

# دائرة المعارف كامل

## هفت طب اصلى دنيا



نويسنده: محمد رضا يحيائي

دايرة المعارف  
كامل  
هفت طب اصلى دنيا

۱

نويسنده: محمد رضا يحيائى

## فهرست کتاب

۳	الف- فهرست کتاب
۵	ب- تقدیم کتاب
۶	ج- خواننده گرامی
۷	د- مقدمه
۹	ه- مقدمه نویسنده
«بخش یک: ماساژ درمانی»	
۱۳	فصل اول: ماساژ درمانی
«بخش دو: طب فشاری»	
۲۷	فصل اول: طب فشاری
۳۵	فصل دوم: طب فشاری بزرگسالان
۷۰	فصل سوم: طب فشاری کودکان
«بخش سه: طب سوزنی»	
۸۱	فصل اول: طب سوزنی با سوزن
۱۴۳	فصل دوم: فتیله گذاری
۱۴۵	فصل سوم: طب سوزنی با دستگاه الکترونیکی
«بخش چهار: آب درمانی»	
۱۸۱	فصل اول: آب درمانی با فشار
۲۰۴	فصل دوم: آب درمانی بوسیله نوشیدن
۲۱۹	فصل سوم: حمام درمانی
«بخش پنج: یوگا درمانی»	
۲۲۵	فصل اول: یوگا درمانی
۲۷۲	فصل دوم: نماز درمانی
۲۷۹	فصل سوم: موسیقی درمانی
۲۸۵	فصل چهارم: علوم ماوراءالطبیعه

«بخش شش: خام گیاهخواری»

فصل اول: خام گیاهخواری ..... ۳۱۹

فصل دوم: غذاهای خام گیاهخواری ..... ۳۳۲

«بخش هفت: طب گیاهی»

فصل اول: شناسایی بیماریها ..... ۳۵۷

فصل دوم: معالجه با طب گیاهی ..... ۳۷۳

فصل سوم: خاصیت گیاهان ..... ۳۸۸

فصل چهارم: بهداشت مو ..... ۴۰۸

«انتهای کتاب»

یک- فهرست منابع ..... ۴۱۴

دو- فهرست کتابهای نویسنده ..... ۴۱۷

## ب- خواننده گرامی

در تحریر بعضی از بخش‌های این کتاب از الهامات روحی نیز استفاده شده است. تألیف این کتاب که بمدت یکسال (از دی‌ماه ۱۳۷۲ تا دی‌ماه ۱۳۷۳) به طول انجامیده، حاصل دانشی است که از اساتید علوم مختلف کسب شده و جا دارد که از آنان سپاسگزاری نمایم، خصوصاً آقایان: دکتر غیاث‌الدین جزایری- خسرو شریف‌پور- دکتر ولی‌اله آصفی- ابوالفضل کیهانی- علی‌اکبر رادپویا و دکتر فریدون باتمانقلیچ. همچنین از دوست عزیزم آقای سید محمد حسینیان که همواره مشوق من در این امر بوده و زحمت ویراستاری کتاب را پذیرفتند، آقای سعید بختیاری که تصاویر این کتاب را تهیه نمودند، و بالاخره از آقای دکتر سید ابوتراب احمدپناه که مقدمه کتاب را نوشتند، کمال تشکر و امتنان را دارم. لازم به گفتن است که این کتاب در آخرهای اسفندماه سال ۱۳۷۳ توسط نویسنده (ناشر- مؤلف) چاپ شده و تمام حقوق آن، به نویسنده تعلق دارد.

محمد رضا یحیایی

دی‌ماه ۱۳۷۳

## ج - مقدمه

### به نام خداوند متعال

کتاب «دایرةالمعارف کامل هفت طب اصلی دنیا» حاوی مطالب ارزنده و مفیدی می‌باشد که موجب دگرگون شدن طرز فکر و بینش من نسبت به آفرینش و خلقت انسان گردید. برخی چنین می‌پندارند که ابداع، نوآوری و خلاقیت، خصوصیتی ذاتی است و تنها افرادی خاص از آن بهره‌مند می‌شوند، ولی ثابت شده است که این استعدادها را می‌توان با کاربرد اصول و تکنیک‌های خاصی پرورش داد. از زمانی که از آشنایی من با نویسنده می‌گذرد، چنین دریافتیم که او در بکار بستن این اصول کاملاً موفق بوده و ایده‌های خود را به بهترین وجه عملی ساخته است.

نویسنده علاوه بر تألیف این کتاب، در علوم الکترونیک، هنرهای رزمی، ماساژ درمانی، طب فشاری، طب سوزنی، یوگادرمانی، علوم ماوراءالطبیعه و غیره تسلط داشته، و برای اولین بار در ایران، دستگاه طب سوزنی را ساخته و آنرا بمدت دو سال بر روی اشخاص مختلف آزمایش نموده است. این دستگاه در سال ۱۳۷۲ در بیمارستان روی بیماران آزمایش شده و در اداره ثبت اختراعات به ثبت رسیده و کارایی آن به مراتب بهتر از انواع خارجی و برخلاف بعضی از آنها که هم‌اکنون در کشور ما تبلیغ می‌شود، بدون هیچ‌گونه خطری می‌باشد. نکته مهمتر آنکه استفاده از آن با بهره‌گیری از راهنمای مربوطه به سهولت امکان‌پذیر می‌باشد.

به نظر می‌رسد هدف از تألیف این کتاب، معرفی درمان قطعی و ارائه راهی جهت عدم مراجعه به پزشک نباشد، بلکه با بکارگیری توصیه‌ها و راه‌های درمانی اشاره شده، می‌توان به بهبود سریع بیماری کمک کرد؛ و البته اضافه شدن اطلاعات علمی و عملی منتشر شده در این کتاب به علوم کلاسیک، پزشکان را در امر معالجه تواناتر ساخته و به این ترتیب بصیرت بیشتری در درمان بیماران خواهند داشت.

می‌باید به این امر ایمان داشت که نیروهای قوی و ناشناخته‌ای در درون انسان وجود دارد که عدم امکان اثبات آنها، نمایانگر عدم وجودشان نمی‌باشد، و به گفته یکی از بزرگان:

یک جهان جانی و از خود بی‌خبر دولت بی‌خون دل یعنی بشر

کشف این نیروها نه از طریق مطالعه کتب، بلکه با تمرین‌های عملی، محسوس و مشهود خواهند بود.

