة الحياة ويمدك بطاقة متجددة . فلقد سُمع جسمك بطريقة معينة بحيث يستطيع إعادة بناء نفسه ، فهناك تغيرات مستمرة تحدث به ، وأنت تلعب دوراً كبيراً في بقائه متمسكاً ليؤدي هذه الوظائف .

إن الغذاء الصحي والتمارين يعدان أهم شئ للحفاظ على صحة وقوة العضلات والعظام . أما رد الفعل المنعكس فهو يحدد الدورة الدموية ، فيوصل الدم والاعادن والأكسجين بكميات كافية لخلايا العضلات والعظام . فبدون

الأضعة المهمة لن تكون للعضلات أو العظام قوة بدرجة كافية لممارسة الأنشطة العنيفة .

متى تحتاج إلى طاقة إضافية

إن رد الفعل المنعكس طريقة رائعة للحصول على جرعة إضافية من الطاقة ، فأنت سوف تشعر وكأنه قد تم شحنك بالطاقة لأنك مع رد الفعل انعكس تأتي بالقوة التي تعيد لك همتك ونشاطك .

وهناك نقطة لتضغط والعمل عليها عندما تحتاج إلى نشاط وحيوية في خطواتك وهي النقطة الخاصة بالغدة النخامية . وتقع نقاط ردود الأفعال المنعكسة لها على إبهاميك كليهما . اضغط واعصر أيضاً إصبعك الأصغر ، ثم ذلك يديك كلها بقوة سواء راحتها أو ظهرهما لتحفز الطاقة . التصفيق باليدين يولد الطاقة أيضاً . وإذا كنت تجد متعة في ممارسة رياضات الأقدام الحافية مثل العدو على الشاطئ ، والسباحة ، أو ركوب الأمواج ، فيمكنك أن تتحنى لأسفل وتذرك كل قدم . وأعط نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة النخامية في إصبع القدم الأكبر اهتماماً خاصاً .

ولكني تحصل أيضاً على طاقة إضافية بطريقة سريعة ،خذ إبهامك أو استخدم مفصل قوي في يدك واضغط على مركز راحة يدك الأخرى . واستخدم حركة دائرية شاعطة ، وسوف تبعث بذلك بالطاقة لنقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدة الكظرية ؛ مما سيجعلك تحصل على دفعة متجددة من الأدرينالين . وسيغطي The Magic Massager جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة بطريقة مرضية . لكن تذكر ألا تبالغ في تحفيز هذه النقطة في السرات الأولى ، لأنك بالعمل على هذه المنطقة ستنشط الأعضاء والغدد الأكثر حساسية في جسمك .

تنفس الألوان لتحصل على الطاقة

إذا كنت فعلاً تريد أن تصبح بقوة الآلة ، اتبع هذه الطريقة . حيث يشرح لنا " إيفيلن موهان " طريقة رائعة نستخدم فيها الألوان لبناء الطاقة المتجددة .

استلق أو اجلس على كرسي مستقيم الظهر بمسند للرأس حتى تستطيع أن تسترخي تماماً . ثم - بقوة ذهنك - تصور اللون الأحمر الزاهي . أغلق عينيك وأشعر باللون الأحمر يحيطك . عندما يخلقك هذا اللون الأحمر وتسترخي تماماً ، ابدأ في تنفس هذا اللون داخل رثتيك مستخدماً طريقة تنفس اليوجا التي شرحتها لك سابقاً . وعندما تمتلي رثتيك بهذا اللون ، ارخ عضلات معدتك بينما لا تزال محتفظاً بالنفس الأحمر . والآن ، تصور هذا اللون يسري خلال جسمك كله ، ابعثه لأسفل حتى أطراف أصابع قدميك ثم ارفعه مرة أخرى إلى أعلى ببطء لكي يصل إلى كل جزء من أجزاء جسمك بما في ذلك رأسك .

والآن يجب أن تشعر وكأن جسمك كله مغلف باللون الأحمر . فعندما تستنشق النفس الأحمر . سوف تطلقه داخل كل أجزاء جسمك . كرر ذلك ثلاث مرات . وبعد ذلك - بينما لا تزال مسترخياً - ردد هذه العبارة في ذهنك : " من خلال استخدام قوة ذهني ، أستطيع أن أستغل الطاقة غير المحدودة التي تمنحها لي صورة اللون الأحمر الكلية . إن الطاقة اللا محدودة تتدفق خلال عقلي وجسمي . ولقد ذهبت كل آلام التعب بعيداً عنى وحلت محلها طاقة متجددة لا تنضب أبداً . وسوف أثقيني قدرتي العالية هذه على اتصال دائم مع مصدر قوتي الذي لا حدود له . "

مرة أخرى خذ نفساً عميقاً مليئاً باللون الأحمر ، ارخ عضلات معدتك ، ثم اجعل اللون الأحمر يسري خلال جسمك كله كما فعلت في المرة الأولى - ناشراً الهواء خلال جسمك محتفظاً بلونه الأحمر . كرر هذا ثلاث مرات .

عندما تشعر بسرمان اللون الأحمر خلال جسمك ، تصور الطاقة التي تتلقاها منه وأشعر بها . وبالممارسة ، ستصبح في وقت قصير ماهراً في استخدام طريقة بناء الطاقة المستمرة ، ولن تصبح متعباً مرة أخرى أبداً . فأننا استخدم طريقة الأنوان هذه في معظم الأوقات لكي أؤدي أعمالي بكفاءة .

مثل رد الفعل الانعكاس ، يمكنك استخدام طريقة تجديد الطاقة هذه في أي وقت وفي أي مكان ، فهي لن تكلفك أي شيء .

مساعدة الكدمات والجروح

عندما تستخدم رد الفعل المنعكس ، تسمى نبضات كهربية صغيرة خلال العضو أو الغدة المقابلة لنقطة رد الفعل ؛ وبذلك تمنح جسمك الفرصة لكي يستعيد ويجدد نشاطه سواء كان ذلك ذهنياً أو جسدياً .

إن الضغط يرد الفعل المنعكس لا يستخدم أبداً على الجروح أو البثور أو الكشوط أو العظام المكسورة . لذا عليك باستشارة طبيباً متخصصاً عند إصابتك بالجروح الخطيرة . فإذا أقعدت أحد هذه الجروح في الفراش لعدة أيام ، فإنه من المفيد أن تحفز العقد الليمفاوية التي تُبقى جهاز المناعة في صحة جيدة وتشقى العدوى في الجسم . فأجهزة مثل الكبد والطحال والجهاز الليمفاوي تخلص الجسم من البكتيريا .

واليك الآن تمرين سهل : ارفع قدميك و " ضخ السائل الليمفاوي خلال العقد الليمفاوية " اشر بأصابع قدميك للأمام ثم للخلف ثم من جانب إلى آخر ، ثم حرك كاحليك في دوائر باتجاه اليسار ثم باتجاه اليمين . كرر نفس هذه التمارين على اليدين لتقضي على الاحتقان والعدوى في كل أجزاء جسمك .

استخدام RICE من أجل الشد العضلي والتواء المفاصل والتهاب الأوتار

هناك طريقة تدعى RICE ، تستخدم في الغالب عندما يعاني شخص ما من الشد العضلي أو التواء المفاصل أثناء ممارسة الرياضة . ويمكنك أن تتعلم هذه الطريقة بسهولة عن طريق تذكر أن R : اختصار Rest وتعني ارجح الجزء المجهز . I : اختصار Ice وتعني أن تضع الثلج لمدة تتراوح ما بين ١٠ - ٢٠ دقيقة على هذا الجزء . A : ارجع الثلج بعد ذلك ثم ضعه كل ساعتين في اليومين التاليين أثناء فترة استيقاظك . C : اختصار Compression وتعني الضغط الذي نستخدمه (ولكن ليس بقوة وإلا سينقطع سريان الدم) فقط ضع منشفة ناعمة حول الجرح . E : اختصار Elevate وتعني رفع الجزء المجهز أعلى من مستوى القلب .

كيف توقف شد عضلات ربلة الساق فوراً

إن ثلثي الظهر ، (بتحريك أصابع القدم ناحية الأنف) تساعد على إيقاف الشد العضلي في ربلة الساق أثناء ممارسة الرياضة أو أثناء فترة الليل . وهذا التمرين مفيد أيضاً إذا كنت تعاني من آلام العصب المبائي في الجزء السفلي من ساقك . فالعمل السريع سيحد من توتر العصب ويساعد على استرخاء الساق .

يمكنك أيضاً إيقاف الشد العضلي في خمس ثوان بشرط أن تقوم بهذا التمرين فوراً . بمجرد شعورك بأول آلام شد عضلي في ربلة ساقك ، أبسط ساقك للأمام ، وفي نفس الوقت ، اثن قدمك عند الكاحل ، ودفع عقبك بعيداً عن جسمك . واتجه بأصابع قدمك ناحية أنفك (فهذا سيحدد عضلات الربلة) . ابق على هذا الوضع حتى يختفي الألم . ستشعر بتحسن أيضاً حينما تدلك عضلات الربلة برفقة .

بطل " بادميبتون " عاد على قدميه

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لقد درست رد الفعل المنعكس على نفسي وعلى الآخرين بنجاح عظيم . فقد عملت على حالات معينة كانت ضد كل الأفكار الطبية ! لكن ما حققه رد الفعل المنعكس كان مذهلاً حقاً . فعلى سبيل المثال بطل " بادميبتون " في لعبة التنس السيد " ب . س . " ، الذي عانى من شلل نصفي من كتفه إلى أصابع قدميه ، وكان ملازماً الفراش لمدة ست سنوات طويلة . فمع استخدام رد الفعل المنعكس حارب هذا الرجل ضد مهاجمات الطب محاولاً استعادة سريان الدم في جسمه مرة أخرى . وفي أقل من أربعة أشهر ، تحسنت حالة الشلل لديه بطريقة مذهلة . فقد تحسنت حالة السيد " ب . س . " تماماً ، ويفضل رد الفعل المنعكس أصبح قادراً على السير دون الاتكاء على عصا .

يجب أن يكون الرياضيون في لياقة بدنية عالية دائماً ، ولكنهم لن يتمكنوا من ذلك إذا كانت وظائفهم الحيوية غير سليمة . فرد الفعل المنعكس قد أثبت أن الجسم عبارة عن " آلة " تعمل يهدوء و يرفق ويتم تزويدها بالوقود .

- ب . س .



مدرب يستخدم رد الفعل المنعكس

عزيزتي السيدة "كارتر" :
منذ أن أصبحت مدربة رياضياً منذ ٣٩ عاماً ، وأنا أدرك أهمية النظر للحياة بطريقة إيجابية ، والثقة بالنفس ونحن نتعامل مع ما نضعه الحياة في طريقنا ، فأننا أؤمن بوجود حكمة وراء كل ما يحدث لنا ، وأحاول أن أقنع الآخرين بأنه مهما حدث لنا فإن هناك سبب ، ويجب علينا أن نحاول أن نسمو فوقه . ولقد استخدمت علم رد الفعل المنعكس لمساعدة هؤلاء الذين يعانون من الألام وكانت النتائج مذهلة .

م . ك .

رد الفعل المنعكس والطريق إلى الشعور بالجمال

إن رغبة الإنسان في أن يكون جميلاً تتوالد بداخله منذ طفولته ، وتبقى معه حتى بلوغه السنه عام . أنت جميل ! ربما لا تعتقد ذلك ، ولكنك جميل حقاً : وسوف أريك كيف يظهر هذا الجمال ليزداد الجميع .

إن الصحة الجيدة هي أول متطلبات الجمال . فلنكني تصيح جميلاً يجب أن تكون بأتم صحة . وسأدلك على طريقة جديدة تحصل بها على الجمان والصحة التي لم تحلم يوماً بامتلاكها : فقط اتبع تعليماتي . لتصبح جميلاً يجب أن تكون سليماً من الداخل . أنت الآن تعرف بالفعل كيف تستخدم بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لكي يتحول جسم مشعب ومريض إلى جسم يشع بالطاقة والصحة . والآن ، دعنا نتجه إلى العلاج يرد الفعل المنعكس لتحصل على بشرة ناعمة مثل أوراق الزهور ليقية حياتك .

في المقام الأول يجب أن تبقى غددك الصماء في حالة جيدة . أبقها كذلك بتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة لها . انظر المخطط ٢ .

الطريق إلى جمال البشرة

لأن بشرتي من النوع الحساس : كانت كل أنواع الصابون ومساحيق التجميل تسبب طمع جلدي بها . لذا فقد بحثت لعدة سنوات عن غسول للبشرة يحميها ويقيها جميلة : وخلال بحثي عن غسول مكون من مواد طبيعية لكي يعالج ويرطب البشرة ، اكتشفت الصبار ، ذلك انتباه العجزة . فحصر الصبار له فوائد هائلة . ولقد جمعت بينه وبين فيتامين هـ وغيره من المرطبات الغنية

الأخرى لإخفاء بعض عيوب البشرة مثل التجاعيد ، والتشوهات ، وخطوط الهرم ، والبشرة الجافة المتقشرة ، والبقع البنية ، والحلق الكريبي ، وحب الشباب ، هذا بالإضافة لمساعدة البشرة على الاحتفاظ بنضارتها .
إن الصبار نبات عبقري ينتمي إلى عائلة الزنبق . فهو نبات كثير العصارة ، منشأه شمال أفريقيا ، ويستخدم في جميع أنحاء العالم كنبات طبيعى يحقق معجزات في الشفاء . فأكثر من ثلاثة آلاف عام ، استخدم الصبار لأغراض طبية . وكان أحد أراجع الأولى التي كتبت عن هذا النبات هو أحد الكتب المقدسة . فليد أدرك الناس فى العصور القديمة قيمة نبات الصبار . ويقال إن نساء العصر الفرعونى والعصر الإغريقى استخدمن الجبل من نبات الصبار لتحسين مظهر بشرتهن ولمسها . ويُعتقد أن جمال كليوباترا كان سببه استخدام هذا النبات .

شد وجهك بنفسك فى منزلك

يبغض الرجال والنساء على حد سواء رؤية التجاعيد وهى تزحف على وجوههم عند النظر فى المرآة . لذا تجد أن الكثير والكثير من الناس يتجهون إلى جراحات التجميل لإزالة هذه الخطوط . وذلك إن استطاعوا تحمل نفقات مثل هذه العمليات . كما يتم إهدار ملايين الدولارات على إعلانات تلك الأدوية المصنعة خصيصاً لتغطية العلامات الدالة على التقدم فى العمر . فى قصول سابقة . أخبركم عن طرق العمل على نقاط ردود أفعال منعكسة معينة للتغلب على كل أنواع الأمراض . والآن . سأخبركم عن كيفية رد الفعل المنعكس لشد وجوهكم فى المنزل وإبقائها نضرة وشابة لبقية حياتكم . فإذا تأنيت واتبعت التعليمات بدقة . ستصبح قادراً على إخفاء أدنى التجاعيد والخطوط وكذلك التجاعيد الواقعة حول زاويتي العينين الخارجيتين . وهذا العلاج ينجح بالأخص مع السيدات والرجال فى منتصف العمر . وكلما عملت مبكراً على هذه التجاعيد كلما زادت فرص نجاحك .

أنت تملك رد الفعل المنعكس : إذا أنت تملك وسيلة فعالة وبسيطة وآمنة لشد الوجه دون اللجوء إلى مخاطر العمليات . أو المعاناة من آلام الجراحة أو

أجور الأطباء البهظة . فقط اضغط بعض نقاط ردود الأفعال المنعكسة في وجهك باستخدام أصابعك ، ومع الوقت ستشاهد التجاعيد وهي تختفي !
انظر صورة ٦٩ ولاحظ كيف أن النقاط المختلفة التي تغطي الوجه مرقمة ،
فعندما تستخدم طريقة الضغط على هذه النقاط ، ستترخي العضلات المشدودة
وتُشد العضلات المتهذلة . واصل الضغط وانقر على هذه النقاط في وجهك لوقت
معين . في أول خمسة أسابيع - استخدم طريقة رد الفعل المنعكس الخاصة هذه
ثلاث مرات في الأسبوع ، وفي الثلاثة أسابيع التالية ، كرر هذه التمارين مرتين
في الأسبوع ، ثم مرة واحدة في الأسبوعين التاليين . بعد هذا ، ضع نفسك
جدولاً تمارس خلاله التمارين مرة كل أسبوعين .



