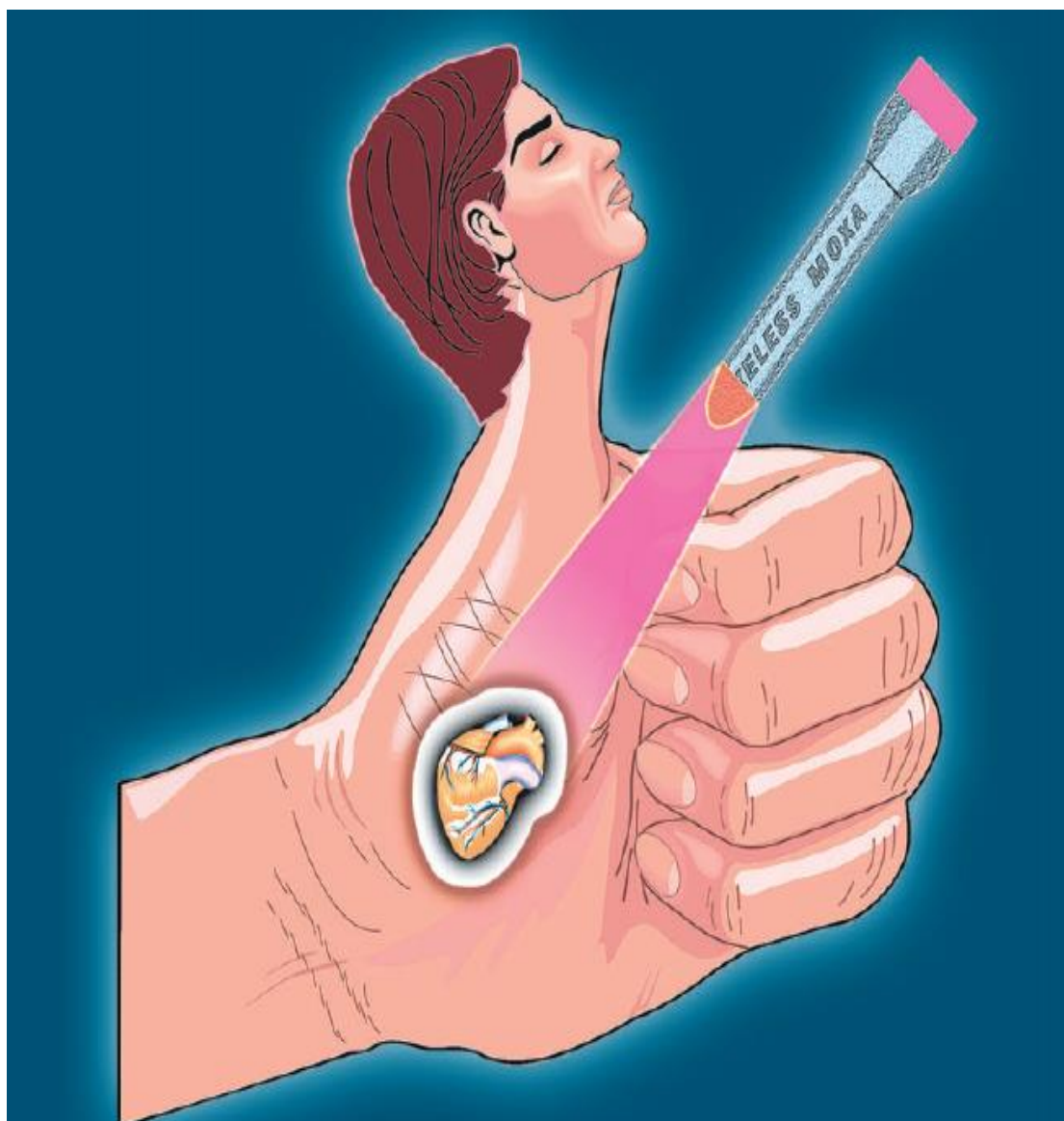


آشنایی با

# سوجوک

و موکسا



نوشته پلامن ایوانوف

ترجمه فرهاد فروغمند

[www.eft.ir](http://www.eft.ir)

### خواننده گرامی

این کتاب به شما هدیه می‌شود. اگر می‌خواهید هدیه‌ای را که به این نحو دریافت کرده‌اید جبران سازید یکی از راه‌های آن این است که مبلغی، به اندازه همت‌تان، به یکی از حساب‌های زیر واریز فرمایید. برای کسانی هم که فکر می‌کنند هیچ همتی ندارند یا نمی‌توانند جلوی خودشان را بگیرند متاسفم.

بانک ملی حساب شماره ۰۱۰۴۲۵۸۱۶۲۰۰۸

یا کارت شماره ۴۵۰۳ ۸۷۰۰ ۹۹۱۴ ۶۰۳۷

بانک ملت حساب شماره ۷۰۲۹۸۷۰۰۷۰

یا کارت شماره ۷۴۲۰ ۰۰۶۱ ۳۳۷۱ ۶۱۰۴

به نام فرهاد فروغمند

توجه: اگر پزشک هستید و تمامی تصاویر کتاب را می‌خواهید لطفاً از طریق ایمیل با اینجانب تماس بگیرید.

forughmand@yahoo.com

## فهرست

|                                                                   |                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| مقدمه مترجم.....۵                                                 | دستورالعملی برای تناسب اندام و تقویت عمومی.....۱۰۸ |
| مقدمه نویسنده.....۶                                               | بیماری‌های ناحیه سر و گردن.....۱۱۲                 |
| ارزش کار استاد.....۸                                              | هیپوفیز.....۱۱۴                                    |
| اصول درمان با سوجوک.....۱۱                                        | صورت.....۱۱۵                                       |
| سیستم‌ها و مناطق متناظر.....۱۱                                    | مغز.....۱۱۷                                        |
| سیستم متناظر اصلی.....۱۳                                          | چشم.....۱۱۹                                        |
| سیستم متناظر حشره‌ای.....۱۵                                       | دندان و لثه.....۱۲۱                                |
| مناطق متناظر اولیه و ثانویه.....۱۶                                | گوش.....۱۲۳                                        |
| هم‌پوشانی سیستم‌های متناظر.....۱۹                                 | سینوس.....۱۲۵                                      |
| تصاویر متعدد از سر.....۲۱                                         | بینی.....۱۲۷                                       |
| تناسب در مناطق متناظر.....۲۳                                      | زبان.....۱۲۸                                       |
| تناظر پوستی و استخوانی.....۲۴                                     | گلو.....۱۲۹                                        |
| نقاط دردناک قرینه.....۲۵                                          | حنجره و تارهای صوتی.....۱۳۱                        |
| انکارناپذیری سیستم‌های متناظر.....۲۸                              | غدد تیروئید و پاراتیروئید.....۱۳۲                  |
| کاربردهای روش درمانی سوجوک.....۲۹                                 | بافت‌های گردن.....۱۳۳                              |
| مقدمه.....۲۹                                                      | بیماری‌های ناحیه قفسه سینه.....۱۳۵                 |
| در چه مواقعی می‌توانید از خود درمانی با سوجوک استفاده کنید.....۲۹ | نای.....۱۳۷                                        |
| چه بیماری‌هایی را می‌توانید با سوجوک درمان کنید.....۳۱            | ریه و برونش.....۱۳۸                                |
| روش درمان.....۳۲                                                  | بافت سینه‌ها.....۱۴۰                               |
| اجزای روش درمان.....۳۲                                            | پستان.....۱۴۲                                      |
| تعیین مناطق متناظر عضو بیمار در دست‌ها و پاها.....۳۳              | قلب.....۱۴۴                                        |
| مناطق متناظر اضافی.....۳۵                                         | تیموس.....۱۴۵                                      |
| تعیین نقاط دردناک در مناطق متناظر.....۳۹                          | مری.....۱۴۶                                        |
| ایجاد پیام‌های شفا بخش از طریق تحریک نقاط دردناک.....۴۳           | بیماری‌های ناحیه شکم و زیر شکم.....۱۴۷             |
| تحریک با موکسا.....۴۴                                             | بافت‌های ناحیه شکم.....۱۴۹                         |
| تحریک با سرما.....۶۰                                              | معدة و اثنی عشر.....۱۵۱                            |
| تحریک با سوزن.....۶۰                                              | لوزالمعدة.....۱۵۲                                  |
| تحریک ترکیبی با سوزن و موکسا.....۶۶                               | کبد.....۱۵۳                                        |
| تحریک با مالش.....۶۶                                              | کیسه صفرا.....۱۵۴                                  |
| تحریک با مغناطیس.....۸۰                                           | طحال.....۱۵۵                                       |
| انتخاب شیوه تحریک.....۸۳                                          | آپاندیس.....۱۵۶                                    |
| عوامل تعیین کننده در انتخاب روش.....۸۴                            | روده بزرگ.....۱۵۷                                  |
| دلایل احتمالی عدم موفقیت.....۸۶                                   | روده کوچک.....۱۵۹                                  |
| کاربرد سوجوک بر روی کودکان.....۸۸                                 | تخم‌دان‌ها و لوله‌های رحمی.....۱۶۱                 |
| سوجوک و طب سوزنی.....۹۰                                           | دستگاه تناسلی زنانه و رحم.....۱۶۳                  |
| دستورالعمل راهنما.....۹۵                                          | دستگاه تناسلی مردانه و پروستات.....۱۶۴             |
| مقدمه.....۹۵                                                      | مجاری ادرار.....۱۶۵                                |
| روش درمان استاندارد.....۱۰۲                                       | مثانه.....۱۶۷                                      |
|                                                                   | بیماری‌های ناحیه گردن و پشت.....۱۶۸                |

|                                         |                             |
|-----------------------------------------|-----------------------------|
| بافت‌های گردن..... ۱۷۰                  | مفصل کتف..... ۲۰۱           |
| ستون فقرات - ۱۷۲                        | مفصل ران..... ۲۰۵           |
| تیغه کتف..... ۱۷۶                       | ران..... ۲۰۹                |
| کلیه..... ۱۷۸                           | زانو..... ۲۱۳               |
| مقعد..... ۱۸۰                           | ساق..... ۲۱۷                |
| بیماری‌های نواحی دست‌ها و پاها..... ۱۸۱ | مچ پا..... ۲۲۱              |
| کف دست..... ۱۸۳                         | کف پا..... ۲۲۵              |
| مچ دست..... ۱۸۵                         | مثال‌های عملی..... ۲۲۷      |
| ساعد..... ۱۸۹                           | لاغری به روش سوجوک..... ۲۴۶ |
| مفصل آرنج..... ۱۹۳                      |                             |
| بازو..... ۱۹۷                           |                             |



## مقدمه مترجم

روش درمانی سوجوک اولین بار در سال ۱۹۸۷ میلادی توسط یک متخصص طب سوزنی به نام دکتر پارک جی وو به دنیا معرفی گردید. کاربرد این روش برای همگان با هر سطحی از دانش امکان پذیر است و خواننده پس از مطالعه کتاب خود تایید خواهد نمود که بهره گیری از آن کاملاً بی ضرر است. ولی متأسفانه هیچ منبع علمی به زبان فارسی برای آن مشاهده نشد. لذا از آنجایی که با استفاده از آن به نتایج بسیار خوبی رسیده بودم و معرفی آن را به فارسی زبانان ضروری می دانستم لازم دیدم بر ترجمه کتاب حاضر همت گمارم.

همچنین بر خود واجب می دانم که از آقای دکتر مرتضی علی اشرفی که اولین بار مرا با این علم جدید آشنا کردند کمال تشکر را بنمایم.

فرهاد فروغمند

مرداد ۱۳۸۹

## مقدمه نویسنده

روش درمانی سوجوک کشف جدیدی در عرصه پزشکی و از اهمیت ویژه‌ای برای انسانها برخوردار است. این روش توانسته است خود درمانی و مراقبت از خود را به سطح نوین و بالاتری ارتقا دهد. از آنجایی که بسیار ساده و استفاده از آن برای همگان امکان‌پذیر می‌باشد این امکان فراهم آمده است که به بسیاری از بیماری‌هایی که درمان آنها نیازمند به کارگیری روش‌های پرخرج توسط افراد حرفه‌ای بوده است با موفقیت و با کمترین دانش پزشکی در منزل افراد پرداخت.

سوجوک از تمامی روش‌های خود درمانی بسیار فراتر می‌رود. به علاوه خیلی هم موثرتر از گروه کثیری از شیوه‌ها و داروهایی است که به منظور درمان انواع بیماری‌ها در پزشکی غربی به کار می‌روند. ولی متأسفانه هنوز در حد شایسته‌ای شناخته نشده است. دلیل اصلی آن هم این است که علی‌رغم این که ریشه‌های این روش را باید در گذشته‌های خیلی دور جستجو نمود ولی در واقع روش جدیدی محسوب می‌گردد. این روش اولین بار توسط دکتر پارک جی وو در کره جنوبی کشف شد و اولین گزارش‌های علمی مربوط به آن به سال ۱۹۸۷ بازمی‌گردند. از آن تاریخ تاکنون استفاده از آن همواره رو به گسترش بوده است. هر چند که فرایند آشنایی جهانیان با آن طولانی، پیچیده و مستلزم تفکر است و احتمالاً ده‌ها سال به درازا می‌کشد ولی به هر حال روزی فرا خواهد رسید که استفاده از آن جزئی از زندگی روزمره میلیون‌ها تن از ساکنان کره زمین خواهد گشت.

نویسنده این سطور احترام ویژه‌ای برای پدیدآورنده سوجوک یعنی دکتر پارک قائل و امیدوار است که با نگارش این کتاب گامی در جهت آشنایی مردم دنیا با آن برداشته باشد. به طور خلاصه هدف از انتشار این کتاب این بوده است که:

- اطلاعات مهم به شکلی کوتاه، ساده و قابل درک در دسترس مردم قرار گیرند به نحوی که آنان بتوانند بدون کمک دیگران عملاً از آن استفاده کنند.
- اطلاعات لازم به شکلی نوین ارائه گردند.
- برخی جزئیات کاربردی که در درمان مهم هستند و در کتاب‌های پیشین ذکر از آنها به میان نیامده بود بیان شوند.
- توجه مردم به تاثیر استفاده از موکسای بدون دود و راحتی این کار جلب گردد.
- بر استفاده توأمان از سوجوک و طب سوزنی تاکید شود.
- دستورالعمل‌های طب سوزنی (سنتی) به شکلی تغییر یابند که مردم عادی هم بدون این که دانش طب سوزنی را داشته باشند بتوانند از آن بهره برند.

روش درمانی سوجوک شامل دو سطح است که از لحاظ پیچیدگی و شیوه نگرش به فرایند درمان با هم تفاوت دارند.

**سطح اول** شامل کار بر روی چند خرده سیستم طب سوزنی است که بر روی دست‌ها و پاها قرار دارند. این سیستم‌ها شبیه به تصاویر مینیاتوری بدن و آینده‌ای از وضع سلامتی اعضا بدن هستند و در مواقع بیماری اعضای می‌توانند فعالانه بر آنها اثر گذارند. اولین سطح سوجوک برای افراد عادی که فاقد دانش پزشکی هستند مناسب است و هر کسی می‌تواند آن را ظرف چند ساعت فرا گیرد. در تمامی این کتاب منظور از سوجوک همین سطح اول آن است.

در این کتاب دو سیستم درمانی مربوط به سطح اول - یعنی سیستم متناظر اصلی و سیستم متناظر حشره‌ای - به طور خلاصه شرح داده می‌شوند. به نظر نویسنده این سطور آگاهی از این دو سیستم برای مردمی که آموزش خاصی برای درمان ندیده‌اند و امکان دریافت کمک نیز ندارند مناسب و مکفی می‌باشد. این کتاب نیز به همین منظور به نگارش درآمده است.

**سطح دوم** سوجوک در واقع شیوه درمانی مستقلی می‌باشد که بر پایه مابعدالطبیعه شکل گرفته است. پیچیده‌تر از سطح قبلی است و فراگیری آن مستلزم آگاهی از برخی اصول فلسفی و نظری، که سنگ بنای شیوه‌های شفابخشی شرقی هستند، می‌باشد.

در طول سالهایی که از کشف سوجوک می‌گذرد دکتر پارک شیوه خود را به حدی ارتقا داده که به سیستم شفابخشی همگانی، که آن را اونوری می‌نامد<sup>۱</sup>، رسیده است. آن دسته از خوانندگانی که مایلند اطلاعات افزون‌تری داشته باشند و با فلسفه، نظریه و طرز کار طب اونوری و خصوصاً طب سوجوک بیشتر آشنا شوند بهتر است به کتابهای ایشان مراجعه نمایند. در آن کتابها گزارش‌های آماری، علمی و بالینی متعددی از موسسات پزشکی مختلف ذکر شده‌اند که امکانات قابل توجه این شیوه درمانی و گستره وسیع کاربردهای آن را مورد تاکید قرار می‌دهند.

<sup>۱</sup> Onnuri

## ارزش کار استاد

روش درمانی سوجوک تاکنون در حوزه طب سوزنی ناشناخته مانده بوده است. این روش ساده و موثر را هر کسی می‌تواند به کار گیرد. در آن فقط از نقاط دست و پا استفاده می‌شود. **سو** در زبان کره‌ای به معنی دست و **جوک** به معنی پا می‌باشد و این نام کاملاً بامسما است.

خرده سیستم‌های تشخیصی و درمانی متعددی قبل از پیدایش سوجوک بر روی دست‌ها و پاها شناخته شده بودند. ولی بیشتر به اجزایی مستقل شبیه بودند و اجازه نمی‌دادند که تصویر کلی موضوع در ذهن آدمی نقش ببندد و فقط به برخی نکات مهم اشاره می‌کردند. سوجوک این اجزا را به نحوی در کنار هم گذاشت که امکان درک کامل و شفاف پدید آمد و لذا این امکان را به همگان داد تا، به شکلی بسیار موثر و در عین حال ساده، راهی به سوی سلامتی بیابند. این سادگی و برخی ویژگی‌های پیچیده سوجوک باعث شده‌اند که یکی از مهم‌ترین کشفیات قرن بیستم در زمینه پزشکی ظهور یابد. بعضی از دلایل این ادعا به شرح زیر هستند:

- سوجوک به طرزی استثنایی ساده است. می‌توان ظرف چند ساعت آن را در حدی آموخت که بتوان استفاده کرد. درک آن به حدی آسان است که در روسیه (که استفاده از آن به سرعت گسترش یافت) حتی در برخی مهدهای کودک نیز به کار گرفته شده است و از سال ۱۹۹۷ نیز در بسیاری از مدارس دوره راهنمایی درس داده می‌شود.
- برای استفاده از سوجوک نیازی به مدرک پزشکی نیست. اساساً برای خوددرمانی شکل گرفته است و هر کسی می‌تواند در منزلش از آن بهره گیرد. بنا به گفته پروفیسور ژانایداروف<sup>۱</sup> رئیس انجمن سوجوک و طب سوزنی قزاقستان سوجوک عملاً مرز بین خوددرمانی، که پزشکی رسماً آن را مردود می‌شمارد، و روش‌های بهداشتی و پیشگیری را، که باید مورد تشویق واقع شوند، برداشته است.
- استفاده از سوجوک نیازمند شرایط خاص، تجهیزات یا ابزارهای گران‌قیمت نیست و می‌توان آن را در هر زمان، هر جا و توسط هر کسی بکار گرفت.
- استفاده از روش درمانی سوجوک کاملاً بی‌خطر است. می‌توان بدون هیچ‌گونه نگرانی و محدودیتی از آن بهره برد. چون تنها یک نوع تاثیر دارد و آن هم در جهت بهبودی است. اگر آن را به درستی انجام ندهید به هیچ وجه ضرری نمی‌رساند و صرفاً بی‌تاثیر خواهد شد.
- هیچ محدودیت سنی برای استفاده از آن وجود ندارد. از ۵ ساله تا ۹۵ ساله می‌توانند آن را به کار گیرند.
- سوجوک را می‌توان برای درمان تمامی اعضا بدن، مفاصل و به عبارتی برای هر سانتی‌متر مربع از بدن به کار گرفت. در واقع باید گفت که همه بیماری‌ها را می‌توان به کمک سوجوک درمان نمود. این کار هیچ محدودیتی ندارد و هیچ مخالفتی هم با آن ابراز نشده است.

<sup>۱</sup> Zhanaidarov

- با وجود سادگی گزارش‌های آماری و علمی و همچنین مشاهدات بالینی حاکی از آن هستند که کارایی آن برای اکثر بیماری‌ها نه تنها اغلب اوقات با استفاده از داروها قابل مقایسه است بلکه گاهی از آنها هم افزون‌تر می‌باشد. درصد بازگشت بیماری‌ها (ابتلای مجدد) نیز به شکل محسوسی کمتر است.
- روش درمانی سوجوک برای بسیاری از بیماری‌های مزمنی که درمان آنها با روش‌های شناخته شده دشوار و یا غیرممکن است نیز موثر می‌باشد.
- سوجوک با هر روش درمانی دیگری سازگار است. اگر آن را به همراه داروهای شیمیایی یا گیاهی و یا سایر داروها بکار ببریم سرعت فرایند شفابخشی را بسیار بیشتر می‌نماید. اگر به همراه داروها استفاده شود می‌تواند به کاهش میزان داروی مورد نیاز و لذا کمتر شدن خطرات احتمالی آنها منجر گردد.
- در بیماری‌های حاد اگر نتوان از کمک‌های اولیه فوری و موثر بهره برد و یا خدمات درمانی در دسترس نباشند استفاده از سوجوک می‌تواند جان انسان‌ها را نجات بخشد.
- در کشورهای فقیر که همگان امکان استفاده از خدمات درمانی باکیفیت را ندارند و یا در مناطقی که دسترسی به چنین خدماتی دشوار است و تنها راه موجود خوددرمانی است سوجوک هیچ رقیبی ندارد.

تا به حال در تاریخ بشریت هیچ روش درمانی یا پزشکی وجود نداشته است که تا به این حد ساده و عملی و گستره کاربرد آن تا به این اندازه وسیع باشد. البته ادعا نمی‌شود که سوجوک می‌تواند به شکلی خارق‌العاده برخی بیماری‌های لاعلاج را درمان کند. بلکه آنچه که می‌گوییم این است که این روش قادر است به عده کثیری از مردم جهان در مقابله با ناخوشی‌های متداولی که در زندگی روزمره با آنها روبرو هستند کمک شایانی بنماید. به همین علت هم هست که آن را می‌توان یکی از بزرگترین کشفیات پزشکی قرن بیستم نامید.

\*\*\*\*\*

متأسفانه اطلاعاتی که راجع به توانایی‌های سوجوک به عنوان یک روش خوددرمانی در دسترس مردم است جامع و برای عموم مردم قابل درک نیستند و لذا کمتر مورد استفاده عملی واقع می‌شوند. امید داریم که انتشار این کتاب بتواند تا حدی کمبودهای موجود را برطرف سازد.

این روش تنها چند سال پس از شکل‌گیری آن مورد قبول بسیاری از جهانیان واقع شد. در این زمان نسبتاً کوتاه انجمن بین‌المللی طب سوزنی و سوجوک بنیاد نهاده شده است. هزاران تن از متخصصان طب سوزنی در ده‌ها کشور مختلف آن را در مطب‌های پزشکی بکار می‌گیرند. تقریباً در تمامی منابع علمی و بین‌المللی مربوط به طب سوزنی گزارش‌هایی که حاکی از نتایج مثبت حاصل از استفاده از سوجوک هستند یافت می‌گردند. اعتبار آن به عنوان یک روش خوددرمانی با سرعت زیادی در بین مردم جهان رو به ازدیاد است.

## اصول درمان با سوجوک

### سیستم‌ها و مناطق متناظر

بدن انسان ساز و کار پیچیده‌ای دارد. همه اجزای آن دائماً در ارتباط نزدیک با هم هستند و، به منظور کارایی صحیح، پیوسته باید اطلاعاتی را با هم مبادله نمایند. به هر گوشه‌ای از بدن، بدون انقطاع، اطلاعاتی راجع به تمامی قسمت‌های دیگر می‌رسد و در همان حال اطلاعاتی نیز از آن صادر می‌گردد. این تبادل اطلاعات و همین طور ذخیره آن توسط **سیستم‌های متناظر** صورت می‌پذیرند.

سیستم‌های متناظر به شکل تصاویر اعضا بدن بر روی تمامی بخش‌های مستقل بدن و سرشار از اطلاعات هستند. شبیه تصاویر کوچکی از بدن انسان هستند و به نحوی تغییر شکل یافته‌اند که بتوانند بر روی اعضا مورد نظر جای گیرند. سیستم‌های متناظر در گوش‌ها، سر، پاها، دست‌ها، اعضا داخلی، زبان، ابروها و دیگر اعضا بدن و حتی در هر سلول وجود دارند.

از آنجایی که هر عضو در سیستم متناظر شبیه به تصویر کوچک شده آن است تمامی اعضا بدن در هر سیستم منعکس می‌شوند. مناطق سیستم‌های متناظر که به اعضا بخصوصی مربوط می‌گردند **مناطق متناظر** نامیده می‌شوند. هر عضو و یا هر بخشی از بدن منطقه متناظری در تمامی سیستم‌های متناظر دارد. برای مثال معده **منطقه متناظری** در **سیستم‌های متناظر** واقع در گوش‌ها، چشم‌ها، پاها و سایر سیستم‌های متناظر دارد.

سیستم‌های متناظر پیوسته در حال تبادل اطلاعات هستند. هر یک از آنها اطلاعات جامعی راجع به اعضا و شرایط فعلی آنها دارد. از آنجایی که از تمامی اعضا بدن اطلاع دارند می‌توان وضعیت سلامتی افراد را از طریق آنها تحریک نمود. ساز و کار این تحریک به شکل زیر است:

هرگاه عضوی بیمار گردد علامتی که حاکی از این مشکل باشد به تمامی سیستم‌های متناظر می‌رسد. سیستم‌های متناظر که همچون یک یا چند شکل کوچک شده عضو مزبور هستند در برابر بیماری عکس‌العمل نشان می‌دهند. اگر بر روی آنها فشاری وارد آوریم درد می‌گیرند و فرد بیمار هم این **نقاط دردناک** را تشخیص می‌دهد. در این کتاب نیز با همین نام به آنها اشاره می‌کنیم.

مثلاً اگر کلیه بیمار شود نقاط دردناکی در مناطق متناظر آن در گوش‌ها، دست‌ها، پاها، زبان، بینی، انگشتان و سایر بخش‌های دیگر بدن، که مستقل از کلیه هستند، پدید می‌آیند. مشابه همین اتفاق به هنگام بیماری معده به وقوع می‌پیوندد و نقاط متناظری بر روی چشم‌ها، کبد و دیگر اعضا بدن درد می‌گیرند.

مردم در زندگی روزمره به صورت تصادفی و نامنظم همواره در حال تحریک یک یا چند سیستم متناظر و نقاط دردناکی که به خاطر بیماری پدید آمده اند می باشند. وقتی کلاه بر سر می گذارید در واقع فشار مختصری بر بخشی از مناطق متناظری که بر روی سر قرار دارند وارد می آورید. هنگام راه رفتن نیز به مناطق متناظر در پاها فشار می آید. اگر با دستان خود کاری انجام دهید مناطق متناظر روی آنها تحریک می گردند.

در نتیجه این تحریکات نقاط دردناکی که روی مناطق متناظر قرار گرفته اند پیام هایی، که حاکی از شفا بخشی هستند، به سوی عضو بیمار می فرستند. بدین ترتیب پیام های شفا بخش از قسمت های متفاوتی از بدن و از جانب سیستم های متناظر مختلف به عضو بیمار ارسال می گردند. این کار موجب فعال شدن ساز و کارهای تنظیم کننده ای که باید با بیماری مقابله نمایند می شود.

پیام های شفا بخشی که ناشی از فعالیت های روزمره انسان ها هستند به شکلی تصادفی و نامنظم ایجاد می شوند. اگر سلامتی افراد کمی به خطر افتاده باشد این پیام ها برای جلوگیری از تشدید مشکل کفایت می نمایند. ولی به هنگام بروز اختلالات شدید و یا کم تحرکی افراد این پیام ها کافی نخواهند بود. در این حالت بیماری تشدید خواهد شد. لذا اگر شدیداً بیمار باشیم و بخواهیم بهبودی حاصل نماییم باید از طریق تحریکات عمدی و جهت دار نقاط دردناک در سیستم های متناظر پیام های شفا بخش قدرت مندی ایجاد کنیم.

سوالاتی که در اینجا به ذهن می رسد این است که تحریک کدام یک از سیستم های متناظر موثرتر است و می توان با کارایی بیشتری از آن بهره برد؟ کدام یک از سیستم ها اطلاعات اعضا را بهتر در خود ذخیره کرده اند؟ تجربیاتی که تا به حال بدست آمده اند حاکی از آن هستند که سیستم های متناظری که بر روی دیگر اعضا بدن هستند و بیشترین شباهت را به بدن انسان دارند پیام های شفا بخش را بیشتر ارسال می دارند. این اعضا همان دست ها و پاها هستند که شباهت ساختاری جالبی با بدن دارند. به علاوه به خاطر تماس با محیط بیش از سایر اعضا پیام های شفا بخش می فرستند. گویی طبیعت، به شکلی آگاهانه، کاری کرده است که موثرترین مناطق همان هایی باشند که بیشتر هم مورد تحریک واقع می گردند. به همین دلیل پیام های شفا بخشی که از جانب دست ها و پاها ارسال می شوند قوی تر و موثرتر از پیام های اکثر سیستم های متناظر دیگر هستند.

روش درمانی سوجوک نیز کلاً بر پایه سیستم های متناظر واقع بر دست ها و پاها بنا شده است. سطح اول آن به سادگی و حتی توسط افراد فاقد تحصیلات پزشکی قابل استفاده است و شامل چند سیستم متناظر شفا بخش می باشد. از دیدگاه کاربردی مهم ترین سیستم ها عبارتند از:

#### • سیستم متناظر اصلی

#### • سیستم متناظر حشره ای

مندرجات این کتاب به شرح همین دو سیستم محدود می شوند. چون کاملاً مناسب استفاده شخصی و از کفایت لازم برای این منظور برخوردار هستند.

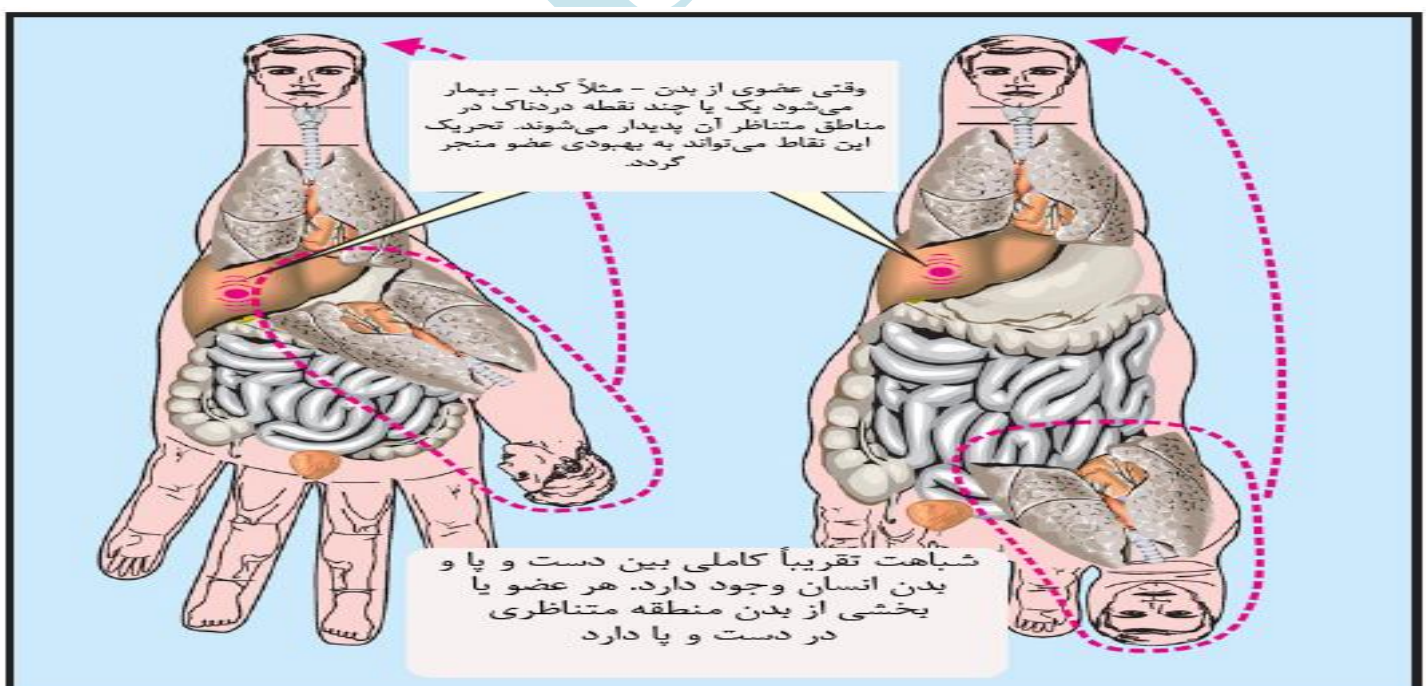
سطح دوم (یا بالاتر) سوچوک روش درمانی خاصی می‌باشد که بر پایه مابعدالطبیعه بنا گشته است. پیچیده‌تر از سطح اول و اطلاع از طب سوزنی برای آموزش و تبحر در آن ضروری است.

### سیستم متناظر اصلی

ساختار دست‌ها و پاها به شکل تقریباً کاملی مشابه ساختار بدن انسان است. برای این که تصویر ذهنی از آن بدست آورید کافی است کف دست را به نحوی در مقابل خود بگیرید که انگشت شست رو به بالا باشد. شباهت خیره‌کننده آن با بدن آشکار است و مناطق متناظر اعضا و قسمت‌های مختلف بدن به وضوح و به شکلی منطقی بر روی آن قابل شناسایی هستند.

- انگشت شست متناظر با سر و گردن است.
- انگشت‌های دوم و پنجم به دست‌ها مربوط می‌شوند.
- انگشت‌های سوم و چهارم به پاها مربوط می‌شوند.
- بند انگشتان دقیقاً به مفاصل دست‌ها و پاها برمی‌گردند.
- کف، پشت و مچ به بخش فوقانی قفسه سینه مربوط می‌شوند.
- مناطق متناظر اعضا داخلی بر طبق شباهت‌های آنها بر روی کف دست و پا واقع شده‌اند.

بدین ترتیب می‌بینید که بر هر دست و هر پا یک سیستم متناظر قرار گرفته است که به مجموعه آنها سیستم متناظر اصلی می‌گوییم.





وقتی کسی بیمار می‌شود یک یا چند نقطه دردناک (نقاط فشار در سوجوک) بر روی دست‌ها و پاهایش و مطابق با سیستم‌های متناظر عضو بیمار پدیدار می‌گردند. تحریک این مناطق اثر شفابخش آشکاری دارد. این تحریک را می‌توان به فشار دادن دکمه‌های دستگاه کنترل تلویزیون تشبیه نمود. فشار هر دکمه علامتی به سوی عضو بیمار می‌فرستد که موجب آغاز فرایند شفا می‌گردد. اثر شفابخشی که بدین ترتیب حاصل می‌گردد بسیار قوی و سریع است.

**توجه:** پاها بیش از دست‌ها در زندگی روزمره تحت فشار قرار می‌گیرند. لذا اثر شفابخش ناشی از تحریک نقاط سوجوک پاها بیشتر است.

### سیستم متناظر حشره‌ای

انگشتان دست و پا هم بخشی از دست و پا هستند و هم مستقل از آنها به حساب می‌آیند. در هر بخش مستقل بدن از جمله **تک‌تک انگشتان دست و پا** سیستم متناظر شفابخشی وجود دارد که مشابه با بدن و متناظر با آن است. هر عضو یا بخش بدن منطقه متناظر خود را در سیستم متناظر هر انگشت دست یا پا دارد.

اگر عضوی بیمار گردد نقاط دردناکی در **تک‌تک انگشتان دست و پا** پدیدار می‌گردند. تحریک این نقاط اثر شفابخشی مشابه تحریک نقاط دردناک سیستم متناظر اصلی دارد.

بدن حشرات از سه بخش تشکیل می‌شود: سر، سینه و شکم. سیستم‌های متناظر واقع بر انگشتان دست و پا نیز به همین شکل هستند.

- سر و گردن بر روی اولین بند انگشتان منعکس می‌شوند.
- سینه بر روی دومین بند انگشتان منعکس می‌شود.
- شکم بر روی سومین بند منعکس می‌شود.

به همین دلیل است که این سیستم را **سیستم متناظر حشره‌ای** نامیده‌اند.

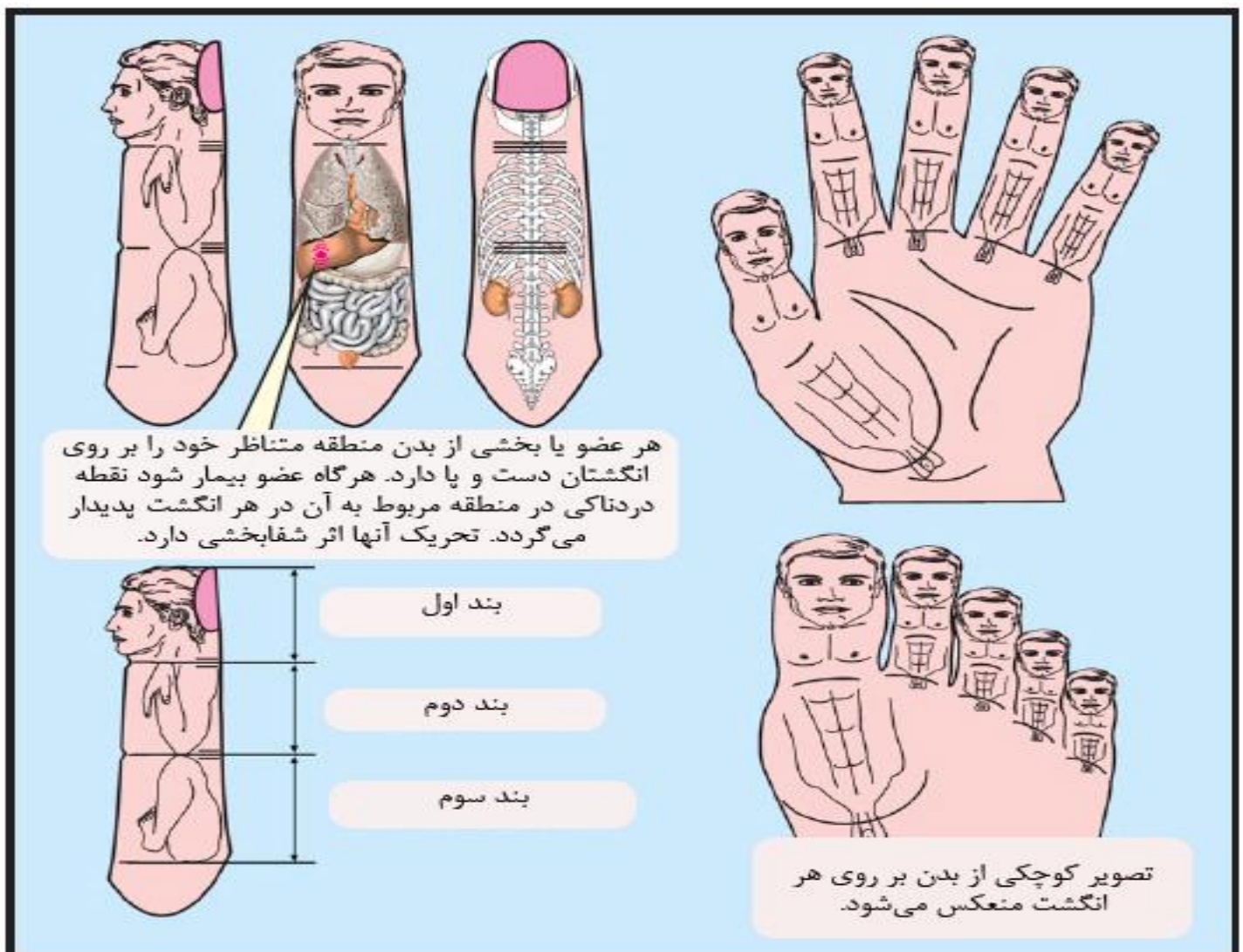
دست‌ها به شکل خم شده در کنار بند دوم و پاها به شکل خم شده در کنار بند سوم انگشتان منعکس می‌شوند.

**توجه:** در سیستم حشره‌ای نیز پیام‌های شفابخشی که از نقاط سوجوک واقع بر پاها ارسال می‌شوند از پیام‌های مربوط به دست‌ها قوی‌تر هستند.

## مناطق متناظر اولیه و ثانویه

بدن به دو نیمه چپ و راست تقسیم می‌گردد. هر سیستم متناظر نیز دو نیمه دارد که متناظر با سمت چپ و راست بدن هستند.

- برای تشخیص نیمه‌های چپ و راست در سیستم متناظر اصلی باید دست‌ها (یا پاها) را به نحوی بگیرید که انگشتان رو به پایین و کف دست‌ها (پاها) رو به خود شخص باشند. همان طور که از شکل نیز پیدا است تصویر سمت راست بدن بر سمت راست دست‌ها و تصویر سمت چپ بدن بر سمت چپ دست‌ها منعکس می‌شوند.
- برای تشخیص نیمه‌های چپ و راست در سیستم متناظر حشره‌ای باید دست‌ها (یا پاها) را به نحوی بگیرید که انگشتان رو به بالا و کف دست‌ها (پاها) رو به خود شخص باشند. تصویر سمت راست بدن بر سمت راست انگشتان و تصویر سمت چپ بدن نیز بر سمت چپ انگشتان منعکس می‌شوند.

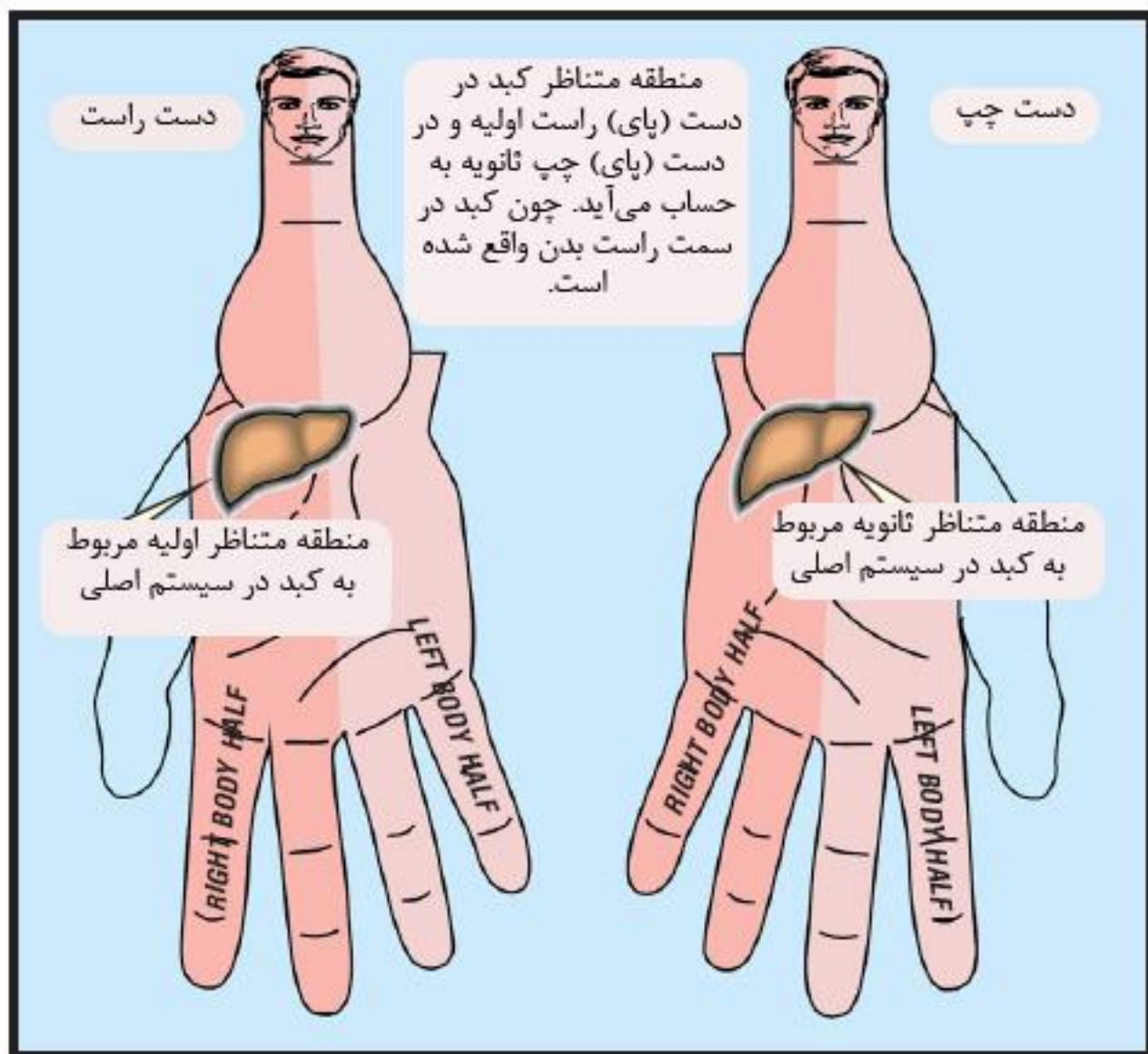


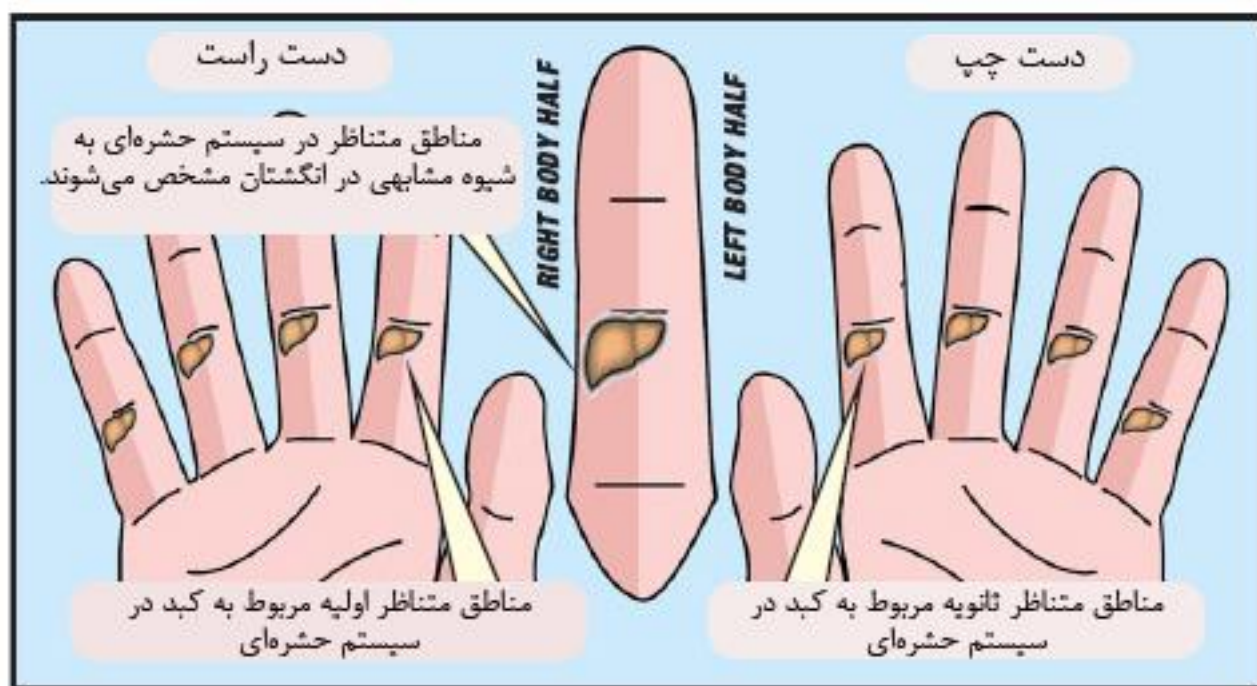
تمامی اعضا بدن در هر دو سیستم هم بر روی دست (پای) چپ و هم بر روی دست (پای) راست مناطق متناظری دارند. ان دسته از مناطق متناظری را که در همان سمتی هستند که عضو مربوط واقع شده است **مناطق اولیه** و مناطق متناظری را که در سمت دیگر واقع گشته‌اند **مناطق ثانویه** می‌نامیم.

**مثال:** کبد، کیسه صفرا، پای راست، دست راست، چشم راست، گوش راست و امثالهم اعضایی هستند که در سمت **راست** بدن قرار گرفته‌اند. لذا **مناطق متناظر اولیه** آنها در دست (پای) **راست** و **مناطق متناظر ثانویه** آنها در دست (پای) **چپ** واقع شده‌اند.

**مثال:** قلب، طحال، پای چپ، دست چپ، چشم چپ و امثالهم در سمت **چپ** بدن هستند. لذا **مناطق متناظر اولیه** آنها در دست (پای) **چپ** و **مناطق متناظر ثانویه** آنها در دست (پای) **راست** واقع شده‌اند.

مناطق متناظر اولیه به اعضا مربوطه نزدیک‌ترند و شاید هم به همین دلیل تاثیر بیشتری دارند. اگر قصد دارید منطقه‌ای را برای تحریک نمودن انتخاب کنید استفاده از آنها ارجح است.





مم پوسای سیستم های ساعر

سیستم متناظر اصلی بر روی دست‌ها (پاها) و سیستم متناظر حشره‌ای بر روی انگشتان واقع شده‌اند. ولی باید توجه داشته باشید که انگشتان خود بخشی از دست (پا) به حساب می‌آیند. به عبارت دیگر سیستم متناظر حشره‌ای در بخشی از سیستم اصلی قرار گرفته است.

همان طور که قبلاً هم ذکر شد سیستم‌های متناظر در تمامی اعضا مستقل بدن وجود دارند. ولی برخی از اعضا خود بخشی از اعضا دیگر هستند. مثلاً دست (پا) عضوی از بدن است. ولی انگشتان هم عضوی از بدن و هم بخشی از دست هستند. لذا باید به تکرار سیستم‌های متناظر توجه کنیم: یک بار در تمامی دست (پا) و دو بار در هر انگشت. این بدین معنی است که در هر بخشی از دست (پا) در مناطق متناظر اعضا مختلفی منعکس شده‌اند.

**مثال:** بر اساس سیستم متناظر اصلی کف پای راست بر اولین بند انگشت میانی منعکس می‌گردد. ولی بر اساس سیستم حشره‌ای سر در آنجا منعکس شده است.

شرایط مشابهی نیز برای برخی سیستم‌های متناظری که بخشی از سیستم متناظر اصلی هستند وجود دارد. مثلاً مناطق مربوط به قفسه سینه چنین حالتی دارند. قفسه سینه از طرفی بر کف دست منعکس می‌شود. ولی اگر به انگشت شست توجه کنیم کف دست نیز به دنبال آن است. بدین ترتیب پیدا است که مناطق متناظر مربوط به اعضا قفسه سینه با مناطق مربوط به قسمت‌های زیرین شکم همپوشانی می‌یابند. (تصویر صفحه

۱۴ را ببینید.)



شاید شرح سیستم‌های متناظر در نگاه اول کمی گمراه کننده باشد. ولی با توجه به مثال فوق مشخص می‌شود که:

- اگر کف پای راست ناخوش شود بر طبق سیستم متناظر اصلی نقطه دردناکی در اولین بند انگشت میانی دست راست پدید می‌آید.
- اگر بخشی از سر (مثلاً بینی) ناخوش شود بر طبق سیستم متناظر حشره‌ای نقطه دردناکی در اولین بند انگشت میانی دست راست پدید می‌آید.
- اگر بینی و کف پای راست هم‌زمان ناخوش شوند بر طبق سیستم متناظر اصلی نقطه دردناکی در اولین بند انگشت میانی دست راست ایجاد می‌شود. همین نقطه، بر طبق سیستم متناظر حشره‌ای، به خاطر ناخوشی بینی درد می‌گیرد.

به طور کلی باید گفت که سیستم‌های متناظر در نقاطی از دست و پا هم‌پوشانی دارند.



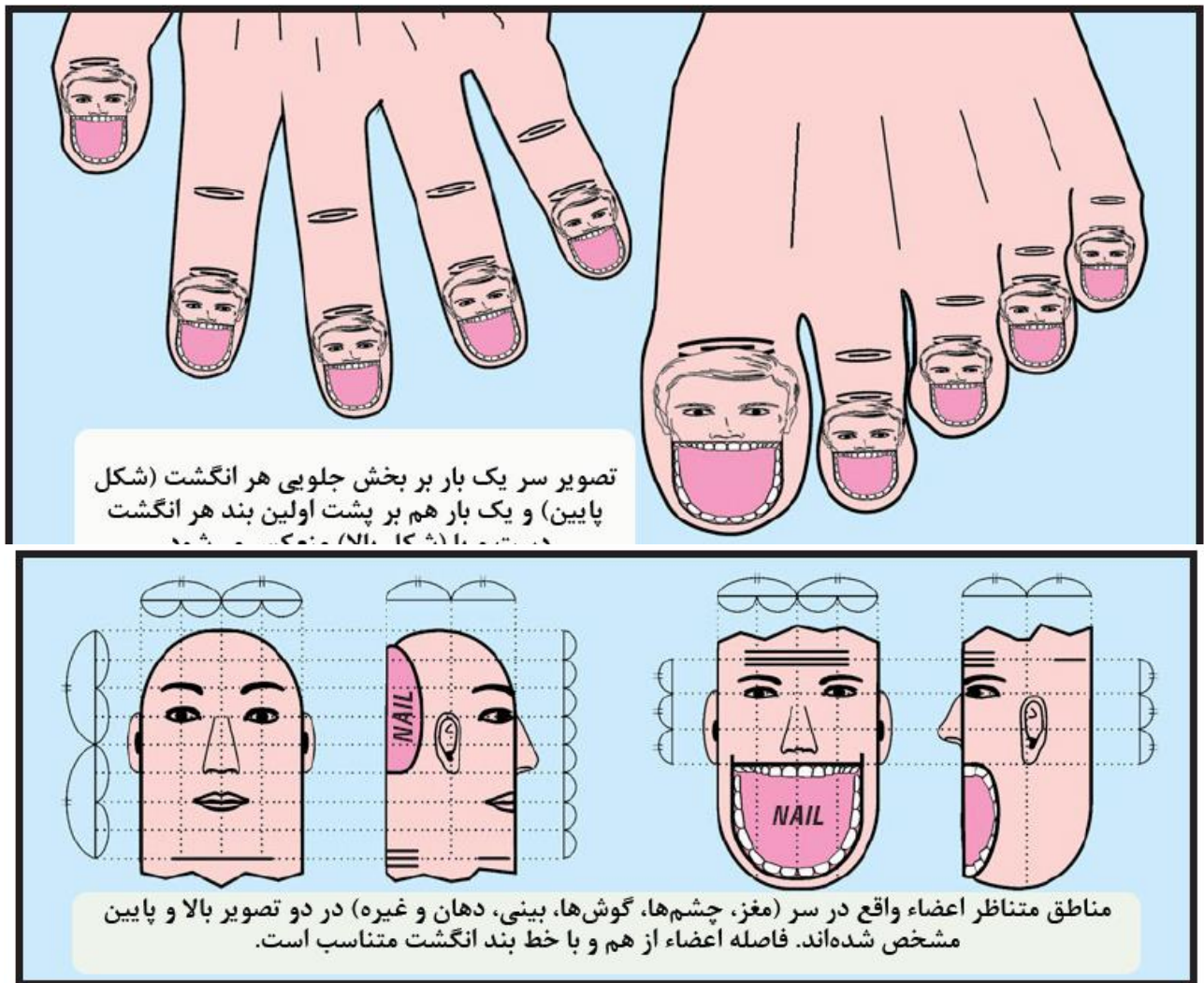
## تصاویر متعدد از سر

سر (مغز) مهم‌ترین عضو بدن و مرکز کنترل سیستم‌ها و اعضا است. کارایی مناسب تمامی بدن و سلامتی آن به کارایی مناسب مغز بستگی دارد. به دلیل اهمیت ویژه‌ای که مغز در هر دو سیستم متناظر اصلی و حشره‌ای دارد نقاط متناظر سر دو برابر دیگر اعضا هستند.

- تصویر سر یک بار بر روی هر انگشت دست و پا به گونه‌ای منعکس می‌شود که صورت بر بخش نرم اولین بند هر انگشت قرار گیرد - شکل پایین‌تر در صفحه بعد (و همین‌طور تصاویر مربوط به سیستم اصلی و سیستم متناظر حشره‌ای در صفحات ۱۴ و ۱۷) را ببینید.
- تصویر سر همچنین بر پشت اولین بند هر انگشت نیز منعکس می‌گردد. شکل بالاتر در صفحه بعد.

بدین ترتیب می‌توان گفت که تصویر سر ۴۰ بار منعکس می‌شود - دو بار بر روی هر انگشت.

در هر دو نوع انعکاس مناطق متناظر اعضا تشکیل دهنده سر با فواصل متناسب نسبت به یکدیگر و همین‌طور نسبت به خطوط انگشتان واقع می‌گردند. مثلاً در شکل پایین‌تر می‌بینید که مناطق متناظر چشم‌ها به اندازه سه قسمت (خط چین) پایین‌تر از سرانگشت قرار گرفته‌اند. در شکل بالاتر هم می‌بینید که مناطق مربوط به چشم‌ها یک قسمت از اولین بند انگشت فاصله دارند.



- اثر شفابخشی تحریک نقاط دردناک در هر دو نوع انعکاس - بالا و پایین - به یک اندازه است.

وقتی سرما می‌خورید می‌توانید نقاط دردناکی را که در مناطق متناظر بینی در هر دو تصویر بالا و پایین پدید می‌آیند تحریک نمایید. تاثیر آنها تفاوتی ندارد. در هر دو حالت پیام‌های شفابخشی با قدرت و تاثیر یکسان ایجاد می‌گردد.

- مهم‌ترین نقاط انعکاسی سر بر روی انگشتان شست واقع هستند.

در اینجا نقاط متناظر مربوط به سر در هر دو سیستم اصلی و حشره‌ای بر هم منطبق می‌شوند. لذا پیام‌های شفابخشی که از نقاط دردناک واقع بر انگشتان شست ارسال می‌گردند قوی‌تر از پیام‌های سایر انگشتان هستند.

تناسب در مناطق متناظر



- شکل منطقه متناظر مشابه و متناسب با عضو مربوطه است. همچنین از تغییراتی که أحياناً در مكان و شكل عضو به وجود می آیند نیز تبعیت می كند.

مثال: وقتی کسی خیلی چاق می شود معده اش بزرگ می گردد. منطقه متناظر معده نیز بزرگ و جابجا می شود و در واقع مناطق متناظر اعضا دیگر را به کنار می راند. این تغییرات با تغییرات حاصل در شكل و مكان معده متناسب هستند. بدین ترتیب همان طور که در شكل های زیر پیدا است سیستم ها و مناطق متناظر آینه ای از تغییر وضعیت اعضا بدن هستند.



- وقتی عضوی بیمار می شود مکان نقاط دردناکی که در مناطق متناظر ظاهر می شوند آینه ای از مکان و اندازه بخش بیمار آن عضو هستند.

**مثال:** اگر زخمی در بخش فوقانی معده داشته باشید نقاط دردناکی در بخش فوقانی مناطق متناظر پدید می آیند. ولی اگر زخم معده در بخش تحتانی آن باشد نقاط دردناک نیز در بخش تحتانی مناطق متناظر پدید می آیند. اگر چندین زخم در معده به وجود آیند چندین نقطه دردناک نیز ظاهر می شوند. به علاوه اندازه نقاط دردناک در مناطق متناظر به لحاظ هندسی مشابه و متناسب با اندازه بخش هایی از معده که بیمار شده اند می باشد.

### تناظر پوستی و استخوانی

سیستم های متناظر تنها بر روی پوست واقع نشده اند. بلکه همچون خود بدن سه بعدی هستند و تمامی بافت های دست و پا را در بر می گیرند. لذا مکان مناطق متناظر اعضا و بافت هایی که در داخل بدن قرار دارند و آنهایی که به پوست نزدیک هستند تفاوت می کند. برای پیدا کردن محل های متناظر اعضا داخلی از ساختارهای استخوانی دست و پا و برای پیدا کردن محل های متناظر اعضا نزدیک به پوست از خطوط روی پوست استفاده نمایید.

**مثال:** برای یافتن منطقه متناظر پوست کشاله ران از خطوط پوست در انگشت های میانی و حلقه استفاده کنید. ولی اگر می خواهید منطقه متناظر مفصل ران را، که در عمق بیشتری واقع شده است، بیابید از سومین بند همان دو انگشت استفاده نمایید.

- اگر محل بیماری در عمق بدن باشد از ساختار استخوانی برای یافتن نقاط دردناک استفاده کنید. ولی اگر محل بیماری نزدیک به پوست یا روی آن باشد خطوط پوست راهنمای یافتن نقاط دردناک خواهند بود.

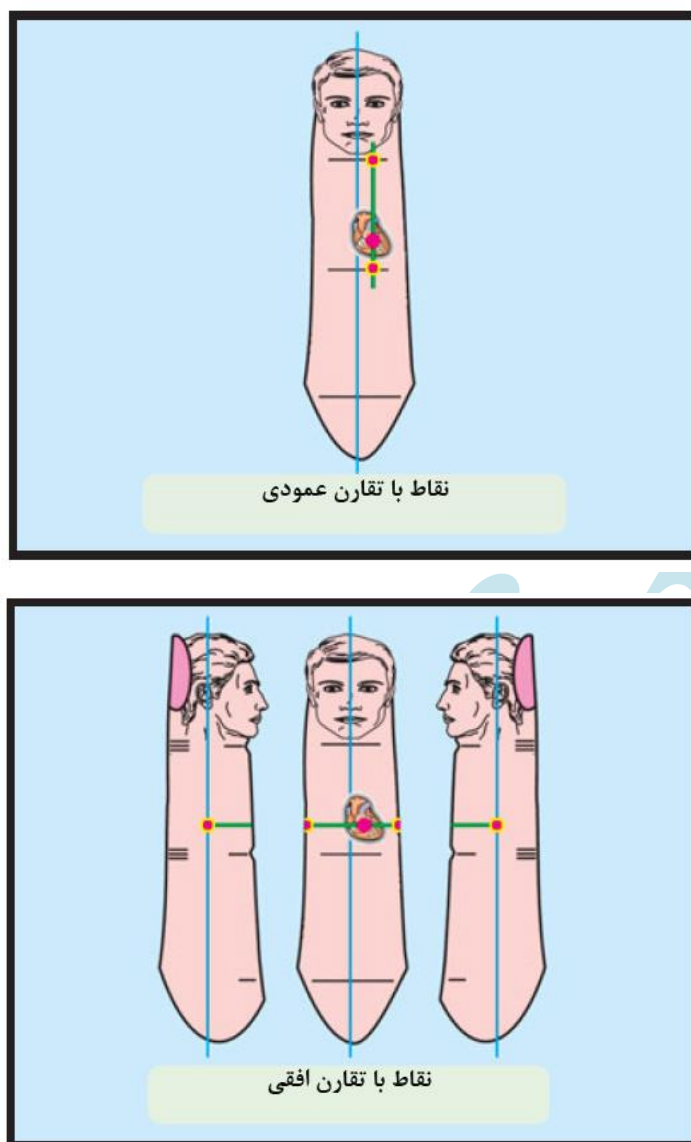


### نقاط دردناک قرینه

وقتی عضو یا بخشی از بدن بیمار می‌شود، به جز نقاط دردناک اصلی، نقاطی هم به اسم **نقاط دردناک قرینه** در مناطق متناظر پدید می‌آیند. تعدادی از این نقاط در اینجا شرح داده و از بیان زمینه‌های نظری این مبحث صرف‌نظر می‌شود. نقاط قرینه‌ای که بر انگشتان واقع شده‌اند به دلیل سادگی پیدا کردن آنها بیشتر مورد تاکید قرار می‌گیرند. به علاوه آگاهی از آنها برای استفاده عملی، که هدف از نگارش این کتاب بوده است، کفایت می‌کند. منطقه متناظر قلب در سیستم "حشره‌ای" واقع بر انگشتان مثال خوبی برای این منظور است. اگر قلب بیمار شود نقطه دردناکی در منطقه متناظر آن ایجاد می‌گردد. خطی عمودی به موازات محور تقارن سیستم متناظر می‌کشیم که از این نقطه بگذرد و به محل تقاطع بند انگشتان در بالا و پایین آن برسد. در محل برخورد این خط و بند انگشتان همواره نقاطی ظاهر می‌شوند که آنها را **نقاط دردناک با تقارن عمودی** می‌نامیم. هر چند که شدت درد در این نقاط به اندازه نقطه اصلی درد نیست ولی باید توجه داشته باشید که این نقاط **همیشه** بر روی بند انگشتان پدید می‌آیند.

اکنون خطی افقی و عمود بر محور تقارن بکشید که از نقطه دردناک اصلی بگذرد و به طرفین انگشت برسد. در این محل‌ها **همیشه** نقاط دردناکی ظاهر می‌شوند که **نقاط دردناک با تقارن افقی** نامیده می‌گردند.

نقاط متقارن افقی و عمودی در اطراف نقطه اصلی در تمامی مناطق متناظر عضو بیمار در سیستم حشره‌ای و در بخشی از سیستم اصلی، که بر انگشتان قرار دارد، به وجود می‌آیند. این نقاط به لحاظ تسریع فرایند شفا اهمیت زیادی دارند. تحریک نقطه دردناک اصلی و نقاط متقارن عمودی و افقی می‌تواند فوراً نتیجه دهد. استفاده از این نقاط، خصوصاً در مواقعی که بیمار می‌خواهد منطقه وسیعی را شفا بخشد، بسیار موثر است. مثال: سینه پهلویی که بر هر دو ریه اثر گذاشته باشد.

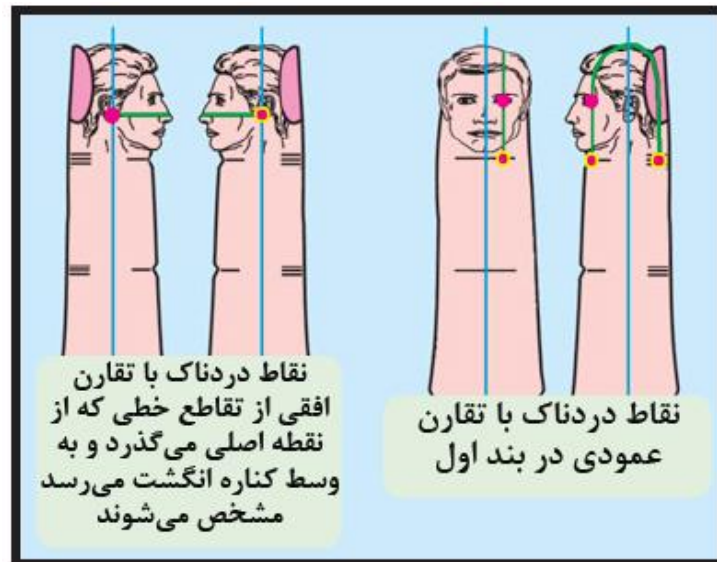


\*\*\*

برای یافتن نقاط دردناک با تقارن عمودی در بندهای دوم و سوم انگشتان به این ترتیب عمل کنید که خطی عمود بر محور تقارن سیستم متناظر بکشید که از خط بندهای بالایی و پایینی نقطه دردناک بگذرد.

ولی در بند اول انگشت به دلیل این که خط بند بالایی وجود ندارد نحوه کار کمی فرق می‌کند. در اینجا خطی عمودی بکشید که از خط بند پایینی بگذرد. نقطه دیگر بر روی همین خط بند ولی در پشت انگشت قرار دارد. مثل این می‌ماند که همان خط عمودی را آن قدر ادامه دهید تا به سر انگشت و پس از آن به خط بند انگشت واقع بر پشت آن برسید.

نقاط دردناک با **تقارن افقی** نیز در تمامی انگشتان به شیوه مشابهی مشخص می‌گردند. خطی افقی بکشید که به وسط کناره انگشت برسد. حالت خاصی هم وجود دارد که در آن نقطه دردناک اصلی بر کناره انگشت قرار دارد. در این حالت فقط یک نقطه تقارن وجود دارد که بر سمت دیگر انگشت و در مقابل نقطه دردناک اصلی واقع است.



### انکارناپذیری سیستم‌های متناظر

اثبات وجود سیستم‌های متناظر راه بسیار ساده‌ای دارد. کافی است نقاط دردناک سوچوک را در مناطق متناظر عضو بیمار بیابید. چنین نقاطی همیشه پیدا می‌شوند. در مواقعی هم که عضو سالم است این نقاط ناپدید می‌گردند.

تشخیص وجود، دقت مکان و تاثیر سیستم‌های متناظر آن قدر ساده و راحت است که جایی برای تردید، جدال و مباحثه باقی نمی‌ماند. درستی مناطق متناظر به وسیله هزاران تن از مردمی که - به صورت حرفه‌ای یا خود درمانی - از سوچوک استفاده کرده‌اند کاملاً به اثبات رسیده است.

**توجه:** تصاویر سیستم‌های متناظر اصلی و حشره‌ای که در صفحات پیشین آمده‌اند فقط برای نشان دادن آنها بوده‌اند. تصاویر دقیق‌تر در بخش دستورالعمل راهنما آمده‌اند.

## کاربردهای روش درمانی سوجوک

### مقدمه

در چه مواقعی می‌توانید از خود درمانی با سوجوک استفاده کنید؟

- می‌توانید از سوجوک همراه با روش‌های درمانی دیگری که تحت نظر پزشک انجام می‌شوند بهره‌گیرید.

در این گونه موارد می‌توانید بدون هر گونه نگرانی سوجوک را به کار گیرید - با این کار مدت درمان به شکل قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد. به یاد داشته باشید که درمان با سوجوک اثرات سوء و ثانویه ندارد. می‌توان از آن به موازات هر روش درمانی دیگری استفاده کرد. بدین ترتیب بیماری سریع‌تر درمان می‌گردد و مصرف داروها (در صورت وجود) و آثار مخرب آنها کمتر خواهند گشت.

- اگر تحت نظارت پزشکی قرار دارید می‌توانید از سوجوک به عنوان تنها یا اصلی‌ترین روش درمانی برای مقابله با بیماری‌های جدی، حاد یا مزمن استفاده نمایید.

در بیماری‌های جدی می‌توان از سوجوک به عنوان اصلی‌ترین و یا تنها روش درمانی استفاده کرد. مشروط بر این که این کار تحت نظارت پزشک یا درمانگر متخصص سوجوک انجام پذیرد. هر چند که این روش در مورد گستره وسیعی از بیماری‌ها بسیار موثر است ولی برخی بیماری‌ها هم هستند که خطر زیادی دارند و باید به صورت کامل درمان شوند. تنها پزشک است که می‌تواند دریابد که آیا وضعیت شما نیاز به روش‌های جدی‌تر - نظیر جراحی - دارد یا خیر.

- در بیماری‌های معمولی، حاد یا مزمن می‌توانید، بدون نظارت پزشکی، از سوجوک استفاده کنید.

درمان بسیاری از بیماری‌ها لزوماً به کمک‌های پزشکی نیاز ندارد. مثلاً یک سرماخوردگی ساده را می‌توان به سرعت با مالیدن نقاط دردناک در مناطق متناظر گلو و بینی متوقف نمود.

بیماری‌های مزمنی را هم که سرسختانه برایتان مشکل ایجاد می‌کنند و به خوبی هم اثرات آنها را می‌شناسید - مثلاً درد مفاصل - می‌توانید تنها با استفاده از سوجوک برطرف نمایید.

- می‌توانید از سوجوک به عنوان نوعی ابزار کمک‌های اولیه، قبل از این که فردی که خدمات پزشکی ارائه می‌دهد سر برسد، بهره‌برید.

- درمان با سوجوک هیچ اثر سوء یا ثانویه‌ای ندارد و هر کسی می‌تواند از آن بدون این که خطری داشته باشد استفاده کند. ولی برخی شرایط هم هستند که این روش به تنهایی کفایت نمی‌کند و یا این که به کارگیری آن عاقلانه نیست.

از درمان با سوجوک در موارد زیر استفاده نکنید:

- در حین یا پس از مصرف مقادیر زیاد الکل یا مواد مخدر.
- به هنگام خستگی شدید، خواب ناکافی یا گرسنگی.
- در بیماری‌های حادی که علت آنها به لحاظ پزشکی تشخیص داده نشده است. (البته مگر به عنوان ابزار کمک‌های اولیه)
- بلافاصله پس از صرف یک غذای سنگین.
- در سه ماهه آخر بارداری.



## چه بیماری‌هایی را می‌توانید با سوجوک درمان کنید؟

- اگر محل بیماری را می‌دانید، صرف نظر از اهمیت بیماری، می‌توانید از سوجوک برای درمان آن استفاده کنید.

باید کاملاً مطمئن باشید که کدام عضو بیمار شده و به عبارت دیگر کانون بیماری کجا است. تنها در این حالت است که می‌توانید مناطق متناظر را به درستی تعیین و نقاط شفا بخش سوجوک را، که در آنها پدید آمده‌اند، تحریک نمایید. لذا باید گفت که فقط وقتی قادرید به کمک سوجوک درمان کنید که محل دقیق بیماری را بدانید. ماهیت بیماری مهم نیست. پیام‌های شفا بخش، صرف نظر از این که نوع بیماری چه باشد، به سوی عضو بیمار گسیل می‌شوند.

از نقطه نظر سوجوک فرقی نمی‌کند که معده‌تان دچار زخم، التهاب یا مشکل دیگری شده است. پیام‌های شفا بخشی که توسط تحریک نقاط دردناک سوجوک ایجاد می‌گردند، صرف نظر از این که ماهیت بیماری چه باشد، آن را هدف می‌گیرند.

**توجه:** اگر بیماری جدی است – مناطق وسیعی از بدن را تحت تاثیر قرار داده است و شامل چندین عضو و منطقه می‌شود – سطح اول سوجوک، که در این کتاب به آن می‌پردازیم، برای دستیابی به شفای پایدار ناکافی است و یا این که کار زیادی می‌برد. در این حالت بهتر است با بهره‌گیری از کمک‌های متخصص ورزیده سوجوک از سطح دوم این روش استفاده و یا این که روش درمانی متفاوتی را انتخاب کنید.

- سطح اول سوجوک برای درمان علائم بیماری مناسب نیست.

از سوجوک نمی‌توانید برای تاثیر مستقیم بر علائم بیماری – تهوع، سرگیجه، تب، فشار خون بالا و غیره – استفاده کنید. ابتدا باید بیماری موجب علائم را بدانید و سپس بر طبق مناطق متناظر عضو درگیر به آن بپردازید.

**مثال:** تب علامت بیماری است. مثلاً می‌تواند ناشی از التهاب لوزتین یا کلیه‌ها باشد. اگر محل مشکل دقیقاً مشخص نباشد نمی‌توان سوجوک را با موفقیت به کار گرفت.

- درمان سوجوک اثر محدودی بر بیماری‌هایی که باعث تغییرات بازگشت‌ناپذیری در بافت‌های عضو می‌شوند دارد.

اگر بیماری منجر به تغییرات بازگشت‌ناپذیر عضو گردد سوجوک شرایط را راحت‌تر می‌کند ولی موجب درمان نمی‌شود. ولی حتی در مواردی هم که پزشکی امروزی بیماری را غیر قابل علاج می‌داند استفاده از سوجوک کاری عاقلانه است. اگر پزشکی نمی‌تواند کمکی بکند بهتر است به قوای درونی بدن اجازه دهیم که در راه درمان موفق گردند. مواردی از این دست در کتاب‌هایی که در این باره نوشته شده‌اند تشریح گشته‌اند.

## روش درمان

### اجزا روش درمان

روش درمان با سوجوک پیچیده نیست و برای همگان، صرف نظر از نوع بیماری شان، یکسان است. برای این کار باید مناطق متناظر عضو بیمار و نقاط دردناک را تعیین و آنها را تحریک نمود. از آن جایی که مناطق متناظر را به شیوه مشابهی می توان در تمامی افراد پیدا کرد بهتر است چند مورد از آنها را بر روی دست ها و پاها مشخص و نقاط دردناکی را که در آنها ظاهر شده اند تعیین و آنها را تحریک نمود.

لذا شیوه کار در سوجوک پیچیده نیست و برای همگان، صرف نظر از نوع بیماری شان، یکسان است. اجزاء شیوه کار به شرح زیر هستند:

- ۱- تعیین مناطق متناظر عضو بیمار در دست ها و پاها.
- ۲- تعیین نقاط دردناک در مناطق متناظر.
- ۳- ایجاد پیام های شفابخش از طریق تحریک نقاط دردناک.

## ۱- تعیین مناطق متناظر عضو بیمار در دست‌ها و پاها

- اگر قصد دارید که فقط از روش درمانی سوجوک استفاده کنید باید بدانید که اولین و مهم‌ترین شرط موفقیت در این کار تشخیص صحیح پزشکی است.

قبل از شروع به استفاده از سوجوک باید بیماری خود و عضو درگیر را با اطمینان تشخیص داده باشید. البته اگر این امکان برایتان وجود ندارد که نوع بیماری به لحاظ پزشکی تعیین شود می‌توانید از حواس خود استفاده کنید. ولی در حالت کلی نباید درمان با سوجوک را قبل از تشخیص دقیق پزشکی علت بیماری شروع کنید. چون ممکن است اشتباه کنید و مناطقی را که مربوط به اعضای غیر از عضو بیمار می‌شوند تحریک نمایید. هر چند که این کار ضرری ندارد ولی کمکی هم به درمان نمی‌کند. بدین ترتیب امکان دارد که از کار با این روش دل‌سرد شوید. به همین دلیل هم هست که محل دقیق بیماری باید توسط متخصص تعیین گردد. نباید شخصاً، با قضاوت راجع به دردهایی که حس می‌کنید، اقدام به تشخیص محل بیماری کنید (البته مگر این که شرایط وادارتان سازد). درد علامتی است که می‌تواند گمراه کننده باشد.

**مثال:** فرض نمایید کمردن درد می‌کند. شاید خودتان تشخیص دهید که مشکل از ناحیه ستون فقرات است. ولی به واقع علت درد بیماری کلیه باشد. پیدا است که اگر نقاط دردناکی را در منطقه متناظر ستون فقرات بیابید و آنها را به جای نقاط مربوط به کلیه تحریک کنید موفق نخواهید شد.



- پس از این که مشخص شد کدام عضو یا بخش از بدن بیمار شده است باید چند منطقه متناظر را برای استفاده درمانی انتخاب کنید.

هر عضو یا بخش بدن مناطق متناظر متعددی بر روی دست‌ها و پاها دارد. مثلاً مغز چهل منطقه متناظر دارد. لزومی ندارد که، برای ایجاد اثر شفابخش، تمامی نقاط دردناک واقع بر مناطق متناظر تحریک شوند. با توجه به نکات زیر و بسته به این که بیماری تا چه حد جدی باشد یک تا **چهار نقطه** را از میان آنها برای این کار انتخاب نمایید:

- مناطق متناظر در سیستم‌های اصلی و حشره‌ای تاثیر مشابهی دارند.
- مناطق متناظر واقع بر پاها موثرتر از همتایان واقع بر دست‌ها هستند.
- مناطق متناظر اولیه موثرتر از مناطق متناظر ثانویه هستند.
- اگر ترکیبی از مناطق متناظر دست و پا را انتخاب کنید بهتر از این است که فقط مناطق متناظر بر دست یا پا را مورد استفاده قرار دهید.
- اگر بخش وسیعی از بدن تحت تاثیر واقع شده بهتر است از مناطق متناظر کوچک‌تر در سیستم حشره‌ای استفاده کنید.

برای یافتن مناطق می‌توانید به صفحه مربوط به عضو بیمار در این کتاب مراجعه نمایید. بخش‌های مختلف دست و پای خود را با دقت با تصاویر تطبیق دهید. با این کار از مشتبه شدن مناطق متناظر اعضای که در سمت چپ بدن واقعند با آنهایی که در سمت راست بدن واقعند اجتناب خواهید کرد. توجه داشته باشید که اگر منطقه متناظر عضو قرینه را انتخاب نمایید به نتیجه مطلوب دست نخواهید یافت. مثلاً اگر چشم چپ‌تان بیمار شده است و منطقه متناظر چشم راست را تحریک می‌کنید به نتیجه‌ای نخواهید رسید.

#### • مناطق متناظر مورد استفاده را با خودکار یا ماژیک علامت‌گذاری کنید.

این کار حداقل در اوایل آشنایی با روش ضروری است. بدین ترتیب وقتی به دنبال نقاط می‌گردید آنها را راحت‌تر پیدا خواهید کرد و از آنها فاصله نخواهید گرفت.

### ۱-۱ مناطق متناظر اضافی

می‌توان، علاوه بر مناطق متناظر عضو بیمار، از یکی دو منطقه متناظر اعضا دیگری هم که در ارتباط مستقیم با آن و به احتمال زیاد در فرایند آسیب‌شناختی آن درگیر هستند استفاده نمود. این کار خصوصاً در مورد بیماری‌های جدی، حاد یا مزمنی که نتایج حاصل از تحریک نقاط دردناک واقع در مناطق متناظر عضو بیمار چندان رضایت‌بخش نباشد صورت می‌پذیرد. برای این کار بهتر است ابتدا به سراغ مناطق متناظر ستون فقرات و مغز بروید.

#### نقش ستون فقرات

ستون فقرات شاهراهی است که اطلاعات در آن از جانب مغز به سوی عضو و یا بالعکس جریان می‌یابد. مهره‌ها را می‌توان به جاده‌هایی که به سوی اعضا و بخش‌های مختلف بدن منشعب می‌شوند تشبیه نمود. در اکثر بیماری‌های مزمن یک یا چند ناحیه ستون فقرات هم، که در ارتباط با عضو بیمار هستند، تحت تاثیر قرار می‌گیرند. در نتیجه ارتباط اطلاعاتی بین مغز و عضو بیمار گُند و نقش متعادل کننده مغز کم‌رنگ می‌شود.

می‌توان ارتباط بین مغز و عضو بیمار را به حالت طبیعی برگرداند و با تحریک نقاط دردناک مربوط به عضو بیمار، که بر مناطق متناظر ستون فقرات واقعند، اثر شفابخش را ایجاد نمود.

توجه داشته باشید که باید به دنبال نقاط دردناکی باشید که بر همان سمتی از ستون فقرات هستند که عضو بیمار هم قرار دارد.

**توجه:** وقتی سخن از مهره‌ها است منظور تمامی بافت‌های آن (اجزاء نخاع، اعصاب مغزی مربوط و غیره) که در مجاورت مهره‌ها هستند می‌باشد.

## نقش مغز

مغز همه اعضا و سیستم‌های بدن را کنترل می‌کند. اگر عضوی بیمار شود نقطه دردناکی در منطقه متناظر مغز پدید می‌آید. این نقطه متناظر با همان بخشی از مغز است که به عضو بیمار مربوط می‌گردد. تحریک این نقطه اثر شفابخش را بیشتر می‌کند.

معمولاً می‌توان چند نقطه دردناک را در مناطق متناظر مغز پیدا کرد. از آن جایی که به دشواری می‌توان تشخیص داد که کدام یک به عضو بیمار مربوط می‌شود بهتر است دردناک‌ترین نقطه انتخاب گردد.