در انتها، شما خوانندگان گرامی را به خواندن این اثر بسیار مفید تشویق می‌کنم. همچنین اگر به سلامتی اطرافیانتان علاقمند هستید، این کتاب، بهترین هدیه برای ایشان می‌باشد. برای استاد یحیایی عزیز و خانوادهٔ محترمشان، بهترین‌ها را از خداوند متعال آرزومندم. سلامت و موفق و سربلند و پاینده باشید.

سید ابوتراب احمدپناه

استاد دانشگاه هنر

دی‌ماه ۱۳۷۳

## مقدمه نویسنده

خواننده گرامی! کتابی که در پیش‌رو دارید، حاصل سال‌ها تلاش و کوشش می‌باشد که بر اثر تحقیق و پژوهش و آزمایشات فراوان، و مطالعه کتب دانشمندان و حکیمان و بزرگان و خردمندان علم و معرفت، نوشته شده است.

هدف از تألیف، جمع‌آوری اطلاعات مفید و جامعی در یک کتاب بود که خواننده با مطالعه آن، از مراجعه به کتب گوناگون مستغنی گردد.

آنچه که تقدیم حضورتان می‌شود، با عنوان «دایرةالمعارف کامل هفت طب اصلی دنیا» به رشته تحریر درآمده است تا هر فرد با مطالعه آن بتواند تا حدودی، از مراجعه به دکتر و داروهای شیمیایی بی‌نیاز گردد. اگر عمیقاً به سلامتی خویش علاقمندید از بکار بستن نکات پیشنهادی این کتاب کوتاهی نکنید. سلامتی فرد مدیون رعایت بهداشت صحیح و بکار بستن نکاتی است که پیشینیان تجربه نموده‌اند.

در بخش ماساژ درمانی و طب فشاری، یادگیری آناتومی بدن ضروری بوده؛ و در بخش سوم که طرز کار با دستگاه الکترونیکی طب سوزنی توضیح داده شده است، با نقاط طب سوزنی آشنا می‌شوید. لازم به تذکر است که از بکار بردن سوزن در نقاط طب سوزنی جداً خودداری کنید. این فصل از بخش طب سوزنی جهت آگاهی شما از نحوه اعمال طب سوزنی با سوزن می‌باشد و می‌توانید در فصل طب سوزنی با دستگاه الکترونیکی از این نقاط استفاده کنید که با استفاده از راهنمای کتاب و با داشتن دستگاه مورد نظر، هیچ خطری وجود ندارد.

در بخش چهارم با آب‌درمانی این نعمت خداوندی که در قرآن چنین توصیف شده «من الماء کل شیء حی» آشنا می‌شوید. در بخش پنجم با روش یوگادرمانی، نماز درمانی، موسیقی درمانی و بالاخره روش‌های جدید ابتکاری معالجه با نیروهای مرموز (انرژی درمانی) جهت معالجه بیماریهای ناعلاج و غیره آشنا می‌شوید. بخش ششم اختصاص به خام‌گیاهخواری دارد. بطوری که می‌دانیم، بدن انسان که از سلول‌های زنده تشکیل شده، برای سلامتی خویش احتیاج به تغذیه توسط سلول‌های زنده گیاهی دارد؛ و در آخرین بخش با طب گیاهی با گیاهان دارویی آشنا شده و می‌توانید در مواقع ضروری از آنها استفاده نمایید.

شاید به نظر بعضی از خوانندگان محترم، اصطلاح «کامل» در عنوان کتاب، مصداق نداشته باشد. در پاسخ می‌توان آنها را به انتشار جلد‌های بعدی نوید داد. در واقع، کتاب حاضر اولین



---

جلد از آن مجموعه بوده و امید است با یاری خداوند متعال و راهنمایی خوانندگان محترم،  
جلدهای بعدی نیز در آینده‌ای نزدیک انتشار یابد.

از خدا خواهیم توفیق عمل صالح جامع

محمدرضا یحیایی

دی ماه ۱۳۷۳

«بخش یک: ماساژ درمانی»

فصل اول: ماساژ درمانی

## فصل اول: ماساژ درمانی

### تعریف ماساژ

ماساژ، تحریک مکانیکی بافت‌ها بوسیله فشار و کشش موزون می‌باشد. این عمل به درمانگران ورزشی کمک می‌کند تا بسیاری از مشکلات جسمی ورزشکاران را تخفیف دهند. اثرات مطلوب و مفید ماساژ بر روی رگ‌های خونی، رگ‌های لنفی، اعصاب و پوست روزبه‌روز کاربرد آنها افزایش می‌دهد؛ و در این بین، ورزشکاران و مربیان ورزش خصوصاً آن دسته که ورزش را به شکل قهرمانی دنبال می‌کنند، طرفداری بیشتری از ماساژ درمانی از خود نشان می‌دهند. هر چند ماساژ درمانی از قدیم‌الایام مرسوم بوده، اما پیشرفت تکنیک آن در نیم قرن اخیر باعث گسترش ناگهانی کاربرد آن، حتی در توانبخشی و طب پیشگیری شده است. آخرین اطلاعات بدست آمده نشان می‌دهد که ماساژ می‌تواند اثرات بسیار مؤثری، بر روی بیماری‌ها و جراحات‌های بدن داشته باشد، و بطور طبیعی مالش دادن، اولین عملی است که می‌توان روی نقطه آسیب‌دیده بدن انجام داد. [ماساژ: ویلیام پرتیک- موسوی- صفحه ۹]

### تاریخچه ماساژ درمانی

ماساژ درمانی نیز از بدو تولد بشر در روی سیاره زمین، بین کشورها و ملیت‌های فراوانی از جمله مصر، روم، ژاپن، یونان، ایران و چین رواج داشته است. در کشور سوئد در اوایل قرن نوزدهم، شخصی به اسم پیتر راج‌لینگ (۱۷۷۹-۱۸۳۹ میلادی) [۱۱۵۷ الی ۱۲۱۷ شمسی] ماساژ دادن را به‌عنوان یکی از بخش‌های ورزشی دانست. وی که بنیانگذار علم ورزش ژیمناستیک است، این روش جدید ماساژ را با تلفیقی از روش خود و روش فرانسوی بدست آورده است. تکنیک ماساژ در طول ۵۰ سال اخیر بشدت رشد پیدا کرده است که بخشی از این پیشرفت مدیون تلاش‌ها و تدریس‌های آلبرت هوف (۱۸۵۹-۱۹۰۷ میلادی) [۱۲۳۷ الی ۱۲۸۵ شمسی] و جیمز (۱۸۸۰-۱۹۵۷ میلادی) [۱۲۵۸ الی ۱۳۳۵ شمسی] و گوتروود برد (۱۸۸۷-۱۹۷۱ میلادی) [۱۲۶۵ الی ۱۳۴۹ شمسی] می‌باشد. دست‌اندرکاران علوم تندرستی در قرن بیستم، مبانی علمی و تکنیک‌های جدید را به آن اضافه نموده‌اند. امروزه در طب پیشگیری و توانبخشی، ماساژ، موقعیت ویژه‌ای را به خود اختصاص می‌دهد.