صورة ٦٩ : الأرقام على الوجه
توضح كيفية شد الوجه برد الفعل
المنعكس في المنزل بضغط ونقر بعض
نقاط ردود الأفعال المنعكسة .

يتفق العديد من الخبراء على إمكانية تقليل كمية التجاعيد وتحسين المظهر
باستخدام طرق التذليك برد الفعل المنعكس على الوجه . كما يتفقون أيضاً على
أن جفالي البشرة هو السبب الرئيسي وراء التجاعيد . وبينما تستخدم هذه
الطريقة على الوجه ، يجب أن تستخدم كريمات مرطبة لتحصل على أفضل

النتائج . وهنا يساعد كريم الصيار وفيتامين هـ الخاص بـي لإبقاء بشرتك ناعمة ورطبة لمدة ٢٤ ساعة في اليوم .

إن هذا النظام الفريد فعال جداً لأنه يتيح لنا الفرصة لكي نسترخى ونتخلص من التوتر ثم إحداث موجات صوتية من خلال النقر على الوجه بالأصابع لتحسين سريان الدم وإمداد البشرة والخلايا بالأكسجين المغذى الذى لا يقدر بثمن من أجل نعومة ونضارة البشرة . فالموجات الصوتية الصغيرة تمرن خلايا البشرة مما يقوى ويشد العضلات ، فتكون النتيجة تقادى الإصابة بالخطوط والتجاعيد . كما أن العضلات الأعرق والتي تفقد مرونتها ستستعيد ثباتها بسرعة وتبدو أكثر شباباً من أى وقت مضى .

إرخاء وضغط نقاط ردود الأفعال المنعكسة

اجلس على كرسي مريح ، وارقد ساعة بها عقرب ثوان . لاحظ في صورة ٦٩ أن نقاط ردود الأفعال المنعكسة لها أرقام واضحة لكل مجموعة تجاعيد . ولأن معظم نقاط ردود الأفعال المنعكسة تكون على جانبي وجهك ، لذا استخدم كلتا يديك في نفس الوقت .

إن هذه الطريقة لإعادة بناء عضلات الوجه المتهدلة تختلف عن طرق تدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة في الوجه لتحفيز بعض الغدد والأعضاء في الجسم ، حيث إن شد الوجه الطبيعي هذا يتضمن إرخاء وشد كل النقاط الموضحة .

أولاً اسرخ لكي تتخلص من التوتر . ثم استخدم المنطقتين المتمثلتين في الإصبعين الأوسطين : واضغط بهما بحزم وبعمق كافٍ لمدة عشر ثوان وذلك لخلق شعور خفيف بعدم الراحة ، ثم بالتدريج حرر هذا الضغط لعشر ثوان . كرر هذه الخطوات ست مرات . سيستغرق هذا التمرين دقيقتين .

الخطوة التالية هي شد البشرة عن طريق إرخاء نقطة رد الفعل المنعكس . انقر على هذه المنطقة برفق مستخدماً أطراف أصابعك لمدة عشر ثوان ، ثم توقف عن الضغط لمدة عشر ثوان . كرر هذا التمرين ثلاث مرات . سيستغرق هذا التمرين دقيقة واحدة .

يعد كل مجموعة تمارين ، حرك يديك بعيداً عن جسمك بحرية لتحرير التوتر .

إذا أدبت كل التمارين ، سيستغرق ذلك منك ساعة . هل يمكنك أن تتحمل ساعة ثلاث مرات في الأسبوع لاستعادة جعائك وشكل بشرتك الشاب المتعاسك .

لا يجب أن تقوم بكل خطوات شد الوجه . فأنت غالباً سيكون لديك مجموعة أو مجموعتين فقط من التجاعيد للتغلب عليها مثل هذه الموجودة على الجبهة أو حول العينين . ولمعالجتها ستحتاج فقط إلى عدة دقائق .

ابق مسترخياً ومريحاً وتنفس بعمق . وتذكر أن تشرب كمية من الماء لإبقاء بشرتك رطبة . فإماء يساعد على إبقائها نضرة ومرونة . سنعمل على ١٧ نقطة للقضاء على التجاعيد الموجودة على الوجه والرقبة .

دعنا نبدأ بالتجاعيد الموجودة على الجبهة : نقطة الضغط رقم ١ ، ثم اتبع بقية التخطيط الآتي .

طريقة أداء التمرين :

الخطوة الأولى : اضغط بحزم لمدة عشر ثوان : توقف لعشر ثوان ، كرر ست مرات .

الخطوة الثانية : انقر برفق لعشر ثوان : توقف لمدة عشر ثوان ، كرر ذلك ثلاث مرات .

الخطوة الثالثة : حرك اليدين بحرية لخمس ثوان ، ثم توجه للنقطة التالية .

جدول مواقع نقاط تمرين " شد الوجه بنفسك "

الموقع	النظرية	نقاط الضغط
التجاعيد على الجبهة	تساعد حالات الحواجب المجددة القاطبة	١ و ٢
التجاعيد في منطقة أعلى الأنف وبين الحاجبين	تخلق أي خطوط في هذه المنطقة	٣
التجاعيد حول العينين	تخلق التجاعيد أعلى العين وأسفلها وكذلك الخطوط والتجاعيد حول زاويتي العينين الخارجيتين	٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧
تجاعيد الوجه (شاملة الخطوط التي تظهر عند الضحك)	تقوى وتشد الحدين ومنطقة الفك بينما تضغط خطوط الضحك	٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١
تجاعيد حول الفم	تخلق خطوط الضحك وتخفيف صلابة وتماسك الشفتين	١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥
الذقن ولحت الذقن	تشد اللابن تظهر أكثر شباباً ، وتحفز الغدد الحصى على بشرة جديدة	١٦ ، ١٧
الرقبة	تجدد شد العضلات للتحكم في الذقن	١٨

تمرين إضافي للذقن والرقبة هو أن ننقر برفق بظهر يديك بتناغم تحت الذقن في حركة دائرية خارجية (٣٠ ثانية) .

بالإضافة إلى تمرين " شد الوجه بنفسك "

والآن بعد أن غطيت كل عضلات الوجه يمكنك أن تقوم بشد الوجه في منزلك ببساطة ويسر ، سيستغرق هذا التمرين بعض الوقت . ولكن فكر كم سيكون جميلاً عندما يسألك أصدقائك ما الذي فعلته لتبدو أصغر ! فعندما

تستخدم القسول المرطب من الصبار الخاص بى مع تقنيات شد الوجه ، سيصبح لديك سر يمليون دولار يبهقك جميلاً وشاباً لبقية عمرك .

احم بشرتك من التجاعيد

ولكى تحمى بشرتك وتبقيها خالية من التجاعيد ، استخدم فى النوم وسائد مصنوعة من المساتان . حيث إنها ستسمح لوجهك بأن يتزلق عليها بدلاً من أن يتغير شكله بواسطة الوسائد القطنية الخشنة الملمس . تأكد من أن وسادتك ليست صلبة جداً وإلا ستزلق رأسك من على المساتان الناعم .

جذب الأذنين من أجل الجمال

لقد سبق وشرحت فى فصل ٤ عن الأذن أهمية جذب الأذنين لتنشيط العديد من الغدد والأعضاء ، خاصة تلك التى تؤثر على البشرة . انظر صورة ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ .

ردود الأفعال المنعكسة للغدد المفرزة للهرمونات

ضع إبهاميك تحت جانبي ذقنك . انظر صورة ٢٦ ، وهما على هذه الحالة تحت ذقنك . اعمل على العقد الليمفاوية لتجعل هذه المنطقة ناعمة ومرنة . فهذا سيزيد من تدفق الطاقة والهرمونات . كما ستصبح بشرتك قادرة على التنفس وممتعة بالمزيد من الصحة ، وستختفى التجاعيد ، وسيقل استخدامك لمساحيق التجميل . وستجد أيضاً سهولة أكثر فى الحلاقة . اضغط بإبهاميك واجعل هذه الغدد تصب فى اتجاه الذقن . كرر هذا التعرين على فترات منفصلة بحيث تضغط ثلاث مرات على كل جانب فى كل مرة .

إليك طريقة أخرى لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة تساعد الجميع حتى المتقدمين فى العمر وتيقهم أكثر جمالاً وبدون تجاعيد . ضع الإبهام على أحد جوانب الحلق وبقية الأصابع فى الجانب الآخر . انظر صورة ٣١ . بادئاً من تحت الذقن . اضغط وذلك فى حركة دائرية كل المنطقة إلى عظمة الترقوة . ثم

قم بتبديل اليدين واضغط بالإبهام والأصابع المعاكسة ، كرر هذا ثلاث مرات بكل يد . ثم استخدم نفس الخطوات ولكن ابدأ من عظام الترقوة بدلاً إلى أعلى في اتجاه الذقن ثلاث مرات بكل يد . وسوف يحفز هذا أيضاً إنتاج الهرمونات معطياً إياك بشرة جميلة .

لمسة من أجل الجمال

انظر نقاط ردود الأفعال المنعكسة المرفقة على الوجه في صورة ٧٠ ، وعن طريق البنصر ابدأ بضغط رقم ١ في ثمة الجبهة ضغطاً رقيقاً في حركة دائرية حتى نعد إلى رقم ٣ . ثم كرر نفس الخطوات مع رقم ٢ و ٣ . بالنسبة لرقم ٤ و ٥ و ٦ استخدم أصابع كلتا اليدين في نفس الوقت . تابع بإصبع واحد فقط مع رقم ٧ و ٨ و ٩ . كرر هذا مرتين يومياً وأنت تغسل وجهك . واجعلها عادة لديك لتحصل على الجمال والهرمونات المنتجة للصحة خلال الجسم .



صورة ٧٠ : الأرقام على الوجه تشير إلى نقاط ردود أفعال منعكسة معينة تساعد على الحصول على بشرة جميلة .

نقد أعطيتك طرقاً عديدة تستعيد بها جمال بشرتك وتحافظ على صحتها وجمالها لبقية حياتك باستخدام لمسات أصابعك . لكن تذكر دائماً أن جمالك الحقيقي يأتي من الداخل مهما كانت الطرق التي تستخدمها لتجعل جسمك من الخارج . فلو كان قلبك مليئاً بالحقْد والكراهة والغيرة والأفكار السيئة غير السعيدة . فسوف يغيّر هذا من شكل كل ما تراه .

فما فكرت به أمس ، ستعيشه اليوم ، وما تفكر به اليوم ستعيشه غداً ، لذا فإن كنت تريد أن تعيش حياة مليئة بالصحة والجمال والسعادة والمتعة ، ففكر فقط بكل ما هو جميل وستصبح أنت أيضاً جميلاً .

للتخلص من حب الشباب

إن مشكلة العديد من البنات والأولاد في مرحلة المراهقة هي مشكلة حب الشباب . إذا ما كانت هذه المشكلة ناتجة عن أسباب نفسية ، فهي تستمر حتى المراحل التالية من الحياة . لذا لا تعالج مشكلة حب الشباب من الخارج فقط ، فيجب أن تعالج السبب وراء الإصابة بها أيضاً ، والطعام هو أساس المشكلة . فأنت تحتاج إلى الكثير من الخضروات والفاكهة الطازجة بدلاً من السكريات والنشويات . خذ الكثير من فيتامينات أ ، ج ، ب ، ومارس الكثير من التمارين القاسية لتوفير الأكسجين في تيار الدم .

كما أن منصة القفز تكون مفيدة أيضاً للحصول على الأكسجين لكل خلايا الجسم . (النسخة المصغرة من هذه المنصة مشروحة في هذا الكتاب في فصل ٣٦ عن استخدام أجهزة رد الفعل المنعكس) .

استخدم التدليك على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة للغدد الصماء ، وذلك لتنشيط إفراز الهرمونات والزيوت على البشرة . انظر المخطط ٢ . وتذكر أن الجسم السليم يعني بشرة سليمة ومظهر جميل .

سوف أعطيك علاجاً أكيداً لحب الشباب ، يساعدك في التعرف على انسب الداختي للإصابة به . هذا العلاج عبارة عن وصفة طبية مكونة من الخميرة بيّرة التي يعج بها فيتامينات ب . فابدأ بكمية صغيرة منه ثم زد الكمية إلى الكمية الموضحة في الوصفة الطبية .

خذ ملعقة أو اثنتين من الخميرة بيّرة والتي ستجدها في متاجر الطعام الصحي (وليست خميرة الخبز) ، وملعقة أو اثنتين من الليسيثين أو كبسولتين من الليسيثين (أفضل استخدام الكبسول) ، وملعقة من الزيت المضغوط بالبرودة (يفضل زيت عباد الشمس) . خذ هذه الوصفة مع اللبن المتزوع الدسم أو عصير التفاح . وإذا كنت تفضل إضافة محلي للطمع ، فاستخدم العسل الأسود بدلاً من السكر ، والذي لن يعطى فقط طعماً أفضل ولكنه سيقيد صحتك لأنه مليء بالمعادن . خذ هذه الوصفة كل صباح وأضف إليها الفيتامينات والتكالسيوم .

إذا وازبت على تناول هذه الوصفة ولم تهمل أخذها كل يوم ، لن تصبح فقط آلة بشرية نابضة بالطاقة والسعادة ، بل ستحصل على بشرة جميلة وصافية وشعر صحي ناعم . إذا ذهبت في رحلة ولو حتى قليلة واحدة خذ معك الخميرة بيّرة الخاصة بك .

أنصحك بأن تستخدم الصابون النقي فقط (إنني لا أضع الصابون أبداً على وجهي) . قد تريد أن تستخدم غسول معين على بشرتك يكون مصنوعاً من الصبار ومن فيتامين هـ ليساعدك على الحصول على بشرة ناعمة حريرية ليقيّة حياتك .

كيف تزيل الندبات المتخلفة عن حب الشباب

يكون الصبار مفيداً جداً في تقليل ندبات حب الشباب بطريقة تدريجية وذلك لو استخدم لفترة معينة . وقد ترغب في أن تزرع نبات بنفسك وتستخدم أوراقه . اقطع الأوراق الأقرب إلى الأرض ، حيث إنها تكون الأقدم والأقوى طيباً . إنك تحتاج القليل من الجل فقط من النهاية المقصوعة من كل ورقة (ضع بقية الورقة في حفيّة وضعها في الثلاجة لاستخدامها لاحقاً) . ضع طبقة رقيقة فوق البشرة مرتين يومياً لأطول فترة ممكنة . واستخدم أيضاً قشرة ثمرة فاكهة طبيعية لتقشير البشرة باستمرار وتشجيع تكون بشرة جديدة ، فلو كانت الندبات عميقة ، فقد يستغرق الأمر سنة كي تنمو البشرة الجديدة التي تحتاجها . ولكن هذا مشروع يستحق الانتظار ، إن الصبار يعمل كمادة قابضة (تجعل أنسجة الجسم تنقبض) مما يقلل إفرازات البشرة الدهنية . لذا فإن

كانت لديك بشرة جافة . فاستخدم الكريم المرطب مع جل الصبار . واحم البشرة الجديدة دائماً من أشعة الشمس الضارة باستخدام عوازل شمس طبيعية من المعادن .

كيف تعالج الصدفية والإكزيما

إن الصدفية ليست معدية كما يمكن علاجها ، وهي حالة صعبة من حالات مرض البشرة التي تحتاج لرعاية داخلية وخارجية . وغالباً ما يتسبب التوتر الجسدي والنفسي في حدوثها وفي حدوث مشاكل أكبر ، وبعض الناس يسوء مرضهم أكثر أثناء فصل الشتاء .