\*\*\*\*\*

در بیماری‌های جدی و صعب‌العلاج به جز مناطق متناظر ستون فقرات و مغز باید نقاط دردناک دیگری را هم که در مناطق متناظر دیگر واقع شده‌اند جستجو نمود. این نقاط به اعضای مربوط می‌شوند که با عضو بیمار مرتبط هستند و احتمالاً در حلقه آسیب‌شناختی آن نقشی دارند. ولی با توجه به این که تشخیص این اعضا نیازمند استفاده از دانش پزشکی می‌باشد توصیه می‌شود (اگر فاقد آن هستید) با متخصص مشورت کنید.

اگر امکان مشاوره ندارید مناطق متناظر تمامی اعضاء داخلی بدن را بررسی کنید و یکی دو نقطه یا منطقه را که بیش از همه دردناک هستند برای کار انتخاب نمایید.

**مثال:** اگر از التهاب مثانه رنج می‌برید احتمالاً ناشی از التهاب کلیه است. لازم است نقاط دردناک مربوط به کلیه را نیز بیابید.

## ارتباط بین اعضا و بخش‌های بدن با ستون فقرات

در اینجا تعدادی از مهره‌هایی که می‌توان نقاط دردناک را در آنها جستجو نمود ذکر می‌گردند. این نقاط، خصوصاً اگر بیماری مزمن باشد، مهم به حساب می‌آیند. مکان مناطق مهره‌ها و اطلاعاتی راجع به ارتباط آنها با بدن را می‌توانید در دستورالعمل راهنما ملاحظه کنید.

C نشانگر مهره‌های گردن، T نشانگر مهره‌های قفسه سینه، L نشانگر مهره‌های کمر و S نشانگر مهره‌های دنباله است. عددی که پس از حروف می‌آید نشانگر شماره مهره است. خط فاصله بین دو مهره هم بدین معنی است که آن دو مهره و کلیه مهره‌های بین آن دو به آن عضو یا بخش بدن مربوط هستند.

ریه‌ها و برونش‌ها: T<sub>۹</sub>-T<sub>۳</sub>, C<sub>۴</sub>-C<sub>۳</sub>

قلب و آئورت: C۳-C۴ از چپ و T۱-T۸

نای و مری: T۳-T۵

معدة: C۳-C۴, T۶-T۹

بخش بالایی روده بزرگ: T۹-L۱

آپاندیس: C۳-C۴ و T۱۱-T۱۲ از راست

بخش پایینی روده بزرگ: C۳-C۴

مقعد: T۱۱-T۱۲ و L۱-L۲

کبد و کیسه صفرا: C۳-C۴ و T۶-T۱۰ از راست

لوزالمعدة: C۳-C۴ و T۷-T۹ از چپ

کلیه‌ها و مجاری ادرار: C۴, T۱۰-L۲

مثانه: T۱۱-L۳, S۲-S۴

رحم: T۱۱-L۳, S۲-S۴

تخمندان‌ها و لوله‌های مربوط: T۱۰-L۳

بیضه‌ها: T۱۲-L۳

غدد پستان‌ها: T۴-T۶

پشت گردن: C۲

پشت گردن: C۳-C۴

بازو: C۶-C۷

ساعد: C۶-C۷, T۱

زیر بغل: C۵-C۷, T۱-T۳

کتف: C۴-C۵, T۱-T۳

استخوان ترقوه: C۴

حلقه کتف: C۴-C۵, T۱

قفسه سینه تا دیافراگم: C۴, T۱-T۸

زیر شکم: T۹-T۱۲, L۱, S۱

پشت، پایین‌تر از دیافراگم: T۹-T۱۲, L۱-L۵

بخش بیرونی ران: L۲-L۵, S۱

بخش درونی ران: L۲-L۴, S۲-S۳

بخش بیرونی ساق پا: L۴-L۵, S۱

بخش درونی ساق پا: S۱-S۲, L۴

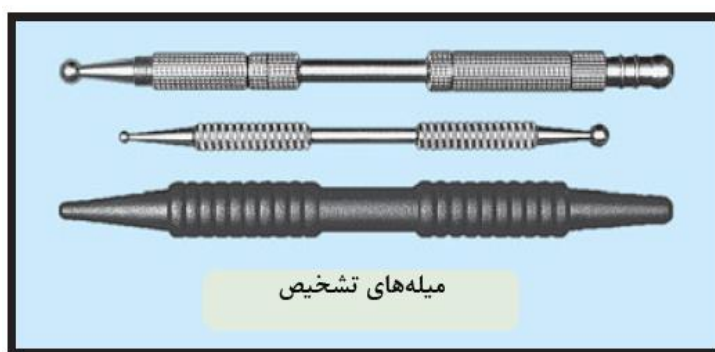
کف و روی پا: S۱-S۲, L۴-L۵

www.eft.ir



## ۲- تعیین نقاط دردناک در مناطق متناظر

می‌توان مکان نقاط دردناک را در مناطق متناظر به کمک ابزار ساده‌ای که میله تشخیص نامیده می‌شود و یا هر ابزار دیگری که در دسترس باشد تعیین نمود.



میله‌های تشخیص هم برای تعیین مکان نقاط دردناک دست و پا و هم برای مالش آنها به کار می‌روند. این میله‌ها از فلز، پلاستیک یا چوب ساخته می‌شوند و ۱۰ سانتی‌متر درازا دارند. در هر دو انتهای آنها کره‌ای به قطر ۲-۴ میلی‌متر وجود دارد. یکی از دو انتها کره بزرگتری دارد که برای استفاده بر روی نقاط نرم‌تر دست و پا است. کره کوچک‌تر هم برای نقاطی بکار می‌رود که استخوانی‌تر هستند.

اگر میله ندارید می‌توانید از چوب کبریت، انتهای دماسنج و یا هر ابزار دیگری، که دم دست‌تان است و سری کروی به قطر ۲-۳ میلی‌متر دارد، استفاده کنید. اگر کمی تمرین کنید حتی با ناخن هم خواهید توانست نقاط سوجوک را تشخیص دهید.

### نقاط دردناک واقع بر مناطق متناظر را با وارد آوردن فشار به وسیله میله تشخیص بیابید.

بر تمامی نقاط منطقه به صورت عمودی فشار یکسانی وارد آورید. هر بار اندکی جای میله را تغییر دهید. محل میله را پیوسته و منظم عوض کنید. هر بار فقط به اندازه قطر کره سر آن را تغییر مکان دهید. هیچ جایی را بدون بررسی رها نکنید. توجه داشته باشید که نقاط دردناک کوچک هستند و ممکن است به راحتی از آنها بگذرید. به همین دلیل هم هست که باید، به جای این که به صورت تصادفی بر برخی نقاط فشار بیاورید، تمامی منطقه را به شکل منظم بررسی کنید.



به هنگام جستجوی نقاط دردناک به نکات زیر توجه کنید:

- فشار میله نباید خیلی زیاد باشد. چون در این صورت در همه نقاط دردی را احساس خواهید کرد. با فشار ملایم آغاز نمایید.
- امکان دارد در اولین باری که منطقه را مورد بررسی قرار می‌دهید نتوانید نقطه دردناکی بیابید. فشار را کمی بیشتر و کار را مجدداً تکرار کنید. زاویه وارد آوردن فشار را هم تغییر دهید.
- برای یافتن نقاط سوجوک واقع بر بند انگشتان هر دو حالت انگشت خم شده و باز را بیازمایید. بدین ترتیب عمق بیشتری از بافت را بررسی خواهید کرد.
- برای بافت‌های نرم (مثلاً کف دست) از سر بزرگ‌تر میله استفاده کنید و فشار بیشتری هم وارد آورید تا بتوانید استخوان‌های زیر آن را "حس" نمایید.
- همچنین می‌توانید با کشاندن میله روی پوست هم مناطق متناظر را بررسی نمایید. هرگاه که سر میله از روی نقطه دردناکی بگذرد به وضوح درد آن را احساس خواهید کرد.
- در مناطقی از دست و پا، نظیر سرانگشتان، که پوست به استخوان نزدیک است می‌توانید کنار سر میله را روی آنها بمالید.
- اگر منطقه وسیع است ابتدا با انگشت شست فشار زیادی بر آن وارد آورید. معمولاً منطقه‌ای که نقطه دردناک در آن واقع شده حساس است. سپس محل آن را با استفاده از میله به دقت مورد بررسی قرار دهید.
- به یاد داشته باشید که مناطق متناظر مشابه و متناسب با اعضا و بخش‌های بدن هستند و محل نقاط دردناک در آنها به لحاظ هندسی متناظر با کانون بیماری در عضو بیمار می‌باشد. مثلاً اگر در بخش فوقانی معده دچار زخم شده باشید باید در بخش فوقانی منطقه متناظر معده به جستجو بپردازید. اگر هم در میانه ران دردی احساس می‌کنید به دنبال نقطه دردناکی بگردید که در میانه منطقه متناظر آن قرار دارد.

- اگر کانون بیماری به پوست نزدیک و یا روی آن است به دنبال نقاط دردناک ناشی از تناظر پوستی بگردید. ولی اگر اعضا داخلی و یا بافت‌های عمیق‌تر مشکلی دارند از قاعده تناظر استخوانی پیروی کنید. (به صفحه ۲۵ مراجعه نمایید.)

با عمل به آن چه که گفته شد یک یا چند نقطه دردناک را پیدا می‌کنید. اگر چند نقطه دردناک وجود دارند یکی از آنها بیش از همه درد می‌کند. وقتی بر این نقطه فشار می‌آورید درد آن تیز و گاهی اوقات هم غیر قابل تحمل است. شدت درد در بیماری‌های حاد بیشتر و در بیماری‌های مزمن کمتر است.

### نقاط دردناک را علامت‌گذاری و آن را که بیش از همه درد می‌کند کاملاً مشخص نمایید.

گاهی اوقات نقاط دردناک به حدی به هم نزدیک هستند که با هم یکی می‌شوند و منطقه دردناک بزرگی پدید می‌آورند. معمولاً وسط منطقه بیش از همه درد می‌کند و مربوط به دردناک‌ترین نقطه است.

کانون بیماری در دردناک‌ترین نقطه منعکس می‌شود. تحریک این نقطه مستقیماً کانون بیماری را هدف می‌گیرد و اثر شفابخش زیادی دارد. سایر نقاط را، که درد چندان زیادی ندارند، می‌توان به شاخه‌هایی سوزان در اطراف آتش تشبیه نمود. اگر بر روی آنها کار و سعی نماییم آنها را خاموش کنیم هر چند که از گرمای آتش کاسته می‌شود ولی آتش خاموش نمی‌گردد. چون به کانون آن کاری نداشته‌ایم. به همین دلیل است که یافتن دردناک‌ترین نقطه اهمیت زیادی دارد.

با تحریک نقطه دردناک می‌توانید از درستی مکان آن اطمینان یابید. تحریک آن همواره بلافاصله منجر به راحتی می‌شود.

**توجه:** مشخص نمودن دردناک‌ترین نقطه، خصوصاً به هنگام تحریک با سوزن، مالش، دانه‌ها یا مغناطیس، اهمیت زیادی دارد. چون در این مواقع اصلاً نباید از این نقطه صرف‌نظر نمود. ولی اگر با موکسا تحریک می‌کنید آگاهی از محل دقیق آن چندان مهم نیست. دلیلش این است که همه نقاط دردناک در منطقه گرم شده به طور هم‌زمان تحریک می‌شوند.

اگر نمی‌توانید نقاط دردناک را در مناطق متناظر عضو بیمار بیابید این احتمال وجود دارد که بیماری‌تان به اشتباه تشخیص داده شده باشد. همیشه نقاط دردناکی در مناطق متناظر عضو بیمار وجود دارند. اگر در درستی تشخیص تردیدی ندارید احتمال دارد نقاط دردناک در عمق بیشتر و در زیر استخوان‌ها و یا در بخش‌های نرم‌تر دست و در زیر بافت‌های کلفت قرار گرفته باشند و لذا پیدا کردن آنها دشوار باشد. این احتمال نیز وجود دارد که به دلیل عدم تجربه کافی نتوانسته باشید آنها را بیابید.

نقاط دردناک سوجوک به لحاظ تشخیصی نیز ارزشمند هستند. اگر نقاط دردناکی را در تمامی مناطق متناظر عضوی از بدن در هر دو سیستم متناظر - اصلی و حشره‌ای - یافتید کاملاً امکان دارد که عضو مزبور بیمار شده باشد.



مناطق دردناک و همین‌طور نقطه‌ای را که بیش از همه درد می‌کند علامت‌گذاری نمایید.



به یاد داشته باشید که محل نقاط دردناک در مناطق متناظر به لحاظ هندسی مشابه کانون بیماری در عضو بیمار می‌باشد.

### ۳- ایجاد پیام‌های شفابخش از طریق تحریک نقاط دردناک

به منظور ایجاد پیام‌های شفابخش و دستیابی به شفا باید نقاط سوجوک را تحریک نمود. به طور کلی باید گفت که نقاط سوجوک مثل نقاط طب سوزنی هستند. برای فعال‌سازی آنها می‌توان از شیوه‌های متداول در طب سوزنی استفاده نمود. شیوه‌هایی که بیشتر مورد استفاده واقع می‌شوند عبارتند از:

- تحریک با موکسا

- تحریک با سرما
- تحریک با سوزن‌های سوجوک
- تحریک ترکیبی سوزن و موکسا
- انواع مالش
- تحریک با مغناطیس

eft.ir

## ۳-۱ تحریک با موکسا

وارد نمودن سوزن و مالش نقاط طب سوزنی بسیار متداول هستند. ولی بر خلاف این دو از استفاده از موکسا (به شکل غیر منصفانه‌ای) غفلت شده است و اغلب افراد از مزایای آن آگاه نیستند. لذا در اینجا به طور خلاصه مزایا و معایب استفاده از این روش موثر را شرح می‌دهیم.

به یاد داشته باشید که برای درمان از تحریک توامان نقاط سوجوک و طب سوزنی بهره می‌گیریم. لذا آنچه که راجع به تحریک با موکسا در پی می‌آید هم به سوجوک و هم به طب سوزنی مربوط می‌گردد.

\*\*\*\*\*

در گذشته‌های دور در کشور چین از گرم نمودن نقاط همراه با وارد کردن سوزن در آنها استفاده می‌شد. از آن جایی که سوزن زدن (چن) اغلب هم‌زمان با گرم کردن (چیو) انجام می‌شد طب سنتی چین را چن چیو می‌نامیدند.

هر چند که گرم کردن نقاط طب سوزنی (چیو) به طرق مختلف انجام می‌گیرد ولی تجربه هزار ساله نشان داده است که بهترین راه این کار استفاده از گیاهانی است که بدون این که دود کنند می‌سوزند.

امروزه چن چیو را طب سوزنی و گیاه سوزاندنی متداول را موکسا می‌نامند.

کلمه موکسا ریشه ژاپنی دارد. به همین دلیل به آن علف ژاپنی هم می‌گویند. از این گیاه، در ژاپن نیز، برای گرم نمودن نقاط طب سوزنی استفاده می‌گردد. به تدریج نام موکسا در این روش جا افتاد و در حال حاضر هم به گیاه و هم به روش درمانی اطلاق می‌شود.

موکسا برگ نوعی گیاه است که در اواخر تابستان جمع‌آوری و خشک می‌گردد. برگ خشک را سه سال در انبار نگاه می‌دارند تا آماده استفاده شود. پس از گذشت این مدت آن را خرد کرده و به شکل پشم خام در می‌آورند.

موکسا به ندرت به صورت خالص به کار می‌رود. معمولاً آن را به منظور افزایش اثر درمانی با دیگر گیاهان دارویی در هم می‌آمیزند. محصولات مختلفی از آن ساخته می‌شود که مهم‌ترین آنها سیگارها و مخروط‌های موکسا هستند. وقتی این سیگارها و مخروط‌ها آتش زده می‌شوند تدریجاً و نه به یک‌باره می‌سوزند. بدین ترتیب نقاط طب سوزنی یا سوجوک گرم و تحریک می‌گردند.



### سیگارهای موکسا

استفاده از سیگارهای موکسا آسان‌ترین راه تحریک نمودن نقاط طب سوزنی به وسیله گرما است. این کار در میان متخصصان طب سوزنی در سراسر جهان جا افتاده است. طول این سیگارها بین ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر و قطر آنها از ۰٫۸ تا ۲٫۵ سانتی‌متر است.

روش تحریک نقاط با استفاده از سیگارهای موکسا بدین ترتیب است: سیگار را روشن نمایید و سر سوزان آن را با فاصله مناسبی از نقطه طب سوزنی نگه دارید تا آن را گرم کند. نحوه گرمایش و مدت آن بستگی به نوع بیماری و شیوه درمان - طب سوزنی یا سوجوک - دارد.

عمدتاً از دو نوع سیگار استفاده می‌شود: یک نوع با پیچاندن کاغذ متخلخلی به دور موکسا به دست می‌آید و نوع دیگر سیگار فشرده بدون دود است.

سیگارهایی که از طریق پیچاندن کاغذ به دور موکسا تولید می‌گردند خیلی سریع می‌سوزند، دود زیادی دارند و بوی قوی و خاصی هم می‌دهند. این همان بویی است که در اتاق‌های انجام این کار به مشام می‌رسد و مانع اصلی به کارگیری موکسا در منازل افراد می‌باشد. ولی وضعیت از سال ۱۹۸۴، که تولید کنندگان چینی **موکسای بدون دود** را هم به بازار عرضه نمودند، فرق کرد.

سیگارهای موکسای بدون دود از در هم آمیختن موکسا و عصاره چند گیاه دیگر و با استفاده از فناوری مشابه تولید زغال فعال ساخته می‌شوند. با این کار بخش عمده مواد آلی، که به هنگام سوختن دود می‌کنند و بو می‌دهند، حذف می‌گردند. به ماده به دست آمده درصد مشخصی هم زغال فعال افزوده می‌گردد و سپس آن را فشرده می‌کنند.

سیگارهای موکسا یکی از گران‌قیمت‌ترین وسایل مورد استفاده در طب سوزنی است. خیلی کم دود می‌کنند و می‌توان از آنها در مکان‌های کوچک و بدون ایجاد مزاحمت برای دیگران استفاده نمود. به سیگارهای مرغوب عصاره‌هایی همچون چوب سندل<sup>۱</sup>، پاچولی<sup>۲</sup>، یلانگ یلانگ<sup>۳</sup>، کندر و غیره می‌افزایند که موجب می‌گردند رایحه دلپذیری اتاق را فراگیرد. این عصاره‌ها همچنین اثر آرامش‌بخشی بر روان می‌گذارند و لذا به فرایند شفا کمک می‌کنند.



زمان سوختن سیگاری به طول ۲۰ سانتی‌متر که در کاغذ پیچانده شده است حدود ۶۰ دقیقه می‌باشد. ولی سیگار مرغوب و بدون دودی به طول ۱۰ سانتی‌متر تا حدود ۲۰۰ دقیقه می‌سوزد.

### مخروط‌های موکسا

تحریک نقاط با استفاده از مخروط‌های موکسا بدین ترتیب انجام می‌پذیرد: مخروطی را که به خوبی فشرده شده است بر روی نقطه طب سوزنی (یا سوجوک) می‌گذارند و آن را آتش می‌زنند. گرما به درون پوست می‌رود. هرگاه که گرمای حاصل تقریباً غیر قابل تحمل شد مخروط سوزان را با مخروط جدیدی جایگزین می‌سازند. تعداد مخروط‌هایی که یکی پس از دیگری بر روی هر نقطه می‌گذارند می‌تواند از یک تا افزون بر صد عدد باشد. بزرگی آنها هم بسته به نوع بیماری و روش استفاده می‌تواند به اندازه دانه برنج تا فندق باشد.

<sup>۱</sup> sandal  
<sup>۲</sup> patchouli  
<sup>۳</sup> Ylang ylang



مخروط را می‌توانید مستقیماً روی پوست بگذارید و یا این که "نمدی" از جنس سیر، زنجبیل یا خمیرهای مخصوص بسازید و موکسا را روی آن قرار دهید.

مخروط موکسا را می‌توانید با دست بسازید و آن را بر روی سطح نرمی قرار دهید. این امکان هم وجود دارد که از انواع تولیدات کارخانه‌ای استفاده نمایید. در زیر محصولات کارخانه‌ای معمولاً نوارچسبی وجود دارد و لذا آنها را می‌توان بر روی هر جایی از پوست چسباند. مخروط‌هایی، هم از نوع بدون دود و هم از نوع فرآوری نشده، تولید می‌گردند.

مخروط‌هایی که از موکسای بدون دود ساخته می‌شوند به خوبی فشرده شده‌اند و سوختن آنها هم بیشتر طول می‌کشد.

در منابع طب چینی چنین آمده است که فرایند سوزاندن موکسا را آن قدر باید ادامه داد تا پوست تاول بزند. در این صورت تاول به وجود آمده پیوسته نقطه طب سوزنی را تحریک و جریان انرژی در مریدین‌ها را تنظیم می‌کند. حتی عده‌ای بر این باورند که عفونت تاول تضمینی برای موفقیت درمان است. (اتفاقات کوچکی که در ناحیه تاول زده پدید می‌آیند باعث تشدید فعالیت درونی انسان برای غلبه بر بیماری عضو می‌گردند).

امروزه دیگر، به جز در برخی کشورهای آسیایی و به دلیل علائم زشتی که پس از درمان بر روی پوست باقی می‌مانند، به ندرت نقاط را تا حد تاول زدن گرم می‌کنند. در عمل مخروط‌های موکسا را قبل از این که حرارت آنها غیر قابل تحمل شود بر می‌دارند تا از سوختگی اجتناب شود.

تغییر دیگری که در بکارگیری موکسا به وجود آمده استفاده از موکساهای کوچک است. این محصول جدید در واقع سیگار کاغذپیچ، فشرده و کوچکی است که بین دو تا پنج میلی‌متر قطر و حدود ده میلی‌متر طول دارد. آن را بر روی نمد گرد و نسوزی قرار می‌دهند. زیر نمد، همچون مخروط‌های تولید کارخانجات، چسبناک است.



### مزایای تحریک با موکسا

تحریک با موکسا جسمانی‌ترین، موثرترین، قوی‌ترین، و قابل قبول‌ترین شیوه فعال‌سازی نقاط طب سوزنی (سوچوک) است. این روش راحت و لذت‌بخش می‌باشد و در طول اعصار کارایی خود را به اثبات رسانده است. تاثیر آن بیش از تمامی روش‌های دیگر تحریک، از جمله سوزن زدن، است. استفاده از آن خصوصاً برای مواردی همچون بیماری‌های مزمن، بیماران ضعیف، سال‌خوردگان و کودکان توصیه می‌گردد.

در فصل هفتاد و سوم کتاب قدیمی "نقطه جادویی پشتیبان" آمده است که: "اگر بیماری را نتوان با طب سوزنی درمان کرد باید از موکسا استفاده شود." در کتاب قدیمی دیگری به نام "مقدمه‌ای بر پزشکی" نیز آمده است که: "اگر بیماری نسبت به دارو و طب سوزنی عکس‌العملی نشان ندهد باید موکسا را به کار گرفت."

اکثر متخصصان معاصر طب سوزنی نیز بر این عقیده‌اند که تحریک با موکسا برای اغلب بیماری‌ها، در مقایسه با سایر شیوه‌های تحریک نقاط، از مزایایی برخوردار است.

فرض بر این است که قدرت شفابخشی حاصل از تحریک با موکسا ناشی از گرمای خوبی است که از سوختن ملایم آن بدست می‌آید. استفاده از این روش ویژگی‌های خاصی دارد: هنوز هیچ منبع گرمای مصنوعی که بتواند جایگزین آن گردد ساخته نشده است. ثابت شده است که اگر به دنبال نتایج کیفی در زمینه شفابخشی هستید فقط باید از موکسا استفاده نمایید. آنچه گفته شد هم برای طب سوزنی و هم برای سوچوک صادق است.

در این کتاب هم، با توجه به مزایایی که تحریک با موکسا نسبت به شیوه‌های دیگر دارد، تاکید خاصی بر آن شده است. این کار، به ویژه اگر از کمک‌های حرفه‌ای بهره‌ای نمی‌گیرید (خود درمانی)، توصیه می‌گردد. دلایل پافشاری بر این کار به شرح زیر هستند:

- تحریک با موکسا مناسب استفاده توسط خود شخص است. این نکته بدیهی می‌نماید چون وقتی بیمار شخصاً و بدون هیچ کمکی نقاط را گرم می‌کند بیشترین تاثیر را می‌پذیرد. بیمار دقیقاً مقدار حرارت لازم برای گرم کردن نقاط سوجوک را می‌تواند تشخیص دهد. همچنین قادر است بدون این که کار به سوختگی بکشد نقاط را شدیداً و عمیقاً گرم نماید.
- استفاده از موکسا نیازمند هیچ‌گونه دانش یا آماده‌سازی نیست.
- می‌توان آن را بدون کمک، در منزل و در زمان مناسب، به کار گرفت.
- تحریک با موکسا احساسات ناخوشایندی به همراه ندارد و بسیار راحت است.
- عملاً هیچ مخالفتی برای استفاده از موکسا در درمان با سوجوک (البته به جز بیماری‌هایی که با تب شدید همراه هستند) ابراز نشده است. در طب سوزنی نیز هیچ مخالفت جدی با این کار نشده است و تنها برخی محدودیت‌ها برای آن قائل هستند.
- تحریک توأمان نقاط طب سوزنی و سوجوک اطمینان بیشتری به دست می‌دهد. از آنجایی که نقاط خیلی کوچک هستند نمی‌توانید با قاطعیت بگویید که همان‌ها را تحریک کرده‌اید. با استفاده از موکسا ۲-۳ سانتی‌متر مربع از پوست گرم می‌شود و لذا امکان "از دست رفتن" نقطه به حداقل می‌رسد. به علاوه عمق بافت‌ها نیز گرم می‌شود و در نتیجه نقاطی هم که در زیر لایه‌های ضخیم بافت‌ها قرار دارند تحریک می‌گردند.
- اگر نقاط سوجوک همراه با نقطه دردناک اصلی تحریک شوند نقاط ثانویه نیز تحریک می‌پذیرند. معمولاً چند نقطه ثانویه نیز در اطراف نقطه دردناک اصلی مربوط به عضو بیمار در منطقه متناظر پدید می‌آیند که چندان هم دردناک نیستند. برای درمان موثر باید این نقاط نیز تحریک گردند. این کار با استفاده از موکسا به سادگی انجام می‌پذیرد چون نقاط ثانویه همراه با نقاط اولیه تحریک می‌شوند.
- بر خلاف مواقعی که از سوزن استفاده می‌گردد امکان انتقال بیماری‌های عفونی (نظیر ایدز و هپاتیت) به حداقل می‌رسد.

### معایب استفاده از موکسا

استفاده از موکسا، عمدتاً به خاطر دود و بوی ناشی از آن به هنگام کار و پس از آن، در خود درمانی چندان متداول نبوده است. ولی موکسای بدون دود این مشکل را برطرف ساخته است.

استفاده از موکسا عیب دیگری هم دارد که کاربرد آن را در طب سوزنی محدود می‌سازد. ولی این مساله به هنگام خود درمانی در منزل وجود ندارد. از آنجایی که سطح فناوری موکسا پایین است تحریک با آن در مقایسه با سوزن زدن نیازمند زمان بیشتری می‌باشد. سوزن‌ها را می‌توان هم‌زمان در تعداد زیادی از نقاط طب سوزنی (یا سوجوک) وارد نمود و مدت این کار نیز معمولاً در حدود ۳۰ دقیقه است. ولی با استفاده از موکسا نقاط

یکی یکی تحریک می‌گردند و لذا زمان بیشتری برای آن لازم است. هر چند که این مشکل، اگر فردی اقدام به خوددرمانی در منزل نماید، وجود ندارد ولی در مطب‌های طب سوزنی، که مراجعان می‌آیند و می‌روند و زمان اهمیت زیادی دارد، می‌تواند مهم به حساب آید. اگر این مشکل را به همراه مسائل ناشی از دود و بوی موکسا مهم تلقی نماییم دلیل ترجیح استفاده از سوزن در سراسر دنیا واضح می‌شود. استفاده از سوزن بیشتر به دلیل سطح فناوری بالاتر آن و نه تاثیر بیشتر متداول شده است.

\*\*\*\*\*

تحریک نقاط طب سوزنی (سوجوک) با موکسا بهترین ابزار خوددرمانی و پیش‌گیری است. اگر هر کسی از موکسا به عنوان ابزار و سوجوک به عنوان روش درمان سود جوید می‌تواند به تنهایی بیماری خود را در منزل درمان نماید. به همین دلیل هم هست که در این کتاب تاکید زیادی بر استفاده از موکسا شده است.

### نحوه تحریک نقاط با سیگارهای موکسا

بهترین و متداول‌ترین سیگاری که استفاده می‌شود بدون دود و با قطری بین ۱۰ تا ۱۲ میلی‌متر است. می‌توان از آن برای تحریک موثر نقاط طب سوزنی و آن دسته از نقاط سوجوک که به سیستم متناظر اصلی مربوط می‌گردند و منطقه متناظرشان نیز وسیع است بهره برد.

در سیستم حشره‌ای مناطق متناظر کوچک‌تر هستند و لذا بهتر است از سیگارهایی که قطر کمتری، بین ۶ تا ۸ میلی‌متر، دارند و یا ابزارهای دیگر استفاده شود. سیگارهایی با قطر ۱۰-۱۲ میلی‌متر را در صورتی می‌توان به کار گرفت که منطقه مورد نظر بزرگ باشد.

#### • سیگار را روشن کنید تا تمامی سر آن به شکلی یک‌نواخت بسوزد.

سیگار را به آرامی بر روی شعله کبریت، فندک، اجاق گاز یا شمع بچرخانید تا تمامی سر آن به شکلی یک‌نواخت آتش بگیرد.

سیگارهای کاغذ پیچ، به دلیل این که برخلاف انواع بدون دود ضخیم نیستند، به راحتی آتش می‌گیرند. تنها با یک چوب کبریت می‌توان آنها را روشن نمود.

ولی سیگارهای بدون دود خیلی ضخیم هستند و لذا باید آنها را به کمک فندک، اجاق گاز یا شمع روشن کرد. این کار یک دقیقه طول می‌کشد.



• سر روشن سیگار را مقابل نقطه دردناک سوجوک یا نقاط طب سوزنی بگیرید.

سیگار را مثل مداد در دست بگیرید. فاصله آن با پوست باید در حدی باشد که گرمای مطبوع آن را حس کنید و تا سر حد سوختن باشد. اگر شدت گرما زیاد است آن را کمی دورتر بگیرید. معمولاً، بسته به حساسیت پوست، فاصله بین ۱ تا ۴ سانتی متر مناسب است.

**توجه!!!** اصلاً نباید گرمای بیش از حد را تحمل کنید. فقط باید سوزشی ضعیف و نه قوی و طاقت فرسا را حس نمایید. اگر پوست را زیاد گرم کنید بی حس می شود و امکان دارد که به تدریج آن قدر بسوزد که تاول بزند. البته نباید از بروز چنین مساله‌ای ترسید. این همان چیزی است که در چین باستان هدف کار بوده است و امروزه هم در برخی کشورهای آسیایی انجام می گیرد. عیب آن این است که لکه‌ای بر روی پوست باقی می ماند که به لحاظ زیبایی ناپسند است.

این امکان هم وجود دارد که به خاطر بی دقتی یا افراط پوست خود را بسوزانید. در این صورت همان کاری را بکنید که در مواقع بروز سوختگی به هنگام آشپزی انجام می دهید. روی تاول پماد حاوی آنتی بیوتیک بزنید.

دلیل دیگر سوختگی می تواند این باشد که به هنگام کار خوابتان ببرد. استفاده از موکسا خیلی مطبوع است و اثر آرامش بخشی دارد و لذا امکان به خواب رفتن وجود دارد. اگر فکر می کنید که نمی توانید در مقابل خواب مقاومت نمایید بهتر است استفاده از این روش را متوقف سازید.



سر سیگار را مقابل نقطه یا منطقه  
دردناک بگیرید تا گرمای مطبوع آن  
را تا آستانه سوختن حس کنید.

اگر قصد دارید سطحی بزرگ‌تر از آنچه را که سیگار پوشش می‌دهد گرم کنید جای آن را به آرامی تغییر دهید تا تمامی آن سطح را گرم نمایید.

حرکت سیگار بر روی پوست به میزان احساس سوختگی بستگی دارد. آن قدر سیگار را در یک جا نگه دارید تا گرمای آن را حس کنید و سپس جای آن را عوض کنید. تغییر مکان باید به شکلی پیوسته و به راحتی صورت گیرد. سرعت این کار تابعی از فاصله سیگار با پوست و احساس گرما است.

- به منظور ایجاد اثر شفابخش باید نقاط دردناک سوجوک را به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه و نقاط طب سوزنی را به مدت ۱۰-۱۲ دقیقه گرم نمایید.

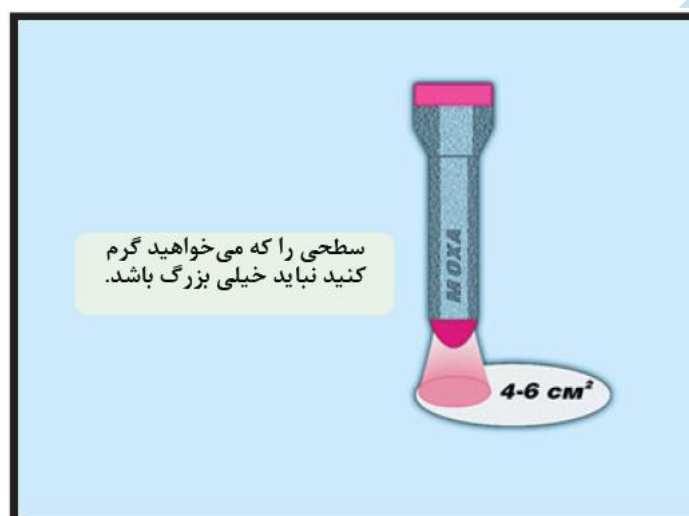
اگر قصد درمان دارید پیام‌های شفابخشی که ایجاد می‌شوند باید پیوسته و برای مدت مشخصی ادامه یابند. تجربه ثابت کرده است که اگر می‌خواهید اثر شفابخش پایداری به دست آورید زمان تحریک هر نقطه سوجوک نباید از ۲۰-۳۰ دقیقه کمتر باشد.

بر خلاف نقاط سوجوک، که پیام‌ها را مستقیماً به سوی عضو بیمار گسیل می‌دارند، نقاط طب سوزنی سیستم انرژی فرد را تحریک می‌کنند. بسته به این که تحریک نقاط چقدر به طول بیانجامد انرژی به سیستم داده و یا از آن گرفته می‌شود. تحریک طولانی مدت نقاط طب سوزنی انرژی را از آنها می‌گیرد و تحریک کوتاه مدت به آنها انرژی می‌دهد. معمولاً تحریک به مدت ۱۰-۱۲ دقیقه اثر هماهنگی دارد. اگر سیستم انرژی لازم داشته باشد به آن می‌دهد و اگر انرژی آن زیاد باشد از آن می‌گیرد. لذا این مدت برای این کار مناسب است و توصیه می‌شود، اگر از کمک‌های حرفه‌ای به هنگام استفاده از موکسا بهره نمی‌گیرید، آن را رعایت نمایید.

- سطح ناحیه‌ای از پوست که می‌خواهید آن را گرم کنید نباید بیش از ۶-۴ سانتی‌متر مربع باشد.

اگر سطح بزرگی را گرم کنید میزان تحریک نقاط طب طوزنی (سوجوک) کم می‌شود. هر چه سطح بزرگتر باشد اثر شفابخشی نیز کمتر خواهد بود. لذا بهتر است فقط نقاط و نواحی علامت‌گذاری شده را گرم نمایید.

همچنین می‌توان با استفاده از یک عایق حرارتی فقط ناحیه مورد نظر را گرم کرد. مثلاً می‌توانید یک صفحه چوبی را، که سوراخی داشته باشد، به کار گیرید.



- اگر زاویه نگاه‌داشتن سیگار نسبت به پوست را تغییر دهید می‌توانید سطح بزرگتری را گرم کنید.

سر سیگار، در ابتدای سوختن، نیمه‌گرد است. ولی پس از چند دقیقه مخروطی شکل می‌شود. در این هنگام، اگر می‌خواهید که حرارت آن را بر سطح کوچکی متمرکز نمایید، آن را عمود بر پوست بگیرید. ولی اگر قصد دارید سطح بزرگی را گرم کنید بهتر است کناره مخروط موازی پوست باشد. بدین ترتیب به نحو موثرتری از اشعه مادون قرمز حاصل از سوختن استفاده می‌گردد.



- گهگاه سیگار را حول محورش بچرخانید.

از آنجایی که اکسیژن بیشتری به بخش زیرین شعله می رسد شدت سوختن در آنجا بیشتر است. سیگار را هر از چند گاهی بگردانید تا سر آن تغییر شکل نیابد.

- گهگاه ضرباتی به سر سیگار بزنید تا خاکستر آن بریزد.

هر ۴-۵ دقیقه لایه ای از خاکستر در سر سیگار تشکیل و مانع انتشار اشعه مادون قرمز می گردد. نگذارید لایه خاکستر بیش از حد قطور شود.

- در پایان کار سیگار را در نگه دارنده اش بگذارید و روی آن ماسه بریزید یا سر آن را با ورقه نازک قلع بپوشانید.

توجه داشته باشید که موکسای بدون دود به راحتی خاموش نمی شود و بی دقتی در استفاده از آن می تواند منجر به آتش سوزی گردد. سیگار موکسا را نمی توان مثل سیگار معمولی خاموش نمود. اگر بخش کوچکی از سیگار مصرف نشده است آب رویش بریزید تا خاموش شود. ولی اگر بخش نسبتاً بزرگی باقی مانده است که می توانید بعداً از آن استفاده کنید سر سوزان آن را در ظرف حاوی ماسه فرو نمایید یا آن را با ورقه ای از قلع بپوشانید تا هوا به آن نرسد. تنها در این صورت است که می توانید مطمئن باشید که سیگار خاموش شده است.

نگه دارنده های خاصی برای خاموش نمودن سیگارهای موکسا در بازار موجود هستند. استفاده از آنها آسان است. سیگار به کمک آنها حتماً خاموش می شود و می توان تا دفعه بعدی آن را نگه داشت.





### روش‌های تحریک به کمک مخروط‌های موکسا

هر چند که انواع مختلفی از مخروط‌ها و موکساهای کوچک وجود دارند ولی نحوه استفاده از آنها یکسان است.

- راس مخروط را روشن کنید و آن را روی نقطه طب سوزنی (سوجوک) بگذارید.

معمولاً سطح زیرین مخروط‌های کارخانه‌ای (یا موکساهای کوچک) نوارچسب دارد و لذا روی پوست می‌چسبند. مرکز قاعده مخروط باید روی نقطه مورد نظر واقع شود. ظرف حدود ۲۰ ثانیه گرمای آن را حس خواهید کرد. هرگاه سوزش ناشی از آن تقریباً غیر قابل تحمل شد مخروط را بردارید و مخروط جدیدی به جای آن بگذارید. اگر از مخروط‌های دست‌ساز استفاده می‌کنید باید ابتدا سطح را کمی نمناک نمایید تا مخروط در آنجا ثابت بماند.

موکساهای کوچکی هم که پوست را نمی‌سوزانند تولید می‌گردند. لایه نمدی در زیر آنها هست که گرما را به خود می‌گیرد. هرگاه گرمای حاصل از آن تقریباً از بین برود باید آن را با یکی دیگر جایگزین نمود.



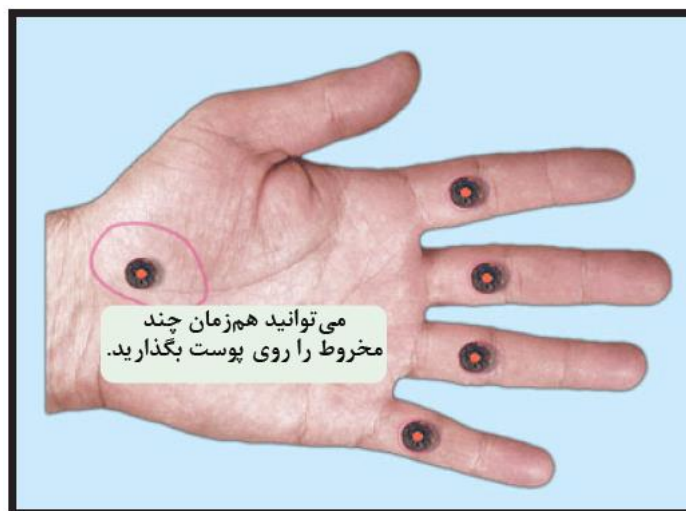
- مخروط‌ها را آن قدر عوض کنید تا مدت تحریک نقاط سوجوک به ۲۵-۲۰ دقیقه و نقاط طب سوزنی به ۱۰-۸ دقیقه برسد.

قطر قاعده مخروط‌های کارخانه‌ای بین ۵ تا ۱۰ میلی‌متر است. مخروطی با قطر قاعده ۱۰ میلی‌متری حدود ۴ دقیقه به آرامی می‌سوزد. برای این که پیام شفا بخش موثر و هماهنگی ایجاد شود باید ۵-۶ مخروط را بر روی هر نقطه سوجوک و ۳-۲ مخروط را بر روی هر نقطه طب سوزنی سوزاند. مخروط‌های کوچک سریع‌تر می‌سوزند و لذا باید به تعداد بیشتری سوزانده شوند.

مخروط‌ها و موکساهای کوچک عمق بافت‌ها را به سرعت و به شکل متمرکز گرم می‌کنند. به همین دلیل هم هست که دوام تحریک با آنها کمتر از دوام تحریک با سیگار است.

- می‌توانید هم‌زمان از چند مخروط - بین ۲ تا ۶ عدد - استفاده کنید.

امتیازی که استفاده از مخروط‌ها دارد این است که زمان انجام کار کوتاه‌تر می‌گردد.



\*\*\*\*\*

**توجه:** برخی مخروط‌های کارخانه‌ای (موکسای کوچک) به نحوی ساخته می‌شوند که مواد موجود در دود حاصل از آنها به درون پوست نفوذ می‌کنند و لذا پوست کمی زرد رنگ می‌شود (گاهی اوقات این رنگ برطرف می‌شود). این مواد رنگی نقش مهم و مثبتی در فرایند شفا دارند.



**۳-۲ تحریک با سرما**

هر چند که تحریک با سرما متداول نیست ولی در موارد خاصی لازم می‌شود. می‌توان از آن، در مواقعی که عضو یا تمامی بدن بیمار شدیداً و یا هوا خیلی گرم است، استفاده نمود. در این موارد به کارگیری موکسا توصیه نمی‌گردد و بهتر است روی نقاط طب سوزنی یا سوجوک یخ بگذارید. برای این کار قطعات را در کیسه نایلونی بریزید و سعی کنید آنها را فقط بر روی نقاط مورد نظر قرار دهید.

همچنین می‌توانید در لوله آزمایش یا هر وسیله شیشه‌ای دیگری که مناسب این کار باشد یخ بریزید.

قالب‌های پلاستیکی خاصی هم به شکل سیگار وجود دارند و می‌توان به کمک آنها "سیگار یخی" ساخت.

خودتان هم می‌توانید با استفاده از هر قالب پلاستیکی مناسبی که در دسترس دارید "سیگار یخی" بسازید.

زمان تحریک با این روش مشابه زمان تحریک با موکسا است.

**۳-۳ تحریک با سوزن**

سوزن‌های مورد استفاده در سوجوک، هم به لحاظ اندازه و هم به لحاظ نحوه وارد کردن در بدن، با سوزن‌های طب سوزنی تفاوت دارند.

سوزن‌های طب سوزنی قطری معادل ۰,۲۵ میلی‌متر دارند و طول آنها هم بین ۳ تا ۱۵ میلی‌متر است.

ولی سوزن‌های سوجوک خیلی کوچک‌تر و نازک‌تر هستند. در واقع آن قدر نازکند که استفاده از آنها ناراحتی چندانی برای فرد ایجاد نمی‌کند. شاید نگران این باشید که سوزن‌های سوجوک "وارد بافت‌ها می‌شوند". قطر آنها بین ۱۲ تا ۲۰ میکرون و طول آنها حدود ۷ میلی‌متر است.

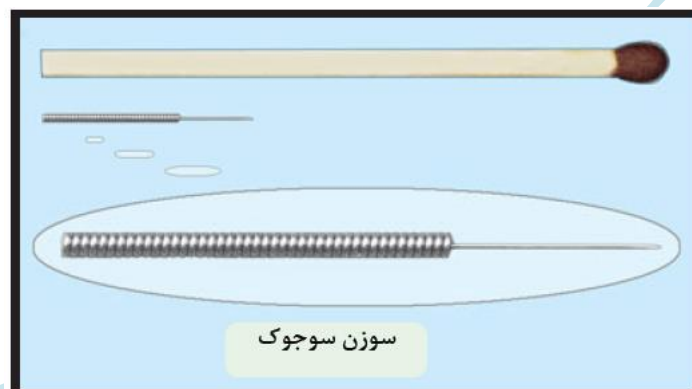
در طب سوزنی وارد نمودن سوزن در بدن فرایند پیچیده‌ای دارد. روش وارد کردن سوزن پس از تشخیص دقیق بیماری تعیین می‌گردد و به منظور دستیابی به نتایج شفابخش باید نکاتی همچون زاویه ورود سوزن به بدن، جنس آن، جهت چرخش در حین ورود، عمق، مدت کار و غیره مشخص شوند. به علاوه ده‌ها نقطه هم وجود دارند که، به دلیل نزدیکی به اعضاء حیاتی بدن، نمی‌توان سوزنی در آنها وارد نمود و یا این که این کار باید توسط متخصص ورزیده‌ای انجام گردد. لذا در طب سوزنی نمی‌توان از وارد نمودن سوزن در بدن به عنوان روش خوددرمانی نام برد.

ولی برخلاف طب سوزنی می‌توان شخصاً نقاط سوجوک را به وسیله سوزن تحریک کرد.

- سوزن‌هایی که در طب سوزنی به کار می‌روند خیلی کوچک و نازک هستند و حتی استفاده ناشیانه از آنها نیز به ناراحتی چندانی منجر نمی‌گردد.
- از آنجایی که فقط به دست‌ها و پاها سوزن زده می‌شود امکان هرگونه آسیب رساندن به اعضاء حیاتی، چه به صورت مستقیم و چه به صورت غیر مستقیم، وجود ندارد.
- شیوه وارد نمودن سوزن نیز خیلی ساده شده است.

سوزن زدن در سوجوک (سطح اول) یک قاعده اصلی دارد که بر فرایند درمان اثر می‌گذارد - سوزن را باید مستقیماً در نقطه دردناک وارد کنید.

امتیازی که سوزن زدن در مقایسه با گرم کردن با موکسا و مالش دارد این است که می‌توان با این روش هم‌زمان چندین نقطه را تحریک نمود. لذا این امکان هست که در یک زمان بر روی چند عضو بیمار یا تعداد زیادی از نقاط دردناک کار کرد و لذا زمان درمان کاهش می‌یابد. به علاوه، اگر سوزن در محل درستی وارد شود، سرعت شفابخشی بیش از هر شیوه دیگر تحریک می‌باشد.



اشکال سوزن زدن هم بیشتر ناشی از احساس ناخوشایندی است که به هنگام وارد آوردن آن به فرد دست می‌دهد و ترس از این کار می‌باشد. در واقع ترس از سوزن مهم‌ترین مانع گسترش استفاده از سوزن‌های سوجوک برای خوددرمانی است. بسیاری افراد فاقد شجاعت لازم، برای فرو کردن سوزن در بدن خود، هستند.

اشکال مهم‌تر سوزن زدن امکان انتقال بیماری‌های عفونی (ایدز، هپاتیت و غیره)، خصوصاً اگر نامنظم و بی‌دقت انجام گیرد، است.

اشکال دیگر آن این است که باید از دانش و مهارت لازم برای یافتن نقاط دردناک برخوردار باشید تا بتوانید سوزن را دقیقاً در همان نقاط وارد نمایید.

به یاد داشته باشید که فقط با مسئولیت خودتان است که می‌توانید سوزن‌های سوجوک را به بدن خود بزنید. این سوزن‌ها جزو وسایل شخصی هستند و باید تنها توسط خودتان مورد استفاده قرار گیرند. اجازه ندارید به دیگران سوزن بزنید. این کار در حیطه پزشکی است و اگر پزشک نیستید قانون‌شکنی به حساب می‌آید.

### شیوه سوزن زدن در سوجوک

به دو روش می‌توان سوزن زد: با استفاده از ابزاری به نام وارد آورنده و یا با دست.

#### • آماده‌سازی

قبل از سوزن زدن باید دست‌های (پاهای) خود را به خوبی بشوید و پوست منطقه متناظر را با پارچه نخی آغشته به الکل ضد عفونی کنید. این کار را باید پیش از جستجوی نقاط دردناک و علامت‌گذاری آنها انجام دهید چون پس از شستشو علامت‌ها پاک می‌شوند. سر میله تشخیص را نیز با الکل تمیز نمایید.

اگر سوزن‌های سوجوک با اشعه گاما سترون شده‌اند می‌توان بلافاصله از آنها استفاده کرد. پس از اولین استفاده آنها را در الکل نگهداری نمایید. این سوزن‌ها شخصی هستند و تحت هیچ شرایطی نباید اجازه استفاده از آنها را به دیگری داد.

این امکان هم وجود دارد که تاریخ مصرف سوزن گذشته و یا این که در کارخانه سترون نشده باشند. در این صورت بدین ترتیب عمل کنید: قبل از استفاده آنها را به مدت سی دقیقه در آب مقطر جوشان و سپس در الکل قرار دهید.

## • سوزن زدن به کمک وارد آورنده

سوزنی در سر وارد آورنده بگذارید و عمق نفوذ آن در بدن را تعیین کنید. سپس سر وارد آورنده را به شکل عمودی بر روی نقطه دردناک بگذارید. در انتهای وارد آورنده دکمه‌ای وجود دارد. با انگشت خود فشاری بر آن بیاورید و سپس آن را رها کنید. با این کار ضربه‌ای به سوزن زده می‌شود و سوزن به عمق تعیین شده – معمولاً یکی دو میلی‌متر در نقاطی که به استخوان‌ها نزدیک هستند و ۳ تا ۶ میلی‌متر در بافت‌های نرم‌تر – می‌رود. سوزن خیلی سریع وارد بدن می‌شود و ورود آن را حس نخواهید کرد. اگر می‌خواهید سوزن را به عمق بیشتری وارد نمایید دکمه را چند بار دیگر فشار دهید و رها سازید تا سوزن به عمق مورد نظر برسد.

اگر سوزن در جهت درستی وارد شده باشد و به نقطه سوجوک برسد درد گذرا و تندی را به مدت چند ثانیه احساس خواهید کرد. اگر دردی در کار نباشد به معنی این است که به هدف نزده‌اید. هدف ممکن است در همان نزدیکی و یا در عمق بیشتری باشد. در این حالت باید یک یا چند سوزن دیگر هم با زوایا و عمق نفوذ متفاوت بزنید. آن قدر این کار را ادامه دهید تا درد گذرا و شدیدی را، که ویژگی نقاط سوجوک است، حس نمایید.

اگر پس از وارد آوردن سوزن احساس درد ادامه یافت آن را درآورید و مجدداً وارد کنید. هرگاه به مدت چند ثانیه درد کوتاهی، شبیه به نیش، حس کردید به معنی این است که به هدف زده‌اید.



وارد آورنده



سوزن زدن به کمک وارد آورنده

## • سوزن زدن با دست

سوزن زدن با دست مستلزم مهارت بیشتری، در مقایسه با استفاده از وارد آورنده، می‌باشد.

سوزن را با انگشتان شست و اشاره محکم بگیرید. دست خود را بر روی سطحی بگذارید تا تکان نخورد. سر سوزن را به آرامی روی پوست بگذارید. سپس سوزن را سریعاً با حرکت چرخشی وارد کنید. هر چه این حرکت سریع‌تر باشد درد ناشی از نفوذ سوزن به عمق بافت‌ها کمتر خواهد بود.

سوزن‌ها باید در حدود ۳۰ دقیقه در بافت‌ها بمانند. سپس آنها را در آورید و سوراخ حاصل در بدن را با پارچه نخی آغشته به الکل تمیز کنید.

### به هنگام سوزن زدن نکات زیر را به یاد داشته باشید:

- اگر قصد دارید شخصاً به خود سوزن بزنید و تجربه استفاده از طب سوزنی را ندارید بهتر است اولین بار این کار توسط فردی متخصص انجام شود تا مطمئن شوید که این کار تاثیر منفی بر شما نخواهد گذاشت. حتی پس از آن هم وقتی برای اولین بار به خود سوزن زدید قبل از این که دومین سوزن را نیز بزنید چند دقیقه صبر کنید. اگر متوجه تغییراتی در وضع سلامتی خود شدید فوراً سوزن‌ها را درآورید و کار را متوقف نمایید.
- اگر برای اولین بار قصد دارید به خود سوزن بزنید این کار را بر روی مناطق متناظر مغز انجام ندهید. اگر نقاط مربوط به مغز قویاً تحریک شوند (اگر بار اولتان است، خسته‌اید، گرسنه‌اید و یا احساس ضعف می‌نمایید) امکان دارد بدنتان عکس‌العمل شدیدی نشان دهد – حتی شاید از هوش هم بروید.
- برای ایجاد پیام شفا بخش قوی هم‌زمان چندین سوزن به یک نقطه بزنید.
- می‌توانید هم‌زمان به چند نقطه دردناک در مناطق متناظر مختلف سوزن بزنید.
- اگر نقاط دردناک سطحی دردناک را تشکیل داده‌اند، بسته به اندازه سطح، می‌توانید "فرشی" از ۲۰-۱۰ سوزن یا بیشتر بسازید.
- وقتی سوزن‌ها را در می‌آورید ممکن است چند قطره خون هم بیاید. این علامت خوبی است و نشان می‌دهد که نقطه دردناک را به درستی یافته‌اید.



### ۳-۴ تحریک ترکیبی با سوزن و موکسا

بهترین و سریع‌ترین اثر شفابخش از ترکیب تحریک با سوزن و موکسا حاصل می‌شود. این روش را **سوزن داغ** می‌نامند.

پس از این که سوزن را وارد بدن کردید نقطه سوچوک و سوزن را با هم گرم کنید. در فواصل زمانی منظم سر سوزن سیگار را به سوزن بزنید. بدین ترتیب گرما به کمک سوزن به عمق بافت می‌رسد و اثر شفابخش پر قدرتی حاصل می‌گردد.

تحریک ترکیبی نقطه یا منطقه ۲۰-۱۰ دقیقه طول می‌کشد. سوزن‌هایی که در نقاط مختلف وارد شده‌اند یکی‌یکی گرم می‌شوند و آنهایی را هم که قبلاً گرم شده‌اند در نمی‌آورند. تنها پس از این که آخرین سوزن نیز گرم شد سوزن‌ها را در می‌آورند.



### ۳-۵ تحریک با مالش

مالش نقاط دردناک سوچوک سریعاً به نتایج درمانی منجر و برای خود درمانی مناسب است. هر چند که این شیوه تحریک به اندازه استفاده از سوزن و موکسا قدرت‌مند نیست ولی اگر با شدت کافی و به شکل مناسبی به کار رود همان کارایی را دارد.

مالش نقاط سوچوک خیلی موثرتر از مالش نقاط طب سوزنی است. اگر می‌خواهید با مالش نقاط طب سوزنی به نتیجه خوبی برسید باید این کار توسط متخصص طب سوزنی یا مالش انجام پذیرد. نتیجه حاصل از به کارگیری این روش بر روی خودتان می‌تواند ناامید کننده باشد.

ولی، در سوچوک، مالش یک‌دستی هم می‌تواند به شفا منجر شود. به علاوه نیازی هم به آموزش خاصی برای شناخت نقاط و اثر درمانی آنها نیست.

## نقاط دردناک سوجوک را می‌توان به چند روش مالش داد:

- مالش با میله تشخیص
- مالش با دانه‌ها (دانه درمانی)
- مالش عمومی با انواع مالش دهنده‌ها
- مالش با انگشتان
- مالش با ستاره‌های مغناطیسی

### مالش با میله تشخیص

می‌توان این کار را با میله تشخیص، هر وسیله در دسترس و یا حتی با ناخن انجام داد.

- نقطه دردناک سوجوک را با سر میله فشار دهید. آن را کمی بگردانید تا در "وسط" نقطه دردناک قرار گیرد و بیشترین درد را ایجاد کند.

میله را بر وسط نقطه دردناک بگذارید و زاویه آن را آن قدر تغییر دهید تا درد حاصل از آن بیشینه شود.

- میله را بر روی نقطه دردناک ثابت نگه‌دارید.

فشار آن باید آن قدر باشد که درد شدیدی – تا آستانه تحمل – احساس شود. پس از مدتی از شدت درد کاسته و تقریباً ناپدید می‌گردد.

- وقتی درد ناشی از فشار به شکل محسوسی کاهش یافت نقطه را با حرکات چرخشی میله مالش دهید.

حرکات چرخشی میله باید در هر دو جهت انجام شوند: ۳-۴ حرکت در جهت عقربه‌های ساعت و ۳-۴ حرکت نیز در جهت عکس آن انجام دهید. هرگاه درد ناپدید شد و در آن نقطه احساس گرما کردید مالش را پایان دهید. معمولاً ۳ تا ۵ دقیقه برای این کار کفایت می‌کند.

بسته به این که نقطه در کجا باشد - نزدیک استخوان یا در بافت‌های نرم - از سر کروی کوچک‌تر یا بزرگ‌تر میله استفاده نمایید. سر کوچک‌تر مناسب نقاط استخوانی، نظیر نقاط واقع بر پشت انگشتان، است. سر بزرگ‌تر هم برای نقاطی مثل کف دست و هر جای دیگری که بافت ضخیم‌تری دارد مناسب است. همچنین می‌توان از این میله برای مالش نقاط طب سوزنی نیز بهره برد.



## مالش با دانه‌ها (دانه درمانی)

در دانه درمانی می‌توان انواع دانه‌ها با شکل‌ها و اندازه‌های مختلف را به کار برد. این روش به خوبی نقاط دردناک را مالش می‌دهد. بهتر است از دانه‌های گرد استفاده کرد.

فلفل بسیار مناسب دانه درمانی است. سطح دانه آن اثر مسکن دارد و مالش با آن بسیار عالی است. به علاوه پوست را گرم نیز می‌کند.

- بر روی نقاط دردناکی که یافته‌اید دانه‌ای از قبیل فلفل، هسته گیلان یا میوه‌های دیگر، ارزن، سویا و غیره بگذارید و آن را با نوار چسب بچسبانید.

دانه‌های بزرگ‌تر برای نواحی نرم‌تر دست و پا – مثل کف یا کنار آنها – مناسب‌ترند.

دانه‌های کوچک‌تر در مواردی استفاده می‌شوند که نقاط به استخوان‌ها نزدیک باشند. مثل پشت انگشتان.

اگر می‌توانید ترجیحاً از دانه‌های زنده که می‌توانند جوانه بزنند استفاده کنید. تبادل انرژی بین دانه‌های زنده و نقاط دردناک به شکل فعال انجام می‌شود و لذا فرایند درمان با موفقیت بیشتری پیش خواهد رفت.

دانه‌ها را باید دقیقاً بر روی نقاط دردناک بگذارید. اگر بر آنها فشار بیاورید احساس درد خواهید کرد. اگر در جای درست قرار نگرفته باشند دردی حس نخواهید نمود و اثر شفابخشی نیز نخواهند داشت.

از نوارچسب مرغوب استفاده کنید. اگر به هنگام چسباندن دست‌هایتان خشک باشند به خوبی می‌چسبند. اگر هوا گرم است و دست‌هایتان عرق می‌کنند آنها را با پودر تالک یا پودر بچه خشک کنید.



- اگر چندین نقطه دردناک وجود داشته باشند یا سطح دردناکی را تشکیل دهند "فرشی" از دانه‌ها بسازید و سطح را با آن پوشش دهید.

فرشی از دانه‌ها را به شکل مورد نظر بر روی پوست بگذارید و آنها را به کمک سطح چسبناک نوارچسب به هم بفشارید. سپس نوارچسب را روی ناحیه دردناک بگذارید و در صورت لزوم برای ثابت نگه داشتن آن از چسب بزرگ‌تری استفاده نمایید.

فرش دانه‌ها نباید از سطح دردناک بزرگ‌تر باشد.



- هر سه چهار ساعت به مدت یکی دو دقیقه نقاط را از روی نوارچسب و با حرکات دورانی انگشت شست مالش دهید.

گاه باید نقاط را به مدت یکی دو دقیقه مالش، و نه فقط فشار، دهید. برای سنجش این زمان از ساعت استفاده کنید و به گمان خود بسنده ننمایید. از آنجایی که این مالش دردناک است شاید ۲۰ ثانیه هم به نظرتان بیش از دو دقیقه بیاید و قبل از این که پیام شفابخشی ایجاد شود دست از کار بکشید.

توجه داشته باشید که این کار نباید زیاد به طول بکشد چون احتمال تاول زدن وجود دارد.

اگر فقط از یک عدد دانه استفاده کرده‌اید نوارچسب را بردارید، دانه را روی نقطه دردناک بگذارید و مالش دهید.

اگر فرشی از دانه‌ها را مالش می‌دهید محل فشار آوردن با شست را آن قدر تغییر دهید تا به دردناک‌ترین نقطه زیر فرش برسید. این نقطه باید کانون مالش باشد.



• پس از ۲۴ ساعت دانه‌ها را عوض کنید.

به نظر می‌رسد که دانه‌ها پس از ۲۴ ساعت انرژی خود را از دست می‌دهند و لذا باید آنها را عوض کرد. به علاوه به خاطر رطوبت پوست نرم هم می‌شوند.

\*\*\*\*\*

دانه‌ها را به راحتی می‌توان در زیر پا قرار داد. در آنجا دیده نمی‌شوند و جلب توجه نمی‌کنند. همچنین کفش بر آنها فشار وارد می‌آورد و به هنگام راه رفتن نقاط همواره به شدت مالش داده می‌شوند. لذا لازم نیست که هر سه چهار ساعت نقاط را مالش دهید. از دانه‌هایی استفاده نمایید که پا را اذیت نکنند ولی به هنگام راه رفتن حس شوند.

### مالش عمومی با انواع مالش دهنده‌ها

حتی اگر بیماری در مرحله آغازین باشد و ظنی هم نسبت به بروز آن نبوده باشیم باز هم نقاط دردناکی در مناطق متناظر آن پدید می‌آیند. اگر در این مرحله آنها را تحریک کنیم می‌توانیم مانع پیش‌روی بیماری گردیم. برای این کار، در مقایسه با بیماری که در مراحل بعدی کشف شود، به تحریک خفیف‌تر و به لحاظ زمانی کوتاه‌تری نیاز است. این گونه تحریک، که می‌تواند جلوی بیماری را در همان اوایل کار بگیرد، مالش عمومی سیستم‌های متناظر دست‌ها و پاها نامیده می‌شود. بدین منظور مالش دهنده‌هایی ویژه درمان با سوجوک ساخته شده‌اند.

مالش دهنده‌های مخصوص سوجوک به نحوی ساخته شده‌اند که پوست و بافت‌های زیر آن را به شدت و به شکل‌های مختلف مالش دهند. اگر می‌خواهید مانع بیماری شوید و اندامی متناسب داشته باشید لازم است هر روز و حتی هر لحظه خود را با این ابزارها مالش دهید. اگر منظم‌اً از مالش دهنده‌ها استفاده کنید همه نقاط دردناک در مناطق متناظر به محض ظهور تحریک می‌گردند و از همان آغاز به بیماری حمله می‌شود. مالش تقویت کننده و متعادل کننده تمامی بدن است.

هر چند که در بیماری‌های جدی استفاده از مالش دهنده‌ها نمی‌تواند جایگزین انواع روش‌های تحریک، که پیش از این شرح داده شده‌اند، گردد ولی می‌توان از آن به عنوان یک شیوه کمکی بهره برد. به علاوه می‌توان آن را همراه با هر نوع دارو، اعم از شیمیایی و گیاهی، به کار برد و فرایند درمان را تسریع نمود.

گاهی اوقات با مالش به نتایج شگفت‌انگیزی، در رابطه با بیماری‌های مزمن و مقاوم، می‌رسیم.

متداول ترین مالش دهنده‌هایی که برای سیستم‌های متناظر به کار می‌روند عبارتند از:

- حلقه مالش
- مارپیچ مالش
- استوانه مالش

روزانه یکی دو بار با استفاده از این ابزارها نقاط را آن قدر مالش دهید تا سرخ و گرم شوند.



## حلقه مالش

حلقه مالش به شکل خاصی از سیم‌های آهنی نرم ساخته می‌گردد. بیشتر برای مالش انگشت به کار می‌رود. با توجه به این که تمامی بدن در انگشتان منعکس می‌شود پیدا است که مالش انگشتان اثر تقویت کننده‌ای دارد.

مالش با چرخاندن سریع و شدید حلقه در طول انگشت انجام می‌شود.

با چرخاندن حلقه بر روی انگشت به راحتی می‌توان نقاط دردناک در مناطق متناظر عضو بیمار را حس نمود. در این حالت می‌توان این نواحی را با فشار بیشتری مالش داد. این مساله برای مالش دادن با ماریپیچ و استوانه نیز صدق می‌کند.



## مارپیچ مالش

مارپیچ‌ها و حلقه‌های مالش به شیوه مشابهی ساخته می‌شوند. از مارپیچ‌ها برای مالش عمومی و کیفی تمامی قسمت‌های دست استفاده می‌شود. این کار با چرخاندن سریع و شدید مارپیچ در میان کف دست‌ها یا بین کف یک دست و پشت دست دیگر صورت می‌گیرد.

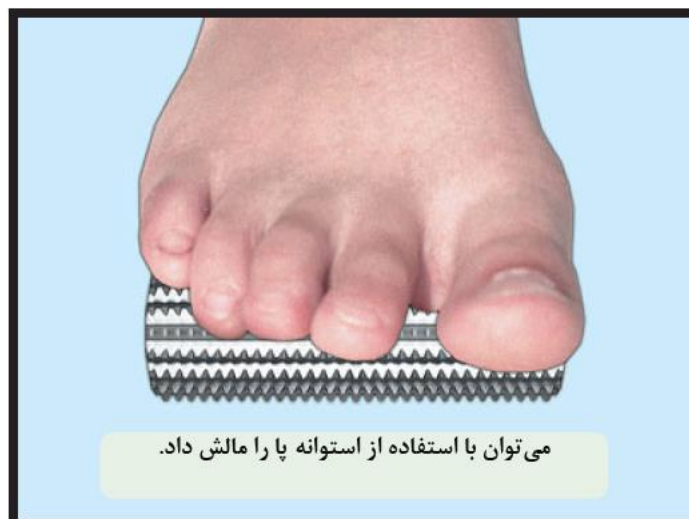


## استوانه مالش

استوانه مالش از فلز یا پلاستیک و برای مالش دست‌ها و پاها ساخته می‌شود. آن را به سرعت بین کف دست‌ها، بین کف یک دست و پشت دست دیگر و همین طور در زیر پا می‌گردانند.

استفاده از استوانه، خصوصاً برای افرادی که پوستی زبر و یا نیاز به ابزاری قوی‌تر از حلقه و مارپیچ دارند، توصیه می‌شود.

در صورت لزوم می‌توان با آن، نه تنها دست و پا، بلکه سایر اعضاء بدن را نیز به شکل موثری مالش داد.



می‌توان با استفاده از استوانه پا را مالش داد.

### مالش با انگشتان

مناطق متناظر نه فقط با ظهور نقاط دردناک نسبت به بیماری عکس‌العمل نشان می‌دهند بلکه وضعیت بافت‌هایشان نیز تغییر می‌کند.

اگر انگشت خود را بر روی دست یا پا بکشید می‌توانید عضلات تحت تنش، نواحی سفت و حساسی را بیابید. مالش شدید آنها با انگشتان، تا حدی که گرم و بافت‌های آنها از زیر تنش آزاد شوند، بسیار مفید است.

معمولاً این کار با انگشت شست یا اشاره و با فشار زیاد و حرکات ملایم چرخشی انجام می‌گردد. اگر قبل از مالش پوست خود را با روغن یا کرم چرب کنید مالش موثرتر خواهد بود. مالش اثر پیش‌گیری و تقویت‌کننده و همین‌طور شفابخش دارد.

### مالش با ستاره‌های مغناطیسی

علاوه بر دانه‌ها از انواع تحریک‌کننده‌های مصنوعی نیز در درمان به روش سوجوک استفاده می‌شود. متداول‌ترین آنها ستاره‌های مغناطیسی هستند. قطر آنها حدود ۶ میلی‌متر است و از آلیاژ فرومغناطیسی ساخته می‌شوند. سطح زیرین آنها که موجب آرامش می‌گردد به شکل ستاره است. آنها را بر روی نقاط دردناک می‌گذارند و مثل دانه‌ها با نواری چسب می‌چسبانند.

تحریک با ستاره‌های مغناطیسی نه تنها نوعی مالش است بلکه تحریک میدان مغناطیسی نیز به حساب می‌آید و لذا به طرز محسوسی اثر شفابخش دارد.

دو نوع ستاره مغناطیسی ساخته می‌شوند. در یکی از آنها سطح آرامش دهنده قطب شمال (به رنگ آبی یا سفید) و در نوع دیگر این سطح قطب جنوب (به رنگ قرمز یا زرد) است.



استفاده از آنها به شیوه‌های مختلفی صورت می‌گیرد. ذیلاً با سه شیوه آشنا می‌شوید.

- قرار دادن یک ستاره بر روی نقطه دردناک اصلی
- قرار دادن دو ستاره بر روی تصویر ناحیه بیمار
- قرار دادن یک ستاره بر روی نقطه اصلی و دو ستاره بر روی نقاط قرینه

#### تحریک با یک ستاره مغناطیسی

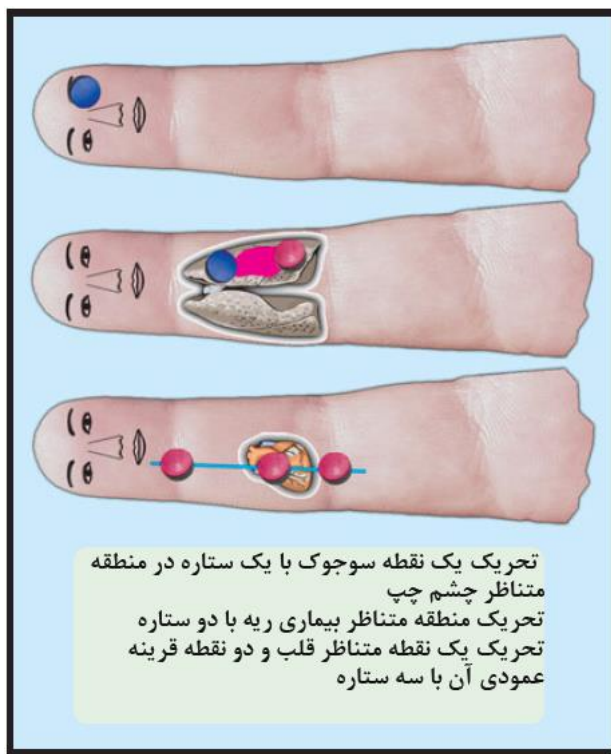
اگر کانون بیماری کوچک و محلی است یک ستاره روی آن بگذارید.

#### تحریک با دو ستاره مغناطیسی

اگر سطحی که تحت تاثیر واقع شده بزرگ‌تر است از دو ستاره استفاده کنید. در این حالت در دو انتهای تصویر منطقه بیماری دو ستاره با قطب‌های مختلف بگذارید.

#### تحریک با سه ستاره مغناطیسی

از سه ستاره بیشتر برای انگشتان استفاده می‌شود. یکی از آنها را روی نقطه اصلی سوجوک و دو ستاره دیگر را که قطبیت مشابهی دارند بر روی نقاط قرینه - عمودی و افقی - می‌گذارند.



### انتخاب قطبیت

در مواردی که از یک یا سه ستاره استفاده می‌کنید نوعی رویکرد نسبی را در انتخاب قطبیت آنها رعایت نمایید:

- اگر بیماری با زیادی انرژی شناخته می‌شود - التهاب، پرکاری (فعالیت بیش از حد) - ستاره مغناطیسی با قطب جنوب (با سر قرمز یا زرد) بر روی پوست بگذارید تا موجب کاهش شدت آن شوند.
- اگر بیماری با کمبود انرژی شناخته می‌شود - ضعف بنیه، کم‌کاری (انرژی ناکافی) یا تشنج - ستاره مغناطیسی با قطب شمال (با سر آبی یا سفید) بر روی پوست بگذارید تا موجب تقویت و گرما شوند.

اغلب تشخیص ماهیت بیماری دشوار است و نمی‌توان گفت که مشکل از کمبود انرژی ناشی می‌شود یا از زیادی آن. لذا از روش عملی انتخاب قطبیت استفاده می‌شود. در ابتدا ستاره‌ها را با قطب جنوب (سر قرمز یا زرد) بر روی پوست بگذارید. پس از چند دقیقه (گاهی هم چند ساعت) متوجه تغییری در وضعیت سلامتی خود خواهید شد. اگر فکر می‌کنید که علائم آن بدتر شده‌اند (مثلاً سرفه یا درد شدیدتر) علت آن این بوده است که قطبیت مغناطیس باید عوض شود.

اگر قصد دارید از دو ستاره مغناطیسی با قطبیت‌های مخالف در دو انتهای منطقه مشکل‌دار استفاده نمایید قاعده خاصی برای انتخاب قطبیت‌ها (کدام یک قطب شمال و کدام یک قطب جنوب) وجود ندارد. لذا باید روش عملی را به کار گیرید. ستاره‌ها را به دلخواه بر روی نقاط بگذارید. اگر حالتان بدتر شد ستاره‌هایی با قطب مخالف را جایگزین کنید.

معمولاً ستاره‌های مغناطیسی را به مدت چند ساعت (یا حتی ۲۴ ساعت) در روز بر روی نقاط می‌گذارند. هر سه چهار ساعت یک بار باید نقاط سوجوک را به مدت یکی دو دقیقه مالش داد. روز بعد ستاره‌ها را بر روی منطقه متناظر دیگری که مربوط به همان عضو بیمار باشد بگذارید.

\*\*\*\*\*

**توجه:** اگر نسبت به میدان مغناطیسی حساسیت دارید، به هنگام استفاده از ستاره‌های مغناطیسی، خیلی باید دقت کنید. اگر تغییر قطبیت موجب ناراحتی‌تان می‌گردد بهتر است از دانه‌ها استفاده نمایید.

## ۳-۶ تحریک با مغناطیس

استفاده از مغناطیس یکی از شیوه‌های موثر تحریک نقاط دردناک سوجوک می‌باشد. در اینجا، بر خلاف آنچه که در مبحث ستاره‌های مغناطیسی گفته شد، نقاط را مالش نمی‌دهیم بلکه میدان مغناطیسی موجب تحریک می‌گردد.

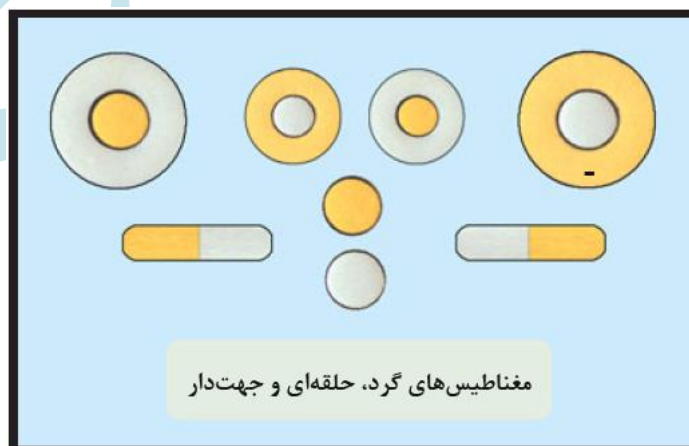
مغناطیس باعث جریان انرژی در منطقه متناظر عضو بیمار می‌گردد و در نتیجه وضعیت انرژی آن را به حالت طبیعی بر می‌گرداند.

جهت بردار میدان مغناطیسی از قطب شمال به قطب جنوب است. اگر جهت آن را برخلاف نقاط دردناک سوجوک و اعضا بیمار بگیریم موجب راحتی، تحریک، سرما یا گرمای بافت‌ها می‌شود.

از سه نوع مغناطیس استفاده می‌گردد:

- گرد
- حلقه‌ای
- جهت‌دار

این سه نوع مغناطیس نیز همچون ستاره‌های مغناطیسی با علائمی مشخص می‌شوند. سر آبی یا سفید بدین معنی است که زیر آن قطب شمال است (گرم یا تقویت می‌کند). اگر سر آن به رنگ قرمز یا زرد باشد یعنی این که زیر آن قطب جنوب است (خنک می‌کند یا تسکین می‌دهد). این امکان نیز وجود دارد که رنگ مغناطیس منطبق بر استاندارد نباشد. در این صورت باید کتابچه راهنمای کارخانه تولید کننده را مطالعه نمود.



## مغناطیس‌های گرد

این مغناطیس‌ها گرد هستند و قطری در حدود ۶ میلی‌متر دارند. معمولاً یک طرف آنها سفید و طرف دیگر زرد رنگ است. به شیوه‌ای مشابه ستاره‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. از آنجایی که تحریک فقط از طریق میدان مغناطیسی صورت می‌پذیرد نقاط را مالش نمی‌دهند.

## مغناطیس‌های حلقه‌ای

این مغناطیس‌ها از دو بخش تشکیل شده‌اند: یک مغناطیس گرد در وسط و یک حلقه مغناطیسی به دور آن.

مغناطیس‌های حلقه‌ای را با نوارچسب روی نقاط سوجوک می‌چسبانند. آنها را به مدت چند ساعت (حداکثر ۲۴ ساعت) در محل می‌گذارند و سپس بر روی نقاطی در دیگر مناطق متناظر عضو بیمار قرار می‌دهند.

در مواردی که التهاب، دمای بالا یا انرژی زیادی وجود دارد اگر مغناطیس گرد و زرد رنگی در وسط و حلقه سفیدی به دور آن باشد می‌تواند موجب کاهش شدت، آرامش و خنکی شود.

در مواردی که ضعف عضلانی، کمبود آب یا ناتوانی وجود دارد اگر مغناطیس گرد و سفیدی در وسط و حلقه زرد رنگی به دور آن باشد می‌تواند موجب تقویت، تحریک و گرما شود.

انتخاب قطبیت با توجه به نوع بیماری انجام می‌گیرد. اگر تشخیص بیماری دشوار باشد از روش عملی انتخاب قطبیت استفاده می‌شود.

برخی مغناطیس‌های حلقه‌ای نیز تولید می‌شوند که از چندین حلقه با قطبیت‌های متناوب تشکیل شده‌اند. بسته به اندازه منطقه متناظر عضو بیمار می‌توان تعدادی حلقه به آنها افزود و یا از آنها کم کرد تا به اندازه منطقه مورد نظر شوند.

## مغناطیس‌های جهت‌دار

مغناطیس‌های جهت‌دار به شکل مستطیل دراز هستند. یک سمت آن قطب شمال و سمت دیگر قطب جنوب است. بردار میدان مغناطیسی نیز در جهت طول آن و از سمت سفید رنگ به سمت زرد رنگ است.



مغناطیس‌های جهت‌دار به جریان انرژی در منطقه متناظر جهت می‌دهند. مثلاً برای یبوست مزمن می‌توان مغناطیس جهت‌داری بر روی منطقه متناظر روده بزرگ گذاشت. توجه داشته باشید که بردار باید هم‌سو با جریان غذا باشد. ولی در مورد اسهال بردار باید بر خلاف جهت جریان غذا باشد.

می‌توان به جای این که دو مغناطیس گرد در دو طرف ناحیه مورد نظر بگذاریم از یک مغناطیس جهت‌دار استفاده کنیم. بدین ترتیب تحریک در طول خط بین دو طرف شدیدتر خواهد بود.

مغناطیس‌های جهت‌دار را نیز با نوارچسب می‌چسبانند و چند ساعت (حداکثر ۲۴ ساعت) در محل باقی می‌گذارند. سپس آنها را بر روی منطقه متناظر دیگری از همان عضو بیمار قرار می‌دهند. جهت بردار آن معمولاً از طریق روش عملی انتخاب قطبیت تعیین می‌گردد.



### انتخاب شیوه تحریک

انتخاب شیوه تحریک بستگی به شدت بیماری و اندازه منطقه متناظر مورد نظر دارد.

- هر چه شدت بیماری بیشتر باشد پیام‌های شفا بخش طولانی‌تر و قوی‌تری برای غلبه بر آن لازم هستند.

اگر بیماری چندان جدی نباشد تحریک ملایم نقاط سوجوک می‌تواند کفایت کند. مثلاً برای درمان یک سرماخوردگی ساده نیازی به استفاده از سوزن نیست. تنها کافی است که نقاط را با میله تشخیص مالش دهید و یا از دانه درمانی (یا مغناطیس) استفاده نمایید.

ولی بیماری‌های جدی، حاد و مزمن به پیام‌های قوی‌تر و طولانی‌تری نیاز دارند و لذا باید از موکسا، سوزن و یا ترکیبی از روش‌های مختلف تحریک بهره برد. مثلاً می‌توان نقاط را با موکسا گرم نمود و تا زمان استفاده مجدد از موکسا روی آنها مغناطیس گذاشت. یا این که آنها را با سوزن و انواع مالش دهنده‌ها تحریک کرد.

به هنگام انتخاب روش تحریک توجه داشته باشید که اگر از روش قوی‌تری برای درمان بیماری‌های نه چندان جدی استفاده نمایید زمان بهبودی را کوتاه‌تر می‌سازید. ولی اگر بخواهید از روش ملایمی برای درمان بیماری‌های جدی بهره گیرید به هیچ نتیجه‌ای نخواهید رسید.

- در مناطق متناظر کوچک بهتر است از روشی برای تحریک استفاده کنید که بر یک ناحیه کوچک متمرکز گردد.

مناطق متناظر در سیستم حشره‌ای کوچک‌تر از مناطق متناظر در سیستم اصلی هستند. لذا در این موارد بهتر است از سوزن، موکساهای کوچک، دانه‌ها، مغناطیس یا مالش با میله تشخیص استفاده نمایید. سیگارهای موکسا برای تحریک مناطق متناظر در سیستم اصلی مناسب‌تر هستند. البته اگر بخش بزرگی از بدن بیمار شده باشد نیز می‌توانید از سیگارها برای تحریک نقاط روی سیستم حشره‌ای بهره جوید.

## عوامل تعیین کننده در انتخاب روش

### دفعات و توالی

تعداد دفعات تحریک بستگی به نوع بیماری و شدت آن را دارد. هر چند که این کار در تمامی ساعات شبانه‌روز می‌تواند انجام شود ولی در هر حال نباید مدت هر تحریک بیش از ۱۴ ساعت باشد.

اگر وقت و حوصله آن را دارید می‌توانید دو بار در روز (صبح و شب) آن را انجام دهید و بدین ترتیب سرعت بهبودی را افزایش دهید.

حتی پس از ناپدید شدن علائم بیماری باز هم باید ۲-۳ بار دیگر فرایند تحریک را به کار برد. این قاعده‌ای است که همواره باید رعایت گردد. در غیر این صورت امکان "بازگشت" بیماری وجود دارد.

- معمولاً، برای بیماری‌های حادی که اخیراً به وجود آنها پی برده‌اید، ۳ تا ۵ بار تحریک در روز کفایت می‌کند.

اغلب اوقات علائم بیماری در همان دقایق و حتی شاید ثانیه‌های آغازین اولین تحریک ناپدید می‌شوند. ولی به منظور تقویت اثر شفابخشی باید فرایند را ۲-۳ بار دیگر هم تکرار نمود.