### اثرات فیزیولوژیک ماساژ

ماساژ تحریک مکانیکی بافت‌های بدن است. بدین معنی که بافت‌ها تحت تأثیر فشار و کشش‌های موزون قرار می‌گیرند. فشار در ماساژ، بافت‌های نرم و شبکه انتهایی اعصاب گیرنده را تحت تأثیر فراوان قرار می‌دهد.

استفاده از فشار و کشش بافتی می‌تواند بر مجاری رگ‌ها (رگ‌های خونی، رگ‌های لنفاوی، مویرگ‌ها، سُرخ‌رگ‌ها، سیاهرگ‌ها) و گردش لنفی اثر بگذارد. با روش ماساژ درمانی قادریم انعکاس عصبی و گیرنده‌های پوستی، چه انواع سطحی و چه انواع عمقی آنرا تحت تأثیر قرار دهیم؛ همچنین می‌توانیم مخاط‌های ریوی را نیز بهبود بخشیم.

\* دو مکانیزم متفاوت جهت تأثیر ماساژ بر بدن وجود دارد.

اولین مکانیزم «انعکاسی» است. اگر دست بصورت بسیار ملایم از روی پوست بگذرد، یک‌سری عکس‌العمل‌ها و در نتیجه تحریک بوجود می‌آید. این سیستم انعکاسی بعنوان یک پدیده در سیستم عصبی خودکار شناخته شده است. تحریکات عکس‌العمل به‌تنهایی نیز می‌توانند انجام شوند (بدون همراهی با سیستم مکانیکی) که به این اثر، رفلکس می‌گویند. این یک اثر نیست؛ اما دلیل بوجود آورنده آن است؛ مانند آرام کردن اعصاب و رهائی از تشنج‌ها و افزایش جریان خون.

دومین مکانیزم «مکانیکی» است. زمانی که فشار ماساژ افزایش می‌یابد، پاسخ مکانیکی بوجود می‌آید. فشار باعث می‌شود که خون و لُف به مکانی که تحت فشار نیستند، سرازیر شود؛ و هرچه تحریک مکانیکی کارآتر باشد، از عملکرد تحریک عکس‌العمل کاسته می‌شود. تحریک «مکانیکی» همیشه همراه با مقداری تحریک «انعکاسی» می‌باشد. سیاهرگ‌های عمقی و سطحی تحت تأثیر فشار مکانیکی قرار می‌گیرند که به این امر «مکانیزم مکانیکی» می‌گویند.

«فشار موجب اثر می‌شود، اما خودش اثر نیست.»

ماساژ بسیار سبک و ملایم، باعث عکس‌العمل بدنی وسیع در رگ‌های لنفی و مویرگ‌های کوچک می‌گردد. فشارهای سنگین، این انتقال را سریعتر می‌کند و شدت واقعی این جریانات ثابت خواهد ماند. عمل ماساژ تعداد گلبول‌های قرمز، سفید و همچنین تعداد پلاکت‌های خون را افزایش می‌دهد. در بافت‌های لنفی، حرکت مایعات بستگی به فشار خارجی سیستم دارد.

عواملی از قبیل ثقل، ساخت ماهیچه‌ای، تحرک و ماساژ می‌تواند روی جریان حرکت لُنفی تأثیر گذارد. زمانی که عمل ماساژ روی قسمت‌های آسیب‌دیده و متورم انجام می‌شود، و یا در حالتی که عضو آسیب‌دیده را در جای بلندی قرار می‌دهیم، جریان لُنفی را شدت می‌بخشیم. اثر ماساژ روی سیستم‌های عصبی باتوجه به فشار اعمال شده، روش ماساژ و مدت آن متفاوت می‌باشد. مکانیزم «انعکاسی» موجب آرامش عصبی می‌گردد. ماساژ آرام، نرم، موزون و سطحی نیز باعث آسودگی عصبی و ماهیچه‌ای می‌شود. این آرامش نشان‌دهنده اثر بر روی اعصاب حسی و حرکتی و پاسخ‌های بخشی از اعصاب مرکزی است. مکانیزم «مکانیکی» محرک این عمل است. ماساژهای تندتر و عمیق‌تر، نظیر مشت‌ومال‌دادن، غلطاندن پوست و ضربه‌زدن می‌باشد که ممکن است یک احساس خوب و نیاز برای فعالیت ایجاد کند. اساسی‌ترین اثر ماساژ روی بافت‌های ماهیچه‌ای، ثابت نگه‌داشتن ماهیچه‌ها در بهترین حالت خود از لحاظ تغذیه‌ای، انعطاف‌پذیری و شادابی، مخصوصاً بعد از آسیب و بیماری می‌باشد که عضله بتواند با حداکثر ظرفیت خود کار کند.

«ماساژ سبب تعادل مکانیکی و شیمیایی می‌شود.»