إن خلايا البشرة الطبيعية تعيش لمدة شهر . ثم تجف وتقشر . أما خلايا البشرة في حالة الصدفية فهي تجف وتقشر في حوالي خمسة أيام مخلقة بشور حمراء غليظة تكون أحياناً مغطاة بقتور فضية . وتظهر الصدفية عادة في قاع القدم ، وراحة اليد ، والظهر ، والأرداف ، والركبة ، والرسغ ، وفروة الرأس . لكن لو انتشرت إلى أطراف الأصابع . فسوف تصبح أكثر سمكاً وتبلى وتفقد لونها .

إجازة " كارلا " الصيفية

في الصيف الماضي عالجت فتاة مرافقة كانت ابنة أخت جارتى . تزد كانت " كارلا " في زيارة لخالتها لمدة أسبوع وخطت لركوب الخيل والسياحة والتنزه مع صديقاتها اللاتي قابلتهن هنا في العام الماضي . ولكن بدلاً من الاستمتاع مع صديقاتها . بقى في المنزل تعيسة بسبب إصابتها بطفح جندى غير محتمل . هذه الفتاة الصغيرة اللطيفة كانت تحكيها البثور الصلبة المشقوقة التي تنزف على يديها ومعصمها .

رد الفعل المنعكس ليس علاجاً للصدفية ولكنني علمت أنه سيساعد على إنزاع وإرخاء جسمها . لذا عملت على نقاط ريدود الأفعال المنعكسة على قدميها

وفي الوقت نفسه علمتها كيف تتنفس بعمق . وشرحت لها أن التنفس بعمق سيجعل الدم غنياً بالأكسجين وهو أساس صحة البشرة .

كانت " كارلا " تنام لفترات طويلة . ويكون هذا مفيداً عندما يعالج الجسم نفسه بخلق خلايا جديدة لاستبدال الخلايا القديمة . لذا تركناها ننام كما نشاء . نطلقاً بشرتها حول الأماكن المصابة لمنع العدوى ثم وضعنا زيت فيتامين هـ فوقها . كانت بشرتها حساسة لذا لم ندلكها به بل غطينا فقط الأماكن المصابة بطبقة رقيقة منه .

ولزيادة سريان الطاقة الطبيعي خلال جسمها ، أعطيناها علاجاً كاملاً بريدود الأفعال المنعكسة على قدميها . وفي العشاء تناولت " كارلا " الجبن الأبيض مع نصف ملعقة من زيت الكتان ونصف ملعقة من زيت كبد الحوت (والجبن الأبيض يجعل الزيت متماسكاً بطريقة أكبر فيمتصه الجسم بسهولة أكثر) . وكلا الزيتين مفيد لمشاكل البشرة ، خاصة زيت الكتان الذي يساعد على إيقاف الحكة . تناولت " كارلا " أيضاً عصير الفاكهة وبه ملعقة من اللبسيثين الذي يساعد على القضاء على مشاكل البشرة . وأخذت أيضاً أقراص فيتامين هـ التي يجب أن تأخذ دائماً مع اللبسيثين . اقرأ عن السبب في صفحة ١٤٦ .

في الصباح التالي أخبرتنا " كارلا " بأنها لم تعد ترغب في حك بشرتها كثيراً . أعطتها خالتها وجبة شوفان مع خليط الزيوت وبعض حبوب اللبسيثين المنثورة فوق الوجبة مع كوب عصير وأقراص فيتامين هـ . وعملت على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في قدم " كارلا " لمدة ٣٠ دقيقة .

في اليومين التاليين استمرت جارتى تعطيها فيتامين هـ كل أربع ساعات ، وكانت تعمل على قدم " كارلا " لمدة ٣٠ دقيقة كل صباح مذكرة إياها بأن تتنفس بعمق . أعطتها أيضاً وجبات التغذية المطلوبة وشجعته على أن تغفو بعد الظهر .

بعد ثلاثة أيام من العلاج بإضافة فيتامين هـ لبشرتها مع اللبسيثين والزيوت والكثير من الراحة ، أصبحت " كارلا " تمتطي الخيل وتتزه مع صديقاتها . لم تختف مشاكل بشرتها تماماً ، ومع ذلك لم يحدث أى تطورات خطيرة كما قلت حدة الحكة ، وقضت " كارلا " أوقاتاً سعيدة بعد ذلك .

كيف يساعد رد الفعل المنعكس وزيت السمك البشرة

إن رد الفعل المنعكس سيوازن كيمياء الجسم عندما يستخدم لعلاج طفق الصدفية والإكزيما ، فالعمل على تقاطرردود الأفعال المنعكسة في القدم واليد يؤدي إلى تحسن ملحوظ .

من المهم أن تركز على كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة للعدد الصماء لأنها تكون مسئولة عن تحديد حالة أجسامنا .

اعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالكبد من سبع إلى عشر ثوان في كل يد أو قدم ، حيث إن الكبد يعد الجسم بعواد تمكنه من صنع دم قوى وشاف ، كما أنه يعمل كفلتر رائع ومطهر أيضاً . انظر المخطط ٣ و ٥ .

اعمل كذلك على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لكليتيك لكى تنقى وتنظف دمائك . فالكليتان تحافظان أيضاً على توازن الماء والأحماض في الجسم (توضح الدراسات أن الطعام المحتوى على الطعاطم والأناناس والأطعمة الغنية بالأحماض يزيد من مشاكل البشرة) ومع ذلك فهناك أطعمة معينة تساعد على القضاء على مشاكل البشرة ، فأطعمة مثل السردين والسمالون غنية بمواد غذائية هامة . قد تختار زيت (أوميغا ٣) ، أو زيت كبد الحوت ، أو " Heralifeline " مع الأعشاب المختارة ، فهذه الأطعمة تحتوي على دهون بحرية سائلة تمدنا بمجموعة كاملة من الأحماض الدهنية .

كما يكون رد الفعل المنعكس وزيت السمك مفيدان جداً للقلب ، وقلب سليم يعني بشرة سليمة . لذا اعمل على تقاطرردود الأفعال المنعكسة الخاصة بالقلب والطحال ، وسوف تجد هذه النقاط على الحافة الخارجية من القدم واليد اليسرى ، (انظر المخطط ٣ ، ٥) وأسفل أنفك (انظر صورة ٦٧ ، ٥٠) . إن الضغط على هذه النقاط يساعد على تكوين الأجسام المضادة وتنقية الدم ، كما أنه يساعد على التخلص من خلايا الدم القديمة والبكتيريا والفضلات . اضغط ليضعة دقائق أخرى على نقاط ردود الفعل المنعكسة الخاصة بالغدة الليمفاوية . انظر المخطط ٤ لترى كيف أن رد الفعل المنعكس لهذه العقد الليمفاوية الصغيرة هو طريق طويل عبر أعلى القدم والمعصم . أنت الآن تستدعى الطبيعة بكل قواها وتجعلها تعالج دماء جسمك وأعصابك وأنسجتك ، مما سيعيد الصحة والتوازن إلى جسمك .

كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس الأطفال؟

الأطفال هم أسهل من يُطبق عليهم علم رد الفعل المنعكس حيث إنهم مازالوا متناغمين مع الطبيعة ، وغرائزهم الطبيعية دائماً ما تخبرهم بأن هذه هي الطريقة الصحيحة لشفاء أى مرض يعانون منه .

لقد عالجت العديد من الأطفال من شكاوى مختلفة باستخدام رد الفعل المنعكس ، وكانوا دائماً ما يستفيدون من هذا العلاج ، فعندما اضغط نقطة مؤلمة ، يجفل الأطفال قليلاً ولكنهم يصرون على أن أواصل على ، فهم يعلمون أنها طريقة الطبيعة للتغلب على أى احتقان موجود فى أجسامهم .

يجب على كل الأطفال تعلم طرق رد الفعل المنعكس ، ليس فقط لكى يستخدموها على أنفسهم ولكن ليستخدموها على الآخرين أيضاً . فأنت لا تعلم أبداً متى قد تنقذ معرفتهم برد الفعل المنعكس حياة إنسان فى السنوات القادمة ، والحياة التى يتقذونها قد تكون حياتك أنت .

يستطيع أن يتعلم الأطفال طرق استخدام قوى الشفاء الطبيعية لرد الفعل المنعكس وذلك كى يقضون على الألم من مصادر متعددة فى دقائق مثل الصداع ، وآلم الأسنان ، والتوتر العصبى ، وأمراض أكثر خطورة مثل الأزمة القلبية ، أو السكتة الدماغية ، أو الكدمات التى تسببها الحوادث .

إن أياً من الطرق الموضحة فى هذا الكتاب يمكن استخدامها على الأطفال ولكن بضغط رقيق جداً ، حتى على نقاط ردود الأفعال المنعكسة على الجسم كما هو موضح فى المخططات . والاستثناء الوحيد يكون للبقعة الناعمة الواقعة على قمة جمجمة الطفل حديث الولادة . لا تضغط أبداً على هذه المنطقة ، حيث إن القطع العظمية الأربع لم تتحد بعد معاً فى تلك المنطقة ، وهى محمية بواسطة

غشاء صلب ، وتغلق هذه العظام عندما يبلغ الطفل من ١٠ إلى ٢٠ شهراً ، لكن يمكن العمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد والقدم لدى الأطفال الصغار جداً . يبدأ بمستوى الضغط الذي قد تستخدمه على أوراق الزهور ، ثم زد الضغط تدريجياً عندما تجد نقطة مؤنة . عندما تلمس رد فعل منعكس مؤنة سيجفل الطفل .

رد الفعل المنعكس يهدئ الأطفال

لقد رأيت العديد من الأطفال يتوقعون عن البكاء في دقائق بعد رد الفعل المنعكس . ففي إحدى اترات كنت أنا ومديقتي مسافرتين بالسيارة وتوقفنا عند أحد المطاعم المحقة بفندق لتناول العشاء . وبمجرد جلوسنا جاءت امرأتان ومعهما طفل صغير يبكي بصوت عالٍ وحاد . كان يصرخ من قسمة رثيته . بدأ أنهما أم وابنتها مع طفلها الجديد وقد أخذت في تحريكه للأمام والخلف محاولتين لهدئته ، ولكن دون جدوى .

جئنا على الطاولة خلفنا ، فذهبت صديقتي إليهما وأخبرتني أنني مارس رد الفعل المنعكس ، وسألناهما إن كانتا تريدان مساعدتي . ثم أخذت الطفل الصغير وأمسكت بقدمه الحافية في يدي وعملت برقة على راحة قدمه . فتوقف عن البكاء بسرعة . فلقد كان متعباً مثلهما . فأسرع كل الناس في انطعم إلينا . وقد اعتقدوا أننا قنناهم . وبمجرد توقفنا عن العمل على قدمه استيقظ وعاد الصراخ . فأريت أمه وجدته كيف تدلكان قدمه الصغيرة . وعندما فعلا عاود النوم . ثم طلبتا عشائهما في الغرفة وغادرتا مع طفليهما النائم . وقالتا إنهما ستقومان بشراء كل كتاب يجدانه عن رد الفعل المنعكس في اليوم التالي .

إن حركة احتكاك بسيطة وزاعمة على مؤخرة يد الطفل بالأظافر هي حركة لطيفة من شأنها أن تهدئ الطفل المنوتر . فقد أثبتت الأبحاث أنه في المستشفيات حينما يلمس الأطفال غير كاملي النعم بطريقة منتظمة ، ينامون بمجرد أسرع من الأطفال الموجودين في مستشفيات لا تسمح بهذا التواصل الجسدي . وقد قالت إحدى مريضاتي تدعى " كارولين " إن لديها طفل دائماً ما يعاني من الغص ، مما جعلها تشعر بالعجز والإحباط . لكنها بعدما استخدمت طرق رد الفعل المنعكس البسيطة : تمكنت هي وطفلها من الاستغراق في النوم .

إن ~ كارولين ~ تعمل جزء من الوقت في عيادة طبية : وهي تهتم بمشاكل الأطفال الذين يأتون إليها : خاصة هؤلاء الأطفال الذين يساء علاجهم . فهي تملك عاطفة حقيقية تجاه الأطفال وتجاه رد الفعل المنعكس . وقد رأت كيف أنه يحقق المعجزات . فبالتواصل الذي يتم من خلال رد الفعل المنعكس : يشعر كل من الطفل والوالد بروابط أقرب وأقوى بينهما . كما أنه يبهت فيهم شعوراً عالياً بالاسترخاء والأمان .



صورة ٧١ : ضع الطفل على ظهره حتى يستطيع أن يرى كل منكما تعبيرات وجه الآخر . إن ضغطاً خفيفاً على قدم الطفل سيأتي له بالتناسق والصحة الجيدة .

كيف تعالج مشاكل الهضم

ابسط كف يدك اليسرى واضغط بها برفقة على البطن . تقع نقطة رد الفعل المنعكس التي تضغط عليها هذه عادة أسفل السرة ببوصتين . لكن ابحث أيضاً عن منطقة الألم : وضع راحة يدك مباشرة على تلك النقطة . ستشعر بنقبض الدم

على هذه النقطة . أبقي يدك هناك حتى تمنح دفء وحرارة يدك تأثير ملطف ومهدئ . انظر صورة ٢ .

إن أكثر طرق رد الفعل المنعكس فاعلية هي عندما تمارس العمل الكامل على جميع نقاط ردود الأفعال المنعكسة للأعضاء والغدد لتحسين سريان الدم خلال الجسم وتحفيز الطاقة . لكن إذا ما أصبح الطفل مريضاً ، فعليك أن تتجه إلى الغدد الصماء . ابدأ بنقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة على إصبع القدم الأكبر أو الإبهام . انظر إلى المخططات الخاصة بالغدد الصماء وتعلم مواقع ردود الأفعال المنعكسة لهذه الأعضاء المهمة المنتجة للهرمونات . وتذكر : لو أن أحد هذه الغدد الصماء لا تعمل بكفاءة فسوف يسبب هذا حالة من عدم الاتزان لباقي الغدد الصماء وبالتالي سيقفد الجسم توافقه واتزانه هو أيضاً . انظر المخطط ٢ .

إن موضوع صحة وسلامة الأطفال يشغل بال الكثيرين . فقد تلقيت العديد من خطابات الشكر والامتنان من أباء وأصدقاء للأطفال . وأود أن أشارككم بعضها .

عزيزتي السيدة " كارتير " :

أحب الطريقة التي يساعد بها رد الفعل المنعكس دون أن يكون مكلفاً أو ضاراً ، كما يمكن استخدامه لكل أفراد الأسرة والأطفال . وأنا كأب أحب أن أساعد في علاج المرض قبل أن يصبح خطيراً ويكون في حاجة إلى الرعاية الطبية . وبإمكانني أن ألتس أيضاً أن هذا العمل سيصبح أكثر شهرة مع الوقت ، فهو عبارة عن معرفة كامنة في عقولنا لا نستطيع أن يأخذها منا أي أحد آخر ، هذا ويمكن استخدام تلك المعرفة في أي وقت وفي أي مكان .

السيد . د . ر .

عزيزتي السيدة " كارتير " :

لقد مرت بالعديد من التجارب الرائعة مع رد الفعل المنعكس . وأريد أن أخبرك عن فتاة في الثالثة عشر من عمرها ، أكد الأطباء أنها لن تعيش أكثر من أسبوعين وذلك لأنها عانت من تسمم في اللوزتين ، ولم يستطع الأطباء علاجها . لكن جلسة واحدة فقط برد الفعل المنعكس أوقفت نوبات صاعها .. وبعد خمس جلسات أصبحت قادرة على القيام برحلة إلى " نيويورك " مع عائلتها . وبعد

عودتها من الرحلة تلقت خمس جنسات أخرى وأصبحت الآن سعيدة وبخير . فقد عادت إلى سابق عهدها ، ولا يستطيع الناس أن يصدقوا ما حدث لها .
شكراً لك يا " ميلدرد كارتر " لعملك الرائع . إننى أؤمن حقاً برد الفعل المنعكس ، فهو ينقذ حياة الناس .
- السيدة . ل . س .