- گاهی اوقات برای مقابله با بیماری‌های مزمن تحریک باید به صورت دوره‌ای صورت پذیرد. در این حالت ۲ تا ۶ دوره که هر یک شامل ۱۰-۱۴ بار تحریک هستند با فواصل زمانی ۱-۲ هفته‌ای بین آنها لازم است. اگر در این مدت بیماری شدت گرفت باید فرایند را هر روز انجام داد و اگر حاد نباشد می‌توان بین هر دو دفعه یکی دو روز فاصله انداخت.

نکته: فاصله زمانی بین دفعات بدین دلیل است که نقاط دردناک استراحتی بکنند. تحریک درازمدت و هر روزه آنها از میزان تاثیر این کار می‌کاهد. برای همین هم هست که در دستورالعمل‌های این کتاب ذکر شده است که تحریک مناطق متناظر عضو بیمار باید به صورت متناوب انجام گیرد.

### مدت تحریکات

مدت هر تحریک بستگی به روش آن و تعداد نقاط دردناک یا مناطق مورد نظر دارد. در اینجا فقط به ارائه اطلاعات کلی در زمینه مدت زمان لازم برای انجام روش‌های اصلی تحریک نقاط دردناک اکتفا می‌نماییم.

**تقویت عمومی با استفاده از مالش دهنده‌ها:** معمولاً دو انگشت را با حلقه و تمامی دست و پا را با مارپیچ یا استوانه مالش می‌دهند. این کار آن قدر باید انجام گیرد تا پوست به خوبی گرم شود. کلاً ۷-۳ دقیقه طول می‌کشد.

**دانه‌ها (ستاره‌های مغناطیسی، انواع مغناطیس):** تحریک با مغناطیس می‌تواند تا ۲۰ دقیقه به طول انجامد. بین ۱ تا ۶ نقطه را تحریک می‌کنند. پس از آن، اگر از دانه‌ها یا ستاره‌ها استفاده می‌شود، نقاط دردناک را ۴-۳ بار در روز و هر بار به مدت ۱-۲ دقیقه مالش می‌دهند.

**مالش با میله تشخیص:** به منظور ایجاد پیام شفابخش پایدار باید نقاط دردناک را آن قدر مالش داد تا درد آنها از بین برود و احساس گرما در آنها جایگزین درد گردد. این کار ۱۵ تا ۳۰ دقیقه به طول می‌انجامد.

**موکسا:** گرم نمودن یک نقطه یا منطقه ۳۰-۲۰ دقیقه طول می‌کشد. معمولاً در هر منطقه یکی دو نقطه سوجوک را گرم می‌کنند. این کار کلاً بین ۲۰ تا ۶۰ دقیقه زمان می‌برد.

**سوزن‌ها:** سوزن‌ها باید به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در نقاط دردناک بمانند. شروع این زمان از وقتی است که آخرین سوزن را فرو کرده باشید. کل زمان کار، با در نظر گرفتن مدت لازم برای سوزن زدن، به حداکثر ۵۰ دقیقه بالغ می‌شود.

شاید در نگاه اول انجام فرایند طولانی به نظر برسد. ولی می‌توانید آن را هم‌زمان با تفریحات خود، نظیر مشاهده تلویزیون، انجام دهید. در این صورت این کار خسته کننده نمی‌شود و بدون ایجاد مزاحمت برای افراد و در حین تماشای یک فیلم خوب به وقوع می‌پیوندد. در واقع می‌توان گفت که اگر بخواهید کار درمانی را در بیمارستان انجام دهید وقت و پول بیشتری باید صرف نمایید. وقت هم که معادل پول است چون وقتی صرف کرده‌اید تا پولی درآورد.

## دلایل احتمالی عدم موفقیت

### • تشخیص نادرست

اگر به اشتباه تشخیص داده باشند که کلیه‌هایتان بیمارند و عضو دیگری بیمار باشد تمامی فرایند را هم که انجام دهید و نقاط مربوط به کلیه‌ها را تحریک کنید باز هم از میزان ناراحتی‌تان کاسته نمی‌شود.

### • روش تحریک به درستی انتخاب نشده است.

مثلاً برای بیماری‌های جدی تنها تحریک با مالش کفایت نمی‌کند.

### • نقاط دردناک را به خوبی تحریک و پیام‌های شفابخش موثر، قوی و طولانی مدتی ایجاد نکرده‌اید.

به منظور ایجاد پیام شفابخش باید نقاط دردناک را به شکل موثری تحریک نمود. اگر به جای خود نقطه اطراف آن را با موکسا گرم کنید، خیلی آرام مالش دهید، سوزن را تا عمق مناسب فرو نکنید تا به نقطه دردناک برسد، زمان تحریک کوتاه باشد و امثالهم احتمال زیادی وجود دارد که به هیچ موفقیتی نرسید.

### • از تعداد کمی از مناطق متناظر استفاده کرده‌اید.

در بیماری‌های جدی باید نقاط دردناکی را در چندین منطقه متناظر تحریک نمود. مثلاً باید روی یک منطقه متناظر اولیه و یک منطقه متناظر ثانویه از سیستم اصلی و چند انگشت از سیستم حشره‌ای کار کنید.

- **نقاط دردناک را به خوبی مشخص نکرده‌اید.**

در مناطق متناظر بزرگ نظیر روده‌ها، ریه‌ها و غیره امکان دارد نقاط را گم کنید و آنهایی را که بیش از همه درد می‌کنند و به کانون بیماری مربوط می‌شوند تحریک ننمایید. در این صورت فقط عده‌ای را که اهمیت ثانویه دارند تحریک کرده‌اید.

- **دستورات لازم برای درمان بیماری را رعایت نمی‌کنید.**

اگر تا دلتان می‌خواهد زنجبیل بخورید معده درمان نمی‌شود. همین طور اگر کمر درد دارید نباید بار سنگین بلند کنید.

- **تغییرات غیر قابل بازگشتی در عضو بیمار به وقوع پیوسته‌اند.**

در برخی بیماری‌ها بافت عضو بیمار به طرز غیر قابل بازگشتی تغییر می‌یابد. در این موارد استفاده از سوجوک موفقیت‌آمیز نخواهد بود.

- **اگر اختلال جدی در بدن وجود داشته باشد چندین عضو و سیستم در فرایند درگیر خواهند بود.**

در این موارد استفاده از سطح اول سوجوک برای شفا کافی نیست. باید سطح دوم آن را توسط متخصص ورزیده‌ای به کار گرفت و یا این که از روش درمانی دیگری بهره جست.

- **بخش بزرگی از بدن بیمار شده است.**

اگر بیماری تمامی سیستم را تحت تاثیر قرار داده است درمان از طریق سیستم‌های متناظر بی‌فایده است. مثال آن می‌تواند گرفتگی تعداد زیادی از رگ‌های قلب باشد. در اینجا نیز باید به سراغ سطح دوم سوجوک و یا روش درمانی دیگری رفت.

## کاربرد سوجوک بر روی کودکان

روش درمانی سوجوک را می‌توان به شکل موفقیت‌آمیزی بر روی کودکان بالای پنج سال به کار گرفت. اگر قصد دارید این کار را بر روی کودکان پنج تا ده ساله انجام دهید باید خودتان و یا شخص بزرگسال دیگری دست به کار شود و کودک فقط کمک کند. ولی اگر کودک کمتر از پنج سال سن داشته باشد به دشواری می‌توان از او انتظار کمک داشت. به همین دلیل هم هست که استفاده از سوجوک محدودیت سنی دارد.

برای یافتن نقاط دردناک، با رعایت همان قواعدی که قبلاً شرح داده شده‌اند، میله تشخیص را روی مناطق متناظر عضو بیمار حرکت دهید. باید حواس کودک را پرت و به رفتار او به دقت توجه کنید. هرگاه میله از روی نقطه دردناک رد شود کودک ناله‌ای می‌نماید. آن نقطه را علامت‌گذاری کنید.

نقطه دردناک را می‌توان با سیگارهای موکسا، مالش با میله تشخیص، دانه درمانی، ستاره‌های مغناطیسی و یا انواع مغناطیس‌ها تحریک نمود. ولی سوزن فقط باید توسط متخصص ورزیده فرو شود.

**استفاده از موکسا بر روی کودکان:** کودکان بالای ده سال می‌توانند شخصاً فرایند را انجام دهند. ولی در مورد کودکان کم‌سال‌تر باید خودتان دست به کار شوید. دست یا پای کودک را جایی بگذارید که راحت باشد و سر روشن سیگار را به طرف نقاط علامت‌گذاری شده بگیرید. از کودک بخواهید که هرگاه سوزش بیش از حدی را احساس کرد به شما بگوید. در این مواقع سیگار را کمی دور و به تدریج دوباره نزدیک کنید تا کودک مجدداً عکس‌العمل نشان دهد. بد نیست که حواس او را به هنگام انجام کار پرت کنید. بگذارید کارتونی ببیند یا به قصه‌ای گوش دهد. بدین ترتیب به محض این که گرما برایش طاقت‌فرسا شود نشانه‌های آن را خواهید دید. زمان تقریبی گرم کردن نقاط یا مناطق برای کودکان پنج تا ده سال ۲۰-۱۵ دقیقه می‌باشد.

تحریک با موکسا نیازمند حوصله است. اگر کودک ناآرام است و نمی‌تواند این روش را برتابد شیوه دیگری انتخاب کنید.

**مالش کودکان با استفاده از میله تشخیص:** کودکان بالای ده سال می‌توانند نقاطی را که شما برایشان پیدا و علامت‌گذاری کرده‌اید شخصاً و با یک دست مالش دهند. ولی اگر سن کودک کمتر است مالش هم باید توسط شما انجام پذیرد. هر نقطه را به مدت ۳-۱ دقیقه مالش دهید. شدت آن باید نسبتاً زیاد باشد. یعنی در حدی باشد که موجب آزار کودک نشود و در عین حال از شدت کافی نیز برخوردار باشد.

**استفاده از دانه درمانی، ستاره‌های مغناطیسی و انواع مغناطیس‌ها بر روی کودکان:** اینها مناسب‌ترین شیوه‌های تحریک نقاط در کودکان می‌باشند. نحوه به کارگیری به همان شکلی است که قبلاً شرح داده شده است. ولی در عین حال موارد زیر نیز توصیه می‌شوند:

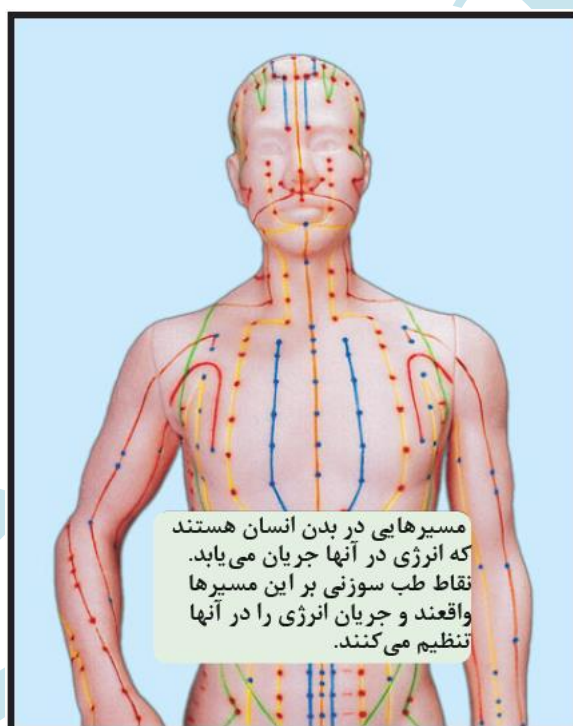
- اگر کودک نمی‌تواند وجود دانه‌ها (یا ستاره‌ها یا مغناطیس‌ها) را در طول روز تحمل کند این وسایل را شب هنگام بر روی بدنش بگذارید.
- معمولاً پوست کودکان مرطوب است و لذا باید از نوارچسب مرغوب استفاده نمایید. قبل از این کار پوست را خشک کنید.

## سوجوک و طب سوزنی

سوزن زدن قدیمی‌ترین شیوه تحریکی است که تا به امروز هم استفاده می‌شود. حتی ۵۰۰۰ سال پیش هم در شرق دور به کار می‌رفته است. بر طبق گفته‌های شفادهندگان باستان، که طب سوزنی را ابداع کردند، بدن انسان ۱۴ مسیر (مریدین) دارد که انرژی در آنها جریان دارد. این مسیرها با اعضای داخلی در ارتباط هستند و اکثر آنها نیز به نام همان اعضا شناخته می‌شوند. نظیر مسیرهای شکم، کبد، کلیه‌ها و غیره.

دوازده مسیر متقارن هستند یعنی در هر دو طرف بدن قرار دارند. دو مسیر هم در جلو و پشت بدن وجود دارند.

برای سالم ماندن باید تعادل انرژی در این مسیرها برقرار باشد. اگر تعادل به هم بخورد (به خاطر شیوه نامناسب زندگی، وراثت، عوامل خارجی و غیره) بدن بیمار می‌گردد. برای شفا مسیرها باید تعادل خود را باز یابند.



در این مسیرها بیش از ۷۰۰ نقطه وجود دارند که مثل دریچه عمل و سطح انرژی را تنظیم می‌کنند. محل و طرز کار این نقاط در نتیجه تحقیقات هزاران ساله ده‌ها نسل از شفا دهندگان شرقی مشخص شده‌اند. هر یک از این نقاط به زبان چینی نامی دارند (همچون زوسان‌لی، کوچی، هه‌گو و غیره). ولی در اروپای غربی ترجیح داده‌اند که از نشانه‌هایی که شامل حروف و اعداد هستند برای شناسایی آنها استفاده نمایند. مثلاً E۳۶ در سیستم علامت‌گذاری فرانسوی، که در این کتاب نیز رعایت می‌شود، به معنی سی و ششمین نقطه در مسیر شکم (E) است.

با تحریک این نقاط جریان انرژی در این مسیرها متعادل می‌گردد. می‌توان آنها را با سوزن زدن، گرم کردن، مالش و امثالهم تحریک نمود. هرگاه در اثر تحریک این نقاط جریان انرژی در مسیرها متعادل شود فرد بهبود می‌یابد.



مهم‌ترین شرط موفقیت در استفاده از این روش تعیین دقیق نقاطی است که باید تحریک شوند. در صورتی می‌توانید بیماری را درمان نمایید که ۴-۵ نقطه را از میان صدها نقطه به درستی انتخاب کرده باشید. انتخاب درست فرایند پیچیده‌ای دارد و باید توسط فردی با تجربه و ورزیده انجام پذیرد. در اینجا فقط متذکر می‌شویم که یک متخصص خوب در انتخاب نقاط نکاتی همچون سن، وزن، جنسیت، ضربان قلب، شرایط مسیرها در بدن بیمار، فصل و حالت ماه را در نظر می‌گیرد. تنها در این صورت است که نقاطی را که باید تحریک شوند تعیین می‌نماید. قواعد انتخاب نقاط بسیار پیچیده‌اند و استفاده از این روش نیازمند تجربه طولانی و به کارگیری حس شهود است. لذا استفاده از طب سوزنی به شیوه سنتی و خالص آن محدود به افراد خاصی می‌گردد. قواعد و فلسفه آن به حدی پیچیده‌اند که هرگونه امکان خود درمانی را منتفی می‌کنند. متخصصان معدودی وجود دارند که در استفاده از این شیوه درمانی باستانی حرفه‌ای شده باشند.

در واقع بسیاری از افرادی که طب سوزنی را به کار می‌گیرند فاقد مهارت کافی در آن هستند و آن را به شکل سنتی و خالص نیز به کار نمی‌برند. از ترکیب‌های آماده‌ای از نقاط (دستورالعمل‌های طب سوزنی) که نشان داده‌اند بر روی انواع بیماری‌ها موثرند استفاده می‌نمایند. این دستورالعمل‌ها لزوماً منطبق بر شرایط ویژه بیمار نیستند و اصلاً نمی‌توان کارایی آنها را با کارایی نقاط خاص و انتخابی برای بیمار مقایسه نمود. ولی، با وجود این که متخصصان واقعی طب سوزنی این دستورالعمل‌ها را مسخره می‌کنند، تجربه هزاران ساله نشان داده است که در مورد درصد نسبتاً بالایی از بیماران اثربخش هستند.



برخلاف شیوه سنتی طب سوزنی استفاده از دستورالعمل‌ها نیازمند مهارت ویژه‌ای نیست. این کاری ساده است و می‌توانید شخصاً آن را انجام دهید. فقط کافی است که محل نقاط را بر طبق دستورالعمل مشخص و آنها را به شکل موثری تحریک نمایید. در واقع این همان کاری است که متخصصان واقعی آن را به سخره می‌گیرند. استفاده از موکسای بدون دود این نحوه تحریک موثر را امکان‌پذیر ساخت و لذا می‌توان با کمترین مهارت از آن در منزل بهره جست. به همین دلیل هم هست که در این کتاب تحریک نقاط سوجوک را به همراه تحریک نقاط طب سوزنی شرح می‌دهیم. بدین ترتیب سادگی سوجوک را با آن بخشی از طب سوزنی که برای همگان قابل درک است در هم می‌آمیزیم و به دو هدف می‌رسیم:

**اول:** با تحریک نقاط سوجوک عضو بیمار را مستقیماً از طریق سیستم‌های متناظر تحریک می‌کنیم.

**دوم:** با تحریک نقاط طب سوزنی عضو بیمار را از طریق سیستم انرژی بدن تحریک می‌کنیم.

ترکیب درمان با سوجوک و دستورالعمل‌های طب سوزنی تاثیر خود درمانی را افزایش می‌دهد و کارایی آن را تا حد سطوح پیچیده‌تر و بالاتر سوجوک ارتقا می‌دهد و در عین حال ساده و برای همگان قابل استفاده باقی می‌ماند.

مکان نقاط سوجوک بسته به این که کانون بیماری در کجا باشد می‌تواند در منطقه متناظر تغییر یابد. ولی مکان نقاط طب سوزنی ثابت و برای همگان یکسان است. در این کتاب نحوه پیدا کردن نقاط طب سوزنی شرح داده شده است. برای این که از صحت مکان مطمئن شوید می‌توانید آن را با سر انگشت شست و یا سر پهن تر میله تشخیص به خوبی فشار دهید. اگر نقطه را به درستی یافته باشید احساساتی همچون درد، سوزش و یا انقباض به شما دست می‌دهد. اگر چیز خاصی حس نمی‌کنید به معنی این است که نقطه را به درستی نیافته‌اید.

**توصیه می‌کنیم نقاط طب سوزنی را فقط با موکسا تحریک نمایید چون:**

- نمی‌توان سوزن‌های طب سوزنی را شخصاً به کار برد. فرو کردن آنها با مخاطراتی همراه و نیازمند مهارتی بسیار بیشتر از استفاده از سوزن‌های سوجوک است.
- مالش دادن نقاط طب سوزنی نیز نیاز به مهارت دارد چون اگر از این شیوه در حد عالی استفاده نشود نتایج حاصل رضایت‌بخش نخواهند بود.

لذا اگر قصد دارید با تحریک نقاط طب سوزنی به خود درمانی بپردازید بهتر است از موکسا استفاده نمایید. بهترین ابزار آن هم سیگارهای موکسا هستند. هر چند که این سیگارها ابزاری حرفه‌ای به حساب می‌آیند ولی تازه‌کاران نیز می‌توانند آنها را به کار برند.

تحریک نقاط طب سوزنی با موکسا ۱۰-۱۲ دقیقه به طول می‌انجامد. سر سوزان سیگار را باید طوری در برابر نقاط بگیرید که گرمای مطبوع و تا حدی نیز سوزش ناشی از آن را حس کنید.

زیادی یا کمبود انرژی در مسیرها ویژگی بیماری‌ها است. با توجه به این نکته باید به آنها انرژی بدهیم و یا از آنها بگیریم. بسته به این که نقاط را چگونه با موکسا گرم کنید می‌توانید سطح انرژی را در مسیرها افزایش یا کاهش دهید. مثلاً اگر نقاط طب سوزنی را به مدت ۲-۳ دقیقه گرم کنید به مریدین‌ها انرژی می‌دهید و موجب تقویت آنها می‌گردید. ولی اگر همین کار را به مدت بیست تا سی دقیقه انجام دهید از آنها انرژی می‌گیرید و یا به عبارتی از سطح انرژی در آنها می‌کاهید. چنانچه یک نقطه طب سوزنی را به مدت ۱۰-۱۲ دقیقه گرم نمایید تحریک متعادل کننده‌ای انجام داده‌اید. در اثر چنین تحریکی انرژی، بسته به وضعیت مسیر، به صورت یک‌نواخت توزیع می‌گردد. یعنی اگر مسیری کمبود انرژی دارد تقویت می‌شود و اگر زیادی انرژی دارد بار اضافی را از دست می‌دهد. اگر از تحریک توأمان نقاط طب سوزنی و سوجوک استفاده می‌کنید باید روش تحریک متعادل کننده را دقیقاً رعایت کنید. اگر نقاط را به مدت کوتاه‌تری گرم نمایید این احتمال وجود خواهد داشت که به نقاطی که دارای سطح بالایی از انرژی هستند باز هم انرژی بدهید. چنانچه این مدت طولانی‌تر باشد نیز امکان دارد از نقاطی که به کمبود انرژی دچار هستند انرژی بگیرید. در هر دو حالت بیماری کمی به وخامت می‌گراید. به همین دلیل است که بر قاعده گرم کردن نقاط طب سوزنی به مدت ۱۰-۱۲ دقیقه تاکید می‌گردد. البته می‌توان این زمان را تا ۲۰ دقیقه هم افزایش داد. ولی شرط آن این است که کاملاً مطمئن باشید که این کار اثر مثبتی بر شما می‌گذارد.

**توجه:** به هنگام گرم نمودن نقاط سوجوک و طب سوزنی باید مراقب شدت گرما باشید. اگر زیادی روی کنید پوست‌تان تاول می‌زند.

\*\*\*\*\*

به هنگام تحریک نقاط طب سوزنی باید محدودیت‌های استفاده از روش درمانی سوجوک را نیز در نظر داشته باشید. به علاوه موارد خاصی نیز باید در رابطه با برخی بیماری‌ها و شرایط رعایت شوند.

در موارد زیر فقط به شرط استفاده از دستورالعمل‌های ویژه و تحت نظارت متخصص می‌توان نقاط طب سوزنی را تحریک نمود:

- نتوپلاسماهای خوش‌خیم و بدخیم صرف نظر از مکان آنها.
- بیماری‌های التهابی شدید در استخوان‌ها و مفاصل.
- بیماری‌های خونی و بیماری‌های اعضای خون‌ساز.
- بارداری (در نیمه دوم).
- روماتیسم فعال.

- بیماری‌های عفونی شدید و مواردی که دمای بدن بدون این که علت آن شناخته شده باشد تغییر می‌کند.
- بیماری‌های عفونی مزمن و رو به وخامت.
- حمله قلبی.
- Cardiac pulmonary insufficiency
- فشار خون بسیار بالا.
- بیماری‌های اعضای داخلی که به مرحله بحرانی رسیده باشند.
- Venous thromboses and embolism در دوره حاد

## دستورالعمل راهنما

### مقدمه

دستورالعمل راهنما موارد زیر را در بر می گیرد:

- نقشه مناطق متناظر در هر دو سیستم اصلی و حشره ای.
- دستورالعمل های طب سوزنی به همراه نقشه محل نقاط ذکر شده در آنها.

برای این که با استفاده از این راهنما به درمان خود بپردازید باید، با استفاده از نقشه های مناطق متناظر عضو بیمار، جزئیات روش درمان را مشخص نمایید. همچنین در صورت لزوم باید از دستورالعمل های طب سوزنی هم که در همان صفحه ها آمده اند بهره گیرید.

در این موارد دو گزینه پیش روی شما هستند:

**اول** این که جزئیات روش درمان را شخصاً و بر اساس اطلاعاتی که تاکنون به دست آورده اید، نقشه های مناطق متناظر، دستورالعمل های طب سوزنی و استعداد خودتان تعیین کنید.

**دوم** این که از روش درمان استاندارد که در صفحه ۱۰۲ آمده استفاده کنید.

### تعیین روش درمان

اگر قصد دارید شخصاً مراحل درمان را تعیین کنید نکاتی را که در پی می آیند در نظر داشته باشید. (برای آگاهی از جزئیات کار به بخش مناطق متناظر رجوع نمایید.)

#### ۱- تعیین جزئیات با توجه به اصول اولیه انتخاب مناطق متناظر صورت می گیرد.

باید توجه داشته باشید که در عمل، با وجود تاثیر زیاد مناطق متناظر واقع بر پاها، به خاطر راحتی تعیین نقاط روی دستها و همین طور سادگی تحریک آنها از این نقاط بیشتر استفاده می گردد. مناطق متناظر اولیه و ثانویه در دستها در هم آمیخته شده اند.

به علاوه گاهی اوقات استفاده از مناطق ثانویه راحت‌تر از مناطق اولیه است. مثال آن می‌تواند استخوان تیغه کتف در سیستم متناظر اصلی باشد. مناطق ثانویه مربوط به این استخوان بر روی استخوانی واقع شده‌اند و لذا یافتن آنها ساده‌تر است. به همین دلیل هم هست که بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

۲- در بیماری‌های جدی، مزمن و مقاوم باید از نقاط دردناکی که در دیگر مناطق متناظر هستند نیز استفاده کنید.

این مناطق متناظر مربوط به بخش‌هایی از ستون فقرات، مغز و اعضای داخلی می‌شوند که مستقیماً با عضو بیمار در ارتباط هستند.

۳- باید بین استفاده یا عدم استفاده از نقاط قرینه تصمیم‌گیری کنید.

باید تصمیم بگیرید که آیا علاوه بر نقاط دردناک اصلی از کدام دسته از نقاط قرینه عمودی یا افقی نیز می‌خواهید استفاده نمایید. به کارگیری این نقاط اشتباه نیست.

۴- باید روش تحریک نقاط و نواحی دردناک را مشخص کنید.

روش‌های تحریک به دو دسته تقسیم می‌شوند:

- روش‌های نسبتاً کوتاه مدت و پر قدرت.

این روش‌ها شامل مالش با میله تشخیص، موکسا (یا یخ)، سوزن و همین‌طور سوزن داغ می‌شوند.

- روش‌های تحریک ملایم و طولانی مدت.

این روش‌ها شامل استفاده از دانه‌ها، ستاره‌های مغناطیسی و مغناطیس‌ها می‌شوند.

بهتر است روش‌هایی از هر دو دسته را با هم ترکیب کنید.

۵- بسته به میزان جدی بودن بیماری تصمیم بگیرید که از دستورالعمل‌های طب سوزنی استفاده خواهید کرد یا خیر.

به یاد داشته باشید که می‌توان تنها از تحریک نقاط طب سوزنی استفاده کرد.

\*\*\*\*\*

اگر تعیین روش درمان برایتان دشوار است از روش درمان استاندارد که در صفحه ۱۰۲ شرح داده شده است بهره جویید. این روش بارها مورد آزمون قرار گرفته و حتی در مورد بیماری‌های مزمن و جدی نیز نتایج عالی به دست داده است.

### توصیه‌ها و نکات کلی

- توصیه می‌شود فقط به درمان یک عضو یا بخش بدن بپردازید. اگر به چند بیماری دچار شده‌اید آن را که برایتان از همه مهم‌تر است هدف بگیرید. تقسیم پیام‌های شفابخش در بین اعضای بدن از تاثیر آنها می‌کاهد.
- اگر شیوه درمان را به تناوب تغییر دهید می‌توانید بر روی دو بیماری نیز کار کنید. مثلاً در روز اول به درمان کلیه بپردازید و در روز دوم به سراغ مثانه بروید.
- اگر اعضا یا بخش‌هایی از بدن که قرینه دارند بیمار شدند (مثلاً کلیه‌ها یا پاها) می‌توانید روش درمان را به صورت متناوب بر روی بخش‌های چپ و راست بدن به کار برید.
- در بیماری‌های حاد انتظار می‌رود که علائم شفا بین سومین تا پنجمین باری که به درمان می‌پردازید آشکار شوند. البته این قاعده کلی نیست و گاهی اوقات در همان اولین باری که اقدام به درمان می‌کنید و حتی از اولین ثانیه‌های شروع کار علائم واضحی پدیدار می‌گردند و حتی ممکن است که علائم بیماری کاملاً از میان بروند. در بیماری‌های مزمن اثرات شفا نخستین بار پس از انجام هفتمین یا هشتمین دفعه ظاهر می‌گردند.
- در برخی موارد هم امکان دارد که در طول دوره درمان هیچ پیش‌رفتی حس نشود و بیماری چند روز و حتی چند هفته پس از پایان دوره به ناگهان ناپدید شود. دلیل آن این است که هر چند تحریک مناطق متناظر بدن را به سوی شفا می‌راند ولی این کار گاهی به آهستگی صورت می‌پذیرد و شاید نتوان در طول دوره ده روزه درمان آن را حس نمود.
- در طول دوره درمان ممکن است بیماری تشدید شود. این پدیده را "بحران شفا" می‌نامند و نباید موجب نگرانی گردد. به یاد داشته باشید که درمان با سوجوک نمی‌تواند ضرری برساند.
- وقتی نقاط دردناک را تحریک می‌کنید نباید از نقاط ثانویه غافل شوید. این نقاط گاهی اوقات در نزدیکی نقطه اصلی، که بیش از همه درد می‌کند، ظاهر می‌شوند.

### نکات و توصیه‌هایی در رابطه با نقشه‌های مناطق متناظر

- نقشه‌های مناطق متناظر مربوط به تقریباً تمامی اعضا و بخش‌های بدن را در این کتاب آورده‌ایم.

برای هر منطقه متناظر در سیستم اصلی نقشه مستقلی تهیه شده است.

مناطق متناظر را در سیستم **حشره‌ای** تنها در یک انگشت نشان داده‌ایم. بدیهی است که در سایر انگشتان نیز وضعیت مشابهی برقرار است. البته این موضوع در مورد انگشت شست در سیستم حشره‌ای کمی فرق می‌کند. انگشت شست برخلاف سایر انگشتان تنها دو بند دارد. تصاویر سر و گردن در بند اول و قفسه سینه در بند دوم منعکس می‌شوند. نقش بند سوم را در دست‌ها استخوانی که قبل از مچ واقع شده است و در پاها استخوانی که جلوی شست قرار دارد ایفا می‌کنند.

شاید تشخیص مناطق متناظر در سیستم حشره‌ای برایتان دشوار باشد و اندکی گیج شوید. لذا توصیه می‌شود از چهار انگشت دیگر استفاده کنید. این کار کفایت می‌نماید.

#### مناطق متناظر به شیوه زیر نشان داده شده‌اند:

- مواردی را که مناطق متناظر پوستی و استخوانی با یکدیگر هم‌پوشانی دارند با رنگ آبی مشخص کرده‌ایم.
- در جاهایی هم که مناطق متناظر پوستی و استخوانی هم‌پوشانی ندارند از رنگ آبی برای تناظر پوستی و از رنگ سیاه برای تناظر استخوانی استفاده کرده‌ایم.
- در برخی از مناطق متناظری که تناظر پوستی در آنها به وضوح نشان داده نشده است، مثل زیر انگشتان پا، فقط تناظر استخوانی را با رنگ سیاه مشخص کرده‌ایم. به یاد داشته باشید که در برخی موارد خطوط نقشه دقیقاً نشان دهنده مرزهای بین مناطق متناظر نیستند. مثلاً منطقه متناظر معده می‌تواند، بسته به اندازه معده، برای بعضی افراد کوچک و برای عده دیگری بزرگ باشد. لذا باید به جستجوی نقاط دردناک در حوالی مرزهای مشخص شده در نقشه‌ها نیز بپردازید.
- برای برخی اعضا که در وسط بدن قرار گرفته‌اند و قرینه‌ای ندارند مناطق متناظر اولیه و ثانویه نقشه‌های مستقلی ندارند. در این موارد تنها به نشان دادن مکان آنها در دست‌ها و پاها اکتفا کرده‌ایم. مناطق متناظر ستون فقرات و غده تیموس مثال مناسبی هستند. البته به لحاظ نظری دو نیمه آنها مناطق متناظر اولیه و ثانویه دارند. می‌توانید محل آنها را حدس بزنید و از آنها هم استفاده کنید.
- بهترین راه اجتناب از اشتباه در تعیین مناطق متناظر واقع بر دست‌ها و پاها این است که از قوه خیال خود کمک بگیرید و به صورت فرضی دست یا پای خود را بر روی تصویر بگذارید.

#### نکات و توصیه‌هایی در رابطه با دستورالعمل‌های طب سوزنی

اکثراً دستورالعمل‌های سنتی و گاهی هم دستورالعمل‌های جدیدتری را، که استفاده از آنها توسط متخصصان ورزیده طب سوزنی توصیه شده‌اند، آورده‌ایم. از این دستورالعمل‌ها می‌توان توام با درمان با سوچوک و یا مستقلاً استفاده کرد.

تلاش کرده‌ایم بهترین ترکیب آنها را بیاوریم و آن دسته از نقاط طب سوزنی را که حتی توسط افراد بی‌تجربه نیز قابل تشخیص هستند ذکر نماییم.

به یاد داشته باشید که این کتاب به قصد خود درمانی نگاشته شده است و لذا از نقاط بسیار موثری که در پشت واقع شده‌اند و به تنهایی امکان دسترسی به آنها، بدون کمک دیگران وجود ندارد، صرف نظر شده است.

#### واحدهای اندازه‌گیری مکان نقاط طب سوزنی به شرح زیر می‌باشند:

- قطر شست دست شما در محل خط اولین بند. در طب سوزنی این اندازه را تسون<sup>۱</sup> می‌نامند.
- عرض چهار انگشت بسته دست شما (به جز شست) در محل خط بین بند دوم و سوم انگشت میانی. این اندازه معادل سه تسون می‌باشد.

این اندازه‌ها در شکل زیر نشان داده شده‌اند:



به هنگام استفاده از دستورالعمل‌های طب سوزنی نکات زیر را فراموش نکنید:

<sup>۱</sup> tsun



- اگر محل نقاط را به درستی تعیین کرده‌اید چنانچه با سر انگشت شست یا سر میله تشخیص به شکل عمودی فشار زیادی بر آن بیاورید باید به "حس مورد نظر" یعنی درد، سوزش، انقباض و غیره برسید. حتماً این آزمایش را انجام دهید.
- نقاط را با استفاده از موکسا به مدت ۱۰-۱۲ دقیقه تحریک کنید. اگر کاملاً مطمئن هستید که گرم کردن به مدت طولانی‌تر اثر مثبتی خواهد داشت می‌توانید این زمان را تا ۲۰ دقیقه افزایش دهید.
- در برخی موارد که نقاط بر روی سر و صورت واقع شده‌اند امکان گرم کردن آنها وجود ندارد. در این صورت توصیه می‌گردد آنها را مالش دهید.
- نقاط را به ترتیبی که در دستورالعمل‌ها آمده است گرم کنید. معمولاً ابتدا نقاط واقع بر محور بدن را گرم می‌کنند و سپس به سایر نقاط، از بالا به پایین، می‌پردازند.

## روش درمان استاندارد

روش درمان استاندارد از دو بخش تشکیل شده است. اولین بخش به بیماری‌های متداول و بخش دوم به بیماری‌های حاد یا مزمن اختصاص دارد.

### بیماری‌های متداول

۱- نقاط دردناک را در دو منطقه متناظر عضو بیمار در سیستم اصلی بیابید و آنها را با استفاده از موکسا به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه گرم کنید.

برای این کار باید به صفحه مربوط در دستورالعمل راهنما بروید و ببینید که تصویر عضو بیمار چگونه بر روی دست‌ها و پاها منعکس شده است. اگر بتوانید به صورت ذهنی دست یا پای خود را به جای شکل بگذارید محل دقیق نقاط را پیدا خواهید نمود.

مناطق متناظر را با مائیک مشخص نمایید و با میله تشخیص بر روی آنها فشار بیاورید. نقاط دردناک را هم علامت‌گذاری کنید و آنها را با استفاده از موکسا گرم کنید.

توصیه می‌شود به مناطق متناظر اولیه - یکی بر روی دست و یکی بر روی پا - در همان سمتی از بدن که عضو بیمار واقع شده است پردازید.

اگر عضو بیمار بر روی محور بدن قرار دارد در دفعات مختلف درمان به تناوب بر روی دست یا پای چپ و راست کار کنید. مثلاً یک بار بر روی دست چپ و پای راست و بار دیگر بر روی دست راست و پای چپ.

اگر کار بر روی پاها برایتان دشوار است در هر بار بر روی هر دو دست کار کنید.

بسته به این که بیماری تا چه حد جدی باشد می‌توانید نقاط سوجوک را، به جای گرم کردن با موکسا، مالش دهید، سوزن بزنید و یا از سوزن داغ به استفاده کنید.

۲- نقاطی را که در دستورالعمل‌های طب سوزنی آمده‌اند با استفاده از موکسا به مدت ۱۰-۱۲ دقیقه گرم کنید.

در این کتاب دستورالعمل‌های طب سوزنی همراه با نقشه مناطق متناظر عضو بیمار آمده‌اند. یکی از نقاط را در همان صفحه مربوط به نقشه و بقیه را در صفحات دیگری که به آنها ارجاع داده شده است مشاهده خواهید کرد.

قبل از این که وارد عمل شوید نگاهی به صفحه ۹۴ ببندید تا کاری که می‌نمایید احیاناً از جمله موارد خطرآفرین استفاده از طب سوزنی نباشد. اگر در مورد بیماری مورد نظرتان استفاده از نقاط طب سوزنی منع شده است از آنها استفاده نکنید.

**۳- مکان نقاط دردناک را در دو منطقه متناظر عضو بیمار در سیستم حشره‌ای (بر روی دو انگشت) بیابید و روی آنها ستاره‌های مغناطیسی یا دانه بگذارید. هر سه چهار ساعت یک بار نقاط را به مدت یکی دو دقیقه با ستاره‌های مغناطیسی یا دانه‌ها مالش دهید.**

سیستم حشره‌ای بر روی تمامی انگشتان دست و پا وجود دارد. ولی عضو بیمار فقط بر روی یکی از انگشتان به تصویر در آمده است. اگر در ذهن خود تصویری از منطقه متناظر عضو بر روی انگشت بسازید نقاط را به راحتی پیدا خواهید کرد.

**ستاره‌های مغناطیسی (یا دانه‌ها) را به مدت ۲۴ ساعت و تا زمان تحریک با موکسا بر روی نقاط بگذارید. سپس آنها را از آنجا بردارید و در جای دیگری قرار دهید.**

توصیه می‌شود بیشتر بر روی مناطق متناظر اولیه عضو بیمار (یک انگشت دست و یک انگشت پا در همان سمتی که عضو بیمار واقع شده است) کار کنید.

اگر عضو بیمار بر روی محور قرار دارد در هر بار به تناوب بر روی انگشت دست و پا کار نمایید. یعنی یک بار بر روی دست چپ و پای راست و دفعه بعدی بر روی دست راست و پای چپ.

اگر کار بر روی انگشتان پا برایتان دشوار است به انگشتان دست اکتفا کنید.

قویاً توصیه می‌کنیم که از استفاده از ستاره‌های مغناطیسی (یا دانه‌ها) غفلت نکنید. اغلب اوقات به کارگیری آنها در فرایند درمان کلید غلبه سریع بر بیماری است.

همچنین اگر ستاره‌های مغناطیسی (یا دانه‌ها) را بر روی نقاط قرینه بگذارید سرعت بهبودی بسیار بیشتر می‌شود.

## بیماری‌های مقاوم، حاد و مزمن

۴- با استفاده از سیستم حشره‌ای نقاط دردناکی را، که مربوط به ستون فقرات و مغز می‌شوند و در واقع به عضو بیمار متصل هستند، بر روی دو انگشت خود بیاویزید (به صفحه ۳۷ مراجعه کنید). آنها را دو سه بار در روز و هر بار به مدت دو سه دقیقه با حلقه مالش دهید.

انگشتان را، خصوصاً در آن قسمت‌هایی که نقاط دردناکی در آنها یافته‌اید، به شدت با حلقه مالش دهید. هر بخش انگشت را دو سه بار در روز و هر بار به مدت دو سه دقیقه مالش دهید. روز بعد بر روی دو انگشت دیگر کار کنید.

اگر در یافتن نقاط با مشکل روبرو هستید می‌توانید به مالش کلی انگشت اکتفا کنید. در این صورت بهتر است بیشتر کار بر روی قسمت‌هایی باشد که قاعداً باید بتوان نقاط دردناک را در آنها یافت.

اگر می‌خواهید تحریک شدیدتری صورت گیرد به جای حلقه مالش از ستاره‌های مغناطیسی یا دانه‌ها برای مالش استفاده نمایید.

\*\*\*\*\*

روشی که در اینجا ذکر می‌شود استاندارد و برای اکثر بیماری‌ها موثر است. ولی شاید بخواهید با توجه به ویژگی‌های بیماری تغییراتی در آن بدهید.

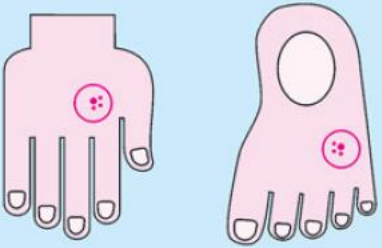
- برخی اجزا روش را می‌توانید مستقلاً به کار برید و یا این که آنها را با هم ترکیب نمایید.
- همچنین می‌توانید بر روی تعداد کمتر یا بیشتری از مناطق متناظر کار کنید.
- می‌توانید از دیگر روش‌های تحریک بهره جویید.

مثلاً اگر می‌خواهید یک کیست از بین برود بهتر است از سوزن داغ استفاده نمایید. همچنین می‌توانید از مغناطیس‌های حلقه‌ای یا گرد، که بسیار موثر هستند، استفاده کنید.

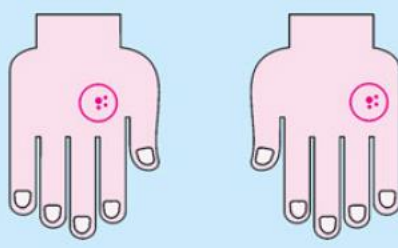
برای آگاهی از دفعات و توالی انجام روش به صفحه ۸۵ مراجعه نمایید.

## بیماری‌های متداول

**1**



نقاط دردناک را در دو منطقه متناظر مربوط به سیستم اصلی - یکی روی دست و یکی روی پا - با استفاده از موکسا گرم کنید.



اگر کار بر روی پا برای تان دشوار است بر روی نقاط دردناک واقع بر مناطق متناظر روی دست‌ها کار کنید.

**2**

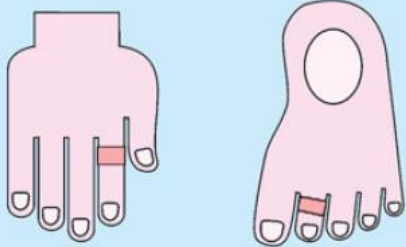


برای کسب اطمینان از این که محدودیتی در استفاده از طب سوزنی بر روی بیماری‌تان وجود ندارد به صفحه ۹۴ مراجعه کنید.

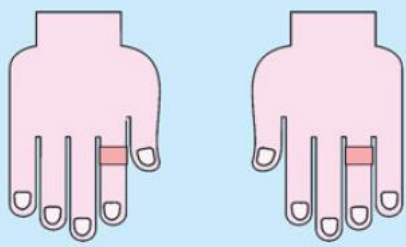


نقاط طب سوزنی را با استفاده از موکسا و بر طبق دستورالعمل‌ها گرم کنید.

**3**



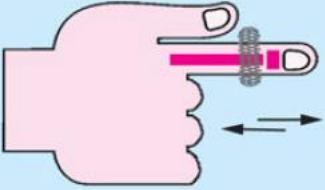
ستاره‌های مغناطیسی (یا دانه‌ها) را بر روی نقاط دردناک دو منطقه متناظر از سیستم حشره‌ای قرار دهید. بر روی دو انگشت - یکی روی پا و یکی روی دست - کار کنید.



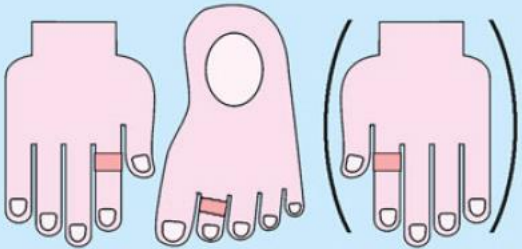
اگر کار کردن بر روی پا برای تان دشوار است ستاره‌های مغناطیسی (یا دانه‌ها) را روی انگشتان خود بگذارید.

## بیماری‌های حاد یا مزمن

**4**



نقاط دردناک مربوط به مناطق متناظر ستون فقرات و مغز را با حلقه مالش دهید. بر روی دو انگشت و بر طبق سیستم حشره‌ای کار کنید



اگر می‌خواهید شدیدتر مالش دهید به جای حلقه از ستاره‌های مغناطیسی (یا دانه‌ها) استفاده کنید. یک انگشت دست و یک انگشت پا را مالش دهید. اگر کار بر روی پا دشوار است بر روی دو دست کار نمایید.

## دستورالعملی برای تناسب اندام و تقویت عمومی

به خاطر ماهیت پیش‌گیرانه این دستورالعمل توجه خاصی به آن خواهیم داشت. اگر آن را به طور منظم به کار گیرید سلامتی‌تان را تا زمان کهولت تضمین خواهد نمود و دیگر لزومی به استفاده از سایر دستوراتی که در این کتاب آمده‌اند نیست.

روش کار در اینجا با روش استاندارد تفاوت دارد. به همین دلیل هم هست که مستقلاً به آن می‌پردازیم.

دستورالعملی که در زیر می‌آید ترکیبی از سوجوک و طب سوزنی است. می‌توان علاوه بر دستیابی به تناسب اندام در موارد زیر نیز از آن استفاده نمود:

- تقویت سیستم ایمنی بدن در شرایط مختلفی که نیاز به این کار باشد. مثل بیماری‌های ویروسی (آنفلوانزا، هپاتیت و غیره)، آمادگی برای عمل جراحی، نقاهت پس از جراحی و امثالهم.
- به عنوان مکمل داروهای شیمیایی و گیاهی در بیماری‌های شدیدی که منجر به اختلال کلی در بدن می‌شوند، مواردی که بیماری کانون خاصی ندارد و یا این که مناطق وسیعی از بدن تحت تاثیر آن قرار گرفته‌اند. استفاده از این روش از طول درمان و نیاز به داروها می‌کاهد.

روش انجام آن بدین شکل است:

- برای تناسب اندام – چهار تا شش روز متوالی در هر ماه.
- برای تقویت سیستم ایمنی – یک دوره ده روزه.
- برای درمان بیماری‌های خفیف و معمولی – هر روز تا ناپدید شدن علائم به علاوه دو سه بار دیگر برای تثبیت نتایج.
- اگر به عنوان مکمل داروهای شیمیایی و گیاهی به کار می‌رود – هر روز تا پایان دوره درمان.

این دستورالعمل دو بخش دارد. اول: مالش شدید سیستم‌های متناظر با استفاده از انواع مالش دهنده‌ها. دوم: کار متناوب بر روی دو دسته از نقاط طب سوزنی – یک بار بر روی یک دسته و بار بعدی بر روی دسته دیگر. دو بخش این دستورالعمل را می‌توان مستقلاً و یا با هم انجام داد.

۱- به مدت یک دقیقه دو انگشت را با حلقه و تمامی دست را با مارپیچ یا استوانه مالش دهید.

مالش شدید دست‌ها همه نقاط سوجوک را تحریک می‌کند و تقویت کننده تمامی بدن است. اگر منظم‌اً از این مالش استفاده کنید نقاط سوجوک به محض ظهور و در ابتدای بیماری تحریک می‌گردند. در این صورت حتی پیام نه چندان قوی هم برای غلبه بر بیماری و متوقف نمودن آن در مراحل اولیه کافی است.

## ۲- نقاط طب سوزنی را که در زیر می‌آیند با استفاده از موکسا به مدت ۱۲-۱۰ دقیقه گرم کنید:

الف) هه‌گو (GI-۴) و زوسان‌لی (E-۳۶) واقع بر هر دست و پا.

ب) در دفعه بعدی نقاط نی‌گوان (MC-۶) و سان‌بین‌جیاو (RP-۶) واقع بر دست و پا.

دستورالعمل را به صورت متناوب (الف و ب) انجام دهید.

\*\*\*\*\*

نقاط فوق‌الذکر در طب سوزنی بسیار مهم، تقویت کننده و شفابخش هستند. گرم نمودن دوره‌ای آنها با استفاده از موکسا نوسانات سیستم انرژی بدن را، قبل از این که تشدید شوند، برطرف و سلامتی شما را حفظ می‌کند.

ذیلاً برخی از ویژگی‌های مهم آنها به تفصیل ذکر می‌شوند که نشان از گستره وسیع کاربرد آنها دارند.

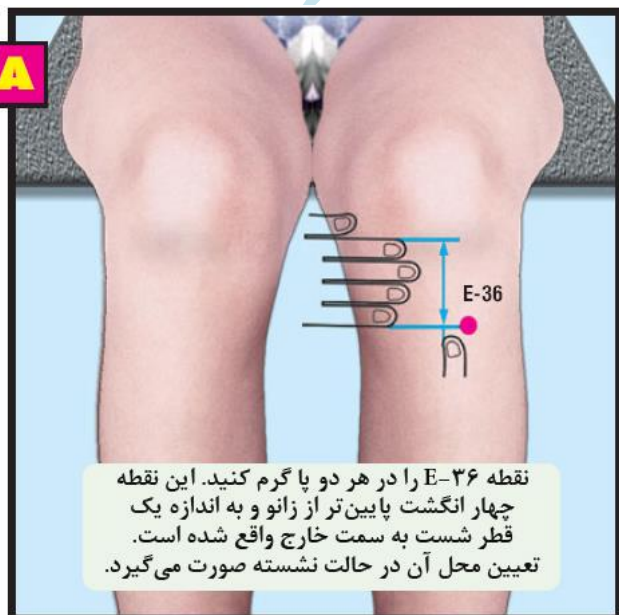
**زوسان‌لی (E-۳۶):** نقطه تقویت عمومی که تاثیر آن در ضایعات مغزی و بیماری‌های قلبی به اثبات رسیده است. در تنظیم فشار خون اهمیت خاصی دارد. (حتی امروزه هم در برخی کشورهای شرقی از تحریک آن تا زمانی که پوست تاول بزند استفاده می‌شود). همه بیماری‌های معده و روده. دردهای پا و کمر. بیماری‌های چشم. دستگاه عصبی. دستگاه تناسلی. *Asthenia*. حساسیت‌ها. بیماری‌های دستگاه تنفسی. ضعف عمومی. افزایش انرژی در تمامی مسیرها. تنظیم اختلالات انرژی. موثر در کاهش دردهای پایین تنه.

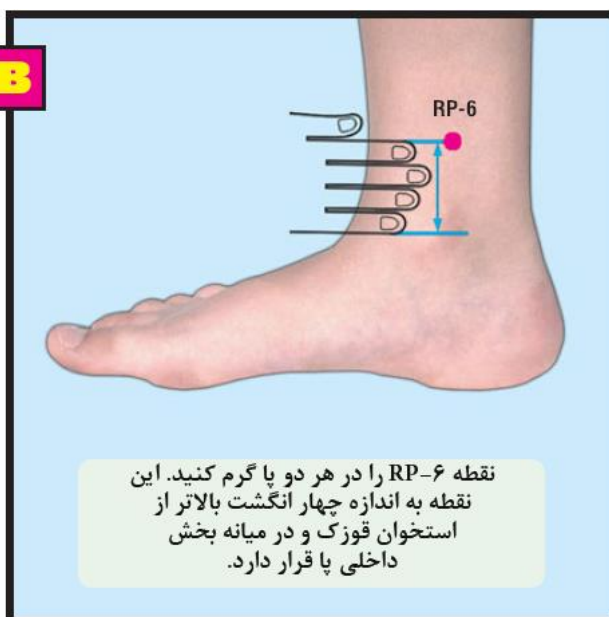
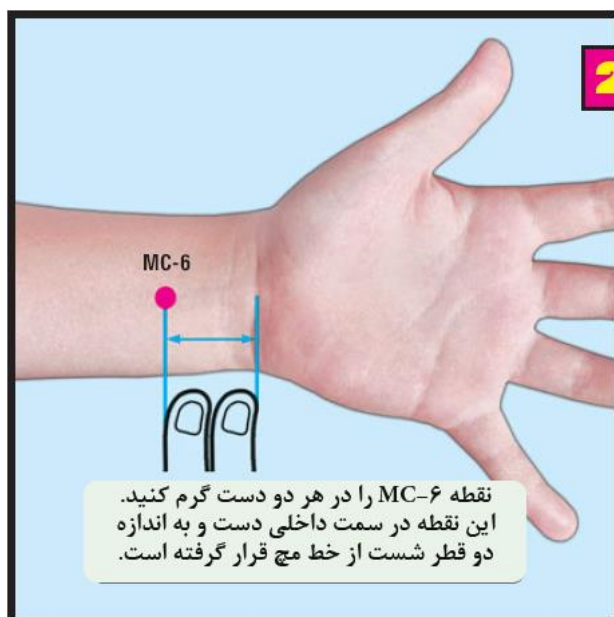
**هه‌گو (GI-۴):** تقویت عمومی. بیماری‌های دستگاه عصبی. چشم‌ها. گوش‌ها. بینی. گلو (سرما خوردگی). دندان‌ها. سینوس‌ها. سردرد. تب. بیماری‌های زنان. بیماری‌های دستگاه گوارش. دردهای شکم. یبوست. موثر در کاهش دردهای بالا تنه.

**نی‌گوان (MC-۶):** تقویت عمومی. نقطه مهمی در اختلالات روانی و مغزی و دیوانگی. در منابع چینی ذکر شده است که این نقطه را "وقتی کسی می‌خواهد دیگری را بکشد" تحریک می‌کنند. مهم در بیماری‌های قلبی، ریبوی و معده. تنظیم فشار خون. موثر در برابر بی‌خوابی.



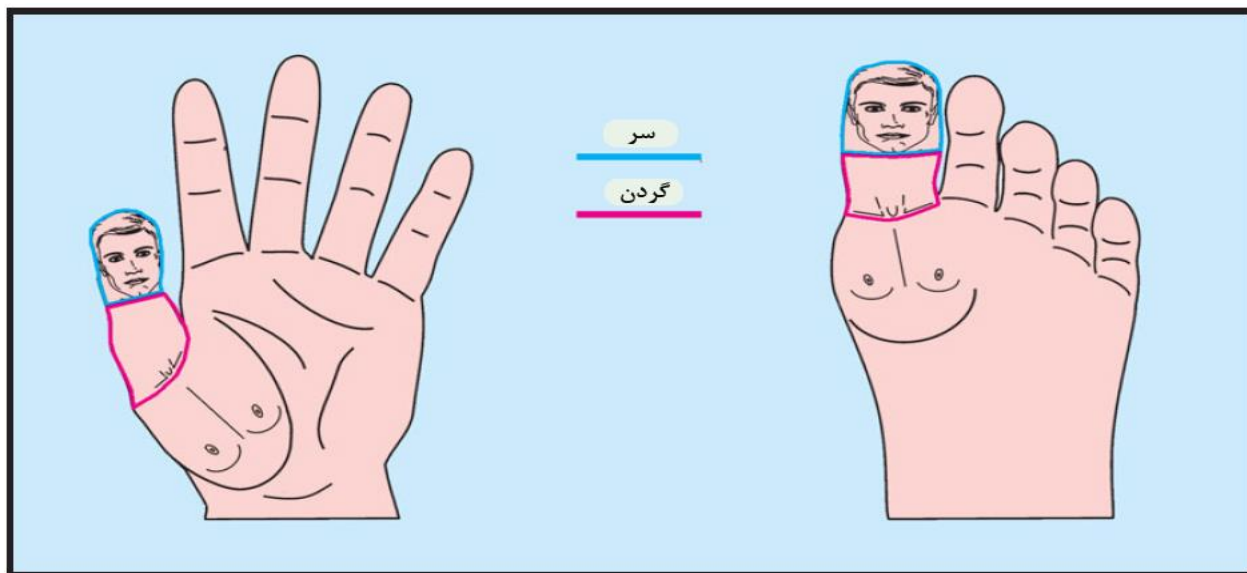
**سان یین جیاو (۶- RP):** تقویت عمومی. موثر در درمان بیماری‌های دستگاه گوارش (معه، روده‌ها، کبد و لوزالمعده) کلیه‌ها، مثانه، مجاری ادرار، دستگاه‌های تناسلی مردان و زنان. بیماری‌های پایین تنه. تنظیم فشار خون.



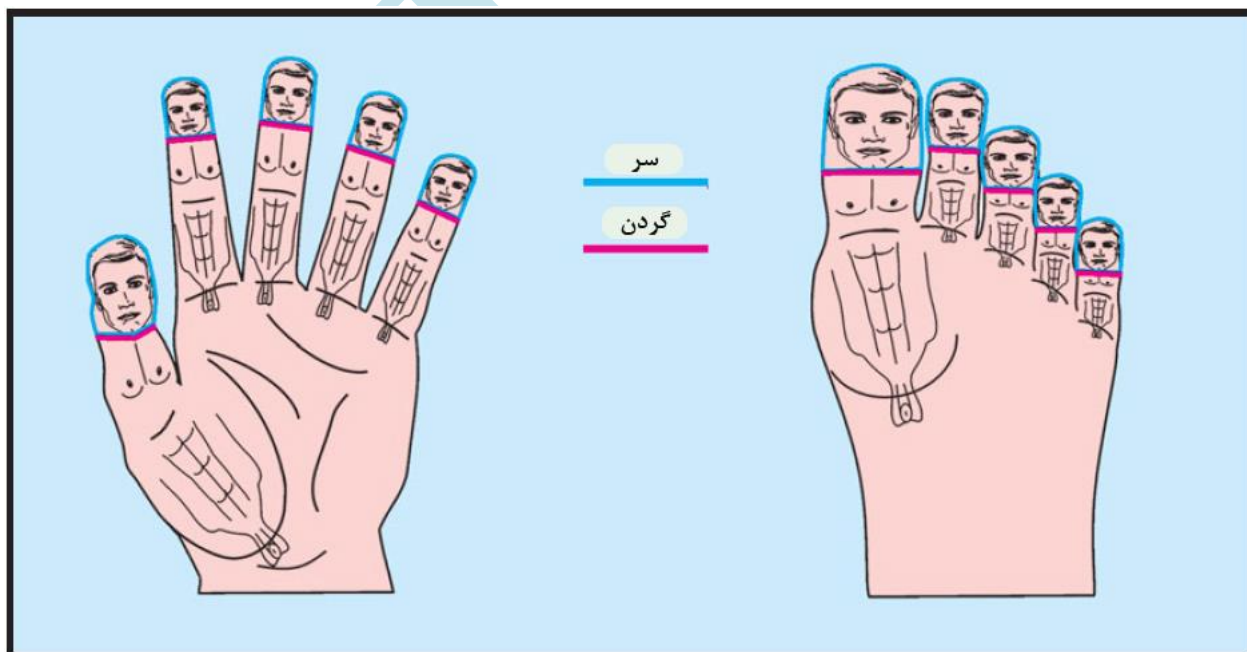


## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

مناطق متناظر سر و گردن در سیستم اصلی



مناطق متناظر سر و گردن در سیستم حشره‌ای



در سیستم اصلی مناطق متناظر سر در اولین بند انگشت شست و گردن در دومین بند انگشت شست واقع شده‌اند.

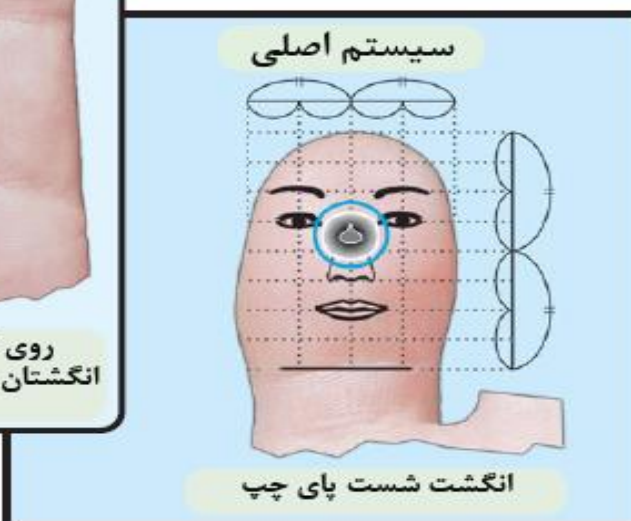
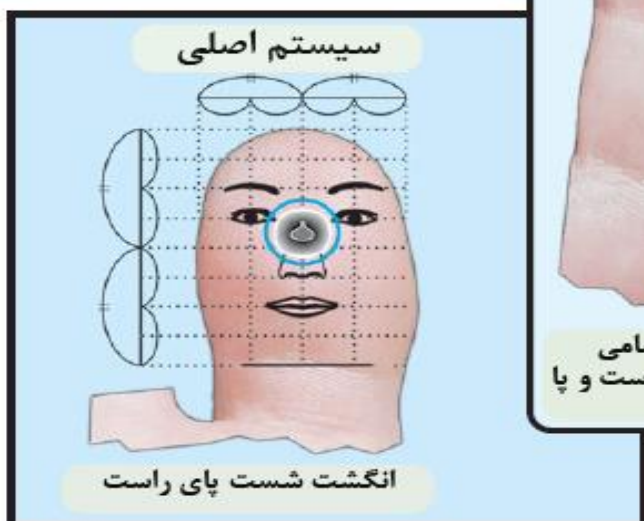
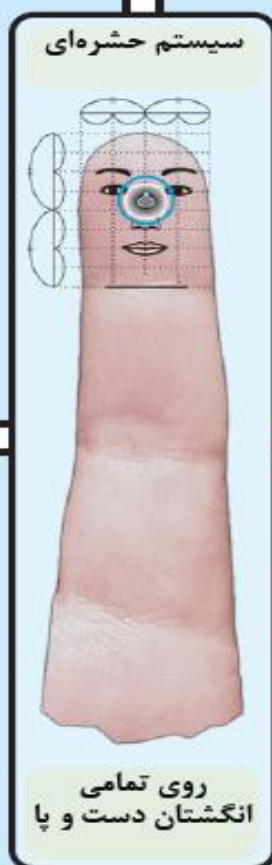
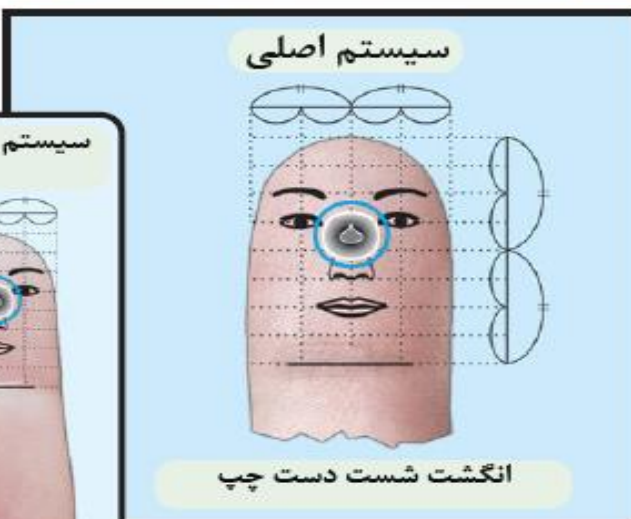
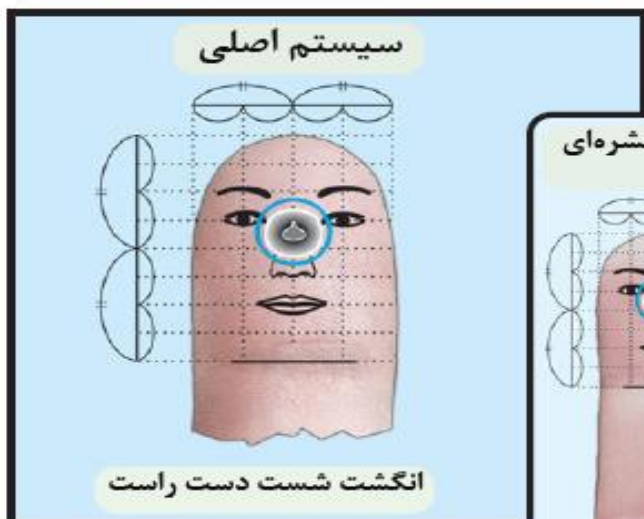
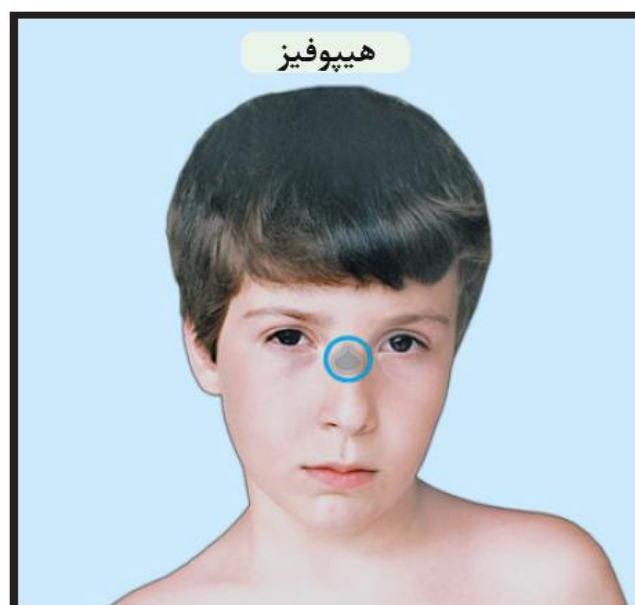
در سیستم حشره‌ای مناطق متناظر سر در اولین بند تمامی انگشتان واقع شده‌اند. تصویر گردن هم بر ناحیه کوچکی در بین اولین و دومین بند انگشتان، بر روی مفصل و کمی بالاتر و پایین‌تر از آن، منعکس گردیده است.

هر چند که می‌توانید برای سر از نقاط شکل بالایی استفاده کنید ولی گاهی اوقات کار بر روی نقاط شکل پایینی راحت‌تر است. چون نقاط بر روی بافت‌های نرم قرار نگرفته‌اند و آسان‌تر پیدا می‌شوند. از شکل صفحه ۲۲ نیز می‌توانید دریابید که نقاط مربوط به سر در چه جاهایی هستند.



## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

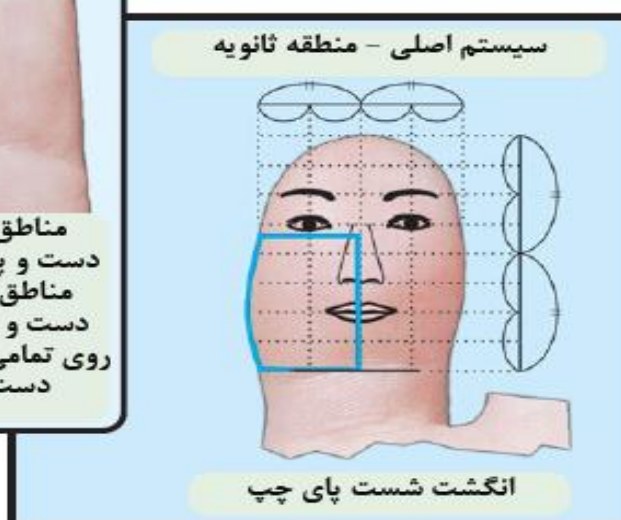
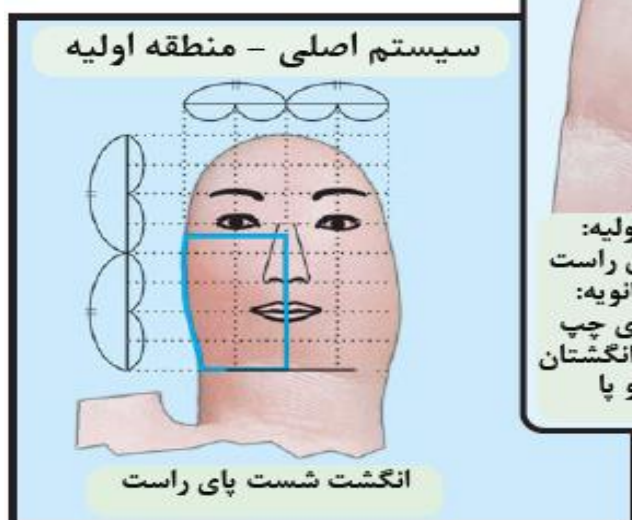
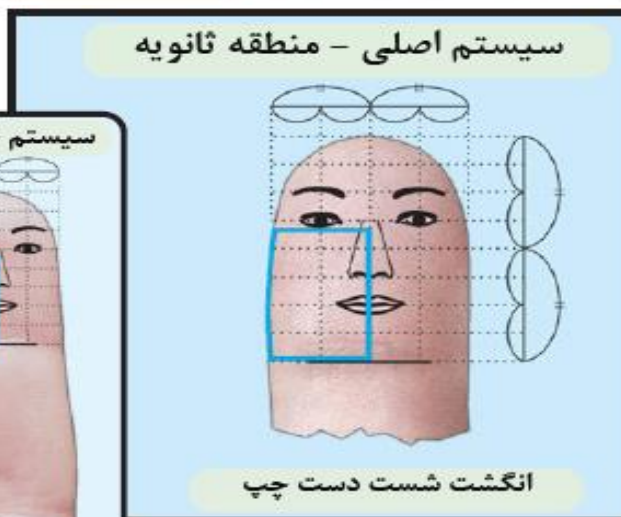
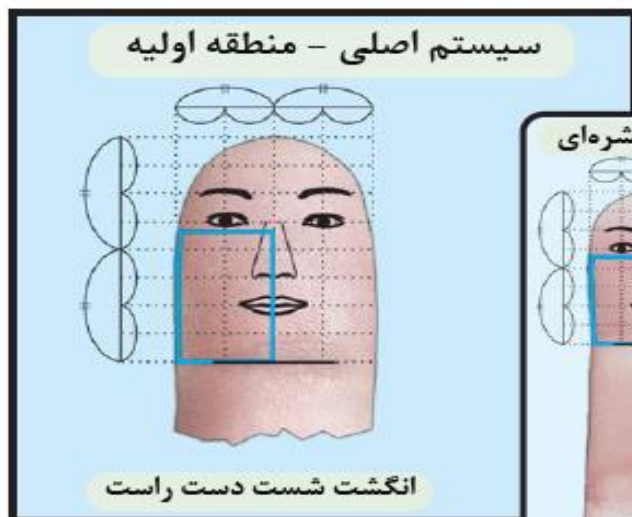
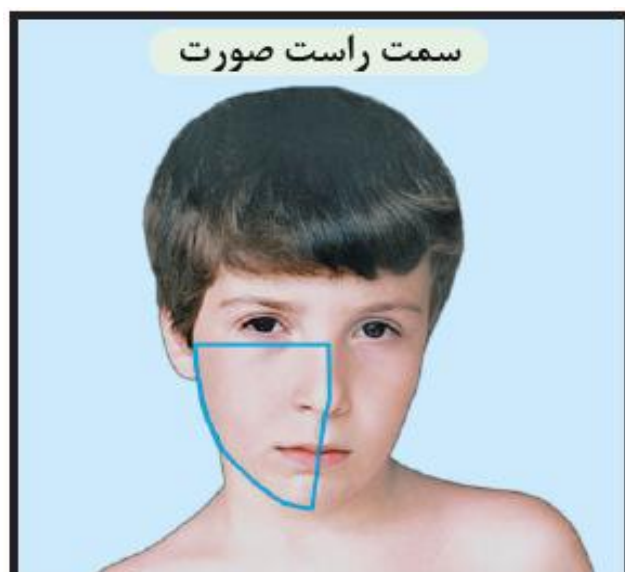
## هیپوفیز





## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

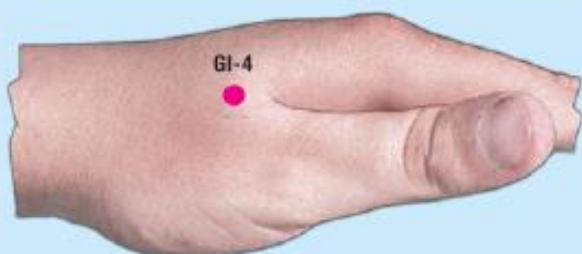
## سمت راست صورت



## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

## سمت چپ صورت

## دستورالعمل طب سوزنی

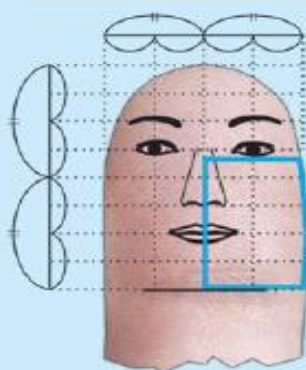


نقاط E-۶، E-۴ و GI-۴ را در سمت چپ گرم کنید.  
 برای E-۶ به صفحه ۱۲۱ و برای E-۴ به صفحه ۱۱۵ مراجعه کنید.  
 نقطه GI-۴ بر روی برآمدگی حاصل از چسباندن انگشت شست به اشاره قرار دارد.

## سمت چپ صورت

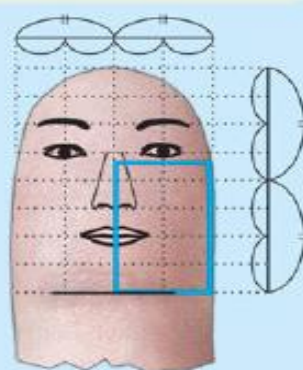


## سیستم اصلی - منطقه ثانویه



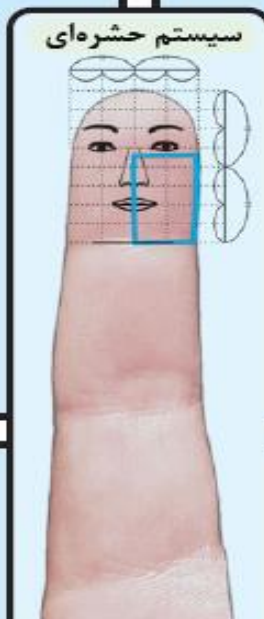
انگشت شست دست راست

## سیستم اصلی - منطقه اولیه



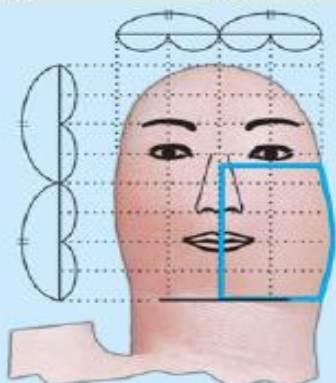
انگشت شست دست چپ

## سیستم حشره‌ای



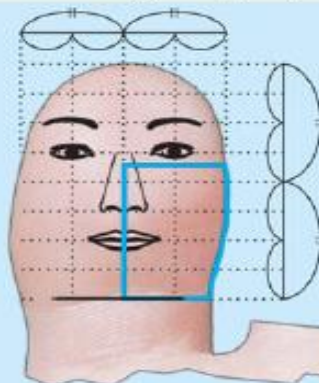
مناطق اولیه:  
 دست و پای چپ  
 مناطق ثانویه:  
 دست و پای راست  
 بر روی تمامی  
 انگشتان دست و پا

## سیستم اصلی - منطقه ثانویه



انگشت شست پای راست

## سیستم اصلی - منطقه اولیه

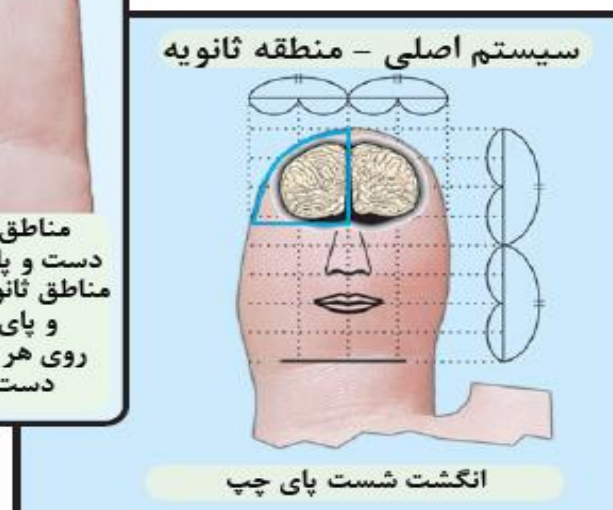
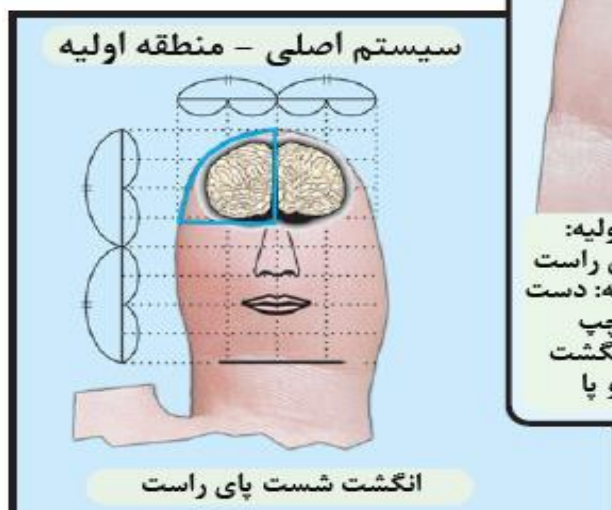
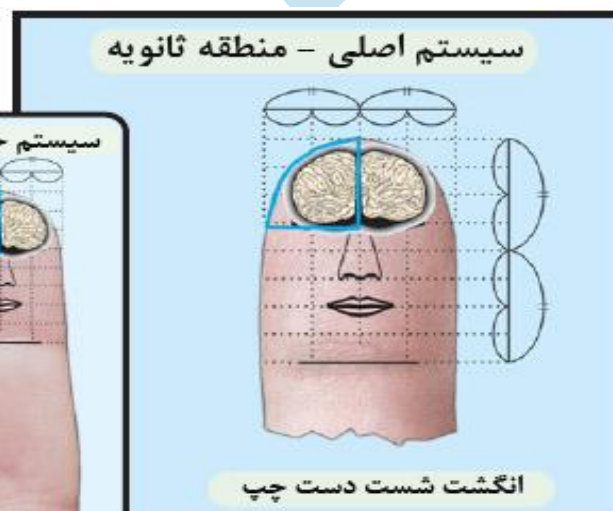
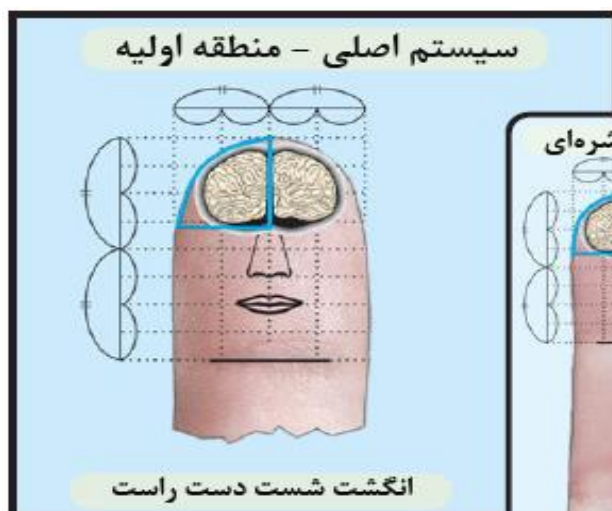


انگشت شست پای چپ



## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

## نیم کره راست مغز





## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

## نیم کره چپ مغز

**دستورالعمل طب سوزنی**

نقطه T-۱۶ را ۴-۵ دقیقه مالش دهید. نقاط C-۴, C-۵, C-۶, C-۷ را در هر دو دست گرم کنید.

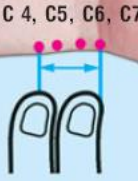
در دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقطه MC-۶ را متناوباً در هر دو دست گرم کنید.

برای مشاهده نقطه T-۱۶ به صفحه ۱۱۷ مراجعه کنید.

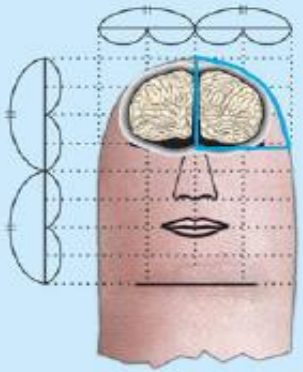
نقاط C-۴ و C-۷ در سمت انگشت کوچک و به فاصله معادل یک و نیم برابر قطر شست از خط مع واقع شده‌اند. آنها را باید همزمان گرم نمود.

برای مشاهده نقطه MC-۶ به صفحه ۱۱۱ مراجعه کنید.

C 4, C5, C6, C7

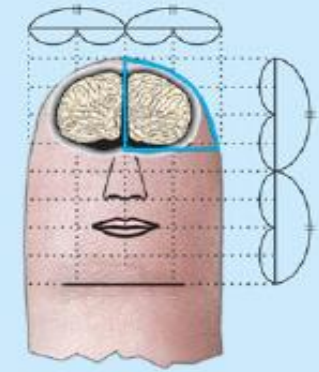



**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



**انگشت شست دست راست**

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



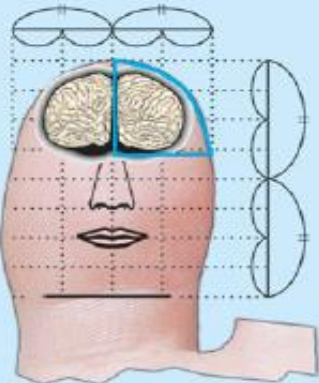
**انگشت شست دست چپ**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



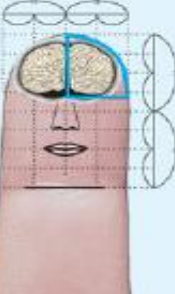
**انگشت شست پای راست**

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



**انگشت شست پای چپ**

**سیستم حشره‌ای**



مناطق اولیه:  
دست و پای چپ  
مناطق ثانویه:  
دست و پای راست  
روی هر انگشت  
دست و پا

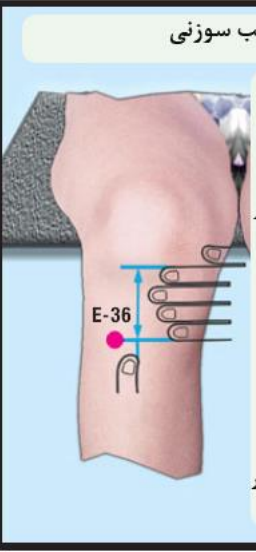
## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

## چشم راست

**چشم راست**



**دستورالعمل طب سوزنی**



نقاط E-۲ و V-۲ و TR-۲۳ را در سمت راست ۴-۵ دقیقه مالش دهید.

نقطه GI-۴ را بر روی دست راست گرم کنید.

دفعه بعدی به جای GI-۴ نقطه E-۳۶ را بر روی پای راست گرم کنید.