تسریع در جریان خون، بدین معنی است که خون بتواند در اسرع وقت مواد زائد را دفع و مواد لازم را از قبیل اکسیژن از ریه‌ها دریافت نماید. حرکتهای مکانیکی، باعث تعجیل در حرکت و دفع اسید لاکتیک می‌گردد. ماساژ باعث ازدیاد قدرت و حجم عضلانی و تونسیته ماهیچه نمی‌گردد؛ بلکه یک کشش بافتی درون ماهیچه‌ای منجر به این امر می‌شود. اثر ماساژ بر روی پوست آن است که حرارت را بعنوان یک اثر مستقیم مکانیکی و همچنین بر اثر عمل غیرمستقیم اعصاب تنگ‌کننده و گشادکننده رگ‌ها، در پوست بالا می‌برد. همچنین این نتیجه حاصل گردیده است که ماساژ باعث ازدیاد عرق بدن و کم شدن مقاومت پوست در برابر جریان الکتریسته می‌گردد. اگر پوست با لایه‌های بافتی زیرین پوست و بافت اسکار (Scar) پیوستگی داشته باشد، ماساژ از نوع غلطاندن پوست قادر است بصورت مکانیکی این اتصال را آزاد کرده و بافت اسکار را نرم کند. ماساژ عمیق، اثر نرم‌کننده‌ای بر روی لایه‌های سطحی پوست دارد. این تأثیر بر اثر جابجائی سلول‌های مرده است که بعد از ۶ تا ۸ هفته، عمرشان تمام می‌گردد. ماساژ سبب ازدیاد مصرف اکسیژن و در نتیجه سبب ازدیاد تولید دی‌اکسید کربن می‌شود. و می‌تواند روی بعضی از بیماران از لحاظ اثرات روانی مفید واقع گردد. از طرف دیگر با قرار

گرفتن دست ماساژ دهنده بر روی بدن شخص بیمار، احساس آرامش زیادی در او بوجود آمده که این اثر خود در تسریع بهبودی حائز اهمیت می‌باشد. [ماساژ: ویلیام پرنیتیک- موسوی- صفحه ۱۳]

### علائم ماساژ روی بدن

الف) ماساژ باعث آسودگی عضلانی می‌شود. ماهیچه‌ها به‌واقع احساس انعطاف بیشتری می‌نمایند و بیمار حتی در این حال ممکن است احساس بی‌حالی نماید. و به‌عبارتی دیگر، ماساژ سطحی و یا عمقی، باعث کم شدن تنش عضلانی می‌شود.

ب) پوست بدن بیمار به کمک ماساژ گرم می‌شود. بافت‌های سطحی ممکن است از رنگ صورتی به رنگ قرمز تبدیل گردد. این گرم‌زائی بستگی به میزان فشار و پاتولوژی مربوطه دارد.

ج) درد شدید در هنگام ماساژ، نشان می‌دهد که تغییری در روند بهبودی بوجود آورده است که نتیجه آن حدود ده تا پانزده دقیقه پس از پایان عمل، نمایان می‌گردد.

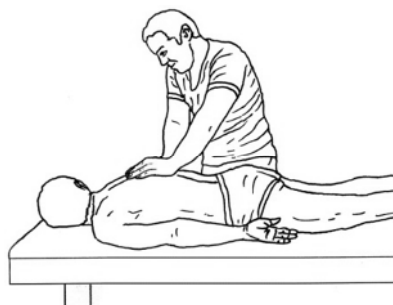
د) درمانگران باید با ایجاد یک حس اعتمادبه‌نفس در بیماران، به آنان کمک کنند؛ و بیماران نیز متعاقباً با قبول احساس بهبودی، درمانگران را یاری می‌نمایند.

### مبانی ماساژ

درمانگران باید اطلاعات و دانش اساسی در رابطه با کالبدشناسی انسان و بعلاوه قسمت‌هایی که باید مورد درمان قرار گیرد، داشته باشند؛ و در مورد روش‌ها و تکنیک‌های ماساژ در سطح بسیار عالی و ماهرانه اطلاعات کسب نمایند. علاوه بر آن، مهارت‌های فردی، همکاری و تمرکز در استفاده از تکنیک ماساژ دادن بسیار لازم بوده و صفاتی مانند بردباری و علاقه‌مندی به سلامتی بیمار ضروری می‌باشد.

### ویژگی‌های ماساژ

دست‌های فرد ماساژدهنده باید تمیز، گرم، خشک و نرم بوده و همچنین ناخن‌ها کوتاه و صاف باشند. اگر دست‌ها سرد باشند، می‌باید با وسیله گرم‌زا یا با مالیدن به همدیگر، آنها را گرم کرد. موقعیت صحیح قرارگیری دست‌ها نیز مهم بوده؛ زیرا باعث راحتی، عدم خستگی



زیاد و مفرط، حرکت آزادانهٔ بازوها، دست‌ها و کل بدن می‌گردد. وزن کل بدن بصورت متعادل باید بین دو پا تقسیم گردد. وضعیت مطلوب با رعایت اصول، وارد نمودن فشار مناسب و زدن ضربهٔ موزون فراهم می‌آید. (شکل ۱)

(شکل ۱)

### روغن ماساژ

بعضی از انواع روغن‌ها به‌منظور تأمین یک تماس نرم و ملایم جهت ماساژ مورد استفاده قرار می‌گیرند تا اصطکاک بین پوست و دست کاهش یابد. اگر بدن بیمار بیش از حد چرب باشد، بهتر است قبل از شروع عمل ماساژ، محل را شستشو داد. روغن باید از نوعی باشد که به‌تدریج توسط پوست جذب شده، و پوست را آنقدر لغزنده نکند که ماساژدهنده قادر به وارد آوردن ضربه‌های لازم نباشد. برای اینکار روغن رقیق و سبک پیشنهاد می‌گردد. روغن مناسب ترکیبی از یک قسمت موم طبیعی و سه قسمت روغن نارگیل می‌باشد. مهم: در ابتدا این مجموعه می‌باید به‌خوبی ترکیب شده و سپس سرد شود.

«روغن ماساژ خوب = ۱ قسمت موم طبیعی + ۳ قسمت روغن نارگیل.»

توجه: بعضی از انواع روغن‌ها مثل روغن زیتون، روغن‌های معدنی، روغن کاکائو یا هیدرولانولین، گرم‌های گرم‌کننده و بی‌حس‌کننده باعث سوزش پوست می‌گردد؛ و اگر این نوع پمادها در ماساژ مصرف گردند، پوست بیمار را می‌سوزانند. این عمل سبب می‌گردد که خون به سطح پوست هدایت شده و از ماهیچه‌ها تخلیه گردد؛ در صورتی که در ماساژ، عکس این امر، مدنظر است. به این معنی که سعی داریم خون را از سطح پوست به ماهیچه‌ها هدایت نماییم.

«در ماساژ باید خون از سطح پوست به ماهیچه‌ها هدایت شود.»

الکل برای پاک کردن روغن از روی پوست بدن، مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ و بهتر است ماساژ دهنده قبل از ماساژ، دست‌های خود را به الکل آغشته کند؛ چون اگر الکل مستقیماً روی پوست قرار گیرد، باعث اُفت ناگهانی حرارت می‌شود.