إن هؤلاء الأطفال ممن نديهم آباء مهتمين بصحتهم محظوظون حقاً . وها هو خطاب من أم استخدمت رد الفعل المنعكس وأنقذت أسنان ابنتها المراهقة .

هزيرتى السيدة " كارتر " :

إن ابنتى البالغة من العمر أربعة عشر عاماً كانت قد بدأت تعاني من نوبات صداع أخذت تزداد حدة وتكراراً ، وكنت أتساءل عما إذا كانت تعاني ضغوطاً معينة لا أعلم عنها شيئاً .
فى هذه الأثناء ، أخذتها إلى طبيب الأسنان ليُفحصها مشاةة عما إذا كانت أسنانها هى السبب وراء هذا الصداع . كانت أسنانها بخير ولكن طبيب الأسنان قال إن فمها لا يتسع لضروس العقل ولذلك يجب خلعها . أراد أن يخبرها تخديراً كلياً ويخلع ويجذب الأربعة ضروس فى وقت واحد . قالت ابنتى : " اعتقد أن تلك الضروس هى السبب الفعلى وراء الصداع يا أمى " . فقلت " انتظري قليلاً ، ودعيني أفكر فى الأمر فى المنزل " .

عدت للمنزل ودلكت لها قديميها ، لم يكن هناك أى ألم فى منطقة ربود الأفعال المنعكسة الخاصة بالأسنان والفك . ولكننى وجدت مناطق مؤلمة جداً فى المنطقة المتعلقة بالرقبة والعمود الفقرى . بعد عدة زيارات للمعالج بتقويم العمود الفقرى يدوياً . والذي أكد شكوكى ، وكذلك فعل طبيب أسنان آخر ، ما زالت ابنتى تحتفظ بضروس العقل ولكن دون أى نوبات صداع !

- س . ي .

وفى أكتوبر تلتيت خطاباً من أم ساورها القلق بخصوص حالة عدوى الأذن التى أصابت رضيعتها . وقالت إن ابنتها ستجرى عملية فى طيلة أذنها لإيقاف

تلك العدوى . ولقد أرادت الأم استخدام رد الفعل المنعكس لعلاج ابنتها الصغيرة ، فلقد شعرت بأنها بمساعدة الله ، ستستطيع شفاء عدوى الأذن هذه ، وفي ديسمبر تلقيت منها هذا الخطاب :

عزيزتي السيدة " كارتر " :

شكراً لك يا " ميلدرد " ، لتعليمي طرق رد الفعل المنعكس الرائعة هذه . فلم تعد ابنتي في حاجة إلى إجراء العملية الخاصة بمشاكل أذنها ، وأنا استخدم رد الفعل المنعكس على ابنتي بانتظام لكي تظل في أتم صحة .

د ب . س . ل . ي .

تعد الأموة واحدة من أكثر خيرات الحياة إثارة وإرضاء . أعط وقتك لأطفالك ، ولا تدع يوماً يمر دون أن تستمع إلى أبنائك وتتحدث معهم . أغمرهم بكل الحب الذي لديك ، فهو سيساعدهم على أن يصبحوا أكثر انخياً ، وسيمنحهم الأمان ، وسيصبح هذا العالم في أعينهم أكثر إشراقاً وجمالاً .



صورة ٧٢ : امنح أطفالك الكثير من الحب لصادق غير الشروط .

كيف تستخدم أجهزة رد الفعل المنعكس الخاصة لتخفيف الألم ؟

لقد استغل دكتور " فيترجيرالد " مؤسس علم رد الفعل المنعكس كل الأجهزة الموجودة في المطبخ لتساعده على الضغط بثبات على نقاط ردود الأفعال المنعكسة لمدة طويلة . فقد وجد أن بإمكانه تخدير أجزاء الجسم التي تنعكس إليها ردود الأفعال وذلك في حالات ألم الأسنان ، وألم الأذن ، وآلام الحناجر ، وآلام الظهر ، وأمراض أخرى كثيرة مؤلمة . وقد علم هذا الضبيب مرضاه كيفية استخدام أدوات مثل الأربطة والكرات المطاطية والأمشاط لكي يوفر عليهم الوقت ويساعدهم في علاج أنفسهم بالمنزل .

إن رد الفعل المنعكس طريقة طبيعية تصل بك إلى الصحة ، وليس من الضروري أن تمتلك أجهزة رد فعل منعكس لكي تلمس فوائد هذا العلم . فالاستخدام الطبيعي لأصابع اليد من شأنه تحقيق المعجزات ، فهو يحرر قوى النشاط والحيوية ويرسلها خلال كل قنوات جسمك . ومع ذلك ، فإن الأربطة المطاطية والأمشاط وغيرها من الأجهزة يمكن أن تكون مفيدة في إبقاء الضغط ثابتاً على نقاط ردود الأفعال المنعكسة .

أثناء سنوات ممارستي للعلاج برد الفعل المنعكس ، أدخلت العديد من التطورات على الأدوات القديمة . ويمكنك أن ترى أجهزة رد الفعل المنعكس الخاصة بي المستخدمة في العديد من الصور . ويمكنك أيضاً أن تستخدم هذه الأجهزة بأمان في منزلك ، أو مكتبك ، أو أثناء سفرك .

ستكون بحاجة إلى المساعدة للوصول إلى العديد من نقاط ردود الأفعال المتعكسة هذه ، وذلك لكي تدرك وتضغط ضغطاً مستمراً على مواقع عديدة . لذا فادوات ردود الأفعال المتعكسة المذكورة الخاصة بـي ستتمكنك من الحصول على هذه المساعدة .

Reflex Foot Massager

انظر إلى The Reflex Foot Massager . على الرغم من سهولة استخدامه إلا أنه يحشد قوة شفاء لن تريد أبداً أن تستغنى عنها . فقط ضع الجهاز على الأرض فوق بساط أو سجادة حتى لا ينزلق . ثم ضع قدميك كئيبيهما على جوانب الجهاز وحركيهما للخلف وللأمام . وسوف تلاحظ أنك تدرك معظم نقاط ردود الأفعال المتعكسة في قدميك بهذه الطريقة بعد انعاشة . ستتمكن من استخدام حرقى الجهاز لتدليك نقاط ردود الأفعال المتعكسة الخاصة بالعمود الفقري والعينين ، وغيرها . هناك نقاط مرتقعة في منتصف هذا الجهاز ستساعدك على الوصول إلى نقاط ردود أفعال منعكسة عميقة وصعبة الوصول إليها في قدميك . انظر صورة ٤٦ و ٤٧ .

لكن إذا جلست أمام التلفاز . فسوف يصبح لجهاز The Reflex Foot Massager فائدة كبيرة . فقط اجلس للخلف واسترخ . وضع قدميك على هذا الجهاز . وذلك لكي تتخلص من كل الآلام . لا تستخدمه لوقت طويل في البداية . وسوف تجد نفسك بعد استخدامه مسترخياً أكثر من أى وقت مضى . فلقد أكد العديد من الأشخاص أنهم لم يعرفوا نوم الليل الممتع حتى بدأوا في استخدام رد الفعل المتعكس . وتذكر أنك تساعد الطبيعة على تجديد نشاط الجسم كله بعد عملية التدليك هذه .

الغرض من الضغط

إن الغرض من استخدام ضغط رد الفعل المتعكس هو إرخاء انقباضات العضلات والأوعية الدموية أو انقباض الأنسجة الرخوة الأخرى . فرد الفعل المتعكس يكسر الحلقة المفرغة التي تحدث في دوائر المسارات العصبية

القصيرة : فيحسن من انصراف الليمفاوى ومن إمداد الدم ، ويحرر أيضاً المواد الضارة المتجمعة في أماكن بعينها ، والتي تكون متجمعة بنسب تجعلها مسببة للألم وعدم الراحة .

Reflex Roller Massager

دعنا ننظر إلى The Reflex Roller Massager ، الذى يستخدمه الناس في كل أنحاء العالم . فهذا الجهاز الصغير الجبيل سيجد كل نقاط ردود الأفعال المنعكسة المؤلمة في جسمك . ويمكنك استخدامه لتدليك كل النقاط الموجودة في قدميك ، وعلى كاحليك ، وعلى غددك التناسلية . يمكنك أن تحرك هذا الجهاز صاعداً خلال ساقك بالقرب من ريلة الساق ، حركه فوقها ثم حركه أعلى الساق بالقرب من العظام حول الركبة ، باحثاً عن نقاط ردود أفعال منعكسة مؤلمة . وسوف تدهش عندما تترك أنك تلك الكثير من المناطق المؤلمة . استخدم هذا الجهاز في الجانب الخارجى من ساقك وكذلك أعلى الجانب الخارجى من الفخذ ، أدبره على عدة أماكن من الساق ضاعطاً به برفق ، وعندما تعثر على نقطة مؤلمة ، حرك الجهاز عليها للأمام وللخلف . وإذا وجدت نقطة ما تحتاج إلى تحفيز بقوة الحياة ، اضغطها ودلكها بأصابعك لعدة ثوان .

قد تستخدم هذا الجهاز الصغير في أى مكان على جسمك . وسيكون من الرائع أن تجد شخصاً آخر يدلك بك ظهرك . والمنطقة العلوية والسفلية لكل جانب من جوانب العمود الفقرى . لا تدلك بطريقة مباشرة على العمود الفقرى باستخدام The Roller أو أى جهاز قد يكون لديك ، فالضغط الخفيف على بعض الفقرات عندما يطلب منك ذلك سيكون مناسباً .

انظر إلى الصور الخاصة باستخدام The Reflex Roller . انظر صورة ٧ ، ٨ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٥ ، ٤٥ ، ٤٨ ، ٧٣ ، وتذكر أنك تساعد على شفاء الجسم كله بفتح الخطوط الكهربائية المغلقة للسماح بقوة الحياة لأن تسرى بحرية . وسوف تدهش من النتائج الاستثنائية التى ستحصل عليها من استخدام هذا الجهاز ، فسوف يساعدك على إيجاء كل النقاط المؤلمة إلى مجالات الطاقة السدودة .

صورة ٧٣ : دعنا نبدأ مبكراً في
تعليم أبنائنا الطرق الطبيعية
للمسحة من خلال استخدام ردود
الأفعال المنعكسة .



Reflex Hand Probe

والآن دعنا ننظر إلى The Reflex Hand Probe الصغير الذي يُستخدم في العالم كله . تستطيع أن تستخدمه بدلاً من أصابعك لكي تحميها من التعب . فأيدى الكثيرين أضعف من أن تضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة بطريقة صحيحة . لذا فعندما تصاب أصابعك بالإرهاق والتعب ، استخدم هذا الجهاز اليدوي . يمكنك استخدامه أيضاً للضغط على أي نقطة رد فعل منعكس في الجسم تستطيع أصابعك الوصول إليها . إن صور ٢٩ و ٣٤ و ٣٦ و ٧٤ توضح طريقة استخدام هذا الجهاز الصغير الدهش .



صورة ٧٤ : استخدام The Reflex Hand Probe لتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة على الإبهام لتحفيز الغدد النخامية والصبغية .

لقد أخبرني الكثير من الناس أنهم استخدموا قلم رصاص ، ولكن القلم الرصاص يصعب إمساكه وغالباً ما ينكسر ، لذلك فهم يتوجهون إلى هذا الجهاز لتبسيط عملية العلاج برد الفعل المنعكس . فهو يساعد على علاج الجسم كله بفتح كل الخطوط الكهربائية المغلقة لكي تتدفق قوة الحياة بالكامل لكل الغدد والأعضاء والخلايا ، وعندما يحدث هذا ستظل بصحة جيدة طوال حياتك .

Magic Reflex Massager

يعتبر The Magic Reflex Massager أفضل من الكرة المطاطية في الضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في اليد عند اعتصامه ، انظر صورة ٥٢ . فمبدأ تطويري لهذا الجهاز وأنا أتلقي مئات الخطابات من كل مكان في العالم حيث

يخبرنى راسلوها عن النتائج الرائعة التى لىسوها بعد استخدامه . فهم يستخدمون هذا الجهاز للضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى أيديهم ولتحفيز كل جزء من أجزاء أجسامهم .

عندما تبدأ فى استخدام هذا المذاك الصغير ، ابدأ ببطء - ولا تضغط به لأكثر من دقيقتين فى كل مرة . فهو قوى جداً فى تحفيز نقاط ردود الأفعال المنعكسة لغدد كثيرة فى نفس الوقت حتى أن تحرير كل هذه القوى المتجددة بطريقة مفاجئة قد يؤدى إلى حدوث صدمة . فالغدد قد تصيبها صدمة إذا حفزتها فجأة بعد بقائها خاملة لفترة طويلة من الزمن .

كيفية استخدام The Magic Reflex Massager

خذ The Magic Reflex Massager فى إحدى يديك واضغط أصابعك حوله . وسوف يجعل هذا الضغط " أصابعه " الصغيرة تضغط على العديد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة فى يديك فى وقت واحد . دحرج الجهاز فى يديك وسوف يضغط على مجموعة مختلفة من نقاط ردود الأفعال المنعكسة . وفى كل مرة تدحرجه فيها قليلاً ، سوف يصل إلى نقاط ردود أفعال منعكسة مختلفة . انظر صورة ٣٣ و ٧٥ .



صورة ٧٥ : طفل صغير

يستمتع باستخدام
The Magic Reflex Massager
كعبلة وكوسيلة تساعد على
اختراق السمة الجديدة للثة .

دحرج الجهاز في يدك لمدة دقيقتين ، ثم ضعه في يدك الأخرى ، مدلكاً مرة أخرى لمدة دقيقتين . وسوف تشعر فوراً بمثير الحيوية المغناطيسية يتدفق خلال جسمك كله . وبعد استخدامه ؛ لن ترغب في أن يبتعد عن جسمك ، ولكن تذكر : لا تبالغ في التدليك ! يمكنك أن تستخدمه مرة أخرى في اليوم التالي . أو مرة أخرى في نفس اليوم . يختلف كل شخص عن الآخر ، لذا فإن كان جسمك في حالة سيئة ؛ استخدم The Magic Reflex Massager لفترات قصيرة في البداية على أن تستخدمه على فترات متباعدة . فلا تحاول أن تجعل نفسك في أتم صحة في يوم واحد .

يمكنك أيضاً استخدام هذا الجهاز في كلتا يديك في نفس الوقت . ضعه في راحة يدك اليسرى ، والآن احضه بيدك اليمنى ، شابكاً أصابعك بعضها ببعض ، ثم ابدأ في درجة الجهاز في اتجاهات عديدة . هل تشعر كيف أن البروز الصغيرة في الجهاز تضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في كلتا يديك في نفس الوقت . استخدم نفس الحركة الضاغطة الدائرية على إبهاميك وعلى كل إصبع من أصابعك .

ويكون هذا الجهاز مقبداً أيضاً عند استخدامه في النشاطات الرياضية ، فلاعبو الجولف يجدون أن هذا الجهاز يمنح عضلاتهم القوة الكافية التي تحتاجها لكي تأرجح مضرب الكرة بشكل صحيح . كما يعتقد لاعبو البولنج أيضاً أن هذا الجهاز يبقي أيديهم وأذرعهم قوية ومسترخية .

وبعض الناس يستخدمون جهازين في وقت واحد ، واحداً في كل يد ، وذلك لمضاعفة النتائج والفائدة . إذا نظرت إلى المخطط ١٦ ، ستري كيف أنه بجهازين ستستطيع تحقيق نقاط ردود الأفعال المنعكسة لمعظم الغدد والأعضاء على جانبي جسمك . فيضغط الجهازين بحزم على يديك كليهما ، ستشعر بالتوتر على كل عضلة في جسمك خاصة في العضلات الداخلية الواقعة حول أعضائك وشدك .