E-۲: صفحه ۱۲۰

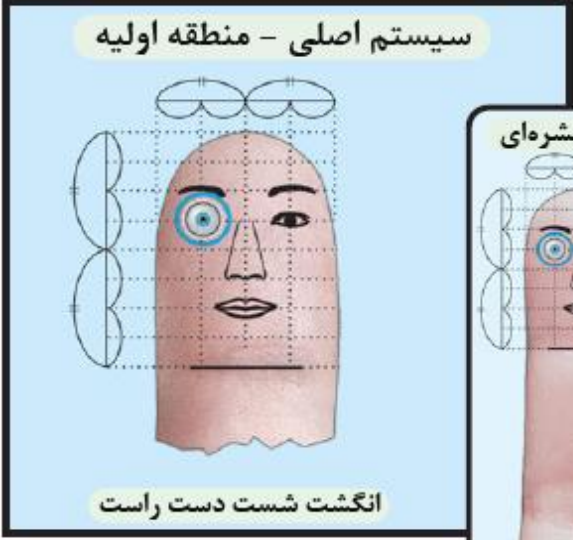
V-۲: صفحه ۱۲۰

TR-۲۳: صفحه ۱۲۰

GI-۴: صفحه ۱۱۱

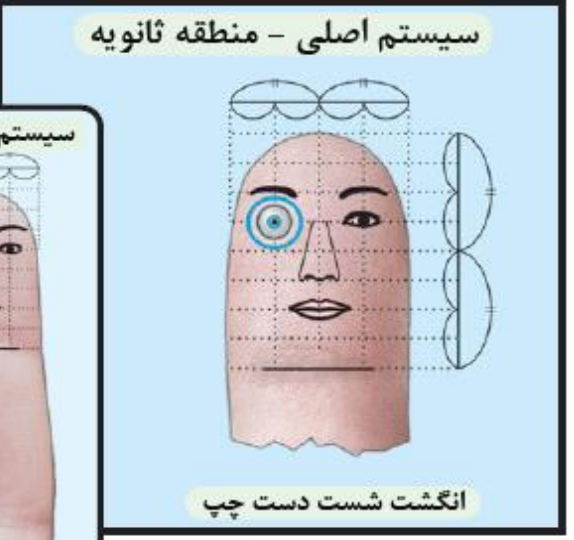
E-۳۶: به اندازه چهار انگشت پایین‌تر انتهای زیرین کاسه زانو و به اندازه یک قطر شست به سمت خارج. در حالت نشسته فاصله‌ها را مشخص کنید.

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



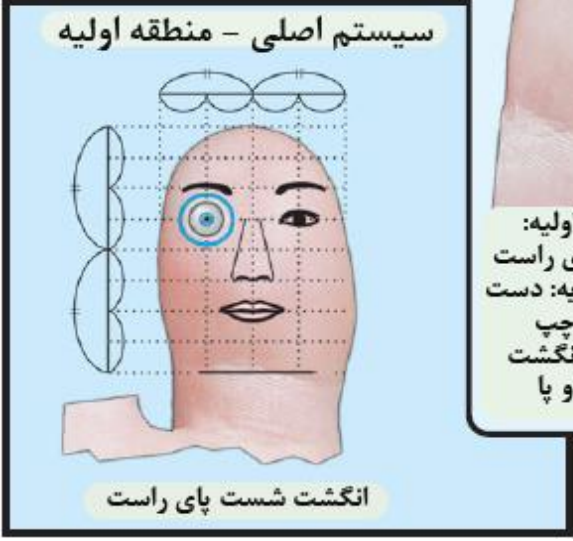
**انگشت شست دست راست**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



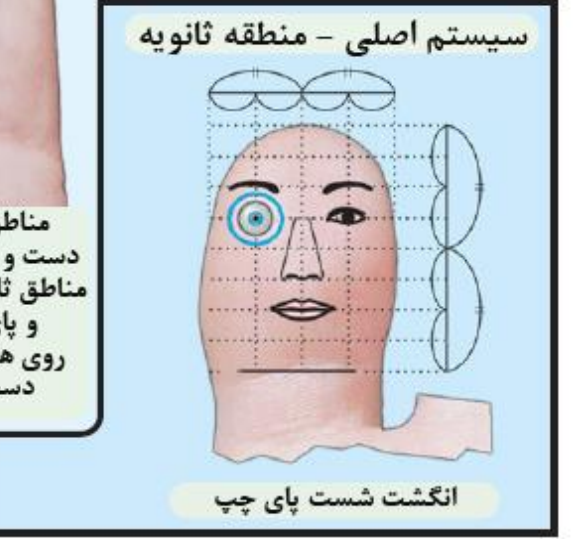
**انگشت شست دست چپ**

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



**انگشت شست پای راست**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



**انگشت شست پای چپ**

**سیستم حشره‌ای**

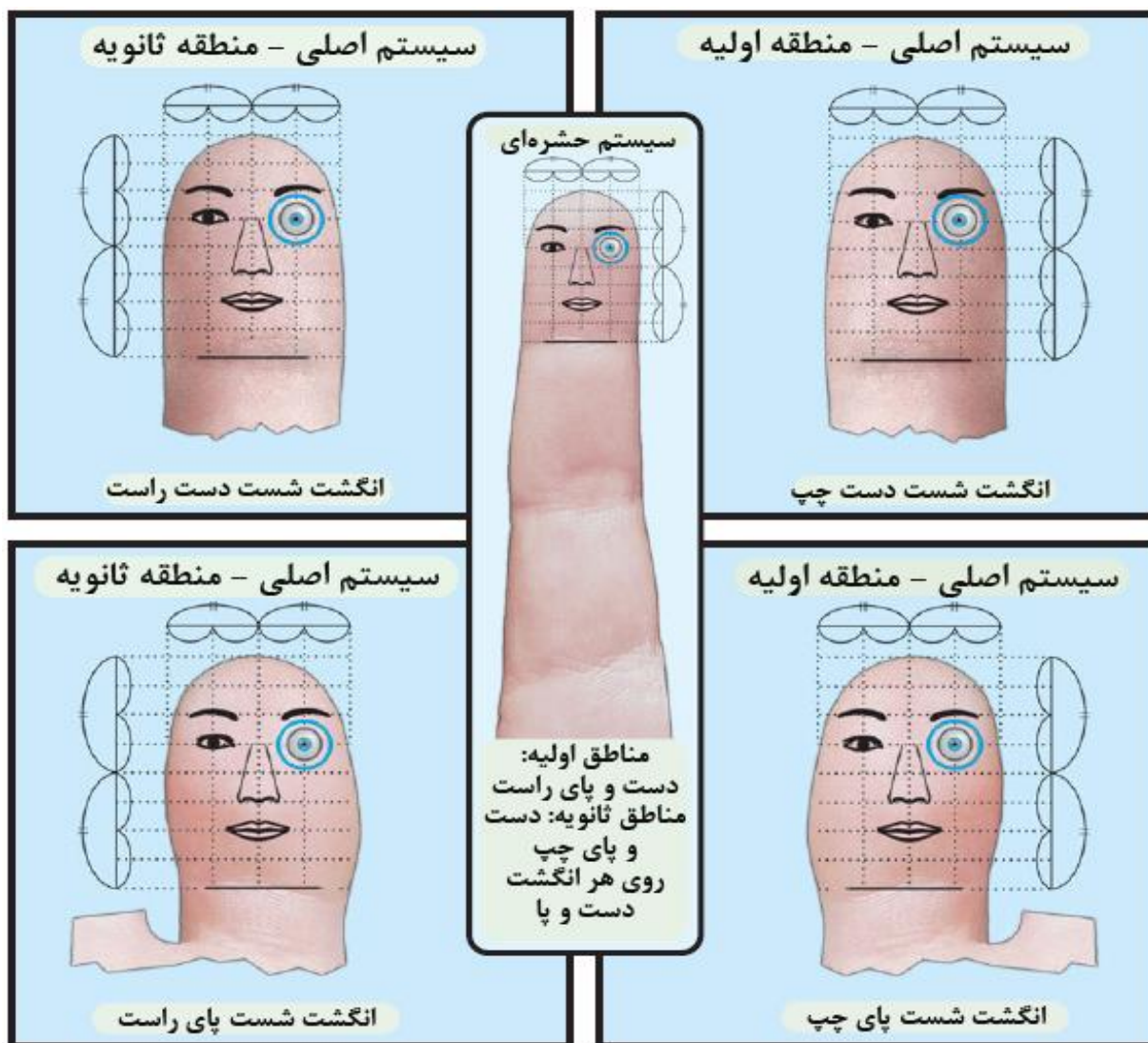


**مناطق اولیه:**  
دست و پای راست  
**مناطق ثانویه:**  
دست و پای چپ  
روی هر انگشت دست و پا



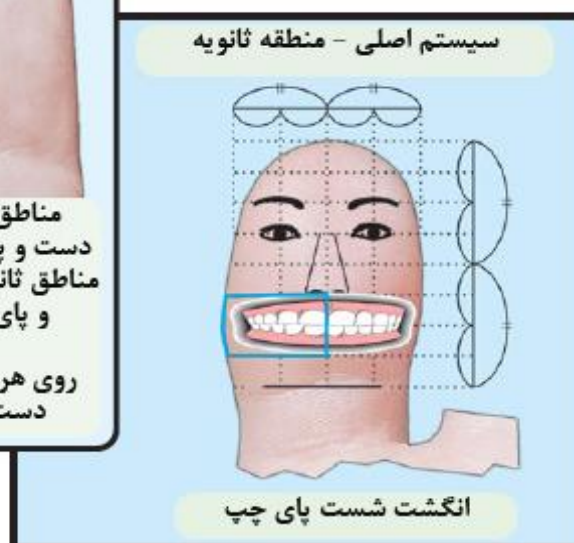
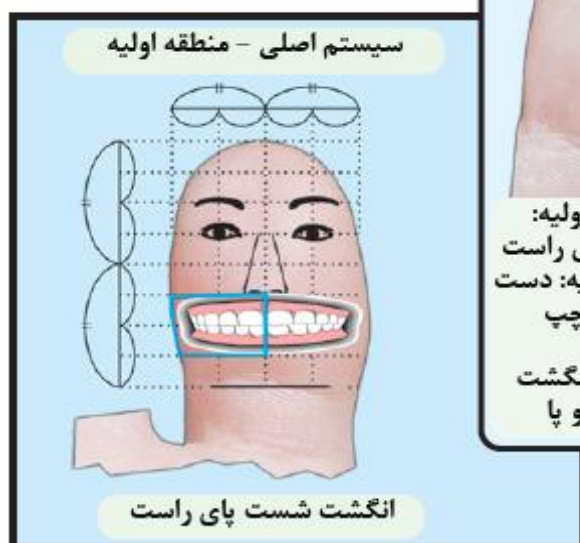
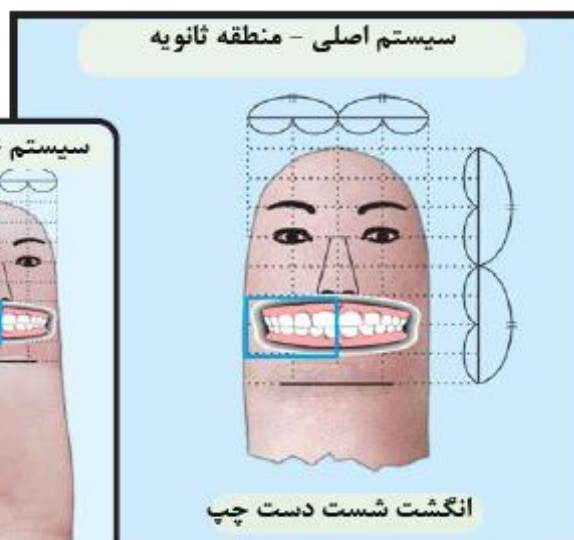
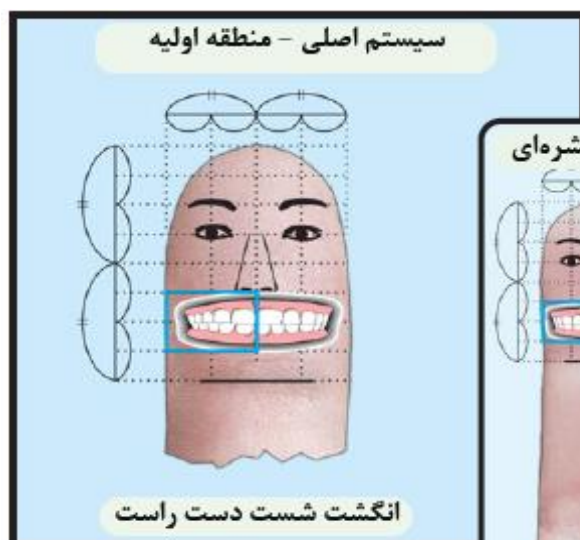
## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

## چشم چپ



## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

## دندان‌ها و لثه‌ها - سمت راست

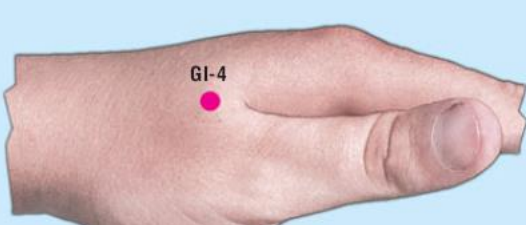




## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

### دندان‌ها و لثه‌ها - سمت چپ

**دستورالعمل طب سوزنی**



نقاط E-۴ و E-۶ را در سمت چپ گرم کنید.

نقطه GI-۴ را در دست چپ گرم کنید.

E-۶: صفحه ۱۲۱

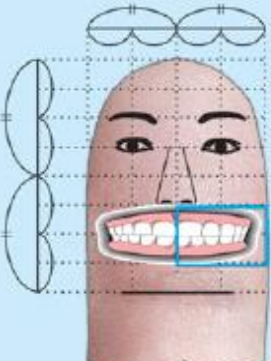
E-۴: صفحه ۱۱۵

GI-۴: بر روی برآمدگی حاصل از چسباندن انگشت شست به اشاره واقع شده است.

**سمت چپ دندان‌ها و لثه‌ها**

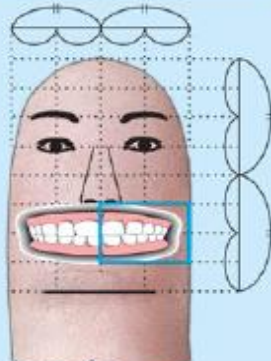


**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



**انگشت شست دست راست**

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



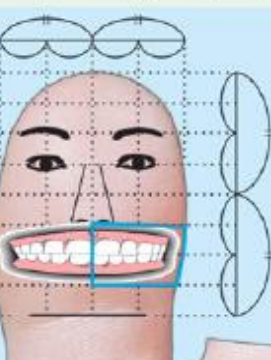
**انگشت شست دست چپ**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



**انگشت شست پای راست**

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



**انگشت شست پای چپ**

**سیستم حشره‌ای**



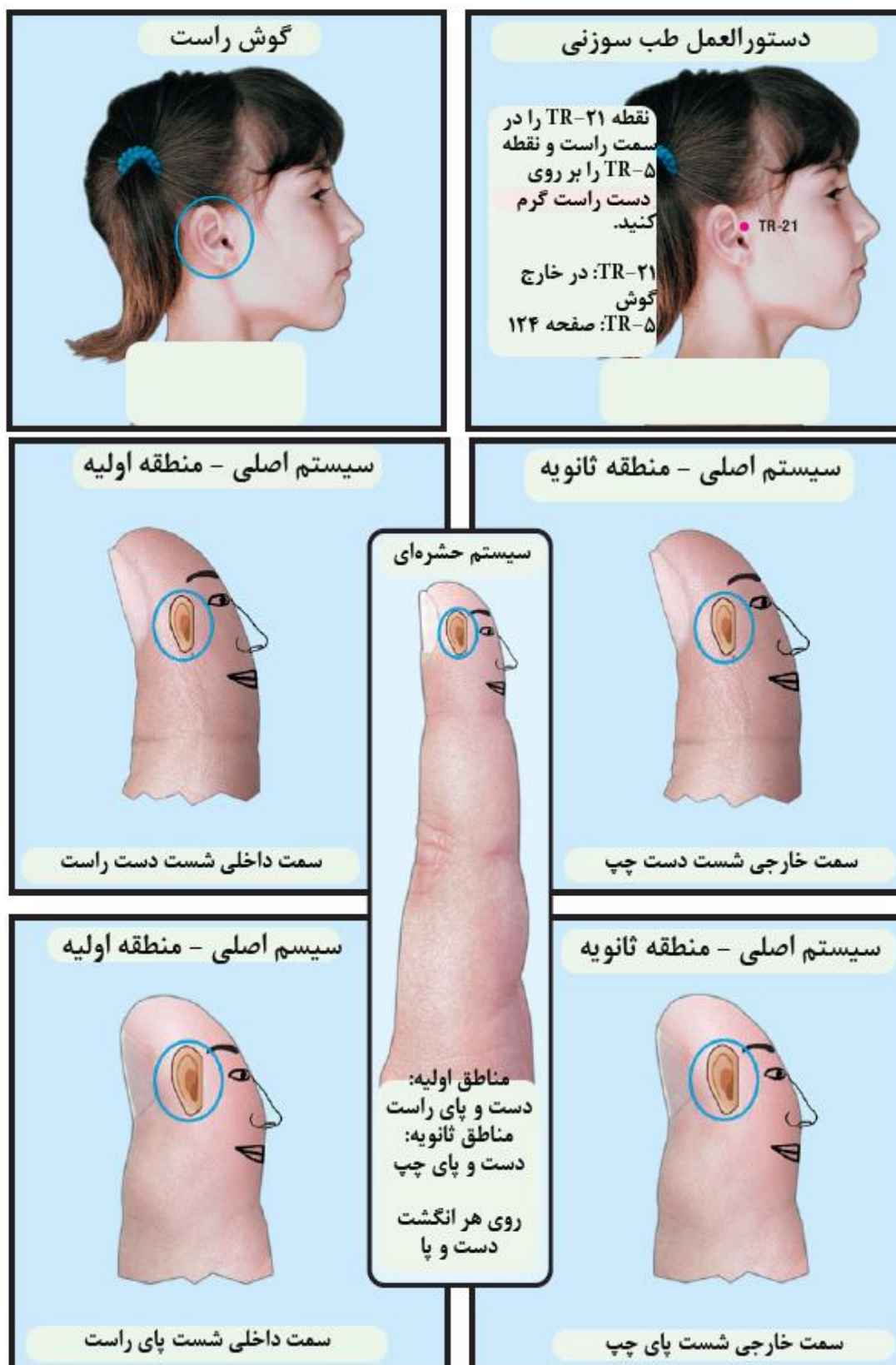
**مناطق اولیه:**

دست و پای چپ

مناطق ثانویه: دست و پای راست

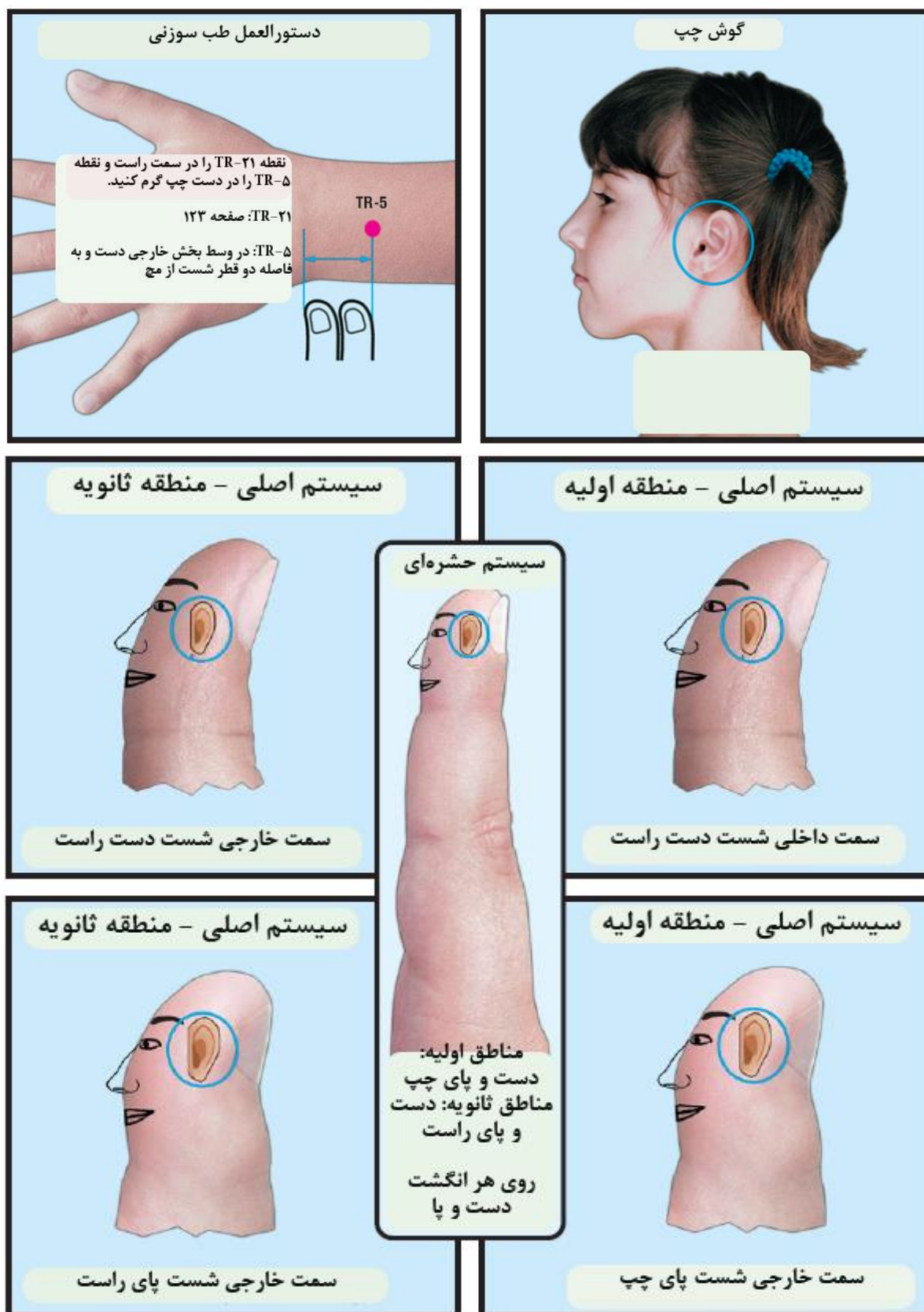
روی هر انگشت دست و پا

## گوش راست



## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

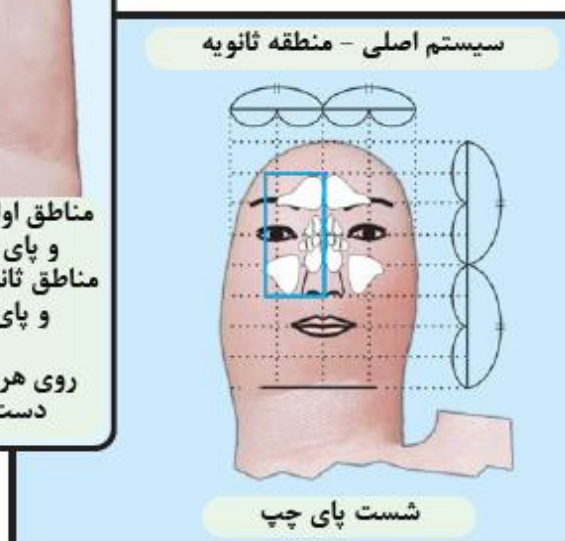
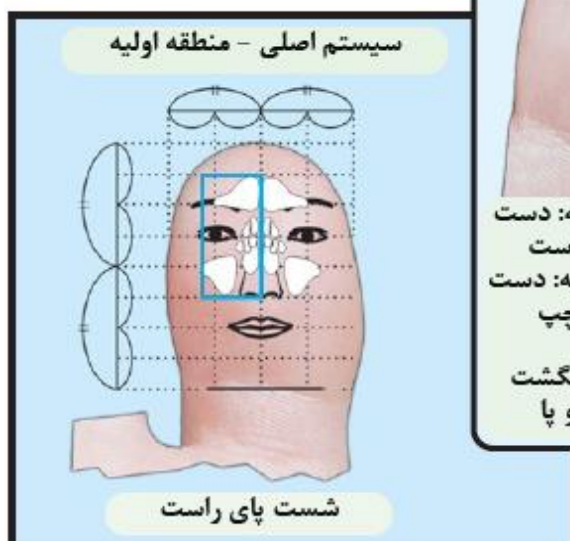
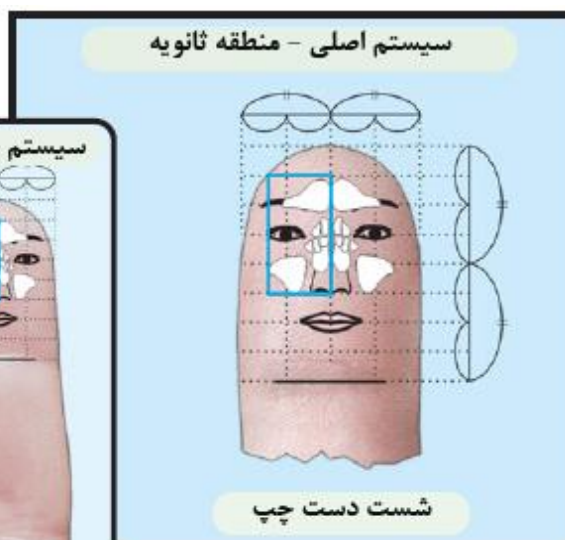
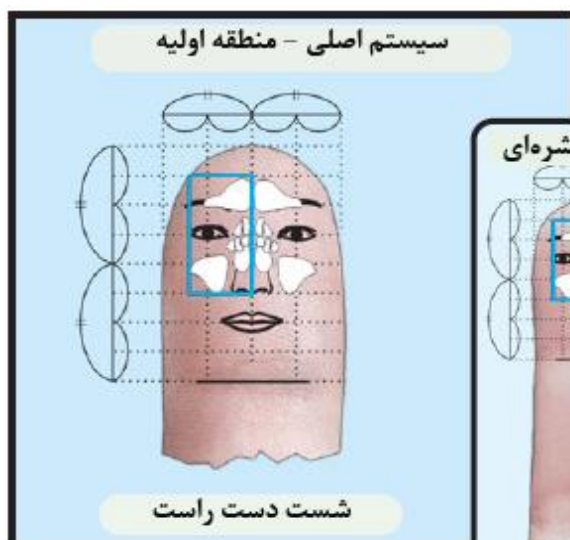
## گوش چپ



## بیماری‌های ناحیه سر و گردن



## سینوس راست



بیماری‌های ناحیه سر و گردن



## سینوس چپ

### دستورالعمل طب سوزنی



نقطه ۳-PC را گرم کنید.

نقطه ۲۰-GI را در سمت چپ ۴-۵ دقیقه مالش دهید.

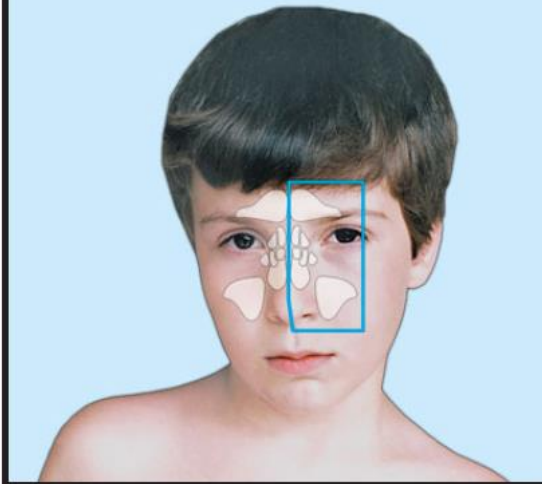
نقطه ۴-GI را که بر روی دست چپ واقع است گرم کنید.

دفعه بعدی به جای نقطه ۴-GI نقطه ۱۱-GI را که بر روی دست چپ واقع است گرم کنید.

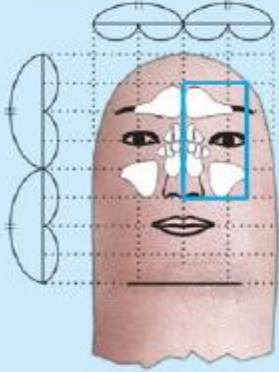
۳-PC: صفحه ۱۲۵  
۲۰-GI: صفحه ۱۲۵  
۴-GI: صفحه ۱۱۱

۱۱-GI: در سمت خارجی آرنج و در انتهای خطی که به هنگام خم کردن آرنج پدید می آید.

### سینوس چپ

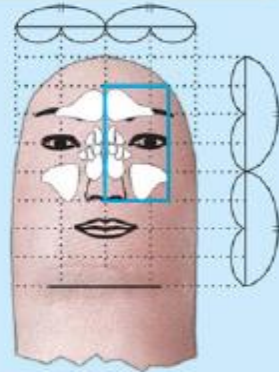


### سیستم اصلی - منطقه ثانویه



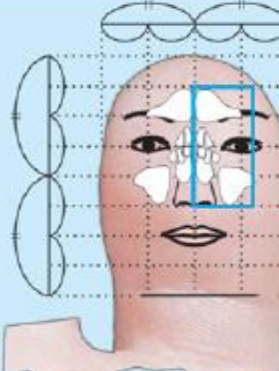
شست دست راست

### سیستم اصلی - منطقه اولیه



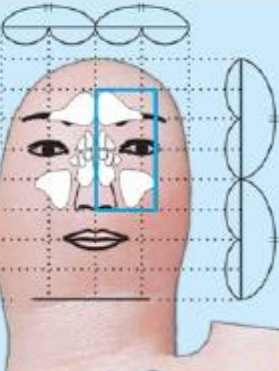
شست دست چپ

### سیستم اصلی - منطقه ثانویه



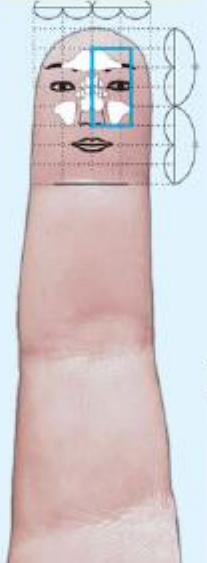
شست پای راست

### سیستم اصلی - منطقه اولیه



شست پای چپ

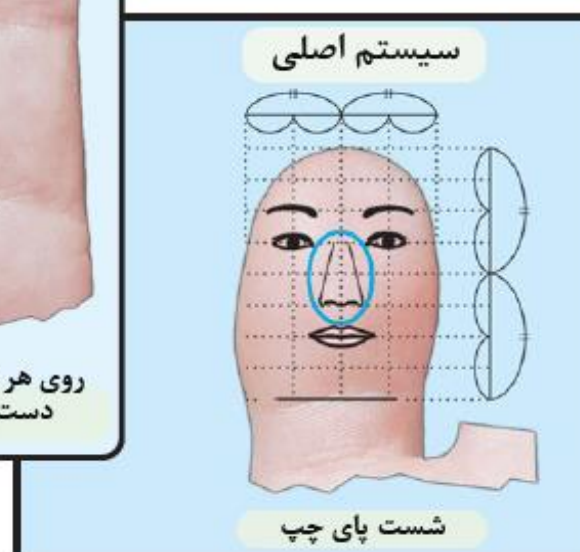
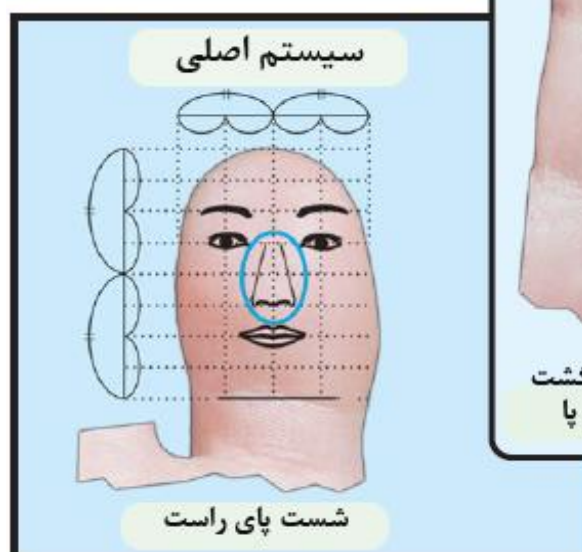
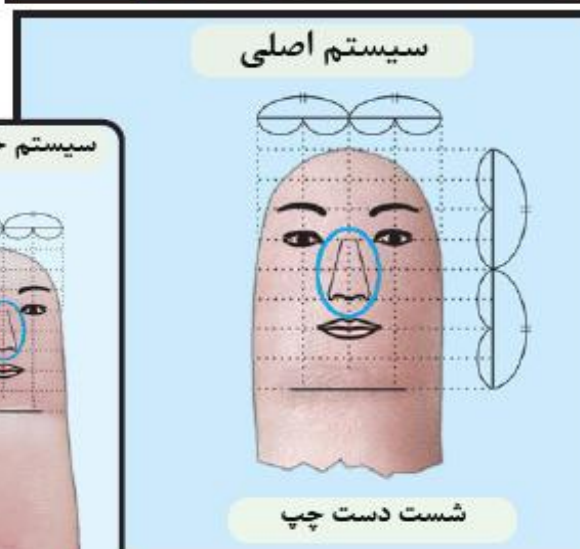
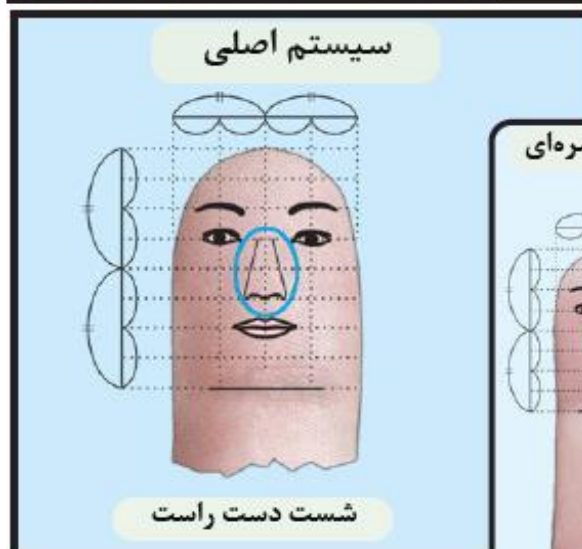
### سیستم حشره‌ای



مناطق اولیه: دست و پای چپ  
مناطق ثانویه: دست و پای راست  
روی هر انگشت دست و پا

بیماری‌های ناحیه سر و گردن

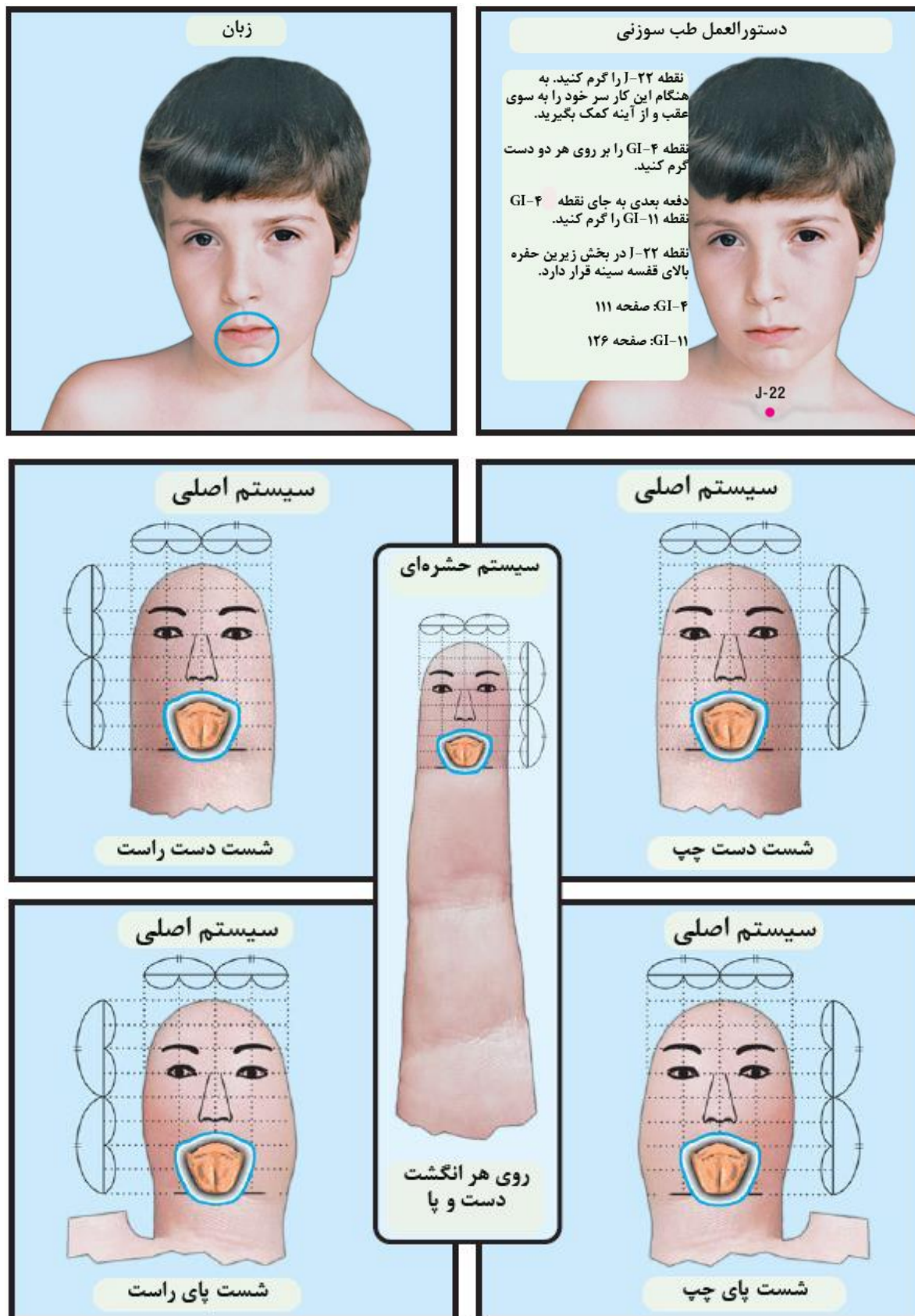
## بینی





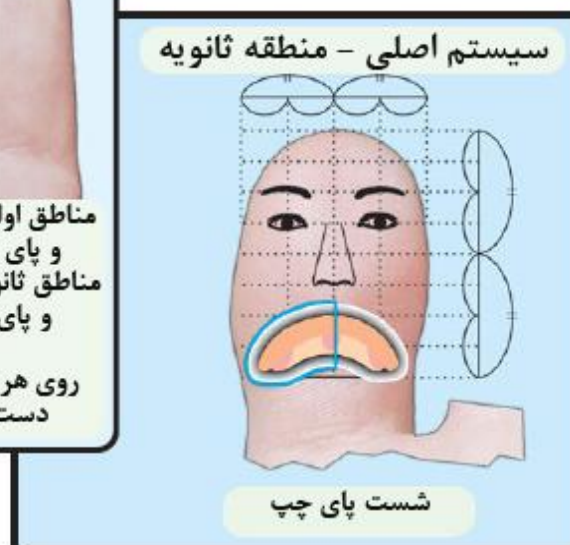
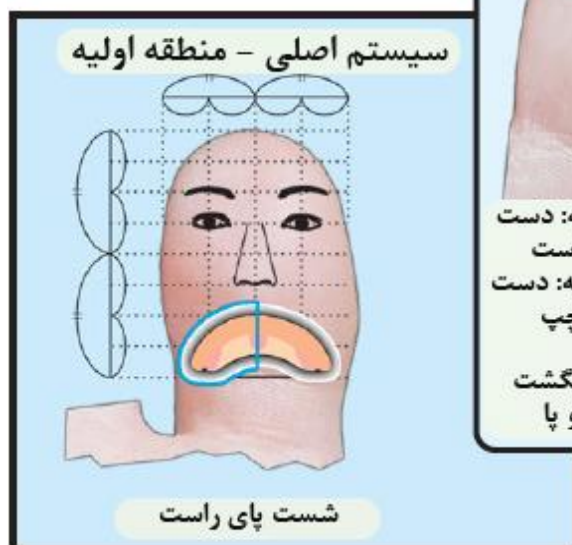
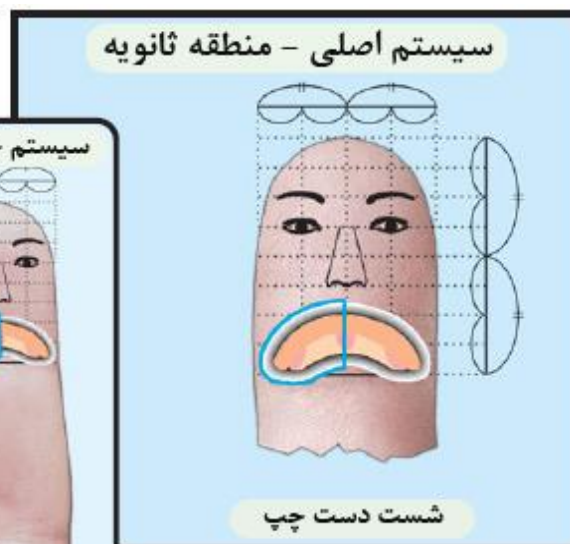
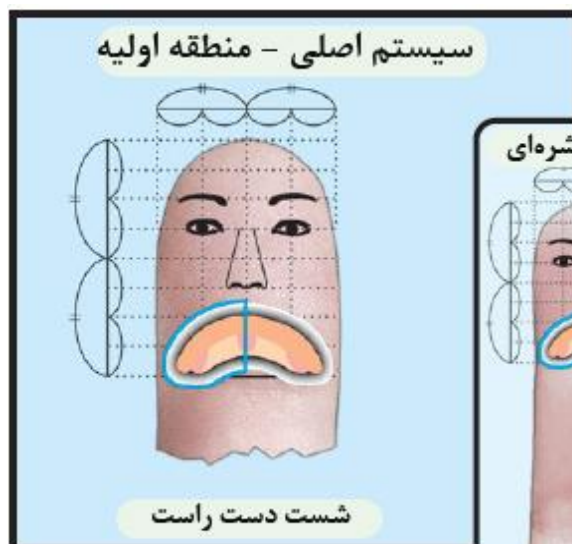
## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

## زبان



## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

## گلو - سمت راست





## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

## گلو - سمت چپ

**دستورالعمل طب سوزنی**



نقطه ۲۲-۱ را گرم کنید. به هنگام این کار سر خود را به سوی عقب و از آینه کمک بگیرید.

نقطه ۴-GI را بر روی هر دو دست گرم کنید.

دفعه بعدی به جای آن نقطه ۱۱-GI را بر روی دست‌ها گرم کنید.

۲۲-۱: صفحه ۱۲۹

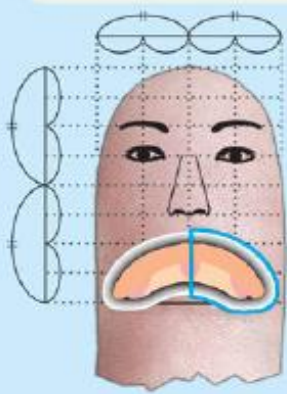
۴-GI: بر روی برآمدگی حاصل از چسباندن انگشت شست به اشاره واقع شده است.

۱۱-GI: صفحه ۱۲۶

**گلو - سمت چپ**

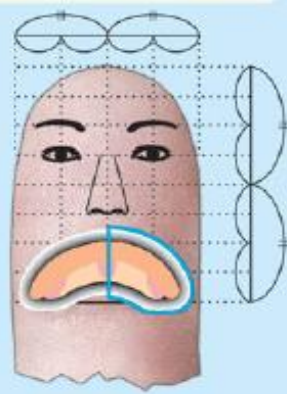


**سیستم اصلی - مناطق ثانویه**



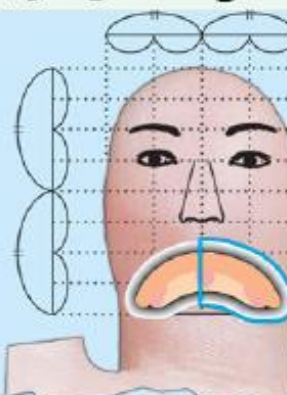
**شست دست راست**

**سیستم اصلی - مناطق اولیه**



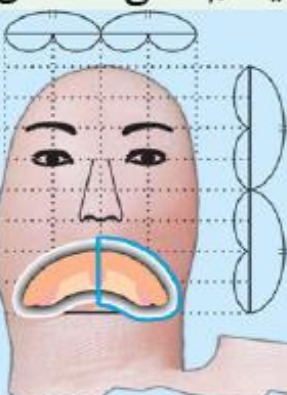
**شست دست چپ**

**سیستم اصلی - مناطق ثانویه**



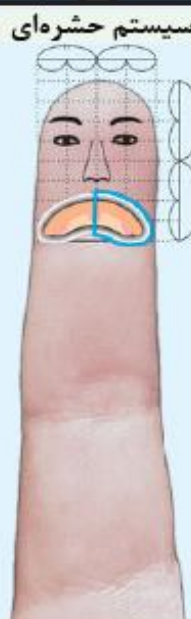
**شست پای راست**

**سیستم اصلی - مناطق اولیه**



**شست پای چپ**

**سیستم حشره‌ای**



مناطق اولیه: دست و پای چپ  
مناطق ثانویه: دست و پای راست  
روی هر انگشت دست و پا

## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

## حنجره و تارهای صوتی

**حنجره و تارهای صوتی**



**دستورالعمل طب سوزنی**



نقطه ۲۲-J را گرم کنید.  
نقطه P-7 را بر روی هر دو دست گرم کنید.  
دفعه بعدی به جای نقطه P-7 نقطه GI-11 را بر روی هر دو دست گرم کنید.  
۲۲-J: صفحه ۱۳۲  
P-7: در کناره ساعد و به اندازه یک و نیم قطر شست از معج واقع شده است. استخوان در آن قسمت تورفتگی دارد.  
GI-11: صفحه ۱۲۶

**سیستم اصلی**



**شست دست راست**

**سیستم اصلی**



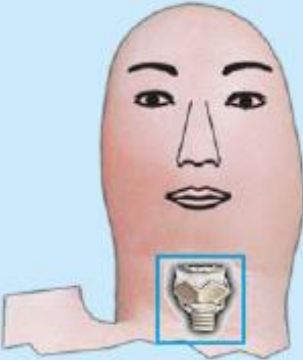
**شست دست چپ**

**سیستم حشره‌ای**



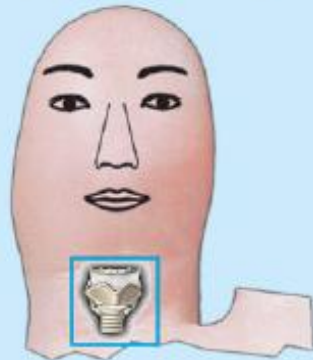
**روی هر انگشت دست و پا**

**سیستم اصلی**



**شست پای راست**

**سیستم اصلی**



**شست پای چپ**

## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

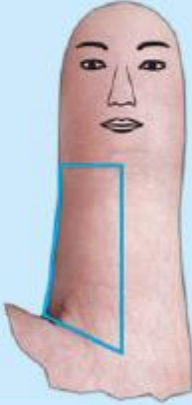
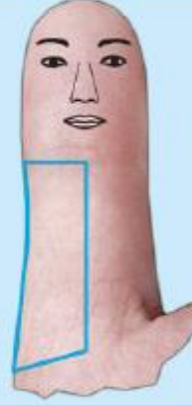
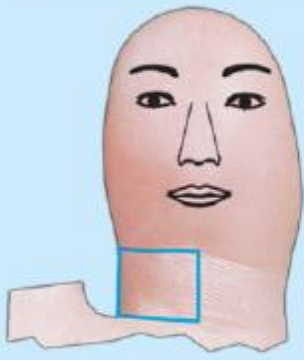
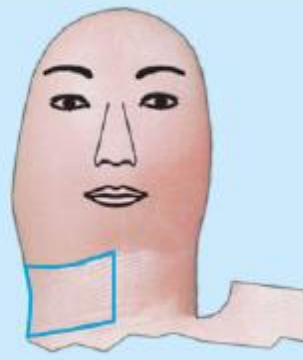
## غدد تیروئید و پاراتیروئید





## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

## بافت‌های گردن - سمت راست

|                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>بخش پیشین و راست گردن<br/>اتصال با ستون فقرات از طریق C۴-C۳ (صفحه ۱۷۲)</p>  | <p>دستورالعمل طب سوزنی</p> <p>نقطه J-۲۲ را گرم کنید.<br/>به هنگام گرم کردن آن سر خود را<br/>به عقب ببرید و از آینه استفاده<br/>نمایید.</p> <p>نقاط GI-۴ و P-۷ را در دست<br/>راست گرم کنید.</p> <p>J-۲۲: در پایین‌ترین جای حفره<br/>بالای سینه واقع شده است.</p> <p>GI-۴: صفحه ۱۱۱</p> <p>P-۷: صفحه ۱۳۴</p> <p>J-22</p>  |
| <p>سیستم اصلی - منطقه اولیه</p>  <p>شست دست راست</p>                          | <p>سیستم اصلی - منطقه ثانویه</p>  <p>شست دست چپ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>سیستم اصلی - منطقه اولیه</p>  <p>شست پای راست</p>                         | <p>سیستم اصلی - منطقه ثانویه</p>  <p>شست پای چپ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  |

سیستم حشره‌ای



مناطق اولیه:  
دست و پای راست  
مناطق ثانویه: دست  
و پای چپ  
روی هر انگشت  
دست و پا

## بیماری‌های ناحیه سر و گردن

## بافت‌های گردن - سمت چپ

**دستورالعمل طب سوزنی**

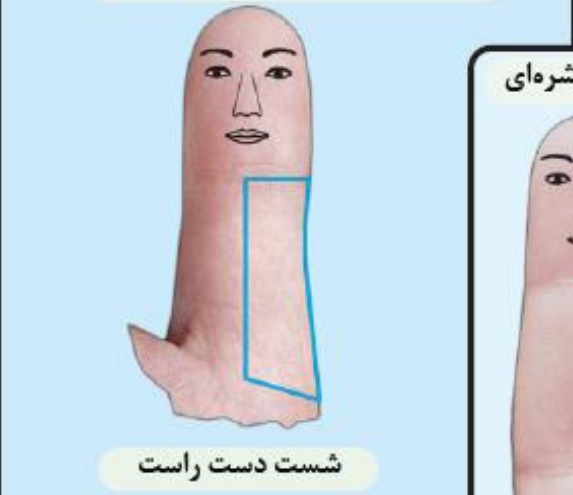


نقطه ۲۲-J را گرم کنید.  
به هنگام گرم کردن آن سر خود را به عقب ببرید و از آینه استفاده نمایید.  
نقاط ۴-GI و ۷-P را بر روی دست چپ گرم کنید.  
۲۲-J: صفحه ۱۳۳  
۴-GI: صفحه ۱۱۱  
۷-P: در وسط بخش کناری ساعد و به اندازه یک و نیم قطر شست فاصله از مچ. در این محل یک فرو رفتگی در استخوان وجود دارد.

**بخش پیشین و چپ گردن**  
اتصال با ستون فقرات از طریق C۴-C۳ (صفحه ۱۷۲)

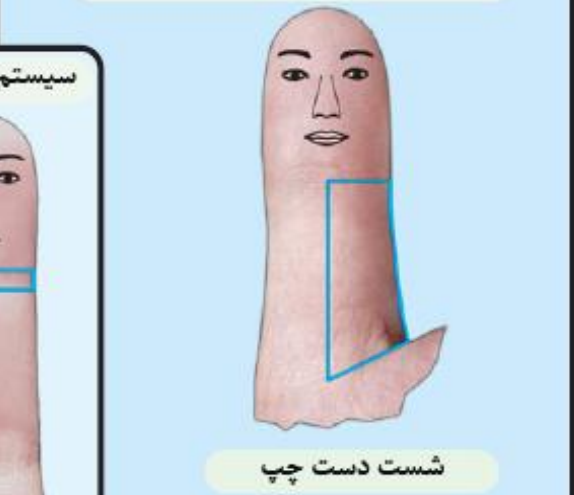


**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



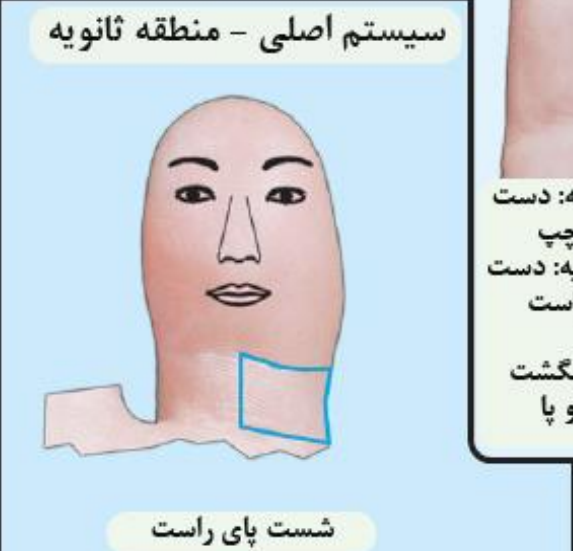
**شست دست راست**

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



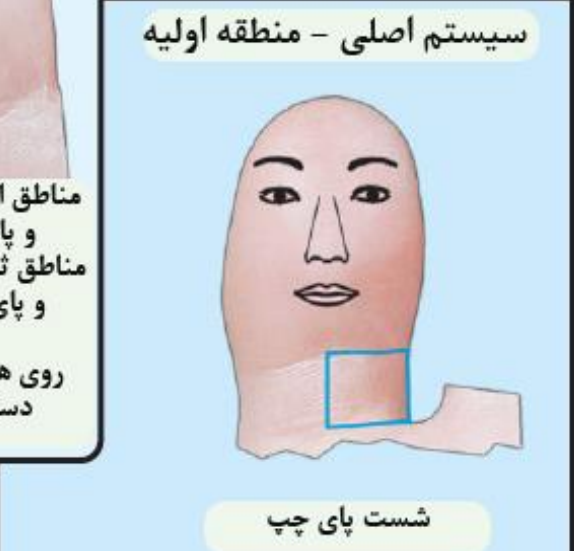
**شست دست چپ**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



**شست پای راست**

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



**شست پای چپ**

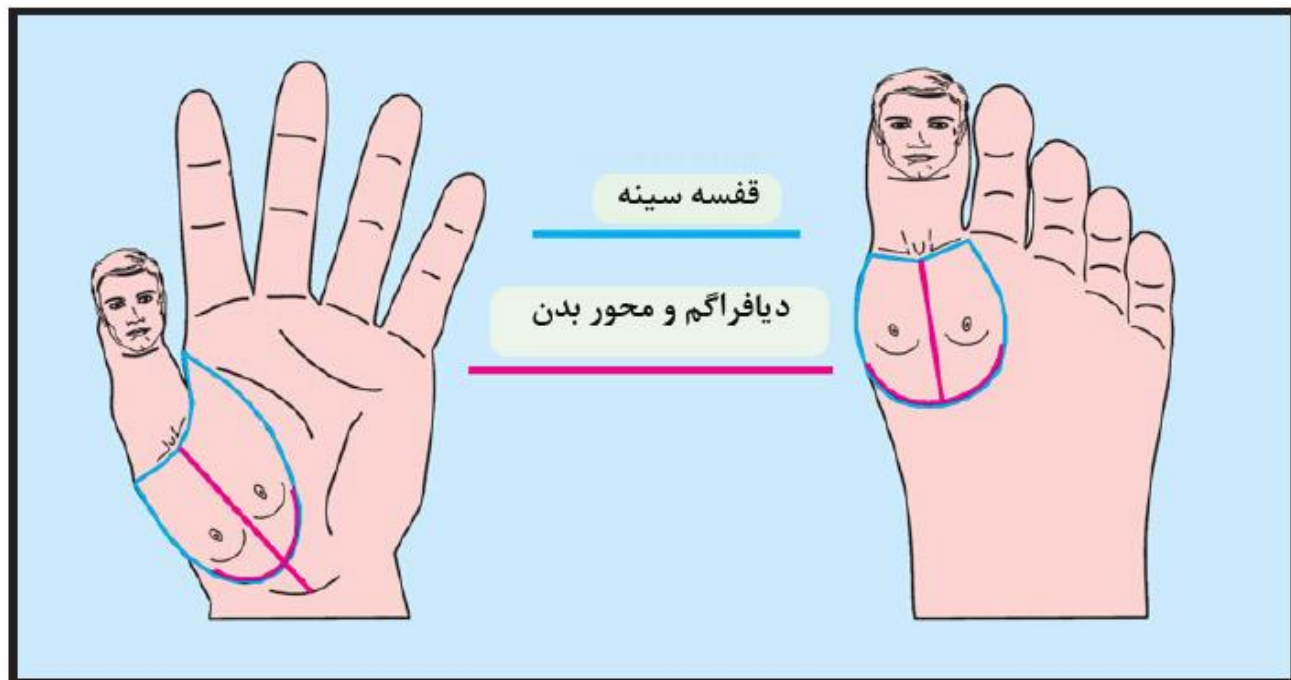
**سیستم حشره‌ای**



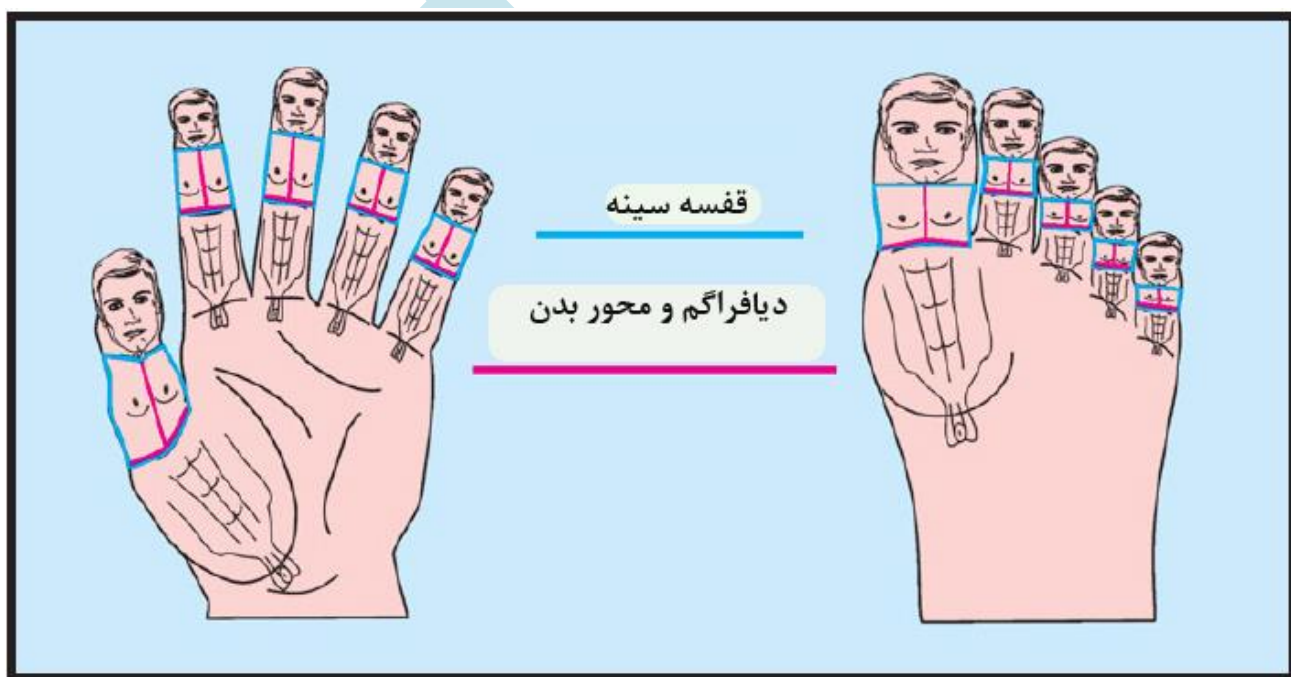
مناطق اولیه: دست و پای چپ  
مناطق ثانویه: دست و پای راست  
روی هر انگشت دست و پا

## بیماری‌های ناحیه قفسه سینه

مناطق متناظر قفسه سینه در سیستم اصلی



مناطق متناظر قفسه سینه در سیستم حشره‌ای



در سیستم اصلی قفسه سینه بر روی دست‌ها توسط خط محور عمودی بدن و "خط زندگی" مشخص می‌شود. همان طور که در شکل نیز پیدا است بقیه بدن در فاصله خط شروع انگشت شست تا مچ منعکس می‌گردد.

دیافراگم قفسه سینه را از پایین تنه جدا می‌کند و به شکل متقارن در دو طرف خط محور عمودی بدن قرار دارد.

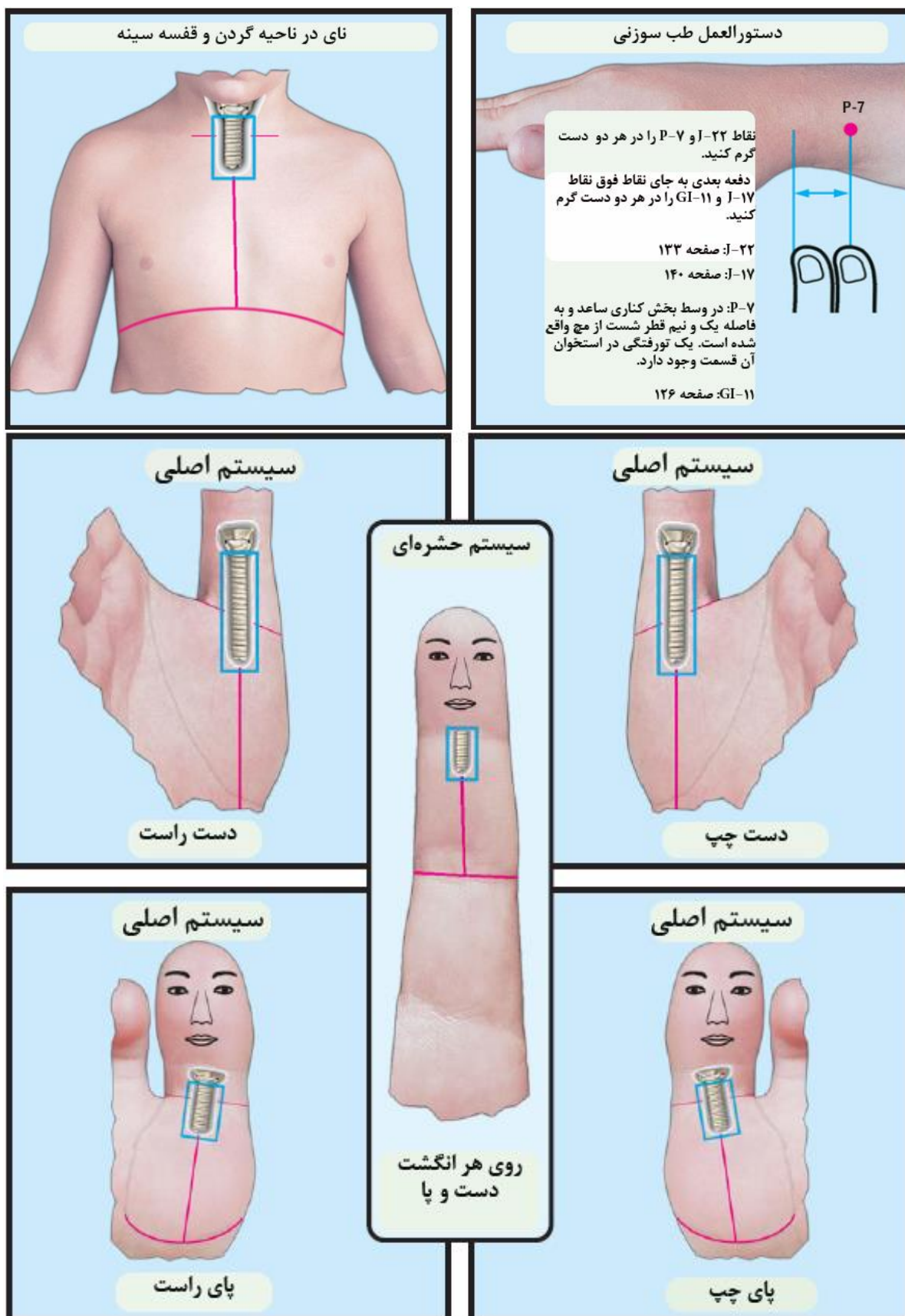
برای یافتن تصویر قفسه سینه در پاها باید انگشت شست را به سمت پایین خم کنید تا خمیدگی شبیه به کره در زیر پا ظاهر شود. این خمیدگی نشان‌گر قفسه سینه است. دیافراگم نیز بر روی خط چروکیدگی حاصل از این خمیدگی واقع می‌گردد.

در سیستم حشره‌ای تصویر قفسه سینه بر روی بند میانی انگشتان پا منعکس می‌شود.



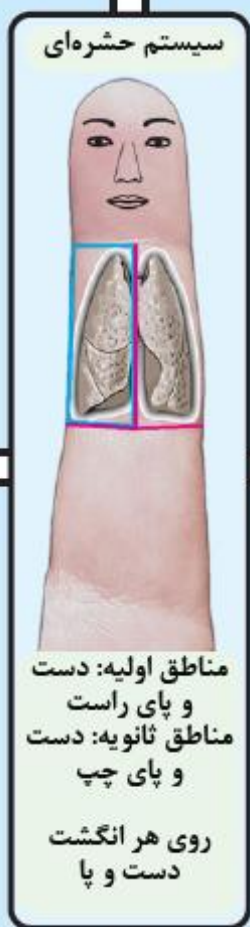
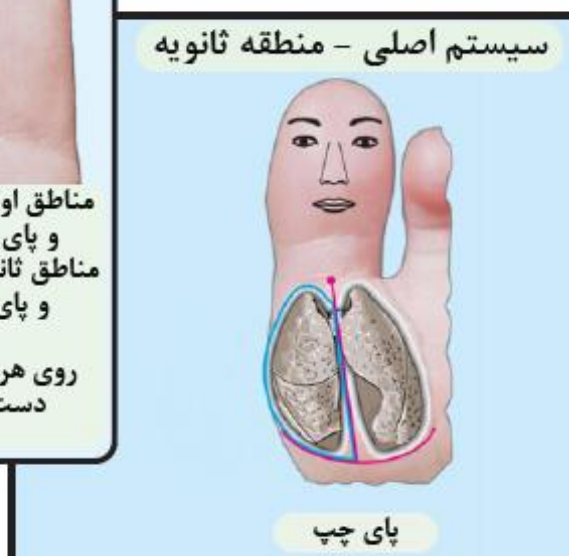
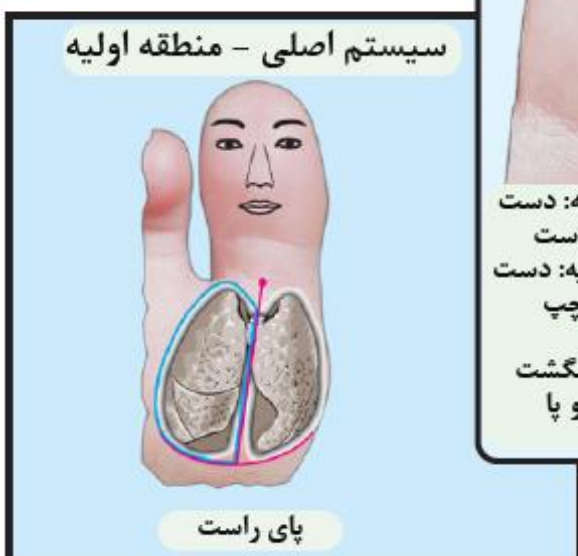
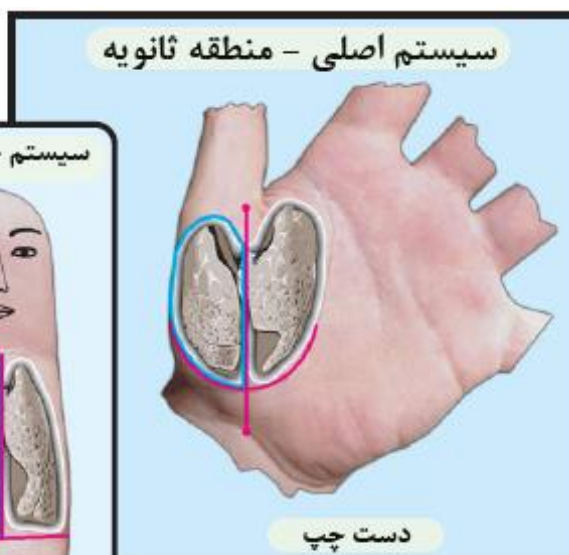
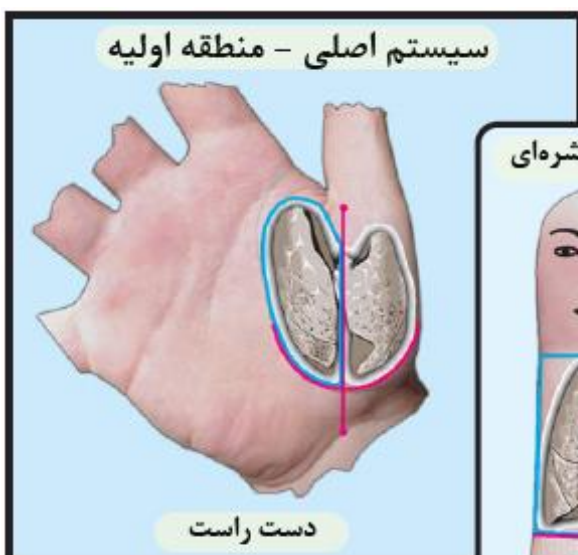
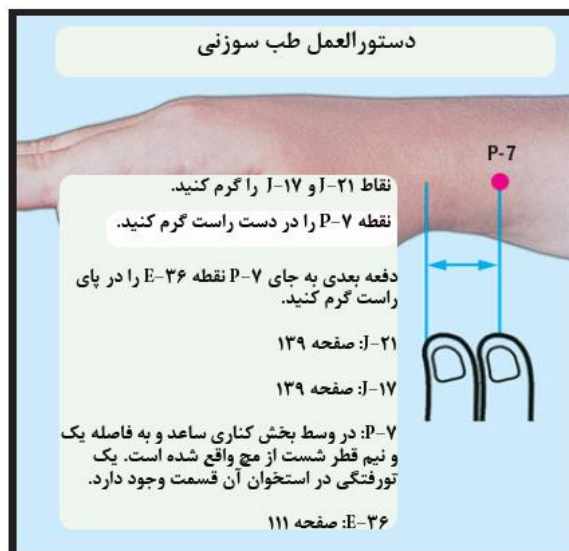
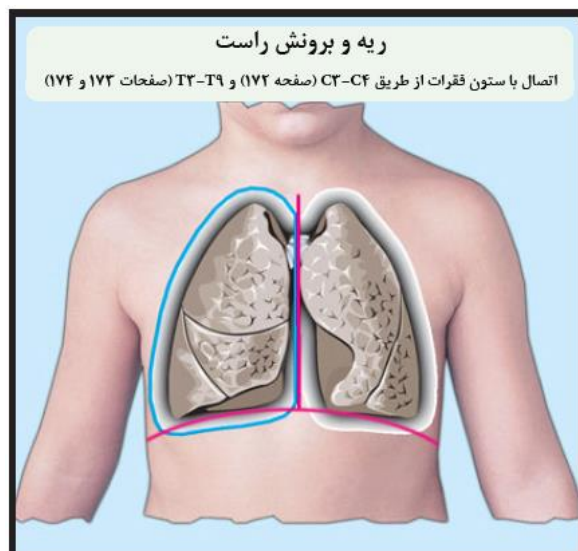
## بیماری‌های ناحیه قفسه سینه

## نای



## بیماری‌های ناحیه قفسه سینه

## ریه و برونش راست

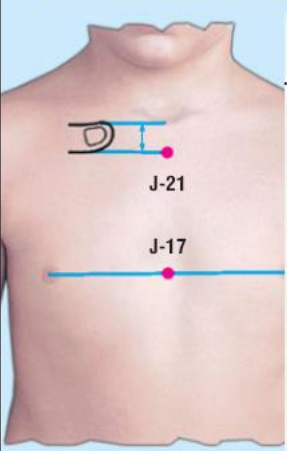




## بیماری‌های ناحیه قفسه سینه

## ریه و برونش چپ

### دستورالعمل طب سوزنی



نقاط J-۲۱ و J-۱۷ را گرم کنید.

نقطه P-۷ را در دست چپ گرم کنید.

دفعه بعدی به جای P-۷ نقطه E-۳۶ را در پای چپ گرم کنید.

J-۲۱: در محور بدن و با فاصله یک قطر شست از حفره زیر گلو واقع شده است.

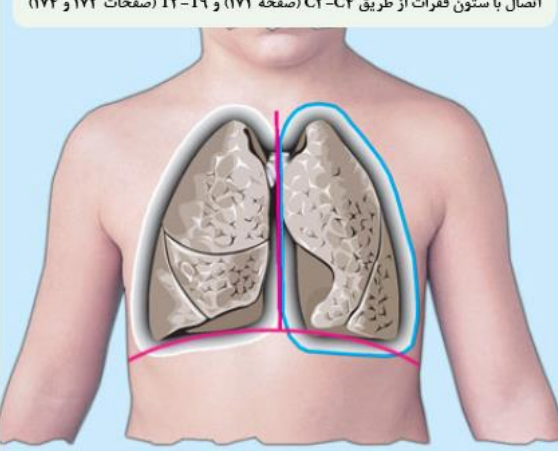
J-۱۷: در وسط خط فرضی که نوک سینه‌ها را به هم وصل می‌کند واقع شده است. اندازه‌گیری در حالت خوابیده انجام شود.

P-۷: صفحه ۱۳۸

E-۳۶: صفحه ۱۱۱

### ریه و برونش چپ

اتصال با ستون فقرات از طریق C۴-C۶ (صفحه ۱۷۲) و T۹-T۱۲ (صفحات ۱۷۲ و ۱۷۴)



### سیستم اصلی - منطقه ثانویه



دست راست

### سیستم اصلی - منطقه اولیه



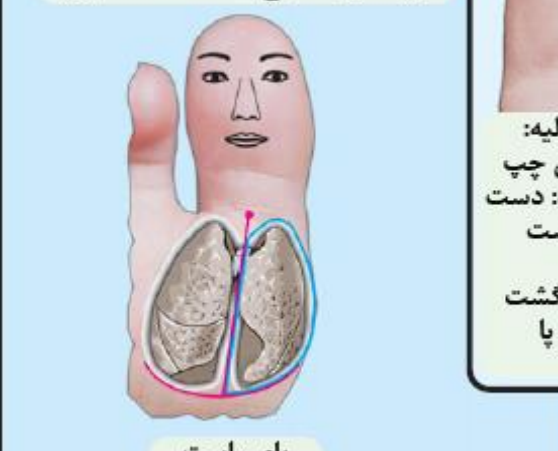
دست چپ

### سیستم حشره‌ای



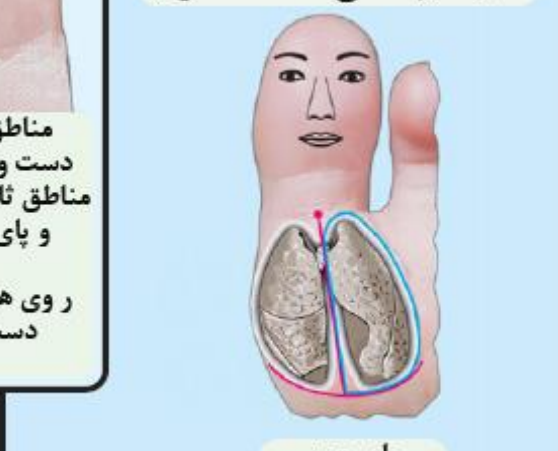
مناطق اولیه:  
دست و پای چپ  
مناطق ثانویه:  
دست و پای راست  
روی هر انگشت  
دست و پا

### سیستم اصلی - منطقه ثانویه



پای راست

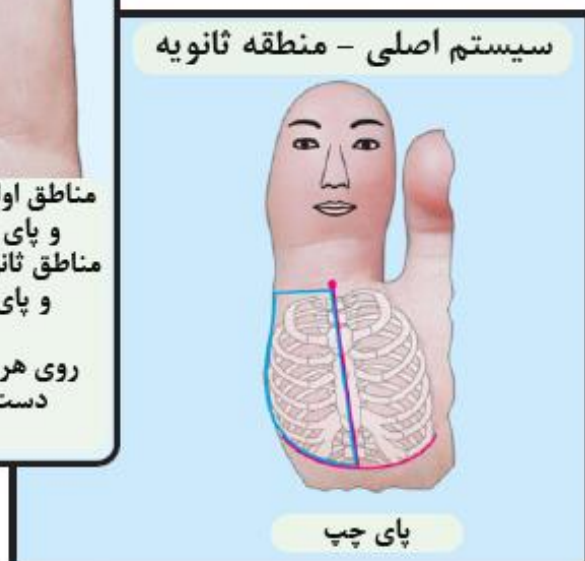
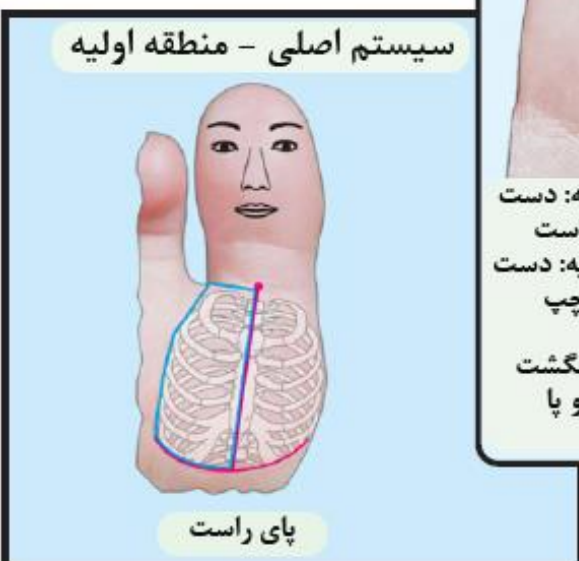
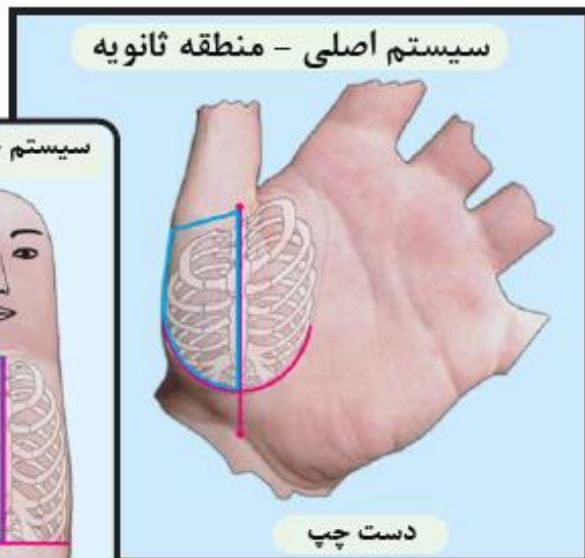
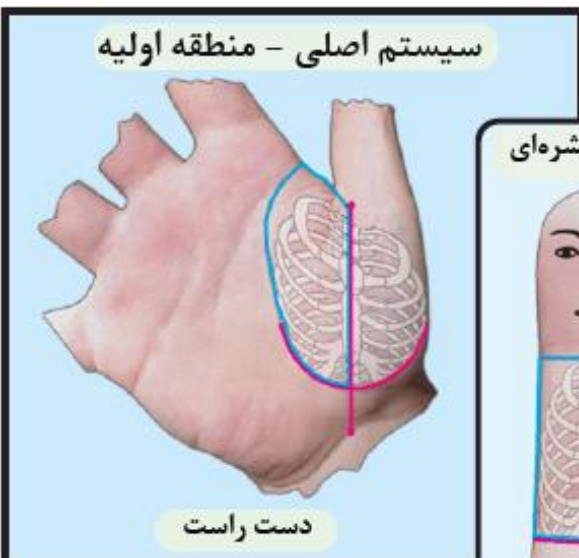
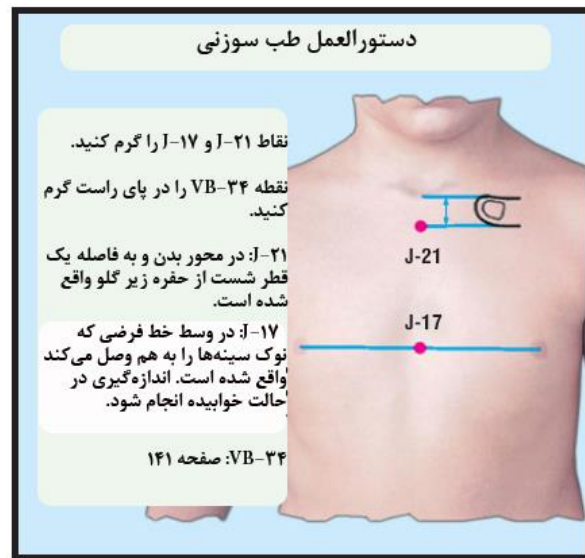
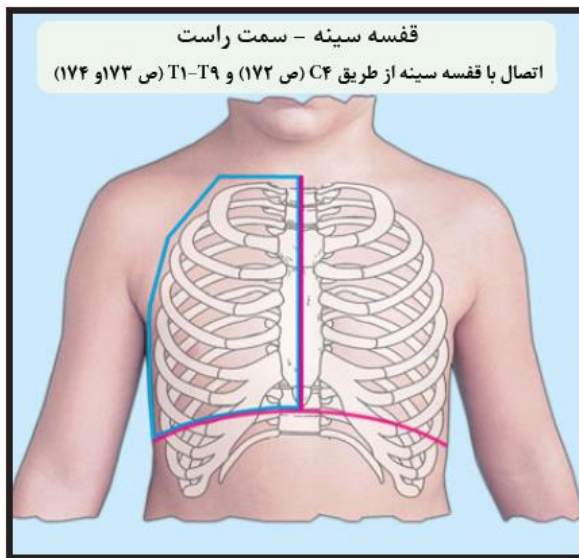
### سیستم اصلی - منطقه اولیه



پای چپ



## بیماری‌های ناحیه قفسه سینه بافت سینه‌ها - سمت راست

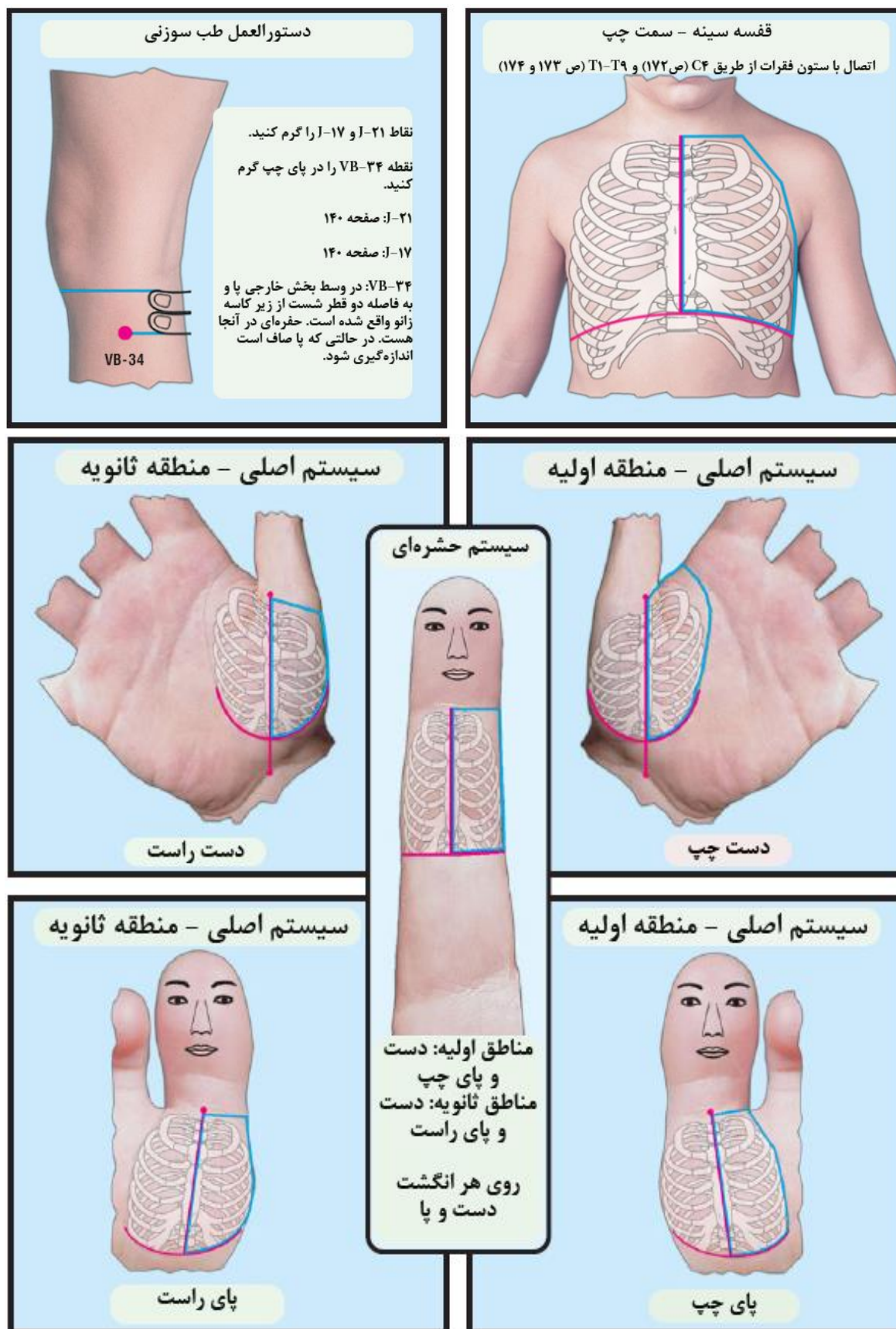


### سیستم حشره‌ای



مناطق اولیه: دست  
و پای راست  
مناطق ثانویه: دست  
و پای چپ  
روی هر انگشت  
دست و پا

## بیماری‌های ناحیه قفسه سینه بافت سینه‌ها - سمت چپ



بیماری‌های ناحیه قفسه سینه

## پستان راست

**پستان راست**

اتصال با ستون فقرات از طریق T۶-T۴ (ص ۱۷۳)

**دستورالعمل طب سوزنی**

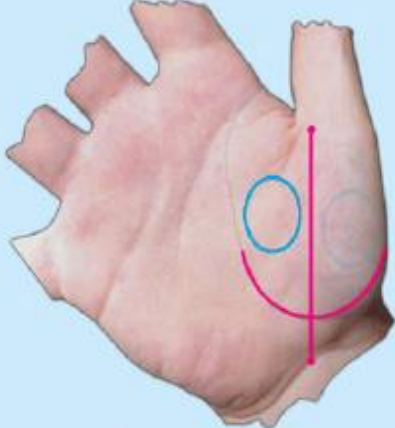
نقطه J-۱۷ را گرم کنید.