**آماده‌سازی بدن بیمار**

بیمار باید به گونه‌ای قرار گیرد که ماهیچه‌هایش کاملاً لخت بوده و احساس راحتی بکند. و حالت دراز کشیده، مناسبترین حالت است؛ زیرا با توجه به نیروی ثقل، خون به راحتی در رگ‌ها جریان می‌یابد.

**الف) دراز کشیدن به پشت:** در این حالت باید یک مَتکای کوچک زیر سر و زیر زانوها قرار گیرد. (شکل ۲)

**ب) دراز کشیدن به شکم:** در این حالت باید یک مَتکای کوچک زیر شکم و زیر مچ پا قرار گیرد. (شکل ۳)

**ج) نشستن بر روی صندلی:** در این حالت باید دست‌ها و سر بیمار روی میز قرار بگیرد. (شکل ۴)



(شکل ۲)



(شکل ۳)



(شکل ۴)

**توجه**

- ۱- در جایی که ماساژ می‌دهید، نباید کوران هوا باشد تا بیمار احساس سرما نکند. و یا اینکه نباید هوا گرم بوده و درها بسته باشد تا بیمار احساس گرما و خفگی نکند.
- ۲- بدن بیمار باید لخت باشد.



۳- مقدار فشار باید متناسب با نوع و مقدار بافت‌های موجود و باتوجه به وضعیت بیمار تنظیم گردد.

۴- ریتم ماساژ باید بصورت ثابت و منظم باشد.

۵- مدت ماساژ بستگی به نوع بیماری، اندازه محیط مورد معالجه، سرعت حرکت، سن و وضعیت بیمار دارد. عکس‌العمل بیماران برای تعیین مدت نیز باید مدنظر باشد. ماساژ گردن و پشت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه باشد. ماساژ مفاصل بزرگتر مثل مفصل ران، کفل و شانه‌ها ۱۰ دقیقه وقت احتیاج دارد.

۶- جهت ماساژ باید همسوی تارهای عضلانی باشد.

۷- ماساژ باید بصورت خیلی آرام شروع شده، به تدریج به اوج فشار برسد؛ و در انتها نیز بصورت آرام خاتمه یابد.

۸- فشار ماساژ باید در جهت جریان خون در وریدها انجام گیرد، و دست بدون هیچگونه فشاری برگردانده شود. فشار در ماساژ باید متمایل به سمت مرکز باشد.

۹- زوائد استخوانی و مفاصل دردناک باید در صورت امکان از ماساژ معاف گردد.

۱۰- فشار در ماساژ موزون بوده و می‌باید بر یک مسیر نیم‌دایره تمام شود. و یادتان باشد که نباید با یک چرخش ناگهانی، عمل موزون و ریتمیک ماساژ را برهم بزنید.

#### انواع حرکت دست در ماساژ

۱- حرکت سطحی «سُر خوردن»: این ماساژ سُر خوردن و حرکت نرم دست بر روی پوست بدن است که هیچگونه کوشش جهت انتقال نیرو به توده ماهیچه‌های عمقی ایجاد نمی‌نماید. حرکت دست از محیط بدن بطرف قلب است. جریان بازگشتی وریدها و لُف‌ها ممکن است توسط این شیوه تسریع گردد. جریان خون به سطح پوست نیز توسط این روش زیاد می‌شود. دومین هدفی که از ماساژ سطحی مدنظر می‌باشد، عادت دادن بیمار به تماس‌های دست درمانگر است که همچنین باعث پخش و گسترده کردن روغن بر سطح پوست بیمار خواهد شد. این روش به انگشتان حساس دست اجازه می‌دهد که مناطق متشنج، دردناک یا مناطق خاص مورد نظر در ماهیچه‌ها را تشخیص داده، و نوع ماساژ در رابطه با آنرا یافته و اجرا نماید. هر

نوع ماساژ با حرکت سطحی دست شروع و خاتمه می‌یابد. حرکت دست سبب آسودگی و کاهش تشنج ماهیچه‌های شده و بصورت کلی باعث آرامش عصبی می‌گردد.

۲- حرکت فشردن «لوله کردن»: این ماساژ نوعی حرکت دست و انگشتان است که در آن عضلات مورد نظر فشرده و لوله می‌شوند. دست بر روی پوست سُر نمی‌خورد، بلکه ماهیچه‌ها به آرامی فشرده و بطرف بالا کشیده شده و آرامش می‌یابد. دست‌ها ممکن است ثابت بمانند و یا به آرامی در طول عضله و یا عضو حرکت کنند. هدف روش فشردن این است که جریان بازگشتی بافت اسکار را کم کند و خاصیت ارتجاعی پوست را افزایش دهد؛ و خون و لُف و نیز جریان مواد زاید حاصل از متابولیسم را از طریق عمل شدید افزایش دهد. این روش می‌تواند چسبندگی بین پوست و بافت‌های زیرین را از بین ببرد. ماهیچه‌های کوچک را با یک دست (شکل ۵) و ماهیچه‌های بزرگ را با دو دست ماساژ دهید. (شکل ۶)  
توجه: فشردن ماهیچه‌ها از انتهای پایینی شروع و به انتهای بالایی ختم می‌گردد.



فشار دادن عضله و پایین‌آوردن عضله (شکل ۶) فشار دادن عضله و بالا‌آوردن عضله (شکل ۵)

۳- حرکت اصطکاکی «ماساژ عمقی»: ماساژ عمقی بر روی عضلات اسکلتی، لیگامنت‌ها و تاندون‌های یک منطقه کوچک اثر می‌گذارد. هدف از این ماساژ از بین بردن بافت اسکار و کم کردن اسپاسم‌های موضعی ماهیچه‌ای می‌باشد. تورم بین مفاصل کاهش می‌یابد و از تشکیل مجدد چسبندگی جلوگیری می‌گردد. این تکنیک توسط نوک انگشتان شست (شکل ۷) و یا کف دست (شکل ۸) انجام می‌شود.

با در نظر گرفتن منطقه‌ای که باید مورد ماساژ قرار گیرد، یک حرکت دایره‌وار کوچک را انجام دهید (شکل ۷). در این حرکت اگر دست یا انگشتان را بطور ثابت روی پوست نگه داریم، بافت‌های سطحی در حین چرخش دست بر روی بافت‌های عمقی حرکت می‌کنند (شکل ۸). فشار عمود بر تارهای ماهیچه‌ای ممکن است برای التهاب غلاف سینوویال تاندون‌های حاد و مزمن مورد استفاده قرار گیرد. (شکل ۹)  
عمل ماساژ حداکثر ۱۵ دقیقه طول می‌کشد. برای عده‌ای از بیماران این درمان باید هر روز تا از بین رفتن بیماری انجام شود.