ولن تفيد تعارين ردود الأفعال المنعكسة للجزء السفلي من جسمك المنطقة القطنية السفلية فقط ، ولكنها ستفيد أيضاً المثانة والقناة البولية . كما ستفيد الأعضاء التناسلية لدرجة أن العديد من الأشخاص سيبتعدون اهتمامهم بالجنس كما لو أن شبابهم قد تجدد مرة أخرى .

تحذير : لا تزد في التدليك في الأسبوع الأول والا ستصبح ضعيفاً جداً وستشعر بأن خلاصاً قد أصاب أعضائك .

مارس التمرين مرة واحدة يومياً أول يومين - ثم كرره مرتين يومياً مدة يومين وهكذا . حتى تعود عضلاتك إلى طبيعتها ، واعلم أن المبالغة في التدليك في البداية يشبه المبالغة في أداء التمرين الرياضية على السائقين والذرعين والتي تؤدي إلى الإصابة بشد عضلي . تجنب الإصابة بهذا الشد في العضلات الداخلية ، لذا ذلك بطريقة سلسة في أول أسبوع أو أسبوعين ، وستجد نفسك شخصاً جديداً وجميلاً .

Tongue Cleaner

لقد اعتمد الشرقيون طوال قرون عديدة - قبل أن تظهر منظفات الفم الحديثة - على طريقة طبيعية لتنظيف اللسان للحفاظ على نفس نظيف ومنعش . أنت أيضاً يمكنك أن تستخدم A Tongue Cleaner لإزالة القصور المترسبة التي تسبب الرائحة الكريهة . إنه يزيل ما لا تستطيع الفرشاة أن

تزيله ! لأن فرشاة أسنانك تم تصميم لتنظيف لسانك . استخدم منظف اللسان (Tongue Cleaner) بعد استخدام الفرشاة . حيث إن فرشاة الأسنان ومنظف اللسان يكونان ضروريان للحصول على نظافة كاملة للفم .
قبل أن تستخدم منظف اللسان ، غمغه في ماء مغلي لخمس دقائق أو ضعه في غسالة أظفار أوتوماتيكية .

أمسك طرفي منظف اللسان على أن يشير الجزء الأوسط المنحني منه إلى فمك . مد لسانك للخارج واكشط السطح العلوي للسانك ببطء ورقق من الداخل إلى الخارج . انظر صورة ٢٤ . ثم ضع المنظف تحت مياه جارئة للتخلص من الرواسب المتصقة . الآن يمكنك أن ترى كيف أن لسانك لم يكن نظيفاً . كرر الكشط أربع أو خمس مرات كلما شعرت بأن هذا ضروري . بمجرد اعتيادك على التنظيف بمنظف اللسان ، اضبط ضغط حركة الكشط حسب حاجتك .
عقم منظف لسانك كل فترة معينة ، واعلم أنك ستكون قد أخليت بقواعد النظافة إذا شاركت في هذا المنظف فرد أو أفراد آخرين .

بعد استخدامك لمنظف اللسان لأول مرة ، ستجد أن لسانك قد يؤلك لأسبوع أو أكثر . فلو حدث هذا فلا تنزعج . فلن تحدث أي نتائج سيئة . كما أن الأطفال يمكنهم استخدام منظف اللسان . ولكن تحت إشراف شخص بالغ .

Palm Massager

إن The Palm Massager هو كرة مطاطية صغيرة يستخدمها العديد من الأطباء لتقوية عضلات الذراعين . فهو يستخدم في العديد من المستشفيات لمساعدة من يعانون من التهاب المفاصل ، ومن يحاولون التغلب على الشلل متعدد الأسباب .

Reflex Comb

إن ضغط وتدليك نقاط ردود الأفعال المنعكسة باستخدام الأصابع له نتائج مَرُضية في معظم الأوقات ، ولكن في بعض الحالات يكون الجسم في حاجة إلى ضغط مستمر لعدة دقائق في كل مرة . لهذا استخدم المشط (Reflex Comb) . يمكنك أيضاً استخدام أي نوع من الأمشاط في حالات الطوارئ ، ولكن اعلم أن

معظم الأمشاط مصنوعة من البلاستيك ، يمكن كسرها بسهولة أو جرح أصابعك أو يديك إذا ما ضغطت بشدة على أسنان المشط . ولهذا فإن الأطباء يتصحون باستخدام الأمشاط المعدنية عند العلاج ببرد الفعل المنعكس ، حيث يُعتقد أن الاهتزازات في المعادن تكون مفيدة في تحفيز قوة الحياة . فبعض المعادن تطلق إشعاعات أو اهتزازات يكون من شأنها أن تحفز تيار قوة الحياة في جسك . إن المشط المعدني مفيد جداً لأنه يصل إلى نقاط ردود أفعال منعكسة عديدة في نفس الوقت . في صورة ٢٢ ، ستجد أطراف الأصابع مضغوطة على أسنان المشط بينما يضغط الإبهام على نهاية المشط . أسنان المشط يمكن استخدامها أيضاً في المنطقة الجندية بين الأصابع . ويمكنك استخدام ظهر انشط للحصول على ضغط مستمر وقوي .

استخدامات أخرى لـ Reflex Comb

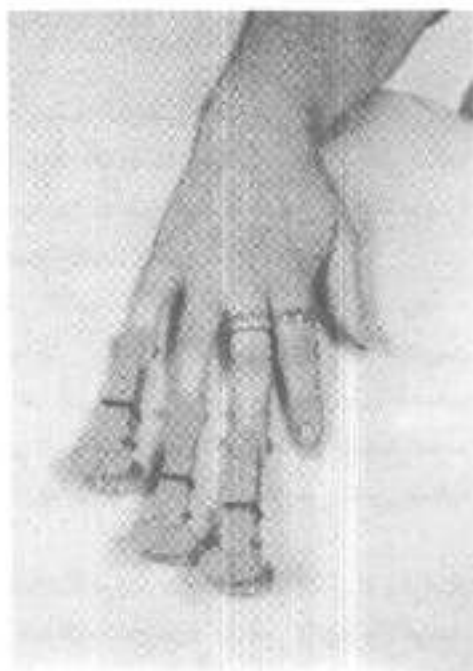
خذ المشط في يدك واضغط أسنانه على أطراف أصابعك ، ضاعطاً بإبهامك على نهاية المشط كما في صورة ٢٢ . فإذا كان لديك مشطان ، فاستخدمهما معاً ، كلا منهما في يد وذلك لكي تشعر بتجديد قوة الحياة داخلك . جرب وضع أسنان المشط في أوضاع مختلفة . اضغط أسنانه على جميع جوانب إبهامك بحيث تضغط بالإبهام في الوقت نفسه على نهاية أسنان المشط . وسوف يحفز هذا التمرين غدتين مهمتين . وهما الغدة النخامية والصنوبرية ، مما يجعلك تشعر بتجدد الطاقة فوراً . استخدم هذه الطريقة على كل أصابعك .

يمكنك أيضاً أن تستخدم مشط ردود الأفعال التنعكسة بفاعلية على قدميك . اضغط بالمشط على لبد عقبك لتصل إلى كل نقاط ردود الأفعال التنعكسة في هذه المنطقة ، هابطاً بأسنان انشط ناحية مشط القدم : مبقياً الأسنان ضاغطة تحت المنطقة المثلثة للعقب . استمر في الضغط على كل الأماكن المؤلمة وعد إلى رقم ٧ . ثم توقف عن الضغط واضغط مرة أخرى . كرر هذا من ثلاث إلى خمس مرات .

Reflex Clamps

لقد استُخدمت مشابك الغسيل والأربطة المطاطية للضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة . لكن أجهزة Reflex Clamps متاحة الآن ، وهي أكثر أماناً وراحة ، وأسهل في الاستخدام . فالعديد من الأطباء قد استخدموا هذه الأجهزة البسيطة لتخدير أجزاء مختلفة من الجسم ولشفاء العديد من الأمراض . يساعد وضع Reflex Clamps على الأصابع في تخفيف الآلام بسرعة . وفي حالات كثيرة تقضى على الألم نهائياً . وقد أكد الطبيب والكاتب " إدوين باورز " أن : " العلاج بالضغط يميزه عن أى طريقة أخرى من طرق تخفيف الألم - وفقاً لما تم إثباته - أنه يعكس استحضرات الأفيونية أو المسكنات : فالضغط على نقطة رد الفعل المنعكس لا يسكن الألم فقط بل يقضى على سبب الألم أيضاً " .

في صورة ٧٦ لاحظ أن Reflex clamps توجد على الإصبع الثالث والرابع والخامس في اليد اليمنى ، مما يحفز الحافة الخارجية للرأس واليد والأعضاء الموجودة على الجانب الأيمن من الجسم . لكن إذا ما وضعت هذه المشابك (Clamps) على إبهام اليد اليسرى والإصبع الثاني والثالث من نفس اليد (انظر صورة ٥٣) ، فإنك ستعالج الجزء المركزي للجانب الأيسر من الرأس والأعضاء المقابلة له .



صورة ٧٩ : توضح وضع
Reflex Clamps على الإصبع الثالث
والرابع والخامس لتحفيز وتخدير
الجزء الخرجي من الرأس والجسم .

إن هذه المشابك الخاصة تُبقي الضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة ،
وبذلك تستطيع أن تتحكم في العديد من نقاط ردود الأفعال المنعكسة المختلفة في
نفس الوقت بدلاً من نقطة رد فعل منعكس واحدة في كل مرة . وسوف تتمكنك
هذه المشابك أيضاً من سرعة السيطرة على الآلام والأمراض بطريقة أفضل
والتحكم في الألم والمرض خاصة إن كنت مريضاً جداً وبمتك الألم من الضغط
على كل نقطة بأصابعك لمدة طويلة . يمكن استخدام هذه المشابك على إصبع
واحد أو على عدة أصابع في كل مرة . ويمكنك استخدامها أيضاً على شحنتي
أذنك أو على المناطق الجلدية الواقعة بين الأصابع . انظر صورة ١٩ و ٢٧ .
ويمكن استخدامها أيضاً على أصابع القدم .

استخدام Reflex Clamps للنشاط والحيوية

عزيزتي السيدة " كارتر " :

لا أستطيع أن أخبرك عن مدى السعادة التي غمرتني عندما استخدمت Reflex Clamps لأول مرة . فعندما أضعها على أصابع قدمي ، أشعر بأنها تحفز أعضائي الداخلية وتحسن من معدل نشاطي وحيويتي بنسبة ١٠٠٪ على أقل تقدير .

ل.س.

Tongue Depressor or Probe

إن هذا الجهاز يحل الكثير من مشاكل الصحة . فالضغط على نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة على اللسان يوقف الصداع وآلام الأسنان وآلام البطن وآلام الحوض وآلام الحلق وشكوى أخرى كثيرة . انظر صورة ٢٣ . يجب دائماً أن تحتفظ بهذا الجهاز بحوزتك لكي تستخدمه في الحالات الطارئة المفاجئة . تحذير : إذا كنت حاملاً فلا تستخدمى هذا الجهاز . فهو يرخي الأعضاء التناسلية ويمكن أن يسبب الإجهاض .

الفرشاة السلوكية تحفز ردود الأفعال المنعكسة

عندما تنقر نقاط ردود الأفعال المنعكسة برفق مستخدماً فرشاة سلوكية ، فإنك تحفز بذلك قوة الحياة الكهربائية للتحويل إلى أفعال في المكان الذي عدلت عليه . الفرشاة ليست مفيدة فقط لتمشيط شعرك ، ولكنها أيضاً تستخدم كما أوضحنا لك للنقر على رأسك وأجزاء أخرى من جسمك ، فهي تستطيع أن تحفز كيانك كله وتبث فيه الطاقة والحيوية . انظر صورة ١٢ .

معجزة النسخة المصغرة من منصة القفز

إن التمرين على هذا المنصة (Trampoline) يحفز كل خلية في جسمك ، ويعيد التحفيز مرة تلو الأخرى ، أى مئات المرات في الدقيقة . فيقوى هذا التحفيز جميع الخلايا ، فحركات الجذب والإرخاء هذه لكل خلايا جسمك في وقت واحد تساعد الخلايا على أن تصبح صلبة وقوية .

يقول د . " هينرى سافاج " : " لم أجد في سنوات ممارستي للطنب والتبليغ ٣٥ عاماً أى تمرين يفيد جسم الإنسان أكثر من تمرين القفز هذا " .

كما أنني لا أعلم أية طريقة أخرى تبلى جسمك وتبقيه في صحة ممتازة مثل طريقة تحفيز نمو خلايا سليمة باستخدام الطريقة الجامعة بين رد الفعل المنعكس والقفز على المنصة هذه .

روافع الفراش

إن الكثير من الناس يرفعون طرفى مؤخرة الفراش لكى يناموا ورءوسهم منخفضة وببذة الطريقة - ولفترة معينة - يعكسون وضع الجاذبية لأجسامهم . ولأن وضع الجاذبية الطبيعى الذى نبقى عليه طوال النهار هو الذى يسبب تقدم العمر حيث تصبح خلايا الجسم ضعيفة وتبدأ أنسجة الجسم فى الترهل لأسفل ، وحتى عظامنا تبدأ فى الانكماش نتيجة اتجاه الجاذبية السفلى هذا . لهذا فأنت تحتاج لأن تبقى رأسك منخفضة عن قلبك جزءاً من الوقت على الأقل . لذا ارفع فراشك من ناحية الأقدام ٣ أو ٦ بوصات لتعكس عملية الشبخوخة .

رد الفعل المنعكس وحيواناتك الأليفة

تعد الحيوانات إحدى عجائب الطبيعة فهي محبة لنا ، ولا تقوم بانتقادنا طوال الوقت كما يفعل الآخرون . كما أنك تستطيع أن تلمسها أو ترعاها في أى وقت كما تشاء ، وقد تم إثبات أن هذا يعد شفاء فعالاً لأجسامنا وأرواحنا . فلا يمكن إغفال المساهمات الإيجابية التي تقدمها الحيوانات الأليفة . فمجرد لمسة من الحيوان تقلل آثار التوتر وتخفف الألم . فالحيوان يشغل بالك بطريقة كبيرة . فعلى سبيل المثال هل سبق وشاهدت جرواً صغيراً أو هرة تهز ذيلها أو تثب على حقيبة ؟ لو حدث هذا ، فإنك على الأغلب لن تستطيع إلا أن تضحك . إن لروح الدعابة تأثير كبير في التخفيف من وطأة المرض والتوتر والاكئاب .

لقد نظمت كلية الطب البيطرى فى " واشنطن " برامج معينة بمشاركة فيها الأشخاص والحيوانات يستطيع المعاقون من خلالها امتطاء الخيول . فعندما يمتطى الشخص المقعد حصاناً ، يجلس فى وضع أعلى من أى شخص آخر مما يبعث فيه شعوراً بالقوة والسعادة . وهذا يخلق رابطة قوية بين الأشخاص والحيوانات ، وتجعل هذه الرابطة حياة المعاقين أكثر احتمالاً .

الحيوان الأليف هو خير علاج للإنسان الوحيد

إن حب الحيوانات يلعب دوراً كبيراً في حياة الكثيرين . ف لدى العديد من الأشخاص تحل الحيوانات محل الأطفال الذين غادروا المنزل أو الأطفال الذين

لم يرزقوا بهم بعد . لذا يجب على كل شخص أن يكون بصحبة حيوان أليف :
ونوع هذا الحيوان لن يشكل فارقاً كبيراً ، فالهم أن يكون كائن حي فقط !
ولقد أثبتت الأبحاث العلمية أن المصابين بالأمراض القلبية يعيشون مدة أطول
في حالة إذا ما كان لديهم حيوان يحبونه ويبقون في صحبته . إن الحيوان
الأليف هو أفضل دواء للشخص الوحيد ، فكل الحيوانات الأليفة على اختلاف
أنواعها تعد ذكية إلى حد ما ، وعلى الرغم من أن المخ لدى بعضها يكون صغيراً
جداً ، إلا أن ردود أفعالها تجاه حبك ورعايتك ستدهشك . لقد كنت أمك كل
أنواع الحيوانات الأليفة التي تستطيع أن تتصورها ، ولقد ارتبطت بها جميعاً
بما في ذلك العنكبوت الذي جعلتني أسي الرخصة احتفظ به في المطبخ لمدة
طويلة عندما لم يكن لدى حيوان أليف لأحبه ، ويثبت العلم الآن أن كل
الكائنات الحية تتمتع بذكاء عالٍ ، وهذا سر استجابتها للرعاية والحب الذي
نغمرها به .