نقطه E-۳۶ را در پای راست گرم کنید.

J-۱۷: در وسط خط فرضی که نوک پستان‌ها را به هم وصل می‌کند واقع شده است. اندازه‌گیری در حالت خوابیده انجام شود.

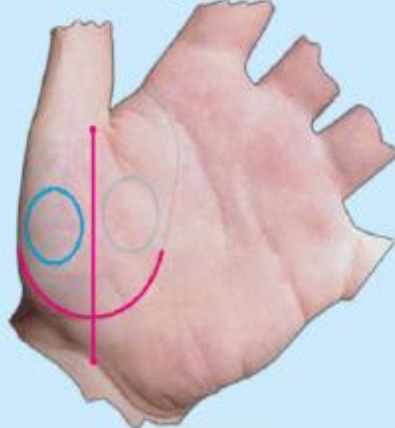
E-۳۶: صفحه ۱۴۳

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



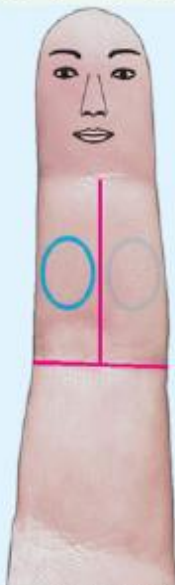
**دست راست**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



**دست چپ**

**سیستم حشره‌ای**



مناطق اولیه: دست و پای راست  
مناطق ثانویه: دست و پای چپ  
روی هر انگشت دست و پا

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



**پای راست**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



**پای چپ**



## بیماری‌های ناحیه قفسه سینه

## پستان چپ

**دستورالعمل طب سوزنی**

نقطه J-17 را گرم کنید.  
نقطه E-36 را در پای چپ گرم کنید.  
J-17: صفحه ۱۴۲  
E-36: به اندازه چهار انگشت پایین‌تر از کاسه زانو و یک قطر شست به سمت خارج واقع شده است. اندازه‌گیری در حالت نشسته انجام شود.

**پستان چپ**  
اتصال با ستون فقرات از طریق T۶-T۴ (ص ۱۷۳)

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

**دست راست**

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

**دست چپ**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

**پای راست**

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

**پای چپ**

**سیستم حشره‌ای**

مناطق اولیه: دست و پای چپ  
مناطق ثانویه: دست و پای راست  
روی هر انگشت دست و پا

## بیماری‌های ناحیه قفسه سینه

## قلب

**دستورالعمل طب سوزنی**

نقطه J-۱۷ را گرم کنید.

نقاط ۴، ۵، ۶، ۷ را در هر دو دست گرم کنید.

دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقطه MC-۶ را در هر دو دست گرم کنید.

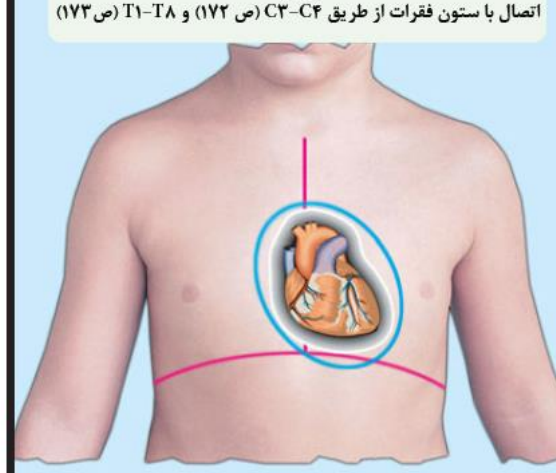
C 4, C5, C6, C7 در کنار دست و به فاصله یک و نیم قطر شست از خط میج واقع شده‌اند. باید همزمان گرم شوند.

MC-۶: صفحه ۱۱۱



**قلب**

اتصال با ستون فقرات از طریق C۴-C۴ (ص ۱۷۲) و T۱-T۸ (ص ۱۷۳)



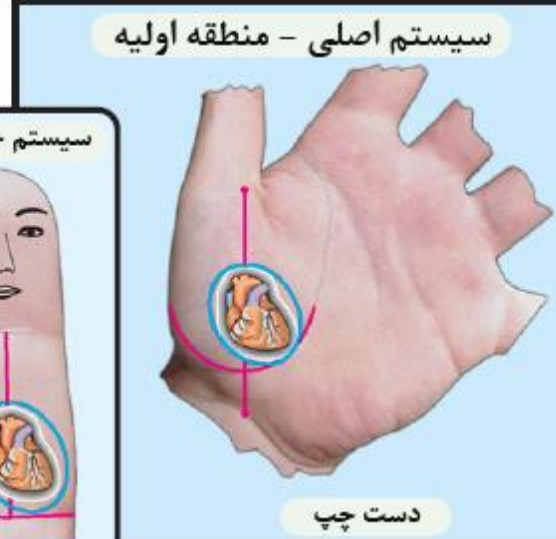
**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

**دست راست**

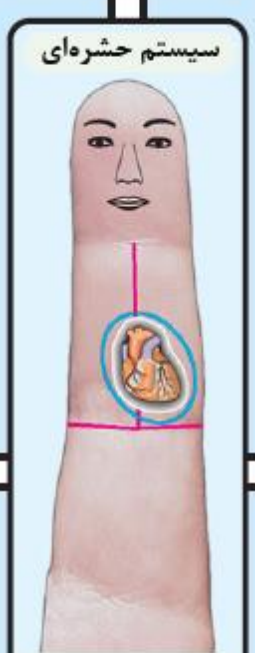


**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

**دست چپ**

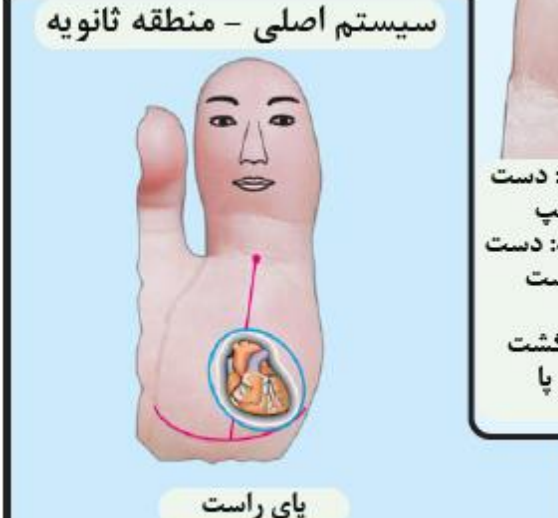


**سیستم حشره‌ای**



**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

**پای راست**



**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

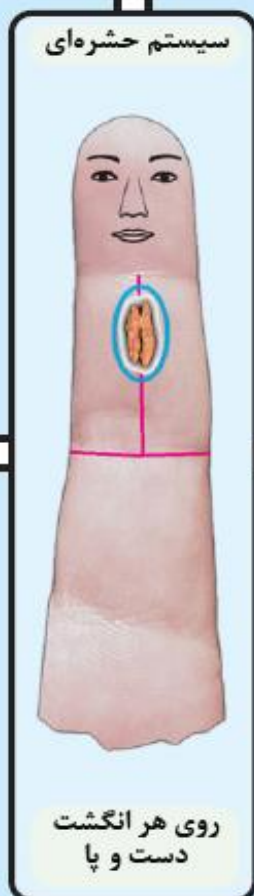
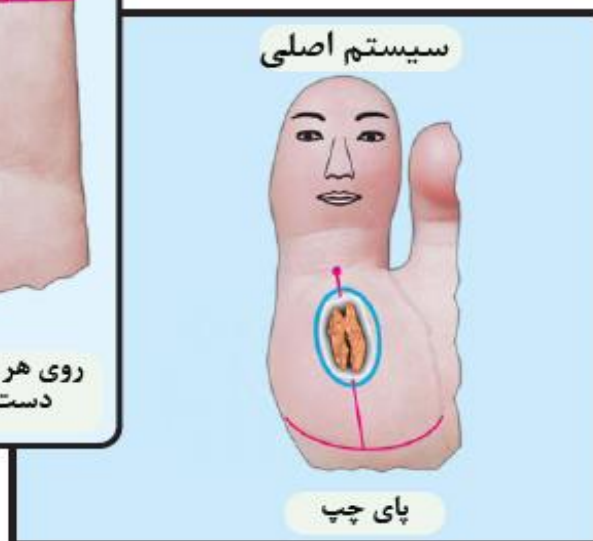
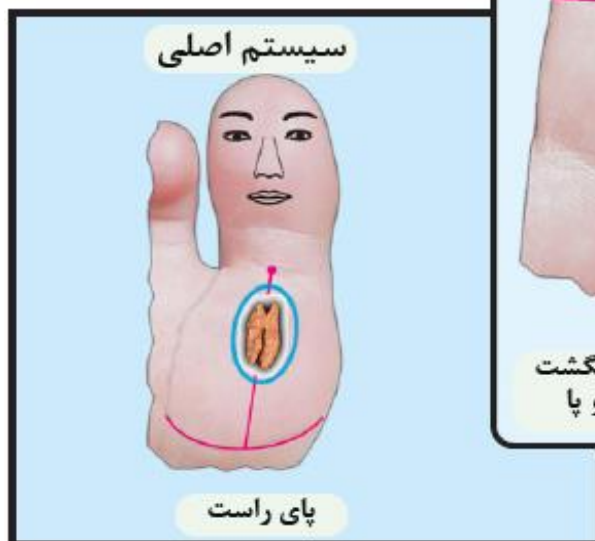
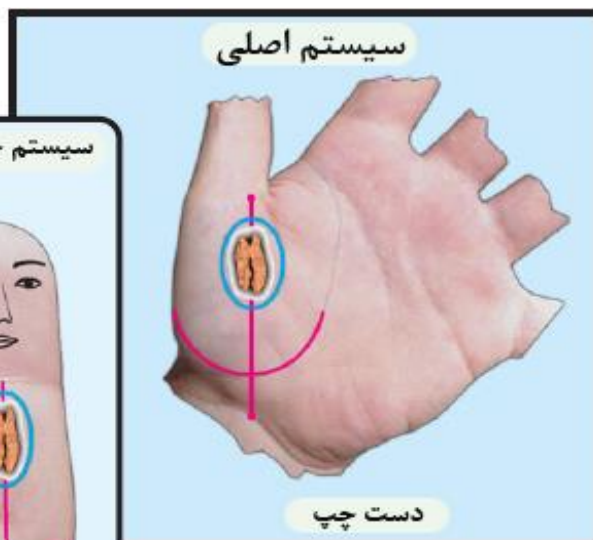
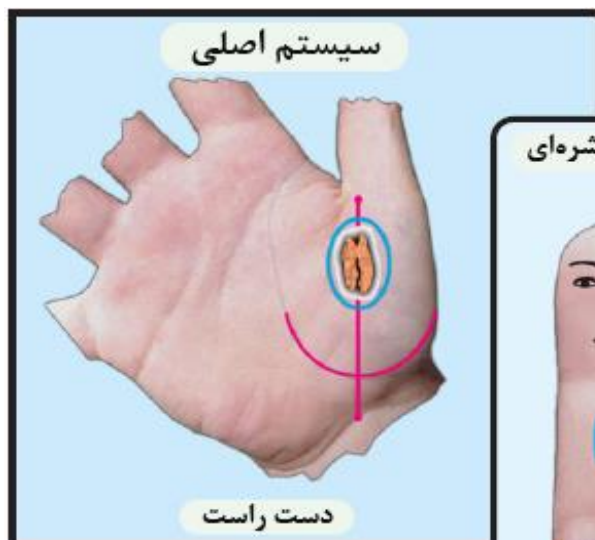
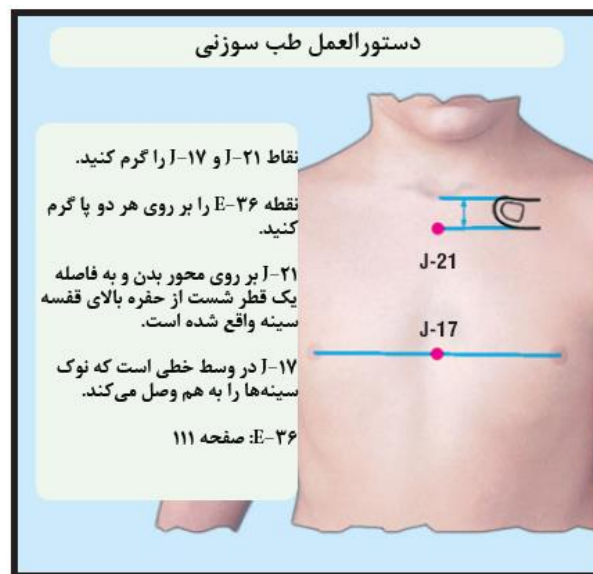
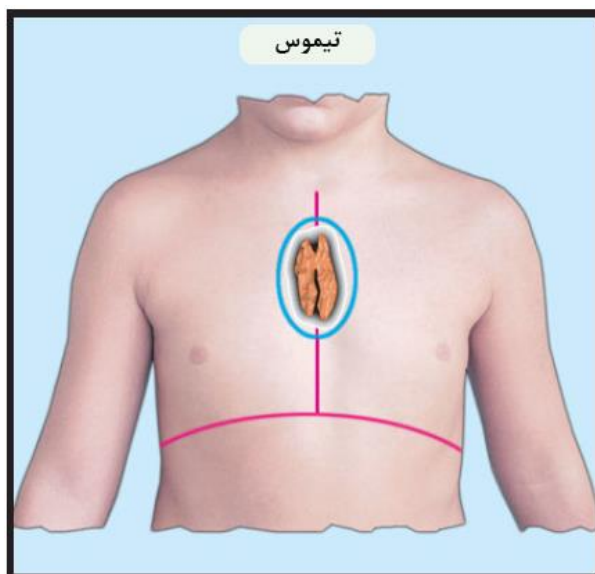
**پای چپ**



مناطق اولیه: دست و پای چپ  
مناطق ثانویه: دست و پای راست  
روی هر انگشت دست و پا

## بیماری‌های ناحیه قفسه سینه

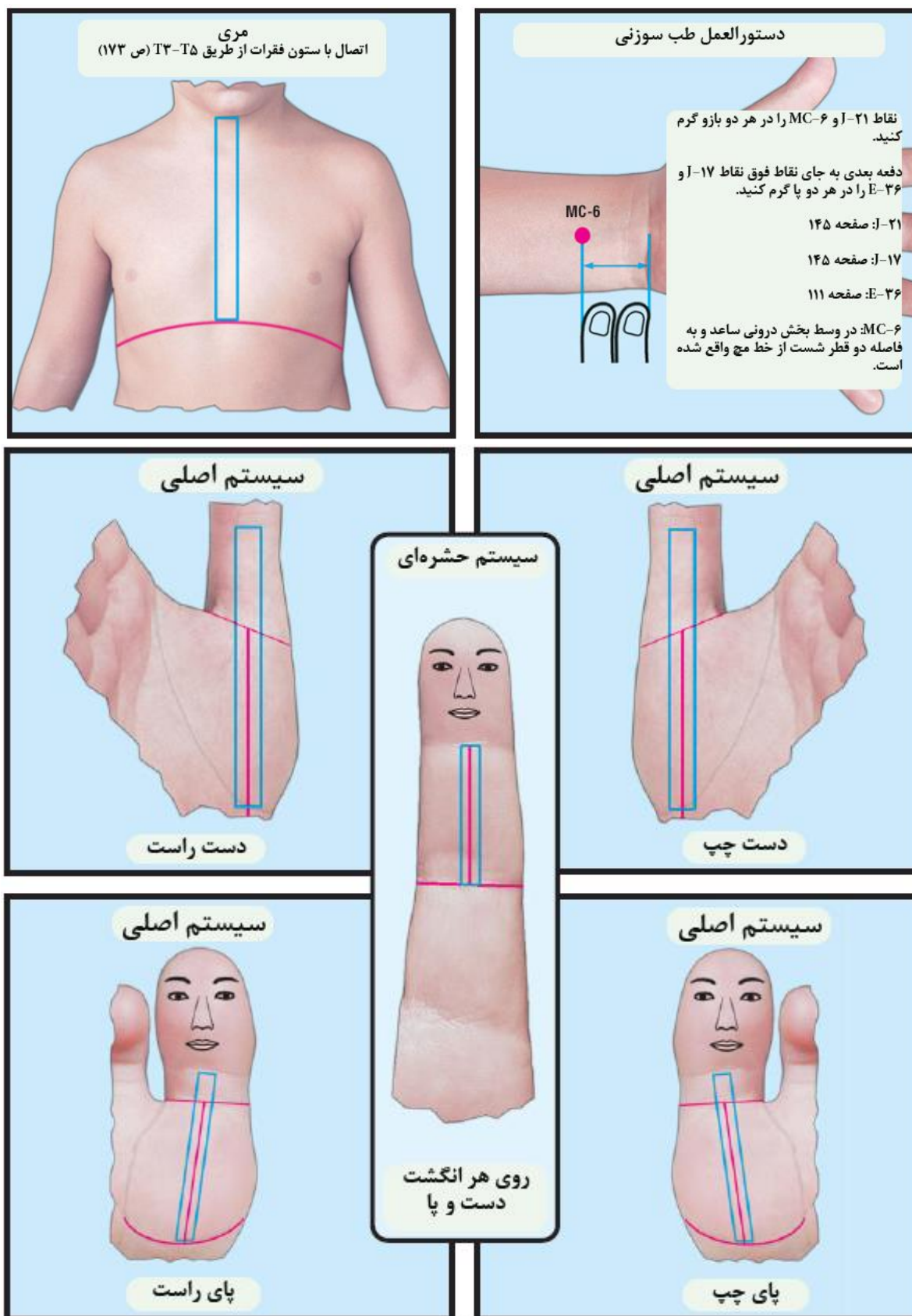
## تیموس





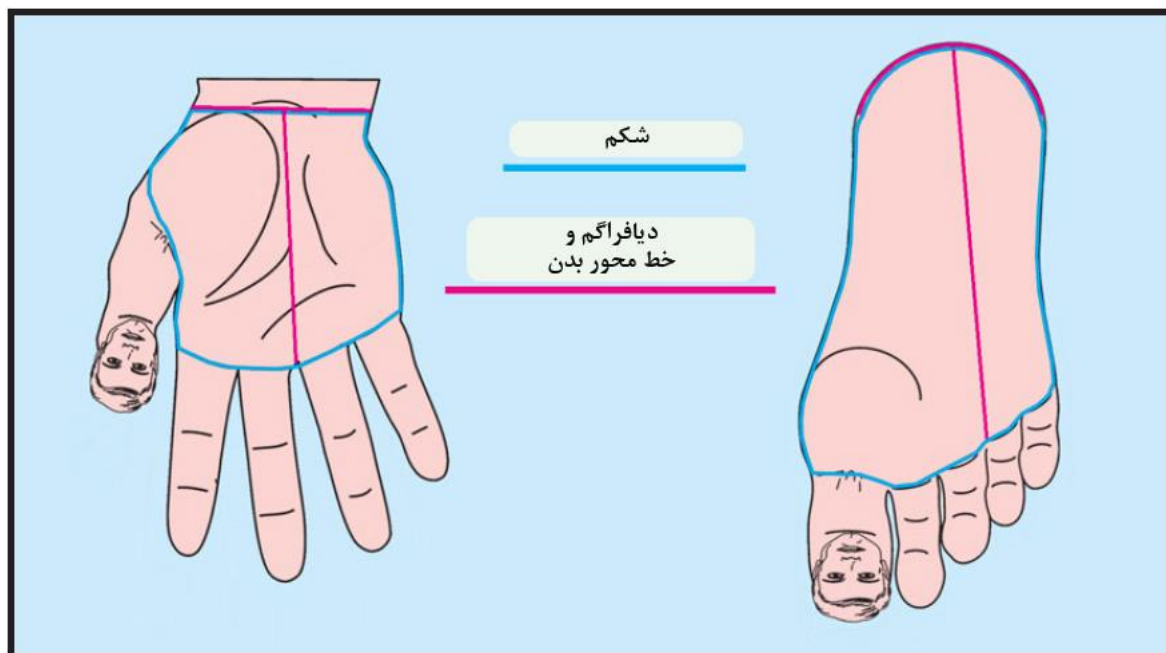
## بیماری‌های ناحیه قفسه سینه

## مری

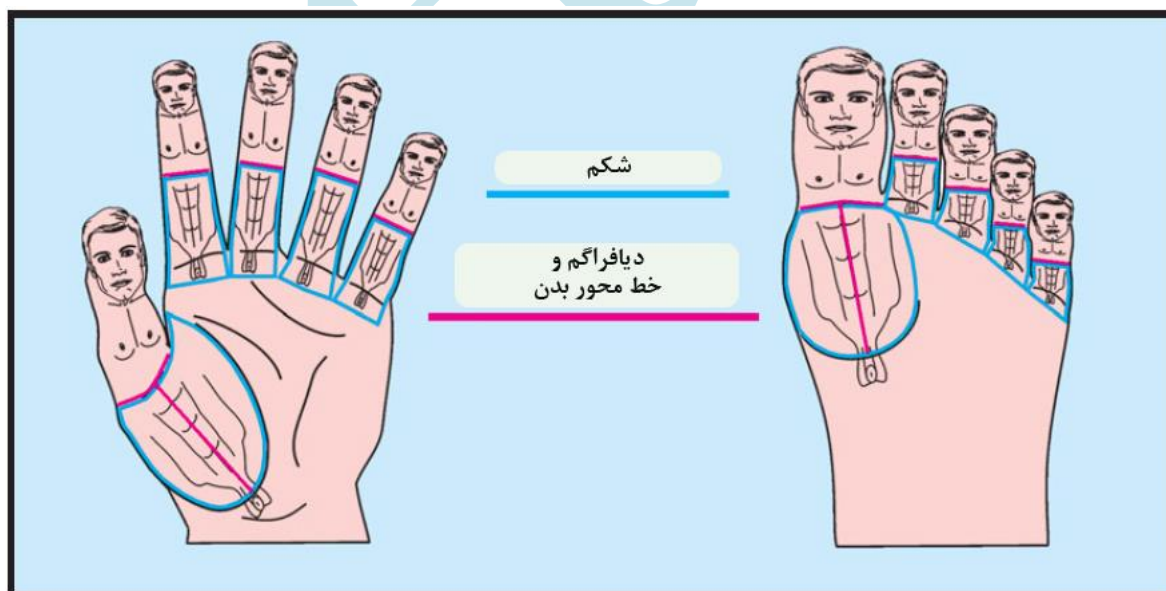


## بیماری‌های ناحیه شکم و زیر شکم

### مناطق متناظر در سیستم اصلی



### مناطق متناظر در سیستم حشره‌ای

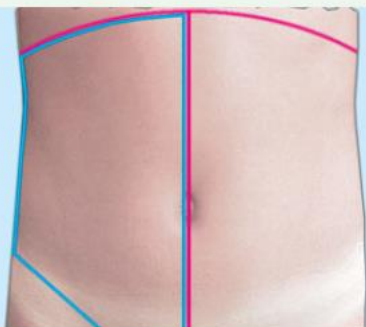


شکم در سیستم اصلی بر روی کف دست و پا منعکس می‌شود. تصویر دیافراگم بر خط چروکیدگی پوست بر روی مچ واقع است. ولی در پا این خط بر انتهای پاشنه منطبق می‌گردد.

در سیستم حشره‌ای تصویر شکم بر روی بخش داخلی سومین بند تمامی انگشتان دست و پا (به جز شست) قرار می‌گیرد. ولی در مورد انگشت شست تصویر شکم بر روی اولین استخوانی که قبل از مچ دست است (یا اولین استخوان کف پا) منعکس می‌شود. در اینجا شکم دقیقاً بر منطقه متناظر قفسه سینه در سیستم اصلی منطبق می‌گردد. (تصویر صفحه ۱۳۵ را نگاه کنید).

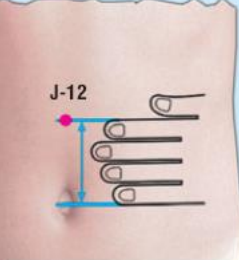
## بیماری‌های ناحیه شکم بافت‌های ناحیه شکم – سمت راست

**بافت‌های شکم – سمت راست**  
اتصال با ستون فقرات از طریق T۹-T۱۲ (ص ۱۷۴) و L۱, S۱ (ص ۱۷۵)

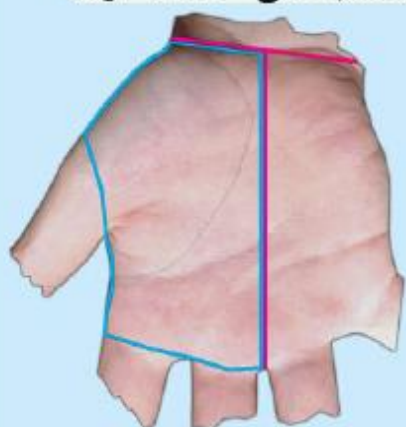


**دستورالعمل طب سوزنی**

نقطه J-۱۲ را گرم کنید.  
نقطه J-۴ را گرم کنید.  
نقطه E-۳۶ را در پای راست گرم کنید.  
دفعه بعدی به جای E-۳۶ نقطه RP-۶ را در پای راست گرم کنید.  
J-۱۲: در محور بدن و به فاصله چهار انگشت از ناف واقع شده است. اندازه‌گیری در حالت خوابیده انجام می‌شود.  
J-۴: صفحه ۱۵۰  
E-۳۶: صفحه ۱۱۱  
RP-۶: صفحه ۱۱۱

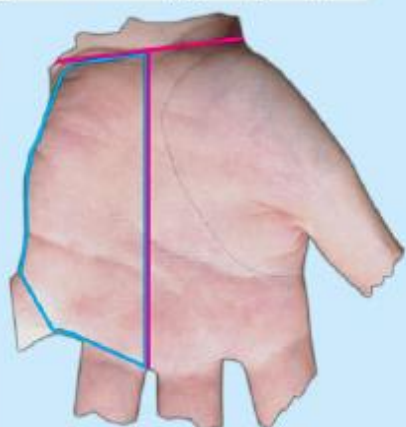


**سیستم اصلی – منطقه اولیه**



**دست راست**

**سیستم اصلی – منطقه ثانویه**



**دست چپ**

**سیستم حشره‌ای**



**مناطق اولیه:**  
دست و پای راست  
مناطق ثانویه:  
دست و پای چپ  
روی هر انگشت  
دست و پا

**سیستم اصلی – منطقه اولیه**



**پای راست**

**سیستم اصلی – منطقه ثانویه**



**پای چپ**

بیماری‌های ناحیه شکم



## بافت‌های ناحیه شکم - سمت چپ

**دستورالعمل طب سوزنی**

نقطه J-۱۲ را گرم کنید.

نقطه J-۴ را گرم کنید.

نقطه E-۳۶ را در پای چپ گرم کنید.

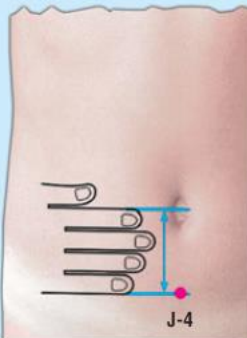
دفعه بعدی به جای E-۳۶ نقطه RP-۶ را در پای چپ گرم کنید.

J-۱۲: صفحه ۱۴۹

J-۴: در محور بدن و به فاصله چهار انگشت از ناف واقع شده است. اندازه‌گیری در حالت خوابیده انجام می‌شود.

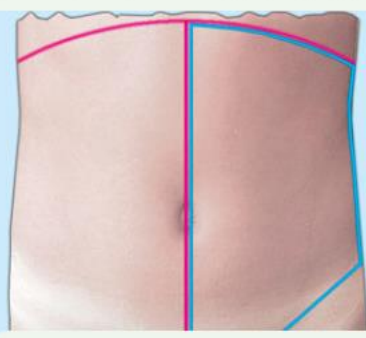
E-۳۶: صفحه ۱۱۱

RP-۶: صفحه ۱۱۱



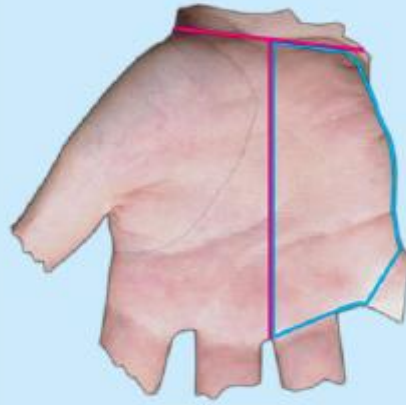
**بافت‌های شکم - سمت چپ**

اتصال با ستون فقرات از طریق T۹-T۱۲ (ص ۱۷۴) و L۱, S۱ (ص ۱۷۵)



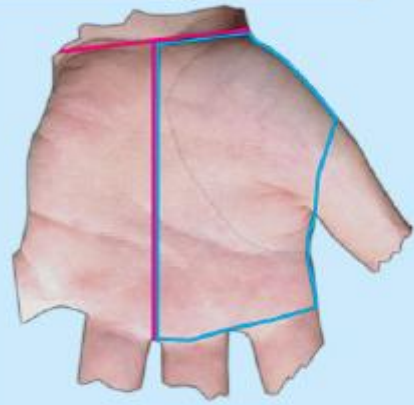
**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

**دست راست**



**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

**دست چپ**



**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

**پای راست**



**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

**پای چپ**



**سیستم حشره‌ای**

مناطق اولیه: دست و پای چپ  
مناطق ثانویه: دست و پای راست  
روی هر انگشت دست و پا



## بیماری‌های ناحیه شکم معدة و اثنی عشر

### معدة و اثنی عشر

اتصال با ستون فقرات از طریق C۴-C۶ (ص ۱۷۲) و T۶-T۹ (ص ۱۷۳ و ۱۷۴)

### دستورالعمل طب سوزنی

نقطه J-۱۲ را گرم کنید.

نقطه MC-۶ را در هر دو دست گرم کنید.

دفعه بعدی به جای MC-۶ نقطه E-۳۶ را در هر دو پا گرم کنید.

J-۱۲: در محور بدن و به فاصله چهار انگشت بالای ناف واقع شده است. اندازه‌گیری در حالت نشسته انجام می‌شود.

MC-۶: صفحه ۱۴۶

E-۳۶: صفحه ۱۵۲

### سیستم اصلی - منطقه ثانویه

دست راست

### سیستم اصلی - منطقه اولیه

دست چپ

### سیستم اصلی - منطقه ثانویه

پای راست

### سیستم اصلی - منطقه اولیه

پای چپ

### سیستم حشره‌ای

مناطق اولیه: دست و پای چپ

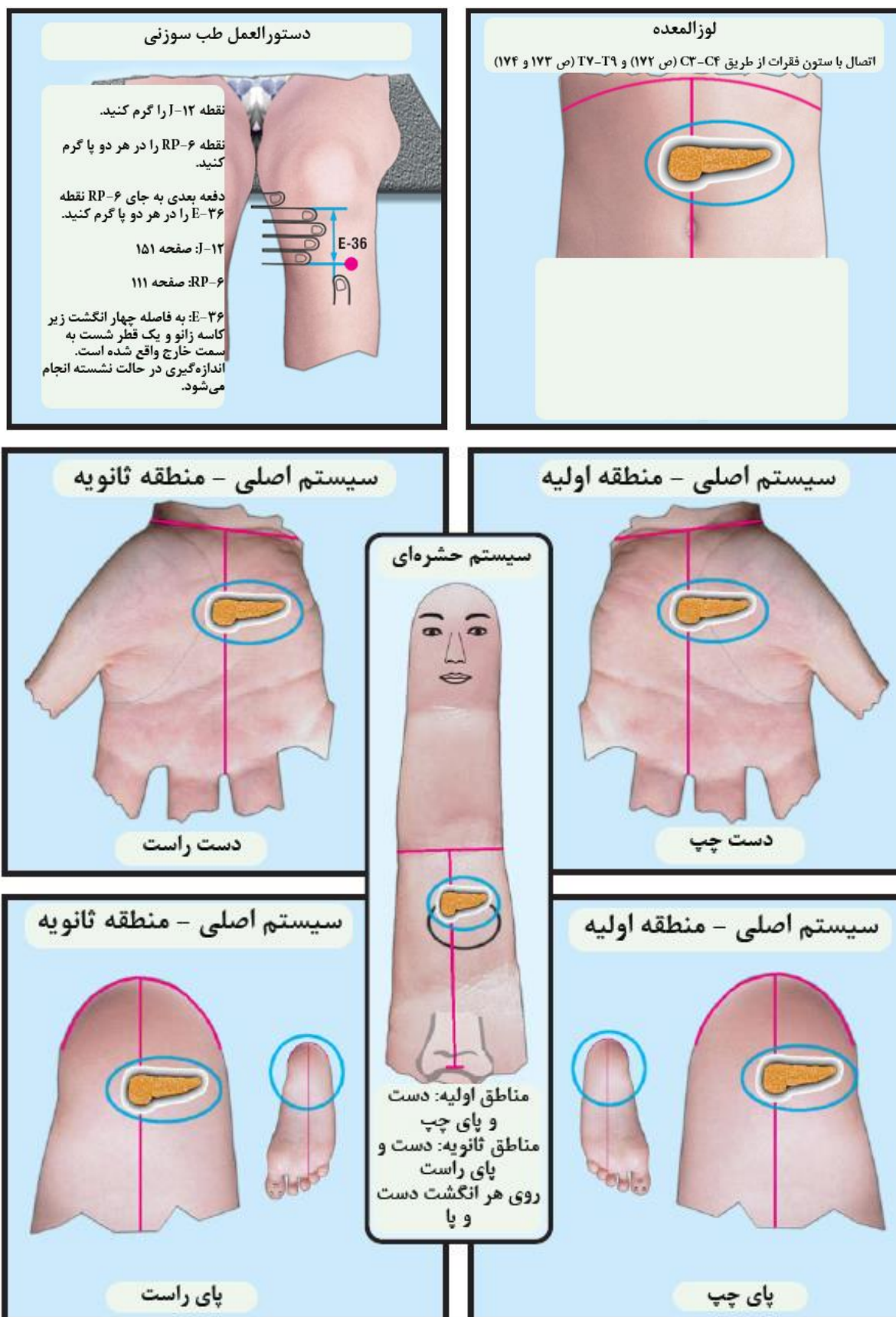
مناطق ثانویه: دست و پای راست

روی هر انگشت دست و پا



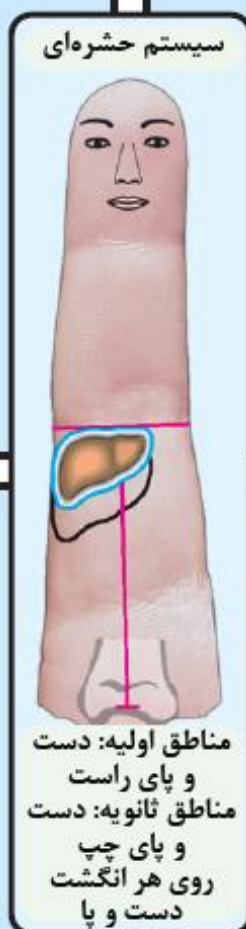
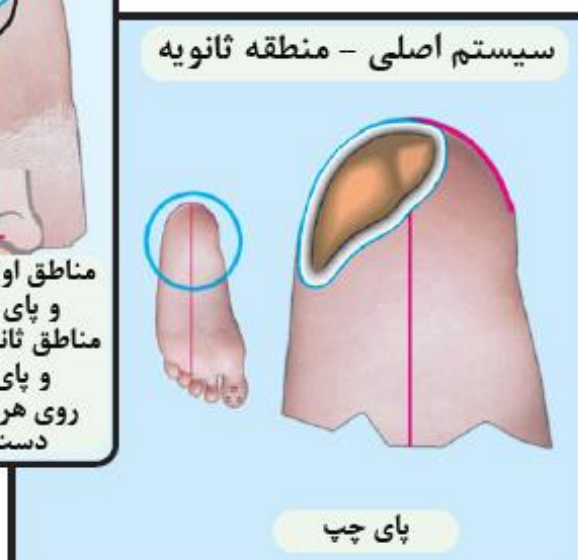
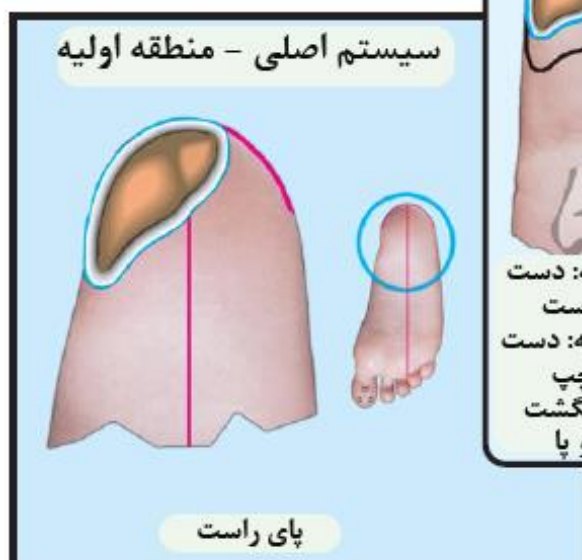
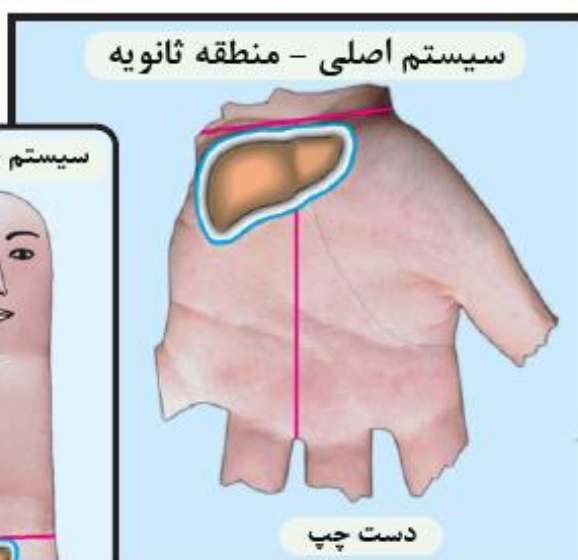
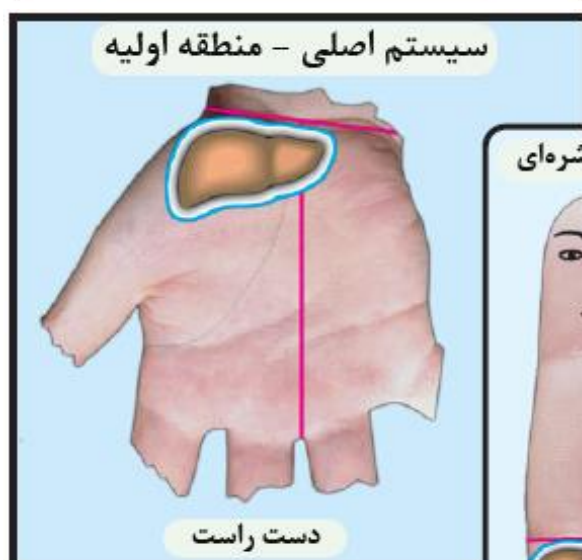
## بیماری‌های ناحیه شکم

## لوزالمعده



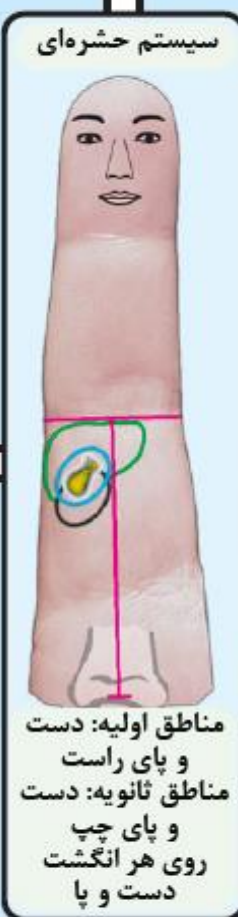
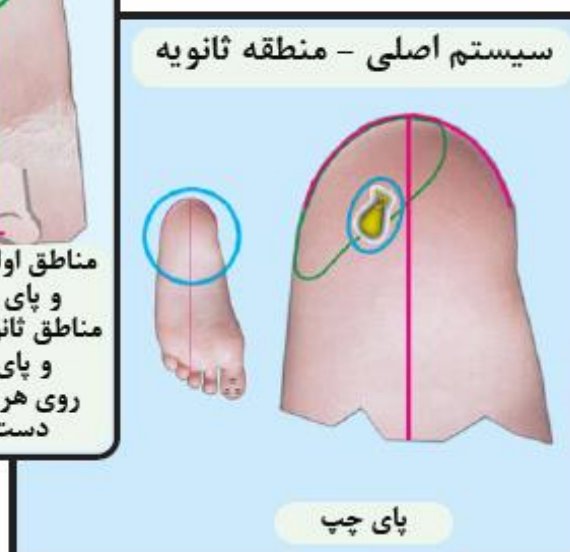
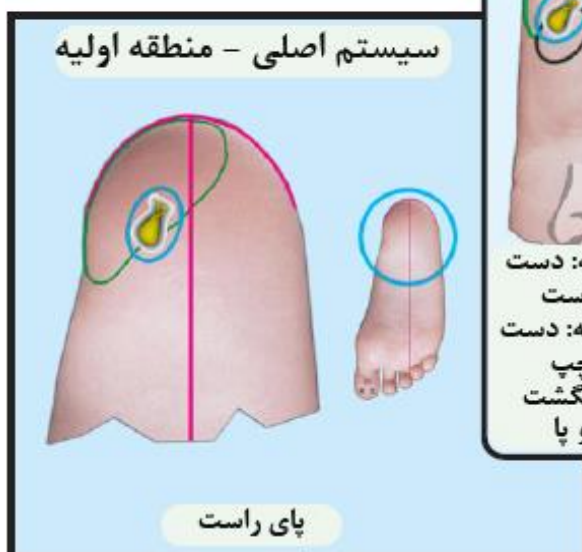
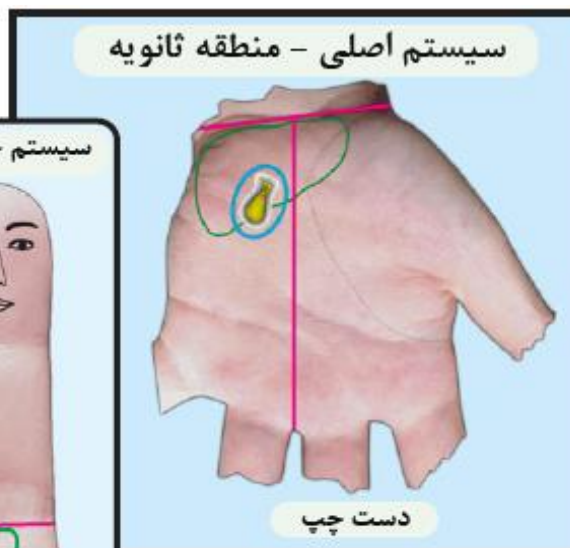
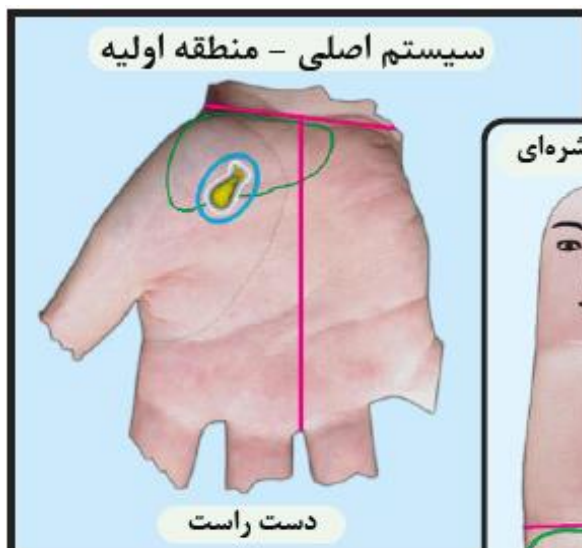
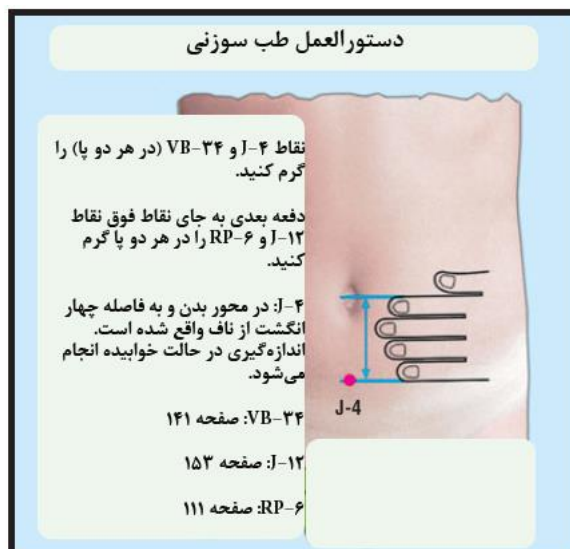
## بیماری‌های ناحیه شکم

## کبد



## بیماری‌های ناحیه شکم

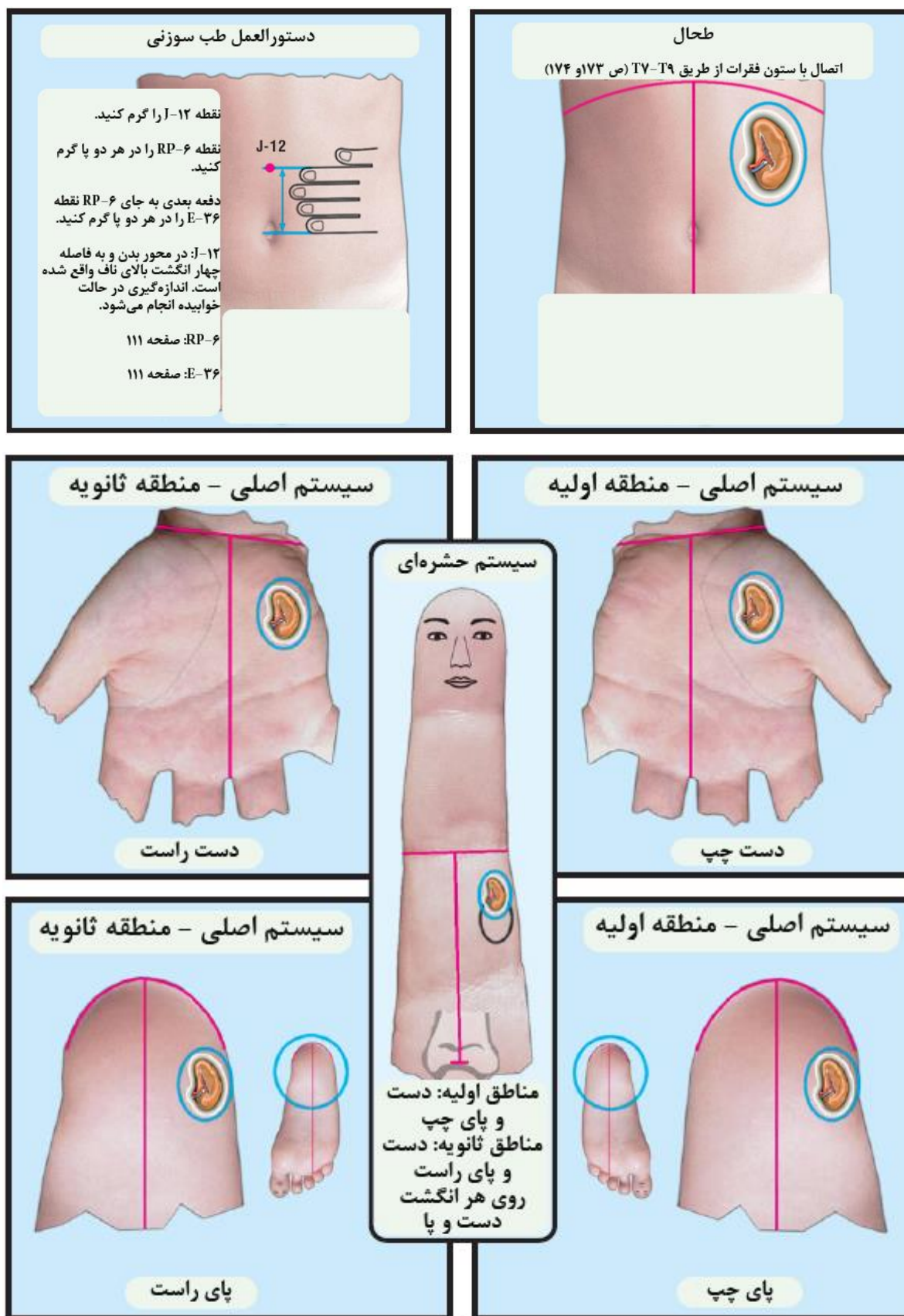
## کیسه صفرا



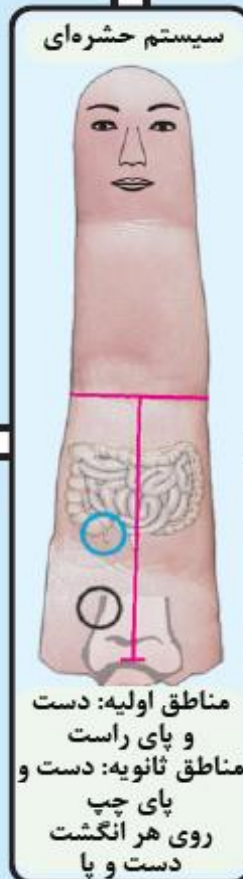
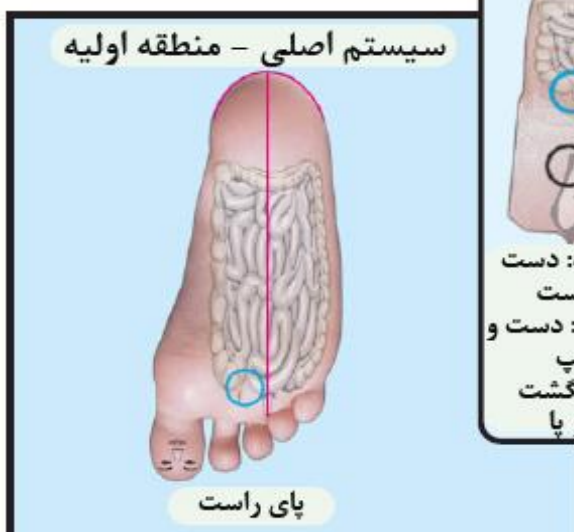
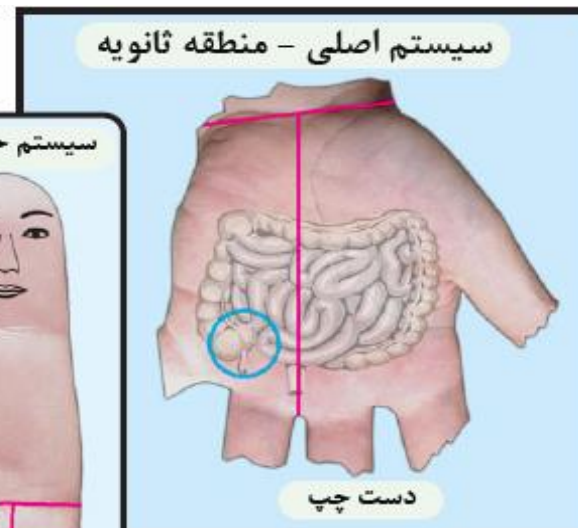
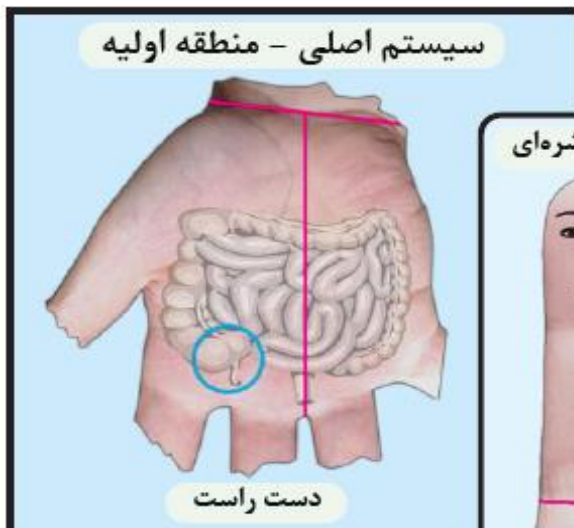


## بیماری‌های ناحیه شکم

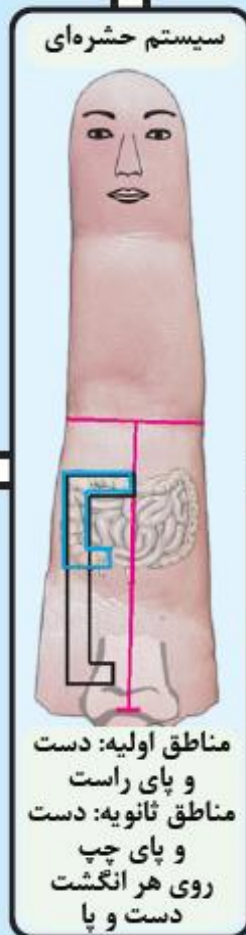
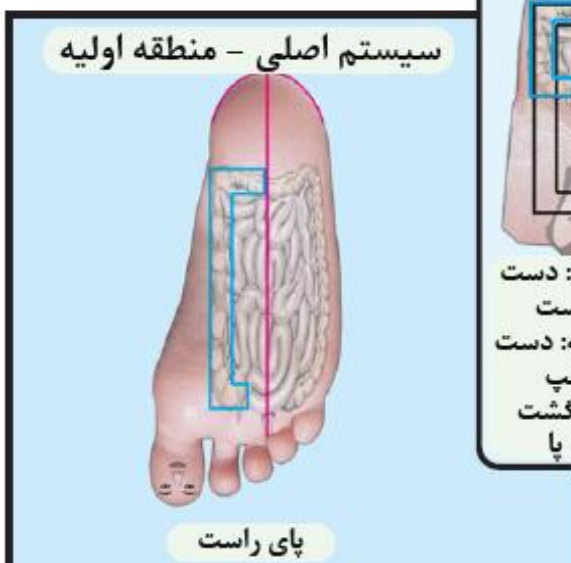
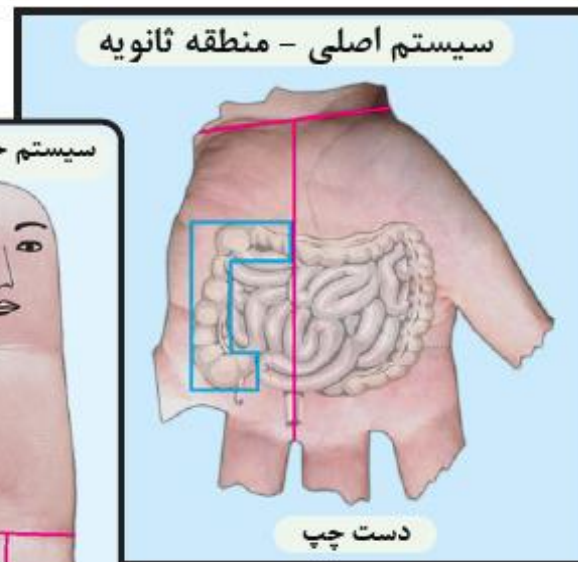
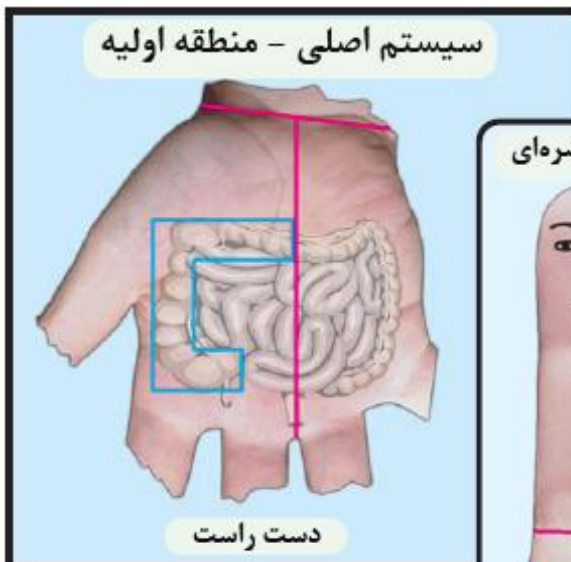
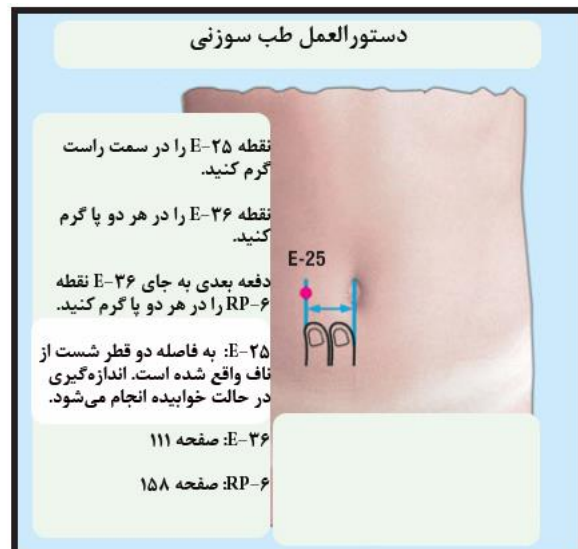
## طحال



## بیماری‌های ناحیه شکم آپاندیس



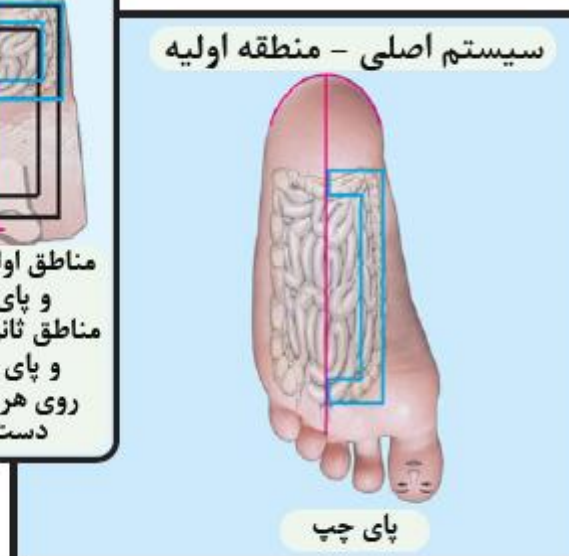
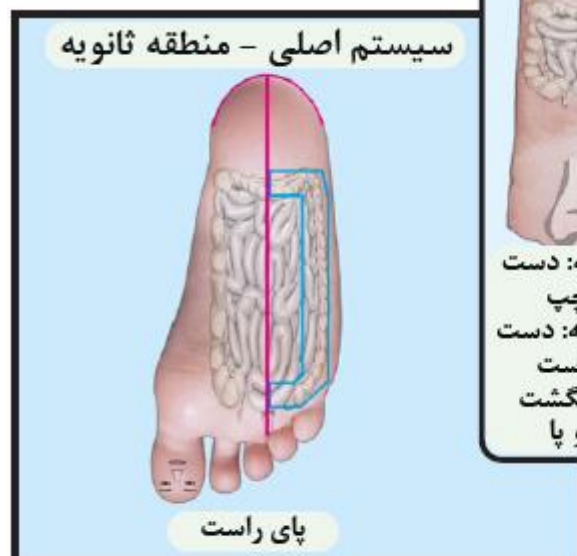
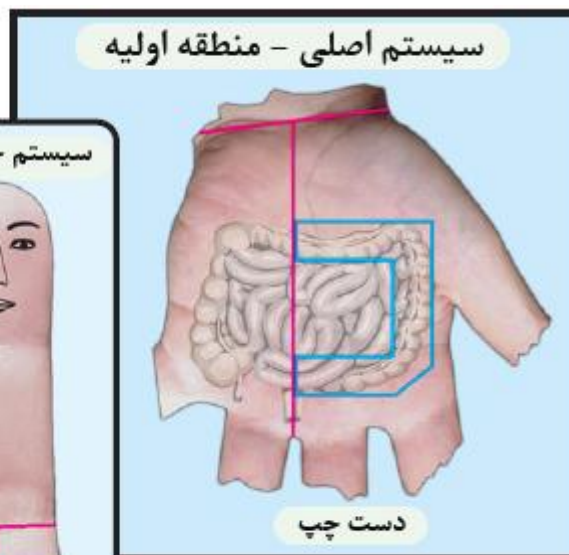
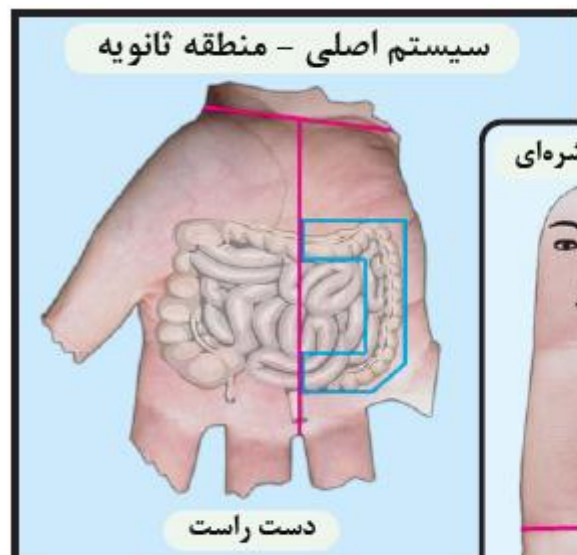
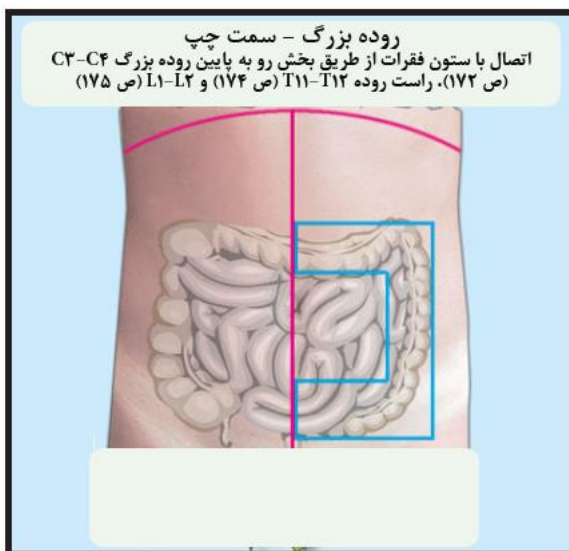
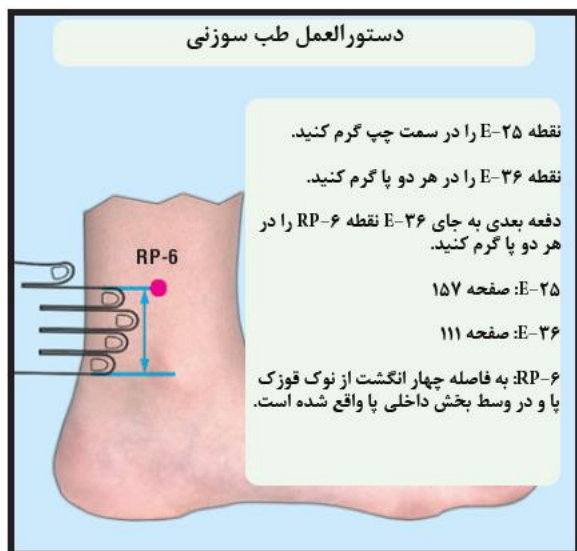
## بیماری‌های ناحیه شکم روده بزرگ - سمت راست



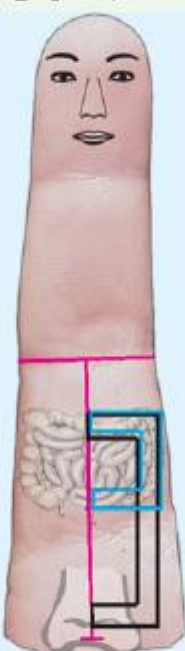


## بیماری‌های ناحیه شکم

## روده بزرگ - سمت چپ

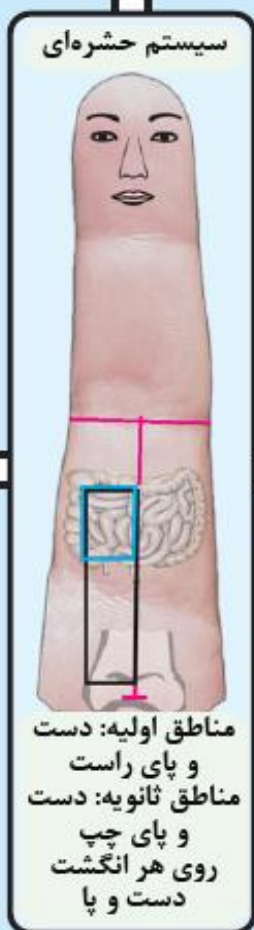
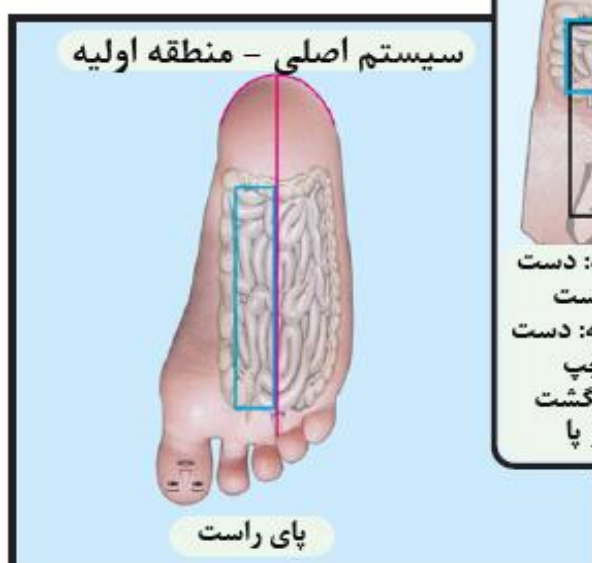
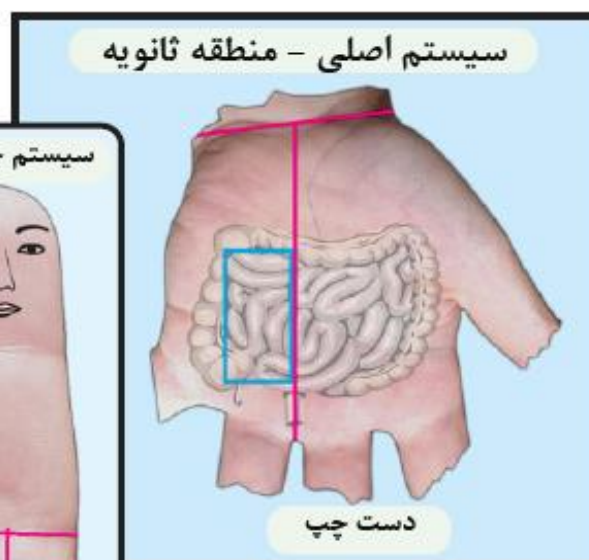
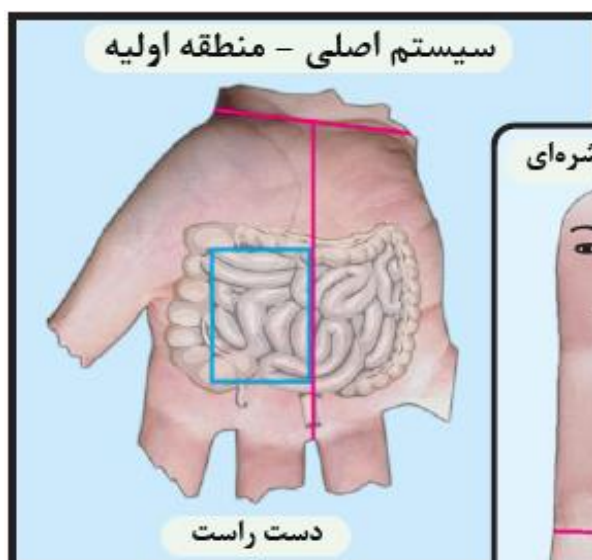


## سیستم حشره‌ای

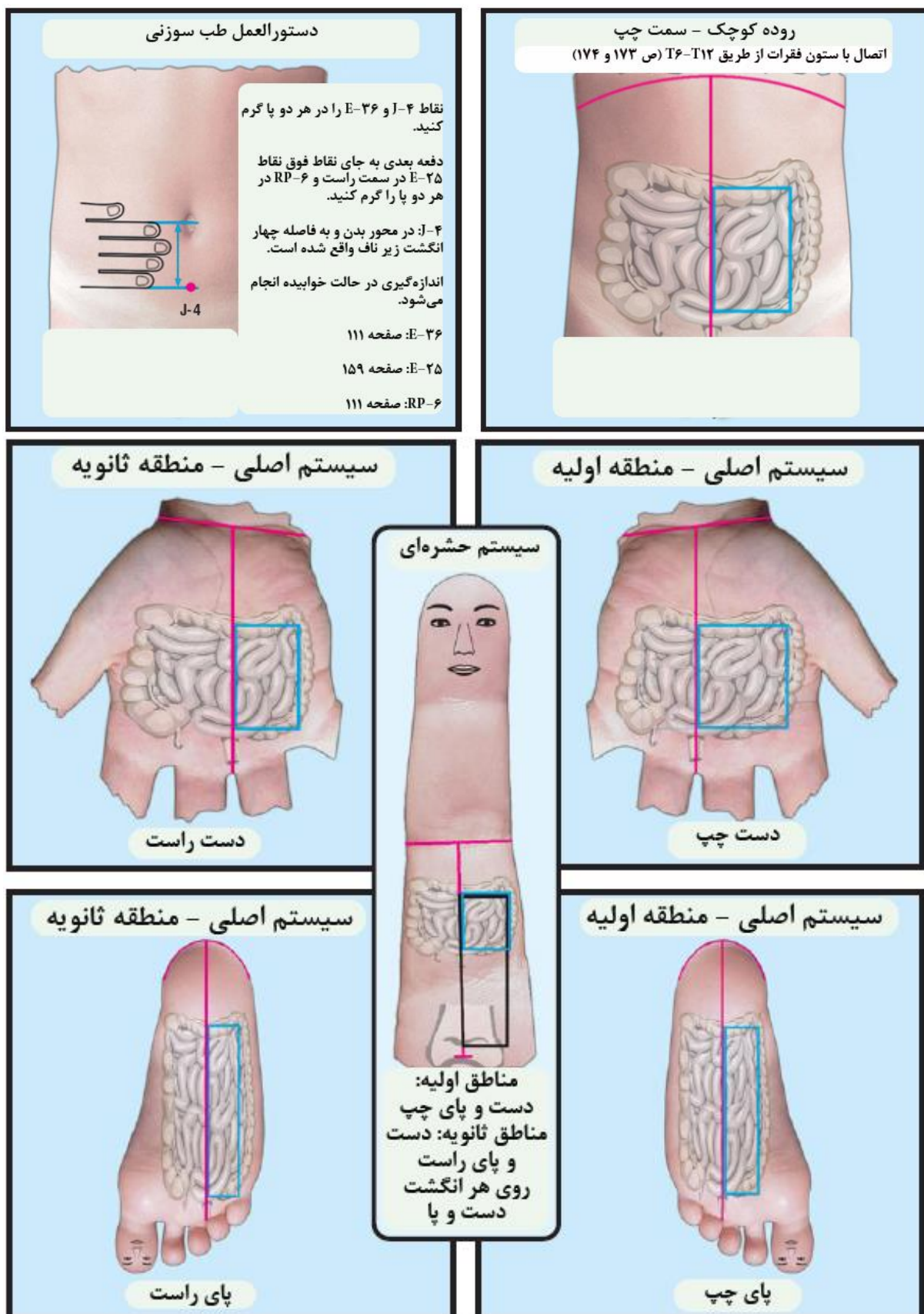


مناطق اولیه: دست و پای چپ  
مناطق ثانویه: دست و پای راست  
روی هر انگشت دست و پا

## بیماری‌های ناحیه شکم روده کوچک - سمت راست



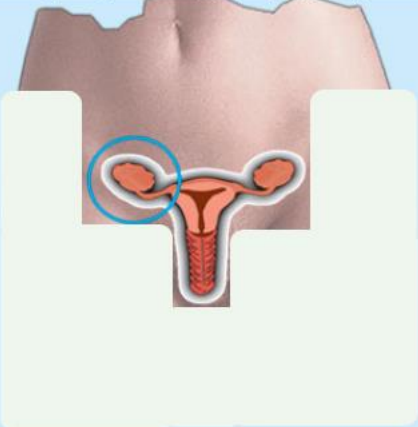
## بیماری‌های ناحیه شکم روده کوچک - سمت چپ





## بیماری‌های ناحیه شکم تخمندان راست و لوله رحمی

**تخمندان راست و لوله رحمی**  
اتصال با ستون فقرات از طریق T<sub>10</sub>-L<sub>3</sub> (ص ۱۷۴ و ۱۷۵)

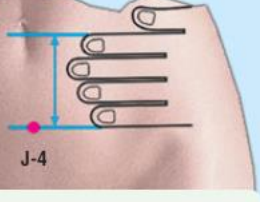


**دستورالعمل طب سوزنی**

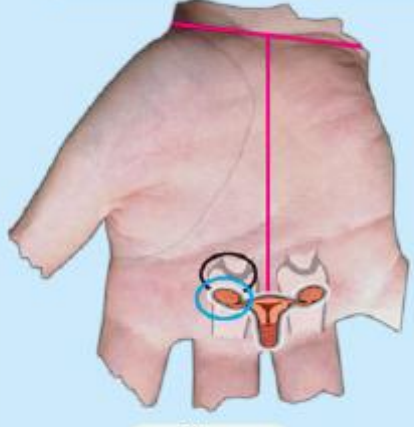
نقاط J-۴ و RP-۶ (در هر دو پا) را گرم کنید.  
دفعه بعدی به جای نقاط فوق  
نقاط J-۳ و E-۳۶ (در هر دو پا) را گرم کنید.

J-۴: در محور بدن و به فاصله چهار انگشت زیر ناف واقع شده است. اندازه‌گیری در حالت خوابیده انجام می‌شود.