فشار همراه با چرخش بطرف عقربه‌های ساعت (شکل ۷)



(شکل ۹)



فشار همراه با چرخش دست (شکل ۸)

۴- حرکت کوبش «ضربه‌ای»: روش ضربه‌ای ماساژ عبارتست از یک‌سری ضربه دست که آزادانه، بدون انقباض، متناوب و سریع به بدن فرد وارد می‌شود. اغلب برای افزایش جریان خون و ازدیاد سرعت آن در رگ‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. انتهای اعصاب محیطی اطراف محل تحریک شده، بطوری که این اعضاء موجب انتقال ایمپالس‌های قوی‌تر می‌شوند. انواع این ماساژ عبارتست از:

الف) ضربه بغل دست: وارد آوردن ضربه‌های متناوب روی بدن بیمار توسط کنار داخلی دست‌ها. (شکل ۱۰)

ب) ضربه انگشتان: وارد آوردن ضربه‌های متناوب روی بدن بیمار توسط نرمه انگشتان. (شکل ۱۱)

ج) ضربه مشت‌های نیمه‌بسته: که معمولاً از کنار داخل دست برای این ماساژ استفاده می‌گردد. (شکل ۱۲)

د) ضربه با نوک انگشتان: که توسط نوک انگشتان زده می‌شود. (شکل ۱۳)

ه) ضربه با کف دست: کف دست را به شکل فنجان درمی‌آورند و در این حالت ضربه می‌زنند. (شکل ۱۴) «ماساژ ضربه‌ای = ماساژ دارکوبی».

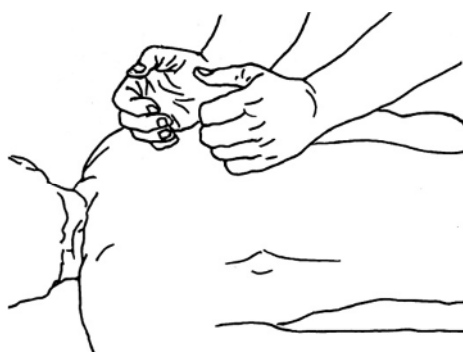
و) وسایل ماساژ: وسایل مورد نیاز جهت ماساژ دادن. (شکل ۱۵)



بصورت ضربه‌ای «دارکوب» با تیغه دست (شکل ۱۰)



ضربه با نرمه انگشتان (شکل ۱۱)



ضربه با قسمت نرمه مشت نیمه‌بسته (شکل ۱۲)



ضربه با نوک انگشتان (شکل ۱۳)

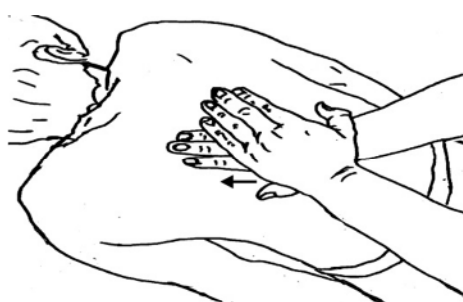


ضربه با کف دست که بصورت فنجان درآمده (شکل ۱۴)



وسایل ماساژ (شکل ۱۵)

۵- حرکت لغزشی «فشار ثابت»: در این روش، کف دست و یا انگشتان بر روی پوست بطور



فشار ثابت (شکل ۱۶)

ثابت و بدون حرکت قرار می‌گیرد، و حرکت لازم توسط ساعد ماساژدهنده بر روی پوست بدن فرد وارد می‌شود. بطوری که پوست بر روی بافت‌های زیرین می‌لغزد. (شکل ۱۶)

#### انواع حرکت دست در ماساژ

۱- حرکت سطحی «سُر خوردن» ۲- حرکت فشردن «لوله کردن» ۳- حرکت اصطکاکی «ماساژ عمقی» ۴- حرکت کوبش یا ضربه‌ای «دارکوبی» [الف] ضربه بغل دست «تیغه» (ب) ضربه انگشتان (ج) ضربه قسمت‌های نیمه‌بسته (د) ضربه نوک انگشتان (ه) ضربه کف دست خم شده «فنجانی» [۵- حرکت لغزشی «فشار ثابت»].  
توجه: استفاده از یک روش در ماساژ، روش کاملی نیست. نوع ماساژ، بستگی به نیاز جسمی بیمار دارد.

**محل‌ها و بیماری‌ها**

اکثر نقاطی که به ماساژ نیاز دارند، ماهیچه‌ها، لیگامنت‌ها و مفاصل می‌باشند. چسبندگی، اسپاسم ماهیچه‌ها و دردهای پشت ناشی از قامت نامتناسب هم معمولاً جزء طبقه‌بندی انواع ناراحتی‌هایی هستند که با ماساژ مداوم می‌شوند.