كيف يساعد علم رد الفعل المنعكس حيواناتك

عندما تصبح حيواناتك مريضة ، جرب رد الفعل المنعكس . استخدم نفس
الطرق التي شرحتها لك من قبل في هذا الكتاب . ابحث عن مناسق مؤلمة في
جميع أنحاء جسم الحيوان ، خاصة في لبدى قديمه . عندما يجف الحيوان ،
فهذا يعني أنك وجدت رد فعل منعكس لعضو أو غدة لا تعمل بكفاءة أو جرح
في مكان ما في جسمه ، فقط اضغط بحركة دائرية بإصبعك أو بإبهامك على
النقطة المؤلمة ياتقدر الذي يسمح لك الحيوان به . يبدو وكأن الحيوانات تعي ما
تحاول فعله ، ولذا فسوف تتركك تقوم بعملك ، حتى لو كان الضغط مؤلماً . لكن
لو بدا الحيوان المريض غير مرحب بما تفعله ، فأحترم رغباته واتركه للراحة .
عندما تطبق التدليك برد الفعل المنعكس على حيوانك لأول مرة ، ذلك
ببطء . وقد يكون مفيداً أن تبدأ بالتدليك برفق على الأماكن التي تعلم أنه
سيستمتع بتدليكها ، مثل النقاط المحيطة برأسه ، وخديه ، وتحت ذقنه ،
وعلى الرقبة ، والظهر . والذيل (بالإضافة إلى ذلك يانسية للكلاب معدتهم
ومنطقة الأربية (أصل الفخذ) . عندما يسترخي حيوانك ويبدو واثقاً بك ، خذ
إحدى ساقيه الأماميتين واضغط ببطء وبرفق على قمة وقاع قدمه ، اعمل على

نقاط ردود الأفعال المنعكسة الواقعة بين كل منطقة ممتلئة وأخرى ، ثم ادر كل إصبع من أصابعه بين إبهامك وإصبعك عدة مرات . اعمل على الأوتار ونقاط ردود الأفعال المنعكسة صاعداً خلال الساق . من الأفضل أن تثبت ساقه بإحدى يديك بينما تعمل باليد الأخرى . اضغط أعلى وحول الساق كلها ، واعمل عبر الأوتار والعضلات المتصلة بها مع إبداء المزيد من الاهتمام للمعصم (يقع بالقرب من البرش) ومفاصل المرفق . ذلك يرفق . كرر التدليك على القدم والساق الخلفية .

والآن وباستخدام كلتا يديك ، امسك سيقان حيوانك الأربع واقبله على جانبه الآخر . ذلك من جديد قدم ساقه الأمامية واعمل صاعداً . كرر نفس الخطوات على ساقه الخلفية ، حتى تصل إلى قاعدة الذيل . اعمل على كل منطقة بحركة دائرية ضاغطة .

يمكنك أن تعمل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة في أجزاء أخرى من حيواناتك بنفس الطريقة . وتذكر أنك تعمل بالفعل على نقاط ردود الأفعال المنعكسة تحت البشرة : لذا لا تدلك فقط سطح البشرة . هدئ حيوانك بأن تستخدم أطراف أصابعك معاً وتدلك في حركات دائرية صغيرة هابطاً على جوانب العمود الفقري (لا تضغط على الفقرات نفسها) . إذا رأيت حيوانك يجفل عندما تضغط نقاط معينة ، تعمل ، فقد تكون هذه النقاط مؤلمة جداً .

إذا وجدت منطقة معينة يجعل الضغط عليها جسم حيوانك مضطرباً ، فسيكون كل ما عليك فعله هو العمل على نقطة رد الفعل المنعكس المقابلة لها لكي يتدفق سريان طاقة الحياة إلى المنطقة التي لا تعمل بكفاءة . فإذا كنت تعمل على منطقة تبدو مؤلمة أو حساسة ، أو إذا كانت أحد أطراف الحيوان ضعيفة ، فقط افرك يديك معاً ثم ضعها فوق هذه المنطقة الضعيفة لدقيقة ، وذلك لكي تصل الطاقة والدفء إليها . يمكنك أيضاً أن تتحدث إلى الحيوان وتشجعه ليتحسن ويتعافى بطريقة سريعة .

إن تربية حيوان أليف تعد مظهراً من مظاهر الرفاهية ! فهو يعتد فقط عليك لكي يظل على قيد الحياة ، لذا ترفق به ، لأنه يستحق حياة جيدة .

لمسة أخيرة جميلة

يعد أن تنتهي من جلسة ردود الأفعال المنعكسة : عليك يلمس حيوانك بطريقة لطيفة من رأسه إلى أصابه ، ويمكنك أن تبدأ من المنطقة المواجهة للجزء العلوي منه ، حرك يديك برفق على قبة رأسه : ثم خلال الرقبة ، ثم خلال الظهر هابطاً إلى الأرداف : ثم هابطاً إلى الجزء الخلفي للساق حتى تصل إلى كعب الحيوان . ثم اضرب واضغط بإحدى أو كلتا يديك ببطء خمس مرات . ويمكنك أن تقلب حيوانك وتعمل نفس الشيء على جانبه الآخر . سيصبح حيوانك الأليف مسترخياً تماماً .

إنني أتلقي خطابات عديدة من أشخاص استخدموا رد الفعل المنعكس لكي يساعدوا حيواناتهم الأليفة في التغلب على أمراض لم يستطع الأطباء البيطريون معالجتها . ففي العديد من الحالات ، تدل الحيوانات أصحابها على نقاط ردود الأفعال المنعكسة التي تحتاج إلى التحفيز عن طريق عض أو حك بعض الأماكن . وقد كتب لي السيد " ج " لكي يخبرني عن نجاحه في علاج كلب حراسته من مرض غير معروف .

علاج كلب حراسة أصيل

عزيزتي السيدة " كارتر " :

إن " بوراكس " كلب دالمركي أصيل ، عمره ست سنوات ، كان يتمتع بصحة جيدة ، حتى الشهر الماضي . وهو كلب حراسة مهم جداً لعائلتنا ، بالإضافة إلى أن عائنتي تتمتع بصحبته .

في صباح أحد الأيام عندما ذهبت لقضاء المنزل ، لم يات " بوراكس " لإتقاء التحية على كعابته ، وعندما ذهبت إليه وجدته مستلقياً ومريضاً وجسمه يرتعش . وأسرعت به إلى الطبيب البيطري ، وبعد فحص دقيق لم يجد الطبيب البيطري به ما يسوء ، لكنه رغب في إجراء عملية استكشافية له . نكتفى رفضت وحملت الكلب للمنزل لكي أمنح الطبيعة الفرصة لتعالجه .

كان الطبيب البيطري قد قال إن الحيوانات تعالج نفسها بنفسها في بعض الأحيان . لكن الكلب كان مريضاً منذ عدة أيام ، ولم يبدو أنه يتحسن أو حتى

تزداد حالته سوءاً ، كان فقط يرفد بهدوء ، بدأت أراقبه ولاحظت أنه كثيراً ما كان يتفقد ويحاول حك ظهره على قمة بيته الخشبي . لذا فكرت في علم رد الفعل المنعكس والأمور الرائعة التي ذكرتها عن الحيوانات في كتابك . فبدأت أتجسس ظهر " بوراكس " باحثاً عن النقاط المؤلمة . ضغطت بيدي على جانبي ظهره هابطاً إلى أسفل هذه الجوانب ، باحثاً عن نقطة رد فعل منعكس مؤلمة ، بدا وكأنه يعي ما كنت أفعله واستمر في التحرك حولي . موجهاً جانيه الأيمن باتجاهي ، اهتمت بهذا الجانب . وبتقة توصلت إلى نقطة جعلته يجفط ويتذمر . فذكرت أنني وجدت سبب مرضه . عملت على هذه المنطقة برفق في البداية ، وعندما اختفى الألم عملت عليها بقوة أكبر .

ضغطت بشكل دائري بأصابعي عدة مرات في هذا النحر ، وفي انحاء ، كان قادراً على الوقوف وتحريك ذيله وتناول الطعام ، وفي غضون يومين ، أصبح كسابق عهده ، يمرح ويلعب مع الأطفال . لم نعلم أبداً حقيقة مشكلة " بوراكس " ، ولكنني واثق من أنه كان سيصاب بسوء لو لم استخدم رد الفعل المنعكس عليه . لقد أنقذت حياة كلبنا المحبوب الرائع ولا نجد كلمات تعبر عن مدى امتناننا لك . شكراً وليباركك الله .

ـ السيد ، ج .

عزيزتي السيدة " كارتر " :

أريد أن أخبرك عن كلبتي الصغير وعن رد الفعل المنعكس . فقد لاحظت أن الكلب كان دائماً ما يلعق ويعض قدمه اليسرى . لذا فكرت في أنه من الأفضل أن أفحصها وأرى ما بها .

لم أستطع أن أجدها بسوء في قدمه . ففحصت أصابع قدمه . وقدمه ، وساقه . وعندما فحصته مرة أخرى بعد ذلك : اكتشفت أن النقطة قد خدشت عينه . وأن هناك جرحاً كبيراً في عينه .

أخذته إلى الطبيب البيطري ، والذي أعطاني بعض النقاط لأضعها له في عينه . ولكن كلبتي استمر يلعق ويعض قدمه في نفس الجانب الذي تقع به عينه المجروحة . بعد ذلك ، عملت على نظام ردود الأفعال المنعكسة على قدمه عدة مرات ، وسرعان ما شفيت عينه تماماً بعد ذلك .

لقد تأكدت بعد هذه التجربة أن الحيوانات تتجه بطريقة غريزية إلى رد الفعل المنعكس لعلاج أمراضها . لذا قد يكون من الحكمة أن تفحص حيوانك الأليف عندما تراه يلعب أو يعض قدمه ، فقد يكون يحاول علاج مشكلة في مكان آخر في جسمه .

شكراً لك ، وليلباركك الله من أجل ما علمتنيته لنا عن رد الفعل المنعكس .
المخلصة

- السيدة . ج . و .

عزيزتي السيدة " كارلر " :

بعدما شاهدت أشرطة الفيديو والكتب الخاصة بك ، أشعر أنني على معرفة وثيقة بك ! أريد فقط أن أقص عليك كيف ساعد رد الفعل المنعكس أحد أفراد عائلتي وهو " روجر " ، إنه كلب صيد ذهبي جميل لكنه بدأ يعاني أعراض الشكوخة . فبدأ ينام معظم الوقت ، وبدأت ساقبيه الخليفتان تتيبسان . وكان مظهره العام يدل على الكسل والخمول .

استخدمنا رد الفعل المنعكس بشكل مكثف على كفيه مرة يومياً . فكلنا نعمل على كل كف لمدة دقيقة واحدة ، ثم نعمل على الآخر ، وكانت الجلسة تستمر لمدة خمس دقائق فقط . وقد أضفنا أيضاً ملحقة من الخمبيرة بييرة إلى طعامه وأعطيناه قرص وجبة عظام مرة في اليوم . و " روجر " الآن يلعب معنا بعدما اختفت جميع علامات التيبس منه . إنه شيء رائع حقاً أن يعود الكلب كعضو " نشيط " في عائلتنا مرة أخرى .

لك جزيل الشكر لما علمتنيته لنا .

- ت . ج .

رد الفعل المنعكس يساعد كلب شهير

عزيزتي السيدة " كارلر " :

بعد التوجيه والكثير من الرعاية والعناية أصبحت كلبتي نجمة شهيرة في عروض الكلاب . وعندما أنجبت جراء صغيرة ، احتفظت صديقتي بإحداها ، وقد استطعنا بالثأبارة تدريب جرو آخر هو " موفين " ، وقد أصبح نجماً شهيراً هو

الآخر . يبلغ " موفين " الآن الخامسة عشر من عمره . ولقد استخدمت رد الفعل المنعكس في الأسبوع الماضي معه . ولقد كانت صديقتي سعيدة للغاية عندما استطاعت حجز جليستين علاجيتين يرد الفعل المنعكس مرتين أسبوعياً لها ولكليهما .

- ب . س -

لذا فإن لم تكن حيواناتك الأليفة على ما يرام ، فاستخدم رد الفعل المنعكس معها لكي تتدفق دماؤها بشكل أفضل ولكي تصبح أكثر صحة واسترخاء . فالجلسات المنتظمة ستقوى الرابطة العاطفية بينك وبين حيواناتك الأليفة . فالحيوانات رفاقنا ، وتبث فينا شعوراً بالراحة عندما نلمسها ، لذا تأكد أن من يملك حيواناً أليفاً ، يملك أسرة كاملة .

الخاتمة

عالج نفسك وجيرانك

لقد أوضحت لك في هذا الكتاب العديد من الطرق الطبيعية للعلاج من أبسط أنواع الصداع وحتى أخطر الأمراض المزمنة . إننى لم أقم بتأليف هذا الكتاب لكي تقرأه ثم تقوم بوضعه فى أحد أركان المكتبة . ولكننى أريدك أن تستخدمه بشكل يومى على نفسك وأقاربك وجيرانك .

لقد كرست حياتى للبحث لكى أتمكن من إعطاء أى رجل أو امرأة أو طفل وحتى الحيوانات طرق طبيعية بسيطة وغير ضارة ليعيشوا حياة خالية من الآلام والأمراض . لذا فإتنى أريدك أن تفهم وتتعلم كيفية استخدام الهبة التى منحنا الله إياها وهي علم رد الفعل المنعكس للحصول على الصحة الكاملة .

إنه لمن المستحيل أن أقوم بتوضيح جميع الطرق الطبيعية الهائلة للشفاء التى اكتشفتها على مدار سنوات بحثى فى جميع أنحاء العالم فى كتاب واحد . ويمكننى القول بصدق أنه أثناء سفرى وأبحاثى هنا وفى الخارج لم أجد طريقة للعلاج يمكن مقارنتها بقوة الشفاء الموجودة فى رد الفعل المنعكس .

وعلى الرغم من أننى قد أوضحت بعض الطرق الأخرى الطبيعية للعلاج وذلك لاستخدامها مع رد الفعل المنعكس ، إلا أننى أريدك أن تعلم أن رد الفعل المنعكس هو الأساس للحصول على الشفاء بطريقة طبيعية من أى ألم أو مرض ، وذلك بشرط أن يتم تنفيذه كما تم شرحه . على الرغم من أن هذا الكتاب يتعامل مع بعض العوامل اتادية للحصول على الصحة والخلو من الألم ، إلا أنه يجب أن تضع فى ذهنك الغرض الحقيقى من وراء الحصول على حياة صحية وهو

معرفة الهدف السامي الذي خُلِقنا من أجله . فقد تفقد الصحة الجيدة أثرها إذا لم تكن روحنا صافية ، إن حياتنا على هذا الكوكب ما هي إلا فترة تعليمية لكي نتفحنا الفرصة لتنمية صفاتنا الإنسانية .

ومن خلال التوجيهات المذكورة بهذا الكتاب وكتبي السابقة عن تدليك القدم واليد ، يمكنك استخدام قوى الشفاء الطبيعية على نفسك وعلى هؤلاء ممن يبكون من الألم واليأس وذلك بطريقة بسيطة ألا وهي الضغط على بعض النقاط الكهربائية الموجودة في جميع أجزاء جسمك . وعلى الرغم من أن الأجسام المختلفة تتطلب علاجات وفيتامينات مختلفة ، إلا أن علم رد الفعل المنعكس يمكن العمل به على جميع الأجسام .

لقد أعطيتك مفتاح قوى الشفاء . فعليك بفتح الباب والدخول لعلاج نفسك وجيرانك .