RP-۶: صفحه ۱۶۲  
J-۳: صفحه ۱۶۴  
E-۳۶: صفحه ۱۱۱

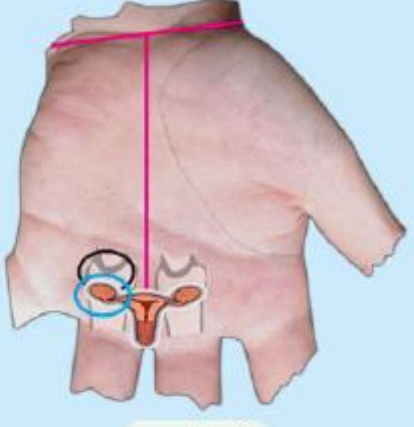


**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



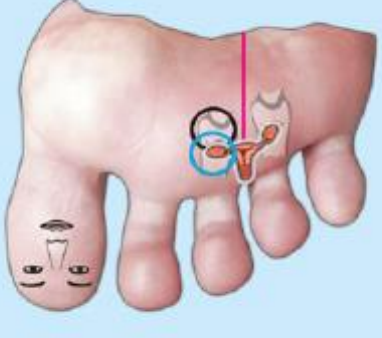
**دست راست**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



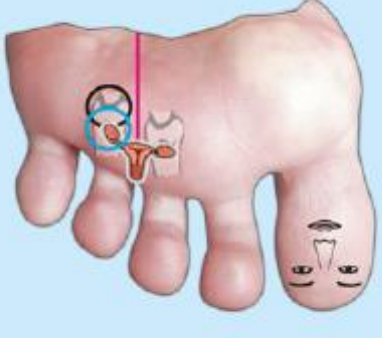
**دست چپ**

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



**پای راست**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



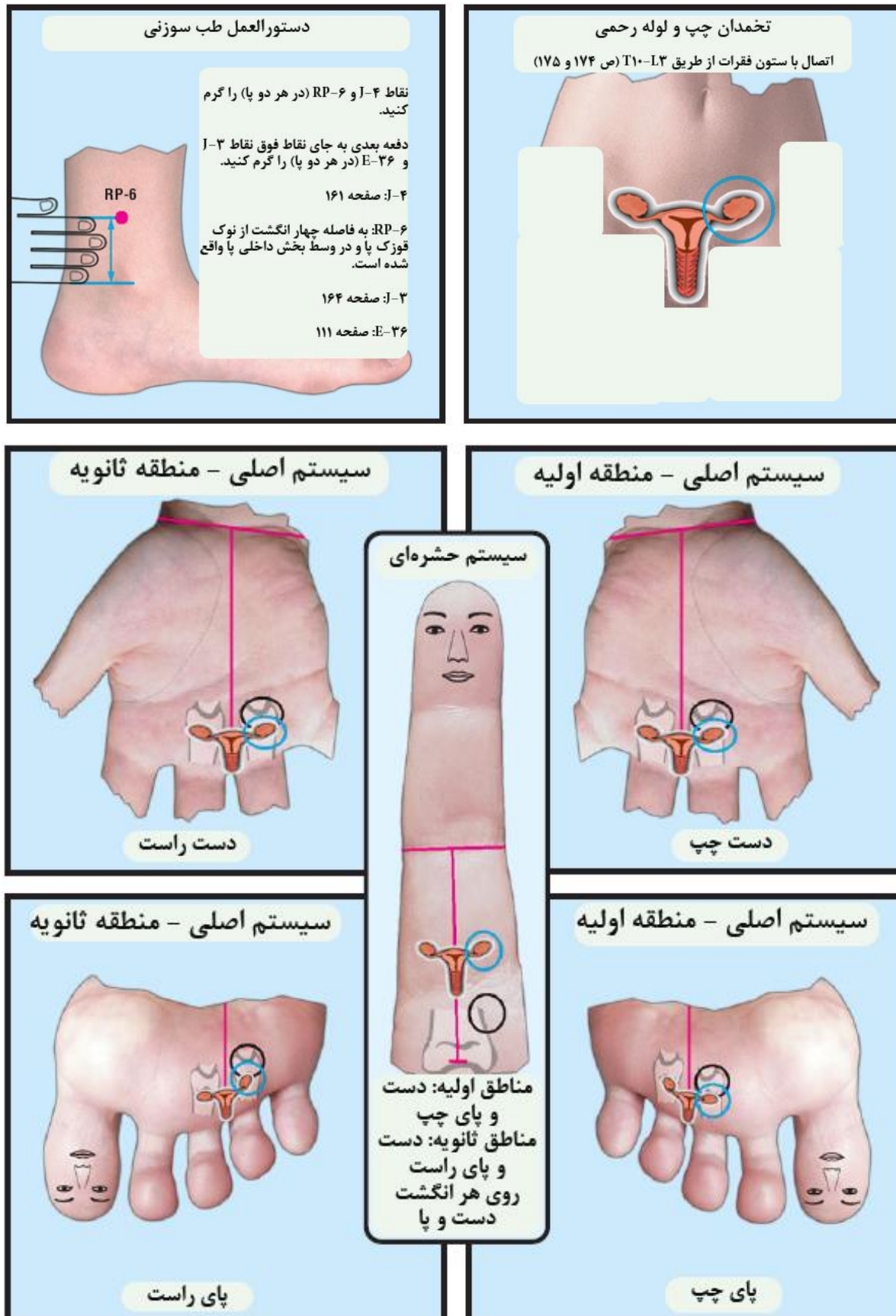
**پای چپ**

**سیستم حشره‌ای**

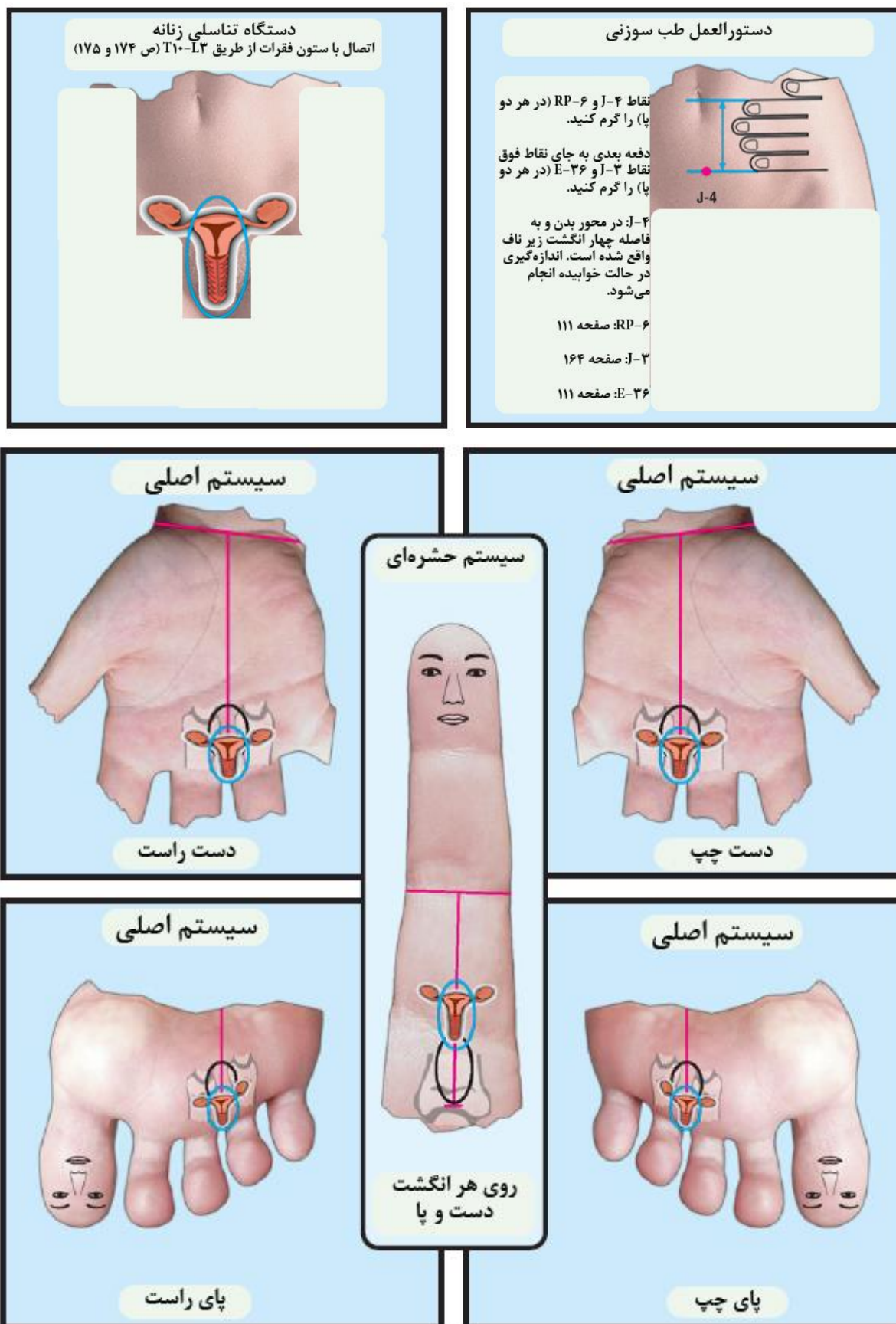


مناطق اولیه: دست و پای راست  
مناطق ثانویه: دست و پای چپ  
روی هر انگشت دست و پا

## بیماری‌های ناحیه شکم تخم‌دان چپ و لوله رحمی

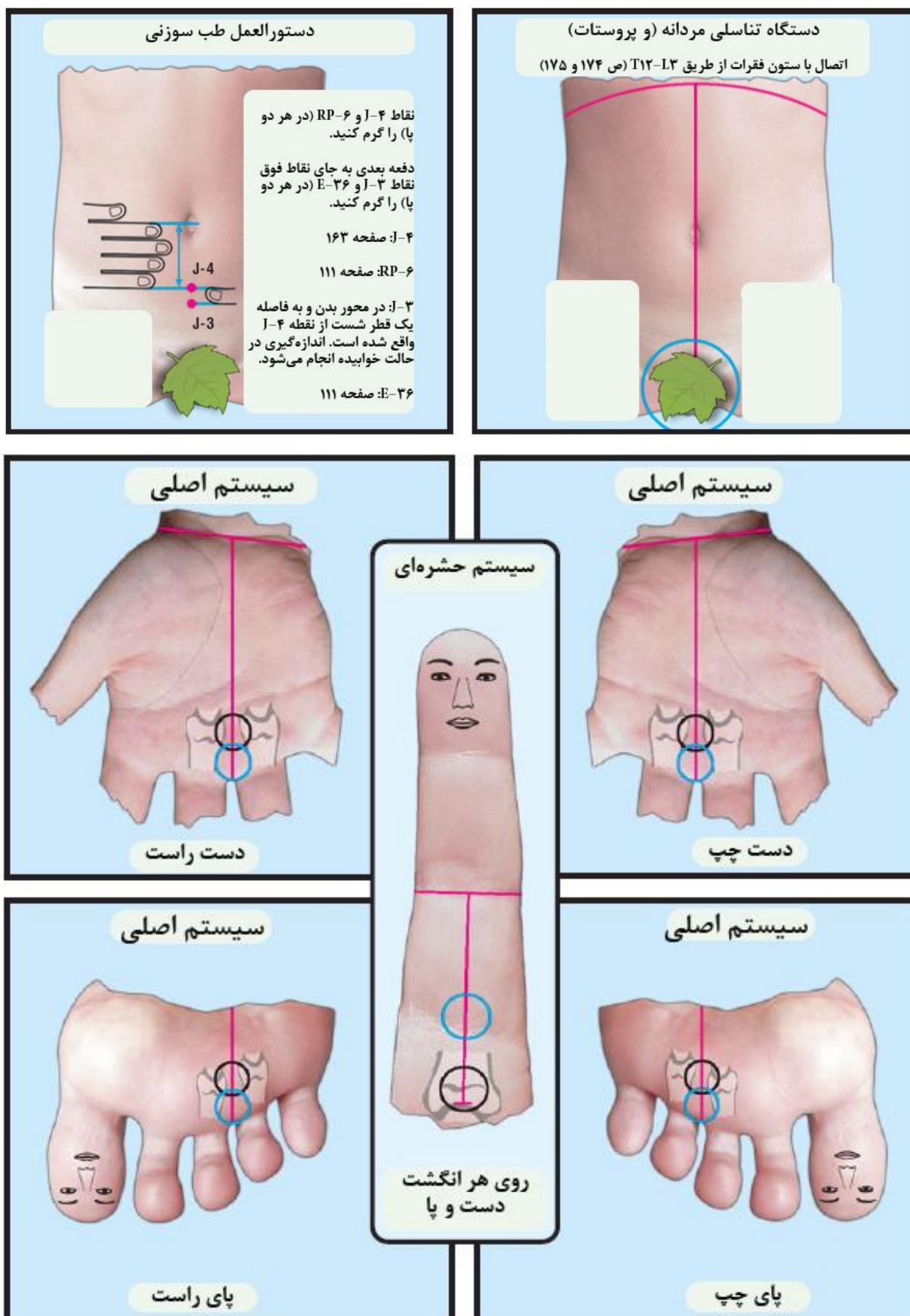


## بیماری‌های ناحیه شکم دستگاه تناسلی زنانه (و رحم)

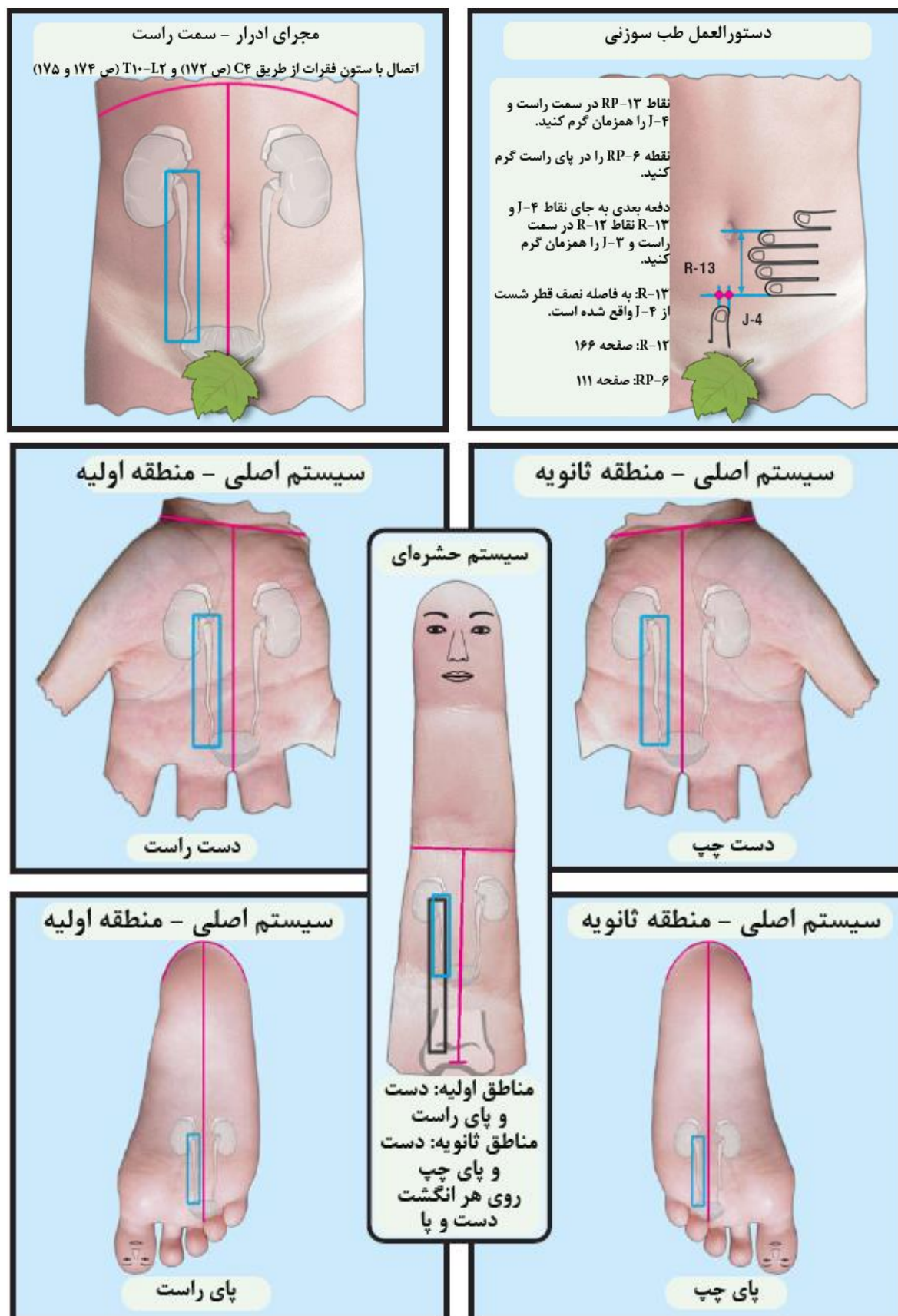




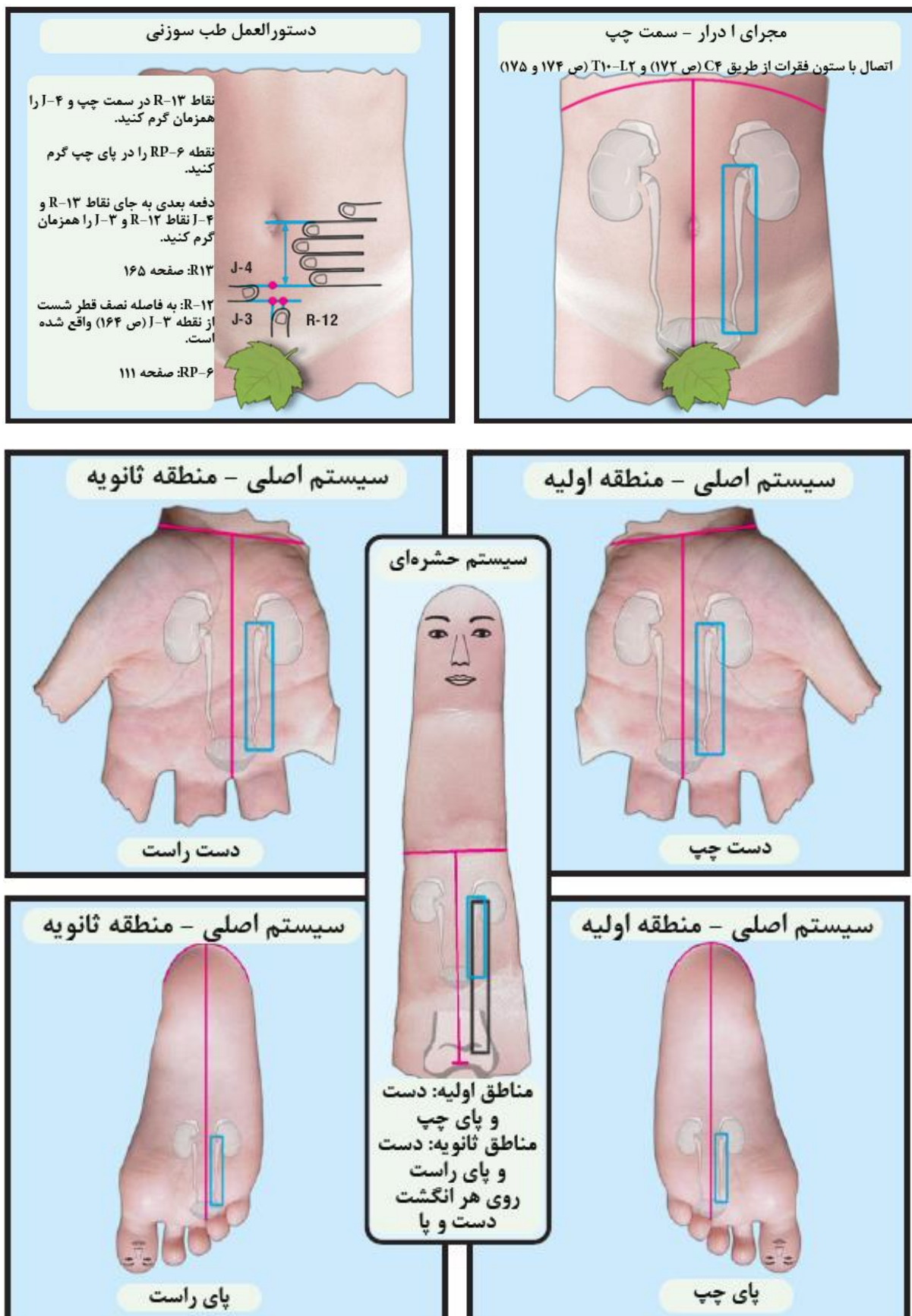
## بیماری‌های ناحیه شکم دستگاه تناسلی مردانه (و پروستات)



## بیماری‌های ناحیه شکم مجرای ادرار - سمت راست



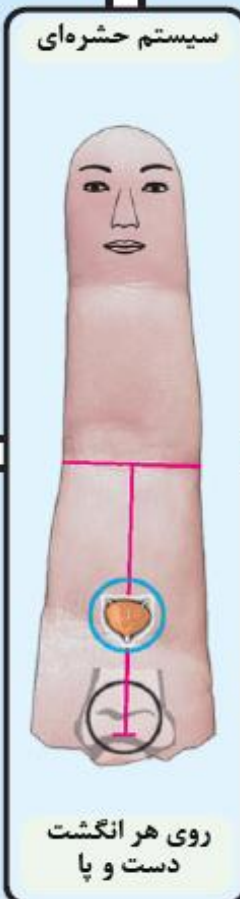
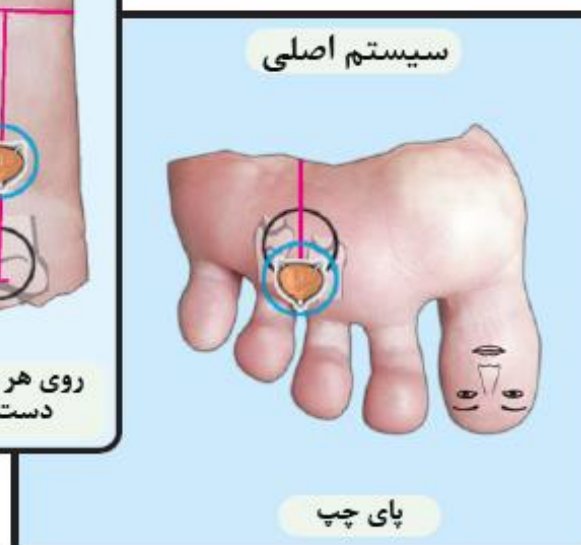
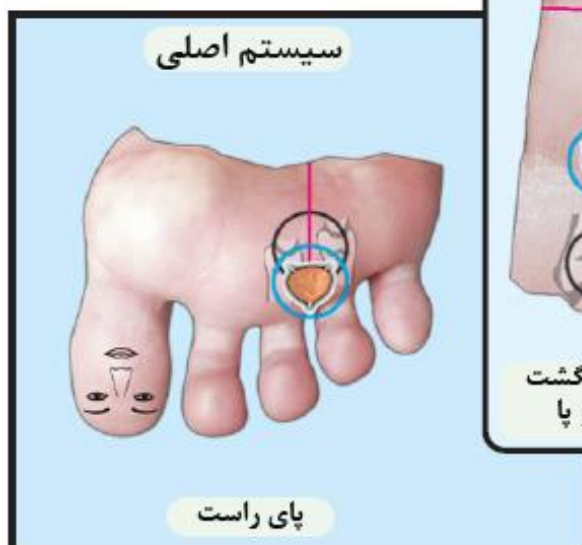
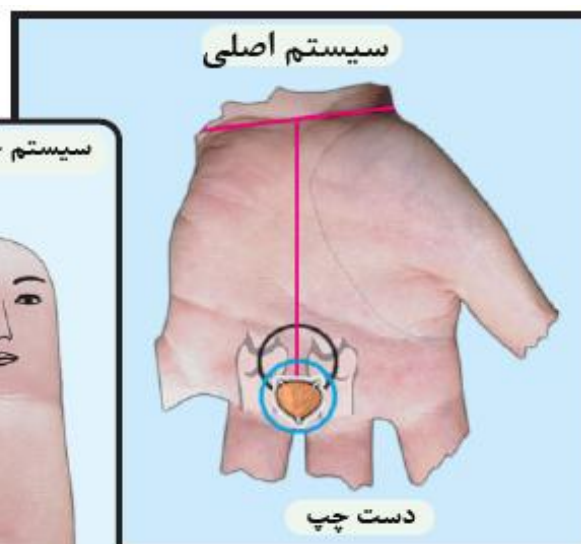
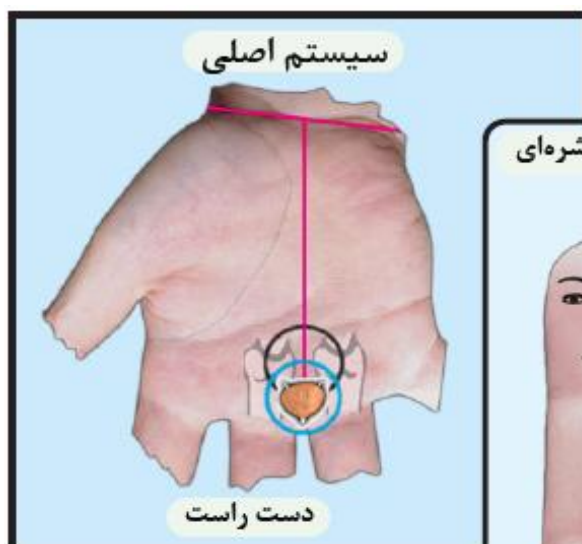
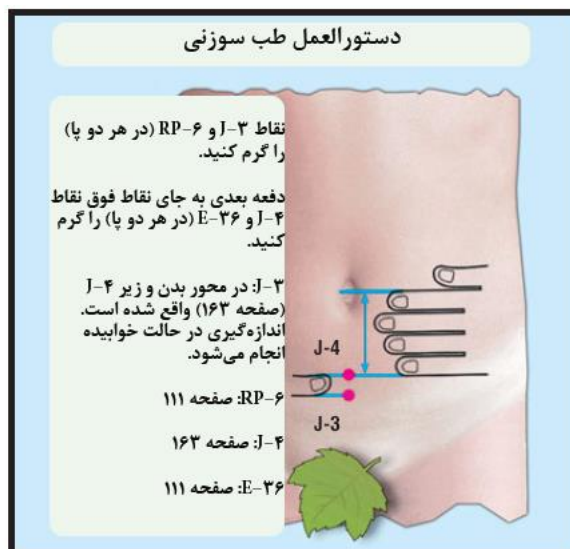
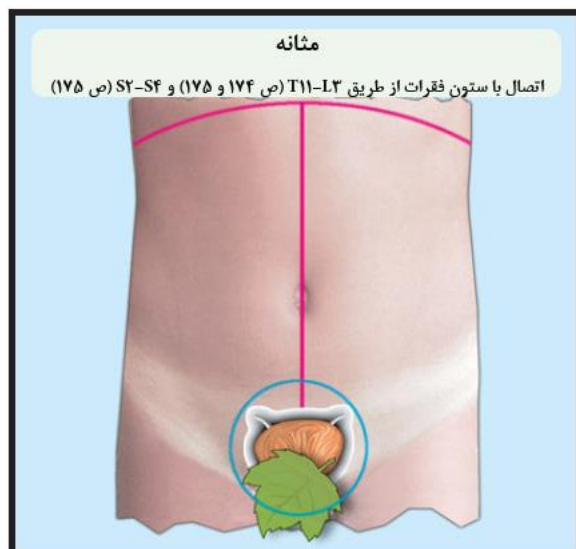
## بیماری‌های ناحیه شکم مجرای ادرار - سمت چپ





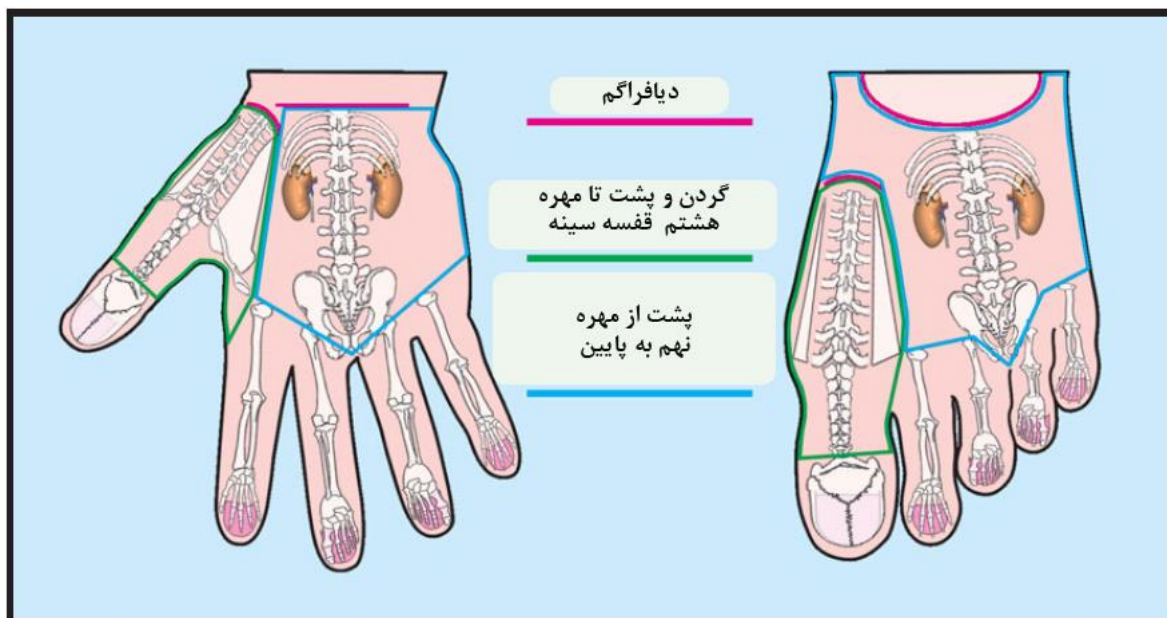
## بیماری‌های ناحیه شکم

## مثانه

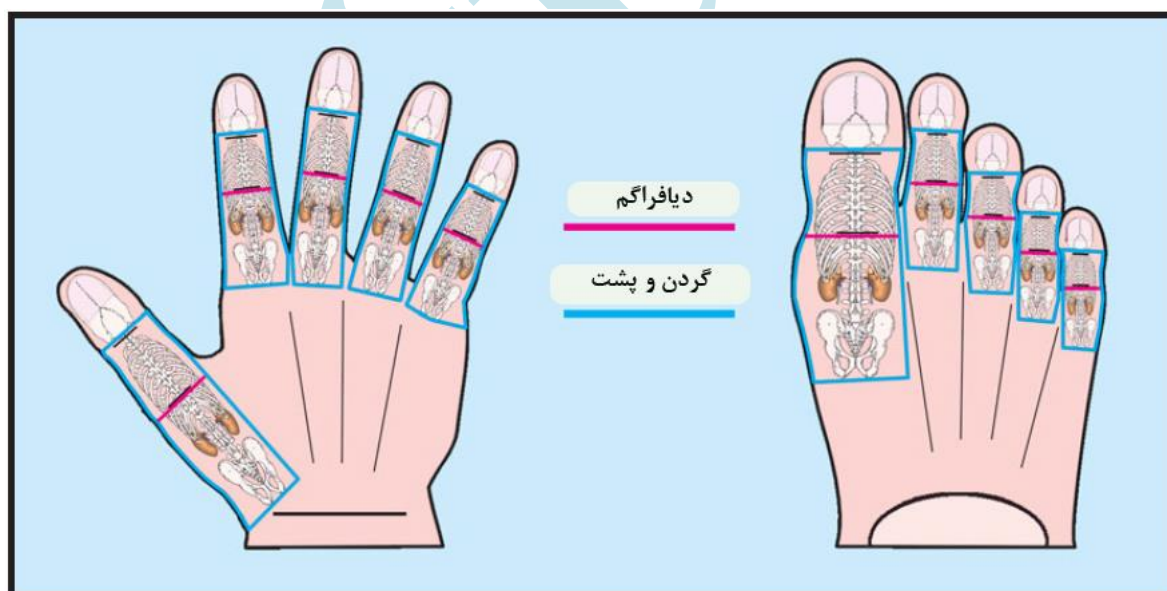


## بیماری‌های ناحیه گردن و پشت

### مناطق متناظر در سیستم اصلی



### مناطق متناظر در سیستم حشره‌ای



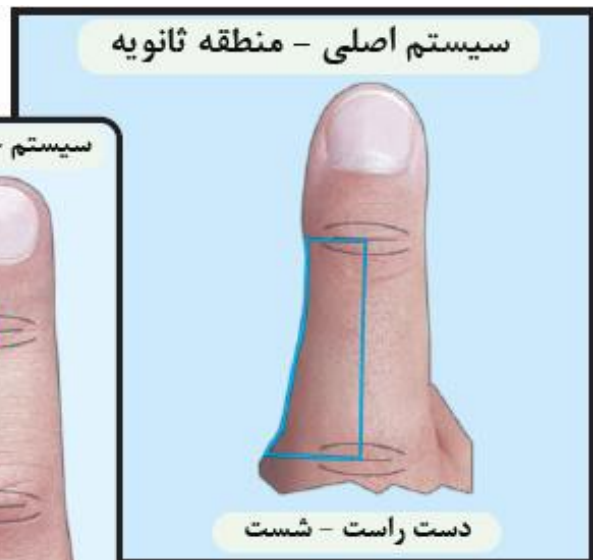
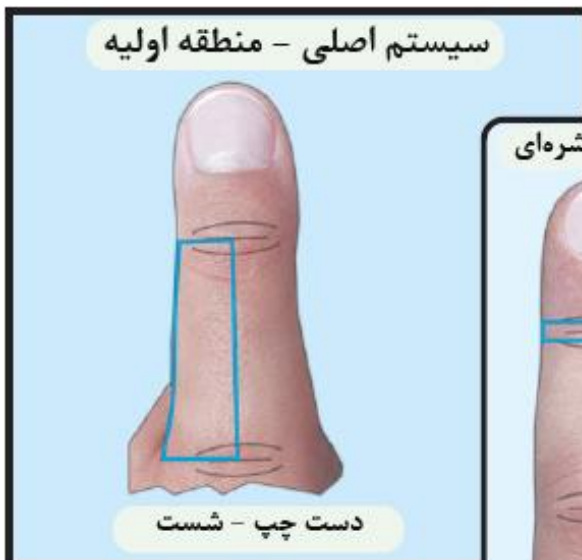
پشت گردن و پشت تن بر روی بخش خارجی دست و پا منعکس می‌شوند.



در سیستم اصلی تصویر پشت به دو بخش تقسیم می‌گردد. در انگشتان شست دست و پا گردن بر روی دومین بند می‌افتد و آن دسته از قسمت‌های پشت که تا مهره هشتم قفسه سینه واقع شده‌اند بر روی اولین استخوانی که قبل از مچ دست یا قبل از پا قرار گرفته است منعکس می‌شوند. تصویر سایر قسمت‌های پشت یعنی از مهره نهم به پایین هم بر بخش فوقانی دست و پا می‌افتند.

در سیستم حشره‌ای تصویر گردن بر فاصله کوچکی که بین بندهای اول و دوم انگشتان دست و پا واقع شده است منعکس می‌گردد. در بندهای میانی انگشتان دست و پا هم تصاویر بخش‌هایی از پشت تا مهره هشتم قرار می‌گیرند. در بند سوم انگشتان نیز می‌توانید تصاویر بخش‌هایی از پشت که از مهره نهم به پایین هستند را مشاهده نمایید.

## بیماری‌های ناحیه گردن و پشت بافت‌های گردن - سمت چپ



### سیستم حشره‌ای

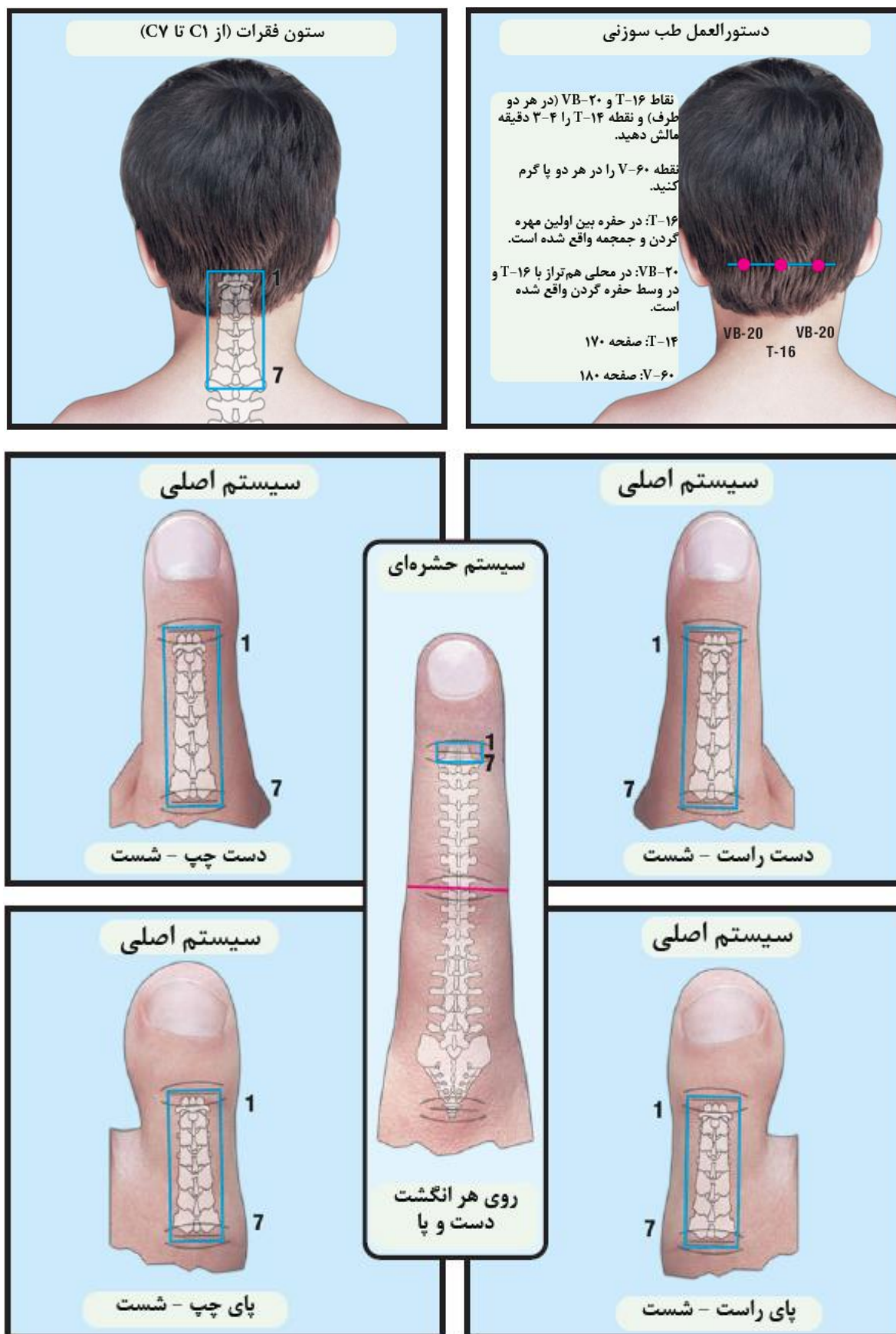


مناطق اولیه: دست  
و پای چپ  
مناطق ثانویه: دست  
و پای راست  
روی هر انگشت  
دست و پا

## بیماری‌های ناحیه گردن و پشت بافت‌های گردن - سمت راست



## بیماری‌های ناحیه گردن و پشت ستون فقرات – مهره‌های گردن





## بیماری‌های ناحیه گردن و پشت ستون فقرات - از مهره اول تا هشتم

**ستون فقرات (از T1 تا T8)**

**دستورالعمل طب سوزنی**

نقطه T-۲۶ را ۸-۷ دقیقه مالش دهید و نقطه V-۶۰ را در هر دو پا گرم کنید.

دفعه بعدی نقطه T-۱۴ را ۸-۷ دقیقه مالش دهید و نقطه IG-۳ را در هر دو پا گرم کنید.

T-۲۶: در محور بدن و کمی بالاتر از وسط فاصله بین لب بالایی و بینی واقع شده است.

V-۶۰: صفحه ۱۸۰

T-۱۴: صفحه ۱۷۰

IG-۳: صفحه ۱۷۱

**سیستم اصلی**

**دست چپ**

**سیستم حشره‌ای**

**دست راست**

**سیستم اصلی**

**پای چپ**

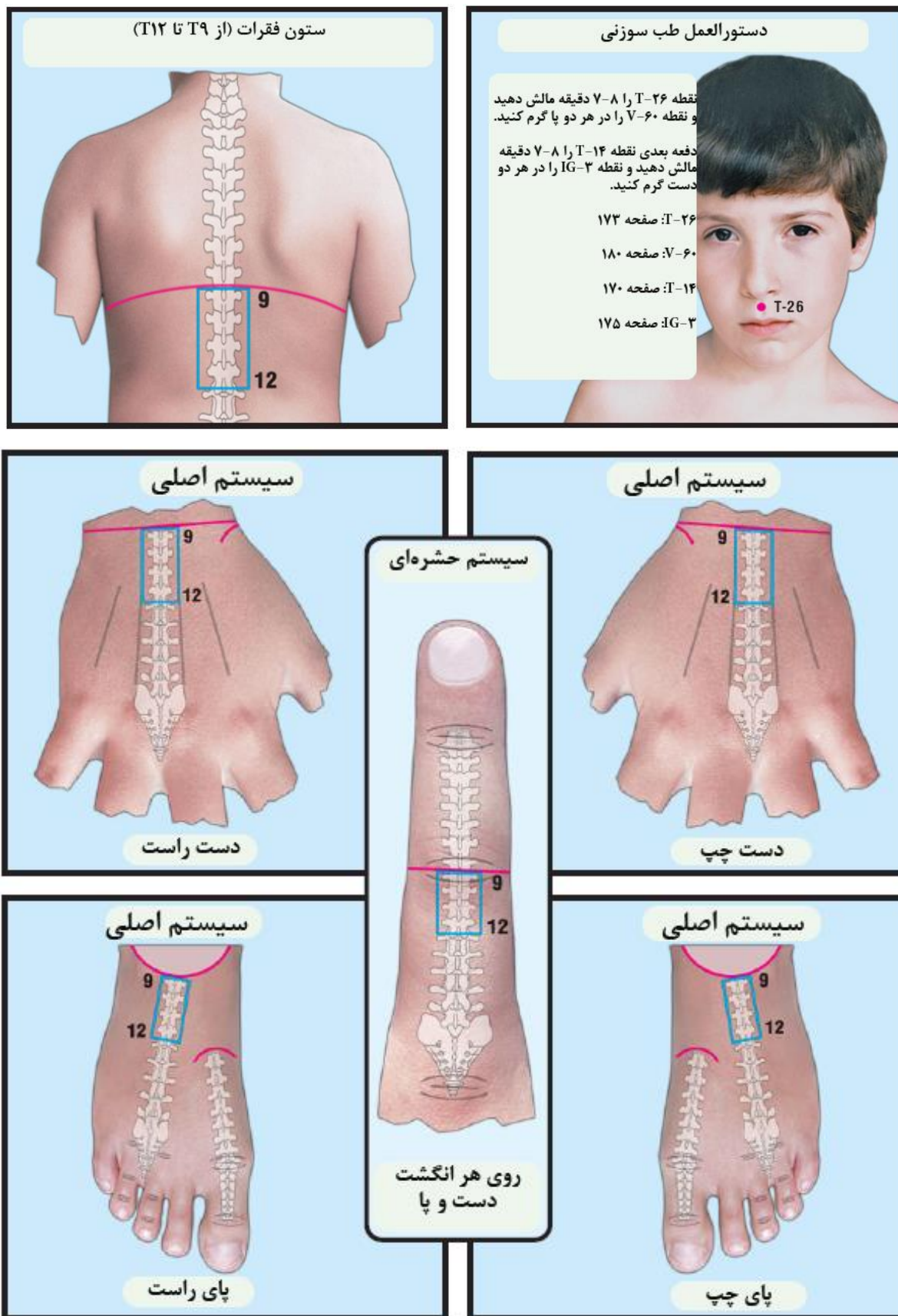
**سیستم اصلی**

**پای راست**

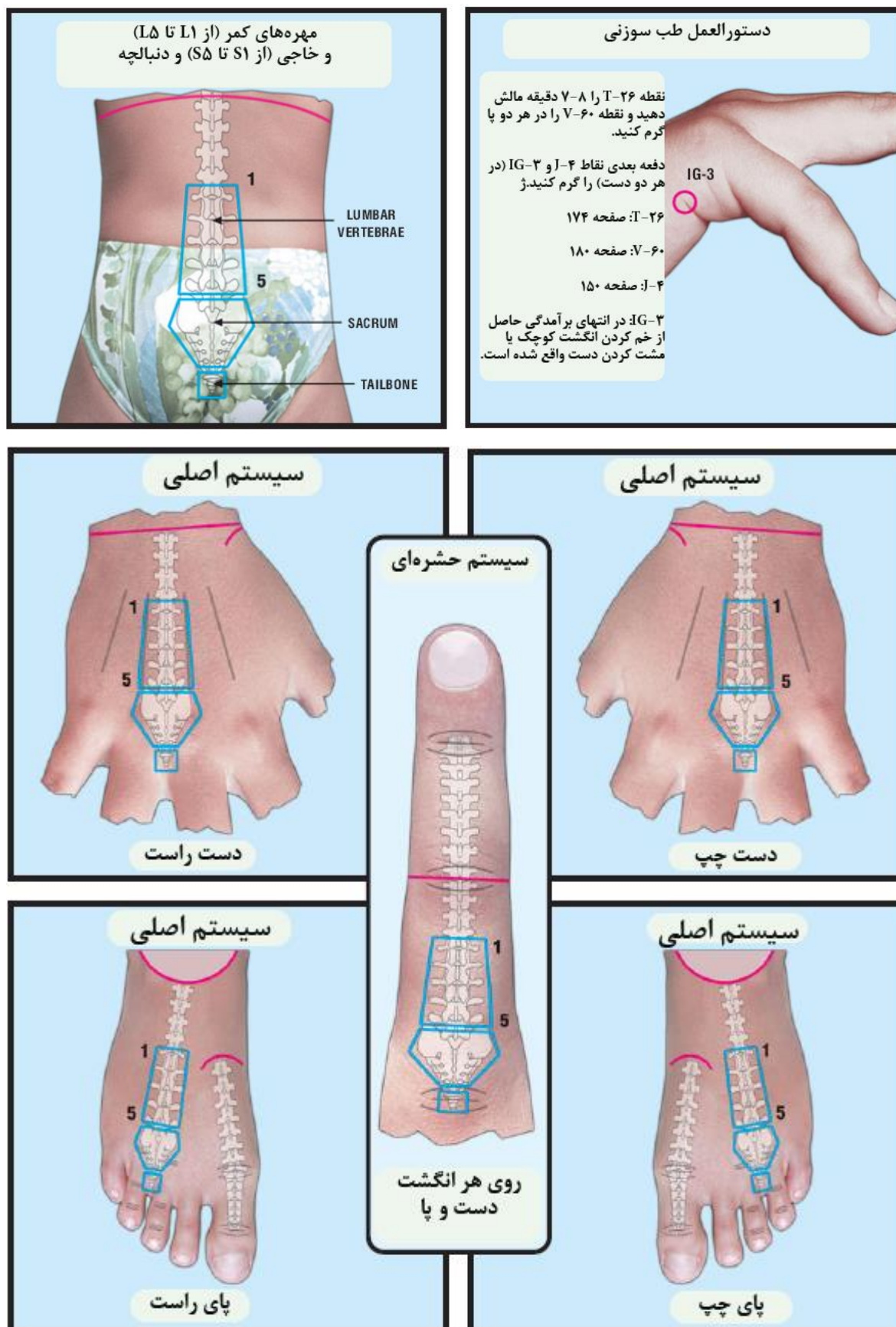
**روی هر انگشت دست و پا**



## بیماری‌های ناحیه گردن و پشت ستون فقرات - از مهره نهم تا دوازدهم

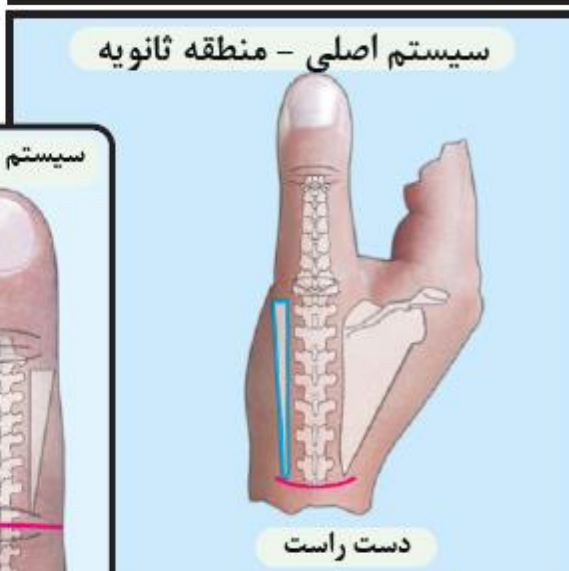
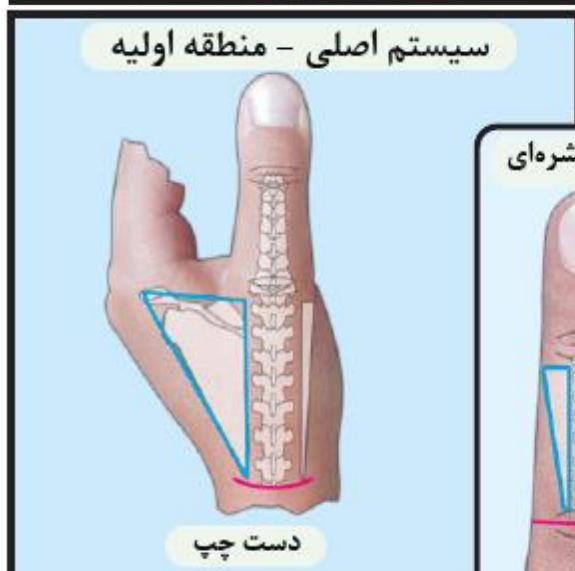
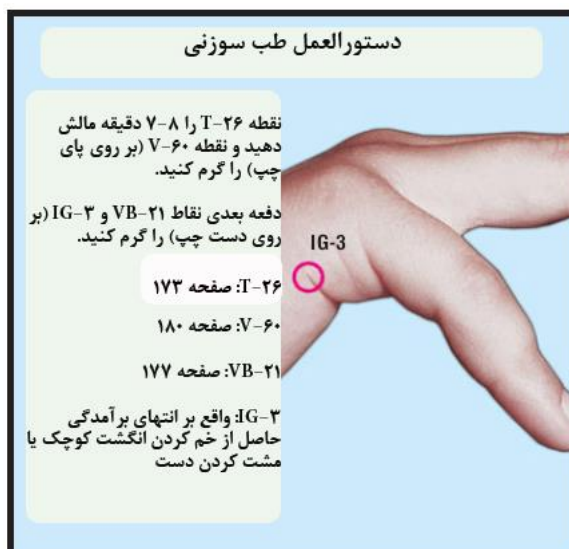
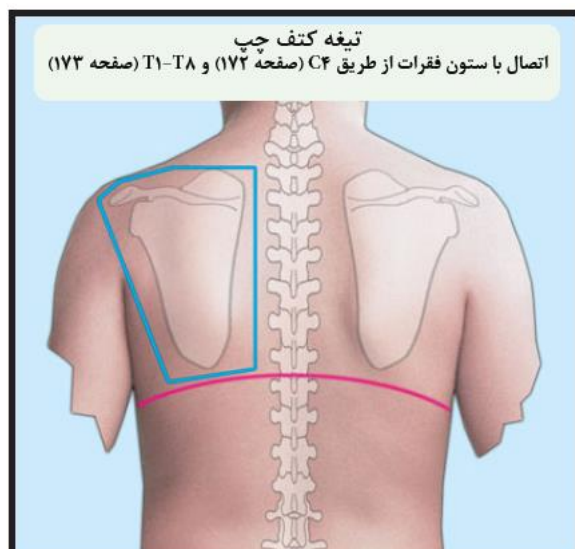


## بیماری‌های ناحیه گردن و پشت ستون فقرات - مهره‌های کمر، خاجی و دنبالچه



## بیماری‌های ناحیه گردن و پشت

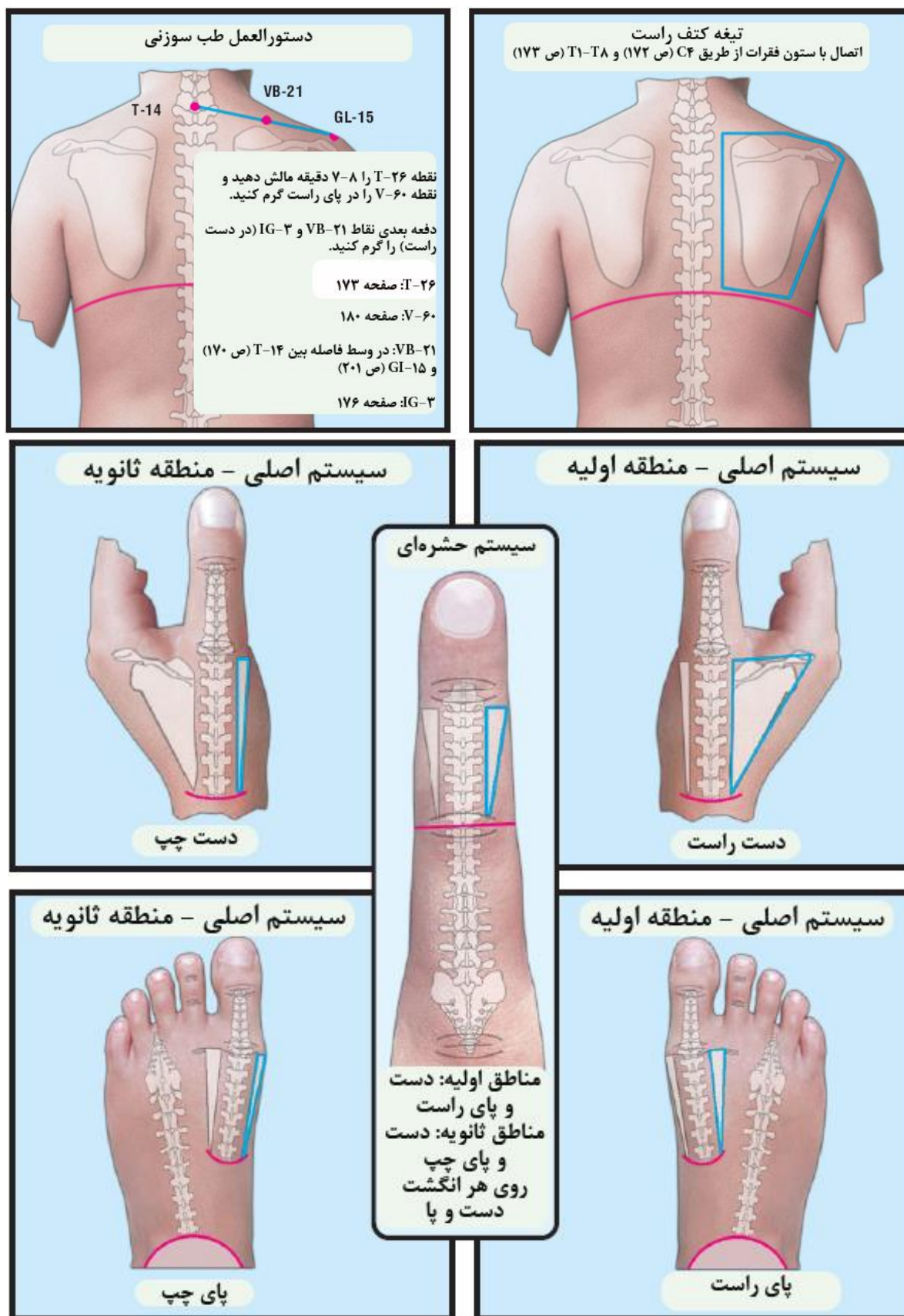
## تیغه کتف چپ



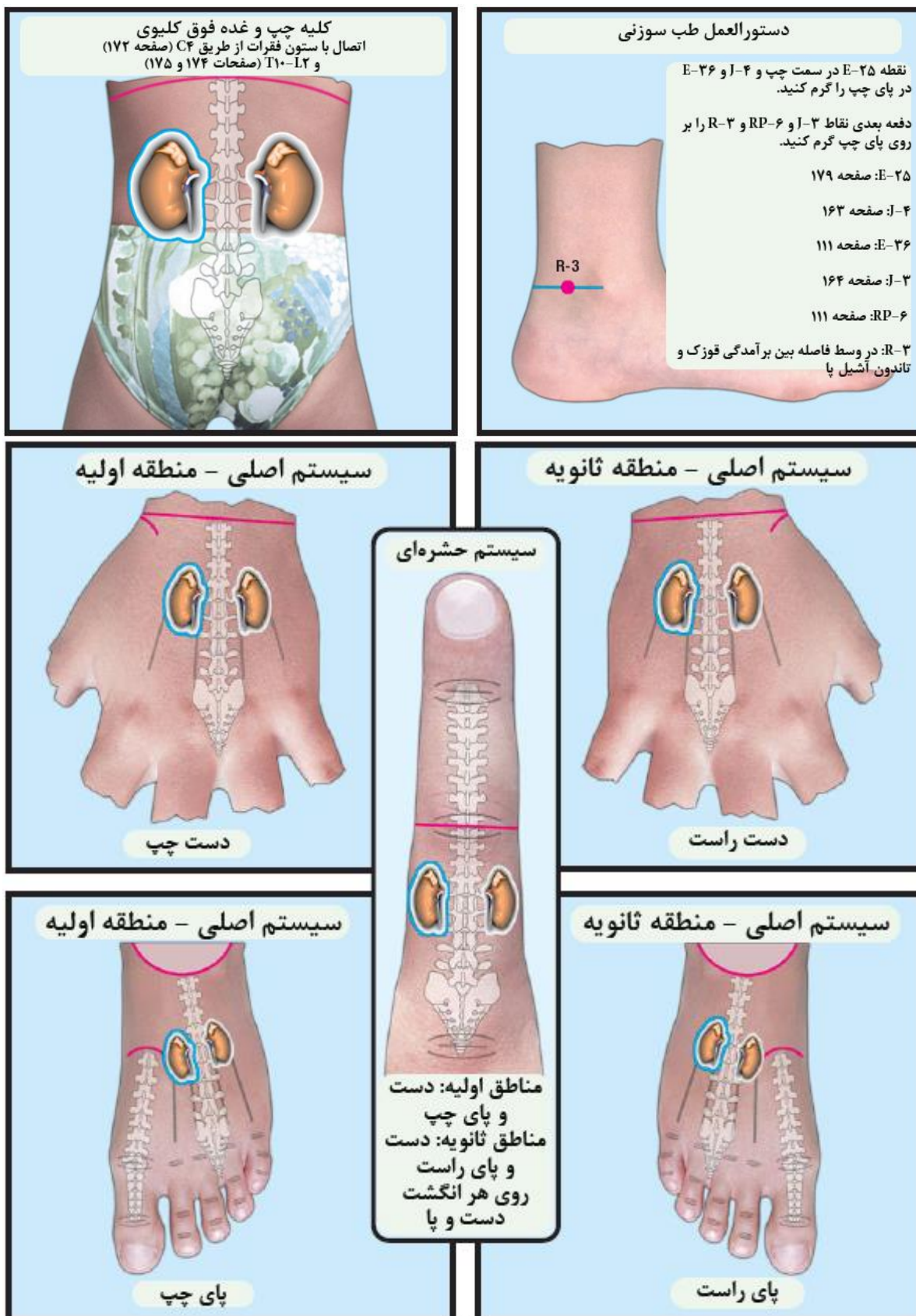


## بیماری‌های ناحیه گردن و پشت

## تیغه کتف راست



## بیماری‌های ناحیه گردن و پشت کلیه چپ و غده فوق کلیوی

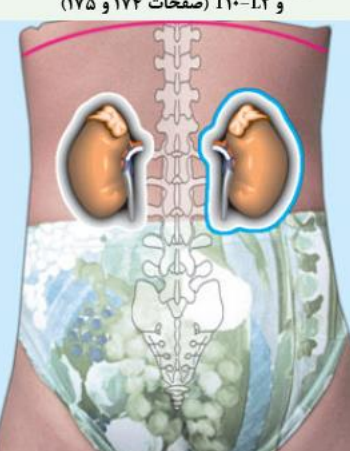




## بیماری‌های ناحیه گردن و پشت کلیه راست و غده فوق کلیوی

### کلیه راست و غده فوق کلیوی

اتصال با ستون فقرات از طریق C۴ (صفحه ۱۷۲) و T۱۰-L۲ (صفحات ۱۷۴ و ۱۷۵)



### دستورالعمل طب سوزنی

نقطه E-۲۵ را در سمت راست و J-۴ و E-۳۶ را بر روی پای راست گرم کنید.

دفعه بعدی نقاط J-۳ و RP-۶ و R-۳ را بر روی پای راست گرم کنید.

E-۲۵: به فاصله دو قطر شست از ناف در حالت خوابیده واقع شده است.

J-۴: صفحه ۱۶۳

E-۳۶: صفحه ۱۱۱

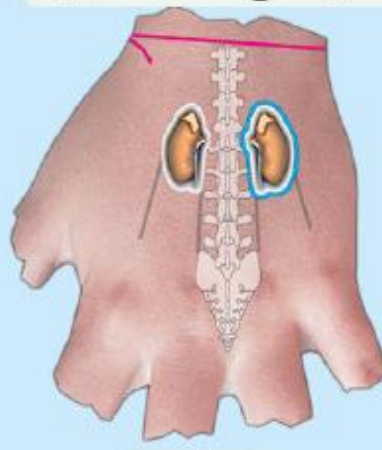
J-۳: صفحه ۱۶۴

RP-۶: صفحه ۱۱۱

R-۳: صفحه ۱۷۸

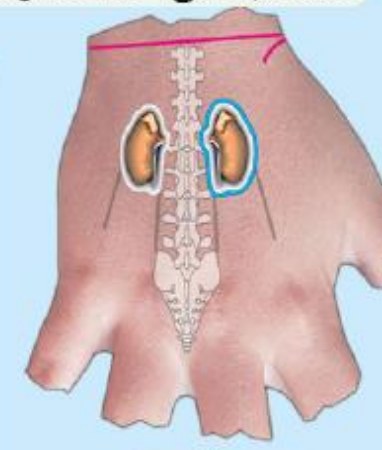


### سیستم اصلی - منطقه ثانویه



دست چپ

### سیستم اصلی - منطقه اولیه



دست راست

### سیستم اصلی - منطقه ثانویه



پای چپ

### سیستم اصلی - منطقه اولیه



پای راست

### سیستم حشره‌ای



مناطق اولیه: دست و پای راست  
مناطق ثانویه: دست و پای چپ  
روی هر انگشت دست و پا

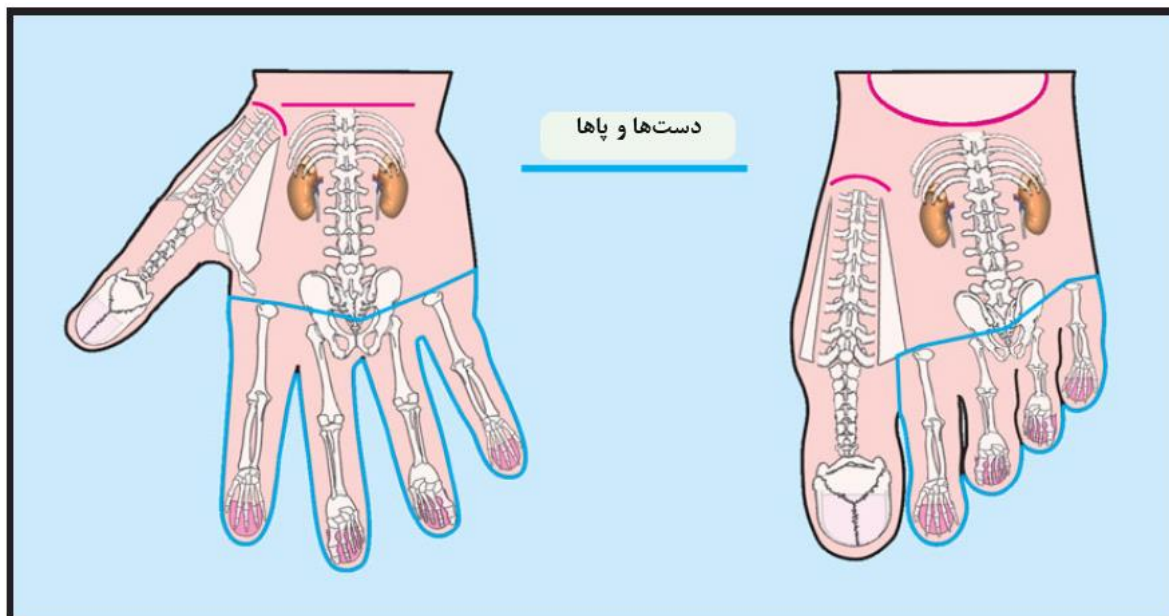
## بیماری‌های ناحیه گردن و پشت

## مقعد

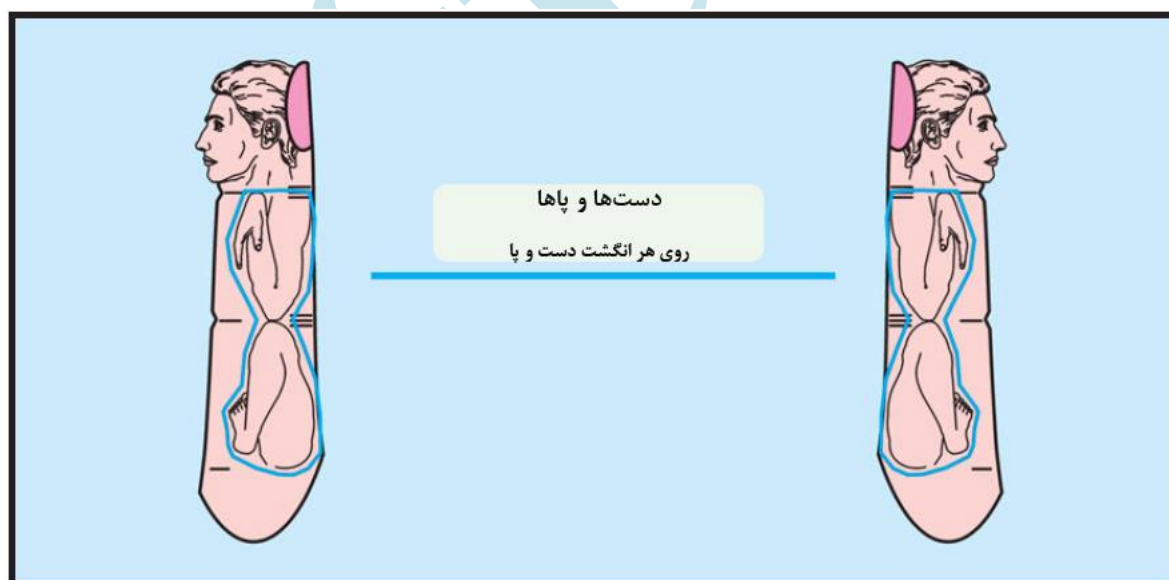


## بیماری‌های نواحی دست و پا

### مناطق متناظر در سیستم اصلی



### مناطق متناظر در سیستم حشره‌ای



در سیستم اصلی تصاویر دست‌ها و پاها بر روی انگشتان (به جز شست) منعکس می‌شود.

تصاویر دست‌ها بر روی انگشتان دوم و پنجم (از سمت شست) و تصاویر پاها بر روی انگشتان سوم و چهارم دست و پا می‌افتند. کف دست و پا بر روی اولین بند انگشتان قرار می‌گیرد. ساعد و ساق را بر روی بند دوم می‌بینید و بازو و ران نیز بر بند سوم واقع می‌گردند. مفاصل انگشتان نیز دقیقاً به مفاصل دست‌ها و پاها مربوط می‌شوند.

\*\*\*\*\*

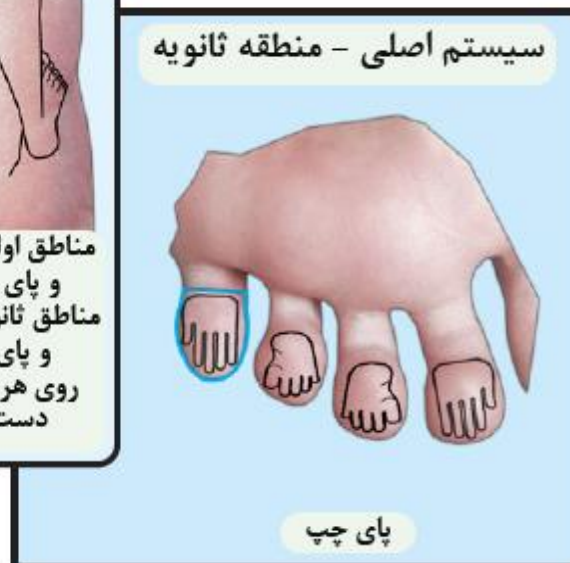
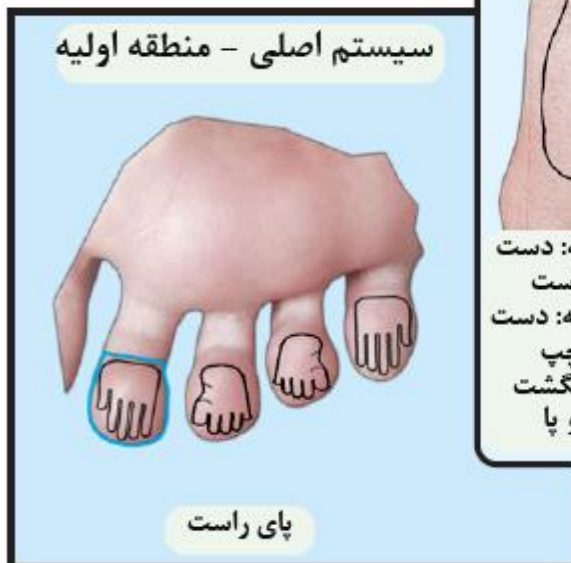
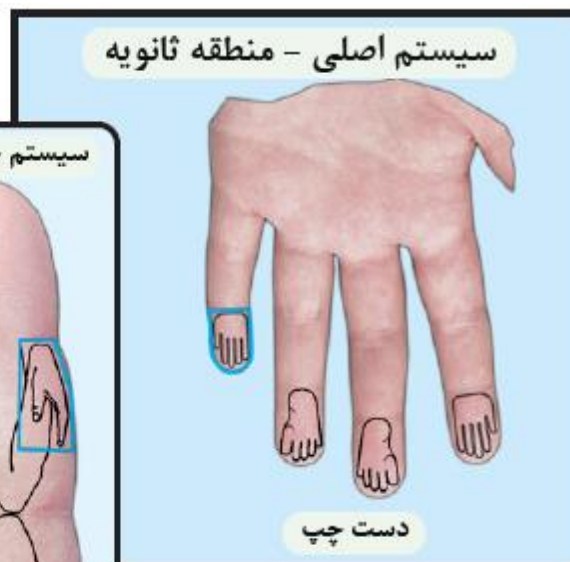
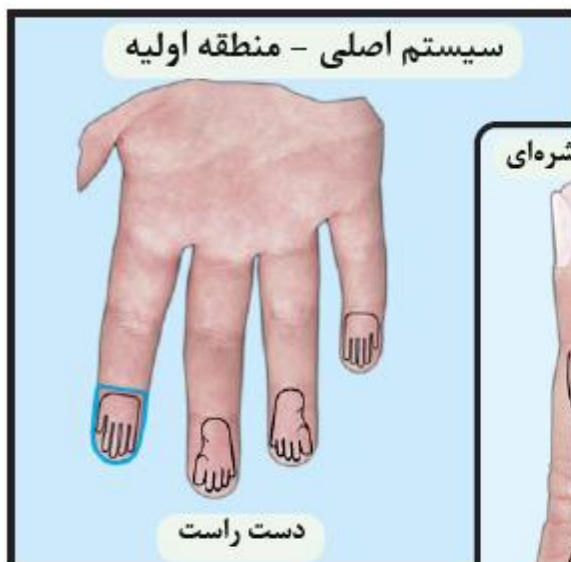
در سیستم حشره‌ای دست‌ها و پاها به صورت خمیده و در بخش کناری بندهای دوم و سوم انگشتان منعکس می‌گردند.



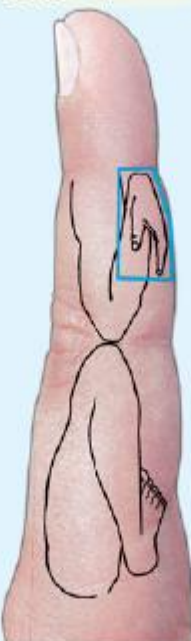


## بیماری‌های نواحی دست و پا

## کف دست راست



## سیستم حشره‌ای



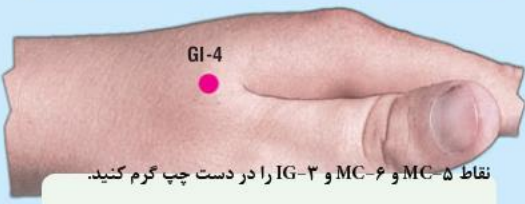
مناطق اولیه: دست و پای راست  
مناطق ثانویه: دست و پای چپ  
روی هر انگشت دست و پا



## بیماری‌های نواحی دست و پا

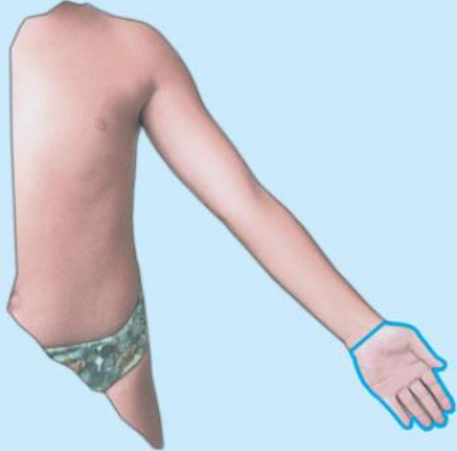
## کف دست چپ

**دست‌ورالعمل طب سوزنی**



نقاط ۵-MC و ۶-MC و ۳-IG را در دست چپ گرم کنید.  
دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقاط ۸-TR و ۵-TR و ۴-GI را در دست چپ گرم کنید.  
۳-IG: صفحه ۱۸۳  
۵-MC و ۶-MC: صفحه ۱۸۵  
۴-GI: بر بالای برآمدگی حاصل از چسباندن انگشت شست به اشاره واقع می‌شود.  
۸-TR و ۵-TR: صفحه ۱۸۷

**دست چپ**  
اتصال با ستون فقرات از طریق C۶-C۷ (ص ۱۷۲)



**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



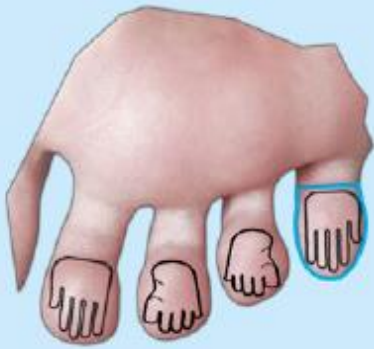
**دست راست**

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



**دست چپ**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



**پای راست**

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



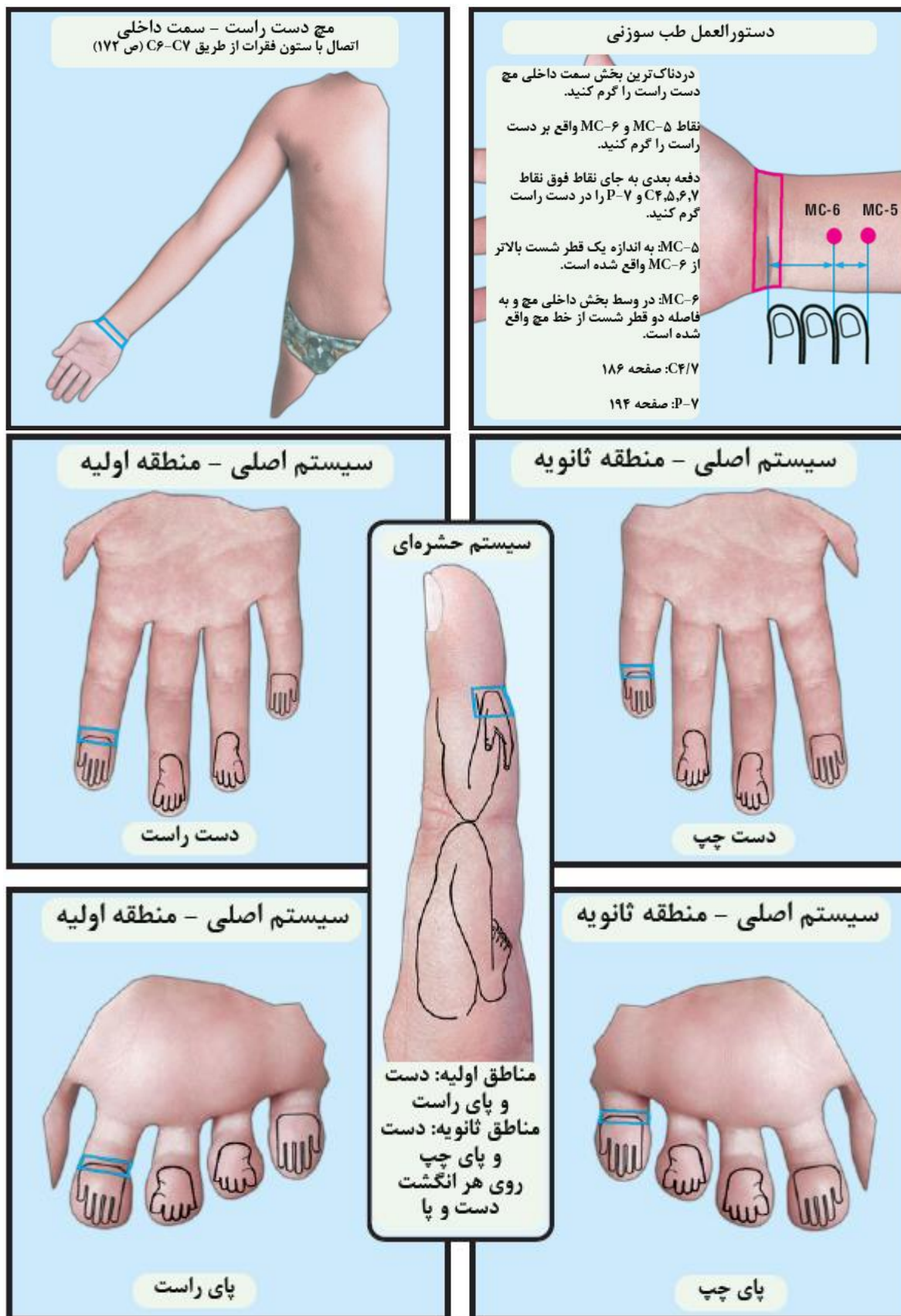
**پای چپ**

**سیستم حشره‌ای**

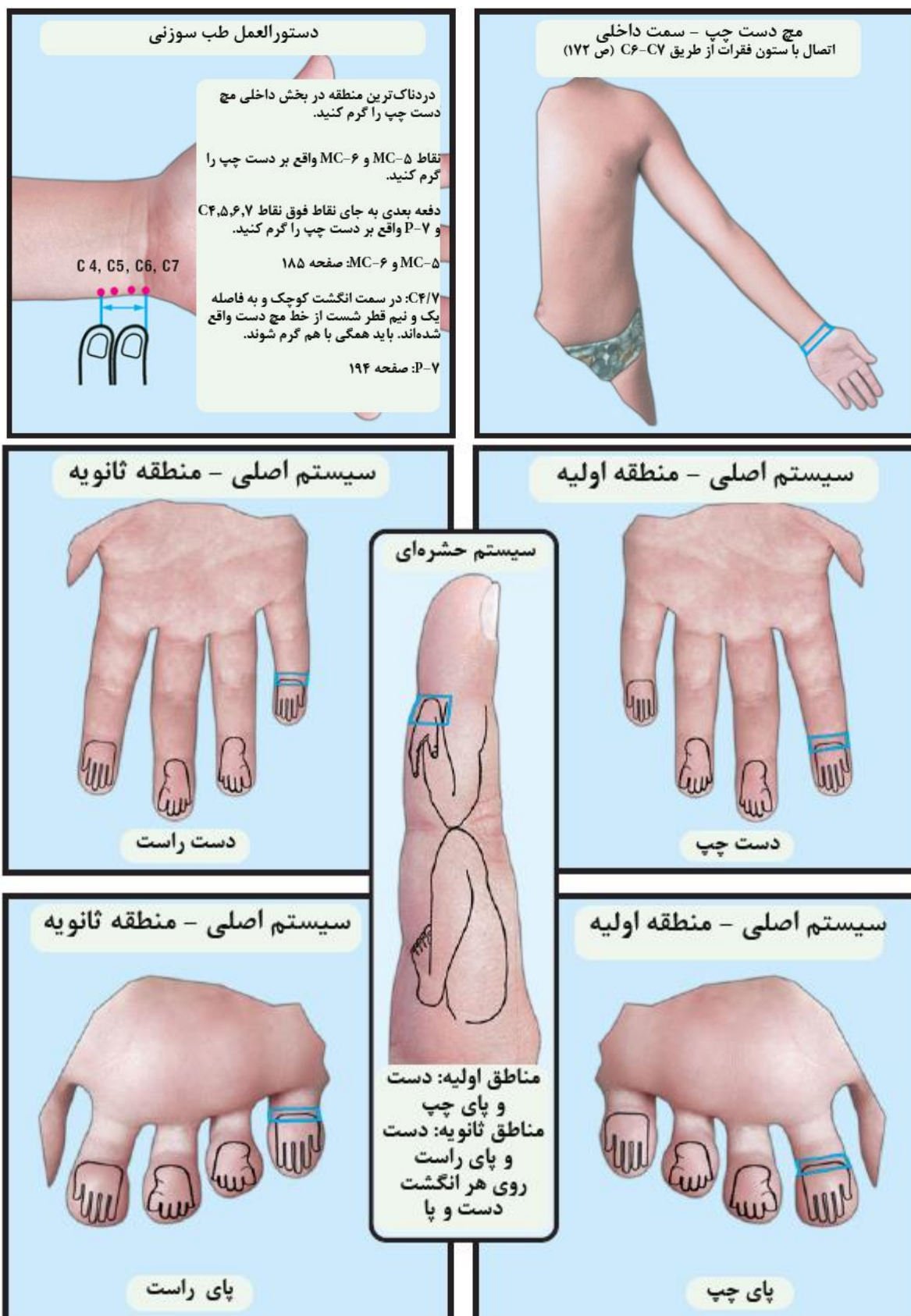


مناطق اولیه: دست و پای چپ  
مناطق ثانویه: دست و پای راست  
روی هر انگشت دست و پا

## بیماری‌های نواحی دست و پا مج دست راست - سمت داخلی



## بیماری‌های نواحی دست و پا مچ دست چپ - سمت داخلی





## بیماری‌های نواحی دست و پا مچ دست چپ - سمت خارجی

**مچ دست چپ - سمت خارجی**  
اتصال با ستون فقرات از طریق C۶-C۷ (ص ۱۷۲)

**دستورالعمل طب سوزنی**

دردناک‌ترین منطقه در سمت خارجی مچ را گرم کنید.

نقاط TR-۵ و TR-۸ را در دست چپ گرم کنید.

دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقاط GI-۴ و IG-۳ را در دست چپ گرم کنید.

TR-۸: به فاصله دو قطر شست از نقطه TR-۵ واقع شده است.

TR-۵: در وسط بخش خارجی مچ و به فاصله دو قطر شست از خط مچ واقع شده است.

IG-۳: صفحه ۱۸۳  
GI-۴: صفحه ۱۸۸

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

**دست چپ**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

**دست راست**

**سیستم حشره‌ای**

مناطق اولیه: دست و پای چپ  
مناطق ثانویه: دست و پای راست  
روی هر انگشت دست و پا

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

**پای چپ**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

**پای راست**

## بیماری‌های نواحی دست و پا میچ دست راست - سمت خارجی





## بیماری‌های نواحی دست و پا ساعد راست - سمت داخلی

**ساعد راست - بخش داخلی**  
اتصال با ستون فقرات از طریق C۶-C۷ (ص ۱۷۲) و T۱ (ص ۱۷۳)

**دستورالعمل طب سوزنی**

نقاط MC-۵ و MC-۶ را در دست راست گرم کنید.

دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقاط ۷، ۶، ۵، C۴ و P-۷ را در دست راست گرم کنید.

MC-۵: به فاصله یک قطر شست از MC-۶ واقع شده است.

MC-۶: در وسط بخش داخلی ساعد و به فاصله دو قطر شست از خط مچ واقع شده است.