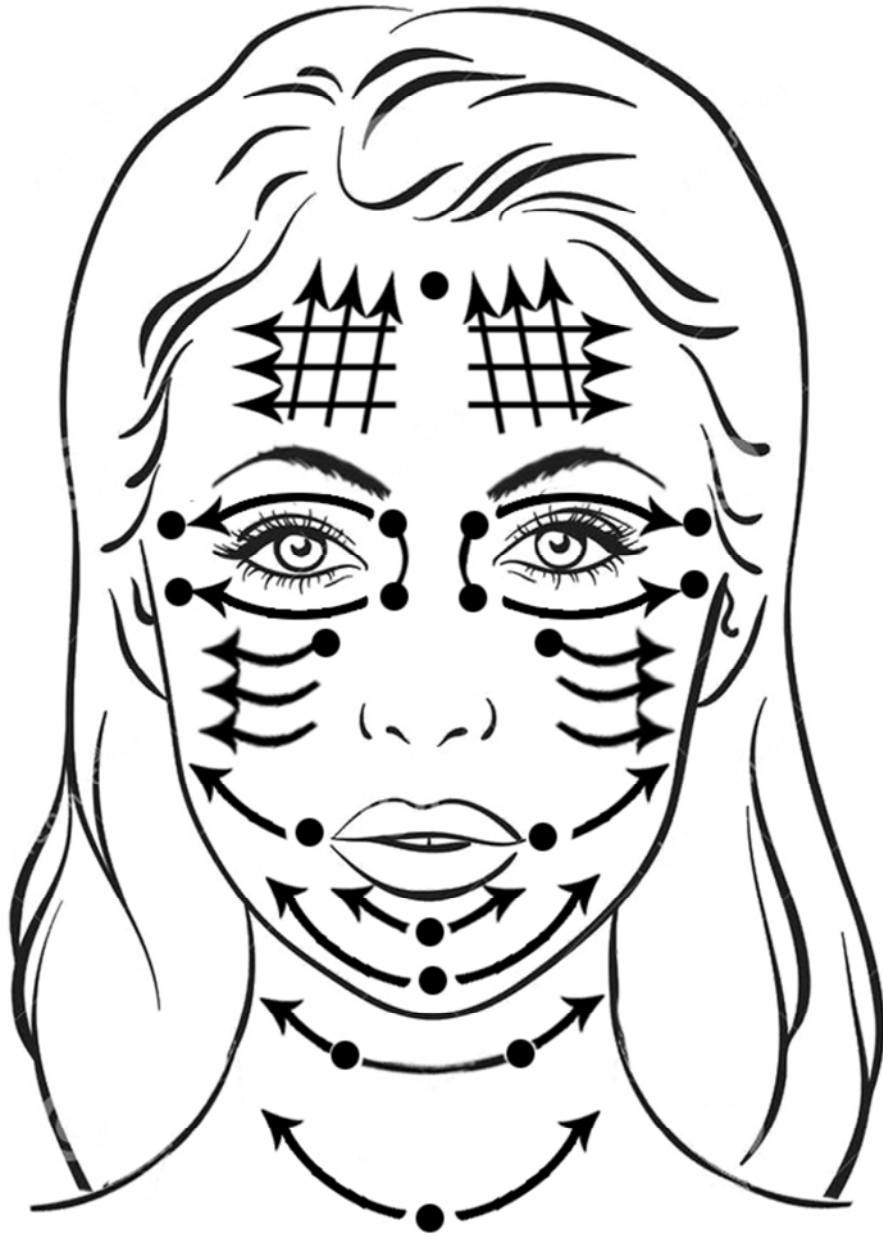
**چه کسانی نباید مورد عمل ماساژ قرار بگیرند؟**

\* مواردی که بیمار احتیاج به معالجه با ماساژ ندارد، عبارتند از:

توزیقات از روی پوست، سرطان، التهاب‌های پوستی، بافت‌های نرم، درد مفاصل، و همچنین افراد مبتلا به سیاتیک نباید ماساژ داده شوند.

تذکر: خوانندگان محترم می‌توانند از ماساژ درمانی، برای دردهای موضعی و سطحی استفاده نموده و نتایج مثبت آنرا پس از گذشت چند روز مشاهده کنند. مناسبترین کاربرد این روش در فعالیت‌های ورزشی می‌باشد. پس از پایان تمرینات، ۲۰ دقیقه استراحت کرده و سپس با یک دستمال خیس شده با آبگرم، سطوح عرق کرده بدن را پاک نمایید. شستشوی بدن بجای عمل فوق نیز امکان‌پذیر می‌باشد. در این شرایط، استفاده از روش ماساژ درمانی بمدت نیم ساعت، کوفتگی عضلات را از بین برده، و نیروی عضلانی را بهبود می‌بخشد. [ماساژ: ویلیام پرتیک-

موسوی - صفحه ۴۱]



(شکل ۸۵)

### «به نام حضرت دوست، که هر چه هست و نیست، همه از آن اوست»

زمانی که به گذشته برمی‌گردم؛ سال ۱۳۷۲ را به خاطر می‌آورم که شروع کار نویسندگی‌ام بود. در آن زمان، اولین کتابم را نوشتم [دایرةالمعارف کامل هفت طب اصلی دنیا (جلد اول)]. از همان ابتدای کارم، متوجه شدم که وارد دنیای مجهولات و بی‌نهایت شده‌ام؛ زیرا برای تحقیقاتم دست به هر علمی که می‌بردم، دنیایی پُر از راز و رمز با حجم اطلاعات علمی و معرفتی بسیار وسیع را، جلوی راه خود می‌دیدم. به همین خاطر، مدت‌ها به تفکر عمیق و ژرف فرو رفتم. در انتهای تفکراتم، این تصمیم را گرفتم که تمامی سرمایه خود را چه از لحاظ جوانی و چه از لحاظ مالی، صرف کسب علم و دانش و معرفت کرده و سپس چکیده آنرا در اختیار علاقمندان گرامی قرار دهم.

### تَز «جامع»

«جامع» تز اصلی نویسنده می‌باشد. توسط همین تز بود که نویسنده تمامی عُمر خود را در این راه هزینه کرده و خواهد نمود. اگر خوب به عناوین کتاب‌های نویسنده نگاه نمایید، به این نکته مهم و قابل تفکر خواهید رسید که، یک نفر چقدر می‌تواند ظرفیت و زمان و حوصله داشته باشد که در تمامی علوم گذشته و حال سیر نماید؟

«جامع» به ما می‌گوید که: خداوند، انسان را اَشرف مخلوقات خلق کرد. آنگاه به انسان امر کرد که، به تمامی آفرینش خداوند از روی تفکر و تعمق و تدبّر نگاهی ژرف نماید، شاید که رستگار شود. زمانی که خداوند به عنوان خالق، به مخلوق خودش دستور واضحی می‌دهد، پس تحمل و ظرفیت آنرا هم در نظر گرفته است. زمانی که انسان به خودش بی‌اندیشد، که: از کجا آمده‌ام؟ منظور از خلقتم چیست؟ باید چه کاری انجام دهم تا رستگار شوم؟ به کجا می‌روم؟ و غیره. دیگر نمی‌تواند بی‌تفاوت و بی‌هدف در زندگی قدم بگذارد و به دام «روزمره‌گی» اسیر شود.