صورة ٧٧ : مساعدة الآخرين ليتعلموا كيفية تجديد الصحة والحيوية والشباب .

تصلب الشرايين
تليف البنكرياس الحويصلي
التنفس

تنفس الألوان

التنفس العميق

التنفس العميق

التهاب الحلق

التهاب الخلايا

التهاب المفاصل

الذرق

الثوم

الجروح

الجمال

الجمجمة

الجهاز العصبي

الجهاز الليمفاوي

الجهاز الهضمي

الجيوب الأنفية

حب الشباب

الحديد

حركة الأمعاء

الحساسية

حصوات الكلى

حقنة شرجية

الحدل

الحيات الغضائية

الحويصلة الصفراوية

١٦٠ - ١٦٤ - ٢١١ - ٢٢٥ - ٢٥٥ - ٢٨٩ - ٢٩٢ - ٤٠٩ - ٤١٢ - ٤٠٥

١١٠٨ - ١١٦ - ١٧٢

٢٠٥ - ٢٠٦ - ٢٠٧

٢ - ٩ - ٤٥ - ٤٦ - ١١٧ - ١٢٧ - ١٥٧ - ١٥٩ - ١٦٠ - ١٦١ - ٢٠٨ -

٢٢٨ - ٢٢٦ - ٢٥٢ - ٢٥٥ - ٢٠١ - ٢٠٢ - ٢٠٣ - ٢٠٤ - ٢١٦ - ٢١٧ -

٢٣٤ - ٢٣٥ - ٢٣٢ - ٢٣٤ - ٢٣٤ - ٢٥٤ - ٢٧٧ - ٢٨٢

٢٦٦

٢ - ١٦٠ - ٢٢٨ - ٢٥٢ - ٢١٦ - ٢٣٢ - ٢٣٢ - ٢٥٤

٢ - ١٦٠ - ٢٢٨ - ٢٥٢ - ٢١٦ - ٢٣٢ - ٢٣٢ - ٢٥٤

٢٤٠

٢٤٣ - ٢٤١

١٤٧ - ١٤٩ - ١٥١ - ١٥٤ - ٢٦٩ - ٢٧٠ - ٢٧١ - ٢٧٢ - ٢٧٤ -

٢٧٦ - ٢٧٧ - ٢٨٥ - ٢٨١ - ٤٠١

٨٩ - ٢٢٢ - ٢٢٢ - ٢٢٥ - ٢٢٧ - ٢٢٩ - ٢٣٠ - ٢٣١ - ٢٣١

٢٦٦ - ١٤٦ - ١٥١ - ١٥٢ - ١٧٤ - ٢٤٤ - ٢٤٢

٩ - ١٣٩ - ١٤٢ - ٢٢٢ - ٢٥٠ - ٢٦٨

٤٦ - ١٥٥ - ١٨٨ - ١٤٨ - ٢٤٢ - ٢٦٦ - ٢٧١ - ٢٧٧ - ٢٧٨ - ٢٧٩

٤٥ - ٤٦ - ٤٧ - ٤٨ - ٤٨ - ٢٤٨ - ٢٤٨ - ٢٤٢

٥٠ - ٧ - ٩ - ٧٨ - ٨٩ - ١٠٨ - ١٢٦ - ١٦٨ - ٢٠٩ - ٢٦٤

٥٠ - ٢٢٢ - ٢٢٦ - ٢٢٦ - ٢٦٨

٩ - ٢٣٢ - ٢٣٨ - ٢٤٢

٤١ - ٤٧ - ٢٠٧ - ٢٤٥

١١٦ - ٢٢٨ - ٢٧٢ - ٢٧٩ - ٢٨٠

١٤٢ - ١٤٢ - ١٥٤ - ١٧٢ - ١٨٤ - ٢٢٦ - ٢٥١

١٣٥ - ١٧٢

١١٦ - ٢٤٥ - ٢٩٨

١٩٣

١٧٥ - ١٧٦ - ٢٤٣

٢١٢

١٠٦ - ١٤٥ - ٢٤٥

٥٣ - ١٢٩ - ١٧٩

القولون

١٣٢ - ١٣٤ - ١٣٥ - ١٤٣ - ١٤٥ - ١٤٣ - ١٤٦ - ١٦٧ - ١٦٧
 ١٦٨ - ١٧٠ - ١٧١ - ١٧٢ - ١٧٣ - ١٧٤ - ١٧٥ - ١٧٦ - ١٧٦ - ٢٠٤
 ٢٩٢ - ٢٩٤ - ٣٤٣ - ٣٤٧ - ٣٥٠

الثالسيوم

٧٤ - ٨٩ - ١٤٣ - ١٤٤ - ١٤٥ - ١٤٦ - ١٤٧ - ١٥٤ - ١٥٥ - ١٧٢ - ١٧٣
 ١٧٣ - ١٩٢ - ٢٢٧ - ٢٧١ - ٣٥١ - ٣٨٠

الكربن الملغوف

١٧٢ - ١٧٣ - ١٧٤ - ١٧٤

الكورتيزون

٢٢١ - ٢٧٤ - ٢٧٥ - ٢٨٦ - ٢٨٨

التولسترون

١٠٨ - ١١٠ - ١٢٠

اللبن

١١٢ - ١٤٢ - ١٤٣ - ١٤٥ - ١٤٨ - ١٥١ - ١٧٢ - ١٧٣ - ٢٢٦ - ٣٨٠

الليسيثين

١٤٦ - ١٤٧ - ١٥١ - ٣٠٨ - ٣٨٠ - ٣٨٢

الناخسوزم

١٣٦ - ١٥٤ - ٢٢٧

ملازمة النطق الوعدي

٢٨٣ - ٢٨٤ - ٢٨٥ - ٢٨٦ - ٢٨٨

الثانة

١٧٤ - ١٨٥ - ١٨٧ - ١٨٨ - ١٨٩ - ١٩٠ - ١٩١ - ١٩٢ - ٢٠٩
 ٢١٨ - ٢١٩ - ٢٢٤ - ٢٢٨ - ٣٥٢ - ٤٠٠

البح

٤٩ - ٦١ - ٦١ - ٦٢ - ٦٥ - ٦٦ - ٦٦ - ٦٧ - ٦٨ - ٦٨ - ٦٨ - ٦٨
 ٢٦٥ - ٣٠٧ - ٣٠٧ - ٣١٧

مدغنى الكحوليات

٣٢٩

مراكز تدفئة الجسم

٤٨

مرض السكر

١٨١ - ٣٢٩

مستوى السكر في الدم

٩٤

مشاكل القلب

١١٠ - ١١٢

مضغ فيثامين د

١٤٨ - ١٥١

المعادن

١٢٦ - ١٤١ - ١٤٢ - ١٤٦ - ١٥١ - ١٥٤ - ١٧٢ - ١٧٣ - ٢١٨
 ٢٢٧ - ٣٥٢ - ٣٦٥ - ٣٨٠ - ٣٨١ - ٤٠٢