C۴/۷: صفحه ۱۹۰  
P-۷: صفحه ۱۹۴

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

**دست راست**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

**دست چپ**

**سیستم حشره‌ای**

مناطق اولیه: دست و پای راست  
مناطق ثانویه: دست و پای چپ  
روی هر انگشت دست و پا

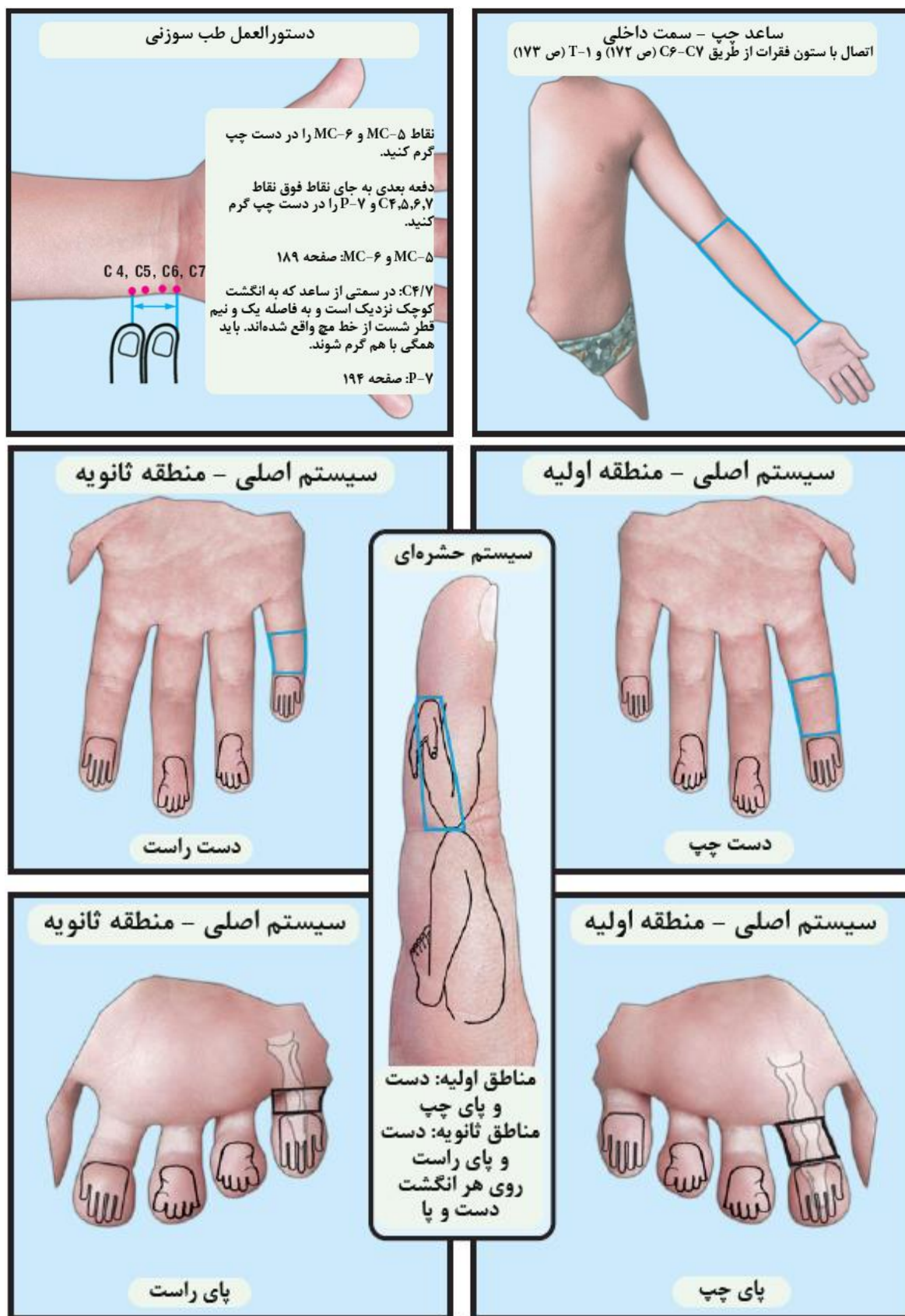
**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

**پای راست**

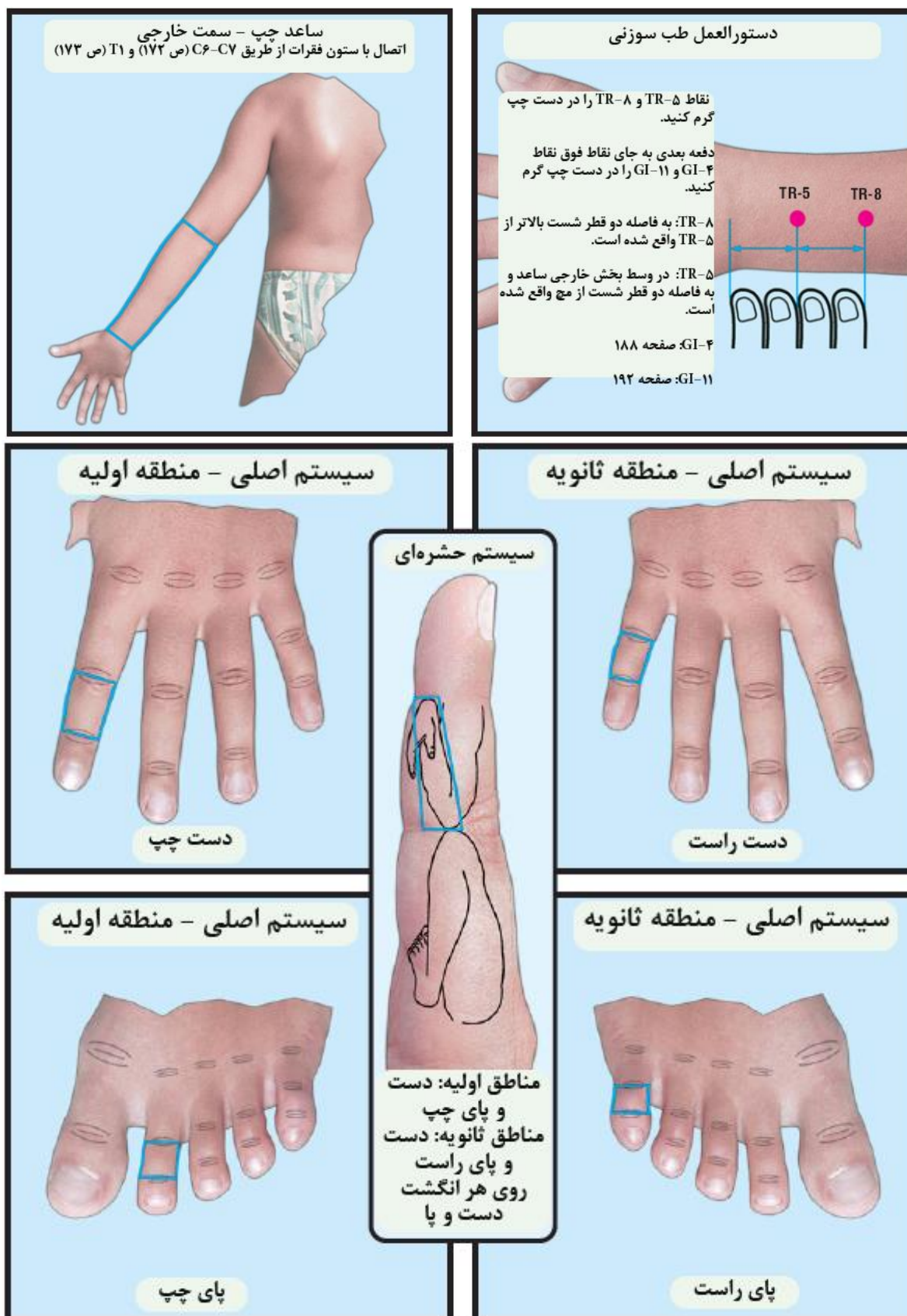
**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

**پای چپ**

## بیماری‌های نواحی دست و پا ساعد چپ - سمت داخلی

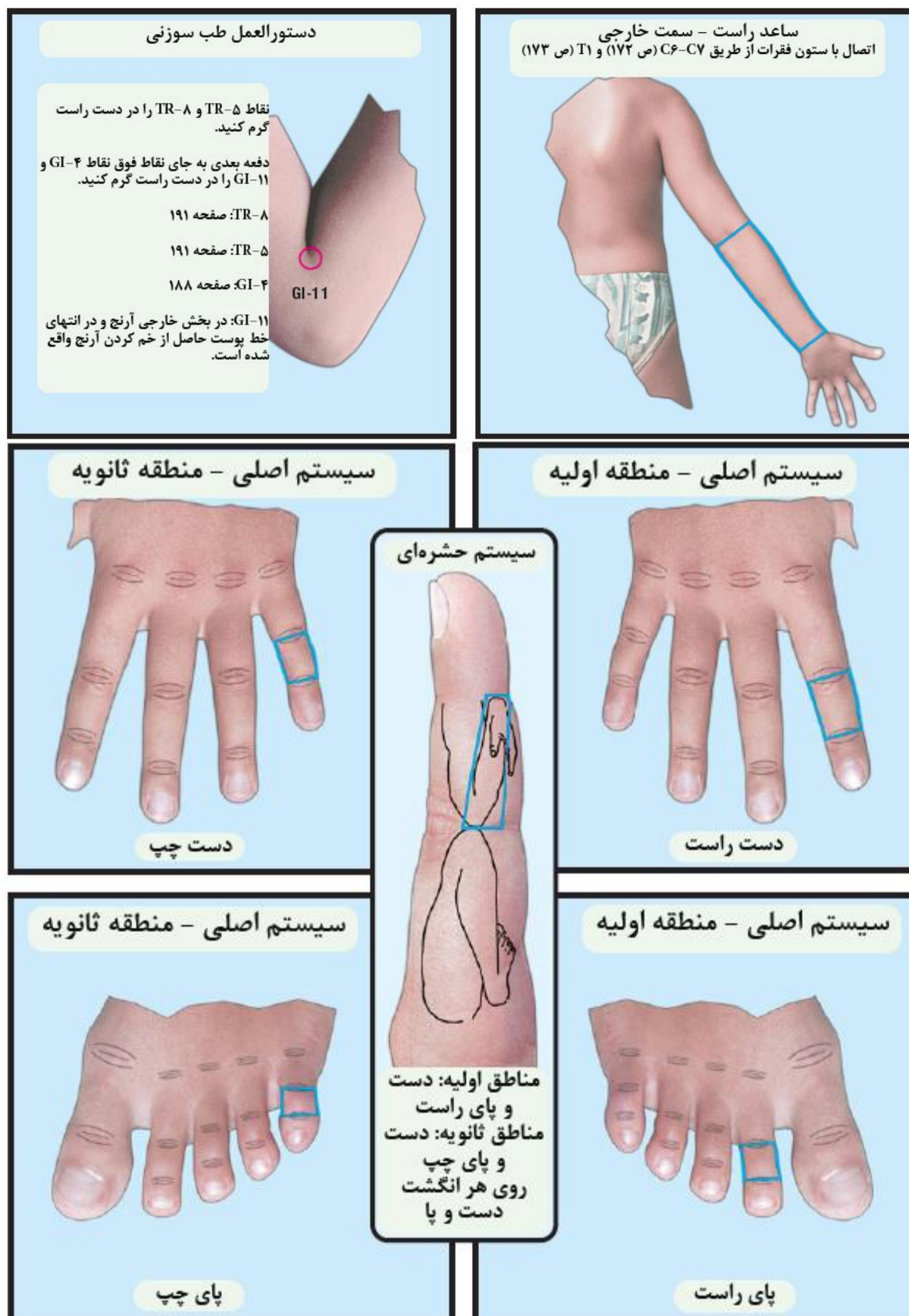


## بیماری‌های نواحی دست و پا ساعد چپ - سمت خارجی

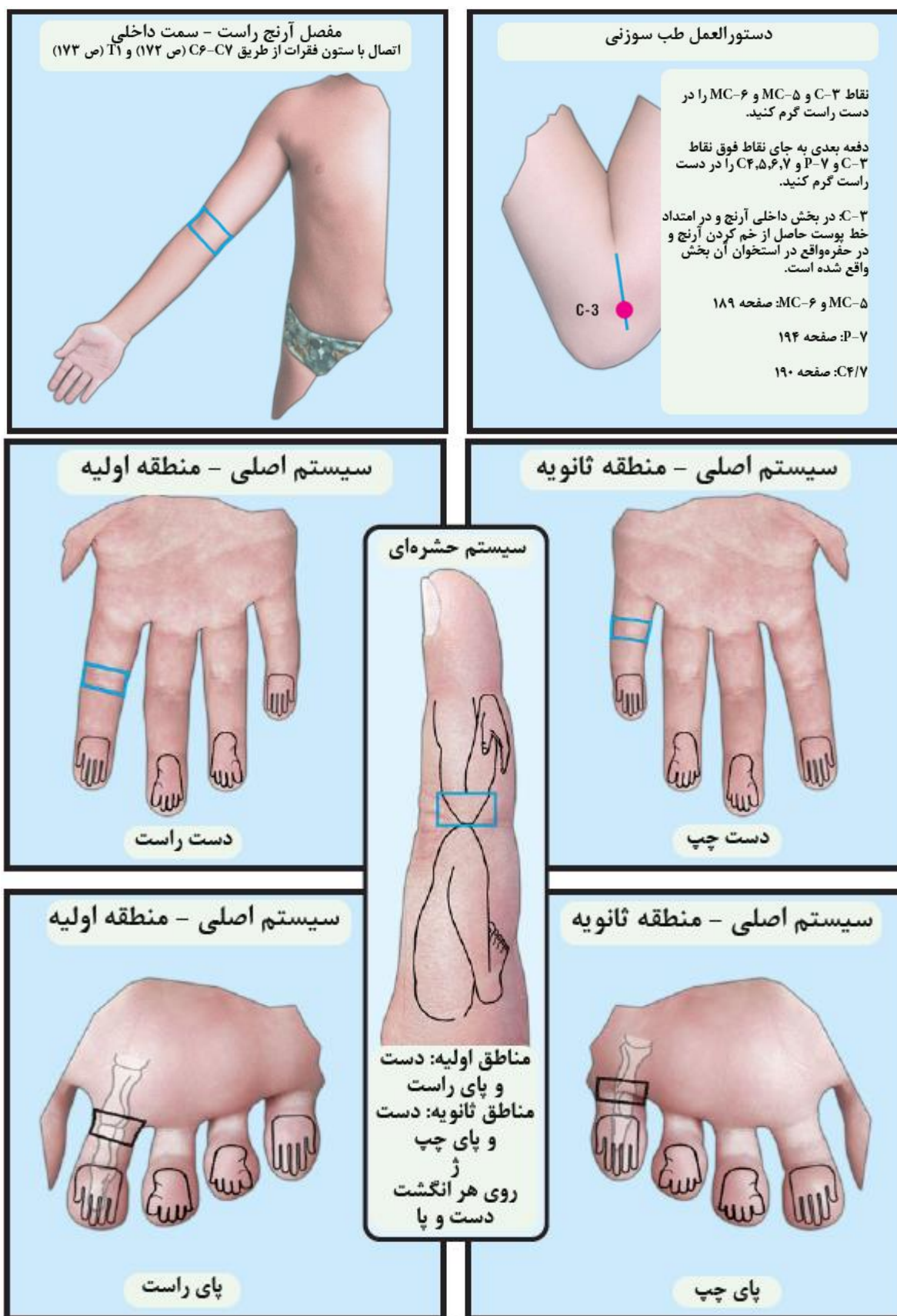




## بیماری‌های نواحی دست و پا ساعد راست - سمت خارجی



## بیماری‌های نواحی دست و پا مفصل آرنج راست - سمت داخلی





## بیماری‌های نواحی دست و پا مفصل آرنج چپ - سمت داخلی

**دستورالعمل طب سوزنی**

نقاط ۳-۲ و ۵-۴ MC و ۶-۵ MC را در دست چپ گرم کنید.

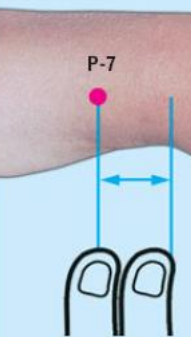
دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقاط ۳-۲ و ۷-۶ و ۷-۵ و ۴-۳ را در دست چپ گرم کنید.

۳-۲: صفحه ۱۹۳

۵-۴ MC و ۶-۵ MC: صفحه ۱۸۹

۷-۶: در بخش کناری ساعد و به فاصله یک و نیم قطر شست بالاتر از مع واقع شده است. یک فرو رفتگی در استخوان آن قسمت وجود دارد.

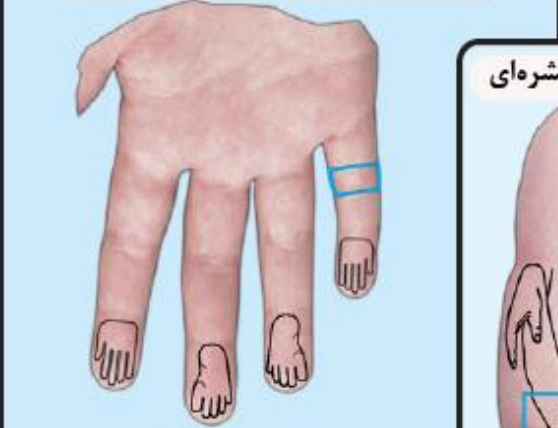
۴/۷: صفحه ۱۹۰



**مفصل آرنج چپ - سمت داخلی**  
اتصال با ستون فقرات از طریق C۶-C۷ (ص ۱۷۲) و T۱ (ص ۱۷۳)

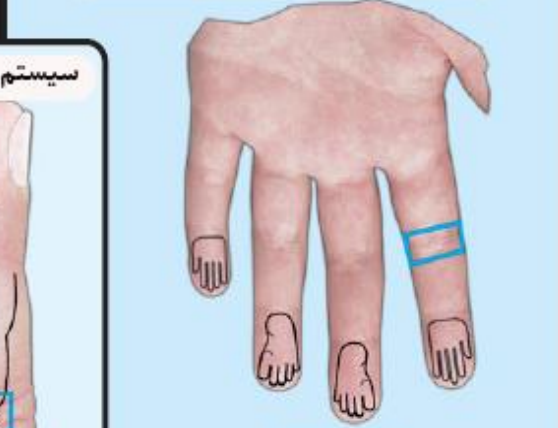


**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



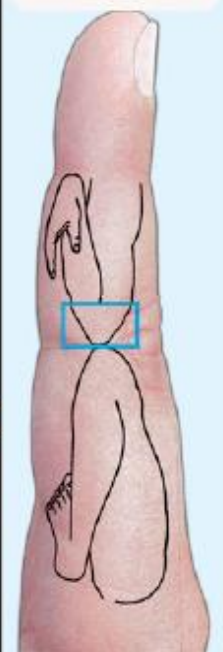
**دست راست**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



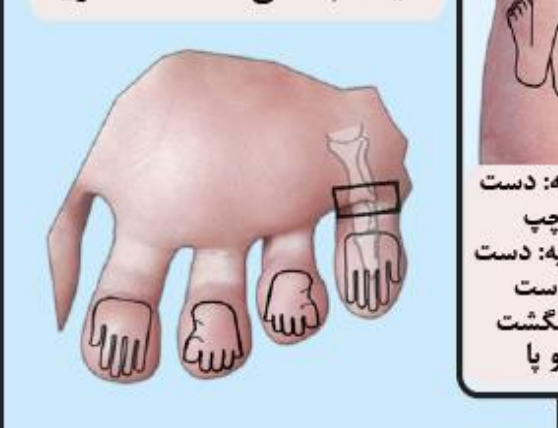
**دست چپ**

**سیستم حشره‌ای**



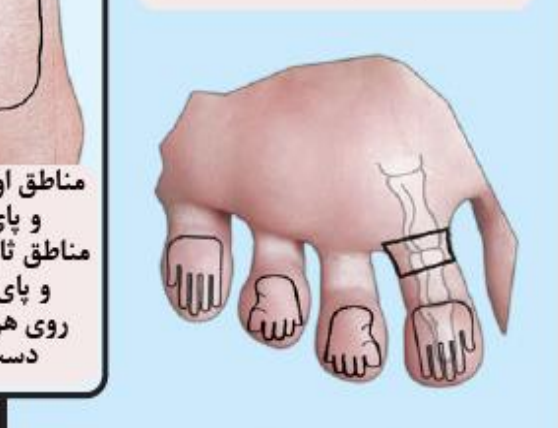
**مناطق اولیه: دست و پای چپ**  
**مناطق ثانویه: دست و پای راست**  
**روی هر انگشت دست و پا**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



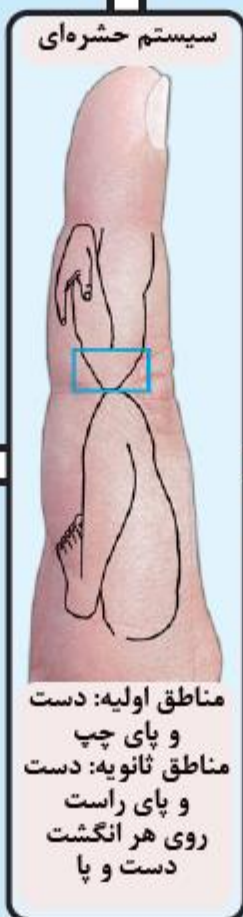
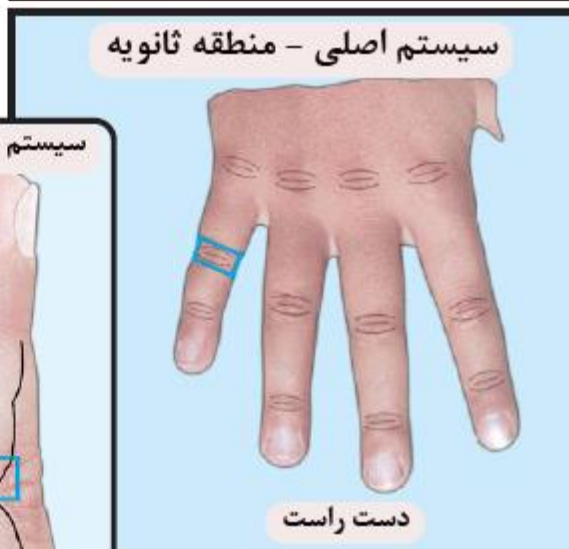
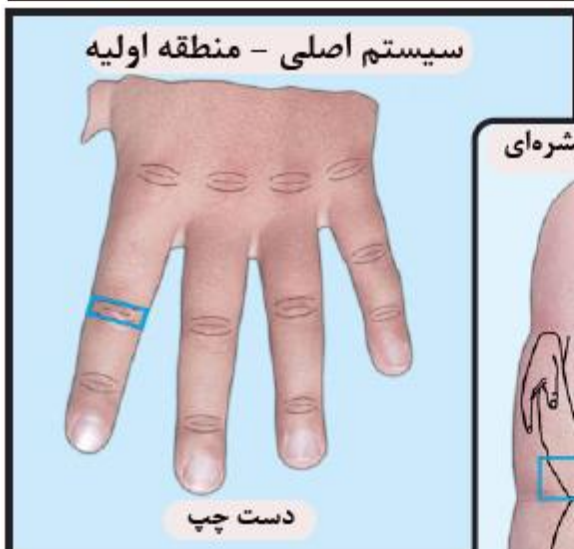
**پای راست**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

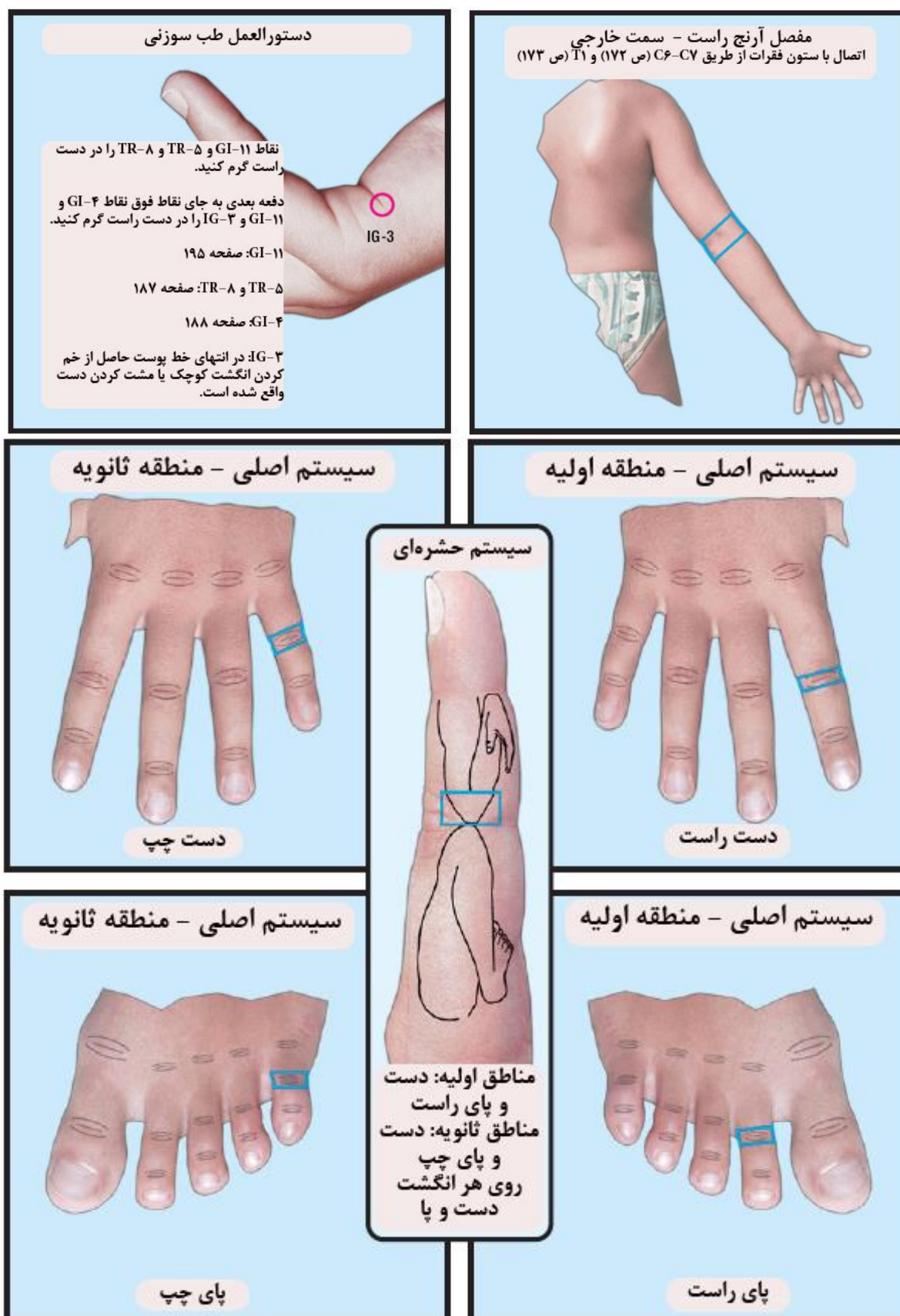


**پای چپ**

## بیماری‌های نواحی دست و پا مفصل آرنج چپ - سمت خارجی

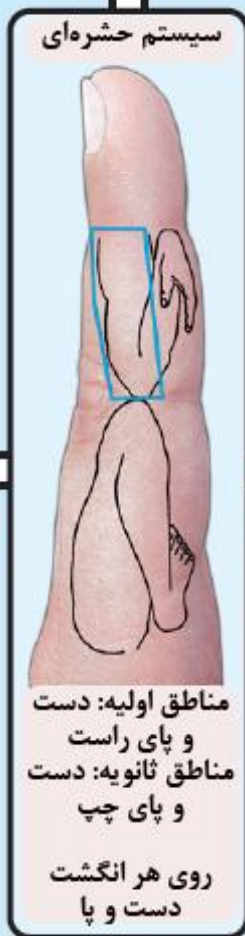
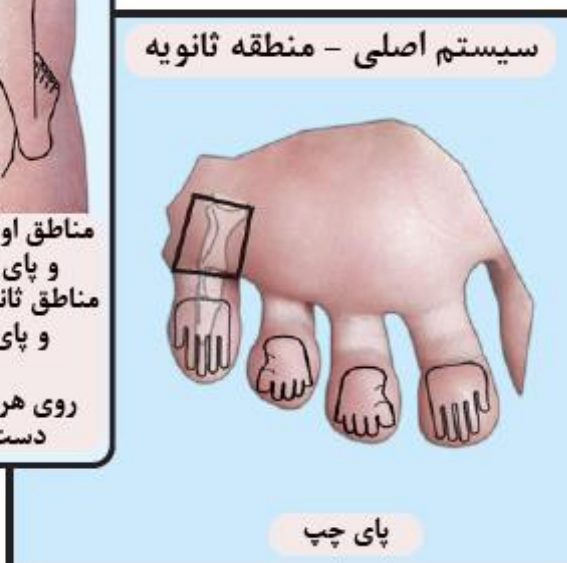
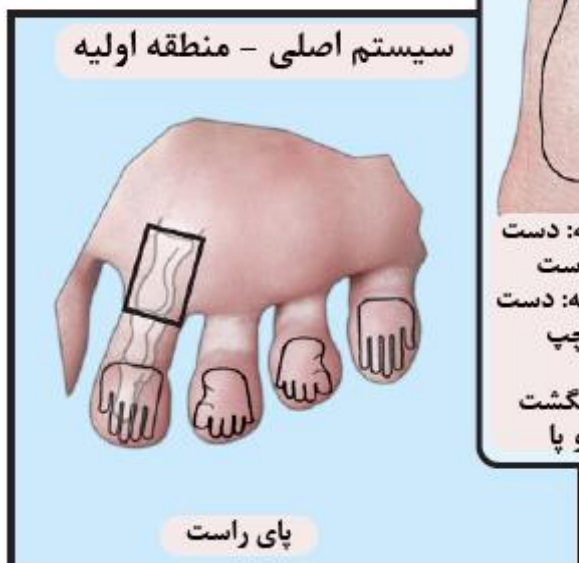
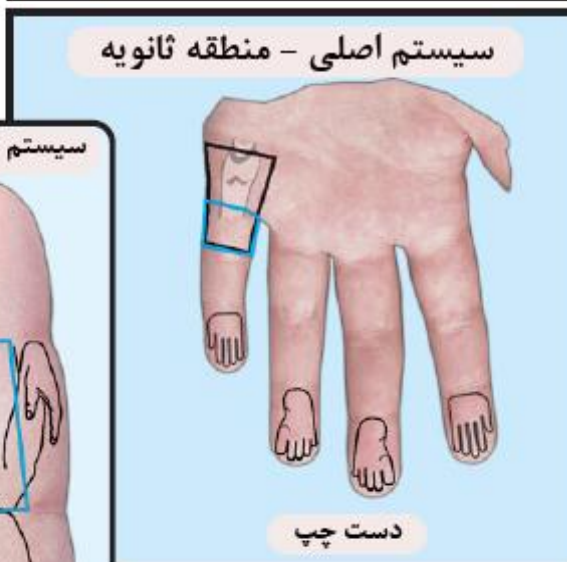
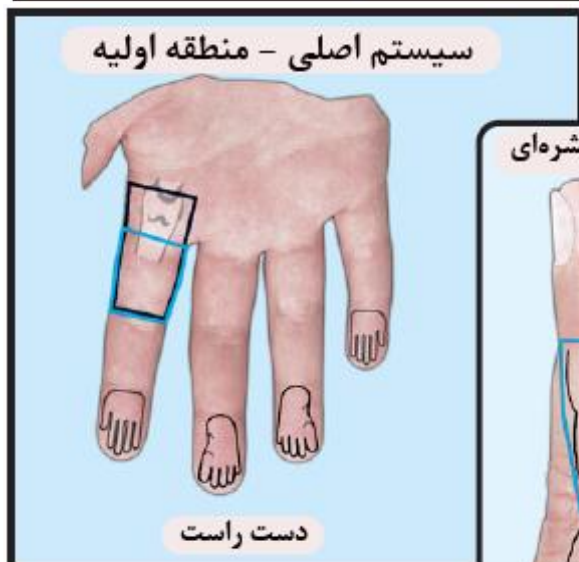
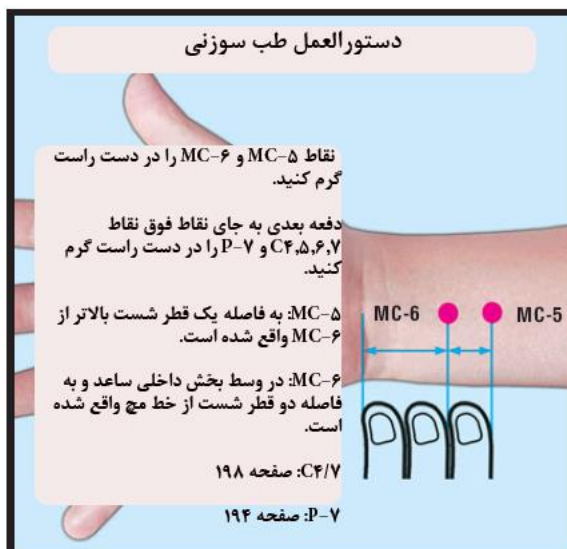


## بیماری‌های نواحی دست و پا مفصل آرنج راست - سمت خارجی

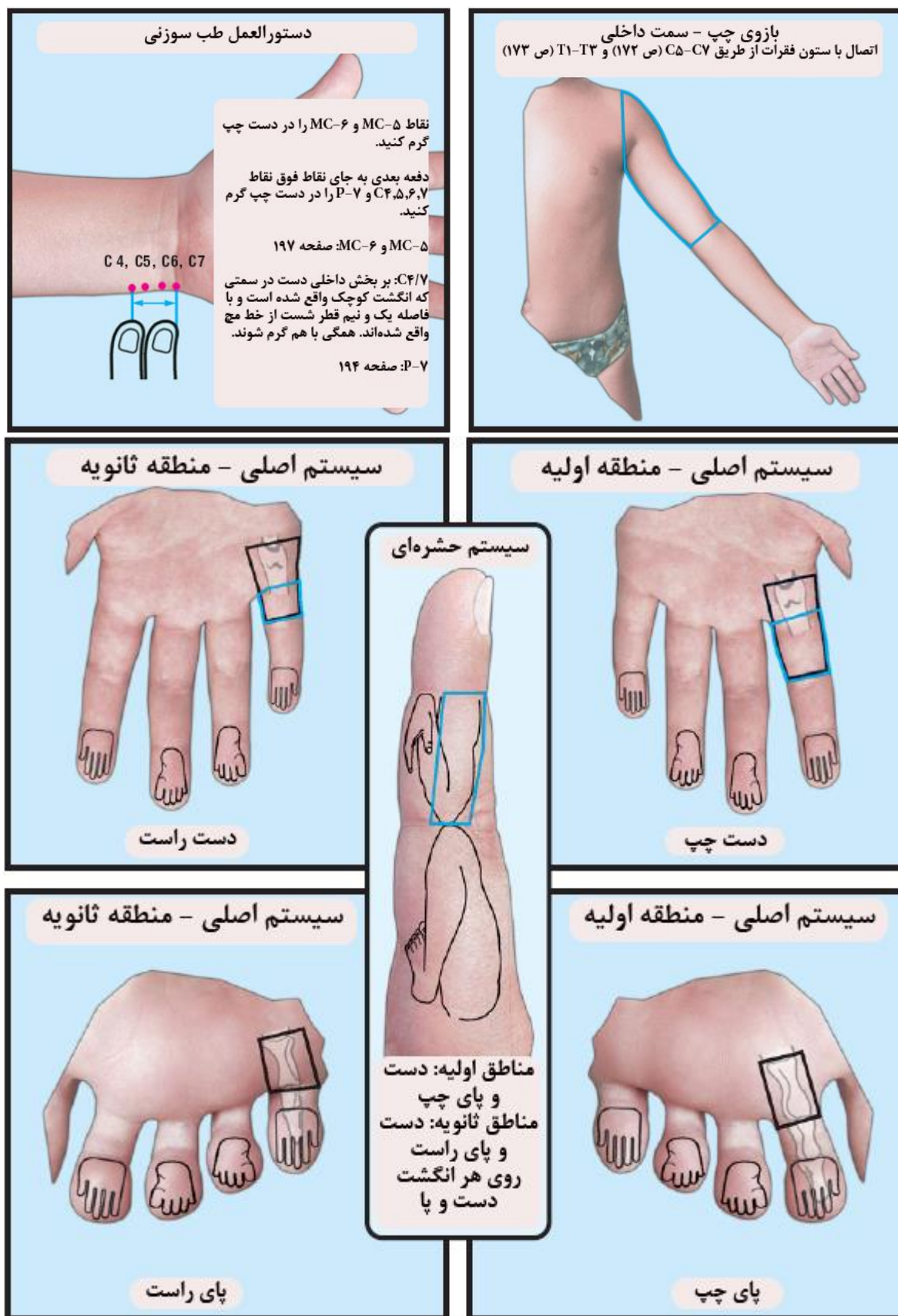




## بیماری‌های نواحی دست و پا بازوی راست - سمت داخلی

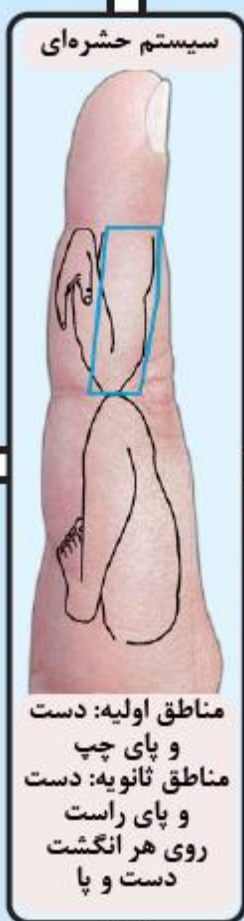
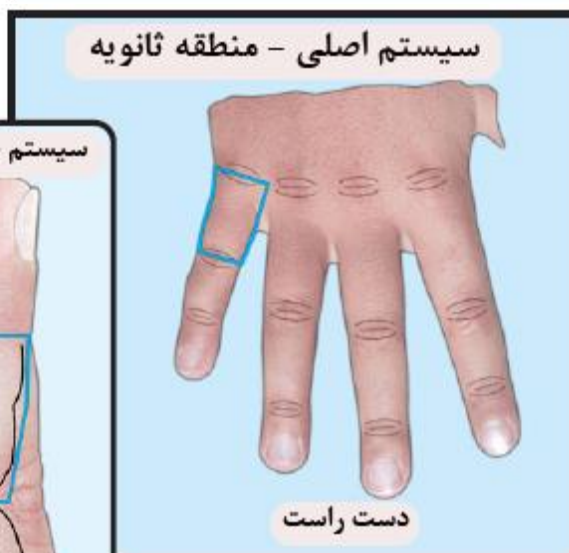
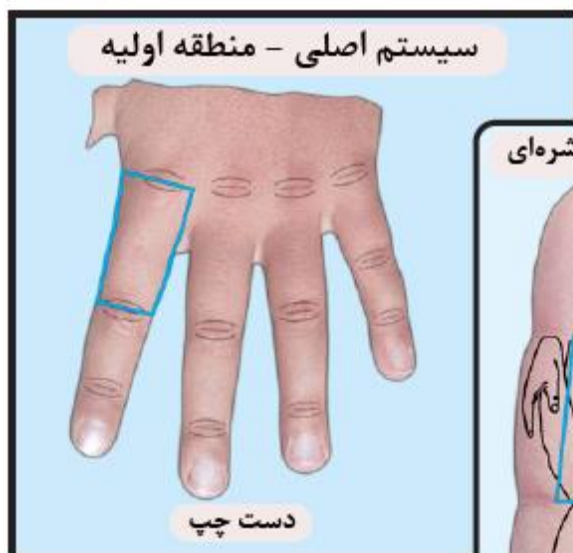
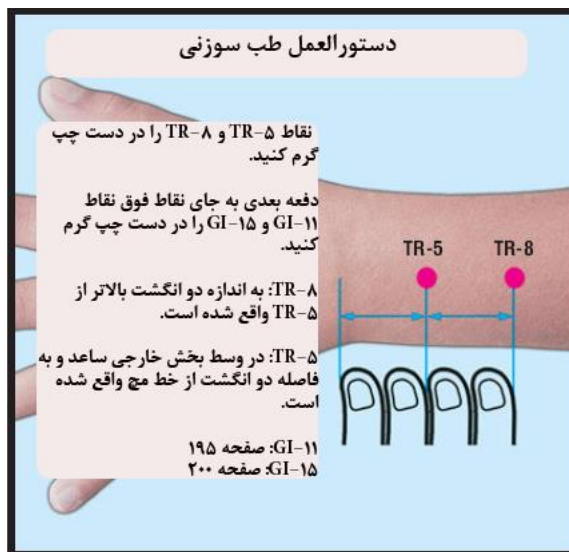


## بیماری‌های نواحی دست و پا بازوی چپ - سمت داخلی

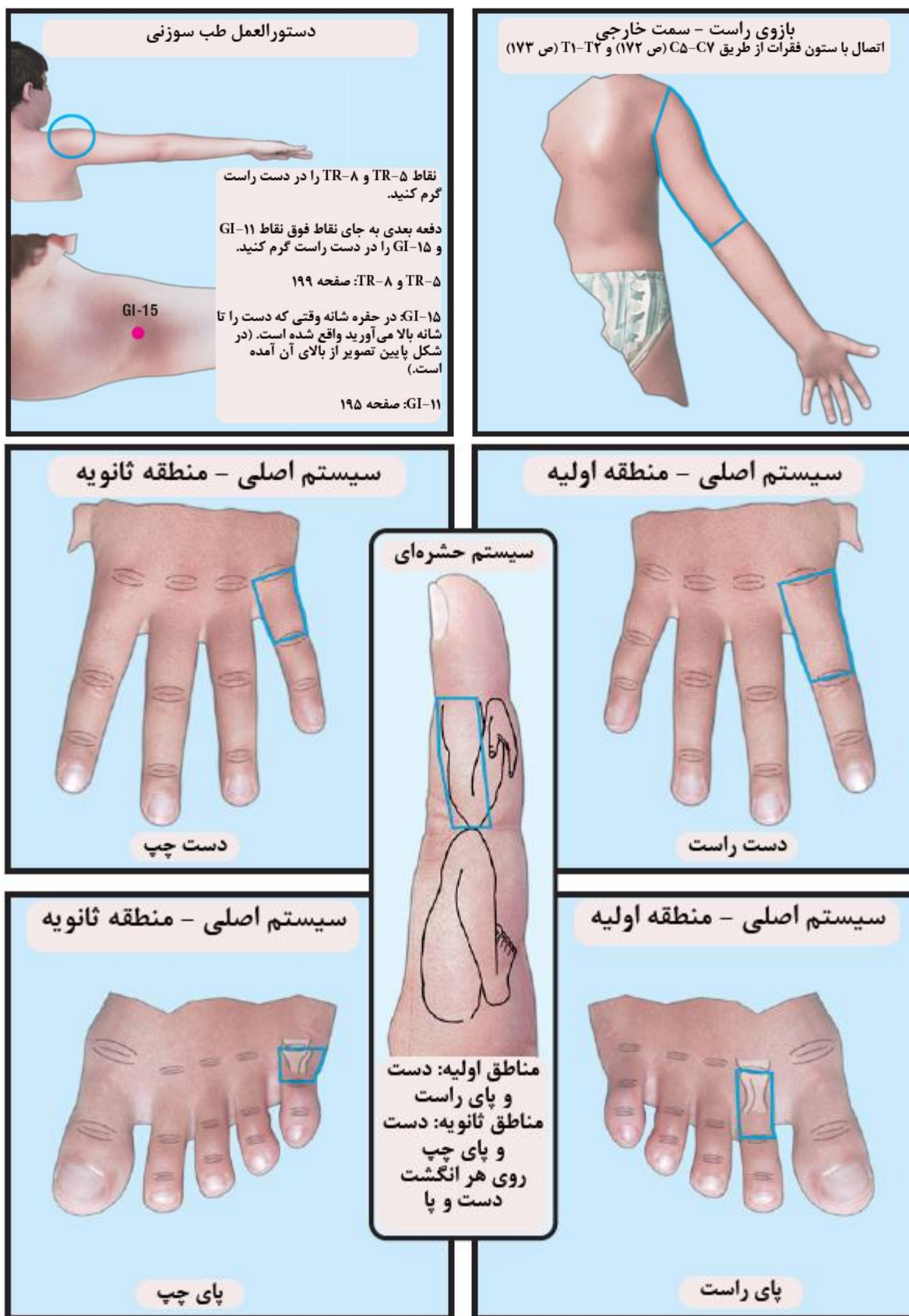




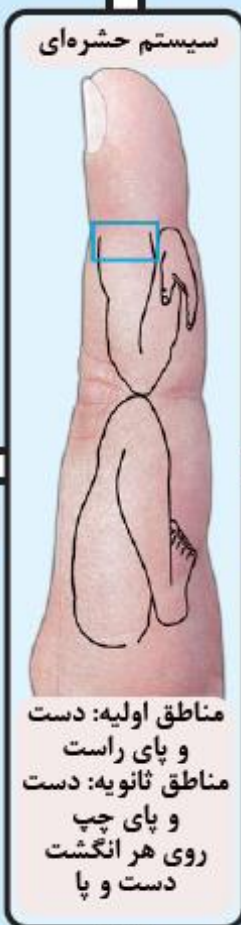
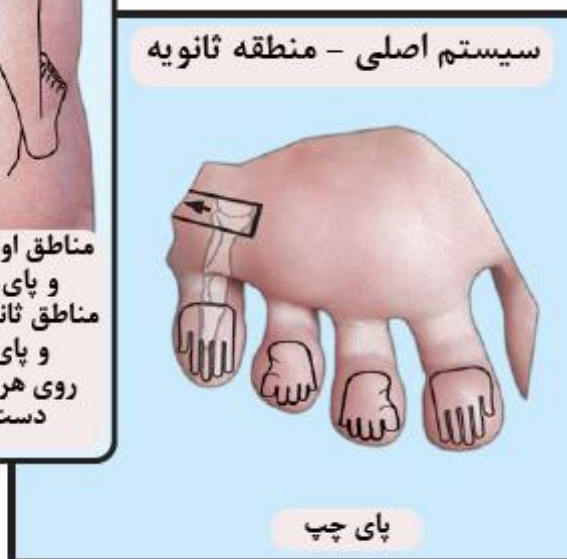
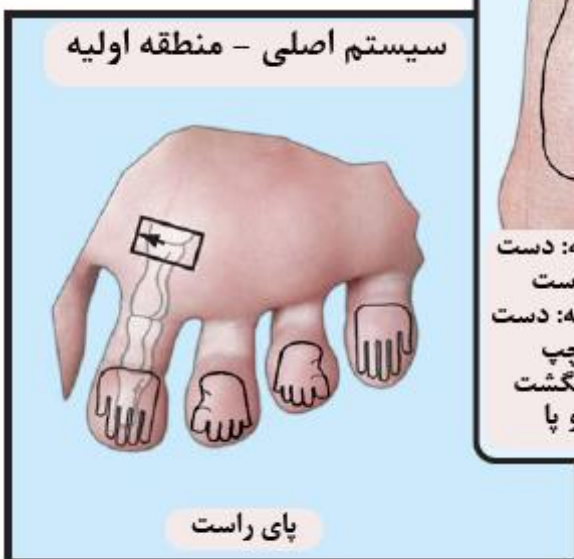
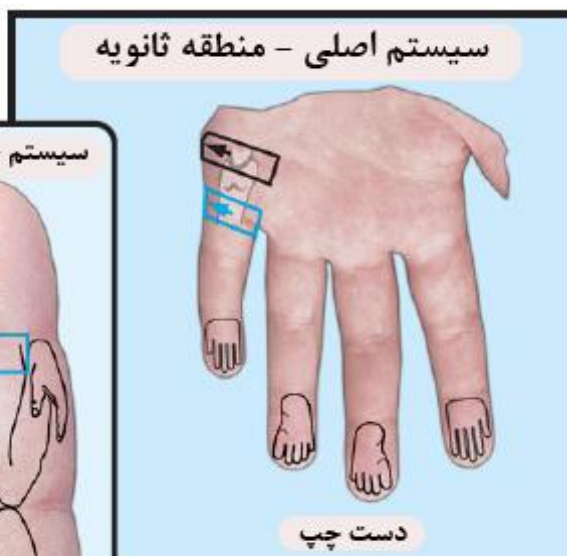
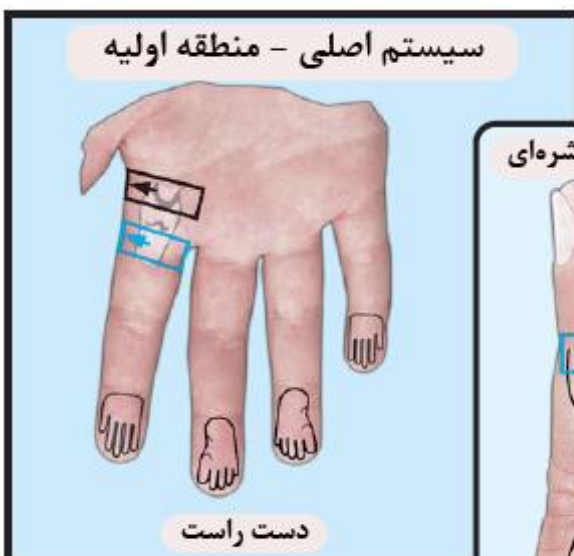
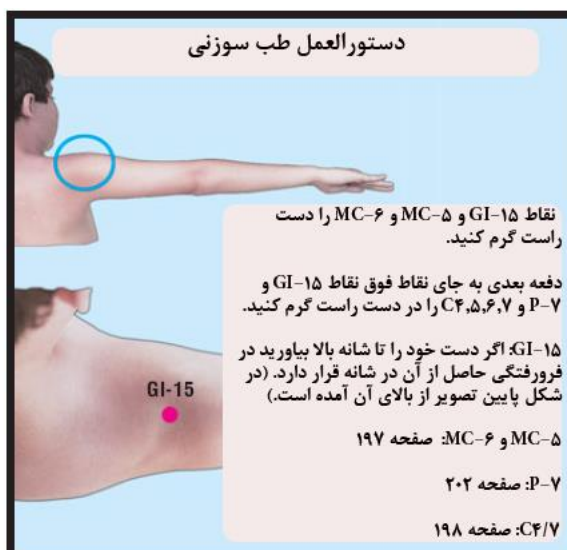
## بیماری‌های نواحی دست و پا بازوی چپ - سمت خارجی



## بیماری‌های نواحی دست و پا بازوی راست - سمت خارجی

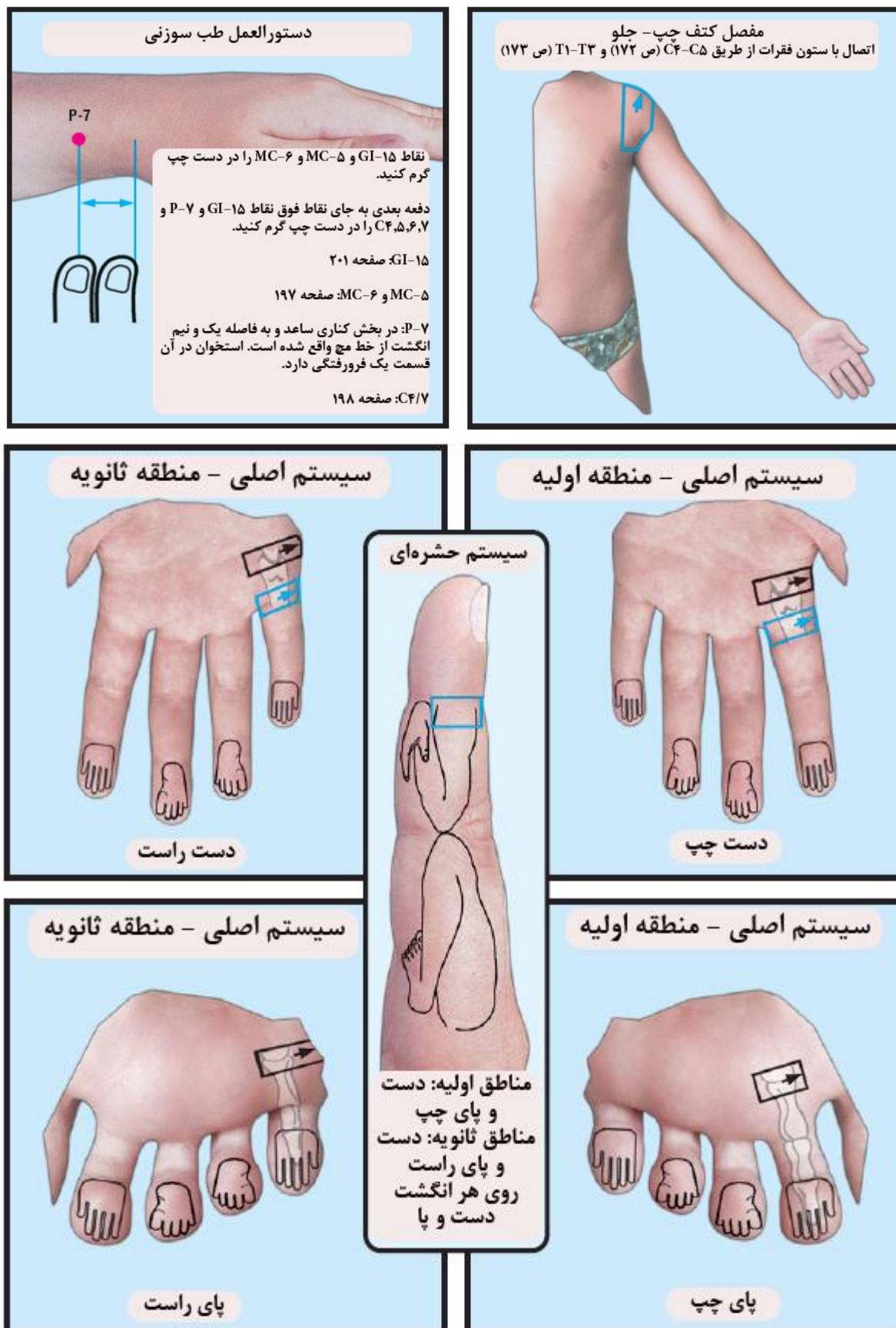


## بیماری‌های نواحی دست و پا مفصل کتف راست - جلو



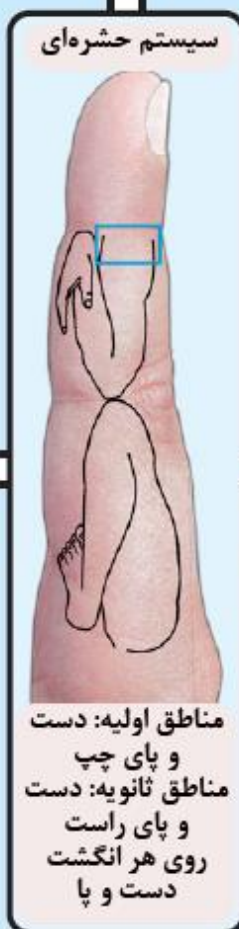
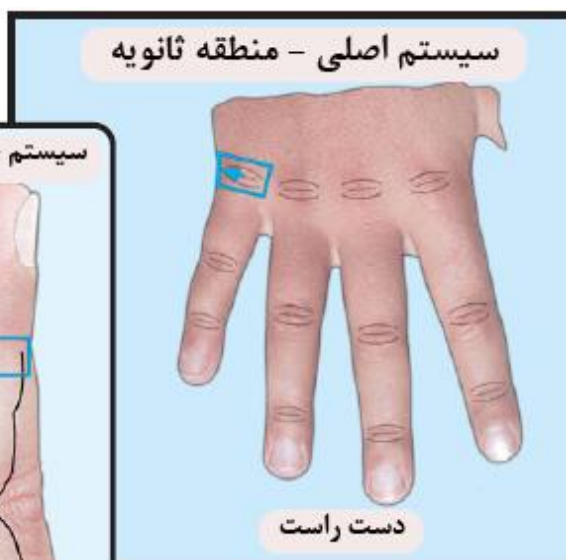
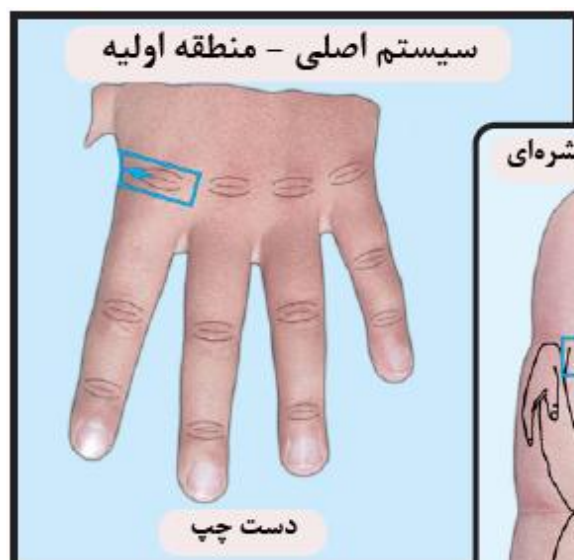
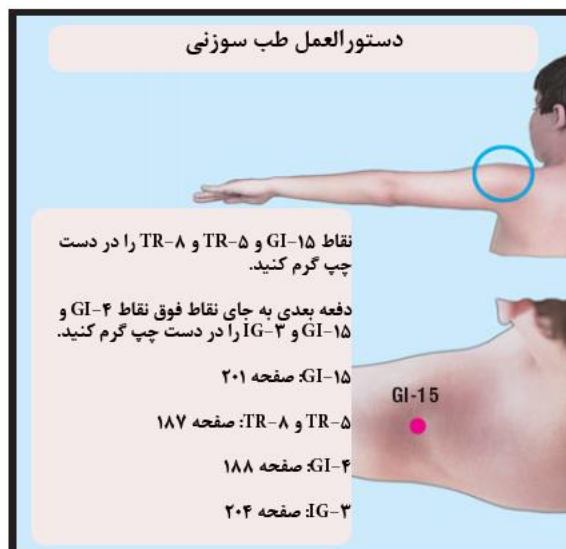
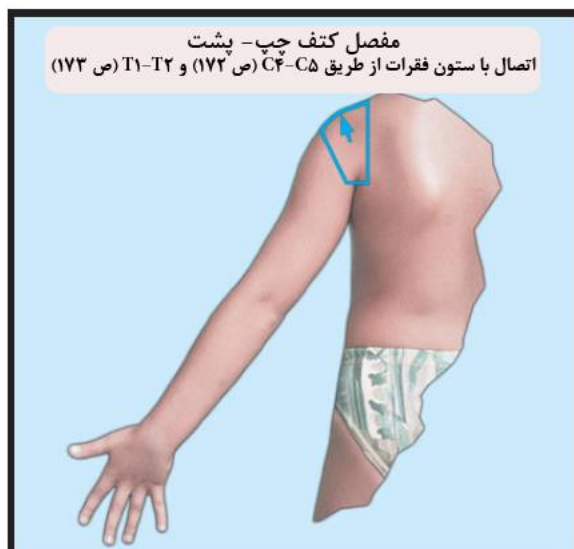


## بیماری‌های نواحی دست و پا مفصل کتف چپ - جلو



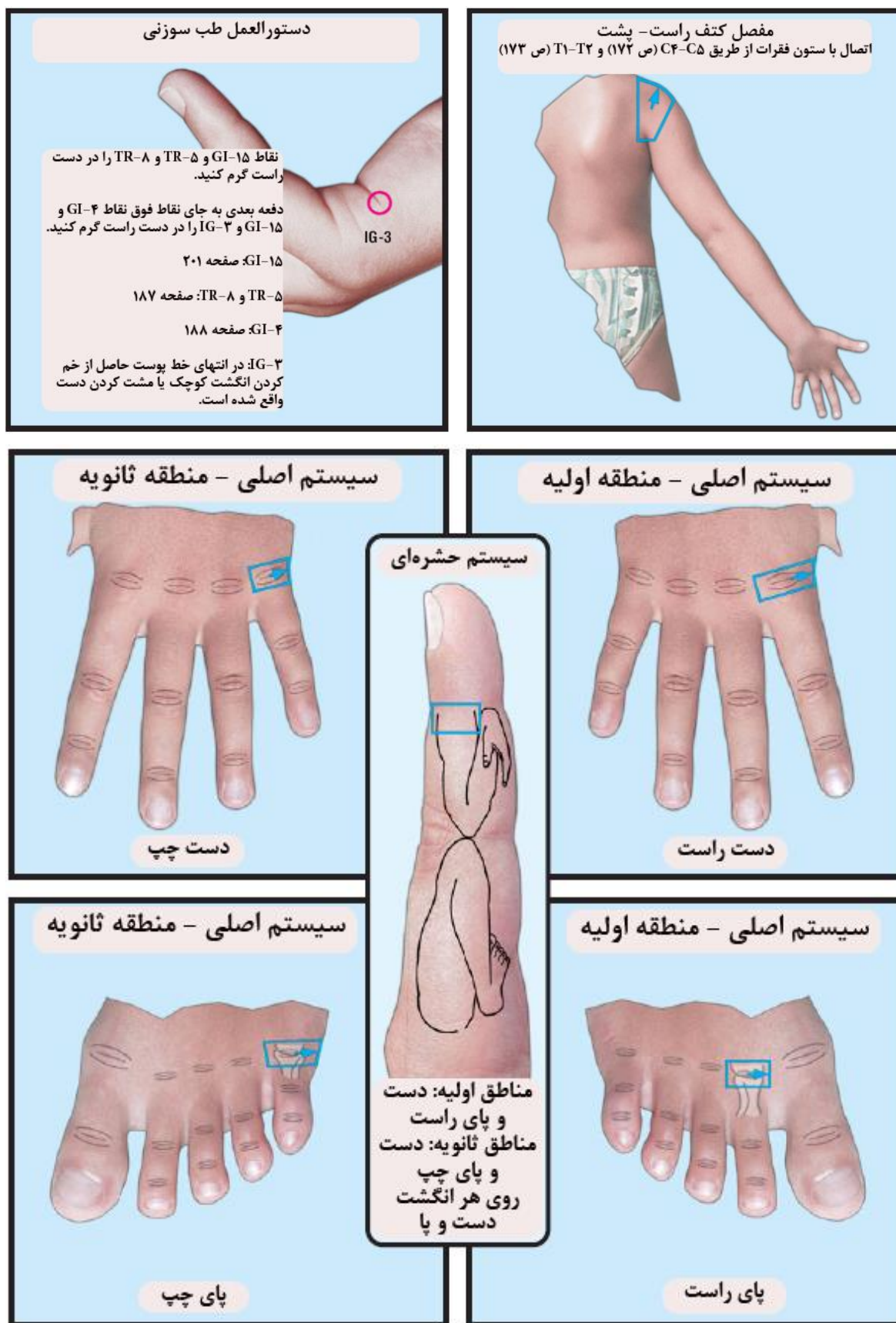
## بیماری‌های نواحی دست و پا

### مفصل کتف چپ - پشت





## بیماری‌های نواحی دست و پا مفصل کتف راست - پشت



بیماری‌های نواحی دست و پا

## مفصل ران چپ - پشت

**مفصل ران چپ - پشت**  
اتصال با ستون فقرات از طریق L۵-L۴ (ص ۱۷۵) و S۱-S۴ (ص ۱۷۵)



**دستورالعمل طب سوزنی**

نقاط VB۳۱ و VB-۳۴ و VB-۳۹ را در پای چپ گرم کنید.

دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقاط E-۳۶ و RP-۶ و V-۶۰ را در پای چپ گرم کنید.

VB-۳۱: بر روی ران و در مکانی که انگشت میانی دست روی آن قرار می گیرد واقع شده است.

VB-۳۴: صفحه ۲۱۵

VB-۳۹: صفحه ۲۰۶

E-۳۶: صفحه ۲۰۷

RP-۶: صفحه ۲۰۸

V-۶۰: صفحه ۲۲۴



**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



دست چپ

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



دست راست

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



پای چپ

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



پای راست

**سیستم حشره ای**



مناطق اولیه: دست و پای چپ  
مناطق ثانویه: دست و پای راست  
روی هر انگشت دست و پا

## بیماری‌های نواحی دست و پا مفصل ران راست - پشت

### دستورالعمل طب سوزنی

نقاط VB-۳۱ و VB-۳۴ و VB-۳۹ را در پای راست گرم کنید.

دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقاط E-۳۶ و RP-۶ و V-۶۰ را در پای راست گرم کنید.

VB-۳۱: صفحه ۲۰۵

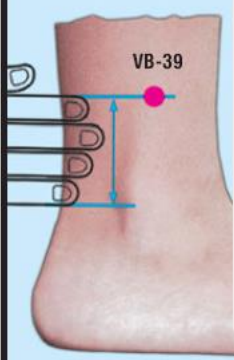
VB-۳۴: صفحه ۲۱۵

VB-۳۹: به فاصله چهار انگشت بالاتر از استخوان قوزک پا و یک سانتی‌متر به سمت خارج واقع شده است.

E-۳۶: صفحه ۲۰۷

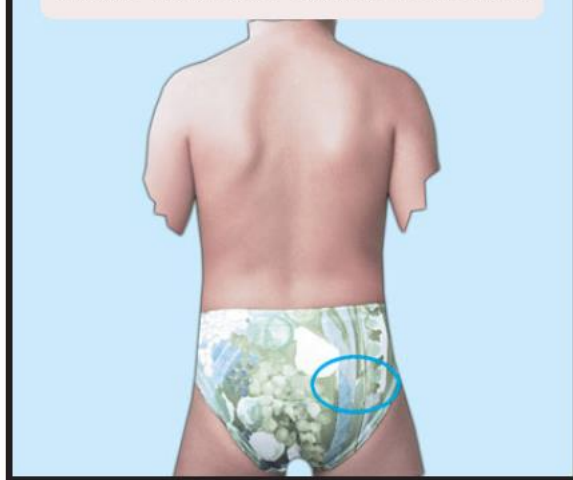
RP-۶: صفحه ۲۰۸

V-۶۰: صفحه ۲۲۴

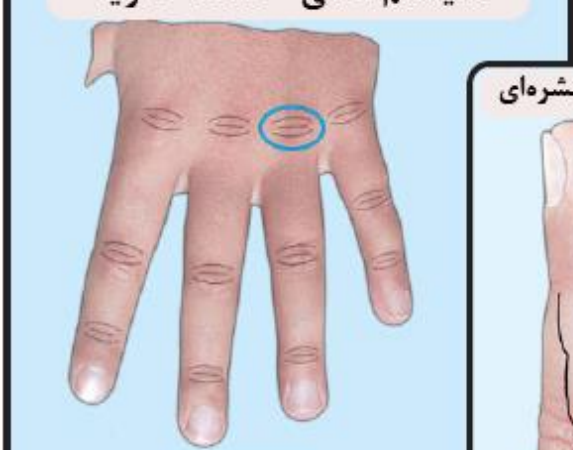


### مفصل ران راست

اتصال با ستون فقرات از طریق L۴-L۵ (ص ۱۷۵) و S1-S۴ (ص ۱۷۵)

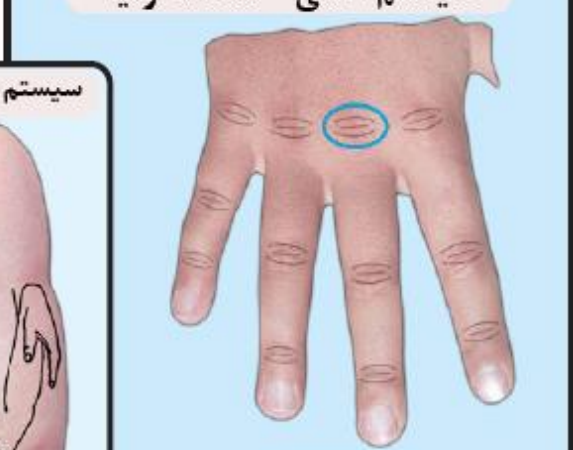


### سیستم اصلی - منطقه ثانویه



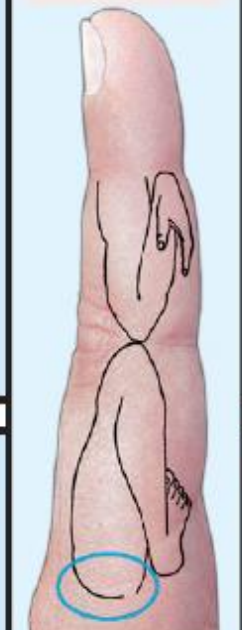
دست چپ

### سیستم اصلی - منطقه اولیه



دست راست

### سیستم حشرهای



مناطق اولیه: دست و راست  
مناطق ثانویه: دست و پای چپ  
روی هر انگشت دست و پا

### سیستم اصلی - منطقه ثانویه



پای چپ

### سیستم اصلی - منطقه اولیه



پای راست



## بیماری‌های نواحی دست و پا

### مفصل ران راست - جلو

**مفصل ران راست - جلو**  
اتصال با ستون فقرات از طریق L1-L2 (ص ۱۷۵) و S1 (ص ۱۷۵)



**دستورالعمل طب سوزنی**

نقاط ۶-RP و ۹-RP و ۳-R را در پای راست گرم کنید.

دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقاط ۳۴-VB و ۳۹-VB و ۳۶-E را در پای راست گرم کنید.

۹-RP: صفحه ۲۱۴

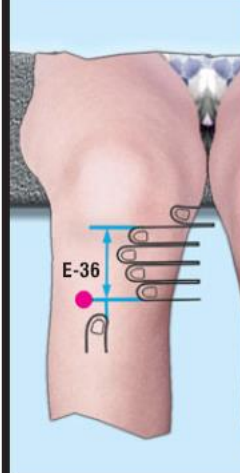
۶-RP: صفحه ۲۰۸

۳-R: صفحه ۲۲۲

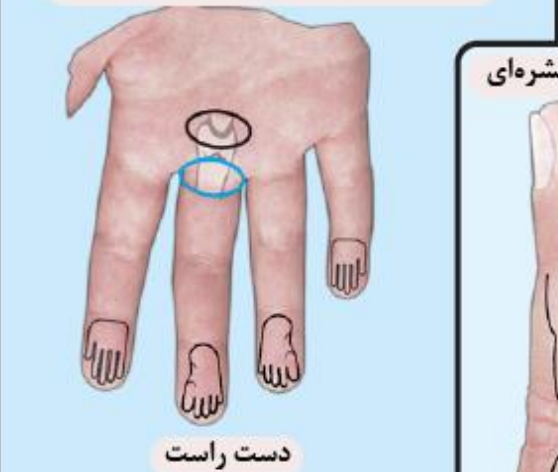
۳۴-VB: صفحه ۲۱۵

۳۶-E: به فاصله چهار انگشت زیر کاسه زانو و یک قطر شست به سمت خارج واقع شده است. اندازه‌گیری در حالت نشسته انجام شود.

۳۹-VB: صفحه ۲۱۲

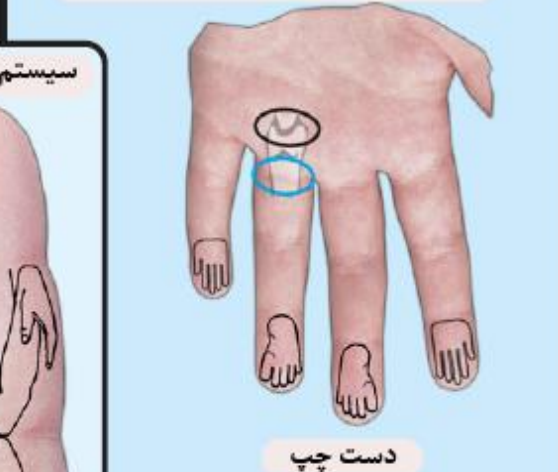


**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



دست راست

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



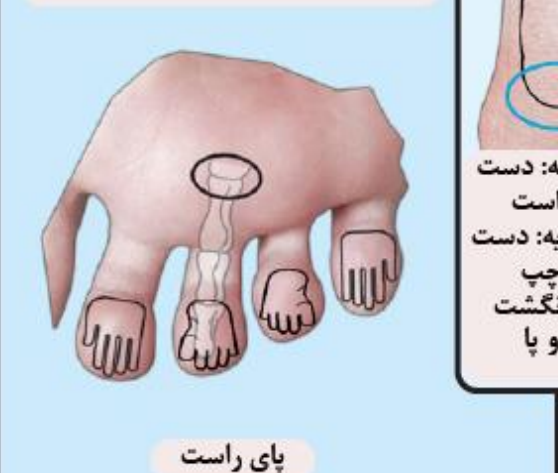
دست چپ

**سیستم حشره‌ای**



مناطق اولیه: دست و پای راست  
مناطق ثانویه: دست و پای چپ  
روی هر انگشت دست و پا

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



پای راست

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



پای چپ

## بیماری‌های نواحی دست و پا

## مفصل ران چپ - جلو

**دستورالعمل طب سوزنی**

نقاط ۶- RP و ۳- R را در پای چپ گرم کنید.

دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقاط VB-۳۴ و VB-۳۹ و E-۳۶ را در پای چپ گرم کنید.

۹- RP: صفحه ۲۱۴

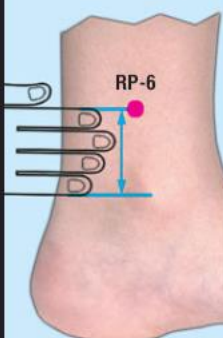
۳- R: صفحه ۲۲۲

VB-۳۴: صفحه ۲۱۵

E-۳۶: صفحه ۲۰۷

VB-۳۹: صفحه ۲۱۲

۶- RP: به فاصله چهار انگشت از نوک استخوان قوزک پا و در وسط سمت داخلی پا واقع شده است.

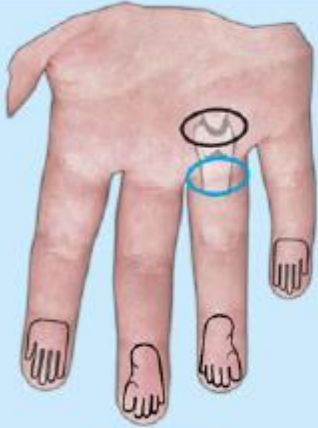


**مفصل ران چپ - جلو**

اتصال با ستون فقرات از طریق L1-L۲ (ص ۱۷۵) و S۱ (ص ۱۷۵)



**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



دست راست

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



دست چپ

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



پای راست

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



پای چپ

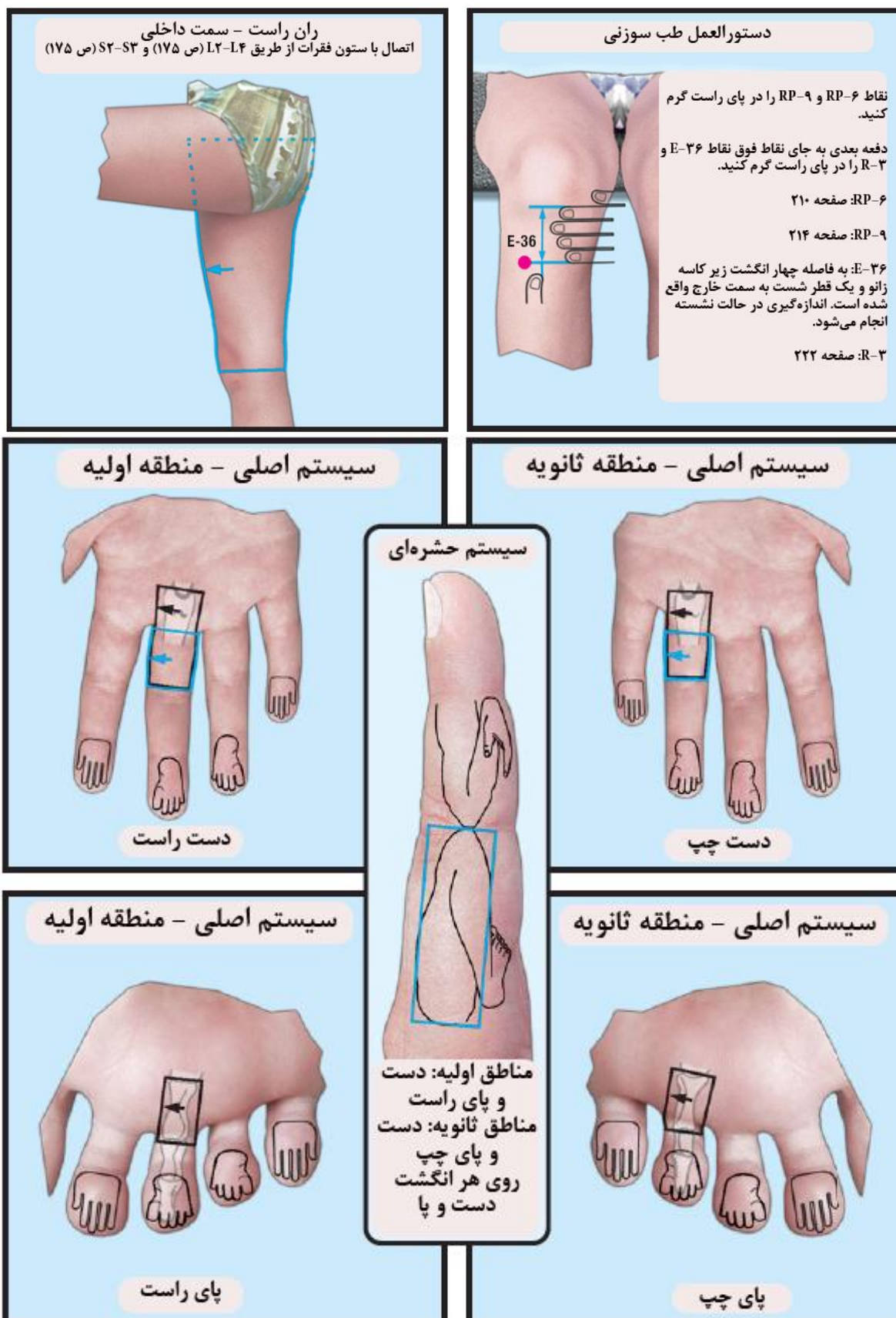
**سیستم حشره‌ای**



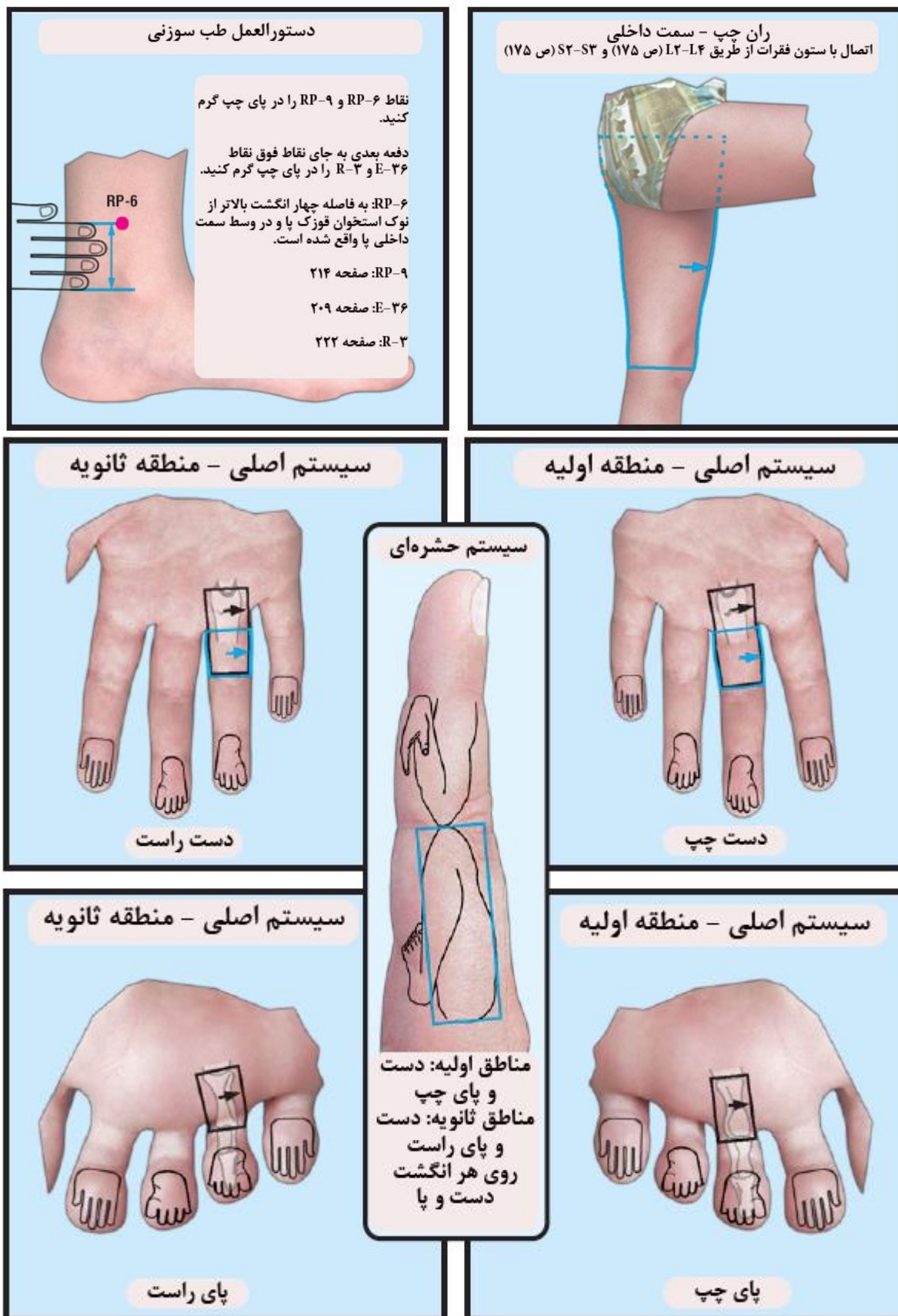
مناطق اولیه: دست و پای چپ  
مناطق ثانویه: دست و پای راست  
روی هر انگشت دست و پا



## بیماری‌های نواحی دست و پا ران راست - سمت داخلی



## بیماری‌های نواحی دست و پا ران چپ - سمت داخلی



بیماری‌های نواحی دست و پا

## ران چپ - سمت خارجی

**ران چپ - سمت خارجی**  
اتصال با ستون فقرات از طریق L۵-L۲ (ص ۱۷۵) و S۱ (ص ۱۷۵)

**دستورالعمل طب سوزنی**

نقاط VB-۳۱ و VB-۳۴ و VB-۳۹ را در پای چپ گرم کنید.

دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقاط E-۳۶ و RP-۶ و V-۶۰ را در پای چپ گرم کنید.

VB-۳۱: بر روی ران و در مکانی که انگشت میانی دست روی آن قرار می‌گیرد واقع شده است.

VB-۳۴: صفحه ۲۱۵

VB-۳۹: صفحه ۲۱۲

E-۳۶: صفحه ۲۰۹

RP-۶: صفحه ۲۱۰

V-۶۰: صفحه ۲۲۴

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

**دست چپ**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

**دست راست**

**سیستم حشره‌ای**

**مناطق اولیه: دست و پای چپ**  
**مناطق ثانویه: دست و پای راست**  
**روی هر انگشت دست و پا**

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

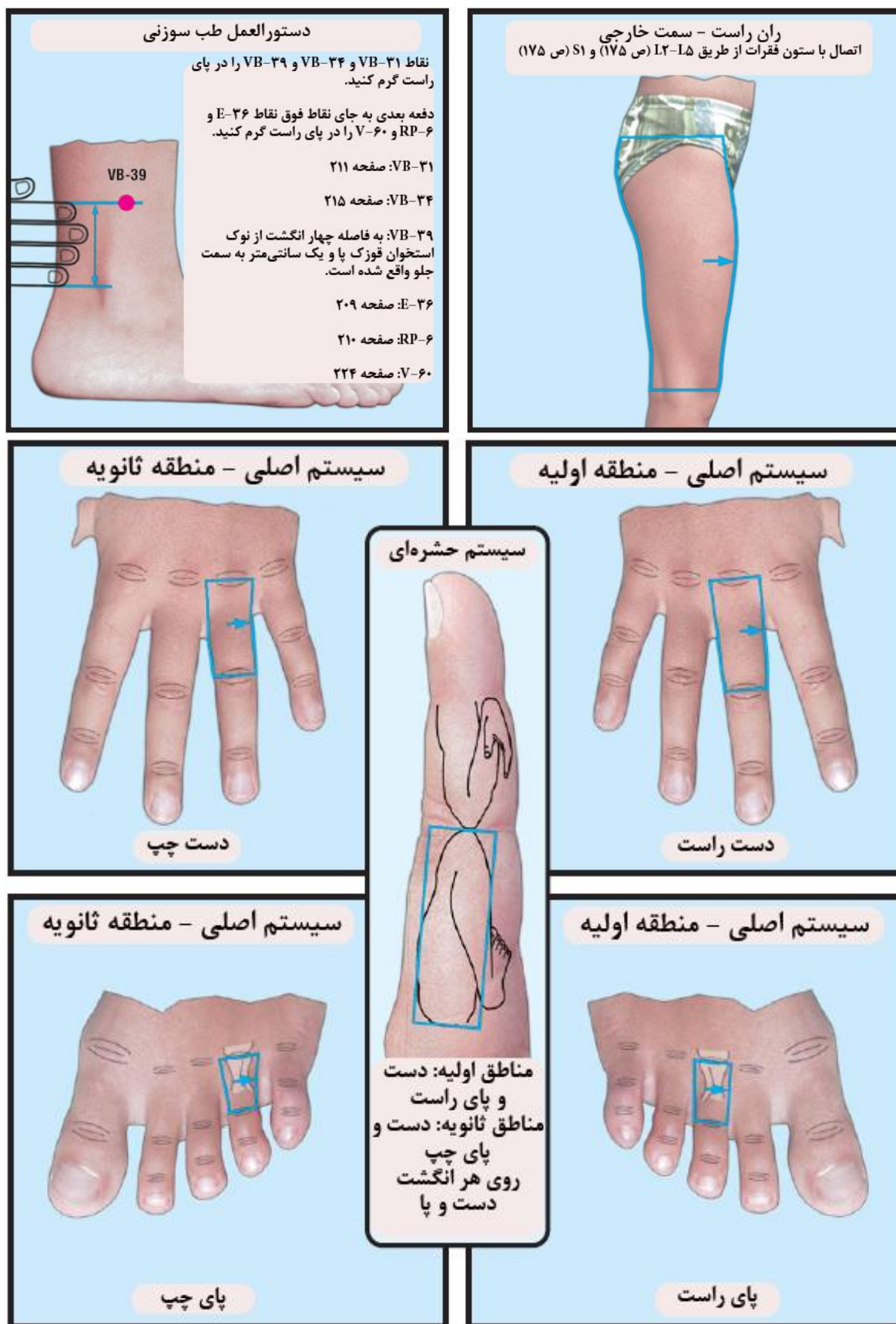
**پای چپ**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

**پای راست**



## بیماری‌های نواحی دست و پا ران راست - سمت خارجی



بیماری‌های نواحی دست و پا



## زانوی راست - سمت داخلی

**زانوی راست - سمت داخلی**  
اتصال با ستون فقرات از طریق L۴-L۳ (ص ۱۷۵) و S۱-S۲ (ص ۱۷۵)

**دستورالعمل طب سوزنی**

نقاط PC-۱۴۵ و E-۳۶ را در پای راست گرم کنید.

دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقاط RP-۹ و RP-۶ را در پای راست گرم کنید.

PC-۱۴۵: در مکانی هم تراز با انتهای پایینی کاسه زانو و در حفره‌ای که از سمت داخل قابل حس کردن است. اندازه‌گیری در حالت نشسته انجام شود.