«عاقل‌ترین و خردمندترین مردم کسی است که مفیدترین و جامع‌ترین علوم را برای پیشرفت و آگاهی خود، از اهل فن آن علم، فرا گرفته و در نزد خود گردآوری نموده باشد؛ این شخص یک «دانشمند» است. دانشمندی که به علم خود عمل نماید، به حکمت خواهد رسید و «حکیم» می‌گردد.» [سخنان حکمت‌آموز جامع (نهج‌الجامع) - شماره ۷۹]



عزیزان من، از روزی که به تز «جامع» وارد شدم، زندگی‌ام به‌طور چشم‌گیری متحول شده و «جامع» گردیده است. به همین خاطر، شما را به «جامع» شدن دعوت می‌نمایم. زیرا حداقل مزایای زندگی «جامع» همانا احساس امنیت و آرامش و توانایی در مقابل مشکلات می‌باشد. همچنین با وارد شدن به زندگی «جامع»، دیگر وقتی برای کارهای غیر ضروری، مخصوصاً گناه کردن، نمی‌ماند. زیرا برنامه‌ریزی زندگی‌تان در دستان خودتان می‌باشد، نه در دستان دیگران. افراد «جامع» همیشه در یکی از وضعیت‌های زیر بسر می‌برند:

«آموزش دیدن، تدریس کردن، تحقیق کردن، بررسی کردن، تفکر کردن، تعمق کردن، تدبیر کردن، کسب علم و دانش و معرفت، مطالعه کردن، تجربه کردن، نوبرداری، نوشتن تجربیات علمی و عملی خود، عمل کردن به علم خود و غیره.»

تجربه ثابت کرده است، افراد «جامع‌نگر» به امور زندگی دنیوی و اُخروی، بیشتر از دیگران مُسلط بوده و توسط مهارت‌شان، بیشترین موفقیت را کسب نموده‌اند؛ زیرا، از آگاهی و دانش و تجربه بیشتری برخوردار بوده و کمتر دچار اشتباه می‌شوند. افراد «جامع‌نگر» هیچ‌گاه از کسی و یا چیزی ایراد نگرفته و مشکلات خودشان را روی دوش دیگران نمی‌اندازند؛ زیرا، آنها معتقدند که: «برای مشکلات خود، یا راهی خوب پیدا خواهیم کرد و یا راهی مناسب خواهیم ساخت.» در این خصوص، شما را به خواندن زندگینامه دانشمندان و خردمندان زحمتکش و همیشه جاودان دعوت می‌نمایم؛ باشد که راهنمای راهتان قرار گیرد؛ مثل:

«ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، زکریا رازی، جابر بن حیّان، تسلا، آرشمیدس، ژول ورن، لئوناردو داوینچی، مادام کوری، گالیه، مولوی، لقمان حکیم و غیره.»

---

# **Complete Encyclopedia of the Seven Main Medical Fields of the World**

**AUTHOR**  
**MOHAMMAD REZA YAHYAEI**

آدرس فروشگاه مرکزی سمنان: مهندس محترم یحیایی ۰۹۳۹۹۲۲۶۲۱۱

جهت خرید کتابها و کلاسهای آموزشی و برقراری ارتباط با کارهای جدید استاد  
محمدرضا یحیایی، لطفاً از طریق کانالهای ارتباطی زیر استفاده کنید:

ایمیل: [mry14mn@gmail.com](mailto:mry14mn@gmail.com)

شماره تلفن واتساپ- تلگرام: ۰۹۳۹۹۲۲۶۲۱۱

کانال تلگرام: [t.me/mry14mn](https://t.me/mry14mn)

سایت: [www.mry14mn.com](http://www.mry14mn.com)

\*\*\*\*\*

«منتظر پُر محتواترین کتابهای سال از همین نویسنده باشید.»

# خرید آنلاین آثار استاد محمدرضا یحیایی

وبسایت:

[www.mry14mn.com](http://www.mry14mn.com)

تلگرام و واتساپ:

۰۹۳۹۹۲۲۶۲۱۱



## لیست کتاب‌های چاپ شده استاد محمدرضا یحیایی

- دایرةالمعارف کامل هفت طب اصلی دنیا (جلد اول)
- یوگا در هفت مرحله، از مبتدی تا عالی
- خواب درمانی جامع
- قدرتهای ذهنی (خودآموز روحی)
- انرژی معجزه‌گر گیاهان (خود درمانی بوسیله انرژی گیاهان)
- ماساژ درمانی «یومی‌هو تراپی»
- طب سوزنی جامع
- آموزش کاراته به‌زبان ساده «کمر بند سفید»
- یی‌چینگ جامع (کتاب تقدیرات)
- داستانهای ذن جامع (جلد اول)
- نفوذ در ماوراء علوم (رخنه در اسرار)
- حجامت جامع
- درمان جامع طب سوزنی «با دستگاه الکترونیکی بدون سوزن»
- درمان جامع بیماریهای «کلیه، مثانه، پروستات»
- آنچه از امام موسی صدر آموختم
- بصیرتهای نه‌گانه
- آیین رزم جامع
- گفتاری پیرامون کتاب «زندگی استادان»
- گفتاری پیرامون کتاب «عالم اورا سینا»
- گفتاری پیرامون کتاب «با شما تا ابدیت»

## آیا می‌توان بدون استفاده از دارو خود را مداوا نمود؟!!

دایرة المعارف حاضر که شامل هفت طب اصلی دنیا می‌باشد حاوی مطالب ارزنده‌ای است که برای تمامی افراد جامعه، مفید، لازم و ضروری می‌باشد. در این کتاب، شما با روشهای متنوع و بسیار جالب علوم زیر آشنایی خواهید یافت: ۱- ماساژ درمانی ۲- طب فشاری بزرگسالان ۳- طب فشاری کودکان ۴- شناسایی بیماریها ۵- حمام درمانی ۶- بهداشت مو ۷- طب سوزنی با سوزن ۸- قنیه گذاری ۹- طب سوزنی با دستگاه الکترونیکی (مخترع - مؤلف) ۱۰- آب درمانی با فشار آب ۱۱- آب درمانی به وسیله نوشیدن ۱۲- یوگا درمانی ۱۳- نعلز درمانی ۱۴- موسیقی درمانی ۱۵- علوم ماوراء الطبیعه (پرواز روح، نله پاتی، هینونیزم و ... ) ۱۶- نرمش درمانی ۱۷- خامگیاهخواری ۱۸- غذاهای خامگیاهخواری ۱۹- معالجه با طب گیاهی ۲۰- خاصیت گیاهان.

این کتاب با بهترین روشهای ممکن برای تدریس اساتید، مربیان و معلمان رشته‌های مختلف جهت بالا بردن سطح علمی دانش آموزان، دانشجویان، ورزشکاران و عموم مردم گرامی به رشته تحریر درآمده و در نوع خود بی نظیر است.