المقص

١٣٣ - ٢٢١ - ٣٤٧ - ٣٨٦

نويات حب الشباب

٣٨٠

نزلات البرد

١٤٩ - ٢٣٩ - ٢٤٣ - ٢٦١

نقاط المؤنة

١١٤ - ١٦٥ - ١٩٩ - ٢٠١ - ٢٠٤ - ٢٦٠ - ٢٧٠ - ٢٧٧ - ٢٩١
 ٢٩٢ - ٤١١

نقاط ريود لأفعال المنعكسة

١٥٠ - ٢٢٣ - ٢٦١ - ٢٦٩ - ٢٧٠ - ٢٨٠ - ٢٨٠ - ٢٨١ - ٢٨٢ - ٢٨٣ - ٢٨٤ - ٢٨٥ - ٢٨٦ - ٢٨٧ - ٢٨٨ - ٢٨٩ - ٢٩٠ - ٢٩١ - ٢٩٢
 ٢٩٣ - ٢٩٤ - ٢٩٥ - ٢٩٦ - ٢٩٧ - ٢٩٨ - ٢٩٩ - ٣٠٠ - ٣٠١ - ٣٠٢ - ٣٠٣ - ٣٠٤ - ٣٠٥ - ٣٠٦ - ٣٠٧ - ٣٠٨ - ٣٠٩ - ٣١٠ - ٣١١ - ٣١٢ - ٣١٣ - ٣١٤ - ٣١٥ - ٣١٦ - ٣١٧ - ٣١٨ - ٣١٩ - ٣٢٠ - ٣٢١ - ٣٢٢ - ٣٢٣ - ٣٢٤ - ٣٢٥ - ٣٢٦ - ٣٢٧ - ٣٢٨ - ٣٢٩ - ٣٣٠ - ٣٣١ - ٣٣٢ - ٣٣٣ - ٣٣٤ - ٣٣٥ - ٣٣٦ - ٣٣٧ - ٣٣٨ - ٣٣٩ - ٣٤٠ - ٣٤١ - ٣٤٢ - ٣٤٣ - ٣٤٤ - ٣٤٥ - ٣٤٦ - ٣٤٧ - ٣٤٨ - ٣٤٩ - ٣٥٠ - ٣٥١ - ٣٥٢ - ٣٥٣ - ٣٥٤ - ٣٥٥ - ٣٥٦ - ٣٥٧ - ٣٥٨ - ٣٥٩ - ٣٦٠ - ٣٦١ - ٣٦٢ - ٣٦٣ - ٣٦٤ - ٣٦٥ - ٣٦٦ - ٣٦٧ - ٣٦٨ - ٣٦٩ - ٣٧٠ - ٣٧١ - ٣٧٢ - ٣٧٣ - ٣٧٤ - ٣٧٥ - ٣٧٦ - ٣٧٧ - ٣٧٨ - ٣٧٩ - ٣٨٠ - ٣٨١ - ٣٨٢ - ٣٨٣ - ٣٨٤ - ٣٨٥ - ٣٨٦ - ٣٨٧ - ٣٨٨ - ٣٨٩ - ٣٩٠ - ٣٩١ - ٣٩٢ - ٣٩٣ - ٣٩٤ - ٣٩٥ - ٣٩٦ - ٣٩٧ - ٣٩٨ - ٣٩٩ - ٤٠٠ - ٤٠١ - ٤٠٢ - ٤٠٣ - ٤٠٤ - ٤٠٥ - ٤٠٦ - ٤٠٧ - ٤٠٨ - ٤٠٩ - ٤١٠ - ٤١١ - ٤١٢ - ٤١٣ - ٤١٤ - ٤١٥ - ٤١٦ - ٤١٧ - ٤١٨ - ٤١٩ - ٤٢٠ - ٤٢١ - ٤٢٢ - ٤٢٣ - ٤٢٤ - ٤٢٥ - ٤٢٦ - ٤٢٧ - ٤٢٨ - ٤٢٩ - ٤٣٠ - ٤٣١ - ٤٣٢ - ٤٣٣ - ٤٣٤ - ٤٣٥ - ٤٣٦ - ٤٣٧ - ٤٣٨ - ٤٣٩ - ٤٤٠ - ٤٤١ - ٤٤٢ - ٤٤٣ - ٤٤٤ - ٤٤٥ - ٤٤٦ - ٤٤٧ - ٤٤٨ - ٤٤٩ - ٤٥٠ - ٤٥١ - ٤٥٢ - ٤٥٣ - ٤٥٤ - ٤٥٥ - ٤٥٦ - ٤٥٧ - ٤٥٨ - ٤٥٩ - ٤٦٠ - ٤٦١ - ٤٦٢ - ٤٦٣ - ٤٦٤ - ٤٦٥ - ٤٦٦ - ٤٦٧ - ٤٦٨ - ٤٦٩ - ٤٧٠ - ٤٧١ - ٤٧٢ - ٤٧٣ - ٤٧٤ - ٤٧٥ - ٤٧٦ - ٤٧٧ - ٤٧٨ - ٤٧٩ - ٤٨٠ - ٤٨١ - ٤٨٢ - ٤٨٣ - ٤٨٤ - ٤٨٥ - ٤٨٦ - ٤٨٧ - ٤٨٨ - ٤٨٩ - ٤٩٠ - ٤٩١ - ٤٩٢ - ٤٩٣ - ٤٩٤ - ٤٩٥ - ٤٩٦ - ٤٩٧ - ٤٩٨ - ٤٩٩ - ٥٠٠ - ٥٠١ - ٥٠٢ - ٥٠٣ - ٥٠٤ - ٥٠٥ - ٥٠٦ - ٥٠٧ - ٥٠٨ - ٥٠٩ - ٥١٠ - ٥١١ - ٥١٢ - ٥١٣ - ٥١٤ - ٥١٥ - ٥١٦ - ٥١٧ - ٥١٨ - ٥١٩ - ٥٢٠ - ٥٢١ - ٥٢٢ - ٥٢٣ - ٥٢٤ - ٥٢٥ - ٥٢٦ - ٥٢٧ - ٥٢٨ - ٥٢٩ - ٥٣٠ - ٥٣١ - ٥٣٢ - ٥٣٣ - ٥٣٤ - ٥٣٥ - ٥٣٦ - ٥٣٧ - ٥٣٨ - ٥٣٩ - ٥٤٠ - ٥٤١ - ٥٤٢ - ٥٤٣ - ٥٤٤ - ٥٤٥ - ٥٤٦ - ٥٤٧ - ٥٤٨ - ٥٤٩ - ٥٥٠ - ٥٥١ - ٥٥٢ - ٥٥٣ - ٥٥٤ - ٥٥٥ - ٥٥٦ - ٥٥٧ - ٥٥٨ - ٥٥٩ - ٥٦٠ - ٥٦١ - ٥٦٢ - ٥٦٣ - ٥٦٤ - ٥٦٥ - ٥٦٦ - ٥٦٧ - ٥٦٨ - ٥٦٩ - ٥٧٠ - ٥٧١ - ٥٧٢ - ٥٧٣ - ٥٧٤ - ٥٧٥ - ٥٧٦ - ٥٧٧ - ٥٧٨ - ٥٧٩ - ٥٨٠ - ٥٨١ - ٥٨٢ - ٥٨٣ - ٥٨٤ - ٥٨٥ - ٥٨٦ - ٥٨٧ - ٥٨٨ - ٥٨٩ - ٥٩٠ - ٥٩١ - ٥٩٢ - ٥٩٣ - ٥٩٤ - ٥٩٥ - ٥٩٦ - ٥٩٧ - ٥٩٨ - ٥٩٩ - ٦٠٠ - ٦٠١ - ٦٠٢ - ٦٠٣ - ٦٠٤ - ٦٠٥ - ٦٠٦ - ٦٠٧ - ٦٠٨ - ٦٠٩ - ٦١٠ - ٦١١ - ٦١٢ - ٦١٣ - ٦١٤ - ٦١٥ - ٦١٦ - ٦١٧ - ٦١٨ - ٦١٩ - ٦٢٠ - ٦٢١ - ٦٢٢ - ٦٢٣ - ٦٢٤ - ٦٢٥ - ٦٢٦ - ٦٢٧ - ٦٢٨ - ٦٢٩ - ٦٣٠ - ٦٣١ - ٦٣٢ - ٦٣٣ - ٦٣٤ - ٦٣٥ - ٦٣٦ - ٦٣٧ - ٦٣٨ - ٦٣٩ - ٦٤٠ - ٦٤١ - ٦٤٢ - ٦٤٣ - ٦٤٤ - ٦٤٥ - ٦٤٦ - ٦٤٧ - ٦٤٨ - ٦٤٩ - ٦٥٠ - ٦٥١ - ٦٥٢ - ٦٥٣ - ٦٥٤ - ٦٥٥ - ٦٥٦ - ٦٥٧ - ٦٥٨ - ٦٥٩ - ٦٦٠ - ٦٦١ - ٦٦٢ - ٦٦٣ - ٦٦٤ - ٦٦٥ - ٦٦٦ - ٦٦٧ - ٦٦٨ - ٦٦٩ - ٦٧٠ - ٦٧١ - ٦٧٢ - ٦٧٣ - ٦٧٤ - ٦٧٥ - ٦٧٦ - ٦٧٧ - ٦٧٨ - ٦٧٩ - ٦٨٠ - ٦٨١ - ٦٨٢ - ٦٨٣ - ٦٨٤ - ٦٨٥ - ٦٨٦ - ٦٨٧ - ٦٨٨ - ٦٨٩ - ٦٩٠ - ٦٩١ - ٦٩٢ - ٦٩٣ - ٦٩٤ - ٦٩٥ - ٦٩٦ - ٦٩٧ - ٦٩٨ - ٦٩٩ - ٧٠٠ - ٧٠١ - ٧٠٢ - ٧٠٣ - ٧٠٤ - ٧٠٥ - ٧٠٦ - ٧٠٧ - ٧٠٨ - ٧٠٩ - ٧١٠ - ٧١١ - ٧١٢ - ٧١٣ - ٧١٤ - ٧١٥ - ٧١٦ - ٧١٧ - ٧١٨ - ٧١٩ - ٧٢٠ - ٧٢١ - ٧٢٢ - ٧٢٣ - ٧٢٤ - ٧٢٥ - ٧٢٦ - ٧٢٧ - ٧٢٨ - ٧٢٩ - ٧٣٠ - ٧٣١ - ٧٣٢ - ٧٣٣ - ٧٣٤ - ٧٣٥ - ٧٣٦ - ٧٣٧ - ٧٣٨ - ٧٣٩ - ٧٤٠ - ٧٤١ - ٧٤٢ - ٧٤٣ - ٧٤٤ - ٧٤٥ - ٧٤٦ - ٧٤٧ - ٧٤٨ - ٧٤٩ - ٧٥٠ - ٧٥١ - ٧٥٢ - ٧٥٣ - ٧٥٤ - ٧٥٥ - ٧٥٦ - ٧٥٧ - ٧٥٨ - ٧٥٩ - ٧٦٠ - ٧٦١ - ٧٦٢ - ٧٦٣ - ٧٦٤ - ٧٦٥ - ٧٦٦ - ٧٦٧ - ٧٦٨ - ٧٦٩ - ٧٧٠ - ٧٧١ - ٧٧٢ - ٧٧٣ - ٧٧٤ - ٧٧٥ - ٧٧٦ - ٧٧٧ - ٧٧٨ - ٧٧٩ - ٧٨٠ - ٧٨١ - ٧٨٢ - ٧٨٣ - ٧٨٤ - ٧٨٥ - ٧٨٦ - ٧٨٧ - ٧٨٨ - ٧٨٩ - ٧٩٠ - ٧٩١ - ٧٩٢ - ٧٩٣ - ٧٩٤ - ٧٩٥ - ٧٩٦ - ٧٩٧ - ٧٩٨ - ٧٩٩ - ٨٠٠ - ٨٠١ - ٨٠٢ - ٨٠٣ - ٨٠٤ - ٨٠٥ - ٨٠٦ - ٨٠٧ - ٨٠٨ - ٨٠٩ - ٨١٠ - ٨١١ - ٨١٢ - ٨١٣ - ٨١٤ - ٨١٥ - ٨١٦ - ٨١٧ - ٨١٨ - ٨١٩ - ٨٢٠ - ٨٢١ - ٨٢٢ - ٨٢٣ - ٨٢٤ - ٨٢٥ - ٨٢٦ - ٨٢٧ - ٨٢٨ - ٨٢٩ - ٨٣٠ - ٨٣١ - ٨٣٢ - ٨٣٣ - ٨٣٤ - ٨٣٥ - ٨٣٦ - ٨٣٧ - ٨٣٨ - ٨٣٩ - ٨٤٠ - ٨٤١ - ٨٤٢ - ٨٤٣ - ٨٤٤ - ٨٤٥ - ٨٤٦ - ٨٤٧ - ٨٤٨ - ٨٤٩ - ٨٥٠ - ٨٥١ - ٨٥٢ - ٨٥٣ - ٨٥٤ - ٨٥٥ - ٨٥٦ - ٨٥٧ - ٨٥٨ - ٨٥٩ - ٨٦٠ - ٨٦١ - ٨٦٢ - ٨٦٣ - ٨٦٤ - ٨٦٥ - ٨٦٦ - ٨٦٧ - ٨٦٨ - ٨٦٩ - ٨٧٠ - ٨٧١ - ٨٧٢ - ٨٧٣ - ٨٧٤ - ٨٧٥ - ٨٧٦ - ٨٧٧ - ٨٧٨ - ٨٧٩ - ٨٨٠ - ٨٨١ - ٨٨٢ - ٨٨٣ - ٨٨٤ - ٨٨٥ - ٨٨٦ - ٨٨٧ - ٨٨٨ - ٨٨٩ - ٨٩٠ - ٨٩١ - ٨٩٢ - ٨٩٣ - ٨٩٤ - ٨٩٥ - ٨٩٦ - ٨٩٧ - ٨٩٨ - ٨٩٩ - ٩٠٠ - ٩٠١ - ٩٠٢ - ٩٠٣ - ٩٠٤ - ٩٠٥ - ٩٠٦ - ٩٠٧ - ٩٠٨ - ٩٠٩ - ٩١٠ - ٩١١ - ٩١٢ - ٩١٣ - ٩١٤ - ٩١٥ - ٩١٦ - ٩١٧ - ٩١٨ - ٩١٩ - ٩٢٠ - ٩٢١ - ٩٢٢ - ٩٢٣ - ٩٢٤ - ٩٢٥ - ٩٢٦ - ٩٢٧ - ٩٢٨ - ٩٢٩ - ٩٣٠ - ٩٣١ - ٩٣٢ - ٩٣٣ - ٩٣٤ - ٩٣٥ - ٩٣٦ - ٩٣٧ - ٩٣٨ - ٩٣٩ - ٩٤٠ - ٩٤١ - ٩٤٢ - ٩٤٣ - ٩٤٤ - ٩٤٥ - ٩٤٦ - ٩٤٧ - ٩٤٨ - ٩٤٩ - ٩٥٠ - ٩٥١ - ٩٥٢ - ٩٥٣ - ٩٥٤ - ٩٥٥ - ٩٥٦ - ٩٥٧ - ٩٥٨ - ٩٥٩ - ٩٦٠ - ٩٦١ - ٩٦٢ - ٩٦٣ - ٩٦٤ - ٩٦٥ - ٩٦٦ - ٩٦٧ - ٩٦٨ - ٩٦٩ - ٩٧٠ - ٩٧١ - ٩٧٢ - ٩٧٣ - ٩٧٤ - ٩٧٥ - ٩٧٦ - ٩٧٧ - ٩٧٨ - ٩٧٩ - ٩٨٠ - ٩٨١ - ٩٨٢ - ٩٨٣ - ٩٨٤ - ٩٨٥ - ٩٨٦ - ٩٨٧ - ٩٨٨ - ٩٨٩ - ٩٩٠ - ٩٩١ - ٩٩٢ - ٩٩٣ - ٩٩٤ - ٩٩٥ - ٩٩٦ - ٩٩٧ - ٩٩٨ - ٩٩٩ - ١٠٠٠ - ١٠٠١ - ١٠٠٢ - ١٠٠٣ - ١٠٠٤ - ١٠٠٥ - ١٠٠٦ - ١٠٠٧ - ١٠٠٨ - ١٠٠٩ - ١٠١٠ - ١٠١١ - ١٠١٢ - ١٠١٣ - ١٠١٤ - ١٠١٥ - ١٠١٦ - ١٠١٧ - ١٠١٨ - ١٠١٩ - ١٠٢٠ - ١٠٢١ - ١٠٢٢ - ١٠٢٣ - ١٠٢٤ - ١٠٢٥ - ١٠٢٦ - ١٠٢٧ - ١٠٢٨ - ١٠٢٩ - ١٠٣٠ - ١٠٣١ - ١٠٣٢ - ١٠٣٣ - ١٠٣٤ - ١٠٣٥ - ١٠٣٦ - ١٠٣٧ - ١٠٣٨ - ١٠٣٩ - ١٠٤٠ - ١٠٤١ - ١٠٤٢ - ١٠٤٣ - ١٠٤٤ - ١٠٤٥ - ١٠٤٦ - ١٠٤٧ - ١٠٤٨ - ١٠٤٩ - ١٠٥٠ - ١٠٥١ - ١٠٥٢ - ١٠٥٣ - ١٠٥٤ - ١٠٥٥ - ١٠٥٦ - ١٠٥٧ - ١٠٥٨ - ١٠٥٩ - ١٠٦٠ - ١٠٦١ - ١٠٦٢ - ١٠٦٣ - ١٠٦٤ - ١٠٦٥ - ١٠٦٦ - ١٠٦٧ - ١٠٦٨ - ١٠٦٩ - ١٠٧٠ - ١٠٧١ - ١٠٧٢ - ١٠٧٣ - ١٠٧٤ - ١٠٧٥ - ١٠٧٦ - ١٠٧٧ - ١٠٧٨ - ١٠٧٩ - ١٠٨٠ - ١٠٨١ - ١٠٨٢ - ١٠٨٣ - ١٠٨٤ - ١٠٨٥ - ١٠٨٦ - ١٠٨٧ - ١٠٨٨ - ١٠٨٩ - ١٠٩٠ - ١٠٩١ - ١٠٩٢ - ١٠٩٣ - ١٠٩٤ - ١٠٩٥ - ١٠٩٦ - ١٠٩٧ - ١٠٩٨ - ١٠٩٩ - ١١٠٠ - ١١٠١ - ١١٠٢ - ١١٠٣ - ١١٠٤ - ١١٠٥ - ١١٠٦ - ١١٠٧ - ١١٠٨ - ١١٠٩ - ١١١٠ - ١١١١ - ١١١٢ - ١١١٣ - ١١١٤ - ١١١٥ - ١١١٦ - ١١١٧ - ١١١٨ - ١١١٩ - ١١٢٠ - ١١٢١ - ١١٢٢ - ١١٢٣ - ١١٢٤ - ١١٢٥ - ١١٢٦ - ١١٢٧ - ١١٢٨ - ١١٢٩ - ١١٣٠ - ١١٣١ - ١١٣٢ - ١١٣٣ - ١١٣٤ - ١١٣٥ - ١١٣٦ - ١١٣٧ - ١١٣٨ - ١١٣٩ - ١١٤٠ - ١١٤١ - ١١٤٢ - ١١٤٣ - ١١٤٤ - ١١٤٥ - ١١٤٦ - ١١٤٧ - ١١٤٨ - ١١٤٩ - ١١٥٠ - ١١٥١ - ١١٥٢ - ١١٥٣ - ١١٥٤ - ١١٥٥ - ١١٥٦ - ١١٥٧ - ١١٥٨ - ١١٥٩ - ١١٦٠ - ١١٦١ - ١١٦٢ - ١١٦٣ - ١١٦٤ - ١١٦٥ - ١١٦٦ - ١١٦٧ - ١١٦٨ - ١١٦٩ - ١١٧٠ - ١١٧١ - ١١٧٢ - ١١٧٣ - ١١٧٤ - ١١٧٥ - ١١٧٦ - ١١٧٧ - ١١٧٨ - ١١٧٩ - ١١٨٠ - ١١٨١ - ١١٨٢ - ١١٨٣ - ١١٨٤ - ١١٨٥ - ١١٨٦ - ١١٨٧ - ١١٨٨ - ١١٨٩ - ١١٩٠ - ١١٩١ - ١١٩٢ - ١١٩٣ - ١١٩٤ - ١١٩٥ - ١١٩٦ - ١١٩٧ - ١١٩٨ - ١١٩٩ - ١٢٠٠ - ١٢٠١ - ١٢٠٢ - ١٢٠٣ - ١٢٠٤ - ١٢٠٥ - ١٢٠٦ - ١٢٠٧ - ١٢٠٨ - ١٢٠٩ - ١٢١٠ - ١٢١١ - ١٢١٢ - ١٢١٣ - ١٢١٤ - ١٢١٥ - ١٢١٦ - ١٢١٧ - ١٢١٨ - ١٢١٩ - ١٢٢٠ - ١٢٢١ - ١٢٢٢ - ١٢٢٣ - ١٢٢٤ - ١٢٢٥ - ١٢٢٦ - ١٢٢٧ - ١٢٢٨ - ١٢٢٩ - ١٢٣٠ - ١٢٣١ - ١٢٣٢ - ١٢٣٣ - ١٢٣٤ - ١٢٣٥ - ١٢٣٦ - ١٢٣٧ - ١٢٣٨ - ١٢٣٩ - ١٢٤٠ - ١٢٤١ - ١٢٤٢ - ١٢٤٣ - ١٢٤٤ - ١٢٤٥ - ١٢٤٦ - ١٢٤٧ - ١٢٤٨ - ١٢٤٩ - ١٢٥٠ - ١٢٥١ - ١٢٥٢ - ١٢٥٣ - ١٢٥٤ - ١٢٥٥ - ١٢٥٦ - ١٢٥٧ - ١٢٥٨ - ١٢٥٩ - ١٢٦٠ - ١٢٦١ - ١٢٦٢ - ١٢٦٣ - ١٢٦٤ - ١٢٦٥ - ١٢٦٦ - ١٢٦٧ - ١٢٦٨ - ١٢٦٩ - ١٢٧٠ - ١٢٧١ - ١٢٧٢ - ١٢٧٣ - ١٢٧٤ - ١٢٧٥ - ١٢٧٦ - ١٢٧٧ - ١٢٧٨ - ١٢٧٩ - ١٢٨٠ - ١٢٨١ - ١٢٨٢ - ١٢٨٣ - ١٢٨٤ - ١٢٨٥ - ١٢٨٦ - ١٢٨٧ - ١٢٨٨ - ١٢٨٩ - ١٢٩٠ - ١٢٩١ - ١٢٩٢ - ١٢٩٣ - ١٢٩٤ - ١٢٩٥ - ١٢٩٦ - ١٢٩٧ - ١٢٩٨ - ١٢٩٩ - ١٣٠٠ - ١٣٠١ - ١٣٠٢ - ١٣٠٣ - ١٣٠٤ - ١٣٠٥ - ١٣٠٦ - ١٣٠٧ - ١٣٠٨ - ١٣٠٩ - ١٣١٠ - ١٣١١ - ١٣١٢ - ١٣١٣ - ١٣١٤ - ١٣١٥ - ١٣١٦ - ١٣١٧ - ١٣١٨ - ١٣١٩ - ١٣٢٠ - ١٣٢١ - ١٣٢٢ - ١٣٢٣ - ١٣٢٤ - ١٣٢٥ - ١٣٢٦ - ١٣٢٧ - ١٣٢٨ - ١٣٢٩ - ١٣٣٠ - ١٣٣١ - ١٣٣٢ - ١٣٣٣ - ١٣٣٤ - ١٣٣٥ - ١٣٣٦ - ١٣٣٧ - ١٣٣٨ - ١٣٣٩ - ١٣٤٠ - ١٣٤١ - ١٣٤٢ - ١٣٤٣ - ١٣٤٤ - ١٣٤٥ - ١٣٤٦ - ١٣٤٧ - ١٣٤٨ - ١٣٤٩ - ١٣٥٠ - ١٣٥١ - ١٣٥٢ - ١٣٥٣ - ١٣٥٤ - ١٣٥٥ - ١٣٥٦ - ١٣٥٧ - ١٣٥٨ - ١٣٥٩ - ١٣٦٠ - ١٣٦١ - ١٣٦٢ - ١٣٦٣ - ١٣٦٤ - ١٣٦٥ - ١٣٦٦

117V 1177 1170 1101 112A 1171 117 1179 1171
11AT 11AT 11A3 11A 11V9 11VA 11V7 11V 11A
111 119 11A9 11AA 11AV 11AT 11A0

11AT

1101

11A 1120 1177 11V7 11V 11V7 11V7 11V 1179 117

11V 11V

11AT 1109 1111 1127