E-۳۶: صفحه ۲۰۹

RP-۹: صفحه ۲۱۴

RP-۶: صفحه ۲۱۰

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

دست راست

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

دست چپ

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

دست چپ

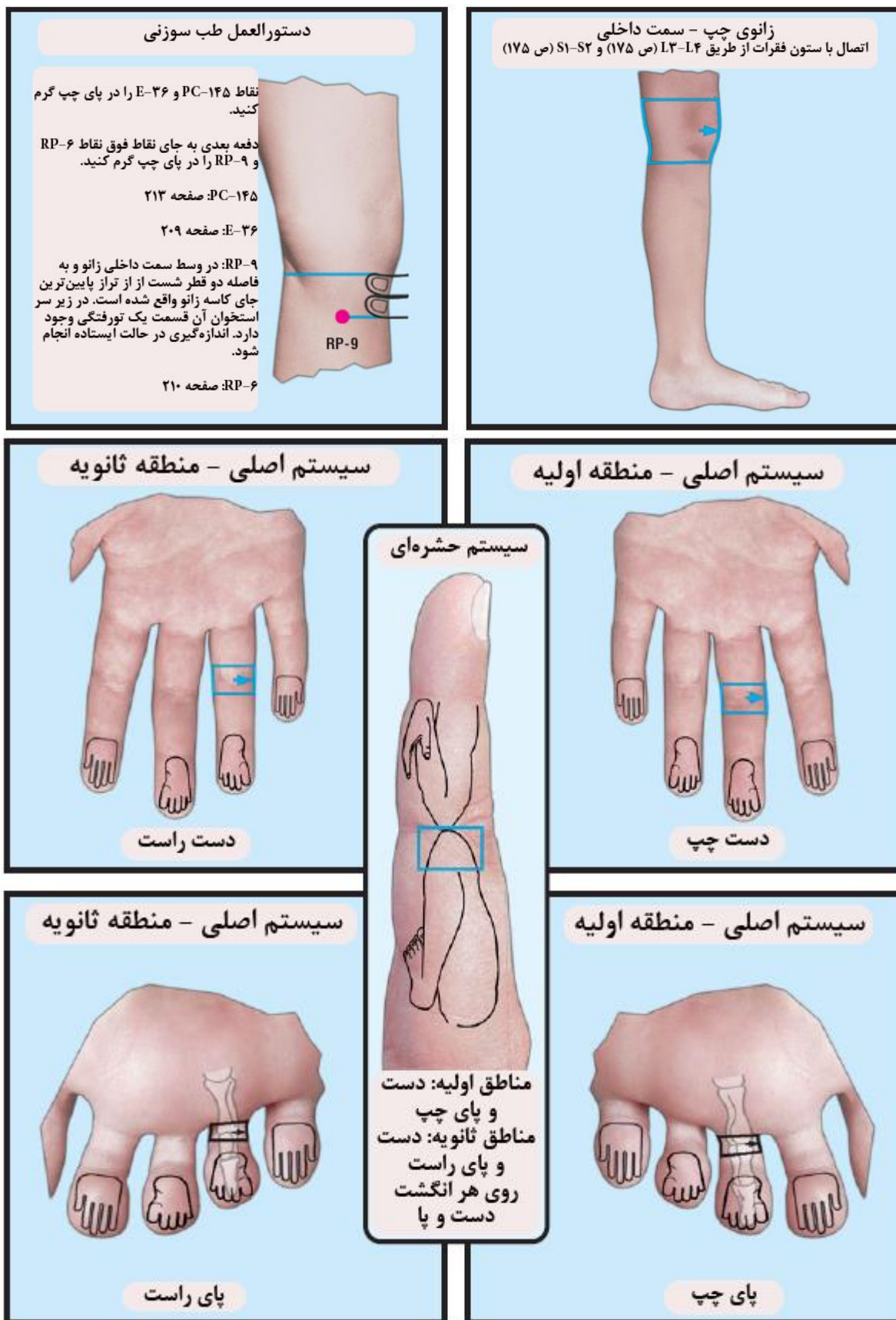
**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

پای چپ

**سیستم اصلی**

مناطق اولیه: دست و پای راست  
مناطق ثانویه: دست و پای چپ  
روی هر انگشت دست و پا

## بیماری‌های نواحی دست و پا زانوی چپ - سمت داخلی



## بیماری‌های نواحی دست و پا زانوی چپ - سمت خارجی

**زانوی چپ - سمت خارجی**  
اتصال با ستون فقرات از طریق L۵-L۴ (ص ۱۷۵) و S۱-S۲ (ص ۱۷۵)



**دستورالعمل طب سوزنی**

نقاط VB-۳۴ و VB-۳۹ را در پای چپ گرم کنید.

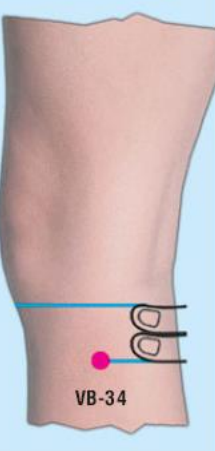
دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقاط E-۳۵ و E-۳۶ را در پای چپ گرم کنید.

VB-۳۴: در سمت خارجی پا و به فاصله دو قطر شست از تراز پایین‌ترین مکان کاسه زانو واقع شده است. در سر استخوان آن قسمت یک تورفتگی حس می‌شود. اندازه‌گیری در حالت ایستاده انجام شود.

VB-۳۹: صفحه ۲۲۰

E-۳۵: صفحه ۲۱۶

E-۳۶: صفحه ۲۰۹



**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



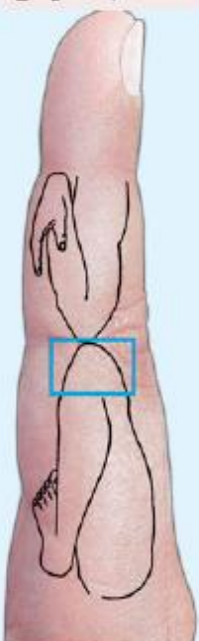
دست چپ

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



دست راست

**سیستم حشره‌ای**



مناطق اولیه: دست و پای چپ  
مناطق ثانویه: دست و پای راست  
روی هر انگشت دست و پا

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**



پای راست

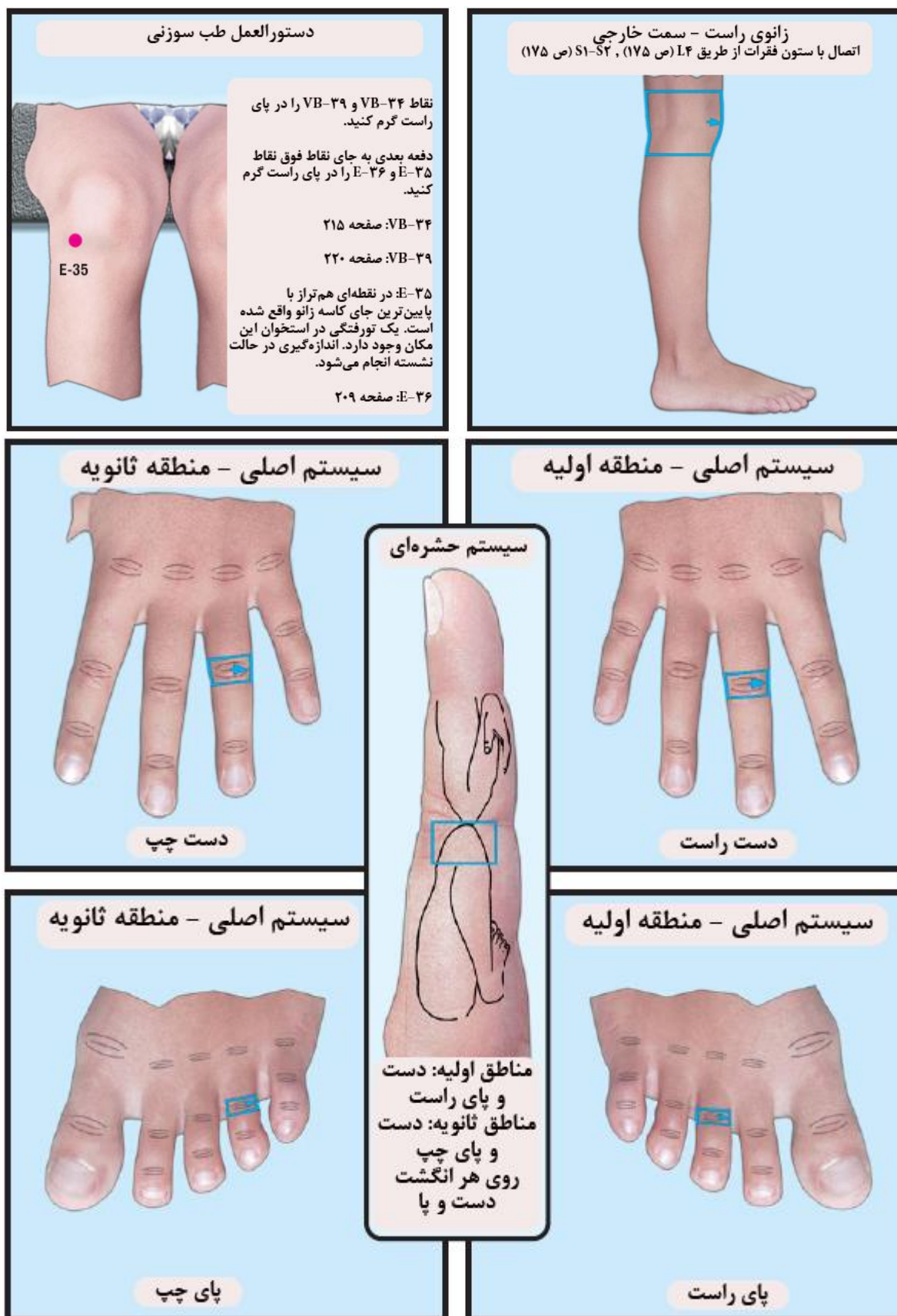
**سیستم اصلی - منطقه اولیه**



پای چپ

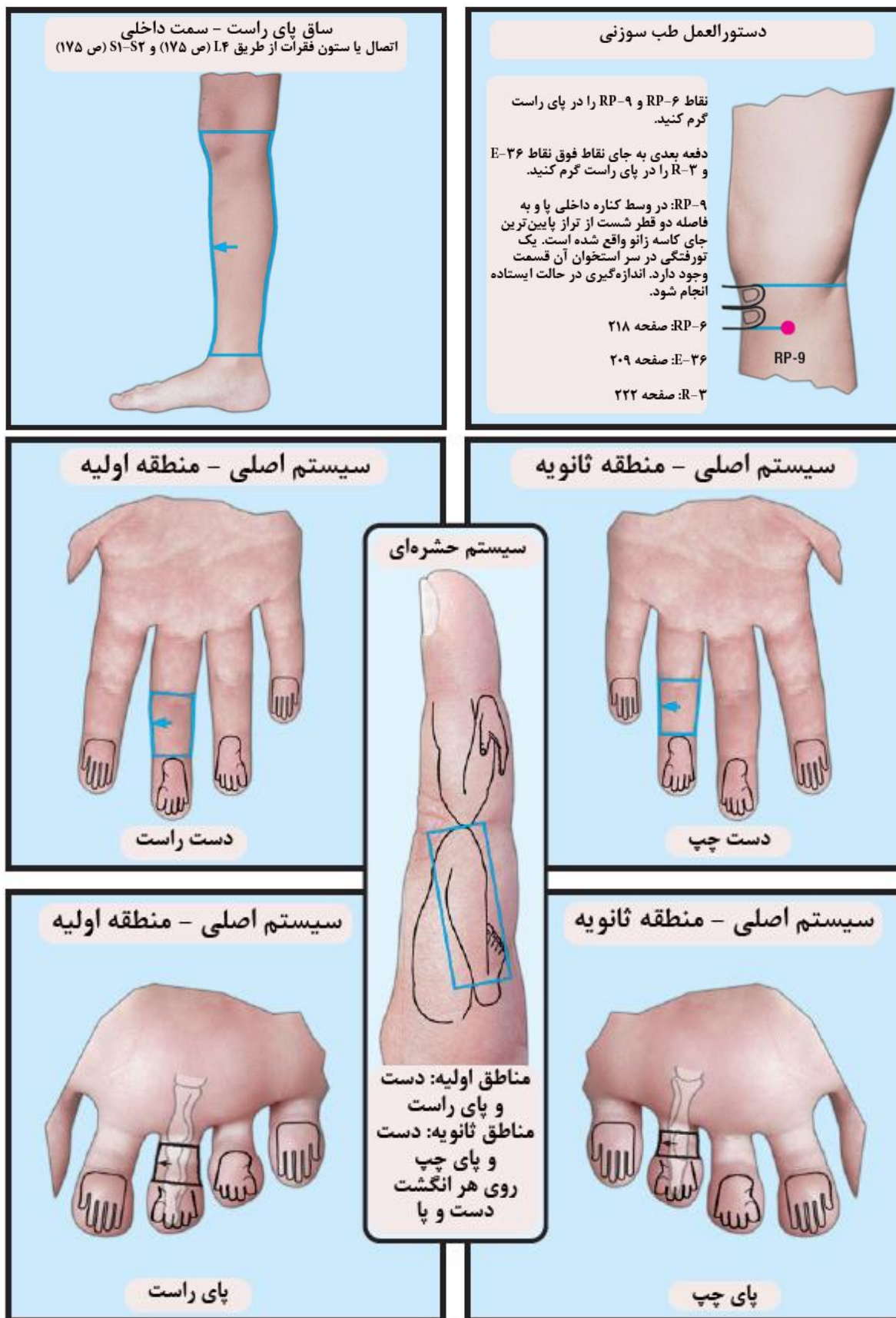


## بیماری‌های نواحی دست و پا زانوی راست - سمت خارجی



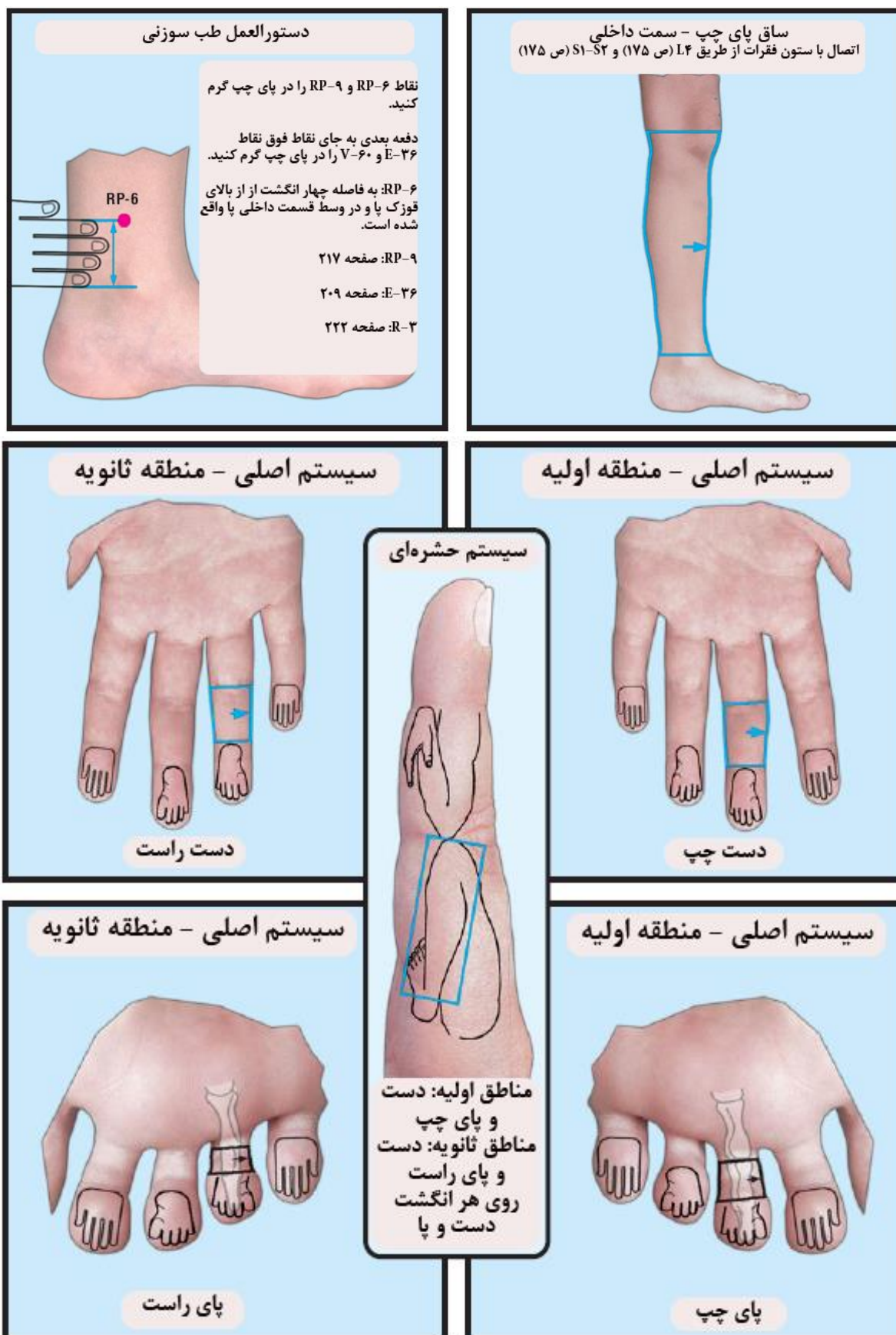


## بیماری‌های نواحی دست و پا ساق پای راست - سمت داخلی



بیماری‌های نواحی دست و پا

## ساق پای چپ - سمت داخلی



بیماری‌های نواحی دست و پا

## ساق پای چپ - سمت خارجی

**ساق پای چپ - سمت خارجی**  
اتصال با ستون فقرات از طریق L۴-L۵ (ص ۱۷۵) و S۱ (ص ۱۷۵)

**دستورالعمل طب سوزنی**

نقاط VB-۳۴ و VB-۳۹ را در پای چپ گرم کنید.

دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقاط E-۳۶ و V-۶۰ را در پای چپ گرم کنید.

VB-۳۴: در وسط کناره خارجی پا و به فاصله دو قطر شست زیر تراز پایین ترین جای کاسه زانو واقع شده است. یک تورفتگی در سر استخوان آن قسمت وجود دارد. اندازه گیری در حالت ایستاده انجام شود.

VB-۳۹: صفحه ۲۲۰  
E-۳۶: صفحه ۲۰۹  
V-۶۰: صفحه ۲۲۴

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

**دست چپ**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

**دست راست**

**سیستم اصلی - منطقه اولیه**

**پای چپ**

**سیستم اصلی - منطقه ثانویه**

**پای راست**

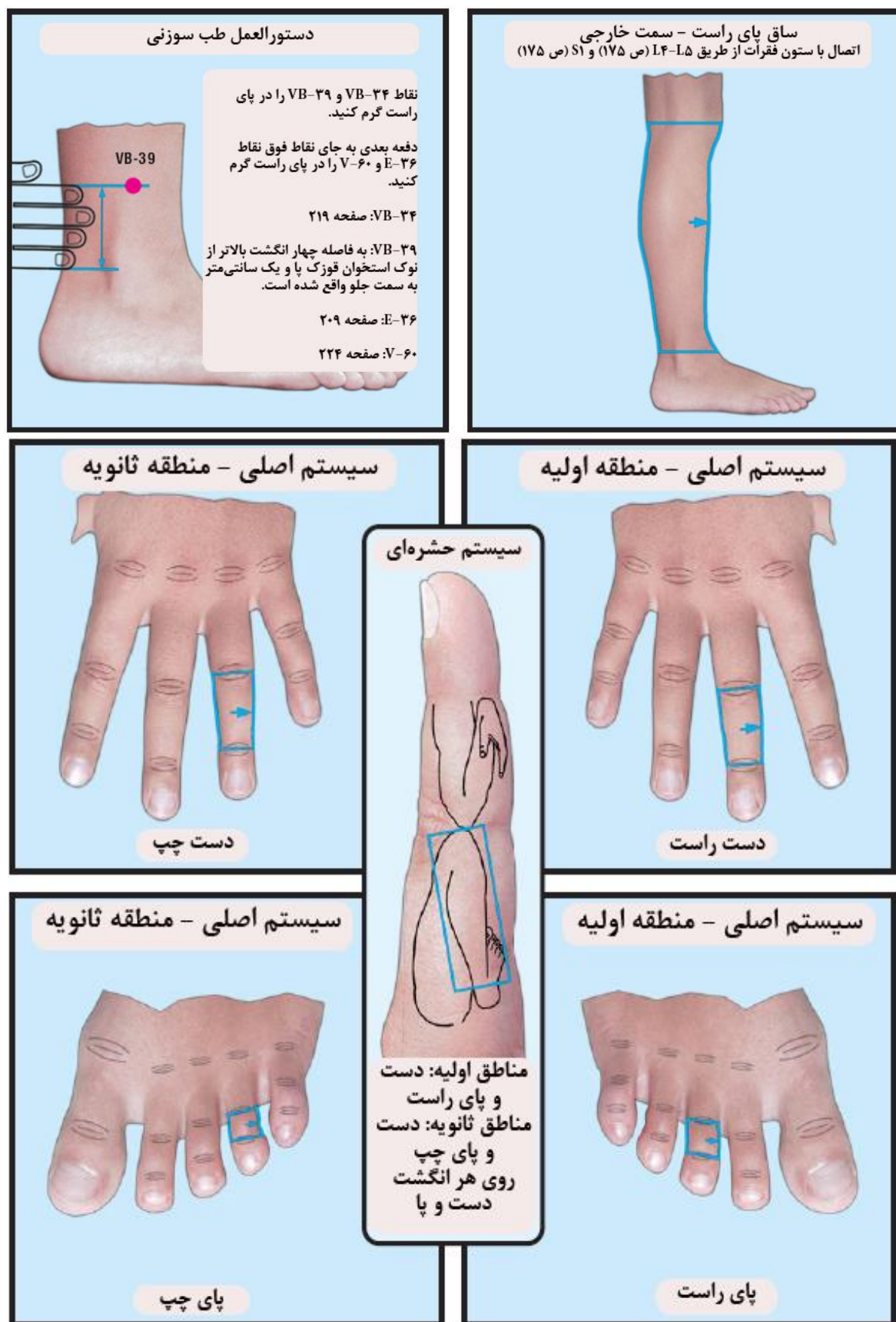
**سیستم حشره‌ای**

مناطق اولیه: دست و پای چپ  
مناطق ثانویه: دست و پای راست  
روی هر انگشت دست و پا

بیماری‌های نواحی دست و پا

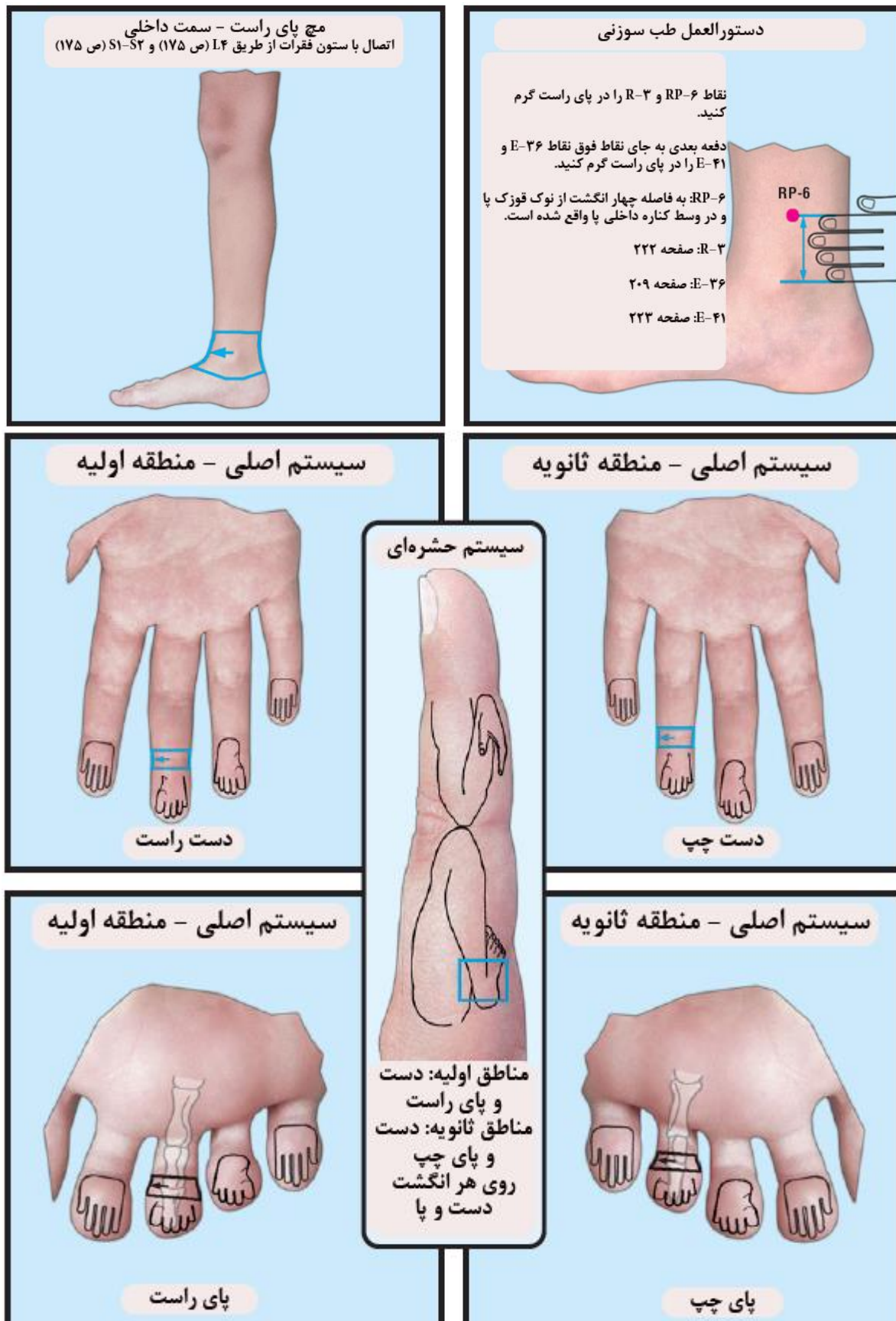
ساق پای راست - سمت خارجی



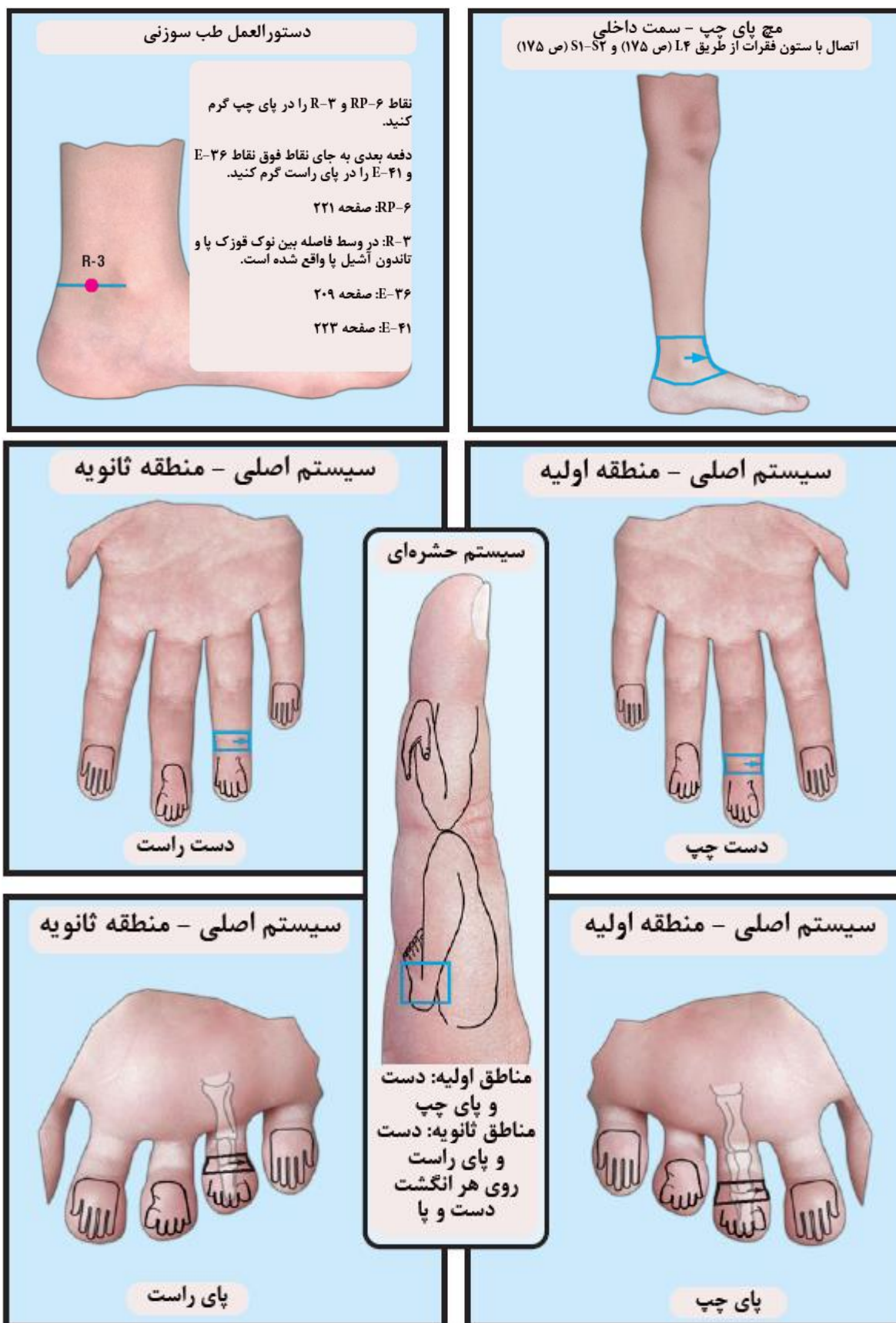




## بیماری‌های نواحی دست و پا مچ پای راست - سمت داخلی

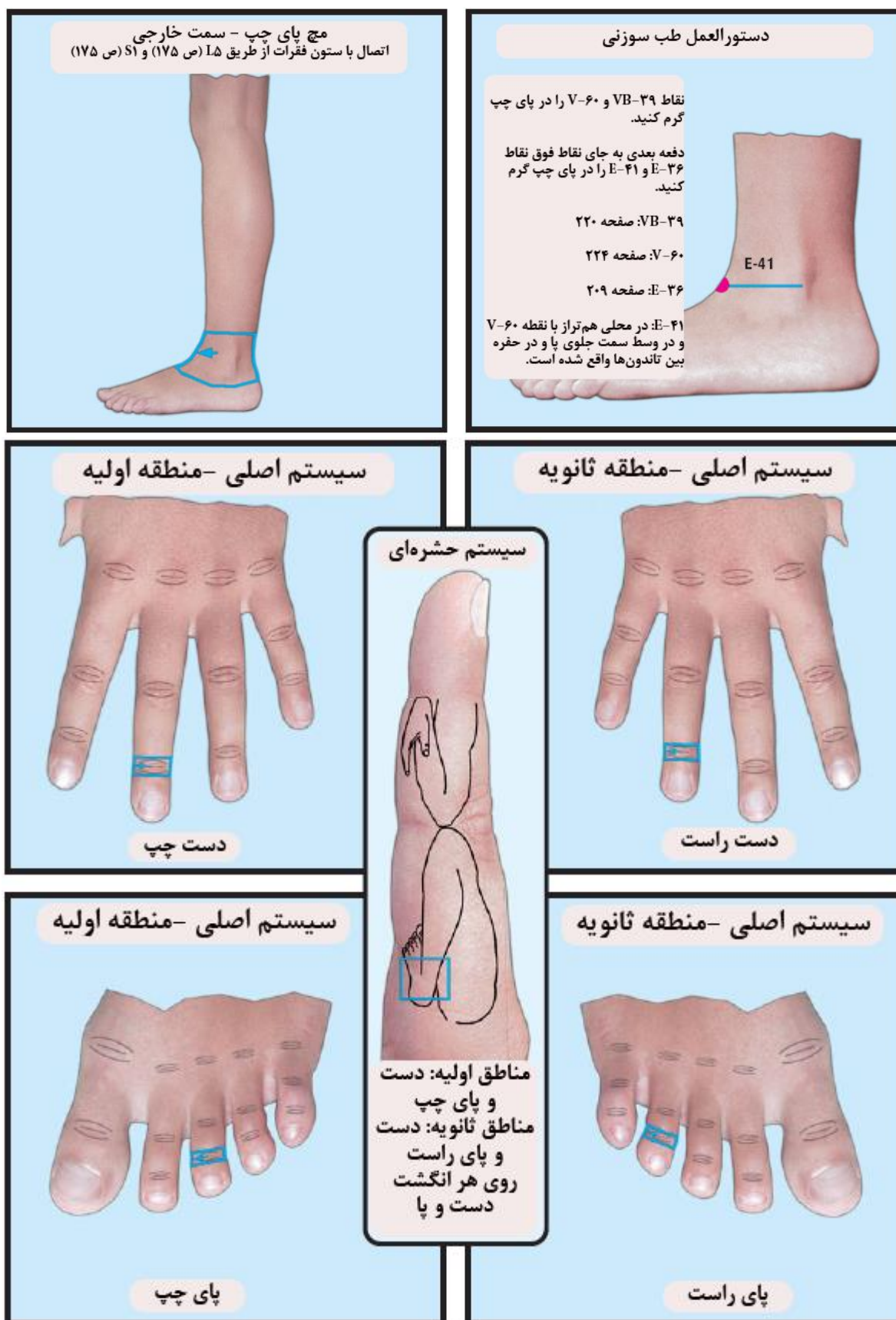


## مچ پای چپ - سمت داخلی



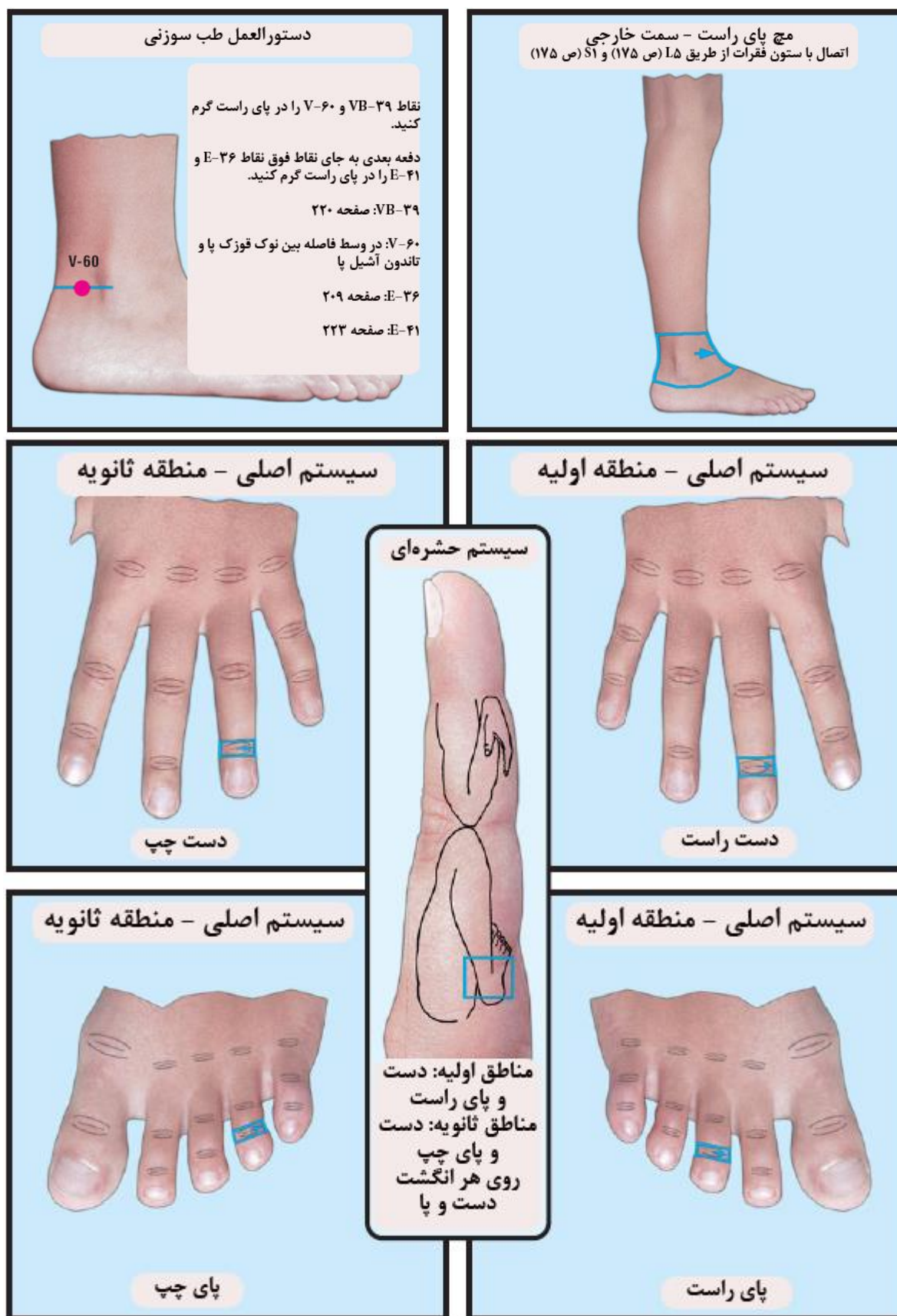
بیماری‌های نواحی دست و پا

## مچ پای چپ - سمت خارجی



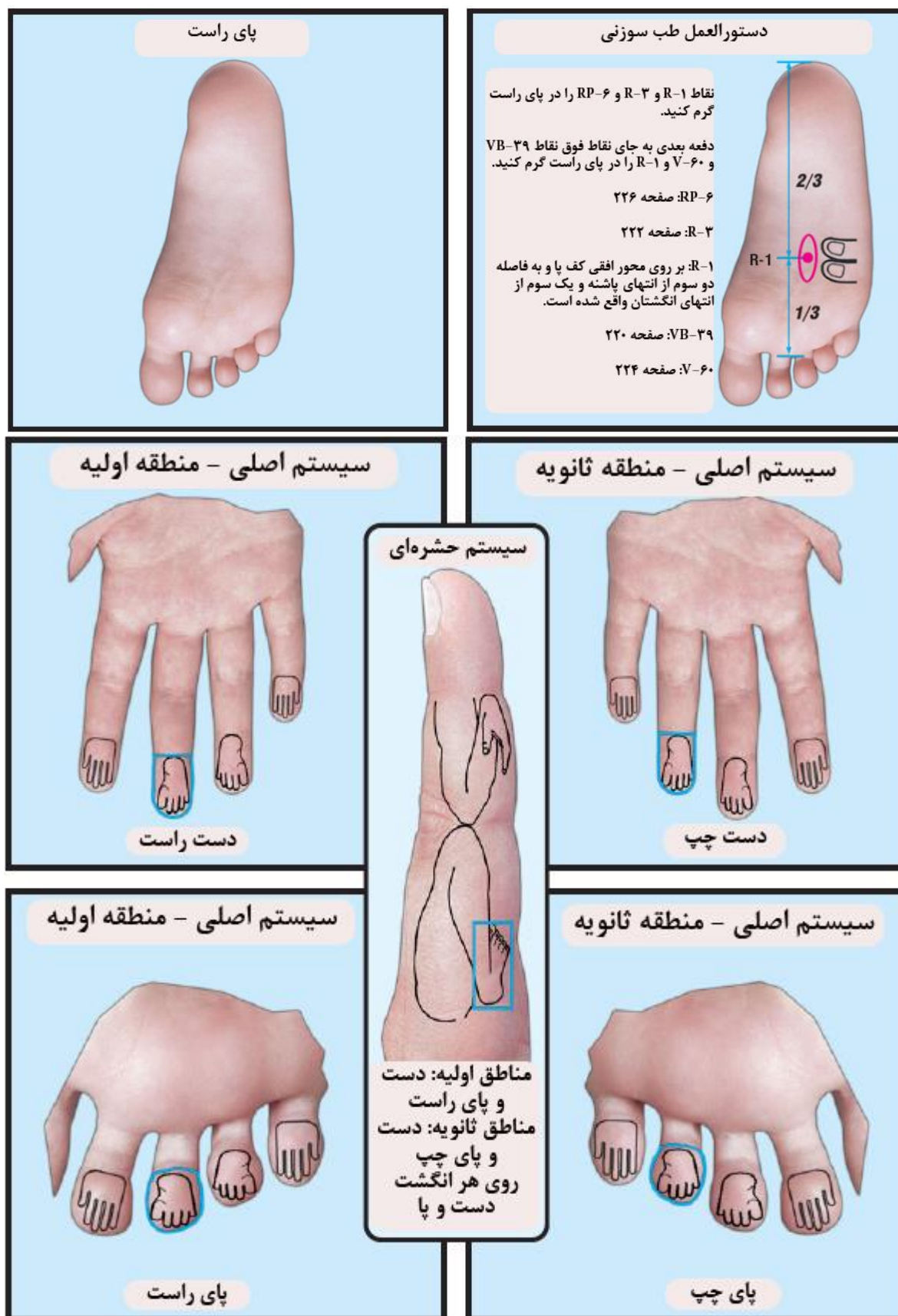
بیماری‌های نواحی دست و پا  
 مچ پای راست - سمت خارجی





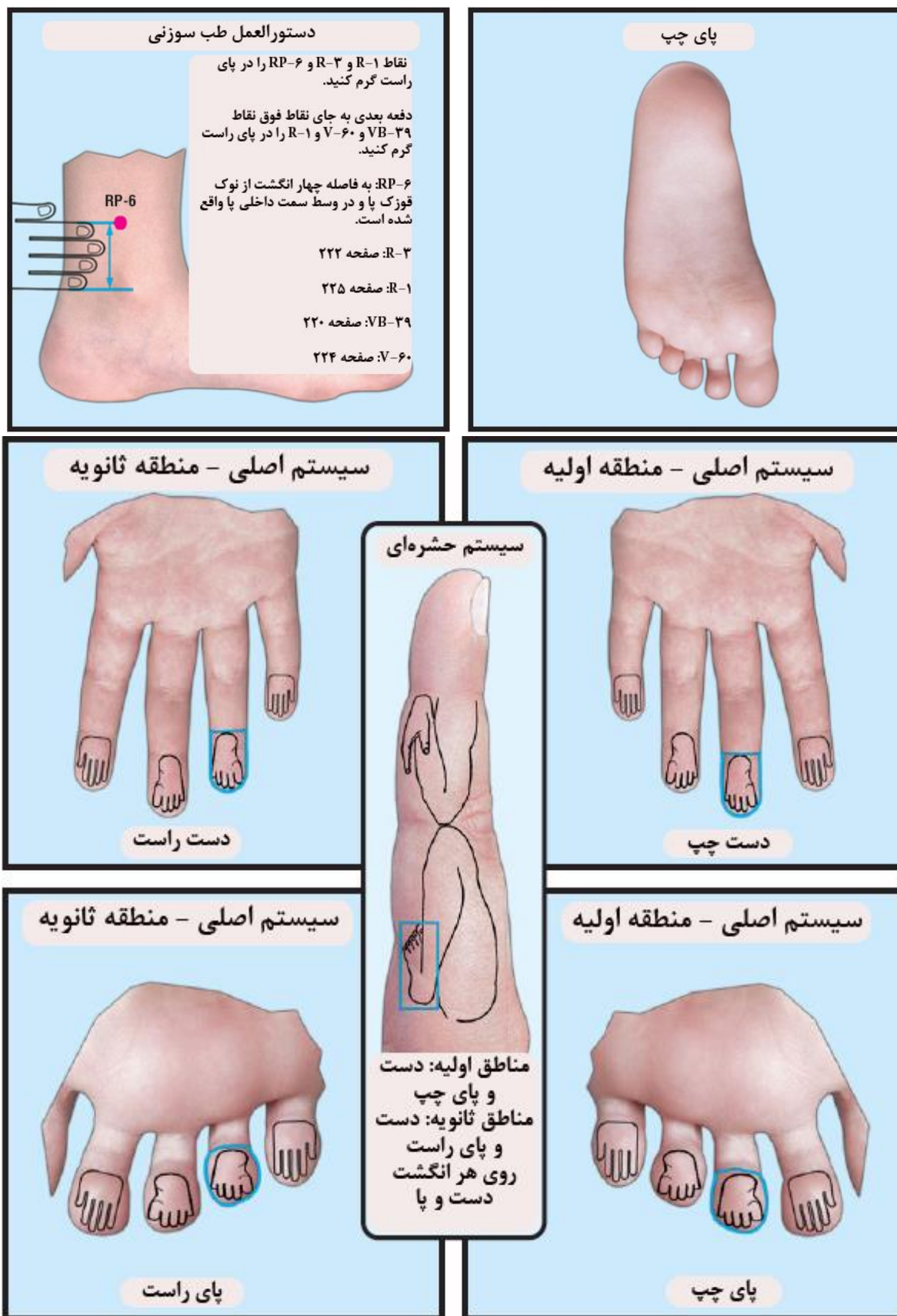
بیماری‌های نواحی دست و پا  
کف پای راست





بیماری‌های نواحی دست و پا

کف پای چپ



## مثال‌های عملی

در اینجا چند مثال از کاربردهای درمانی سوجوک (هم به صورت مستقل و هم همراه با طب سوزنی) ذکر می‌شوند. از آنجایی که این کتاب در شهر روسه در کشور بلغارستان نوشته شده است اکثر مثال‌هایی که در آنها ترکیب سوجوک و طب سوزنی شرح داده می‌گردد مربوط به این شهر هستند. این مثال‌ها بخش کوچکی از تحقیقی هستند که نگارنده به مدت سه سال برای تحریر این کتاب به عمل آورده است. باید توجه داشت که نتایج به دست آمده حاصل کار خود بیماران و نه افراد متخصص بوده است. آنان پس از اندکی مشاوره و آشنایی با این روش دست به عمل زده‌اند.

همچنین چند مورد بالینی استفاده از سوجوک نیز که توسط پزشکان انجام شده‌اند و در منابع علمی و اینترنت گزارش شده‌اند تشریح می‌گردند.

به منظور حفظ حریم خصوصی افراد نام‌ها تغییر یافته‌اند.

استفان گورگیف، روسه، بلغارستان، ۳۵ ساله

درد مزمن در چشم راست

چشم او در بازی بسکتبال آسیب دیده بود و درد ناشی از آن پس از سه سال کاهش پیدا نکرده بود. درمان با دارو هیچ تاثیری نگذاشته بود.

### درمان:

- نقاط دردناک در مناطق متناظر اولیه و ثانویه چشم راست (انگشت شست در سیستم اصلی) مالش داده شدند.
  - هر یک از نقاط TR-۲۳ و V-۲ و E-۲ (صفحه ۱۲۰) که مربوط به طب سوزنی می‌شوند با استفاده از میله تشخیص به مدت ۵ دقیقه مالش داده شدند.
  - ستاره‌های مغناطیسی قرمز رنگ (به دلیل احتمال التهاب) روی نقاط دردناک اصلی و قرینه مربوط به چشم راست در منطقه متناظر اولیه انگشتان (سیستم حشره‌ای) گذاشته شدند.
- پس از دو بار انجام مراحل فوق شدت درد تا ۸۰ درصد کاهش یافت و پس از بار چهارم به کلی ناپدید گردید. به منظور تثبیت نتایج اعمال فوق دو بار دیگر نیز تکرار شدند. اکنون دو سال از زمان درمان می‌گذرد و نام‌برده هیچ ناراحتی نداشته است.

ایوانکا تودورووا، روسه، بلغارستان، ۶۷ ساله

فشار خون بالا

پس از این که شوهر این خانم فوت کرد وی به مدت شش ماه از فشار خون بالا (۱۸۰/۱۱۰) رنج برد. استفاده از داروها یا اصلاً تاثیری نداشت و یا این که تاثیر آنها صرفاً موقتی بود.

### درمان:

- مناطق متناظر اولیه و ثانویه قلب در سیستم اصلی در هر دو دست با استفاده از موکسا گرم شدند.
- نقاط طب سوزنی J-۱۷ (صفحه ۱۴۵) و C۴-C۷ (صفحه ۱۴۴) در هر دو دست با استفاده از موکسا گرم شدند.

در دفعه بعدی:

- دردناک‌ترین نقطه مربوط به مغز بر روی انگشت شست یکی از دست‌ها در سیستم اصلی با استفاده از موکسا گرم شد.
- نقاط طب سوزنی MC-۶ و E-۳۶ (صفحه ۱۱۱) بر روی هر دو دست و هر دو پا با استفاده از موکسا گرم شدند.

کارهای درمانی فوق تحت نظر پزشک انجام گردیدند و فشار خون بیمار هر روز اندازه گرفته می‌شد. پس از سه بار درمان فشار خون به ۱۲۰/۸۰ رسید و لذا داروی کمتری برای او تجویز گشت. پس از ده بار درمان - بدون دارو - با توجه به سن و سال بیمار فشارخونش به حد طبیعی رسید. به منظور تثبیت نتایج حاصل ۳-۴ درمان نیز در ماه‌های بعدی صورت گرفتند. اکنون یک سال از آن زمان می‌گذرد و فشار خون او بدون دارو و یا با حداقل مصرف داروها در حد طبیعی می‌باشد.



## پلامنا آنگلووا، روسه، بلغارستان، ۱۴ ساله

لوزه‌های چرکین وی علائمی همچون گرفتگی گلو، تب، سردرد و ضعف عمومی را موجب شده بودند. بیماری او شبی به ناگهان آشکار گشته بود. والدینش قبل از این که در روز بعد او را به مطب پزشک ببرند از سوچوک به عنوان روش کمک‌های اولیه استفاده کرده بودند.

## درمان:

- بر روی نقاط دردناک مربوط به گلو در انگشتان شست دست‌ها در سیستم اصلی یخ گذاشته شد. علت استفاده از یخ این بود که در مواردی که دمای بدن بالا است به کارگیری موکسا توصیه نمی‌گردد.
- به منظور کاهش التهاب ستاره‌های مغناطیسی قرمز رنگ بر روی نقاط دردناک در مناطق متناظر گلو در سیستم حشره‌ای گذاشته شدند - یک ستاره روی انگشت دست و دیگری روی انگشت پا.

صبح هنگام که پزشک دخترک را دید دمای بدنش طبیعی و درد گلویش نیز تا حد زیادی کاهش یافته بود.

درمان به صورت زیر ادامه پیدا نمود:

- نقاط دردناک در مناطق متناظر گلو در انگشتان شست هر دو دست (در سیستم اصلی) با استفاده از موکسا گرم شدند. دمای بدن در این هنگام طبیعی بود.
- نقطه J-۲۲ (صفحه ۱۲۹) هر روز و نقاط GI-۴ و GI-۱۱ (صفحات ۱۲۶ و ۱۳۰) یک روز در میان گرم شدند.
- ستاره‌های مغناطیسی قرمز رنگ بر روی نقاط دردناک بر روی مناطق متناظر گلو در سیستم حشره‌ای در یکی از انگشتان دست و یکی از انگشتان پا گذاشته شدند.

هر چند که بیمار پس از پنج بار درمان سلامتی خود را بازیافت ولی به منظور تقویت نتایج به دست آمده درمان دو بار دیگر نیز انجام گرفت. از دارو بسیار کم استفاده شد.

ایگنات ایوانوف، روسه، بلغارستان، ۴۳ ساله

Catarrhal rhinitis مزمن

وی بیش از ده سال بود که از rhinitis رنج می‌برد و از شیوه‌های مختلفی برای درمان آن استفاده کرده بود و به نتیجه مثبتی نرسیده بود. نقاط دردناکی در مناطق متناظر مربوط به بینی در تمامی انگشتان دست‌ها و پاها یافت شدند.

### درمان:

- "فرشی" از ۱۵ سوزن به سطوح دردناک در دو منطقه متناظر در دو دست زده شد. سوزن‌ها با استفاده از موکسا گرم شدند (سوزن داغ).
  - نقطه GI-۲۰ (صفحه ۱۲۷) در هر بار درمان در هر دو دست مالش داده شد. نقاط GI-۴ (صفحه ۱۱۱) و GI-۱۱ (صفحه ۱۲۶) در هر دو دست به صورت متناوب در درمان‌ها گرم شدند.
  - دو ستاره مغناطیسی به رنگ‌های آبی و قرمز در دو انتهای سطوح دردناک در انگشتان دست و پا گذاشته شدند.
- دو دوره که هر یک شامل ده بار درمان بودند انجام پذیرفتند. اولین دوره هر روز و دوره دوم (پس از یک وقفه دو هفته‌ای) به صورت یک روز در میان صورت گرفتند. تمامی علائم در اواسط دوره دوم ناپدید شدند. اکنون که یک سال از پایان دوره‌های درمان می‌گذرد بیمار سالم است.

مارگاریتا کوستووا، روسه، بلغارستان، ۴۹ ساله

### درد پشت

پشت او به ناگهان درد گرفته بود. دردش شدید بود و شب‌ها بدتر می‌شد. به خاطر دردی که در گردنش حس می‌کرد ابتدا نقاط سوجوک و طب سوزنی مربوط به آن نواحی تحریک گشتند و سپس درمان به قسمت فوقانی ستون فقرات و بافت‌های گردن نیز کشیده شد. پس از سه بار درمان وضعیتش فرقی نکرد. در این زمان وی به متخصص اعصاب مراجعه نمود و مشکل او ناشی از مهره‌های اول تا سوم قفسه سینه و نه مهره‌های گردن تشخیص داده شد.

### درمان:

- نقاط دردناک در مناطق متناظر مهره‌های اول تا سوم قفسه سینه در سیستم اصلی با استفاده از موکسا گرم شدند.
- نقطه T-۲۶ (صفحه ۱۷۳) و نقطه IG-۳ در هر دو دست (صفحه ۱۷۱) با استفاده از موکسا گرم شدند. در دور بعد درمان به جای نقطه IG-۳ نقطه V-۶۰ در هر دو پا (صفحه ۱۸۰) گرم شد.
- مغناطیس‌های حلقه‌ای – حلقه سفید با مرکز زرد رنگ – به خاطر التهاب احتمالی بر روی مناطق متناظر مهره‌های اول تا سوم در دو انگشت پا (سیستم حشره‌ای) گذاشته شدند.

پس از سه بار درمان درد برطرف گشت. هیچ دارویی نیز استفاده نشد.

دیمیتار ایوانوف، روسه، بلغارستان، ۶۳ ساله

### مشکلات ناشی از توهین

دو هفته پس از این که فردی به او توهین کرد سمت راست صورتش دچار فلج خفیف شد و تکلم برایش دشوار گردید. در دست‌هایش احساس گزگز می‌کرد و نمی‌توانست آنها را به دلخواه حرکت دهد. نقاطی با درد غیر قابل تحمل در مناطق متناظر مغز مشخص شدند.

### درمان:

- نقاط دردناک در ۱۰ منطقه متناظر مغز - در پنج انگشت دست و پنج انگشت پا - مالش داده شدند. مناطق متناظر دست و پا متناوباً تحریک گشتند.
- تمامی انگشتان با استفاده از حلقه به شدت مالش داده شدند. شدت مالش در بند اول انگشتان، که منطقه متناظر مغز در آنجا است، بیشتر بود.

دو دوره درمان پانزده روزه با یک وقفه ده روزه در بین آنها انجام شدند. بنا به نظر پزشک از دارو نیز استفاده گشت. پس از پایان دوره دوم بیمار کاملاً بهبود یافت. وقتی که پزشک معالجش با انجام آزمایش‌هایی از این موضوع مطمئن شد به حدی برایش تعجب‌آور بود که حتی در وقوع علت اصلی بروز مشکل تردید نمود.

پترانکا استفانووا، روسه، بلغارستان، ۵۲ ساله

### سرطان سینه

غده بدخیمی به اندازه یک توپ گلف در پستان چپ او ظاهر شده بود. تشخیص داده بودند که سرطان در مراحل پایانی می‌باشد و شرایط بیمار نیز اجازه عمل جراحی را نمی‌داد. پزشکان به امید این که شرایط تغییر کند و امکان عمل جراحی فراهم شود برایش شیمی‌درمانی تجویز نموده بودند.

سطوح دردناکی در مناطق متناظر پستان چپ در هر دو سیستم اصلی و حشره‌ای تشخیص داده شدند.

### درمان:

- "فرشی" از ۲۰ سوزن به سطوح دردناک مناطق متناظر اولیه پستان چپ در دست و پای چپ (سیستم اصلی) زده شد. سوزن‌ها با استفاده از موکسا گرم شدند (سوزن داغ).
- در دفعه بعدی درمان "فرشی" از ۱۵-۲۰ سوزن به سطوح دردناک مناطق متناظر اولیه پستان چپ در انگشتان دست و پای چپ (سیستم حشره‌ای) زده شد. به نقاط قرینه عمودی نیز سوزن زده شد. سوزن‌ها با استفاده از موکسا گرم شدند (سوزن داغ).

دو دوره که هر یک شامل پانزده بار درمان می‌شدند هم‌زمان با شیمی‌درمانی انجام پذیرفتند.

پس از شش بار درمان غده شروع به نرم شدن نمود. هر چند که با پایان گرفتن اولین دوره اندازه آن نیز در حد قابل توجهی کاهش پیدا کرد ولی باز هم توسط خود بیمار حس می‌گشت. دوره درمان یک بار دیگر تکرار شد و پس از آن افراد غیر متخصص دیگر نمی‌توانستند وجود آن را تشخیص دهند. چنین سرعتی در پس‌روی غده سرطانی بدخیم تا به حال در جوامع پزشکی گزارش نشده بود. با انجام اعمال فوق زمینه برای جراحی مساعد گشت.

اسلاوی کودزباشف، روسه، بلغارستان، ۳۴ ساله

دندان درد

درد تیزی در دندان آسیاب در سمت چپ فک فوقانی داشت. درد در یک روز جمعه که او در منطقه‌ای دور افتاده در خارج از شهر اقامت داشته و به دندان‌پزشک نیز دسترسی نداشته است شروع شده بود.

درمان:

- یک دانه فلفل بر روی هر یک از نقاط دردناک در مناطق متناظر اولیه و ثانویه مربوط به دندان در انگشتان شست (در سیستم اصلی) گذاشته شد.

با مالش دادن دومین نقطه شدت درد تا ۵۰ درصد کاهش یافت و در انتهای درمان درد قابل تحمل شده بود. درمان دیگر ادامه نیافت. دانه‌ها روز بعد برداشته شدند. وقتی بیمار در اواسط هفته بعد به دندان‌پزشک مراجعه نمود هنوز دردی نداشت.

نیکولینا بوگدانووا، روسه، بلغارستان، ۴۶ ساله

ضعف اعصاب



وی بی خواب، افسرده، پرخاش گر و عصبی شده بود. خیلی زود از حال می رفت. بی دلیل می گریست. سردردهای مزمنی داشت. استفاده از داروها یا بی تاثیر بود و یا این که اثر موقتی داشت.

## درمان:

- دردناک ترین نقاط در مناطق متناظر مغز در هر دو دست با استفاده از موکسا گرم شدند.
  - نقطه MC-۶ (صفحه ۱۱۱) در هر دو دست با استفاده از موکسا گرم شد. در دفعه بعدی درمان به جای آنها نقاط C۴/C۷ (صفحه ۱۱۸) در هر دو دست گرم شدند.
  - مالش عمومی دو انگشت دست و دو انگشت پا با استفاده از حلقه مالش انجام گردید.
- دو دوره که هر یک شامل ده بار درمان می شدند انجام گردیدند. بین آنها یک وقفه دو هفته ای بود. همزمان با این کار از داروهای آرام بخش گیاهی نیز استفاده شد ولی داروی شیمیایی به کار نرفت.
- بی خوابی پس از درمان چهارم- پنجم در دوره اول از بین رفت. در دوره بعدی شرایط ذهنی او تثبیت گردید. بیمار تا دو سال هر ماه ۳-۴ درمان برای تثبیت نتایج انجام می داد. وی اظهار داشت که حس می کند تغییری اساسی صورت گرفته است.

لاچار توکماکچیف، روسه، بلغارستان، ۲۴ ساله

درد مزمن در پشت کتف راست

درد سه سال پیش شروع شده بود. از درمان های مختلفی، از جمله طب سوزنی، استفاده شده ولی هیچ موفقیتی حاصل نگشته بود. فرض را بر این گذاشتیم که ستون فقرات نیز تاثیر پذیرفته است. نقاط بسیار دردناکی در مناطق متناظر مهره های سوم و چهارم گردن که به کتفها مربوط می شوند یافتیم.

## درمان:

- نقاط دردناک در مناطق متناظر اولیه مربوط به کتف (در سیستم اصلی) در دست راست با استفاده از موکسا گرم شدند.
- نقاط دردناک در مناطق متناظر اولیه مربوط به مهره های سوم و چهارم (در سیستم اصلی) در دست راست با استفاده از موکسا گرم شدند.

- نقاط GI-۴ و GI-۱۵ و IG-۳ (صفحات ۱۱۱ و ۲۰۱ و ۲۰۴) در دست راست با استفاده از موکسا گرم شدند. دفعه بعدی به جای نقاط فوق نقاط GI-۱۵ و TR-۵ و TR-۸ (صفحات ۲۰۱ و ۱۸۷) در دست راست گرم شدند.
- دانه‌های فلفل بر روی نقاط دردناک اصلی و قرینه در مناطق متناظر اولیه مهره‌های سوم و چهارم گردن در انگشتان دست‌ها (سیستم حشره‌ای) گذاشته شدند. همین کار برای نقاط دردناکی که در مناطق متناظر کتف در انگشتان دیگر پیدا شدند نیز انجام گردید.

پانزده بار درمان صورت گرفت. پس از چهارمین بار درد به ناگهان کاهش ولی پس از هفتمین بار افزایش یافت (بحران شفا). بعد از نهمین بار فرایند بهبودی آغاز گشت و در حوالی دوازدهمین بار درد ناپدید شد. اکنون که چهار ماه از آن زمان می‌گذرد وضعیت سلامتی کتف بیمار خوب است.

کراستین گورگیف، روسه، بلغارستان، ۳۰ ساله

درد در آرنج راست

این درد پس از کاری سنگین در مزرعه آغاز شده بود. دردی تیز بود که با خم و راست کردن دست شدت می‌یافت.

درمان:

- نقاط دردناک در مناطق متناظر آرنج (در سیستم حشره‌ای) در هشت انگشت دو دست (به جز شست‌ها) با استفاده از میله تشخیص مالش داده شدند.

با مالش دومین یا سومین نقطه شدت درد شروع به کاهش نمود و در پایان کار نیز به کلی برطرف شد و دیگر برنگشت.

ایوان پتروف، روسه، بلغارستان، ۵۰ ساله

### احساس درد و سنگینی در قلب

وی چند سال بود که درد داشت. دردش پس از هر تنش عصبی که به او وارد می‌گشت شدت می‌گرفت. متخصصان متعددی او را دیده بودند و تشخیص‌های ناهماهنگی داده بودند.

#### درمان:

- نقاط دردناک در مناطق متناظر اولیه و ثانویه قلب در سیستم اصلی با استفاده از موکسا گرم شدند.
- نقطه MC-۶ (صفحه ۱۱۱) در هر دو دست با استفاده از موکسا گرم شد. در بار بعدی به جای آن نقاط C۴/C۷ (صفحه ۱۹۰) در هر دو دست گرم شدند.
- ستاره‌های مغناطیسی قرمز رنگ بر روی مناطق متناظر اولیه قلب در دو انگشت (سیستم حشره‌ای) گذاشته شد. وی در ابتدا از ستاره‌های آبی استفاده کرد ولی دردش اندکی افزایش یافت. سپس آنها را با ستاره‌های قرمز جایگزین و از همان دقیقه اول احساس راحتی نمود.

ماریانا کلووا، روسه، بلغارستان، ۳۳ ساله

### درد قاعدگی

وی سال‌ها بود که از دردهای قاعدگی رنج می‌برد.

#### درمان:

- نقاط دردناک در مناطق متناظر اولیه و ثانویه مربوط به رحم و تخمدان‌ها در هر دو دست با استفاده از موکسا گرم شدند. از تناظر استخوانی برای این کار بهره گرفته شد.
- نقاط J-۴ (صفحه ۱۶۳) و RP-۶ (صفحه ۱۱۱) در هر دو پا گرم شدند. دفعه بعدی به جای آنها نقاط J-۳ (صفحه ۱۶۴) و E-۳۶ (صفحه ۱۱۱) در هر دو پا گرم شدند.

ده بار درمان صورت گرفت که اولین بار آن حدود ده روز پیش از آغاز قاعدگی او بود. اکنون که شش ماه از آن زمان می‌گذرد وی دردی ندارد. در این مدت فقط یک بار دردهای خفیفی داشته است که با یک بار گرم نمودن مناطق متناظر رحم و تخمدان‌ها برطرف شده است.

گرگانا پترووا، روسه، بلغارستان، ۳۴ ساله

### کیست تخمدان چپ

پزشک معالجتش توصیه کرده بود که تحت عمل جراحی قرار گیرد. وی قبل از این که موعد جراحی فرا برسد از سوجوک استفاده کرد. سطوحی کوچک و بسیار دردناک در مناطق متناظر تخمدان چپ تشخیص داده شدند.

### درمان:

- "فرشی" از ۲۰ سوزن به سطوح دردناکی که در مناطق متناظر اولیه تخمدان چپ در دست و پای چپ (در سیستم اصلی) وجود داشتند زده شد. سوزن‌ها با استفاده از موکسا گرم شدند (روش سوزن داغ).
- دفعه بعدی "فرشی" از ۲۰ سوزن به سطوح دردناکی که در مناطق متناظر واقع بر یک انگشت دست و یک انگشت پا (در سیستم حشره‌ای) وجود داشتند زده شد. سوزن‌ها با استفاده از موکسا گرم شدند.
- نقاط J-۴ (صفحه ۱۶۳) و RP-۶ (صفحه ۱۱۱) در هر دو پا گرم شدند. در درمان بعدی به جای آنها نقاط J-۳ (صفحه ۱۶۴) و E-۳۶ (صفحه ۱۱۱) گرم شدند.

کلاً ۱۵ بار درمان صورت گرفت و کیست کاملاً ناپدید گردید.



پلامن گورگیف، روسه، بلغارستان، ۴۸ ساله

پیچ خوردگی مچ پای راست

مچ پای وی صبح هنگام پیچ خورده و تا شب متورم شده بود. بخش جلویی مچ بیشتر درد داشت. وی قادر به راه رفتن نبود.

درمان:

- در نقاط دردناکی که در مناطق متناظر اولیه و ثانویه مچ در هر دو دست وجود داشت (سیستم اصلی) سوزن زده شد.
  - نقاط E-۴۱ و V-۶۰ و R-۳ (صفحات ۲۲۳ و ۲۲۴ و ۲۲۲) مالش داده شدند.
  - ستاره‌های مغناطیسی قرمز رنگ بر روی نقاط دردناک اصلی و قرینه افقی آنها در مناطق متناظر اولیه مچ پا بر روی دو انگشت (سیستم حشره‌ای) گذاشته شدند.
  - پس از اولین درمان از کمپرس سرد استفاده شد.
- کلاً سه بار درمان انجام گشت. اولین بار آن در شب همان روز حادثه بود. صبح روز بعد اندکی از درد باقی مانده بود. تورم آن نیز تقریباً برطرف شده بود. بیمار می‌توانست راه برود. درمان دو بار دیگر تکرار شد تا نتایج تثبیت گردند.

پتار پتروف، روسه، بلغارستان، ۴۶ ساله

درد زانوی چپ

درد به ناگهان آغاز شده بود. آن قدر شدید بود که حرکت تقریباً برایش غیرممکن شده بود. پزشکی او را معاینه و برایش دارو و فیزیوتراپی تجویز کرده بود. ولی پس از ده روز وضعیت فرقی نکرده بود. وی پس از آن شروع به استفاده از سوجوک نمود. تا هنگام سومین یا چهارمین درمان هیچ بهبودی حاصل نشد. لازم شد یک مشاوره پزشکی دیگر نیز انجام شود. نتیجه آن حاکی از این بود که درد زانو ناشی از بیماری یکی از عضلات جلویی ساق پا است. نقاط بسیار دردناکی در مناطق متناظر عضله مزبور پیدا شدند.

درمان:

- نقاط دردناک در مناطق متناظر زانو و عضله بیمار در دست چپ (سیستم اصلی) با استفاده از موکسا گرم شدند.
- نقاط VB-۳۴ و VB-۳۹ (صفحات ۲۱۹ و ۲۲۰) در پای دردناک با استفاده از موکسا گرم شدند. در بار بعدی به جای آنها نقاط E-۳۵ و E-۳۶ (صفحات ۲۱۶ و ۲۰۹) در پای دردناک گرم شدند.

- ستاره‌های مغناطیسی قرمز رنگ بر روی نقاط دردناکی، که در مناطق متناظر اولیه زانو و عضله بیمار در دو انگشت وی (سیستم حشره‌ای) وجود داشتند، قرار داده شدند.

کلاً ده بار درمان انجام گردید. شدت درد پس از همان اولین بار ۵۰ درصد کاهش یافت. بعد از چهارمین بار درد کاملاً برطرف شد و دیگر برنگشت.

هریستوفور هاوموف، روسه، بلغارستان، ۵۲ ساله

### Discal hernia

وی به مدت پنج سال در مهره‌های سوم و چهارم مشکل داشت. وضعیتش به تدریج بدتر شده بود. در سال آخر پنج بار به دردهای شدیدی دچار گشته و مجبور شده بود ۵۰ روز در بستر بماند. درمان با دارو بر روی او نتیجه‌ای نداد. تحریک نقاط سوجوک و طب سوزنی پس از آخرین دوره دردهای شدید آغاز گردید.

### درمان:

- نقاط دردناک در مناطق متناظر اولیه و ثانویه مهره‌های سوم و چهارم در دست‌ها (سیستم اصلی) گرم شدند.
- نقطه T-۲۶ (صفحه ۱۷۳) مالش داده و نقطه V-۶۰ (صفحه ۱۸۰) در هر دو پا با استفاده از موکسا گرم شدند. به هنگام درمان بعدی نقاط J-۴ (صفحه ۱۶۴) و IG-۳ (صفحه ۱۷۵) در هر دو دست به کمک موکسا گرم شدند.
- بر روی نقاط دردناک اصلی و قرینه افقی در مناطق متناظر مهره‌های سوم و چهارم در دو انگشت (سیستم حشره‌ای) ستاره‌های مغناطیسی قرمز رنگ گذاشته شد.

سه دوره درمان که هر یک شامل ده دفعه می‌شدند انجام پذیرفتند. اولین دوره وقتی انجام شد که بیماری رو به وخامت بود. بیمار ظرف هشت روز بهبودی پیدا نمود که در مقایسه با زمان ۱۵-۱۲ روزه آخرین دوره درد شدید قابل ملاحظه بود. دو دوره درمان دیگر که در بین آنها ده روز وقفه وجود داشت صورت گرفتند. بیمار در سه سال پس از درمان هیچ دوره درد شدیدی نداشته است. با وجود این که هر از چند گاهی با تغییر آب و هوا دردی خفیف و مبهم را احساس می‌کند ولی تنها چند بار درمان برای تثبیت مجدد نتایج کفایت می‌نماید.

بائولینا زاپریانووا، روسه، بلغارستان، ۷ ساله

### شب ادراری

این کودک تقریباً هر شب ادرار می‌کرد. با وجود این که مکرراً و به روش‌های مختلف تحت درمان قرار گرفته بود ولی هیچ نتیجه‌ای حاصل نشده بود.

#### درمان:

- مناطق متناظر مثانه در دست و پای مقابل هم در سیستم اصلی گرم شدند.
- نقاط J-۴ (صفحه ۱۶۳) و RP-۶ (صفحه ۱۱۱) در هر دو پا و دفعه بعدی به جای آنها نقاط J-۳ (صفحه ۱۶۴) و E-۳۶ (صفحه ۱۱۱) در هر دو پا گرم شدند.
- مغناطیس‌های حلقه‌ای (حلقه سفید در بالا) بر روی نقاط دردناک در مناطق متناظر مثانه در یک انگشت دست و یک انگشت پا (سیستم حشره‌ای و تناظر استخوانی) گذاشته شدند.

دو دوره درمان ۱۲ روزه با یک وقفه دو هفته‌ای در بین آنها توسط والدین انجام گشتند. پس از سومین درمان شب ادراری کمتر شد و در پایان اولین دوره فقط گهگاهی اتفاق می‌افتاد. ظرف دو سالی که از اتمام دوره دوم می‌گذرد وی هیچ مشکلی در رابطه با شب ادراری نداشته است.

## موارد بالینی دکتر ک. کراوس، لایپزیگ، آلمان

**بیمار: اچ. جی.، مرد، ۴۲ ساله**

**ناراحتی:** شش سال میگرد داشته است. سمت راست سرش درد می گرفت.

**درمان:** بیمار را در حالی که به میگرد شدید دچار شده بود تحت درمان قرار دادم. پنج سوزن به نقطه دردناک در منطقه متناظر مغز که بر روی شست دست راست واقع شده بود (سیستم اصلی) زده شد. پس از حدود پنج دقیقه درد به کلی برطرف شد.

**بیمار: ام. کی.، زن، ۲۸ ساله**

**ناراحتی:** بزرگی غده لنفاوی در ناحیه گردن

**درمان:** از سیستم اصلی استفاده کردم. چهار سوزن به نقطه دردناک در منطقه متناظر اولیه زدم. سه بار درمان کافی بود.

**بیمار: جی. دی.، مرد، ۴۵ ساله**

**ناراحتی:** تورم زبان به نحوی که قادر به تکلم نبود.

**درمان:** از سیستم حشره‌ای استفاده کردم. نقاط دردناکی در مناطق متناظر زبان پیدا نمودم. به هر ناحیه دردناک در دو انگشت دست راست و دو انگشت دست چپ ۱۵ سوزن زدم. بر روی انگشتانی هم که سوزن نزدم دانه گذاشتم. تورم تا روز بعد تا حد زیادی کاهش یافت. برای دستیابی به شفای کامل سه بار درمان لازم بود.

**بیمار: اس. دی.، مرد، ۵۶ ساله**

**ناراحتی:** renal colic. درد غیر قابل تحمل در کلیه راست.

**درمان:** درمان در زمان وقوع درد شدید و در منزل بیمار انجام گرفت. از سیستم اصلی استفاده کردم. چهار سوزن در نقطه دردناکی که در منطقه متناظر اولیه مربوط به کلیه راست در انگشت میانی وجود داشت زدم. چند ثانیه پس از ورود سوزن درد به کلی ناپدید شد. پانزده دقیقه بعد نیز سنگی به قطر ۴-۵ میلی‌متر دفع شد.



## موارد بالینی دکتر ال. ایوانووا، نووسیپیرسک، روسیه

بیمار: ای. ال. زن، ۴۵ ساله

ناراحتی: درد در ستون فقرات (ناحیه گردن) و **حلقه کتف**. عدم توانایی چرخاندن سر.

درمان: نقاط بسیار دردناکی در مناطق متناظر مهره‌های گردن بر روی تمامی انگشتان (سیستم حشره‌ای) یافتیم. به هر نقطه در دست راست شش سوزن زدم و بر روی نقاط واقع در دست چپ ستاره‌های مغناطیسی گذاشتم. درد در پایان درمان تقریباً به کلی برطرف گردید و بیمار قادر گشت سر خود را بگرداند. دو بار درمان دیگر برای اتمام کار لازم بود.

بیمار: اچ. آر. زن، ۲۵ ساله

ناراحتی: درد در ناحیه قلب به هنگام شب. بیمار از دارو (والیدول) استفاده می‌کرد ولی این کار تاثیری بر درد نداشت.

درمان: تحریک هر یک از نقاط دردناک در منطقه متناظر قلب (سیستم اصلی) برای برطرف شدن درد کافی بود.

بیمار: پی. پی. مرد، ۳۴ ساله

ناراحتی: سرطان پوست در گونه راست. قرار بود تحت عمل جراحی واقع شود.

درمان: از سیستم اصلی استفاده کردم. ۲۵ سوزن به هر یک از نقاط دردناک در منطقه متناظر اولیه انگشتان شست دست و پا زدم و آنها را با موکسا گرم نمودم. مشکل پس از ۱۲ بار درمان به کلی برطرف گردید.

بیمار: ان. بی. زن، ۲۸ ساله

ناراحتی: کیست. بیمار را وادار می‌کرد به دفعات ادرار کند. وی به هنگام ادرار احساس سوزش می‌نمود.

درمان: نقاطی با درد غیر قابل تحمل در مناطق متناظر مثانه در سیستم‌های اصلی و حشره‌ای پیدا نمودم. نقاط مربوط به سیستم اصلی را در دست چپ با موکسا گرم کردم و به هر یک از نقاط مربوط به سیستم حشره‌ای در دست راست چهار سوزن زدم. پس از پنج بار درمان بیمار کاملاً درمان شد.

## موارد بالینی دکتر دی. هیلی، لیورپول، انگلیس

بیمار: کی. تی.، زن، ۱۹ ساله

ناراحتی: پرکاری تیروئید. غده تیروئید از چهار سال پیش شروع به بزرگ شدن کرده بود.

درمان: مناطق متناظر اولیه و ثانویه در دست و پا متناوباً تحریک شدند. به هر نقطه واقع بر دو منطقه متناظر در سیستم حشره‌ای ۱۲ سوزن زده شد. کلاً ده بار درمان انجام شد. در پایان دوره بیمار کاملاً درمان شد و آزمایش‌های پزشکی نیز آن را تایید نمودند.

بیمار: وی. اس.، مرد، ۴۵ ساله

ناراحتی: شش سال بود که از احساس گزگز در پای چپ رنج می‌برد.

درمان: بر مناطق متناظر واقع بر پای چپ کار کردم و برای تحریک آنها از سوزن، مغناطیس و موکسا استفاده نمودم. پس از پنج بار درمان به هیچ موفقیتی نرسیدم. سپس مناطقی از ستون فقرات را که به پاها مربوط می‌شدند و همچنین مناطق متناظر مغز را نیز تحریک کردم. پس از دومین درمان بیمار تا حدی راحت شد. لازم بود که درمان هشت بار دیگر هم انجام شود تا بهبودی کامل حاصل آید.

بیمار: اچ. جی.، پسر، ۷ ساله

ناراحتی: follicular tonsillitis. التهاب غدد لنفاوی در ناحیه گردن. تب و گلودرد.

درمان: از سیستم اصلی استفاده کردم. بر روی نقاط دردناک اصلی و قرینه افقی در مناطق متناظر واقع بر انگشتان شست دست و پا ستاره مغناطیسی گذاشتم. روز بعد از میزان تب و hypermia گلو کاسته شد. چهار بار دیگر برای دستیابی به بهبودی کامل لازم بود.

## موارد بالینی دکتر اس. وبر، سانفرانسیسکو، ایالات متحده

**بیمار:** ا.ج. جی.، مرد، ۴۲ ساله

**ناراحتی:** تورم و درد در ناحیه تاندون آشیل پای راست. مشکل از سه هفته پیش شروع شده بود و بیمار قادر به راه رفتن نبود.

**درمان:** از سیستم حشره‌ای استفاده کردم. به هر نقطه دردناک مربوط به آشیل پا در دو انگشت دست و دو انگشت پا پنج سوزن زدم. همچنین به دردناک‌ترین سطوح مربوط به مغز در مناطق متناظر آن در یک انگشت دست و یک انگشت پا سوزن زدم. به هنگام اولین درمان بیمار در همه جای پایش احساس گر گرفتگی می‌کرد. درد اندکی کاهش یافت. ولی پس از دومین درمان شدت درد به ناگهان افزایش پیدا نمود. پس از سومین درمان تورم کم و درد تقریباً برطرف شد. پنج بار درمان برای دستیابی به بهبودی کامل کافی بود.

**بیمار:** ام. آر.، مرد، ۶۵ ساله

**ناراحتی:** التهاب در چشم راست و جاری شدن اشک از آن. مشکل از سه سال پیش شروع شده بود. درمان‌های مختلف تاثیری نگذاشته بودند.

**درمان:** به هر یک از مناطق متناظر چشم راست بر روی انگشتان شست دو دست (سیستم اصلی) ۹ سوزن زده شد. بر روی مناطق متناظر اولیه در دو انگشت (سیستم حشره‌ای) دانه گذاشته شد. ریزش اشک پس از دومین درمان متوقف و التهاب چشم بعد از چهارمین درمان برطرف گردیدند.

**بیمار:** جی. تی.، زن، ۳۴ ساله

**ناراحتی:** اکزما مزمن در پلک چشم راست. بیش از ده سال از ابتلا به این بیماری می‌گذشت.

**درمان:** بر روی نقاط دردناک اصلی و قرینه در مناطق متناظر اولیه چشم راست در انگشت شست (سیستم اصلی) ستاره‌های مغناطیسی آبی رنگ گذاشته شدند. نحوه قرار دادن ستاره‌ها بر روی سایر انگشتان برای بیمار شرح داده شد. پس از یک هفته معاینه مجدد نشان داد که اندازه اکزما تا نصف کاهش پیدا کرده است. یک هفته پس از آن نیز اکزما کاملاً درمان گردید.

**موارد بالینی دکتر آر. رودریگز، مالاکا، اسپانیا**

**بیمار:** ام. آر.، مرد، ۴۳ ساله

**ناراحتی:** درد در عضلات ساعد از چهار سال پیش. علت آن مشخص نشده بود. از درمان‌های مختلف نتیجه‌ای نگرفته بود.

**درمان:** مالش هر روزه همه انگشتان خصوصاً بخش‌هایی از انگشتان که بر اساس سیستم‌های اصلی و حشره‌ای به ساعد مربوط می‌شوند. این کار توسط خود بیمار و با استفاده از حلقه مالش انجام شد. وی هر روز به مدت ۲-۳ دقیقه انگشتانش را مالش داد. درد در روز سوم ناپدید گردید. به او توصیه کردم که مالش مناطق متناظر را تا سه چهار روز دیگر ادامه دهد.

**بیمار:** اف. ای.، زن، ۵۳ ساله

**ناراحتی:** بواسیر. به هنگام نشستن یا راه رفتن درد داشت. نه سال بود که به این بیماری مبتلا بود.

**درمان:** در منطقه متناظر مقعد سطح بسیار دردناکی یافتیم. همچنین بر اساس سیستم‌های اصلی و حشره‌ای در مناطق متناظر انتهای روده بزرگ نیز نقاط دردناکی پیدا نمودم. به هر یک از سطوح دردناک در دست و پای چپ ۲۰ سوزن زدم و بر روی سطوح واقع در دست و پای راست دانه گذاشتم. درد وی در همان اولین درمان ناپدید شد و او پس از هفتمین درمان دیگر اظهار هیچ گونه ناراحتی ننمود.



## لاغری به روش سوجوک

پس از انتشار نسخه اولیه این کتاب عده زیادی از خوانندگان از نویسندگان راجع به امکان لاغر شدن به روش سوجوک پرس و جو کردند.

این کار با قرار دادن مغناطیس‌های مستطیل شکل بر روی مناطق متناظر مری و rhinopharynx امکان‌پذیر است. جهت بردار مغناطیس باید بر خلاف جهت حرکت غذا در بدن باشد. از آنجایی که مریدین مربوط به لوزالمعده از انگشت میانی می‌گذرد توصیه می‌شود مغناطیس‌ها را بر روی این انگشت بگذارید. این کار مستقیماً بر روی اشتها و هضم غذا تاثیر دارد. اگر مغناطیس‌ها به نحوی که گفته شد بر روی انگشت قرار گیرند موجب کاهش اشتها می‌گردند.

مغناطیس‌ها را در وسط بندهای اول و دوم انگشت میانی بگذارید و با نوار چسب ببندید. آنها را صبح در حای خود بگذارید و شب هنگام بردارید. امکان دارد افرادی که به میدان مغناطیسی حساسیت دارند دچار سرگیجه شوند. در این صورت فقط از یک مغناطیس بر روی بند دوم انگشت میانی استفاده نمایید. این کار را هر روز انجام دهید تا به وزن دلخواه برسید. در این روش کاهش وزن به میزان دو کیلوگرم در هر ماه طبیعی است.

نگارنده از بین انواع روش‌های شناخته شده برای تنظیم اشتها - از قبیل داروهای شیمیایی و گیاهی، طب سوزنی و غیره - این روش را از همه موثرتر می‌داند. مغناطیس‌ها اشتها را کم می‌کنند و تاثیر آنها از همان اولین ساعات استفاده مشخص می‌شود. به تدریج مرکز اشتها در مغز نیز خود را با وضعیت جدید تطبیق می‌دهد و اشتها را تا همان میزانی که بدن به غذا نیاز دارد کاهش می‌دهد. این تنظیم مجدد به شکلی دائمی صورت می‌پذیرد (بر خلاف تمامی روش‌های دیگری که برای رژیم گرفتن و لاغری وجود دارند) و حتی پس از رسیدن به وزن مطلوب و عدم پیروی از رژیم غذایی نیز تغییر نمی‌یابد.

ولی همواره باید به یاد داشته باشید که برای کاهش وزن باید از یک رژیم غذایی مورد تایید پزشک تبعیت و در این راه سعی و تلاش کنید. مغناطیس‌ها فقط شما را در آسان‌تر شدن تحمل دشواری روزهای اول یاری می‌دهند. به عبارت دیگر اگر قصد دارید که تنها از مغناطیس‌ها استفاده نمایید و نمی‌خواهید به خودتان زحمت بدهید همان اتفاقی برایتان خواهد افتاد که برای یکی از دوستانم افتاد. وی اظهار داشت که: "مغناطیس‌ها اشتها را کم کردند. با وجود این که لاغر شده‌ام باز هم فقط به اندازه نیازم می‌خورم. ولی با این تفاوت که دیگر همه غذاها برایم بی‌مزه شده‌اند."

